



## **Joventut Atlètica Montcada**

Entitat Esportiva Fundada l'any 1979

Apartat de correus 95

08110 Montcada i Reixac

[www.jam.cat](http://www.jam.cat)

## **PROJECTE**

**Escola d'Iniciació a l'Atletisme de la JAM**

**Temporada 2009-2010**



## Agraïments

Prèviament a l'exposició d'aquest projecte és obligat esmentar a l'entrenador Francisco Gómez Domínguez "**Frasqui**", per la seva dedicació al nostre club Joventut Atlètica Montcada i la bona tasca desenvolupada formant a tots aquells que ara iniciem i donem suport a aquesta escola d'atletisme.

També a la **Federació Catalana d'Atletisme** per la formació e informació que proporciona als monitors i entrenadors mitjançant l' Escola d'Entrenadors i que es troba reflectida en gran part en aquest projecte.

I per últim a l'**Ajuntament de Montcada i Reixac** per el suport i confiança que sempre a tingut envers la Joventut Atlètica Montcada, proporcionant instal·lacions el més adient possible per a la promoció i la pràctica d'un esport que malauradament, no deixa d'èsser minoritari.



## Presentació

La temporada 2009-2010 el club Joventut Atlètica Montcada farà 30 anys.

Durant tot aquest període el seu objectiu bàsic ha sigut difondre la pràctica de l'atletisme al nostre municipi i especialment entre els nois/noies de la nostre població.

Molts han estat els atletes que des de ben petits amb categoria benjamí fins a júnior o sènior han passat pel nostre club. Alguns encara continuen avui dia col·laborant amb la nostre entitat i d'altres ho van deixar abans per diferents motius, però de ben segur que tots ells tenen un bon record de la seva etapa d'iniciació a la JAM.

Aquest projecte que anomenem Escola d'Iniciació a l'Atletisme és la continuïtat de la bona feina desenvolupada durant aquests anys pels entrenadors i monitors de la JAM.

Destaquem el terme "projecte" perquè els objectius a assolir ho són a llarg termini i com a resultat d'una feina continuada i que confiem es consolidi amb el temps.



L'Escola d'Atletisme va adreçada a nens/nenes amb edats compreses entre els 6 i els 12 anys i està vinculada directament amb la Joventut Atlètica Montcada, entitat de la que provenen els seus monitors i referent final per als joves atletes.

El nostre objectiu principal és que els més petits facin esport, la qual cosa vol dir: fer vida sana, relacionar-se amb els companys i aconseguir la satisfacció personal mitjançant la practica de l'esport.

Volem oferir al nen/nena que aprengui una multiplicitat de proves corresponents a les diferents especialitats que formen part de l'atletisme: salts, llançaments i curses.

## Equip de treball

L'equip que forma part d'aquest projecte inicial d'Escola d'Iniciació a l'Atletisme està format per: 1 Monitor Nacional d'atletisme i 2 Monitores Esportives amb la supervisió de l'Entrenador del club.

La intenció és donar el millor servei possible al grup de nens/es que vinguin a formar part de l'escola, aconseguir consolidar un nombre significatiu de joves atletes i que aquest grup augmenti amb el pas del temps. Pensem que amb aquest equip de persones l'atenció que es pugui donar durant les sessions d'entrenament serà la més adient.

La meta a assolir en les properes dues temporades és d' un mínim de 20 a 30 nens/es entre les diverses categories inferiors

Per donar a conèixer l'escola farem servir els medis de comunicació local, La Veu de Montcada, Montcada Radio i puntualment propaganda en forma de cartells o tríptics informatius distribuïts pel nostre municipi.

Sabem però, que la millor publicitat vindrà del "boca-orella", com a resultat de la bona feina feta, de la satisfacció i progressos dels nens/es que formin part del nostre projecte, així com del interès dels pares.

El finançament ve donat per les aportacions directes de les quotes satisfetes pels nens/es de l'Escola i dels ingressos regulars de la JAM.



Equip Temporada 2009-2010

## Objectius generals

Els nostres objectius van més a assolir un bon aprenentatge de les activitats atlètiques que no a aconseguir resultats competitius.

Volem oferir una ampla formació física de base, incidint en les habilitats motrius bàsiques, prenent com a model les tècniques fonamentals de les activitats atlètiques.

Farem un treball multilateral incidint en els fonaments tècnics de les activitats atlètiques més complexes: llançaments, perxa, tanques, etc.

Preparem als nens/es per ésser hàbils i per que tinguin un ampli bagatge motriu.

Aquest aprenentatge els ha de permetre en un futur (categories cadet a júnior), iniciar-se en entrenaments més específics per millorar les seves capacitats i dirigir els seus esforços cap a la disciplina/es que li resulti més atractiva o per la que estigui més qualificat.

A totes les sessions treballarem elements de les disciplines bàsiques de l'atletisme: salts, llançaments, curses, marxa atlètica i buscarem la correcta execució tècnica de totes elles.

Incidirem especialment en aquelles disciplines més difícils, com ara: perxa, javelina, alçada i tanques, per tal d'assolir els coneixements bàsics.



Les sessions han de tenir un alt contingut lúdic, no oblidem que treballem amb nens. No hem de fer sessions d'adults reduïdes per a nens. L'entrenament ha de ser engrescador i motivador a l'hora, adaptat a les seves necessitats.

Potenciarem l'agilitat com a capacitat complexa que inclou components de

coordinació, equilibri, elasticitat, velocitat i força, resultant d'una gran riquesa motora.

Els exercicis seran preferentment d'aplicació a diverses disciplines atlètiques per tal d'assolir una millor transferència d'hàbits motrius i una optimització dels temps d'entrenament.

## Competicions

Tot i que no és l'objectiu principal, participarem en diverses competicions com una activitat més del programa, ressaltant el seu aspecte festiu, social i de cohesió del grup/equip: Circuit



comarcal de cros del Vallès Occidental Sud i Sabadell, Lliga catalana de Promoció, Milles urbanes de Montcada i Reixac, etc.

És positiu participar amb altres nens/es i compartir una activitat a l'aire lliure com pot ser el cros o bé gaudir d'unes instal·lacions com poden ser unes pistes d'atletisme i participar en proves amb jutges oficials d'atletisme. Així, el nen/a pot comprovar com a millorat en l'aprenentatge de les

diferents disciplines atlètiques i li serveix d'estímul i d'auto superació.

D'altra banda també s'ha d'aprendre a guanyar i a perdre. No oblidem que la disciplina esportiva ajuda a formar el caràcter del nen.

Per remarcar l'aspecte social de les competicions realitzarem algunes jornades d'àmbit estrictament social, afavorint la cohesió del grup i, en un ambient més distès, l'aproximació dels pares i familiars al club.

A aquells nens/nenes que per les seves capacitats tinguin possibilitats de participar als campionats de Catalunya de seva categoria, ja sigui de cros o pista, els facilitarem la preparació per arribar en les millors condicions possibles.



la

## Decàleg per als pares

Els pares son part fonamental en el correcte desenvolupament de la formació esportiva del nen/a i per això es convenient que tinguin en compte els següents consells:

1. Col·laborar en les tasques que indiqui el club o entitat.
2. Ser respectuosos amb els monitors, els arbitres i la resta d'atletes.
3. Manifestar una actitud positiva i animar l'esforç que fa el nen/a.
4. No castigar al fill/a privant-lo de la pràctica esportiva.
5. Mostrar interès per l'activitat que fa el seu fill.
6. Reconèixer la tasca que realitza l'entrenador.
7. Acceptar els èxits i els fracassos (no maximitzar els fracassos).
8. Ser espectador.
9. Comunicar als monitors qualsevol incidència o aspecte a tenir en compte referit al seu fill.
10. Potenciar els aspectes positius de l'esport.



10. Potenciar els aspectes positius de l'esport



## **Calendari d'activitats**

### **Temporada d'hivern 2009-2010:**

- Circuit comarcal de Cros. Categories Aleví i Infantil:

14/11/09	Cros de Ripollet
21/11/09	Cros de Barberà del Vallès
12/12/09	Cros de Montcada i Reixac
16/01/09	Cros de Sabadell

- Proves combinades:

19/12/09	Jocs de Nadal a Barberà del Vallès
----------	------------------------------------

### **Temporada de pista 2009-2010:**

- Jornades de Lliga de promoció i Competicions internes
- Milla de Montcada i Reixac (Festa Major)





## **Components de l'equip tècnic de l'Escola d'Iniciació a l'Atletisme de la JAM**

Per ordre alfabètic:

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| - Ariza Ayén, Aida           | Monitora esportiva             |
| - Gómez Domínguez, Francisco | Entrenador de Club d'Atletisme |
| - Teruel Sánchez, Ildefons   | Monitor Nacional d'Atletisme   |
| - Zamarreño Cuerda, Sara     | Monitora esportiva             |