

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.

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 decatión (para hombres) que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (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

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: –110 m.v ð Colin Jackson (GBR)

–100 m.v ð Y. Donkova

–400 m.v ð 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. ð Kipketer (DIN) / Kratochvilova(CHE)

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

–3000 m. ð 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. ð Haile Gebreselassie (ETI) / Fernanda Ribeiro (POR)

–10000 m. ð 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 flexible, 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 ucraniano Sergei 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.

Especialistas de la prueba: Sergei Bubka (UCR) / Emma George (AUSTRALIA)

Salto de longitud

En el salto de longitud el competidor corre por una pista y salta desde una plataforma intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta tira de los pies hacia delante del cuerpo para ayudar a conseguir más distancia. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde el borde frontal de la plataforma de despegue hasta la marca más cercana a la citada plataforma hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra. Los atletas se clasifican basándose en sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y un brinco potente.

Especialistas de la prueba: –Mike Powell (USA) / Chistyakaya (URSS)

Triple salto

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. En la primera fase de la secuencia, el saltador corre por la pista y salta desde una plataforma de lanzamiento cayendo en tierra con un pie, volviendo a impulsarse hacia adelante y cayendo con el pie opuesto, impulsándose de nuevo hacia arriba y adelante cayendo esta vez con ambos pies en la superficie preparada de tierra, de una forma similar a como lo hacen en el salto de longitud.

Especialistas de la prueba: –Jonathan Edwards (GBR) / Kravets (UCR)

Lanzamiento de peso

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia. El peso de la bola en hombres es de 7,26 kg y en mujeres 4 kg. La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano de lanzar contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor entonces salta o brinca dentro del círculo en una postura semi-agachada, adquiriendo velocidad. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada. El peso se empuja, no se lanza.

El empuje se hace desde el hombro con un sólo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por competidor. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es descalificado.

Especialistas de la prueba: –Randy Barnes (USA) /Lisovskaya (URSS)

Lanzamiento de disco

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 m. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro y de 44 a 46 mm de ancho; pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro y de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kg. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire con una extensión del brazo.

El círculo está marcado por fuera con una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco caiga en el suelo.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas.

Especialistas de la prueba: –Jurgen Schultz (ALE) / Reinsch (ALE)

Lanzamiento de martillo

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa juntos pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 m. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno dentro de un arco de 90° el lanzamiento no es válido. Cada lanzador hace tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y con fuertes músculos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

Especialistas de la prueba: –Y. Syedikh / Melinte (RUS)

Lanzamiento de jabalina

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres.

Tiene un asidero de cordel de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad.

Dos líneas paralelas separadas 4 m marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 m. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. La jabalina debe caer primero con la punta. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren velozmente hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta.

Especialistas de la prueba: – Jan Zelezny (URSS) / Petra Felk (ALE)