



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO

El atletismo es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento.

Históricamente se remonta a la antigüedad clásica. En los Juegos Olímpicos modernos constituye el elemento más importante.

RELACIÓN CON LOS DEMÁS DEPORTES

El Atletismo se puede definir de una forma sencilla como el conjunto de deportes individuales, que comprende: carreras, saltos y lanzamientos, considerado mundialmente como la base elemental de todos los demás deportes, ya sea individual o de conjunto.

Los beneficios de este deporte son innumerables para con los demás deportes; y es que con la práctica de éste desarrollamos habilidades que nos servirán en otras disciplinas deportivas, como ejemplo: velocidad y resistencia por medio del entrenamiento de la carrera, fuerza la que desarrollamos en los lanzamientos, y potencia la que es necesaria en los saltos.

Estas 3 disciplinas del atletismo (carrera, salto y lanzamientos), si nos damos cuenta tienen la esencia de los que son todos los demás deportes, pues no habrá ningún deporte que pueda dejar a un lado alguna de estas características.

ATLETISMO Y SALUD

Estamos ante un deporte que conlleva multitud de efectos beneficios sobre nuestro organismo:

- ❑ Disminuye la frecuencia cardiaca y aumenta el tamaño del corazón, con lo cual mejora el riego sanguíneo.
- ❑ Los huesos se hacen más fuertes.
- ❑ Disminuye el porcentaje de grasa corporal.
- ❑ Se mejora el sistema inmunitario, por lo que aumenta la resistencia a las infecciones.
- ❑ Se estimula el desarrollo muscular, pues se genera más hormona del crecimiento.
- ❑ Y a nivel cognitivo el niño/a aprende valores como la perseverancia, la lealtad, el esfuerzo, la fuerza de voluntad, la cooperación, etc