

ATLETISMO



HISTORIA DEL ATLETISMO



El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.c. En el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos.

Tras la prohibición de Teodosio, durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses.

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. **En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos**, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde, los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra



1. INSTALACIONES

El Atletismo agrupa una serie de disciplinas deportivas que tienen su base en los gestos más naturales del cuerpo humano: la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos. Para poder poner en práctica estas pruebas, se suele utilizar un estadio de atletismo, que podrá ser de pista cubierta o al aire libre.

LA PISTA DE CARRERA

La longitud de una pista estándar de carreras será de 400 m. La pista tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales.

<ul style="list-style-type: none">• <u>Carreras de velocidad</u><ul style="list-style-type: none">○ <u>100 metros</u>○ <u>200 metros</u>○ <u>400 metros</u>• <u>Carreras de media distancia</u><ul style="list-style-type: none">○ <u>800 metros</u>○ <u>1500 metros</u>• <u>Carreras de larga distancia</u><ul style="list-style-type: none">○ <u>3000 metros</u>○ <u>5000 metros</u>○ <u>10000 metros</u>• <u>Carreras de vallas</u><ul style="list-style-type: none">○ <u>100 metros vallas</u>○ <u>110 metros vallas</u>○ <u>400 metros vallas</u>○ <u>2000 y 3000 metros obstáculos</u>	<p><i>Especialidades de ruta:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Maratón</u>• <u>Marcha atlética</u> <p><i>Especialidades de campo:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Salto de longitud</u>• <u>Salto de altura</u>• <u>Triple salto</u>• <u>Salto con pértiga</u> <p><i>Lanzamiento de artefactos</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Lanzamiento de martillo</u>
---	--

2. LAS CARRERAS

Correr es una actividad natural al alcance de todos. Para su práctica no se requiere un equipo sofisticado ni medios especiales. Además, la carrera es una *habilidad motriz básica* necesaria para muchas otras actividades físicas y deportivas y su práctica previene numerosas afecciones y produce efectos *saludables* en el organismo.

TÉCNICA DE CARRERA. La carrera consiste en la repetición de movimientos cíclicos de las piernas denominados *zancadas*. Se distinguen dentro de cada una cuatro fases perfectamente sincronizadas: *amortiguamiento, sostén, impulsión y suspensión*.

- **El amortiguamiento.** El pie apoya el suelo, haciendo contacto primero con la parte posterior y externa del metatarso y continúa hasta apoyar toda la planta. El apoyo queda adelantado sobre la prolongación del *centro de gravedad* del cuerpo
- **El apoyo.** El centro de gravedad se sitúa sobre la vertical del punto de apoyo y el pie y la pierna reciben el peso del cuerpo.
- **La impulsión.** Se inicia cuando el centro de gravedad está adelantado sobre el lugar de apoyo del pie, y termina con la extensión completa del tobillo, rodilla y cadera de la *pierna de impulso*.
- **La suspensión o vuelo.** Se reduce la tensión de los músculos que participan en la impulsión, favoreciéndose la recuperación. Ha de evitarse prolongar esta fase haciéndola exageradamente larga o convertirla en un salto.

POSICIÓN DEL TRONCO

Debe facilitar el movimiento de las extremidades. Se debe realizar una ligera inclinación del tronco adelante, cuya variación depende de la velocidad del atleta.

POSICIÓN DE LA CABEZA

La cabeza deberá mantenerse en prolongación del tronco, para ello mantendrá la vista en un punto lejano. Los músculos de la cabeza se mantendrán con la menor tensión posible.

ACCIÓN DE LOS BRAZOS

La función de los brazos consiste en coordinar sus movimientos con las extremidades inferiores equilibrándolos de forma rítmica. Los brazos suelen estar flexionados en un ángulo que oscila entre los 80 y 100 grados aproximadamente. La dirección del braceo debe ser paralela a la dirección de la carrera, no cruzando los brazos por delante del tronco. Tampoco deben estirarse en su extensión.

CONCEPTOS CLAVES: FRECUENCIA Y AMPLITUD

Frecuencia y amplitud constituyen dos elementos esenciales para un buen corredor. Una óptima combinación de ambas es el objetivo de años de entrenamiento. La amplitud la entendemos como la distancia entre un apoyo y otro durante la carrera y la frecuencia como el número de apoyos realizados por el corredor en una determinada distancia. Como veis, una gran amplitud implica poca frecuencia y viceversa.

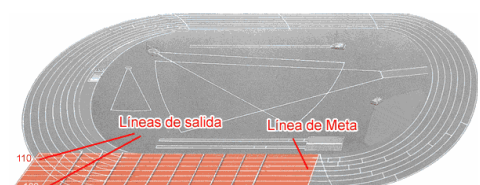
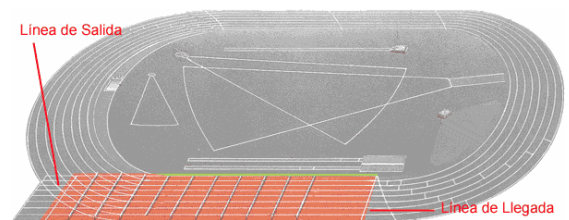
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA DE 100 METROS

La prueba de 100 metros es una de las más atractivas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 metros en el mínimo tiempo posible.

Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad (200 y 400), se disputa en una única recta, concretamente en aquella en la que se encuentra la línea de llegada.

Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en una calle y se mantiene en ella a lo largo de toda la carrera sin poder salirse de ella.

En la imagen puedes apreciar cómo tan solo hay 8 calles en la pista, por lo que para competiciones donde haya muchos competidores serán necesarias eliminatorias previas y semifinales hasta que se dispute la final.



Es muy frecuente el uso de la foto-finish, pues a veces entre los atletas tan sólo hay diferencias de décimas o centésimas.

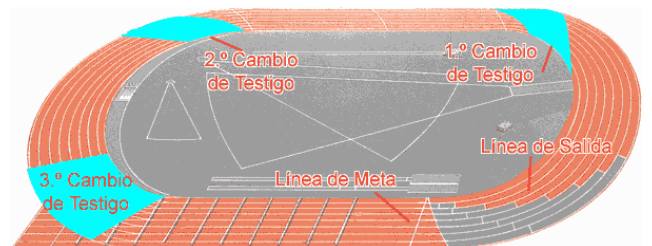
Es muy característico el uso de tacos de salida. En las pruebas de velocidad (100, 200 y 400 m.) se emplean para dar un mayor impulso y aceleración en la salida. (Antes de que se emplearan era muy frecuente ver a los atletas hacer hoyos en las pistas de tierra y hierba).

2.2. DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE VALLAS

Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres.

2.3. DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE RELEVOS

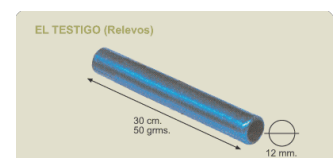
Son a menudo el momento culminante de competiciones importantes como los Juegos Olímpicos y generalmente son las últimas pruebas en celebrarse. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas **pruebas de equipo** en la que **cuatro corredores** corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo, de la distancia total.



Cada miembro del equipo es elegido por sus características. El corredor más rápido corre primero, los corredores más fuertes corren segundo y últimos, y el mejor corredor en curvas corre tercero.

EL TESTIGO

Un tubo llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo de relevos es liso y



hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gr. Generalmente son de colores vivos para que sean más fáciles de ver.



LA ZONA DE TRANSFERENCIA (O DE PASE) Y PREZONA

El pase del testigo debe tener lugar dentro de una determinada área de **20 metros**, llamada zona de transferencia o pase. Si el pase no tiene lugar dentro de esa determinada área, el equipo será descalificado.

La **prezona** tiene **10 metros** de longitud, y permite al atleta que va a recibir el testigo acelerar hasta la zona de transferencia.

3. LA SALIDA

La salida se emplea en las carreras de velocidad para lanzar el cuerpo en el mínimo tiempo con el máximo de velocidad posible. La salida es una habilidad decisiva en las carreras cortas, pues se tienen en cuenta las centésimas de segundo.

En las carreras de velocidad se emplea la *salida baja* o agachado, y en las pruebas de medio fondo o fondo, la *salida alta*.

Los *tacos de salida* sólo se utilizan en las carreras de hasta 400 metros.



El juez dará la señal de salida con un disparo al aire cuando todos los corredores estén inmóviles. En carreras de menos de 800 metros las voces previas son "*a sus puestos*" y "*listos*".

En la posición definitiva de salida ambas manos deben estar en contacto con el suelo, y si el corredor modifica su posición tras la voz de *listos* incurrirá en *salida nula*. Cuando un mismo atleta comete dos salidas nulas, es descalificado.

La posición correcta de los tacos es la siguiente:



1. Mide dos pies tuyos desde el borde externo de la línea de salida (la parte que no tocas al apoyar las manos) y el primer taco.
2. Mide un pie desde el borde del taco delantero hasta el borde del taco trasero.
3. El taco delantero debe permanecer a la inclinación mínima.
4. El taco trasero debe permanecer a un punto o dos de inclinación.

Posición del cuerpo

Se distinguen tres avisos que dan lugar a diferentes posiciones en la salida de tacos:

A sus puestos: El corredor, que se encuentra situado tras los tacos, debe situarse de la siguiente manera:

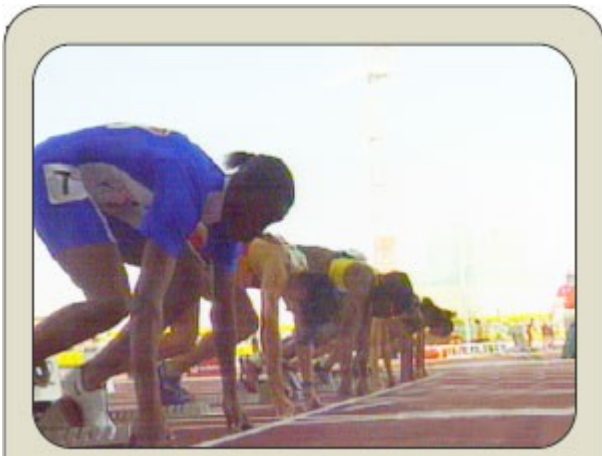
1. Manos separadas a la distancia de los hombros y apoyadas sobre la yema de los dedos
2. Brazos perpendiculares y extendidos
3. Rodilla de atrás apoyada en el suelo.
4. Rodilla delantera en el aire.

A SUS PUESTOS. La atleta de azul y la de amarillo están perfectamente colocadas. La atleta del medio no tiene los brazos perpendiculares.



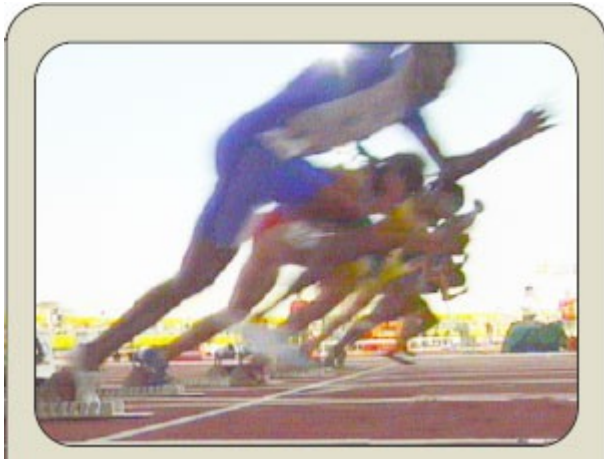
Listos: Difiere poco de la anterior. Las caderas suben ligeramente sobrepasando a la línea de hombros, desplazándose hacia adelante para crear el desequilibrio y romper la inercia en la salida.

1. El peso del cuerpo cae sobre las manos.
2. Los pies hacen fuerte presión sobre los tacos.
3. El atleta toma aire y lo retiene.
4. Las manos soportan más del 60% del peso del cuerpo y el pie adelantado casi el resto.



LISTOS. Posición de espera para el disparo, donde la elevación de cadera depende de la atleta. Los pies presionan los tacos.

Disparo: Comienza la presión de las piernas sobre los tacos (primero la pierna retrasada). La pierna adelantada se extiende totalmente cuando la rodilla de la retrasada se adelante. El brazo correspondiente al de la pierna adelantada se dirige adelante mientras el otro va atrás.



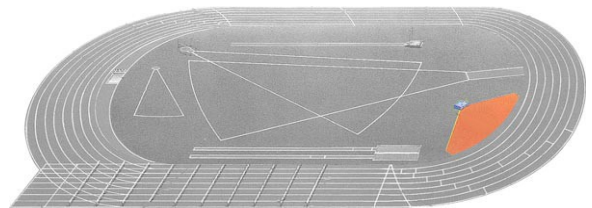
DISPARO. Destaca, sobre todo, la rápida extensión de la pierna adelantada, que produce el impulso de salida.

4. LOS SALTOS

4.1. DESCRIPCIÓN DEL SALTO DE ALTURA. ESTILO FOSBURY

En el salto de altura el atleta trata de superar la máxima distancia en el plano vertical. Para ello adoptan una postura

peculiar en el aire que les permite no derribar el listón. Tanto hombres como mujeres tratan de rebasar una barra sujeta por dos soportes. La barra se eleva después de cada salto siempre y cuando no haya sido derribado. Es, por tanto, un **salto en vertical**.



La carrera y la batida constituyen las principales fases de un salto y están en constante evolución técnica.

El listón se coloca a una altura determinada y a partir de ese momento los atletas disponen de tres intentos para superarla. De no ser así quedan eliminados. Durante la competición, se puede rehusar saltar una altura y continuar el concurso cuando se considere oportuno. La pista de arranque es un área en forma de abanico. La barra o listón es un bastón de madera o una vara de metal, cilíndrico y flexible, de extremos planos para su sujeción en los soportes. Tiene un peso máximo de 2 kg. Puede caer

hacia adelante o hacia atrás. Los saltómetros son dos postes rígidos de metal, separados 4 metros entre sí, con un mecanismo para elevar la barra. Indican la altura del listón.

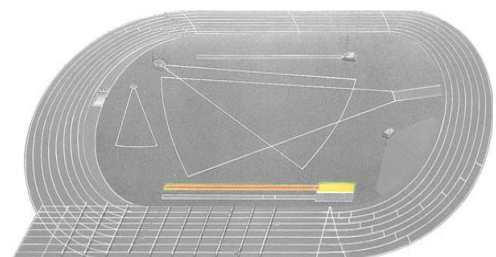
FASES:

1. **Carrera:** Se trata de una aproximación de 7 a 9 pasos hacia el lugar donde se realiza la batida. De frente al listón, empieza a correr los primeros pasos en línea recta. Realiza los 3 últimos pasos corriendo en curva hasta que te sitúes paralelo al listón. Debes describir una curva con la que conseguirás, en el momento de la batida, aprovechar la fuerza centrífuga para colocarte de espaldas al listón. Recuerda que la carrera ha de ser progresiva y debes realizar la batida a una velocidad controlada, evitando una velocidad excesiva o demasiado lenta.
2. **Batida:** Es una acción e fuerza explosiva cuyo objetivo es convertir la velocidad horizontal de la carrera en la máxima vertical posible, de manera que nos permita superar el listón.
3. **Vuelo:** En él se realizan los movimientos oportunos para "pasar" el listón sin derribarlo. Arquea completamente la espalda y después realiza un movimiento de elevación de las piernas para que de esta forma puedan superar el listón.
4. **Caída.**



4.2. DESCRIPCIÓN DEL SALTO DE LONGITUD

Esta prueba, junto a la de triple salto, constituyen los únicos saltos de **tipo horizontal**. Los competidores (hombres y mujeres) corren lo más rápido posible por una



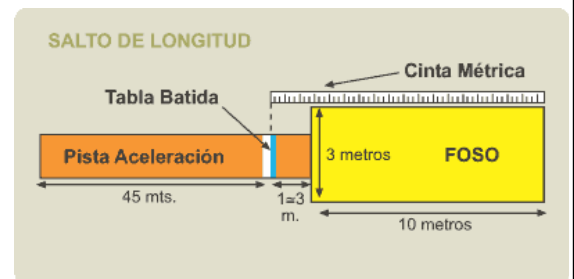
pista de aceleración y saltan desde la tabla de batida fijada en el suelo hasta un banco de arena.

La pista de aceleración, o pasillo de carrera, no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente unos 45 m.

La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. Tiene unos 20 centímetros de ancho y una tabla cubierta de plastilina o similar a continuación, que facilita juzgar si ha sido pisada

y el salto ha sido válido o nulo. La longitud del salto se mide desde la tabla de batida hasta la huella más cercana a ésta dejada en el foso de arena por el saltador.

El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue). tras la caída, el saltador debe salir del foso por delante, considerándose nulo si lo hace pisando sus propias huellas.



FASES:

- **LA CARRERA.** Debes realizarla de forma progresiva con el fin de llegar a la tabla de batida a tu máxima velocidad.
- **LA BATIDA.** Se llama así al momento de realizar el salto. Retrasa un poco el cuerpo y realiza un enérgico impulso con tu pierna de batida.
- **EL VUELO.** Es la fase aérea del salto. En ella debes juntar las dos piernas lo más arriba posible ("1/2"). El brazo retrasado da una vuelta y se junta con el otro brazo.
- **LA CAÍDA.** Es la toma de contacto con el suelo. Al final, cuando caigas en la arena, debes intentar tener los pies y los brazos lo más adelante posible.

¿Qué dice el Reglamento? El salto se mide desde el final de la tabla de batida hasta la huella más retrasada que el atleta deja en la arena en su caída, con cualquier parte del cuerpo. Si el atleta sobrepasa la tabla en la batida, el salto es nulo.

