



INSTITUCION EDUCATIVA FE Y ALEGRIA AURES
“Educar Para La Vida Con Dulzura Y Firmeza “

GUIA DE APRENDIZAJE

GRADO 6º

DESARROLLO DE LA GUÍA:

1. Lee el documento y realiza 30 preguntas tipo 1, en el cuaderno de Educación

Física. El siguiente es un ejemplo de la forma para hacer las preguntas.

PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA. (TIPO I). Las preguntas de este tipo constan de un enunciado y de cuatro opciones de respuesta, entre las cuales usted debe escoger la que considere correcta.

1. Un profesor de deportes se encuentra a cargo de un equipo de futbol conformado por estudiantes, durante el entrenamiento se trabaja el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Según el concepto de cualidades físicas ¿Cuál de los enunciados no es una cualidad física?

- A). La fuerza
- B). El equilibrio
- C). La motivación cognitiva.
- D), La Velocidad

2. Realiza un mapa conceptual de la guía.
3. Escribe un informe de lectura de máximo 500 palabras.
4. **Nota: Debe ser a mano, además debes firmar cada página en la parte superior.**

Historia del atletismo

El atletismo es un deporte que abarca numerosas 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 grandes alturas.

El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

Historia

Correr, caminar, lanzar y saltar son movimientos naturales en el hombre y, de hecho, el concepto de atletismo se remonta a tiempos muy lejanos, como lo confirman algunas pinturas rupestres del Paleolítico Inferior (6000 a. C.-5500 a. C) al Neolítico que demuestran rivalidad entre varios corredores y lanzadores.¹ Las fuentes se hacen más precisas en Egipto en el siglo XV antes de nuestra era, con la referencia escrita más antigua, referida a la carrera a pie, hallada en la tumba de Amenhotep II (c. 1438-1412 a. C.)¹ En la misma época, la civilización minoica (Creta), también practicaba las carreras, así como el lanzamiento de jabalina y de disco.

Los primeros encuentros en Grecia se llevaron a cabo en el siglo VIII a. C. En ellos destacaba la prueba llamada stadion, que era una carrera pedestre de 197,27 metros, equivalentes a 200 veces el pie de Heracles. Esta es la prueba más antigua de la que se tiene registro,² aunque se supone que se practicaba con anterioridad. Poco tiempo después aparecieron más pruebas, como el doble stadion o duálico, la carrera de medio fondo o híptico y la carrera de fondo o dólico. Todas estas pruebas son múltiplos de la distancia del stadion.

El pentatlón, que combina la carrera, el salto, los lanzamientos y la lucha, es otra disciplina del atletismo introducida en el programa olímpico antes del final del siglo VIII a. C.

Aparte de los Juegos Olímpicos, existieron otros encuentros deportivos en diferentes polis griegas, que fueron eclipsados por los primeros. No menos de 38 ciudades griegas celebraron sus propios juegos olímpicos (llamados isolímpicos para diferenciarlos de los celebrados en Olimpia) y 33 llevaban a cabo Juegos Píticos.

La civilización romana practicó el atletismo en dos versiones diferentes a partir del año 186 a. C. La primera es de inspiración etrusca (cursos), mientras que la segunda es una adaptación de las disciplinas griegas (athletae).⁵ El Estadio de Domiciano fue construido en el año 86 y se dedicó al atletismo en su variante griega.

Irlanda organizó entre los años 632 y 1169 juegos que incluían pruebas desconocidas para los griegos, como el salto con pértiga, lanzamiento de martillo y una forma de cross-country. Estas disciplinas se introdujeron en Escocia en el siglo IV y se modificaron hasta transformarse en los Juegos de la montaña.

Período Clásico (de la Edad Media al siglo XIX)

Existen fuentes que nos informan de que ya se realizaban carreras en Inglaterra desde el siglo XI.¹ El entusiasmo era tal que las autoridades locales reservaron un espacio dedicado solo a estos concursos en 1154 en Lord.¹ En las historias de Havelock el danés en 1275 figura la descripción de un lanzador de piedras. Por otra parte, según los historiadores, el rey Enrique II de Inglaterra hizo construir campos de deportes en las cercanías de Londres⁶ para la práctica de lanzar el martillo, la barra y la pica y también para juegos de pelota. Al mismo tiempo, la juventud de Londres se desafiaba en largas carreras a través de la ciudad.

En 1365, el rey Eduardo III promulgó la primera de una serie de leyes para prohibir prácticamente todas las actividades deportivas, excepto el tiro con arco que se pudo seguir practicando por razones militares.¹ Las carreras y los saltos figuraban en la lista de los deportes prohibidos.¹ No obstante las competiciones continuaron, como lo demuestra la renovación de las prohibiciones, por lo que Enrique VIII finalmente permitió las carreras a pie en Londres en 1510.

Enrique VIII fomentó la práctica de ejercicio diario, mientras que los teóricos de la época, como Thomas Elyot, concedieron mucha importancia a los deportes en los planes de estudios. En el siglo XVI, se describen por primera vez reuniones atléticas en los Juegos de Cotswold (Cotswold Games), una especie de «mitin deportivo» organizado en Gloucestershire e inspirado directamente en los héroes de la antigua Grecia.

La competición atlética se desarrolló bastante en el Reino Unido en el siglo XVII. Los deportes más populares eran entonces el lanzamiento de martillo, el salto de altura, el salto de longitud y la carrera a pie. Con la aparición del puritanismo, la Iglesia Anglicana

quiso abolir el deporte, alegando que las competiciones de atletismo realizadas por toda Inglaterra terminaban, por lo general, en peleas y borracheras. En reacción al puritanismo, el rey Jacobo I alentó a sus súbditos a que practicasen deporte después de los oficios del domingo por la tarde.⁸ También promovió el deporte mediante la publicación del Book of Sports.⁹

Los primeros corredores profesionales aparecieron en Inglaterra a finales del siglo XVII. Estos corredores eran ambulantes y se medían a los campeones locales en concursos remunerados.¹

En España, el Korrikolaris, ha venido siendo practicado desde la Edad Media. Es una carrera a pie de larga distancia, realizada entre dos corredores

En el resto del mundo, una de las carreras medievales más antiguas fuera de las islas británicas era la que se celebraba en Roma a mediados del siglo XV. El Papa Andres II autorizó la celebración del festival deportivo anual que se celebró durante dos siglos. El programa reproducía el de los atletas griegos y los atletas competían a la griega, es decir, desnudos.

La Olimpiada de la República fue una competición deportiva celebrada en 1796, 1797 y 1798 en París. La prueba reina de este intento de rehabilitación de los Juegos Olímpicos era una carrera a pie.

Este evento marcó la transición entre el deporte del Antiguo Régimen y el deporte moderno, como lo demuestra el uso del sistema métrico en el deporte por primera vez. Además, por primera vez también en el deporte, las carreras fueron cronometradas utilizando dos relojes marinos de guerra.

Siglo XIX

La primera reunión de atletismo moderno en Inglaterra se celebró en 1825 en Newmarket Road, cerca de Londres.¹ Seguían faltando numerosas pruebas, pero bajo la influencia de las pruebas de la Lord's Cricket Ground disputadas desde 1826 y de Tara en Irlanda (1829), el programa se fue expandiendo.¹ Las primeras 100 yardas con obstáculos se disputaron en el Colegio Eton en 1837.

En 1849, el ejército británico creó competiciones para el arsenal de Londres en Woolwich. En 1850 se ofreció una corneta de plata como premio al ganador del mayor número de pruebas. El capitán Wilmot ganó la edición de 1850, y ese mismo año se creó la primera pista de atletismo en Inglaterra. El Exeter College de Oxford celebró su primera reunión en 1850, que en 1856 se convertiría en la primera competición de la Universidad de Oxford.¹² La primera competición de atletismo entre Oxford y Cambridge se celebró en 1864.

En 1866 se creó en Inglaterra la primera versión de una federación nacional de atletismo. Se excluyó de ella automáticamente a todos los deportistas profesionales y también a los obreros y artesanos con el fin de que solo pudieran pertenecer a ella los gentlemen.

Las carreras profesionales se realizaban al margen de estas rígidas pruebas y, sin embargo, reunían a un numeroso público. Para abrir el atletismo a las clases sociales menos favorecidas se creó en 1886 la Amateur Athletic Association.¹

En Francia, las carreras a pie tuvieron premios en especie a partir de 1853.¹⁴ A mediados de 1880, y en consonancia con la visión social del deporte en Inglaterra, George St. Clair y Ernest Demay lanzaron una campaña de «purificación» del atletismo francés y consiguieron la prohibición de estas carreras profesionales. En respuesta, se creó en París la Unión de Sociedades Profesionales de Atletismo.

La Unión de Sociedades Francesas de Deportes Atléticos, federación polideportiva fundada el 20 de noviembre de 1887 por los Clubes parisinos Racing Club de Francia y Stade Français, sobre todo hizo hincapié en su voluntad de luchar contra la profesionalización del deporte. El USFSA, que es el responsable de la renovación de los Juegos Olímpicos, impuso esta visión como modelo de competición durante mucho tiempo. En 1888 organizó el primer campeonato de Francia de atletismo con cuatro pruebas en el programa: 100 m, 400 m, 1.500 m y 120 m vallas. René Cavally ganó dos títulos en 1888 sobre 100 y 400 m.

En el resto del mundo, los Estados Unidos fueron un importante centro de desarrollo del atletismo. El Olympic Club en San Francisco se fundó en 1860,¹⁶ y el New York Athletic Club se fundó en 1868.¹⁷ La Asociación Atlética Intercolegial se fundó en 1876, y fue quien organizó la primera competición en suelo americano. Alemania se vio influenciada en 1874 por un grupo de estudiantes de inglés de la Universidad de Dresde que importó las pruebas inglesas.¹

Alemania organizó su primer campeonato nacional en 1891. El campeonato australiano se celebró en 1893,¹⁸ después de haber organizado en Sídney un Inter Colonial Meet el 31 de mayo de 1890.

En Bélgica, el primer campeonato nacional disputado en 1889 se limitó a dos pruebas: los 100 metros y la milla.

Con los inicios del cronometraje eléctrico en 1892 en Inglaterra y la renovación de los Juegos

Olímpicos, el atletismo entró en la era moderna.

Era Moderna

Del Amateurismo al Profesionalismo

Mientras que el deporte amateur se fue organizando poco a poco, se disputaron en ambos lados del Atlántico muchas carreras profesionales. Encuentros históricos que enfrentaron a los mejores clubes estadounidenses y británicos del siglo XIX. Por otra parte, inspirados en la prueba del steeplechase, se establecieron en ciertas carreras de Atletismo apuestas de pronósticos sobre carreras, disputadas principalmente en pistas de hierba de algunos hipódromos.²¹ A imagen de los grandes duelos de boxeo, los promotores norteamericanos contrataron a los mejores atletas del momento a fin de desafiar a otros campeones en encuentros cara a cara y remunerados.

El barón Pierre de Coubertin fue el arquitecto de la creación de los Juegos Olímpicos modernos cuya primera edición se celebró en 1896 en Atenas, donde, por supuesto, el atletismo figuró entre las pruebas. Trató entonces, entre otras cosas, de poner fin a la práctica del dinero en el deporte, especialmente en atletismo, en favor del «espectáculo deportivo» amateur. Recién creada en 1912, la Federación Internacional de Atletismo, establece en su Constitución el principio del amateurismo, a imagen del credo del Comité Olímpico Internacional que protege la pureza de la competición amateur sobre la carrera profesional.

El estadounidense Jim Thorpe fue uno de los primeros atletas sancionados por violar la norma de amateurismo. Poco después de ganar dos títulos olímpicos en los Juegos de 1912, fue descalificado de por vida y se vio obligado a devolver sus medallas por haber recibido remuneración de un equipo de béisbol local. Otro atleta hallado culpable de amateurismo marrón, el francés Jules Ladoumègue también fue descalificado de por vida por la Federación francesa, que hizo de él un ejemplo, en respuesta al creciente poder del deporte profesional en Francia. El fútbol se convirtió en profesional en este mismo período. La reacción del público francés fue inequívoca: boicoteó el atletismo, que se enfrentó entonces a una grave crisis en Francia durante los años 1930.

Durante más de medio siglo, el amateurismo siguió siendo la norma fundamental de atletismo competitivo. Muchos especialistas no dudaron luego en abandonar sus disciplinas para unirse a equipos profesionales, como clubes de fútbol americano o de béisbol de los Estados Unidos, o a equipos de rugby en Europa.

En 1982, la IAAF abandonó el concepto tradicional del amateurismo tomando conciencia del tiempo y los recursos necesarios para formar y mantener a los deportistas de élite.²² A partir de 1985 se destinan fondos específicamente para la formación del atleta.

Hoy en día, los atletas son trabajadores freelance. Sus principales ingresos provienen en parte de los honorarios percibidos en las diversas reuniones, en función de sus resultados. Los ingresos adicionales provienen de patrocinadores y mecenas, y varían dependiendo de la popularidad del deportista. Por otra parte, algunos atletas reciben una remuneración de su club.

Así, en Estados Unidos, el Santa Mónica Track Club tiene como norma recompensar a algunos de sus titulares, como por ejemplo Carl Lewis. La remuneración de un atleta de

élite es aleatoria y depende del estado de forma y del rendimiento. Recientemente se han creado verdaderos «conjuntos» de carreras que integran a los mejores atletas y entrenadores; como por ejemplos el sistema de gestión de los fondistas africanos o la estructura de la HSI,²⁴ una verdadera multinacional de las carreras de velocidad de los Estados Unidos.

La globalización del atletismo

Durante la primera mitad del siglo XX, la práctica del atletismo fue esencialmente prerrogativa de los Estados Unidos y las naciones de Europa occidental como el Reino Unido, Francia o los países nórdicos destacaron en las pruebas de resistencia.

Desde 1930, los atletas afro-americanos sobresalieron sobre los europeos en las carreras de velocidad, como Eddie Tolan, el primer hombre de color campeón olímpico en los 100 m en el año 1932.

Después de la Segunda Guerra Mundial, algunos atletas venidos de las colonias europeas llegaron a destacar en su nuevo país de adopción, mientras que algunas naciones del hemisferio sur emergieron a nivel mundial, como por ejemplo Nueva Zelanda. En 1950, los países comunistas invierten en los deportes olímpicos para reafirmar su existencia y demostrar su poder.

El mundo del deporte es entonces bipolar y existen dos bloques rivales: los países occidentales y los países del Bloque del Este. Los años 1960 y 1970 se caracterizan por el surgimiento de las naciones del Caribe, como los velocistas de Jamaica, pero sobre todo por la llegada de los corredores del África negra y de África del Norte en la media y larga distancia.

El etíope Abebe Bikila es el pionero, al convertirse en el primer africano en ganar la maratón olímpica (en 1960), mientras que Francia alinea ya a corredores de fondo originarios de los países del Magreb desde los años 1920. Alain Mimoun ganó el maratón cuatro años antes que Bikila.

Desde los años 1980, el atletismo se hace cada vez más universal y sigue la evolución geopolítica mundial. El número de federaciones nacionales y el número de licencias aumenta significativamente en los países en vías de desarrollo.

Por el contrario, la práctica de la competición deportiva se estanca en los países desarrollados, en parte debido a su nivel de exigencia en términos de entrenamiento, y también por la creciente diversidad de la oferta deportiva y de ocio.

Hoy en día, el atletismo es el deporte competitivo más universal. Recientemente, los atletas de naciones con poblaciones pequeñas han llegado a la cima del deporte. Durante los Campeonatos del Mundo de 2003, Kim Collins, esprintero de San Cristóbal y Nieves ganó la prueba de los 100 m. En términos más generales, el éxito de la mayoría de los

atletas de la zona del Caribe se debe a que estudian en universidades de Estados Unidos que ofrecen mejores condiciones de formación que sus países de origen.

Desde mediados de 1990, algunos atletas, en su mayoría africanos, han optado por la expatriación y el cambio de nacionalidad. Así, en 1995, el corredor de 800 m Wilson Kipketer se puede considerar como un precursor, al elegir la nacionalidad danesa.

El COI le prohibió competir en los Juegos Olímpicos de 1996, pero más tarde el ex keniano fue imitado por varios de sus compatriotas. En 2003, Stephen Cherono se nacionalizó en Catar y ahora se llama Saif Saaeed Shaheen.

Otro ejemplo, el medallista olímpico Bernard Lagat eligió en 2005, para continuar su carrera, la ciudadanía estadounidense. Esta fuga de talentos, justificada por los atletas por la falta de reconocimiento en sus países de origen, es sobre todo una manera de entrar en lucrativos contratos con las federaciones o sponsors.

En la actualidad, estados del Golfo Pérsico, como Catar o Baréin, ofrecen unas buenas condiciones financieras a sus nuevos ciudadanos y prometen a los atletas jóvenes financiar su educación y garantizar su futuro.

Pruebas

El término atletismo abarca una variedad de actividades agrupadas en dos categorías principales: el atletismo al aire libre y en pista cubierta, que comprenden: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y pruebas fuera del estadio como la marcha atlética, maratón, cross y otras carreras en ruta de distancias variables

Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial

Carreras:

Carreras de velocidad:

60m , 100 m , 200 m y 400 m

Medio Fondo:

800 m , 1500 m y 3000 m

Fondo:

5000 m , 10000 m , Campo traviesa, Medio Maratón y Maratón

Saltos:

60m vallas , 100 m vallas , 110 m vallas , 400 m vallas y 3000 m obstáculos.

Relevos:

4 x 100 m y 4 x 400 m

Marcha:

20km y 50 km

Salto:

Longitud , Triple Salto , Altura y Pértiga

Lanzamientos:

Peso , Disco , Martillo, Jabalina

Pruebas combinadas:

Pentatlón , Heptatlón y Decatlón

Carreras a pie

De todas las actividades deportivas, las carreras de velocidad son las más practicadas, y en los Juegos Olímpicos fueron incluidas desde su comienzo. Consisten en recorrer un corto espacio (desde 100 m hasta 400 m) en el menor tiempo posible.

Los 100 m es la carrera más corta en el calendario de actividades al aire libre. Es también una de las más antiguas ya que se han encontrado indicios de esta carrera en el siglo XV a.C, si nos basamos en Homero y los poetas griegos.

La distancia original iniciada por los británicos fue de 110 yardas (100,52 m) y después 100 yardas (91,44 m,) hasta que el metro se convirtió en la norma oficial.³¹ A principios de siglo, el periodista George Prade definió los 100 m como «la aristocracia en

movimiento».32 Según él, es necesario poco entrenamiento para obtener buenos resultados, ya que la velocidad es innata en el atleta. Con los años, los 100 m sustituyeron al maratón como prueba reina del atletismo por el aumento del número de competidores y el interés que suscitó entre los espectadores.

La carrera de 200 m actual es similar a la longitud del estadio en la Antigua Grecia. («Stadion» literalmente significa la longitud del estadio). De ella deriva la milla inglesa y en su origen se corría sobre 220 yardas. Durante mucho tiempo ejecutada en línea recta, los 200 con curva en pista de 400 m fueron oficialmente reconocidos en 1958. Los especialistas de esta prueba deben combinar la velocidad básica de un velocista de 100 m con una capacidad de aceleración estimada en 130-140 m.

Los 400 m tiene su origen en el doble estadio (384 m), prueba realizada en la antigüedad. Corrida en el Reino Unido como un cuarto de milla (440 m), la prueba se considera como de velocidad y resistencia, en la medida en que exige, además de fuerza física, resistencia a la fatiga y al dolor, y una gestión óptima del ritmo de carrera. Los atletas que corren los 400 m de longitud se dividen en dos categorías, los velocistas puros, con las características de los de 200 metros y los de resistencia, con características de los corredores de 800 m. Hoy en día, la gran mayoría de los especialistas tienen una morfología similar a la de los atletas de distancias cortas.

Carreras de fondo y de media distancia

Las carreras de media distancia se llaman así porque se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de 800 a 3000 m). De todas las pruebas reconocidas por la IAAF, solo las de 800 m y las de 1500 m figuran en el programa de los Juegos Olímpicos o Campeonatos del Mundo.

Los 800 m fueron originalmente las 880 yardas o media milla (804,67 m). Es la prueba más importante entre la velocidad prolongada de las pruebas de velocidad pura y la resistencia de las pruebas de fondo. Los atletas realizan el primer cuarto de vuelta en su propia calle como en los 400 m, antes de reintegrarse a la cuerda después de 100 m de carrera. Los competidores deben demostrar, además de su capacidad física, una táctica de anticipación y habilidad.

Los 1500 m, creación puramente continental, nació hacia 1890 en Francia. Requiere en los competidores de una cierta resistencia, un sentido táctico de la carrera y una capacidad de reacción y resistencia en la última vuelta. La milla británica (1609,32 m) está cercana a los (1500 m) y es hasta la fecha la única disciplina reconocida por la IAAF, definida por una longitud no métrica. Otras carreras de media distancia son los 1000 m, los 2000 m) y los 3000 m.

Las carreras de fondo son pruebas cuya distancia es superior a 3000 metros. De invención británica, los 5000 m es una adaptación de las 3 millas (4828 m) y los 10000 m, 6 millas (9656 m).

Los primeros experimentos de las pruebas de resistencia tuvieron lugar hacia 1740 en Londres, cuando un atleta corrió la distancia de 17,300 m en una hora. Estas pruebas se realizan en su totalidad en la pista del estadio de atletismo. La resistencia a la fatiga y el dolor, asociada con una buena aceleración final son cualidades necesarias para los fondistas.

Carreras en ruta

Estas carreras tienen como punto común que se realizan fuera del estadio de atletismo, generalmente por carreteras o entre las calles de ciudades y pueblos.

La maratón no figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos, pero su leyenda señala a las diversas historias de la mitología griega, como la historia del soldado Filípides, que corrió la distancia entre el campo de batalla hasta la ciudad de Atenas, a donde llevó la noticia de la victoria. En 1895, el francés Michel Bréal convenció a su amigo Pierre de Coubertin para aprovecharse del mito y adaptarlo a los Juegos Olímpicos modernos. Así, en los primeros Juegos de 1896, veinticuatro competidores se reunieron en Maratón.

El pastor griego Spiridon Louis se convirtió en el primer ganador de esta nueva prueba. En los Juegos de Londres en 1908, la familia real británica quiso que la carrera comenzase en el Castillo de Windsor y que finalizara frente al palco real del Estadio Olímpico. El trayecto medía precisamente 42,195 kilómetros y posteriormente se convirtió en la distancia de la maratón oficial. Esta carrera de resistencia se disputa por camino duro, sobre todo por las calles y en un recorrido llano.

Algunas competiciones se desarrollan sobre distancias intermedias, como los 21,195 kilómetros de la media maratón. El ultrafondo designa la carrera a pie de gran distancia, es decir, todas las distancias superiores a los 42,195 km de la maratón.

Se aplica a carreras en solitario y a las carreras o («raids») siguientes: 6 horas, 12 horas, 24 horas, 6 días, ultra-trail, raids por etapas, 100 kilómetros y carreras por etapas.

Campo traviesa

El campo a través, es una carrera de fondo disputada en un terreno variado. Aunque esta prueba no es olímpica en la actualidad, si lo fue en tres Juegos olímpicos desde Estocolmo 1912 hasta París 1924, y se compitió en dos modalidades: individual y por equipos. La distancia va de 3 a 15 km, según grupos de edad y sexo. La primera carrera de este tipo se celebró en Ville d'Avray en 1898, entre los equipos de Francia e Inglaterra. Otras disciplinas como las carreras en la naturaleza se realizan en bosques, montañas, desiertos o en cualquier medio ambiente natural.

Salto de vallas

Las carreras de obstáculos, a diferencia de la mayoría de las disciplinas atléticas, no tienen raíces en el deporte antiguo. En realidad, son una invención moderna atribuida nuevamente a los británicos, quienes se inspiraron en las carreras de obstáculos de la hípica. La historia de las primeras pruebas oficiales de los 110 metros con vallas está en las carreras de 120 yardas (109,72 metros) con diez obstáculos de 3 pies y 6 pulgadas (1,06 m), que es la altura que todavía se utiliza hoy. Los 110 metros vallas, como los 100 metros vallas, su equivalente femenino, es una prueba de velocidad que consta de diez vallas que hay que saltar a una distancia de 9,14 m para los hombres y 8,50 m para las mujeres.

Los 400 metros vallas, disciplina relativamente nueva, se presentó en Oxford hacia 1860, en la forma de unas 440 yardas. A continuación se desarrolló en Francia, mientras que los británicos y los estadounidenses la desdeñaron durante muchos años. Los 400 metros vallas es una de las pruebas más técnicas del atletismo, ya que requiere la capacidad física de un velocista y la atención al ritmo de carrera, y en particular el número de pasos realizados entre los diez obstáculos.

Los 3.000 m obstáculos combinan la resistencia con el salto de las vallas. También fueron concebidos en una apuesta entre los estudiantes, en referencia al deporte ecuestre británico muy popular a finales del siglo XIX.³⁸ Los atletas tienen que recorrer en la pista una distancia de 3000 m, y también franquear diferentes barreras como las vallas y la ría. Recientemente, los 3000 m obstáculos se abrieron a la participación de las mujeres y la prueba apareció por primera vez en el programa olímpico en 2008.

Relevos

Las carreras de relevos tienen su origen en las sociedades antiguas, donde la velocidad y resistencia de los corredores para transmitir mensajes de una ciudad a otra eran muy importantes.³⁹ Pero en los Estados Unidos la disciplina adquirió popularidad en una carrera benéfica organizada por los bomberos de Nueva York.⁴⁰ Los 4x100 m y 4x400 m constan de cuatro atletas por equipo.

El objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible al tiempo que se garantiza la transmisión de un cilindro de madera o metal llamado testigo. Los especialistas en estas carreras deben combinar la capacidad física del atleta con el sentido de la anticipación y la coordinación para la entrega. Las dos carreras de relevos en su forma actual hicieron su primera aparición olímpica en 1912. El Ekiden es una forma de maratón a seis, desarrollado en la década de 1980, primeramente en Japón.

Marcha atlética

La marcha atlética es una prueba de origen británico que data del siglo XIX. Entre 1775 y 1800 se celebraron marchas de seis días, suscitando un gran entusiasmo popular. El primer campeonato de marcha tuvo lugar en 1866 sobre 7 millas, y 1908 marca el inicio de esta disciplina en el programa de los Juegos Olímpicos sobre 3500 m.⁴¹ La marcha atlética es una disciplina deportiva en la que se debe siempre caminar, nunca correr; es decir, al menos un pie debe estar constantemente en contacto con el suelo (a simple

vista), mientras que la pierna de apoyo debe estar recta (no doblada por la rodilla) desde el momento en que el pie toca el suelo hasta que la misma pase por la vertical del busto. Las distancias a pie se establecen hoy en día sobre 20 km y 50 km.

Salto con pértiga El salto con pértiga se remonta a las antiguas sociedades griegas, pero se desarrolló al final del siglo XVIII en Alemania durante las competiciones de gimnasia. Hacia 1850, los miembros del Club de Cricket de Ulverston en Reino Unido decidieron establecer la prueba de «salto con garrocha».

El salto con pértiga consiste en franquear con la ayuda de una pértiga una barra transversal, sin hacerla caer, después de una carrera de impulso de unos treinta metros.⁴³ Durante los siglos, la técnica de salto y los materiales han mejorado mucho. Las pértigas de bambú utilizadas en los juegos de 1900 se sustituyeron por pértigas de fibra de vidrio en 1956, y después por las de fibra de carbono que son las que se utilizan en la actualidad. La prueba estuvo incluida en los primeros Juegos Olímpicos en 1896 y no fue incluida en el calendario para las mujeres hasta los Juegos de Sídney en el 2000.

El salto de longitud existe en todas las competiciones desde la Antigüedad. Encontramos las huellas de este evento en los Tailtean Games célticos del siglo IX. Los griegos la incluían ya en el programa de los antiguos Juegos. La disciplina se desarrolló en los países anglosajones a mediados del siglo XIX. El salto de longitud consiste en saltar desde lo más próximo a una «plancha de salida», después de una carrera de impulso.

El triple salto es una variante del salto de longitud. También nacido en suelo irlandés, la prueba se desarrolló en América. Como su nombre indica, el triple salto es llevar a cabo una serie de tres saltos después del impulso: en primer lugar sobre un pie, luego un segundo salto, siempre en las mismas condiciones que el primero, y se completa como en la longitud.

El salto de altura es de origen celta y germánico. Desde antes de 1470 se conocen concursos de altura y se transcriben en los anales de la ciudad de Augsburg. Se incorporó a la competición por primera vez en 1840 y quedó regulado en 1865. La regla es, después de tomar impulso, saltar una barra horizontal lo más alto posible y sin derribarla. La toma de impulso se realiza en un solo pie.⁴⁶ La técnica de salto se ha desarrollado mucho durante el siglo XX. La tijera y el rodillo fueron muy utilizados por los atletas hasta la llegada en 1968 del estilo Fosbury, utilizado por todos los saltadores en la actualidad.

Lanzamientos

El lanzamiento tiene lugar en la zona comprendida el interior de un ovalo. El Discóbolo de Mirón simbolizado por su famosa escultura del lanzador de disco en el Pentatlón, nos llega desde temprano como historia real de los lanzamientos de la antigüedad. El principio mismo de lanzar se inspira en el gesto ancestral del cazador.

El lanzamiento de peso tiene su origen en la mitología griega, donde Homero describe a los lanzadores de piedras. El primer evento oficial se disputó en los Estados Unidos en

1876. El peso que se lanza es de 16 libras (7,257 kilogramos), tomando como referencia la bala de cañón, y la técnica de lanzamiento evolucionó entre la posición fija, al lanzamiento con toma de impulso. La idea es lanzar la bola lo más lejos posible de un círculo que tiene una línea situada en el área de lanzamiento que no puede ser sobrepasada por el lanzador.

El lanzamiento de disco es la prueba atlética mejor descrita por los griegos. Las técnicas para el lanzamiento y los distintos discos se explican en la *Ilíada*. El disco era un disco con un orificio por el que pasaba una cuerda, mientras que el *diskos* era plano, hecho de piedra o bronce. La disciplina se desarrolló en los Estados Unidos al final del siglo XIX. En 1907, el peso del disco masculino se fijó en 2 kg y un diámetro de 22 cm.

Se han encontrado rastros de lanzamiento de martillo en las antiguas leyendas celtas que datan de 829 a.C, y durante la Edad Media, donde el verdadero martillo de herrero sustituyó a los artes rústicos de la Antigüedad. Al igual que otras disciplinas de lanzamiento, el martillo ha evolucionado a lo largo de los siglos, tanto en la forma como en el peso.⁴⁹ Hoy en día, para los hombres, la bola de acero pesa 7,257 kilogramos (16 libras) y está conectada a un cable de acero con un mango. Autorizadas a competir solo a partir de 1995, las mujeres lanzan un martillo de 4 kg.

La jabalina,⁵⁰ herramienta de caza utilizada por las civilizaciones antiguas, y también un arma usada por muchos ejércitos de la antigüedad, está en el origen de la disciplina de lanzamiento de jabalina. Hércules se considera que fue uno de los primeros lanzadores de jabalina. La prueba figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos. Hacia 1780, los escandinavos adoptaron y desarrollaron la disciplina. La jabalina, incluso, se convirtió en un símbolo de la independencia nacional en Finlandia. Las marcas han ido aumentando de manera constante durante los siglos, tanto es así que la jabalina ha sido rediseñada varias veces en la década de 1980 para controlar la seguridad y reducir el tiempo de vuelo. A pesar de estas medidas, los incidentes siguen produciéndose hoy en día. En 2007, los atletas Roman Šebrle y Salim Sdiri fueron alcanzados accidentalmente por una jabalina durante las reuniones.

Pruebas combinadas

Las pruebas combinadas requieren todas las cualidades necesarias para la práctica de atletismo. Desde la Antigua Grecia, se disputaron competiciones multidisciplinarias para recompensar al hombre más completo.

El decatlón nació en el siglo XIX en varios países europeos antes de que los irlandeses exportasen la idea a los Estados Unidos. Se experimentó con un campeonato, en inglés «all around championship», que constaba de diez pruebas sucesivas de atletismo. Avery Brundage, futuro presidente del Comité Olímpico Internacional, ganó tres veces el concurso nacional de Estados Unidos. Disputado en dos días, el decatlón⁵² se compone de cuatro carreras (100 m, 400 m, 110 m vallas y 1500 m), tres saltos (longitud, altura y pértiga), así como tres lanzamientos (peso, disco y jabalina). Cada actuación se convierte en puntos en una escala y la suma de estos puntos determina la clasificación.

Las primeras pruebas combinadas de mujeres se celebraron por primera vez en 1928 bajo la forma de pentatlón. Se añadieron dos pruebas adicionales a principios de los años 1980, dando nacimiento al heptatlón. Este último se compone de tres carreras (100 m vallas, 200 m y 800 m), dos saltos (longitud y altura) y dos lanzamientos (jabalina y peso).