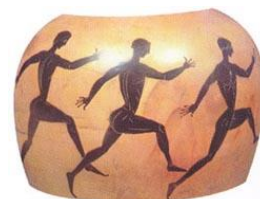


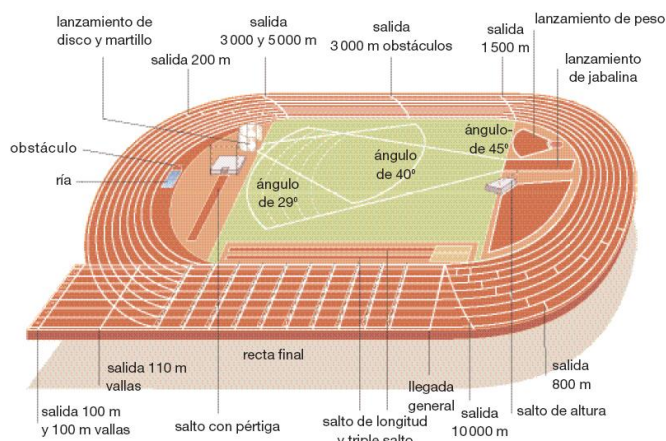
# 1. HISTORIA DEL ATLETISMO

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, 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 (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.



## MODALIDADES Y PISTA

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

- **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
- Salto:
- 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

## LAS CARRERAS

### ¿Cómo se debe realizar la carrera?

Para correr correcta y eficazmente debes seguir las siguientes indicaciones:

**La cabeza:** no corras mirando al suelo. Levanta la cabeza y mira unos 20 metros hacia delante.

Intenta relajar la musculatura de la cara y del cuello. Las tensiones y gestos de la cara no te harán avanzar más. Al contrario, te restarán eficacia y energía.

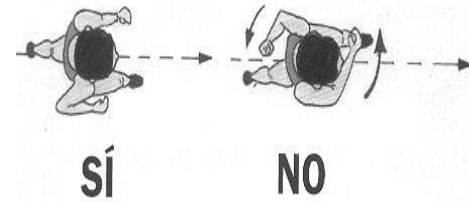
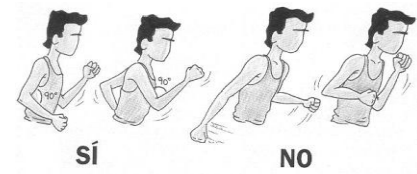
**Los hombros y los brazos:** mantén los hombros relajados y no hagas giros innecesarios.

Flexiona los codos formando más o menos un ángulo recto, moviéndolos de una forma relajada y siguiendo el compás de las piernas de manera alterna. Su recorrido es paralelo a la línea de carrera y no debes cruzarlos por delante del pecho.

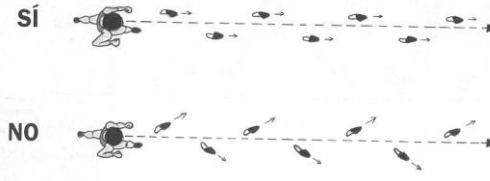
**El tronco:** por regla general, no debe estar recto (vertical) sino que debes inclinarlo ligeramente. En las carreras de velocidad, por descontado, el tronco está aún más inclinado.

Evita los giros y movimientos tronco, porque frenan la carrera.

**Los apoyos (Los pies):** apoya los pies en el suelo de forma que vayan paralelos a la línea de carrera. Debes apoyar el pie en la zona del metatarso (de mitad zapatilla hacia delante) sobre todo en las pruebas de velocidad



exagerados con el



## 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.

Las carreras de vallas no se corren dando grandes saltos. Son carreras normales donde las vallas “no se saltan, se pasan”. Eso sí, con una zancada un poco diferente.

Las **Fases** serían las siguientes:

- **ATAQUE.** Adelanta el cuerpo como si quisieras abalanzarte sobre ella. Levanta la rodilla de la pierna de ataque.
- **FRANQUEO.** Estira la pierna de ataque. La otra pierna gira para pasar el muslo y el pie paralelos a la valla. El cuerpo se mantiene muy inclinado hacia delante. Hay que intentar pasar la valla “rozándola”, para entrar en contacto con el suelo lo antes posible.
- **CONTACTO CON EL SUELO.** Lo realiza la pierna de ataque, rígida como un “bastón”, una vez se ha pasado la valla. La otra pierna sigue su movimiento hasta colocarse en la dirección de la carrera.

**¿Qué dice el Reglamento?** El atleta no puede tirar las vallas de una forma voluntaria porque sería descalificado.

o.

### LAS CARRERAS CON VALLAS

Las carreras con vallas no se corren dando grandes saltos. Son carreras normales donde las vallas se “pasan”, no se “saltan”.



**CONTACTO CON EL SUELO**  
Toca el suelo con la pierna rígida “como un bastón”. La rodilla de la otra pierna se coloca en dirección a la línea de carrera.

## EL SALTO DE ALTURA

Actualmente el récord mundial masculino lo ostenta el cubano Javier Sotomayor con una espectacular salto de 2,45 m. (1993 Salamanca). Hay que diferenciar tres estilos o formas de realizar la técnica de salto de altura



Tijera

Rodillo ventral

Fosbury

**TÉCNICA DEL SALTO;** En todos los estilos diferenciaremos cuatro momentos

1 **CARRERA:** Normalmente consta de 12 a 14 pasos amplios en progresión y **en forma de curva** para colocarnos de forma paralela al listón. En rodillo ventral la carrera es diagonal en relación al listón.

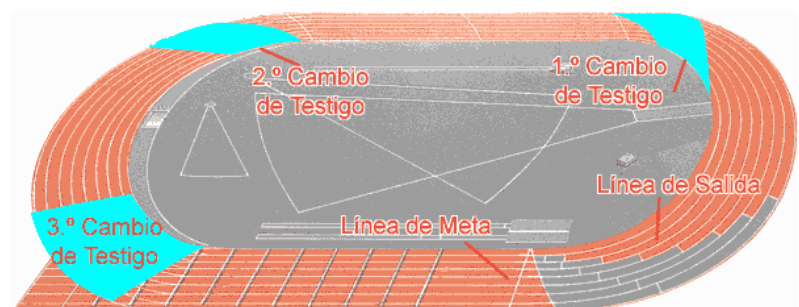
2 **BATIDA:** es el momento del salto propiamente dicho. Nos impulsamos con la pierna de batida y la pierna libre o pierna de salto junto con el movimiento de brazos realiza un movimiento hacia arriba para superar el listón. La batida se realizará con las pierna más alejada a la colchoneta en estilo tijera y Fosbury, en rodillo ventral es al revés, batimos con la pierna más cercana.

3 y 4 **VUELO Y FRANQUEO DEL LISTÓN:** según los diferentes estilos se realiza de una forma u otra.

- **Tijera:** como su propio nombre indica realizo una tijera (primero con la pierna libre y después con la de batida para superar el listón).
- **Rodillo ventral:** supero el listón envolviéndolo con mi cuerpo en posición ventral ( con el vientre).
- **Fosbury:** se denomina así porque el estadounidense Dick Fosbury en los J.J.O.O. Méjico 1968, innovó con un estilo técnico en el que saltaba de espaldas. Además de alzarse con la medalla de oro, consiguió que su nuevo estilo fuese adoptado por todos los atletas a partir de ese momento, de ahí su nombre.. Es el utilizado por todos los atletas en competiciones. En el momento de la batida el cuerpo se gira hacia atrás y cuando los hombros y la cabeza pasan el listón, se debe arquear el tronco y las piernas que van flexionadas. En el último momento se extienden hacia arriba

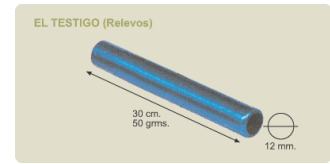
## RELEVOS

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.



## 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.

## LA TÉCNICA

Pruebas de relevos:

- Carrera de 4x100: Correr una vuelta, 100m cada corredor.
- Carrera de 4x400. Cada corredor da una vuelta completa.

El objetivo principal en las pruebas de relevos es que el testigo no pierda velocidad cuando se pasa de un corredor a otro.

En el pase del relevo el receptor lleva el brazo hacia atrás con el pulgar señalando al cuerpo y los otros dedos unidos entre sí pero bien abiertos al exterior; el brazo va separado del cuerpo y la mano no demasiado alta.

El que hace la entrega del testigo alarga el brazo sin romper la acción de carrera. Lo entrega con un leve movimiento de muñeca con su mano derecha a la izquierda del compañero.

Ambos corredores no deben llegar a juntarse y el que recibe no debe mirar hacia atrás.

En el relevo 4x400 o relevo largo, no se requiere una automatización tan perfecta como en el corto, pudiéndose mirar hacia atrás para recibir el testigo.

