

# Índice

PRESENTACIÓN	
<i>Alejandro Blanco Bravo</i> .....	7
<i>Raúl Chapado Serrano</i> .....	9
<i>José Luis Mendoza Pérez</i> .....	11
PRÓLOGO. <i>Juan Manuel García Manso</i> .....	13
INTRODUCCIÓN .....	15
<i>Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato, María Caridad Hernández-Guardiola</i>	
1. NIÑOS Y JÓVENES EN EL DEPORTE .....	19
<i>Juan Alfonso García-Roca, Rafael Martín Acero</i>	
2. INICIACIÓN DEPORTIVA EN ATLETISMO .....	25
<i>Juan Alfonso García-Roca, Rafael Martín Acero</i>	
3. APRENDIENDO A CORRER	
LAS CARRERAS DE VELOCIDAD, VALLAS Y RELEVOS .....	37
<i>Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato, Isidoro Hornillos Baz,</i> <i>María Caridad Hernández-Guardiola, Prudencia Guerrero Cruz</i>	
LAS CARRERAS DE RESISTENCIA .....	61
<i>Gabriel Lorente Carpe, Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato</i>	
LA MARCHA ATLÉTICA .....	67
<i>José Antonio Carrillo Morales</i>	
EL TRAIL RUNNING Y EL SENDERISMO .....	77
<i>Benito Zurita Ortiz, Juan Manuel Molina Morote</i>	
4. APRENDIENDO A SALTAR	
LOS SALTOS HORIZONTALES .....	93
<i>Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato, María Caridad Hernández-Guardiola,</i> <i>Isidoro Hornillos Baz</i>	
EL SALTO DE ALTURA .....	111
<i>Carles Triado Subijana, Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato,</i> <i>María Caridad Hernández-Guardiola</i>	
EL SALTO CON PÉRTIGA .....	121
<i>Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato, María Caridad Hernández-Guardiola</i>	

5. APRENDIENDO A LANZAR.....	133
<i>Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato, María Caridad Hernández-Guardiola</i>	
6. LAS PRUEBAS COMBINADAS..	167
<i>Juan Alfonso García-Roca, Patricia Paz Meizoso, Antonio Peñalver Asensio</i>	
7. MODELOS Y POSIBILIDADES DE INICIACIÓN AL ATLETISMO.....	179
<i>Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato</i>	
BIBLIOGRAFÍA.....	191