

II EDICIÓN / DICIEMBRE 2019



ADAM

LA LIBERTAD

REVISTA DE ATLETISMO

**CICLO DE
ENTRENAMIENTO**
etapa base - pre temporada
- temporada

**LA SALUD Y EL
FONDEO**
Óxido nítrico y sus
beneficios.

**PRINCIPIO "PAR
CONDITIO"**
Aplicación en competencias
de Atletismo

NOTA DE LA EDITORA

ADAM La libertad tiene como finalidad la promoción del ATLETISMO, buscando posicionar su correcta técnica y práctica, ya sea a nivel recreativo y competitivo, por lo que, esta REVISTA ELECTRÓNICA refuerza nuestra labor hacia nuestros atletas, hacia aquellas personas apasionados por este deporte, y también, para que aquellas otras que buscan explorar una forma alternativa de FELICIDAD. **iii Haced Deporte!!!**

En esa medida, los conceptos y términos utilizados han sido elegidos para que la comunidad en general pueda hacerse una idea de lo que implica el ATLETISMO y su naturaleza de DEPORTE BASE, con la finalidad que puedan conocerlo, practicarlo y transmitirlo y convertirlo en su estilo de vida.

En esta edición compartimos algunos conceptos básicos de fuerza y potencia, origen del atletismo, ciclo de entrenamiento, ¿en qué medida fondear ayuda a la salud?, y, una columna de opinión directa sobre ¿Qué significa ser atleta?, así como una opinión del Principio Par Conditio, y una selecta variedad de actividades desarrollada por nuestra asociación; todo lo cual en esta ocasión nos permitirá alcanzar el objetivo trazado.



CONTENIDO

- | | | | |
|----------|---|-----------|--|
| 5 | ATLETISMO COMPETITIVO
<i>Breve historia del Atletismo como deporte competitivo</i>
– María Cabrera | 13 | EL FONDEO Y LA SALUD
<i>¿En que medida fondear contribuye en la salud?</i>
– Dr. Luis Linares Caffo |
| 6 | DEPORTE BASE
<i>El Atletismo como deporte base</i>
– María Cabrera | 15 | PRINCIPIO PAR CONDITIO
<i>Su aplicación en las competencias de atletismo por equipos</i>
Freddy Ticona Arroyo |
| 7 | FUERZA Y POTENCIA
<i>Breve diferencia entre fuerza y potencia.</i>
– Oscar Rodríguez Torré | 17 | IBEROAMERICANO MÁSTER
<i>Breve recuento fotográfico de los atletas de ADAMLL en el Iberoamericano Máster Lima 2019</i> |
| 8 | CICLO DE ENTRENAMIENTO
<i>Etapas base - pre temporada - temporada</i> | 21 | MARATÓN CHOROBAL
<i>Fotografía de nuestros atletas ganadores.</i> |
| 9 | SER ATLETA
<i>Significado de SER ATLETA</i> | 22 | COPA NACIONAL 2019
<i>Fotografías de los ganadores Trujillanos.</i> |

CONSEJO EDITORIAL



**FREDDY
TICONA**

*Presidente del
Consejo
Editorial.
Abogado.
Columnista.
Atleta.*



**LUIS
LINARES**

*Vice presidente
del Consejo
Editorial.
Médico.
Columnista.
Atleta*



**MARÍA
CABRERA**

*Secretaria del
Consejo
Editorial.
Abogada.
Editora.
Atleta*



**OSCAR
RODRÍGUEZ**

*Estadístico.
Entrenador.
Columnista.*



**PAÚL
OLÓRTEGUI**

*Médico.
Columnista.
Atleta*

ORÍGEN DEL ATLETISMO

ATLETISMO COMO DEPORTE

Escrito por **MARÍA CABRERA**

Muchos autores señalan que el origen del atletismo, al estar asociado a las acciones de correr, saltar y lanzar, surgió en la prehistoria con el hombre primitivo - homo sapiens - debido que éste utilizó dichas acciones para sobrevivir de los ataques de los animales y conseguir alimentos para su subsistencia, sin embargo, los Dres. Campos y Gallach (1) sostienen que esa premisa no puede considerarse para determinar al atletismo COMO EL DEPORTE MÁS ANTIGUO, debido que, para ellos, cuando se refieren a DEPORTE se entiende la COMPETICIÓN y en aquella época no existía como tal. Ambos refieren que el ATLETISMO COMO DEPORTE se encuentra

investido de características como la competitividad, modernidad normatividad, así como deporte olímpico. El artículo denominado "La iniciativa deportiva en deportes individuales - El ATLETISMO" se evidencia que el antecesor directo del ATLETISMO ACTUAL es el ATLETISMO GRIEGO en virtud a las descripciones realizadas por Platón, Homero, Pausianas y Luciano en obras como la Iliada, la Odisea y/o Hermetismos.

También, nos indican que el atletismo moderno empezó a tomar forma a mediados del siglo XIX en Inglaterra debido a un proceso progresivo de institucionalización, los autores señalan que el hecho más significativo fue la aparición del 1er Club atlético universitario en el

Saint John's College de Cambridge en el año de 1855 con la creación de una estructura organizativa a través del Amateur Athletic Club, aunado a ello, el establecimiento de récords en disciplinas estructuradas, la aprobación de condiciones reglamentarias y técnicas de las pruebas, así como de los artefactos para los lanzamientos (la gran mayoría vigentes en la actualidad) contribuyeron al surgimiento del ATLETISMO MODERNO.

LA PRIMERA REFERENCIA VÁLIDA DE LAS TÉCNICAS ATLÉTICAS SE SITÚA EN 1898 CON LA CELEBRACIÓN DE LOS I JUEGOS OLÍMPICOS REALIZADO EN ATENAS.

(1) Campos Granell, José & Gallach Lazcorreta, José (2004). EL ATLETISMO, CAPÍTULO 5: LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN DEPORTES INDIVIDUALES. Ver: file:///C:/Users/MARIAN/Documents/Downloads/Atletismoadolesc%20(1).pdf

DEPORTE BASE

ATLETISMO

Escrito por **MARÍA CABRERA**

Carrasco Bellido (2) en su curso denominado "Atletismo" de la Universidad Politécnica de Madrid, señala que el atletismo es la base de todos los deportes, ya que todos toman las cualidades físicas del atletismo, como son: Velocidad, Fuerza y Resistencia. El atletismo no es un deporte específico sino una multiplicidad de deportes, debido a que presenta varios deportes englobados en dos bloques: I. Carreras y II. Concursos.

En esa línea de ideas, Gómez Mármol (3) citando a Hornillos en el artículo denominado "El atletismo" desde una perspectiva pedagógica sostiene que el atletismo es un deporte fundamental ya que sus gestos motrices básicos, carreras, saltos y lanzamientos están arraigados indefectiblemente al ser humano. Asimismo, señala que desde la perspectiva de la iniciación deportiva y debido a la riqueza motriz de sus modalidades, la práctica genérica del atletismo supone la adquisición de una base sólida para la inmensa mayoría de los deportes, a lo que se le une su carácter formativo, siempre que se creen las condiciones necesarias para su práctica educativa.

Blázquez en el artículo denominado La Iniciación Deportiva al Atletismo señala que es un proceso que se empieza adquiriendo habilidades básicas que son el sustento de las habilidades específicas y por tal, de las habilidades deportivas.

En la investigación denominada "Potenciación de habilidades y capacidades físicas en categorías infantiles mediante el mini atletismo" se concluye que la práctica de mini atletismo a través de métodos empíricos mejora las capacidades y habilidades de velocidad, salto y resistencia en los alumnos sometidos a estudio, permitiendo inferir que el mini atletismo es una modalidad efectiva en edades infantiles que permiten potenciar capacidades y habilidades básicas.

El atletismo es la base de todos los deportes, ya que todos toman las cualidades físicas del atletismo, como son: Velocidad, Fuerza y Resistencia. El atletismo no es un deporte específico sino una multiplicidad de deportes.

En ese sentido, el atletismo es un deporte base en el cual se desarrollan y potencian las habilidades básicas como la coordinación y el equilibrio los cuales se desarrollan a través de los desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos pudiendo obtener con el transcurso del tiempo la fuerza, velocidad y resistencia, propio de éste deporte. Sin embargo, la adquisición de éstas habilidades, son adquiridas a través de un proceso educativo de formación, es decir adquieres lo básico, lo esencial para poder, con el tiempo, desarrollar EL ATLETISMO a nivel competitivo u otras actividades deportivas específicas.

(2) Ver: file:///F:/Atletas%20Master/ATLETISMO%20CURSO.pdf

(3) Gómez Mármol, Alberto y Valero Valenzuela, Alfonso (2013). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. Revista N 11 Científica digital Acción Motriz. Editorial Asociación Científico Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE) Las Palmas de Gran Canaria.

FUERZA Y POTENCIA

ATLETISMO

Escrito por OSCAR RODRÍGUEZ TORRÉ

Dimas y David Carrasco (1) en su curso El Atletismo sostienen que, en cuanto a las generalidades de las carreras, se encuentran como factores de influencia en las carreras las cualidades neuromusculares entre las que se destacan la FRECUENCIA, POTENCIA y AMPLITUD, allí se define a la POTENCIA COMO LA FUERZA RÁPIDA, siendo importante en velocidades cortas y prolongadas como los 100m., 200m.; 400m. y 800., respectivamente.

Ahora bien, las cualidades físicas básicas son la velocidad, la FUERZA y la resistencia,



entendiendo que las cualidades neuromusculares entre ellas la FUERZA es la capacidad de vencer una resistencia sin tener en cuenta el tiempo, derivando de ella las siguientes cualidades

neuromusculares: a) fuerza máxima, b) potencia, c) detente y d) resistencia de fuerza. La potencia es la fuerza más velocidad, que consiste en vencer una resistencia teniendo en cuenta el tiempo, sirve para la rapidez de impulsión en las carreras de velocidad.

Es común el uso de los términos fuerza y potencia como si fueran sinónimos. Pero, no es así. Que un atleta tenga fuerza no significa que tenga potencia, son términos que pueden hacer caer en confusión. Otro error que se comete es trabajar la fuerza de una manera y creer que ganamos potencia (2).



(1) Dimas y David Carrasco Bellido. El Atletismo. Instituto Nacional de Educación Física.
Ver: <file:///F:/Atletas%20Master/REVISTA/ATLETISMO%20CURSO.pdf>

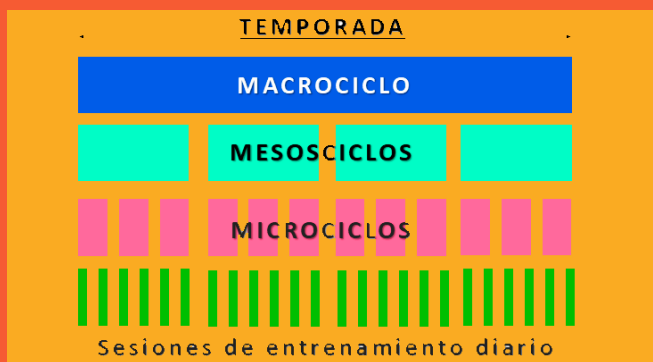
(2) Ver: <https://nocorrasvuela.com/fuerza-y-potencia-diferencias/>



CICLO DE ENTRENAMIENTO

ETAPA BASE - PRE TEMPORADA TEMPORADA

En una entrevista con el profesor Oscar Rodríguez Torré, especializado en Atletismo, nos refirió que la aplicación de la etapa base es en niños y jóvenes, debido que en esa etapa se desarrollan las capacidades básicas como la fuerza, rapidez, velocidad, resistencia y flexibilidad, mientras que, a un atleta adulto se le aplica la pre temporada y temporada, para éste no existe etapa base, porque la vida deportiva ya es la etapa base que se ha formado y se ha hecho el atleta.



Acotó que las pesas también se desarrollan en la etapa base, en ésta etapa se desarrolla el músculo con poco peso, el atleta en etapa juvenil a más, realiza ejercicios con pesos específicos, o con sobrecargas (cargas corporales y con sobrecargas de acuerdo a la edad y al peso del atleta).

Oscar, manifestó que en la persona adulta se supone que ya realizó la etapa base (que es la vida deportiva) lo que se hace es una pre temporada (desarrollar las capacidades con la vida deportiva ya hecha). La pre temporada es específica para las pruebas y competencias que tenga un atleta, por ejemplo, en un ciclo de entrenamiento, la pre temporada puede durar 6 semanas como puede durar 12 semanas, no podemos hablar de un tiempo más largo, porque es de acuerdo a la competencia que tenga el atleta.

Así pues, al referirnos a un atleta adulto - formado - utilizaremos la pre temporada y temporada, tal es así que, dentro de un año cronológico se puede tener de 2 a 3 ciclos de competencia, con pre temporadas de 6 a 8 semanas y con temporadas de 3 a 4 semanas; se hace referencia a ciclos cortos que tienen microciclos y macrociclos al año de 3 a 4 competencias; con las maratones se puede tener 2 o 1 al año, dependiendo la etapa de formación que tenga el atleta. Si un adulto llega en cero, 1 maratón basta al año, en esas condiciones, al adulto se le realiza un acondicionamiento general, porque se está buscando un sustento en el que se pueda trabajar una velocidad crucero. Si nos referimos a un atleta en etapa formativa va a realizar carreras previas de 10k y 21k como base de formación para correr una maratón; mientras que, un novato puede pasar 3 competencias de 10k y de repente una más, para que termine con una maratón al año. El adulto que tiene en su haber o ha corrido una maratón puede trabajar 1 o 2 veces 10k o 1 de 21k y dos maratones en el lapso del año.

¿Qué significa SER ATLETA?

Les preguntamos a diferentes atletas de diversos Clubes que entrenan en el Estadio Chan Chan qué significa para ellos SER ATLETAS y esto fue lo que nos dijeron.



MIRIAM REYES

SER ATLETA significa "ser guerrero de espíritu indomable donde por mayor que sean los problemas que se presentan, los comentarios negativos, imprevistos, lesiones, etc., siempre seguirá adelante escuchando la fuerza de su corazón y la fe en sí mismo para alcanzar sus objetivos."



KATHERINE PITA

SER ATLETA significa "sacrificio de tu tiempo, dinero, amistades y familiares, pero con una buena recompensa y satisfacción consigo mismo. Bueno no tengo palabras para describir esto, simplemente es maravilloso."



VÍCTOR SAAVEDRA

SER ATLETA significa "la cosa más importante en mi carrera deportiva, vivo a diario el sufrimiento, constancia, sacrificio y perseverancia, optamos por cumplir muchas metas, pero en el camino se pueden truncar por muchos factores, ya sean lesiones, o problemas que nos pueden hundir, también nos da mucha responsabilidad en nuestra vida cotidiana, ya que con muchos años de trabajo duro y dedicación se pueden lograr grandes cosas."

MARÍA CABRERA

SER ATLETA involucra los campos de lo físico espiritual y mental. "SER ATLETA es tener condiciones físicas extraordinarias, es llevar al límite y más allá al cuerpo para vencerte una y mil veces. SER ATLETA es FÉ, es creer en ti cuando nadie lo hace, es ESENCIA espiritual, es un encuentro con tu verdadero SER (tus valores). SER ATLETA es DOMINIO MENTAL (psicología), no hay nada que el cuerpo no pueda soportar si tu mente lo visualiza, te enfocas y lo haces. SER ATLETA es un hombre, una mujer, joven o adulto, un ciudadano, un profesional, un (a) hijo (a), un (a) esposo (a), hermano (a), pero sobre todo es ÉL o ELLA en su máxima expresión atlética".



¿Qué significa SER ATLETA?



GINA LUCERO JOO

SER ATLETA significa "ser una persona que vive sin límites, que rompe paradigmas, que hace de lo imposible, una realidad, que vive con pasión sus experiencias deportivas, ser atleta es actuar con determinación y tener el coraje para enfrentar las dificultades y obstáculos que existen en el camino de un deportista, ser atleta es mantener una conexión entre el cuerpo, el alma y la mente. Ser atleta va más allá de recibir medallas, ser atleta significa tener un espíritu de guerrera, e inspirar a otras personas a conseguir sus sueños y siempre estar dispuesto a ayudar, ser atleta es ser un gran ser humano."

¿QUE SIGNIFICA SER ATLETA?

CANDY BAZÁN



SER ATLETA significa “Sacrificar tiempo entre amigos y familia. Es entrenar diario, soportar la temperatura. Es invertir en pasajes, indumentaria, suplementos, terapias, viajes, etc. Es cuidarte como un cristal: tu tiempo de descanso; dormir temprano porque sabes que al día siguiente tienes que entrenar; tu alimentación, necesitas comer bien y balanceado para resistir la carga del entrenamiento; no tener vicios ni adicciones. Es preferir testearte cada día cuan fuerte o rápido estás que pasar el tiempo en discotecas, fiestas o en caminos torcidos.

Es seguir entrenando, perseverar hasta el final, aún no teniendo los resultados en mano. Es tener fe. Creer que lo imposible se vuelve posible.

A diferencia de otras pruebas, ésta en una prueba individual. Eres tú contra ti mismo. Es ser muchas veces subestimado por la misma familia o amigos, tildados de locos, que corren en círculos día tras día, que no vas a vivir de eso, o ¿Qué no se aburren? Yo diría que no, porque cuando realmente haces algo que te gusta y te divierte, aquellos comentarios pasan a un segundo plano. El atletismo me ha enseñado a ser perseverante y luchar por mis sueños, ya sean en lo deportivo o en lo académico, a no rendirme o tirar la toalla fácilmente, y por supuesto, no hay sensación más bonita que obtener los resultados que tanto deseabas y que después de tantas horas, sudor, lágrimas y trabajo duro, lo hayas logrado. “Hard work really pays off”.

Éste deporte me permitió ser parte de una familia, todos juntos en amor y confianza, luchamos por nuestros sueños, por más locos o lejanos se vean. El facilitador de todo ello se llama Federico Mendoza, quien más que un entrenador, un segundo padre, un amigo que no importando las peripecias que pase, él siempre querrá estar con nosotros, y ese amor por el deporte nos lo ha transmitido a mi y a mis compañeros.

Realmente me siento agradecida con Dios, por el talento que me ha dado y por todas las grandes personas que he conocido en todos estos años a través de este deporte.



MIGUEL BOLIVAR

¿QUE SIGNIFICA SER ATLETA?

SER ATLETA va mucho más allá de decir “Soy un Atleta”, hay que sentirlo y vivirlo, y más el primero. Un atleta es un guerrero que se enfrenta a muchas cosas, para alcanzar sus objetivos.

El **SER ATLETA** representa lealtad, humildad, honestidad y respeto, hay que ser leal consigo mismo y con el entrenador, es una parte fundamental en esto del atletismo que por más individual que sea el deporte hay que complementar allí. También, la humildad es importante, ya que tras ganar, éstas victorias hacen que tu ego aumente, pero nadie es más que nadie, hay que recordar cuanto te costó llegar a donde estas para ser quien eres y conseguir lo que haz conseguido y sin humildad no podrás respetar a tus rivales o amigos porque siempre creerás que eres mejor que otros cuando no es así; y, también hay que ser honestos ya que un atleta que falta a entrenar por hacer tonterías y no tener un buen motivo para entrenar no debería llamarse atleta, un atleta entrega resultados no excusas.

Por otro lado, habrá días donde no estarás motivado al 100%, un atleta no está motivado siempre, hay días buenos y malos, altas y bajas, pero si te caes te levantas, no te quedas en el piso. Además, a mi criterio, todos ganan porque perdiendo se gana experiencia y terminas conociendo parte de ti que no creíste haber tenido y sabes de qué manera ser más fuerte, porque creo que más allá de ganar una competencia, una medalla no lo es todo, pues si una puerta se cierra otra se abre. El primer objetivo debería ser mejor que ayer, como atleta y persona, y desde allí nos damos cuenta que siempre ganamos porque es genial estar en el podio, pero hay personas que están saliendo de una lesión o están lesionados y al llegar el día de la competencia salen a dar todo como jamás lo habían hecho y eso los hace ganadores; también, hay otros que trabajan o estudian y a pesar de las malas noches al siguiente día van a entrenar como si todo estuviera bien, jamás hay que pensar que el esfuerzo que estamos haciendo es en vano sería pensar erróneamente. No pienses que pierdes, porque si echas un vistazo hacia atrás, te darás cuenta de que perderías mucho más de los que piensas haber perdido, recuerda el porqué comenzaste y todo cobrará sentido, creo que cada uno de nosotros, los atletas, vivimos una lucha diaria con uno mismo, pero aún así, todos y cada uno de nosotros hacemos lo posible para seguir siendo ATLETA.



ESCRITO POR LUIS LINARES

¿EN QUE MEDIDA FONDEAR AYUDA EN LA SALUD?

Es una pregunta que mucha gente hace y se automotiva a realizar un trote en la calle, parque o carretera.

Sin dudar le digo que es positivo y si lo puede incorporar a su vida cotidiana y convertirlo en un estilo de vida es mucho mejor. Está asegurando una vida saludable y con menos probabilidad de enfermar y si hablamos de conservar su juventud por supuesto que así será.

Mi experiencia de más de 45 años en la práctica del atletismo y como médico de profesión con 35 años de ejercicio profesional en costa, sierra y selva me ha hecho estar plenamente convencido de ello. Sólo pensar a mucha gente practicando trote o alguna disciplina deportiva de manera cotidiana me hace visualizar una población saludable en cualquiera de sus edades, tenga 15 o más de 70 años. Lo que me llevaría a pensar también en disponer de calles, parques, escenarios deportivos implementados y abiertos al público sin restricciones

como en los países desarrollados ¿Qué produce en nuestro cuerpo ese ejercicio que le llamamos fondear o trotar? genera fundamentalmente la producción de una sustancia que se llama OXIDO NÍTRICO, que se fabrica y libera en las células del endotelio de los vasos sanguíneos de todo nuestro cuerpo. Esta sustancia realmente podría convertirse en la medicina de nuestro cuerpo para muchas enfermedades, mejor inmunidad, fortaleza, buen cardio, mejoraría las enfermedades coronarias del corazón, mejoraría la irrigación sanguínea del cerebro y todos los órganos vitales, incluyendo el sexo. Su descubrimiento en la fisiología de nuestro cuerpo, determinó la designación de un premio nobel en medicina al Dr. Louis Ignaro en el año 1998, químico farmacéutico de profesión y que patentó su investigación concediendo la licencia a las empresas que industrializaran su producto para ser utilizado como un componente de fórmulas nutricionales.

ÓXIDO NÍTRICO

ADAMLL| PÁGINA 14



Así que podemos generar nuestra propia medicina en el cuerpo, otro secreto que tenemos en el cuerpo es que ese efecto se produce cuando lo practicamos en intervalos mayores de 20 a 30 minutos como ejercicio continuo, sobre todo en forma aeróbica. Es decir alcanzando una frecuencia cardiaca de 120 - 130 latidos por minuto, su efecto puede durar hasta 72 horas, por ello algunos esquemas de práctica deportiva podrían precisar de 3 a 4 veces or semana, para asegurar un exitoso efecto en la salud. Esto va para quienes practican cualquier disciplina deportiva, dinámica recreativa que alcance el efecto fisiológico aeróbico.

Este efecto es muy superior en quienes se dedican a la práctica deportiva de competencia, pero es otro tema al cual prefiero no abordarlo por ahora.

Así pues en que medida será bueno para la salud practicar el trote o el fondear, la respuesta ya la tiene. Así que si a mis estimados colegas médicos se por si acaso encontraran alguna persona de bajos recursos económicos que no les alcanzara para comprar sus medicamentos pudieran sugerir que fondeen, sería una buena alternativa.

El 31 de octubre de 2019 la revista científica de medicina New England Journal of Medicine precisaron que se observa una duplicación de la esperanza de vida en este último siglo y que para el 2050 los mayores de 65 años, serán el 30% de la población en Norteamérica - países europeos y el 25 % en latinoamérica, etc.

Por ello la Academia Nacional de Medicina lanza un gran desafío global de longevidad saludable dirigido a mejorar la salud, productividad y calidad de vida de las personas mayores. ADAM La Libertad refleja entre sus deportistas a un grupo de adultos mayores que vienen dando muestra o evidencia de un futuro saludable para quienes todavía no se involucran con el deporte y que se observa su similar en los países desarrollados, también para aquellos que hoy son adolescentes o jóvenes adultos. Están invitados...

**UN GRAN DESAFÍO
GLOBAL DE
LONGEVIDAD
SALUDABLE**

PRINCIPIO PAR CONDITIO

SU APLICACIÓN EN LAS COMPETENCIAS DE ATLETISMO POR EQUIPOS

ESCRITO POR FREDDY TICONA

De la revisión del artículo 44 de la Ley General del Deporte se puede verificar la regulación del “Principio de Monopolio Territorial” o “reciprocidad en el reconocimiento”, por el cual sólo puede existir una Federación Deportiva por cada disciplina deportiva, la cual se vincula al interno del país como la única que afilia a los organismos de base, y al exterior como la única reconocida por los organismos deportivos internacionales; la misma regla se regula para el deporte máster o senior, por una interpretación extensiva. El artículo 36 de la Ley General del Deporte recoge el Principio de Afiliación por el cual nadie puede concurrir a las competiciones organizadas por las Federaciones deportivas u organizaciones internacionales si no es bajo la condición de pertenencia a una Federación Deportiva por lo que, sin afiliación no surgen derechos y obligaciones de naturaleza jurídica deportiva.

Es a través de estos dos principios, de Monopolio Territorial y de Afiliación, que nos sometemos a otros Principios que se encuentran recogidos en los

ordenamientos internacionales sean en sus Estatutos de las Federaciones Internacionales, Reglas de Competición, Declaraciones y Reglamentos específicos aplicables por esa sujeción a la jurisdicción deportiva internacional; así, podemos encontrar el “Principio de Autonomía Normativa y Disciplinaria”, el “Principio Par Conditio”, el “Principio de Publicidad y Registro de Marcas Técnicas”, y el “Principio de Fair Play”; que son los principios que la doctrina pacíficamente acepta como los rectores del deporte. En el caso, particular del atletismo en los Reglamentos de Competición de la IIAF que bianualmente los actualiza, y los Reglamentos de Competición de WMA (World Master Athletics) y el Estatuto de Asudama se pueden advertir sus regulaciones concretas.

Estos principios rigen la organización del deporte y la práctica deportiva por ello las expresiones de estos principios es común encontrarlos en los Reglamentos de Competición de la IIAF y de WMA, posteriormente reproducidos en las Reglamentos de Competición de las Federaciones y en las Bases de los Campeonatos de Atletismo, con distintas variantes.

En este sentido, hay un principio técnico de la competición deportiva que necesita contextualizarla con el alcance deportivo actual, y éste es el “Principio de Par Conditio”.

El “Principio de Par Conditio” en su expresión más singular es “el establecimiento de un cierto equilibrio entre las condiciones naturales o artificiales de los contendientes, una pareja situación de partida, que haga meritorio el éxito deportivo”, también podemos entenderlo como “la condición de igualdad entre los competidores”; los reglamentos de Competición del Atletismo se han preocupado por regular estas condiciones de modo que todos los atletas se encuentren en la misma condición para el inicio de la competición. Las manifestaciones normativas de este principio son por ejemplo: a) Los Campeonatos por edades, pesos, tamaños, sexo, etc.; b) La prohibición de utilizar productos o técnicas dopantes; o c) La prohibición de marcar la carrera; entre otros.

Pero este Principio también debe manifestarse en las Competiciones atléticas por Equipos u Organizaciones deportivas a fin de no promover VENTAJAS COMPETITIVAS en favor de los equipos más fuertes, para ello se requiere que el principio no sólo se aplique en las Reglas de Juego sino también en las Reglas de Competición.

De este modo, el formato de la Competencia deberá permitir a todos los clubes participantes su intervención en la competencia de

manera que tenga la posibilidad de que en el desarrollo de la misma pueda declararse finalista o “El Campeón”; para lo cual sólo podrían competir Clubes u Organizaciones Deportivas de similar tamaño, sólo podrán competir en determinadas pruebas, o sólo se podrán competir con un número limitado e igualitario para todas las organizaciones deportivas, o se puedan establecer niveles de competencias o divisiones (A y B); todo ello, sin perjuicio de la competencia individual por prueba de pista y campo

Un campeonato con formato de competencia que no respete la igualdad de condiciones de los clubes participantes desincentiva la práctica deportiva, resta emoción y festividad al torneo, y, sobretodo, le resta competitividad al desarrollo del atletismo, sin perjuicio de la extinción de las organizaciones deportivas pequeñas, pues jamás alcanzarán ni el éxito ni el reconocimiento, desnaturalizando su finalidad y existencia.

Resulta oportuno efectuar la reflexión con las autoridades técnicas de la Federación Peruana de Atletismo y de la Asociación de Atletas Senior del Perú (ADAS PERU), Ligas deportivas y organizaciones deportivas respecto de la aplicación del principio indicado en los Formatos de competencia por Equipos o Ligas Deportivas, más aún si los Torneos Nacionales son de fecha única y no clasificatorios, resultando evidente que no existen las mismas condiciones para todas las Ligas Deportivas y Asociaciones Máster, respectivamente.

AMERICANO ER LIMA



GALERÍA FOTOGRAFICA



-IBEROAMERICANO-
-ATLETISMO MÁSTER-
LIMA 2019



JUAN DE DIOS
CORAHUA

ATLETAS



ERIKA
FIGUEROA




ADAM
LA LIBERTAD

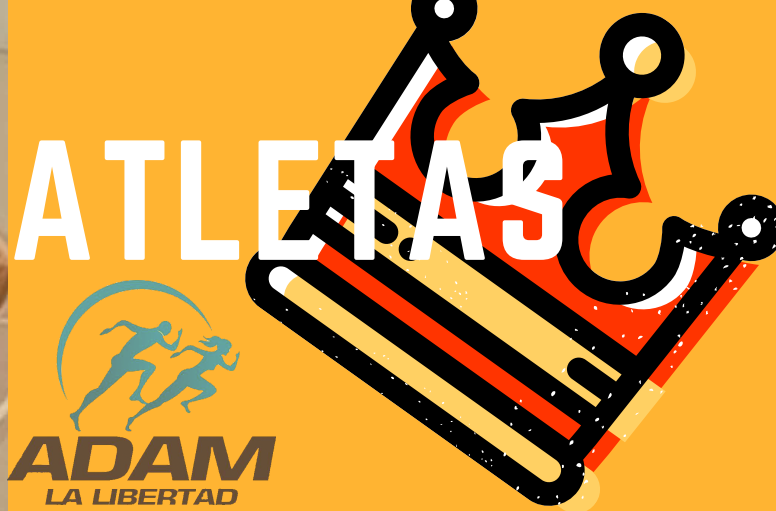


**LUIS
LINARES**



**MARCO
ALFARO**





TITO ARIAS



HUGO DEZA



VÍCTOR JAVIER



**LEOPOLDO
DÍAZ**



GANADORES DE LA MARATÓN DE CHOROBAL 2019

El día 1 de diciembre de éste año, se hicieron merecedores a las medallas de oro y bronce nuestros atletas Lisbeth Villar Hoyos y Tito Arias, respectivamente en la carrera pedestre denominada "Maratón de Chorobal 2019".



A photograph of two female athletes standing on a podium. The athlete on the left is wearing a black long-sleeved shirt and black leggings. The athlete on the right is wearing a blue sleeveless top and grey leggings. Both are wearing red lanyards with medals. In the background, there is a track and some buildings.

MIRIAM REYES

A photograph of a female athlete in a blue sleeveless top and black leggings, celebrating with her arms raised. She is wearing a red lanyard with a medal. Another person is partially visible behind her.

**ERIKA
FIGUEROA**

**GANADORES DE
LA COPA
NACIONAL 2019**

A photograph of three female athletes smiling and holding their medals. They are wearing black and white striped athletic tops with "LIGA VUELTA A LA COPA NACIONAL DE ATLETISMO" and "IGF" printed on them.

**MARÍA
FERNANDA
XIMENA
ZORRILLA
MELANIE
QUEZADA**

A photograph of three athletes posing together on a track. Two women and one man are all wearing black and white striped athletic tops with "LIGA VUELTA A LA COPA NACIONAL DE ATLETISMO" and "IGF" printed on them.

**KAHORY
GOYCOCHEA
JONATHAN
SÁNCHEZ
GINA LUCERO
JOO**

DUPLA GANADORA

FLAVIO TORRES HORNA es el nombre del atleta escolar que ganó la medalla de plata en la prueba de 800 metros platos de los JUEGOS SUDAMERICANOS ESCOLARES desarrollado en la ciudad de Paraguay. Realizó un tiempo de 2'03'' a pesar del clima caluroso y del viento en contra. FLAVIO logró abrirse paso entre sus rivales y remató en los últimos 200m para coronarse subcampeón sudamericano escolar.

¿PORQUÉ DUPLA GANADORA?
MUCHAS VECES SE RECONOCE EL
GRAN ESFUERZO DEL ATLETA, SIN
EMBARGO, TAMBIEN MERECE UN
RECONOCIMIENTO, EL
ENTRENADOR, PUES ES ÉL QUIEN,
CON UN PLAN DE
ENTRENAMIENTO ADECUADO HACE
BROTAR LAS CAPACIDADES
ATLÉTICAS.





CUMPLIERON AÑOS EN NOVIEMBRE!



ALEX



DANNY



EDSON



LUIS



WILLY



NUESTROS AUSPICIADORES





JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE	Freddy Ticona Arroyo
VICEPRESIDENTE	Luis Linares Caffo
SECRETARIA	María Cabrera Vergara
TESORERA	Maria del Carmen Zavala Ramírez
VOCAL	Danny López del Castillo

CORREO ELECTRÓNICO

adam_lalibertad@outlook.com

Trujillo, La Libertad

Perú