



Εισαγωγή στο Kids' Athletics: Γιατί?



Εισαγωγή

Η IAAF αφού εξέτασε την ενασχόληση των μικρών παιδιών με τον Κλασικό Αθλητισμό τα τελευταία χρόνια κατέληξε σε μια πρόταση προσαρμοσμένη στα σημερινά παιδιά .

Η πραγματικότητα σήμερα

- Η ενασχόληση των μικρών παιδιών με τον Κλασικό Αθλητισμό είναι περιορισμένη στις περισσότερες χώρες
- Όπου υπάρχει αφορά σε παιδιά με ταλέντο (ελίτ) τα οποία είναι συχνά πρόωρα εξειδικευμένα
- Έλλειψη εγκαταστάσεων και εξειδικευμένου εξοπλισμού για παιδιά
- Οι κινητικές δεξιότητες και οι φυσικές ικανότητες των παιδιών βρίσκονται σε διαρκή παρακμή
- Γενική εικόνα για τον Στίβο: Βαρετός, δύσκολος κλπ



Γιατί το Kids' Athletics ?

Τα παιδιά δεν έρχονται στον Κλασικό Αθλητισμό γιατί:

- Φαίνεται δύσκολος
- Είναι υπερεκτιμημένες οι εγκαταστάσεις και εξοπλισμός που απαιτούνται
- Αδυναμίες κρατικών δομών
- Αντίληψη ότι είναι σπορ για μεγαλύτερες ηλικίες
- Ανταγωνισμός με άλλα σπορ (παιγνιώδη)



Γιατί το Kids' Athletics ?

Έλλειψη ειδικών εγκαταστάσεων & εξοπλισμού:

- Λίγα στάδια
- Ανεπαρκής εξοπλισμός (όργανα κλπ)

Μικρή αθλητική δραστηριότητα στο στίβο = λίγα επιχειρήματα ώστε να φτιαχτούν στάδια

Γιατί το Kids' Athletics ?

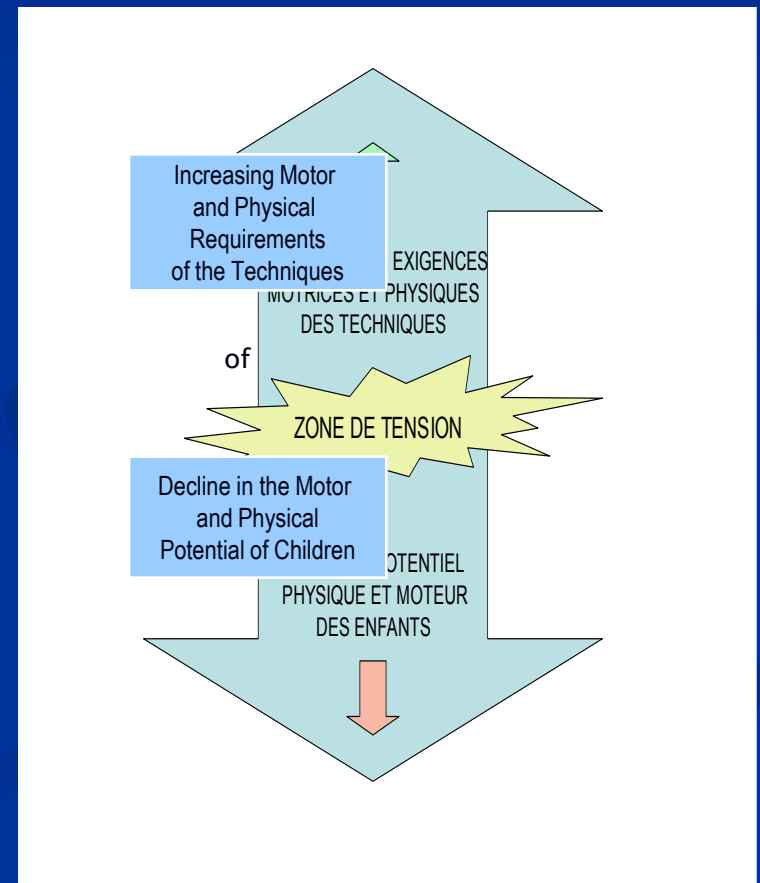
- Σε αρκετές χώρες υπάρχει μια 'Ελιτίστικη' προσέγγιση για το Στίβο σε παιδιά
- Οι αγώνες θεωρούνται ακατάλληλοι για παιδιά μικρής ηλικίας
 - Συστηματική ενασχόληση μόνο για τα παιδιά με ταλέντο
 - Πρόωρη εξειδίκευση
 - Απροετοίμαστοι οι προπονητές των φυτωρίων

Γιατί το Kids' Athletics ?

Παρατηρείται μια σημαντική πτώση του επιπέδου των κινητικών δεξιοτήτων καθώς και των φυσικών ικανοτήτων των παιδιών κυρίως λόγω:

- της υποκινητικότητας
- ανθυγιεινής διατροφής

Αυτή η πτώση έρχεται σε αντίθεση με τις αυξημένες απαιτήσεις των Αγωνισμάτων Στίβου.



Γιατί Kids' Athletics ?

Για τα παιδιά ο Στίβος είναι:

- Δύσκολος, απαιτητικός
- Βαρετός
- Παλιομοδίτικος



Γιατί Kids' Athletics ?

Οι ειδικοί της IAAF σχεδίασαν ένα τρόπο εξάσκησης για παιδιά, προσαρμοσμένο:

- στις ανάγκες τους
- στην ανάπτυξή τους
- στις προσδοκίες και τα κίνητρά τους



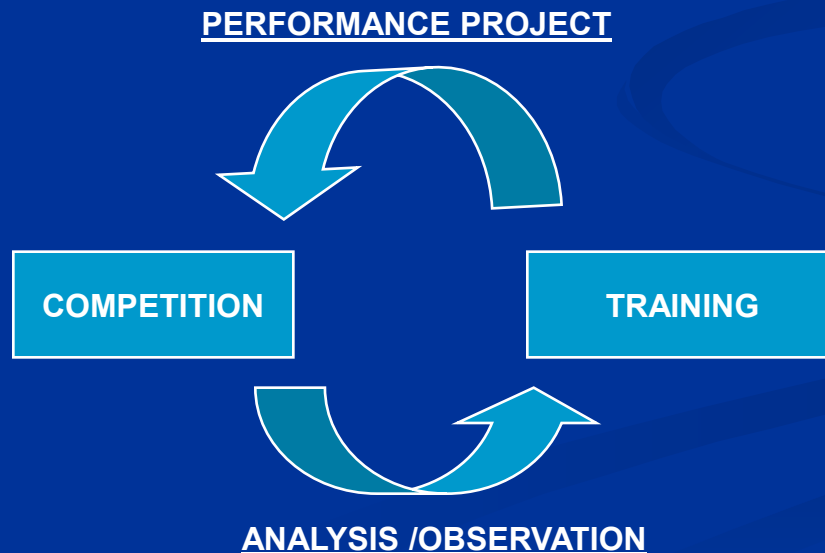
Γιατί Kids' Athletics ?

Ποια πρέπει να είναι η σωστή προσέγγιση;

1 -Καθορισμός καθαρών στόχων

2 -Χρησιμοποίηση της λογικής

των σπορ.



Γιατί Kids' Athletics ?

Στόχοι
ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



- Ανάπτυξη - εξέλιξη
- Κοινωνικοποίηση
- Πρόσβαση στην αθλητική κουλτούρα

Γιατί Kids' Athletics ?

Στίβος από τη σκοπιά του σπορ: το κύριο στοιχείο αυτής της προσέγγισης είναι

ΑΓΩΝΕΣ

Αυτό είναι το στοιχείο κλειδί που δημιουργεί στάδια, προπονητές , κριτές κλπ.



Γιατί Kids' Athletics ?

Για να εκπληρωθούν οι προσδοκίες των παιδιών και οι στόχοι της IAAF

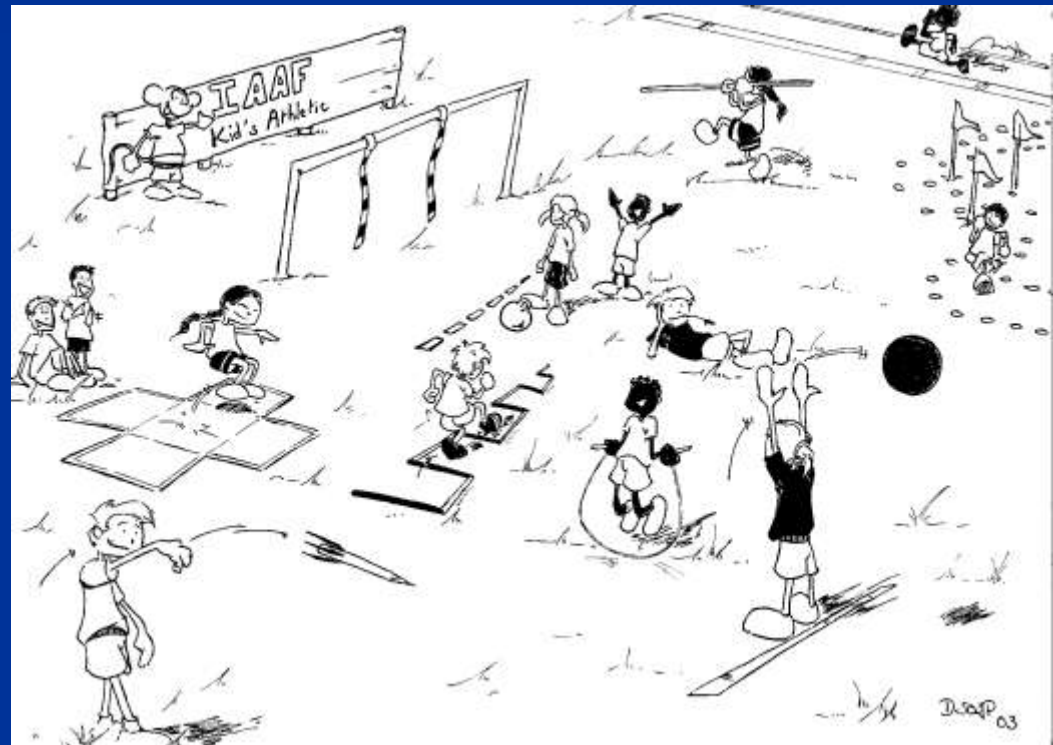


δημιουργήθηκε το
Kids' Athletics

Γιατί Kids' Athletics ?

Αγώνες προσαρμοσμένοι στα παιδιά

- Παιγνιώδεις
- Οχι δύσκολοι
- Γίνονται παντού
- Ομαδικοί
- Σύντομοι (Ως 2h)



Συμπεράσματα

- Το Kids' Athletics είναι βασική δραστηριότητα στίβου για παιδιά 7-12 χρονών .
- Το Kids' Athletics μπορεί να παίξει ενεργό ρόλο στην εκπαίδευση και στην εξάσκηση όλων των παιδιών.



Αγωνίσματα του Kids' Athletics



Kids' Athletics

Αυτοί οι αγώνες είναι φτιαγμένοι για τα παιδιά γιατί είναι κατάλληλα:

- Η επιλογή των αγωνισμάτων
- Η εκτέλεση των αγωνισμάτων
- Ο εξοπλισμός
- Η οργάνωση των αγώνων



Επιλογή των αγωνισμάτων

- δρόμοι / άλματα / ρίψεις
- κατάλληλα για όλα τα παιδιά
- προετοιμάζουν τα παιδιά για τα επίσημα αγωνίσματα

Αγωνίσματα

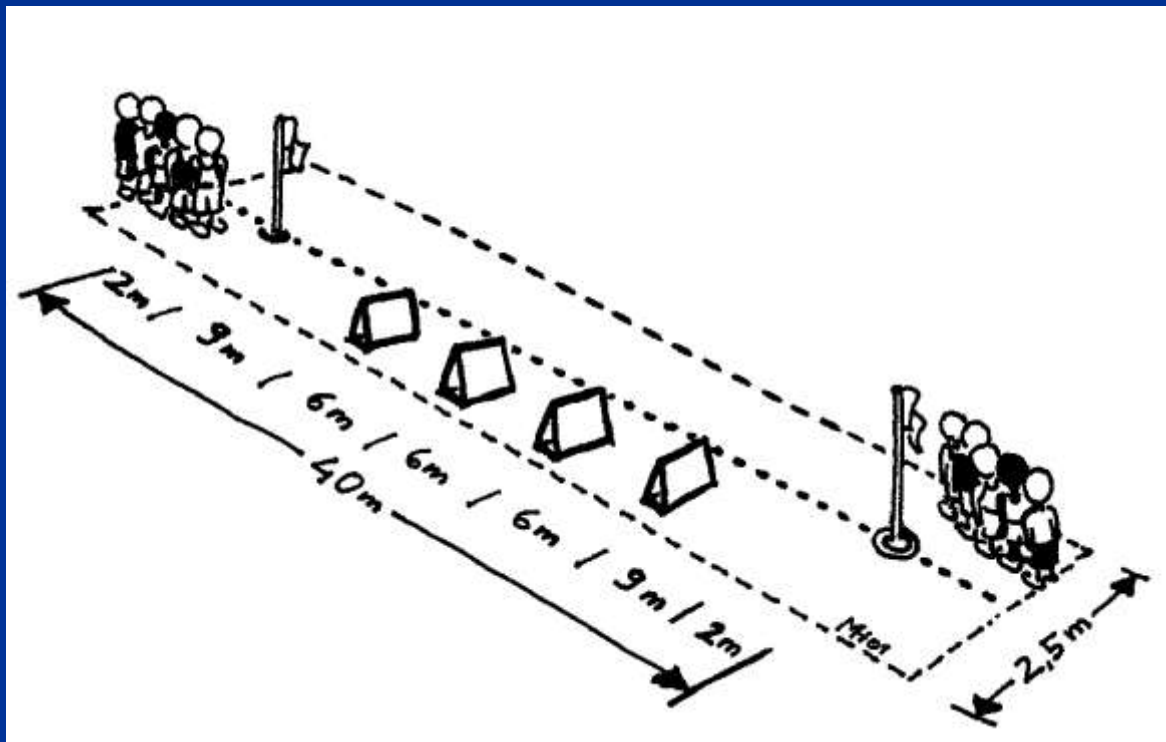
- Σε κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία
- Ακολουθούν μια προοδευτικότητα στη δυσκολία τους
 - 7/8 years
 - 9/10 years
 - 11/12 years

Αγωνίσματα 7/8 χρονών

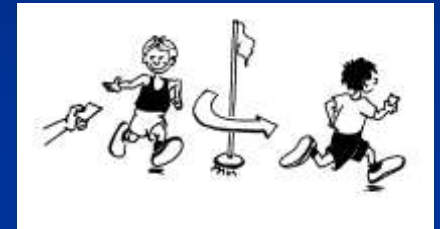
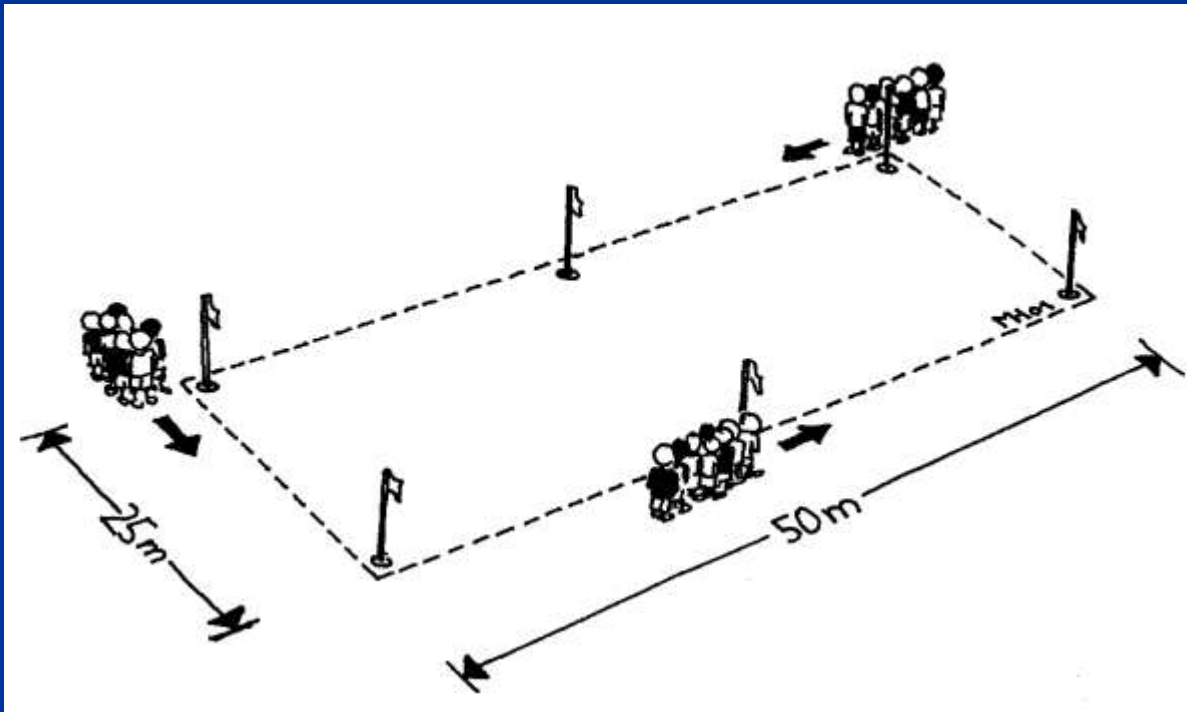
- Σκυταλοδρομία ταχύτητας- εμποδίων (πήγαινε - έλα)
- 8' Δρόμος αντοχής
- Φόρμουλα 1
- Άλματα εμπρός χωρίς φόρα
- Τρέξιμο Ladder (σκάλας)
- Σταυρωτά άλματα
- Άλματα με σχοινάκι
- Άλμα τριπλούν σε οριοθετημένο χώρο
- Ρίψη ακοντίου για μικρά παιδιά
- Ρίψη ιατρικής μπάλας από γονάτιση
- Ρίψη σε στόχο πάνω από εμπόδιο



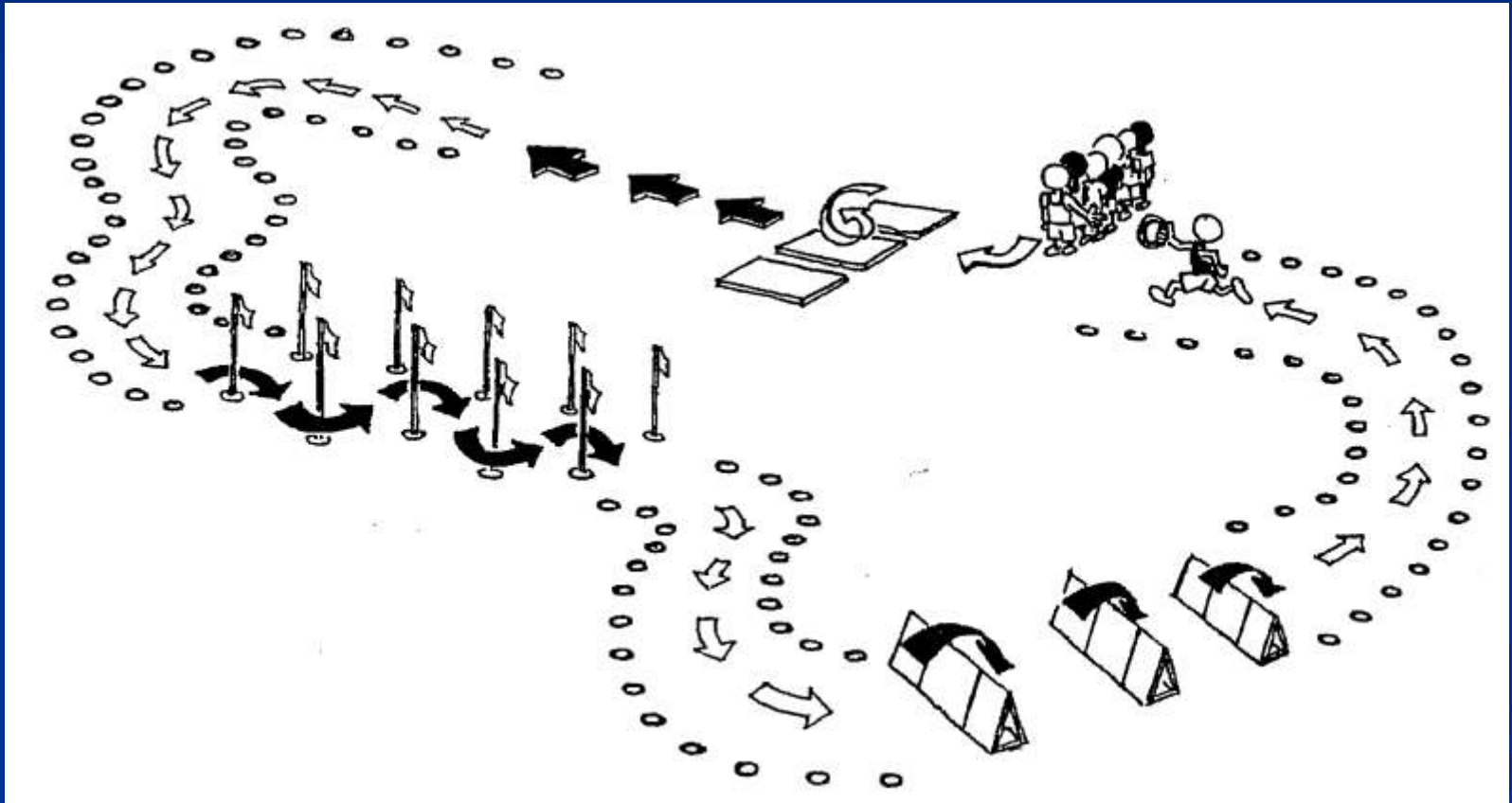
Sprint Hurdles Shuttle Relay



8' Endurance



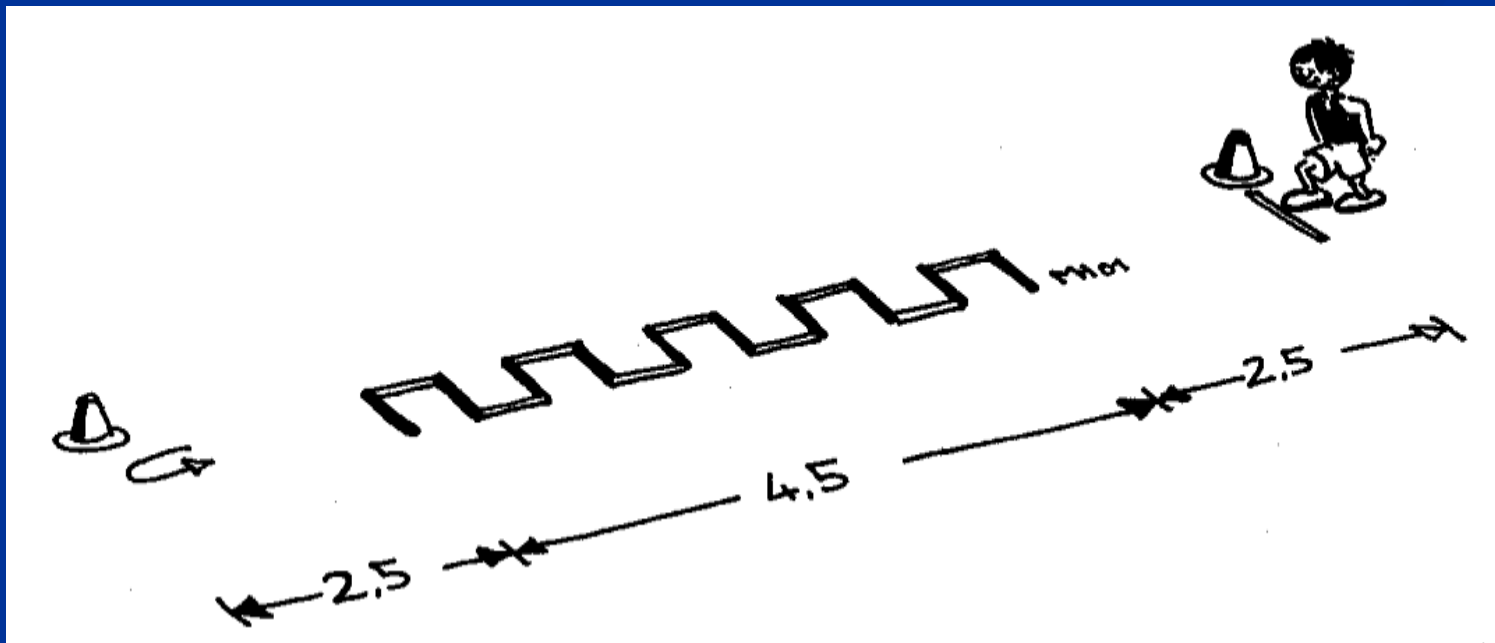
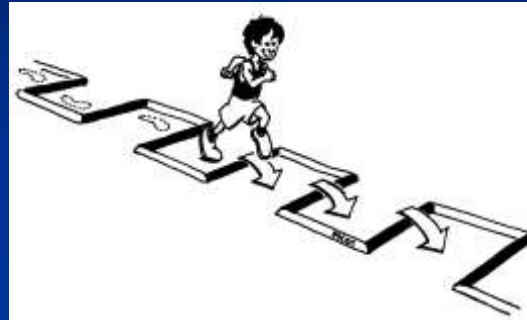
Formula 1



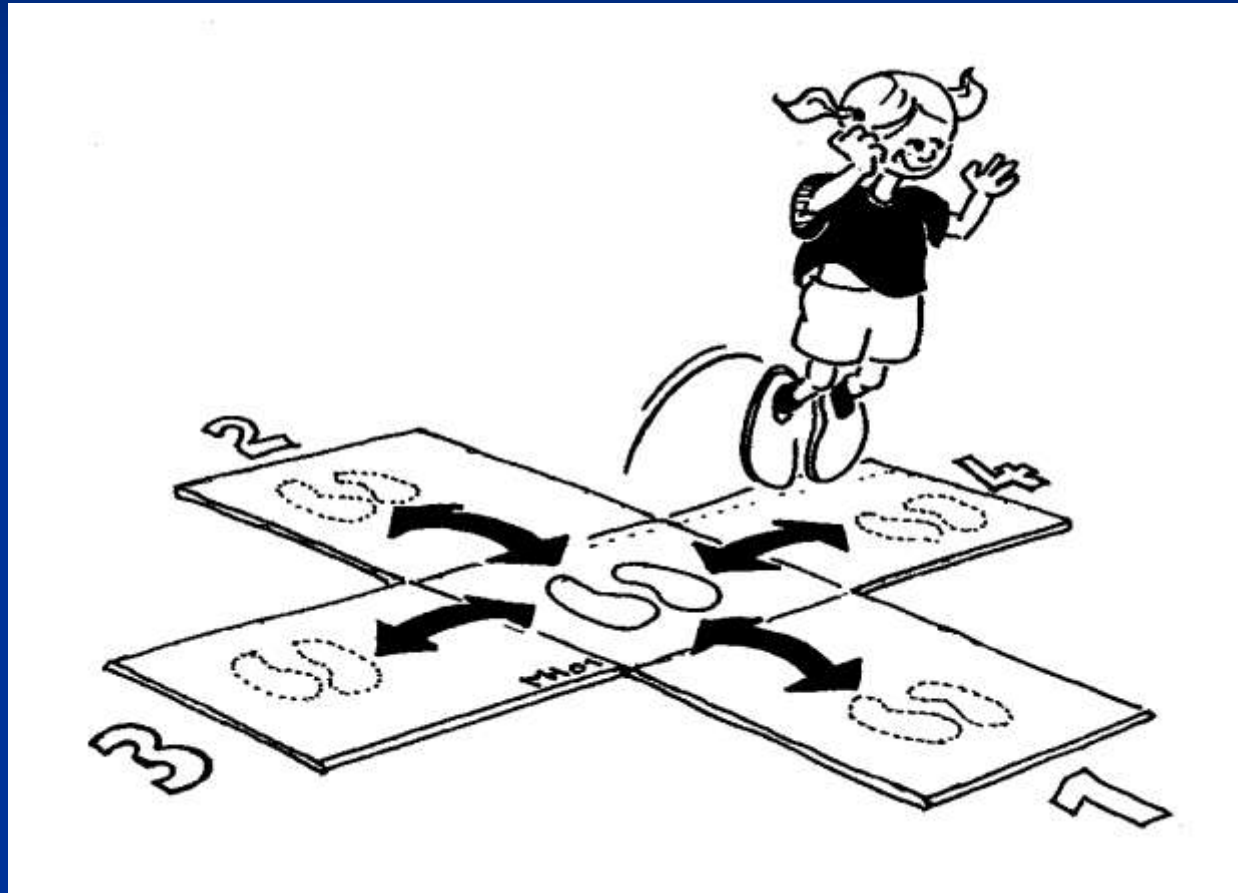
Forward Squat Jumping



Ladder Running



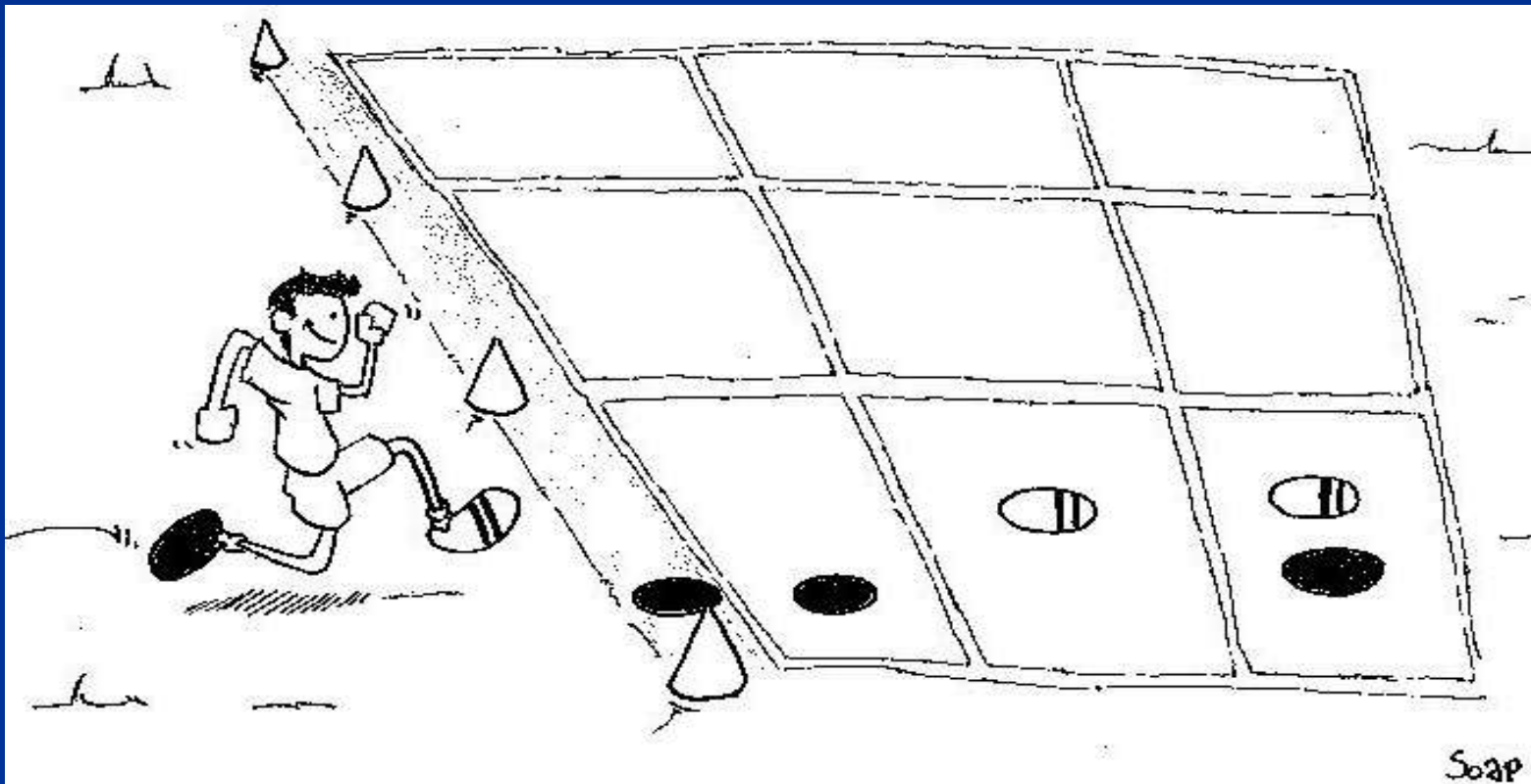
Cross Hopping



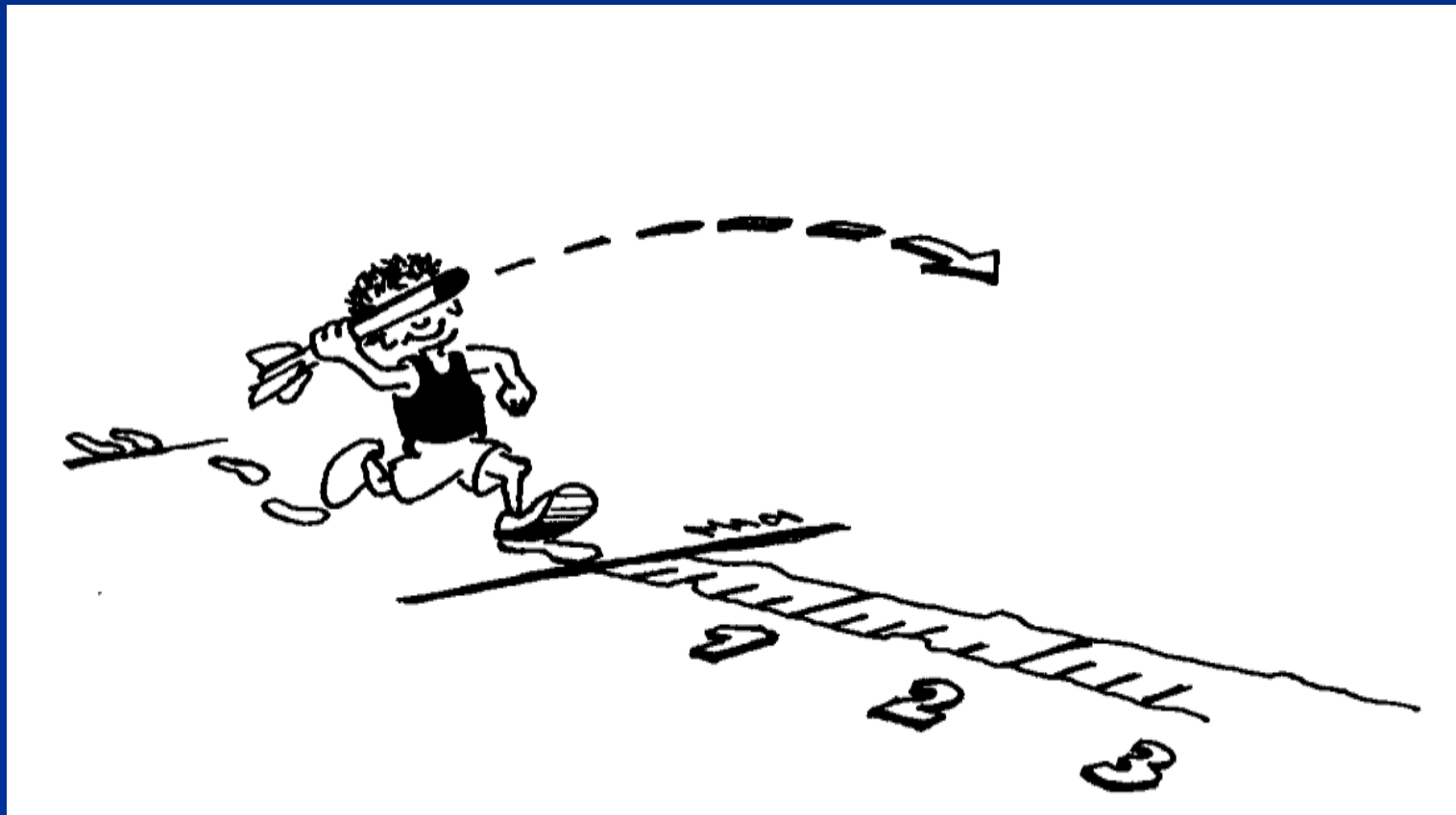
Rope Skipping



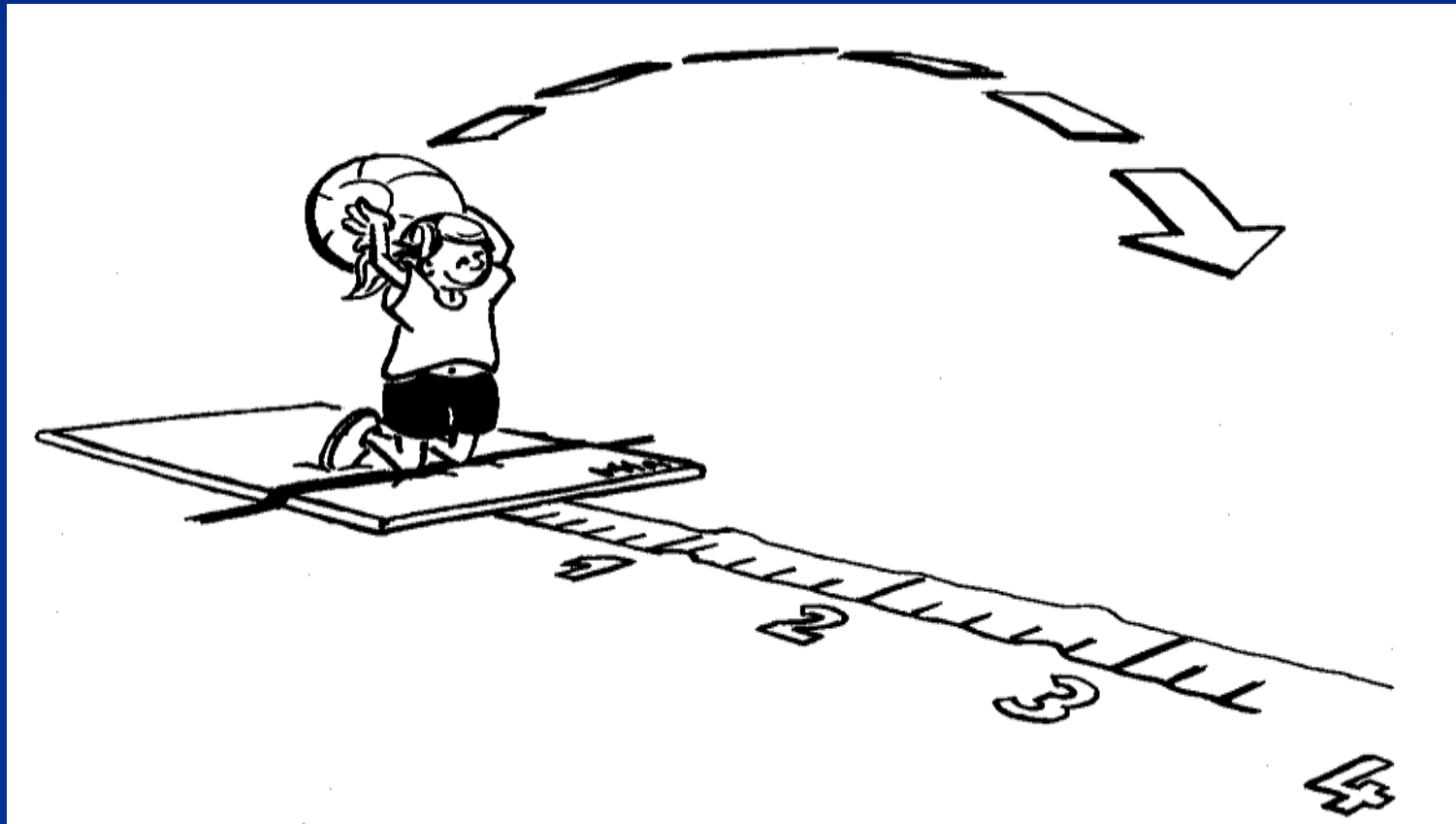
Triple Jump within a Limited Area



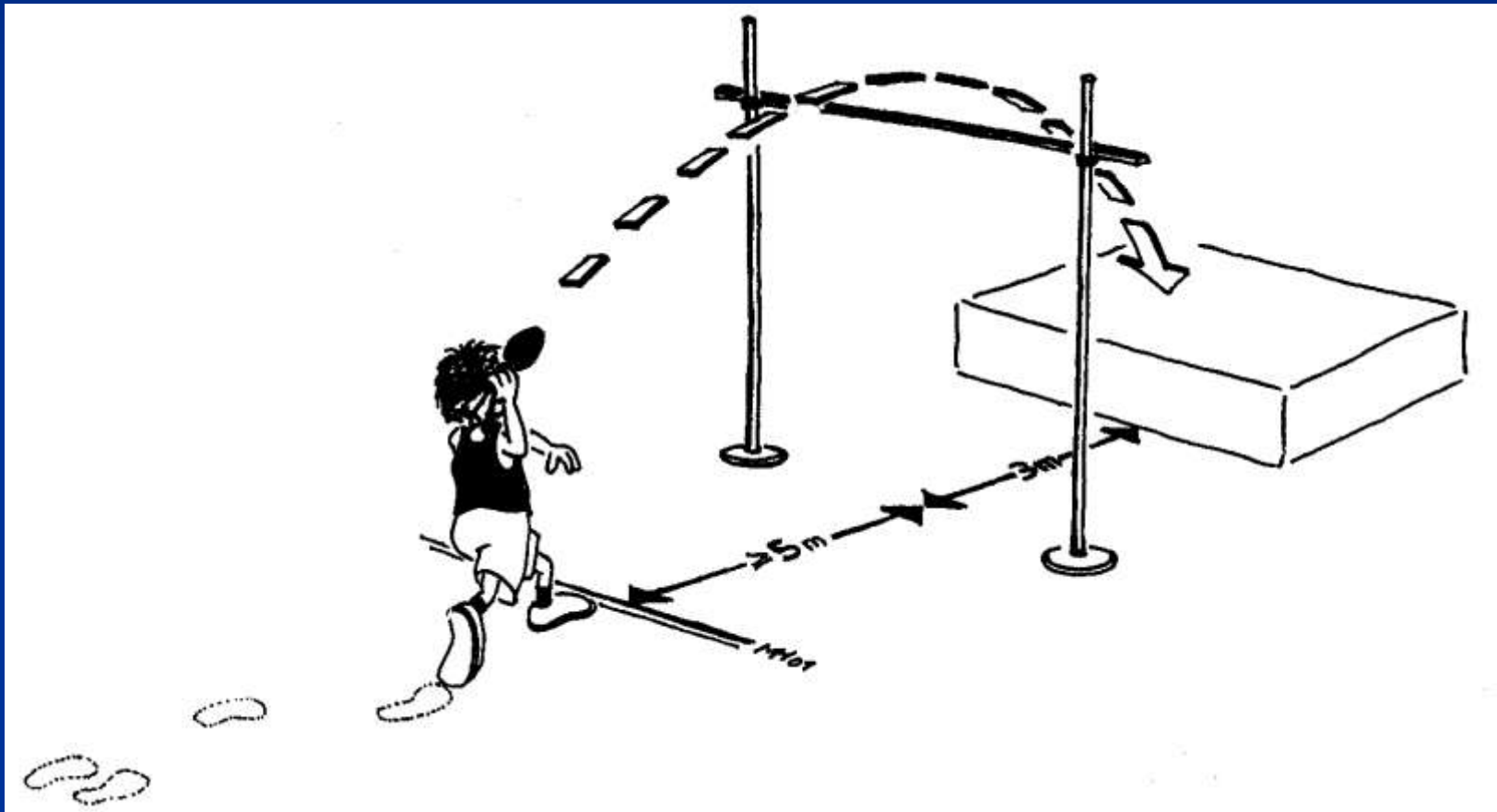
Kids Javelin Throw



Knee Throwing



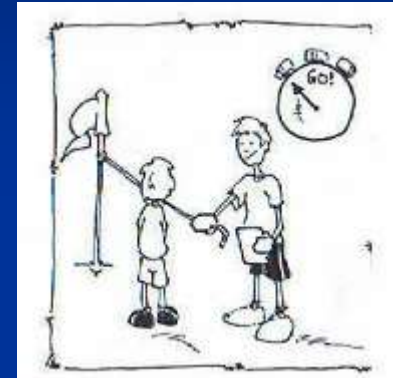
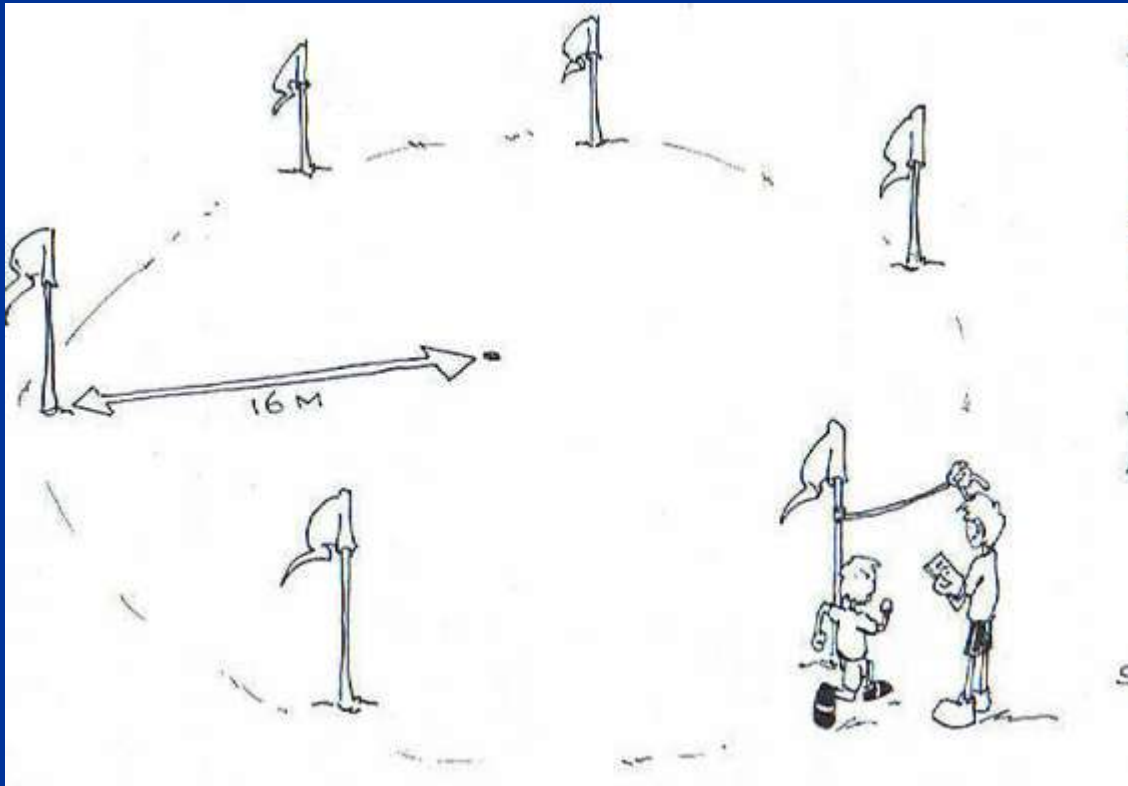
Target Throwing over a Barrier



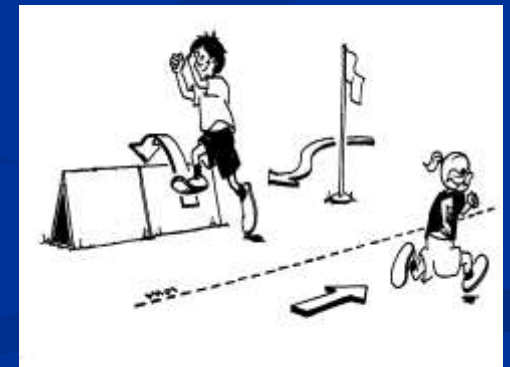
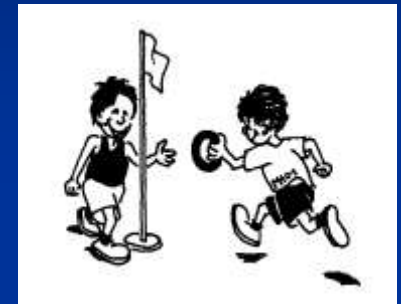
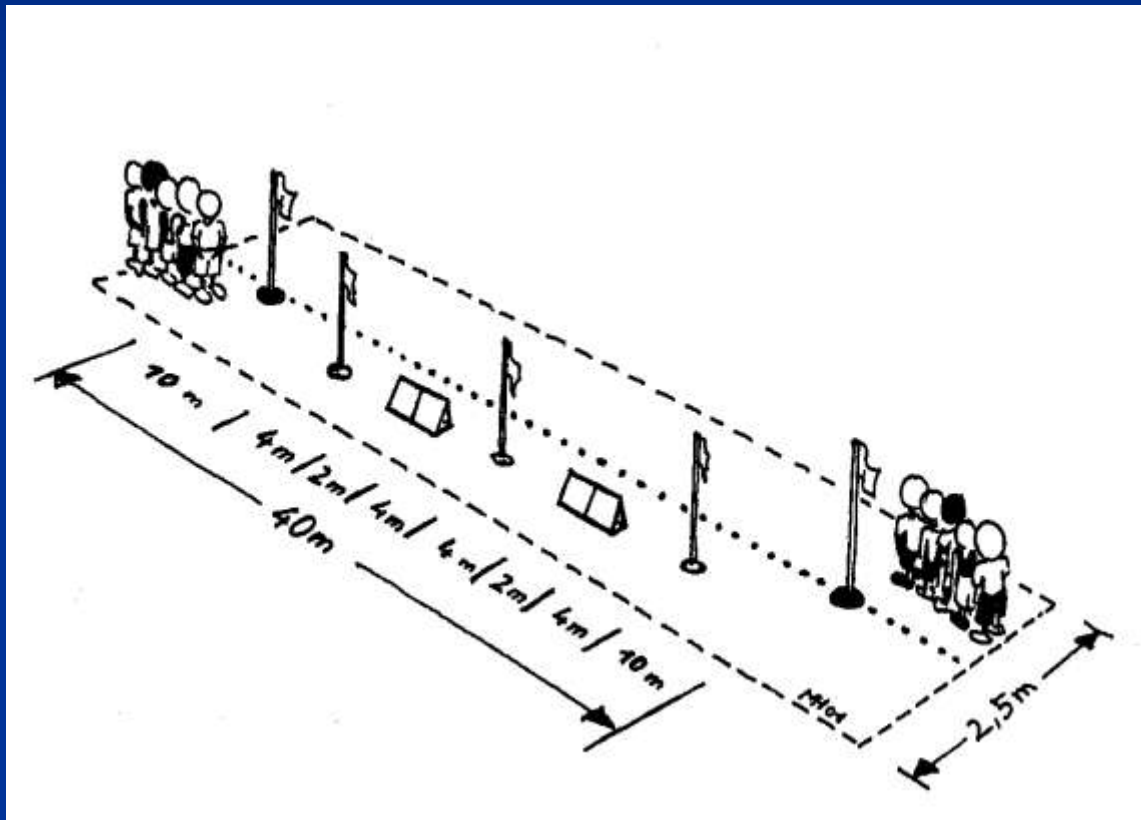
Αγωνίσματα για 9/10 χρονών

- Αγώνας δρόμου αντοχής αυξανόμενου ρυθμού
- Σκυταλοδρομίες ταχύτητας-εμποδίων-σλάλομ (πήγαινε -έλα)
- Άλμα σε μήκος με κοντάρι
- Άλμα σε μήκος με κανόνες ακριβείας στο πάτημα ώθησης και στην προσγείωση
- Περιστροφική ρίψη
- Ρίψη προς τα πίσω πάνω από το κεφάλι με ιατρική μπάλα

Progressive Endurance



Sprint/Hurdles/Slalom Shuttle Relay

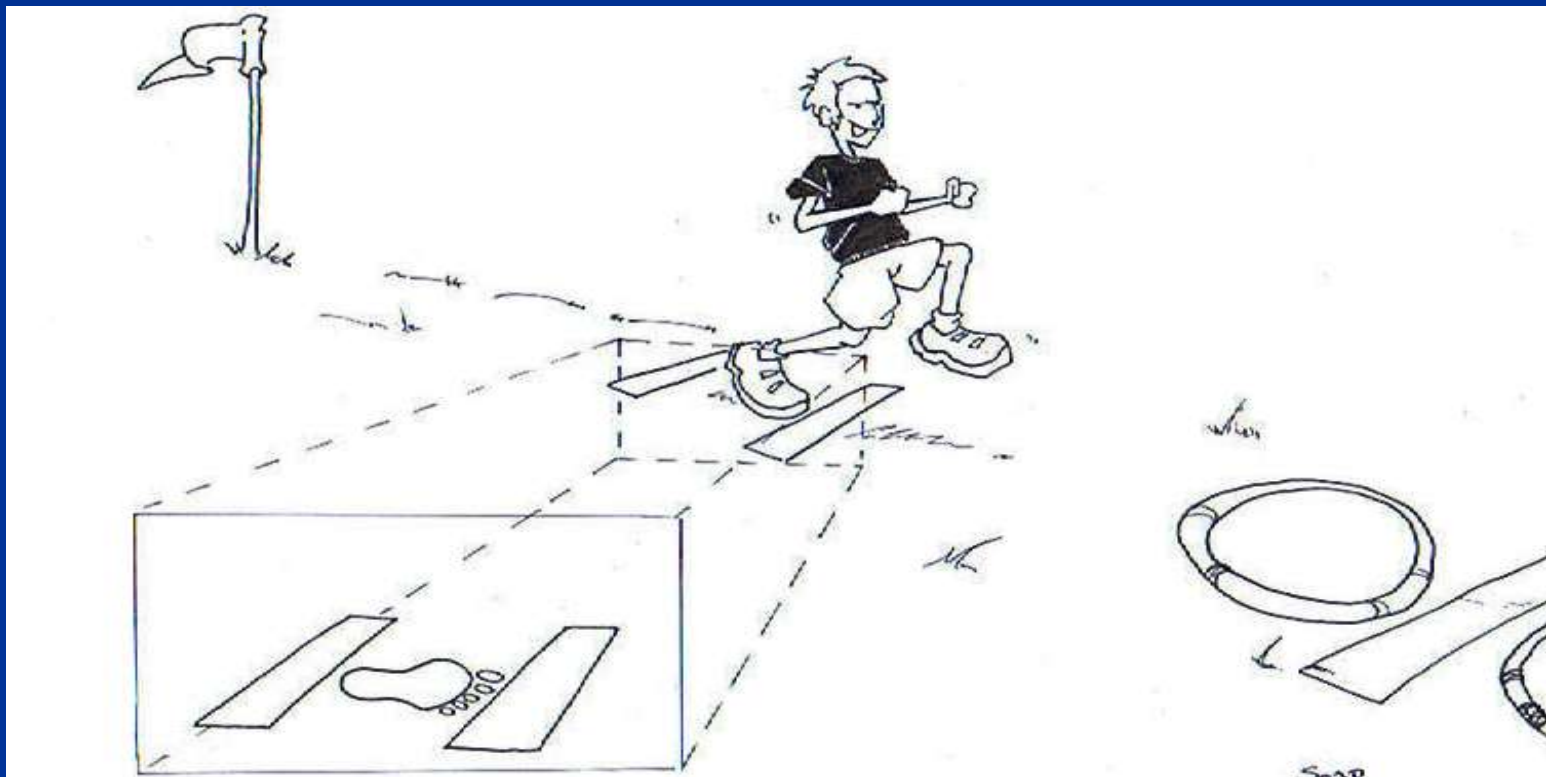


Long Jump with a Pole

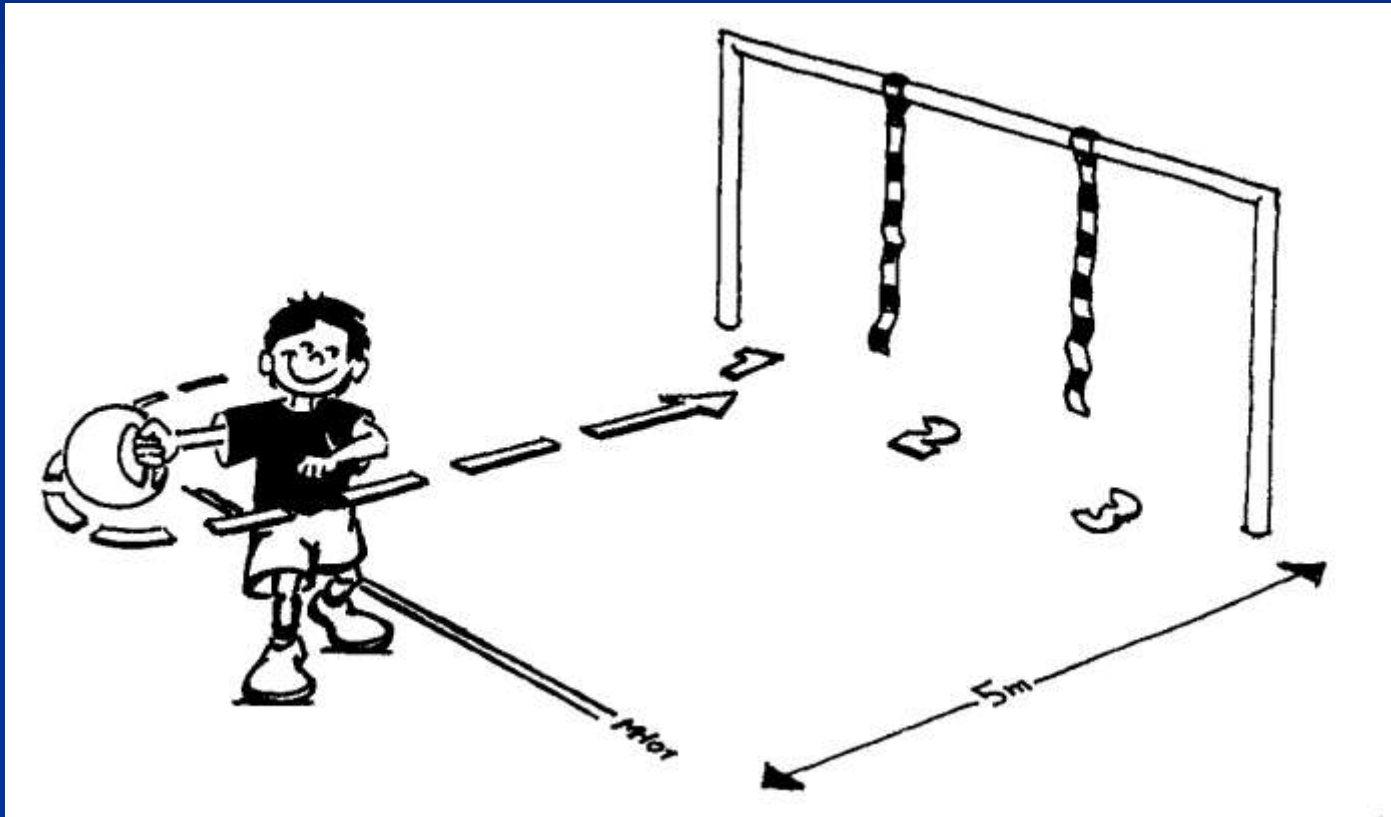


Long Jump for Precision

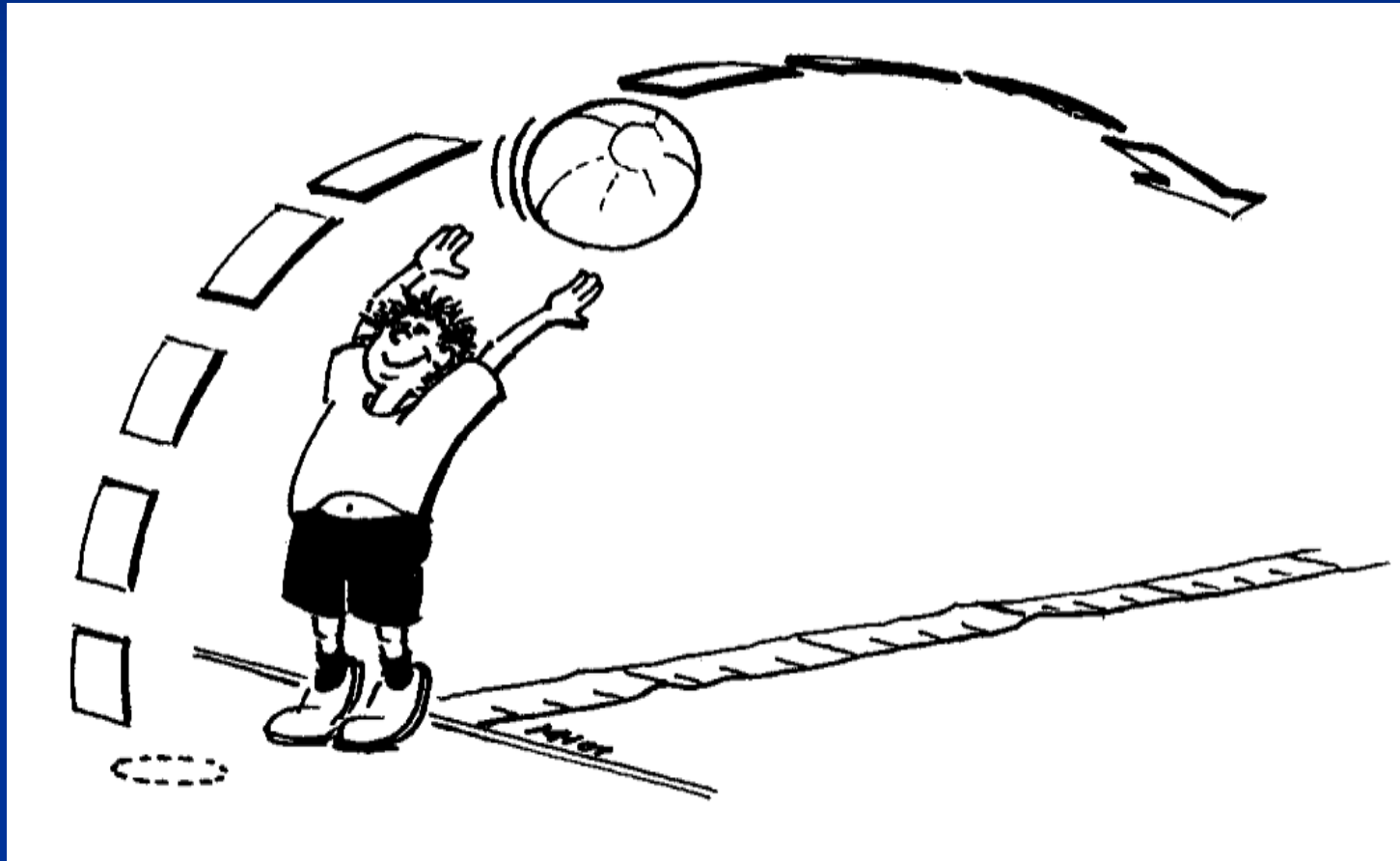
- Take-off/landing



Rotational Throwing



Overhead Backward Throwing

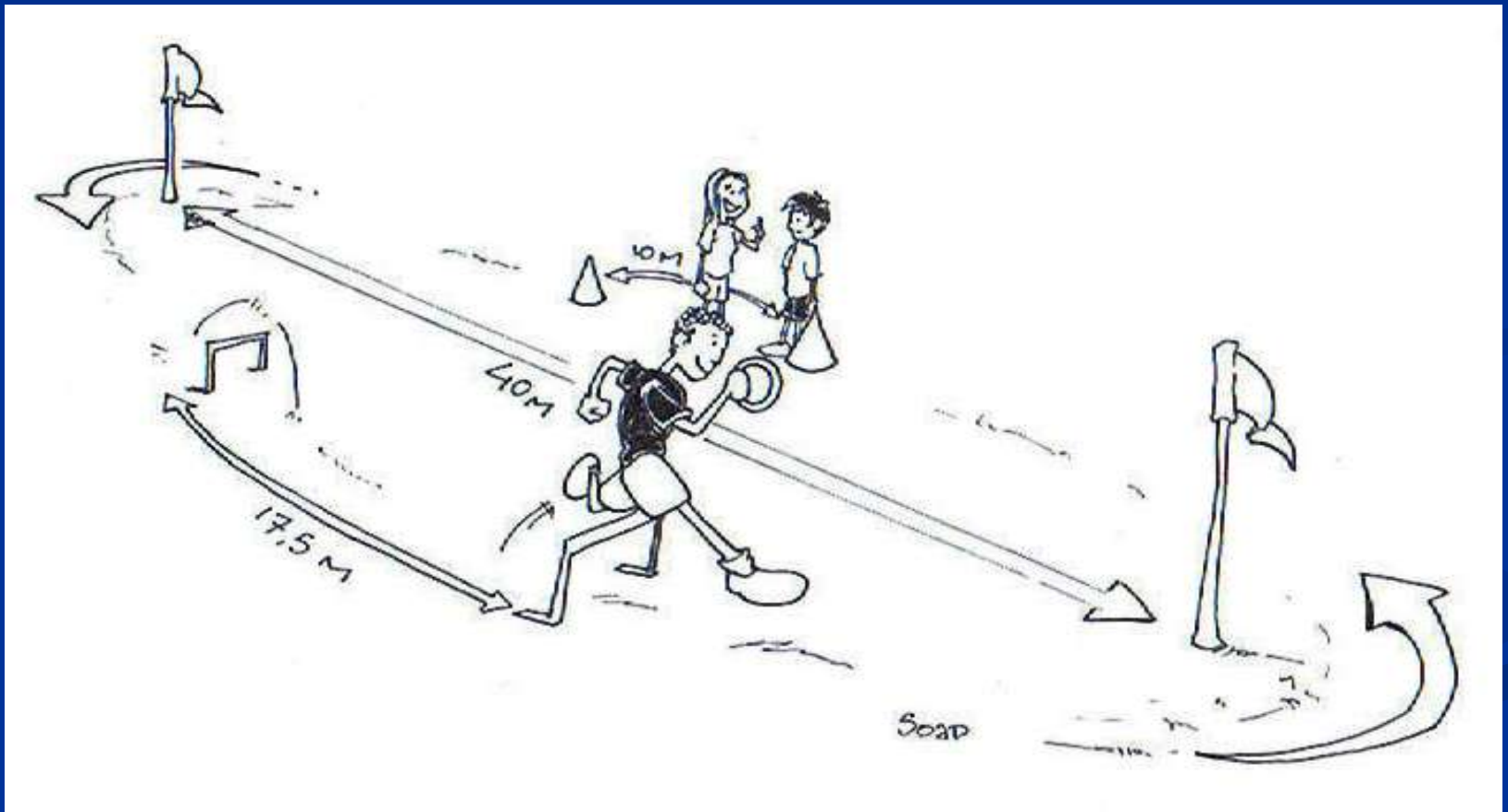


Αγωνίσματα για 11/12 χρονών

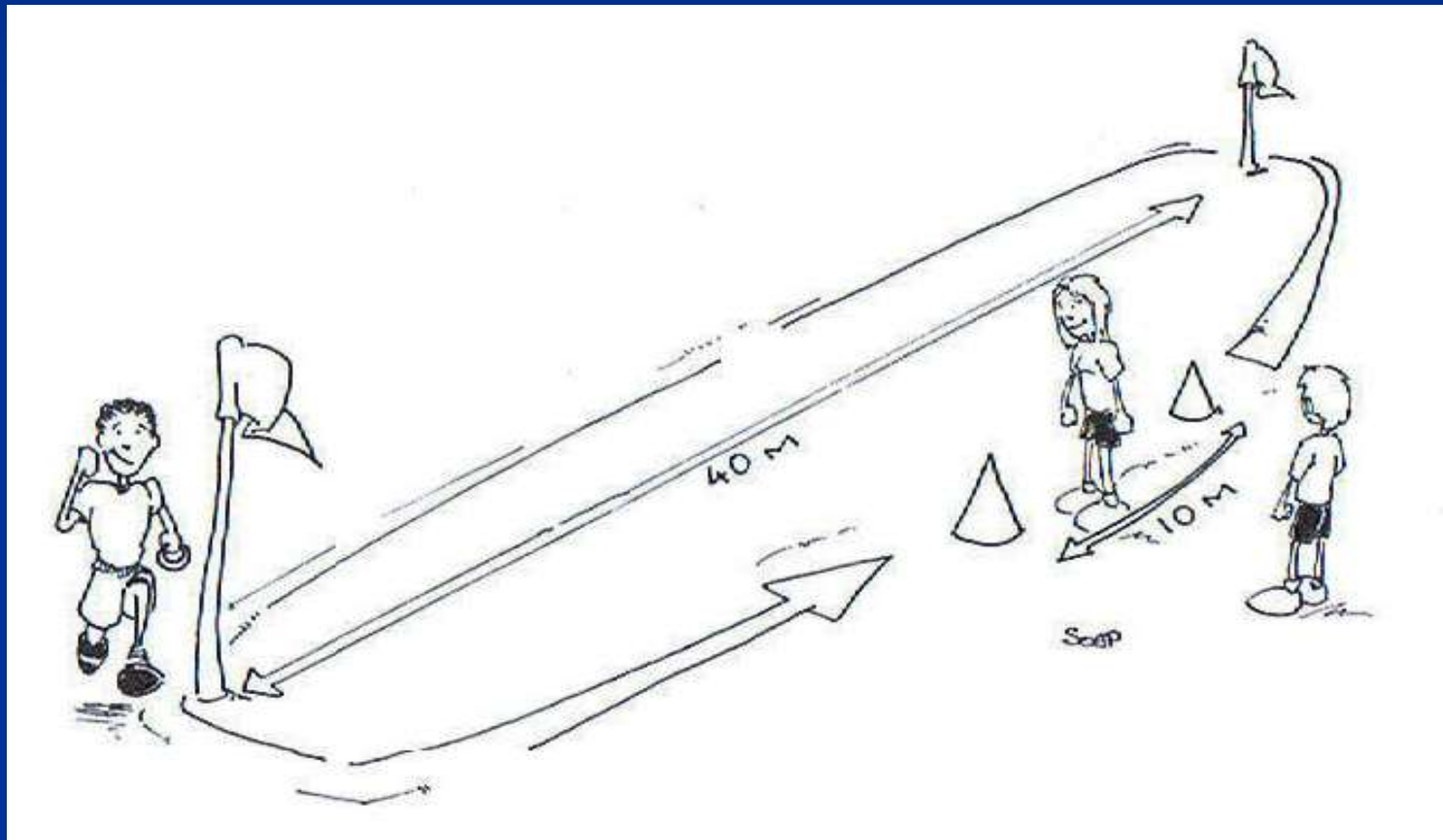
- “Στροφές– Formula”: Αγώνας δρόμου ταχύτητας/ εμποδίων
- “Στροφές –Formula”: Σκυταλοδρομία ταχύτητας
- Δρόμος με εμπόδια
- Δρόμος αντοχής 1000m
- Άλμα επί κοντώ στο σκάμμα με προσγείωση σε οριοθετημένο χώρο
- Άλμα σε μήκος με μικρή φόρα
- Άλμα τριπλούν με μικρή φόρα
- Ρίψη παιδικού ακοντίου
- Ρίψη παιδικού δίσκου



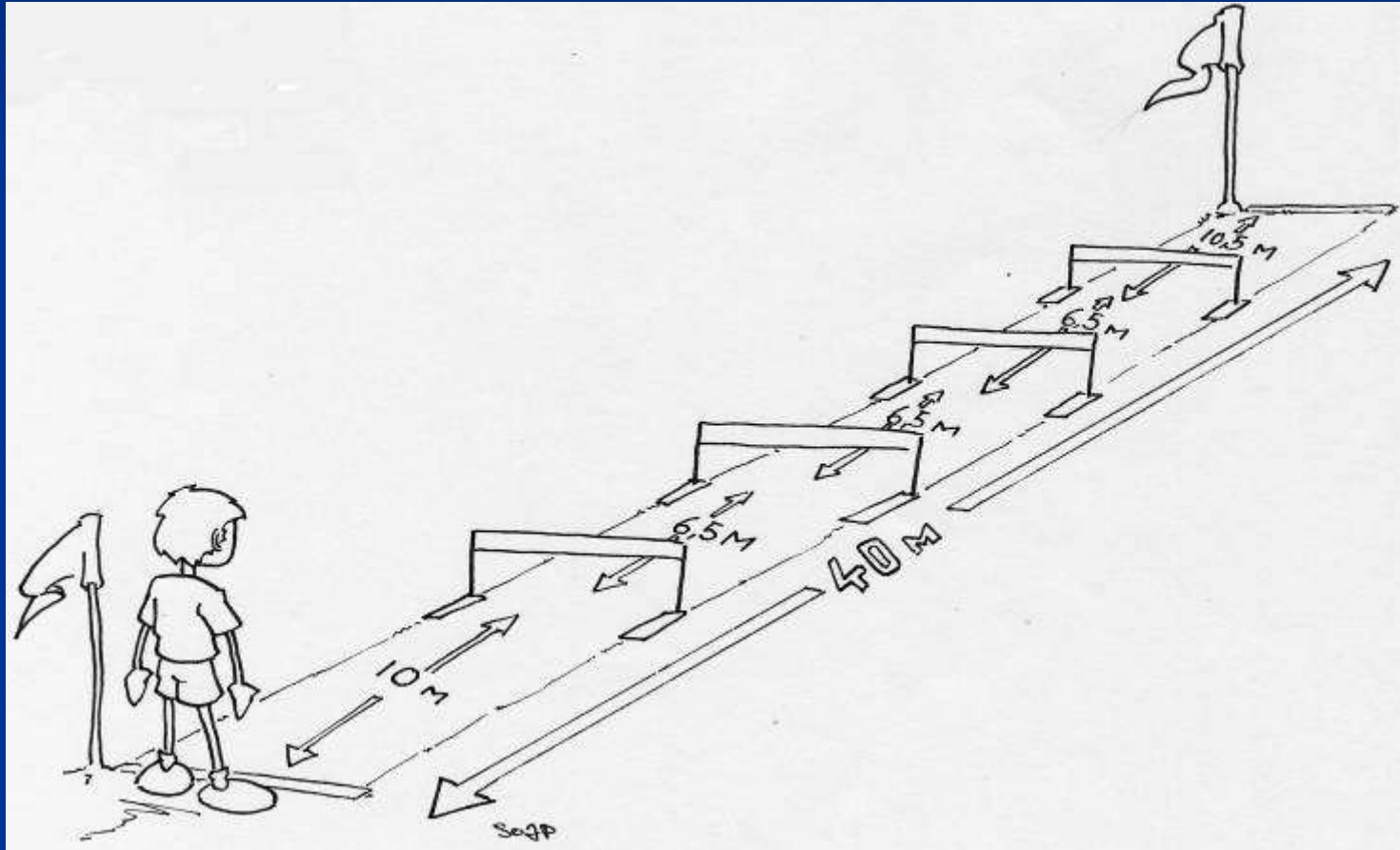
“Bends Formula”: Sprint/Hurdles Race



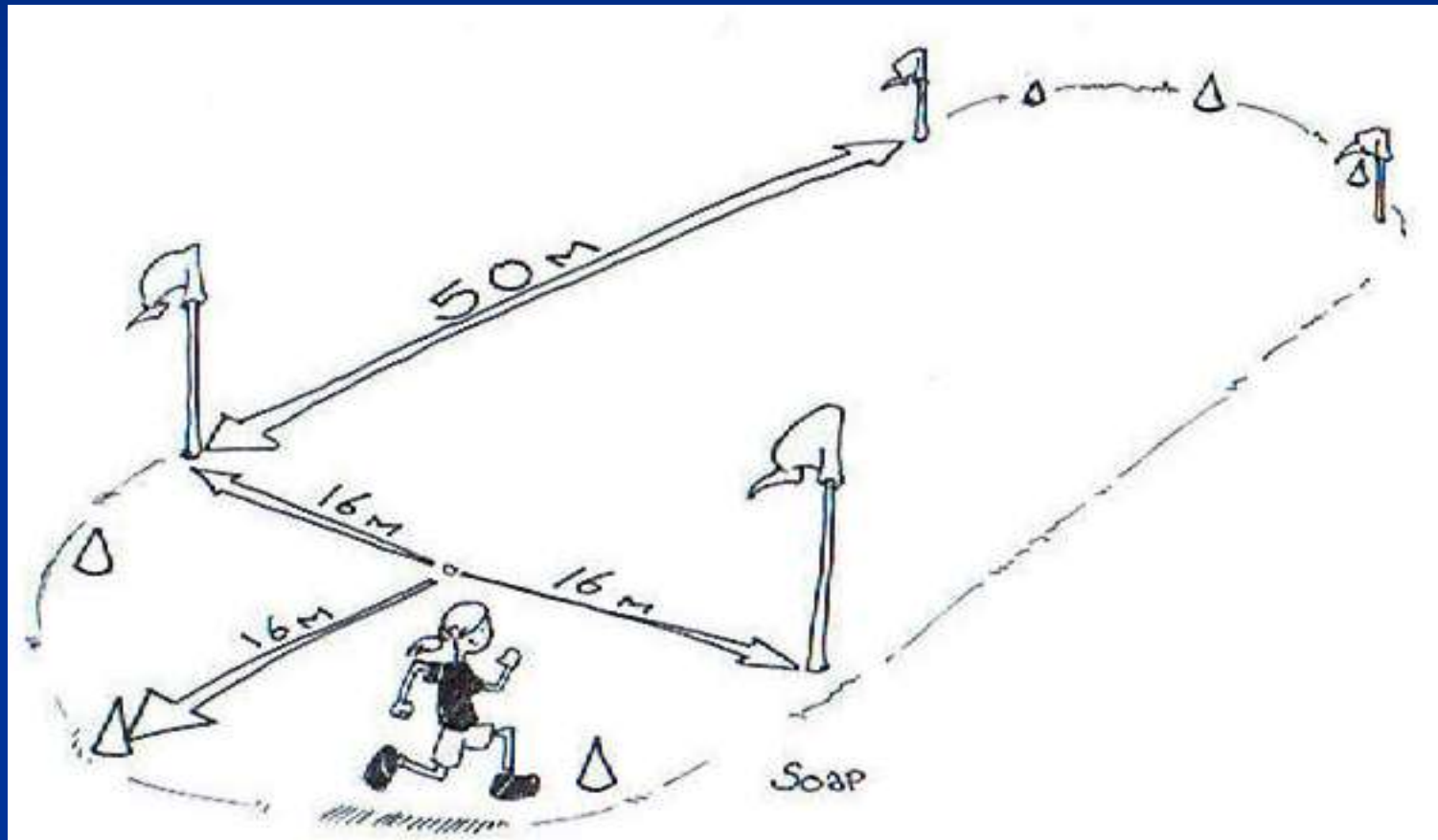
“Bends Formula”: Sprint Relay



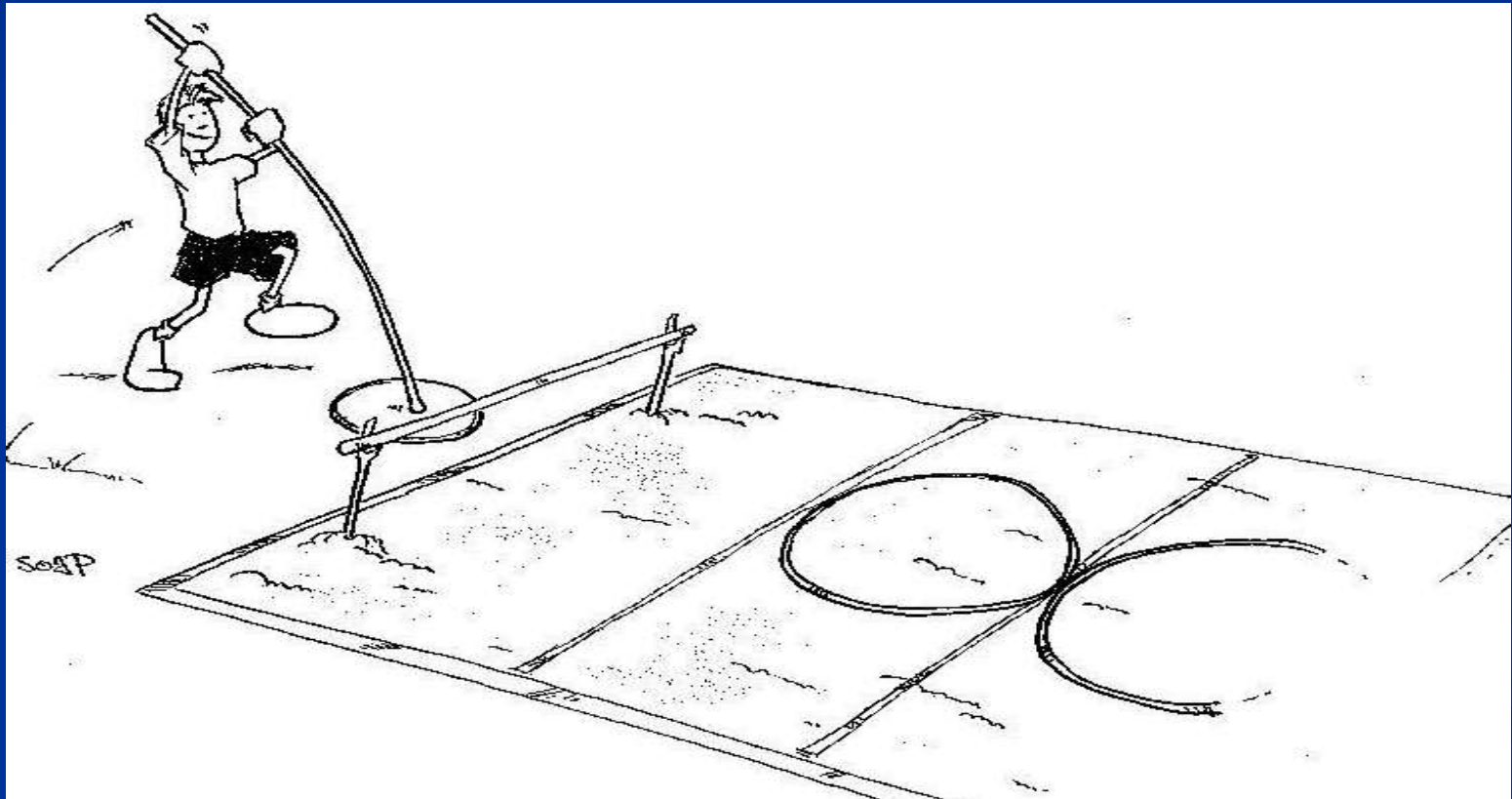
Hurdles Race



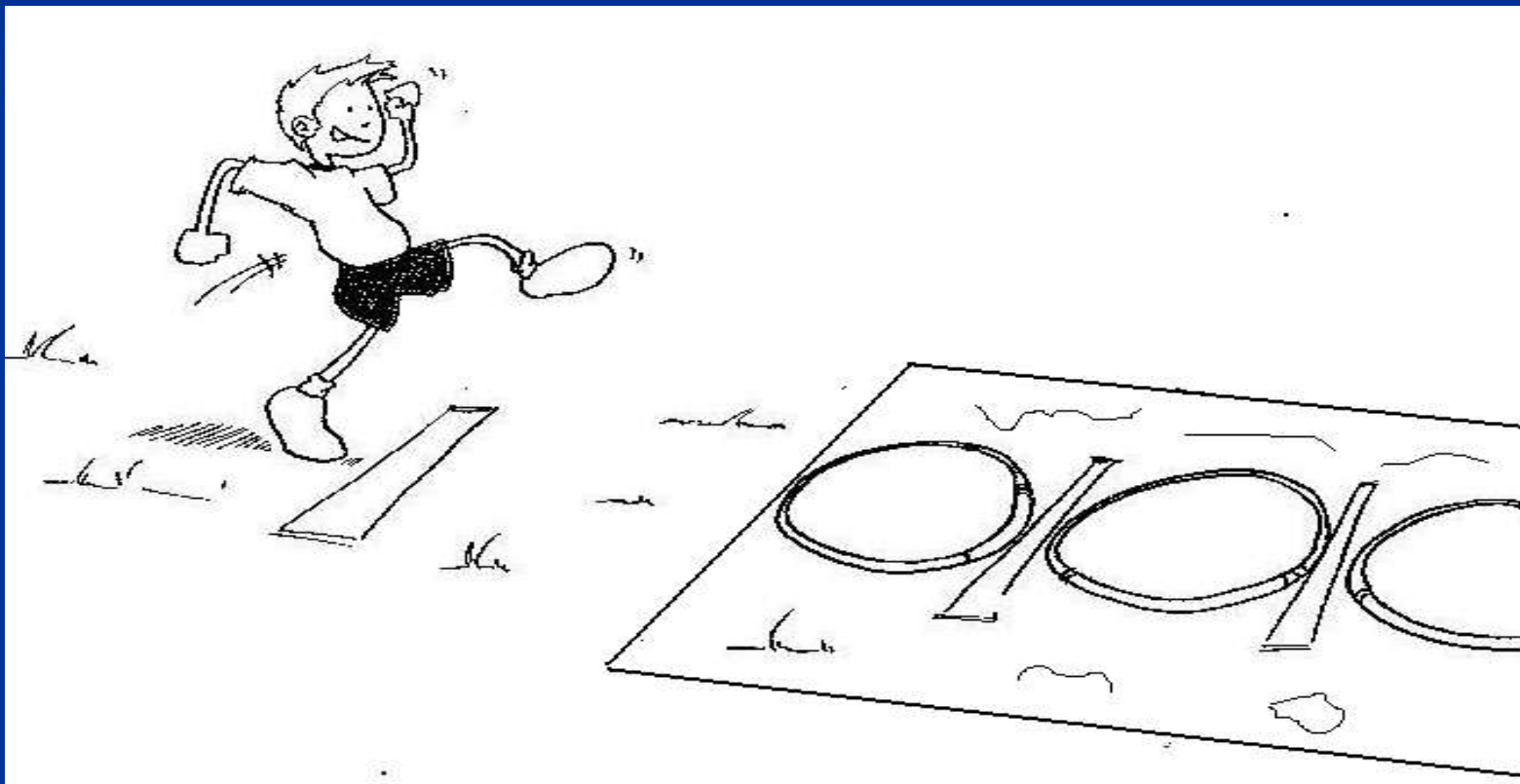
1000m Endurance Race



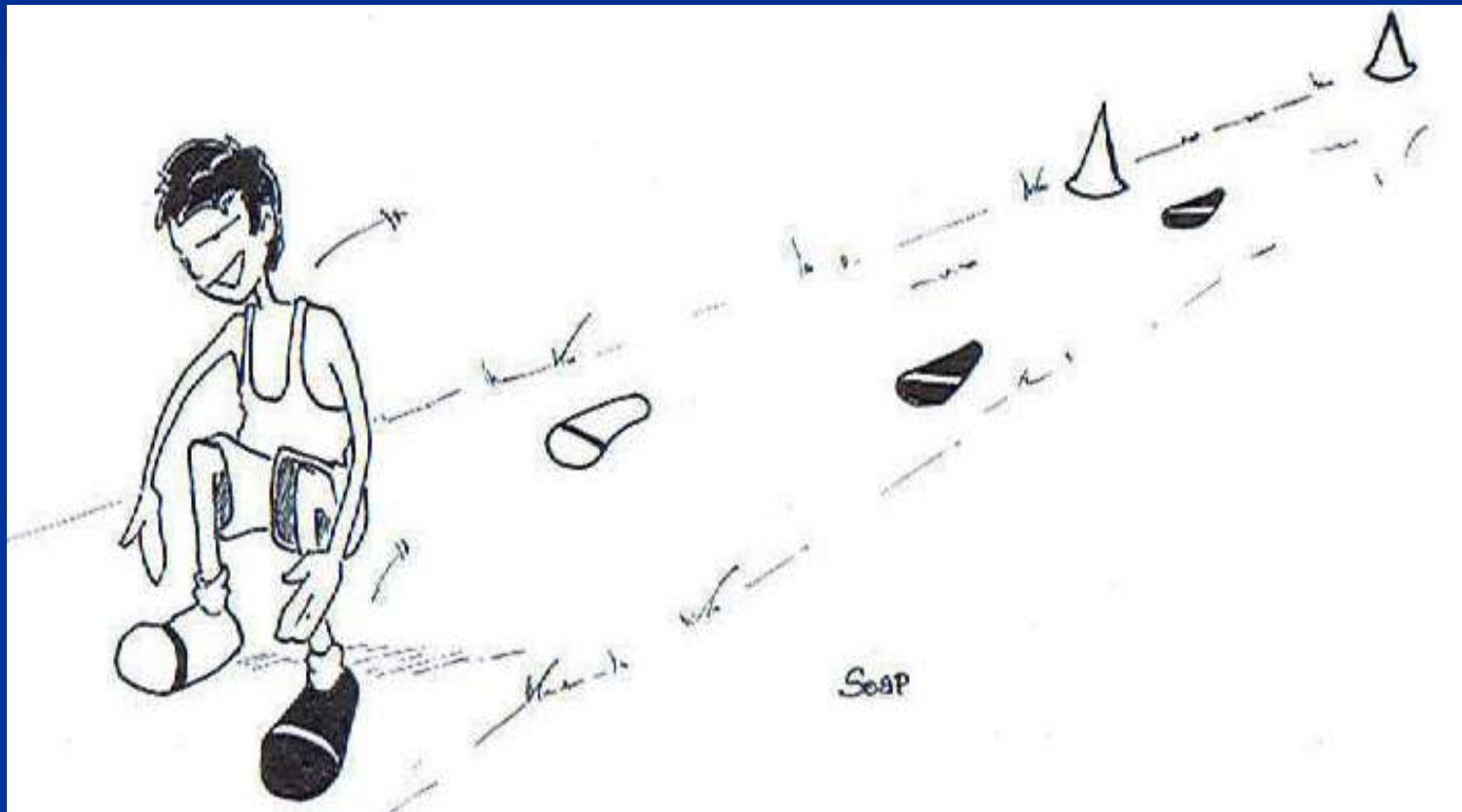
Pole Long Jumping over a Sand Pit



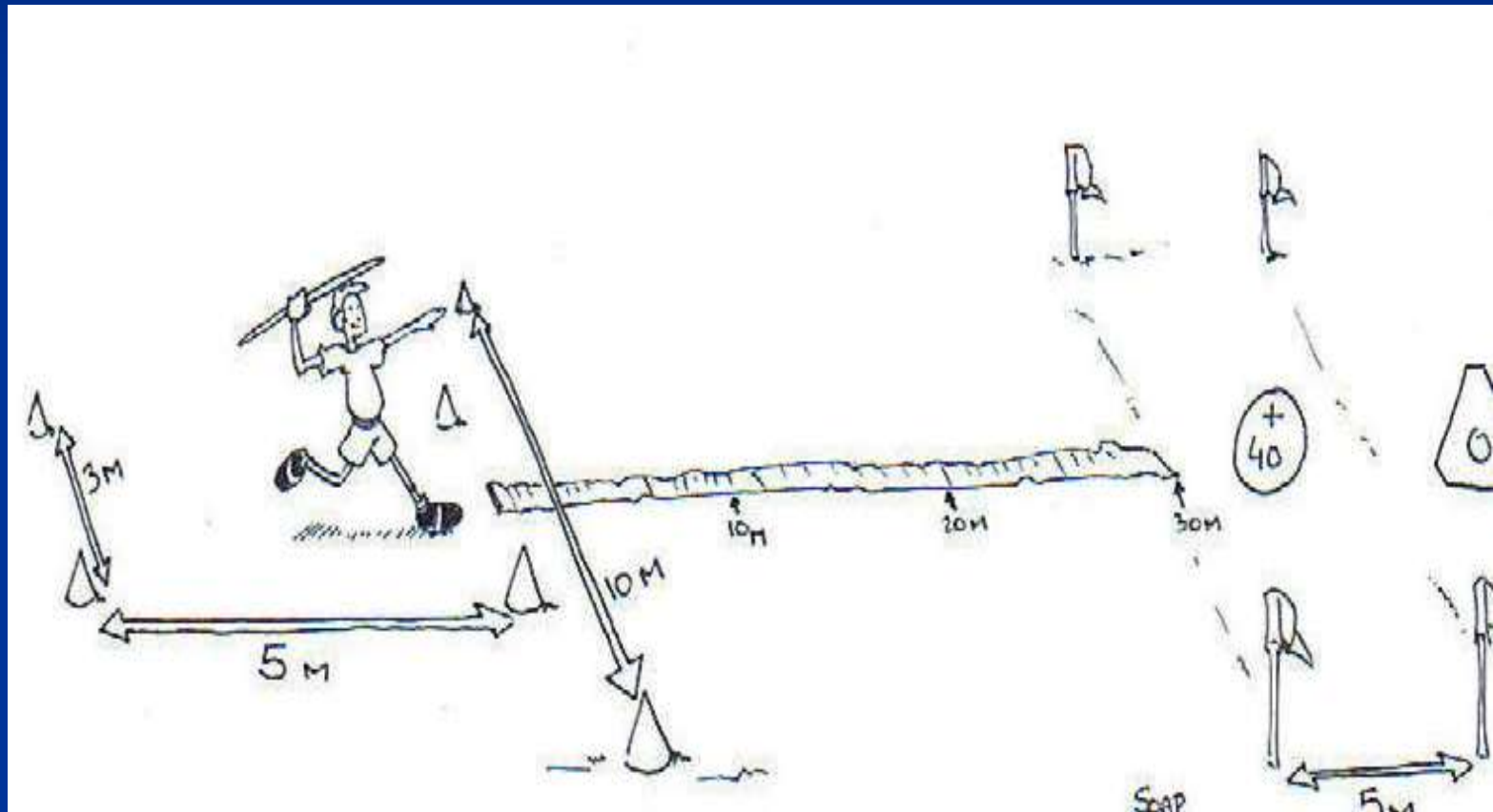
Long Jump with Short Approach



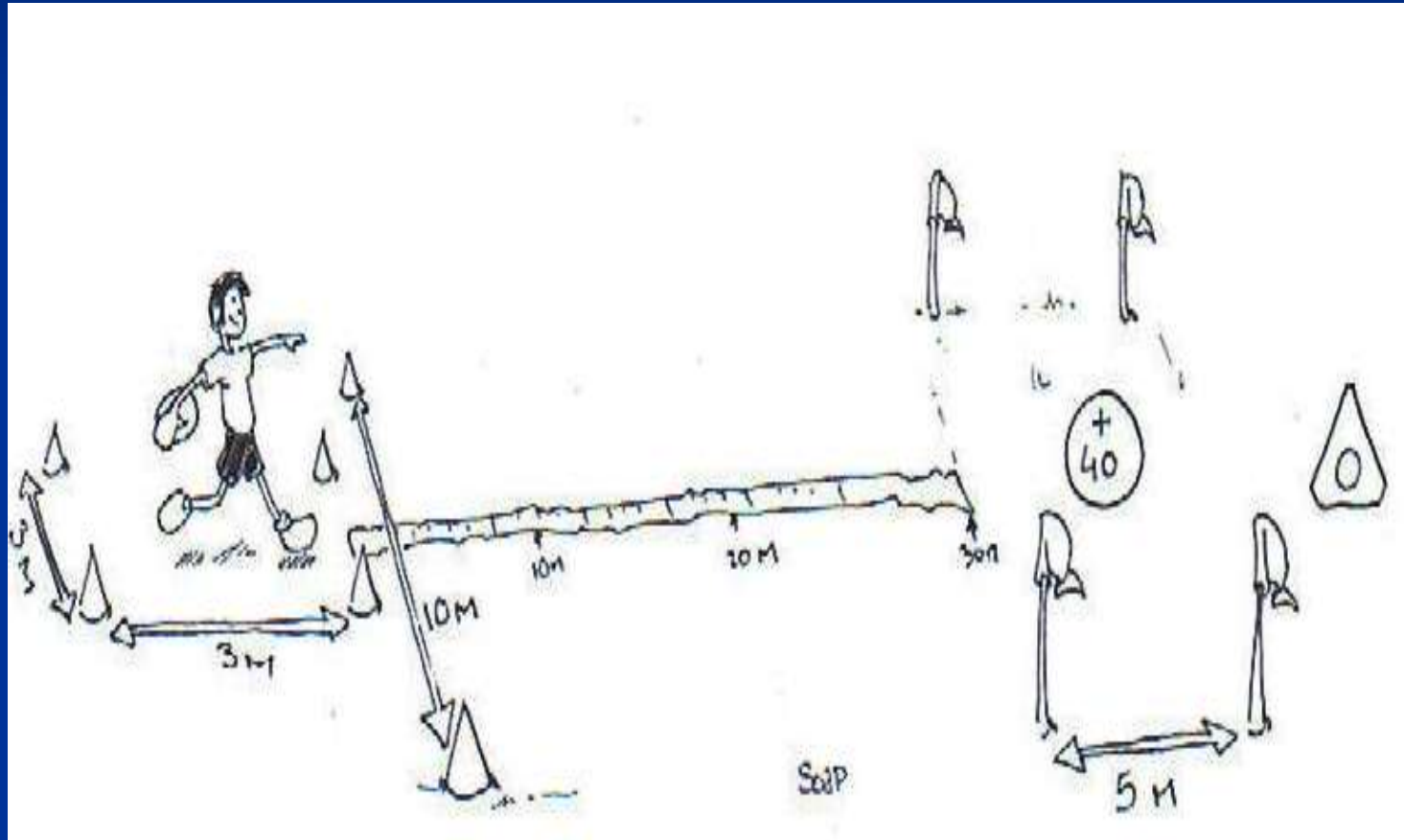
Triple Jump with Short Approach



Teens Javelin Throw



Teens Discus Throw



Διεξαγωγή Kids' Athletics

- Ομαδικότητα
- Κυκλική εκτέλεση όλων των αγωνισμάτων
- Αξιολόγηση/ βαθμολογία
- Τρόπος εφαρμογής /επίβλεψης



Kids' Athletics




- Ο αγώνας είναι ομαδικός
- Τα αποτελέσματα είναι μόνο ομαδικά
- Όλα τα μέλη της ομάδας (από 5 ως 10) εκτελούν όλα τα αγωνίσματα

Σταθερός τρόπος οργάνωσης

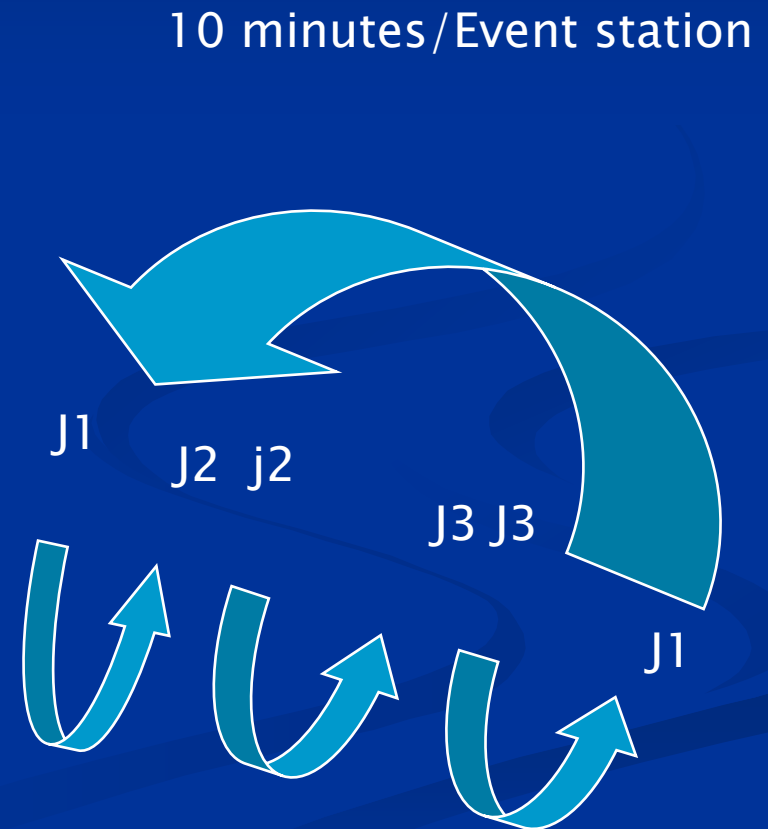
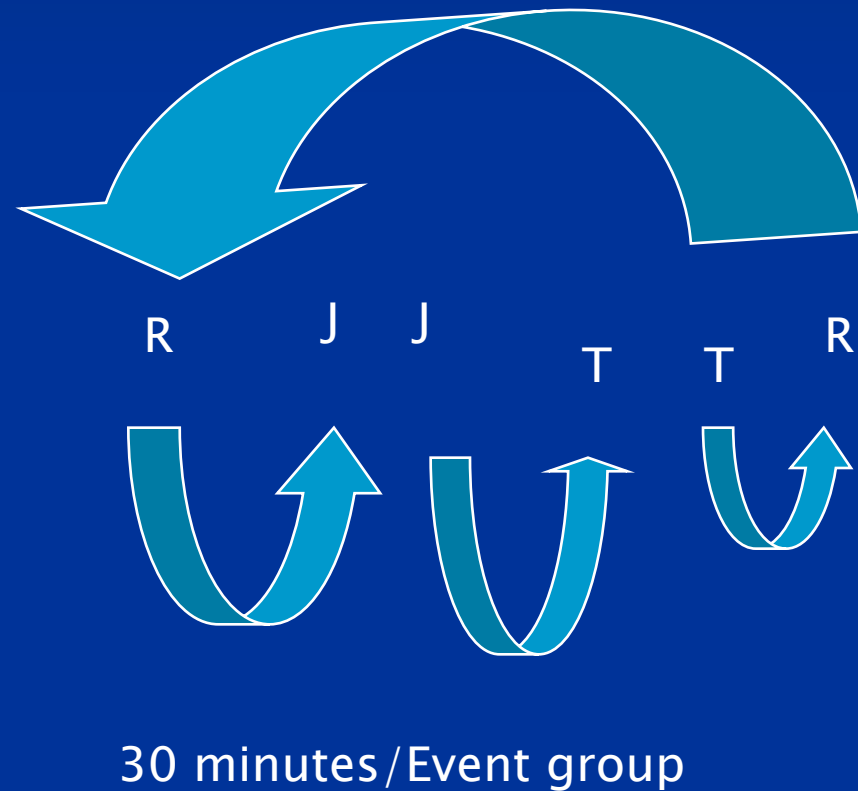
- 6 – 9 ομάδες με 6–10 μέλη
- 6 –9 σταθμοί
(2/3R 2/3J 2/3T + Δρόμος αντοχής)

Σημείωση: R : δρόμος
J : άλμα
T : ρίψη

Kids' Athletics

Team 1		Race 1
Team 2		Race 2
Team 3		Race 3
Team 4		Jump 1
Team 5		Jump 2
Team 6		Jump 3
Team 7		Throw 1
Team 8		Throw 2
Team 9		Throw 3

Κυκλική κίνηση των ομάδων



Kids' Athletics

Eq	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'
1	R	R	R	J1	J2	J3	T1	T2	T3	E
2	R	R	R	J2	J3	J1	T2	T3	T1	E
3	R	R	R	J3	J1	J2	T3	T1	T2	E
4	J1	J2	J3	T1	T2	T3	R	R	R	E
5	J2	J3	J1	T2	T3	T1	R	R	R	E
6	J3	J1	J2	T3	T1	T2	R	R	R	E
7	T1	T2	T3	R	R	R	J1	J2	J3	E
8	T2	T3	T1	R	R	R	J2	J3	J1	E
9	T3	T1	T2	R	R	R	J3	J1	J2	E



Πιθανές ρυθμίσεις-τροποποιήσεις

- Κρατώντας την παραπάνω λογική οργάνωσης
- Είναι δυνατές κάποιες ρυθμίσεις:
 - Διαφορετικός αριθμός ομάδων
 - Οργάνωση αγώνων με 6 ή περισσότερους σταθμούς



Kids' Athletics

- – Η συνολική βαθμολογία της ομάδας είναι το άθροισμα των ατομικών επιδόσεων
- – Βαθμοί δίνονται ανάλογα με τη θέση της ομάδας

π.χ για 6 ομάδες:

1^η ομάδα 6 βαθμούς

2^η ομάδα 5 βαθμούς.....



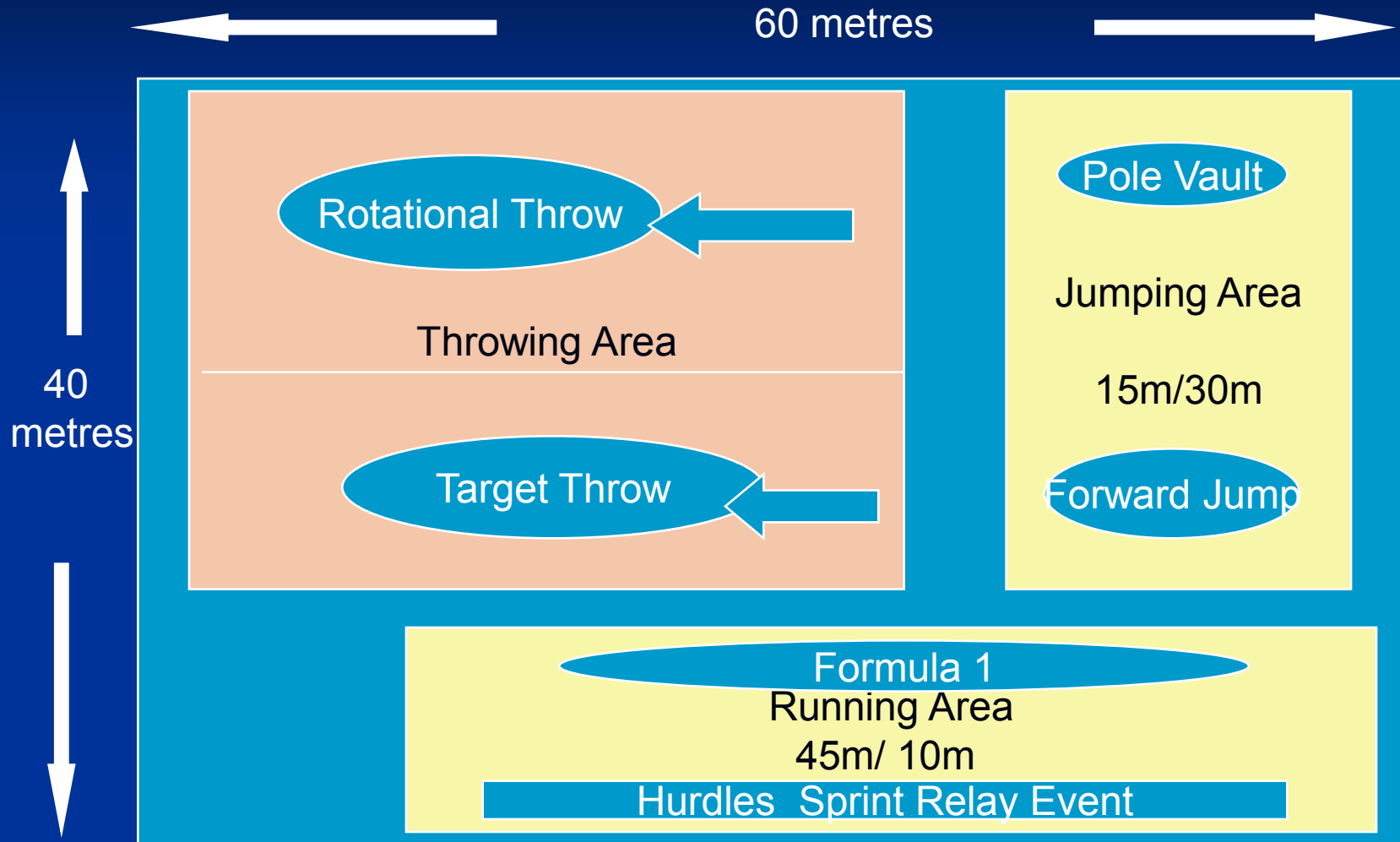
Kids' Athletics

Récré Athlé						
EQUIPES	I VIOLET Les COSTAUDS 1'25"55	II ROUGE Les BALAISES 1'28"81	III ORANGE Les GOBELINS 1'28"62	IV VERT Les CHAMPIONS 1'50"68	V BLANC Les PROS 1'26"24	VI BLEU Les ECLAIRS 1'25"32
COU RSES						
CHAIRES	6p	3p	4p	1p	5p	2p
FORMULE	2'42"25	2'51"74	2'47"04	2'46"72	2'48"85	2'48"21
S CROIX	6p	1p	4p	5p	2p	3p
A U T P E R C H E	258p	226p	152p	186p	225p	172p
S	6p	4p	3p	2p	5p	1p
A G E N O U X	24p	20p	41p	23p	18p	20p
L A N C E M E N T	4p	3p	6p	5p	4p	3p
A G E N O U X	20-30	27-25	26m	25-30	26-75	26-75
D E P R É C I S I O N	2p	6p	4p	3p	5p	5p
D E P R É C I S I O N	30p	24p	51p	27p	31p	31p
S O U S T O T A L	5p	3p	6p	4p	6p	2p
S O U S T O T A L	29p	20p	27p	20p	27p	16p
E N D U R A N C E	50	50	51	54	54	48
E N D U R A N C E	4	4	5	6	6	3
T O T A L	33	24	31	26	33	19
C L A S S E M E N T	1	4	2	3	1	5

Kids' Athletics

EQUIPES		SPRINT. HAIES	FORTULE. J.	LONGUEUR	CROIX / GRENOUILLE	SANT A LA CORDE	VORTEX	POIDS	POINTS	PLACE
1 (Po)	RÉSULTAT	2'11"84	2'51"	38m	166	/	169,20m	59	21	1
	POINTS	3	3	4	4	/	3	4		
2 (Po)	RÉSULTAT	2'11"47	2'50"	35m	135	/	170,8m	57	18	2
	POINTS	4	4	2	1	/	4	3		
3 (EA)	RÉSULTAT	2'31"	3'35"	28m	9,50m	/	86,4m	54	7	4
	POINTS	1	1	1	1	/	1	2		
4 (EA)	RÉSULTAT	2'25"	3'20"	29m	10m	/	105,10m	61	16	2
	POINTS	2	2	3	3	/	3	3		
5 (Po)	RÉSULTAT	2'13"	5'07"	34m	161	/	111,20m	52	11	3
	POINTS	2	1	1	3	/	2	2		
6 (EA)	RÉSULTAT	2'24"	3'15"	29m	9,60m	/	100,70m	46	14	3
	POINTS	3	3	3	2	/	2	1		
7 (Po)	RÉSULTAT	2'15"	3'05"	36m	153	/	111,10m	46	10	4
	POINTS	1	2	3	2	/	1	1		
8 (EA)	RÉSULTAT	2'22"	3'13"	32m	10,65m	/	115m	67	29	1
	POINTS	4	4	4	4	/	4	4		
9	RÉSULTAT									
	POINTS									
10	RÉSULTAT									
	POINTS									

Kids' Athletics



Organisation of a competition area

