

ATLETISMO

El atletismo es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento.

Históricamente se remonta a la antigüedad clásica. En los Juegos Olímpicos modernos constituye el elemento más importante.

El atletismo es un campo de experimentación e investigación sobre el hombre con la ventaja de poder constatar de forma exacta el progreso, siendo muy diversas las ramas de la ciencia que se ocupan de este deporte.

Los periodos atléticos

Ciclos de preparación:

a) Iniciación atlética del debutante, la específica previa a los grandes resultados, el período de forma y la fase de mantenimiento.

b) Etapas de la temporada: Invernal (entrenamiento-base), Primavera (entrenamiento específico), Veraniega (Forma competitiva), Otoño (mantenimiento).

EL ATLETISMO DE INICIACIÓN

El atletismo puede practicarse desde la más temprana edad, puesto que se trata de gestos y acciones naturales como la carrera, el lanzamiento y el salto.

El trabajo cuantitativo debe predominar sobre el cualitativo.

Lo importante es realizar una buena preparación genética y equilibrada, sin insistir en puntos localizados. La preparación orgánica debe prevalecer sobre la muscular y en las tablas de ejercicios, los respiratorios y de elasticidad ocuparán un lugar más importante que los de potenciación.

PREPARACIÓN GENÉRICA

CONSIDERACIONES

Es la preparación básica que permite al individuo enfrentarse al entrenamiento específico gracias a una "condición física" constituida por una gama de cualidades físicas. La preparación genética es una sesión de ejercicios físicos encaminados a una mejora general orgánica, muscular y articular.

ORGÁNICA

Se trata de desarrollar las funciones de los sistemas cardiovascular y respiratorio y demás órganos involucrados en el esfuerzo. El corazón aumenta de volumen y mejora el riego sanguíneo con un mayor aporte de oxígeno a los músculos, disminuyendo la fatiga, aumenta la resistencia aeróbica o fondo.

MUSCULAR

Pretende un rendimiento de los grupos musculares incrementando la fuerza, elasticidad, flexibilidad, contractilidad y resistencia de los mismos.

ATLETISMO FEMENINO

Los beneficios de la actividad física son iguales para el hombre y la mujer. Los prejuicios han dificultado la progresión del Atletismo femenino, pero actualmente es bien sabido que para nada perjudica a la femineidad la práctica atlética, totalmente acorde con la imagen de la mujer moderna.

Lo importante es evitar las comparaciones entre el rendimiento masculino y el femenino, pues ambos van paralelamente y no tienen por qué interferirse.

Por otra parte, el más rápido desarrollo biológico de la mujer la capacita para acceder a sus mejores resultados antes que el hombre.

Sin embargo hay que contar con una excelente elasticidad y flexibilidad, coordinación y elementos propios del temperamento femenino como el entusiasmo.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE CARRERAS

OBJETIVOS

Son los medios encaminados a mejorar las diversas cualidades propias de las especialidades de carrera como son la velocidad, la resistencia que puede ser aeróbica u orgánica y anaeróbica o muscular.

El ritmo sirve para que se traduzca en buenos resultados todo el trabajo de carrera.

Los diferentes sistemas se encuadran en NATURALES y FRACCIONADOS. Las dos fórmulas son necesarias, y ambas deberán aplicarse debidamente mezcladas.

SISTEMAS FRACCIONADOS

Teóricamente se trata de la división en fracciones de una distancia por medio de pausas intermedias o también la repetición de distancias separadas por un intervalo. Elementos: Distancia

Tiempo

Repeticiones

Pausa o intervalo.

Los fraccionarios sirven para mejorar aspectos atléticos y fisiológicos concretos: mejoría cardiorrespiratoria, muscular y del ritmo.

NATURALES

Se denominan así por realizarse en la naturaleza y por llevarlo a cabo el atleta de acuerdo con su inclinación natural del momento.

La intuición es importante en estos sistemas y la ejecución es más agradable que en el caso de los fraccionados, aunque los fundamentos técnicos son menos sólidos y evaluables. Carrera continua

Farlek

Cuestas

VELOCIDAD

Es necesaria no sólo para los especialistas, sino también para los corredores de 400 y 800 metros, y sirve de base en el caso de los de 1.500 metros

sin embargo, sólo es secundaria en las carreras de 5.000 metros, etc.

Hay tres clases de entrenamientos: –Estímulos máximos.

–Ritmo de la velocidad

–Modulaciones de frecuencia.

SISTEMAS COMPLEMENTARIOS

OBJETIVOS

Son una serie de tipos de trabajo encaminados a la mejora de las cualidades físicas básicas del atleta y complemento indispensable de los entrenamientos específicos. Con él se incrementa el rendimiento orgánico y muscular en sus diversos aspectos y cada faceta se logra bien por separado utilizando cada sistema o conjuntamente.

La fuerza y potencia se trabajan con la halterofilia y la isometría, la potencia y la elasticidad con la gimnasia y los saltos diversos, la resistencia a través de los circuitos y el conjunto de todos estos elementos y la velocidad se aúnan en el entrenamiento total.

MEDIOS AUXILIARES

HIGIENE

Conjunto de cuidados para el mantenimiento de la salud, limpieza corporal, indumentaria y calzado, no cometer excesos, no fumar ni beber alcohol y otros excitantes, dormir lo suficiente y llevar una vida metódica.

ALIMENTACIÓN

Debe ser racional y equilibrada, con suficiente aporte vitamínico y mineral.

EXPLORACIÓN MÉDICA

Periódicamente hay que realizar un examen médico completo.

FICHA CONTROL

El objetivo de esta ficha es el de llevar un control exacto de la actividad del atleta y conocer los detalles susceptibles de interés, primera parte: refleja la situación personal del atleta. Segunda parte: los datos físicos más importantes. Tercera parte: da idea de las posibilidades de rendimiento. Cuarta parte: es un test del potencial atlético. Quinta parte: da a conocer la marcha mensual del atleta, y en los resultados se calificará de acuerdo con el criterio del entrenador con respeto a la marca registrada. Sexta parte: contendrá el detalle de cada entrenamiento.

TEST DE EVALUACIÓN

Se pretende evaluar el potencial atlético del individuo en alguna de las facetas más importantes y medir sus progresos, por medio de las pruebas cuya forma de ejecución se describe.

1.-Salto vertical.

2.-"Squats" o "sentadillas".

CARRERAS

La pista reglamentaria mide 400 metros y tiene 6 u 8 pasillos o calles de al menos 1,22 metros de ancho, por los que se hace todo el recorrido en las distancias hasta de 400 metros inclusive, estando escalonadas las líneas de salida en aquellos en que hay que compensar las curvas.

Dos salidas falsas eliminan al atleta de la competición, y también es descalificado el que molesta voluntariamente a un adversario.

En la meta el puesto se determina de acuerdo con el momento en que el tronco alcanza la línea de llegada.

carrera

salida

En la salida de las carreras el atleta a la voz de "¡a sus puestos!" se coloca agachado con los pies apoyados en los "tacos de salida" con la rodilla del que va más retrasado apoyada en tierra, al igual que las manos que se ponen inmediatamente detrás de la línea de salida. A la orden de "¡listos!" se separa la rodilla del suelo, quedando ambas piernas semiflexionadas. Al sonar el disparo, en una reacción refleja se actúa sobre los tacos al tiempo que los brazos se separan del suelo, produciendo un desequilibrio que provocará la puesta en marcha.

Se denomina "zancada" a todo el ciclo desde que un pie toma contacto col el suelo hasta que lo hace de nuevo, comprendiendo por tanto, dos pasos.

IMPULSO

Pie y rodilla de la pierna de impulso se extienden, una vez que el centro de gravedad sobrepasa la vertical, impulsando la cadera hacia delante. Al tiempo que la otra pierna llamada libre, actúa plegada adelante-arriba provocando un tándem de fuerzas, coincidiendo la máxima extensión de la de impulso con la mayor elevación del muslo de la libre.

SUSPENSIÓN

La proyección hacia delante provocada por el impulso se manifiesta en la parábola descrita por el centro de gravedad una vez terminado el contacto con el suelo, siendo esta fase de pérdida de velocidad.

APOYO

Es la toma de contacto con el suelo o recepción en la que se produce la caída. El pie llega al suelo con la parte externa del metatarso y todo el pie desciende elásticamente hasta apoyarse en el suelo al tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente preparado el impulso, mientras que la opuesta avanza flexionándose hasta sobrepasar a la pierna de apoyo, continuando juntamente con la cadera el movimiento al frente durante este período de amortiguamiento en el que la pierna pasa a ser la de impulso en el transcurso del apoyo.

CONCLUSIONES

El desarrollo de las cualidades físicas básicas es el fundamento de la primera etapa del entrenamiento, predominando la preparación muscular y también la carrera de larga duración. En la fase siguiente es primordial el entrenamiento de tipo fraccionado con repeticiones cada vez más intensas y finalmente aparece el trabajo de ritmo y de velocidad con recuperaciones más amplias entre cada esfuerzo, llegándose así a la etapa de competición en la que son importantes los descansos activos.

VALLAS Y OBSTÁCULOS

110 vallas

secuencia

DESCRIPCIÓN

En la salida se coloca el pie de impulso en el taco delantero, hay que llegar con la cadera alta frente al obstáculo para atacarlo correctamente; el impulso debe ser bastante alejado de la valla para conseguir una acción en profundidad dejando que avance el centro de gravedad desequilibrándose hacia delante al tiempo que se inclina el tronco al frente. Una vez sobre el obstáculo, la pierna adelantada comienza una acción hacia abajo y la retrasada sigue su trayectoria con la rodilla precediendo al pie, y los brazos actuarán en sentido contrario al precedente. La toma de contacto con el suelo se realiza de metatarso bajando el talón haciendo muelle.

400 vallas

secuencia

DESCRIPCIÓN

La técnica de paso del obstáculo es más económica, movimientos de menor amplitud e intensidad. La flexión de tronco es menos acentuada y la parábola lógicamente más baja; la acción es menos enérgica y hay más abandono en la fase de vuelo.

3.000 obstáculos

secuencia

DESCRIPCIÓN

- 1.El obstáculo se aborda desde más cerca.
- 2.Otra forma de pasar el obstáculo es apoyando el pie, pero no es recomendable salvo en casos de dificultad.
- 3.La "ría" se pasa apoyando el pie de ataque en la parte superior de la barrera y actúa en movimientos secante.

RELEVOS

4 x 100

secuencia

DESCRIPCIÓN

La forma generalizada de transmitir el "testigo" o bastón es la que permite que el relevista no tenga que cambiarlo de mano.

Al llegar el "portador" a una marca colocada previamente, según las características de ambos corredores, el receptor se pone en movimiento y la entrega se efectúa en la zona permitida a una velocidad similar entre los relevistas.

MARCHA

secuencia

DESCRIPCIÓN

Doble apoyo: ambos pies tocan al suelo.

Tracción: la realiza la pierna delantera merced de glúteos y a la inercia del centro de gravedad.

Relajación: donde acaba la tracción y comienza el impulso.

Impulso: la pierna que ha hecho la tracción a impulsar mientras la otra va pasando adelante para estenderse.

PRUEBAS COMBINADAS

CARACTERÍSTICAS

La fuerza, la velocidad y la resistencia son los elementos atléticos necesarios.

La coordinación es un elemento imprescindible para asimilar técnicas diversas. La velocidad, para las pruebas de 100, 400, 1100 vallas, y complementaria de los demás saltos y lanzamientos. La fuerza es necesaria en los lanzamientos, y también se aplica en los saltos y carreras cortas. La resistencia aeróbica permitirá hacer frente a la prueba de los 1500 metros y a los fatigosos entrenamientos y al esfuerzo de las 10 competiciones. La resistencia anaeróbica interviene en las pruebas de velocidad y velocidad controlada y la repetición de trabajos de alta intensidad. El equilibrio y la soltura colaborarán al mejor rendimiento de todos los elementos.

ALTURA "VENTRAL"

secuencia

DESCRIPCIÓN

Consta de:

Carrera: 7-9 pasos en aceleración progresiva controlable en la batida.

Preparación: En los últimos apoyos baja el centro de gravedad, por mayor flexibilidad de piernas y amplitud del paso.

Batida: el pie de batida se apoya avanzando la cadera y se inicia la acción de elevación, pasando el centro de gravedad sobre la pierna

ALTURA "FOSBURY"

secuencia

DESCRIPCIÓN

Carrera: 7-9-11 apoyos veloces, los últimos pasos son en curva y más cortos que en ventral.

Preparación: los pies se dirigen más paralelamente al listón, los brazos preparan su acción final conjunta y el cuerpo queda ligeramente retrasado con respeto al punto de batida.

Batida: muy rápida. La pierna de impulso se flexiona menos que en el ventral y la de ataque sube plegada.

PESO

secuencia

DESCRIPCIÓN

Iniciación: De espaldas a la dirección del lanzamiento, se carga el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, verificándose una inclinación del tronco, al tiempo que se alza el talón de la pierna de apoyo y se levanta semiflexionada atrás-arriba la restada.

Desplazamiento: la pierna derecha se extiende impulsando de planta y talón al tiempo que la izquierda lo hace igualmente con fuerza hacia atrás.

Fase final: se inicia con giro del pie derecho y la rodilla correspondiente al frente, a la par que se van extendiendo ambas piernas.

Lanzamiento: Las piernas realizan una acción explosiva hasta quedar de puntillas al tiempo que el hombro y brazo portadores empujan el peso adelante-arriba y el izquierdo se coloca en el plano frontal finalizando el lanzamiento sobre la pierna izquierda.

DISCO

secuencia

DESCRIPCIÓN

Iniciación: de espaldas a la dirección del lanzamiento, se realizan unos balanceos del brazo portador, acompañados hacia el mismo lado por el tronco y brazo opuestos. El tronco va rotando hacia la derecha.

Fase final: parte de que los dos pies están en el suelo, hasta que el brazo izquierdo comienza a abrirse hacia un lado y el derecho avanza rápidamente en un amplio arco de círculo ligeramente de abajo-arriba.

Lanzamiento: las piernas se extienden, la cadera se adelanta y el tronco y línea de hombros terminan su rotación al frente, blocándose el brazo y hombro izquierdo.

JABALINA

secuencia

DESCRIPCIÓN

Comienza con el brazo plegado, codo mirando al frente y palma de la mano hacia arriba, con la jabalina paralela al suelo. unos 30 metros.

Al pisar en la referencia con el pie izquierdo , gira ligeramente hacia la derecha–atrás la línea de hombros, comenzando su recorrido hacia atrás el brazo derecho y un descenso del centro de gravedad que se incrementará en los pasos siguientes. Luego se lanza la jabalina extendiendo la pierna derecha hacia atrás y la jabalina adelante–arriba con la mirada siempre al frente.