PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME

Projecte esportiu 2026–27

Pratenc Associació d'Atletisme

El Prat de Llobregat

El seu objectiu bàsic és el foment, desenvolupament i pràctica continua de l'activitat física i esportiva. Està dedicat a la promoció, desenvolupament i consolidació de la pràctica atlètica en totes les seves disciplines. Fundat amb l'objectiu de fomentar un estil de vida saludable, els valors esportius i el creixement personal, el club ha esdevingut un punt de referència per a atletes de diverses edats i nivells, des de la iniciació fins a l'alt rendiment.

Guia de consulta *(PART 1)*

Apartat	Pàgina
1. Contextualització.	3
2. Història del club.	4
3. La nostra raó de ser.	6
4. Òrgans del club	7
4.1. Òrgans de govern.	7
4.2. Òrgans executius.	8
4.3. Òrgans tècnics.	10
5. Massa social del club.	15
6. Estructura organitzativa de l'entitat.	17
7. Pla esportiu.	18
7.1. Introducció	18
7.2. Valors del club	18
7.3. Categories i grups d'entrenament.	19
7.4. Objectius.	19
7.5. Recursos	27
7.6. Suport a l'atleta federat.	33
7.7. Organització d'actes socials i estada esportiva.	35

1. Contextualització.

El Club d'atletisme Pratenc AA, és una associació esportiva sense ànim de lucre de caràcter associatiu que forma part del municipi del Prat de Llobregat. És una entitat privada de primer grau, sense afany de lucre. Formada per persones físiques i basades en la llibertat d'associació.

El seu **objectiu bàsic és el foment, desenvolupament i pràctica continua de l'activitat física i esportiva. Està dedicat a la promoció, desenvolupament i consolidació de la pràctica atlètica en totes les seves disciplines**. Fundat amb l'objectiu de **fomentar un estil de vida saludable, els valors esportius i el creixement personal**, el club ha esdevingut un punt de referència per a atletes de diverses edats i nivells, des de la iniciació fins a l'alt rendiment.

La institució treballa per oferir **un entorn formatiu i segur, basat en la professionalitat del seu equip de gestió, coordinació i tècnic-esportiu amb un model pedagògic que prioritza el respecte, l'esforç, la constància i el treball en equip**. Aquest model de club que **vol respondre a les demandes i requeriments legals i actuals en termes de gestió professional i tècnic esportiu**, portant a terme en aquesta segona branca un programa d'entrenaments estructurat, de la participació en competicions oficials i de diverses activitats complementàries contribuint al desenvolupament integral dels seus esportistes.

El club existeix des de l'any 1981 i va ser un **pioner en la promoció de l'activitat física i l'esport**, en aquest cas l'atletisme. **Manté un compromís actiu amb el municipi i els seus ciutadans del Prat de Llobregat , impulsant iniciatives de caràcter social i educatiu que promouen la inclusió, la cohesió social i la igualtat d'oportunitats**. Aquesta visió global situa el club com una entitat oberta, compromesa i orientada a la millora contínua, amb la voluntat de consolidar-se com un espai de referència en l'àmbit de l'atletisme i de l'esport de base.

2. Història del club.

Durant el curs escolar 1979/80 es va iniciar per part d'un grup de monitors integrats al Club Natació Montjuïc una tasca de captació i d'iniciació a l'Atletisme a diferents centres escolars de El Prat de Llobregat. Aquesta feina es va intensificar sobretot al curs 1980/81. Es va formar un considerable grup d'atletes de les categories de promoció que dos dies a la setmana es desplaçaven en autocar a les instal·lacions del CN Montjuïc per entrenar-se.

Durant la temporada 1980/81, es van donar una sèrie de circumstàncies que van propiciar que un considerable grup d'entrenadors i d'atletes es plantegessin la opció de formar una nova entitat a on continuar la seva activitat atlètica. Així, el grup que pertanyia a El Prat de Llobregat va fundar en una reunió celebrada el **14 de febrer de 1981 Pratenc Associació d'Atletisme.**

Actualment el club te un total de 370 socis, dels quals 165 són nens i nenes menors de 18 anys, 100 atletes federats i 105 socis de l'entitat. Els nostres atletes participen en tot tipus de competicions atlètiques, com els Jocs Esportius Escolars, competicions en pista, cros, marxa atlètica, curses populars i maratons, a nivell Català, Espanyol i fins i tot a nivell internacional.























3. La nostra raó de ser.



La missió del Club és **promoure la pràctica de l'atletisme i de l'activitat física al municipi del Prat de Llobregat com a mitjà de transmissió de valors fonamentals, de vivències positives i de creixement personal.** A través de l'esport, treballem per fomentar la satisfacció individual, la convivència, el respecte, el desenvolupament integral de les persones i la consolidació d'hàbits de vida saludables, accessibles a tota la ciutadania.



Aspirem a esdevenir **un club modèlic i referent tant a nivell organitzatiu com esportiu**, caracteritzat per un alt compromís social i educatiu envers els nostres usuaris i el conjunt del municipi. Volem consolidar-nos com un espai segur, inclusiu i lliure de discriminacions, on la diversitat i la igualtat siguin pilars essencials per al desenvolupament de la pràctica esportiva en totes les seves formes.



Els valors que guien la nostra activitat es fonamenten en tres **eixos principals:**

Valors educatius i de cohesió social: Treballem per formar persones, promovent la inclusió, la solidaritat i el respecte mutu. L'esport és un instrument pedagògic clau per reforçar la convivència, el treball col·lectiu i la participació activa dins la comunitat.

Valors esportius: Defensem la superació personal, el compromís, la responsabilitat, l'autoconeixement, la col·laboració i el respecte. Acompanyem els atletes en el seu progrés, oferint un entorn que afavoreix l'esforç, la constància i l'aprenentatge continu.

Valors de salut i benestar: Impulsem la pràctica regular d'activitat física com a via per assolir una vida plena, activa i equilibrada. Treballem per fomentar hàbits saludables que contribueixin al benestar físic, emocional i social de totes les persones que formen part del club.

4. Òrgans del club

L'entitat està inscrita en el Registre d'Entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número **2462** i té el seu domicili social al carrer Frederica Montseny s/n del Prat de Llobregat.

Els òrgans executius que composen el Pratenc Associació d'Atletisme el president, la Junta Directiva, la comissió tècnica esportiva i disciplinària, la coordinació general, la direcció tècnica.

Per el club **és primordial i prioritari mantenir i complir amb tots els requeriments actuals que empara les diferents lleis i normatives** amb el que es relaciona com ara:

- Decret legislatiu 1/2000, del 31 de juliol, de l'esport. Text únic de la Llei de l'Esport de Catalunya.

- Llei 3/2008 del 23 d'abril. Exercici de les professions de l'esport a Catalunya.

- Decret 58/2010, de 4 de maig. Entitats esportives.

- Decret 34/2010, del 9 de març. Registre d'Entitats Esportives.

- Llei 19/2014, de 29 de desembre. Llei de transparència, accés a la informació pública i bon govern.

- Llei 25/2015, del 30 de juliol. Llei del voluntariat i de foment de l'associacionisme.

- Obligacions fiscals. Declaració IVA / IRPF / IS.

- Reial Decret Legislatiu 8/2015, de 30 d'octubre. Pel qual s'aprova el Text Refós de la Llei General de la Seguretat Social (LGSS).

- Laboral – V Conveni col·lectiu estatal d'instal·lacions esportives i gimnasos.

- Reglament General de Protecció de Dades (RGPD).

- Obligació de disposar d'una pòlissa de responsabilitat civil. Dins llei 58/2010.

- Prevenció riscos laborals.

- A nivell local (Ajuntament del Prat de Llobregat). Ordenances reguladores del municipi d'ús de les instal·lacions esportives i pagament de taxes. Bases reguladores de subvencions i ajuts esportius.

El club **es manté al corrent de totes les seves obligacions contractuals, tributàries, administratives i locals, així com de les cobertures asseguradores i dels requisits legals i federatius que li corresponen**. Aquesta adequació permanent al marc normatiu **constitueix un pilar fonamental** per a la correcta gestió institucional i per al desenvolupament eficient de les activitats fundacionals del club, així com donar resposta a la voluntat institucional en les maneres de gestionar un club esportiu i per tant les justificacions oportunes en termes d'ajuts i subvencions de caire municipal.

4.1. Òrgans de govern.

Els òrgans de govern són els que **prenen les decisions estratègiques i de màxim nivell** i que controlen l'actuació dels òrgans executius.

Assemblea General de socis/es.

És l'òrgan sobirà del club i el màxim òrgan de govern, tenen veu i vot tots els socis/es majors de 18 anys.

Funcions:

- Aprovar o rebutjar els pressupostos i els comptes anuals.
- Elegir la Junta Directiva.

- Modificar els estatuts del club.
- Aprovar inversions importants o operacions rellevants.
- Decidir sobre quotes, patrimonis, projectes estratègics, etc.

La Junta Directiva

Tot i que la Junta Directiva és també un òrgan executiu, en molts estatuts se la considera parcialment òrgan de govern.

És el màxim òrgan de gestió de l'entitat, assumint les funcions de representació, control, direcció i execució de les seves competències. Impulsa la planificació, la gestió i supervisió de totes les activitats del club, d'acord amb els principis de transparència, responsabilitat i bon govern.

La representació, el govern i l'administració del Pratenc Associació d'Atletisme recauen, d'acord amb els seus estatuts, en la Junta Directiva, el personal tècnic i administratiu, i en última instància, en el conjunt dels socis i sòcies que conformen l'entitat.

El Pratenc Associació d'Atletisme a través de la seva Junta Directiva i els professionals termes de gestió esportiva i tècnic-esportiu, **garanteix l'exercici adequat dels drets i deures que corresponen als socis i a les sòcies, i vetlla per assegurar** els recursos econòmics, humans i materials necessaris per al desenvolupament integral dels seus atletes, tant en l'àmbit esportiu com en el personal.

Funcions:

- Dirigir políticament el club.
- Preparar propostes que després vota l'assemblea.
- Convocar assemblees i presentar comptes i memòries.
- Aprovar reglaments interns i normatives generals.

4.2. Òrgans executius.

Els òrgans executius són els que **gestionen, administren i executen les decisions adoptades per l'assemblea de socis.**

Junta Directiva

És l'equip que governa i té el control i seguiment de la gestió del club.

Funcions:

- Complir i fer complir els estatuts i les decisions de l'assemblea.
- Control econòmic del club (pressupost, comptabilitat...).
- Seguiment de la coordinació de l'activitat esportiva i els diferents equips.
- Aprovar les directrius tècniques esportives proposades per la coordinació general i la direcció tècnica, projectes i l'organització d'esdeveniments.

President/a

És la màxima autoritat executiva individual dins el club.

Funcions:

- Representació legal del club.

- Convocar i presidir les reunions de la junta.
- Dirigir i coordinar l'acció executiva.
- Signar contractes i documents oficials.

Vicepresident/a

Donen suport al president i el substitueixen en cas d'absència.

Funcions:

- Supervisar àrees concretes (esport, economia, instal·lacions...).

Secretari/a

Responsable de documentació i gestió administrativa.

Funcions:

- Redacció d'actes i custòdia de documents.
- Suport jurídic bàsic a la junta.

Tresorer/a

Responsable de l'àrea econòmica del club.

Funcions:

- Supervisar l'elaboració dels pressupostos i control de la comptabilitat.
- Presentació dels comptes anuals a l'assemblea.

Coordinació general

Responsable de diferents àrees tècniques del club.

Funcions:

- Gestió econòmica del club.
    - Elaboració i seguiment del pressupost.
    - Control de la comptabilitat diària.
    - Projecció i control de la tresoreria.
    - Estudi de costos.
    - Facturació socis/es i altres factures amb tercers.
- Gestió i control de l'àrea de recursos humans.
- Gestió institucional (presentació i justificació de la subvenció i altres gestions burocràtiques).
- Gestió administrativa (atenció a l'usuari, base de dades, altes, baixes, etc..)
- Gestió organitzativa d'esdeveniments esportius.
- Supervisió i projecció del projecte esportiu.
- Elaboració de normatives i protocols interns.

Direcció tècnica i coordinació escola esportiva

És un òrgan executiu professionalitzat o delegat.

Funcions:

- Responsable de la comissió tècnica esportiva.
- Planificar la temporada de les diferents categories.
- Coordinar els entrenadors/es i la metodologia esportiva implantada.
- Secretaria tècnica (llicències i inscripcions).
- Responsable d'àrea social.
- Gestió organitzativa de competicions.
- Gestió i control del casal d'estiu.
- Contacte i comunicació amb el teixit associatiu del club (pares/mares).
- Supervisió de les xarxes socials de club.
- Elaboració dels equips representants del club als campionats oficials de Catalunya conjuntament amb els tècnics i entrenadors.

Aquest model de gestió organitzativa respon a una **metodologia de treball i comunicació transversal i/o matricial**, intentem que les funcions, tasques i responsabilitats siguin compartides en els càrrecs intermitjos de direcció, i que no sigui independent i vertical, treballant la coordinació general i direcció tècnica amb la coordinació de l'escola esportiva de manera coordinada i conjunta en una mateixa direcció i objectiu.

4.3. Òrgans tècnics.

Entrenadors/es de disciplina

Responsables de l'execució esportiva de les planificacions i entrenaments de les diferents disciplines esportives del club.

Funcions:

- Planificar i elaborar els entrenaments i els calendari competitiu dels atletes.
- Coordinació amb direcció tècnica per projectar el projecte esportiu en les diferents disciplines com a model i objectiu de club.
- Control i orientació esportiu en la trajectòria esportiva dels atletes.
- Vetllar per el compliment normatiu del club, coneixent, respectant i sent exemple el codi de règim intern.
- Comunicació amb els pares/mares.
- Vetllar per el bon ús del material esportiu, preparar i mantenir evitant pèrdues i un ús inadequat del mateix així com comunicar les necessitats a direcció tècnica.
- Suport a les competicions com a figura esportiva i de transmissió de valors educatiu i de model de club.
- Gestionar els grup a nivell esportiu i social (ambient i possibles conflictes).
- Supervisar l'assistència, puntualitat i incidències durant entrenaments i competicions i comunicar-les a la Direcció Tècnica.

Tècnics esportius

Responsables de l'execució esportiva de les planificacions i entrenaments de les diferents categories de l'escola de promoció.

Funcions:

- Planificar la temporada i respectar el contingut metodològic i didàctic implantat amb Direcció Tècnica i Coordinació de l'Escola.
- Elaboració de les sessions amb antelació i en línia de la planificació de temporada i el model de club.
- Consensuar amb Direcció Tècnica i Coordinació de l'Escola l'assistència a les diferents competicions.
- Supervisar l'assistència, puntualitat i incidències durant entrenaments i competicions i comunicar-les a la Direcció Tècnica.
- Transmetre els valors educatiu i de club als nens/es.
- Vetllar per el bon ús del material esportiu, preparar i mantenir evitant pèrdues i un ús inadequat del mateix així com comunicar les necessitats a direcció tècnica.

Responsables tècnics del club



Jordi Gonzalez

Coordinador General

Titulació: Graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE). Grau Superior d'Animació d'Activitats Físiques i Esportives. Postgrau en Gestió Esportiva Municipal. Cursos d'especialització en gestió econòmica i financera en el sector esportiu.

- 20 anys d'experiència en la gestió esportiva en càrrecs de direcció i consultoria.
- Exatleta en esports de resistència



Sonia Rodriguez

Directora Tècnica i entrenadora Sub8

Titulació: Diplomatura de Magisteri en Educació Infantil i titulació d'entrenadora de club d'atletisme FCA.

- 7 anys d'experiència com a Directora Tècnica i 4 anys com a tècnic d'escola de promoció.
- 13 anys d'experiència com atleta, dels quals 5 a nivell d'elit internacional en categoria junior a absoluta.



Entrenadors d'especialitat:



Lemen Fatty

Entrenador especialista en salt d'alçada.

Titulació: Entrenador nacional d'atletisme.

- 15 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció i entrenador d'especialitat de categories des de infantil fins absoluta.
- Exatleta de salt d'alçada a nivell d'elit internacional en categoria absoluta.



David Blasco

Entrenador especialista en salt de perxa.

Titulació: Monitor esportiu d'atletisme FCA.

- 4 anys d'experiència com a tècnic i entrenador d'especialitat de salt de perxa.
- 20 anys d'experiència com atleta de salt de perxa.



Alex Codina

Entrenador especialista en salt de longitud i triple salt.

Titulació: Cicle de Tècnic Esportiu amb especialitat en atletisme FCA.

- Certificat en programació d'atletes d'elit per la acadèmia MVA.
- 10 anys d'experiència com a entrenador de categories de juvenil fins absoluta amb atletes
- Exatleta de triple salt.



Abdes Louah

Entrenador especialista en fons i mig fons.

Titulació: Monitor esportiu d'atletisme FCA i curs de fisiologia i aplicacions cliniques en el rendiment esportiu.

- 30 anys d'experiència com atleta de fons i mig fons, dels quals 26 a l'alt nivell.



Juan Pedro Martinez

Entrenador especialista en velocitat i tanques

Titulació: Graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE). Entrenador nacional en atletisme.

- 35 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció a les categories i entrenador d'altres categories i atletes de rendiment.
- Entrenadorc RFEA en JJOO de Sidney 2000.

Entrenadors/es de l'escola de promoció:



Juan Pedro Martinez

Tècnic d'escola de promoció a la categoria cadet.

Titulació: Graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE). Entrenador nacional en atletisme.

- 35 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció a les categories i entrenador d'altres categories i atletes de rendiment.
- Entrenadorc RFEA en JJOO de Sidney 2000.



Izan Garcia

Tècnic d'escola de promoció a la categoria cadet.

Titulació: Monitor esportiu.

- Tècnic de l'escola de promoció des de l'any 2018 de les categories Sub-8 fins a la Sub16.
- Atleta en actu de la especialitat de velocitat.



Marcos Ruiz

Tècnic d'escola de promoció a la categoria infantil.

Titulació: Grau Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TAFDA).

- 12 anys d'experiència com a tècnic de l'escola de promoció en la categoria infantil.
- 18 any d'experiència com atleta dels quals 7 anys a nivell d'elit absolut internacional en triple salt.



Alba Blasco

Tècnic d'escola de promoció a la categoria aleví.

Titulació: Grau Mig i Superior d'Activitat Físic i Esportives.

- 10 anys d'experiència entre tècnic i atleta.



Joel Díez

Tècnic d'escola de promoció a la categoria aleví.

Titulació: Monitor esportiu en atletisme FCA.

- 1 any d'experiència com a tècnic de l'escola de promoció en categoria benjamí i aleví.
- 9 anys d'experiència d'atleta de salt de longitud i triple salt.



Paula Peña

Tècnic d'escola de promoció a la categoria prebenjamí i benjamí.

Titulació: Monitor esportiu en atletisme FCA.

- 1 any d'experiència com a tècnic de l'escola de promoció en categoria benjamí.
- Atleta en actiu de velocitat.


Treballem per a tu

5. Massa social del club.

És el conjunt de persones que en formen part de manera oficial, ja sigui com a socis/es, atletes federats/des, usuaris/es, voluntaris/es, o fins i tots els col·laboradors/es habituals del club.

Inclou totes aquelles **persones que participen, donen suport i contribueixen al funcionament i identitat del club, tant a nivell esportiu com social**. La seva mida i implicació acostumen a influir en la vitalitat, la representativitat i els recursos del club. Al nostre club hi ha diferents col·lectius.

Atletes de l'escola de promoció

Representen a l'escola formativa de l'entitat sent l'essència i el futur d'aquesta. A continuació s'exposa les dades actuals a 20 d'octubre de 2026 de la **temporada 2026-27.** Cada temporada va variant en funció de molts paràmetres externs que ens influeixen de manera indirecta.

PERCENTATGES PER SEXE

ESCOLA	Dones	%	Homes	%	Total
Sub8 (Prebenjamins) 2 dies/set. d'entrenament	5	27,78%	13	72,2%	18
Sub10 (Benjamins) 2 dies/set. d'entrenament	22	62,86%	13	37,1%	35
Sub12 (Alevins) 2 dies/set. d'entrenament	13	54,17%	11	45,8%	24
Sub14 (Infantils) 3 dies/set. d'entrenament	7	46,67%	8	53,3%	15
Sub16 (Cadets) 4 dies/set. d'entrenament	20	47,62%	22	52,4%	42

	Dones	%	Homes	%	Total
SubTOTAL	67	50,00%	67	50,0%	134

CLUB	Dones	%	Homes	%	Total
Sub18 (Juvenils) 4 dies/set. d'entrenament sense llicència Pratenc	19	61,29%	12	38,7%	31
Sub20 (Juniors) 4 dies/set. d'entrenament sense llicència Pratenc	5	31,25%	11	68,8%	16
Sub23 (Promesa) 4 dies/set. d'entrenament amb llicència Pratenc	0	0,00%	5	100,0%	5
Sénior i masters 4 dies/set. d'entrenament amb llicència Pratenc	2	16,67%	10	83,3%	12
Sénior i masters 2 dies/set. d'entrenament amb llicència Pratenc	3	27,27%	8	72,7%	11
Grup manteniment físic 2 dies/setmana d'entrenament	14	87,50%	2	12,5%	16
Amb accés a pistes i gimnàs sense entrenador	9	18,37%	40	81,6%	49
Amb accés a pistes i gimnàs sense entrenador. Gestió de club.	4	33,33%	8	66,7%	12
Grup de mitg i fons	5	21,74%	18	78,3%	23
Soci simpatitzant	1	50,00%	1	50,0%	2
Soci honorífic	1	16,67%	5	83,3%	6
Col·laboradors	3	50,00%	3	50,0%	6

	Dones	%	Homes	%	Total
SubTOTAL	66	34,92%	123	65,1%	189

Usuaris instal·lació	Dones	%	Homes	%	Total
Sub18 (Juvenils) 4 dies/set. d'entrenament sense llicència Pratenc	1	100,00%	0	0,0%	1
Sub20 (Juniors) 4 dies/set. d'entrenament sense llicència Pratenc	1	100,00%	0	0,0%	1
Sub23 (Promesa) 4 dies/set. d'entrenament amb llicència Pratenc	0	0,00%	1	100,0%	1
Sénior i masters 4 dies/set. d'entrenament amb llicència Pratenc	1	50,00%	1	50,0%	2
Sénior i masters 2 dies/set. d'entrenament amb llicència Pratenc	1	50,00%	1	50,0%	2
Sénior i masters per lliure	4	14,29%	24	85,7%	28

	Dones	%	Homes	%	Total
SubTOTAL	8	22,86%	27	77,1%	35

	Dones	%	Homes	%	Total
TOTAL	141	39,39%	217	60,6%	358

Massa de social del club	Dones	%	Homes	%	Total
Equip directiu (Junta Directiva)	3	37,50%	5	62,5%	8
Equip gestor (coordinació, direcció tècnica i coordinador de l'escola)	1	33,33%	2	66,7%	3
Equip tècnic (tècnics i entrenadors)	2	20,00%	8	80,0%	10
Escola de promoció	67	50,0%	67	50,0%	134
Club	66	34,92%	123	65,1%	189
Usuaris instal-lació	8	22,86%	27	77,1%	35
					379

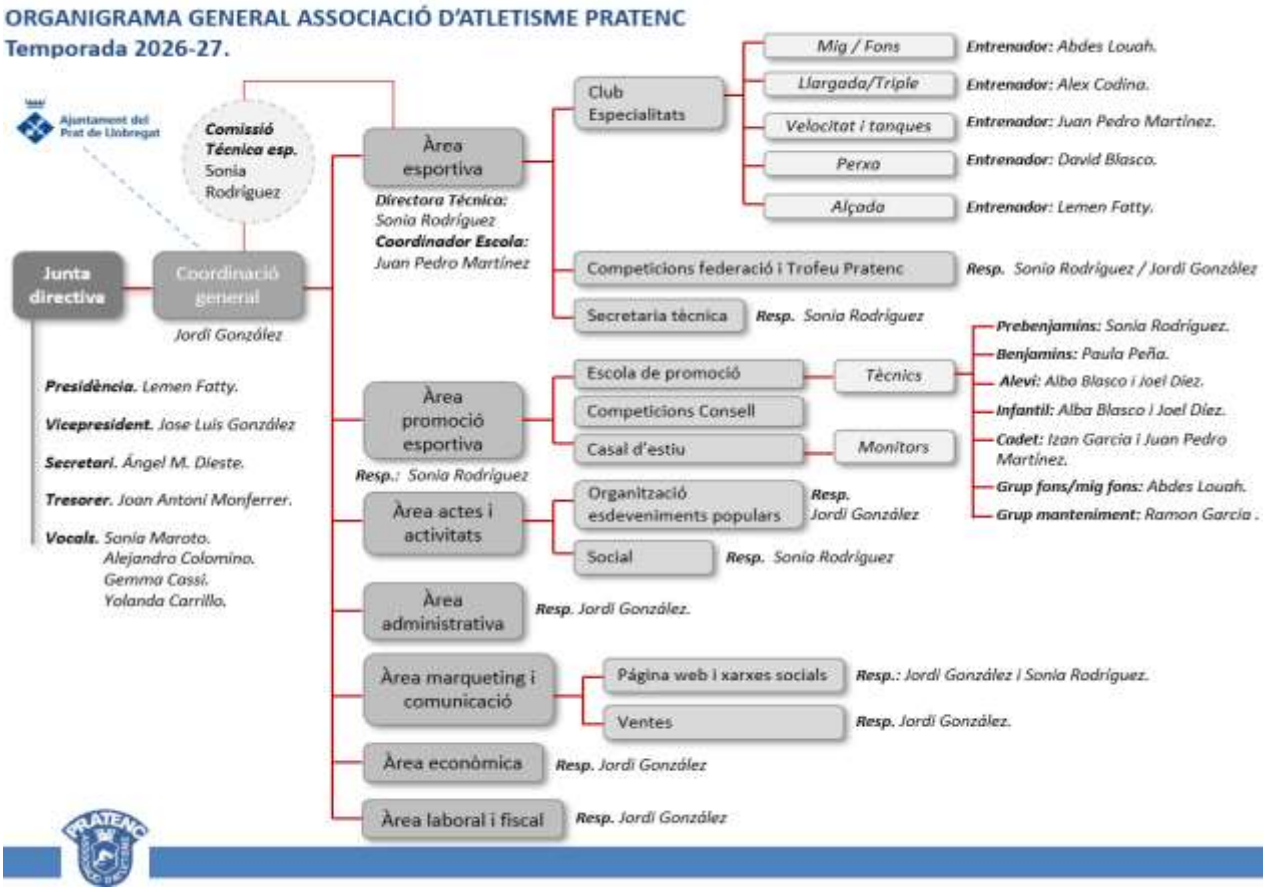
Atletes de la categoria màster

El nostre club a més de haver-hi una bona representació d'atletes joves, també hi ha una molt bona representació d'atletes adults i màster, els quals **representen un actiu pel club per el seu sentiment de pertinença i la seva història i pels bons resultats esportius que han anat tenint al llarg del temps.**



6. Estructura organitzativa de l'entitat.

El funcionament de les diferents àrees i seccions del club s'estructura segons **l'organigrama organitzatiu** que s'exposa a continuació, el qual garanteix un model de gestió professional, coherent, ordenat i alineat amb els objectius institucionals del club.



7. Pla esportiu.

7.1. Introducció

L'atletisme és un dels esports més complets i educatius, ja que desenvolupa habilitats bàsiques com córrer, saltar i llançar. Aquest projecte pretén establir les bases perquè els infants adquireixin una formació tècnica adequada, millorin la seva condició física i adquireixin valors personals i socials.

7.2. Valors del club

VALORS

Aprendre, gaudir, esforçar-se, respectar, compartir, ser humil, compromès i responsable.

ESPORT

Familiarització, iniciació i tecnificació a l'esport de l'atletisme, treballant les habilitats motrius i les qualitats físiques bàsiques. La pràctica de l'atletisme com a base per al desenvolupament general en la pràctica de qualsevol esport i/o activitat física.

DIVERSIÓ

Tots els aprenentatges amb un objectiu comú; experiències positives a través d'activitats, jocs i/o formes jugades.

EDUCACIÓ

El nostre objectiu és fer créixer persones sota un marc esportiu, lúdic i educatiu.

SALUT

Foment de la pràctica d'una activitat física saludable per a la millora de la qualitat de vida i el benestar personal.

7.3. Categories i grups d'entrenament.

Categoria	Horari	Dies
Prebenjami	18:00 a 19:00 h	Dimarts i dijous
	17:30 a 18:45 h	Dilluns i dimecres
Benjami	17:30 a 18:45 h	Dilluns i dimecres
Benjami	18:00 a 19:15 h	Dimarts i dijous
Alevi	17:30 a 18:45 h	Dilluns i dimecres
Alevi	18:00 a 19:15 h	Dimarts i dijous
Infantil	18:00 a 19:30 h	Dilluns, dimarts, dimecres, dijous i divendres
Cadet	18:00 a 19:45 h	Dilluns, dimarts, dijous i divendres
Salt de perxa	17:30 a 19:45 h	Dimecres
Mitg fons	18:45 a 20:15 h	Dlluns, dimarts, dimecres i divendres
Fons	18:45 a 20:15 h	Dimarts i dijous
Velocitat	19:30 a 20:45 h	Dilluns, dimecres i divendres
Salts	18:45 a 21:15 h	Dilluns, dimarts, dijous i divendres
Manteniment	18:00 a 19:00h	Dilluns i dimecres

7.4. Objectius.

Per tal d'establir els objectius de temporada a l'escola de promoció seguim un procés establert que a continuació descrivim:

Fase 1: Anàlisi inicial i diagnòstic.

Un cop iniciem la temporada al mes de setembre i coneixem els atletes que continuen en el club i els que entren de nous, llavors direcció tècnica, coordinació general i coordinació de l'escola fan un anàlisi per cada categoria sobre els següents aspectes:

- Nombre i edats dels atletes.
- Nivell tècnic esportiu (s'ha de diferenciar si és un atleta que ja ha estat en el club o és de nova incorporació, a partir d'aquí s'ha de mirar quin nivell i competències té, si és d'iniciació, tecnificació o mixt).
- Recursos disponibles: instal·lacions, pressupost, material, tècnics.
- Context social i familiar dels esportistes i/o altres aspectes a tenir en compte.

Fase 2: Definició dels objectius de club.

Tenint la configuració i el volum dels diferents grups es fa una reunió interna o comissió tècnica on s'estableixen els objectius generals i els específics.

<u>Pilars de la nostra escola</u>

1. Motivació / Cohesió social
2. La coordinació abans que les capacitats condicionals (físiques)
3. Del treball Genèric cap a l'especificitat
4. Els jocs i formes jugades.

Esport escolar:

- Participació, gaudi intrínsec per l'esport, destreses d'aprenentatge i millora de la salut.

Esport de rendiment:

- Preparació, planificació i control de l'evolució dels factors que influeixen en el rendiment per tenir èxit en la competició.

General.

Com a entitat esportiva ens mou la promoció de la pràctica de l'atletisme com a eina de desenvolupament físic, tècnic i personal en un entorn segur, divertit, educatiu i motivador, sempre intentant assolir que els atletes s'ho passin bé ja que aquest tret serà la garantia de futur i per tant, la base d'un treball a mig – llarg termini.

Intentem fomentar que puguin anar incorporant als seus hàbits cotiadiants la pràctica esportiva i allargar al màxim la seva futura vida esportiva.

Específics.

- Ensenyar la tècnica correcta en curses, salts i llançaments en funció de cada categoria.
- Millorar les capacitats físiques bàsiques: resistència, velocitat, força i flexibilitat.
- Fomentar valors com la constància, l'esforç i el respecte.
- Afavorir la participació i la inclusió de tots els esportistes.
- Preparar els atletes per a competicions locals, escolars o federades, segons el nivell.
- Establir hàbits saludables relacionats amb l'activitat física i l'estil de vida.

Categoria sub8 Prebenjamí (de 4 a 6 anys):

1. Objectiu principal:

- Educació motriu i diversió amb l'atletisme.

2. Objectius detallats:

- Coordinació, desenvolupament psicomotor, lateralitat, equilibri, ritme, agilitat i flexibilitat. Equilibri postural i cerca d'amplitud articular.

3. Mitjans:

- Jocs amb activitats multiformes per desenvolupar la motricitat, l'autonomia i la socialització.

Categoria sub10 Benjamí (de 7 a 9 anys):

1. Objectiu principal:

- Inici atlètic. "Entretenir-se a l'atletisme".

2. Objectius detallats:

- Revisió de les fites de l'etapa anterior i augment de la velocitat de reacció, la capacitat d'acceleració i l'aproximació als fonaments de l'atletisme.

3. Mitjans:

- Aproximació multiforme i lúdica. Inici i experimentació amb les diferents proves d'atletisme. Prossegueix l'educació psicomotriu. Aprèn a mesurar-se amb els altres.

- És fonamental el treball multiesportiu, amb increment del repertori motriu i evolució de les habilitats motrius.

4. Desenvolupament emocional i hàbits esportius

- Fomentar la confiança en si mateixos.

- Ensenyar hàbits: escalfament, hidratació, descans.

- Objectius divertits i assolibles.

- No promoure l'especialització prematura.

Categoria sub12 Aleví (de 10 a 11 anys):

1. Objectiu principal:

- Instrucció atlètica. Explorar l'atletisme.

2. Objectius detallats:

- Fase important per a l'evolució de les capacitats cinètiques. Etapa de major capacitat d'aprenentatge.

- Evolució de les capacitats incorporant l'aprenentatge espai-temporal. Aprenentatge i pràctica dels fonaments de l'atletisme.

- Serà crucial el treball de la flexibilitat, ja que només el grau assolit podrà ser mantingut.

3. Mitjans:

-Exercitació conduïda i adaptada. L'accent posat en els fonaments de l'atletisme.

4. Personalitat, hàbits i valors:

- Responsabilitat esportiva (escalfament, descans, tenir material).

- Treball en equip, relleus i cooperació.

- Gestió de les primeres competicions "serioses", sense pressió excessiva.

Categoria sub14 Infantil (de 10 a 11 anys):

1. Objectiu principal:

- Aprenentatge atlètic. "Transformar-se en atleta".

2. Objectius detallats:

- Evolucionen les condicions motrius. S'incrementen els nivells de força i velocitat. Edat de la més gran entrenabilitat de la condició física i de les seves principals capacitats. Inici de les tècniques atlètiques.

3. Mitjans:

- Inici de l'aprenentatge dels grups de proves atlètiques (comencen els aprenentatges tècnics relacionant-los amb la competició).

- Treball de les principals capacitats físiques i disposició d'autonomia a les sessions d'entrenament (escalfar, estirar, cuidar el material...).

4. Personalitat, hàbits i valors:

- Responsabilitat esportiva (escalfament, descans, tenir material).

- Treball en equip, relleus i cooperació.

- Gestió de les primeres competicions "serioses", sense pressió excessiva.

Categoria Sub16 Cadet (de 14 a 15 anys):

1. Objectiu principal:

- Continuar amb l'aprenentatge atlètic. "Em semblaré a un atleta".

2. Objectius detallats:

- Ensenyament de la tècnica i entrenament físic. Començar amb l'augment de la importància de la competició. Evolució de la disposició d'autonomia en els entrenaments. Inici del treball amb objectiu de rendiment.

3. Metodologia:

- Aprenentatges tècnics. Treball de construcció muscular. Treball de peus i actitud de carrera. Inici del treball de resistència específica.

7. Gestió emocional i esportiva:

- Ensenyar a gestionar competicions i nervis.
- Objectius individuals i progrés personal.
- Promoció del compromís i l'autonomia esportiva.

Altres entrenaments "invisibles" que intentem treballar de manera paral·lela

• Força bàsica amb pes corporal.

• Coordinació i agilitat.

• Flexibilitat i mobilitat.

• Educació postural.

A partir de la categoria juvenil cada atleta escull la disciplina que vol desenvolupar i/o aprofundir, aquesta decisió es acompanyada per els consells dels propis entrenadors/es i de la Direcció Tècnica. Tenim entrenadors experimentats, formats i especialitzats en **velocitat, tanques, mig fons i fons, llançaments i salts.**

Es pot entendre com un entrenament preparatori per a un futur desenvolupament del rendiment, on s'ofereixen tant les formes motrius multifuncionals com les específiques de l'esport.

A través de l'exercici lúdic, el nen adquireix experiències motores variades; té les primeres vivències amb l'esport i, de la mateixa manera, les primeres experiències del treball en conjunt.

La finalitat ha de ser aconseguir una gran empremta motriu d'ampli repertori. No increment accelerat del rendiment!

Hem d'evitar, sigui com sigui, la sobresaturació per la pràctica esportiva i, amb això, la pèrdua del futur esportista.

Fase 3: Concreció del model i metodologia.

El nostre model esportiu es basa en:

- Enfocament educatiu on l'atleta és el centre del procés.
- Prioritització de la tècnica des de les primeres etapes respectant el creixement evolutiu i específic de cada atleta.
- Aprenentatge progressiu, global en edats primerenques i més específic en etapes avançades.
- L'atletisme com a esport formatiu i no només competitiu.
- Promoció d'un ambient de cooperació, respecte i superació personal.
- Generador d'experiències positives i de creixement personal.
- Fomentar un ambient de respecte a tot tipus de diversitat i/o condició.

Treballem amb una metodologia amb:

- Sessions estructurades amb escalfament, part principal i tornada a la calma.
- Xerrades tècniques per interioritzar els aprenentatges adquirits.
- Treball per estacions i/o exercicis (curses, salts, llançaments) en grups reduïts amb l'objectiu de millorar l'atenció especialitzada de cada atleta.
- Exercicis variats, lúdics i progressius.
- Ús de la correcció tècnica individualitzada.
- Control de càrregues adaptat a l'edat i nivell de l'atleta.
- Treball interdisciplinari (coordinació, habilitats motrius, psicomotricitat).
- Test amb suports de material de noves tecnologies en el control i seguiment de la millora esportiva.

A continuació exposem les *fitxes de treball de cada sessió:*

Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier. C/. Montseny, s/n. Telefon 93 478 57 23 - 93 478 06 39 (Ext. 15)
08820 El Prat de Llobregat (Barcelona)
www.pratencaa.net pratenc@pratencaa.org

Esport, salut i valors.

Fitxa sessió INFANTIL. Escola Esportiva.

Categoria:		Data:	
Sessió núm.		Nom tècnic:	
Període:			

PART INICIAL

Descripció:	*Duració:*

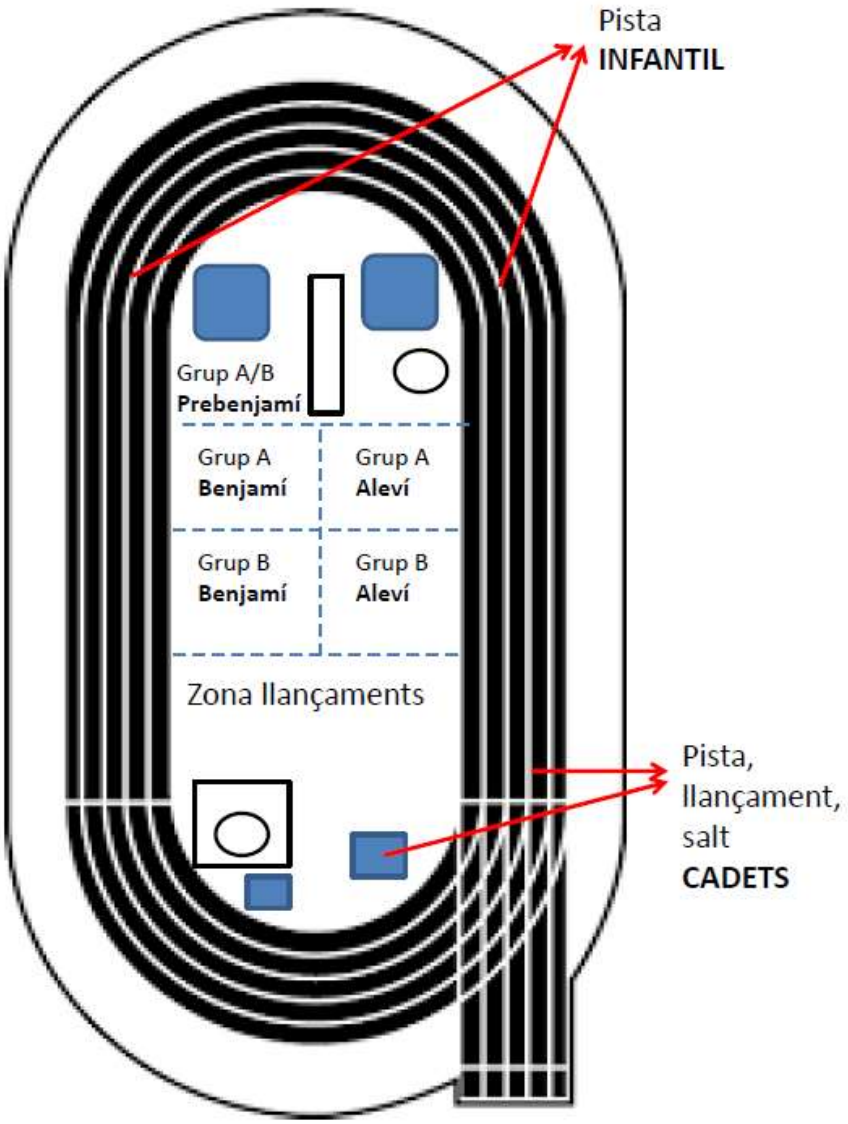
PART PRINCIPAL

Objectiu:	*Duració:*
Material:	*Zona de treball:*
Descripció:	
Observacions:	
ESPAI TREBALL VALORS PRATENC :	*Duració:*

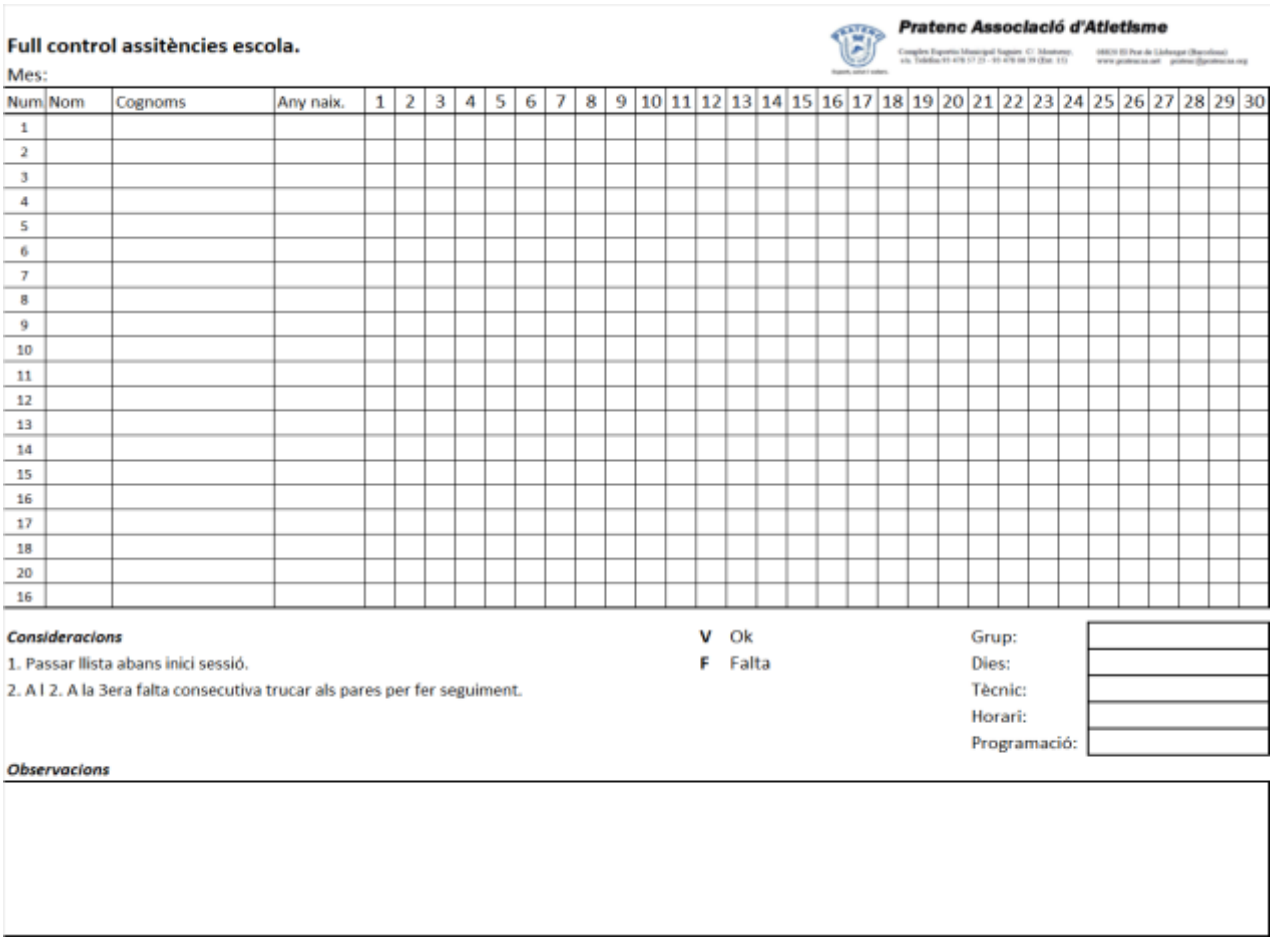
PART FINAL

Descripció:	*Duració:*

Espais on desenvolupem la nostra activitat amb les diferents categories.



En cada sessió els tècnics passen llista d'assistència dels atletes per fer un seguiment i poder preguntar als tutors en cas d'absència als entrenaments.



Full control assitències escola.

Pratenc Associació d'Atletisme

Mes:

Num	Nom	Cognoms	Any naix.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16																																	
17																																	
18																																	
20																																	
16																																	

Consideracions

1. Passar llista abans inici sessió.
2. A l 2. A la 3era falta consecutiva trucar als pares per fer seguiment.

V Ok
F Falta

Grup:
Dies:
Tècnic:
Horari:
Programació:

Observacions

Fase 4: Definir el calendari de competicions.

Primer s'ha de definir la durada del projecte: temporada completa (setembre–juliol). Així com les diferents fases:

- Pretemporada (setembre a octubre).
- Preparació específica i competicions de pista coberta (desembre a març).
- Preparació específica i competicions a l'aire lliure (abril a juliol).

Al mes de setembre-octubre es planifica un calendari de participació sobre aquelles competicions que serviran com a punt de partida i test que complementarà per la pretemporada com pot ser els crosos i altres competicions inicials.

Un cop es pot veure el calendari de competicions oficials de la Federació Catalana d'Atletisme i les organitzades pels clubs, es definirà un calendari oficial de club cercant un objectiu de club, en el que temporada a temporada volem tenir més presència a les finals dels campionats de Catalunya de les diferents categories de l'escola de promoció i a títol individual acompanyar en l'assoliment dels objectius de cada atleta amb presència també en final del Campionat de Catalunya Individuals i d'Espanya si s'escau.

Fase 5: Planificació esportiva.

Cada tècnic esportiu per categoria ha de treballar una planificació on es pugui veure diferenciat les diferents fases de la temporada; com la pretemporada, la pista coberta i les competicions a l'aire lliure. Haurà de ser validada per Direcció Tècnica i Coordinació de l'Escola, que revisarà que estigui tot alineat amb el model, metodologia i objectiu de club. Cada sessió haurà d'estar composada per:

- Escalfament adaptat a l'edat.
- Part tècnica: salts, llançaments i curses.
- Part física: força bàsica, velocitat, resistència adaptada.
- Formes jugades amb els més petits i exercicis motivadors.
- Continguts sobre valors educatiu de treball transversal.
- Tornada a la calma i reflexió final.

7.5. Recursos

Instal·lacions

Oficines Pratenc

Les nostres oficines són l'espai administratiu i de gestió esportiva on es duen a terme totes les tasques organitzatives, operatives i de coordinació necessàries per al funcionament del club o organització esportiva. Aquestes oficines centralitzen la planificació esportiva, la gestió econòmica i administrativa, la secretaria tècnica a les competicions, la comunicació interna i externa, i l'atenció als socis, esportistes i públic en general. La seva funció principal és garantir que l'activitat esportiva i la vida del club es desenvolupin de manera eficient, transparent i organitzada.



Pista d'atletisme (ATL)

Representen les instal·lacions esportives directes on portem a terme el nostre servei, els entrenaments ordinaris i les competicions que organitzem com a entitat.

- **ATL - Camps, pistes i espais d'atletisme**

Zona de llançament d'atletisme. A l'aire lliure. 3,6 m. x 3,6 m. 12,96 m².
Paviment: Formigó lliscat.
Activitats: Llançaments.

Zona de llançament d'atletisme. A l'aire lliure. 37 m. x 3,7 m. 136,9 m².
Paviment: Sintètic - elàstic.
Activitats: Llançaments.

Zona de llançament d'atletisme. A l'aire lliure. 9 m. x 7 m. 63 m².
Paviment: Sintètic - elàstic.
Activitats: Llançaments.

Pista d'atletisme de 400 m. A l'aire lliure. 400 m. 10 m. 4000 m². 8 carrers.
Paviment: Sintètic - elàstic.
Activitats: Atletisme - curses.





Magatzem 1. Escola de Promoció.

És el magatzem on està ubicat el material esportiu fungible per a portar a terme les sessions de caràcter menys tècnic i que complementen la preparació física i tècnica.



Sala Polivalent

En aquest espai hi ha ubicat el servei de fisioteràpia i un segon gimnàs de treball muscular específic del grup de salts de longitud i triple salt.



Magatzem 2. General del club.

És el magatzem on està ubicat el material esportiu més tècnic propi dels entrenaments de tecnificació i també d'ús en competicions oficials.

Curses

- Blocs de sortida (per a proves de velocitat i tanques).
- Tanques (varien en alçada segons categoria i prova).
- Conta voltes.

Salts

Salt de llargada i triple salt

- Taules de batuda.
- Indicadors d'abans de taula.
- Rascle i pala per la sorra.

Salt d'alçada

- Barra d'alçada
- Supletori/llitera (alentidor)
- Suports per a la barra (forquetes)

Salt amb perxa

- Perxes (de diferents longituds i flexibilitats)
- Caixa d'entrada
- Barra de salt

Llançaments

Pesos, discs, martells i javelina.

Altres

Plinton, màrfegues, cons, piques, arrastres, etc...



Sala de condicionament físic

En aquest espai principalment es realitza totes aquelles activitats que no requereixen una pista completa i que estan centrades en la preparació física, la tècnica específica i el treball de força i coordinació.

Treball de força

- Pes lliure (manuelles, barres i discs).
- Màquines i/o estacions isocinètiques o de musculació tren inferior i superior.
- Exercicis de potència com squats, deadlift, etc.

Treball de condicionament físic

- Exercicis de core i estabilització.
- Circuits de força-resistència.
- Exercicis de mobilitat i flexibilitat

Preparació i recuperació

- Escalfaments específics
- Estiraments
- Treball preventiu de lesions (propiocepció, exercicis amb goma, etc.)



Normativa d'ús de la pista d'atletisme

PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME | NORMATIVA D'ÚS DE LA PISTA

1. Llançaments.

1.1 Està prohibit fer qualsevol tipus de llançament en horari de l'escola de promoció.

1.2 L'horari de llançament serà pels matins o per les tardes de 16 a 17:45h amb la gàbia posada. No obstant la direcció es reserva el dret a prohibir qualsevol llançament per termes de seguretat de la resta d'usuaris.

1.3 No es podrà fer llançaments llargs si la gàbia està baixada o com actualment estem ara està pendent d'instal·lació, ni es podran fer fora d'aquesta.

1.4 Els llançaments curts (pes) es podran fer sempre hi quan es delimiti una zona de seguretat.

1.5 Respectar la decisió de la persona responsable, de no fer ús de l'espai esportiu a fi de garantir la integritat física dels usuaris o preservar el terreny de joc.

2. Material.

2.1 Fer un bon ús del material.

2.2 Al magatzem de material només podrà accedir el personal tècnic, responsables i entrenadors del club, no podrà accedir-hi cap infant ni cal persona que no sigui personal del club per seguretat.

3. Espais.

3.1 No poden accedir pares/mares i acompanyants dels atletes al recinte, excepte quan tingui lloc les competicions.

3.2 Cal respectar els espais assignats per la direcció esportiva.

3.3 Cal respectar en els carrers de la pista la següent distribució:

Carrer 1 i 2. Per la preparació a la competició i per treballs específics de.

Carrer 3, 4, 5 i 6. Per fer treballs amb tanques i velocitat.

Carrer 7 i 8. Per fer treballs de marxa o rodar.

3.4 S'haurà de rodar en sentit anti horari per l'exterior a la zona de sorra tant en l'esclafament com a les sèries en sorra.

3.5 Respectar les normes d'ús específiques referents a cada espai.

3.6 Fer servir roba i calçat esportiu per realitzar la pràctica esportiva. No es pot fer servir el mateix calçat que porteu del carrer.

4. Altres.

4.1 No es poden fer fotografies ni vídeos als atletes sense el consentiment corresponent.

4.2 S'ha de respectar l'accés a la instal·lació que serà per la porta principal del CEM Sagnier i els atletes de l'escola per la porta lateral assignada al club.

4.3 Seguir les indicacions del personal encarregat de la instal·lació.

4.4 Fer us de les papereres per llençar la brossa i mantenir la neteja i l'ordre de tota la instal·lació.

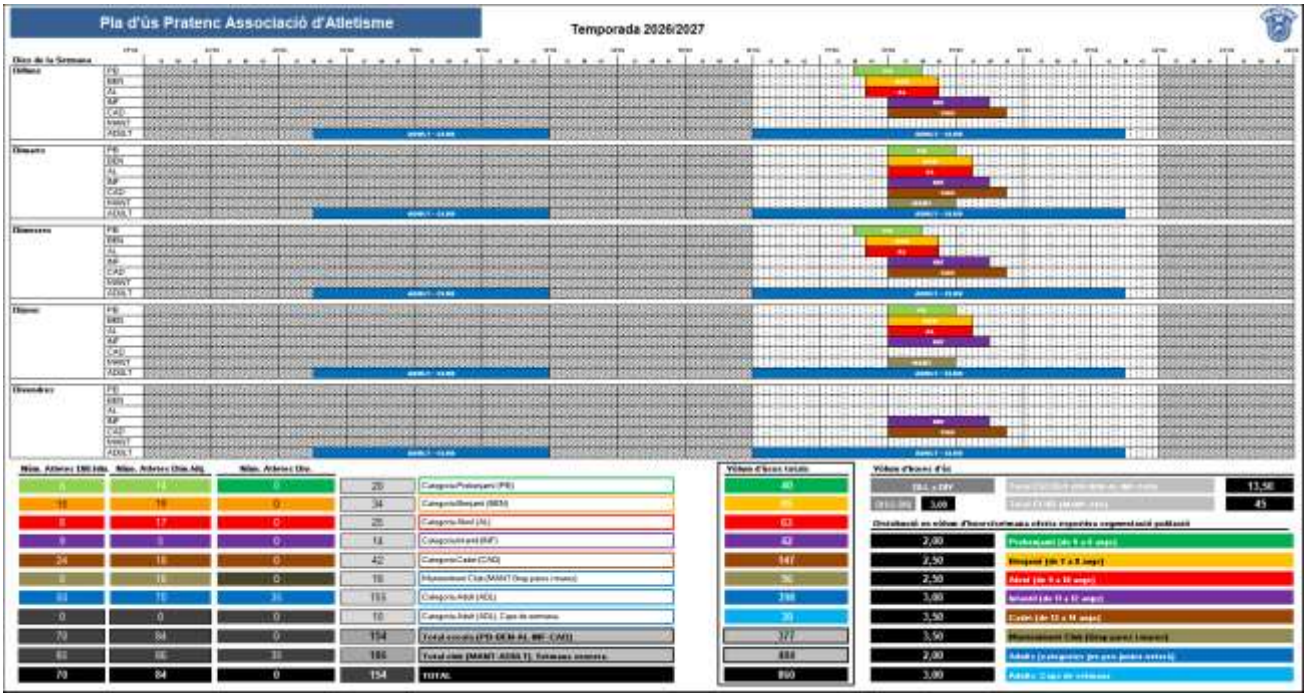
4.5 No es pot entrar amb bicicletes ni patinets dintre del recinte.

4.6 Fumar, menjar ni entrar begudes amb ampolla de vidre a l'interior.

4.7 Beure cap tipus de begudes alcohòliques.

4.8 Es recomana vigilar en tot moment els objectes personals. El Pratenc no es fa responsable de la seva pèrdua o robatori.

Pla d'ús del Pratenc Associació d'Atletisme a l'equipament esportiu del CEM Sagnier:



Recursos humans

- President i Junta Directiva.
- Coordinador general i administració.
- Directora Tècnica.
- Entrenadors especialistes titulats en atletisme.
- Tècnics d'escola titulats en atletisme.
- Equip extern de suport (fisioterapeuta).

Massa de social del club	Dones	%	Homes	%	Total
Equip directiu (Junta Directiva)	3	37,50%	5	62,5%	8
Equip gestor (coordinació, direcció tècnica i coordinador de l'escola)	1	33,33%	2	66,7%	3
Equip tècnic (tècnics i entrenadors)	2	20,00%	8	80,0%	10

7.6. Suport a l'atleta federat.

Actualment existeix un protocol d'ajuts per als esportistes que aconsegueixin la mínima per participar al Campionat d'Espanya.

Quan un/a atleta assoleixi una marca mínima per al Campionat d'Espanya, l'entrenador/a haurà de comunicar-ho a la direcció tècnica tan aviat com sigui possible. A partir d'aquest moment s'iniciarà el protocol de gestió del viatge, allotjament i dietes. La selecció de l'allotjament es farà des del club. A continuació se'n detallen les condicions:

1. Gestió del viatge i allotjament

- El club serà l'encarregat de tramitar el desplaçament i l'allotjament.
- Si l'atleta i/o l'entrenador/a prefereixen gestionar-ho pel seu compte, el club abonarà com a màxim l'import establert en aquest protocol.

2. Campionats individuals

- Des de la categoria Infantil fins a absoluta, el club assumirà les despeses dels esportistes que hagin assolit la mínima establerta per la Federació Espanyola d'Atletisme.

3. Campionats de clubs

- El club abonarà les despeses de desplaçament i una nit d'allotjament quan l'equip s'hagi classificat per als diferents Campionats d'Espanya, tenint en compte la distància de la prova.

4. Beneficiaris i requisits

- Els ajuts s'atorguen exclusivament als atletes que assoleixin la mínima directa del Campionat d'Espanya (no es contempla la repesca), des de la categoria infantil fins a absoluta.
- Es cobriran les despeses especificades per a l'atleta i per a l'entrenador/a del club Pratenc que l'acompanyi.
- Si l'entrenador/a del club no pot assistir-hi, l'ajut podrà destinar-se únicament al pare o la mare de l'atleta. **No** s'abonarà cap import a entrenadors d'altres clubs ni acompanyants que no siguin progenitors.
- L'atleta ha de tenir la llicència vigent amb el club Pratenc i estar al corrent del pagament de la quota amb servei d'entrenador/a. **No** es cobriran despeses d'atletes que només tinguin la llicència sense estar vinculats al servei d'entrenador.

5. Condicions físiques de participació

- Només es donarà assistència si l'esportista es troba en plenes condicions físiques per competir.
- En cas de lesió prèvia que impedeixi la participació, el viatge quedarà anul·lat.

6. Cobertura segons nombre de dies de competició

- *Si hi ha 1 dia de competició:*
  El club assumirà la dieta completa d'1 dia i 1 nit d'allotjament, sempre que la seu del Campionat sigui fora de Barcelona.
  Si la seu està a més de 450 km, el club podrà assumir 2 dies i 2 nits.
- *Si hi ha 2 dies de competició:*
  El club assumirà la dieta completa de 2 dies i 2 nits d'allotjament, sempre que la competició se celebri fora de la província de Barcelona.

7. Pressupost i límits econòmics

Cada temporada es destinarà una partida econòmica màxima, comunicada a l'inici, establerta segons el tancament de comptes de la temporada anterior i la situació econòmica prevista. Hi haurà una partida fixe destinada i també el club assumirà el cost de la llicència dels atletes que assoleixin la mínima i la equipació oficial de la temporada següent (xandall + 2 peces de competició, valor aproximat de 120 €).

Aquest pressupost **no podrà ser superat**, i si les despeses reals el sobrepassen, s'aplicarà un pagament proporcional.

8. Transport i justificació de despeses

- Si existeix opció de transport públic o lloguer de vehicle, **no s'abonaran taxis** des de l'aeroport ni des de l'hotel fins a l'estadi.
- El club abonarà un màxim de **20 €/dia** per al lloguer de cotxe, i només pels dies estrictament necessaris per als desplaçaments de competició.
- Per rebre la compensació és imprescindible aportar els justificants corresponents (tiquets, gasolina, àpats, etc.).

Les despeses seran abonades als tutors/es al final de la temporada corresponent (entre juny i setembre), un cop recopilada tota la informació sobre participació, assistència i costos. Això permet garantir que no se supera la partida econòmica i assegurar una distribució equitativa entre tots els atletes, independentment de l'edat, sexe o resultat esportiu. Si es confirma que la partida no es superarà, el pagament podrà realitzar-se immediatament després del campionat.

9. Disposició final

Qualsevol aspecte no contemplat en aquest protocol serà tractat i resolt per la direcció del club.

DIETES

Sopar	15,00 €	Les dietes seran para cada dia de competició
Dinar	15,00 €	
Esmorzar	10,00 €	

ALLOTJAMENT GESTIONAT PER SECRETARIA TÈCNICA DEL CLUB

Nit hotel	50,00 €	Import per persona i nit

DESPLAÇAMENT GESTIONAT PER SECRETARIA TÈCNICA DEL CLUB

Avió	En el cas d'agafar cotxe, el quilometratge serà entre la pista Moisés Llopart i la pista on tingui lloc la competició. (0.15€ el km), tenint en consideració que la opció principal serà la que surti mes a compte.
Tren	
Cotxe	

7.7. Organització d'actes socials i estada esportiva.

Com a entitat esportiva i club **creiem important fomentar la convivència, la cohesió i el sentiment de pertinença entre les persones que en formen part** (socis/es, esportistes, famílies, tècnics, voluntaris, etc.).

L'objectiu principal és enfortir les relacions humanes i la vida comunitària de l'entitat, més enllà de la competició o la pràctica esportiva.

En aquest sentit nosaltres organitzem la estada esportiva en un lloc natural durant 3 dies a l'inici de temporada que pretén assolir el següents objectius:

- Fer club i sentiment de pertinença.
- Conviure amb els companys/es fora de l'entorn habitual.
- Respectar als companys/es, entrenadors/es i al personal aliè al club.
- Fomentar la igualtat entre tots/es els companys/es.
- Millorar els aspectes tècnics esportius.

- Aprendre conceptes bàsics d'entrenament.
- Treballar sobre diferents valors de l'esport: esforç, integració, autonomia, superació, companyerisme, humilitat.
- Divertir-se en grup.
- Gaudir de l'entorn natural.
- Gaudir de l'experiència positiva.



Altres actes socials que organitzem són:

Xocolatada de nadal. Activitat pels més petits de la nostra escola de promoció.



Sortida d'activitats aquàtiques a la platja. Cada temporada organitzem una sortida a la platja de Castelldefels on fan diverses activitats aquàtiques com pàdel surf, i pàdel gegant, canoa i jocs de cooperació.



Festa de final de temporada:

