

Periodismo Deportivo III

Atletismo

**Apunte de cátedra
Ciclo lectivo 2017**

El Atletismo

ORIGENES

El atletismo, (en griego [athlos], «lucha»), es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El número de pruebas, ya sea individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades.

Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c.

Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre.

El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

En los textos Homéricos La Ilíada(1) y La Odisea(2), cuya procedencia es de fecha incierta aunque históricamente se ubican cerca del año 850 A. C., se relatan los sucesos de una guerra que duró unos diez años, en ella, los héroes griegos forman parte de una aristocracia guerrera, que constituye la corte del rey. Estos compañeros de armas, con gran camaradería debido a la eterna situación bélica, tienen un paralelismo con la "caballería" de la edad media occidental. Los "caballeros" de la corte eran a la larga premiados con "feudos"(3), esto hizo que la autoridad real se fuera desmenuzando poco a poco, y crecieron estos pequeños señoríos escalonados sobre las aldeas. La cultura griega fue en sus orígenes el privilegio de esta aristocracia de guerreros. Los jóvenes guerreros prestaban nobles servicios en actos bélicos, palaciegos y religiosos.

También los juegos configuraban el aspecto dominante en la vida de estos caballeros. Juegos tan libres como espontáneos, simples episodios de la vida cotidiana: juegos deportivos, diversiones musicales, danzas, como también manifestaciones solemnes, organizadas y reglamentadas cuidadosamente; baste recordar, en la Ilíada, los Juegos fúnebres en honor a Patroclo(4), amigo, escudero y primo de Aquiles(5): el boxeo, al que ya los minoicos eran muy aficionados, la lucha, las carreras pedestres, el lanzamiento de peso o bala, el tiro con arco, el lanzamiento de jabalina, y como fundamental y a destacar: la carrera de carros.

Aquiles juega un papel de organizador y árbitro de los Juegos, el espíritu deportivo de los atletas, campeones y de los espectadores, es un respiro de la guerra al pie de las murallas de Troya. Durante largos siglos la educación antigua conservará muchos rasgos que procedían de este origen aristocrático y caballeresco. Hasta en la Atenas del siglo IV, que quería ser y se consideraba democrática, se vivía apegado a una tradición de origen nobiliario. La educación homérica contenía elementos técnicos y éticos, que describían un tipo refinado

de caballero guerrero, no un bárbaro soldado sin formación intelectual y moral. Los elementos técnicos incluían deportes, lucha, manejo de armas, juegos caballerescos, oratoria, artes musicales, trato social, etc.

Todas estas técnicas renacerán en la educación de la época clásica, no sin sufrir una evolución en el curso de la cual los elementos más intelectuales se desarrollan en detrimento del elemento guerrero; solo en Esparta conservará este último un lugar de preferencia, sobreviviendo todavía, incluso en la pacífica y cívica Atenas, en el gusto por el deporte, las actividades atléticas y en cierto estilo de vida propiamente viril. El "amor a la gloria", puntal de la ética homérica, hizo que generaciones de guerreros y atletas griegos sacrificaran su vida en la búsqueda de algo superior: el honor, la virtud, el valor ("areté").

El héroe homérico vive y muere para encarnar en su conducta un determinado ideal, una determinada calidad de la existencia. Ahora bien, la gloria, el renombre adquirido entre los valientes, es la medida, el reconocimiento objetivo del valor. De ahí ese deseo apasionado de gloria, de ser proclamado el mejor, fuerza el fundamento de esta moral caballerisca. Homero fue el primero en formular, y de él tomaron entusiasmados los Antiguos, esa concepción de la existencia como una contienda deportiva en la que importa resaltar ese ideal agonístico de la vida, uno de los aspectos más significativos del alma griega. El héroe homérico, y a su imagen, el hombre griego, no es realmente feliz si no se valora a sí mismo, si no se afirma como el primero, distinto y superior, dentro de su categoría. Decía Peleo a su hijo Aquiles: ¡ser siempre el mejor y mantenerse superior a los demás.

El ejemplo de los héroes obsesionó el alma de los griegos y mantuvo muy alto, durante siglos, el espíritu olímpico. Y es en Esparta, merced a su cultura arcaica de formación de guerreros dispuestos a morir por su patria, que encontramos una altísima expresión de actividad deportiva. Conocemos los puestos de honor que se aseguraban los campeones laconios(6) en estas competencias internacionales: la primera victoria espartana conocida data de la olimpiada XV (720 A.C.); entre los años 720 y 576, sobre un total de 81 vencedores olímpicos conocidos, 46 fueron espartanos; en el "estadio", la prueba más importante, sobre 36 campeones conocidos, 21 fueron espartanos. Estos éxitos obedecían tanto a las cualidades físicas de los atletas, como a los excelentes métodos de sus entrenadores; sabemos por Tucídides(7) que se atribuían a los espartanos dos innovaciones características de la técnica deportiva griega: la desnudez completa del atleta y el uso del aceite como linimento. El deporte no estaba reservado exclusivamente a los hombres: el atletismo femenino aparece documentado desde la primera mitad del siglo VI A.C. por encantadoras estatuillas de bronce que representan a jóvenes espartanas en plena carrera. Los cambios políticos y sociales de Esparta a partir del 550 hicieron que se retirara de los Juegos Olímpicos.

Referencias :

(1) *Poema épico, epopeya basada en hechos históricos comprobados por los arqueólogos, La lucha entre Griegos y Troyanos por una mujer. Sus principales personajes: Aquiles, Paris, Menelao, Agamenón y Héctor, han quedado inmortalizados.*

(2) *Poema Griego en veinticuatro cantos atribuido a Homero (siglos IX-VIII a. de C.).*

(3) *Propiedad de tierra cultivada por los vasallos. La mayor parte del producto o cosecha que obtenían debía ser entregada al dueño, normalmente un caballero leal al Rey. Estos feudos eran entregados por el Rey a los*

nobles. Los vasallos eran considerados parte de la propiedad feudal.

(4) Primo de Aquiles que combatió en la batalla de Troya, y haciéndose pasar por Aquiles, lideró a los Mirmidones, resultando muerto por Héctor de Troya.

(5) Es un personaje de la mitología griega. Fue hijo de Peleo, rey de los mirmidones, y de la diosa Tetis; sin embargo, no adquirió la inmortalidad de su madre sino que fue mortal como su padre; Tetis sabía que su hijo era mortal, por ello trató infundirle esta cualidad de los dioses sumergiéndolo en el río Estigia. Así consiguió hacerlo invulnerable, a excepción del talón por donde lo sujetaba. También se atribuía su invulnerabilidad a que Tetis, en su propósito de hacerlo inmortal, quemó su cuerpo y lo cubrió de ambrosía, el néctar de los dioses. Pero Peleo arrancó con violencia al niño de sus manos y éste quedó con un talón carbonizado, que su padre sustituyó por la taba del gigante Damiso, célebre por su velocidad en la carrera. De ahí que se nombrara a Aquiles como "el de los pies ligeros".

(6) Los periecos o laconios, descendientes del pueblo sometido, vivían en aldeas con entera independencia, cultivando la tierra. Se reconocían subditos del Gobierno de Esparta, a quien pagaban tributo y servían como soldados en tiempo de guerra.

(7) Historiador y estratega griego. Sabemos que era hijo de Oloro y que pertenecía a una familia aristocrática ateniense, pues el mismo se llama ateniense (Tuc. I 1); por el nombre de origen tracio de su padre se ha querido ver una relación entre Tucídides y la familia de los Filaidas, a la que pertenecía Cimón - cuyo abuelo materno también se llamaba Oloro-, quien se oponía al imperio naval ateniense tal y como propugnaba Pericles.

¿Qué es la IAAF?

La Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, cuyo nombre oficial en inglés es International Association of Athletics Federation (IAAF), es el estamento encargado de dirigir todo cuanto se refiera al atletismo. Por tanto, es el órgano encargado de la reglamentación del atletismo, la organización de las diferentes pruebas y eventos, la regulación de los records establecidos para cada disciplina atlética en cada momento y otras tantas tareas importantes para el buen desarrollo de una de las disciplinas deportivas con más años de historia.

La Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo se fundó en el año 1912. Aunque lo hizo bajo otro nombre, Asociación Internacional Amateur de Atletismo. Su fundación se produjo tras la ceremonia de clausura de los Juegos Olímpicos de Estocolmo. En sus inicios ya contaba con 17 federaciones nacionales de atletismo. Estos miembros han ido aumentando con el paso de los años, hasta llegar, tras más de cien años de existencia, a las 213 federaciones repartidas en seis organismos continentales.

Desde la Confederación Africana de Atletismo (CAA) están inscritos 53 federaciones. Por la Asociación Asiática de Atletismo (AAA) hay 45 federaciones inscritas. Por su parte la Asociación Europea de Atletismo (EAA) aporta a 50 federaciones al estamento internacional. La Asociación de Atletismo de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe (NACAC) aporta a 32 federaciones. Por otra parte, la Asociación de Atletismo de Oceanía (OAA) aporta 19 federaciones al órgano internacional. Las 13 federaciones restantes provienen de la Confederación Sudamericana de Atletismo (CSA).

Por su parte, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo ha tenido un total de 5 presidentes en su dilatada historia centenaria.

El primer presidente del órgano internacional fue el sueco Sigfried Edström, que mantuvo el cargo entre el 1912 y el 1946, realizando numerosos bienes para el atletismo, en un periodo tan complicado para el estamento como fueron los inicios. Tras estos más de 30

años, le sustituyó en el cargo David Burghley, procedente de Reino Unido. Su cargo se extendió entre 1946 y 1976. Tras él, otro europeo sería el encargado de dirigir el órgano. Se trató de Adriaan Paulen, de los Países Bajos. Su dirección, sin embargo, se acabaría pronto siendo, hasta el momento, el presidente con menos años en la dirección de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. Y es que el de los Países Bajos fue presidente entre 1976 y 1981

El italiano Primo Nebiolo se encargó de dicha dirección tras Paulen. Se produjo entre el 1981 y el 1999, un total de 18 años bien aprovechados. En el año 1999 subió a la dirección de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo el actual presidente, Lamine Diack, el primer no europeo que ha dirigido el órgano. El senegalés lleva en el puesto un total de 15 años hasta el momento.

Competiciones

Hay un elevado número de competiciones que son dirigidas por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. Es por ello que solo vamos a nombrar las más importantes de todas las que organiza.

En primer lugar cabe destacar el Campeonato Mundial de Atletismo. Es la cita más importante de todas cuantas se celebran, puesto que tienen cita todos los atletas del mundo, sea cual sea la especialidad que practique.

También cabe destacar el Campeonato Mundial de Atletismo en Pista Cubierta, donde participan los mejores atletas de esta modalidad del atletismo.

El Campeonato Mundial de Campo a Través o el Campeonato Mundial de Media Maratón, dedicados cada uno a una modalidad de atletismo diferentes.

La Copa Continental de la IAAF, también ha sido una competición importante para cualquier atleta profesional. Así como la IAAF World Challenge o la IAAF Challenges.

Por último, cabe destacar la Liga Diamante, siempre a tener en cuenta para cualquier profesional del atletismo que quiera estar en la cúspide.

Antecedentes históricos del atletismo en Argentina

Los Juegos Atléticos fueron introducidos al Río de la Plata en 1807 por el médico británico Dr. Andrew C. Dick iniciándose con las carreras a pie, como ejercicio higiénico a la par que recreativo y con cierto carácter deportivo”.

De otra añeja publicación (“Cartas de Sudamérica 1810-1820, impresa en 1820 por los viajeros y comerciantes J. P. y G.P. Robertson”) podemos extraer a fines de 1817 o principios de 1818, en un campo de las afueras de la ciudad de Buenos Aires se desarrolló en un día primaveral, claro y caluroso, la primer competencia de la cual se poseen constancias escritas. La misma vincula nuevamente al profesional de la medicina antes citado, a quien indudablemente le atraían todo tipo de actividades relacionadas con la educación física.

Según esta versión el Dr. Dick, quien era “un hombre muy activo, de constitución vigorosa y andar elástico”, caminó 25 millas, unos 40 km, en 5h37m. Con esta actuación intentó demostrar a un grupo de personas de amistad, que la vida en el nuevo mundo no les había hecho perder a los súbditos de la Gran Bretaña “la energía física y mental que traían de Inglaterra”. Ninguno de sus ocasionales acompañantes pudo completar el recorrido con el médico escocés, recordándose entre los más resistentes a R. P. Staples y R. Carlisle.

El 30 de mayo de 1867 se realizó en la Argentina el primer torneo atlético del que se tienen referencias. Fue sobre el césped del Buenos Aires Cricket Club en Palermo ante una elevada cantidad de público, especialmente femenino. Una banda de música amenizó la agradable jornada que organizó el BA Athletic Sport, que fuera fundado ese mismo año. Las crónicas del “The Standard” nos recuerdan los resultados de aquella jornada en la cual los vencedores de las distintas pruebas fueron: W.C. Roberts en 150 metros con vallas, salto en alto (1.47), salto en largo con y sin impulso (4.90,5 y 2.82m respectivamente), R Perry en 440 yardas(1:22.5), T.B. Smith en 100 yardas (11.4s) y salto con garrocha (1.833m), R. Rose con la bala de 6 kilos (23.63) y A. R. Campbell, quien lanzó la pelota de cricket a 90 metros. El BA Athletic’s Society organizó su último torneo el 8 de diciembre de 1877, mientras que algunos años antes, en 1869 se fundó el BA Juniors Athletic Association: por espacio de varias temporadas cumplió una amplia actividad, destacándose el gran certamen de 1882. Así mismo la colectividad ferroviaria desde 1874, organizó festivales en los cuales participaron los trabajadores de las líneas que atravesaban nuestro país.

En síntesis: La primera prueba de atletismo que se realizó en la Argentina se llevó a cabo en 1867, organizada por la comunidad británica, y fue de 100 metros, especialidad que hasta la actualidad es la más relevante. Dicha prueba también fue la primera que se llevó a cabo en Sudamérica. Lo mismo sucedió años después con los 200 metros. Recién en la década de 1930, las mujeres empezaron a competir en forma reconocida en velocidad. Sin embargo, nuestro país no se ha caracterizado por dominar esta especialidad. En atletismo masculino – que comenzó a disputar en la década de 1910 -, en los 800 y 10.000 metros, la Argentina logró dominar el ámbito sudamericano. Y solo el maratón le ha dado dos medallas doradas olímpicas al país, en Los Ángeles 1932 (Juan Carlos Zavala) y Londres 1948 (Belfo Cabrera).

El 15 de mayo de 1892 se creó la Amateur Athletic Association of River Plate, cuyas actividades se mantuvieron hasta 1908, cuando traspasó sus archivos, récords y bienes al Belgrano Athletic Club. Con el final de su meritoria labor “desapareció el último vestigio de la valiosa acción desarrollada por la colectividad inglesa en nuestro país por la implementación del Atletismo”. Así bien lo expresa Roberto Harsch en su bien documentado “25 años de atletismo en la Argentina”, publicado en 1924 y testimonio de la actividad en aquellos lejanos tiempos.

El Club de Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires (fundado en 1880), la Organización Nacional de Ejercicios Físicos (organizadora el 3 de octubre de 1903 del primer maratón del país), la Sociedad Sportiva Argentina y otras entidades continuaron aportando a la evolución de nuestro deporte. En 1907 y 1909 los atletas argentinos hicieron primeras armas e torneos internacionales, en Montevideo.

Los festejos por el centenario de la Revolución de Mayo fueron propicios para un importante festival internacional, cumplido el 24 de mayo de 1910 en el estadio de la Sociedad Sportiva Argentina –conducida por el Barón Antonio de Machi- en Palermo. En el mismo tomaron parte atletas de Chile y Uruguay. Tres días después se corrió un maratón, ganado por el italiano Dorando Pietri, quien se hiciera famoso en los Juegos Olímpicos de Londres dos años antes.

El 13 de febrero de 1911 surgió la Fundación Pedestre Argentina, entidad que desarrolló su actividad hasta 1918 año en el cual una tumultuosa Asamblea decidió disolverla. Esta institución había organizado ese mismo año el Torneo Internacional “Iniciación”, que dio origen a las competencias sudamericanas. Y esa ocasión fue propicia para que, con la

presencia de los delegados de países hermanos, se fundara la Confederación Sudamericana de Atletismo.

Un año después se concretaron los Campeonatos Sudamericanos en Montevideo, todavía sin participación argentina. Pero el 4 de julio se fundó la Federación Atlética Argentina bajo la dirección del Dr. Carlos Tuninetti, delegado de la Asociación Cristiana de Jóvenes. Ese mismo año se realizaron los primeros Campeonatos Metropolitanos, y desde 1920, los Campeonatos Argentinos de Atletismo. Dicha Federación –luego Federación Atlética Metropolitana- rigió los destinos del atletismo nacional, hasta el surgimiento de la Confederación Argentina en 1954.

Internacionalmente, los atletas argentinos intervinieron en esos primeros años en los Sudamericanos de 1920(Santiago de Chile), en los Latinoamericanos de 1922(Río de Janeiro) y en los Olímpicos de 1924(París). En esta última convocatoria el equipo atlético fue dirigido por el profesor FedericoGuillermo Dickens, inolvidable docente norteamericano y que es considerado “el padre” de nuestro atletismo. La síntesis de su personalidad puede quedar extracta en las palabras que, sobre Dickens, vertió el Dr. Etcheverry Sarrat en 1962:”He tenido muchos maestros: en la escuela, en el colegio y en la Universidad. Son de devota recordación, pero ninguno penetró en mi alma como él para hacerme ver lo bueno y lo malo, lo perfecto y lo imperfecto, lo que es la belleza de un sentimiento y de una conducta, puros y nobles”.

En aquellos juegos de París fueron diez los atletas argentinos presentes: Felix Escobar, Otto Dietsch, Camilo Rivas, Emilio Casanovas, Manuel Enrico, Federico Brewster, Francisco Dova, Guillermo Newbery, Enrique Thompson y Luis Antonio Brunetto. Este último, un excepcional atleta rosarino, le dio a la Argentina la primera medalla olímpica del atletismo al obtener el subcampeonato en salto triple con 15,425 metros. Fue una marca que perduró hasta 1949 como record sudamericano y hasta 1975 como record argentino.

Luego vendrían otros hitos trascendentes, como los dos triunfos olímpicos en maratón (Juan Carlos Zabala en 1932 y Delfo Cabrera en 1948) y dos subcampeonatos (Reynaldo Gorno en el maratón de 1952 y Noemí Simonetto en el salto en largo de1948). Y, a lo largo de éstas décadas, las hazañas de atletas que hicieron historia en la región como Gerardo Bonnhoff y Andrés Calonge en velocidad, Juan Carlos Dyrzka en los 400 metros con vallas, Osvaldo Suarez y Antonio Silio en las pruebas de fondo, Enrique Kistenmacher en el decathlon. O Beatriz Allocco, Ingerborg Pfüller, Ingerborg Mello, [Alejandra García](#) y tantas más entre las destacadas del sector femenino. En los últimos años entre los más destacados además de [Alejandra García](#) finalista olímpica en salto con garrocha, aparecen [Germán Chiaraviglio](#) campeón mundial en Menores y juveniles, Juan Cerra varias veces campeón panamericano y la más encumbrada en las listas mundiales actuales [Jennifer Dahlgren](#) también en Martillo.

En 1924, la Argentina participo por primera vez en los Juegos Olímpicos. En el marco de estas competencias, a lo largo del siglo XX los atletas argentinos consiguieron dos medallas de oro, cuatro de plata y una de bronce. Además de las carreras, esta disciplina incluye los saltos y los lanzamientos de disco, martillo y jabalina.

La CADA

La Confederación Argentina de Atletismo fue fundada el 24 de Septiembre de 1954 en Concepción del Uruguay, Entre Rios. Anterior a esa fecha solo existía la Federación Metropolitana.

Ejerce jurisdicción en la totalidad del Territorio Nacional, reuniendo en su seno, en una organización de tipo federal, a todas las Federaciones Provinciales, Asociaciones Regionales, que rijan, que promuevan o fomenten el Atletismo en cada una de las regiones que a tal efecto se determinen. La Confederación rige el atletismo Nacional e Internacional, tanto en su condición como en el gobierno y administración, proponiendo el logro de dichos fines mediante:

La Reunión bajo una misma Reglamentación de todas las Federaciones Provinciales y Asociaciones Regionales ya existentes en el País o a crearse en el futuro.

La realización anual por sí o en colaboración con sus Afiliadas o delegando en ellas, de los Campeonatos Nacionales de Atletismo.

La difusión y práctica del atletismo a través de la realización de competencias, conferencias, giras de divulgación, publicaciones especializadas y de una manera general, usando cualquier medio lícito de difusión actuando en tal sentido por sí o mediante la colaboración de sus Afiliadas y convenciones.

El contacto con las autoridades nacionales, provinciales o municipales, según corresponda, interesándolas en los propósitos de la Confederación y colaborando con ellas cuando actúen persiguiendo los mismos fines.

El establecimiento de vinculaciones estrechas con todas las Federaciones Provinciales o Asociaciones Regionales, disponiendo a que estas las establezcan entre sí, procurando que todas las Instituciones que actúen en el País con los mismos propósitos que la Confederación, concreten su afiliación a ella o al organismo que corresponda según el caso.

El mantenimiento de contacto con las Entidades similares del extranjero, en especial las Sudamericanas, estableciendo con ellas los convenios que fueren menester, cuando resulten adecuados a los fines que persigue la Confederación.

La actualización de los registros de marcas atléticas en el orden nacional e internacional, homologando las que en tal sentido se establezcan en el orden nacional e internacional y gestionando su homologación ante los organismos que correspondan, cuando estas marcas sean de jerarquía internacional.

La actualización del Ranking Nacional, discriminándolo por prueba y categoría de atletas.

La organización de los Campeonatos Sudamericanos, cuando el país sea sede de los mismos, la organización o fiscalización de todas las tareas necesarias para la constitución de los equipos nacionales de atletismo que deban actuar en competencias internacionales.

La promoción de una política que tienda a la creación de Campos de Atletismo en todo el país, ya sean Nacionales, Provinciales o Municipales, e incluso de instituciones privadas, brindando el asesoramiento necesario para tal fin.

La creación y mantenimiento de una biblioteca especializada en atletismo.

La afiliación a los distintos organismos que corresponda ya sea en el orden Nacional e Internacional.

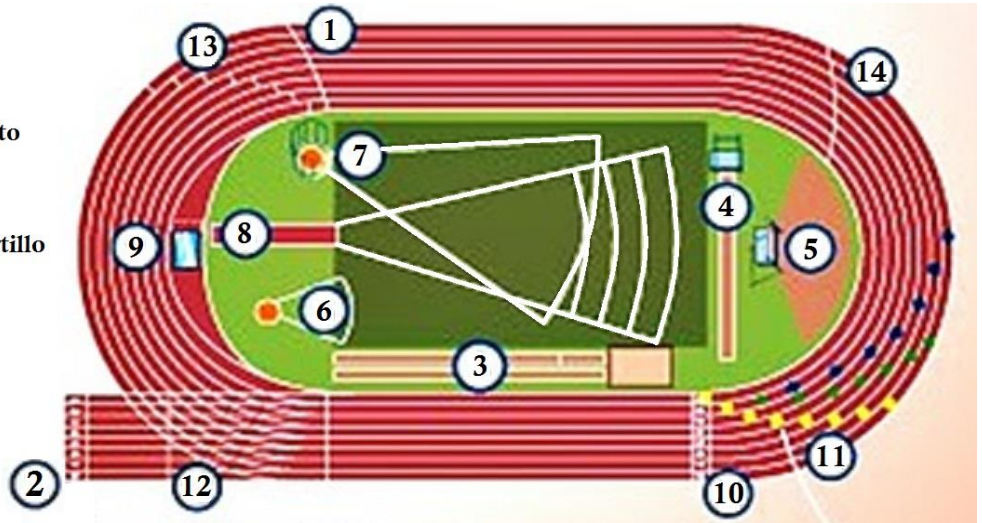
La realización de Cursos de Perfeccionamiento y Actualización de las diferentes categorías de Jueces y Técnicos de atletismo, que estén reconocidos por las Afiliadas a la Confederación, y será quién determinará las diferentes categorías en forma anual. La enumeración que antecede no es limitativa y caben dentro de ella todos enunciados que por su índole se concilien con los fines y propósitos que anteriormente se señalan.

La Confederación como miembro de la Asociación Internacional de Federaciones Atléticas (IAAF) y por ende las Federaciones Provinciales Afiliadas y sus atletas, se comprometen a: Efectuar controles antidoping fuera de las competencias, debiendo presentar un informe a la IAAF, todos los años, con ese propósito.

Permitir a la IAAF efectúe controles antidoping en el momento que se realicen los Campeonatos Nacionales de la Confederación y en toda reunión deportiva similar.

LA PISTA DE ATLETISMO

1. Salida 3.000 y 5.000 m
2. Salida 110 m vallas
3. Salto de longitud y triple salto
4. Salto con pértiga
5. Salto de altura
6. Lanzamiento de peso
7. Lanzamiento de disco y martillo
8. Jabalina
9. Ría de obstáculos
10. Línea de llegada
11. Salida 10.000 m
12. Salida 100 m y 200 m
13. Salida 200 m
14. Salida 1.500 m



Dividiremos la pista de atletismo en tres zonas principales:

1- zona de carreras.

2- zonas de saltos.

3- zonas de lanzamientos.

1.- ZONA DE CARRERAS

La medida estándar de una pista es de 400 metros por la cuerda, es decir, por la parte más interna de la misma, aunque podemos encontrar pistas de otras longitudes. Si hablamos de pista cubierta dicha distancia es de 200 metros. No obstante, también se pueden encontrar pistas cubiertas de 300 e incluso 400 metros en países donde la climatología impide realizar competiciones al aire libre con la frecuencia deseada.

Detallaremos la pista estándar tal y como lo exige la reglamentación de la federación internacional.

Las distancias de todas las carreras serán medidas desde el borde de la línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

El número de calles puede ser de 8, 6 y 4. Las dos rectas, en una pista estándar de 400 metros miden 84,39 metros cada una y las dos curvas 115,61 metros cada una.

La pista no puede tener una inclinación lateral hacia el interior superior al 1% y la inclinación total descendente en la dirección de la carrera no excederá el 0,1%. Es

importante cumplir con la inclinación longitudinal a lo largo de la recta entre la salida y la llegada. Por ejemplo, la línea de salida de los 100 metros no puede tener más de 0,10 metros y en los 60 más de 0,06 metros.

La exactitud dimensional requerida para toda clase de competición se considera alcanzada si se consiguen en el borde exterior del bordillo interno de la pista unos determinados valores en 28 puntos de control.

2 mediciones en cada una de las rectas de 84,39 metros, 12 mediciones en cada curva de 36,50 metros y 2 mediciones más de alineación del bordillo en la zona de las rectas, dicha desviación no podrá ser superior a 0,01 metros.

La anchura de cada una de las calles será de 1,22 metros.

En las rectas la zona de salida será como mínimo de 3 metros y la llegada 17 metros.

Para las carreras de obstáculo, existe una ría permanente de 3,66 de ancho y de largo por 0,70 de profundidad, situada al interior o al exterior de la curva más cercana a la salida del 100, o lo que es lo mismo, al interior o al exterior de la segunda curva.

El eje longitudinal de la pista debe situarse en el eje norte-sur, aunque para algunos casos es posible desviarlo al norte-nordeste y norte-noroeste, de esta forma se intenta evitar el efecto deslumbrante del sol cuando esta bajo.

Las tribunas, si es posible, deben estar orientadas hacia el este. En caso de existir tribunas alrededor de la pista esto se aplicara a la tribuna principal.

Si la pista tiene superficie mineral suelta, de granulo, se recomienda que la recta tenga una calle más que las curvas para preservar la calle interior que es la más utilizada.

2.- ZONA DE LANZAMIENTOS

Las áreas de lanzamientos se componen de una zona de impulso delimitada por un círculo realizado con una banda de hierro, cuyo diámetro varía según la disciplina (2.135 m en el peso y martillo y 2,50 m para el disco), y cuyo revestimiento puede ser de concreto o asfalto.^[1] El lanzamiento de jabalina se realiza en una pista similar a la pista sintética. Su longitud mínima es de 36 metros y la anchura de 4 m.

3.- ZONA DE SALTOS

Las zonas de saltos están hechas de material sintético. El salto de longitud y el triple salto tienen una pista de 40 m de largo y 1,22 m de ancho, y termina en un foso de recepción de (9 m de largo y 2,75 m de ancho) relleno de arena fina

La zona de salto de altura mide 20×20 m con el fin de instalar el saltador. Por último, el salto con pértiga tiene un corredor de impulso de 40 m de largo y 1,22 m de ancho, acabado en un banco de caída.

En el caso de la pista cubierta las medidas estándar reconocidas a nivel internacional, y sobre todo en competiciones europeas son las siguientes:

La pista tendrá una cuerda de 200 metros como máximo y 160 como mínimo. La anchura de las calles será de 1 metro en el anillo con 6 calles como máximo y 4 como mínimo aunque lo mas usual son 4.

Existirá una pista central con 6 calles de 1,22 de ancho cada una con 15 metros en zona de llegada y 3 metros en zona de salida.

Las rectas de la pista exterior tendrán una longitud mínima de 35 metros y en las curvas se permitirán peraltes con una inclinación entre los 10 y 18 grados.

A finales de los años 60 se comenzó a utilizar el material sintético o tartán que permite una mejor transmisión de la fuerza y agarre del atleta, por contra la pista sintética exige del atleta, una buena calidad muscular.

A la hora de llevar a cabo cualquier planificación del entrenamiento de un atleta; bien sea con objetivos recreativos, salud o rendimiento; se ha de conocer que factores pueden influir en la elección de la superficie de entrenamiento. Hay que decir que en una carrera de 30 minutos a un ritmo medio (4 minutos 20 segundos el kilómetro) el pie impacta con el suelo aprox. unas 5000 veces; si a esto añadimos que el valor de cada impacto del pie sobre el suelo es entre 2 y 5 veces el peso de nuestro cuerpo imagínense lo realmente importante que supone una óptima planificación de la superficie de entrenamiento.

La textura de la pista de atletismo ha evolucionado a lo largo de los años, siendo al principio de tierra, más tarde de césped a comienzos del siglo, y después de arcilla. Los años 1960 se caracterizaron por la aparición de las superficies sintéticas. En 1967, la empresa 3M creó las primeras pistas de poliuretano. El tartán apareció por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968 en México. El color rojo de la pista se eligió por su resistencia a los rayos UV ultravioleta del sol.

Disciplinas Atléticas

Podemos aplicar una definición actualizada: el atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamientos de objetos, saltos de distintas modalidades, etc.), en cada una de estas pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas. La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo.

Desde los Juegos de la Antigüedad, el atletismo ha formado parte de las fiestas olímpicas. Con el tiempo, y debido a múltiples influencias y transformaciones, las simples carreras en las que participaban los antiguos griegos, evolucionaron y se convirtieron en las pruebas de campo de hoy en día. Es uno de los deportes con mayor antigüedad.

Algunas de sus especialidades, como la carrera o el lanzamiento ya eran practicadas en los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia. En la forma en que se conoce actualmente, surgió y se desarrolló en Europa durante el siglo XIX, especialmente en Gran Bretaña, donde fueron reglamentadas la mayoría de sus especialidades y de donde nacen muchas de las distancias clásicas que forman parte del programa atlético en nuestros días.

Es deporte Olímpico desde la primera edición de los juegos modernos en 1896.

El Atletismo, es un deporte de competición que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros.

Cabe destacar que el atletismo es el deporte olímpico por excelencia así como el que más expectación tiene en las olimpiadas, sus pruebas se realizan en el estadio olímpico y

algunas de ellas fuera de él. Antiguamente las pruebas de atletismo se realizaban en las primeras jornadas de los juegos pero actualmente se disputan en los últimos 8 días, haciendo coincidir el final de la maratón con la ceremonia de clausura.

El programa olímpico de este deporte consiste en las siguientes pruebas: velocidad, salto, combinada, circuito y lanzamiento, en total se disputan 24 pruebas masculinas y 20 femeninas, en el atletismo actualmente no existe un límite de participantes como en otros deportes.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

CARRERAS DE VELOCIDAD : Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

CARRERAS DE VALLAS : Las carreras de vallas son carreras de velocidad en la que los competidores deben superar una serie de barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las carreras de vallas al aire libre son las más populares. Para la categoría masculina (rama varonil) existen los 110 metros con vallas, y para la femenina los 100 metros con vallas, las cuales se corren con las denominadas vallas altas. También existen los 400 metros con vallas, con vallas más bajas. En pista cubierta se suelen correr los 60 metros con vallas, también con vallas altas. Habrá diez vallas en cada calle (en pista cubierta 5) y el borde de la traviesa más cercano a la línea de salida deberá coincidir con la marca en la pista. Esta traviesa deberá estar pintada con franjas blancas y negras o de colores que contrasten. Los atletas deberán permanecer en su calle durante toda la carrera y franquear cada valla.

CARRERAS DE MEDIO FONDO : Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por

debajo de los 3m 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3m 59,4 segundos.

CARRERAS DE FONDO : Las carreras cuya distancia es superior a los 3.000 m se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de a campo traviesa o cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares en que tienen lugar, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso y ritmos adecuados. Es esencial un paso uniforme y mantenido.

Las carreras de a campo traviesa exceden normalmente de 14,5 kilómetros. La distancia de la prueba de maratón es de 42,195 kilómetros. La carrera de maratón se convirtió en un acontecimiento popular a partir de la década de 1970, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.

CARRERAS DE RELEVOS: Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo. En las carreras de relevos de 400 m (cada uno de los cuatro atletas cubre 100 m, por lo que se denomina 4×100) y 800 m (4×200), el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando este último ya ha comenzado a correr, continuando el receptor la carrera.

En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos 2 m al efectuar el relevo del testigo. En estas pruebas, los miembros de los equipos que intervienen corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.

CARRERAS DE OBSTACULOS : La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, jalonada de vallas, una ría y otros obstáculos.

MARCHA : Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km (las principales son las de 5, 10, 20 y 50 km) y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que los participantes corran.

SALTO DE ALTURA: El objetivo en el salto de altura, también llamado salto en alto, es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado Fosbury flop, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El Fosbury flop dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rodillo ventral.

SALTO CON GARROCHA: En el salto con garrocha o pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta ayudado por el impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta para amortiguar el golpe.

Los participantes tienen tres intentos para cada altura. Tres fallos en una altura determinada descalifican al saltador. Al competidor se le concede entonces como marca personal la última altura superada durante la prueba. Se considera fallido el salto cuando el atleta: derriba el listón, pasa por debajo, coloca la pértiga más lejos de donde se encuentra el punto de impulso, cambia las manos en el agarre de la pértiga o mueve la mano de arriba durante el salto. En 1988, Sergei Bubka, considerado el mejor pertiguista de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 m de altura. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, fuerte musculación y una auténtica condición gimnástica.

SALTO DE LONGITUD: En el salto de longitud, también conocido como salto en largo, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a ésta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.

TRIPLE SALTO: El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.

LANZAMIENTO DE PESO: Es lo que se conoce como lanzamiento de bala. El objetivo en esta disciplina es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscripta a un círculo de 2,1 m de diámetro.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semi agachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

LANZAMIENTO DE DISCO: El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

Los lanzamientos se miden desde el punto donde contactó el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas.

LANZAMIENTO DE MARTILLO: Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, el lanzamiento no es válido. Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el

mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

LANZAMIENTO DE JABALINA: La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

Dos líneas paralelas separadas 4 m entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta.

DECATLÓN Y HEPTATLÓN: El decatlón masculino consiste en diez pruebas que se desarrollan durante dos días y premian la versatilidad física. Las pruebas siguen este orden: 100 m lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m lisos, 110 m vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 m lisos. Las actuaciones de los atletas en las diversas pruebas se miden contra una puntuación ideal de 10.000 puntos. La puntuación mayor acumulada determina el vencedor. Las pruebas del heptatlón femenino también se realizan en dos días y son: 100 m vallas, lanzamiento de peso, salto de altura, salto de longitud, 200 m lisos, 800 m lisos y lanzamiento de jabalina.

MARATÓN: Prueba de atletismo en la que los deportistas recorren una distancia de 42,195 kilómetros. Esta prueba forma parte de los respectivos programas oficiales del Campeonato del Mundo de Atletismo al aire libre, y de los Juegos Olímpicos de Verano, a los que pone cierre en cada edición. Desde 1896 hasta 1984, el maratón olímpico sólo existía en modalidad masculina, pero en ese último año se incorporó la femenina.