

"Atletismo y la importancia dentro de la sociedad"

Por: Marco Antonio Ramírez Mobarec
Área de la Educación
Área de la Psicología Pericial y Reparatoria en ASI
Área del Deporte de Alto Rendimiento
Área de la Salud Mental
Área de la Prevención de adicciones

Estimados lectores, el "atletismo" es el deporte más antiguo de la humanidad, pues aparece junto con el hombre.

Para practicarlo se hace uso de gestos que usamos diariamente, lo cual relaciona al deporte con la Biología.

Si se quiere saber la relevancia del "atletismo como fuente de desarrollo biológico", y para los que no conocen este maravilloso deporte, comenzamos mis estimados lectores dando una breve explicación de su aparición.

El "atletismo" se sitúa desde los orígenes del hombre, con "gestos naturales como correr, saltar y lanzar".

Estos le servían para cazar, "sobrevivir y obtener sus alimentos".

Culturalmente se fue transformando y cada región adoptó diferentes modalidades del atletismo.

La más fuerte fue con los griegos, donde utilizaban la palabra *athletes* que significa "el que compite por un premio".

En el "atletismo de pista" encontramos todo tipo de "carreras".

Algunos ejemplos son velocidad, relevos, con obstáculos, marcha, "medio fondo y fondo".

Por otra parte, en el "atletismo de campo" tenemos los "saltos y lanzamientos".

También la Biología es muy importante en esta área, ya que la "ciencia que estudia a los seres vivos", y que surge de manera formal en el siglo XIX, ha definido su objeto de estudio a lo largo de la historia.

Esta ciencia ha establecido conceptos, teorías, principios y varios enfoques metodológicos para abordar el estudio de la vida.

Este campo de conocimiento inició como la descripción y la clasificación del mundo viviente.

Sin embargo, se ha transformado en una ciencia que busca "comprender las funciones y las estructuras de los seres vivos".

La Biología integra temas fundamentales en el estudio de los organismos.

Estos pueden ser el desarrollo, la herencia, la evolución, la interacción con el medio y con otros organismos.

Además, tiene una amplia gama de aplicaciones prácticas y ha contribuido al desarrollo de una gran cantidad de campos aplicados, como la medicina y el deporte.

Los estudios de la Biología han permitido a la humanidad conocer el "funcionamiento de la vida".

Desde nuestro cuerpo hasta la importancia de los microorganismos en la naturaleza.

Resulta tan importante, que estos estudios han permitido la creación de vacunas y medicamentos útiles, no solo para los seres humanos.

Vinculado con el "deporte, nos "permite conocer los

procesos de crecimiento del ser humano".

El atletismo como fuente de desarrollo biológico es útil para saber cuándo es oportuno "intervenir en sus diferentes etapas".

También sirve para saber "cómo hacerlo" y lograr un desarrollo, seguimiento y estabilización adecuados para el atleta.

Hacer deporte de manera rutinaria implica generar un "gasto energético" extra.

No importa si se entrena por compromiso, propósito, de manera terapéutica o con un sentido competitivo.

En este gasto energético "intervienen componentes biológicos" que se ven modificados por la ruptura de la "homeostasis".

Este es un proceso interno del organismo que "sirve para mantener su funcionamiento normal".

Estudiar la maduración y cambios biológicos en los niños, adolescentes y adultos nos dará referencias para evaluar los resultados de un entrenamiento o competencia.

Tener resultados de diferentes etapas de la vida nos permite "marcar pautas para la planificación de distintos acentos de trabajo".

Actualmente en y por tal razón, desde edades tempranas, niños y jóvenes presentan marcas impresionantes y cambios físicos extraordinarios.

Estados de crecimiento y desarrollo", incluyendo la "edad biológica".

Todo esto se hace con el fin de "dosificar correctamente la frecuencia, duración e intensidad" de los contenidos a desarrollar durante el entrenamiento.

Bueno mis estimados lectores, el día Domingo 24 de Mayo pasado, tuvimos otra gran fiesta del atletismo en el marco del 72° aniversario del hermoso pueblo de Pomaire, y en donde participaron desde niños desde los 06 años y hasta categorías Seniors, con atletas con más de 70 años.ñ venidos de diferentes Regiones del país y también desde el extranjero, siendo el ganador de la categoría General, un gran atleta de Uruguay.

Mis sinceros agradecimientos a la Junta de Vecinos 7R-1 de Pomaire, a las Mujeres Alfareras de Pomaire, a la I.Municipalidad de Melipilla, a la Delegación provincial de Melipilla, a todo el departamento de deportes de dicha municipalidad, a la 24° Comisaría de Carabineros de Melipilla, al Retén de Carabineros de Pomaire, a la destacada participación de Seguridad Pública de Melipilla, a los funcionarios de la I.Municipalidad de Melipilla, y a todos los que hicieron posible que nuevamente se tenga una gran velada deportiva en torno al Atletismo y especialmente con la participación de muchas familias.

Como Coordinador general y responsable del evento, me siento muy orgulloso de todas las entidades y de los participantes que se dieron cita en el pueblo de la Artesanía y de la gastronomía.

Realmente una gran velada digna de destacar y que fué realizada con mucho éxito.

Hasta la próxima semana