

LOS JUEGOS OLIMPICOS Y EL ATLETISMO

- Cual fue el lema de los primeros juegos olímpicos y todavía esta.
- En donde y en que fecha se inauguraron, quien los inauguró*
- Explique la historia del atletismo*
- Describa las pruebas de campo y de pista que se realizan
- Enumere las pruebas en el pentatlón y el decatión*
- Elabore una pista de atletismo con sus carriles y dimensiones
- Describa la prueba de 3000 metros con ría*
- Describa cuales son las pruebas de campo abierto
- Que diferencia hay entre juegos mundiales y juegos olímpicos
- Cual es la prueba reina del atletismo
- Describa cuales son las pruebas de velocidad: fondo, semi fondo y maratón
- Que deportistas colombianos han participado en atletismo o juegos y son medallistas

DESARROLLO

5) **Decatlón**, pruebas de atletismo que consisten en diez modalidades diferentes distribuidas generalmente en dos días consecutivos y consideradas como la gran prueba de la capacidad total de un atleta. Los competidores consiguen puntos por su esfuerzo en cada prueba y gana quien obtenga la mayor puntuación acumulada. El decatión se considera una de las pruebas reinas de los Juegos Olímpicos de verano y también está incluida en muchos campeonatos nacionales e internacionales. La prueba equivalente para mujeres es el heptatlón (siete pruebas), que también se realiza en dos días.

El decatión pone a prueba la velocidad y la fuerza. En el primer día de competición, los atletas compiten en 100 m lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura y 400 m lisos. En el segundo día hay 110 m vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y, por último, los 1500 m lisos. Los competidores reciben cantidades predeterminadas de puntos por las marcas conseguidas en cada prueba, que pueden sobrepasar incluso los 1.000 tantos, en función de las distancias, alturas o tiempos realizados. Los campeones llegan a conseguir más de 8.000 puntos.

El decatión se incluyó por primera vez en unos Juegos Olímpicos en Estocolmo, en 1912, resultando triunfador el estadounidense Jim Thorpe. Thorpe fue descalificado por ser un atleta profesional, pero se le restituyó la medalla en 1983. Los dos únicos que han ganado dos veces el decatión en unos Juegos Olímpicos son el estadounidense Bob Mathias, en 1948 y 1952, y el británico Daley Thomson en 1980 y 1984. En Atlanta (1996) ha ganado Dan O'Brien de Estados Unidos.

Pentatlón, prueba consistente en cinco ejercicios: salto, carrera, lucha libre, lanzamiento de disco y lanzamiento de jabalina, que en los antiguos juegos de Grecia eran realizados por los participantes en un mismo día. El que ganara tres pruebas era considerado como el ganador. El deporte del pentatlón moderno se convirtió en parte de los Juegos Olímpicos en 1912 en Estocolmo, Suecia. Las pruebas modernas constan de tiro con pistola, esgrima, natación, una prueba ecuestre y una carrera de campo a través. Sólo la prueba ecuestre ha cambiado de manera significativa desde los Juegos Olímpicos de 1912: de ser una prueba campo a través de 5.000 m pasó a ser una prueba de saltos en un estadio. En la prueba de tiro con pistola los contendientes disparan a blancos giratorios. La distancia de la prueba de natación es de 300 m para hombres y 200 m para mujeres, mientras que la carrera de campo a través es de 4.000 m para hombres y 2.000 m para mujeres. Se conceden puntos por cada participación individual y el que alcance la mayor puntuación después de las cinco pruebas es declarado ganador. Las competiciones de pentatlón moderno fueron masculinas hasta 1977 cuando el pentatlón femenino moderno fue introducido oficialmente en el Campeonato del Mundo de San Antonio, en Texas (Estados Unidos). En las olimpiadas de Atlanta (1996) ganó A. Parygin, de Kazajstán.

7) 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.

3) **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. 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 Olimpia. 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.

2) Los Juegos Olímpicos fueron inaugurados en la primavera de 1896, en gran parte por los esfuerzos del deportista y educador francés barón Pierre de Coubertin. Los planes para la celebración de los juegos modernos comenzaron en 1894 con la fundación del Comité Olímpico Internacional (COI) que recibió ayudas de organizaciones deportivas y de individuos de varios países, inicialmente sobre todo de los países europeos. El Comité redactó los principios competitivos y eligió Atenas (Grecia) como sede de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna. En principio pueden participar atletas de todos los países.