

el ATLETISMO

TEXTO Y DIBUJO: FERNAN



CARRERAS A PIE

ESTE ES UN SANO DEPORTE QUE TODOS PUEDEN PRACTICAR. SE PRECISA UNA PREPARACIÓN CUIDADA Y UN ENTRENAMIENTO CONSTANTE. PARA CONSEGUIR EL MÁXIMO RENDIMIENTO EN ESTE EJERCICIO, ES NECESARIO: QUE SEA LENTO Y PROGRESIVO; NO SEGUIR AUMENTANDO EL ESFUERZO MIENTRAS SIGA LA FATIGA; REGULAR LA ALIMENTACIÓN; NO TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS.



SALTO DE LONGITUD

SE DIVIDE EN TRES PARTES: CARRERA PRELIMINAR, IMPULSO Y TRAYECTORIA. LA LONGITUD A ALCANZAR ESTÁ EN RELACIÓN DIRECTA CON LA VELOCIDAD ADQUIRIDA EN LA CARRERA.



SALTO DE ALTURA

PARA TOMAR IMPULSO EN ESTE TIPO DE SALTOS, SE ACOSTUMBRA A RECORRER UNA DISTANCIA ENTRE 12 Y 14 METROS. EL PUNTO PRECISO A BATIR, ESTÁ EN RELACIÓN CON LA ALTURA A PASAR Y SE HALLA ENTRE LOS 70 Y 80 CMS DELANTE DE LA VERTICAL DE LA BARRA.

SALTO DE PERTIGA

CONSISTE EN PASAR POR UN LISTÓN EN ALTO, CON AYUDA DE UNA PERTIGA CUYO GRUESO VARÍA SEGÚN EL PESO DEL ATLETA Y AL TAMAÑO DE SU MANO.

