

2016-2017

**ATLETISMO  
JARDUERARAKO  
PROIEKTUA**

*Abadiño**ko* *Institutoa*

**EGILEA: CRISTINA PETITE LEON**

**2016/09/12**

# **ESKOLAKO ATLETISMO PROIEKTUA**

## **2016/17**

Proiektu honek lanerako gaitasuna eta proiektua integratzen duten pertsonen ezagutzan du xedea: aurkezten duten pertsonen formazioa eta esperientzia luzea, hala nola BIDEZABAL A.T-ko babesak; zeinek 30 urteko ibilbidea izateaz gain estatuko lehen mailan talde bat du eta Bizkaian zein Euskal Herrian erreferentea da maila ezberdinetan.

Umeekin lan egingo duten profesionalak (gaur egun dagoeneko beraiekin dihardute) honako hauek izango dira:

- **M<sup>a</sup> CRISTINA PETITE LEON:** (15388588R) Atleta olinpikoa izateaz gain Espainiako selekzioarekin 20 bider Nazioarteko txapelketetan parte hartu zuen, halaber askotan Euskal selekzioko partaidea izan zen. Haur hezkuntzako irakasle tituluduna eta Eskola Kiroleko monitorea da. Esperientzia handia du umek entrenatzen, 1988an hasi (Zelaietan) eta gaur egun arte.
- **ISIDORO HERNANDEZ LUENGO:** (30599607Q) Proiektuaren arduraduna. 1992tik atletismoko entrenatzaile nazionala (11932 lizentzia zkitaz) eta 30 urteko esperientziaz atleta federatuak zein eskolakoak entrenatzen.
- **JON UNZUETA LATXA:** (72319213Z) Gorputz eta Kirol Jardueren Animazioan tituluduna eta eskarmentu handikoa horrelako lanetan: Durangoko Zabalarra LHI-n 9 urtez ibilia (aurtengoa barne); Bilboko Santutxu klubeko atletismo eskolan egon zen (2 denboraldiz). Baita ere atleta jardunean emaitza nabarmenduekin gaur egun.
- Horretaz gain BIDEZABAL A.T.-ko inguruko entrenatzaileekin, proba ezberdinetan adituak, esperientzia eta ezagutzak trukatzeko ditugu.

Entrenatzeko egunak ondoko hauek izango dira: **ASTELEHENAK, ASTEAZKENAK eta OSTIRALAK** (egun horietan etortzeko oztopoak izanez gero **OSTEGUNetan** ere entrenatzeko aukera egongo da) **18.30etatik 20.00etara**. Saioak Landako Atletismo Pistan izango dira eta beste lokal publiko eta estalita batean lan fisikoa egingo da negu sasoiaren batez ere.

Jarduerako tarifa hileroko **15 Euro-eko** da eta entrenamenduak ekainaren erdialdera arte irailetik izango dira.

Atleten talde zabal batekin lan egiten dugu, horrela ematen dien harremanak handitzeko eta jarduerak taldean egiteko, entrenamenduak sortzen dituen aukerekin.

Adin horretako neska-mutilekin lan egiteko orduan faktore batzuk hartuko ditugu kontuan:

- Oinarrizko eta orokorrak diren aspektuetatik hasi.
- Poliki-poliki joan, helburuak gaindituz. Epe luzera begiratu.
- Saioak atseginak eta dibertigarriak egin.
- Mailakako lana egin, oinarri onarekin, etorkizunean etekin handiago lortzeko aukera izateko adin egokian (kirol honetan zein beste batean).

Atletismoa gizabanako kirola izanik funtsean, faktore psikologiko garrantzitsu batekin, Honela lantzen dugu: Hasieran taldeko lokarriak garatzen dira neska-mutilek taldeko babesa izan ditzaten egoera batzuetan. Horrela, poliki-poliki, haien kabuz moldatzen joango dira norberaren aukerak eta garapenaren arabera.

## LAN-METODOA

- **OINARRI ZABALA:** Adin horietan izaten duten fisiko eta motrizitate maila direla eta, lan generiko zabala egiten hasten gara koordinazioa hobetzeko nahian, horrela gaitasun ezberdinak garatuko dituzte: abiadura, indarra, erresistentzia, e.a. Beti ere umeen garapen ebolutiboaren une egokian.

- **SEKTORE IBILBIDEA:** Atletismoaren diziplina guztiak jorratzen ditugu beraien proba ezberdinekin:

Lasterketak, jauziak, jaurtiketak eta martxa. Ariketa errazekin, proba talde bakoitzaren antza hartzen doazenekin, hasi ondoren konplexuagoak direnara pasatzeko. Haietariko askotan jolasa erabiliz, motibagarriak eta atseginak izan daitezten, gero bereganatze eta imitazio ariketak egitera pasatzeko.

- **PROBETAN SAKONDU:** Proba guztiei denbora eskaintzen diegu.

- ◆ **LASTERKETAK:** Abiadura, iraupen, heziak eta erreleboak.
- ◆ **JAUZIAK:** Bertikalak (Luzera eta Jauzi hirukoitza) eta Horizontalak (Altuera eta Pertika)
- ◆ **JAURTIKETAK:** Pisua, Disko, Jabalina eta Mailua
- ◆ **MARTXA**

**Teknika ikastea** bezala definitu daiteke, proba errealetan atletismo txapelketetan erabiltzen diren artefaktuekin (jaurtiketan: pisua, disko, jabalina eta mailua) eta beste tresna batzuekin, esate baterako irteteko takoak, heziak (lasterketetan); koltxonetak eta jauzi-fosak (jauzietan).

# GURE LAN EGITEKO MODUAREN LABURPENA:

## • Fisiko eta teknika maila

Oinarrizko lan zabala egiten da eta, hortik aurrera, proba talde guztiak lantzen ditugu ume bakoitzak bere gustukoa den edota bere gaitasunei egokitzen zaizkion proba multzoa identifika dezala. Hortik aurrera, eta ez arinago, saioak entrenamendu bezala hartuko dira, non diziplina guztietatik pasatuko diren, eta haien errendimendua lortzea izango den helburua (seguruenik urte batzuen buruan).

Beti ere giro lasai baina diziplinarekin; paziente baina saiatua; konprometitua eta arduratsua.

## • Psikologiko eta emoziozko maila

Kirolaren eta, bereziki, atletismoaren baloreak barnera ditzaten saiatzen gara, hala nola: Pertseberantzia, laguntasuna, errespetua, gaitzitze, konpromisoa, diziplina, e.a., zeinek eguneroko bizitzarako garrantzia izango duten.

Garapen atletikoarekin batera bizitzarako garapena izango dute eta, esperientziaz, oso kontzienteak gara adin honetan ematen zaien tratua eta heziketaren garrantziaz, oso sentibera eta estimulu positiboak hartzeko prest baitaude.

## • Txapelketak

**Logikoki azaldu dugun hezkuntza eta jolas filosofia adin horietarako lehiaketa bigarren maila batean edota bete adin baterako atzeratuta gelditzen da.**

Dena den, probetan parte hartzen animatzen ditugu, bai krosetan (neguan) edo pistan (diziplina guztiak) eta errutan (denboraldi osoan zehar), beraien kiroleko heziketan atal bat, edota tokiz zein kidez aldatzeko aukera bezala.

Txapelketetan parte hartzen dutenentzat “kanpoko” ebaluaziotzat har daiteke, non errendimendua helburu izan barik, lehiakortasun puntu bat beharrezkoa izaten da goga mantentzeko.

**Beraz, umearekin tratua banakakoa izango da aurrera egiten duten bitartea disfruta dezan, norberaren nortasunaren arabera.**

Gainera ilusioa dutenentzat, haien maila atletikoa aparte utziz, BIDEZABAL A.T.ek eskaintzen dien aukera kirol honetan aurrera egiteko.

# **PROYECTO ATLETISMO**

## **ESCOLAR 2016/17**

Este proyecto está basado en la capacidad de trabajo y los conocimientos que dan: la formación y la larga y contrastada experiencia de las personas que lo presentan, así como el respaldo del BIDEZABAL A.T., club con más de 30 años de trayectoria, con equipo en primera división nacional y referente del atletismo vizcaíno y vasco en las diferentes categorías.

Estas personas que trabajarán (que ya lo vienen haciendo) con l@s chic@s son:

- **M<sup>a</sup> CRISTINA PETITE LEON**: (15388588R) Atletas olímpica y 20 veces internacional con la selección española, así como componente de la selección vasca en innumerables ocasiones. Profesora de educación infantil (titulada) y con título de Monitora de Deporte Escolar expedido por la sociedad de estudios vascos. Experiencia entrenando a niñ@s desde el año 1988 (Zelaieta) hasta la actualidad.
- **ISIDORO HERNANDEZ LUENGO**: (30599607Q) Responsable del proyecto. Entrenador Nacional de Atletismo desde 1992 (Nº licencia 11932) y experiencia de más de 30 años entrenando de forma ininterrumpida, tanto con atletas federados como escolares.
- **JON UNZUETA LATXA**: (72319213Z) Con título de Animación de Actividades Físicas y Deportivas y amplia experiencia en este tipo de tareas: en el colegio Zabalarra de Durango (9 cursos, con este que empieza); En la Escuela de Atletismo del Club Atletismo Santutxu de Bilbao (2 temporadas). Así como atleta en activo con destacados resultados.
- Además de algunas colaboraciones e intercambios con entrenadores de la órbita del BIDEZABAL A.T. especialistas en diferentes pruebas específicas, que aportan sus conocimientos y experiencia.

Los días de entrenamiento serán: LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES (con la posibilidad de hacerlo el JUEVES, si a alguien le viene mejor que alguno de esos días) de 18.30 a 20.00 en la Pista de Atletismo de Landako en Durango y otra instalación pública de Durango, donde completamos el trabajo físico, en un lugar cubierto, sobre todo en invierno.

La tarifa de la actividad es de 15 Euros mensuales y el periodo de entrenamientos va desde el mes de Septiembre hasta mediados del mes de Junio

Trabajamos con un grupo amplio de atletas, que les da la posibilidad de ampliar sus relaciones y actividades en grupo, con las posibilidades que esto genera para el entrenamiento.

Para trabajar con los chic@s a estas edades tenemos en cuenta varios factores:

- Empezar desde los aspectos más básicos y generales.
- No tener prisa, ir superando objetivos. Mirar a largo plazo.
- Hacer amenas y divertidas las sesiones.
- Trabajo progresivo con buena base para poder buscar con más posibilidades el rendimiento futuro a la edad adecuada (en este u otro deporte).

Al ser el atletismo fundamentalmente un deporte individual, con un factor psicológico importante, como tal lo tratamos, es decir: en principio se desarrollan vínculos grupales para conseguir que l@s chic@s se puedan refugiar en el equipo en determinadas situaciones. Así, poco a poco irán desenvolviéndose por sí mismos, cada cual, dependiendo de sus posibilidades y desarrollo.

## **MÉTODO DE TRABAJO**

- **AMPLIA BASE**: Dado el bajo nivel físico y motriz que presentan a estas edades, empezamos por hacer un **amplio trabajo genérico** buscando una mejora de la **coordinación** (aspecto fundamental), con el que les será más fácil mejorar las diferentes capacidades como velocidad, fuerza, resistencia, etc. En el momento evolutivo adecuado al desarrollo de cada chic@.
- **RECORRIDO POR SECTORES**: Tocamos **todas las disciplinas** del atletismo con sus diferentes pruebas:  
**Carreras, Saltos, lanzamientos y Marcha**. Empezando por ejercicios sencillos para pasar a otros más complejos que se vayan asemejando a cada grupo de pruebas. En muchos de ellos de una **manera jugada** que les resulte motivante y menos pesada y pasando a **ejercicios de asimilación e imitación**.
- **PROFUNDIZAR EN LAS PRUEBAS**: Dedicamos tiempo a todas y cada una de ellas:
  - CARRERAS: Velocidad, fondo, vallas y relevos.
  - SALTOS: Verticales (Longitud y Triple) y Horizontales (Altura y Ancho)
  - LANZAMIENTOS: Peso, Disco, Jabalina y Martillo.
  - MARCHA

Lo que podríamos definir como **aprendizaje de la técnica**, ya en situaciones reales de prueba y con los artefactos (en lanzamientos: peso, disco, jabalina y martillo) y demás accesorios como tacos de salida y vallas (en carreras) y colchonetas y fosos de caída (en saltos) que se utilizan en el atletismo de competición.

# **RESUMEN DE NUESTRA FORMA DE TRABAJAR:**

## ▪ **Nivel Físico y técnico**

La dinámica está marcada por un amplio trabajo general de base y a partir de ahí, hacer un recorrido por todos los grupos de pruebas para que cada chic@ se pueda identificar con alguno que les guste y se adapte a sus posibilidades. A partir de ese momento, y no antes, tratar las sesiones como entrenamientos en los que pasar por todas las disciplinas e ir encaminando al atleta hacia las pruebas en las que buscará su rendimiento (seguramente tras varios años).

Siempre en un ambiente distendido pero disciplinado; paciente pero perseverante; comprometido y responsable.

## ▪ **Nivel psicológico y emocional**

Tratamos de que asimilen los valores del deporte y en especial del atletismo, tales como: Perseverancia, compañerismo, respeto, superación, compromiso, disciplina, etc., que van a servirles para su vida cotidiana.

A la par que su desarrollo atlético van a tener un desarrollo vital, y, por nuestra experiencia, somos conscientes de la importancia que tiene el trato y la educación que se les dé a estas edades en las que se sienten tan susceptibles y receptivos a los estímulos positivos.

## ▪ **Competiciones**

**Lógicamente con esta filosofía educativa y lúdica explicada para estas edades, el apartado competitivo queda en un segundo plano y/o aplazado para posteriores etapas.**

De todas formas, se les convoca a participar en pruebas, ya sean cross (en invierno) o pista (todas las disciplinas) y ruta (durante toda la temporada) como un aspecto más de la formación deportiva y como forma de variar los escenarios y compañeros de trabajo.

Para los que compiten, es una forma “externa” de evaluación, aunque sin buscar el rendimiento como objetivo, si que necesitan una dosis de competitividad que no les deje caer en la desgana.

**Por lo tanto, el trato a cada niñ@ será de una forma individualizada para buscar que disfruten mientras progresan, de acuerdo a su personalidad.**

Además, tod@s ell@s tienen en el horizonte la salida que les ofrece el BIDEZABAL A.T. para continuar su progresión como atletas a l@s niñ@s que tengan ganas e ilusión de continuar en este deporte independientemente de su nivel atlético.