

Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación

(Spanish Edition)

El objetivo de este libro es ofrecer una serie de ejercicios que puedan servir como guía en la enseñanza del atletismo a niños entre siete y doce años. Sin duda, los entrenadores que trabajan con niños han de mostrar una habilidad especial para presentar las ideas en términos en que puedan ser entendidas por sus destinatarios. Por ello, los ejercicios que aquí se presentan, y que difieren de los utilizados en el alto nivel, tienen la característica principal de estar planteados de forma que sean de fácil comprensión por los niños, además de ser entretenidos e incitar a la práctica del atletismo en edades posteriores. En cualquier caso, siempre primará la seguridad de los participantes sobre su rendimiento, y la sencillez sobre la complejidad técnica, aunque esto suponga un alejamiento de la competición real. El objetivo será, ante todo, fomentar la afición del niño por el atletismo para que, en los años sucesivos, pueda decidir – con ayuda de su entrenador – qué prueba considera más apropiada, habiendo practicado antes una gama lo más amplia posible. En cada ejercicio se indicará el objetivo, la situación propuesta, los errores más comunes del principiante, las instrucciones para realizarlo correctamente, los puntos más importantes para esta correcta ejecución, la progresión de enseñanza que se puede seguir, los aspectos a tener en cuenta en cuanto a seguridad y los equipamientos necesarios para llevarlo a cabo.

Para la redacción de esta obra se han tenido muy en cuenta las directrices y ejemplos proporcionados por la IAAF en sus repertorios de atletismo para niños, por el momento no disponibles en español, pero de gran ayuda para elaborar cualquier tratado de introducción al atletismo para niños.

Antonio J. Monroy Antón es la primera persona que consiguió el título de Doctor Europeo en Actividad Física y Deporte, defendiendo parte de su Tesis doctoral en inglés en la Universidad Politécnica de Madrid. Además es Entrenador Nacional de Atletismo, Master en Gestión de Instalaciones Deportivas y profesor de las Universidades Autónoma y Complutense de Madrid.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

LAS CARRERAS

1. La carrera de velocidad
2. La carrera de relevos
3. La carrera de vallas
4. La carrera de resistencia
5. La marcha

LOS SALTOS

1. Multisaltos
2. El salto de longitud
3. El triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura

LOS LANZAMIENTOS

1. Multilanzamientos
2. El lanzamiento de jabalina
3. Lanzamiento de martillo
4. Lanzamiento de disco.

Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) por Antonio J. Monroy Antón fue vendido por £6.63 cada copia. El libro publicado por Wanceulen. Contiene 124 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 11, 2014
- Número de páginas: 124 páginas
- Autor: Antonio J. Monroy Antón
- Editor: Wanceulen

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Atletismo para niños: Ejercicios de iniciación (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Libro

Un libro (del latín liber, libri) es una obra impresa, manuscrita o pintada en una serie de hojas de papel, pergamino, vitela u otro material, unidas por ...

MEGA

MEGA provides free cloud storage with convenient and powerful always-on privacy. Claim your free 50GB now!

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.