

Fase de aprendizaje en el desarrollo de los aspectos técnicos de la carrera.

Edad del Deportista: Desde los 6 años en adelante.

Objetivo: Formar a los alumnos para crear el hábito hacia una disciplina del entrenamiento deportivo.

- Disfrutar, conocer las reglas de juego y fundamentos básicos.

Que Enseñar:

Habilidades Físicas:

- Coordinación
- Velocidad de reacción.

Táctico:

- Conocimiento del reglamento del atletismo.
- Darle las estrategias para juegos recreativos enfocados a la carrera (salidas en sus diferentes posiciones).
- Concentrarse en la ejecución del movimiento

Habilidades Técnicas:

- Aprendizaje de los ejercicios básicos en la postura de la carrera.
- Aprendizaje de los diferentes ejercicios para la ejecución de las salidas.
- Enseñanza de la postura correcta de la zancada.
- Enseñanza de la postura correcta del braceo.

Habilidades Mentales: El atletismo es la columna vertebral de todos los deportes, ya que trabaja los movimientos naturales del ser humano, como son: correr, saltar, lanzar y caminar.

- Desarrolla grandemente:
- La concentración a la atención.
- La personalidad en el atleta.
- El razonamiento lógico.

- El coeficiente de inteligencia.

Tipo de Instrucción y Entrenamiento:

- Entrenamiento enfocado en el aprendizaje y desarrollo motor.
- Todos tienen la misma oportunidad de aprender mediante el juego y participar en las competencias.
- Un entrenamiento divertido y dinámico para todos.
- 2 días a la semana y 3:00 hrs. de actividad semanal.

Tipo de Competencia:

- En pista y campo donde el atleta puede participar en 2 o 3 pruebas según sean las bases de la convocatoria.
- La prioridad en las edades pequeñas es el aprendizaje por medio del juego, más no el resultado deportivo por el momento.
- En los alumnos más grandes el entrenamiento ya se vuelve más competitivo que recreativo.



Fase de Dominio y Perfeccionamiento de la carrera.

Edad del Atleta: Desde los 6 años en adelante.

Objetivo: Obtener en los niños y jóvenes el desarrollo físico, psicológico, social y deportivo.

Que Enseñar:

Habilidades Físicas:

- Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.
- Ejercicios para el desarrollo de la coordinación en la carrera.
- Conocimiento de las salidas baja y alta de la carrera.
- Conocimiento de las posiciones para los relevos.

Táctico:

- Que identifique los ejercicios de postura para su ejecución dentro de la carrera.
- Que conozca la capacidad que tiene para el trabajo complejo la su actividad deportiva.
- Entrenamientos con sus compañeros de distintas edades para la adaptación al trabajo complejo.
- Juegos para su análisis en labor de equipo.
- Una actitud positiva hacia resultados de las competencias.

Habilidades Técnicas:

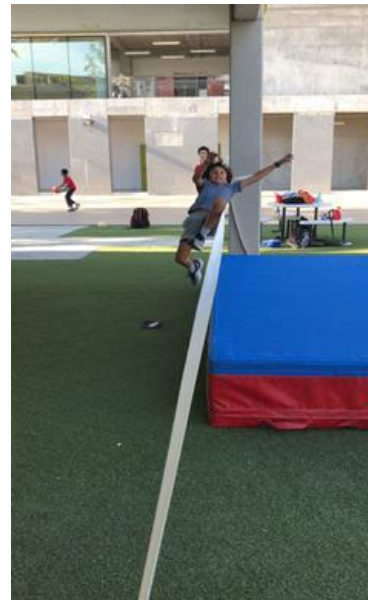
- Actitud positiva hacia los diferentes tipos de trabajo.
- Enseñanza de la respiración correcta en la carrera.
- Enseñanza de la postura correcta en la carrera.
- Enseñanza de la relajación correcta en la carrera.
- Enseñanza de la salida correcta en la carrera.
- Actividades de trabajo en equipo.
- Disciplina.

Tipo de instrucción y entrenamiento.

- Desarrollar hábitos de conducta en la actividad, así como aspectos volitivos en el atletismo, (voluntad, carácter, toma de decisiones etc).
- Lenguaje ameno acorde a la edad en el cumplimiento de los objetivos.
- Uso de medios tecnológicos.
- Entrenamientos progresivos.

Tipo de Competencia:

- Competencias de invitación para la promoción del atletismo en competencias Intercolegiales.
- Juegos de estudio.
- Lo primordial de la competencia es observar el desarrollo del alumno, mostrando lo aprendido durante los entrenamientos.
- El resultado deportivo va enfocado en la búsqueda de su prueba a fin, dentro de las diferentes pruebas que tiene el atletismo.



Fase de aprendizaje en la preparación de la carrera y un óptimo desarrollo de las capacidades motoras naturales.

Edad del Atleta: Desde los 6 años en adelante.

Objetivo: Contribución a la educación de los hábitos sociales de la conducta en los alumnos, así como sus aspectos coordinativos y técnicos en la carrera como atletas. Crear la actitud de trabajo de equipo y unión, tanto en los alumnos, entrenadores, papás y directivos.

Que Enseñar:

Habilidades Físicas:

- Desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Ejercicios enfocados a la velocidad de reacción.
- Ejercicios enfocados a la salida baja con velocidad de reacción.
- Desarrollo de la fuerza utilizando los medios alternos.

Táctico:

- Que identifique los diferentes ejercicios del calentamiento.
- Que conozca su reacción en las salidas.
- Que sepa el reglamento de atletismo dentro del entrenamiento para su aplicación.
- Control emocional para una actividad difícil y manejo de sus debilidades para la mejoría de estos.

Habilidades Técnicas:

- Dominio y perfeccionamiento de los ejercicios correctos en el calentamiento.
- Dominio las diferentes salidas (baja, alta y de posiciones de cambio de relevos).
- Dominio del desarrollo de la frecuencia de paso en la carrera.
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con su propio peso individualmente y con sus compañeros por parejas.

Habilidades Mentales:

- Actitud positiva hacia victorias y derrotas.
- Fijación de metas y objetivos.
- Disciplina.
- Control emocional y manejo de errores.
- Dinámicas de trabajo individual y en equipos.

Tipo de instrucción y Entrenamiento.

- Lograr un nivel de preparación física general que permita crear las bases del desarrollo posterior del atleta.
- Instrucciones claras y precisas.
- Conocimiento de la aplicación del ejercicio.
- Uso de medios tecnológicos.
- Entrenamiento intenso y dinámico.

Tipo de competencia:

- Intercolegiales.
- Hay un horario programado para su prueba por lo cual le permite participar en 2 o 3 de ellas.
- La prioridad de las competencias es desarrollar lo aprendido durante las prácticas, buscando el resultado deportivo óptimo de cada atleta según sus habilidades y cualidades para su prueba.
- Como parte de nuestros objetivos, la meta principal es llegar en nuestra mejor forma deportiva.

