



- EN EL CAMPO FÍSICO, EL ATLETISMO MEJORA LA RESISTENCIA Y LA VELOCIDAD, LA CAPACIDAD PULMONAR, FORTALECE LAS EXTREMIDADES INFERIORES, ESTIMULA LAS HORMONAS DEL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DE LOS MÚSCULOS Y OTROS SISTEMAS.

- EN MATERIA PSICOLÓGICA, AL IGUAL QUE PODEMOS DECIR QUE PRÁCTICAMENTE CUALQUIER DEPORTE TIENE BENEFICIOS PSICOLÓGICOS, EL ATLETISMO NO SE QUEDA ATRÁS. EN ESTE CASO, PUEDE AYUDAR A LOS NIÑOS A DISTRAERSE DE SUS PREOCUPACIONES, PERO TAMBIÉN A QUE GANEN CONFIANZA EN SÍ MISMOS, QUE MEJOREN SU AUTOESTIMA Y AUTOCONTROL Y QUE POTENCIEN INCLUSO SU ORGANIZACIÓN SI TAMBIÉN APRENDEN A ESTABLECER RUTINAS PARA PRACTICARLO. LO QUE A SU VEZ TIENE GRANDES VENTAJAS EN LO QUE RESPECTA AL RENDIMIENTO ESCOLAR.

- AUNQUE SE TRATE DE UN DEPORTE INDIVIDUAL, TAMBIÉN SE PRACTICA CON OTROS NIÑOS, LO QUE LÓGICAMENTE AYUDA A SU SOCIALIZACIÓN. PUEDE CONTRIBUIR A REDUCIR LA TIMIDEZ DE LOS MÁS PEQUEÑOS Y GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENENCIA A UN GRUPO.

- A DIFERENCIA DE OTROS DEPORTES, SE TRATA DE UNA ACTIVIDAD QUE CONLLEVA UNA COMPETITIVIDAD MUY SANA. Y ESTO TIENE UNA CONSECUENCIA MUY POSITIVA, QUE NO SE ORIGINE EN EL NIÑO ESTRÉS U OTRO TIPO DE PRESIONES EXTERNAS. ESO SÍ, TAMBIÉN ES CIERTO QUE, SI SE PARTICIPA EN COMPETICIONES, EN MUCHAS OCASIONES EL NIÑO TENDRÁ QUE ENTENDER QUE PUEDE FRACASAR EN SU OBJETIVO, NO OBSTANTE, ESTO FORMA PARTE DEL PROGRESO Y DEL APRENDIZAJE.



¡ CONÓCELO !



- EN CUANTO A MATERIA ECONÓMICA Y LOGÍSTICA, TAMBIÉN TIENE SUS PUNTOS POSITIVOS. PARA PRACTICARLO NO ES NECESARIO TENER UNAS CUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS, PUEDE PONERLO EN PRÁCTICA CUALQUIER NIÑO O NIÑA. ASIMISMO, NO SE NECESITA CONTAR CON UN MATERIAL MUY CARO O NUMEROSO, CON TENER UNAS ZAPATILLAS ADECUADAS PARA EMPEZAR ES SUFICIENTE.



BENEFICIOS DEL ATLETISMO EN LOS NIÑOS.

CD ATLETISMO DROMOS.

WWW.CDDROMOS.ES

EL ATLETISMO ES PERFECTO PARA QUE SE INICIEN EN EL DEPORTE, Y ES QUE, ABARCA UN MONTÓN DE ACTIVIDADES QUE PUEDEN SER TANTO AL AIRE LIBRE COMO EN PISTA CUBIERTA. ESTAS SON DE LO MÁS VARIADAS, ENTRE ELLAS DESTACAN DESDE CARRERAS, HASTA MARCHA, LANZAMIENTOS, PRUEBAS COMBINADAS Y SALTOS.

SE TRATA DE UNA DISCIPLINA DEPORTIVA MUNDIALMENTE CONOCIDA QUE, A PESAR DE QUE SU NACIMIENTO SE REMONTA A CIVILIZACIONES ANTIGUAS, NO DEJA DE ESTAR A LA ORDEN DEL DÍA. EN LA CELEBRACIÓN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS QUE SUCEDE CADA CUATRO AÑOS, EL ATLETISMO ES UNA DE LAS ACTIVIDADES MÁS IMPORTANTES.

PUEDE SER PRACTICADO TANTO POR NIÑOS, COMO ADULTOS, POR LO QUE PUEDEN SEGUIR DESARROLLÁNDOSE EN ESTA MATERIA A LO LARGO DE SU VIDA SEGÚN CREZCAN. LO BUENO ES QUE, AUNQUE LA TÉCNICA SEA IGUAL, SE ESTABLECEN ALGUNAS DIFERENCIAS ADAPTÁNDOSE A LA EDAD DEL PEQUEÑO, DE TAL FORMA QUE PODEMOS ENCONTRAR CATEGORÍAS POR EDAD.

AL TENER, ADEMÁS, MULTITUD DE VARIANTES, SEGURO QUE ES FÁCIL QUE LOS NIÑOS ENCUENTREN LA MÁS ADECUADA SEGÚN LAS DESTREZAS EN LAS QUE SOBRESALGAN. AUNQUE SEA CUÁL SEA, RECIBIRÁ DEL ATLETISMO MULTITUD DE BENEFICIOS. VEAMOS LOS PRINCIPALES.

LOS BENEFICIOS QUE PUEDE APORTAR EL ATLETISMO A LOS NIÑOS, ADEMÁS DE SER MÁS QUE NUMEROSOS, SON DE LO MÁS VARIADOS EN MUCHOS NIVELES, DESDE FÍSICOS, HASTA PSICOLÓGICOS Y SOCIALES. VEAMOS ALGUNOS DE LOS MÁS DESTACADOS A CONTINUACIÓN: