

Anexo

Artículo publicado en la Revista Stadium N° 198 (diciembre de 2006) y N° 199 (marzo de 2007).

ENCUENTROS DE ATLETISMO INFANTIL

En respuesta al diagnóstico realizado (Capítulo N° 2), surge esta propuesta que propone encuentros, competencias, torneos, a nivel escolar, infantil, con características diferentes, a lo que normalmente, estamos acostumbrados.

Los principios fundamentales de esta propuesta se basan en:

1. Competencias por equipos, por suma de marcas.
2. Pruebas combinadas, de fácil ejecución, multilaterales y variadas y de carácter abierto.
3. Reglamento adaptado, de fácil aplicación por monitores, animadores en lugar de jueces.
4. Elementos e implementos adaptados.
5. Utilización de espacios reducidos, en ámbitos cerrados y/o abiertos.
6. Motivar la participación, montando un entorno de color y sonido festivo.
7. Encuentros de duración limitada.

CARACTERÍSTICAS DE LA PROPUESTA

✓ Evitar la individualidad excesiva y proponer competencias por equipos, realizando pruebas combinadas (triatlón, tetratlón, pentatlón, etc.), por suma de marcas y en forma de circuito.

Atento a lo explicitado anteriormente, proponemos que los torneos de atletismo infantil sean realizados por equipos, donde todos los integrantes participen en todas las pruebas programadas (pruebas combinadas, múltiples), en recorridos de circuitos, de manera continua, determinando al ganador por el sistema de acumulación (suma de marcas y de puntos).

Realizar los encuentros por equipos, Tiene gran importancia en el aspecto pedagógico.

Permite la integración y socialización de los niños, quitándole la individualidad excesiva a los eventos atléticos.

A su vez, se pretende la formación multilateral de los niños en la iniciación deportiva, por lo que la realización de pruebas combinadas (tetratlón, pentatlón, exatlón, etc.), donde todos hacen todo, es una herramienta en la Educación Física de los niños.

Se sugiere la realización de las mismas, en forma de circuito, integrando carreras de velocidad, vallas y resistencia, con saltos y lanzamientos, en los que se participa de manera continua individualmente o simultáneamente con los demás miembros del equipo. Algunas pruebas se pueden hacer en forma de relevos.

✓ Proponer actividades atléticas variadas y multilaterales, de carácter abiertas. Insertar "pruebas" de fácil ejecución y accesibles a los niños de acuerdo a sus características psicofísicas.

Otra característica muy importante de estos encuentros, es que el circuito de pruebas múltiples debe estar integrado por ejercitaciones simples, naturales, para desarrollar gestos y movimientos atléticos de fácil ejecución, sin que sea necesario extensos aprendizajes previos.

Con ello se pretende que participen todos los niños, evitando la "selección".

Las características de las pruebas serán abiertas, permitiendo la resolución del problema de movimiento planteado, con libertad y diversidad.

En este contexto, no hablaremos de salto en largo o de lanzamiento del disco, sino que se proponen juegos donde las habilidades pasaran por "saltar y lanzar".

Otra característica es la elección de las "destrezas", de manera que permitan variedad y multilateralidad en su realización.

✓ Adaptar el reglamento de las competencias a las posibilidades de los niños. Contar con animadores y monitores, en vez de jueces.

El reglamento será adaptado a las posibilidades de los niños, siempre respetando los principios básicos del Reglamento Internacional de Atletismo, facilitando la realización y el contralor.

En estas competencias para niños, cada evento debe tener sus propias reglas y normas, con la flexibilidad necesaria para ser adaptadas en diferentes circunstancias.

Otro aspecto a tener en cuenta es el personal necesario para la "fiscalización" de los eventos. Por ello, en esta propuesta, el número de colaboradores, de "monitores", será reducido y tendrán tareas sencillas, fáciles de llevar a cabo, por lo que no será necesario contar con jueces acreditados. El equipo de contralor puede ser constituido por alumnos de cursos superiores, padres o personal de la institución.

✓ *Construir elementos e implementos no convencionales, que preserven la integridad del niño.*

Los elementos e implementos utilizados serán adaptados y adecuados a la edad de los alumnos.

El peso de los implementos de lanzamientos, altura y material de los obstáculos, distancias y duración de las carreras, etc., se adaptarán a la edad cronológica de los alumnos, facilitando la participación de los mismos y preservando su integridad.

Por ello, los elementos e implementos no deberán ser contundentes, ni constituirse en un peligro latente para la salud de los niños.

Para su construcción sugerimos la utilización de materiales baratos y que no sean peligrosos (cartones, goma espuma, pelotas, etc.).

En casos en que se requiera equipamiento especialmente pensados y contruidos para el desarrollo del programa, se debe prever que el mismo pueda armarse fácilmente, transportarse sin ningún problema y colocarse y quitarse rápidamente.

✓ *Prever la realización de los eventos, en espacios reducidos. Proponer actividades que se puedan desarrollar en ámbitos cerrados y/o abiertos, dentro o fuera de las pistas tradicionales.*

La idea es que estos eventos se puedan hacer tanto en la pista de atletismo, como fuera de la pista.

Se tendrá en cuenta en la programación que se puedan realizar en todo tipo de espacios. Ya sea en instalaciones deportivas tradicionales y espacios naturales (plazas, parques, canchas de deportes, playas, etc.), o en lugares cerrados (salón multiusos, canchas de básquetbol, de vóleybol, etc.)

Otro aspecto a tener en cuenta es la ubicación de las estaciones el espacio necesario para su desarrollo y la duración de la competencia.

Los requerimientos de espacio para la ubicación de las estaciones, deben ser simples.

Un área llana (por ejemplo césped o asfalto), de solamente 60 m x 30 m., alcanzará para la realización del evento.

✓ *Motivar la participación, montando un entorno de color y sonido festivo. Más aún, con colores llamativos, que tienden a estimular a los niños a participar activamente.*

Un aspecto que no deja de ser importante y que por el contrario resulta de vital importancia a la hora de motivar, entusiasmar y provocar el interés de los niños en participar de la actividad, es la preparación del entorno. Nos referimos a crear un espacio que tenga mucho de fiesta y espectáculo, donde surja el color y el sonido (música), para acompañar el desarrollo del evento (Jesús Rubio).

✓ *Prever que el evento se desarrolle dentro de un límite de tiempo razonable.*

Prever la duración de los eventos, de manera que no consuman demasiado tiempo.

Específicamente, organizar el torneo, de manera que todo el evento, pueda completarse en alrededor de dos horas, incluida la ceremonia de premiación. Sugerimos realizar las competencias entre 10 equipos, integrados por 10 niños cada uno, pudiendo ser mixtos (ambos sexos).

CATEGORÍAS

Proponemos dos categorías:

- Sub. 10, niños y niñas de 8-9 (3° y 4°).
- Sub. 12, niñas y niños de 10-11 (5° y 6°).

Sub. 10

Se realizarán por equipos.

Con 4 a 6 pruebas/estaciones por encuentro:

- 1-2 de velocidad/vallas/agilidad/coordinación
- 1 de resistencia/agilidad
- 1-2 de saltos/coordinación/equilibrio
- 1-2 de lanzamientos/puntería

Sub. 12

Se realizarán por equipos.

Con 5 a 7 pruebas/estaciones:

- 1-2 de velocidad/vallas/coordinación
- 1 de resistencia/agilidad
- 1-2 de saltos/coordinación/equilibrio
- 1-2 de lanzamientos/puntería/puntería con elevación.

Nota: Este tipo de evento, se puede realizar en la categoría Sub. 14, pero con pruebas más específicas del atletismo y podrán hacerse por equipos y también individual, pero siempre en forma de pruebas múltiples.

PRUEBAS ATLÉTICAS

De acuerdo a lo manifestado anteriormente por la IAAF y la Real Federación Española de Atletismo, adaptadas y modificadas por los autores, el evento múltiple se conformará con las pruebas que describimos a continuación, las cuales deberán tener las siguientes características¹:

A) CARRERAS

A.1. CARRERA DE VELOCIDAD / VALLAS (Fig. N° 214).

Características

Relevo combinado de carrera de velocidad y obstáculos (coordinación, velocidad).

Descripción

En un terreno llano, con un piso adecuado (césped, tierra, parque, etc.) se señala una calle, de 40 m aproximadamente de longitud y 2,50 m de ancho. Se divide el terreno marcado, en dos andariveles de 1,25m cada uno (Fig. N°1).

En uno de los andariveles se ubican 4 obstáculos, de una altura de entre 30 cm (Sub. 10) y 50cm, (Sub. 12), separados entre sí por alrededor de 6 m – 8 m., según la categoría.

La otra calle, sin obstáculos.

Los integrantes del equipo, se ubican enfrentados, mitad y mitad, en los extremos de cada recorrido, que estarán claramente señalados. (Conos, mástil, etc.).

Desarrollo

La prueba consiste en una carrera de relevos. Comienza, cuando uno de los integrantes del equipo, a la señal del largador, realiza el recorrido de ida, salvando los obstáculos. Este participante, al llegar al extremo, entrega a su compañero un testimonio (toc-toc, anillo, cinta, etc.) y se coloca al final de la cola de ese grupo. El alumno que toma el testigo, ahora corre a toda velocidad hacia sus compañeros (vuelta) y le entrega el testimonio. El relevo finaliza cuando cada participante realiza el tramo de ida (con vallas) y el de vuelta (llanos.)

Puntaje

Gana el equipo que logra el menor tiempo en realizar el recorrido completo.

¹ Algunos de los dibujos que figuran en las ilustraciones han sido recogidos de la publicación de la IAAF: *KIDS' ATHLETICS* y de la *Guía de Atletismo Infantil de la RFEA.*

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Realizar la largada y velar para que los obstáculos se encuentren en su lugar.
- B: Tomar el tiempo y registrarlo en la planilla de registro.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cronómetro.
2. Una planilla de registro (ver modelo).
3. Cuatro vallas de alrededor de 0,40m – 0,50m de alto, con una distancia de 6 m. entre ellas.
4. Dos marcadores/mástiles de bandera, conos, etc., para señalar la largada / llegada.
5. Un testimonio (aro, toc-toc, cinta de color, etc.).

Nota: Los obstáculos o vallas deben de ser de materiales que no ofrezcan peligro, que no sean contundentes y ubicados de manera tal que si son "chocados" por los niños, no produzcan la caída de los mismos.

Podemos "fabricar" los obstáculos para cumplir con los requisitos mencionados anteriormente, con materiales económicos y de fácil adquisición. Por ejemplo:

- ❖ Colocar cajas de zapatos/zapatillas vacías, apiladas.
- ❖ Colocar planchas de goma espuma, formando un triángulo (Fig. 213).
- ❖ Colocar 2-3 ladrillos apilados a cada lado y sobre esto una rama.
- ❖ Colocar pelotas medicinales y sobre ellos varillas de madera.
- ❖ Colocar bancos bajos y sobre ellos ramas.
- ❖ Clavar en el suelo bastones y unirlos con lana.
- ❖ Utilizar un armazón de las vallas, determinando la altura con un hilo.
- ❖ Colocar dos bastones en el suelo y sobre ellos una madera apoyada.
- ❖ Colocar bastones en el suelo, verticalmente, con clavos a los costados, dando las diferentes alturas donde se colocarán las ramas o hilos, etc.

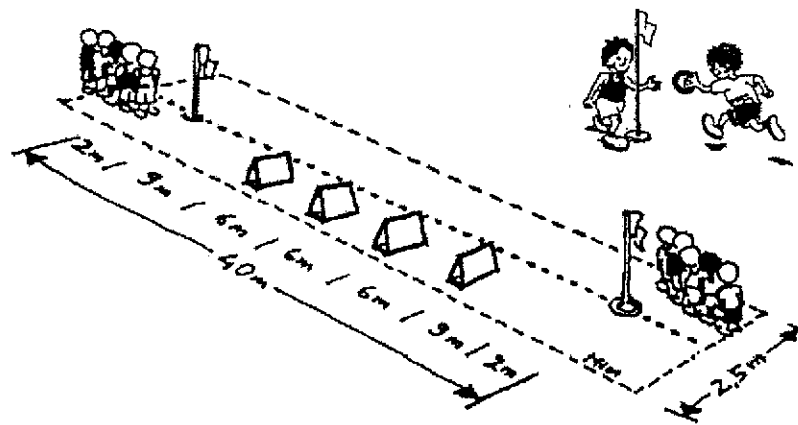


Figura 214.

A. 2. CARRERA DE VELOCIDAD, EN SLALOM

Características

Relevos combinando carrera de velocidad en slalom

Descripción

En un terreno llano, con un piso adecuado (césped, tierra, parque, etc.) se señala una calle de 40 m aproximadamente, de longitud y 2,50 m de ancho. Se divide el terreno marcado en dos andariveles de 1,25 m cada uno (Fig. 214).

En uno de los andariveles, se ubican 4 banderines (mástiles), separados entre sí, alrededor de 8 m. La otra calle, llana, sin obstáculos.

Los integrantes del equipo, se ubican enfrentados, mitad y mitad, en los extremos de cada recorrido que estarán claramente señalados (conos, mástil, etc.).

Desarrollo

La prueba consiste en una carrera de relevos. Comienza cuando uno de los integrantes del equipo, a la señal del largador, realiza el recorrido de ida, realizando un slalom y salvando los mástiles colocados a tal fin en zigzag. Este participante, al llegar al extremo, entrega a su compañero un testimonio (toc-toc, anillo, cinta, etc.) y se coloca al final de la cola de ese grupo. El alumno que toma el testigo, ahora corre a toda velocidad hacia sus compañeros (vuelta) y le entrega el testimonio.

El relevo finaliza cuando cada participante realiza el tramo de ida (slalom) y el de vuelta (velocidad).

Puntaje

Gana el equipo que logra el menor tiempo en realizar el recorrido completo.

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Realizar la largada y velar para que los mástiles se encuentren en su lugar.
- B: Tomar el tiempo y registrarlo en la planilla de registro.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cronómetro.
2. Una planilla de registro.
3. Seis marcadores/mástiles de bandera, conos, etc. (4 para el slalom y 1 para cada extremo).
4. Un testimonio (aro, toc-toc, cinta de color, etc.).

Nota: Ver Figura 214..

Se colocan banderas y marcadores en vez de vallas.

A. 3. CARRERA DE VELOCIDAD, VALLAS Y SLALOM (Fig. 215)

Características

Relevos con combinación de carreras llanas, con vallas y slalom.

Descripción

En un terreno llano, con un piso adecuado (césped, tierra, parque, etc.), se señala un circuito de aproximadamente 80 m de extensión.

En distintos sectores del circuito se colocan diferentes marcas, de manera que el alumno deba, en determinados lugares, superar obstáculos (4 vallas de 0,30-0,50 m), o realizar slalom (4 mástiles separados entre sí unos 8 m), o desplazarse a toda velocidad. (Fig. 215).

Desarrollo

La prueba consiste en una carrera de relevos. Los integrantes del equipo se colocan frente a una "colchoneta" de gimnasia, ubicados uno detrás del otro.

A la señal del largador, el primero de la fila realiza un rol adelante y comienza el recorrido del circuito. Al finalizar el mismo, entrega un testimonio a su compañero.

El relevo finaliza cuando el último integrante del equipo realiza el recorrido completo.

Puntaje

Gana el equipo que logra el menor tiempo en cubrir todo el recorrido.

Personal

Para una organización eficiente se requiere de tres asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Realizar la largada, controlar el cambio de testigo y registrar en la planilla el tiempo final.
- B: Es el encargado de mantener el sector de slalom en condiciones óptimas.
- C: Se encarga que siempre los obstáculos estén correctamente ubicados.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cronómetro.
2. Una planilla de registro.
3. Seis marcadores/mástiles de bandera, conos, etc. (4 para el slalom y 1 para cada extremo).
4. Cuatro vallas u obstáculos.
5. Un testimonio (aro, toc-toc, cinta de color, etc.).
6. Una "colchoneta" de gimnasia.

Nota: En caso de ser posible, se pueden marcar 3 andariveles, de manera que participen 3 equipos al mismo tiempo.

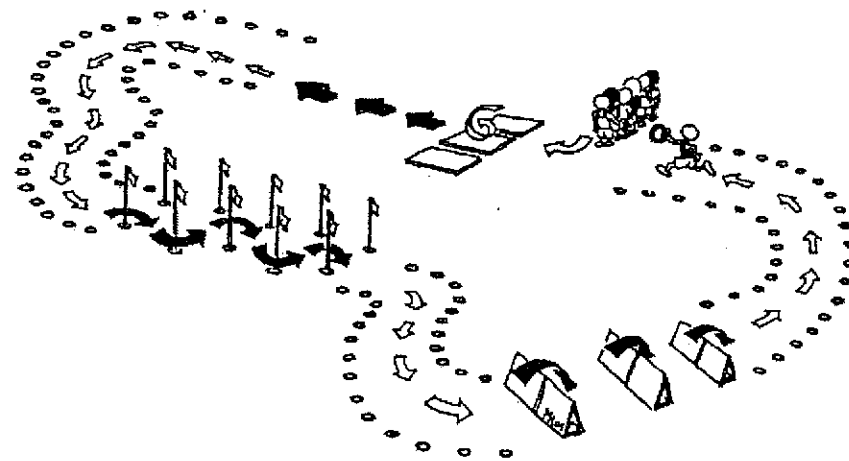


Figura 215.

A. 4. CARRERA DE RESISTENCIA (Figs. 216 y 217)

Características

Carrera llana, por tiempo.

Descripción

En un terreno llano, se dibuja un circuito de aproximadamente 150 m, en un piso adecuado (césped, tierra, parque, etc.). Se marca un punto de partida/llegada.

Desarrollo

La prueba consiste en correr durante 8' (Sub. 10) – 10' (Sub.12), intentando realizar la mayor cantidad de vueltas al circuito.

A la señal del largador, todos los integrantes el equipo, comienzan a recorrer el circuito. Al pasar por la línea de partida /llegada, retiran una cinta.

Cuando se cumple los 8', el profesor hará sonar un silbato indicando que el tiempo ha finalizado.

Puntaje

Al terminar el tiempo, cada integrante del equipo entregará al asistente-juez, las cintas que recogió al pasar por la llegada (una por vuelta com-

pleta realizada). Gana el equipo, que obtiene la mayor cantidad de vueltas, sumados todos los integrantes el mismo. Sólo se cuentan las vueltas completas.

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Contar los puntos del equipo (recuento de cintas) y anotar en la planilla el resultado final del equipo.
- B: Realizar la largada y controlar el tiempo de 8' – 10' y que se cumplan las reglas de juego. Dar la señal de finalización del tiempo. (Puede emitir una señal a los 7' – 9', avisando que queda el último minuto del evento).

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cronómetro.
2. Una planilla de registro.
3. Cintas de tela, o tarjetas de cartulina, o elemento similar para registrar las vueltas.
4. Dos marcadores/mástiles de bandera, conos, etc.
5. Un silbato.

Nota: Este evento, se puede realizar de un equipo por vez, o de varios al mismo tiempo.

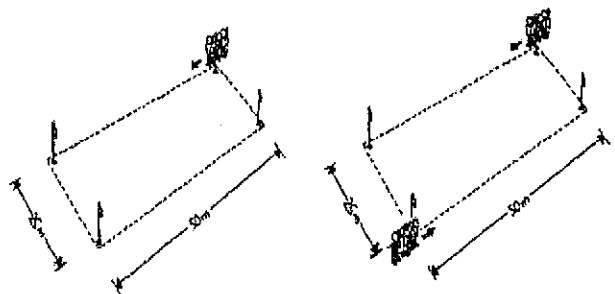


Figura 216.

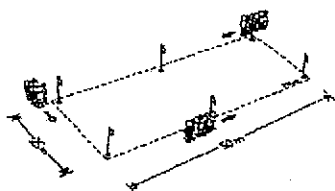


Figura 217.

A. 5. MARCHA CONTRA RELOJ (Fig. 218)

Características

Caminata sobre una línea, contra reloj.

Descripción

En un terreno llano se determina un recorrido de 150 m. Se marca una línea de entre 3 y 6 cm. de ancho (pintada en el suelo, o con una cinta adhesiva pegada). El recorrido puede ser en línea recta, o con algunos cambios de dirección. Puede empezar en un extremo y finalizar en otro, o realizar una ida y vuelta.

Desarrollo

La prueba consiste en realizar el recorrido caminando, en el mejor tiempo posible, pisando sobre la línea. Cada niño realiza 2 intentos o una o varias ida y vuelta.

Se cronometra el tiempo realizado. Se penalizan las pisadas fuera de la cinta sumando un segundo por cada una. Se realizan 2 intentos y se suma el tiempo de los intentos o se tiene en cuenta sólo el mejor tiempo. También se puede hacer como relevos, tomando el tiempo que tarda un equipo en realizar el recorrido total.

Puntaje

Gana el equipo que sumado el tiempo de cada integrante, obtiene el menor registro.

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Larga la competencia y anota en la planilla el resultado final del equipo.
- B: Controlar que se cumplan las reglas de juego y toma el tiempo de cada participante.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cronómetro.

2. Una planilla de registro.
3. Una línea de 3 a 6 cm. de espesor marcada en el piso.
4. Dos marcadores/mástiles de bandera, conos, etc., para determinar la partida y la llegada de la caminata.

Nota: Este evento, se puede realizar de un equipo por vez, o de varios al mismo tiempo.

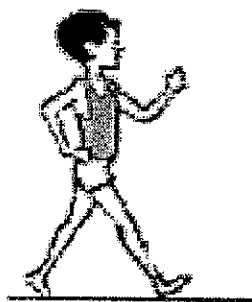


Figura 218.

B) SALTOS

B. 1. SALTO EN LARGO CON GARROCHA (Fig. 219)

Características

Salto en largo, utilizando una garrocha.

Descripción

En la corredera de salto en largo o frente a un cajón de arena, el alumno se desplaza corriendo y "clava" la garrocha en el lugar determinado, buscando caer en la arena lo más lejos posible.

Desarrollo

El participante realiza una carrera corta (5 m a 10 m). Frente a él se coloca sobre la arena un aro, cubierta, etc. (ver figura 219) para que el alumno "clave" la pértiga. El despegue debe realizarse con una pierna (saltadores diestros deben tomar la garrocha con su mano derecha arriba). El participante se "suspende" de la garrocha y busca caer en la arena lo más lejos posible, con los dos pies (para evitar riesgos de lesiones).

La garrocha debe tomarse con ambas manos hasta que se complete la caída. Finalmente, durante el salto no está permitido el cambio de toma de la garrocha.

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se mide cada salto desde el lugar de "clavada", hasta la marca dejada por los pies al caer por primera vez en la arena. Es decir que, si después de aterrizar el alumno, pisa o cae hacia atrás, la marca válida es la primera. Se suma el mejor salto de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de metros

Personal

Para una organización eficiente se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (toma, despegue con un pie, etc.) y ayudar a "A", para medir el salto.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Una garrocha corta de no más de 2,50 m (fibra de vidrio, bambú o similar), que sea lo suficientemente fuerte como para soportar el peso corporal de los niños.
2. Un cajón de arena o similar, de 3 m de ancho por 5 m de largo.
3. Una cinta de medición. Y dos "pinches".
4. Una planilla de registro.
5. Un aro de gimnasia, para indicar el lugar de "clavada".
6. Una soga, para delimitar el lugar de inicio el salto.



Figura 219.

B. 2. SALTO EN LARGO SIN IMPULSO CON LOS DOS PIES (Fig. 220)

Características

Salto en longitud, sin impulso previo y realizando doble rechazo de piernas.

Descripción

En la corredera de salto en largo, o frente a un cajón de arena, el alumno se para en el borde, o en la marca colocada a tal fin, sin sobrepasarla, e intenta saltar buscando la mayor distancia posible, impulsándose con los dos pies.

Desarrollo

El participante se ubica frente al cajón de arena, con la punta de los pies detrás de la marca colocada a tal fin (línea de pique), realiza un balanceo de brazos y flexiona ambas piernas, se impulsa rechazando con los dos pies al mismo tiempo, buscando contactar con la arena, lo más lejos posible.

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se mide cada salto, desde el lugar límite (línea de pique), hasta la marca más cercana dejada por el participante en la arena. Se suma el mejor salto de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes obtiene la mayor cantidad de metros

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (no sobrepasar la línea de pique) y ayudar a "A" para medir el salto.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cajón de arena o similar, de 3 m de ancho por 5 m de largo.
2. Una cinta de medición. Y dos "pinches".

3. Una planilla de registro.

4. Una soga, para delimitar el lugar de inicio del salto.



Figura 220.

B. 3. SALTOS MÚLTIPLES ALTERNOS (tetrasalto / pentasalto) (Fig. 221)

Características

Salto horizontal en longitud, alternado la pierna de un salto a otro, de manera consecutiva, cayendo en la arena lo más lejos posible.

Descripción

En la corredera de salto en largo o frente a un cajón de arena, el alumno se ubica a una distancia tal que pueda realizar 4 (tetrasalto) o 5 (pentasalto) saltos consecutivos, alternando los pies de apoyo.

Desarrollo

Esta prueba se realiza saliendo desde una línea de salida con un pie delante y realizando cuatro o cinco saltos seguidos, alternando la pierna de salto y cayendo en la arena con los dos pies: Derecha - Izquierda - Derecha - Izquierda - caída con dos pies o Izquierda - Derecha - Izquierda - Derecha - caída con dos pies.

Se puede salir desde parado o bien, con un impulso previo con 2 ó 4 pasos de carrera.

Puntaje

Cada participante tiene dos intentos. Se mide cada salto desde el lugar límite (línea de pique), hasta la marca más cercana dejada por el participante en la arena, al culminar los 4 (tetra) o 5 (penta) saltos consecutivos.

Se suma el mejor salto de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de metros

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (no sobrepasar la línea de pique) y ayudar a "A", para medir el salto.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cajón de arena o similar, de 3m de ancho por 5m de largo.
2. Una cinta de medición. Y dos "pinches".
3. Una planilla de registro.
4. Una soga, para delimitar el lugar de inicio de la carrera para el salto.



Figura 221.

B. 4. SALTO EN LARGO CON CARRERA REDUCIDA (Fig. 222)

Características

Salto en longitud, con una carrera reducida de no más de 10 m, rechazando con un pie y cayendo en la arena con los dos, lo más lejos posible.

Descripción

En la corredora de salto en largo, o similar, frente a un cajón de arena, se marca una zona de 1 m de ancho, por 1,22 m de largo (zona de pique).

El alumno puede comenzar a correr desde la línea límite fijada a 10 m de la zona de pique y realizar el salto en longitud.

Desarrollo

El participante se ubica en la línea ubicada a 10 m de la zona de pique.

Realiza la carrera y al entrar a la zona de pique, realiza el rechazo con un solo pie, buscando caer en la arena con los dos, lo más lejos posible.

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se mide cada salto desde el lugar de pique (huella dejada por el alumno en la zona de pique), hasta la marca cercana dejada por el participante en la arena.

Se suma el mejor salto de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumadas las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de metros

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas.

A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (no sobrepasar la línea de pique) y ayudar a "A", para medir el salto.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cajón de arena o similar, de 3 m de ancho por 5 m de largo.
2. Una cinta de medición. Y dos "pinches".
3. Una planilla de registro.
4. Una soga, para delimitar el lugar de inicio de la carrera para el salto.
5. Marcar una zona de 1 m de ancho, por 1,22 m de largo, frente al cajón de arena.

Nota: El alumno corre y pica de una zona de 1 m de ancho, evitando de esta manera que tenga que realizar el pique en la tabla de sólo 20 cm, lo que lleva a realizar nulos y a perder efectividad en los saltos.



Figura 222.

B. 5. SALTO EN ALTO (Fig. 223)

Características

Salto en elevación, rechazando con un pie y superando una varilla.

Descripción

El alumno intentará superar la varilla, con una carrera de aproximación limitada de 3 a 5 pasos (límite de 5 m - 6 m de impulso), rechazando con un pie.

Desarrollo

El alumno se ubicará frente al saltómetro, a no más de 5 m - 6 m de distancia de él y tras una breve carrera, deberá sobrepasar el listón, sin derribarlo, "picando" con un solo pie (el externo con relación a la varilla). Ejecutará una "tijera" cayendo parado sobre la arena, o sobre colchonetas bajas, estando esa zona de caída al mismo nivel que la carrera.

Puntaje

Cada participante realiza 2 intentos por altura y 2 nulos seguidos supone eliminación.

Se toma la mayor altura alcanzada por el participante.

Gana el equipo que suma más metros considerando la mejor marca de cada integrante.

Nota: Esta prueba tiene un desarrollo en tiempo bastante largo por lo que no es una prueba para que forme parte de un recorrido. Para limitar el tiempo se pueden establecer:

1º) Cada niño elige hasta 3 alturas libremente, entre la cadencia establecida.

2º) Las 3 alturas se fijan para todos los participantes.

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba y ayudar a "A", para colocar la varilla.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un cajón de arena o colchonetas de gimnasia.
2. Una cinta de medición.
3. Una planilla de registro.
4. Una soga, para delimitar el lugar de inicio el salto.
5. Un par de saltómetros y una varilla.

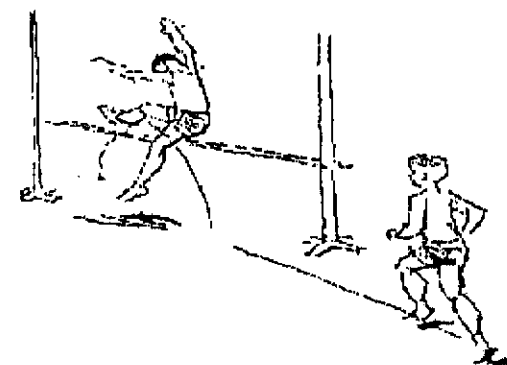


Figura 223.

C) LANZAMIENTOS

C.1. LANZAMIENTO DE LA PELOTA DE SÓFTBOL (Fig. 224)

Características

Lanzamientos de la pelota de fútbol o similar, con una mano, sobre el hombro con carrera previa, a la máxima distancia posible.

Descripción

El lanzamiento de la pelota de sóftbol se realiza con un movimiento similar al de la jabalina.

Desarrollo

Luego de una breve carrera de aproximación, limitada a no más de 10 m, el participante lanza la pelota hacia la zona de lanzamiento desde la línea límite, con un solo brazo por sobre el hombro, como si lanzara una piedra, buscando alcanzar la mayor distancia posible.

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se mide cada lanzamiento, desde la línea de límite, hasta el lugar donde la pelota toma contacto con el suelo por primera vez, en ángulo recto (90°).

Se suma el mejor lanzamiento de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de metros.

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de tres asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (no sobrepasar la línea de lanzamiento) y medir el lanzamiento.
- C: En la zona de caída, ayuda a B a medir el lanzamiento.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Una pelota de sóftbol, o similar, en cuanto a medidas (diámetro) y peso.
2. Una cinta de medición. Y dos "pinches".
3. Una planilla de registro.
4. Una soga, para delimitar el lugar de inicio de la carrera para el lanzamiento.
5. Marcar una línea para fijar el lugar de lanzamiento.

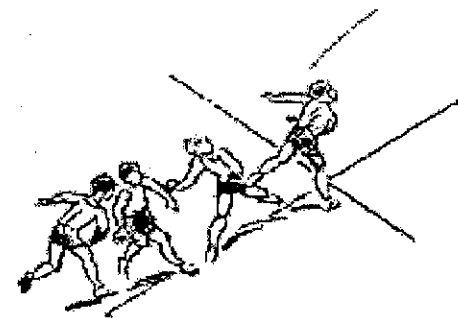


Figura 224.

Variante: Se puede confeccionar un dardo gigante (vortex- Fig. 224), y se lanza ese implemento en lugar de la pelota. En edades más avanzadas, se suple por una jabalina de 300-400gramos.



Figura 225.

Variante: Se puede realizar la misma prueba, pero anteponiendo al participante un obstáculo en elevación, de manera de exigir al lanzador un buen ángulo de salida del implemento.

La altura del obstáculo a superar se sugiere que sea de 2 m - 2,50 m y que por lo menos esté a una distancia de 5 m del lanzador.

C.2. LANZAMIENTO HACIA ATRÁS (Fig. 227)

Características

Lanzamiento hacia atrás a distancia, con pelota medicinal, con dos manos.

Descripción

El alumno, de espaldas al lugar de lanzamiento, lanzará hacia atrás con las dos manos la pelota medicinal, buscando alcanzar la mayor distancia posible.

Desarrollo

El participante se para de espaldas a la dirección del lanzamiento, con piernas separadas el ancho de hombros, pies paralelos, talones sobre la línea límite. Toma la pelota con las dos manos, frente al cuerpo con los brazos extendidos, "agachándose" hacia delante (similar cuclillas). Desde esa posición, en un movimiento continuo, extiende las piernas, luego los brazos, para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia.

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se mide cada lanzamiento desde la línea de límite, hasta el lugar donde la pelota tomo contacto con el suelo por primera vez, en ángulo recto (90°). Después del lanzamiento, el participante puede pisar la línea límite, sin que esto invalide el lanzamiento (Es decir, pisar hacia atrás).

Se suma el mejor lanzamiento de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de metros.

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de tres asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (no sobrepasar la línea de lanzamiento) y medir el lanzamiento.
- C: En la zona de caída ayuda a B a medir el lanzamiento.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Una pelota medicinal (1 Kg.), o similar en cuanto a medidas (diámetro) y peso. (Para los más chicos, puede ser una pelota de cestobal).
2. Una cinta de medición. Y dos "pinches".
3. Una planilla de registro.
4. Una soga, para fijar el lugar de lanzamiento (Línea de lanzamiento).

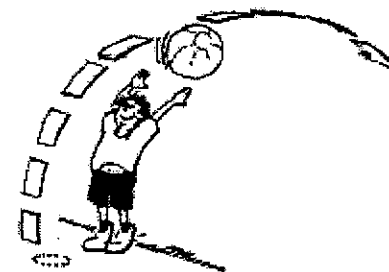


Figura 227.

C.3. LANZAMIENTO DEL BALÓN CON 1 BRAZO (Fig. 228)

Características

Lanzamiento de una pelota medicinal, o similar, con una mano a la máxima distancia posible.

Descripción

El alumno lanza la pelota medicinal hacia delante con un solo brazo, con un movimiento similar al utilizado en el lanzamiento de la bala.

Desarrollo

El participante se ubicará detrás de una línea límite y tomará la pelota con un solo brazo (se puede sujetar con las dos manos). Colocará la pelota en el cuello, al lado de la oreja, sobre el hombro correspondiente al brazo lanzador y desde esa posición extenderá el brazo e intentará lograr la máxima distancia.

Nota: El tamaño del balón ha de ser grande y de poco peso. Siendo prioritario el tamaño grande más que el peso del balón. Se recomienda que el peso del balón sea entre 1 y 2 kg., según la edad. Pero lo importante es que el balón tenga un diámetro entre 15 y 30 cm. para los más peque-

ños (Sub. 10) (Puede ser una pelota de cestobal) o en su defecto, una de básquetbol.

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se mide cada lanzamiento desde la línea de límite, hasta el lugar donde la pelota tomó contacto con el suelo por primera vez, en ángulo recto (90°). Después del lanzamiento, el participante puede pisar la línea límite, sin que esto invalide el lanzamiento (Es decir, pisar hacia adelante).

Se suma el mejor lanzamiento de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de metros.

Personal

Para una organización eficiente se requiere de tres asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (no sobrepasar la línea de lanzamiento) y medir el lanzamiento.
- C: En la zona de caída, ayuda a B a medir el lanzamiento.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesitan los siguientes elementos:

1. Una pelota medicinal (1 Kg.) o similar en cuanto a medidas (diámetro) y peso. (Para los más chicos, puede ser una pelota de cestobal, o una de básquetbol).
2. Una cinta de medición. Y dos "pinches"
3. Una planilla de registro.
4. Una soga, para fijar el lugar de lanzamiento. (línea de lanzamiento).

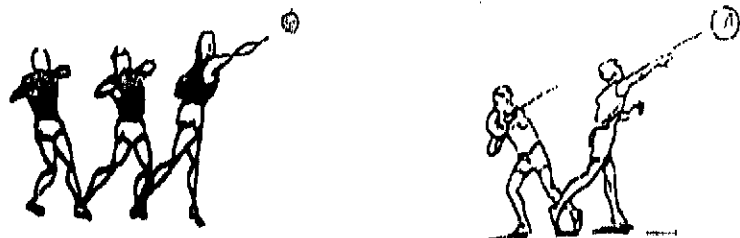


Figura 228.

C.4. LANZAMIENTO ARRODILLADO (Fig. 229)

Características

Lanzamiento de la pelota medicinal a distancia, arrodillado, con ambas manos.

Descripción

De frente al lugar de lanzamiento, arrodillado, con la pelota tomada con las dos manos, detrás de la cabeza; buscar lanzarla a la mayor distancia posible (saque de fútbol).

Desarrollo

El participante se arrodilla sobre una colchoneta (u otro tipo de superficie blanda) de frente al lugar de lanzamiento. Toma la pelota con las dos manos y la ubica, con brazos flexionados, detrás de la cabeza. El participante se reclina hacia atrás (tensionando el cuerpo) y lanza la pelota (1 kg.) a máxima distancia, utilizando ambas manos sobre la cabeza, mientras está arrodillado (muy similar al saque de fútbol).

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se mide cada lanzamiento, desde la línea de límite, hasta el lugar donde la pelota tomó contacto con el suelo por primera vez, en ángulo recto (90°). Después del lanzamiento, el participante puede caer hacia adelante, sin que esto invalide el lanzamiento (Es decir, que después del lanzamiento, el participante puede caer hacia delante sobre la colchoneta).

Se suma el mejor lanzamiento de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de metros.

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de tres asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (no sobrepasar la línea de lanzamiento) y medir el lanzamiento.
- C: En la zona de caída ayuda a B a medir el lanzamiento.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Una pelota medicinal (1 kg.), o similar en cuanto a medidas (diámetro) y peso (Para los más chicos, puede ser una pelota de cestobal, o pelota de fútbol).
2. Una cinta de medición. Y dos "pinches".
3. Una planilla de registro.
4. Una soga, para fijar el lugar de lanzamiento (Línea de lanzamiento).
5. Una colchoneta.

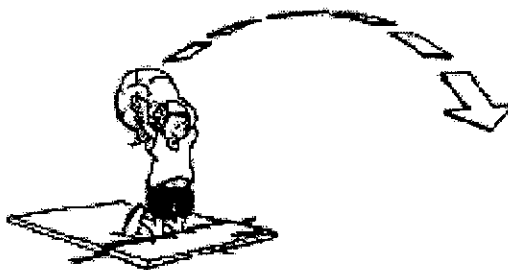


Figura 229.

C.5. LANZAMIENTO CON UNA MANO, DE PRECISIÓN Y PUNTERÍA (Fig. 230)

Características

Lanzamiento de un aro de gimnasia, sobre un obstáculo, ubicado a 2,50 m. de altura, con una mano, a "embocar" en el mástil.

Descripción

De perfil al lugar de lanzamiento, con un aro lanzar el mismo por encima de la "red", tratando de "embocar" el mismo en un mástil, colocado a tal fin.

Desarrollo

El participante se coloca a 3 metros del obstáculo, de 2 m -2,50 m de altura, al que deberá pasar con el lanzamiento por encima. Se coloca de perfil, tomando con su mano hábil un aro de gimnasia. El participante rota su cuerpo, arrojando el aro por encima del obstáculo y buscando "embocar" éste en el mástil ubicado a tal fin, a 3m. del la "red".

Nota: El obstáculo a superar puede ser un arco de fútbol, o bien una soga ubicada a tal fin, o la red de vóleibol. La altura variará de 2 m a 2,50 m,

según la edad de los niños participantes. Se sugiere que la distancia entre el límite de lanzamiento y el lugar donde se ubica el mástil, esté entre los 6 m -10 m.

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se considera un punto cada vez que el alumno "emboca" el aro en el mástil. Después del lanzamiento, el participante puede caer hacia delante, sin que esto invalide el lanzamiento. (Es decir, que después del lanzamiento el participante puede caer hacia delante, sobrepasando la línea límite).

Se suma el puntaje de cada integrante del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de puntos

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Una aro de gimnasia
2. Una mástil, para "embocar"
3. Una planilla de registro.
4. Una soga, para fijar el lugar de lanzamiento (Línea de lanzamiento).

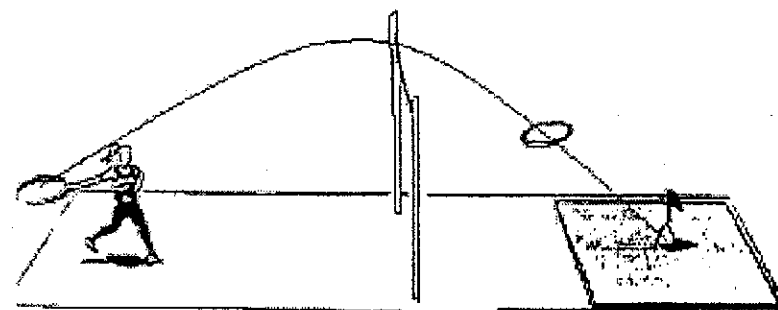


Figura 230.

C.6. LANZAMIENTO ROTACIONAL

Características

Lanzamientos a distancia con movimiento rotacional.

Descripción

El participante, tomara un "balón red", de espalda al lugar de lanzamiento y con un movimiento rotacional, lanzará el implemento a la mayor distancia posible.

Desarrollo

El alumno se ubicará detrás de una línea límite (línea de lanzamiento), de espalda al lugar de caída. Tomará un "balón red" con ambas manos (una mano por encima de la otra, siendo la mano correspondiente al lateral que va a lanzar, la que va debajo (los diestros, lanzan por la izquierda de su cuerpo y colocan la mano izquierda primero). En un movimiento similar al lanzamiento del martillo (fase final) girarán su cuerpo e impulsaran el "balón red" por encima de su hombro, a la mayor distancia posible.

Puntaje

Cada participante tiene 2-3 intentos. Se mide cada lanzamiento desde la línea de límite, hasta el lugar donde la pelota tomó contacto con el suelo por primera vez, en ángulo recto (90°). Después del lanzamiento, el participante puede caer hacia delante, sin que esto invalide el lanzamiento.

Se suma el mejor lanzamiento de cada uno de los atletas integrantes del equipo.

Gana el equipo que sumada las marcas de sus integrantes, obtiene la mayor cantidad de metros

Personal

Para una organización eficiente, se requiere de tres asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

- A: Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.
- B: Controlar que se respeten las reglas de la prueba (no sobrepasar la línea de lanzamiento) y medir el lanzamiento.
- C: En la zona de caída, ayudar a B a medir el lanzamiento.

Necesidades

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. Un "balón red" (1 kg. - 2 kg.).
 2. Una cinta de medición. Y dos "pinches".
 3. Una planilla de registro.
 4. Una soga, para fijar el lugar de lanzamiento (línea de lanzamiento).
- Nota:** El "balón red" se confecciona con una pelota medicinal o similar, de 1 ó 2 Kg. (según categoría), y una bolsa con asa.

Se coloca la pelota dentro de la bolsa (puede ser tipo almacén) Se ata el "cuello de la bolsa", de manera que la pelota quede fija.

ORGANIZACIÓN

Una vez determinadas la categoría y la cantidad de pruebas por circuito, se conformarán equipos de hasta 10 integrantes cada uno.

Participarán todos los integrantes de cada equipo, en todas las pruebas, siguiendo un orden determinado por la organización.

Una prueba puede realizarse de varias formas:

- a) Todo el equipo a la vez contra reloj.
- a) Los componentes de un equipo la hacen consecutivamente, empezando uno cuando finaliza el anterior (relevos).
- a) Varios equipos a la vez en confrontación directa (competencia).

En la organización de las competencias por equipos cada equipo se distribuye en una prueba/estación.

Podrán competir a la vez tantos equipos como pruebas/estaciones.

Una vez finalizada cada una de las estaciones, los equipos rotan a la siguiente, hasta completar todas las estaciones/pruebas.

En aquellas pruebas que sean de recorrido largo ó de relevos, pueden competir a la vez varios equipos, pudiéndose realizar al final de la competencia.

En el caso de las carreras, se tomará el tiempo de cada participante o del equipo, y en saltos y lanzamientos, el mejor registro de cada uno; se sumarán las "marcas", ganando en cada prueba el equipo que obtuvo el menor tiempo (carreras) o la mayor cantidad de metros (saltos y lanzamientos).

Se realizara una clasificación final de cada prueba, obteniendo cada equipo una cantidad de puntos según su clasificación final. El puntaje propuesto es: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-Todos los equipos participantes obtienen puntos.

Al finalizar las pruebas combinadas, se sumaran los puntos obtenidos en cada prueba-estación y será el ganador aquel equipo que obtenga la

mayor cantidad de puntos sumadas todas las pruebas. (Ver ejemplo al final).

Nota: A diferencias de la propuesta de la IAAF y de la RFEA, sugerimos que no se le den puntos a los niños de acuerdo a su performance, sino que se tome el tiempo (carreras) o se determine la cantidad de metros (saltos y lanzamientos), y que se compita por el sistema de suma de marcas y/o tiempos, de manera que él tenga resultados claros para ver su evolución y comparar.

Todas las pruebas deben tener un desarrollo en tiempo similar, para que los niños no tengan que esperar una vez finalizada una prueba para hacer la rotación a la siguiente prueba.

COMPETENCIA

Torneo por equipos de pruebas combinadas

- Se designaran hasta 10 equipos de 10 integrantes cada uno.
- Se determinarán las pruebas a realizar (4-5-6, etc.), de acuerdo a lo propuesto anteriormente.
- Cada equipo tendrá una planilla con el nombre de cada integrante, donde se registrará el resultado obtenido en cada evento (ver modelo).
- La organización al recibir la planilla de cada equipo, procederá a sumar las mejores marcas y pasar los resultados a la planilla general, donde determinará, de acuerdo a la suma de marcas, el lugar que ocupa cada equipo en cada prueba (ver modelo).
- De acuerdo a los puntos obtenidos en cada prueba/estación, se clasificará del 1 al 10, otorgándoles al primero 10 y así sucesivamente hasta el décimo lugar (9-8-7-6-5-4-3-2-1), de manera que todos los equipos obtengan puntos.

ENCUENTRO DE ESCUELAS DE ATLETISMO PLANILLA DE RESULTADO POR PRUEBA 25 de marzo de 2006 Estadio Córdoba										
		Carrera velocidad			Salto en longitud			Lanzamiento		
Nombre y Apellido			1°	2°	M	1°	2°	M	Carrera de resistencia	
A	A	10"7	2,50	2,70	2,70			18,30	12	
B	B	10"1	2,43	2,33	2,43			21,55	9	
C	C	10"8			2,76			22,00	10	
D	D	10"4			3,05	19,85	17,30	19,85	11	
E	E	11"2			2,24			26,14	11	
F	F	10"2			2,48			18,75	13	
G	G	10"5			3,12	24,30	25,90	25,90	9	
H	H	11"4			2,55			18,55	8	
I	I	10"7			2,97			14,35	9	
J	J	11"			2,22			22,69	11	
Suma de marcas		107"			24,62			208,08	103	

ENCUENTRO DE ESCUELAS DE ATLETISMO PLANILLA DE RESULTADO POR EQUIPOS 25 de marzo de 2006 Estadio Córdoba									
		Velocidad		Salto		Lanzamiento		Resistencia	
Equipo	Suma	Puesto	Suma	Puesto	Suma	Puntos	Suma	Puntos	
N° 1	107"	8°	24,62	1°	208,08	5°	103	2°	
N° 2	115"	10°	23,30	7°	222,16	2°	97	8°	
N° 3	104"	6°	24,50	2°	199,90	9°	89	10°	
N° 4	99"	1°	22,18	9°	227,00	1°	94	9°	
N° 5	101"	3°	21,00	10°	188,70	10°	105	1°	
N° 6	103"	5°	23,75	5°	201,30	8°	102	3°	
N° 7	105"	7°	24,48	3°	218,22	3°	99	6°	
N° 8	102"	4°	22,50	8°	205,70	7°	101	4°	
N° 9	100"	2°	23,45	6°	207,80	6°	100	5°	
N° 10	112"	9°	24,18	4°	216,46	4°	98	7°	

ENCUENTRO DE ESCUELAS DE ATLETISMO PLANILLA DE RESULTADO FINAL 25 de marzo de 2006 Estadio Córdoba										
Categoría sub.12										
Equipo	Velocidad		Salto		Lanzamiento		Resistencia		Resistencia	
	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puntos	Posición
1	8°	(3)	1°	(10)	5°	(6)	2°	(9)	28	1°
2	10°	(1)	7°	(4)	2°	(9)	8°	(3)	16	10°
3	6°	(5)	2°	(9)	9°	(2)	10°	(1)	17	9°
4	1°	(10)	9°	(2)	1°	(10)	9°	(2)	24	4°
5	3°	(8)	10°	(1)	10°	(1)	1°	(10)	20	7°
6	5°	(6)	5°	(6)	8°	(3)	3°	(8)	23	5°
7	7°	(4)	3°	(8)	3°	(8)	6°	(5)	25	2°
8	4°	(7)	8°	(3)	7°	(4)	4°	(7)	21	6°
9	2°	(9)	6°	(5)	6°	(5)	5°	(6)	25	2°
10	9°	(2)	4°	(7)	4°	(7)	7°	(4)	20	7°

Bibliografía

- Kids Athletic - IAAF - 2001.
- Guía de Atletismo Infantil - RFEA - Página web.
- Rubio, Jesús - Artículo extraído de la página web, de la Asociación Rosarina de Atletismo.
- Atletismo para Todos - Emilio y Edgardo Mazzeo - Editorial Brujas, 2006.

Bibliografía

- Autores Varios. "Atletismo I. Carreras y Marcha" Comité Olímpico Español. 1991.
- Autores Varios. "Cuadernos de Atletismo N° 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11 y 13".
- Autores Varios. "Métodos de Atletismo". Ediciones Deportivas. Cuba. 1973.
- Artículos de autores varios: Revista Stadium, desde 1976 a la actualidad.
- BALLESTEROS, José Manuel. "Manual de entrenamiento básico del atletismo". I.A.A.F., 1992.
- BALLESTEROS, José Manuel y ÁLVAREZ, Julio. "Manual Didáctico de Atletismo". Edit. Kapelusz. 1980.
- BERENGUER, R. "Atletismo. Técnica, enseñanza y entrenamiento". Editorial Stadium. 1976.
- CANHAM, Don. "Atletismo: Pista y Campo". Edit. Pax. México. 1968.
- COLL, J. y VINUESA, M. "Tratado de Atletismo". Editorial Esteban Sanz M. 2ª edición. Madrid, España. 1985.
- DE HEGEDŪS, Jorge, "Técnicas Atléticas". Editorial Stadium. 1979.
- DYSON, Geoffrey. "Mecánica del Atletismo" Editorial Stadium, 1982.
- FOREMAN y HUSTED. "Pista y Campo" Edit. Pax. México. 1976.
- GIL PÉREZ, Carlos. "Pedagogía de la Carrera" Edit. Miñón. España. 1978.
- GIL PÉREZ, Carlos. "Velocidad y Relevos". Edit. Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española. 1977.
- GRANEL-GALACH. "Las técnicas del atletismo" Edit. Paidotribo. 2004.
- HILLENBRECHT, HOFF y otros. "Técnicas de Atletismo y Progresiones de Enseñanza". I.A.F.F.
- HOUVIÓN, M. y otros. "Tratado de Atletismo. Los saltos" Edit. Hispano Europea. Barcelona, España. 1986.
- IAAF. "Correr, Saltar y Lanzar". Centro Regional de Desarrollo. I.A.A.F., 2005.
- KIRSCH, A. y KORSCH, K. "Series Metodológicas de Ejercicios de Atletismo". Editorial Kapelusz. 1973.
- KOCH, K. "Carrera, salto y lanzamiento en la escuela". Edit. Kapelusz. 1973.
- KRONER, K. "Atletismo. Lanzamientos".