

## Individual Sport`s



**MARIO ROBERTO MARTINEZ VALERO**  
**ID: UB3863HPI8960**

## **INDIVIDUAL SPORT`S** **ATLETIC**

**ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY**  
Honolulu, Hawai.

16 de Junio de 2007



## INTRODUCCION

A través de las vivencias y el estudio propio del deporte en muchas de sus modalidades he podido constatar que el atletismo es, como dicen muchos, el deporte base. ¿Cómo no poderlo confirmar si mediante su práctica en él ejercitamos las manifestaciones básicas propias del movimiento del ser humano?

Definido como el conjunto de ejercicios físicos (carreras, saltos y lanzamientos) que tienden a mejorar las condiciones físicas y psicológicas del ser humano, nos da la oportunidad de potenciar nuestras capacidades físicas a partir del entrenamiento y la disposición para la competencia, sea individual que por equipos.

El atletismo como deporte es todo lo anterior, pero más allá de todo esto es la herramienta más valiosa para llegar a nuestros alumnos en todas las edades, que estando motivados en cualquier deporte, encuentran en el atletismo, una eficaz ayuda en el proceso de mejorar en sus posibilidades físicas y mentales mediante la adecuada concentración y ejecución del movimiento, además que les enseña a descubrir y reafirmar las infinitas posibilidades que tiene en su cuerpo.

Considero que es una obligación de todas las instituciones educativas del mundo incluir en todos los programas de Educación Física el atletismo como unidad didáctica que no debe ser aislarla de las demás unidades, sin importar

[Mas Publicaciones](#) | [Sala de Prensa - Noticias](#) | [Testimonios](#) | [Página de Inicio](#)



qué contenido tengan. Son tantas las pruebas y la facilidad de utilización del espacio, que con un poco de ingenio, siempre tendremos la opción de trabajarlo, así no sea para competir en grandes eventos.

## **BREVE RESEÑA HISTORICA**

La historia del atletismo puede ser tan antigua como la de la humanidad. Es un hecho conocido que desde los tiempos primitivos todo ser humano muestra una tendencia natural a poner a prueba sus recursos físicos. El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C.

Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía cinco pruebas: lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 Teodosio<sup>1</sup> abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

Restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos

---

<sup>1</sup> Emperador romano nacido en Cauca, Segovia, Península Ibérica (Hoy en día España).



exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales.

En 1912, en los Juegos Olímpicos de Estocolmo, se cronometran por primera vez las carreras; este hecho cambiaría la historia del Atletismo. El norteamericano Jim Torphe, fue la máxima figura de los Olímpicos de Estocolmo. Ganó dos Medallas de Oro en Pentatlón y Decatlón, y logró el récord mundial. Seis meses después, las Autoridades Olímpicas anularon sus récords y premios, por haber cobrado U\$S 25 semanales jugando en una liga de Béisbol. Después de su muerte, en 1982, el Comité Olímpico Internacional le entregó a sus hijos las Medallas Olímpicas y se reinscribió su nombre en el libro de los récords.

En 1913 se fundó la IAAF<sup>2</sup> Federación Internacional de Atletismo Amateur con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los registros obtenidos por los atletas.

---

<sup>2</sup> Federación Internacional de Atletismo Amateur



Dos grandes del atletismo de toda la historia han sido, Jesse Owens quien en 1935 batió cuatro récords de velocidad en tan sólo 45 minutos en dos categorías de carreras pedestres, salto en largo y carrera con vallas. Esto sucedió durante un torneo realizado en la ciudad de Ann Arbor, Michigan. En la primera carrera recorrió las 100 yardas en 9,4 segundos. Diez minutos después batió el récord de salto en largo en el primer intento, con un salto de 9 metros. Nueve minutos más tarde corrió 220 yardas en 20,3 segundos y a sólo 45 minutos de haber vencido en la primera prueba, batió el récord de carrera con vallas sobre 220 yardas en 22,6 segundos. En 1936 gana 4 medallas de oro en Berlín ante el indignado Hitler quien se retira del estadio al ver desafiada la supremacía Nazi.

El otro Carl Lewis que en la década de los 90 gana nueve medallas de Oro. Y al imponerse por cuarta vez en Salto en Largo en los Juegos Olímpicos de Atlanta, recibe el sobrenombre de "El Hijo del Viento". Lewis es para muchos, el mejor atleta de la historia.

#### CONTENIDO:

Teniendo en claro el concepto de lo que es la disciplina deportiva atlética y la forma como ha evolucionado, es necesario identificar su contenido en cuanto a áreas, pruebas y especialidades.

Por áreas: área de carreras, área de saltos y área de lanzamientos.

Por pruebas: pruebas de pista y pruebas de campo.

Por especialidades: carreras de velocidad, relevos, resistencia, saltos de longitud y saltos de altura, lanzamientos pesados y lanzamientos livianos, pruebas combinadas.



**ATLETISMO DE PISTA:** Como su nombre lo dice se realizan en un sitio denominado pista, que es una superficie plana en forma de óvalo que mide 400 metros de distancia total y con una distribución en carriles específica y de diseño para la competencia racional.

Se consideran pruebas de pista:

1. **Velocidad pura**, considerada la prueba reina del atletismo y se corre en un segmento de la pista de un recorrido de 100 metros. Aquí se determina cuál es el hombre y mujer más rápidos del planeta usando únicamente sus propias capacidades físicas.
2. **Velocidad prolongada:** Comprende pruebas de 200 y 400 metros planos, segmentos establecidos para las dos ramas, son pruebas muy duras dado que se enmarcan en la velocidad pura, pero que requieren un gran manejo de la regulación mediante la resistencia a la velocidad, tanto es así que la prueba de 800 metros planos, dado su vértigo y siendo una prueba de semifondo corto practicada por hombres, puede considerarse dentro de éste grupo.
3. **Semifondo corto:** Las pruebas de 1500 varones y 800 damas., incluyendo también el kilómetro y la milla inglesa (1.609 metros). Aquí los corredores no se restringen a los carriles. La salida se efectúa en línea. El sentido táctico interviene en la colocación relacionada con el grupo. Los más rápidos hacia el final de la carrera, tienen interés en asegurar un ritmo lento para que la carrera se defina realmente en los últimos 100 o 200 metros.
4. **Semifondo prolongado:** Las pruebas de 1500 metros damas, 3000 metros obstáculos y 5000 metros planos varones.



5. **Fondo:** La prueba de 10000 metros planos para varones y la de 3000 y 5.000 metros planos damas. así como los intentos de récord por hora. Existe calidad orgánica y muscular excepcionales, junto con gran energía.
  
6. **Gran fondo:** Prueba de maratón para damas y varones. Se cumple con un recorrido de 42.195 metros Prueba de la caminata en 20 y 50 Kilómetros para varones, las damas recorren 10 Kilómetros. Dada esta distancia, la maratón se cumple fuera del estadio por las calles de la ciudad, saliendo desde la pista y regresando al mismo estadio en búsqueda de la meta. En cuanto a la marcha o caminata se cumple según la distancia en la pista atlética o en circuitos fuera del estadio diseñados para tal fin, siempre con llegada al mismo escenario.

La maratón constituye una disciplina atlética de gran atracción. Esto se comprueba ante el hecho de que existen decenas de ciudades que anualmente organizan esta prueba, como también en los Juegos Olímpicos.

Dicho nombre (maratón) proviene del nombre de una ciudad griega, la cual está situada a unos 50 kilómetros al noreste de Atenas. Según la información histórica, en ese lugar se libró una gran batalla entre los ejércitos griegos y persas. Estos últimos fueron derrotados y por tal motivo un soldado griego llamado Filípides, se cuenta que corrió desde ese lugar hasta Atenas para anunciar la victoria de los griegos, y finalmente cayó muerto por haber corrido tan larga distancia. Es indudable que muchos sucesos históricos están teñidos de leyendas, de agregados y con la finalidad de embellecer los sucesos. Heródoto hace referencia de la batalla de Maratón, pero de manera incomprensible



apenas hace mención de la supuesta carrera de Filípides. Recién casi 3 siglos más adelante se hace referencia a este supuesto acontecimientos mediante Luciano y Plutarco los cuales aportaron el conocimiento de lo que se conoce actualmente con relación a los acontecimientos relacionados con la carrera de Filípides.

Se sostiene que a finales del siglo XIX, el historiador francés Michel Bréal propuso la creación de una carrera de fondo que llevara el nombre de la legendaria batalla: Maratón.

Esta carrera aparece aparentemente por primera vez en los Juegos Olímpicos de Atenas, el día 10 de Abril de 1896. Participaron catorce atletas griegos y 4 extranjeros, entre ellos Gyula Kellner y el australiano Edwin Flack (reciente campeón olímpico dos días antes de los 1.500 metros.) La distancia que se recorrió fue de 40 kilómetros. La carrera fue ganada por un pastor llamado Spiridon Louis con una marca de 2 horas, 58 minutos y 50 segundos. Entre los numerosos premios que obtuvo Louis algunos de ellos fueron: un peluquero le ofreció un servicio completo de barbería por el resto de su vida, un caballo y una carreta para el transporte de agua hasta Atenas, una pequeña finca. Falleció a la edad de 66 años en 1940.

En esta prueba no existe récord mundial pero si mejor marca, debido a que los organismos oficiales que rigen el deporte atlético reconocen solamente las marcas que se efectúan en pistas reglamentarias, no en calles o rutas.

Correr un maratón no es sólo cuestión personal, sino que también es alegría, mito e historia donde el corredor se reconoce solo y al mismo tiempo se identifica con la otra gente.



La marcha deportiva es más del doble de la marcha común. Para alcanzar una alta velocidad de traslación no es suficiente dominar las particularidades técnicas de la marcha deportiva. Existe una mayor intensidad de trabajo que en la marcha común y, por lo tanto, aumentan las pérdidas energéticas. Como consecuencia de esto, las clases de marcha deportiva producen una influencia considerable sobre el organismo del deportista, fortalecen sus órganos internos y sistemas, mejoran su capacidad de trabajo, influyen de forma positiva en el desarrollo de la fuerza y, sobre todo, de la resistencia, además, educan las cualidades volitivas.

Las competiciones de marcha se realizan en pista de estadio (contrario a las manecillas del reloj) y en caminos comunes, en distancias desde los 3 hasta los 50 kilómetros.

En cada competición, en cada gran campeonato, la marcha ha proporcionado a España un buen número de medallas. Desde el Campeonato de Europa de 1978 en Praga, sólo en los Mundiales de Tokio y en los Juegos Olímpicos de Seúl no hubo recompensa. El momento cumbre llegó en Barcelona, cuando Daniel Plaza conquistó el primer oro en unos Juegos para el atletismo español. Las opciones siguen intocables con Massana, Bragado y Fernández.

7. **Postas y vallas:** Pruebas de postas (relevos) 4X100 y 4X400 para damas y varones. Y las vallas son de 100 metros y 400 metros para damas y de 110 metros y 400 metros para varones.

En los relevos carreras disputadas por equipos de varios corredores que se relevan transmitiéndose una estafeta, de madera o metal que no debe de exceder de 30 centímetros con un peso no inferior a 50 gramos.



Pueden imaginarse combinaciones de distancias muy variadas. Las dos más clásicas son las 4 x 100 metros que corren sobre carriles y, los 4 x 400 metros sobre carriles para los primeros 400 metros y sin ellos para los otros tres.

La transmisión de la estafeta se efectúa en una banda de 20 metros de largo en donde los corredores se desplazan uno al lado del otro, lo que permite al primer corredor que recibe el relevo hacer una salida impulsada.

En las vallas el corredor encuentra en su recorrido cierto número de obstáculos que deben franquear. La valla se construye en madera o metal que se compone de dos bases y dos montantes que soportan un marco rectangular reforzado por una o mas barras transversales; los montantes deben estar flojos en el extremo de cada base. El ancho máximo de cada valla es de 1.20 metros.

En los 110 metros hay 10 vallas de 1.06 metros de alto. La distancia desde la línea de salida a la primera valla es de 13.72 metros, las demás vallas están espaciadas por 9.14 metros y la distancia de la ultima valla a la línea de llegada es de 14.02 metros.

En los 200 metros hay 10 vallas de 0.762 metros. La distancia desde la salida hasta la primer valla es de 18.92 metros las demás vallas están espaciadas por 18.29 metros y la distancia de la ultima valla a la línea de llegada es de 17.10 metros.

En los 400 metros hay 10 vallas de 0.914 metros. La distancia entre la línea de salida y la primera valla es de 45 metros, las otras vallas están



espaciadas por 35 metros, y la distancia de la última valla a la línea de llegada es de 40 metros.

**ATLETISMO DE CAMPO:** Se desarrolla en sitios específicos fuera de la pista para cada prueba y se divide en dos modalidades: Lanzamientos y saltos.

1. **Lanzamientos:** Agrupados según su peso en ligeros o pesados y según la dirección del desplazamiento en lineales o circulares.
  - a. Impulsión de bala: lanzamiento pesado lineal. Este lanzamiento se realiza con una bala que es una esfera de hierro o de cobre rellena de cobre, de un peso mínimo de 7,257 kilogramos (4 kilogramos para lanzamientos de femeninas). Se lanzará por delante del hombro con una sola mano y no debe traerse hacia atrás. El lanzamiento se hace desde el interior de un círculo de 2,135 metros de diámetro que lleva en su parte delantera, un tope de 10 centímetros de alto y 1,22 metros de largo, que se adapta fácilmente al círculo interior. Al efectuar sus pruebas, el atleta puede apoyar sus pies contra ese tope, pero no en la parte superior.
  - b. Jabalina: lanzamiento ligero lineal. La jabalina es de madera o de metal ligero, con punta aguda de hierro o acero. Está construida de tal forma que la distancia entre la punta y el centro de gravedad no sea superior a 1,10 metros ni inferior a 90 centímetros. La jabalina esta provista hacia el centro de gravedad de una empuñadura formada de cuerdas de 0,16 metros de ancho sin salientes ni muescas en el mango.

El largo no será inferior a 2,60 metros, el diámetro debe de oscilar



entre 25 y 35 milímetros. Su peso es de 800 gramos para los masculinos y 600 para las femeninas.

La jabalina se lanza desde atrás de una línea bien señalada y constituida por un travesaño de madera de 7 centímetros de ancho y por lo menos 3,66 de largo. La jabalina debe de sostenerse por la empuñadura. Ningún lanzamiento será valido si el concursante rebasa la línea o su prolongación o si la punta de la jabalina no golpea el suelo antes que otra de sus partes.

- c. Disco: lanzamiento ligero circular. El disco es una placa de metal o madera de forma lenticular, rodeado de un aro metálico redondeado en su parte exterior. Tiene placas de cobre, insertadas sin formar salientes, en las dos caras del cuerpo de madera y exactamente en el centro del disco, para lograr el peso exacto. La placa de cobre de forma circular tiene un diámetro de 0,05 a 0,057 metros.

El diámetro del disco es de 0,219 metros. El espesor del centro exacto, siguiendo una línea perpendicular al diámetro, no debe de ser menor a 0,044. El espesor del borde, a una distancia de 0,006 no será menor de 0,013 metros. El aro es redondo y constituye un círculo perfecto, el peso del disco no será inferior a 2 kilogramos para masculinos y 1 kilogramo para femenino.

El disco debe de lanzarse desde dentro de un círculo de 2,50 metros de diámetro interior, constituido por una banda de hierro, acero o madera, pintada de blanco. El atleta aprovecha la fuerza centrífuga pivotando varias veces sobre sí mismo y soltando el disco en el momento oportuno, dándole una óptima y la dirección



reglamentaria. Antes de salir del círculo deberá esperar que el disco haya tocado el suelo y salir por la parte posterior del citado círculo, señalada con una línea de cal.

- d. Martillo: lanzamiento pesado circular. Este elemento está compuesto de una esfera metálica unida a la empuñadura por un cable de acero de 1,22 metros de largo. El peso no será inferior a 7,257 kilogramos. El lanzamiento se efectúa desde un círculo de 2,135 metros rodeado parcialmente de una jaula enrejada para protección de los espectadores. Como en el lanzamiento de disco, el atleta aumenta la potencia comunicada al objeto por una rotación de varias vueltas.

2. **Salto:** También se agrupan en longitudinales o de altura:

- a. Salto alto: salto de altura.

En el salto de altura el atleta debe franquear una barra o varilla horizontal que descansa sobre los soportes de dos montantes verticales, sin tirarla. Dicha varilla es de sección triangular o circular. Si es triangular cada lado del triángulo mide 30 milímetros, su largo es de 3,66 a 4 metros, su peso máximo es de 2 kilogramos.

Los soportes, situados uno enfrente del otro, son dos superficies rectangulares planas de 4 x 6 centímetros. La barra o varilla se coloca sobre ellos, de modo que pueda caer sobre un lado u otro si el atleta la toca al saltar.

La experiencia ha demostrado que no conviene franquear la varilla de frente, pues para elevar al máximo el punto mas bajo



hay que franquear la barra en forma tangencial y como acostado sobre ella. El atleta se presenta de lado y puede tomar impulso sobre el pie que está en la parte más cercana a la colchoneta y barra, o sobre el otro

b. Salto con pérdiga (Garrocha): salto de altura con elemento.

En el salto con garrocha, el atleta lleva una garrocha de un material resistente y flexible, diseñado con especificaciones reglamentarias para tal fin. El atleta toma impulso y al final de su trayecto frente a la varilla ubica la garrocha en el cajón de impulso. La velocidad adquirida permite que la garrocha se enderece en vertical, arrastrando al atleta, que se agarra a ella, aprovechando para elevarse en suspensión. Una vigorosa tracción de los brazos permite elevar los pies por encima de la cabeza y franquear una altura superior a los 4 metros. Llegado encima de la varilla el atleta se vuelve y por un impulso muy vivo sobre la garrocha se eleva aun más, a la vez que rechaza la garrocha hacia la pista de despegue, evitando así que la varilla caiga. Al caer es protegido por colchonetas de seguridad de especificaciones establecidas.

c. Salto largo: salto de longitud.

Trata de recorrer la máxima distancia posible de un solo brinco, desde la tabla de salida que limita la pista de impulso. El atleta toma impulso en la pista e intenta abordar la tabla de despegue con la máxima velocidad. El atleta cae en el fosa de salto, que tiene unos 9 metros de largo y un suelo blando (normalmente en arena suave). El punto de caída que se toma como la medida de la distancia es la huella más próxima a la tabla de despegue.

La técnica del salto es una de las más sencillas. Las cualidades



naturales del atleta relevan mas que la importancia que su estilo de salto. Sin embargo el proceso es un movimiento progresivo así: Impulso, rechazo, vuelo y caída al foso.

- d. Salto triple: salto de longitud. Al igual que el salto largo consiste en realizar la mayor distancia por medio del impulso, el rechazo y la caída, pero en este caso mediante el rechazo en un pié, nuevo apoyo en el mismo pié, apoyo en el otro pié, vuelo y caída. El punto de caída que se toma desde la primer huella en la tabla de despegue hasta la huella dejada en el foso más cercana a la tabla de despegue.

**ATLETISMO COMBINADO:** Como su nombre lo indica involucra para su ejecución pruebas tanto de campo como de campo. Son pruebas de mucha exigencia que debe cumplir un solo atleta, quien demuestra ser un atleta integral. Olímpicamente esta compuesto por:

1. **El decatión:** para varones: se desarrolla durante dos días consecutivos, subdividiendo cada día en dos sesiones, una en la mañana y otra en la tarde, de la siguiente forma:
  - a. Primer día: 100 metros planos, salto largo, impulsión de bala, salto alto y 400 metros planos.
  - b. Segundo día: 110 metros vallas, lanzamiento de disco, salto de garrocha, lanzamiento de jabalina y 1500 metros planos.
2. **El heptatión:** para damas, que al igual que el decatión se desarrolla en dos días, así:
  - a. Primer día: 100 metros vallas, impulsión de bala, salto alto y 200 metros planos.



- b. Segundo día: Salto largo, lanzamiento de jabalina y 800 metros planos.

### **Instalaciones:**

Son los sitios habilitados para la ejecución de cada una de las pruebas del atletismo, con todos sus accesorios y elementos necesarios, tanto en la pista como en los escenarios para lanzamientos o saltos. Estas instalaciones se pueden considerar como “reglamentarias para pruebas olímpicas” y “recreativas o adaptadas” que no son sometidas a reglamentaciones olímpicas, pero que sin ser precisas en logística, si son habilitadas para que se puedan desarrollar competencias no olímpicas zonales o escolares.

### **La pista reglamentaria:**

Escenario de forma ovoide cuya longitud de perímetro interno es de 400 metros. Considerando las especificaciones reglamentarias podemos enunciar dos elementos básicos que hacen parte de una pista:

- \* **Andarivel o sardinel:** Es la limitación tanto interna como externa cuyas dimensiones no deben pasar de cinco centímetros sobre la superficie.
- \* **Carriles:** son demarcaciones o calles con una anchura que va desde un metro hasta 1.25 metros, siendo acogido universalmente el de 1,22 metros. Esos carriles están numerados de adentro hacia fuera designándolos como carril 1, carril 2, carril 3, etc. Esto equivale a que una pista de seis carriles debe tener mínimo 7 metros y máximo 7,50 metros y para una pista de ocho carriles debe tener mínimo 8 metros y máximo 10 metros. Los carriles deben ser marcados con líneas de 5 centímetros de ancho que deben estar incluidos en el área del carril interno. En cuanto a otras demarcaciones se tiene en cuenta las líneas de salida específicas para cada prueba, las áreas de relevo, las zonas de entrada y las zonas de meta o finalización. La superficie puede ser de carbonilla (hoy ya casi obsoleta) y las modernas pistas sintéticas.



PISTA



ENTREGA DEL TESTIMONIO



SALIDA DE 100 METROS



SALIDA DE PRUEBA DE VELOCIDAD MAS DE 100 MTS.



RELEVOS



SALTO DE GARROCHA



BALA



JABALINA



DISCO

CONCLUSION

MARATON





Después de conocer las modalidades que conforman el atletismo y por ende las pruebas establecidas, mal podríamos decir que solamente están para que se entrenen y preparen para las competencias olímpicas o para categorías de alto rendimiento.

No, el atletismo debe ser incluido en la Educación Física y en lo posible en las rutinas diarias ya que es el descubrimiento de las posibilidades de nuestro cuerpo y la actividad más afín a todas nuestras actividades cotidianas, desde caminar hasta no negarnos la posibilidad de efectuar el mejor de los saltos.

A nivel de deporte sí es objetivo el considerarlo como la base para la ejecución de cualquier disciplina sea individual que de conjunto, ya que determinará el uso de nuestras capacidades físicas al servicio de nuestras intenciones.

Como profesores de Educación Física no podemos escudarnos en las limitaciones de espacio o en la falta del material adecuado, con nuestro ingenio debemos ser capaces de trabajar el atletismo como base a toda la actividad física a desarrollar en nuestros programas didácticos y educativos.

#### BIBLIOGRAFIA:

Libros:

De cero a Gesto – José Antonio García “josan garfor” edit. Coldeportes 1986.

Artículos:

Revista Kinesis – Editorial Kinesis – Bogotá Colombia.

[Mas Publicaciones](#) | [Sala de Prensa - Noticias](#) | [Testimonios](#) | [Página de Inicio](#)



Internet:

<http://html.rincondelvago.com/definicion-e-historia-del-atletismo.html>

<http://www.educar.org/Educacionfisicaydeportiva/historia/atletismo.asp>

[http://www.foroswebgratis.com/tema-historia\\_del\\_atletismo-56700-391964.htm](http://www.foroswebgratis.com/tema-historia_del_atletismo-56700-391964.htm)

<http://www.foroatletismo.com/foro/articulos/1951-historia-del-atletismo.html>

<http://www.emagister.com/historia-del-atletismo-cursos-1326218.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd71/atl.htm>

<http://atletasmaster.com.ar/Cursos/curso4.htm>

