

# Curs de monitor d'atletisme del CmSc

---

## OBJECTIU. RAÓ DE SER

La secció organitza un curs d'iniciació a l'atletisme amb l'objectiu de formar monitors i ajudants. Va especialment dirigit a tots aquells atletes de la secció que, en un futur proper, desitgin formar part de l'equip tècnic.

Des de la junta sempre hem pensat en obtenir a llarg termini una continuïtat en l'evolució de l'atletisme dins de la secció. Tots aquells que ara són atletes poden esdevenir entrenadors, amb aquest fet aconseguirem continuar amb tot el procés engegat des de fa uns anys en el que sempre s'ha pretès afavorir la solidaritat entre els individus, trobant fórmules senzilles de col·laboració que ens permeti assolir tant reptes esportius com humanitaris.

## QUÈ CAL FER PER APUNTAR- S'HI

Les condicions mínimes exigides són les de ser atleta de la secció, tenir ganes d'aprendre tots els continguts que cadascun dels entrenadors imparteixin, i mostrar i assolir l'actitud adient que correspongui.

## EDATS DELS ASPIRANTS A MONITOR I AJUDANT

Segons la normativa esportiva vigent per obtenir el títol de monitor d'atletisme cal haver complert el setze anys, però el disseny i el format del curs que proposem des de l'àrea tècnica de la secció, s'emmotlla al propi organigrama tècnic que ja portem duent a terme des de fa unes quantes temporades. Per tant, tots els inscrits que tinguin més de 16 anys o els compleixin al llarg d'aquesta temporada, assoliran el rang de monitor que els permetrà, en cas d'assolir el vist i plau dels entrenadors, ser contractats per a formar part de l'escola en categories pre-benjamí, benjamí i aleví.

La resta, és a dir, els que no es trobin en la tessitura anterior, obtindran el títol d'ajudant, que en termes pràctics vol dir estar a disposició d'entrenadors i monitors de grau en totes aquelles activitats relacionades amb la formació dels respectius atletes.

Cal dir que ambdós figures pertanyen i, per tant, són recollides a tots els efectes en el reglament tècnic de la secció.

## ASSISTÈNCIA A CLASSE I OBTENCIÓ DEL TITOL

Per tal d'assolir els objectius fixats és del tot imprescindible l'assistència a totes les classes impartides.

Obtindrà el títol tot aquell aspirant que superi i assoleixi tots els continguts del curs.

Per tal de corroborar-ho, cada entrenador efectuarà l'avaluació que cregui més convenient. En cas de no haver assolit el nivell imposat i sense el vist i plau dels entrenadors, no es podrà formar part de l'equip tècnic.

## LLOC

CAR de Sant Cugat, zona a determinar per cada professor.

## DATA i HORARI

Tercera setmana del mes de juliol:  
Dimarts 20 , dimecres 21 i dijous 22 de 19 a 21,30h

## PROGRAMA

Introducció. Raó del curs.

### **1a sessió: FONAMENTS DE PSICOLOGIA DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR,** *A càrrec de la Psicòloga Júlia Estevez*

#### *CONTINGUTS:*

- Objectius de l' esport en edat escolar;
- Agents implicats en l' esport en edat escolar;
- Desenvolupament psicomotor dels infants i adolescents;
- Factors motivacionals en la pràctica atlètica infantil de competició;
- Factors emocionals en la pràctica atlètica infantil de competició;
- Rols i responsabilitats dels pares, mares i familiars;
- El paper del monitor/a;
- Aprenentatge esportiu;
- L' atletisme com a mitjà de socialització;
- Exercicis i casos pràctics;

### **2a. Sessió: FONAMENTS I QÜESTIONS BÀSIQUES PER A LA FORMACIÓ DE MONITORS D'ATLETISME,** *A càrrec de Antoni Corgos, entrenador nacional d'atletisme*

#### *CONTINGUTS:*

- Coneixement del grup
- Pautes de treball
- Principis d'entrenament
- Principis tècnics:
  - . cursa
  - . salt
  - . llançament

### **3a. Sessió: HABITS I COSTUMS. LA PRESENCIA DELS ESTIRAMENTS EN L'ATLETISME DE PROMOCIÓ; SESSIÓ PRÀCTICA.** *A càrrec de J.C. Ginés, entrenador nacional d'atletisme*

#### *CONTINGUTS:*

- Raó i passió per l' atletisme;
- Rol del monitor i l' ajudant dintre de la secció;
- Introducció a l' aparell locomotor. Cadenes cinètiques;
- Rutines i sessions d'entrenament aplicades a categories de promoció;
- Aplicació quotidiana dels estiraments musculars a les sessions de treball;
- Sessió pràctica de stretching;
- Miscel·lània Ginés.

*Comiat i cloenda del curs*

Sant Cugat, 19 juliol 2010

Manel González  
Coordinador Tècnic de la secció d'atletisme del **CmSc**