

PRESENTACIÓ TEMPORADA DE PROMOCIÓ 2009/10

1.- INTRODUCCIÓ

En primer lloc, començaré explicant breument el què faran els vostres fills/es al llarg de tota la temporada. Això em servirà, també, per explicar a grans trets totes les disciplines de l'atletisme.

L'escola d'atletisme la dividim en dos grans blocs:

- El primer bloc, que va des de setembre fins a febrer, aproximadament, que està dedicat al Cros i a la pista coberta.
- El segon bloc, que va des de febrer fins a finals de juny que està dedicat a la pista a l'aire lliure.

La temporada comença a mitjans de setembre i bàsicament els entrenaments fins a febrer van en la direcció d'agafar resistència per a realitzar el Cros. El Cros té el seu origen a Anglaterra i consisteix en realitzar un circuit pel mig del bosc o el camp, on el terreny és de gespa o de terra, normalment. Naturalment, hi ha molts matisos a fer; separem el nivell d'intensitat segons les edats que té cadascú. A part de treballar la resistència també es treballen altres aspectes com la velocitat, la força... i també com a mínim un dia per setmana s'entrena una prova atlètica. A part, alguns dels grans preparen la pista coberta. La pista coberta té els seus orígens en els països nòrdics, els servia per poder fer atletisme a l'hivern; cal dir que la corda de la pista és més curta (uns 200 m.) i segons quins llançaments i curses no es poden fer.

En la segona part de la temporada fins a finals de juny els entrenaments van en la direcció de realitzar tot tipus de proves atlètiques. Els vostres fills/es podran fer salts de llargada, triple salt, alçada i perxa; llançaments de pilota, javelina, pes, martell i disc curses de velocitat, fons, mig-fons, tanques i obstacles i marxa. Cal afegir que, naturalment, la intensitat de cada grup és diferent així com la manera de treballar. Mentre que els més petits realitzaran totes les proves atlètiques d'una manera lúdica, en els mitjans se'ls exigirà més sacrifici, més intensitat i començaran a treballar d'una manera més individualitzada i finalment els entrenaments dels grans són personalitzats per cada grup de treball (velocitat, salts, resistència...) l'exigència, el sacrifici, la intensitat i els aspectes tècnics són més notables que en els altres dos grups.

1.2.- Categories dins l'atletisme

Les categories de la Federació Catalana d'Atletisme (FCA) són les següents:

- Juvenil (1993-1994)
- Cadet (1995-1996)
- Infantil (1997-1998)
- Aleví (1999-2000)
- Benjamí (2001-2002)
- Pre-Benjamí (2003-2004)
- Minis (2005 i post.)

2.- TEMPORADA DE PROMOCIÓ 2009-10

La temporada de promoció s'estructura en dos grans blocs:

- El cros i pista coberta (novembre fins a febrer).
- Pista a l'aire lliure (març fins a juny).

Abans d'entrar a explicar el calendari de cros vull fer una breu descripció de quin és el tipus d'entrenament que realitza cada grup.

La primera mitja hora d'entrenament és comú per a tots els nens i nenes: rodatge d'uns 10 min., i uns 20 min. d'estiraments i exercicis d'escalfament.

- El grup de la JUDIT, que és el dels més petits, orienta els entrenaments de tota la temporada d'una manera molt lúdica. És a dir, l'objectiu principal és que el nen aprengui les habilitats bàsiques com poden ser, la coordinació, la força, la resistència, la velocitat..., que sàpiga a grans trets les diferents disciplines que existeixen en l'atletisme i sobretot que aprengui tot això mitjançant el joc i el divertiment.
- El grup de la LAURA, que està format per alguns nens/es de categoria benjamí juntament amb els alevins, orienta els seus entrenaments d'una manera lúdica però incidint molt més en aspectes tècnics i pujant el nivell d'exigència respecte el grup anterior. La temporada es divideix en dos blocs; una primera part dedicada a preparar el cros i una segona part a preparar la pista a l'aire lliure. Els entrenaments de la primera part incideixen molt més en la resistència, sense deixar de banda les proves atlètiques i en la segona part s'intenta dividir els entrenaments en grups per tal de realitzar les diferents proves atlètiques.
- El grup de l'ISMA i l'ARNAU, que està format per atletes de categoria infantil, cadet i juvenil, orienta els seus entrenaments amb un grau d'exigència bastant més alt i una dedicació molt més àmplia a corregir aspectes tècnics. Divideix la temporada en dos: un primer bloc encaminat a la preparació del cros i pista coberta i un segon bloc encaminat a la preparació de la pista a l'aire lliure. En la primera part dedica molts dies a fer

entrenaments de fons combinat amb proves atlètiques i diversificant el grup per tal de que hi hagi una atenció més individualitzada. En la segona part el tracte és encara més individualitzat perquè cada atleta o més ben dit cada grup té el seu propi entrenament segons la prova que hagi de realitzar a la pista.

En la següent pàgina teniu la informació del calendari de cros. Aproximadament al febrer es farà una altra reunió per informar-vos del calendari de pista a l'aire lliure.

CALENDARI DE CROS I ENTRENAMENTS (GRUP LAURA, ISMA I ARNAU)

LLOC	DATA	TIPUS
Pistes de Granollers	Diumenge 25 d'octubre 2009	Entrenament (10:30)
Milpins (Les Franqueses del Vallès)	Diumenge 1 de novembre de 2009	Entrenament (10:30)
Pistes de Granollers	Diumenge 8 de novembre de 2009	Entrenament (Només Isma i Arnau) (10:30)
Cros Parets del Vallès	Dissabte 14 de novembre de 2009	Cros (Escolar)(1)
Pista a l'aire lliure a Terrassa	Dissabte 14 de novembre de 2009	Pista (FCA)(2)
Milla de Granollers	Dissabte 21 de novembre de 2009	Ruta (FCA)
Pista a l'aire lliure a L'Hospitalet	Dissabte 21 de novembre de 2009	Pista (FCA)(3)
Cros Mollet del Vallès	Diumenge 22 de novembre de 2009	Cros (Escolar)(4)
Cros Montornès del Vallès	Dissabte 28 de novembre de 2009	Cros (Escolar)(5)
"Jean Bouin" (BCN)	Diumenge 29 de novembre de 2009	Ruta (FCA)
Platja de Mataró	Diumenge 6 de desembre de 2009	Entrenament (Només Isma i Arnau) (10:30 TOTS a les pistes)
Milpins (Les Franqueses del Vallès)	Dimarts 8 de desembre de 2009	Entrenament (Només Isma i Arnau) (11:00)
Pista a l'aire lliure a L'Hospitalet	Dissabte 12 de desembre de 2009	Pista (FCA)(6)
Cros int. de Catalunya Ciutat de Granollers	Diumenge 13 de desembre de 2009	Cros (FCA)
Cursa Popular de Martorelles "Cursa de l'Isma"	Diumenge 20 de desembre de 2009	Ruta
Pistes de Granollers	Dilluns 21 de desembre de 2009	Entrenament(Només Isma I Arnau) (18:00 fins a les 19:00)
Pistes de Granollers	Dimecres 23 de desembre de 2009	Entrenament (18:00)
Pistes de Granollers	Dijous 24 de desembre de 2009	Entrenament (Només Isma i Arnau)(11:00)
Cursa de St. Silvestre de Lloret	Diumenge 27 de desembre de 2009	Ruta (FCA)
Pistes de Granollers	Dilluns 28 de desembre de 2009	Entrenament (Només Isma i Arnau) (18:00)
Pistes de Granollers	Dimecres 30 de desembre de 2009	Entrenament (18:00)
Mataró	Dissabte 2 de gener de 2010	Entrenament (10:30 a les pistes de Granollers o a les 11:00 directament al circuit del cros de Mataró)
Pistes de Granollers	Dilluns 4 de gener de 2010	Entrenament (18:00)
Pistes de Granollers	Divendres 8 de gener de 2010	Entrenament (18:00)
Pista a l'aire lliure a Calella	Dissabte 9 de gener de 2010	Pista (FCA)
Cros de Les Franqueses	Dissabte 16 de gener de 2010	Cros (Escolar)
Pista a l'aire lliure a Terrassa	Dissabte 16 de gener de 2010	Pista (FCA)(7)

CNAT. CATALUNYA INDIVIDUAL A MATARÓ	Diumenge 24 de gener de 2010	Cros (FCA)
CNAT. CATALUNYA INDIVIDUAL A LES COMARQUES DE LA RIBERA D'EBRE	Diumenge 31 de gener de 2010	Cros (Escolar)
La Mini de Granollers	Dissabte 6 de febrer de 2010	Ruta (les inscripcions les farà cadascú, + info. www.lamitja.com)
Pista a l'aire lliure a designar	Dissabte 13 de febrer de 2010	Pista (FCA)

- (1) Aquest cros és obligatori per tots perquè el cros de St. Celoni a hores d'ara no ser si es farà.
- (2) Aquesta competició tan sols és pel grup de l'Isma i l'Arnau. L'atleta que hagi d'anar a aquesta competició ja se li comunicarà personalment.
- (3) Aquesta competició tan sols és pel grup de l'Isma i l'Arnau. L'atleta que hagi d'anar a aquesta competició ja se li comunicarà personalment.
- (4) **Nota:** Tant el cros de Mollet del Vallès com el de Montornès del Vallès els hem posat per si hi ha algú que no pugui fer un o varis dels 3 crossos (Parets del Vallès, Granollers i Les Franqueses) necessaris per a poder optar a classificar-se pel Cnat. de Catalunya escolar del 31 de gener de 2010. Sense que serveixi de precedent es podran fer dos competicions el mateix cap de setmana.
- (5) **Nota:** Tant el cros de Mollet del Vallès com el de Montornès del Vallès els hem posat per si hi ha algú que no pugui fer un o varis dels 3 crossos (Parets del Vallès, Granollers i Les Franqueses) necessaris per a poder optar a classificar-se pel Cnat. de Catalunya escolar del 31 de gener de 2010. Sense que serveixi de precedent es podran fer dos competicions el mateix cap de setmana.
- (6) Aquesta competició tan sols és pel grup de l'Isma i l'Arnau. L'atleta que hagi d'anar a aquesta competició ja se li comunicarà personalment.
- (7) Aquesta competició tan sols és pel grup de l'Isma i l'Arnau. L'atleta que hagi d'anar a aquesta competició ja se li comunicarà personalment.

Pot ser que aquest calendari tingui alguns canvis, per tant, us demanem que periòdicament (un o dos cops per setmana) us doneu una volta pel web.

CALENDARI DE CROS (GRUP JUDIT)

LLOC	DATA	TIPUS
Cros de Parets del Vallès	Dissabte 14 de novembre de 2009	Cros (Escolar)
Milla de Granollers	Dissabte 21 de novembre de 2009	Ruta(FCA)
Cros Mollet del Vallès	Diumenge 22 de novembre de 2009	Cros (Escolar)(1)
Cros Montornès del Vallès	Dissabte 28 de novembre de 2009	Cros (Escolar)(2)
“Jean Bouin” (BCN)	Diumenge 29 de novembre de 2009	Ruta (FCA)
Cros int. de Catalunya Ciutat de Granollers	Diumenge 13 de desembre de 2009	Cros (FCA)
Cursa Popular de Martorelles “Cursa de l’Isma”	Diumenge 20 de desembre de 2009	Ruta
Cursa de St. Silvestre de Lloret	Diumenge 27 de desembre de 2009	Ruta (FCA)
Pista a l’aire lliure a Calella	Dissabte 9 de gener de 2010	Pista (FCA)
Cros de Les Franqueses	Dissabte 16 de gener de 2010	Cros (Escolar)
CNAT. CATALUNYA INDIVIDUAL A MATARÓ	Diumenge 24 de gener de 2010	Cros (FCA)
CNAT. CATALUNYA INDIVIDUAL A LES COMARQUES DE LA RIBERA D’EBRE	Diumenge 31 de gener de 2010	Cros (Escolar)
La Mini de Granollers	Dissabte 6 de febrer de 2010	Ruta (les inscripcions les farà cadascú, + info. www.lamitja.com)
Pista a l’aire lliure a designar	Dissabte 13 de febrer de 2010	Pista (FCA)

(1) i (2) Aquests crossos els hem posat perquè ens hem trobat que alguns/es del grup de la Judit no podien anar ni a la milla ni a la Jean Bouin.

Pot ser que aquest calendari tingui alguns canvis, per tant, us demanem que periòdicament (un o dos cops per setmana) us doneu una volta pel web. Els petits no fan entrenaments perquè creiem que no és bo que entrenin més de tres dies a la setmana, les vacances de Nadal a gaudir-les però sense està ajaguts al sofà tot el dia.

El funcionament d'aquest any és el següent:

- 1r. No hi haurà fulls aquest any, és a dir, tota la informació estarà penjada al web.
- 2n. El fet que no es reparteixin els fulls no vol dir que no es facin, cadascú es podrà descarregar del web el mateix full que jo donava als nens l'any passat.
- 3r. Si tinguéssiu algun problema amb l'ordinador o algun dubte em truqueu i jo sense cap problema us informaria.

3.- Competicions a organitzar pel Club Atlètic Granollers

El C.A.Granollers per la temporada 2009/10 organitzarà el Cros int. de Catalunya Ciutat de Granollers i la milla. Estan pendents de confirmació la marxa i la Mitja Marató per relleus (aquesta última s'organitzarà per primer cop). S'ha demanat també l'organització de la final del Cnat. de Catalunya Cadet de pista a l'aire lliure i segurament alguna altra competició de pista a l'aire lliure.

Per organitzar tot això és necessària la col·laboració de força gent. Més endavant ja us aniré informant perquè col·laboreu allà on podeu.

4.- Festes i sortides de la promoció

Les festes que com a grup de monitors proposem per aquesta temporada són un dinar abans de Nadal a un local de Palou (suposo que 20/12/2009) i una botifarrada al Corredor (Llinars del Vallès).

Les sortides serien: fer el Cros d'Andorra el 20-21/03/10 (**inscripció a secretaria abans del 15/11/2009**) i una sortida d'esbarjo de final de temporada a Cala Montjoi (Roses). Naturalment, això són propostes que són ampliables i modificables.

5.- Cnat. d'Europa de pista a l'aire lliure de BCN'10

Com segurament heu vist anunciat, aquest estiu es celebrarà a la ciutat de Barcelona el Cnat. d'Europa absolut de pista a l'aire lliure. Us ho diem perquè és una magnífica oportunitat per gaudir en família d'atletisme d'alt nivell. Els abonaments de tot el campionat ja s'han posat a la venda; els abonaments per tres dies es posaran a la venda l'1/01/10 i les entrades individuals l'1/04/10. Trobareu més informació a www.bcn2010.org. D'altra banda si volguéssiu ser voluntaris també us podeu apuntar i gaudir de la competició de més a prop; si no recordo malament els menors han de portar una autorització dels pares per ser voluntaris.

6.- Els valors educatius de l'esport

A part de donar-vos una informació del que és l'atletisme i com configurem la temporada, he cregut convenient aquest any incidir sobre una part molt important que és l'adquisició de valors mitjançant l'atletisme i l'esport en general.

Els *valors* podríem definir-los com les aptituds i les actituds que una persona va adquirint al llarg de la seva vida; podríem dir que és el què fa moure una societat. L'adquisició d'uns o altres valors depenen de molts factors: de l'entorn, de la família, del caràcter...

Centrant-nos en l'àmbit de l'esport i en aquest cas en l'àmbit de l'atletisme de promoció, partirem de la base de que el nen és el centre d'atenció.

El nen realitza atletisme perquè vol, perquè li agrada, perquè el pare o mare en fa i vol imitar-lo... és a dir és una activitat extraescolar no obligada. A partir d'aquí a part de venir a aprendre l'esport i passar-s'ho bé, també té el dret d'aprendre uns valors i el deure dels monitors d'ensenyar-los-hi.

El nen com ja he dit, és el centre, per tant volem el millor per ell. Volem formar-lo com a atleta i també com a persona. El nen aprèn valors des que s'aixeca fins que se'n va a dormir; les principals persones de les quals aprenen valors són de la família, de l'escola, dels amics, en l'activitat extraescolar que faci i la societat en general.

Centrant-nos en l'atletisme, els valors que pot aprendre són varis i començaré enunciant un debat que va sorgir en una conferència que vaig assistir de valors educatius en l'esport. És bo combinar l'esport de formació amb l'esport de competició? O plantejat d'una altra manera, educa la competició?. Bé, jo penso, que l'esport de formació i l'esport de competició són un complement l'un de l'altre, és a dir, si estem parlant d'atletisme de promoció, naturalment, el que se li està ensenyant al nen és a desenvolupar una sèrie d'habilitats per a fer atletisme, una educació i per suposat, a la vegada, a l'estar amb diferents nens i nenes, a competir entre ells. Per tant, arribo a la conclusió que formar a persones en un esport en certa manera també els està educant per a què competeixin amb "fair play", és a dir, el fet de que un nen competeixi no vol dir que es perdin els valors o la formació. La competició és una eina més de la que disposem per tal d'educar i inculcar valors. Dono per suposat que tots els valors que nosaltres ensenyem són positius perquè qualsevol esport també pot donar valors negatius si s'ensenya a actuar malament al nen.

Com a conclusió final podríem dir que l'esport és una activitat que ens pot servir perquè el nen es desenvolupi com a atleta però també com a persona i sobretot és un element de socialització molt positiu.

DECÀLEG DE VALORS DE L'ESCOLA D'ATLETISME

- 1.- Respecte de l'atleta cap al seu entrenador i els seus companys.
- 2.- Compromís d'assistir a tots els dies d'entrenament que es puguin i a assistir a les competicions individuals i en particular per equips sempre que es pugui i de manera puntual.
- 3.- S'ha d'estar content quan es guanya i inclòs és bo valorar les errades comeses quan es guanya i no s'ha de perdre l'autoestima quan es perd i inclòs és bo valorar els aspectes positius d'una derrota.
- 4.- Valorar l'esforç que cadascú està fent tenint en compte que no tothom té la mateixa condició física.
- 5.- Dins d'una competició el comportament ha de ser net i de màxim respecte pels rivals, l'entorn, els companys, l'entrenador i els jutges.
- 6.- Acollir de la millor manera possible els nouvinguts i respectar les diferents cultures i costums de cadascú.
- 7.- Podem no estar d'acord amb alguna cosa però hem d'actuar de la manera més tolerant i utilitzant el diàleg.
- 8.- Els pares han de ser respectuosos amb les decisions dels entrenadors, encara que a vegades també es poden equivocar.
- 9.- Col·laboració en tots els actes que el club organitzi a part de les competicions.
- 10.- Dutxar-se un cop s'acabi l'entrenament i menjar una dieta equilibrada i saludable.
- 11.- Descansar el suficient perquè el cos pugui rendir dia a dia el 100%.

Una vegada exposat el decàleg de valors, vaig a descriure breument el que l'atleta té dret que li aportí el club:

Dret a unes instal·lacions dignes.

Dret a rebre totes les instruccions possibles per part de l'entrenador perquè el nen pugui desenvolupar un esport com l'atletisme i formar-se com a persona.

Dret a una fitxa federativa i a rebre l'equipació corresponent.

Dret a comunicar tots els actes que s'organitzaran des del C.A.G.

7.- Objectius de l'escola d'atletisme

L'escola d'atletisme és per sobre de tot una escola que pretén inculcar valors al nen perquè es pugui desenvolupar correctament per la societat i inculcar una sèrie d'actituds i aptituds per a fer atletisme. Com ja he dit abans, com que formació i competició van de la mà en el moment que el nen el formes i que exigeixes l'esperit de superació, que és un dels valors esmentats anteriorment, el nen indirectament ja està aprenent a competir de manera neta.

Annex

Per a qualsevol consulta o dubte que tingueu, per petit que sigui, us agrairia que m'enviéssiu un correu electrònic luque_dani@hotmail.com o bé em truquéssiu a 627888174.

Moltes gràcies per haver triat l'atletisme com a esport i més en concret que hàgiu dipositat en nosaltres tota la confiança. Intentarem respondre-us de la millor manera: treballant i donant-t'ho tot per ells (els nens/es) i per vosaltres.

Moltes gràcies,

Grup d'entrenadors (Isma, Arnau, Laura, Judit) i coordinació (Dani)