



ATLETISMO IMRD CHÍA

ETAPA	NOMBRE DE LA ETAPA	EDAD BIOLÓGICA ÓPTIMA
Etapa 0	Despertar del movimiento	0 - 5/7
Etapa 1	Mini Atletismo	5/7 - 11/12
Etapa 2	Pruebas múltiples	11/12 - 13/14
Etapa 3	Desarrollo de grupo de pruebas	14/15 - 46/17
Etapa 4	Especialización	16/17 - 18/19
Etapa 5	Rendimiento	18/19 - +
Etapa 6	Ejercicio para la vida	



El atletismo es un deporte de desarrollo tardío. Los altos logros se consiguen después de los 25 años de edad con un proceso de formación atlética de 12 años antes.

PRINCIPIOS DEL DESARROLLO DEL ATLETA

- La regla de los 10 años de formación.
- Los atletas jóvenes no son adultos en miniatura.
- No a la especialización temprana
- Adecuada Planificación
- Primero el desarrollo multilateral

ENTRENADORES

Indira Español
Lic. Especialista en
Entrenamiento
Deportivo

Esneyder Parra
Lic., Especialista En
Procesos pedagógicos
del Eto. Deportivo

Diego Díaz Espinel
Mg. Pedagogía del Eto.
Deportivo.