

ED. FÍSICA – PRUEBAS ATLÉTICAS DE PISTA

GRADO 6°

ATLETISMO

Considerado por muchos como el "rey de los deportes", por ser el más ancestral y la base de los demás, el atletismo comprende un conjunto de habilidades y destrezas básicas que provienen de gestos naturales en el ser humano, como correr, marchar, saltar o lanzar un objeto. Es un deporte de competición entre individuos o equipos que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas. Varían desde los 50m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42.195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para records oficiales, solo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla).

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran, generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista de 400m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatión (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

HISTORIA

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas 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 lanzamiento de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, 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 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Gran Bretaña 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 durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los records obtenidos por los atletas.

LAS PRUEBAS ATLÉTICAS

Como se mencionó anteriormente, el atletismo está compuesto principalmente por cuatro actividades físicas naturales del ser humano: correr, marchar, saltar y lanzar (las dos últimas denominadas concursos). Con el paso de los años se han ido añadiendo nuevas pruebas en las competiciones al aire libre. Algunas pruebas del atletismo de pista son:

VELOCIDAD

Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En éste tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras sonar el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden, una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de inclinación del cuerpo de unos 25 grados.



Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los primeros 200 m, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150m, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad en los 50m finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo.

RELEVOS:

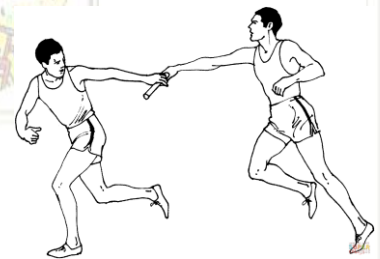
Son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos.

Características de los relevos:

- Es una disciplina muy motivadora para los alumnos.
- Los factores que dificultan una ejecución correcta son: El testigo, La zona de cambio, los rivales.

Cualidades físicas

- Velocidad, fuerza, coordinación



Características de los atletas. Los componentes del 4x100 son evidentemente cuatro velocistas; pero, además, y dependiendo de la posición que ocupen en el relevo, tendrán una u otra característica en particular. Así, el primer relevista debe tener una muy buena salida y dominar la carrera en la curva; el segundo y el tercero deben dominar tanto la recepción como la entrega del testigo; son los que corren más metros, por lo que a veces en esta posición se sitúan especialistas de 200 m (sobre todo el 3º, que debe correr bien la curva); el cuarto componente del equipo suele ser el más rápido, y en cualquier caso debe tener una gran psicología de competición, debido que después de él no hay ningún otro compañero que pueda mejorar la carrera: así pues, los últimos metros, siempre decisivos, son responsabilidad suya.

Relevos 4x100 metros. En esta prueba hay 4 atletas por equipo y cada uno recorre aproximadamente 100 m. Los atletas se pasan el testigo (tubo cilíndrico de madera o metal de 28 a 30 cm. de largo) dentro de una zona de entrega de 20 m de longitud. Toda entrega fuera de la zona significa descalificación. El testigo debe pasar de mano en mano, no pudiéndose lanzar de un atleta a otro. Cada equipo compite por una calle determinada; el primer relevista sale de tacos, con la salida compensada, y en total un equipo realiza 3 entregas.

Relevos 4x400 metros. En esta prueba, el primer relevista sale desde los tacos de salida y con salida compensada. Cada atleta corre por una calle, pero tras la primera curva del segundo relevista ya hay calle libre. Cada atleta

cubre aproximadamente 400 m, y la zona de entrega del testigo es igualmente de 20 m. En las dos últimas transmisiones, los receptores son colocados por orden que pasan sus equipos a la altura de la salida de 200 m, situándose en la calle interior el atleta receptor cuyo equipo figura en primer lugar. Si a un atleta se le cayera el testigo al momento de entregarlo o recibirlo, este puede acercarse a recogerlo y continuar la carrera.

CARRERAS CON OBSTÁCULOS

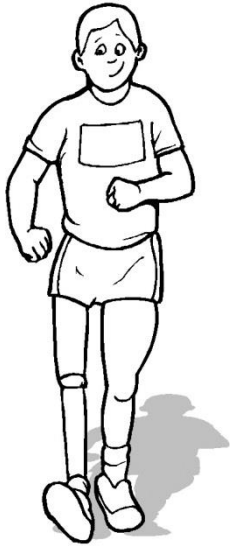
La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, en la que hay que superar una serie de vallas y una ría o fosa llena de agua que por lo general se encuentra por el lado externo de la pista de atletismo.



Cualidades físicas: Resistencia, coordinación.

MARCHA

Características de la prueba:



Es una de las disciplinas más olvidadas. La diferencia con la carrera es que en la marcha siempre tiene que haber un pie en tierra.

- El gesto técnico se basa en la acción del glúteo.
- El apoyo del pie siempre es con el talón y el impulso de la punta.
- Los brazos tienen que ir relajados, marcando el ritmo.
- Las distancias olímpicas actuales son de 20Km y 50Km para los hombres y 20 para las mujeres, que participaron por primera vez en Barcelona'92.

Se puede decir que marchar es caminar rápido. En esta modalidad atlética está prohibido despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo; por lo menos uno siempre debe estar apoyado en el suelo, además es obligatorio que la pierna de apoyo esté recta, sin flexionarse, cuando se halla en posición vertical. Las pruebas de marcha se suelen realizar en ruta. A lo largo del recorrido se disponen distintos puestos de abastecimiento reglamentarios, donde los marchadores reponen sobre todo el líquido perdido.

Cualidades físicas:
Resistencia, flexibilidad y coordinación

Características de los atletas. Al tratarse de pruebas muy largas (incluso se llegan a disputar pruebas de 50km), los marchadores son fundamentalmente atletas de gran resistencia que además deben poseer buen sentido del ritmo, constancia y una buena movilidad coxofemoral.

SALTO DE VALLAS

Son carreras en las que hay que pasar diez vallas durante el recorrido.

Características de los atletas. Los atletas de vallas, tanto especialistas de 100m, 110m o 400m, tienen en común una gran flexibilidad que les permite pasar la valla más fácil. Los especialistas en distancias cortas son además buenos velocistas, altos y con una considerable longitud de piernas. Poseen sentido del ritmo, agresividad en la pista y buena coordinación. Los atletas de 400 vallas deben ser también buenos corredores de 400m lisos.



110m vallas. Se trata de una prueba masculina. Cada valla mide 106,7cm y están separadas 9,14m entre sí.

Antiguamente no se podían derribar más de 3 y una sola valla tirada invalidaba un récord del mundo. Hoy en día, sólo está penalizado el derribo intencionado.

100m vallas. Prueba equivalente a la anterior, pero realizada por mujeres. Cada una de las diez vallas mide casi 84cm. de altura, y están separadas 8,5m entre sí.

400m vallas. Una vuelta a la pista, con salida compensada desde los tacos y paso de diez vallas. Para los hombres miden 91,4cm y para las mujeres 76,2cm. La distancia entre ellas es de 35m.

MEDIO FONDO

Solo comprende dos pruebas: los 800 m y los 1500 m.

Características de los atletas. Los medio fondistas no sólo gozan de una buena capacidad de resistencia aeróbica, sino también anaeróbica láctica, dadas las demandas de velocidad que presentan estas pruebas, sobre todo la de 800m. Poseen un nivel de fuerza considerable y altas exigencias técnicas.

800m: En esta prueba, los atletas salen en posición de pie, cada uno por su carril de forma compensada (puede haber dos atletas en la misma calle), pero aproximadamente al terminar la primera curva ya hay calle libre, es decir, los participantes pueden ocupar la calle que prefieran, que lógicamente son las interiores.

1500m: Algo menos de cuatro vueltas a la pista. Los atletas se sitúan en la salida, con una ligera compensación, y tras el disparo toman la calle libre.



FONDO

Las carreras cuya distancia es superior a los 3.000m se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5000 y 10000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de las rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de campo traviesa o cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Es esencial un paso uniforme y mantenido. Las carreras de campo traviesa exceden normalmente de 14,5 kilómetros. La distancia de la prueba de maratón es de 42,195 kilómetros.

CYBERGRAFÍA - BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.lifeder.com>
- Manual de Educación Física y Deportes. Editorial OCEANO. España
- <https://mis-juegos-olimpicos.com>

Docente: MARIO BUSTAMANTE OSORIO