

ATLETISMO

ATLETISMO

HISTORIA:

La palabra atletismo proviene del griego athlon que significa lucha, competencia, combate.

Nada se sabe de los primeros torneos deportivos, pero muy bien podría haber comenzado en una carrera pedestre.

Durante más de tres mil años se han efectuado pruebas atléticas. Formaban parte de las olimpiadas originales que se celebraron en Grecia desde 776 a.de Cristo hasta 394 d.de Cristo. Estas se celebraban con motivo de la institución de los Juegos Panatenaicos en honor a Palas Atena.

La carrera a pie fue el ejercicio mas practicado por los atletas griegos, quienes a la edad de 12 años comenzaban su preparación en la pista o en el gimnasio. Las primeras pistas trazadas sobre superficies planas median 192.27m y estaban cubiertas de arena gruesa y suelta que dificultaba correr libremente. La prueba que consistía en cubrir esa distancia se llamaba estacional doble vuelta a la pista, diaulio; la prueba de 4500 metros, carrera dórica. El salto de longitud lo practicaban competidores que llevaban objetos pesados en las manos. El lanzamiento se inicio con discos de piedra, y posteriormente se utilizo el bronce. Existian dos estilos de lanzamiento:

–hacia arriba; para calificar él mas alto,

–y de longitud, para calificar la mayor distancia.

También la jabalina se lanzaba en dos planos: horizontal y vertical con objetivos prefijados; era indispensable que la jabalina clavara su punta de fierro en el blanco; en los lanzamientos hacia arriba, después de alcanzar su máxima altura devian caer dentro de un círculo dibujado en la tierra.

En el año 776 a.de Cristo, Corebus ,originario del pueblo griego de Elis, triunfó en la prueba de carrera y en otras justas más convirtiéndose en el primer campeón olímpico de la historia.

En el año 394 a.de Cristo se habían efectuado 293 juegos olímpicos celebrados rigurosamente cada 4 años en el valle de Olimpia, sitio escogido para honrar a Zeus. Ni siquiera las frecuentes guerras interferían la celebración de los juegos pues se declaraba para tales eventos, una tregua que duraba un mes ,que era fielmente observada por los enemigos en pugna.

Los juegos atléticos que durante la civilización grecolatina (y principalmente en los siglos VI y V a.de Cristo) alcanzaron gran esplendor y decayeron notablemente durante la edad media.

Entre los deportes y juegos practicados en el México prehispánico durante ciertas festividades religiosas, las carreras a pie eran las de mayor predilección. Las carreras de distancia y resistencia constituyen todavia, la recreación favorita entre varias comunidades indígenas del país, entre ellas los tarahumaras y los yaquis.

Los primeros, naturales de la sierra del noroeste del estado de Chihuahua, conservan la costumbre hoy de cazar venados corriendo tras ellos, hasta cansarlos y entonces apresarlos. A este hecho curioso se debe su fama de ser extraordinarios corredores a campo traviesa.

El resurgimiento del atletismo se produjo en Inglaterra a partir del siglo XV. En 1617, el rey Jacobo I promulgó el famoso Libro de los Deportes, en el que se autorizaba la práctica de ciertos juegos atléticos hasta entonces prohibidos.

Al principio del siglo XIX aparecieron nuevos instrumentos que ayudaron a su difusión: los cronógrafos de precisión, encargados de regular el tiempo empleado por los corredores. Durante ese periodo se celebró en Hammersmith, Inglaterra, una de las primeras pruebas verdaderamente importantes del atletismo moderno. A partir de entonces, este adquirió carta de naturaleza en las más importantes competencias deportivas. En Cambridge y Oxford se organizaron programas de pista y campo y en 1864 las dos universidades celebraron el primer encuentro intercolegial de la historia moderna.

La práctica intensa y reglamentada del atletismo pasó de Inglaterra a otros países. Fue en los Estados Unidos donde cobró el impulso más vigoroso al punto que en 1868 se fundó el primer club de atletismo que organizó ese mismo año el primer campeonato nacional de pista y campo. El 21 de Septiembre de 1895 es una de las fechas más memorables de el atletismo mundial, pues entonces se efectuó el primer encuentro atlético internacional entre los destacados clubes de Estados Unidos e Inglaterra.

Desde la primera olimpiada moderna (la de Grecia en 1896) el atletismo ha realizado plenamente el lema olímpico Citius, Altius, Fortius (más rápido, más alto, más fuerte) con tal éxito, que ha avanzado más en los últimos 70 años que en los 2500 transcurridos entre la victoria de Corebus y la reanudación de los juegos.

El 20 de Agosto de 1913 en Berlín nació la Asociación Internacional de Atletismo de Aficionados 16 países fueron los fundadores. Hoy esta asociación cuenta con 137 países miembros.

Gran parte del rápido avance se debe al mejoramiento de las pistas y a las innovaciones introducidas por el equipo tales como las cuñas de arranque, las garrochas de fibra de vidrio. Los dos sexos visten camisetas y pantalones cortos.

TIPOS DE PRUEBAS

En el atletismo existen dos tipos de pruebas:

–de pista y

–de campo.

PRUEBAS DE PISTA

Las pruebas de pista se realizan en pistas ovaladas compuestas de dos tramos rectos, unidos con dos secciones curvas y casi todas las existentes en la actualidad al aire libre miden 400 m. Muchas se señalan simplemente en la hierba de los campos de cultivos; pero las mejores están especialmente preparadas y se destinan solo a carreras en su construcción se emplea tierra, arcilla, ceniza, ladrillo machacado, materiales plásticos especiales, etc. Las de asfalto y goma empezaron a utilizarse en la década de 1950; las de materiales plásticos aparecieron en la de 1960. Estas clases de pistas no requieren cuidados especiales ni sufren los efectos del clima. La zona interior del campo se utiliza para salto con pértiga, lanzamiento de peso y otras pruebas. El radio de las curvas de la pista es de 36.50 m y los carriles miden de 1.22 a 1.25 m de ancho cada uno y se enumeran de izquierda a derecha.

Carreras de 100 m:

Estas carreras solo se corren en línea recta. Los competidores deben situarse a tres metros de distancia de la línea de salida debidamente calentados.

La carrera se divide en tres partes :

- salida,
- carrera
- final o llegada.

La salida es prácticamente la actividad más importante de la prueba pues de ella depende que se logre obtener un despegue y por consiguiente, una ventaja considerable sobre los demás competidores. Para realizar una salida con propiedades se tiene que hacer uso del llamado bloque de salida que consiste en un artefacto de madera o metal clavado o fijado a la superficie de la pista, que te ayudara a conseguir una salida más eficaz. Por lo general para la salida se utilizan tres voces de mando que son:

- 1-corredores a sus marcas
- 2-listos
- 3-fuera.

A continuación mencionare los principales puntos del reglamento al que se tiene que realizar la carrera de 100 m y son los siguientes:

El competidor será objeto de descalificación ,cuando:

- efectúe dos salidas en falso
- invada otro carril que no sea el suyo
- empuje u obstruya el paso de un contrario.

Carreras de relevos:

Las carreras de relevos figura entre las pruebas más interesantes de las reuniones atléticas. Son las únicas en las que se enfrentan equipos. Cuatro personas forman un equipo corriendo por turnos y entregándose uno por uno el testigo.

Hay dos pruebas olímpicas de esta clase. En una cada corredor corre 100 m antes de entregar el testigo a un compañero en otra cada uno cubre 400 m.

La rapidez y la soltura en la entrega del testigo son factores fundamentales. Así, cuatro buenos atletas que lo hagan bien ,pueden ganar fácilmente a cuatro más rápidos que ejecuten mal la operación. El testigo debe cambiar de mano dentro de una zona de 20 m .El equipo que no lo realice queda descalificado.

Carreras de medio fondo:

Entre las carreras de velocidad y las de fondo se intercalan los de medio fondo. Pero los expertos no se ponen de acuerdo cuáles son estas. En los primeros tiempos, todas las distancias comprendidas entre 400 y 1.500 m se consideraban de medio fondo. En la actualidad se favorece una escala más amplia, comprendida entre los 800 y 10 000 m. Durante muchos años los expertos habían creído que era imposible correr la milla en menos de 4 mts. Pero en 1954 Royer Bannistein, rompió esta barrera mental. Cubriendo la distancia en 3.59min.

Carrera de vallas.

Estas carreras requieren velocidad y destreza la más corta para hombres es de 110m tiene 10 vallas de 1.07m de alto cada una, uniformemente espaciadas a lo largo de la pista, generalmente se denominan vallas altas. La prueba más larga es la de 400m con 10 obstáculos de 91cm de altura. Se llaman vallas medianas. La carrera de vallas bajas se disputa sobre una distancia de 200m con 10 obstáculos, de 76cm de alto.

Hasta 1968 las mujeres participaron en carreras de vallas de 80m pero en 1969 en las competencias atléticas internacionales, corrieron en pruebas de 100m con 10 obstáculos de 84cm de altura.

Carrera de obstáculos.

Es una prueba agotadora. El atleta tiene que correr 3000 m y saltar 35 obstáculos de 91cm de altura cada uno. Siete de ellos son saltados de ría, en los cuáles una barrera muy firmemente sujeta al suelo por 3 puntos, va seguida por una balsa de agua de 3.7cm de ancho.

PRUEBAS DE CAMPO:

Se reconocen 8 pruebas de campo, aunque no se celebran en cada reunión atlética. 4 de salto y 4 de lanzamiento. Todas requieren grandes dosis de pericia, fuerza y equilibrio, y necesitan de equipo especial que incluyen espacios llenos de material amortiguante para los altos y círculos enrejados para los lanzamientos.

Salto de altura.

El objetivo del salto de altura es ver lo alto que puede saltar un atleta por encima de un travesaño de madera, llamado listón, equilibrando encima 2 soportes verticales. El saltador trata de superar el listón sin hacerlo caer. Se le autorizan 3 intentos para cada altura, si falla tres veces consecutivas sobre la misma, queda eliminado. El listón se eleva a un nivel previamente acordado después de cada turno. Gana el atleta que supera el de los demás.

Salto de Pértiga.

Su objetivo al igual que el anterior es superar la mayor altura posible por encima del bastón. El atleta se ayuda de una larga y fina pértiga, de fibra de vidrio, que puede tener una longitud de hasta 4.9m. Ha contribuido a que los mejores saltadores superaran alturas mayores a la de un autobús de 2 pisos.

El atleta coge la pértiga cerca de un extremo, corre con velocidad y apoya el extremo libre en un pequeño paquetero que hay en el suelo. La elasticidad de la pértiga catapulta al saltador hacia arriba por encima del listón. Se trata de una prueba exclusivamente.

Salto de longitud.

Es una de las más simples pruebas de campo,. El atleta corre rápidamente por una pista lisa, y salta lo más lejos que puede dentro de un espacio lleno de arena. Tiene que elevarse desde un borde blanco de 20cm de ancho. La longitud del salto se mide desde él hasta la marca más próxima. Hecha en la arena por cualquier parte del cuerpo.

Triple salto.

Es una difícil prueba compuesta de un brinco, un paso y un salto. Lo realizan solo los hombres. En ella se utilizan la misma pista y zona de arena que en el salto de longitud; pero el borde de ejecución se coloca más atrás el atleta salta sobre un pie, se apoya en el mismo pie (brinco), da una larga zancada y apoya el otro pie

(paso) y, finalmente, salta y aterriza sobre ambos pies (salto).

PRUEBAS DE LANZAMIENTO.

Existen 4 pruebas de lanzamiento en que el atleta arroja un objeto tan lejos como puede.

La jabalina.

El lanzamiento de jabalina es otro de los eventos de los Juegos Olímpicos con mas historia, ya que se incluyo por reproducir una de las habilidades mas apreciadas por las civilizaciones griega y romana, pues se utilizaba tanto para la guerra como en la cacería. La jabalina se compone de tres partes:

- un eje de madera o metal ligero
- una cabeza metálica de punta afilada
- un centro para sujetarla;

no debe tener partes móviles que puedan cambiar su centro de gravedad durante el lanzamiento.

La jabalina que utilizan los competidores varones no debe pesar menos de 800 gramos (0.8 kilos) y tiene entre 2.6 y 2.7 metros de longitud y un diámetro de 25 a 30 centímetros en su punto más grueso; La cabeza metálica tiene de 25 a 33 centímetros de longitud. La jabalina utilizada por las competidoras de la rama femenil, no debe pesar menos de 600 (0.6 kilos) gramos y tiene una longitud de entre 2.2 a 2.3 metros y un diámetro de 20 a 25 milímetros en su parte más gruesa, la cabeza metálica tiene de 25 a 33 centímetros de longitud.

El área de competencia se divide en dos: el recorrido de carrera, en el que el competidor toma impulso para el lanzamiento, tiene cuatro metros de ancho y de 30 a 36.5 metros de largo, marcada por líneas blancas de por lo menos cinco centímetros de ancho. En la parte frontal del área, se marca el inicio del área a la que se lanza la jabalina, que esta delimitado por dos líneas que divergen de un punto situado a ocho metros detrás del arco, marcado por una línea de siete centímetros de ancho pintada de blanco. Los competidores deciden por sorteo el orden de lanzamientos; en la carrera previa al lanzamiento, se pueden colocar marcadores para indicar la distancia faltante a los competidores.

Un lanzamiento es inválido si el competidor toca fuera del área de carrera, si lanza la jabalina fuera del área donde debe caer o si la jabalina no toca primero el suelo con la punta. Cada lanzamiento se mide inmediatamente desde el primer contacto de la jabalina con el suelo hasta el centro del círculo del que forma parte el ángulo; el resultado se da a cada competidor y gana aquel que haya conseguido el lanzamiento mas largo.

Lanzamiento de bala.

Consiste en una esfera metálica, lanzada con firmeza desde un lugar situado entre la barbilla y el hombro. El que utiliza los hombres pesa 7.3Kg; el empleado por las mujeres, aproximadamente la mitad de la anterior.

Las reglas de la competición fueron establecidas en 1860, cuando el lanzamiento se realizaba desde un cuadrado con lados de siete pies (2.13 m). Esto fue reemplazado en 1906 por un círculos de siete pies de diámetro. El peso de la bala se fijó en 19 libras (7.257 kg.). No se permitía el lanzamiento con los brazos doblados ya que era muy peligroso, y los competidores debían sostener el tiro en la nuca antes de lanzarlo. La acción de quite fue inventada en Estados Unidos en 1876.

Lanzamiento de disco.

Esta es la más antigua de las pruebas de lanzamiento. Tuvo importancia capital en los juegos antiguos de la antigua Grecia. El disco tiene forma de platillo volante de 20cm de diámetro. El lanzador gira alrededor de sí mismo una vez y media para ganar velocidad y dispara el aparato con el brazo extendido con rápido movimiento o circular. El disco es lanzado desde un círculo señalado en el campo, los competidores tienen derecho a seis lanzamientos de los cuales se contabilizará el mejor para pasar a una segunda ronda y final, tantos competidores como lo haya dispuesto el comité organizador.

El círculo donde el atleta realiza el lanzamiento, tiene un diámetro interior de entre 2.9495 metros a 2.505 metros, marcado por una banda metálica de al menos seis milímetros de ancho, colocada a nivel del suelo y pintada de blanco.

La superficie debe ser de asfalto, concreto o cualquier material firme y estar entre 1.4 a 2.6 centímetros por debajo del borde superior de la banda metálica; apartir de este círculo, se marcan dos líneas de 75 centímetros una frente a otra en el borde exterior del círculo. El área a la que el disco es lanzado, esta delimitada por dos líneas de por lo menos 50 metros de largo, formando un ángulo que sale del centro del círculo, de 40 grados, cuyos extremos se señalan con banderas. Para impedir que un disco lanzado fuera del área pueda herir a espectadores o jueces, el círculo debe estar rodeado en tres cuartos de su circunferencia, por una red de cuatro metros de altura, lo bastante fuerte como para detener a un disco de dos kilos de peso lanzado a una velocidad de 25 metros por segundo. El Disco esta fabricado en madera o una aleación de metales que cumplan con el peso y

especificaciones regulares, y esta bordeado de un borde metálico redondeado. El disco para hombres debe pesar por lo menos dos kilos y tener un diámetro de entre 219 y 221 milímetros, así como un espesor de entre 44 y 46 milímetros en el área central plana. El disco para las mujeres debe pesar al menos un kilo y su diámetro debe ser de 180 a 182 milímetros, con un espesor en el centro de 37 a 39 milímetros; en las competencias de carácter internacional como Campeonato del Mundo u Olimpiadas, solo se pueden utilizar los discos otorgados por los organizadores.

Se considera un lanzamiento inválido si durante el movimiento, el competidor toca la banda que delimita el círculo, o si el disco cae fuera del área determinada. Después de cada lanzamiento, se mide inmediatamente del círculo a la primera marca dejada por el disco; el competidor que logre el lanzamiento más largo de todos, ganara la competencia.

Lanzamiento de martillo.

Es una prueba reservada para los hombres. Como el peso y el disco, se lanza desde dentro de un círculo especial, consiste en una esfera metálica, de 7.3Kg de peso unida a un extremo de alambre de peso. La longitud total es de 117.5cm.

El atleta empuña el asa situada en un extremo, hace girar la bola y el alambre alrededor de su cabeza, da vueltas rápidamente en el círculo y lo lanza.

A diferencia del lanzamiento de bala, el lanzamiento de martillo es una de las pruebas más recientemente admitidas en el programa olímpico. El martillo se compone de una cabeza o esfera metálica, fabricada en cualquier metal que no sea más blando que el latón o en su defecto, el material exterior debe recubrir un núcleo fabricado de un material fuerte como plomo o acero. La cabeza del martillo tiene un diámetro de entre 110 a 130 milímetros y el centro de gravedad debe estar a seis milímetros del centro; esta unida por una cadena o alambre de gran resistencia (no menor de tres milímetros de grueso), a una manivela o asidero. La manivela regularmente tiene la forma de un triángulo con lados de aproximadamente 11 centímetros de longitud y tanto el cable como la manivela,

deben ser lo suficientemente fuertes y estar bien unidos como para resistir la fuerza del lanzamiento. El

martillo entero, debe pesar al menos 7.26 kilos y medir de 1.17 a 1.25 metros de longitud, desde el interior de la manivela al extremo opuesto de la cabeza; en las competencias internacionales y Juegos Olímpicos, solo se pueden utilizar los martillos aportados por los organizadores. El área de competencia se inicia por un círculo que en su interior tiene un diámetro de entre 2.13 a 2.14 metros, marcado en el suelo por una banda de hierro de al menos seis milímetros de ancho hundida en la superficie y pintada de blanco. La superficie del círculo es de cemento o cualquier material firme, con un desnivel de 14 a 16 milímetros por debajo del borde de hierro descrito; dos líneas blancas de 50 milímetros de ancho están marcadas al frente del círculo, las cuales se extienden por lo menos 75 centímetros del borde exterior. El área a la que el Martillo es lanzado, esta delimitada por dos líneas de por lo menos 50 metros de largo, formando un ángulo que sale del centro del círculo, de 40 grados, cuyos extremos se señalan con banderas. Para impedir que un martillo lanzado fuera del área pueda herir a espectadores o jueces, el círculo debe estar rodeado en tres cuartos de su circunferencia, por una red de cuatro metros de altura, lo bastante fuerte como para detener el martillo lanzado a gran velocidad.

Se considera un lanzamiento inválido si durante el movimiento, el competidor toca la banda que delimita el círculo, si el martillo cae fuera del área determinada o si el competidor toca cualquier parte fuera del círculo de lanzamiento. Después de cada lanzamiento, se mide inmediatamente del círculo a la primera marca dejada por el martillo; el competidor que logre el lanzamiento más largo de todos, gana la competencia.

Decatlón Y Pentatlón.

Son las dos pruebas atléticas más extraordinarias. Están destinadas a elegir los más completos atletas de pista y de campo. El decatión (sólo para hombres). Se compone de 10 pruebas en que los competidores se enfrentan en dos días sucesivos. Son 100 y 200 m lisos, salto de altura, salto de longitud, lanzamiento de bala, 1.500m, 110m de vallas, 3.00m de obstáculos, jabalina y disco. Las cinco primeras pruebas se disputan el primer día y el resto el segundo.

El pentatlón se destina a hombres o mujeres. Se compite en cinco pruebas por el siguiente orden: 100 m vallas, lanzamiento de bala, salto de altura, salto de longitud y 200 m lisos. Al igual que el decatión, se adjudican puntos en cada resultado. Vence el atleta que totaliza más puntos.

Pista de Atletismo:

Una pista de atletismo completa es en la que se dispone de instalaciones en las que se pueden llevar a cabo todo tipo de pruebas, tanto de velocidad, como de

lanzamiento y saltos. De hecho, las modernas pistas de atletismo tratan de reproducir las condiciones que encontraron los primeros héroes olímpicos: un área de forma redonda u ovalada en la que se pudieran realizar todas las pruebas, lo que la tecnología moderna ha aportado son las superficies sintéticas que facilitan las evoluciones de los atletas. Sin embargo, también son aceptadas las superficies de arcilla o concreto para ciertas competencias; la máxima inclinación permitida en la pista es del uno por ciento en la dirección lateral y de una milésima en hacia abajo en el sentido de las carreras. En la recta principal de la pista es donde se llevan a cabo las competencias de máxima velocidad: los cien metros planos así como los cien y 110 metros con vallas y la recta es dividida en "ocho carriles de 1.22 metros de ancho cada uno.

En el circuito completo se realizan las pruebas mas largas a partir de los 200 metros planos y también es dividido en carriles de 1.22 metros de ancho para poder realizar pruebas como las de 200, 400 y 800 metros planos, en las que se necesita cada corredor.

Los eventos que se llevan a cabo en una pista atlética completa son todas la carreras, desde los cien metros planos hasta los diez mil metros, los 110 metros con vallas y los tres mil metros con obstáculos.

En el interior del circuito se deben contar con áreas como el foso para la prueba de tres mil metros con obstáculos, el área de salto de altura, de salto con garrocha, de salto triple y salto de longitud. El campo interior del circuito debe tener instalaciones semicirculares para realizar las pruebas de lanzamiento de disco, jabalina, bala y martillo.

Cada una de estas instalaciones debe a su vez, ser capaz de alojar las pruebas combinadas, el decatión para competidores varones y heptatlón para las competidoras de rama femenil y que buscan al atleta más completo de las olimpiadas.

1

11