



Escola d'Atletisme



TEMPORADA
2021 – 2022



CURS D'INICIACIÓ A L'ATLETISME 2021 -22

Si té entre 6 i 15 anys, i vol que faci **atletisme**, l'escola d'atletisme del Club Esportiu Universitari és un bon lloc per aprendre i practicar aquest esport. T'oferim practicar totes les modalitats: velocitat, tanques, salts, llançaments, mig fons, fons i marxa atlètica. A l'escola gaudiran els vostres fills d'un aprenentatge divertit, a més l'activitat serà lúdica a través de la qual viuran i compartiran experiències amb els altres companys, que ajudaran a fomentar els seu valors.

Es persegueixen dos **objectius bàsics** :

- El desenvolupament de les qualitats físiques i motrius (coordinació, flexibilitat, etc.), dels nens i nenes.
- La introducció gradual a l'esport entès com a activitat socialitzadora, integradora i canalitzadora de les energies pròpies d'aquestes edats.

Dins d'aquest context l'atletisme comprèn, entre les seves especialitats, les formes de moviment bàsiques : "Córrer, saltar, llançar". Per tant, el curs el poden seguir els nens i nenes a partir del 6 anys.

HORARIS I DURADA DEL CURS

- De dilluns a dijous de **18 a 19,30 hores**, dos o tres dies a escollir.
- Setembre a Juny (curs lectiu) • Inici del curs : **1 de setembre de 2021**

LLOC

Instal·lacions del Servei d'Esports de la Universitat de Barcelona

Av. Diagonal, 695-701 de Barcelona

Metro Zona Universitària- L3 I L9 - BUS 67 Diagonal-Parc Cervantes

IMPORT

- Quota del club 380 €

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

- Club Esportiu Universitari -Secció d'Atletisme-

Tel. 665 787 597 -Sra. Maite López- o per email maite@universitari.org



OBJECTIUS DE L'ESCOLA D'ATLETISME

Segons les diferents etapes dels nens/es de l'Escola d'Atletisme, hem definit els següents criteris:

- Els nens/es han de passar del joc en un entorn atlètic a poder desenvolupar qualsevol especialitat de l'atletisme, d'aquesta manera passaran del Joc a l'entrenament.
- Els nens/es tenen que treballar per aconseguir una bona base des de ben petits, realitzant un bon aprenentatge dels moviments i de la seva coordinació i d'aquesta manera serà més fàcil aprendre les especialitats quan siguin més grans.
- La nostra filosofia d'Escola no és aconseguir "Grans Campions" de petits, sinó que arribin, de grans, a ser bons atletes i bones persones.
- Els nens/es han de venir per que es diverteixen i aprenen i no obligats a practicar l'Atletisme.
- Els objectius de l'Escola, que a continuació detallarem per trams d'edat, s'han d'entendre tenint en compte que si no es compleixen en una etapa, es compliran a la següent. Tots els nens/es són diferents. Ni aprenen igual, ni es desenvolupen morfològicament per igual. És per això que no cal forçar un objectiu en una etapa i ho podem deixar per a assolir-lo a la següent.

1.- SUB8-SUB10

Aquesta és la primera etapa i resulta fonamental realitzar una bona base d'aprenentatge amb el nen/a. És molt important el joc dins del qual s'introduiran els diferents moviments de l'atletisme.

- Objectius:
 - Treballarem els moviments bàsics: Caminar, córrer, llançar i saltar.
 - Treballarem l'equilibri i la identificació de les parts del cos i del seu control.
 - Treballarem la coordinació general i l'associació espai-temps.
 - Assimilar els exercicis bàsics de l'escalfament.
 - Aprenentatge de les diferents disciplines de l'atletisme mitjançant el joc.



2.-SUB12

En aquesta segona etapa se segueix jugant, però també és una etapa per anar introduint la tècnica.

- Objectius:
 - Coneixement de les normes de totes les disciplines
 - Inculcar els hàbits d'escalfament i d'estiraments bàsics
 - Córrer de manera coordinada i diferenciar la cursa en amplitud, freqüència, normal.
 - Treballar la reacció de les diferents distàncies en la velocitat
 - Treballar els obstacles per treure la por a les tanques.
 - Coordinar cursa amb batuda
 - Saltar l'alçada en tisores
 - Llançar diferents objectes, pilotes, arcs i artefactes de la seva categoria.
 - Introduir la tècnica de la marxa

3.-SUB14

En aquesta etapa ja no juguem, però ho poden fer esporàdicament . És molt important la tècnica de carrera. Desenvolupar la coordinació, l'equilibri i el ritme, la velocitat de reacció, la resistència aeròbica i la força ràpida .

3.1 Curses

- Treballar la cursa sobre el metatars , relaxació facial i corporal de la cursa.
- Treballar amb obstaculins i la posició del cos de forma global.
- Realitzar exercicis de tècnica de carrera, diferenciar amplitud i freqüència de la gambada.
- Desenvolupar la velocitat de reacció amb jocs
- Velocitat amb tacs de sortida i diferents ritmes de velocitat.
- Desenvolupar nocions de ritme : ràpid, mig i lent.
- Aprendre a córrer en corba.



- Conèixer i aplicar la tècnica de tanques correcte, pas de tanques, atacar la tanca lluny, i passar-les amb les dues cames i a diferents distàncies

3.2 Marxa

- No flexionar genolls i entrar de taló, treballar el doble recolzament

3.3 Salts

- Aprendre a fer la cursa en progressió , batre amb el peu adequat , sense frenar-se i incrementar la cursa aguantant l'aire.
- Conèixer el reglament de cada salt.
- Iniciar els exercicis de multi salts.
- En alçada, dominar el salt de tisora i desenvolupar el Fosbury , batent amb la cama que toqui. Saltar a dalt i no tirar-se per sobre del llistó.
- Han de saber agafar la perxa bé, entrar pel costat adequat i tractar de penjar-se amb la perxa.
- Treballar coordinació de triple salt.

3.4 Llançaments

- Aprendre a llançar de parat i iniciar el desplaçament.
- Conèixer el reglament de cada prova.
- Iniciar exercicis de multi llançament
- En Martell iniciació del volteig (mans, tronc i cames)

4.- SUB16

És molt important la Tècnica de Cursa i introduir-los a la tècnica de les diferents especialitats. Que sàpiguen escalfar, rodar i estirar sense la necessitat de l'entrenador/a. Que coneguin la importància de rodar i estirar al acabar l'entrenament i la competició. Saber les normes de totes les disciplines.

4.1 Curses:

- Realitzar cada sessió tècnica de carrera



- Córrer de metatars i no entrar de taló. Bracejar correctament
- Sortir de tres recolzaments a velocitat i amb tacs de sortida
- Córrer ràpid entre tanques, sense estar molt temps volant. No passar el peu per sota del cul. I saber modificar la cursa per fer un bon flanqueig.
- Entregar el testimoni a la màxima velocitat, utilitzant les zones i pre-zones .

4.2 Marxa:

- Entrar de taló i no flexionar. Coordinar l'equilibri de braços. Treballar el doble recolzament i assimilar la basculació del maluc

4.3 Salts

- Encadenar la cursa i batuda sense parar-se i diferenciar la batuda d'alçada amb la de llargada.
- Salt d'alçada en Fosbury.
- Calcular la cursa adequada als diferents tipus de salts.
- Saber córrer amb la perxa i penjar-se amb ella.

4.5 Llançaments :

- Aprofundir en els diferents desplaçaments i amb els diferents artefactes de llançament .
- Enllaçar el desplaçament en les diferents fases finals del llançament
- En el llançament de javelina agafar la javelina per sobre del cap i sense obrir el colze.



INFORMACIÓ QUE ES FA ARRIBAR A LES FAMÍLES

Una vegada que tinguem el calendari de competició, distribuïrem les dates de les competicions on participarà l'Escola d'atletisme. Referent aquestes competicions, cal destacar el següents punts:

Referent a les competicions:

- La competició és molt interessant pels vostres fills/es. Aprenen a estar en grup, a respectar els seus companys, la disciplina de les proves i els seus reglaments i donen sentit als entrenaments. La competició ajuda a entendre la importància de l'entrenament, el per què i el com de les coses que fem.
- És important aprendre a competir des de petits, per perdre la por a aquesta paraula que de vegades espanta a nens i pares. Viure la competició com un entrenament de qualitat on aprenen a gestionar emocions i nervis. Una experiència enriquidora on posen en pràctica el que han après i on és relacionen amb nens i nenes d'altres clubs.
- En les competicions per equips, en cas que el vostre fill estigui convocat en alguna competició, s'informarà per email o directament als implicats. Us demanem que en cas que no pugui assistir, se'ns comuniqui el més ràpid possible, per poder buscar un canvi en l'equip.
- Per al Club és molt important poder participar en totes les competicions d'equips, durant l'any no són moltes i és per això que us demanem la màxima col·laboració.
- Els monitors i entrenadors, hi són per ajudar, corregir i decidir el que han que fer els vostres fills/es. Us agrairíem que animéssiu els vostres fills/es, però no entreu mai en les correccions tècniques.
- La Direcció Tècnica realitzarà un calendari de competicions durant la temporada que serà el necessari per que el vostres fills/es puguin millorar i al mateix temps divertir-se. No cal competir cada cap de setmana i saturar de competicions pares i fills.
- A les competicions assistiran com a mínim 2 monitors, segons la quantitat de nens/es que participin. Als Campionats de Catalunya i Campionats Socials assistirà tot l'equip de monitors.



- Els pares que decideixin anar alguna competició que no estigui el calendari de l'Escola, hauran de comunicar-lo al coordinador tècnic.

Referent als entrenaments:

- Pel bon desenvolupaments del teu fill/a és molt important anar assolint els objectius de l'Escola, ja que d'aquesta manera podrà millorar en tots els aspectes.
- Mantenir els horaris establerts, arribant puntual (5 a 10 minuts) abans de l'hora d'inici) i justificar les absències i retards que poden tenir els vostres fills/es.
- Han de portar la seva pròpia ampolla d'aigua i treure a la pista tot el material que necessitin per a l'entrenament i així evitar entrar als vestidors durant el transcurs del mateix.
- A la categoria Cadet, el Coordinador Tècnic, quan pugui apreciar l'orientació de la especialitat a desenvolupar pel vostre fill/a, començarà a introduir-lo en el grup d'entrenament d'un entrenador de l'especialitat.
- Les edats que poden començar a realitzar especialitats, varien molt segons el creixement del nen/a, poden ser a partir del 13 a 14 anys les nenes i els nois de 14 a 15 anys. Fer-lo abans pot ser molt precoç i perjudicial pel bon desenvolupament físic del nen/a

REUNIÓ INICI DE TEMPORADA

- A finals de setembre, principis d'octubre sereu convocats a una reunió en la qual els tècnics responsables de l'organització de l'escola d'atletisme respondran a les vostres preguntes i us aclariran qualsevol dubte que tingueu sobre el funcionament del curs.



COS TÈCNIC Escola d'Atletisme

Coordinador Tècnic

Joan Montserrat	661038886	joan_montserrat@yahoo.com
-----------------	------------------	---------------------------

Secretària Club

Maite López	665787597	maite_uni@hotmail.com
-------------	------------------	-----------------------

Monitors

Daniel Sanz	647218637	dsanz1995@gmail.com
Alex Vallès	677693955	a.valles74@gmail.com
Claudia Gallego	636700773	claudiagallego6@gmail.com
Albert Balada	695097389	alberti.1920@gmail.com
Nuria Ibáñez	638055658	nuria.ibanezc@e-campus.uab.cat
Neus Camins	680181760	neus.c97@gmail.com
Ernest Cotonat	679734706	ernest.cotonat@gmail.com
Eusebi Manem	649545027	eusebi@telenginyers.net

Telèfon d'Interès

INSTAL·LACIONS UB

934 039 342



Informació continuada durant el curs

- Cada mes es farà arribar mitjançant un mail les competicions que la Direcció Tècnica ha decidit realitzar, juntament amb instruccions sobre inscripció, accés als llocs/circuits/pistes d'atletisme i horaris.
- Podreu realitzar la inscripció a competicions responent a aquest mail. No és obligatori competir, però volem un mínim de compromís per part dels atletes, per la qual cosa us preguem que, si després d'haver formalitzat la inscripció el nen/a no pot assistir, aviseu de seguida per a informar als monitors i als altres companys.
- Donat que la filosofia de l'Escola d'Atletisme consisteix a no forçar una especialització prematura sinó en funció del desenvolupament físic del nen/a, i per tant treballem totes les disciplines en edats primerenques, no fem públiques les disciplines que es treballaran setmanalment, ja que hem comprovat que hi ha nens/es que posen excuses per no venir a practicar les especialitats que desconeixen per una sensació d'inseguretat.

Planning primer Trimestre



DIA/ESPECIALITAT	Grup 1 SUB16	Grup 2 SUB14	Grup 3 SUB12	Grup 4 SUB10-08
4 al 7 octubre	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
11 al 14 octubre	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
18 al 21 octubre	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
25 al 28 octubre	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa
1 al 4 novembre	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
8 al 11 novembre	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
15 al 18 novembre	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
22 al 25 novembre	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa
29 al 2 desembre	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments
6 al 9 desembre	Salts	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques
13 al 16 desembre	Resistència/Marxa	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts
20 al 23 desembre	Llançaments	Velocitat/Tanques	Salts	Resistència/Marxa



Normativa Covid-19 del Club Esportiu Universitari

En atenció a l'actual situació epidemiològica hem adoptat els següent protocol de mesures de control, de les quals us informem amb l'objectiu final de limitar al màxim les possibilitats d'infecció per COVID-19 als atletes i entrenadors.

- Els atletes, entrenadors i resta de personal del club, han d'omplir la declaració responsable i portar-la, signada, el primer dia d'entrenament. [Formulari Declaració Responsable](#)
- Hi haurà present als entrenaments un responsable de prevenció del Club, segons la normativa de la Secretaria General de l'Esport.
- Els atletes, entrenadors i resta de personal han de mantenir les pautes estrictes de neteja personal. • És obligatori l'ús de mascaretes i retirar-les només quan comenci l'activitat, i també cal portar mocadors o gomes per el cabell. Per als entrenadors sí que serà obligatori l'ús de la mascareta durant l'entrenament
- Abans i després dels entrenaments és molt important rentar-se les mans amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic. Es recomana l'ús les solucions hidroalcohòliques en pots d'ús individual.
- Els grups seran d'un màxim de 15 atletes i els entrenaments estaran preparats per mantenir les distàncies de seguretat establertes per les autoritats sanitàries (aquest és el motiu pel que cal omplir el formulari, ja que és obligatori establir grups estables que facilitin el rastreig en cas de contagi).
- El material atlètic no serà compartit, si fos necessari compartir algun material, aquest serà desinfectat.
- Els atletes no compartiran begudes, aliments o altres productes. Han d'utilitzar ampolles d'ús individual.
- Com que, de moment no es pot accedir amb vehicle dins de les instal·lacions ja que el nombre de persones a l'interior està limitat i per tant no es permet entrar als acompanyants, per a la recollida dels nens i nenes a la sortida teniu dues opcions 1) caminant, per la porta principal Av. Diagonal, 2) amb vehicle per la porta del carrer d'Albert Bastardas (darrera de l'edifici del RACC). L'entrada es fa com sempre per l'Av Diagonal.
- Els pares hauran de recollir els nens/es de l'escola establint un ordre, amb distàncies segons les recomanacions sanitàries i l'ús obligat de la mascareta. Si en algun moment se'ls permet accedir a les grades, hauran també de mantenir la distància establerta de dos metres, entre ells.



XARXES SOCIALS



www.universitari.org



www.facebook.com/pages/Club-Esportiu-Universitari



www.twitter.com/ceu_atle



www.instagram.com/club_esportiu_universitari