

EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL MEDIO



Contenidos teóricos de la asignatura para el Ciclo Básico

Profesora Lic. Emilce Ceballos

ATLETISMO

I. HISTORIA Y CONCEPTO

- 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 lanzamientos 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 récords obtenidos por los atletas.

- CONCEPTO:

Atletismo, 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 50 m 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 récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

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 es de 400 m, 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 heptalón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

II. PRUEBAS DE PISTA:

A. PRUEBAS DE VELOCIDAD:

- Carrera de 50 m (pista cubierta):

En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado 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.

- Carrera de 60 m (pista cubierta):

La salida de esta carrera se hace desde un lateral del campo, en esta carrera se puede salir de los tres tipos de salida, pero lo más normal es que se salida con tacos. En este tipo de carreras los atletas tienen que tener una buena velocidad de reacción ya que es casi decisiva una buena salida, no es lo mismo si cuando el juez da el disparo al aire yo tardo en reaccionar menos de un segundo que si tardo en reaccionar tres segundos esa pequeña ventaja se nota y bastante, ya que si haces una buena salida y no tienes una mala técnica en carrera puedes llegar a ganar muchas carreras.

Prácticamente en las carreras de velocidad la técnica y las fases son las mismas ya que al ser carreras de velocidad se basan en lo mismo. A continuación serán explicadas las técnicas y fases en la carrera de 100m que lógicamente sirven para esta.

A parte de una buena salida uno no se tiene que intentar sobrepasar, al contrario ya que cada atleta debe concentrarse en su carrera y no en la de los demás.

- Carrera de 100 m (aire libre):

Las carreras de 100 metros lisos tienen sus orígenes en la carrera de 100 yardas (91,44m) que disputaban los universitarios ingleses en la segunda mitad del siglo XIX.

Las mujeres comenzaron a participar, recién en la novena edición de los juegos olímpicos en Amsterdam-1928.

Los 100m se han celebrado en todos los juegos de forma ininterrumpida y han sido los norteamericanos quienes más triunfos han cosechado. Sin embargo, rompiendo los límites de la velocidad humana, el jamaicano Usain Bolt se convirtió el 16 de agosto de 2009 en leyenda viva del atletismo con solo 22 años al proclamarse campeón mundial de 100 metros en 9.58 segundos. Después de 11 años nadie logró superarlo. Para verlo oprime el link:

<https://www.youtube.com/watch?v=x408wAUyUSA>

- Carrera de 200 m (aire libre):

Para muchos estudiosos, los 200 metros son heredados de una prueba celebrada en la antigua Grecia que constaba de la distancia total del estadio de Olimpia (192m).

Otra posibilidad es que procedan de la prueba de las 220 yardas (201,17m), que se disputaban en Gran Bretaña y cuyo recorrido es la octava parte de una milla.

Aunque parezca lo mismo correr los 100m y los 200m, no es lo mismo ya que en los 200m no se efectúa su salida en línea recta, sino en la curva. La salida de los ocho corredores no está en línea como la de 100 y 60 metros ya que hay una curva de por medio y hay que compensarla. Por consiguiente, el atleta que corre por el carril externo, sale más adelantado que los que se encuentran en las calles de adentro.

La puesta en movimiento, el equilibrio del corredor, el ritmo de su carrera, se va a producir de una manera muy diferente, ya que se trata de tomar una curva. Por lo demás es prácticamente igual, puesto que a modo de ejemplo, una misma atleta es el **record femenino actual en 100m (10,49 segundos) y 200m (21,33 segundos) desde Los Juegos Olímpicos (J.O.) de Seúl en 1988: la estadounidense Florence Griffith Joyner (puedes ver el video de sus logros) <https://www.youtube.com/watch?v=o2MGfxwl3WM>** Inclusive, en la última edición de los J.O. (Río de Janeiro 2016) la atleta jamaíquina **Elaine Thomson gana los 100m (10,71) y los 200m (21,78) (para verlos oprime el siguiente link) https://www.youtube.com/watch?v=pX7RgFb_dYg**

- Carrera de 400 m (aire libre):

Las carreras de 400m consisten en dar una vuelta al estadio, saliendo desde la curva de manera escalonada hasta llegar a una línea recta cercana al lugar de la partida. En esta carrera como en la de 200m, los tacos de salida no se colocan rectos.

Los atletas de esta prueba tienen que estar muy bien preparados ya que tienen que tener velocidad y la suficiente resistencia para aguantar ese ritmo para toda la carrera. Como esto es casi imposible, los corredores usan diversas estrategias durante las carreras. Por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante 200m, luego relajarse un poco otros 150 m, para finalizar de nuevo con otro tope de velocidad. Algunos 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.

B. PRUEBAS DE MEDIO FONDO:

- Carrera de 800m (2 vueltas a la pista):

La salida se efectúa de pie. A la voz de “a sus puestos” el atleta se sitúa de pie detrás de la línea con el cuerpo ligeramente flexionado, una de sus piernas adelantada y el brazo contrario apuntando hacia esa pierna. Cuando suena el disparo el atleta adelanta la pierna atrasada y comienza la carrera.

- Carrera de 1.000m:

Los mediodondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba.

- Carrera de 3.000m:

La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acentuado.

C. PRUEBAS DE FONDO:

- Carrera de 5.000 m:

El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de 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.

- Carrera de 10.000 m (10 Km):

A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas. Esta prueba llamada *a campo traviesa* o *cross* (en inglés) se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones del recorrido, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras.

- Maratón:

Maratón, prueba de atletismo, la más larga de las competiciones de campo y pista (42,195 Km), y la última de los Juegos Olímpicos de Verano. La maratón ha llegado a ser muy popular y las carreras más importantes —como las celebradas cada año en Londres, Boston, Chicago y Nueva York— pueden atraer a más de 20.000 corredores y cientos de miles de espectadores.

D. VALLAS:

100 metros vallas. Modalidad femenina <https://www.youtube.com/watch?v=sCJL1HOOnLY>

110 metros vallas. Modalidad masculina

400 metros vallas. Modalidad masculina y femenina

Son carreras de velocidad en la que los corredores deben superar una serie de barreras de madera y metal (o plástico y fibra de vidrio) llamadas vallas. Las distancias de las carreras de vallas, así como las alturas de las propias vallas, varían según la distancia de la prueba, el sexo y la edad de los atletas

E. MARCHA:

20km. Modalidad masculina y femenina

50km. Modalidad masculina

Es una disciplina en la que se intenta caminar lo más rápido posible sin llegar a correr. El límite entre la marcha y la carrera se establece en el momento en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible. Cuando esto sucede se da por hecho que el marchador está corriendo y queda fuera de la competencia.

F. RELEVOS:

4X100. Modalidades masculina y femenina

4x400. Modalidades masculina y femenina https://www.youtube.com/watch?v=TOORz_fRtRY

Es una carrera en la que los miembros de un equipo deben turnarse para realizar una misma actividad. Son carreras de cuatro participantes por equipo, en la que cada atleta corre una distancia determinada (100m o 400m), luego pasa al siguiente corredor un tubo llamado testigo o testimonio, hasta que se completa la distancia de carrera.

G. OBSTÁCULOS:

Las distancias estándar son de 2.000 y 3.000 metros. Habrá 28 pasos de vallas y 7 saltos de fosa en la carrera de 3.000 metros; y 18 pasos de vallas y 5 saltos de fosa en la de 2.000 metros.

III. PRUEBAS DE CAMPO:

A. SALTOS:

- Salto de longitud o salto en largo:

En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un abarcar más distancia. Cada competidor realiza tres intentos de los cuales se tendrá en cuenta la mejor marca. Los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la marcada con plastilina sobre la tabla de pique, hasta la marca más cercana a ésta, hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la arena. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.

El record femenino es 7,24 metros Ivana Spanovic (rusa) 2017 https://www.youtube.com/watch?v=lzYe8_F0vOg&t=94s

Una atleta colombiana <https://www.youtube.com/watch?v=xxxqMsXE5zk>

- Salto con pértiga o garrocha:

El objetivo es superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga o garrocha flexible. Esta pértiga es normalmente de 4 a 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono. Los atletas disponen de tres intentos para superar cada altura, quedando eliminados si realizan tres saltos nulos de manera consecutiva.

Actualmente el record masculino es de 6,19 metros <https://www.youtube.com/watch?v=Qn2dyoNFMw4> y el femenino es de 5,04 metros https://www.youtube.com/watch?v=ZPgl_Fly-cl

- Salto triple:

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde la tabla de pique, cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en el cajón de arena, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud. Se realiza en 3 fases: salto inicial, un paso y el salto final en el cajón de arena. En el salto final el atleta adelanta los brazos y las piernas antes de aterrizar.

El record femenino en pista cubierta actual es de la venezolana Yulimar Rojas (2020) 15,43 metros <https://www.youtube.com/watch?v=HzN3JogVfjE>

- Salto de altura o salto en alto:

El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado Fosbury flop que consiste en pasar de espalda sobre la barra (verlo en: <https://www.youtube.com/watch?v=rdAcXdzukFk>), denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El Fosbury flop dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rodillo ventral.

B. LANZAMIENTOS:

- Lanzamiento de peso o bala:

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semi-agachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja la bala hacia el aire en la dirección adecuada. El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar la bala detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

- Lanzamiento de disco:

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo. El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

Los lanzamientos se miden desde el punto donde contactó el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas.

- Lanzamiento de martillo:

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, el lanzamiento no es válido.

Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

- Lanzamiento de jabalina:

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

Dos líneas paralelas separadas 4 m entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento en ningún momento para no anular el lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta.

V. PRUEBAS COMBINADAS:

A. PENTATLÓN:

Pentatlón, prueba consistente en cinco ejercicios. El deporte del pentatlón moderno se convirtió en parte de los Juegos Olímpicos en 1912 en Estocolmo, Suecia. Las pruebas modernas constan de tiro con pistola, esgrima, natación, una prueba ecuestre (a caballo) y una carrera de campo a través. En la prueba de tiro con pistola los contendientes disparan a blancos giratorios. La distancia de la prueba de natación es de 300 m para hombres y 200 m para mujeres, mientras que la carrera de campo a través es de 4.000 m para hombres y 2.000 m para mujeres.

Las competiciones de pentatlón fueron masculinas hasta los Juegos Olímpicos del 2.000 en Sídney donde se incluyó la categoría femenina.

B. HEPTATLÓN:

Competición atlética que consta de siete pruebas que se realizan en dos días consecutivos y por el mismo atleta.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden: 100m vallas, salto en alto, lanzamiento de bala y 200m llanos. Y en el segundo día: salto en largo, lanzamiento de jabalina y 800m llanos.

Las marcas obtenidas en las distintas pruebas son valoradas con arreglo a unas tablas de puntuación de la Federación Internacional de Atletismo. Se proclamará ganador de la competición aquel atleta que consiga mayor puntuación.

C. DECATLÓN:

Prueba de atletismo masculina que consiste en diez modalidades diferentes distribuidas generalmente en dos días consecutivos y consideradas como la gran prueba de la capacidad total de un atleta. Los competidores consiguen puntos por su esfuerzo en cada prueba y gana quien obtenga la mayor puntuación acumulada. El decatlón se considera una de las pruebas "reinas" de los Juegos Olímpicos, pone a prueba la velocidad y la fuerza. En el primer día de competición, los atletas compiten en 100 m llanos, salto en largo, lanzamiento de bala, salto en alto y 400 m llanos. En el segundo día hay 110 m vallas, lanzamiento de disco, salto con garrocha, lanzamiento de jabalina y por último, los 1.500 m llanos. La prueba equivalente para mujeres es el heptatlón (siete pruebas).

ACTIVIDADES

- 1) Lee el material "Atletismo" mirando los videos sugeridos.
- 2) ¿Qué disciplina te gustó más? ¿Por qué? ¿Cuál de ellas te gustaría practicar? Escribe tus respuestas y nabda como evidencia.
- 3) En grupos de 4 o en forma individual, prepara una exposición con todo lo aprendido para presentar por meet en la fecha que consigne la docente (a partir del 28 de septiembre).