

I.E MIGUELDE CERVANTES SAAVEDRA			
AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES			
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ			
NOMBRE			
GRADO	SEXTO	1	2
FECHA	DD	MM	AA
TEMA	ATLETISMO		

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. 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 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.

1. INSTALACIONES

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 PISTA DE CARRERA

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. A no ser que sea una pista de hierba, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 cm. de alto y un mínimo de 5 cm. de ancho.

El **atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

La palabra atletismo proviene de la palabra griega "*atletes*", que se define como «aquella persona que compete en una prueba determinada por un premio», dicha palabra griega está relacionada con el vocablo *alethos* que es sinónimo de la palabra «esfuerzo».

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.



- **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
 - 110 metros
 - 400 metros
- **Carreras de obstáculos**
 - 2000 y 3000 metros
- **Carreras de relevos**
- **Pruebas combinadas**

- **Especialidades de ruta:**
 - Maratón
 - Marcha atlética
- **Especialidades de campo:**
 - 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

2. LAS CARRERAS

Correr es una actividad natural al alcance de todos. Para su práctica no se requiere un equipo sofisticado ni medios especiales. Además, la carrera es una *habilidad motriz básica* necesaria para muchas otras actividades físicas y deportivas y su práctica previene numerosas afecciones y produce efectos *saludables* en el organismo.

TÉCNICA DE CARRERA. La carrera consiste en la repetición de movimientos cíclicos de las piernas denominados *zancadas*. Se distinguen dentro de cada una cuatro fases perfectamente sincronizadas: *amortiguamiento, sostén, impulsión y suspensión*.

POSICIÓN DEL TRONCO

Debe facilitar el movimiento de las extremidades. Se debe realizar una ligera inclinación del tronco adelante, cuya variación depende de la velocidad del atleta.

POSICIÓN DE LA CABEZA

La cabeza deberá mantenerse en prolongación del tronco, para ello mantendrá la vista en un punto lejano. Los músculos de la cabeza se mantendrán con la menor tensión posible.

ACCIÓN DE LOS BRAZOS

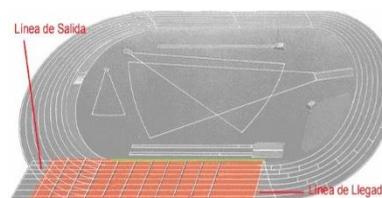
La función de los brazos consiste en coordinar sus movimientos con las extremidades inferiores equilibrándolos de forma rítmica. Los brazos suelen estar flexionados en un ángulo que oscila entre los 80 y 100 grados aproximadamente. La dirección del braceo debe ser paralela a la dirección de la carrera, no cruzando los brazos por delante del tronco. Tampoco deben estirarse en su extensión.

2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA DE 100 METROS

La prueba de 100 metros es una de las más atractivas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 metros en el mínimo tiempo posible.

Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad (200 y 400), se disputa en una única recta, concretamente en aquella en la que se encuentra la línea de llegada.

Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en una calle y se mantiene en ella a lo largo de toda la carrera sin poder salirse de ella.



En la imagen puedes apreciar como tan solo hay 8 calles en la pista, por lo que para competiciones donde haya muchos competidores serán necesarias eliminatorias previas y semifinales hasta que se dispute la final. Es muy frecuente el uso de la foto-finish, pues a veces entre los atletas tan sólo hay diferencias de décimas o centésimas.

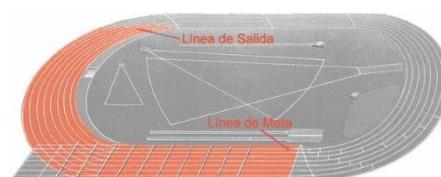
Es muy característico el uso de tacos de salida. En las pruebas de velocidad (100, 200 y 400 m.) se emplean para dar un mayor impulso y aceleración en la salida. (Antes de que se emplearan era muy frecuente ver a los atletas hacer hoyos en las pistas de tierra y hierba).

2.2. DESCRIPCIÓN DE LA 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.

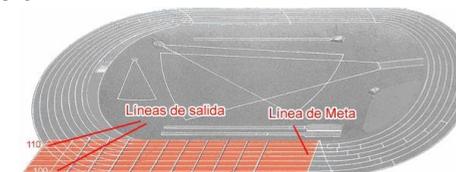
2.3. DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE RELEVOS

Una de las pruebas de velocidad más excitantes son los relevos. Son a menudo el momento culminante de competiciones



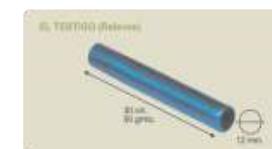
importantes como los Juegos Olímpicos y generalmente son las últimas pruebas en celebrarse. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas **pruebas de equipo** en la que **cuatro corredores** corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo, de la distancia total.

Cada miembro del equipo es elegido por sus características. El corredor más rápido corre primero, los corredores más fuertes corren segundo y últimos, y el mejor corredor en curvas corre tercero.



EL TESTIGO

Un tubo llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo de relevos es liso y

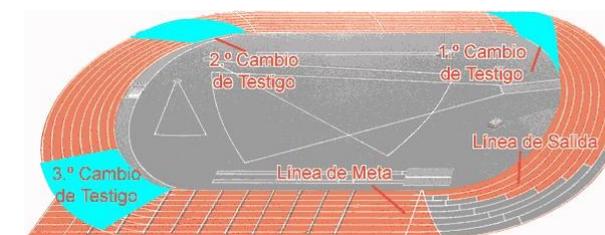


hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gr. Generalmente son de colores vivos para que sean más fáciles de ver.

2.4. DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE 200 METROS

DESCRIPCIÓN

En esta prueba de velocidad se recorre la mitad de la pista de atletismo. El atleta deberá recorrer una curva y posteriormente una recta que le llevará a la línea de llegada.



2.5 DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA DE 400 METROS.

Es la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ella se consideran pruebas de medio-fondo (800 metros, 1500 metros..) o de fondo (de 3000 metros en adelante).



DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA DE MARATHÓN.

El maratón, prueba masculina y femenina de fondo, se disputa sobre un recorrido de 42,195 kilómetros. En determinadas ocasiones, el comienzo y término de esta prueba se realiza en un estadio, pero la mayor parte de la carrera se celebra sobre las calles pavimentadas exteriores al estadio (nunca puede haber tramos de hierba o tierra blanda).

El paso y el ritmo de carrera son muy importantes en esta prueba, porque un corredor que comienza demasiado rápido puede quemarse fácilmente, mientras que un corredor que peca de lentitud puede perder contacto con la cabeza del pelotón y quedarse definitivamente descolgado.

3. LA SALIDA

La salida se emplea en las carreras de velocidad para lanzar el cuerpo en el mínimo tiempo con el máximo de velocidad posible. La salida es una habilidad decisiva en las carreras cortas, pues se tienen en cuenta las centésimas de segundo.

En las carreras de velocidad se emplea la *salida baja* o agachado, y en las pruebas de medio fondo o fondo, la *salida alta*.

Los *tacos de salida* sólo se utilizan en las carreras de hasta 400 metros. El juez dará la señal de salida con un disparo al aire cuando todos los corredores estén inmóviles. En carreras de menos de 800 metros las voces previas son "*a sus puestos*" y "*listos*".

En la posición definitiva de salida ambas manos deben estar en contacto con el suelo, y si el corredor modifica su posición tras la

voz de *listos* incurrirá en *salida nula*. Cuando un mismo atleta comete dos salidas nulas, es descalificado.



Salida alta y salida de tacos. La **salida alta** es usada para las pruebas una distancia superior a 400 metros, en la que hay una voz de **salida** (a sus puestos) y el disparo de **salida**. En esta **salida** los **atletas** sólo podrán tocar el suelo con sus pies.

El otro tipo de salida, la de tacos, es usada en las distancias hasta los 400 metros incluidos, en la que tenemos dos voces "a sus puestos", "listos" y el disparo de salida.

Ropa de atletismo

La **ropa de atletismo** es un tipo de ropa de deporte exclusivamente concebida para practicar el atletismo, actividad que exige un buen equipamiento para practicarla con la debida seguridad.

Características de la ropa de atletismo

El atletismo es un deporte cuyo origen se remonta a las civilizaciones antiguas, y consiste en un conjunto de disciplinas en las que el deportista debe superar a los rivales en resistencia, velocidad, altura o distancia..

El equipamiento típico que se utiliza para practicar el atletismo consiste en las siguientes prendas:

- Camiseta: generalmente las camisetas de atletismo están hechas de tejidos técnicos ligeros, transpirables y de secado rápido. Deben ser camisetas cómodas, generalmente de tirantes y sin mangas, para que el atleta disponga de la mayor amplitud de movimientos posible. En muchas ocasiones se utilizan prendas elásticas ceñidas al cuerpo para minimizar la resistencia del aire y evitar distracciones.
- Pantalón: en tiempo cálido conviene utilizar pantalón corto, short o mallas cortas de lycra, mientras que con tiempo frío nos decantaremos por las mallas largas o pantalón tipo pirata. En cualquier caso, debe tratarse de pantalones de atletismo livianos, cómodos, de tejido suave, diseñados para hacer evaporar rápidamente el sudor y que estén concebidos específicamente para practicar el atletismo. El tipo de prueba también influye en qué tipo de pantalón es el más apropiado, así como el tipo de cuerpo, el género y la altura, además del tipo de entrenamiento y nivel que se tenga en el atletismo.
- Zapatillas de atletismo: aunque el tipo de zapatilla varía según la disciplina que se practique, generalmente las zapatillas de atletismo suelen ser ligeras, muy ajustadas, con clavos en la suela, con poca amortiguación y con poco apoyo para el talón. A la hora de comprar unas zapatillas de atletismo es importante tener en cuenta que el ajuste debe ser perfecto, siendo recomendable probárselas cuidadosamente en la tienda.
- Chandal: para entrenar, calentar y para cuando se está en estación de otoño e invierno, un chandal compuesto por chaqueta y pantalón largo permite que el atleta caliente los músculos y no se enfríe en las paradas.

ACTIVIDAD

1. REALIZAR UN ESQUEMA CONCEPTUAL DE LA GUIA
2. DIBUJA LOS ELEMENTOS DE VESTUARIO DEL ATLETISMO
3. DIBUJA LOS APARATOS QUE SE UTILIZA EN LA ATLETISM