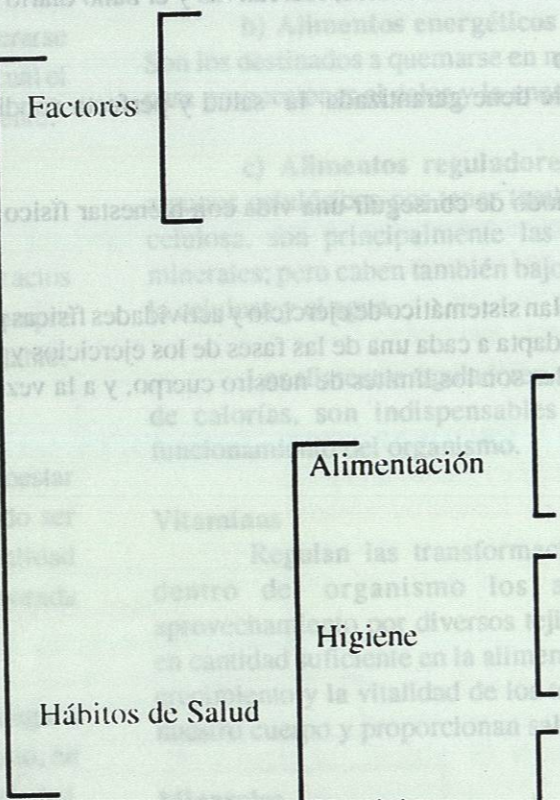


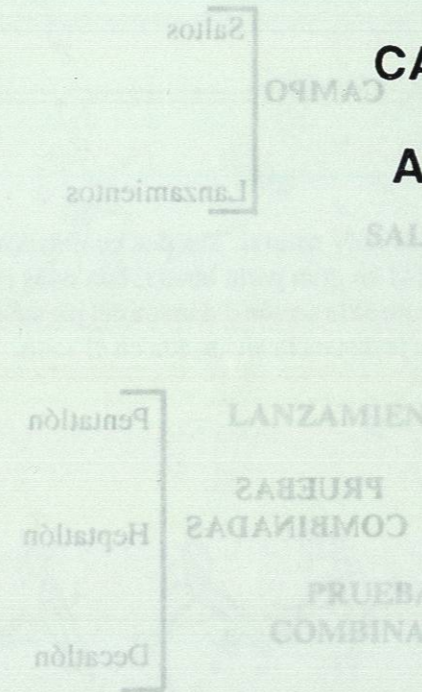
ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

1. Completa el cuadro sinóptico de este Capítulo.

INTRODUCCIÓN A LA SALUD



CAPITULO III ATLETISMO



Historia

Este deporte nació en Grecia y en la actualidad se practica en todas las partes del mundo. En el año 1896 se celebró en Atenas el primer juego olímpico moderno en el que se incluyó el lanzamiento de jabalina. En 1900 se introdujo en los juegos olímpicos de París y en 1904 en los de San Francisco. En 1912 se introdujo en los juegos olímpicos de Estocolmo y en 1920 en los de Amberes. En 1924 se introdujo en los juegos olímpicos de París y en 1928 en los de Ámsterdam. En 1932 se introdujo en los juegos olímpicos de Los Ángeles y en 1936 en los de Berlín. En 1948 se introdujo en los juegos olímpicos de Londres y en 1952 en los de Helsinki. En 1956 se introdujo en los juegos olímpicos de Melbourne y en 1960 en los de Roma. En 1964 se introdujo en los juegos olímpicos de Tokio y en 1968 en los de México. En 1972 se introdujo en los juegos olímpicos de Múnich y en 1976 en los de Montreal. En 1980 se introdujo en los juegos olímpicos de Moscú y en 1984 en los de Los Ángeles. En 1988 se introdujo en los juegos olímpicos de Seúl y en 1992 en los de Barcelona. En 1996 se introdujo en los juegos olímpicos de Atlanta y en 2000 en los de Sídney. En 2004 se introdujo en los juegos olímpicos de Atenas y en 2008 en los de Pekín. En 2012 se introdujo en los juegos olímpicos de Londres y en 2016 en los de Río de Janeiro. En 2020 se introdujo en los juegos olímpicos de Tokio.

Clasificación

Esta disciplina deportiva comprende conductas motrices naturales como correr, saltar, lanzar, es un proceso que hace necesario, que se realice, con enseñanzas antes que otros fundamentos técnicos, sea enseñada antes que otros fundamentos deportivos.

El lanzamiento de jabalina

El lanzamiento de jabalina es uno de los deportes más populares y antiguos de Grecia. La habilidad para el lanzamiento se hacía necesaria en la guerra y en la caza. Las jabalinas que se usaban en competiciones tenían 2.45 a 3.05 metros de largo, pesos variables y puntas romas. Alrededor del mango se enrollaba una correa, con un lazo que se usaba para sujetar la jabalina a la distancia a la que podía arrojarla el lanzador. Este tipo de lanzamiento se introdujo en los juegos olímpicos de Atenas en el año 1896. En el año 1900 se introdujo en los juegos olímpicos de París y en 1904 en los de San Francisco. En 1912 se introdujo en los juegos olímpicos de Estocolmo y en 1920 en los de Amberes. En 1924 se introdujo en los juegos olímpicos de París y en 1928 en los de Ámsterdam. En 1932 se introdujo en los juegos olímpicos de Los Ángeles y en 1936 en los de Berlín. En 1948 se introdujo en los juegos olímpicos de Londres y en 1952 en los de Helsinki. En 1956 se introdujo en los juegos olímpicos de Melbourne y en 1960 en los de Roma. En 1964 se introdujo en los juegos olímpicos de Tokio y en 1968 en los de México. En 1972 se introdujo en los juegos olímpicos de Múnich y en 1976 en los de Montreal. En 1980 se introdujo en los juegos olímpicos de Moscú y en 1984 en los de Los Ángeles. En 1988 se introdujo en los juegos olímpicos de Seúl y en 1992 en los de Barcelona. En 1996 se introdujo en los juegos olímpicos de Atlanta y en 2000 en los de Sídney. En 2004 se introdujo en los juegos olímpicos de Atenas y en 2008 en los de Pekín. En 2012 se introdujo en los juegos olímpicos de Londres y en 2016 en los de Río de Janeiro. En 2020 se introdujo en los juegos olímpicos de Tokio.

Pruebas combinadas

Las pruebas combinadas consisten en la realización de varias pruebas de atletismo en un mismo día. Las pruebas combinadas más conocidas son el pentatlón, el heptatlón y el decatlón. El pentatlón consiste en la realización de cinco pruebas: lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco, lanzamiento de peso, carrera de 1500 metros y carrera de 5000 metros. El heptatlón consiste en la realización de siete pruebas: lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco, lanzamiento de peso, carrera de 100 metros, carrera de 200 metros, carrera de 800 metros y carrera de 1000 metros. El decatlón consiste en la realización de diez pruebas: lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco, lanzamiento de peso, carrera de 100 metros, carrera de 200 metros, carrera de 400 metros, carrera de 800 metros, carrera de 1500 metros, carrera de 5000 metros y carrera de 10000 metros.

Historia

Puede presumirse que, antes de poseer armas, el hombre prehistórico arrojó piedras y palos a los animales, a fin de matarlos. Estos lanzamientos pudieron haber derivado en los que ahora conocemos como disco, bala y jabalina.

La necesidad de saltar sobre corrientes de agua y grandes piedras dio, a su vez, origen al salto largo, el salto con garrocha y el salto de altura.

Además, de las carreras, se competía en saltos y lanzamientos de jabalina y disco. Las pruebas de salto incluían el salto largo y el salto triple. Todos los competidores saltaban desde el mismo lugar, hacia un terreno más blando; la distancia se medía con una vara. En el año 656 a.C. Cronis de Esparta estableció la primera marca que se haya registrado: salto largo 7.04 metros.

El lanzamiento de la jabalina era uno de los deportes más populares y prácticos de Grecia. La habilidad para el lanzamiento se hacía necesaria en la guerra y en la caza. Las jabalinas empleadas en las competencias tenían 2.45 a 3.05 metros de largo, pesos variables y puntas romas. Alrededor del mango se enrollaba una correa, con un lazo para los dedos. Eso triplicaba la distancia a lo que podía arrojarse la jabalina impartándole un movimiento rotatorio.

En los comienzos de las pruebas de lanzamiento de pesos se empleaban piedras y trozos burdos de metal, llamados *hateres*. Más tarde el objeto que se lanzaba tomó la forma del disco moderno, el que se arrojaba sin girar por completo el cuerpo.

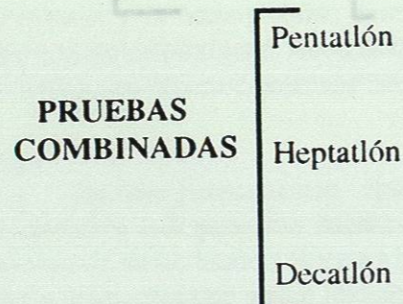
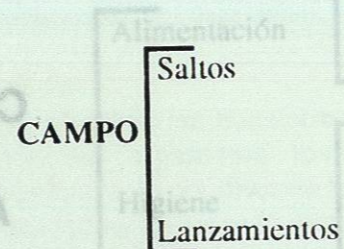
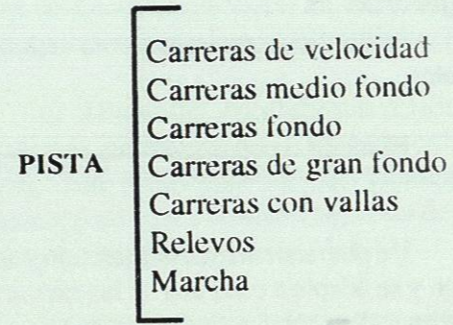
En 1896 los Juegos Olímpicos fueron revividos en Grecia y con la excepción de los de 1916, 1940 y 1944, que se suspendieron por las guerras, después se realizaron regularmente cada cuatro años.

Clasificación

Esta disciplina deportiva, comprende conductas motrices naturales, como correr, saltar, lanzar, es un proceso que hace necesario, que su técnica, sea enseñada antes que otros fundamentos deportivos.

Actualmente, el atletismo comprende los juegos llamados de pista y campo, o sean: carreras, saltos, lanzamientos, marcha y pruebas múltiples. (Las pruebas de pista se aplicaron en el módulo #1)

En este Módulo se estudiarán las pruebas que corresponden a campo y combinadas.



Pruebas de campo

Las pruebas denominadas de campo, son las de saltos y lanzamientos.

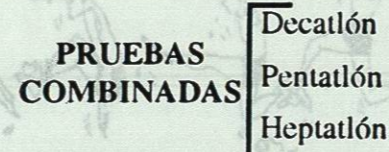
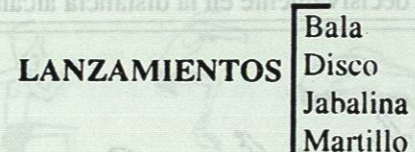
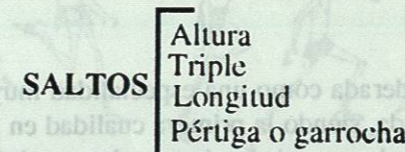
Los saltos están compuestos por cuatro tipos de pruebas, por una parte están el salto de altura, de longitud y el triple salto, en los que sólo intervienen la capacidad del competidor; y por otra el salto con pértiga en el que interviene un instrumento externo que hace posible el salto.

Las cuatro pruebas constan, exactamente, de una carrera previa y de un salto compuesto por la batida, el vuelo y la caída: no obstante, en el salto con pértiga, los factores que intervienen son mucho más complejos, ya que el impulso que el atleta ejerce sobre la pértiga influye decisivamente.

Los lanzamientos están compuestos por cuatro tipos de pruebas: el "peso" o bala, el disco, la jabalina y el martillo. La clasificación que se puede hacer de ellos es la siguiente:

A) Atendiendo a las características de su peso, se dividen en lanzamientos pesados (peso o bala y martillo) y lanzamientos ligeros (disco y la jabalina)

B) Atendiendo a las características de ejecución, se dividen en lanzamientos lineales, donde predomina la impulsión (peso o bala y jabalina) y lanzamientos rotatorios, donde predomina la fuerza centrífuga, esto es, la tracción (disco y martillo).

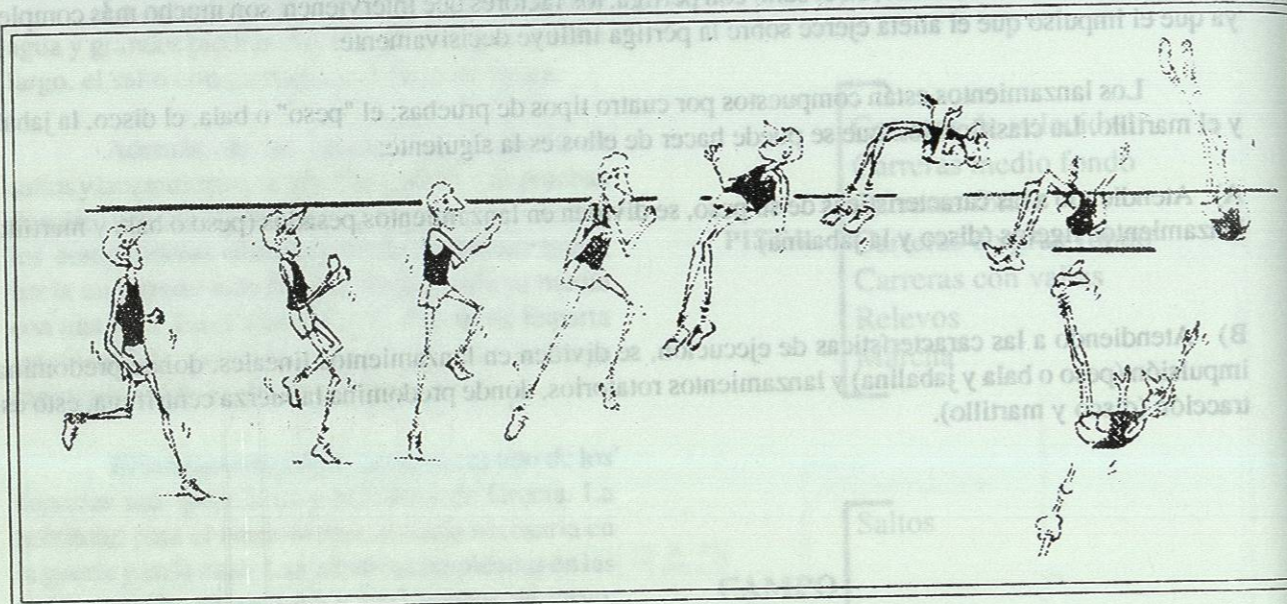


Salto de altura

Esta prueba es considerada como una especialidad de resorte. Las dos cualidades básicas del saltador de altura deben ser: una gran estatura y una pierna con resorte.

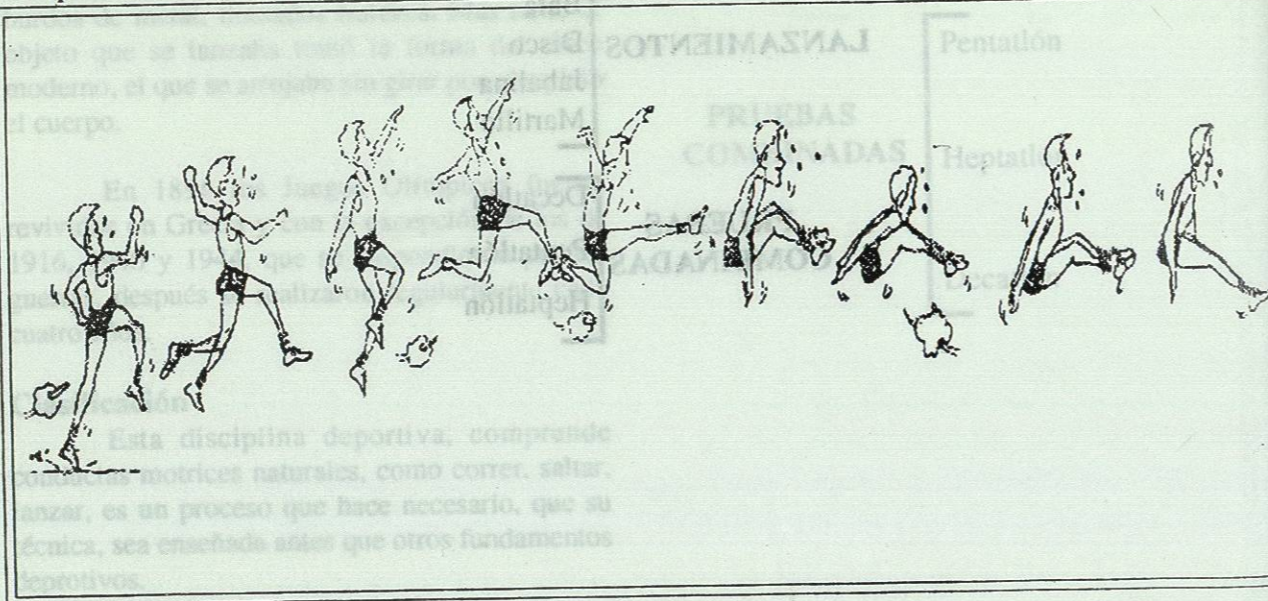
Los competidores de esta prueba a pesar de la alta estatura corporal, son coordinados y rápidos.

Actualmente, el antiguo "rodillo ventral" (salto) ha quedado en desuso, y se practica más el estilo de salto Fosbury flop que nació en la Olimpiada de México 1968, con el triunfo de Dick Fosbury.



Salto de longitud

Esta prueba es considerada como una especialidad muy natural. Sus dos cualidades básicas son la velocidad y una "batida" rápida, siendo la primera cualidad en gran parte innata, con unas posibilidades de mejora relativas y dependiendo la segunda fundamentalmente de la acción dinámica del pie sobre el suelo, pues el impulso tomado en la carrera influirá decisivamente en la distancia alcanzada en el salto.



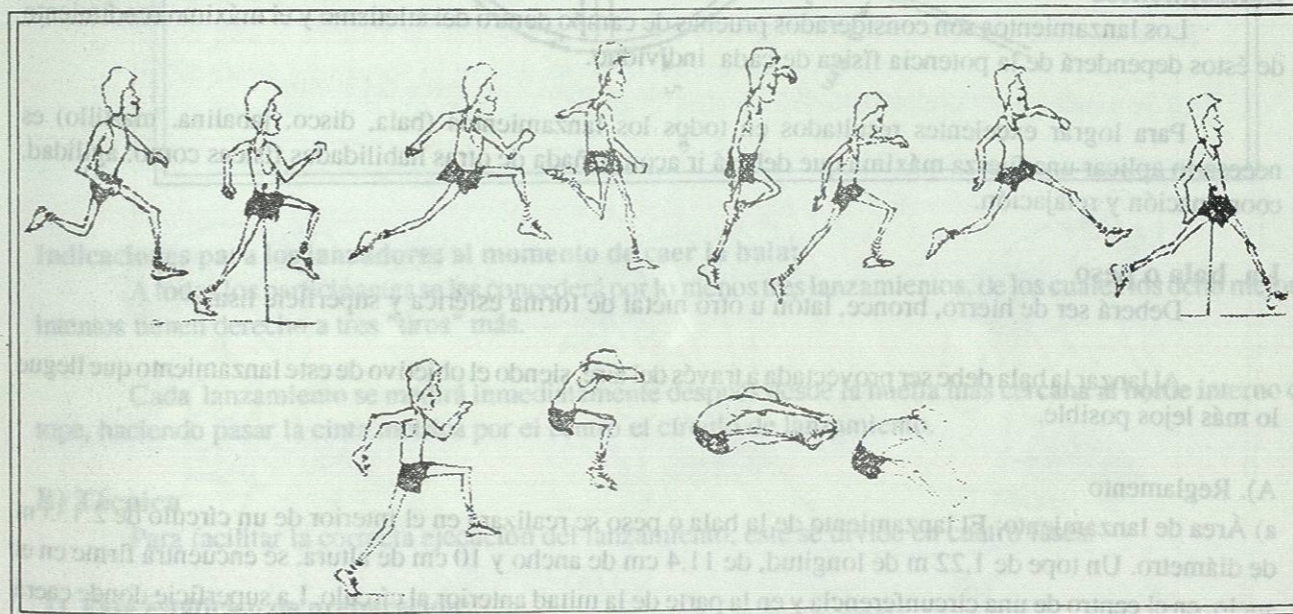
Secuencia del salto de longitud

Consta de las siguientes fases:

1. La carrera. Su longitud oscila entre los 30 y 40 metros, de tal forma que los últimos pasos son de preparación al salto. Es importante que realices una medición correcta de la carrera para que la batida se produzca en la tabla y no antes o después (talonamiento).
2. La batida. Se realiza sobre la pierna de mayor impulso. Para averiguar cuál es tu pierna de impulso, salta de forma natural y observa con qué pierna te encuentras más cómodo. Los últimos pasos de la carrera y de la batida son preparatorios para realizar un salto hacia arriba-delante. Esto es importante, porque si tu impulso es demasiado horizontal o muy vertical conseguirás una menor longitud en tu salto. Lo óptimo es encontrar un componente entre el impulso vertical y el horizontal.
3. Suspensión o fase de vuelo. En esta fase se puede realizar un paso y medio, dos pasos y medio o bien tres pasos completos, lo que da nombre a los distintos estilos de salto.
4. Caída. En esta fase se debe recoger el tronco, estirando las dos piernas con la ayuda de los brazos, que se extienden hacia adelante.

Salto triple

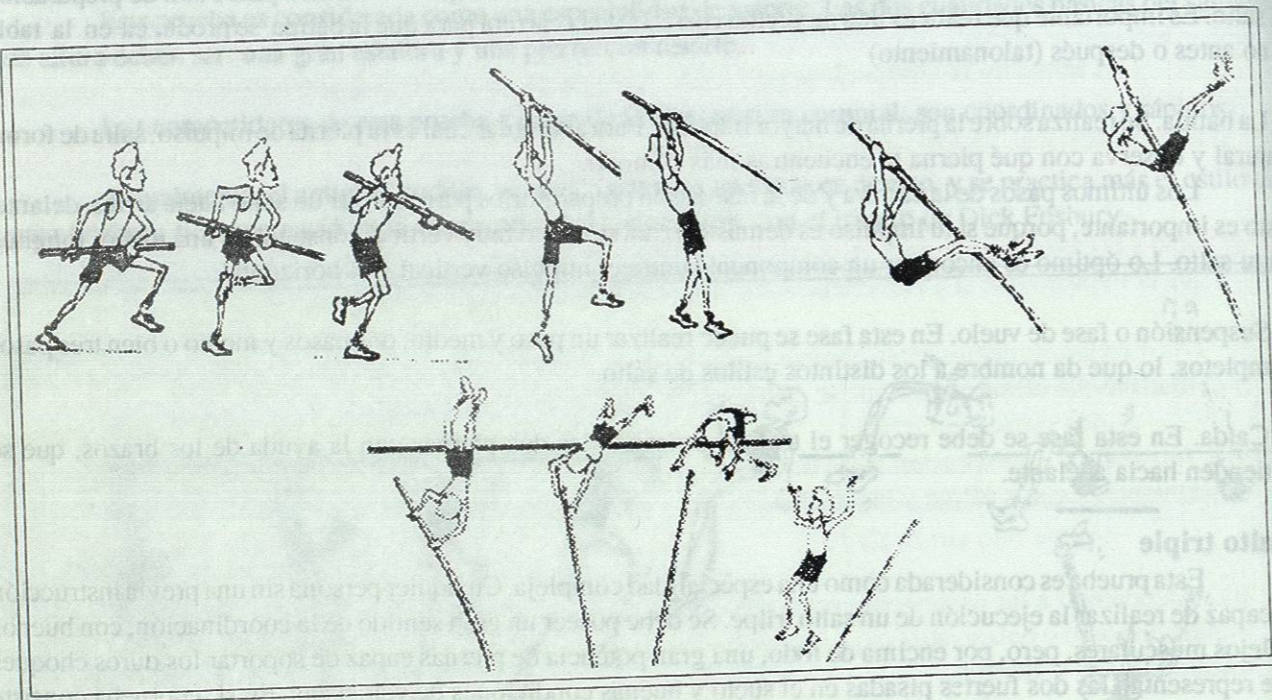
Esta prueba es considerada como una especialidad compleja. Cualquier persona sin una previa instrucción es capaz de realizar la ejecución de un salto triple. Se debe poseer un gran sentido de la coordinación, con buenos reflejos musculares, pero, por encima de todo, una gran potencia de piernas capaz de soportar los duros choques que representan las dos fuertes pisadas en el suelo y buenas condiciones de velocistas. En sí, la prueba consiste en saltar, ligando armoniosamente, tres saltos de longitud.



Salto con pértiga (garrocha)

Esta prueba es una especialidad, muy compleja y que exige, por ello, a un completo especialista. La constitución física del saltador, debe ser robusta, acompañada de una gran potencia de brazos necesaria para conseguir la acción de "muelle" ejercida sobre la pértiga, encaminada a conseguir mayor altura en el salto.

Además, se trata de una prueba en la cual la decisión y el dominio corporal son esenciales.



Lanzamientos

Los lanzamientos son considerados pruebas de campo dentro del atletismo y el máximo rendimiento de éstos dependerá de la potencia física de cada individuo.

Para lograr excelentes resultados en todos los lanzamientos (bala, disco, jabalina, martillo) es necesario aplicar una fuerza máxima que deberá ir acompañada de otras habilidades físicas como: agilidad, coordinación y relajación.

La bala o peso

Deberá ser de hierro, bronce, latón u otro metal de forma esférica y superficie lisa.

Al lanzar la bala debe ser proyectada a través del aire, siendo el objetivo de este lanzamiento que llegue lo más lejos posible.

A). Reglamento

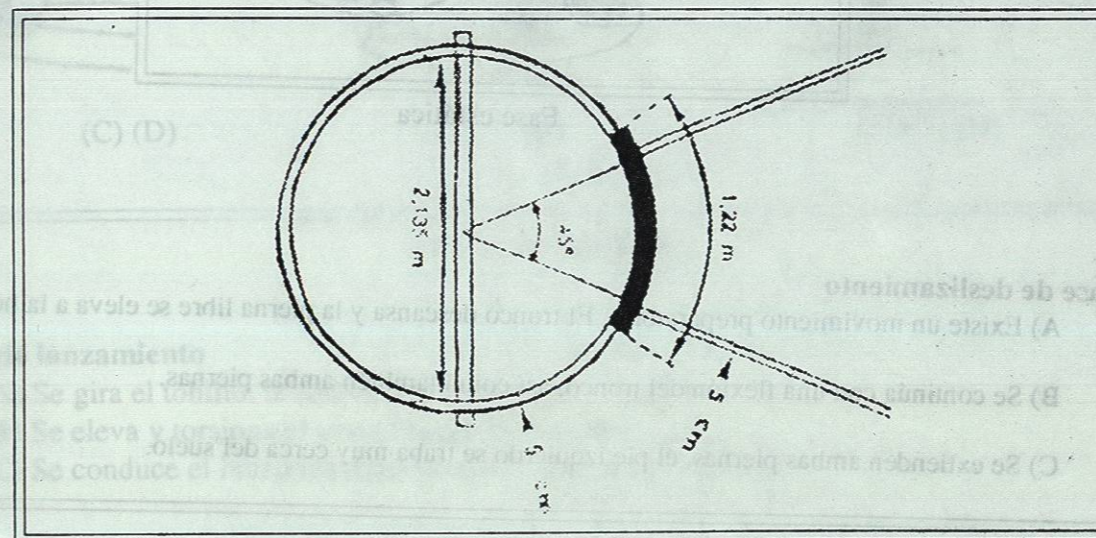
a) Área de lanzamiento: El lanzamiento de la bala o peso se realizará en el interior de un círculo de 2.135 m de diámetro. Un tope de 1.22 m de longitud, de 11.4 cm de ancho y 10 cm de altura, se encuentra firme en el suelo, en el centro de una circunferencia y en la parte de la mitad anterior al círculo. La superficie donde caerá el implemento será un ángulo de 45° delimitado por dos líneas de 5 cm de ancho sobre el suelo y su intersección será en el centro del círculo.

El peso oficial de la bala correspondiente a las diferentes ramas son: hombres, 7.257 kg. y para mujeres, 4. kg.

b) Validez del lanzamiento

Faltas:

- Se considerará falta si el lanzador sale del círculo antes de que la bala toque el suelo.
- Se considerará falta si el lanzador sale del círculo antes de que la bala toque el suelo.
- Será falta si durante el lanzamiento el participante toca con cualquier parte de su cuerpo el borde superior del tope, el borde superior del aro o la parte externa del círculo.
- Se marca falta si el implemento cae fuera de las líneas que forman el ángulo de lanzamiento (45°)



Indicaciones para los lanzadores al momento de caer la bala:

A todos los participantes se les concederá por lo menos tres lanzamientos, de los cuales los ocho mejores intentos tienen derecho a tres "tiros" más.

Cada lanzamiento se medirá inmediatamente después desde la huella más cercana al borde interno del tope, haciendo pasar la cinta métrica por el centro del círculo de lanzamiento.

B) Técnica

Para facilitar la correcta ejecución del lanzamiento, este se divide en cuatro fases:

1) Fase estática o de preparación:

- a) El lanzador toma la bala (tres dedos arriba y dos abajo).
- b) El lanzador se coloca la bala entre la mandíbula y la clavícula.
- c) El peso del cuerpo descansa sobre la pierna derecha.
- d) El brazo izquierdo se levanta un poco para buscar equilibrio.
- e) La pierna izquierda del lanzador se encuentra cerca de la derecha, relajada y apoyada en la punta del pie.