0. 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. 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.

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. 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.

HYPERLINK "http://es.wikipedia.org/wiki/Carreras_de_velocidad" \h

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

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.*

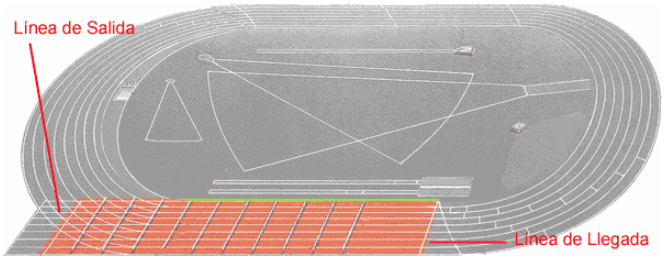
POSICIÓN DEL TRONCO
Debe facilitar el movimiento de las extremidades. Se debe realizar una ligera inclinación del tronco adelante, cuya variación depende de la velocidad del atleta.

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.

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.

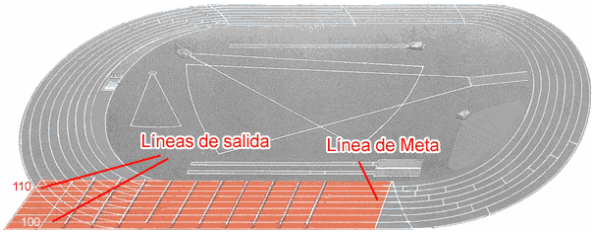
Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en una calle y se mantiene en ella a lo largo de toda la carrera sin poder salirse de ella.

En la imagen puedes apreciar 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.

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).

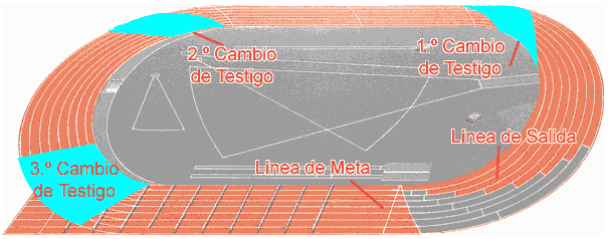
2.2. DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE VALLAS

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

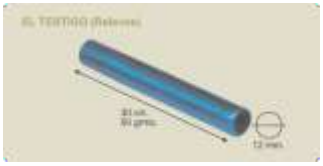
Una de las pruebas de velocidad más excitantes son los relevos. Son a menudo el momento culminante de competiciones importantes como los Juegos Olímpicos y generalmente son las últimas pruebas en celebrarse. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas **pruebas de equipo** en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

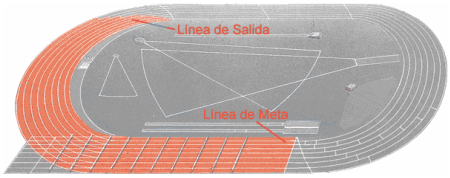
Un tubo llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo de relevos es liso y hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gr. Generalmente son de colores vivos para que sean más fáciles de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



2.4. DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE 200 METROS

DESCRIPCIÓN

En esta prueba de velocidad se recorre la mitad de la pista de atletismo. El atleta deberá recorrer una curva y posteriormente una recta que le llevará a la línea de llegada.



2.5 DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE 400 METROS.

Es la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ella se consideran pruebas de medio-fondo (800 metros, 1500 metros..) o de fondo (de 3000 metros en adelante).

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA DE MARATHÓN.

El maratón, prueba masculina y femenina de fondo, se disputa sobre un recorrido de 42,195 kilómetros. En determinadas ocasiones, el comienzo y término de esta prueba se realiza en un estadio, pero la mayor parte de la carrera se celebra sobre las calles pavimentadas exteriores al estadio (nunca puede haber tramos de hierba o tierra blanda).

El paso y el ritmo de carrera son muy importantes en esta prueba, porque un corredor que comienza demasiado rápido puede quemarse fácilmente, mientras que un corredor que peca de lentitud puede perder contacto con la cabeza del pelotón y quedarse definitivamente descolgado.

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.

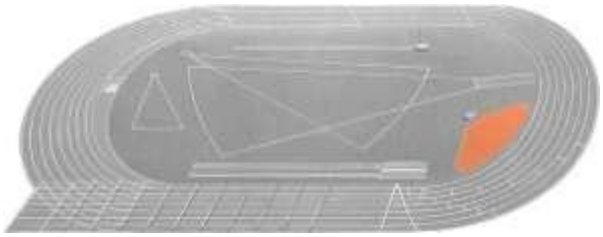
4. LOS SALTOS

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.

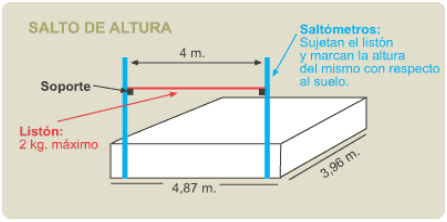
Nosotros trataremos de realizar lo mejor posible, *saltos de longitud y altura* respetando las formas y estilos establecidos.

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.



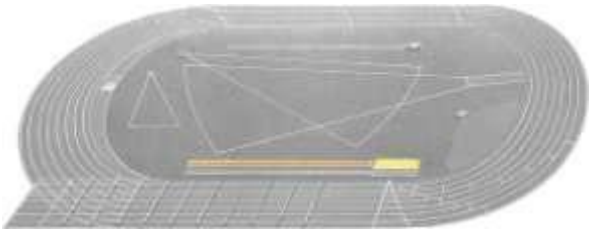
El listón se coloca a una altura determinada y a partir de ese momento los atletas disponen de tres intentos para superarla.

De no ser así quedan eliminados. Durante la competición, se puede rehusar saltar una altura y continuar el concurso cuando se considere oportuno.

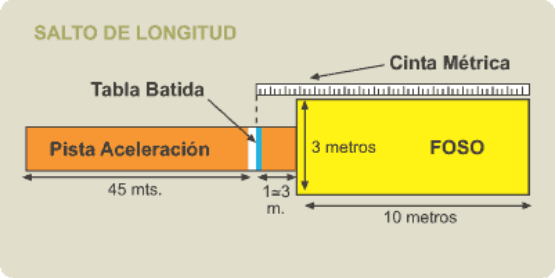
La pista de arranque es un área en forma de abanico que está ubicada frente al obstáculo de salto.

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.



LLopLa 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.

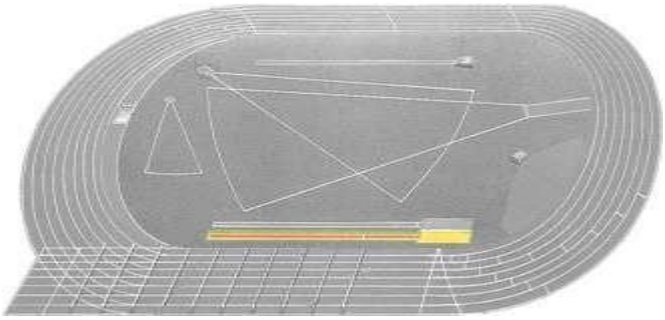
Cada participante dispone de 6 intentos, pudiendo rehusar a cualquiera de su turno. Los 8 mejores tienen derecho a tres intentos suplementarios llamados *de mejora,* ganando el que mejor salto consiga. A igual distancia máxima, vence aquel atleta que haya realizado el segundo mejor salto.

TRIPLE SALTO DE ALTURA.

Los competidores, corren a lo largo de una pista de aceleración hacia una plancha de despegue, donde a través de 3 impulsos intentan alcanzar la mayor distancia posible.

ÁREA DE COMPETICIÓN

En la siguiente imagen, veremos los detalles del área de competición y su ubicación dentro del estadio.

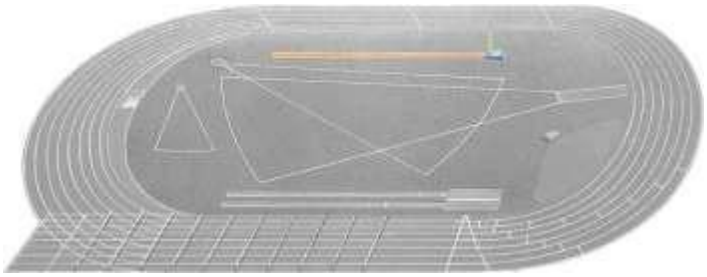


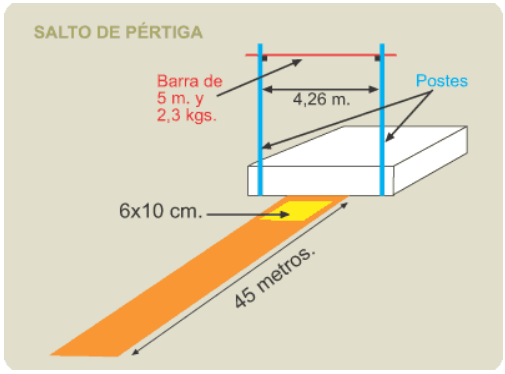
SALTO DE PÉRTIGA.

Los competidores utilizan una pértiga flexible para rebasar una barra elevada entre dos postes. La distancia entre la barra y el suelo es incrementada entre ronda y ronda. Junto al salto de altura constituyen los dos únicos saltos en vertical.

ÁREA DE COMPETICIÓN

A continuación te mostramos en imágenes los detalles del área de competición y su ubicación en el estadio.



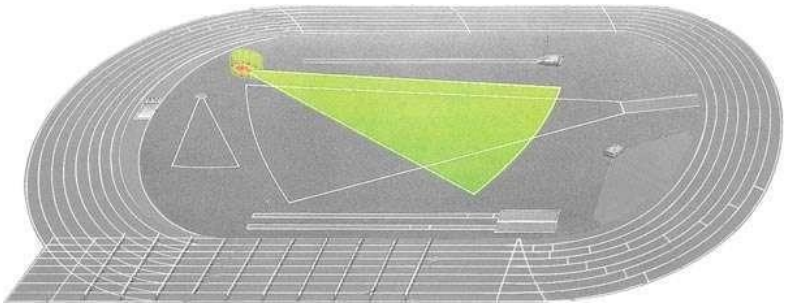


LANZAMIENTOS DE DISCO.

Un disco rígido es lanzado desde el interior de un área circular hacia una zona del campo en forma de cuña.

ÁREA DE COMPETICIÓN

En la siguiente imagen, veremos los detalles del área de competición y su ubicación dentro del estadio.



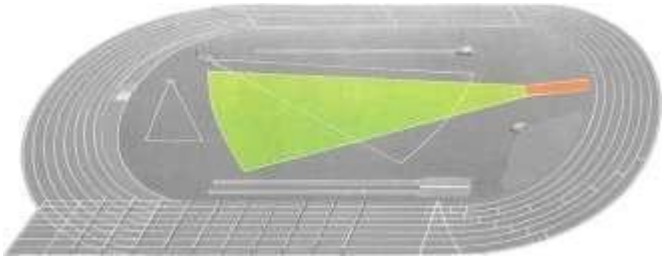
El círculo tiene 2,5 m de diámetro y su superficie es de terreno no deslizante; está cercado por una alambrada de metal.

La jaula o armazón es una estructura metálica, con una red, para proteger a los espectadores. Dentro de esta jaula o armazón también se desarrolla el lanzamiento de martillo. Las características de ambos lanzamientos hacen fundamental este tipo de estructura, ya que tanto el martillo como el disco se lanzan a grandes distancias y a través de veloces giros, que pueden hacer que tomen una trayectoria indebida.

EQUIPAMIENTO

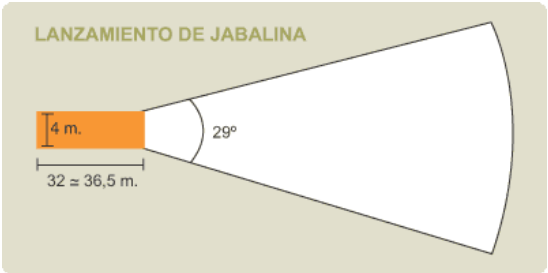
LANZAMIENTOS DE JABALINA.

Hombres y mujeres arrojan una lanza fina de metal, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada.



ÁREA DE COMPETICIÓN

La pista de lanzamiento o carrera tiene una longitud entre 32 m. y 36,5 m., y un ancho de unos 4 m.



PROCEDIMIENTO

Deben seguir el procedimiento reglamentario:

a) Empezar en una posición parada, sosteniendo la jabalina por la parte de agarre con una mano.
b) Lanzar la jabalina por encima de un hombro o la parte superior del brazo de lanzamiento.
c) Permanecer en la pista de carrera hasta que la jabalina aterrice.

La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales y clavarse hacia abajo, de lo contrario será lanzamiento nulo.

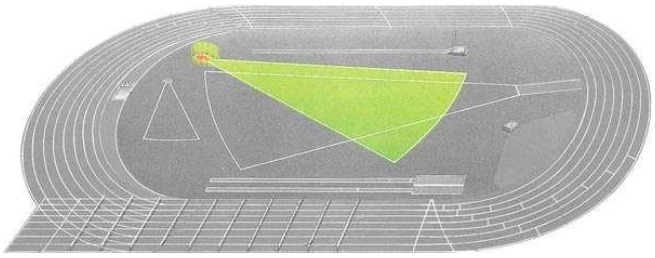
Los participantes realizan 3 intentos de clasificación y 3 lanzamientos finales. El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

LANZAMIENTOS DE MARTILLO.

Se lanza una bola, con una cadena con agarradera, desde un área circular dentro de una jaula hacia un área marcada.

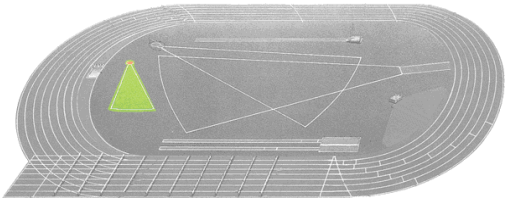
ÁREA DE COMPETICIÓN

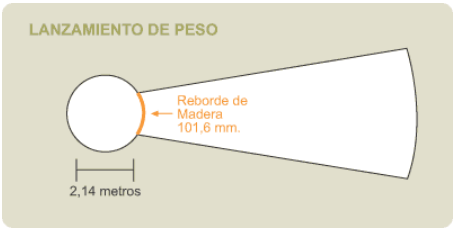
En las siguientes imágenes podrás ver la ubicación dentro del estadio y los detalles del área de competición.



LANZAMIENTOS DE PESO.

Hombres y mujeres lanzan una bala o peso, desde el interior de un área circular, hacia un área marcada.





PRUEBAS COMBINADAS

Vence aquel atleta que mayor número de puntos alcance al finalizar todas las pruebas.

Las pruebas combinadas son bastante diversas (pentatlón, heptatlón, etc.). Las pruebas dependen, en muchas ocasiones, de si se desarrollan en pista al aire libre o en pista cubierta. Por ejemplo, en pista cubierta se desarrolla el heptatlón masculino y el pentatlón femenino. **Destacamos aquí tan sólo las dos modalidades olímpicas actuales: Decatlón masculino y Heptatlón femenino.**

PRUEBAS DEL DECATLÓN

1. **100 metros lisos**
2. **Salto de longitud**
3. **Lanzamiento de peso**
4. **Salto de altura**
5. **400 metros lisos**
6. **110 metros vallas (hombres) y 100 metros vallas (mujeres)**
7. **Lanzamiento de disco**
8. **Salto con pértiga**
9. **Lanzamiento de jabalina**
10. **1500 metros lisos**

PRUEBAS DEL HEPTATLÓN

1. **100 metros vallas**
2. **Salto de altura**
3. **Lanzamiento de peso**
4. **200 metros lisos**
5. **Salto de longitud**
6. **Lanzamiento de jabalina**
7. **800 metros lisos**