

TEMA: ATLETISMO

VAS A APRENDER:

- ☞ Que es el atletismo
- ☞ Que diferencia la carrera de la marcha
- ☞ Como correr más eficientemente
- ☞ A correr en equipo con los relevos



SALUD

✚ Correr es beneficioso para la salud. Mejora el riego sanguíneo a todo el cuerpo y hace que el corazón trabaje más eficientemente. Pero es importante correr bien, con una técnica correcta para, por un lado cansarnos menos y poder trabajar más y mejor, y por otro evitar lesionarnos al hacer esfuerzos "extraños" para los músculos y articulaciones.

INFORMACIÓN BÁSICA

El atletismo es un deporte individual en el que cada sujeto lucha por superarse y superar a sus rivales corriendo, saltando o lanzando.

Está compuesto por pruebas de:

- carreras:

- **lisas, con obstáculos y relevos**

- concursos:

- **saltos**

- **lanzamientos**

CARRERA

Correr es la forma más veloz que tiene el hombre para desplazarse por sus propios medios. La carrera se caracteriza porque, a diferencia de la marcha, en un momento determinado, **ninguno de los pies está en contacto con el suelo**, es decir, vamos como "a saltos", mientras que al caminar **AL MENOS siempre hay un pie en el suelo**.

Para que la carrera sea lo más efectiva posible todos los segmentos se han de orientar en la dirección que queremos llevar, y así tenemos:

- **los pies** apuntan hacia donde corremos y están paralelos.

- **los brazos** se mueven de adelante atrás en la misma dirección desde el hombro, y van al revés que las piernas: si avanzo pierna derecha, avanzo a la vez brazo izquierdo.

- **el tronco** está ligeramente hacia delante.

Que corramos más o menos deprisa depende de dos factores que son:

- lo largas que demos las zancadas (**amplitud de zancada**)

- la cantidad de zancadas que demos por unidad de tiempo (**frecuencia de zancada**)

CURIOSIDADES

El atletismo es tan antiguo como el hombre, ya que éste se ha tenido que desplazar por muchas cosas. Entre ellas para anunciar la victoria en una batalla, como le ocurrió a un guerrero ateniense que tuvo que correr desde el campo de batalla, en **Marathon** hasta Atenas, para anunciar que habían vencido. Al llegar, y después de dar la noticia cayó exhausto y murió. En su honor, en los primeros **Juegos Olímpicos modernos**, se instauró una prueba de carrera de larga distancia (42.195 m.) denominada **MARATHON**.



Salida de tacos: a sus puestos



Salida de tacos: listos

Podemos diferenciar de una forma más o menos clara la técnica de **carrera de fondo**, donde buscaremos especialmente la economía de movimientos para evitar un gasto excesivo de energía (se utiliza la técnica **talón-planta-punta**), de la técnica de **carrera de velocidad** donde no importa el gasto energético, sino desarrollar al máximo la amplitud y la frecuencia de zancada (se utiliza la técnica **circular**).

No obstante existen bastantes corredores de élite de medio fondo y fondo que emplean la técnica circular, pero son gente especialmente preparada y dotada para ello.

LA SALIDA DE TACOS

Se utiliza en todas las carreras hasta los 400 metros.

A la voz de "**a sus puestos**" se toma la posición inicial de salida. Se sitúa el pie, generalmente el más fuerte en el taco delantero teniendo cuidado de que solo la punta del pie toque el suelo y el otro pie en el taco atrasado, dejando la rodilla apoyada en el suelo. Las manos se colocan abiertas y a la anchura de los hombros, por detrás de la línea, y los brazos estirados.

A la voz de "**listos**", se elevan las caderas, levantando la rodilla de la pierna atrasada del suelo, repartiendo el peso del cuerpo entre los 4 apoyos, adelantando los hombros y manteniendo la cabeza relajada y natural.

En el "**disparo**" la fuerza ejercida sobre los tacos transmitirá al cuerpo del corredor la mayor velocidad inicial posible.

LOS RELEVOS

Las carreras de relevos representan el trabajo en equipo del atletismo. Se trata de que un grupo (normalmente cuatro corredores) recorra una distancia en el menor tiempo posible, corriendo cada uno de ellos una parte del trayecto total.

Para ello hay que coordinar muy bien los esfuerzos y tratar de aprovechar al máximo lo que el reglamento nos permite:

- empezar a correr antes de que pare el compañero,

en un espacio determinado (**prezona**) y recibir lo más tarde posible dentro del espacio marcado para ello (**zona de entrega**).

Para ver que el compañero ha llegado hasta mi de acuerdo al reglamento, me entregara el **testigo**, que es un tubo cilíndrico de unos 30 cm. de largo, **dentro de la zona**, y yo lo entregaré después al próximo relevista.

Hay que tener en cuenta que el **testigo hay que pasarlo mano a mano**, es decir que no podemos lanzarlo.

También hay que evitar que se caiga, y especialmente que no salga de nuestra calle, porque representaría la descalificación de nuestro equipo.

Técnica de entrega	Ventajas	Desventajas
Arriba-abajo	- Más seguridad	- Posición un poco más incomoda.
Abajo-arriba	- Más cómodo - Se realiza el cambio más rápido	- Menos seguridad

	Errores
El que recibe	- Mirar atrás - Salir demasiado tarde - Correr con el brazo atrás
El que entrega	- No dar la señal - No esperar a que el compañero estire el brazo



De arriba a abajo



De abajo a arriba