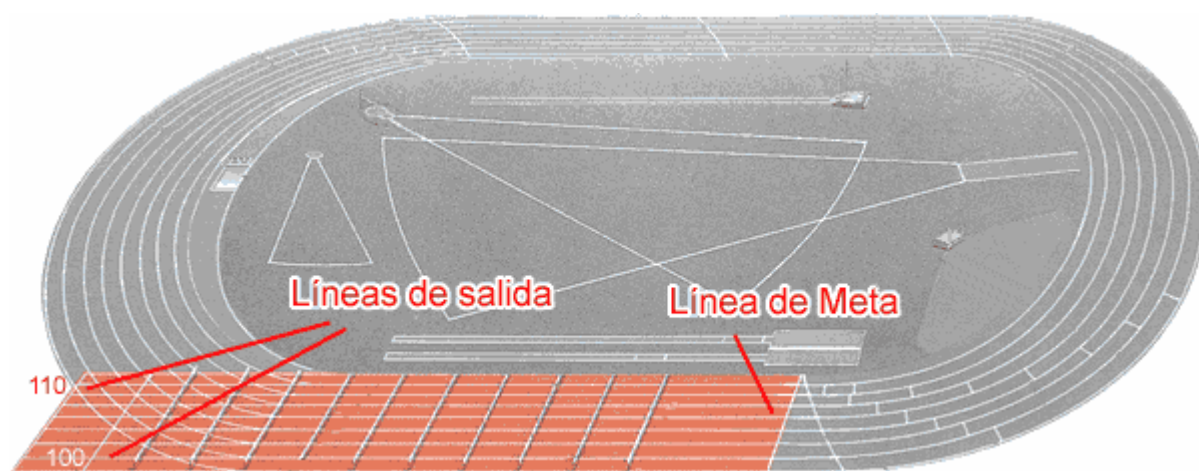


EL ATLETISMO

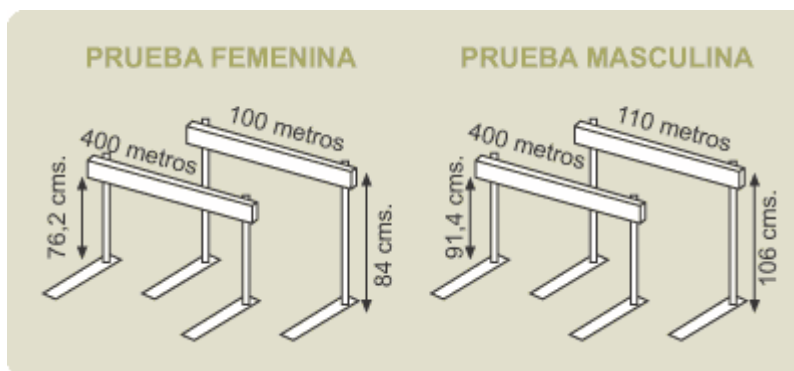
El atletismo, como ya sabes, es un deporte con numerosas y diferentes modalidades. En esta unidad vamos a conocer algunas de ellas.

1) LAS CARRERAS DE 110, 100 Y 400 METROS VALLAS (m) y (f):

Igual que las carreras de 100 y 200 metros lisos, estas son carreras de velocidad, pero con la dificultad de tener que pasar por un número determinado de vallas antes de llegar a la meta.



En la prueba de 110 m. vallas masculino hay que pasar 10 vallas durante el recorrido; la primera está situada a 13 m. de la salida y la última, a 10.5 m. de la meta. La distancia entre vallas es de 8.5 m. La prueba equivalente en categoría femenina son los 100 m. vallas, donde la distancia entre vallas, así como la altura de las mismas, son menores. En los 400 m. vallas también son 10 las vallas que hay que superar, pero con mayor separación entre sí.



1.1 La Técnica del "PASO" de vallas:

La salida de tacos nos permite comenzar rápidos e ir aumentando la velocidad progresivamente para llegar a la primera valla. Los especialistas suelen realizar ocho zancadas desde que salen hasta que afrontan el primer obstáculo.

El “paso de valla” debe hacerse sin perder velocidad, lo que implica que el impulso tiene que realizarse desde una distancia suficiente y con profundidad, para no derribarla o chocar contra ella. Los movimientos previos al paso de la valla reciben el nombre de ataque a la valla, y se diferencian las acciones de las dos piernas, la del tronco y la de los brazos.

- Acción de la pierna de ataque: la pierna de ataque es la que pasa en primer lugar la valla, la envuelve y se extiende buscando rápidamente el suelo. Es importante no flexionarla cuando se apoya.
- Acción de la pierna de impulso: con ella realizamos un impulso fuerte contra el suelo, a la vez que la de ataque se extiende y envuelve la valla. Una vez que la pierna de ataque se despegas del suelo, sube abriendo la rodilla hacia fuera y supera la valla completamente flexionada y paralela a esta. Posteriormente, continúa flexionada, hacia arriba y hacia delante, buscando dar la primera zancada, después de pasar la valla.
- Acción del tronco y de los brazos: Las caderas se mantienen en la línea de dirección de la carrera, con el tronco inclinado hacia delante, siendo esta inclinación mayor en el momento del paso, para proyectar la cadera y el cuerpo.
- Los brazos: equilibran el movimiento estando los dos hacia delante al pasar la valla (contrario en la pierna estirada), y recuperando el movimiento normal posteriormente.

1.2 El Ritmo de carrera entre valla y valla:

En 100 y 110 m se realizan tres zancadas, mientras que en los 400 m varía en función del corredor entre 13 y 17 pasos. Es importante mantener la velocidad de forma constante y despegar poco del suelo (todo ello sin derribarlas, lo que nos haría perder velocidad).

1.3 Debes Evitar:

- Atacar la valla muy cerca de ella.
- Llevar la pierna de ataque flexionada durante todo el tiempo.
- Flexionar la pierna en el momento de contacto con el suelo.
- Saltar la valla en vez de pasarla.
- No elevar suficientemente ni flexionar la pierna de impulso.
- Extender precipitadamente la pierna de impulso después de pasar la valla, realizando un paso muy corto.
- No inclinar el tronco hacia delante
- Salir muy lento retrasando la carrera
- Derribar la valla o no mantener el ritmo.

1.4 Reglamento

La parte superior de la valla ha de ser de madera y rayada. Las rayas blancas se hayan en el extremo. Las barras que soportan la parte superior son de metal.

El diseño de la valla es tal que es preciso ejercer una presión de 3,600 kgs. como mínimo y 4 kgs. como máximo para derribarla.

En las carreras, cada corredor tiene una calle. Un corredor será descalificado por cualquiera de las siguientes razones:

- a) Si el corredor pasa el pie o la pierna por el exterior de la valla.
- b) Si pasa una valla que no está en su calle
- c) Si derrumba intencionadamente con la mano o el pie la valla.

2) MARCHA:

Según el capítulo 1 del artículo 230 del vigente reglamento internacional de atletismo, se define la marcha como una progresión de pasos ejecutados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

El no contacto con el suelo y no mantener recta la pierna delantera durante todo el tiempo que esté apoyada en el suelo será objeto de advertencia por parte de los jueces. Los jueces pueden avisar a un corredor, advertirlo y/o descalificarlo.

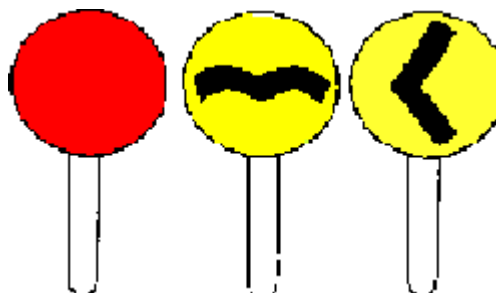
2.1 Avisos

Los atletas tienen que ser avisados cuando, por su modo de progresión, corren el riesgo de incumplir con la normativa. No podrán ser objeto de un segundo aviso del mismo Juez por la misma infracción.

2.2 Advertencia y Descalificación

- a) Se llama advertencia a la propuesta de descalificación de cada Juez. Los atletas recibirán advertencia cuando por el modo de progresión infrinjan el apartado 1 de este Artículo, en cualquier momento de la prueba, bien por pérdida visible de contacto o por doblar la rodilla.
- b) Un atleta que reciba tres advertencias provenientes de tres Jueces diferentes será descalificado y le será notificada su descalificación por el Juez Jefe o por el Adjunto del Juez Jefe.
- c) En ninguna circunstancia dos Jueces de la misma nacionalidad tendrán la facultad de descalificar.
- d) Un atleta puede ser descalificado al término de la prueba si durante la misma no se le hubiera podido notificar.

e) Un indicador amarillo (con el símbolo de la infracción) se utiliza en las advertencias. Un indicador rojo simboliza la descalificación y el consecuente abandono de la prueba del atleta.



2.3 La Salida

Las carreras se comenzarán con el disparo de una pistola. En carreras donde haya un gran número de atletas, deberá darse un aviso 5 minutos antes de la salida de la carrera, así como otros avisos adicionales si fueran necesarios.

2.4 Retirada Medica

Un atleta tiene que retirarse inmediatamente de la prueba si así lo ordenara un miembro del personal médico oficial designado por el Comité Organizador. Dicho personal estará claramente identificado con brazaletes., petos o indumentaria distintiva similar.

2.5 Puestos de esponjas/Bebidas y avituallamiento

- a) En la salida y llegada de todas las carreras habrá agua y otros refrescos apropiados.
- b) Para todas las pruebas hasta 10 km. inclusive, se pondrán puestos de esponjas y bebidas con intervalos apropiados si las condiciones climatológicas aconsejan dicha provisión.
- c) Las pruebas superiores a 10 km se pondrán puestos de avituallamiento en cada vuelta. Además, se instalarán puestos de esponjas/bebidas, donde se facilitará únicamente agua.

2.6 CIRCUITOS EN CARRETERA

En las pruebas que comiencen y finalicen en el Estadio, el circuito estará situado tan cerca como sea posible del Estadio.

Desarrollo de la Prueba

En las pruebas de 20 km. o más, un atleta podrá abandonar la carretera o pista con el permiso y bajo supervisión de un Oficial.

Existen muchas distancias en las que se desarrolla este tipo de pruebas (3, 5, 10, 30 kms. etc.). No obstante, destacan las pruebas de 20 kms. y de 50 kms. En las olimpiadas, hombres y mujeres compiten en las de 20 kilómetros, mientras que la de 50 kilómetros es una prueba masculina.

No se celebran carreras de clasificación, sino una sola carrera que, como en el caso del maratón, comienza y termina en el estadio en muchas ocasiones, con un recorrido exterior al recinto olímpico, que cuenta con estaciones de refresco y agua para los competidores en diferentes puntos establecidos.

La prueba de 50 kilómetros marcha es la más larga de las que se disputan en la competición de atletismo, ya que tiene una duración de casi cuatro horas.

2.7 TECNICA

Para el estudio de la marcha, dividiremos las acciones en las siguientes fases: Acción de piernas, Posición de tronco y cabeza y Acción de brazos.

ACCIÓN DE PIERNAS

Las piernas son el verdadero medio de locomoción proporcionándose el avance por la acción de las articulaciones de metatarso y tobillo que presionan sobre el suelo para proyectar la cadera adelante, y para estudiar los movimientos de ellas dividiremos el doble paso en las siguientes fases:

a) Doble Apoyo

Es una fase de ejecución obligatoria pero de muy escasa duración en la que los dos pies se apoyan

en contacto con el suelo, el adelantado apoyado sobre el talón sin que la punta esté caída y el pie retrasado apoyado sobre la parte anterior del metatarso.

Si la acción de las caderas ha sido correcta en su avance, deberán encontrarse en una línea.

b) Tracción

Esta fase se inicia en el momento en que el pie toma contacto con el suelo y finaliza cuando el centro de gravedad del marchador se encuentra sobre la vertical del apoyo. La pierna delantera tracciona, es decir, arrastra su cuerpo (que queda detrás) hacia delante.

c) Relajación

Es el momento en el que el centro de gravedad del marchador se encuentra sobre la vertical del punto de apoyo. En este momento hay una aproximación de segmentos.

La planta del pie está en contacto con el suelo, la pierna del mismo lado totalmente estirada y bloqueada por la rodilla, y la cadera en el mismo plano que los hombros y más elevada del lado de la pierna de apoyo.

d) Impulso

En el momento en que el cuerpo de gravedad rebasa la vertical del apoyo la misma pierna que ha realizado la fase de tracción, impulsa hacia adelante con una marcada extensión del tobillo, al mismo tiempo que la pierna contraria trata de pasar adelante con acompañamiento de la cadera correspondiente lo más rápidamente posible para volver apoyo e iniciar nuevamente el ciclo.

POSICIÓN DE TRONCO Y CABEZA

La posición del tronco es casi vertical con una inclinación máxima de unos 5° aproximadamente, que se produce en el momento del adelantamiento de la pierna que busca el contacto con el suelo, mientras que cuando se encuentra ya en el doble apoyo el tronco vuelve más a la vertical.

ACCIÓN DE BRAZOS

Los brazos actúan como coordinadores y equilibradores del movimiento de piernas. Generalmente los brazos se mueven flexionados aproximadamente entre 90° y 110° dependiendo de la mayor o menor velocidad de desplazamiento.

3) RELEVOS:

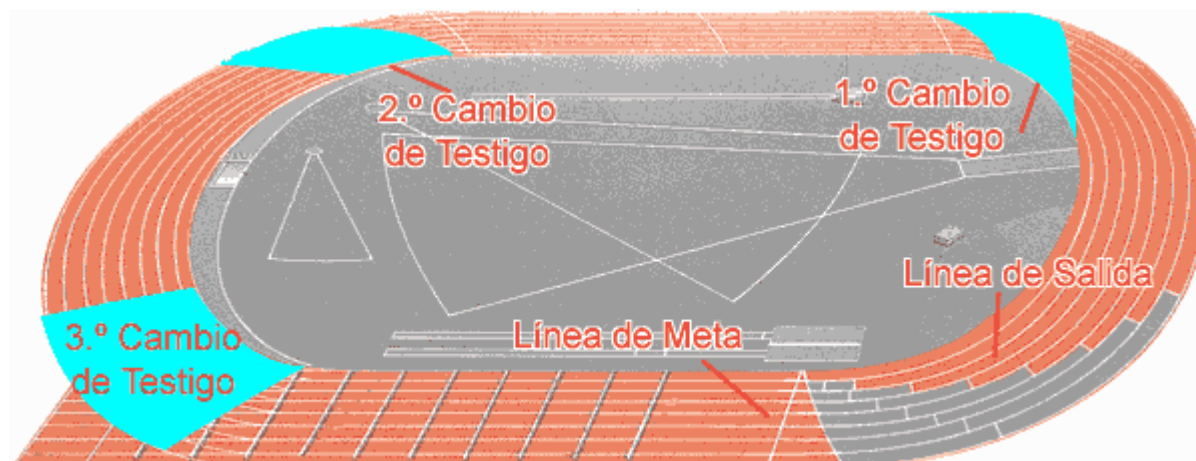
3.1 Descripción

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.

Las distancias olímpicas son 4x100 m. y 4x400 m. También son oficiales las de 4x200, 4x800 y 4x1500 m.

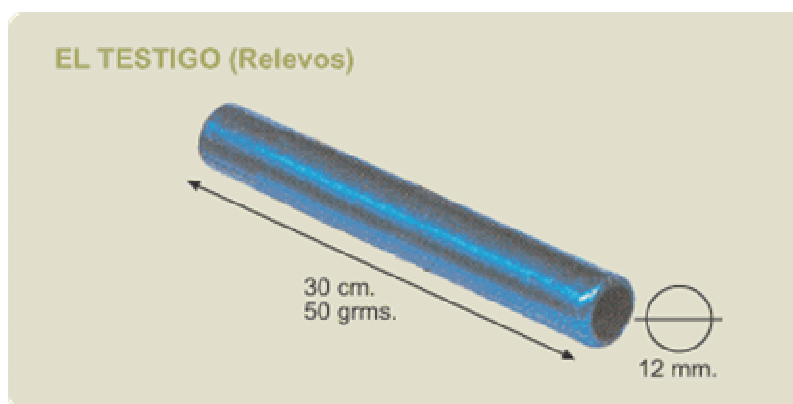
Cada miembro del equipo es elegido por sus características. El corredor más rápido corre primero, los corredores más fuertes corren segundo y últimos, y el mejor corredor en curvas corre tercero.

3.2 Área de Competición



3.3 Testigo

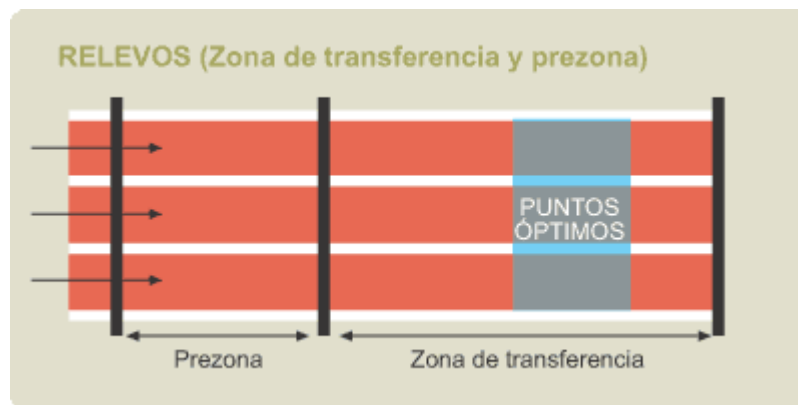
Un tubo llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo de relevos es liso y hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gr. Generalmente son de colores vivos para que sean más fáciles de ver.



3.4 Zona de Transferencia (o Pase) y Prezona

El pase del testigo debe tener lugar dentro de una determinada área de **20 metros**, llamada zona de transferencia o pase. Si el pase no tiene lugar dentro de esa determinada área, el equipo será descalificado.

La prezona tiene 10 metros de longitud, y permite al atleta que va a recibir el testigo acelerar hasta la zona de transferencia.



3.5 Motivos de Descalificación

- 1 - Recibir el testigo fuera de la “zona de transferencia”
- 2 - Si cualquier componente del equipo es impulsado en la salida o ayudado por cualquier otro medio.
- 3 - Los competidores antes de recibir y/o después de que hayan transferido el testigo, permanecerán en sus calles o zonas respectivas, hasta que la pista quede despejada, para evitar la obstrucción a otros participantes. Si un competidor, al abandonar su lugar o su calle a la terminación de un relevo, obstruye intencionadamente a un miembro de otro equipo, su equipo será descalificado
- 4 - Si el receptor comienza a correr antes de la prezona.

3.6 Técnica paso del testigo

La prueba de relevos es la única prueba atlética por equipos cuyo resultado está en función del rendimiento que los componentes sean capaces de transmitir al objeto cronometrado, que es el testigo. Por tanto, no se trata única y exclusivamente de agrupar a cuatro grandes velocistas, sino de conjuntar a cuatro atletas muy veloces capaces de unir a sus cualidades, la facilidad de transferencia del testigo sin que éste sufra desaceleraciones.

Las técnicas más utilizadas en la actualidad para efectuar los cambios de testigo se pueden circunscribir en dos: De arriba a abajo y de abajo a arriba.

1. **De arriba a abajo**

El corredor que va a recibir, se colocará en la dirección de carrera con la palma de la mano vuelta hacia arriba, los dedos unidos y dirigidos hacia el exterior a excepción del pulgar, de tal manera, que el portador mediante un movimiento de extensión del brazo, siguiendo la acción de carrera, deposita con un golpe de muñeca el testigo sobre la mano de su compañero.



Nos puede proporcionar las ventajas siguientes:

- a) Permite una mayor separación entre los corredores.
- b) El testigo se coloca de tal manera que está en condiciones para su entrega posterior.

Sin embargo, todo esto desemboca en movimiento menos naturales

2. De abajo a arriba

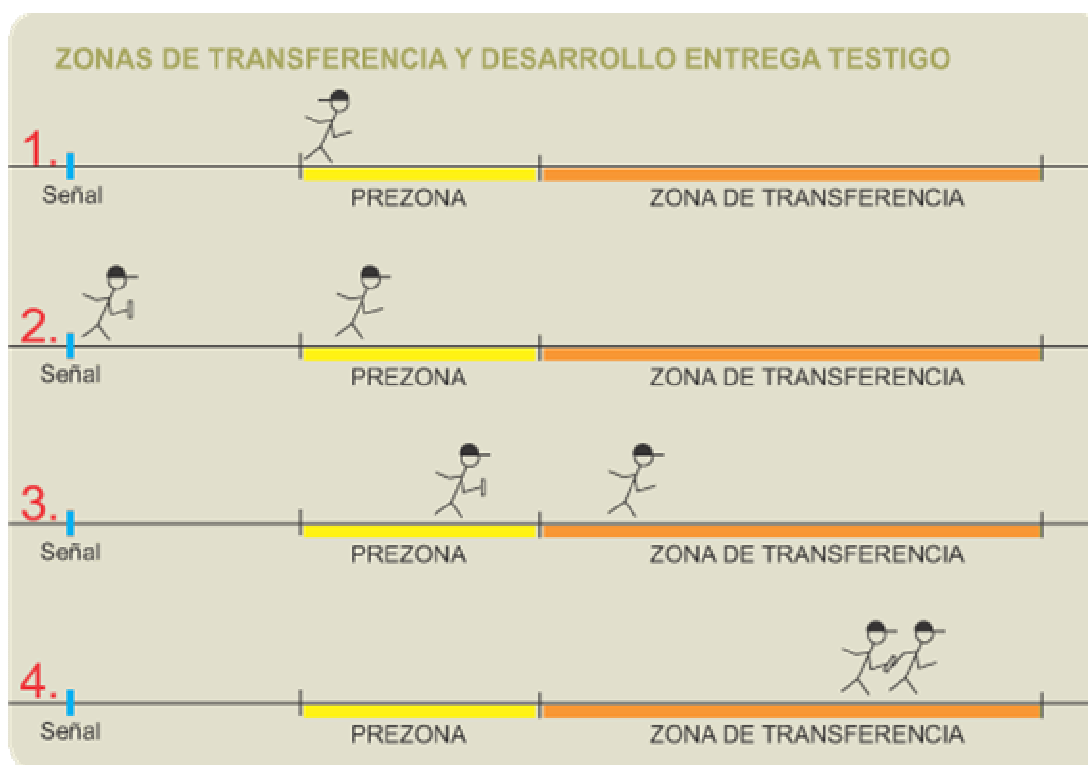
Este sistema obliga al corredor a colocarse con el brazo extendido hacia atrás sin rigidez, a la altura aproximada de las caderas, con la palma mirando en la dirección contraria y los dedos unidos apuntando al suelo, con el pulgar separado formando de esta manera una V invertida. La parte anterior del testigo es introducida en esta V mediante una acción rápida y ascendente.



Este sistema nos proporciona la ventaja de los movimientos más naturales; sin embargo, una mayor proximidad entre los corredores.

3.7 Colocacion

Cuando se corre por calles (como en 4x100) el atleta puede poner una señal unos metros antes de la prezona. Esta señal será la referencia para su aceleración.



El primer relevista que corre en curva se colocará en los tacos de salida.

Al tener que sujetar el testigo, la mano derecha varía de tal manera que ésta podrá apoyarse de dos formas: la primera rodeando el testigo con el dedo índice y apoyando el resto y la segunda apoyándose con índice y pulgar y sujetándolo con los otros tres dedos.

Este relevista llevará el testigo con la mano derecha, para entregar al segundo sobre la izquierda.

El resto se colocarán en la prezona mirando hacia atrás por la derecha o por la izquierda, dependiendo de si se corre en curva o en recta, con el brazo correspondiente extendido atrás y el otro apoyado en el suelo.

El primero y tercer relevista llevan el testigo en la mano derecha y el segundo y cuarto lo transportarán en la izquierda.

Una vez que los corredores se encuentran a la distancia adecuada y en el punto óptimo de transferencia, se dan una voz, previamente acordada, entregándose el testigo.