

ESCOLA D'ATLETISME



01/09/2022

Temporada 2022 - 2023

El club d' atletisme Runners El Vendrell i la seva escola d'atletisme neixen per la necessitat de tenir un club d' atletisme a la nostra comarca que cobreixi les mancances que en aquest esport ens trobem actualment al Baix Penedès.



ESCOLA D'ATLETISME

TEMPORADA 2022 - 2023

Contingut

INTRODUCCIÓ	2
OBJECTIUS	2
TEMPORADA	3
ESTRUCTURA DE L'ESCOLA.....	4
Grups I HORARIS	4
Direcció tècnica.....	4
Programació i planificació	4
Avaluació i seguiment.....	5
COMPETICIONS.....	5
INSCRIPCIONS.....	5
Mitjançant les escoles esportives.....	5
Inscripció al PROGRAMA D'esport federat.....	7
DESCOMPTES	7
MÉS INFORMACIÓ A	8

Control de versions

Versió	Document	Realitzat per	Data
1.0	Projecte Escola d'atletisme	Sergi Calatayud	29.08.2022



ESCOLA D'ATLETISME

TEMPORADA 2022 - 2023

INTRODUCCIÓ

L'Escola d'Atletisme del "runners elwendrell" és una secció del club que pretén oferir un espai on els nens(es) i nois(es) puguin practicar l'esport de l'atletisme.

L'objectiu de l'Escola és formar atletes conscients de les seves capacitats, complets i que siguin capaços de dominar les proves atlètiques. Durant les sessions d'entrenament es treballarà amb la finalitat de fomentar l'increment de gestos motrius així com l'aprenentatge tècnic.

Com a complement al treball esportiu es pretén fomentar valors de l'esport com el compromís, constància, aprenentatge, esforç, autosuperació i amistat tot valorant la convivència a la pista i el respecte als companys, entrenadors i contraris.

Resumint, els PILARS BÀSICS on es sustenta l'Escola són:

- DONAR LA POSSIBILITAT DE FER ATLETISME a tots els que ho desitgin, sigui quina sigui la seva edat i el seu nivell. Els mitjans d'entrenament s'adapten en funció de l'experiència, capacitat i edat de l'atleta.
- LES ETAPES D'APRENTATGE I D'ENTRENAMENT DE CADA ATLETA SÓN CLAUS EN LA PREPARACIÓ. L'entrenament cerca satisfer-les, sense córrer i evitant saltar-se etapes.
- FOMENTAR ELS VALORS DE L'ESPORT: compromís, constància, aprenentatge, esforç, autosuperació, amistat i respecte.
- LA CONVIVÈNCIA A LA PISTA ÉS ESSENCIAL. cal complir les normes d'ús, no ocupar la pista si no és necessari, mirar abans de travessar-la tot procurant no molestar la resta d'atletes.
- ÉS IMPRESCINDIBLE APRENDRE A GUANYAR I A PERDRE. És necessari saber relativitzar els resultats i, en edats de formació, aquests no han de condicionar la planificació de la temporada.

OBJECTIUS

L'objectiu principal de l'escola és que els nens assoleixin totes les tècniques bàsiques i que, a l'arribar als 14 anys tinguin el nivell tècnic bàsic d'execució de totes les especialitats.



Durant les primeres edats es cerca ensenyar les tècniques més senzilles de les especialitats més complicades donat que es tracta del període en que els nens són més receptius i assimilen millor els conceptes tècnics.

Es realitzarà molt d'èmfasi en treballar els següents aspectes:

- rapidesa i velocitat sense força
- capacitat coordinativa i equilibri
- col·laborem a una "construcció" muscular perceptible en el nen i nena a llarg termini en el to muscular, la postura, la estètica corporal i en una millor eficàcia motriu
- tècnica, posant molt d'èmfasi en la seva execució
- donar importància a les competicions, essent una sessió més d'entrenament tècnic i mental
- generar hàbits d'assistència a la pista
- inculcar la disciplina del treball atlètic

Es persegueix:

- CONSTRUÏR UN ESQUEMA MOTOR EL MÉS AMPLI POSSIBLE
- DONAR A CONÈIXER TOTES LES PROVES DE L'ATLETISME
- EVITAR UNA ESPECIALITZACIÓ PREMATURA
- MOTIVAR ELS NENS CAP A AQUEST ESPORT
- DETECCIÓ DE TALENTS

TEMPORADA

La temporada atlètica es compon de dues parts ben diferenciades, la temporada d'hivern on s'hi inclou el Cros i la pista coberta i la temporada d'estiu on es treballen les proves de pista a l'aire lliure.

L'Escola d'atletisme, treballarà, principalment, la vessant de Cros a l'hivern i s'introduirà la pista a partir del mes de gener. A continuació es detalla la feina que es durà terme en cada una de les etapes:

- A) Preparació de la temporada de Cros: tècnica de carrera, dosificació de l'esforç en un Cros, sortides, escalfament abans i després de l'esforç, etc.
- B) Preparació de la temporada de pista: iniciació i treball tècnic de cadascuna de les disciplines atlètiques: salt de llargada, alçada, llançament de javelina, tanques, relleus, etc.

Les sessions d'entrenament estaran estructurades en 3 parts: ESCALFAMENT, TREBALL ESPECÍFIC I TORNADA A LA CALMA. Aquestes 3 fases són essencials i es farà molt d'èmfasi en elles durant tota la temporada independentment del període.

Tot i que la temporada està clarament dividida en dues parts, tal i com s'indica en aquest apartat, en les categories inferiors, no es duen a terme períodes de preparació específica i la part més important de les

sessions de treball estarà destinada a l'aprenentatge de la tècnica mitjançant el joc i usant material i condicions alternatives.

ESTRUCTURA DE L'ESCOLA

GRUPS I HORARIS

L'Escola d'Atletisme del "runners elvendrell" té grups d'entrenament establerts per edats segons els horaris següents:

<i>Categories</i>	<i>Dies</i>	<i>Hora</i>	<i>Lloc</i>
MINI	Dt – Dj	17:30 – 19:00	Pistes Municipals d'atletisme*
S10 (2n-3r primària)	Dt – Dj – Dv	17:30 – 19:00	Pistes Municipals d'atletisme*
S12 (4t-5è primària)	Dt – Dj – Dv	17:30 – 19:00	Pistes Municipals d'atletisme*
S14 (6è PRIM 1r ESO)	Dt – Dj – Dv	17:30 – 19:00	Pistes Municipals d'atletisme*
S16 (2n- 3r ESO)	Dt – Dj – Dv	17:30 – 19:00	Pistes Municipals d'atletisme*

(*) Aquest any, degut a les obres de remodelació de la Pista d'Atletisme, s'iniciaran els entrenaments a l'Escola Pau Casals.

DIRECCIÓ TÈCNICA

L'Escola, en la seva vessant esportiva, disposa d'un equip tècnic format per Entrenadors Nacionals d'atletisme per la RFEA i Formadors en Atletisme per la FCA. La direcció de l'equip tècnic recau en un responsable amb titulació d'entrenador Nacional d'Atletisme. Els monitors de cada grup tenen la titulació i formació adient per poder realitzar la tasca educativa que se'ls demana, corresponent a les edats dels seus atletes.

L'equip tècnic es reuneix periòdicament per decidir el calendari, fer el seguiment de les programacions i compartir experiències.

PROGRAMACIÓ I PLANIFICACIÓ

Es demana als tècnics una planificació de la temporada incloent els objectius de l'etapa en què es troben i especificant-ne les sessions. Aquestes sessions, per suposat, han d'incloure escalfament, part principal i tornada a la calma, i han de tenir en compte la participació activa dels atletes i una metodologia adient a la seva edat.

AVALUACIÓ I SEGUIMENT

A final de cada trimestre es fa una petita avaluació de cada atleta perquè tant ell/a com la família coneguin la seva evolució. A final de temporada hi ha un traspàs d'informació entre monitors per conèixer en quin punt es troba el grup.

COMPETICIONS

Les competicions serveixen com a complement de l'aprenentatge, tant tècnic com actitudinal. És aconsellable que els atletes participin de les competicions per tal d'afrontar noves situacions i posar en pràctica allò que aprenen durant els entrenaments.


El nostre club participa en competicions de caire escolar (JEEC), de caire territorial i autonòmic (FCA) i Estatal (RFEA). Les competicions són, habitualment, individuals i serveixen per que els atletes puguin fer les marques classificatòries per les competicions de més nivell, com poden ser Campionats de Catalunya i/o Espanya.

Encara que són poques, també hi ha algunes competicions on es participa a nivell de club, per exemple, en campionats de relleus o de clubs per categoria.

INSCRIPCIONS

Existeixen dues vies per que els nens puguin accedir a l'escola d'atletisme:

- Mitjançant el Programa de Escoles Esportives
- Mitjançant el Programa d'Esport Federat del club

-  **El programa esportiu és idèntic en ambdós casos, independentment de la via d'accés seleccionada. L'Escola garanteix que tots els nens inscrits gaudeixin dels mateixos monitors i activitats; no es farà cap diferenciació a nivell de sessions d'entrenament o competicions.**

MITJANÇANT LES ESCOLES ESPORTIVES

Les escoles esportives és un programa subvencionat que ofereix la Regidoria d'Esports del Vendrell en col·laboració amb el club d'atletisme runners elvendrell, i que persegueix acostar l'atletisme als nens del municipi. Està adreçada a tots aquells nens que compleixin els següents requisits:

- Nens i nenes de edats compreses entre 5 anys i 13 anys (nascuts entre 2017 i 2010)
 - o Que siguin alumnes d'escoles del Vendrell, o
 - o Que estiguin empadronats al Vendrell encara que estudiïn fora del municipi

Període d'inscripció	Del 17/09/2022 al 19/10/2022.
Lloc d'inscripció	Pistes Municipals d'atletisme (Pavelló Municipal - Av. camp d'esports, 36) Nota: per fer la inscripció, cal seguir les indicacions del tríptic que s'entregarà als nens a les escoles els primers dies del curs
Quota	100€ /any (pagament únic)

Requisits per la inscripció:

- Butlleta d'inscripció complimentada (s'entrega en el tríptic informatiu)
- Full d'ingrés bancari (n° de compte de Deutsch Bank ES05.0019.0085.59.4010019821)
- 1 fotografia mida carnet
- Fotocòpia de la targeta sanitària

La inscripció a Les Escoles Esportives inclou:

- Accés a les instal·lacions esportives i sessions d'entrenament planificades durant la temporada (dt i dj de 17:00 a 18:30h entre el 03/10/2022 i el 02/06/2023)
- Inscripció a les proves de Cros i pista indicades a l'apartat "COMPETICIÓ"
- Llicència escolar emesa pel CEBP i assegurança obligatòria

Les proves en les que està previst participar durant la temporada 2022-2023 són les jornades organitzades pel Consell Esportiu del Baix Penedès -CEBP-

- CROS ESCOLARS ORGANITZATS A LA COMARCA,
- LA FINAL DE LA FASE NACIONAL,
- JORNADES DE PISTA CO-ORGANITZADES ENTRE EL CLUB I EL CEBP
- JORNADES DE PISTA ORGANITZADES PEL CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÉS I EL CLUB D'ATLETISME TORREDEMBARRA



Nota: per flexibilitzar l'accés a l'activitat, els nens de les escoles esportives podran fer l'activitat escollint entre dos dels tres dies d'activitat federada (dm, dj i dv). És a dir, tot i que els dies oficials són els dimarts i dijous, es pot canviar un dels dos dies pel divendres, de manera que les combinacions possibles són:

- Dm i Dj
- Dm i Dv
- Dj i Dv.

INSCRIPCIÓ AL PROGRAMA D'ESPORT FEDERAT

Tots els nens(es) en edat de poder ser federats (nascuts del 2015 i anteriors) podran accedir a l'Escola d'atletisme fent la inscripció directament al club.

Període d'inscripció	Durant tot l'any.
Lloc d'inscripció	Pistes Municipals d'atletisme (Pavelló Municipal - Av. camp d'esports, 36)
Quota	250€ /any (a pagar en 2 dos cops 100€ a l'inici de temporada – 150€ al gener) Nota: La quota és per temporada. Es fracciona per facilitar-ne el pagament a les famílies. Si un nen(a) deixa l'activitat un cop iniciada la temporada, igualment ha de fer el pagament de les dos fraccions.

Requisits per la inscripció:

- Butlleta d'inscripció complimentada → [ENLLAÇ A LA BUTLLETA](#)
- Full d'ingrés bancari (nº de compte de Deutsch Bank ES05.0019.0085.59.4010019821)
- 1 fotografia mida carnet
- Fotocòpia de la targeta sanitària

La inscripció a l'Escola inclou:

- Accés a les instal·lacions esportives i sessions d'entrenament planificades durant la temporada (dt, dj i dv de 17:30 a 19:00h entre el 06/09/2022 i el 22/06/2023)
- Llicència per la Federació Catalana d'Atletisme (FCA) i assegurança obligatòria
- Inscripció al calendari de proves organitzades per la FCA.
- Samarreta d'entrenament

DESCOMPTES

El següents descomptes són d'aplicació en la quota d'inscripció al **PROGRAMA A D'ESPORT FEDERAT**

- 5% de descompte sobre l'import de la quota en la inscripció del fill(a) a l'Escola d'atletisme en modalitat federada si el pare o mare és soci de l'entitat.
- 10% de descompte sobre l'import de la quota als nens inscrits a l'Escola d'atletisme que tinguin TFNM (Títol de Família Nombrosa o Monoparental)

Els descomptes de TFNM i soci **NO són acumulables**, és a dir, si una família de socis gaudeix dels descomptes per TFNM, aleshores no s'aplicaran els descomptes per soci del primer i posteriors fills.

MÉS INFORMACIÓ A

Els nostres canals de comunicació habituals són:

- **MAIL:** runnerselvendrell@gmail.com / secretaria@runnerselvendrell.cat
- **WEB:** <https://www.runnerselvendrell.cat>
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/carunnerselvendrell>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/runelvendrell>
- **Twitter:** <https://twitter.com/runelvendrell>

