

UD2 ATLESTISME



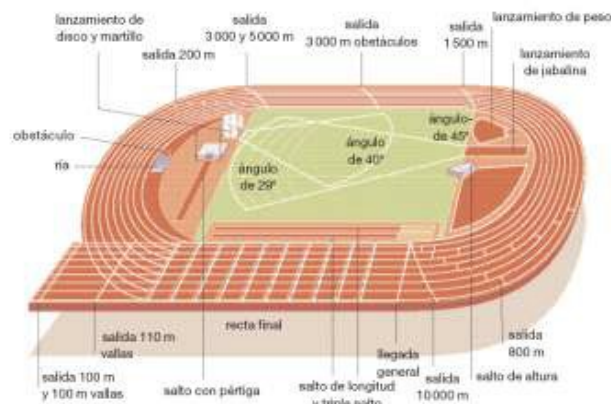
0. HISTÒRIA DE L'ATLETISME

L'atletisme és la forma organitzada més antiga d'esport i es ve celebrant des de fa milers d'anys. Les primeres reunions organitzades de la història van ser els Jocs Olímpics, que van iniciar el grec l'any 776 a.C. Durant molts anys, el principal esdeveniment Olímpic va ser el Pentatló, que comprenia llançaments de disc i javelina, carreres pedestres, salt de longitud i lluita lliure. Altres proves, com les carreres d'hòmens amb armadures, van formar part més tard del programa. Els romans van continuar celebrant les proves olímpiques després de conquerir Grècia en el 146 a.C. L'any 394 de la nostra era, l'emperador romà Teodosi va abolir els jocs.



Després de la prohibició de Teodosi, durant huit segles no es van celebrar competicions organitzades d'atletisme. Restaurades a Anglaterra al voltant de la mitat del segle XIX, les proves atlètiques es van convertir gradualment en l'esport favorit dels anglesos. En 1834, un grup d'entusiastes d'esta nacionalitat van acordar els mínims exigibles per a competir en determinades proves. També en el segle XIX es van realitzar les primeres reunions atlètiques universitàries entre les universitats d'Oxford i Cambridge (1864), el primer míting nacional a Londres (1866) i el primer míting *amateur* celebrat als Estats Units en pista coberta (1868).

L'atletisme va adquirir posteriorment un gran seguiment a Europa i Amèrica. **En 1896 es van iniciar a Atenes els Jocs Olímpics**, una modificació restaurada dels antics jocs que els grecs celebraven en Olímpia. Més tard, els jocs s'han celebrat en uns quants països a intervals de quatre anys, excepte en temps de guerra (anys 1916, 1940 i 1944). En 1913 es va fundar la Federació Internacional d'Atletisme *Amateur* (IAAF). Amb seu central a Montecarlo, la IAAF és l'organisme rector de les competicions d'atletisme a escala Internacional, establint **les regles** i donant oficialitat als rècords obtinguts pels atletes.



Carreres					Marxa	Bots	Llançaments	Proves combinades
Carreres de velocitat	Mig fons	Fons	Obstàcles	Relleus				
60 m 100 m 200 m 400 m	800 m 1500 m 3000 m ³⁰	5000 m 10000 m Camp a través Mitja maratón Maratón	60 m tanques 100 m tanques 110 m tanques 400 m tanques 3000 m obstacles	4 x 100 m 4 x 400 m	20 km 50 km	Longitud Triple bot Altura Perxa	Pes Disc Martell Javelina	Pentatlón Heptatlón Decatlón

UD2 ATLESTISME



1. INSTAL·LACIONS

L'Atletisme agrupa una sèrie de disciplines esportives que tenen la seua base en els gestos més naturals del cos humà: la marxa, la carrera, els bots i els llançaments. Per a poder posar en pràctica estes proves, se sol utilitzar un estadi d'atletisme, que podrà ser de pista coberta o a l'aire lliure.

LA PISTA DE CARRERA

La longitud d'una pista estàndard de carreres serà de 400 m. La pista tindrà dos rectes paral·leles i dos corbes els radis de la qual seran iguals. Llevat que siga una pista d'herba, l'interior de la pista estarà limitat per un rastell de material apropiat, d'aproximadament 5 cm. D'alt i un mínim de 5 cm. d'ample.

2. LES CARRERES

Córrer és una activitat natural a l'abast de tots. Per a la seua pràctica no es requereix un equip sofisticat ni mitjans especials. A més, la carrera és una habilitat motriu bàsica necessària per a moltes altres activitats físiques i esportives i la seua pràctica prevé nombroses afeccions i produïx efectes saludables en l'organisme.

TÈCNICA DE CARRERA.

La carrera consistix en la repetició de moviments cíclics de les cames denominats camallades. Es distingixen dins de cada una quatre fases perfectament sincronitzades: amortiment, sosteniment, impulsió i suspensió.

POSICIÓ DEL TRONC

Ha de facilitar el moviment de les extremitats. S'ha de realitzar una lleugera inclinació del tronc avant, la variació de la qual depén de la velocitat de l'atleta.

POSICIÓ DEL CAP

El cap haurà de mantindre's en prolongació del tronc, per a això mantindrà la vista en un punt llunyà. Els músculs del cap es mantindran amb la menor tensió possible.

ACCIÓ DELS BRAÇOS

La funció dels braços consistix a coordinar els seus moviments amb les extremitats inferiors equilibrant-los de forma rítmica. Els braços solen estar flexionats en un angle que oscil·la entre els 80 i 100 graus aproximadament. La direcció del braceig ha de ser paral·lela a la direcció de la carrera, no creuant els braços per davant del tronc. Tampoc han d'estirar-se en la seua extensió.

2.1. DESCRIPCIÓ DE LA PROVA DE 100 METRES

La prova de 100 metres és una de les més atractives dins de l'atletisme. En ella, els atletes intenten recórrer 100 metres en el mínim temps possible.

Esta carrera, a diferència de les altres de velocitat (200 i 400), es disputa en una única recta, concretament en aquella en què es troba la línia d'arribada.

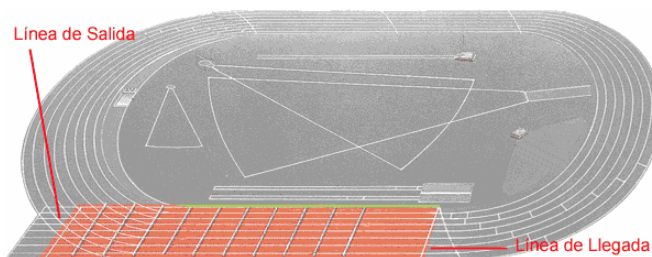
Cada atleta (8 com a màxim) se situa en un carrer i es manté en ell al llarg de tota la carrera sense poder eixir-se d'ella.

UD2 ATLESTISME

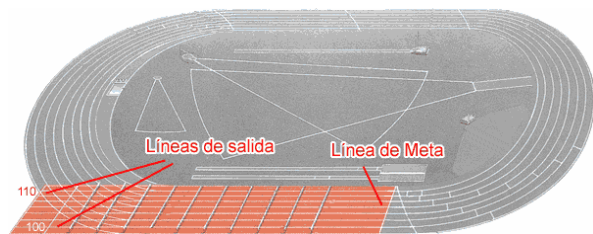


En la imatge pots apreciar com tan sols hi ha 8 carrers en la pista, per la qual cosa per a competicions on hi haja molts competidors seran necessàries eliminatòries prèvies i semifinals fins que es dispute la final. És molt freqüent l'ús de la foto-finish, perquè a vegades entre els atletes tan sols hi ha diferències de desenes o centèsimes.

És molt característic l'ús d'embolics d'eixida. En les proves de velocitat (100, 200 i 400 m.) s'empren per a donar un major impuls i acceleració en l'eixida. (Abans que s'empraren era molt freqüent veure els atletes fer clots en les pistes de terra i herba).



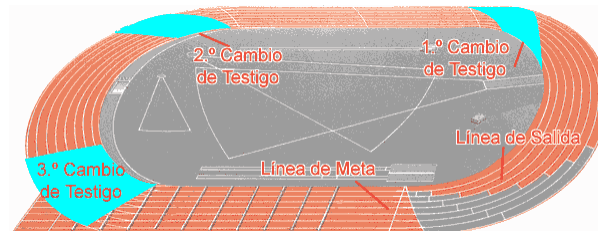
2.2. DESCRIPCIÓ DE LA CARRERA DE TANQUES



Les carreres de tanques són proves de velocitat en què l'atleta ha de passar una sèrie de 10 barreres o tanques. El programa olímpic inclou quatre proves de tanques: 110 metres per a hòmens, 100 metres per a dones i 400 metres per a hòmens i dones.

2.3. DESCRIPCIÓ DE LA CARRERA DE RELLEUS

Una de les proves de velocitat més emocionants són els relleus. Són sovint el moment culminant de competicions importants com els Jocs Olímpics i generalment són les últimes proves a celebrar-se. Al contrari que moltes altres proves atlètiques, els relleus són unes proves d'equip en què quatre corredors corren cada un una part, anomenada tram o relleu, de la distància total.



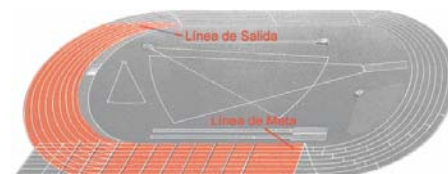
Cada membre de l'equip és triat per les seues característiques. El corredor més ràpid corre primer, els corredors més forts corren segon i últims, i el millor corredor en corbes corre tercer.

EL TESTIMONI

Un tub cridat "testimoni" es passa del primer corredor al segon i així successivament. El testimoni de relleus és llis i buit, d'uns 12 mm. De diàmetre i 30 cm. de longitud. Pot estar fet de fusta, metall o plàstic i pes només 50 gr. Generalment són de colors vius perquè siguin més fàcils de veure.

2.4. DESCRIPCIÓ DE LA CARRERA DE 200 METRES

En esta prova de velocitat es recorre la mitat de la pista d'atletisme. L'atleta haurà de recórrer una corba i posteriorment una recta que li portarà a la línia d'arribada.



UD2 ATLESTISME



2.5 DESCRIPCIÓ DE LA CARRERA DE 400 METRES.

És la prova de velocitat de major distància. A partir d'ella es consideren proves de mig-fons (800 metres, 1500 metres..) o de fons (de 3000 metres d'ara en avant).



DESCRIPCIÓ DE LA PROVA DE MARATHÓN.

La maratón, prova masculina i femenina de fons, es disputa sobre un recorregut de 42,195 quilòmetres. En determinades ocasions, el començament i terme d'esta prova es realitza en un estadi, però la major part de la carrera se celebra sobre els carrers pavimentats exteriors a l'estadi (mai pot haver-hi trams d'herba o terra blana).

El pas i el ritme de carrera són molt importants en esta prova, perquè un corredor que comença massa ràpid pot cremar-se fàcilment, mentres que un corredor que piga de lentitud pot perdre contacte amb el cap del gran grup i quedar-se definitivament despenjat.

3. L'EIXIDA

L'eixida s'empra en les carreres de velocitat per a llançar el cos en el mínim temps amb el màxim de velocitat possible. L'eixida és una habilitat decisiva en les carreres curtes, perquè es tenen en compte les centèsimes de segon. En les carreres de velocitat s'empra l'eixida baixa o acatxat, i en les proves de mig fons o fons, laeixida alta.



Els embolics d'eixida només s'utilitzen en les carreres de fins a 400 metres. El jutge farà el senyal d'eixida amb un tir a l'aire quan tots els corredors estiguen immòbils. En carreres de menys de 800 metres les veus prèvies són "als seus llocs" i "llestos".

En la posició definitiva d'eixida ambdós mans han d'estar en contacte amb el sòl, i si el corredor modifica la seua posició després de la veu de llestos incorrerà en eixida nul·la. Quan un mateix atleta Comet dos eixides nul·les, és desqualificat.

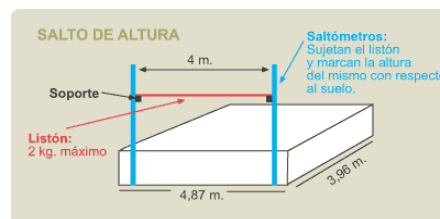
4. ELS BOTS

Botar és una activitat natural que realitzem des de xicotets, però que no obstant això, anem deixant arrere a mesura que creixem. Quan ens trobem un toll, quan hem de creuar un rierol o quan hem d'agafar algun objecte elevat ens impulsem per a aconseguir-ho, desapegant ambdós peus del sòl. Els atletes arriben al límit i usen tota la seua coordinació, velocitat i potència per a superar els límits insospitats.

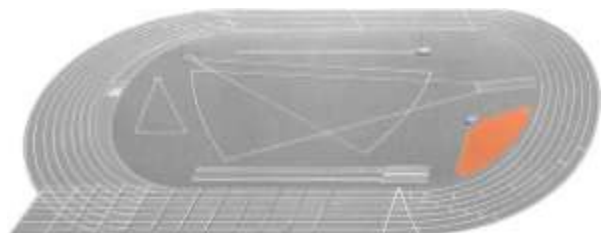
Nosaltres tractarem de realitzar el millor possible, salts de longitud i altura respectant les formes i estils establits.

4.1. DESCRIPCIÓ DEL SALT D'ALTURA. ESTIL FOSBURY

En el salt d'altura l'atleta tracta de superar la màxima distància en el pla vertical. Per a això adopten una postura peculiar en l'aire que els permet no derrocar el llistó. Tant hòmens com dones tracten de sobrepasar una barra subjecta per dos suports. La barra s'eleva després de cada bot sempre que no haja sigut derrocat. És, per tant, un bot en vertical.



UD2 ATLESTISME



La carrera i la batuda constitueixen les principals fases d'un bot i estan en constant evolució tècnica.

El llistó es col·loca a una altura determinada i a partir d'eixe moment els atletes disposen de tres intents per a superar-la.

Si no és així queden eliminats. Durant la competició, es pot refusar botar una altura i continuar el concurs quan es considere oportú.

La pista d'arrancada és una àrea en forma de palmito que està ubicada enfront de l'obstacle de bot.

4.2. DESCRIPCIÓ DEL SALT DE LONGITUD

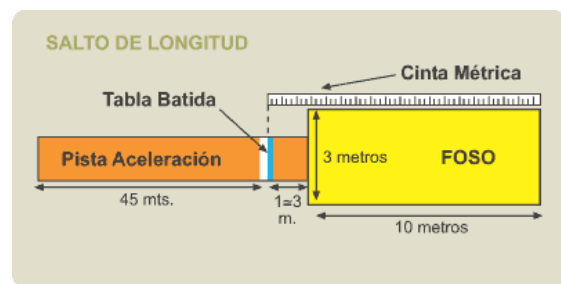
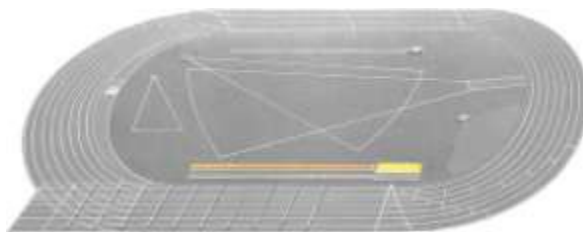
Esta prova, junt amb la de triple bot, constitueixen els únics salts de tipus horitzontal. Els competidors (hòmens i dones) corren tan ràpid com siga possible per una pista d'acceleració i boten des de la taula de batuda fixada en el sòl fins a un banc d'arena.

La pista d'acceleració, o corredor de carrera, no té una longitud concreta, però sol mesurar aproximadament uns 45 m.

La taula de batuda estarà situada entre 1 i 3 metres abans de la trapa.

Té uns 20 centímetres d'ample i una taula coberta de plastilina o semblant a continuació, que facilita jutjar si ha sigut xafada i el bot ha sigut vàlid o nul.

La longitud del Bot es mesura des de la taula de batuda fins a l'empremta més pròxima a esta deixada en la trapa d'arena pel saltador.



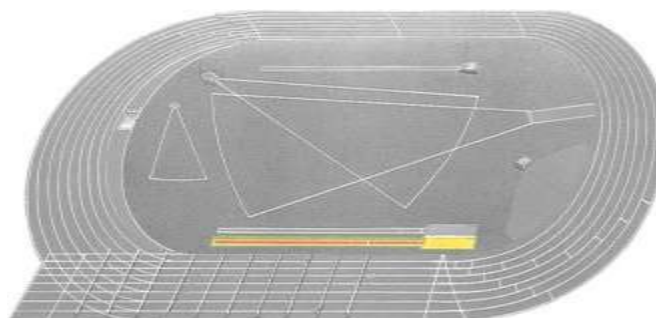
L'àrea d'aterratge o trapa és un banc d'arena humida, de 3 m. d'ample i 10 m. de longitud (començant a un metre com a mínim des de la línia d'envol). després de la caiguda, el saltador ha d'eixir de la trapa per davant, considerant-se nul si ho fa xafant les seues pròpies empremtes.

Cada participant disposa de 6 intents, podent refusar a qualsevol del seu torn. Els 8 millors tenen dret a tres intents suplementaris cridats de millora, guanyant el que millor bot aconseguisca. A la mateixa distància màxima, venç aquell atleta que haja realitzat el segon millor bot.

4.3 DESCRIPCIÓ DEL TRIPLE SALT D'ALTURA.

Els competidors, corren al llarg d'una pista d'acceleració cap a una planxa d'envol, on a través de 3 impulsos intenten aconseguir la major distància possible.

En la següent imatge, veurem els detalls de l'àrea de competició i la seua ubicació dins de l'estadi.

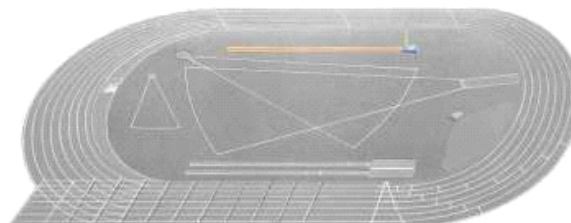


UD2 ATLESTISME



4.4 DESCRIPCIÓ DEL SALT DE PERXA.

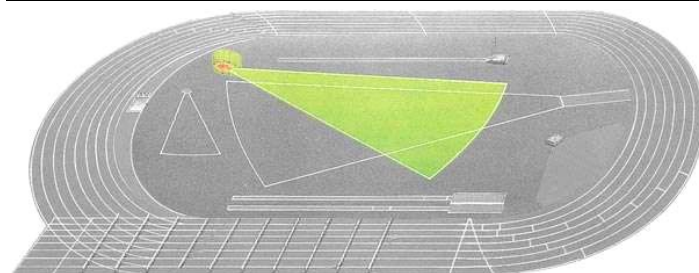
Els competidors utilitzen una perxa flexible per a sobrepassar una barra elevada entre dos pals. La distància entre la barra i el sòl és incrementada entre ronda i ronda. Junt amb el salt d'altura constitueixen els dos únics bots en vertical.



A continuació et mostrem en imatges els detalls de l'àrea de competició i la seua ubicació en l'estadi.

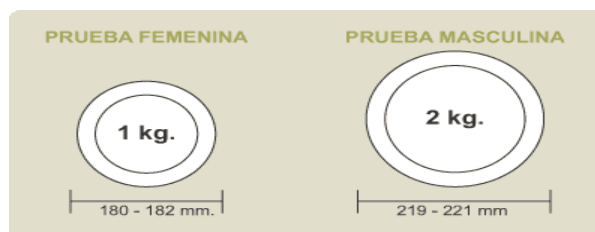
5. ELS LLANÇAMENTS

5.1 DESCRIPCIÓ DELS LLANÇAMENTS DE DISC.



Un disc rígid és llançat des de l'interior d'una àrea circular cap a una zona del camp en forma de falca. En la següent imatge, veurem els detalls de l'àrea de competició i la seua ubicació dins de l'estadi. El cercle té 2,5 m de diàmetre i la seua superfície és de terreny no lliscant; està assetjat per un filat de metall.

La gàbia o carcassa és una estructura metàl·lica, amb una xarxa, per a protegir als espectadors. Dins d'esta gàbia o carcassa també es desenrotlla el llançament de martell. Les característiques d'ambdós llançaments fan fonamentalment este tipus d'estructura, ja que tant el martell com el disc es llancen a grans distàncies i a través de veloços girs, que poden fer que prenguen una trajectòria indèguda.



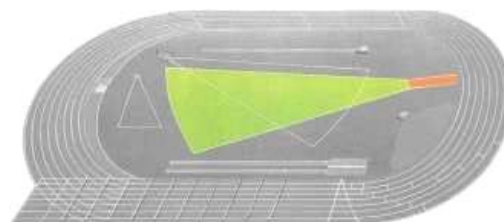
5.2 DESCRIPCIÓ DELS LLANÇAMENTS DE JAVELINA.

Hòmens i dones tiren una llança fina de metall, després del límit que marca una línia corba, al final d'una pista de llançament, cap a una àrea marcada. La pista de llançament o carrera té una longitud entre 32 m. i 36,5 m., i un ample d'uns 4 m.

PROCEDIMENT

Han de seguir el procediment reglamentari:

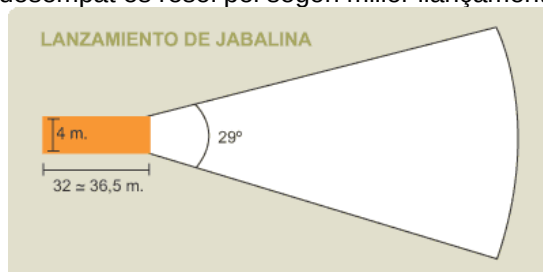
- Començar en una posició parada, sostenint la javelina per la part d'agafe amb una mà.
- Llançar la javelina per damunt d'un muscle o la part superior del braç de llançament.
- Romandre en la pista de carrera fins que la javelina aterre.



UD2 ATLESTISME



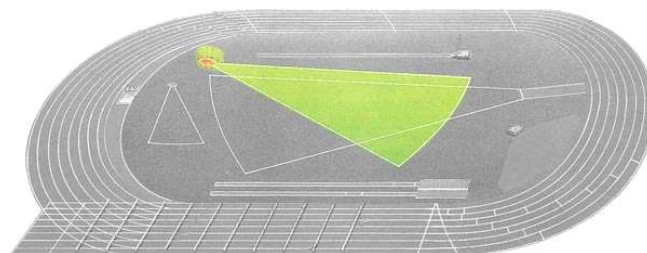
La javelina ha de caure entre les línies sectorials i clavar-se cap avall, en cas contrari serà llançament nul. Els participants realitzen 3 intents de classificació i 3 llançaments finals. El guanyador és aquell que aconsegueix Major longitud en el llançament. El desempat es resol pel segon millor llançament.



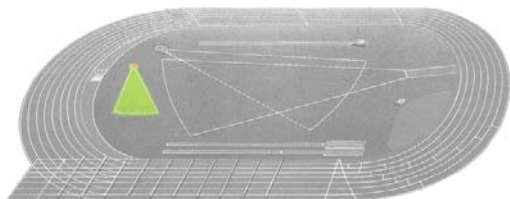
5.3 LLANÇAMENTS DE MARTELL.

Es llança una bola, amb una cadena amb agarradora, des d'una àrea circular dins d'una gàbia cap a una àrea marcada.

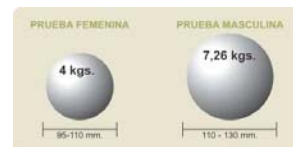
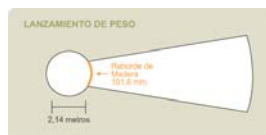
En les següents imatges podràs veure la ubicació dins de l'estadi i els detalls de l'àrea de competició.



5.4 LLANÇAMENTS DE PES.



Hòmens i dones llancen una bala o pes, des de l'interior d'una àrea circular, cap a una àrea marcada.



5. PROVES COMBINADES

Venç aquell atleta que nombre més gran de punts abast al finalitzar totes les proves.

Les proves combinades són prou diverses (pentatló, heptatló, etc.). Les proves depenen, moltes vegades, de si es desenrotllen en pista a l'aire lliure o en pista coberta. Per exemple, en pista coberta es desenrotlla l'heptatló masculí i el pentatló femení. Destaquem ací tan sols les dos modalitats olímpiques actuals: Decatló masculí i Heptatló femení.

HEPTAPTLO

El primer dia es realitzen les següents proves i per aquest ordre:

- o 100 metres tanques
- o Salt d'alçada
- o Llançament de pes (4Kg)

UD2 ATLESTISME



- o 200 metres llisos

El segon dia:

- o Salt de llargada
- o Llançament de javelina
- o 800 metres

DECATLÓ

Primer dia:

- o 100 metres llisos
- o Salt de llargada
- o Llançament de pes
- o Salt d'alçada
- o 400 metres llisos

Segon dia:

- o 110 metres tanques
- o Llançament de disc
- o Salt amb perxa
- o Llançament de javelina
- o 1500 metres llisos