

# **PROIECT**

ȘCOALA DE ATLETISM

# INTRODUCERE

- Școala de atletism reprezintă baza atletismului de performanță
  - copilul trece de la stadiul unei motricități haotice (caracteristică vârstelor fragede) la o motricitate elaborată
  - descoperă dimensiunea socială a sportului, învață respectul față de cei de alături
  - cuvânt de ordine - joaca
  - laitmotivul – învățarea
  - coordonarea – scopul
  - performanța sportivă – finalitatea
- Acest document are drept scop revizuirea conceptului de inițiere și formare a tânărului atlet, propunând adaptări și orientări în concordanță cu nivelul de dezvoltare motorie și psihică a generației actuale

# PIRAMIDA ATLETICĂ

VETERANI	+40 ani
SENIORI	23 – 40 ani
TINERET	20 – 22 ani
JUNIORI	18 – 19 ani
CADEȚI	16 – 17 ani
JUNIORI 3	14 – 15 ani
COPII 1	12 – 13 ani
COPII 2	11 ani
COPII 3	10 ani
COPII 4	7 – 9 ani

# ARGUMENTE

Construcția proiectului, doi factori sunt esențiali

1. Diferențele de creștere și dezvoltare între copii de aceeași vârstă datorate unei evoluții aleatorii și decalate (ex. Doi copii de 10 ani cu nivele diferite fac aceleași exerciții?)
2. Diferențele între băieți și fete, pubertatea începe mai devreme la fete , uneori ani de decalaj
3. Originile culturale, sociale, obișnuințele alimentare și mediul pot influența deasemenea decalajele

Să nu uităm că ei frecventează aceeași clasă , medii leagă prietenii, separarea lor ar crea disconfort

Soluția – pe teren, construind grupe de nivel sau diferențiind atelierile de lucru, în final prin structurarea activității pe nivele de dezvoltare

# EVOLUȚIA COPILULUI CA PRINCIPIU DE BAZĂ

**Diferențele mari între copii (stadii evolutive diferite, antecedente personale ,sedentarism, activitate cu familia sau ”sălbatică” fată sau băiat) fac din construcția athletică bazată pe vârstă o problemă foarte complicată**

**Raportarea la stadiile de dezvoltare ale motricității copiilor poate conduce la elaborarea unei progresivități in practică mult mai obiectivă**

## ***DEFINIȚIE ABILITĂȚI MOTRICE***

***Capacitatea dobândită prin exersare pentru obținerea de rezultate stabilite apriori cu maximum de eficacitate și în minimum de timp și energie***

***(GUTHRIE)***

# EVOLUȚIE ETAPA DUPĂ ETAPĂ

Până la finele perioadei pubertare (15 – 17) copii se găsesc într-o dinamică constantă de dezvoltare care conduce la modificări

- Modificări morfologice radicale
- Modificări ale marilor funcții fiziologice
- Calitățile fizice
- Echipamentul perceptiv
- Bagajul motor
- Raporturile cu mediul și cu colegii

Traversează diverse stadii de dezvoltare în urma cărora progresează la nivelul motricității generale sau sportive specifice

# ETAPA I - vârstă școlară precoce, 7 – 9 ani

## MOTRICITATE

- Comportament motor impetuos
- îmbunătățire accentuată a capacității de coordonare și a vitezei de reacție
- vârsta optimă pentru învățare (abilități compozite - abilități organizate în jurul relației corpului copilului cu spațiul EX coordonarea unei curse de elan cu o săritură, aruncarea unui obiect precedat de alergare, adăugarea unui parametru bioenergetic – sprint)

## DIFICULTĂȚI IN REALIZARE

- Structuri cerebrale incomplete
- Relații motrice neadaptate la stimuli exteriori

## ACTIVITĂȚI ADAPTATE

- Învățare prin repetare
- perioadă favorabilă dezvoltării psihomotoare, coordonării, timpilor de reacție, frecvență gestuală
- antrenament poly sportiv cu precădere cu lărgirea repertoriului motor și ameliorarea abilităților motrice (jocuri atletice)

# ETAPA II vârstă școlară tardivă 10 -11 ani

## **MOTRICITATE**

- Ameliorări importante la nivelul agilității
- Nivelul maturizării fizice
- Ameliorări la nivelul proprioceptivității
- Învățarea și stăpânirea mișcărilor complexe care solicită un efort semnificativ de orientare spațio temporală

## **DIFICULTĂȚI**

- Limitarea activității la nivel fizic (coloană vertebrală, articulație coxo-femurală, rezerve limitate de hidrat de carbon

## **ACTIVITĂȚI ADAPTATE**

- Fază cheie pt dezvoltarea capacităților motrice și a abilităților legate de reperajul temporo-spațial
- Învățarea fundamentalelor atletismului

# ETAPA III – adolescență pubertară 1 (12–13 ani)

Pubertatea produce efecte devastatoare

- La nivelul arhitecturii corporale și a coordonării
- Levierile se modifică, chiar și controlul motor este perturbat
- Se adaugă modificările legate de maturizarea sexuală

Adaptarea conținutului în această fază extrem de sensibilă este indispensabilă și se va dirija către

- învățarea de a se antrena cu o dezvoltare a independenței
- intelectualizării acțiunilor (de ce fac așa?)
- Antrenamentul capacităților fizice
- Descoperirea tehnicilor atletice

# ETAPA III – adolescență pubertară 1 (12–13 ani)

## MOTRICITATE

- Creșterea oaselor precede dezvoltarea musculaturii – consecință, pierderea coordonării
- Creșterea secrețiilor hormonale determină importante schimbări mai ales în talie și greutate

## DIFICULTĂȚI

- Diminuarea motricității specializate (cauză, creșterea taliei și greutateii)
- Învățare dificilă datorită instabilității psihice
- Comportament critic, se pune în discuție autoritatea, dorință de autonomie și de responsabilitate

## ACTIVITĂȚI ADAPTATE

- Îmbogățirea bagajului de abilități motrice (poli atlet)
- Creșterea indicilor de forță - viteză

## ETAPA III – adolescență pubertară 1 (12–13 ani)

- Sistemul circulator și respirator pot suporta sarcini importante, nu și sistemul osos
- Autonomizarea antrenamentului, învață să te antrenezi, să te încălzești, să te întinzi
- Descoperirea tehnicilor probelor atletice

# ETAPA IV – adolescență pubertară 2 (14-15 ani)

## MOTRICITE

- Încetinirea ritmului de creștere și dezvoltare
- Creștere ososă mai ales în lățime, creșterea volumului muscular
- Reechilibrarea raportului de forță
- Armonizarea proporțiilor corporale și ameliorarea coordonării

## DIFICULTĂȚI

- Apariția unui nou echilibru psihic datorat stabilizării activității hormonale
- Formarea pronunțată a personalității și integrarea socială
- Utilizarea progresivă a metodelor de antrenament specifice adulților

## ACTIVITĂȚI ADAPTATE

- Îmbunătățirea în condiții noi a parametrilor motrici
- Perfecționarea tehnicilor specifice

# UN PROGRAM PEDAGOGIC PERTINENT

Strategia pe care o propun ia in calcul parcursul integral cu incepere de la educarea motrică până la intrarea în atletismul de performanță, propunând pentru fiecare tranșă de populație conținuturi adaptate

## **ACTIVITATEA LA NIVELUL DE "SUB 7 ANI"**

- Prioritară este educația motrică în jurul a trei abilități (deplasare, a se proiecta în spațiu, a proiecta în spațiu un obiect)
- Să progreseze sub aspect motor, dezvoltare și îmbogățirea abilităților motrice fundamentale (echilibru, ritm, sprijin, aliniamente- , coordonare)
- Să progreseze sub aspect fizic – jocuri de întărire a întărire, suplețe
- Sa învețe să trăiască în colectiv , să-și controleze emoțiile
- Să fie autonom în desfășurarea activităților simple
- Organizarea activității sub formă de joc și apelând la imaginația copiilor poate face ctivitatea plăcută

# UN PROGRAM PEDAGOGIC PERTINENT

## **ACTIVITATEA LA NIVELUL DE "SUB 12 ANI"**

Prioritar este trecerea către o motricitate athletică cu ajutorul unor exerciții variate, bazate în continuare pe cele trei abilități de bază (a se deplasa, a se proiecta, a proiecta un obiect)

- Lărgirea repertoriului motor (practică diversificată cât mai larg posibilă)

Este perioada optimă pentru învățare dar în același timp, extrem de dificilă deoarece anumite funcții și abilități sunt mult mai accesibile nivelului biologic al acestei categorii

Decât o reproducere precoce a tehnicilor atletice fără a ține cont de toate aceste specificități biologice și psihologice, este de preferat formare athletică prin intermediul jocurilor și a situațiilor pedagogice care fac apel la fundamentale atletismului (acțiuni ce se regăsesc în ori ce gest specific)

# UN PROGRAM PEDAGOGIC PERTINENT

## ACTIVITATEA LA NIVELUL DE "SUB 16 ANI"

Reprezintă momentul intrării în atletismul tehnic sau propriu zis

- Asimilarea de cunoștințe generale despre antrenament (încălzire, întinderi)
- Dezvoltarea calităților motrice
- Descoperirea tehnicilor diverselor probe atletice
- Fază de orientare către o anumită disciplină, după o fază de descoperire a diverselor specialități, copilul își crează propriul proiect decizând către ce grup de specialitate se va îndrepta

Gestionarea situației în care copilul ajunge la această *vârstă să fie*

*înregimentat fără să parcurgă* toate celelalte etape formative este dificil deoarece urmează să-l convingem noi către ce familie de probe trebuie să se îndrepte fără ca el să aibă o alegere ghidată prin formarea continuă propusă

# CONȚINUT PEDAGOGIC

- *Construcția componentelor ”școlii de atletism” se bazează în principal pe un conținut pedagogic adaptat capacităților de moment ale subiectului*

## **CATEGORIA BABY ATLET – 4 – 6 ani**

**Obiectiv principal** - subiectul să se distreze în context athletic

### **Mijloace**

- abordare prin joc
- activități variate și multiforme ce urmăresc dezvoltarea motricității
- dezvoltarea autonomiei și a socializării

### **Obiective particulare**

- *coordonare, dezvoltare psihomotoare*
- *echilibru, ritm, suplețe*
- *echilibraj postural și amplitudine articulară*

# CONȚINUT PEDAGOGIC

## **CATEGORIA CONTACT ATLETIC 7 – 8 – 9 ani**

**Obiectiv principal** - subiectul să se joace în context athletic

**Mijloace**

abordare multiformă sub formă de joc

- descoperă diferitele domenii ale atletismului

- se continua dezvoltarea psihomotoare

- învață sa se măsoare cu alții

- antrenament polisportiv primordial cu lărgirea repertoriului motor și ameliorarea abilităților motrice

**Obiective particulare**

- reluarea obiectivelor grupei anterioare, plus

- viteză de reacție, capacitate de accelerare, frecvență gestuală

- anduranță și suplețe

# CONȚINUT PEDAGOGIC

## **CATEGORIA "DESCOPERĂ ATLETISMUL" 10 – 11 ani**

**Obiectiv principal** - descoperă lumea complexă a atletismului  
(educație athletică)

**Mijloace** abordare multiformă sub formă de poliatloane  
- practică orientată și adaptată  
- accent pe exercițiile fundamentale

### **Obiective particulare**

- fază cheie pentru dezvoltarea capacităților motrice
- dezvoltarea abilităților motrice legate de adaptarea spațio temporală
- dezvoltarea supleței (numai nivelul atins se poate menține)

# CONȚINUT PEDAGOGIC

## **CATEGORIA ” DEVIN ATLET” 12 – 13 ani**

**Obiectiv principal** - formare athletică (devine atlet)

**Mijloace**

- descoperă specialitățile atletice
- antrenarea marilor capacități fizice
- capacitatea de autogestionare a activității (încălzire, elemente de stretching)
- învață să se antreneze

**Obiective particulare**

- creșterea indicilor forță – viteză
- inima și plămânii suportă sarcini mari
- inițierea în tehnicile atletismului competițional

# CONȚINUT PEDAGOGIC

## **CATEGORIA ORIENTARE ATLETICĂ 14 – 15 ani**

**Obiectiv principal** - specializarea atletică (alergător, săritor etc)

**Mijloace**

- învățarea aprofundată a tehnicilor și participare în concursuri
- antrenarea marilor capacități fizice
- capacitatea de autogestionare a activității (încălzire, elemente de stretching)
- orientarea și aprofundarea tehnicii unei probe

**Obiective particulare**

- debutul în antrenamentul de performanță
- dirijarea către o probă sau un grup de probe

# PRINCIPII PENTRU STRUCTURAREA ȘCOLII DE ATLETISM

1. **DEMIXTAREA NIVELELOR.** În ideea unei practici adaptate implică o aplicare diferențiată, cel puțin la nivelul abilităților constatate
2. **ADAPTAREA SPAȚIILOR DE PRACTICARE** Dacă j3 și copii 1 au nevoie de un spațiu standardizat, categoriile inferioare își pot desfășura activitatea în spații adaptate nestandardizate.
3. **ADAPTAREA MATERIALELOR DE LUCRU.** Ca practica să fie adaptată la Cu cât sunt mai mici practicanții cu atât materialele vor fi mai strict adaptate
4. **COMPETENȚE LA ALCĂȚUIREA ECHIPEI MANAGERIALE .**
  - Prezența în colectivul care gestionează acest proiect a cadrelor specializate este indispensabilă pentru ca practica să fie perfect adaptată aptitudinilor subiecților
  - cadre ajutătoare pentru susținerea copiilor în dificultate (plâns, căderi, wc)

# INTRODUCERE

- **ȘCOALA DE ATLETISM reprezintă baza atletismului de performanță**

1. Copilul trece de la o motricitate haotică la o motricitate elaborată
2. Descoperă dimensiunea socială a sportului, respect pentru cei de alături

Cuvânt ordine – joacă / lait motiv – învățare / coordonare – scopul / performanța sportivă – finalitate

- **PIRAMIDA EVOLUTIVĂ**

- **ARGUMENTAȚIE**

1. Diferențele de de creștere și dezvoltare între copii de aceeași vârstă
2. Diferențele sociale, culturale de mediu

- **SOLUȚIA – constituirea grupe de nivel sau diferențind în funcție de nivelele de dezvoltare ale copiilor**

# EVOLUȚIA COPILULUI – PRINCIPIU DE BAZĂ

**Între 7 și 17 ani dinamică constantă de dezvoltare care conduce la modificări**

- Modificări morfologice radicale
- Modificări ale marilor funcțiuni
- Calități motrice
- Echipamentul perceptiv
- Bagajul motor
- Raportul cu mediu și cu colegii

**Care conduc la progrese ale motricității generale și sportive specifice**

# EVOLUȚIA ETAPĂ DUPĂ ETAPĂ

## ***ETAPA I –vârstă preșcolară precoce 7 – 9 ani***

### **1. Motricitate**

- Comportament motor impetuos
- Îmbunătățirea capacității de coordonare și a vitezei de reacție
- Vârstă optimă pt învățare (abilități compozite, relația cu spațiul și cu obiecte)

### **2. Dificultăți în realizare**

- Structuri cerebrale incomplete
- Relații motrice neadaptate la stimuli exteriori

### **3. Activități adaptate**

- Învățare prin repetare
- Favorabil dezvoltării psiho-motoare, coordonare, timp reacție, fr. Gest
- Activități polisportive pentru lărgirea repertoriului motor

# EVOLUȚIA ETAPĂ DUPĂ ETAPĂ

## **ETAPA II – vârstă școlară tardivă 10 – 11 ani**

### **1. Motricitate**

- Ameliorări la nivelul agilității
- Ameliorări la nivelul proprioceptivității
- Învățarea și controlul mișcărilor complexe (solicită efort de orientare spațio-temporală)

### **2. Dificultăți**

- Limitări ale activității la nivel fizic (coloană, articulație coxo-femurală)

### **3. Activități adaptate**

- Fază cheie pt dezvoltarea capacităților motrice și a abilităților legate de reperajul spațio-temporal
- Fundamentalele atletismului (sprijin, aliniamente, compensații)

# PUBERTATE

## **EFECTE**

- La nivelul arhitecturii corporale și a coordonării
- Modificarea levierelor – control motor perturbat
- Maturizare sexuală

**ADAPTARE**, indispensabilă și dirijată către

- Intelectualizarea acțiunilor (de ce fac asta?)
- Dezvoltarea independenței (învață să te încălzești, să te întinzi)
- Antrenamentul calităților fizice
- Descoperirea tehnicilor atletice
- Sistemul circulator și respirator pot suporta sarcini importante, nu și cel osos

# EVOLUȚIA ETAPĂ DUPĂ ETAPĂ

## **ETAPA III – *adolescență pubertară 1, 12 – 13 ani***

### **1. Motricitate**

- Sistemul osos precede cel muscular
- Creșterea secrețiilor hormonale determină schimbări importante(T/G)

### **1. Dificultăți**

- Diminuarea motricității specializate (creșterea T și G)
- Învățare dificilă datorată instabilității psihice
- Comportament critic, autoritate, autonomie și responsabilitate

### **1. Activități adaptate**

- Imbogățirea bagajului motric – poliatlet
- Creșterea indicilor de forță - viteză

# EVOLUȚIA ETAPĂ DUPĂ ETAPĂ

## ***ETAPA IV adolescență pubertară 2, 14 – 15 ani***

### **1. Motricitate**

- Încetinirea ritmului de creștere
- Dezvoltarea sistemului osteo articular și muscular
- Reechilibrarea raportului de forță
- Armonizarea proporțiilor corporale și ameliorarea coordonării

### **1. Dificultăți**

- Apariția unui nou echilibru psihic datorită stabilizării act hormonale
- Formarea personalității și integrarea socială
- Utilizarea progresivă a metodelor specifice adulților

### **1. Activități adaptate**

- Condiții noi de perf a parametrilor motrici, perfecționare tehnică

# PROIECT PEDAGOGIC

CONȚINUTURI ADAPTATE FIECĂREI  
TRANȘE DE POPULAȚIE, DE LA  
EDUCAREA MOTRICĂ PÂNĂ LA  
ATLETISMUL DE PERFORMANȚĂ

# ACTIVITATE LA NIVELUL "sub 7 ani"

**PRIORITAR** Educația motrică în jurul a trei abilități (deplasare, proiecție în spațiu, proiectarea în spațiu a unui obiect)

- Progresarea în direcția abilităților motrice de bază
- Progresarea în direcția aspectului fizic
- Traiul în colectiv
  
- Autonomia în desfășurarea activităților simple
- Organizarea act sub formă de joc, apelând la imaginația copiilor

# ACTIVITATEA LA NIVELUL "sub 12 ani"

**PRIORITAR** Trecerea către o motricitate athletică cu ajutorul unor exerciții variate, bazate în continuare pe cele trei abilități (deplasare, proiecție și proiectare obiect)

- Lărgirea repertoriului motor (practică cât mai diversificată)
- Perioadă optimă pt învățare limitată de aspectele biologice

*Decât o reproducere precoce a tehnicilor atletice fără a ține cont de toate aceste specificități biologice și psihologice, este preferabilă o formare athletică prin intermediul jocurilor și a situațiilor pedagogice care fac apel la fundamentalele atletismului*

# ACTIVITATEA LA NIVELUL "sub 16 ani"

**PRIORITAR** Intrarea în atletismul tehnic

- Asimilarea de cunoștințe generale despre antrenamente dezvoltarea calităților motrice
- Descoperirea tehnicilor atletice
- Orientare către o anumită disciplină, creerea propriului proiect

*Gestionare situației în care copilul ajunge la această vârstă fără să fie înregistrat și fără să parcurgă celelalte etape deoarece va trebui să-l convingem noi către ce familie trebuie să se îndrepte fără ca el să aibă o alegere ghidată*

# CONȚINUT PEDAGOGIC ADAPTAT CAPACITĂȚILOR DE MOMENT ALE COPILULUI

## **CATEGORIA "BABY ATLET" – sub 7 ani**

**OBIECTIV PRINCIPAL – subiectul să se distreze în context athletic**

### **MIJLOACE**

- Abordare prin joc
- Activități variate și multiforme care ameliorează motricitatea generală
- Dezvoltarea autonomiei și a socializării

### **OBIECTIVE PARTICULARE**

- Coordonare, dezvoltare psiho motoare
- Echilibru, ritm, suplețe
- Echilibraj postural și amplitudine articulară

# CONȚINUT PEDAGOGIC ADAPTAT CAPACITĂȚILOR DE MOMENT ALE COPILULUI

## **CATEGORIA "MINI ATLET" 7 – 10 ani**

**OBIECTIV PRINCIPAL – subiectul să se joace în context athletic**

### **MIJLOACE**

- Abordare multiformă sub formă de joc
- Continuarea dezvoltării psihomotoare
- Învăță să se măsoare cu alții
- Activitate polisportivă cu lărgirea repertoriului motor și ameliorarea abilităților motrice

### **OBIECTIVE PARTICULARE**

- În plus față de grupa anterioară, viteza de reacție, capacitatea de accelerare, frecvența gestuală
- Anduranță și suplețe

# CONȚINUT PEDAGOGIC ADAPTAT CAPACITĂȚILOR DE MOMENT ALE COPILULUI

**CATEGORIA "DESCOPERĂ ATLETISMUL", 10 – 11 ani**

**OBIECTIV PRINCIPAL – descoperirea lumii complexe a atletismului  
(educație athletică)**

## **MIJLOACE**

- Abordare multiformă – poliatloane
- Practică orientată și adaptată
- Accent pe exercițiile fundamentale ale atletismului

## **OBIECTIVE PARTICULARE**

- Dezvoltarea calităților motrice
- Dezvoltarea abilităților motrice legate de adaptarea spațio temporală
- Dezvoltarea supleței

# CONȚINUT PEDAGOGIC ADAPTAT CAPACITĂȚILOR DE MOMENT ALE COPILULUI

**CATEGORIA "ATLET ÎN DEVENIRE" 12 – 13 ani**

**OBIECTIV PRINCIPAL – formarea atletică**

**MIJLOACE**

- Descoperă specialitățile atletice
- Antrenarea marilor capacități fizice
- Autogestionarea activității
- **OBIECTIVE PARTICULARE**
- Creșterea indicilor de forță – viteză
- Dezvoltarea anduranței aerobe
- Inițierea în tehnicile atletismului competițional

# CONȚINUT PEDAGOGIC ADAPTAT CAPACITĂȚILOR DE MOMENT ALE COPILULUI

**CATEGORIA "ORIENTARE ATLETICĂ" 14 – 15 ani**

**OBIECTIV PRINCIPAL – specializarea strictă**

**MIJLOACE**

- Participarea în concursuri atletice specializate
- Antrenarea marilor sectoare fizice
- Autogestionarea activității în condiții de concurs

**OBIECTIVE PARTICULARE**

- Debutul în antrenamentul de performanță
- Dirijarea către o probă sau un grup de probe

# PRINCIPII DE STRUCTURARE A ACTIVITĂȚII

1. DEMIXTAREA NIVELELOR – practică adaptată aplicată diferențiat cel puțin la nivelul abilităților constatate
2. ADAPTAREA SPAȚIILOR de practicare a activității (j3 și c1 au nevoie de spații standardizate, categoriile inferioare pot desfășura activitatea în spații adaptate nestandardizate)
3. ADAPTAREA MATERIALELOR folosite, Cu cât vârsta este mai mică, cu atât materialele vor fi mai strict adaptate
4. COMPETENȚE ÎN ALCĂȚUIREA ECHIPEI MANAGERIALE
  - Cadre specializate pentru adaptarea programului la aptitudinile subiecților
  - Cadre ajutătoare pentru asigurarea ajutorului