

ATLETISMO

¿QUÉ ES EL ATLETISMO?

Es un deporte múltiple, que engloba numerosas pruebas; una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento.



Se le puede considerar como un excelente método de mejora de las capacidades físicas, así como una preparación de base para los demás deportes.

Además del mantenimiento físico y la mejora deportiva, el atletismo es un campo de experimentación e investigación sobre el hombre, con la ventaja de poder constatar de forma exacta (merced a las marcas) el progreso, por lo que ciencias como la Biomecánica y la Fisiología del ejercicio se ocupan de su estudio.

¿CUÁLES SON SUS ORÍGENES?

El atletismo moderno se inició en las escuelas y universidades británicas durante el siglo XIX, como un medio educativo, y desde allí se extendería a todo el mundo impulsado por el Movimiento Olímpico moderno.

No obstante, en los Juegos Públicos griegos, de los que se tienen referencias escritas ya en el siglo IX antes de Cristo, existían algunas pruebas muy parecidas a las que componen el programa actual.

Actualmente, se le considera el deporte rey de las olimpiadas modernas, desde la primera, que se celebró en Atenas, en el año 1896.



¿DÓNDE SE PRACTICA?

El escenario habitual en el que se practica atletismo es una pista ovalada, por la cual se realizan las carreras, y que delimita un espacio interior donde se hacen los concursos (saltos y lanzamientos).

La pista de carreras tiene de 6 a 8 calles, y su *cuerda* es de 400 m.



¿DE QUÉ PRUEBAS CONSTA?

a) CARRERAS:

- **De velocidad "pura":** pruebas de 100 m. y 200m.
- **De velocidad prolongada:** pruebas de 400m y 800m.
- **De medio fondo:** 1.500 m. y 5000 m.
- **De fondo:** 10.000 m. y maratón.
- **Carreras de vallas:** 110 m., 400 m., 100 m. femenino.
- **Carreras de obstáculos:** 3.000 m.
- **Carreras de relevos:** 4 x 100 m. y 4 x 400 m.
- **Marcha atlética:** 20 km., 50 km. y 10 km. femenino.



b) CONCURSOS:

- **Salto:** longitud, altura, triple salto y pértiga.

- **Lanzamientos:** peso, martillo, disco y jabalina.

- **Pruebas combinadas:**

Decatlón masculino: (100, 400, 1.500, 110m. vallas, longitud, altura, pértiga, disco, jabalina y peso).

Heptatlón femenino: (100m vallas, 200, 800, longitud, altura, jabalina y peso).



¿CÓMO ES SU TÉCNICA?

Cuando hablamos de *técnica* de un deporte, nos referimos a la manera correcta en que debemos efectuar las acciones o movimientos propios de ese deporte. La técnica, junto con la *preparación física*, son los dos factores que nos permitirán obtener buenos resultados y disminuir el riesgo de lesiones.

Existe, además, un tercer factor: la *táctica* o estrategia con la que planteamos un encuentro o prueba deportiva.

A) TÉCNICA DE CARRERA:

Evitar:

- 1.- Comenzar el apoyo con el talón.
- 2.- Elevación insuficiente de rodillas.
- 3.- Braceo cruzado.
- 4.- Braceo insuficiente.
- 5.- Correr impulsando en vertical. (Hacia arriba).
- 6.- Tensión muscular excesiva e innecesaria.

Procurar:

- 1.- Impulsar hacia adelante.
- 2.- Movimiento de brazos de atrás a adelante, codos en 90º aprox.
- 3.- Tronco ligeramente inclinado hacia adelante, mirada al frente.



TÉCNICA DE RELEVOS:

Evitar:

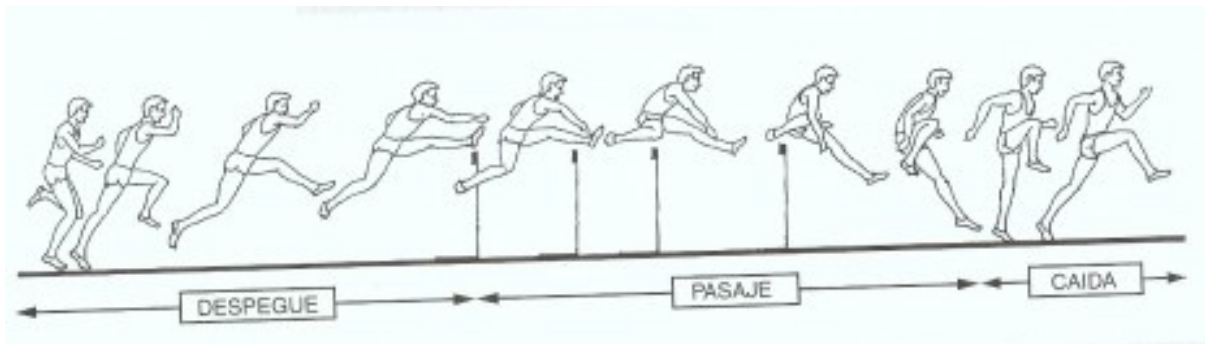
- 1.- Quedarse parado cuando vamos a recibir el *testigo*, obligando a frenar a nuestro compañero/a.
- 2.- Salir corriendo demasiado pronto o demasiado rápido, por calcular mal la distancia o la velocidad a la que viene nuestro compañero.

Procurar:

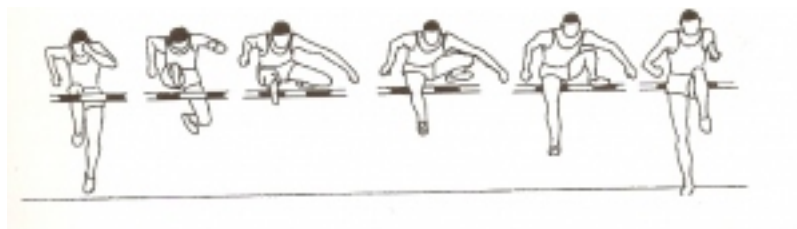
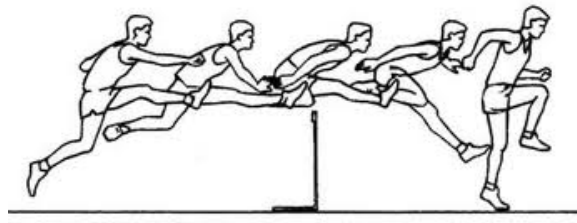
- 1.- Que nuestro compañero/a nos entregue el testigo dentro de la *zona de transferencia o de entrega*, y a la máxima velocidad posible.
- 2.- Colocar la mano en posición correcta para recibir el testigo. (Palma de la mano hacia arriba para entregas por arriba y palma hacia abajo para entregas por abajo).
- 3.- El que entrega el testigo, debe avisar con la voz en el momento justo en que esté preparado para el cambio.
- 4.- En definitiva, se trata de que el testigo recorra toda la distancia de carrera a una velocidad máxima y constante.



TÉCNICA DE LAS CARRERAS DE VALLAS:



- 1.- Hay que llegar frente al obstáculo con la cadera alta, para "atacarlo" correctamente.
- 2.- El impulso debe ser bastante alejado de la valla.
- 3.- El tronco se inclina hacia adelante cuando pasa sobre el obstáculo.
- 4.- La *pierna de ataque* pasa sobre la valla con el pie por delante y la rodilla extendida, y luego busca rápido el apoyo en el suelo al otro lado de la valla, manteniendo la tensión en el tobillo. El apoyo del pie se realiza con el *metatarso*.
- 5.- La *pierna de impulso* pasa sobre la valla con el muslo horizontal y la rodilla hacia afuera. (*Abducción de cadera*).
- 6.- El primer paso tras el obstáculo deberá ser largo.
- 7.- Hay que pasar lo más cerca posible del obstáculo, pero sin tocarlo.

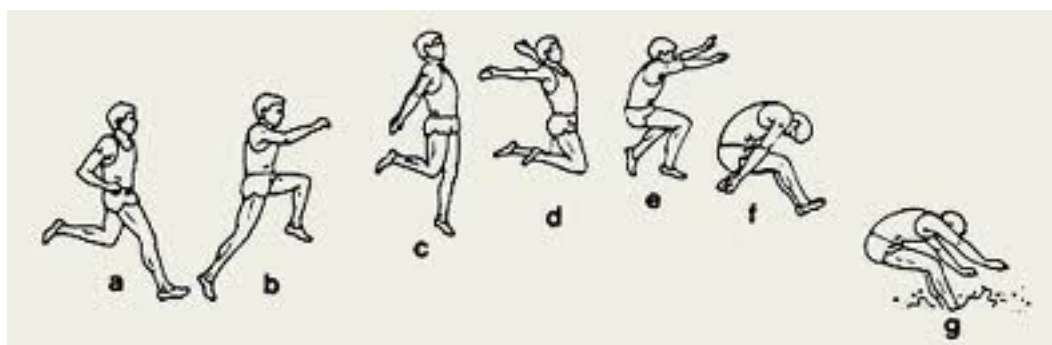


En cuanto a la técnica del resto de las pruebas de atletismo (*concursos de saltos y lanzamientos*), no nos detendremos tanto en su análisis, ya que serán objeto de estudio en el tema "Atletismo-2", que veremos más adelante, aunque aprenderás mucho si observas con atención las secuencias de movimiento representadas en las ilustraciones.

SALTOS

- 1.- En los saltos hay tres fases: *carrera, batida y vuelo o suspensión*.
- 2.- La carrera, en los saltos hacia adelante (longitud y triple), debe ser lo más rápida posible.
- 3.- La batida o impulso en triple y longitud debe realizarse muy cerca de la tabla de batida o línea de salto, para lo que es fundamental medir la zancada y la distancia de carrera mediante la técnica denominada "*talonamiento*".

1.- Salto de longitud



2.- Triple salto

Salto Triple



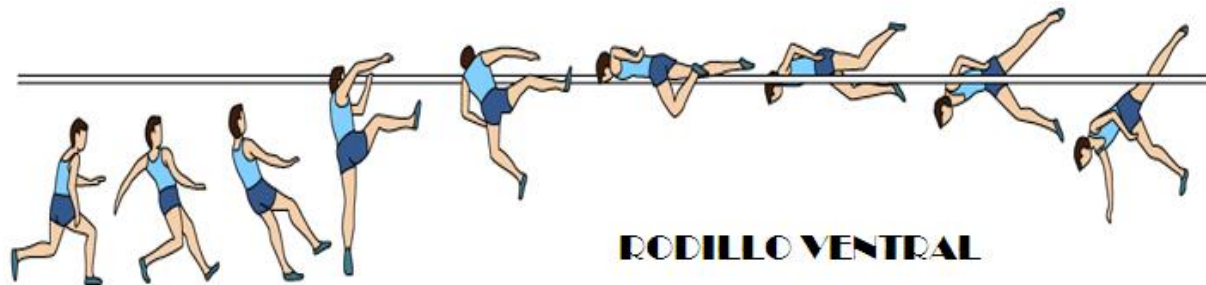
Salto – El atleta emprende la carrera y aterriza sobre el mismo pie manteniendo una velocidad moderada.

Impulso – La pierna de arrastre se jala hacia adelante para tomar el último impulso.

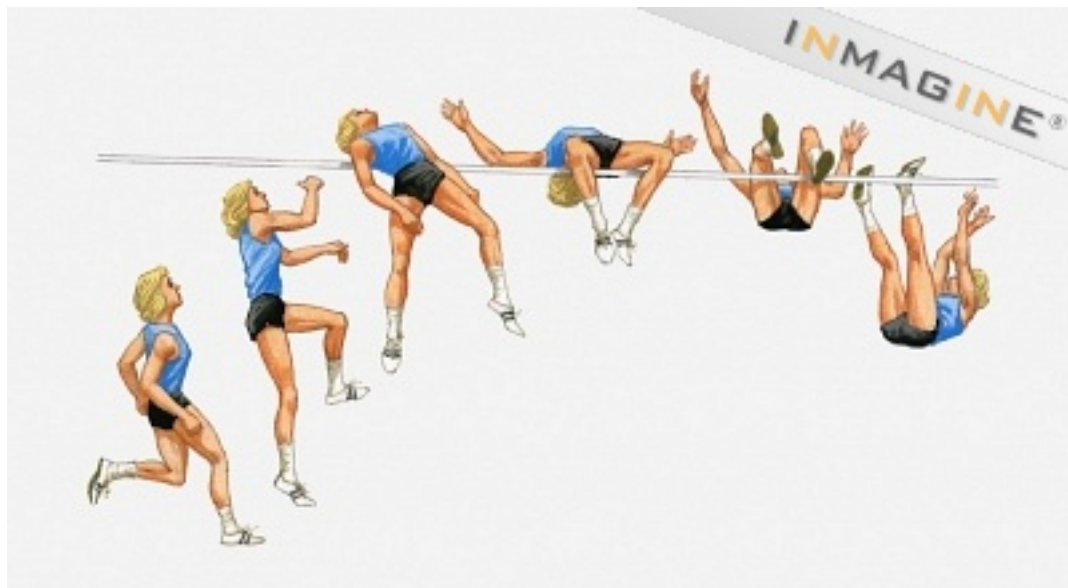
Aterrizaje – Brazos y piernas se jalan hacia adelante.

AP

3.- Salto de altura: rodillo ventral



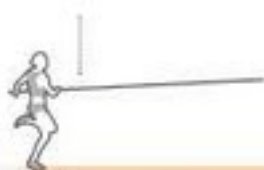
4.- Salto de altura: Fosbury



5.- Salto con pértiga

Salto con garrocha

Garrocha – Hecha de fibra de carbono o fibra de vidrio. Sin restricción en longitud y diámetro.



Arranque – El atleta acelera y prepara la garrocha para fijarla en el piso.

Vuelo – El movimiento provoca que la garrocha se doble y recupere su forma impulsándolo hacia arriba.



Despegue – Clava la pértiga y ejecuta un salto sujetándola fuertemente con ambas manos.

Alejamiento

El saltador suelta la pértiga y se aleja de la barra al momento en que gira su cuerpo.

LANZAMIENTOS

En los lanzamientos se distinguen también tres fases: iniciación, (posición inicial estática, de preparación y concentración), movimientos de impulso, que deberán ser explosivos (muy rápidos) y coordinados, sin pausas, y fase de vuelo del móvil.

5.- Respecto a los lanzamientos es muy importante el ángulo en que proyectemos el móvil (peso, jabalina, disco, martillo). Podemos decir que, en general, este ángulo debe ser de aproximadamente 45°.

6.- Lanzamiento de jabalina

Lanzamiento de jabalina



Preparación – El atleta acelera para tomar impulso hacia el punto del lanzamiento.

Ímpetu– El movimiento de la parte baja del cuerpo se detiene plantando la pierna guía, dirigiendo el ímpetu del cuerpo al brazo del lanzamiento.

Lanzamiento – El brazo se desliza hacia adelante y libera la jabalina.



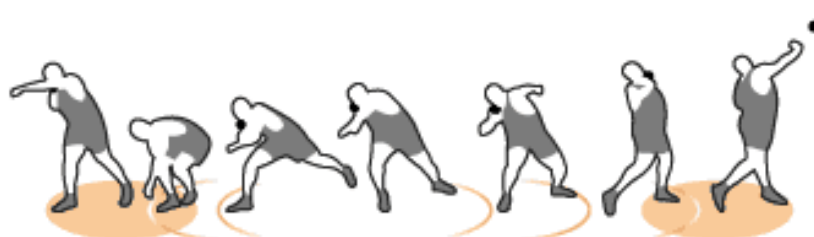
Femenil 2.3 mts.
0.60 kg.

Varonil 2.7 mts.
0.80 kg.

AP

7.- Lanzamiento de peso

Lanzamiento de bala



Cambio – Desde una postura agachada, el cuerpo toma impulso desde atrás, cambiando el peso hacia la pierna opuesta.

Empuje – Las caderas y el tronco rotan al tiempo que las piernas y el brazo empujan hacia arriba impulsando el tiro.

Varonil
7.3 kg. 13 cm.
4 kg. 11 cm.
Femenil

AP

8.- Lanzamiento de martillo

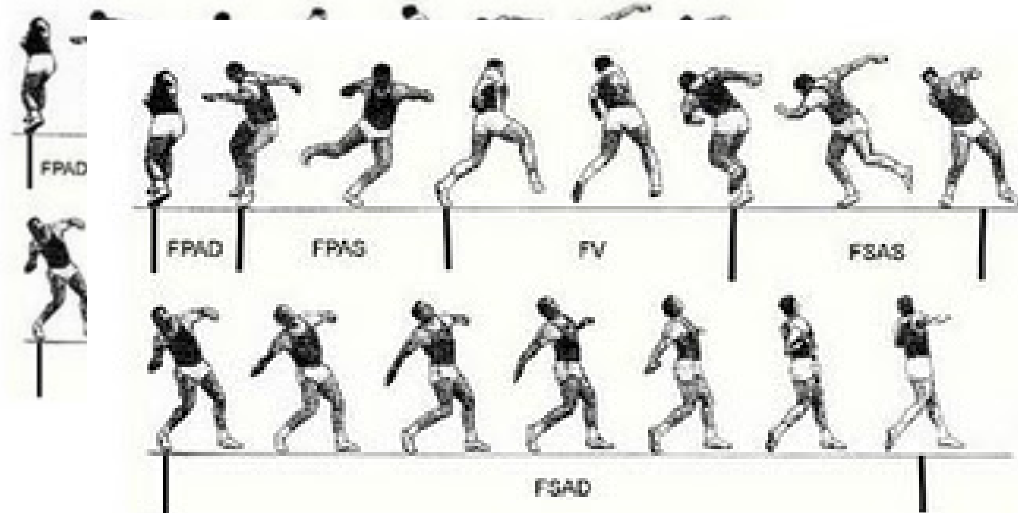
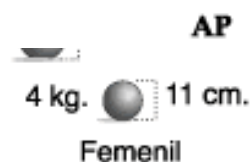
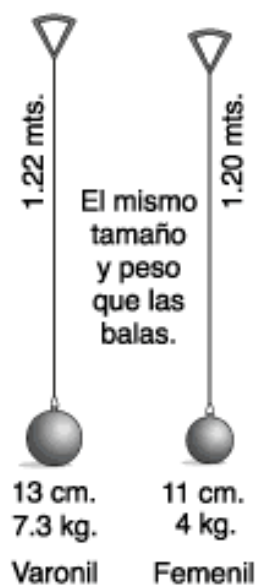
Lanzamiento de marillo



Impulso – El lanzador gira el martillo dos o tres veces con el cuerpo erguido.

Giro – Las piernas ayudan a rotar el cuerpo tres o cuatro veces, para darle velocidad al martillo.

Lanzamiento – En posición vertical el atleta libera el martillo en un ángulo de 45°.



ATLETISMO ADAPTADO

El deporte en general, y muy particularmente el atletismo, posee un gran poder de integración para todas las personas, por encima de su condición (edad, sexo, clase social, capacidad física o intelectual...).

En el atletismo adaptado, se compete de acuerdo con el reglamento federativo, con algunas modificaciones, en función del tipo de discapacidad o de su grado.

Pueden participar atletas con problemas motóricos, psíquicos o sensoriales.

El espíritu de superación personal y la actitud vital de estos atletas suponen un ejemplo a imitar para todas las personas.

