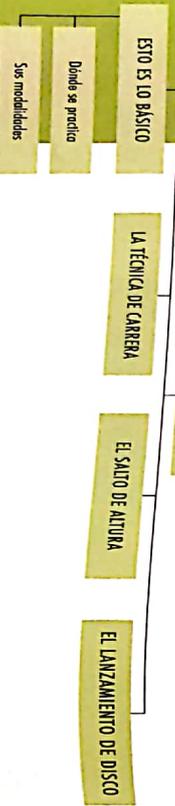
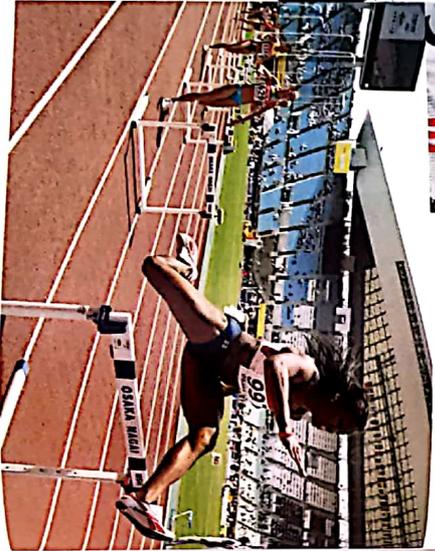


8

EL ATLETISMO (II)



Esto es lo básico...

¿DÓNDE SE PRACTICA?

El atletismo puede practicarse en diferentes espacios: en un estadio al aire libre, en una pista cubierta, el *cross country* o campo a través, las carreras de montaña y, por último, en cualquier carrera popular.

¿QUÉ MODALIDADES TIENE?

Las pruebas que componen el programa del atletismo en pista son de tres tipos:

■ Carreras

Velocidad: 100 m, 200 m y 400 m.

Medio fondo: 800 m y 1.500 m.

Fondo: 3.000 m (femenino), 5.000 m, y 10.000 m y la maratón.

Carreras de vallas: 110 m vallas (masculino), 100 m vallas (femenino) y los 400 m vallas.

Carreras de obstáculos: 3.000 m obstáculos.

Carreras de relevos: 4 x 100 m y 4 x 400 m.

Marcha atlética: 10 km (femenino) y 20 km y 50 km (masculino).

■ Concursos

Saltos: de longitud, de altura, triple salto y de pértiga.

Lanzamientos: de peso, de disco, de martillo y de jabalina.

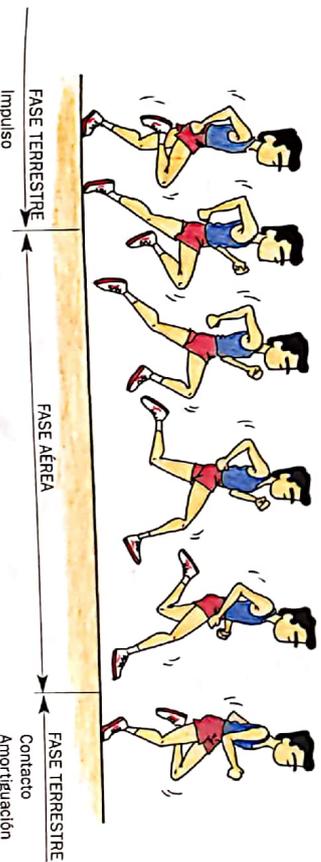
■ Pruebas combinadas

Decatlón (masculino): 100 m, 400 m, 1.500 m, 110 m, longitud, altura, pértiga, peso, disco y jabalina.

Hepatlón (femenino): 200 m, 800 m, 100 m, y, longitud, altura, jabalina y peso.

MEJOREMOS LA TÉCNICA DE CARRERA

Correr es un movimiento natural del ser humano. Pero "correr bien", con estilo, ya es propio de atletas que han entrenado durante mucho tiempo su "técnica de carrera". Con los ejercicios que te proponga tu profesor, junto con la descripción que vamos a hacer seguidamente, obtendrás importantes avances en tu forma de correr.





LA CABEZA

- No corras mirando el suelo. Levanta la cabeza y mira unos 20 metros hacia delante.
- Intenta relajar la musculatura de la cara y del cuello. Las tensiones y gestos de la cara no te harán avanzar más. Al contrario, te restarán eficacia y energía.

LOS HOMBROS Y LOS BRAZOS

SÍ

NO

■ Mantén los hombros relajados y no hagas giros innecesarios.

■ Flexiona los brazos formando más o menos un ángulo recto, moviéndolos de una forma relajada y siguiendo el compás de las piernas de manera alterna. Su recorrido es paralelo a la línea de carrera y no debes cruzarlos por delante del pecho.

EL TRONCO

- Por regla general, no debe estar recto (vertical) sino que debes inclinarlo ligeramente. En las carreras de velocidad, por descontento, el tronco está aún más inclinado.
- Evita los giros y movimientos exagerados con el tronco, porque frenan la carrera.

LOS APOYOS (LOS PIES)

SÍ

NO

■ Apoya los pies en el suelo de forma que vayan paralelos a la línea de carrera.

TRAYECTORIA DEL CUERPO (DEL CENTRO DE GRAVEDAD)

- Evita correr dando saltos y hundiéndote cuando apoyes el pie en el suelo. Ten en cuenta que la trayectoria del cuerpo en un atleta de élite sólo oscila unos 8-10 cm; en cambio, en un debutante, por falta de técnica y de fuerza muscular está subiendo y bajando "verdaderas montañas".
- Vista desde arriba, la trayectoria del atleta debe ser en línea recta, evitando correr haciendo curvas... Y, por lo tanto ¡evitando correr más metros!

SÍ

NO

LA ZANCADA

La diferencia entre caminar y correr estriba en que caminando siempre hay contacto en el suelo, al menos con un pie; en la carrera, en cambio, hay un instante en el que ninguno de los dos pies toca el suelo. Se puede decir que es como un "vuelo", aunque si hablamos en términos de técnica de carrera, estamos hablando de **fase aérea**. Por otro lado, el momento de contacto con el suelo se llama **fase terrestre**. Veámoslas con más detenimiento:

FASE AÉREA

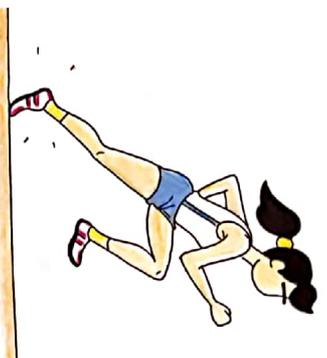
En esta fase el atleta no tiene ningún punto de apoyo en el suelo. La fase aérea en las carreras de velocidad es mayor que en las de larga distancia, debido al fuerte impulso que realizan los atletas.





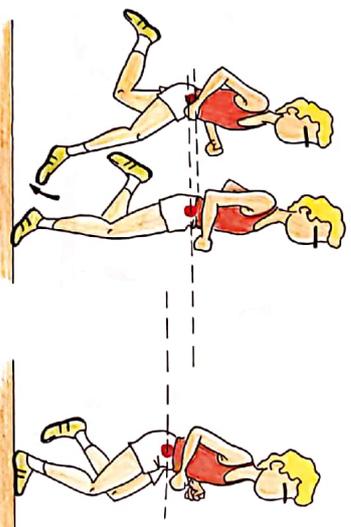
FASE TERRESTRE

Fase en la que existe un punto de apoyo con el suelo. En ella distinguimos varias partes:



- ◆ **El impulso:** la pierna que contacta con el suelo realiza un trabajo de fuerza explosiva para impulsar todo el cuerpo del atleta hacia adelante.
- La cadera, la rodilla y el tobillo de la pierna de impulso deben quedar completamente estirados.
- La rodilla de la pierna libre sube hacia arriba.
- ◆ **El contacto-amortiguación con el suelo:** se realiza después de la fase aérea, cuando el atleta toca de nuevo el suelo. Es una fase "negativa" porque frena un poco al corredor.

- Para evitar que sea muy "negativa" y te "hundas" hacia abajo intenta, antes de tocar el suelo, bajar la pierna con fuerza y con gran energía. ¡Como si quisieras "dar un zarpazo" contra el suelo!
- La otra pierna, o pierna libre, sube flexionada hacia arriba, hasta situar el talón debajo mismo del glúteo. De hecho, tras una buena impulsión, la pierna sube doblada por inercia.



AMPLITUD Y FRECUENCIA DE ZANCADA

Recuerda que...

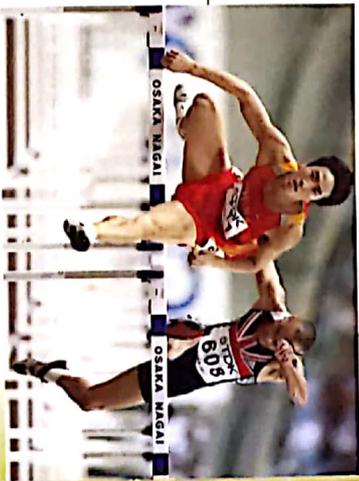
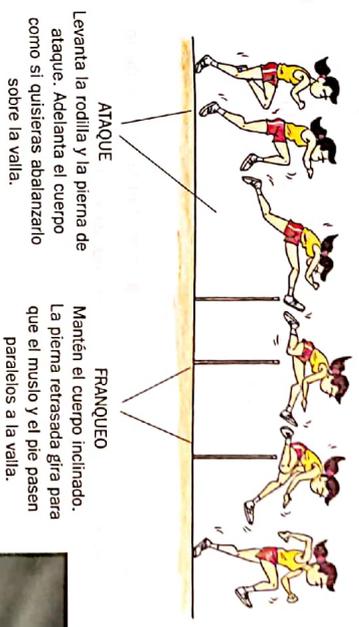
No te dediques solamente a una prueba, aunque ésta sea tu preferida. A tu edad, lo ideal es aprender todas las modalidades del atletismo, porque contribuirá mejor a tu formación como atleta y porque... ¡es más divertido!

- La velocidad alcanzada por un corredor dependerá de la **amplitud** (longitud del paso) y la **frecuencia** (número de pasos por distancia recorrida) de la zancada. Cada cual debe encontrar los valores óptimos para cada una de ellas, para evitar:
- Correr dando saltos, debido a una amplitud exagerada.
 - Mover las piernas muy rápidamente... pero sin avanzar prácticamente nada. Éste es el caso de mantener una frecuencia muy alta, que impide desarrollar una correcta amplitud.

Repasemos...

LAS CARRERAS CON VALLAS

Las carreras con vallas no se corren dando grandes saltos. Son carreras normales donde las vallas se "pasan", no se "saltan".



EL SALTO DE ALTURA

En los Juegos Olímpicos de México en el año 1968, un saltador de altura americano llamado Dick Fosbury pasó a la historia del deporte mundial. Este atleta, de profesión ingeniero aeronáutico, ideó una nueva técnica para conseguir superar el listón del salto de altura mucho más arriba. Consistía en pasar el listón de espaldas en lugar de pasarlo de la manera tradicional, de cara, con la técnica de **rodillo ventral**. Además de ganar la medalla de oro, instauró esta técnica, que tomó su nombre: **fosbury**, que es la utilizada por todos los saltadores desde entonces. Vamos a describirla a continuación:

LA CARRERA

Se trata de una aproximación de 7 a 9 pasos hacia el lugar donde se realiza la batida.





- De frente al listón, empieza a correr los primeros pasos en línea recta.
- Realiza los 3 últimos pasos corriendo en curva hasta que te sitúes paralelo al listón. Debes describir una curva con la que conseguirás, en el momento de la batida, aprovechar la fuerza centrífuga para colocarte de espaldas al listón.
- Recuerda que la carrera ha de ser progresiva y debes realizar la batida a una velocidad controlada, evitando una velocidad excesiva o demasiado lenta.

LA BATIDA

Es una acción de fuerza explosiva cuyo objetivo es convertir la velocidad horizontal de la carrera en la máxima vertical posible, de manera que nos permita superar el listón.

- "Entra" con la pierna de batida estirada y un poco adelantada, a una distancia de unos tres pies del listón. Recuerda que el pie de batida debe ser el más alejado del listón.

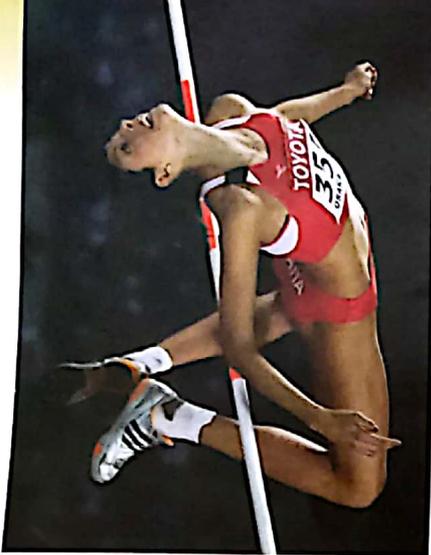
Recuerda que...

El atletismo no es sólo un deporte que consiste en medirse con los demás, sino que nos enseña a mejorar, para superarnos a nosotros mismos.

- Como consecuencia de la "entrada", la pierna se flexiona un poco para saltar lo más fuerte y rápido que puedas.
- La pierna libre también te ayudará a impulsar si elevas energéticamente la rodilla hacia arriba, a la vez que realizas una rotación hacia fuera para colocarte de espaldas al listón.
- Los brazos también ayudan a impulsar, subiendo los dos hacia arriba y frenándose de golpe cuando las manos llegan a la altura de la cara.

- Al mismo tiempo que se salta, se imprime una rotación del cuerpo, que se ve ayudada por la fuerza centrífuga generada en la carrera, y que nos ayudará a pasar el listón de espaldas.

EL FRANQUEO

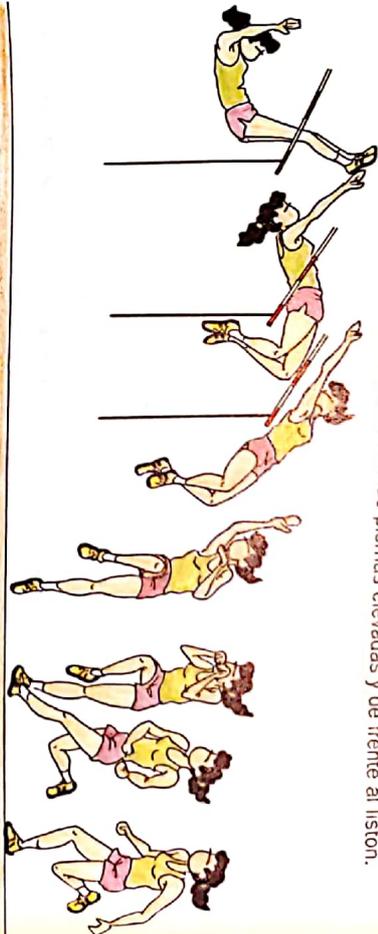


En él se realizan los movimientos oportunos para "pasar" el listón sin derribarlo.

- En primer lugar, arquea completamente la espalda, evitando entrar "sentado".
- Después realiza un movimiento contrario de "rotura del arqueo" y de elevación de las piernas para que de esta forma puedan superar el listón.

LA CALDA

Debes caer en la colchoneta de espaldas, con las piernas elevadas y de frente al listón.

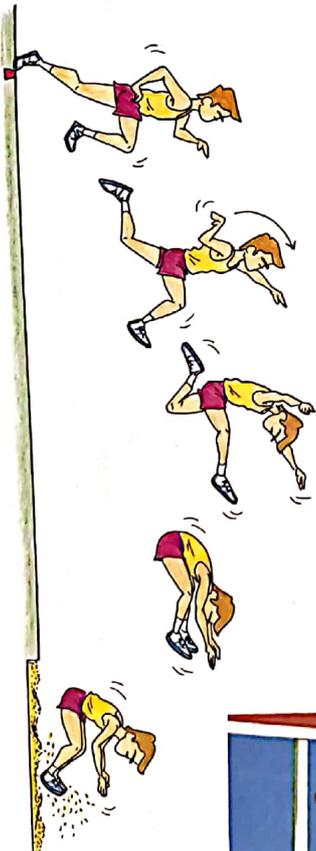


Repasemos...

EL SALTO DE LONGITUD

Nos iniciamos con la técnica del "1 y 1/2" en la que el saltador da un paso y medio en el aire.

CARRERA
Debe ser progresiva, llegando a la máxima velocidad "controlada".



BATIDA
La pierna impulsa con potencia (fuerza explosiva) contra el suelo. La rodilla de la otra pierna sube hacia arriba ("1").

VUELO
Junta las dos piernas en el aire lo más arriba posible ("y 1/2"). Da una vuelta con el brazo atrás y junta también los brazos.

CALDA
Cae con los dos pies y los dos brazos hacia adelante.

EL LANZAMIENTO DE DISCO

El lanzamiento de disco se caracteriza, ante todo, por los movimientos giratorios que se realizan con el fin de dar la mayor aceleración al disco. Los atletas lanzan después de girar una vuelta y media pero, para los debutantes, lo habitual es utilizar el lanzamiento escolar, en el que se da solamente una vuelta.

El disco es un artefacto circular, más o menos plano, más ancho en el centro que en los bordes. En tu categoría tiene un peso de 1,5 kilos para los chicos y 1 kg para las chicas. Se debe intentar lanzar el disco lo más lejos posible desde el interior de un círculo de 2,50 m de diámetro. Para conseguirlo, debes conocer la técnica:



LA SUJECIÓN DEL DISCO

El disco no debe cogerse con los dedos, aunque creas que si no es así se te va a caer de la mano. El disco debe "descansar" en la última falange de los cuatro dedos de la mano, notando una ligera presión en la yema. El pulgar se separa un poco del dedo índice y se apoya a un lado del disco, sin llegar a cogerlo.

LA POSICIÓN DE PARTIDA

Debes colocarte de pie con el pie izquierdo adelantado y de frente a la dirección donde vayas a lanzar. Sujeta el disco en la mano derecha.

IMPULSOS PRELIMINARES

Se trata de realizar unas tres oscilaciones con el brazo desde el lado derecho hasta la altura del hombro del lado izquierdo. Una vez allí, para que no se caiga, se aguantan el disco por debajo con la mano izquierda.

EL GIRO

El propósito es dar una vuelta para, mediante la fuerza centrífuga, acelerar el disco.

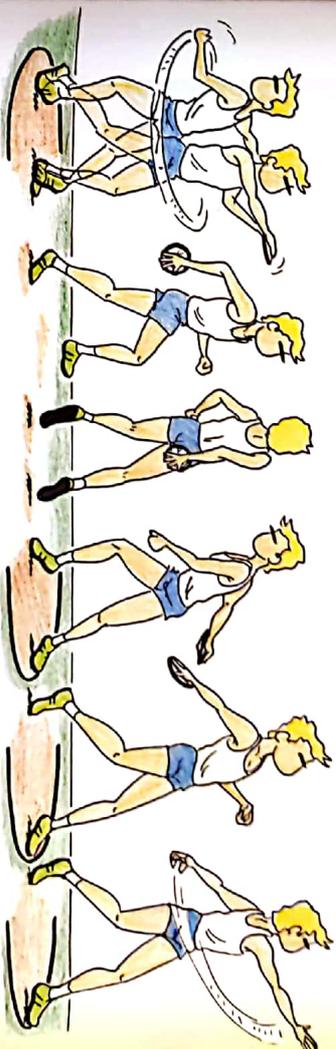
■ En la última oscilación, cuando el disco está situado detrás de la espalda, se inicia el giro.



- Utilizando como pivote la punta del pie izquierdo, da medio giro, llevando el pie derecho justo al centro del círculo. Antes de que apoyes el pie derecho hay un instante en que debes estar en el aire, como en un pequeño "vuelo".
- Una vez allí da medio giro más llevando la pierna izquierda otra vez adelante, completando así la vuelta entera.
- Al final de la vuelta debes quedar de espaldas a la dirección del lanzamiento, con la pierna derecha ligeramente flexionada y la izquierda completamente estirada. El disco todavía se encuentra "escondido" detrás de tu espalda.

EL LANZAMIENTO

- Gira el pie derecho sobre la punta y haz una fuerte impulsión con toda la pierna.
- Gira la cintura hacia delante hasta que quede bloqueada y, junto con el otro bloqueo producido con la pierna izquierda estirada contra el suelo, dispara el brazo derecho desde detrás de la espalda, con toda la fuerza que puedas, para lanzar el disco.
- Recuerda que el disco debe salir de la mano por el dedo índice, imprimiéndole rotaciones giroscópicas que ayuden a "cortar" el aire y conseguir así que llegue más lejos.



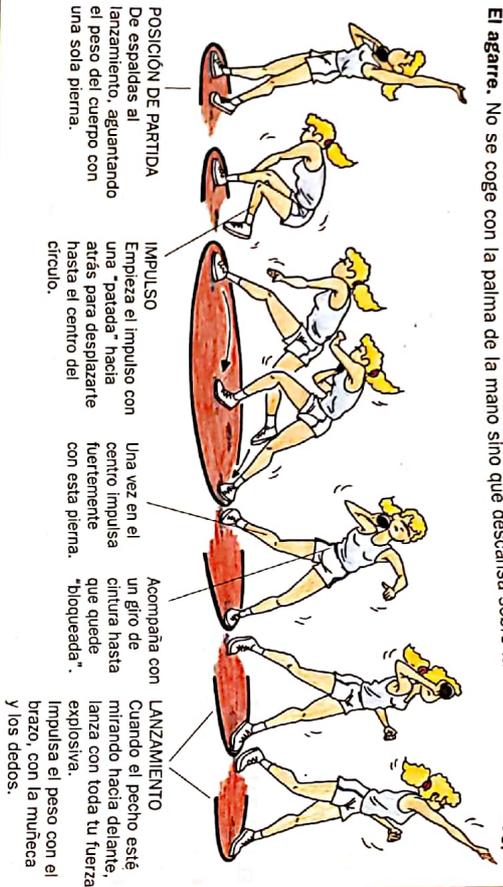
Recuerda que...

Un atleta y cualquier otro deportista, debe escribir un diario de entrenamiento donde anote sus objetivos, los ejercicios y entrenamientos que realiza, así como sus comentarios personales. Si lo haces, adquirirás muchos conocimientos y te ayudará a formarte como deportista.

Repasemos...

EL LANZAMIENTO DE PESO

El agarre. No se coge con la palma de la mano sino que descansa sobre la base de los dedos.



¿SABÍAS QUE...?

- ↳ Los corredores de velocidad utilizan unas zapatillas que en su parte delantera llevan de 6 a 11 clavos para favorecer el agarre en la pista. En cambio, no llevan tacón, ya que los corredores no tocan con los talones en el suelo.
- ↳ Un atleta de la prueba reina de velocidad, los 100 m lisos, logra adquirir su máxima velocidad hacia los 60 m.
- ↳ Hace más de 100 años, tal como nos muestra la foto de los Juegos Olímpicos de Atenas del año 1896, la pista de atletismo era de ceniza y sus calles estaban separadas unas de otras... ¡por cuerdas!
- ↳ Los saltadores de longitud de elite pueden llegar a los dos metros de altura cuando están en el aire. Si te propones batir el récord del mundo de longitud necesitarás ser también un gran velocista: el actual recordman mundial, Mike Powell, llegó a la tabla de batida a una velocidad de 40 km/hora para conseguir saltar los 8,95 m.



100 m lisos
(Atenas 1896)