

# PRESENTACIÓ TEMPORADA DE PROMOCIÓ 2011/12

## 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 (1995-1996)
- Cadet (1997-1998)
- Infantil (1999-2000)
- Aleví (2001-2002)
- Benjamí (2003-2004)
- Pre-Benjamí (2005-2006)
- Minis (2007 i post.)

## **2.- TEMPORADA DE PROMOCIÓ 2011-12**

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 i el DANI, 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 i la SARA, que està format per nens/es de categoria aleví, 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 la VANE i l'ARNAU, que està format per atletes de categoria infantil i alguns cadets que s'acaben d'iniciar en l'atletisme, 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 un annex de la pàgina web 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.

### **3.- Competicions a organitzar pel Club Atlètic Granollers**

El C.A.Granollers per la temporada 2011/12 organitzarà la milla, el cros internacional de Granollers, la mitja maratón per relleus i controls 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 sopar abans de Nadal (3 de desembre de 2011) i una botifarrada als Pinetons (La Garriga) cap a la primavera.

Les sortides serien: un cros al País Basc i una sortida d'esbarjo de final de temporada. Naturalment, això són propostes que són ampliables i modificables.

## 5.- 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 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'enseny 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 nous 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 porti 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.

## **6.- 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 parléssiu amb secretaria en els horaris ja estipulats o que m'enviéssiu un correu electrònic [dani.luque.ri@gmail.com](mailto:dani.luque.ri@gmail.com) o que em truquéssiu 627.888.174.

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 (Sara, Arnau, Laura, Judit i Vane) i coordinació (Dani)