Educación Física Unidad 7 y 8

ATLETISMO

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.

Tras la prohibición de Teodosio, durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos modernos. Los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra (años 1916, 1940 y 1944).

El Atletismo agrupa una serie de disciplinas deportivas que tienen su base en los gestos más naturales del cuerpo humano: la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos. Para poder poner en práctica estas pruebas, se suele utilizar un estadio de atletismo, que podrá ser de pista cubierta o al aire libre.

LA PISTA DE CARRERA: La longitud de una pista estándar de carreras será de 400 m. La pista tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales.

A continuación se muestra una imagen de la pista de atletismo y la distribución según cada prueba.

LA CARRERA DE VELOCIDAD: La prueba de 100 metros es una de las más atractivas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 metros en el mínimo tiempo posible. Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad (200 y 400), se disputa en una única recta, concretamente en aquella en la que se encuentra la línea de llegada. Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en una calle y se mantiene en ella a lo largo de toda la carrera sin poder salirse de ella.

LA CARRERA DE RESISTENCIA: Son aquellas cuya distancia es superior a los 400 metros, por ejemplo, 800 metros, 1500 metros, 5000 metros o la maratón.

LA MARATÓN: El maratón, prueba masculina y femenina de fondo, se disputa sobre un recorrido de 42,195 kilómetros. En determinadas ocasiones, el comienzo y término de esta prueba se realiza en un estadio, pero la mayor parte de la carrera se celebra sobre las calles pavimentadas exteriores al estadio (nunca puede haber tramos de hierba o tierra blanda). El paso y el ritmo de carrera son muy importantes en esta prueba, porque un corredor que comienza demasiado rápido puede quemarse fácilmente, mientras que un corredor que peca de lentitud puede perder contacto con la cabeza del pelotón y quedarse definitivamente descolgado.

LA CARRERA DE RELEVOS: Una de las pruebas de velocidad más excitantes son los relevos. Son a menudo el momento culminante de competiciones importantes como los Juegos Olímpicos y generalmente son las últimas pruebas en celebrarse. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas pruebas de equipo en la que cuatro corredores corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo, de la distancia total. Un tubo llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente.

SALTO DE LONGITUD: Esta prueba, junto a la de triple salto, constituyen los únicos saltos de tipo horizontal. Los competidores (hombres y mujeres) corren lo más rápido posible por una pista de aceleración y saltan desde la tabla de batida fijada en el suelo hasta un banco de arena.

La pista de aceleración, o pasillo de carrera, no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente unos 45 m.

El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue). tras la caída, el saltador debe salir del foso por delante, considerándose nulo si lo hace pisando sus propias huellas.

LANZAMIENTO DE DISCO: Un disco rígido es lanzado desde el interior de un área circular hacia una zona del campo en forma de cuña. El círculo tiene 2,5 m de diámetro y su superficie es de terreno no deslizante; está cercado por una alambrada de metal.

Para la prueba femenina, el disco tiene un diámetro de 18cm y pesa 1 kg mientras que para la prueba masculina, su diámetro es de 21cm y un peso de 2kg.

LANZAMIENTO DE JAVALINA: Hombres y mujeres arrojan una lanza fina de metal, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada. La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales y clavarse hacia abajo, y el lanzador deberá permanecer en la pista de carrera hasta que la jabalina aterrice, de lo contrario será lanzamiento nulo.

Los participantes realizan 3 intentos de clasificación y 3 lanzamientos finales. El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

ESQUEMA DE TODAS LAS PRUEBAS ATLETICAS SEGÚN TIPO