

# ATLETISMO

Educación Física  
1º y 2º E.S.O.

1. HISTORIA.
2. ¿DÓNDE SE PRÁCTICA?
3. MODALIDADES, TÉCNICA Y REGLAMENTO.
  - 3.1. Carrera.
  - 3.2. Vallas
  - 3.3. Salto de longitud.
  - 3.4. Salto de altura.
  - 3.5. Lanzamiento de peso.
  - 3.6. Lanzamiento de disco.
  - 3.7. Lanzamiento de jabalina



## 1. HISTORIA.

El atletismo es uno de los deportes organizados más antiguo de la humanidad, pues lo encontramos representado en bajorrelieves egipcios que se remontan al año 3500 a.C.; pero tuvo su auge en la Grecia clásica (1.000 a.C.) que es cuando datan el origen de los Juegos Olímpicos. Al principio la prueba del stadion era la única del programa, pero más tarde se añadieron otras, como el diaulos (dos stadion), el dólico (cuya longitud oscilaba entre siete y veinticuatro stadion) y el pentatlón (que incluía la carrera del stadion, salto de longitud, disco, jabalina y lucha). Los vencedores recibían grandes honores y sus hazañas eran recogidas por los filósofos de la época. Pero en el año 393 d.C. el emperador romano Teodosio, decretó el final de los JJOO.

Alrededor de la mitad del siglo XIX, reaparecen las competiciones de atletismo en Inglaterra, y posteriormente en Europa y América. Finalmente, Pierre de Coubertain logra imponer su idea de celebrar unos juegos olímpicos, y en 1896 se celebraron en Atenas los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna. Durante el siglo XX y lo que llevamos del XXI, los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra. En 1913 se fundó la **Federación Internacional de atletismo Amateur** (IAAF), con sede central de Londres, con el fin de ser organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

## 2. ¿DÓNDE SE PRACTICA?

El atletismo es un deporte que combina diversas especialidades y puede practicarse tanto al aire libre como en un estadio.

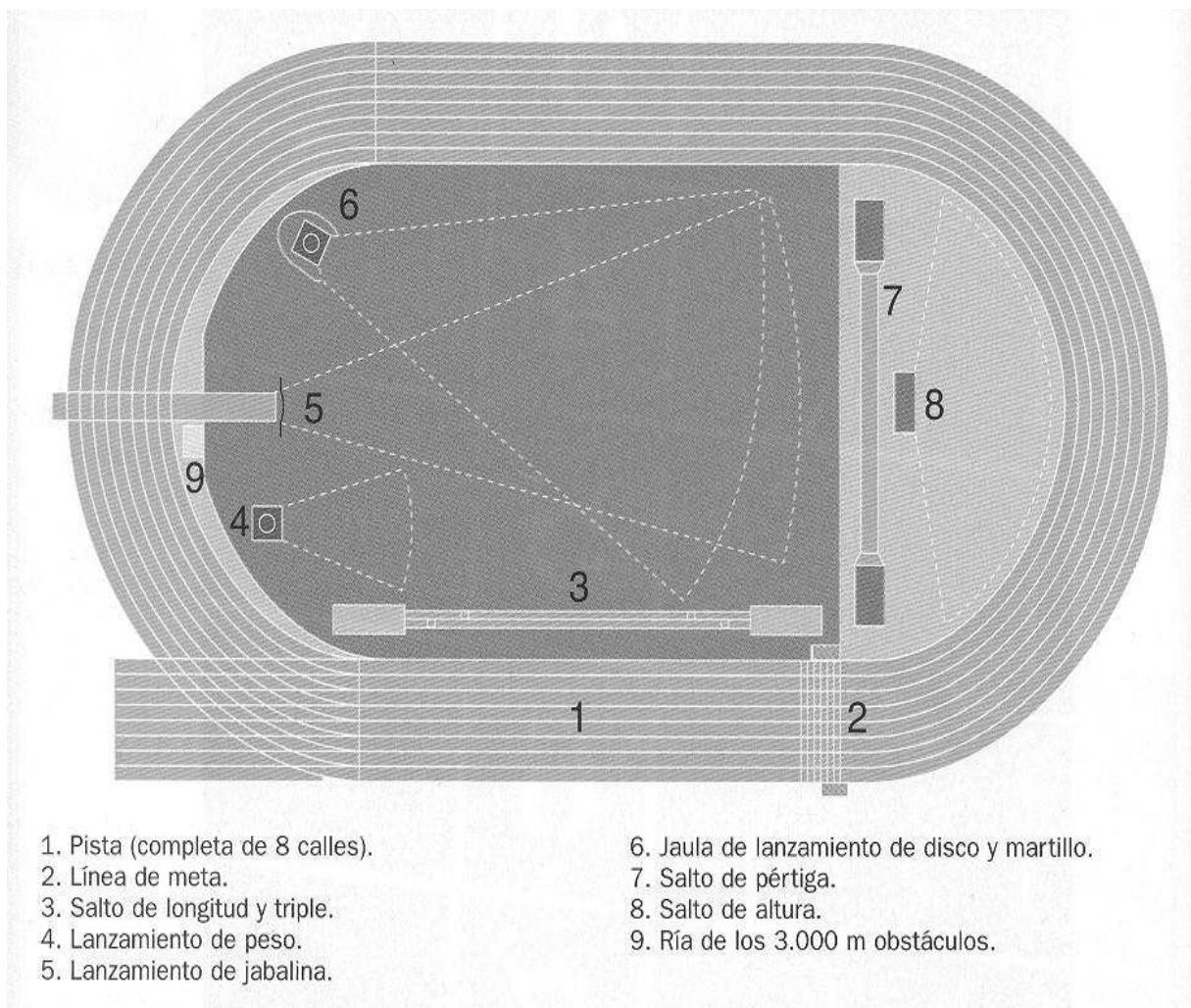
En el estadio de atletismo hay una pista ovalada de 400 metros de perímetro interior (cuerda), por la que realizan las carreras; en su interior se habilitan diferentes espacios para realizar los saltos y los lanzamientos.

Las pruebas de maratón y marcha atlética, debido a su larga distancia y tiempo invertido en cubrirla, se llevan a cabo por las calles de la ciudad para finalizarlas en el interior del estadio.

Durante el invierno, las pruebas de pista se pueden realizar en recintos cubiertos cuya pista es algo más reducida: 200 metros de cuerda.

Las pruebas de campo a través se realizan en parajes naturales para poder obtener todo tipo de obstáculos y dificultades: fuertes subidas y bajadas, barro, algún obstáculo, etc.

Las carreras urbanas son modalidades muy populares con diversas distancias que se realizan íntegramente por las calles y plazas de muchas ciudades, como ocurre en la San Silvestre de Murcia.



### 3. MODALIDADES, TÉCNICA Y REGLAMENTO.

Las pruebas o modalidades que componen el programa de atletismo en pista son de tres tipos:

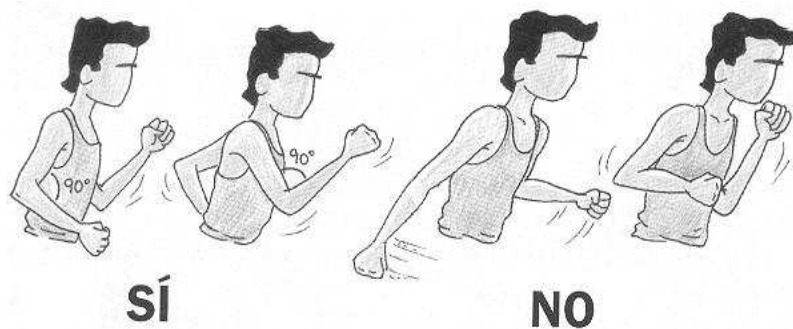
- **CARRERAS**
  - Velocidad: 100m, 200m y 400m.
  - Medio fondo: 800m y 1500m.
  - Fondo: 5000m, 10000m y la maratón.
  - Carreras de vallas: 110m vallas (masculino), 100m vallas (femenino) y los 400m vallas.
  - Carreras de obstáculos: 3000m obstáculos (masculinos).
  - Carreras de relevos: 4x100m y 4x400m.
  - Marcha atlética: 10 Km. (femenino), 20 Km. y 50 Km. (masculino).
- **CONCURSOS**
  - Saltos: de longitud, de altura, triple salto y de pértiga.
  - Lanzamientos: de peso, de disco, de martillo y de jabalina.
- **PRUEBAS COMBINADAS**
  - Decatlón (masculino): 100 m, 400 m, 1500 m, 110 m.v., salto de longitud, de altura, con pértiga, lanzamiento de peso, disco y jabalina.
  - Heptalón (femenino): 200 m, 800 m, 100 m.v., salto de longitud, de altura, lanzamiento de jabalina y de peso.

#### 3.1. CARRERAS.

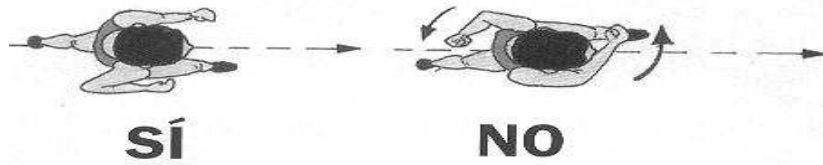
En la **técnica de carrera** para correr correcta y eficazmente debes seguir las siguientes indicaciones:

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, pues te restarán eficacia y energía.

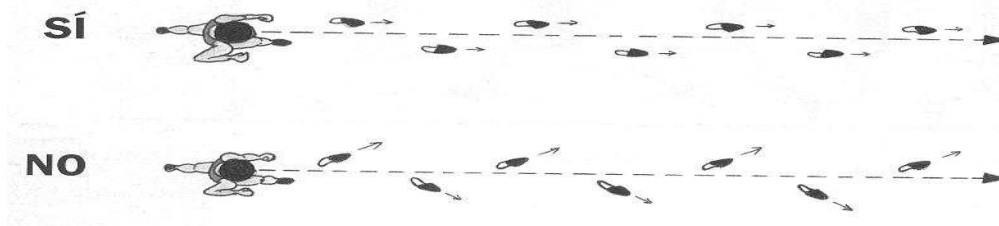
Los hombros y los brazos: mantén los hombros relajados y no hagas giros innecesarios. Flexiona los codos formando más o menos un ángulo recto, moviéndolos de una forma relajada y siguiendo el compás de las piernas de manera alterna. Su recorrido es paralelo a la línea de carrera y no debes cruzarlos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



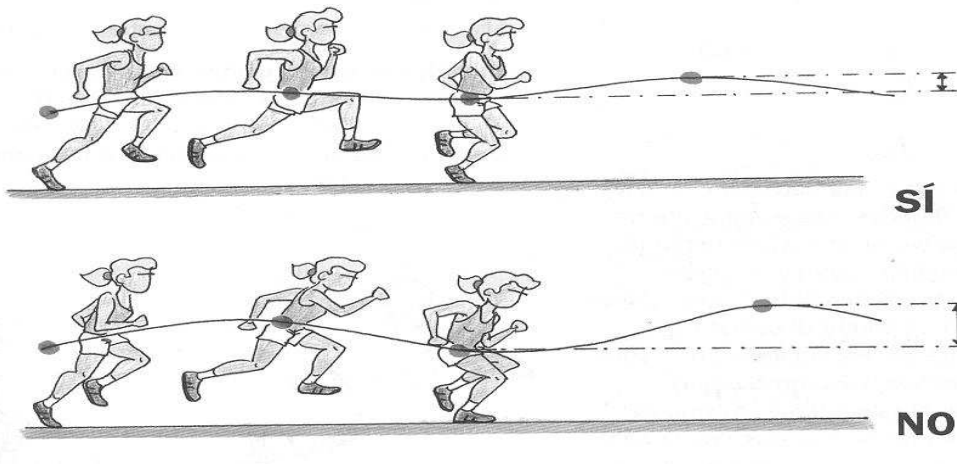
**El tronco:** por regla general, no debe estar recto (vertical) sino que debes inclinarlo ligeramente. En las carreras de velocidad, por descontado, el tronco está aún más inclinado. Evita los giros y movimientos exagerados con el tronco, porque frenan la carrera.



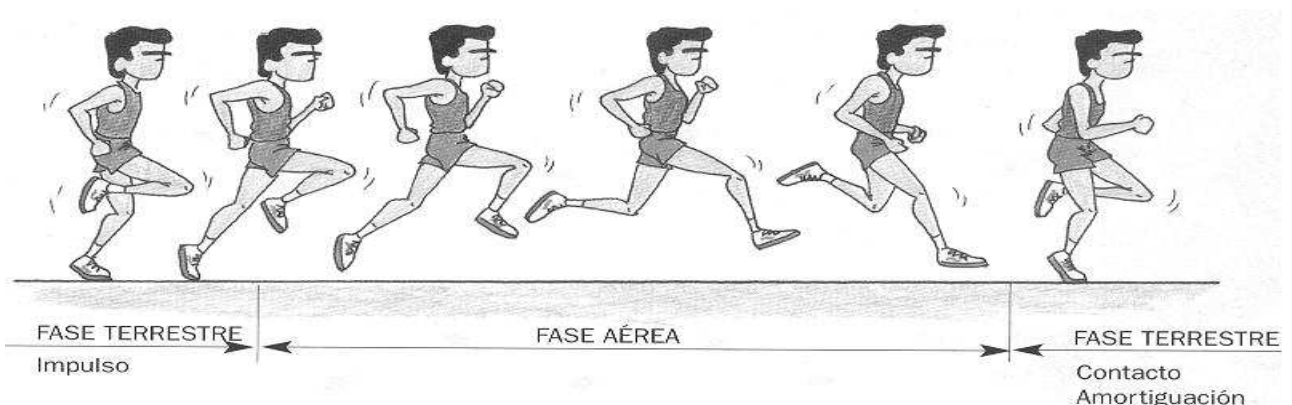
**Los apoyos (Los pies):** apoya los pies en el suelo de forma que vayan paralelos a la línea de carrera.



**Trayectoria del cuerpo (del centro de gravedad):** evita correr dando saltos y hundiéndote cuando apoyen el pie en el suelo. Vista lateralmente, la trayectoria del atleta debe ser en línea recta, evitando correr haciendo curvas que sumen más metros a la carrera.



**La zancada:** la diferencia entre caminar y correr estriba en que caminando siempre hay contacto con el suelo, mientras que en la carrera hay un instante en el que ninguno de los pies toca el suelo; esa fase se denomina "fase aérea". Por otro lado, el momento de contacto con el suelo se llama fase terrestre.



Fase aérea:

En esta fase el atleta no tiene ningún punto de apoyo en el suelo. La fase aérea en las carreras de velocidad es mayor que en las de larga distancia, debido al fuerte impulso que realizan los atletas.

Fase terrestre:

Fase en la que existe un punto de apoyo en el suelo. En ella distinguimos varias partes:

El impulso: la pierna que contacta con el suelo realiza un trabajo de fuerza explosiva para impulsar todo el cuerpo del atleta hacia delante; la cadera, rodilla y tobillo de la pierna de impulso deben quedar completamente estirados; la rodilla de la pierna libre sube para arriba.

El contacto-amortiguación con el suelo: se realiza después de la fase aérea, cuando el atleta toca de nuevo el suelo. Es una fase "negativa" porque frena un poco al corredor. Para evitar que sea muy "negativa" y te "hundas" hacia abajo, intenta, antes de tocar con el suelo, bajar la pierna con fuerza y con gran energía (Como si quisieras dar un zarpazo contra el suelo); la otra pierna, o pierna libre, sube flexionada hacia arriba, hasta situar el talón debajo mismo del glúteo.

**3.2. VALLAS.**

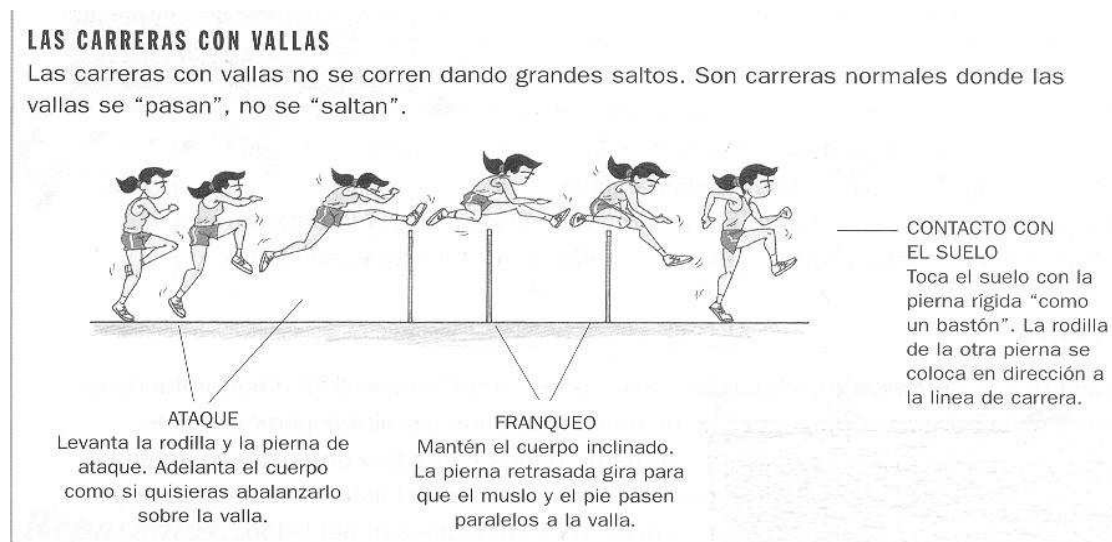
Son carreras donde hay que superar las vallas que se encuentran en la calle, evitando dar grandes saltos. Se suele decir que "las vallas no se saltan, se pasan"; eso sí, con una zancada un poco diferente.

En la **técnica del paso de vallas** diferenciamos varias fases:

Ataque: se adelanta el cuerpo como si quisieras abalanzarte sobre la valla, y se 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.



En el **reglamento** dice que el atleta no puede tirar las vallas de una forma voluntaria porque sería descalificado.

### 3.3. SALTO DE LONGITUD.

Consiste en realizar una carrera para coger velocidad e impulsarse con el apoyo de un pie para lograr saltar la máxima distancia. Se suele utilizar la técnica del "1 y  $\frac{1}{2}$ " durante el vuelo (el saltador da un paso y medio en el aire)

En la **técnica del salto de longitud** diferenciamos varias fases:

**Carrera:** debes realizarla de forma progresiva con el fin de llegar a la tabla de batida a tu máxima velocidad.

**Batida:** se llama así al momento de realizar el salto. Retrasa un poco el cuerpo y realiza un enérgico impulso con tu pierna de batida. La otra pierna se adelanta y sube hacia arriba la rodilla ("1").

**Vuelo:** es la fase aérea del salto. En ella debes juntar las dos piernas lo más arriba posible ("1/2"). El brazo retrasado da una vuelta y se junta con el otro brazo.

**Caída:** es la toma de contacto con el suelo. Al final, cuando caigas en la arena, debes intentar tener los pies y los brazos lo más adelante posible.

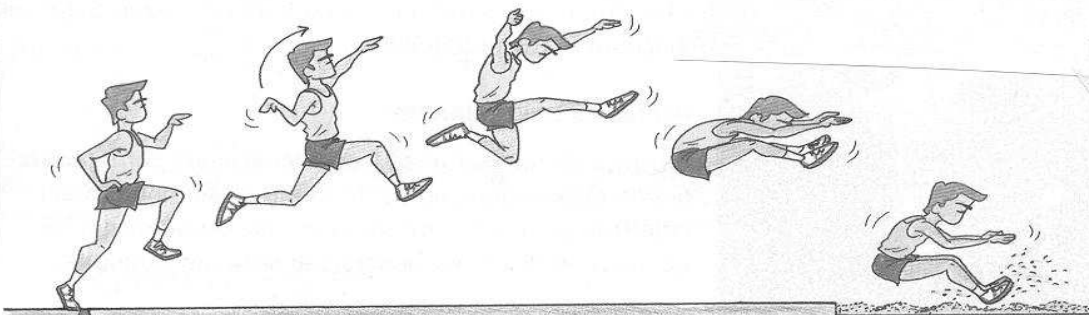
En el **reglamento** dice que el salto se mide desde el final de la tabla de batida hasta la huella más retrasada que el atleta deja en la arena en su caída, con cualquier parte del cuerpo. Si el atleta sobrepasa la tabla en la batida, el salto es nulo.

#### EL SALTO DE LONGITUD

Nos iniciamos con la técnica del "1 y 1/2" en la que el saltador da un paso y medio en el aire.

##### CARRERA

Debe ser progresiva, llegando a la máxima velocidad "controlada".



##### BATIDA

La pierna impulsa con potencia (fuerza explosiva) contra el suelo. La rodilla de la otra pierna sube hacia arriba ("1").

##### VUELO

Junta las dos piernas en el aire lo más arriba posible ("y 1/2"). Da una vuelta con el brazo atrás y junta también los brazos.

##### CAIDA

Cae con los dos pies y los dos brazos hacia adelante.

### 3.4. SALTO DE ALTURA.

En los Juegos Olímpicos de Méjico (1968), un saltador americano llamado Dick Fosbury pasó a la historia del deporte mundial, pues ideó una nueva técnica para conseguir superar el listón del salto de altura mucho más arriba. Consistía en pasar el listón de espaldas en lugar de pasarlo de la manera tradicional, de cara, con la técnica de rodillo ventral. Además de ganar la medalla de oro, instauró esta técnica, que tomó su nombre: fosbury, que es la que utilizan todos os saltadores desde entonces.

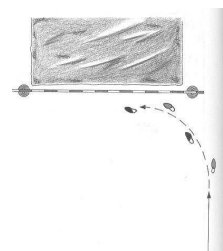
En la **técnica del salto de longitud** diferenciamos varias fases:

**Carrera:** Se trata de una aproximación de 7 a 9 pasos hacia el lugar donde se realiza la batida. Se empieza a correr en línea recta de frente al listón, para terminar haciendo los 3 últimos pasos corriendo en curva hasta que te sitúes paralelo al listón. La carrera ha de ser progresiva y debes realizar la batida a una velocidad controlada.

**Batida:** Es una acción e fuerza explosiva cuyo objetivo es convertir la velocidad horizontal de la carrera en la máxima vertical posible, de manera que nos permita superar el listón. Se "entra" con la pierna de batida estirada un poco adelantada, a una distancia de unos tres pies del listón. Recuerda que el pie de batida deber ser el más alejado del listón. Como consecuencia de la "entrada", la pierna se flexiona un poco para saltar lo más fuerte y rápido que puedas. La pierna libre también te ayudará a impulsar si levas enérgicamente la rodilla hacia arriba, a la vez que realizas una rotación hacia fuera para colocarte de espaldas al listón. Los brazos también ayudan a impulsar, subiendo los dos hacia arriba y frenándose de golpe cuando las manos llegan a la altura de la cara. Al mismo tiempo que se salta, se imprime una rotación del cuerpo, que se ve ayudada por al fuerza centrífuga generada en la carrera, y que nos ayudará a pasar el listón de espaldas.

**Vuelo:** durante el vuelo se arquea completamente la espalda, evitando entrar "sentado"; y después realiza un movimiento contrario de "rotura del arqueo" y de elevación de las piernas para que de esta forma puedan superar el listón.es la fase aérea del salto. En ella debes juntar las dos piernas lo más arriba posible ("1/2"). El brazo retrasado da una vuelta y se junta con el otro brazo.

**Caída:** debes caer en la colchoneta de espaldas, con las piernas elevadas y de frente al listón es la toma de contacto con el suelo.



### 3.5. LANZAMIENTO DE PESO.

El peso es una bola metálica maciza con distintos pesos según la categoría y sexo. Se lanza dentro de un círculo de 2,13 metros de diámetro.

En la **técnica del lanzamiento de peso** diferenciamos varias fases:

**Agarre:** el peso no se agarra con la palma de la mano, sino que "descansa" en la base de los dedos. Después se coloca al lado del cuello, justo debajo de la mandíbula.



**Posición de partida:** debes colocarte de pie en el borde del círculo, dando la espalda a la dirección donde vayas a lanzar. Aguanta todo el peso del cuerpo con una pierna mientras la otra sólo toca el suelo con la punta del pie.

**Impulso:** se realiza mediante una "patada" hacia atrás con la pierna que está en el aire. Así debes llegar al centro del círculo. Después, cuando la pierna de atrás llega al suelo, realiza una fuerte impulsión. Al mismo tiempo se inicia el giro de la cadera y finalmente de los hombros.

**Lanzamiento:** cuando el pecho esté mirando hacia delante ya puedes lanzar. Estira violentamente el brazo hacia delante y hacia arriba. Al final, da un fuerte impulso con la muñeca y los dedos.

**Final:** después de lanzar, intenta equilibrarte para evitar salir del círculo, ya que el lanzamiento sería nulo.



En el **reglamento** dice que para que el lanzamiento sea declarado válido, el peso debe caer en el sector señalado y el atleta debe salir por la mitad posterior del círculo.

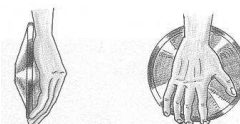


### 3.6. LANZAMIENTO DE DISCO.

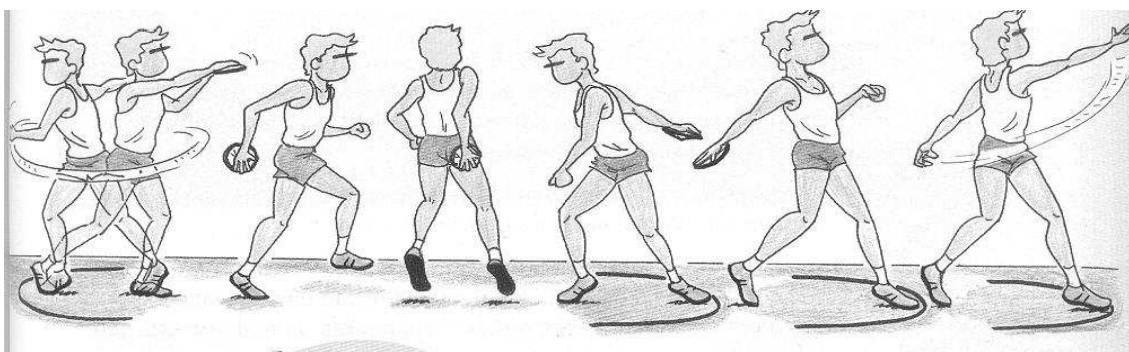
El lanzamiento de disco se caracteriza por los movimientos giratorios que se realizan con el fin de dar la mayor aceleración al disco. Los atletas lanzan después de girar una vuelta y media, pero los escolares utilizan solamente una vuelta.

El disco es un artefacto circular, más o menos plano, más ancho en el centro que en los bordes. Tiene diferentes pesos en función de la categoría y el sexo. Se debe intentar lanzar el disco lo más lejos posible desde el interior de un círculo de 2,50 m de diámetro.

En la **técnica del lanzamiento de peso** es fundamental el agarre del disco, que debe "descansar" en la última falange de los cuatro dedos de la mano, notando una ligera presión en la yema. El pulgar se separa un poco del dedo índice y se apoya a un lado del disco, sin llegar a cogerlo.



Final: después de lanzar, intenta equilibrarte para evitar salir del círculo (nulo).



En el **reglamento** dice que para que el lanzamiento sea declarado válido, el atleta debe salir por la mitad posterior del círculo.

### 3.7. LANZAMIENTO DE JABALINA.

El lanzamiento de jabalina se caracteriza por los pasos cruzados en carrera, previos al lanzamiento. Es el único lanzamiento que no permite giros.

En la **técnica del lanzamiento de jabalina** es fundamental el agarre y giro rotacional de la mismas durante el lanzamiento.

