

## UNIDAD 04

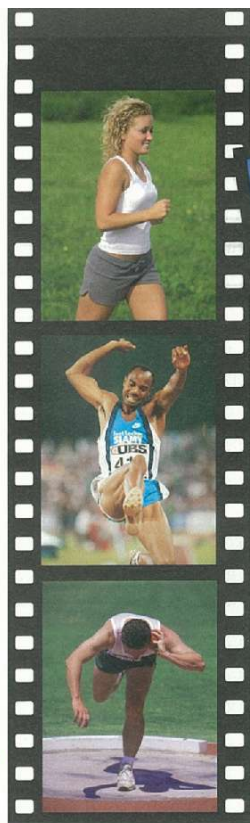
### EL ATLETISMO

1. El atletismo
2. Las pruebas y la pista de atletismo
3. Las carreras y la marcha
4. Las carreras de relevos
5. Los saltos: el salto de longitud

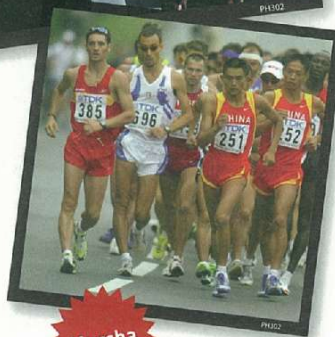
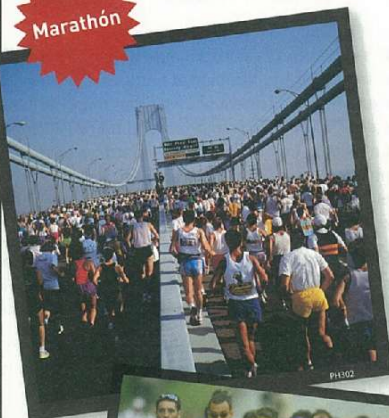
#### Actividades

- Observa y analiza pruebas de atletismo
- Hacemos atletismo y competimos

Correr, saltar, lanzar...



Marathón



Marcha

El atletismo es uno de los deportes más antiguos que existen; era el principal en los juegos olímpicos de la antigüedad y, de hecho, las palabras «atleta» y «atletismo» proceden del griego. Está compuesto de numerosas pruebas, pero divididas en dos grandes bloques: las carreras y los concursos. Existe, no obstante, un tercer grupo que incluye pruebas combinadas de ambas modalidades. Su práctica está basada en movimientos naturales: correr, saltar y lanzar; que pueden ser realizados por separado o de forma combinada. Actualmente ocupa un lugar destacado en el calendario de las olimpiadas, e incluso, el lema de los juegos *citius, altius, fortius* (más rápido, más

alto, más fuerte), se inspira claramente en las principales habilidades atléticas.

El espacio principal donde se desarrollan las competiciones atléticas es la pista, siendo uno de los recintos principales de las instalaciones olímpicas. Ahora bien, no es necesario disponer de unas magníficas instalaciones para practicar este deporte, cualquier parque o el patio del colegio pueden ser adecuados.

Seguro que entre tantas modalidades encuentras alguna que se adapte a tus gustos y capacidades, de manera que, mediante su aprendizaje y entrenamiento consigas cumplir el lema olímpico.

**9,78<sub>s</sub>**  
es lo que tarda  
el corredor más  
rápido en los  
100 metros



La salida de tacos  
impulsa a los atletas  
de velocidad



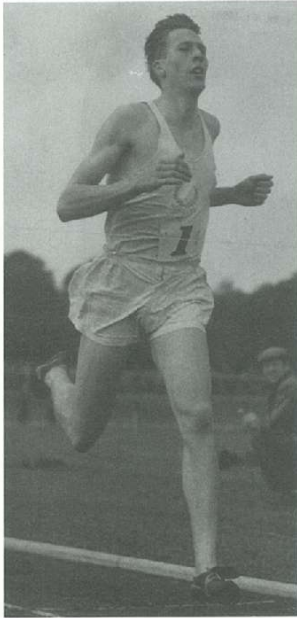
+ de **6 m**  
es lo que salta el ser  
humano con una pértiga

1. ¿Qué modalidades de carreras atléticas conoces?
2. ¿Cuál es la prueba reina de atletismo en las olimpiadas?
3. Nombra alguno de los materiales que se utilizan en las pruebas de atletismo.
4. ¿A qué grupo de pruebas pertenece el salto de altura?



# 1

## El atletismo



Se puede decir que el atletismo es uno de los deportes más antiguos que existen, y de los pocos que han sabido conservar lo esencial.

El atletismo ha sido practicado a lo largo de la historia del hombre, porque se basa en movimientos naturales como correr, saltar y lanzar, realizados por separado o combinados.

Como ya sabes, era el deporte principal de las Olimpiadas griegas, de hecho, las palabras atleta y atletismo proceden de palabras griegas.

Realizando un gran salto en el tiempo, nos situamos en la Inglaterra de finales del siglo XIX, donde algunos educadores pensaron en la posibilidad de introducir nuevas actividades para orientar la formación de los jóvenes ingleses. Primero reglamentaron y adaptaron las ya existentes y, posteriormente, introdujeron novedades en los juegos deportivos. Así nacieron clubes famosos como los de Rugby o Eton.

De esta forma se sentaron las bases del deporte moderno, creándose reglamentos, pruebas, campeonatos, etc. y se contribuyó a la restauración y el desarrollo de los juegos olímpicos.



El atletismo es el deporte rey de los juegos olímpicos modernos. La prueba de maratón (42,198 km) consigue acaparar la atención y el entusiasmo de todo el mundo, siendo uno de los grandes símbolos de los juegos, junto a la bandera, la antorcha o el himno.

El maratón se originó en el siglo V a. C., cuando el mensajero griego Filípides corrió 42 km para dar la noticia de la victoria de los atenienses sobre los persas en la batalla de Maratón.

▼ El atletismo, síntesis de correr, saltar y lanzar, nace prácticamente con el hombre. Es pues sin lugar a dudas, el más antiguo de los deportes. Así de simple y así de importante.

Ramón C. Muros



### ¿Qué necesitamos?

Durante los años anteriores has realizado gran variedad de carreras, has jugado a relevos, saltado obstáculos y has corrido durante un tiempo más o menos largo. También has lanzado objetos de distinta forma como globos, pelotas, picas, freesbee, etc.

Como verás, estás casi preparado para realizar las pruebas del calendario olímpico. Tienes que transformar todo lo que sabes y adaptarlo a espacios, instrumentos y reglas nuevas.

Además de mejorar tus capacidades físicas para poder ser más fuerte, rápido, resistente y flexible, utiliza tus cualidades motrices para asimilar las nuevas técnicas y controlar tus movimientos.

Debes hacer todo esto y además conocer algunas de las pruebas como el salto de longitud o el de altura, las salidas de velocidad o las carreras de relevos.

En este curso vamos a explicar las siguientes pruebas:

- Las carreras lisas: técnica de carrera, salida de tacos y carrera de relevos.
- El salto de longitud.

### Las pruebas

Podemos distinguir entre dos grupos de pruebas: las carreras y los concursos que hacen referencia a las pruebas de lanzamiento y saltos.

Todas las pruebas se realizan dentro del estadio excepto las de mayores distancias como el maratón y alguna prueba de marcha.

Las pruebas no se han variado durante muchos años, conservándose todavía las mismas distancias, los mismos instrumentos, el mismo peso del disco o del martillo que a finales del siglo pasado.

Aunque no tengas un estadio cerca o una pista de atletismo, puedes practicarlo. Muchas de estas pruebas no necesitan un equipamiento especial, y en cualquier parque, campo o instalación del colegio lo puedes hacer.



▼ Todos sabemos correr desde pequeños, pero para alcanzar la técnica de los grandes atletas se necesitan horas de entrenamiento, voluntad en el esfuerzo y gran confianza en uno mismo.





## 2

### Las pruebas y la pista de atletismo

Podemos distinguir dos grupos de pruebas: la **marcha** y las **carreras** (velocidad, medio fondo y fondo) y los **concursos** (saltos y lanzamientos). Un tercer grupo lo compondrían las llamadas **pruebas combinadas**.

Las que aquí exponemos son las que corresponden al calendario olímpico.

#### Los concursos

##### Salto

Prueba	Categorías
Altura [8]	m y f
Pértiga [7]	m y f
Longitud [8]	m y f
Triple [8]	m y f

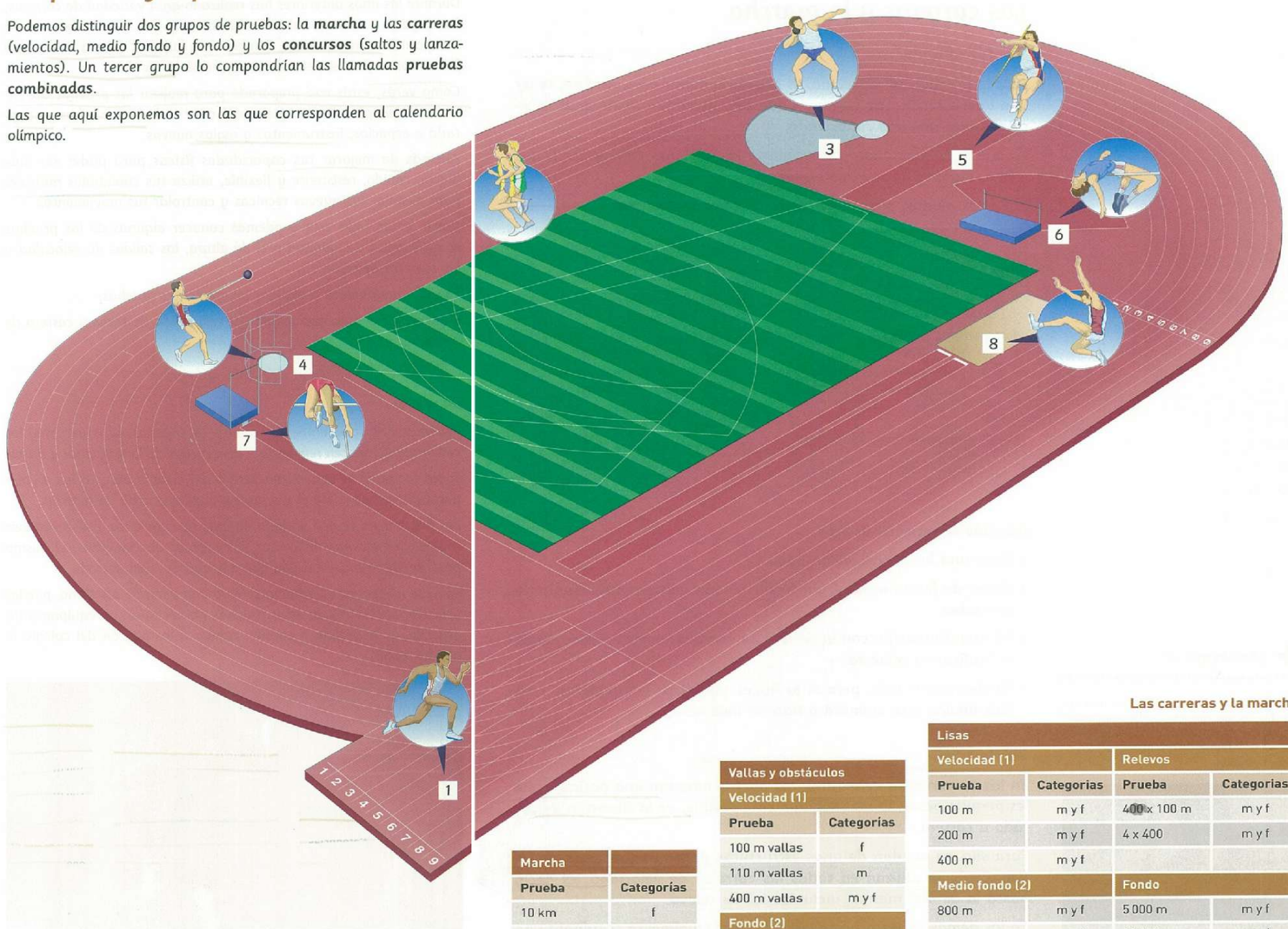
##### Lanzamientos

Prueba	Categorías
Peso [3]	m y f
Disco [4]	m y f
Martillo [4]	m
Jabalina [5]	m y f

##### Pruebas combinadas

Prueba	Categorías
Decatlón	m
Heptalón	f

m: masculino  
f: femenino



#### Las carreras y la marcha

Prueba	Categorías
10 km	f
20 km	m
50 km	m

Vallas y obstáculos	
Velocidad [1]	
Prueba	Categorías
100 m vallas	f
110 m vallas	m
400 m vallas	m y f
Fondo [2]	
3 000 m obstáculos	m

Lisas			
Velocidad [1]		Relevos	
Prueba	Categorías	Prueba	Categorías
100 m	m y f	400 x 100 m	m y f
200 m	m y f	4 x 400	m y f
400 m	m y f		
Medio fondo [2]		Fondo	
800 m	m y f	5 000 m	m y f
1 500 m	m y f	10 000 m	m y f
		Maratón	m y f



# 3

## Las carreras y la marcha

### 3.1. Las carreras

Para la práctica del atletismo, es necesario correr bien, es decir, tener una buena técnica de carrera. Cada tipo de carrera tiene unas especificaciones que irás conociendo.

Lo que queremos ahora es enseñarte las acciones comunes a todas ellas y algunas de sus diferencias.

De todos modos, para correr bien: **mejora tu técnica!**

#### Debes intentar:

- Apoyar el pie de planta en la dirección de la carrera.
- Mantener la cabeza erguida y la mirada hacia delante.
- Tener los brazos ligeramente flexionados, paralelos al cuerpo y moverlos en coordinación con las piernas.
- Aumentar poco a poco la longitud de los pasos.

#### Debes evitar:

- Realizar apoyos defectuosos, con el talón o con la punta.
- Bajar la cabeza e inclinar el tronco hacia delante o hacia atrás.
- Abrir los pies y piernas hacia fuera, corriendo con oscilaciones.
- Cruzar los brazos por delante del tronco.
- Dar pasos muy pequeños.

#### Además te recomendamos

- Tener una buena condición física.
- Correr de forma natural, sin forzar ningún gesto, aprovechando lo que sabes.
- Alternar la marcha con la carrera, te cansarás menos y aprenderás a dosificar tu esfuerzo.
- Puedes correr solo, pero si lo haces con otros compañeros, será más ameno y te animará a hacerlo más veces.

### 3.2. La salida

En las **carreras de velocidad**, los atletas adoptan una posición que les permite pasar, lo más rápidamente posible, de la situación de parado a carrera.

Para ello, se ayudan de unas estructuras denominadas **tacos de salida**. Estos se utilizan en todas las carreras de velocidad, es decir, hasta la de 400 metros, incluidas las de relevo.

En las demás carreras no se utilizan, pero igualmente se adopta una posición dinámica, con el tronco inclinado hacia delante, de modo que se favorezca una rápida adaptación al movimiento.



Salida estadio griego.

#### + ¿Sabías que...?

Los tacos de salida no son un invento actual. Ya los griegos utilizaban unas baldosas con ranuras, en las que introducían los dedos de los pies para favorecer la salida.

### 3.3. La zancada

Se denomina **zancada** al movimiento que, de forma cíclica, realizamos para desplazarnos; cuando andamos o corremos damos **pasos o zancadas**. La repetición continuada de estos pasos, hace que nos desplazemos.

Cada zancada se compone de estas fases:

#### • Toma de contacto

El pie llega al suelo, apoyándose sobre la planta. La parte externa es la primera que se apoya y, posteriormente, todo el pie. El apoyo debe ser en línea recta, en la dirección de la carrera.

#### • Recepción

El pie y la pierna reciben todo el peso del cuerpo. La pierna de apoyo se flexiona ligeramente, y sobre todo cuando las caderas pasan por encima del pie. Después, la pierna actúa como un muelle y se extiende hacia arriba y hacia delante.

#### • Impulso

Gracias a los músculos de las piernas y pies, hacemos fuerza contra el suelo superando el peso del cuerpo y logrando despegar el pie del mismo.

#### • Suspensión

Después del impulso, estamos en vuelo hasta que el otro pie vuelva a contactar con el suelo, comenzando de nuevo el ciclo. Durante esta fase, la musculatura se relaja y se prepara para una nueva zancada.

### 3.4. La marcha

La diferencia principal entre andar y correr consiste en que cuando andamos, siempre tenemos un pie en contacto con el suelo, mientras que cuando corremos, hay un momento en que tenemos los dos pies despegados de la superficie: es lo que se denomina **suspensión**.

La marcha consiste en andar lo más rápidamente posible pero sin correr, es decir, sin separar nunca los dos pies del suelo. Esto no resulta nada fácil; de hecho, en las competiciones oficiales los jueces y árbitros permanecen muy pendientes de los atletas, ya que deben realizarlo correctamente.

Las pruebas de marcha son de larga duración, se realizan casi siempre fuera del estadio y requieren una gran resistencia para su ejecución.

España es una potencia mundial en esta disciplina, habiendo logrado numerosas medallas en los Juegos Olímpicos y en Campeonatos del Mundo.



Toma de contacto.



Recepción.



Impulso.



Suspensión.



## 4

### Las carreras de relevos

#### 4.1. Características

Es una prueba de equipo que consiste en recorrer una distancia dividida en varios tramos en el menor tiempo posible. Hay dos pruebas, una de 4 x 100 metros y otra de 4 x 400, tanto en mujeres como en hombres.

Los equipos están formados por cuatro corredores y cada uno de ellos realiza un relevo de 100 o 400 m. Los atletas llevan consigo un objeto llamado **testigo**, que van pasando a otro compañero al final de cada tramo. Esta prueba requiere una gran sincronización por parte de los integrantes del grupo.

#### 4.2. ¿Cómo se hace?

- Se sitúa en un espacio de aproximadamente 10 metros por detrás de la zona (*prezona*) e inicia la carrera cuando se acerca el compañero. Una vez que comienza a correr, debe ir acelerando el ritmo, permitiendo que el compañero llegue a contactar con él.
- Cuando el compañero está próximo, te dará una señal. Normalmente dicen *¡ya!* Entonces, y no antes, extenderás el brazo hacia atrás para coger el testigo, siempre dentro de un espacio llamado **zona** (ver dibujo).

Debes mantener una distancia mínima entre tu compañero y tú. Aprovechar la longitud de vuestros brazos os facilitará la entrega.

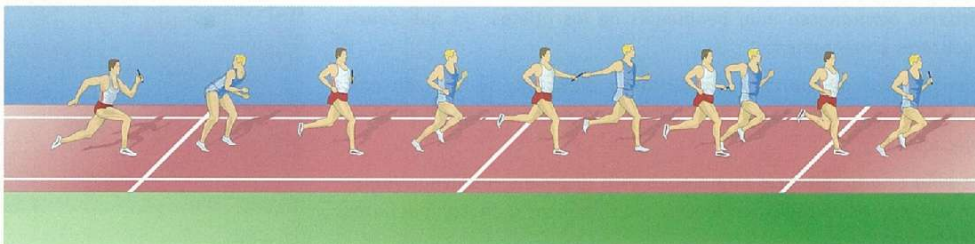
- Puedes poner la palma de la mano hacia arriba, o hacia abajo; como te sientas más seguro. Las dos técnicas son válidas.
- Cuando recibas, debes estar alcanzando la máxima velocidad, **icoge el testigo y corre!**

#### El que entrega

- Cuando se acerca, el compañero debe dar una señal (por ejemplo, decir *¡ya!*). A la vez debe extender el brazo y la mano con la que lleva el testigo y ponerlo en la mano del compañero. Una vez que el compañero recoge el testigo, puede pararse.



▼ El testigo es un cilindro de aluminio de unos treinta centímetros de longitud.



#### 4.3. Errores más frecuentes

##### El que recibe

- Comienza a correr demasiado tarde dejando que el compañero se le «eche encima».
- Mira continuamente hacia atrás.
- Corre con el brazo extendido hacia atrás.

##### El que entrega

- Extiende el brazo antes de tiempo.
- No espera a que el compañero extienda su brazo hacia atrás y suelta el testigo.
- No da la señal al receptor.

##### Algunas reglas

- El testigo solo puede entregarse en la zona establecida para ello. Si no es así, quedarás eliminado.
- Si el testigo se cae, debe ser recogido por el mismo atleta y siempre que no esté fuera de su calle.
- El testigo debe ser llevado con una sola mano durante todo el recorrido.
- El testigo no se puede lanzar, solamente puede ser entregado de una mano a otra.

#### 4.4. Técnicas de entrega y recepción

Existen dos técnicas de entrega y recepción cuyas ventajas e inconvenientes vemos en estas tablas:

Técnica de arriba-abajo	
Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es muy seguro porque es menos probable que se caiga el testigo.</li><li>• La distancia entre los atletas es algo mayor, facilitando la entrega.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La posición de la mano es algo más incómoda.</li><li>• Hay que separar y extender más el brazo y la mano hacia atrás.</li></ul>

Técnica de abajo-arriba	
Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Es más cómoda.</li><li>• El relevo se realiza más rápido.</li><li>• La posición de las manos es más natural.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es menos segura y el testigo puede caerse con más facilidad.</li><li>• Hay que acercarse demasiado.</li></ul>



▼ Técnica de arriba-abajo.



▼ Técnica de abajo-arriba.



# 5

## Los saltos: el salto de longitud

El salto es una habilidad básica, al igual que la carrera. En cualquier salto se distinguen siempre cuatro partes: la carrera, la batida o impulso, el vuelo y la caída.

Existen cuatro modalidades diferentes de saltos (altura, pértiga, longitud y triple), tanto para mujeres como para hombres. A continuación veremos una de ellas: el salto de longitud.

### 5.1. Características

- Se trata de cubrir una distancia mediante un salto, despegando el cuerpo del suelo y venciendo la gravedad que nos lo impide.
- Para saltar, necesitamos sobre todo fuerza en los pies y en las piernas, pero también necesitamos velocidad.
- Además de estas capacidades físicas, también necesitamos otras cualidades, en este caso motrices, como coordinación y equilibrio, principalmente.
- El salto de longitud tiene cuatro fases: carrera, impulso batida, vuelo y caída.

### 5.2. ¿Cómo se hace?

#### La carrera

- Nos da la velocidad necesaria para efectuar el salto.
- La distancia varía según la edad y las características del saltador.
- Finaliza en la tabla de batida.
- Es progresiva, tratando de adquirir velocidad al principio para, en los pasos finales, preparar la batida.
- Los últimos pasos son más cortos.
- Se realiza en una zona denominada «el pasillo».

El **talonomiento** es la acción que realizan los atletas antes del salto y sirve para medir la carrera y para que el pie de batida llegue lo más cerca posible de la tabla sin que el atleta tenga que preocuparse de ello. Aquellos atletas que realizan un mejor talonomiento suelen realizar mejores saltos



#### La batida o impulso

- Es la acción en la que el pie con el que nos impulsamos golpea sobre la tabla de batida, para luego despegarse rápidamente. La tabla suele ser de madera con una zona en la que queda la marca del pie si es sobrepasada.
- La pierna libre se eleva y la de batida se extiende enérgicamente.
- Con ella conseguimos impulsarnos hacia arriba y hacia delante.
- En la batida nos ayudamos con los brazos para subir más y equilibrarnos durante el vuelo.

#### El vuelo

- Como indica la palabra, es el momento en el cual el atleta está en el aire, sin contacto con el suelo.
- Durante el mismo, las piernas y los brazos realizan movimientos para aumentar su duración, y por lo tanto, la longitud del salto.
- Se trata de hacer como si corriéramos en el aire y, además, preparar la caída.

#### La caída

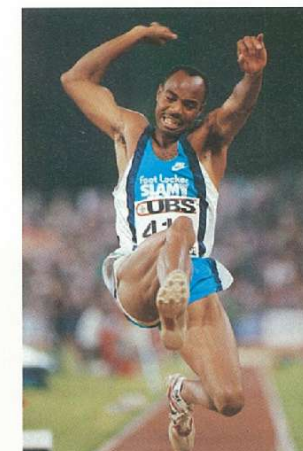
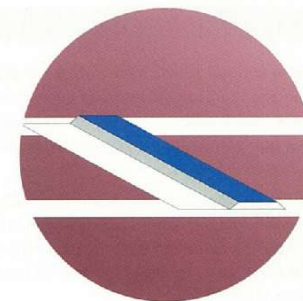
- El cuerpo toma contacto con el suelo en el foso, que está relleno de arena para amortiguar la caída.
- Hay que intentar hacerlo lo más lejos posible de la tabla de batida.
- Lo primero que llega al suelo son los pies; luego debes intentar llevar el cuerpo hacia delante flexionando las rodillas y el tronco.

### 5.3. Errores más frecuentes

- Realizar una carrera muy lenta y no progresiva.
- No medir la carrera.
- En los últimos pasos, alargar la zancada o acortarla excesivamente.
- No batir con la planta del pie.
- No elevar al máximo la pierna libre.
- No extender la pierna de batida.
- No realizar ninguna acción con los brazos en el vuelo.

#### Algunas reglas

- No está permitido sobrepasar la tabla de batida.
- Cuando esto sucede, el salto se considera nulo.
- Después de caer, hay que salir hacia delante.
- El salto se mide desde la tabla de batida hasta la huella que deja la parte del cuerpo más cercana a la misma.



Atleta en la fase de vuelo.