

Iniciación ó atletismo no ámbito escolar



Santiago Ferrer Alonso
Julio Ventín Rivas

Pontevedra, Enero 2015

PROGRAMA

- **Xoves 22 Xaneiro. – Santiago Ferrer Alonso.**
- Probas Combinadas. Indicadores de rendemento.
Pautas de traballo. (Teoría)
- Disco, peso e xavelina. (Práctica)

SESIÓN 3.

PRUEBAS COMBINADAS



Pruebas Combinadas

Hombres

Indoor

Heptathlon

Outdoor

Decathlon

Mujeres

Indoor

Pentathlon

Outdoor

Heptathlon



Características de las Pruebas Combinadas

- ✓ Conjunto de pruebas que se cuantifica como una sola.
- ✓ La marca final es una suma de puntos de cada una de las disciplinas realizadas.
- ✓ Lógicamente, vencerá el que más puntos tenga.
- ✓ Así, a cada marca realizada se le adjudican unos puntos establecidos por la IAAF, en base a los record del mundo.
- ✓ Salvo el pentathlon femenino indoor, el resto de pruebas combinadas se desarrollan en dos días de competición.
- ✓ La esencia de las mismas es la realización de diferentes pruebas atléticas de carreras, saltos y lanzamientos.
- ✓ Son pruebas muy enriquecedoras motrizmente, ya que l@s atletas deben realizar varias técnicas específicas diferentes.

Las combinadas como modelo de iniciación al atletismo

Para que los más jóvenes puedan conocer las posibilidades que ofrece el atletismo, el mejor modo de hacerlo es a través de las combinadas. De esta forma probaran diferentes carreras saltos y lanzamientos.

Podríamos plantear en una misma sesión, una prueba de cada sector, como se presenta a continuación:

Nº Sesión	Carrera	Salto	Lanzamiento
1	Velocidad	Longitud	Peso
2	Medio Fondo	Altura	Jabalina
3	Vallas	Triple Salto	Disco
4	Marcha y Relevos	Pértiga	Martillo

Indicadores de rendimiento

Velocidad

Normotipo, gran capacidad de frecuencia y de aceleración.
En vallistas CDG elevado.



Indicadores de rendimiento

Resistencia

Biotipo delgado, piernas longilíneas, gran capacidad de resistencia.



Indicadores de rendimiento

Saltos

CDG elevado, piernas longilíneas, capacidad de salto. Pértiga: hab. gimnástica y brazos longilíneos.



Indicadores de rendimiento

Lanzamiento

Estructura corporal grande, gran envergadura, coordinación.
Jabalina: elasticidad de hombro.



Indicadores de rendimiento

Lo importante es que disfruten con lo que hacen, se lograrán mejores resultados

A veces, QUERER es PODER

Pautas de Trabajo

Objetivo
Principal

Dar a conocer las posibilidades del deporte. **EL ATLETISMO NO SÓLO ES CORRER**

Distribución de
UUDD

Programar por sectores o grupos de pruebas:

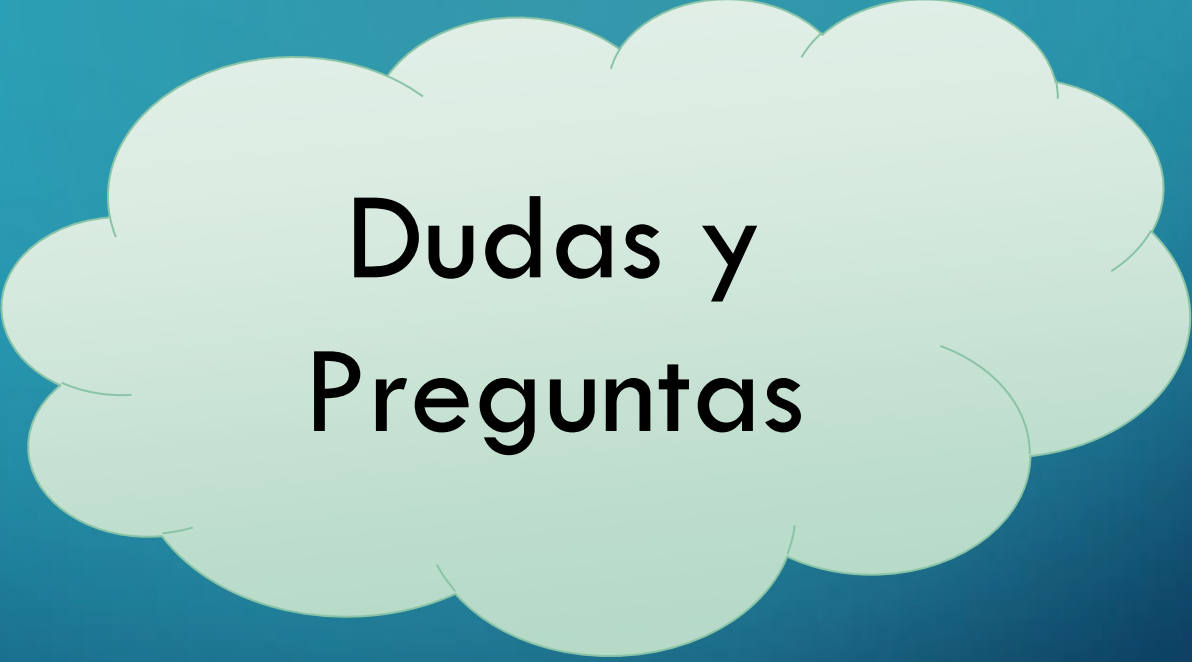
1. U.D. Carreras: velocidad, vallas, resistencia, marcha, relevos.
2. U.D. Saltos: longitud, triple, altura y pértiga.
3. U.D. Lanzamientos: peso, disco, jabalina y martillo.
4. U.D. Atletismo I: velocidad, longitud, peso.
5. U.D. Atletismo II: vallas, altura, jabalina
6. U.D. Atletismo III: resistencia, triple, martillo

Dar prioridad al aprendizaje global de la técnica, teniendo claros los fundamentos básicos tratados en las sesiones específicas.

Evaluación

Los criterios de evaluación se deben realizar en base a los criterios técnicos.
En la siguiente tabla se proponen ejemplos

Prueba	Criterio/s	Prueba	Criterio/s
Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colocación posición salida de tacos. ✓ Identifica posiciones sal. de tacos. ✓ Apoya (intenta) sobre el metatarso. ✓ Eleva las rodillas durante la carrera. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hace uso del braceo. 	Lanzamientos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agarre de los artefactos. ✓ Utiliza las piernas en el lanzamiento. ✓ Colocación inicial. ✓ Amplitud de movimientos
Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Emplea un buen sentido del ritmo. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posición de salida. ✓ Hace uso del braceo. 	Altura	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corre en línea y curva. ✓ Da la espalda al listón. ✓ Recepción sobre espalda
Vallas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ataca la valla de frente. ✓ Mueve adelante la pierna de paso. ✓ Ataca la valla con ambas piernas. ✓ Al recepcionar continua la carrera. 	Pértiga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoce el agarre. ✓ Estira los brazos arriba en la batida. ✓ Batida con pierna izq <small>(diestro)</small>
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El ritmo de carrera es progresivo ✓ Realiza batida con una pierna. ✓ Se ayuda de los segmentos libres. 	Martillo y disco	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizan los giros ✓ Brazo/s estirados, ampliando el radio.



**Dudas y
Preguntas**

Para recordar...

Primaria

Programa de Promoción de Atletismo en Pista (4° E.P.)

TODOS

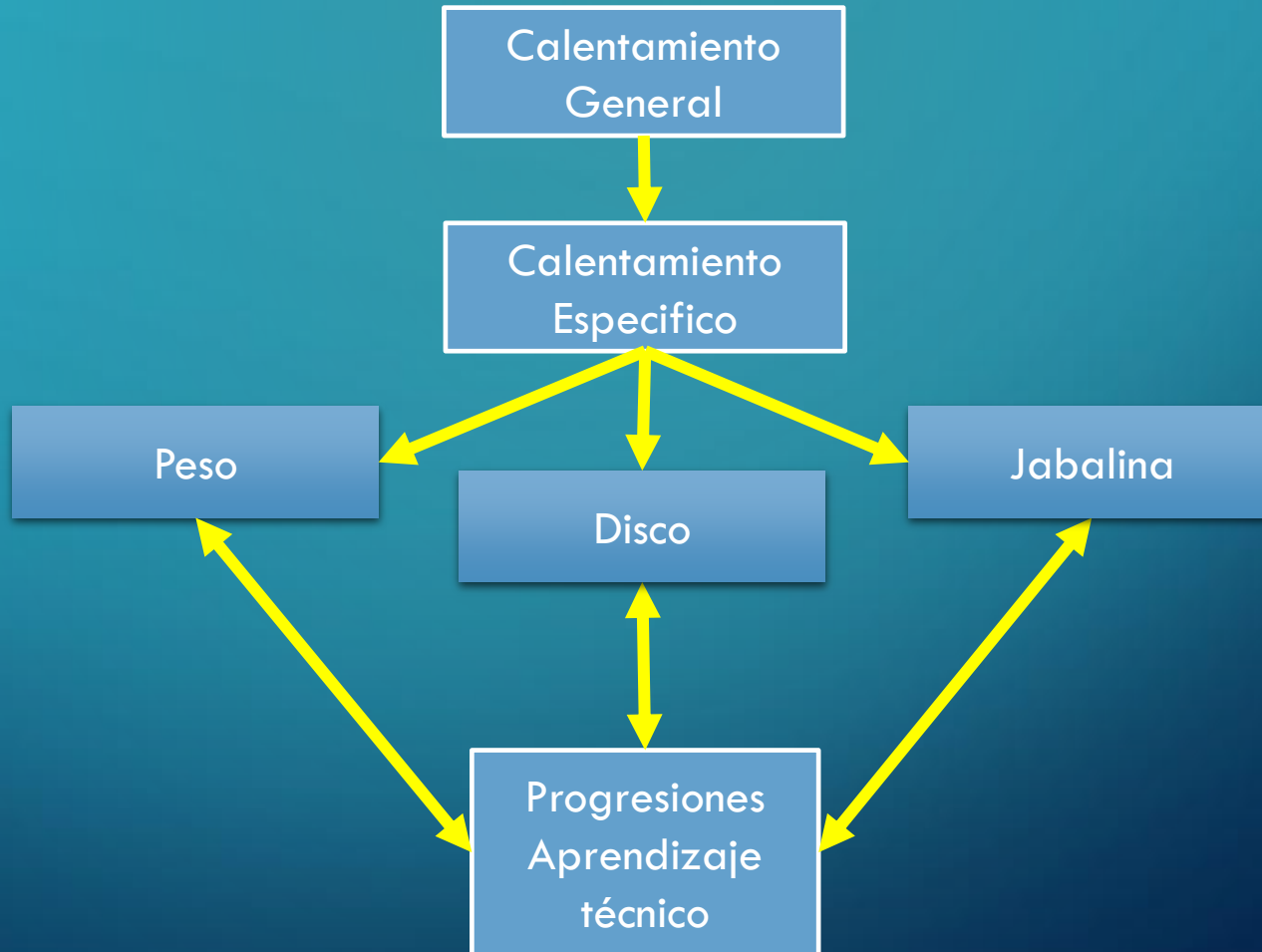
- ✓ Posibilidad de realizar alguna sesión – exhibición, promoción, charla, etc., sobre atletismo en los centros.
- ✓ Dudas o preguntas sobre todo lo trabajado en el curso.
- ✓ Escuelas de Atletismo (hasta 3°ESO) o entrenamiento hacia el rendimiento (4° ESO o superiores)

CONTACTO

Email: santiferreralonso@gmail.com

De Lunes a Viernes a partir de las 19:00 hasta las 22:00 en
el CGTD

Sesión Práctica



Bajamos a la pista



**Muchas gracias por
vuestra atención**