

TEMA 1: GENERALIDADES DEL ATLETISMO



Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo

Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador

DELIMITACIÓN CONCEPTUAL DEPORTES INDIVIDUALES

- Los deportes individuales proceden de las acciones motrices que realiza un sujeto y que han sido reglamentadas para competir.
- Actividades institucionalizadas de competición desarrolladas en un espacio donde el practicante se encuentra solo y ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros.



MARCO CONCEPTUAL DEL ATLETISMO

- Deporte más universal.
- Forma parte de otros deportes.
- Persona frente a la naturaleza.
- Lengua común: cronómetro y metro.
- El récord es un motor esencial del atletismo.



MARCO CONCEPTUAL DEL ATLETISMO

- La tecnología ha apartado al hombre de la naturaleza y de la práctica motriz espontánea, lo que facilita la aparición del deporte como realidad social con el fin de restaurar parte de la motricidad perdida.





CONCEPTO DE ATLETISMO

DEFINICIÓN

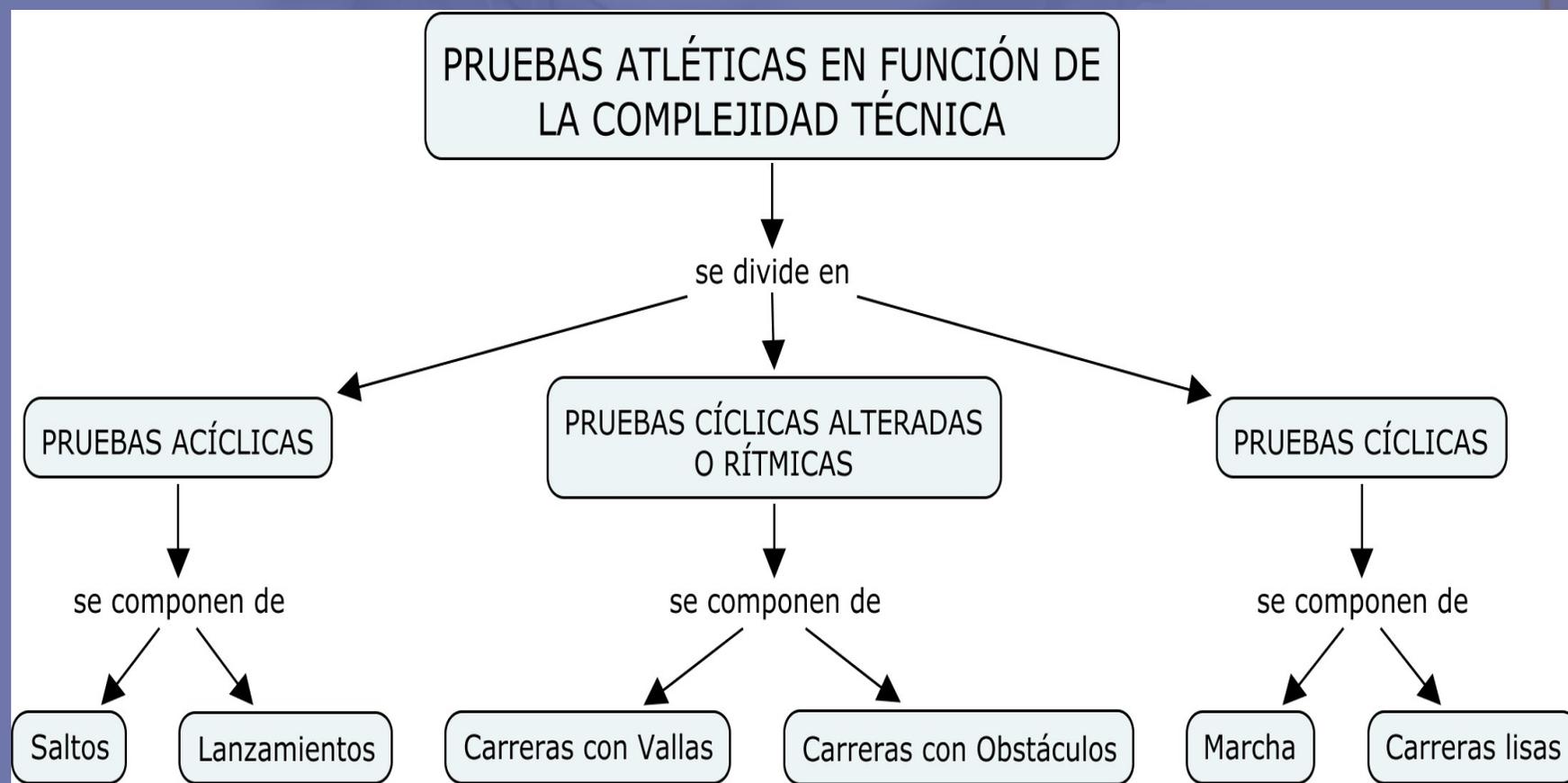


Proviene del griego (aethlos=esfuerzo): “deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha”.



ASPECTOS TÉCNICOS

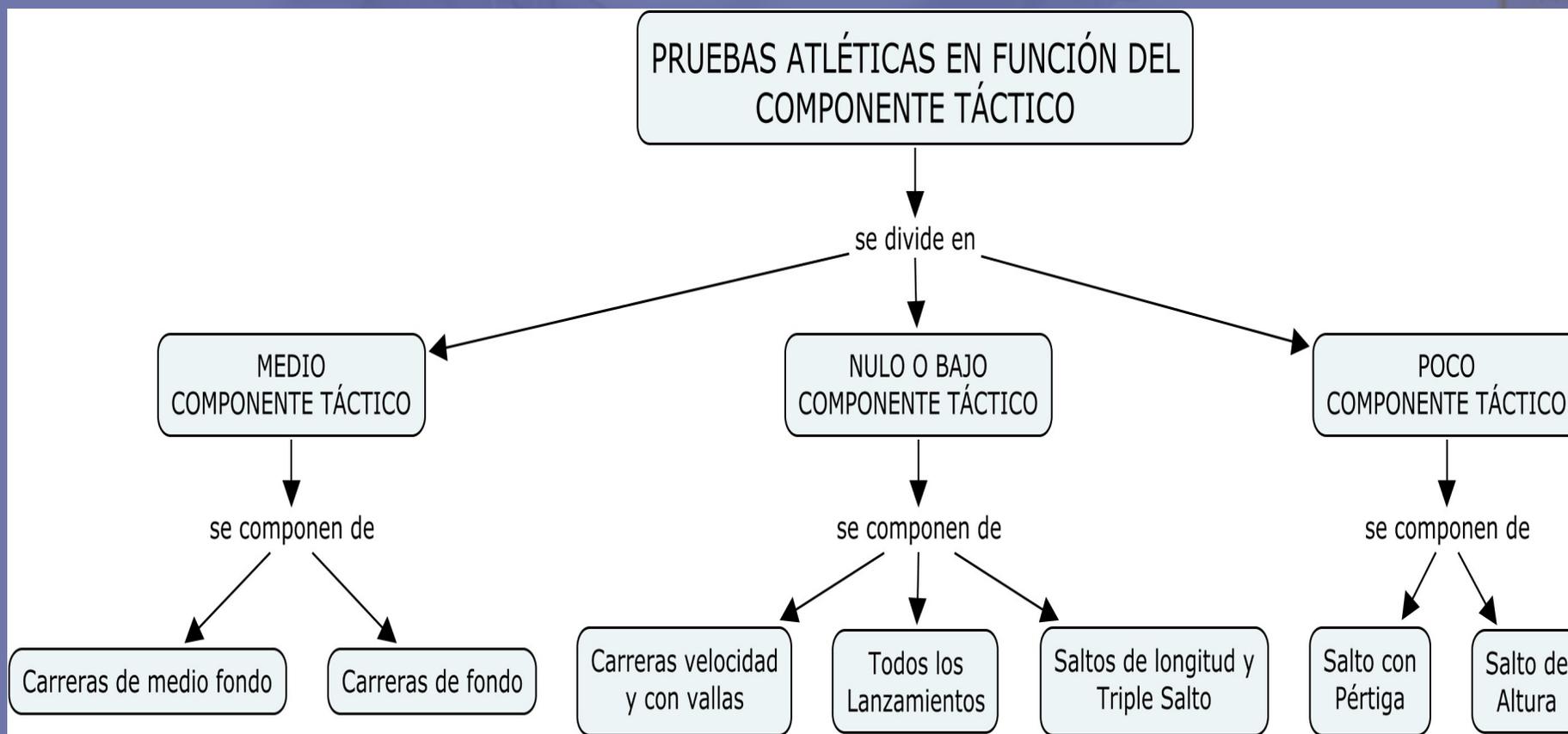
- Según Sebastiani (1999):





ASPECTOS TÁCTICOS

- Según Valero y Gómez:



ASPECTOS REGLAMENTARIOS

- Persigue tres finalidades:
 - Marco general de competición: idéntico en todo el planeta.
 - Límites a la técnica: evitar lesiones y existe subjetividad.
 - Sistema de medición: exactos.

DISCIPLINAS ATLÉTICAS

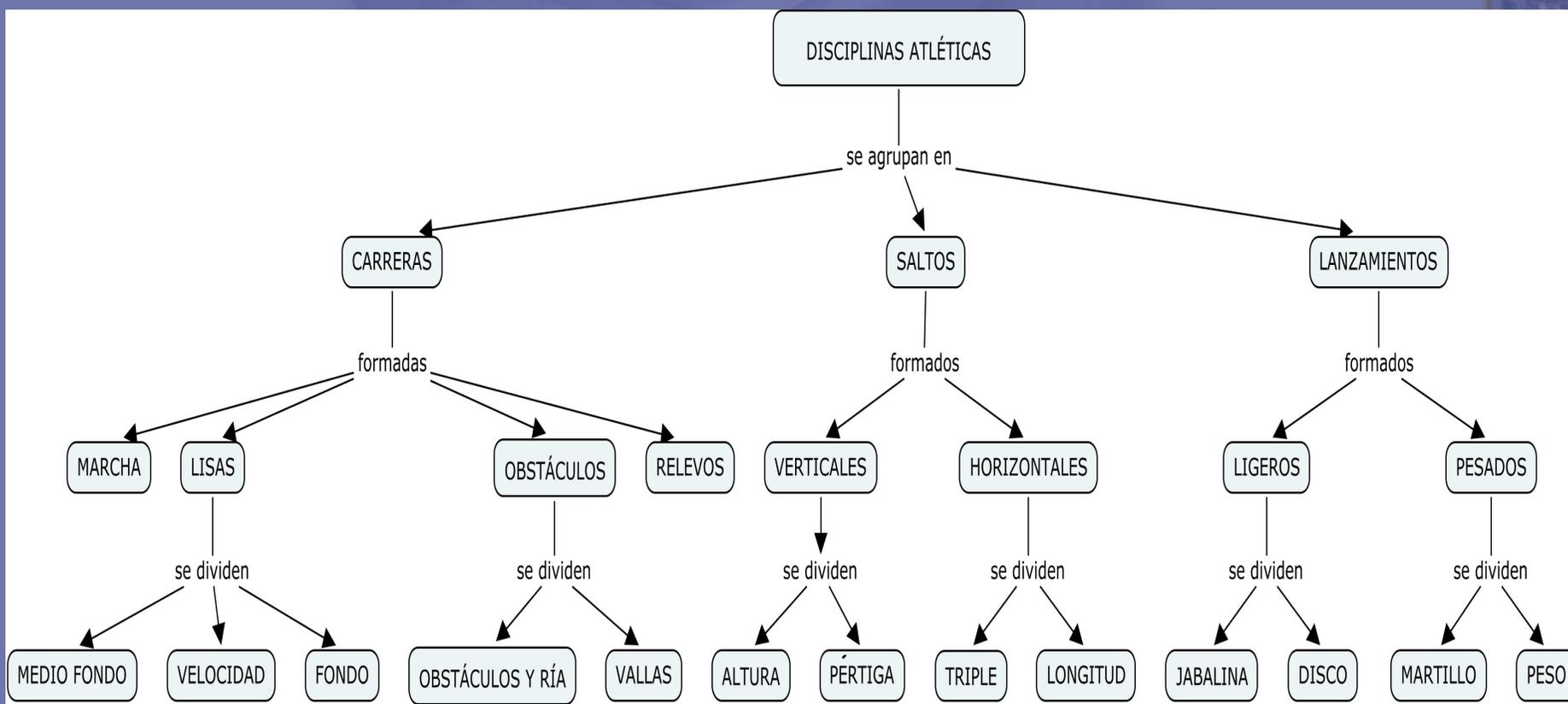
- Escenarios y momentos:
 - Campo a través o cross → invierno.
 - Pista cubierta (indoor) → invierno.
 - Pista al aire libre → verano.



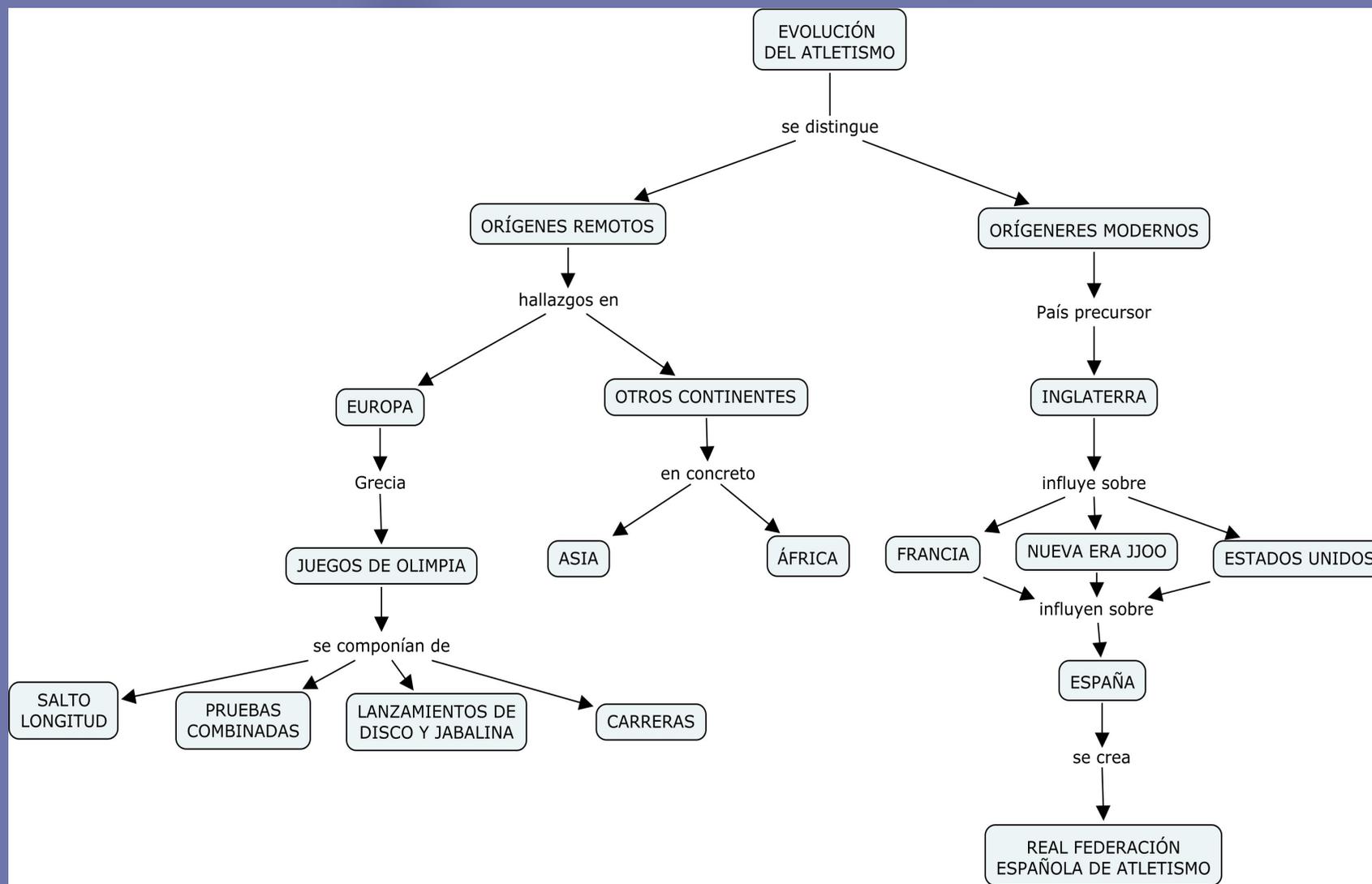


DISCIPLINAS ATLÉTICAS

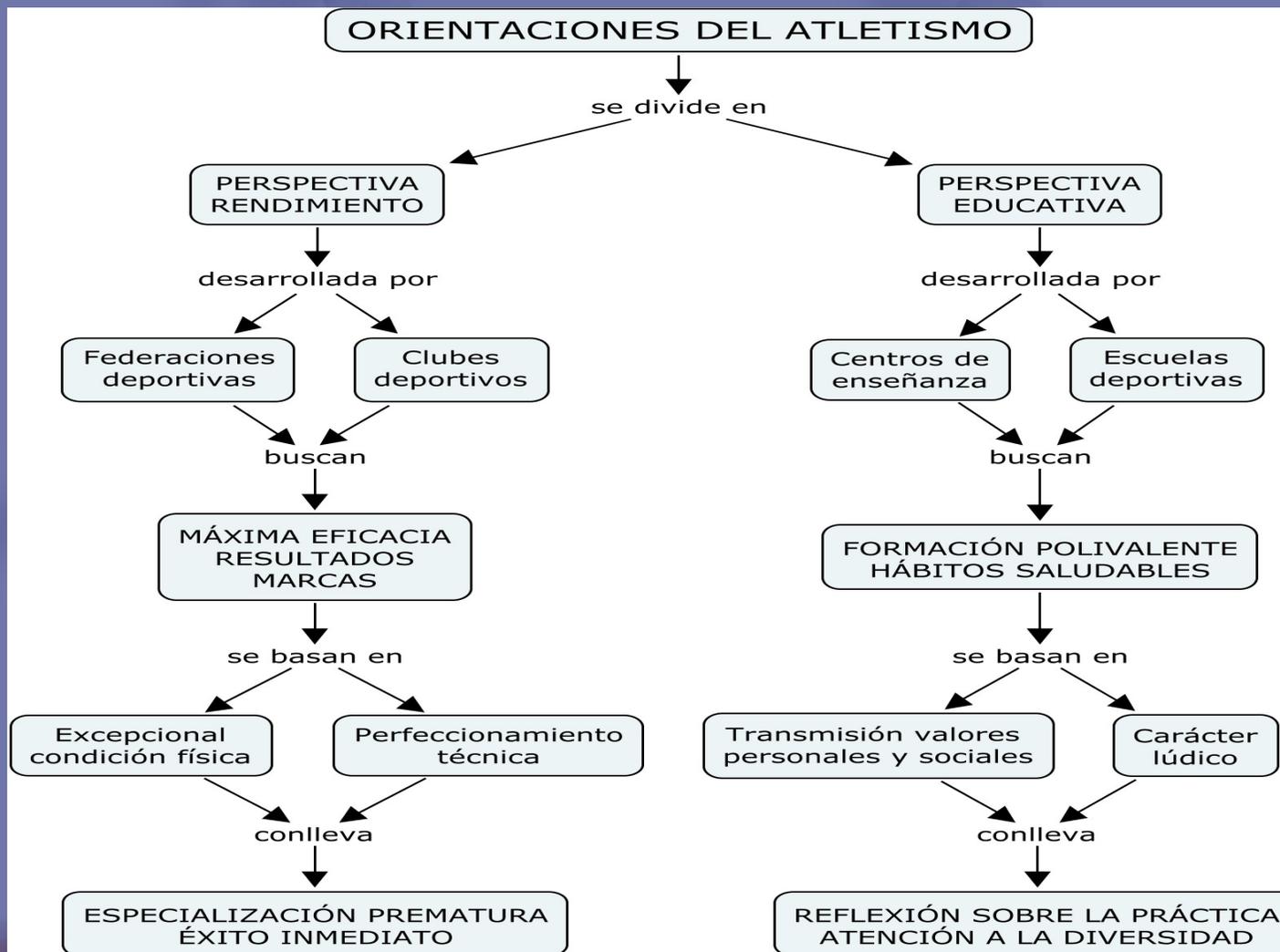
- Pruebas del calendario olímpico:



ORIGEN Y EVOLUCIÓN



ORIENTACIONES DEL ATLETISMO





CONCLUSIONES

- Orientación de la iniciación deportiva:
 - Educativa indistintamente de donde se lleve a cabo (colegios, clubes, escuelas deportivas,...).
 - Peor introducir el atletismo como especialización precoz que no introducirlo.
 - Ideal: enriquecer la motricidad del niño mejorando su salud. Estimular con propuestas motivantes, introduciendo los aspectos técnicos de manera gradual.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Alonso, D. y Campo, J. (2001). *Iniciación al atletismo en primaria*. Barcelona: Inde.