

EL CLAVO

2023
Mejores
Atletas
chilenos

MARTINA WEIL

Rompe record 200m

Entrevista a

José Gutierrez

Deportistas destacados

Carlos Diaz



1234567890

ÍNDICE

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. ¿Atletismo? | 3 |
| 2. Noticias Nacionales | 4 |
| 3. Entrevista a Jose Gutierrez | 5 |
| 4. Tips del atletismo | 7 |

¿ATLETISMO?

El atletismo es un deporte de competición tanto individual como grupal que consta de disciplinas, tales como carreras, marcha, lanzamientos y saltos, en las que se muestran variadas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas.



NOTICIAS



MARTINA WEIL

Se lleva el oro en Bélgica y rompe el récord chileno de los 200 metros planos bajo techo, corriendo esta distancia en 23,91 segundos.



CARLOS DÍAZ

Logra récord de Chile en su debut en el Maratón de Sevilla y rompió la marca de Omár Aguilar conseguida hace 32 años.



NACIONALES

ENTREVISTA



▲ José Gutierrez, entrenador del "Club Atlético Real Alemania"

¿COMO AFECTO EL ATLETISMO A SU VIDA?

Sólo impactos positivos, ya que el atletismo y como cualquier otro deporte, tiene efectos tanto en la mejora de la condición física pero impactos muy importantes a nivel de salud mental.

¿QUE ES LO QUE MÁS LE GUSTA DEL DEPORTE?

Los lazos que se generan, tanto con atletas como apoderados y además ser testigos del crecimiento personal y deportivos de cada niño y joven que ingresa a la institución.



JOSÉ GUTIERREZ

¿COMO DEFINIRIA USTED A UN BUEN ATLETA?

Un buen atleta se define desde varias aristas y no sólo desde al ámbito de los resultados que pueda obtener. Un buen atleta es una persona con valores positivos, con aptitudes de liderazgo y compañerismo y siempre en post del crecimiento de todo el grupo.

¿QUE CONSEJOS DARÍA A LA GENTE QUE SE QUIERE ADENTRAR EN EL DEPORTE?

Perseverancia. La clave en cualquier deporte es nunca dejar de intentarlo y no frustrarse por no conseguir resultados. Lo importante es amar el proceso más que los resultados.



TIPS



- Mantente hidratado
- Calienta y estira antes de entrenar

- Evita sobreexigir tu cuerpo
- Aumenta progresivamente la intensidad de tus entrenamientos

