

Indice:

- *Historia del Atletismo*
- *Pruebas de Atletismo*
 - *Carreras de velocidad*
 - *Vallas*
 - *Carreras de relevos*
 - *Carreras de media distancia*
 - *Carreras de larga distancia*
 - *Maratón*
 - *Marcha*
 - *Salto:*
 - *Salto de altura*
 - *Salto de pértiga*
 - *Salto de longitud*
 - *Triple salto*
- *Lanzamientos:*
 - *Lanzamiento de peso*
 - *Lanzamiento de disco*
 - *Lanzamiento de martillo*
 - *Lanzamiento de jabalina*
- *Próximos Mundiales:*
- *Historia de Edmonton*
 - *Primer país en Norte América*
 - *Países participantes*
 - *El logotipo*
 - *La mascota*
- **Historia**

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. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

Fueron 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 posteriormente adquirió 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 Olímpia. Más tarde 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, 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.

• Pruebas de Atletismo

Atletismo, Pruebas de, término que denota un conjunto de pruebas celebradas como competiciones entre individuos o equipos normalmente amateurs en reuniones en pista cubierta o estadios al aire libre. Las categorías básicas del deporte combinan pruebas de carreras y marchas con lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas de atletismo, varían desde los 50 m lisos en pista cubierta, hasta la carrera de maratón, que cubre 41 km. 947 m. 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 al aire libre se celebran generalmente en un estadio o un campo de atletismo construido alrededor de una pista hecha de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos tramos rectos y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (o pruebas de campo) se disputan en la zona comprendida dentro del óvalo. Hay pruebas especiales, como el decatón (para hombres) que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatón (para mujeres) con cuatro pruebas de campo y tres carreras.

He aquí las diferentes especialidades o modalidades de las que consta el ATLETISMO:

- Carreras de velocidad
- Vallas
- Carreras de relevos
- Carreras de media distancia
- Carreras de larga distancia
- Maratón
- Marcha
- Saltos:
 - Salto de altura
 - Salto de pértiga
 - Salto de longitud
 - Triple salto
- Lanzamientos:
 - Lanzamiento de peso
 - Lanzamiento de disco
 - Lanzamiento de martillo
 - Lanzamiento de jabalina

• Carreras de velocidad

Las carreras más cortas son las de velocidad, que en pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 m y al aire libre sobre 100, 200 y 400 m. En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico llamados estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprende una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante 200 m, 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.

Especialistas de la prueba:

–100 m. ð Maurice Greene (USA) / F. Griffith (USA)

–200 m ð F. Frederick (NAM) / Marian Jones (USA)

–400 m ð Michael Johnson (USA) / Marita Koch (ALE)

Vallas

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las carreras de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 m vallas, que se corren con las denominadas vallas altas; los 400 m (con vallas intermedias) y los 200 m, con vallas bajas. En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 m vallas. Las vallas altas miden 107 cm de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

En todas las distancias hasta los 110 m inclusive, la primera valla está a 13,72 m de la línea de salida y el resto de las vallas están separadas 9,14 m; la distancia desde la última valla hasta la meta es 14,02 m. En distancias superiores a 110 m pero que no exceden de 200, la primera valla está a 18 m de la salida y el resto están separadas 18 m. En los 400 m, la primera valla está a 45 m y el resto están separadas 35 m, quedando 43 m desde la última valla hasta la meta.

En la prueba femenina de 110 m vallas, la primera está a 13 m de la salida y la separación entre ellas es de 8,5 m, quedando 10,5 m desde la última valla hasta la meta.

Una buena forma de saltar vallas consiste en saltar desde lejos y salvar las barreras suavemente sin romper el ritmo de la zancada. La primera pierna que pasa la valla vuelve a la pista de forma rápida; la otra pierna, mientras tanto, supera la valla casi en ángulo recto con respecto al cuerpo. Gran velocidad de carrera, flexibilidad y una gran coordinación, son elementos importantes para tener éxito.

Especialistas de la prueba:

–100 m.v ð Y. Donkova

–110 m.v ð Colin Jackson (GBR)

–400 m. *đ Kevin Young (USA)/Kim Batten (USA)*

- **Carreras de relevos**

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo. En las carreras de 400 y 800 m relevos, el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando éste último ya ha comenzado a correr hacia adelante, continuando el receptor la carrera. En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos dos metros al hacer el cambio. En estas pruebas, los miembros de los equipos que intervienen corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.

- **Carreras de media distancia**

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 m. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los campeonatos del mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3 m 50 sg. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3 m 59,4 segundos.

Los competidores en carreras de media distancia 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. El corredor finlandés Paavo Nurmi, que ganó una medalla de oro en la prueba de 1.500 m, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronómetro durante las carreras para comprobar su marcha. 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 acusado.

Especialistas de la prueba:

–800 m. *đ Kipketer (DIN) / Kratochvilova(CHE)*

–1500 m. *đ Morceli (ARG) / Qu Yunxia (CHI)*

–3000 m. *đ Daniel Komen (KEN) /Sonia O´Sullivan (IRL)*

- **Carreras de larga distancia**

Las carreras por encima de 3.000 m se consideran pruebas de larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los campeones de la distancia 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.

Entre las carreras más agotadoras de larga distancia están las de campo a través (o cross) y maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de campo a través se realizan sobre un terreno tosco y natural. Debido a la variedad de condiciones y lugares no suele haber récords en éste tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre carreteras

pavimentadas. Los corredores de ambas pruebas deben aprender a ascender colinas con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso. Es esencial un paso uniforme y mantenido.

Especialistas de la prueba:

–5000 m. *δ Haile Gebreselassie (ETI) / Fernanda Ribeiro (POR)*

–10000 m. *δ Haile Gebreselassie (ETI) /Karolina Szabo (HUN)*

• Maratón

La prueba 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.

La distancia se escogió para replicar la realizada por un soldado griego desde la ciudad de Maratón hasta la de Atenas en el año 490 a.C. para llevar la noticia de la victoria de los griegos sobre los persas; la distancia actual de Maratón a Atenas es menor de 40 km. La distancia moderna se estableció en los Juegos Olímpicos de Londres (1908) y representa la distancia desde el castillo real de Windsor hasta el estadio de White City en el oeste de la ciudad. Desde el inicio de las olimpiadas modernas en 1896 hasta 1984 sólo corrieron hombres en la prueba. No hay récords masculinos ni femeninos de la prueba porque cada recorrido de maratón es diferente. Los mejores tiempos masculinos están por debajo de 2h 7m y los mejores femeninos algo superiores a 2h 20m.

Corredores que alcanzaron el éxito en esta prueba fueron el etíope Abebe Bikila, que ganó la carrera de maratón en las olimpiadas de 1960 y 1964, y el alemán Waldemar Cierpinski, que ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1976 y 1980. Las actuaciones de la noruega Grete Waitz ayudaron a levantar la popularidad de la prueba entre las mujeres a partir de la década de 1980; Waitz ganó la maratón de Nueva York nueve veces, desde 1978 hasta 1988, así como la maratón de Londres en dos ocasiones. Ingrid Kristiansen, otra noruega, ganó la maratón de Londres en cuatro ocasiones durante la década de 1980 y en 1985 volvió a hacerlo con una marca personal que hoy en día, once años después, sigue siendo el récord del mundo. En los Juegos Olímpicos de Atlanta (1996) ganó el surafricano J. Thugwane y en la prueba femenina F. Roba de Etiopía.

• Marcha

Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos.

La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que corran los participantes.

• Salto de altura

El objetivo en el salto de altura es pasar sobre una barra horizontal que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar cada altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado *fosbury*, denominada así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien la usó 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.

Especialistas de la prueba:

–Sotomayor (CUB) / Kostadinova (BUL)

• Salto de pértiga

En salto de pértiga, el atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexi

ble, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele ser de fibra de vidrio desde que reemplazara al bambú y al metal en la década de 1960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra la barra, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra y salta hacia arriba impulsándose con la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae en la colchoneta.

Los participantes tienen tres intentos para cada altura que va aumentando en 5 cm cada vez. Tres fallos en una altura determinada descalifica al saltador. Al competidor se le concede entonces como marca personal la última altura superada durante la prueba. Los fallos son: tirar el listón, pasar por un lado, pasar por debajo, colocar la pértiga más lejos de donde se encuentra el cajón de tomar impulso, cambiar las manos en el agarre de la pértiga y mover la mano de arriba durante el salto. Los saltos se miden perpendicularmente desde la parte de arriba de la barra hasta el suelo. En 1988 el ucranio Sergi Bubka, considerado el mejor saltador de pértiga de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 m de altura. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, músculos fuertes en la espalda y una gran habilidad gimnástica.

1

12