

Lic. Luis Antonio De León Bran

Primer Semestre

Caracterización e Historia del Atletismo.

**HISTORIA DEL ATLETISMO EN GUATEMALA**

Los pioneros en impulsar este deporte en Guatemala, fueron el coronel Guillermo Estrada, Max Tott, Miguel Rabano y Guillermo Rojas. Se iniciaron en las fiestas de Minerva corriendo maratones. En el año 1893 se celebraron los primeros juegos atléticos. La constitución de una federación nacional de atletismo se gestó entre los años 1945 a 1946. Poco tiempo después ya se conseguían algunas resultados relevantes a nivel internacional, con Flores, más conocido por Mateo Flores, como atleta más destacado. En los Juegos Panamericanos de 1949 celebrados en Argentina, gana la prueba de la maratón Doroteo Guamuch Flores, secundado por Luis H. Velásquez consiguiendo los primeros dos lugares. Posteriormente, el 19 de abril de 1952, Flores gana la maratón de Boston con un tiempo de 2 horas con 31 min y 53 s.

En 1966 Teodoro Flores gana en Puerto Rico con ocasión de los juegos centroamericanos y del Caribe, medalla de oro, campeón íbero-americano en la década de los `60 en los juegos, San Paulo, Chile y España en las especialidades de salto. El organizador y técnico de atletismo además de periodista Fidel Echeverría

Guatemala ha tenido participación en Juegos Olímpicos desde [**1952**](http://www.ask.com/wiki/1952_Summer_Olympics?qsrc=3044) [Helsinki](http://www.ask.com/wiki/Helsinki?qsrc=3044), siendo el atletismo uno de los deportes que más ha asistido por Guatemala.

Es innegable que en la actualidad uno de los referentes de este deporte en la prueba de marcha 20 Km sea Erick Barrondo quien logro obtener la primera medalla Olímpica para Guatemala en los Juegos Olímpicos de Londres 2,012.

**CARACTERIZACION DEL ATLETISMO:**

La Disciplina deportiva del Atletismo se subdivide en pruebas que incluyen [carreras](http://es.wikipedia.org/wiki/Carrera_a_pie), saltos, lanzamientos, [pruebas combinadas](http://es.wikipedia.org/wiki/Pruebas_combinadas) y [marcha](http://es.wikipedia.org/wiki/Marcha_atl%C3%A9tica), tiene como objetivo primordial superar el resultado de los adversarios tomando como referencia la velocidad, resistencia, distancia y altura.

Las habilidades atléticas, se desarrollan por medio de los movimientos y tareas básicos del ser humano adquiridos en las primeras fases de la formación (Correr, Saltar, Librar Obstáculos y Lanzar).

El atletismo es uno de los deportes con mayor práctica en el mundo, tanto en el ámbito aficionado como en el alto rendimiento, lo mismo puede ser realizado al aire libre como en superficies bajo techo.

**Criterios para la clasificación del Atletismo, teniendo como parámetros las Ciencias Aplicadas:**

**1. Sociología:**

a. Individual

b. Colectivo (Pruebas de relevos)

**2. Bioquímica:**

a. Anaeróbica

b. Aeróbica

c. Mixta

**De 0 a 10 segundos:**

anaerobico – alactacido (energia se obtiene apartir de ATP (moléculas de alta energía almacenadas en hígado y músculos)  
  
**De10 a 45 segundos:**

Aeróbico - lactacido (glucogeno muscular y ATP)

**De 45 a 4 minutos:**

Anaeróbico aeróbico (glucogeno – oxigeno)  
  
**+ de 4 minutos:**

Plenamente Aeróbico

**3. Biomecánica:**

a.Cíclicos (Carreras)

b. Acíclicos (Saltos y Lanzamientos)

**4. Técnica Metodologíca:**

**Fuerza Rápida:** (Velocidad, Saltos y Lanzamientos)

a) Los planes de entrenamiento reflejan estructuras similares en su corta duración y en los medios de obtención de la forma deportiva.

b) Se caracterizan por ser disciplinas de corta duración y realizarse con el máximo de esfuerzo físico.

c) El comportamiento general de la intensidad en el macrociclo, es bastante alto desde el inicio.

d) El predominio de la deuda oxigénicaque se establece al realizar el evento.

e) Tiene dos tendencias al predominio de la fuerza de la velocidad.

**Resistencia: (Carreras de Medio Fondo y Fondo)**

a) Los planes de entrenamiento reflejan estructuras similares en su contenido, medios y métodos, (6 – 8 meses)

b) Son disciplinas que se caracterizan por esfuerzos de larga duración.

c) En ellos predominan las cualidades volitivas.

d) Necesitan de grandes gastos energéticos para su realización.

e) Generalmente comienzan su especialización entre los 13 y 15 años.

HOJA DE TRABAJO No. 3

Apellidos:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Nombres:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Carné:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Punteo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_