

# TEMA 1: GENERALIDADES DEL ATLETISMO

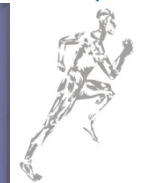


**Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo**

**Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU**

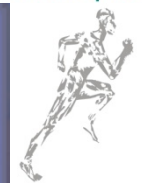
**Alberto Gómez Mármol – Colaborador**

**Salvador Angosto Sánchez - 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.



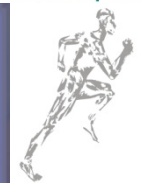
# MARCO CONCEPTUAL DEL ATLETISMO

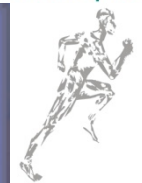
- Deporte más universal.
- Forma parte de otros deportes.
- Persona frente a la naturaleza.
- Lengua común: cronómetro y metro.
- El récord es un motor esencial del atletismo.



# 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

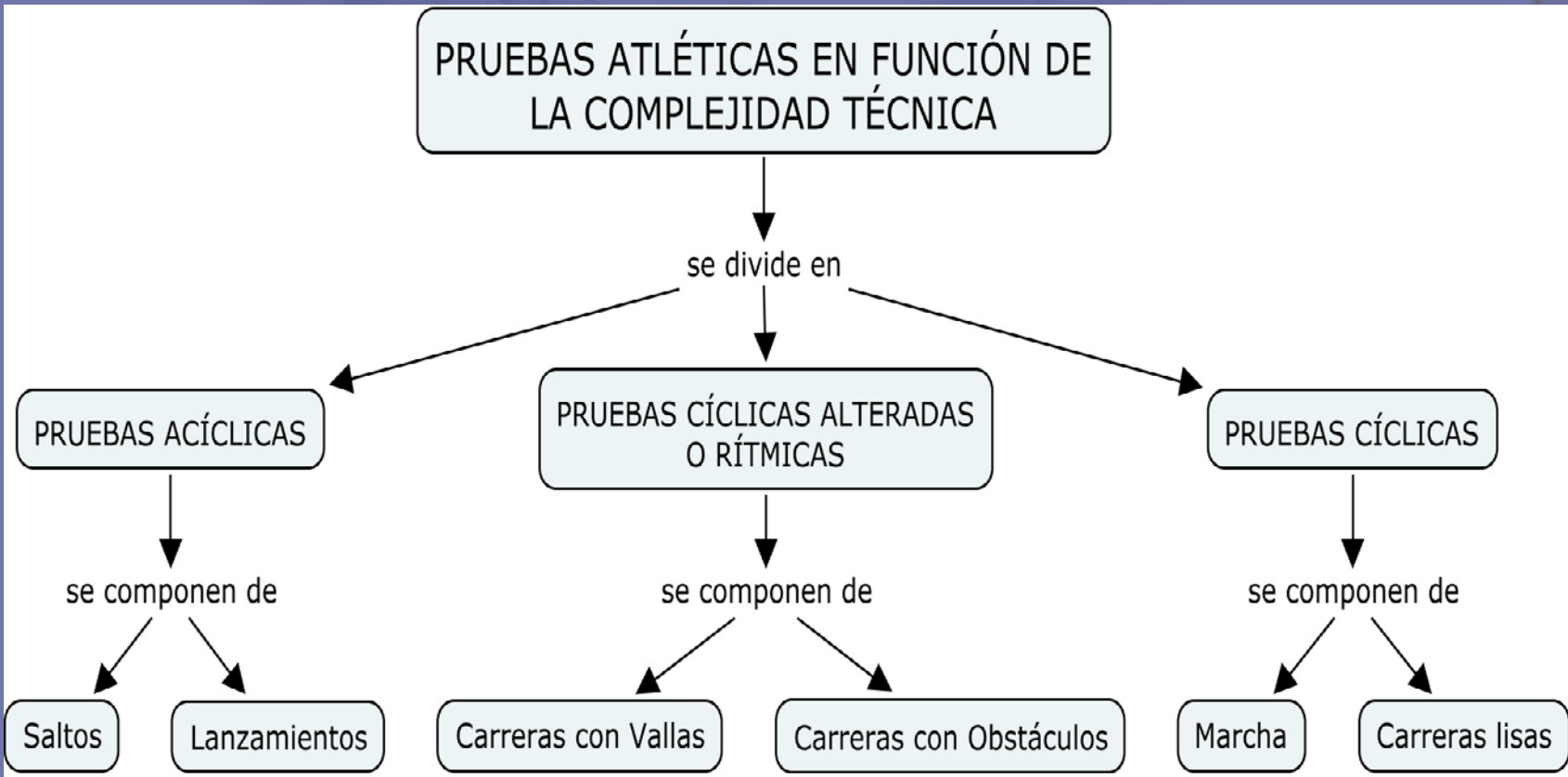


Proviene del griego (aethlos=esfuerzo): “deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha”.



# ASPECTOS TÉCNICOS

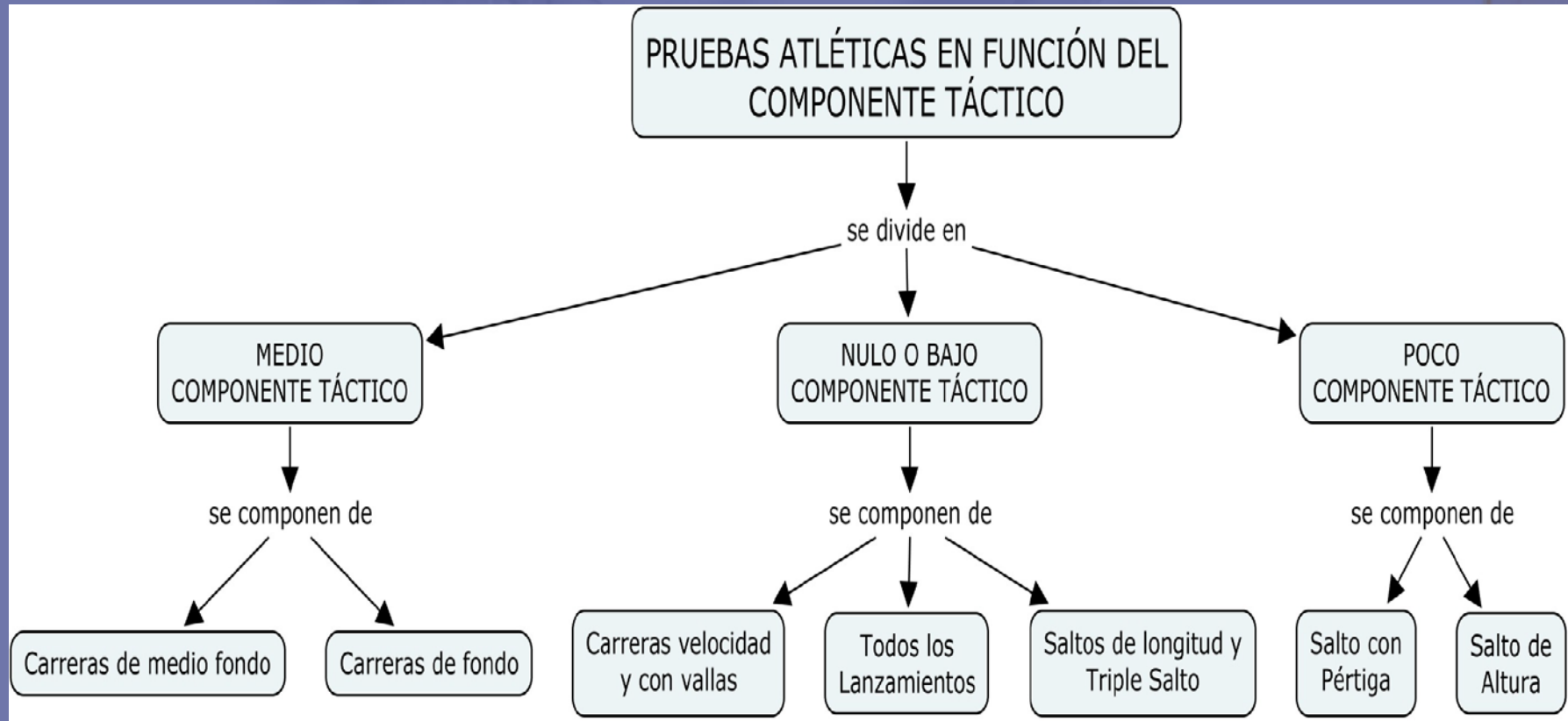
- Según Sebastiani (1999):





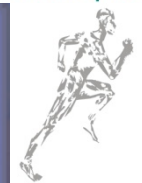
# ASPECTOS TÁCTICOS

- 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.





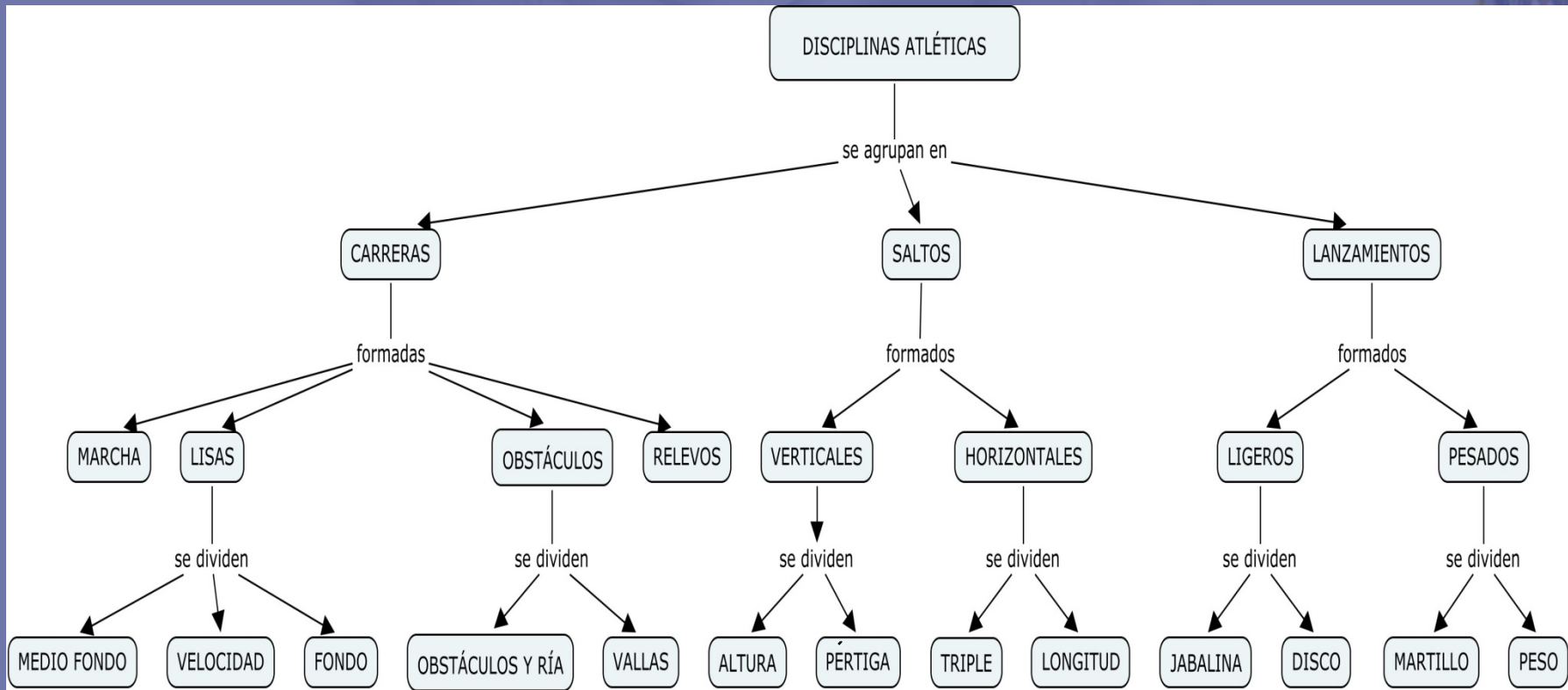
# DISCIPLINAS ATLÉTICAS

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

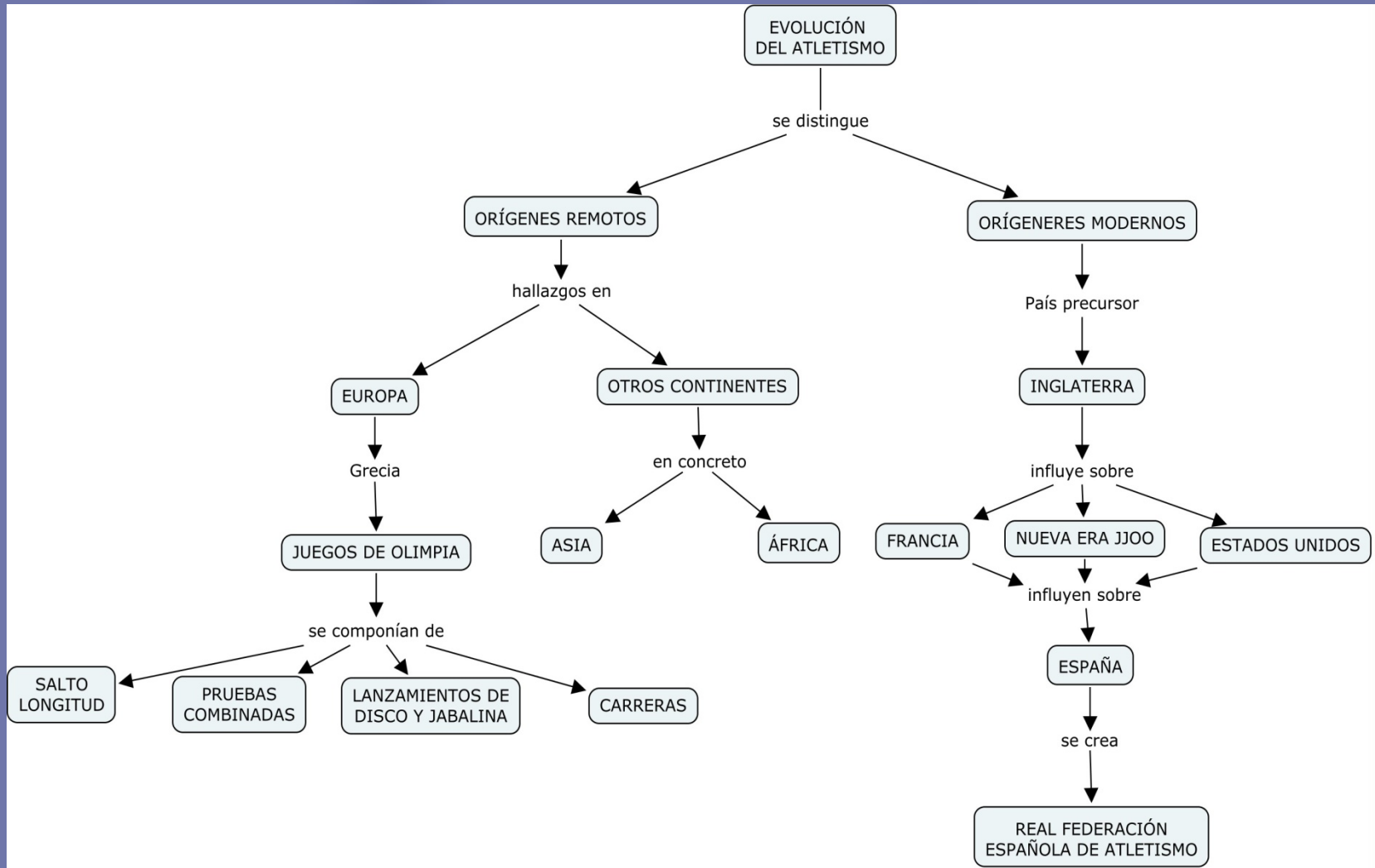


# DISCIPLINAS ATLÉTICAS

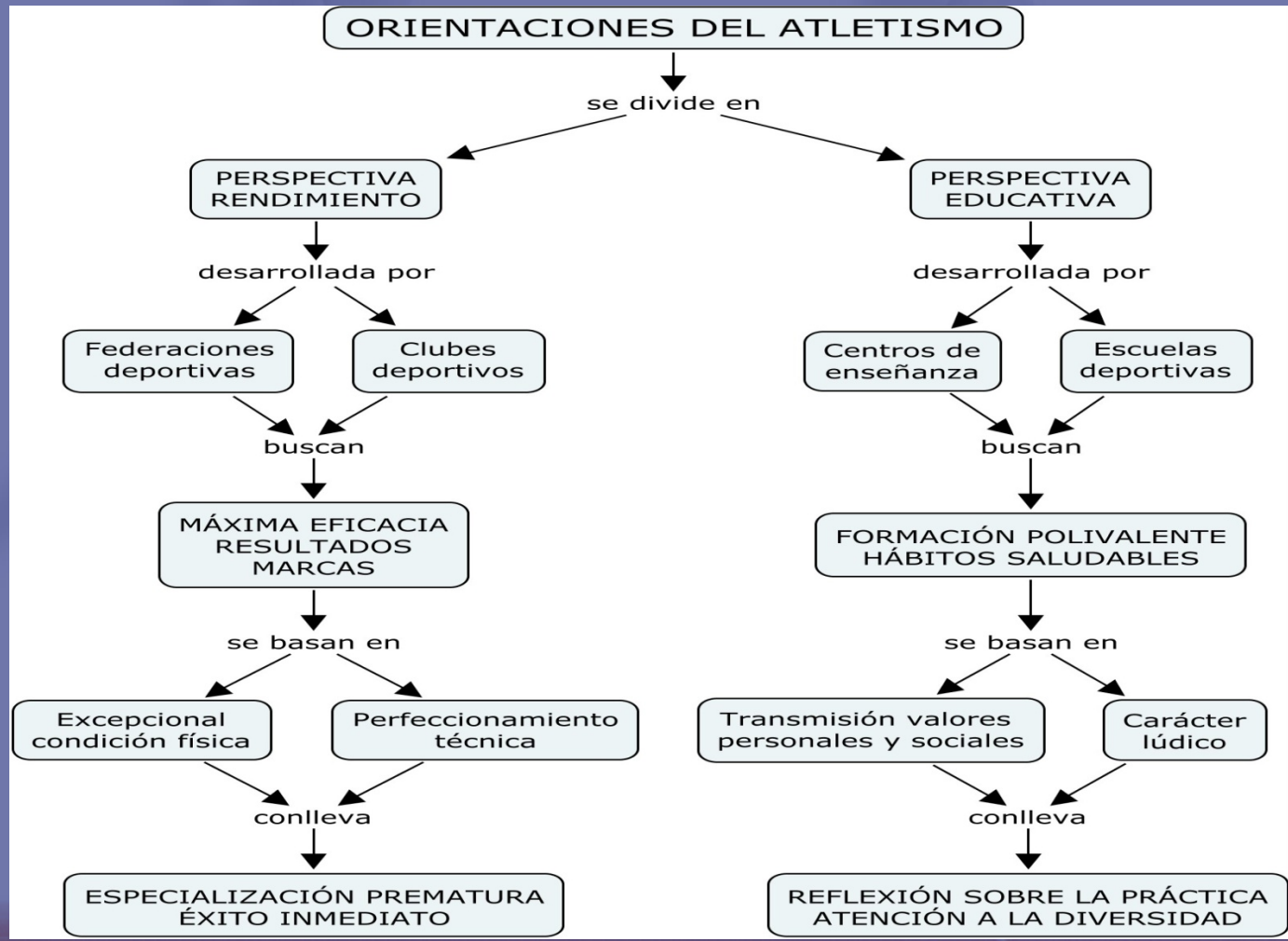
- Pruebas del calendario olímpico:

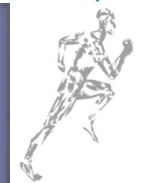


# ORIGEN Y EVOLUCIÓN



# 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.