

6 Deportes individuales:

Atletismo



* IDEAS PREVIAS

- El atletismo es un deporte de oposición que se desarrolla en un entorno estable y claramente delimitado. Es resistir en carrera, actuar con rapidez, saltar y lanzar con fuerza y precisión... un conjunto de habilidades necesarias para el aprendizaje de muchas otras actividades físicas o deportivas. Además representa la propia superación, el reto contra uno mismo o contra el cronómetro.

* OBJETIVOS

- Conocer las pruebas y reglas básicas del atletismo.
- Practicar ejercicios sencillos para el aprendizaje y la mejora de los gestos técnicos del atletismo.

* ESQUEMA

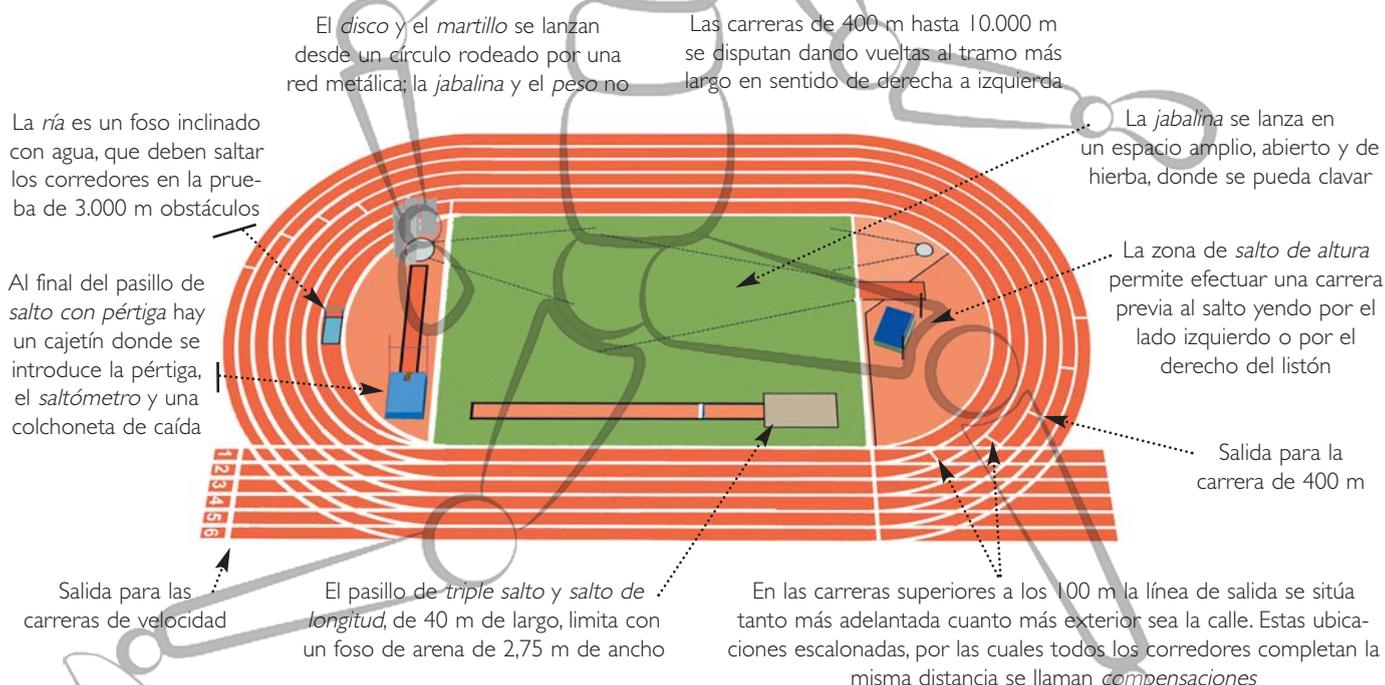
- ¿En qué consiste el atletismo?
- La marcha atlética.
- La carrera.
- La salida.
- Carreras de obstáculos.
- Relevos.
- Saltos.
- Lanzamientos.

A. ¿EN QUÉ CONSISTE EL ATLETISMO?

El atletismo consiste en correr, saltar y lanzar artefactos, en diferentes modalidades. La parte fundamental son las carreras, que desarrollan la habilidad más natural del hombre. En los saltos es decisiva la capacidad de impulso con las piernas y los lanzamientos mejoran la fuerza explosiva.

Las competiciones de atletismo se desarrollan en una pista ovalada de 8 pasillos o *calle*s de 1,22 metros de ancho y superficie completamente plana, cuya cuerda o longitud medida en la línea más interior, puede ser de 300 o de 400 metros.

Sobre el tramo largo se disputan las carreras de velocidad: 60, 80 y 100 metros, y las de 100 y 110 metros vallas. En este tramo se han marcado diferentes líneas de salida y una única línea de llegada, a continuación de la cual hay un espacio libre de obstáculos para que los corredores puedan frenar su carrera.



CONCEPTOS

- Batida, centro de gravedad, metatarso, nulo, pierna de ataque, pierna de batida, talonar, técnica, testigo, zancada.

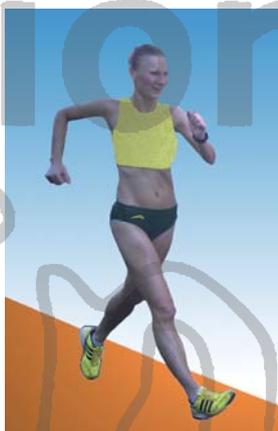
En una competición de atletismo no se suceden todas las pruebas al mismo tiempo. Algunas son simultáneas, pero otras siguen un orden, por no disponerse de espacio, por disputar rondas clasificatorias previas a la final o porque el mismo atleta participa en varias especialidades. Por ejemplo, en triple y longitud, o en 100 y 400 m lisos.

B. LA MARCHA ATLÉTICA

B.1. ¿En qué consiste?

La marcha es una progresión de pasos dados de tal manera que nunca se pierde contacto con el suelo. A diferencia de la carrera, no hay fase aérea: en cada paso, el pie que avanza apoya antes de que el pie atrasado se haya levantado.

Las distancias de competición son 20 y 50 km en categoría masculina y 20 km en categoría femenina. Para niños y jóvenes se disputan pruebas de 1, 2, 3, 5 o 10 km.



LAS REGLAS

MARCHA

- Según el reglamento, durante la prueba los jueces vigilan que los atletas tengan siempre un pie en el suelo y que -al menos durante un momento- la pierna permanezca recta.
- Un marchador es descalificado cuando dos jueces acuerden que no realiza el movimiento correctamente. Cuando su marchar sea dudoso el atleta puede recibir hasta 2 avisos, y al tercero será descalificado.



B.2. ¿Cómo se realiza?

En el paso de la marcha se distinguen 4 fases: *impulso*, *doble apoyo*, *tracción* y *relajación*. Para aprender la marcha atlética puedes comenzar a practicar la secuencia de movimientos yendo a poca velocidad.



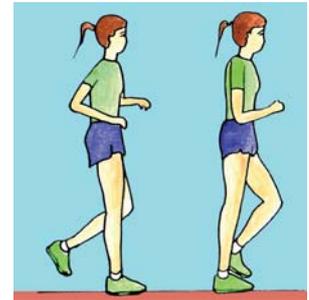
Impulso



Doble apoyo



Tracción



Relajación

- El impulso comienza cuando el centro de gravedad del cuerpo está adelantado respecto al pie de apoyo, y termina cuando la pierna libre se adelanta por completo.
- Empieza en la planta del pie y termina en los dedos, con la extensión completa de la rodilla.

- Pierna libre: la pierna atrasada se adelanta con rapidez y cerca del suelo, sin rotar hacia afuera el pie y la rodilla.
- El talón contacta con el suelo sin brusquedad y cuando la pierna de impulso está totalmente extendida.

- Posición del cuerpo y de los brazos: el tronco y la cabeza se mantienen verticales.
- Los brazos se balancean rítmicamente y con naturalidad, con los codos flexionados aproximadamente 90 grados. El brazo del lado contrario a la pierna de impulso se adelanta y el opuesto se atrasa.

- Apoyos de los pies. El paso ha de ser bajo, rasante, largo y sin tensiones, con los pies apoyados en una línea casi recta.
- El doble apoyo, de duración mínima, es el momento de máxima amplitud de paso y de mayor rotación de hombros y caderas.

PARA APRENDER, PRACTICA

1. En el sitio, realiza el movimiento del braceo, adelantando hombro y brazo con una flexión de 90 grados en los codos.
2. Marcha apoyando los dos pies siempre en una línea recta de la pista, procurando mover el cuerpo en exceso hacia los lados.
3. Practica la marcha concentrándote en la acción del pie en la tracción. Debes notar cómo "tira" el talón en cuanto se ha apoyado en el suelo. Hazlo primero fijándote solo en un pie; luego en el otro; y por último, en los dos.
4. Ahora marcha concentrándote en la acción del pie en el impulso: primero en un pie, luego en el otro, y por último en los dos.
5. Mientras marchas, efectúa cambios de ritmo y aceleraciones en tramos cortos para controlar el paso en todo momento.



MARCHA

ERRORES A EVITAR

- Inclinar el cuerpo demasiado adelante o atrás, o efectuar movimientos laterales exagerados.
- Flexionar la rodilla en la tracción.
- Dar el paso demasiado corto.
- Flexionar y extender las rodillas en la fase de doble apoyo, con lo que se eleva y desciende en exceso el cuerpo.

C. LA CARRERA

C.1. ¿En qué consiste?

Correr es una de las prácticas más aconsejadas como medio de promoción de la salud, ya que previene numerosas afecciones y produce efectos saludables en el organismo. Además, hay otras importantes razones para su práctica:

- Es una habilidad motriz básica necesaria para muchas otras actividades físicas y deportivas.
- Es una actividad al alcance de todos, pues no requiere un equipo sofisticado ni medios especiales.

¿SABÍAS QUE...?

- Desde el siglo XVIII en Inglaterra los marchadores se enfrentaban en desafíos: en 1809, resistiendo a la privación de sueño, un atleta ¡fue capaz de recorrer 100 millas sin parar!
- Las pistas de atletismo se fabrican con un material elástico llamado *tartán*, dispuesto en varias capas sobre hormigón y goma, que ofrece una gran adherencia y cierto amortiguamiento.



C.2. ¿Cómo se realiza?

Con una buena técnica de carrera se evita sobrecargar músculos y articulaciones, y se retrasa la aparición de la fatiga.

La carrera es una repetición de movimientos cíclicos de las piernas denominados *zancadas*. En la *zancada* se distinguen 4 fases: *impulsión*, *suspensión*, *amortiguamiento* y *sostén*.

- La **IMPULSIÓN** comienza cuando el centro de gravedad está adelantado respecto al apoyo del pie. Termina con la extensión completa del tobillo y la pierna de impulsión.



- La rodilla de la pierna libre se eleva a la vez que se adelanta el brazo contrario.

- En la **SUSPENSIÓN** la tensión de los músculos se reduce, lo que favorece la recuperación.



- Es el momento de máxima amplitud de zancada, por la elevación de la pierna libre.

- En el **AMORTIGUAMIENTO** el pie apoya en el suelo sin brusquedad. Primero con la parte posterior y externa del *metatarso*, y continúa hasta apoyar toda la planta.



- El apoyo queda adelantado respecto a la prolongación vertical del centro de gravedad del cuerpo.

- En la fase de **SOSTÉN** el centro de gravedad se sitúa sobre la vertical del punto de apoyo, y toda la pierna recibe el peso del cuerpo.



- Todo el peso del cuerpo recae sobre la pierna de apoyo.

La velocidad de carrera influye notablemente en la posición del cuerpo y las características de la zancada.

En las carreras de velocidad (100-400 m):

- Máxima amplitud en los movimientos y a la vez relajación.
- Empuje enérgico, más en profundidad que hacia arriba.
- Máxima elevación del muslo de la pierna libre.
- Acción de los brazos enérgica y sin desviaciones laterales.



Carrera de velocidad

En las carreras lentas, de medio fondo y fondo, el atleta busca el máximo ahorro de esfuerzo:

- Apoyo del pie de manera elástica y con casi toda la planta.
- Tronco ligeramente inclinado adelante.
- No hay apenas oscilaciones laterales ni verticales.
- Brazos se balancean con suavidad y un ángulo más abierto que en la carrera de velocidad.



Carrera de fondo

LAS REGLAS

CARRERAS

- En las carreras de velocidad (100-400 m) cada atleta no puede salir de su calle desde el principio hasta el final de la prueba. Se ha de correr por el borde interior de la calle, no por el exterior. Las pistas tendrán al menos 6 calles.
- En las carreras de más de 800 metros se debe correr obligatoriamente por calles hasta el final de la primera curva. Pisar la *cuerda* es motivo de descalificación.
- Durante una carrera, obstaculizar a otro atleta, empujarlo o cruzarse con él es motivo de descalificación. En la llegada, el puesto se determina por el momento en que el tronco alcanza la línea de meta.
- En carreras de más de 10 km se disponen avituallamientos con esponjas y bebidas cada 5 km.

¿SABÍAS QUE...?

- La carrera es una de las habilidades más primarias del ser humano. Para el hombre primitivo representó una habilidad decisiva en su subsistencia. Las culturas clásicas descubrieron su valor formativo y estético.



PARA APRENDER, PRACTICA

* Ejercicios básicos de fuerza.



1. Corre elevando las rodillas al máximo mientras empujas la espalda de tu compañero.

2. Carrera superando la oposición de un compañero que te agarra de las manos.

3. Da pequeños botes sobre un pie notando cómo se flexiona y extiende el tobillo. Concéntrate en el apoyo del pie con el metatarso y luego con toda la planta.



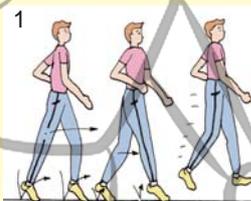
* Ejercicios para el aprendizaje de la técnica.

1. Da varios impulsos verticales seguidos adelantando cada vez una pierna. Acompaña el ejercicio con un movimiento de brazos correcto.

2. *Eskipping* con rapidez, eleva en cada impulso la rodilla de la pierna libre.



3. Corriendo despacio, marca la impulsión para despegarte del suelo y mantener el máximo tiempo en el aire la posición característica de batida, con equilibrio, el tronco vertical, la rodilla elevada y el brazo contrario a ésta adelantado.



4. Carreras en tramos cortos a velocidad media con zancadas amplias. Concéntrate en los apoyos en la fase de amortiguamiento e impulso.

CARRERA

ERRORES A EVITAR

· Posición del cuerpo: inclinarlo hacia un lado, atrás o delante en exceso. El tronco debe estar ligeramente inclinado hacia adelante.

· Acción de los brazos: mantener los brazos rígidos. Los brazos deben balancearse con amplitud y suavidad, extendiendo y flexionando ligeramente los codos a partir de un ángulo de 90 grados.

· Zancadas: prolongar la fase de suspensión dando zancadas demasiado largas; convertir la carrera en una sucesión de saltos, o dar zancadas demasiado cortas.

· Apoyos: apoyar de puntillas o con el talón; no situar los pies en línea recta, desviándolos hacia fuera o dentro.

D. LA SALIDA

D.1. ¿En qué consiste?

La salida es adoptar con el cuerpo una posición en la que la proyección del centro de gravedad sale fuera de la base de sustentación. En las carreras de velocidad favorece el paso de una posición estática al movimiento y lanzar el cuerpo en el mínimo tiempo con el máximo de velocidad posible.

Es una habilidad decisiva en carreras cortas, en las cuales se tienen en cuenta hasta las centésimas de segundo.

En las carreras de hasta 400 metros se utilizan los *tacos de salida*: dos planchas inclinadas montadas en una estructura rígida. En las carreras de velocidad se emplea la *salida baja* o agachado, y en las pruebas de medio fondo y fondo, la *salida alta*.



Salida alta



Salida baja

LAS REGLAS

LA SALIDA

· Ni el atleta ni los tacos pueden tocar la línea de salida, de 5 cms de ancho.

· El juez dará la señal de salida con un disparo al aire cuando todos los corredores estén inmóviles. En carreras de menos de 800 mts las voces son "A sus puestos, listos, ¡ya!".

· En la posición definitiva las dos manos deben estar en contacto con el suelo. Cuando el atleta modifica su posición tras la voz de listos incurre en salida falsa: si realiza dos salidas falsas, es descalificado.