

I.E.S. Campiña Alta (El Casar)

Departamento de Educación Física



Atletismo

1º E.S.O.

ATLETISMO

1.- HISTORIA DEL ATLETISMO

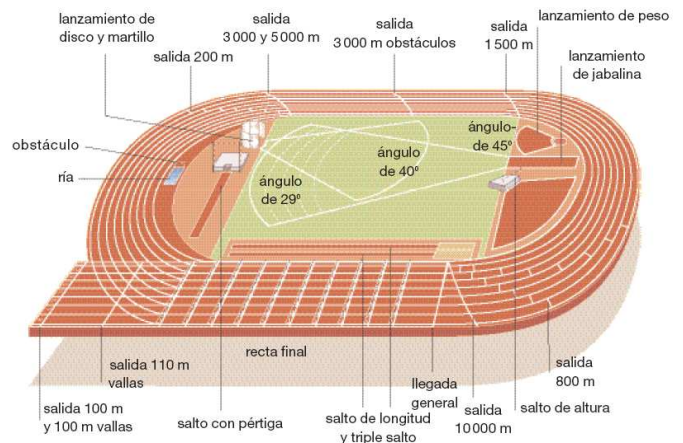
El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, iniciaron los griegos en el año 776 a.c. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que comprendía 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.



que
y

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. En 1834, un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

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 (años 1916, 1940 y 1944). En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central en Montecarlo, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.



2.- 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. A no ser que sea una pista de hierba, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 cm. de alto y un mínimo de 5 cm. de ancho.

- **Carreras de velocidad**
 - 100 metros
 - 200 metros
 - 400 metros
- **Carreras de media distancia**
 - 800 metros
 - 1500 metros
- **Carreras de larga distancia**
 - 3000 metros
 - 5000 metros
 - 10000 metros
- **Carreras de vallas**
 - 100 metros vallas
 - 110 metros vallas
 - 400 metros vallas
 - 2000 y 3000 metros obstáculos
- **Carreras de relevos**
- **Pruebas combinadas**

- **Especialidades de ruta:**
 - Maratón
 - Marcha atlética
- **Especialidades de campo:**
 - Salto de longitud
 - Salto de altura
 - Triple salto
 - Salto con pértiga
- **Lanzamiento de artefactos**
 - Lanzamiento de martillo
 - Lanzamiento de disco
 - Lanzamiento de jabalina
 - Lanzamiento de peso

3.- 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 sostén o 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.

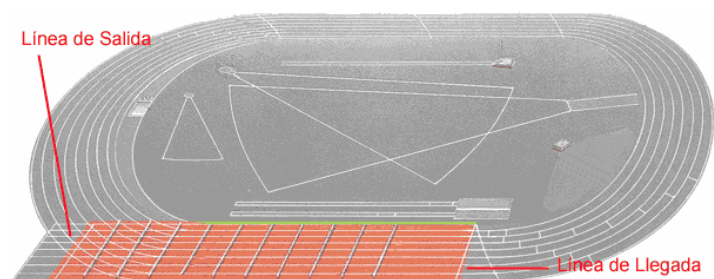
CONCEPTOS CLAVES: FRECUENCIA Y AMPLITUD

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.

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.

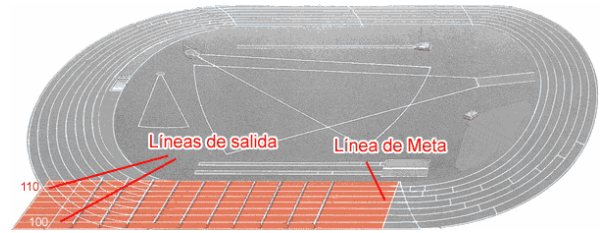
En la imagen puedes apreciar como tan solo hay 8 calles en la pista, por lo que para competiciones donde haya muchos competidores serán necesarias eliminatorias previas y semifinales hasta que se dispute la final. Es muy frecuente el uso de la foto-finish, pues a veces entre los atletas tan sólo hay diferencias de décimas o centésimas.

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S. CAMPIÑA ALTA (EL CASAR)

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).

DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE VALLAS

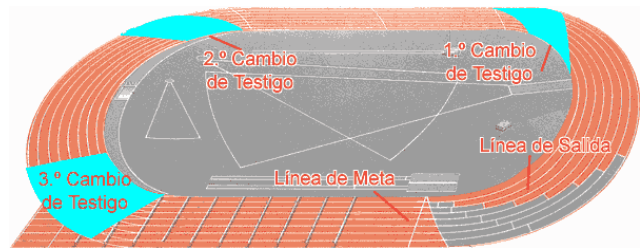
Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres



DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE RELEVOS

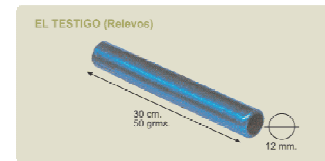
Una de las pruebas de velocidad más excitantes son los relevos. Son a menudo el momento culminante de competiciones importantes como los Juegos Olímpicos y generalmente son las últimas pruebas en celebrarse. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas **pruebas de equipo** en 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

llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo relevos es liso y hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gr. Generalmente son de colores vivos para sean más fáciles de ver.



Un tubo de hecho que

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

4.- 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 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.



estén
suelo,

5.- LOS SALTOS

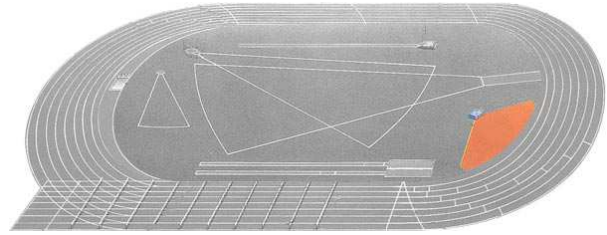
Saltar es una actividad natural que realizamos desde pequeños, pero que sin embargo, vamos dejando atrás a medida que crecemos. Cuando nos encontramos un charco, cuando debemos cruzar un riachuelo o cuando debemos coger algún objeto elevado nos impulsamos para lograrlo, despegando ambos pies del suelo. Los atletas llegan al límite y usan toda su coordinación, velocidad y potencia para superar los límites insospechados.

Nosotros trataremos de realizar lo mejor posible, *saltos de longitud* y *altura* respetando las formas y estilos establecidos.

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S. CAMPIÑA ALTA (EL CASAR)

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**.

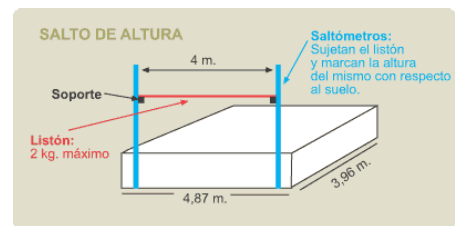


La carrera y la batida constituyen las principales fases de un salto y están en constante evolución técnica.

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 que está ubicada frente al obstáculo de salto.

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.

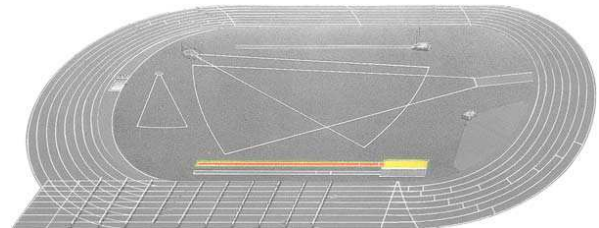


Los saltómetros son dos postes rígidos de metal, separados 4 metros entre sí, con un mecanismo para elevar la barra. Indican la altura del listón.

DESCRIPCIÓN DEL SALTO DE LONGITUD

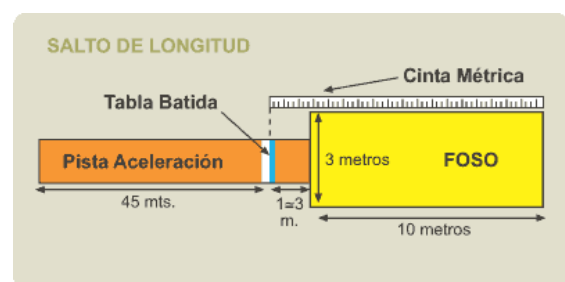
Esta prueba, junto a la de triple salto, constituyen los únicos saltos de **tipo horizontal**. Los competidores (hombres y mujeres) corren lo más rápido posible por una pista de aceleración y saltan desde la tabla de batida fijada en el suelo hasta un banco de arena.

En la siguiente foto puedes ver la ubicación dentro del estadio y los elementos que constituyen el área de competición.



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.

Cada participante dispone de 6 intentos, pudiendo rehusar a cualquiera de su turno. Los 8 mejores tienen derecho a tres intentos suplementarios llamados *de mejora*, ganando el que mejor salto consiga. A igual distancia máxima, vence aquel atleta que haya realizado el segundo mejor salto.

Los competidores calzan zapatillas con suela de clavos.