

Atletismo

Las Carreras

A sobrosa velocidad



Conoce lo básico y disfruta. Carreras corta, media y larga distancia; vallas, relevos y obstáculos.

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA





Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción



Córrele que te alcanzo.

Qué divertido es cuando jugamos por las meras ganas de la ocurrencia. Cuando a los amigos, de pronto y sin que se lo esperen, les decimos en plan de reto o desafío: a que no me alcanzas, y entonces pegamos la carrera y corremos a todo lo que damos, para que de veras no nos vayan a alcanzar.

Pues de esas ganas que tenemos de vez en cuando por echarnos una carrera, de demostrar que somos los más rápidos, es que surgen en el Atletismo las diferentes pruebas de carreras.

Cada carrera tiene lo suyo, y en los Juegos Panamericanos de 2011 que se celebrarán en Guadalajara, vamos a tener la oportunidad de ver competir a los atletas americanos más veloces que buscarán ganar la medalla de oro.

Historia

El Atletismo es la forma organizada más remota del deporte.

Durante mucho tiempo, el principal evento olímpico de la antigüedad fue la prueba del estadio llamada stadion, que consistía en correr una distancia entre 190 y 200 metros, que separaban las dos líneas de mármol con las que se marcaban la partida y la llegada.

Las carreras han formado parte del Atletismo desde siempre, y han estado presentes en todos los Juegos Olímpicos y en los Juegos Panamericanos también.

Actualmente las carreras, y el Atletismo en su conjunto, se rigen por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF).



Conocer para disfrutar

Cada una de las carreras en el Atletismo, ya sean en la pista o en ruta, de velocidad o resistencia, con obstáculos o sin ellos, tienen su propio sello, estrategia y desarrollo. Conoce más de esta apasionante rama del Atletismo para que las disfrutes y si te gusta alguna especialidad, pues a practicarla se ha dicho.

EL OBJETIVO DE TODAS LAS CARRERAS ES RECORRER UNA DISTANCIA DETERMINADA.

PERO RECORRERLA CORRIENDO.

¡Y SIN HACER TRAMPAS!



EL QUE CRUZA PRIMERO LA META ES EL GANADOR.



...Y SE LLEVA LA MEDALLA DE ORO POR HABER SIDO EL MÁS, O LA MÁS VELOZ DE LA PRUEBA.



PISTA Y RUTA

Las competencias que se desarrollan dentro de la pista:

- Carreras de velocidad : 100, 200 y 400 metros.
- Carreras de media distancia : 800 y 1,500 metros.
- Carreras de larga distancia : 5,000 y 10,000 metros.
- Carreras con vallas : 100, 110 y 400 metros.
- Carrera con obstáculos : 3,000 metros.
- Carreras de relevos : 4x100 y 4x400 metros.



Las competencias que se desarrollan en ruta:

El maratón

- 42.195 kilómetros.

Es una prueba extenuante donde muchos atletas corren nada más ni nada menos que 42,195 metros.

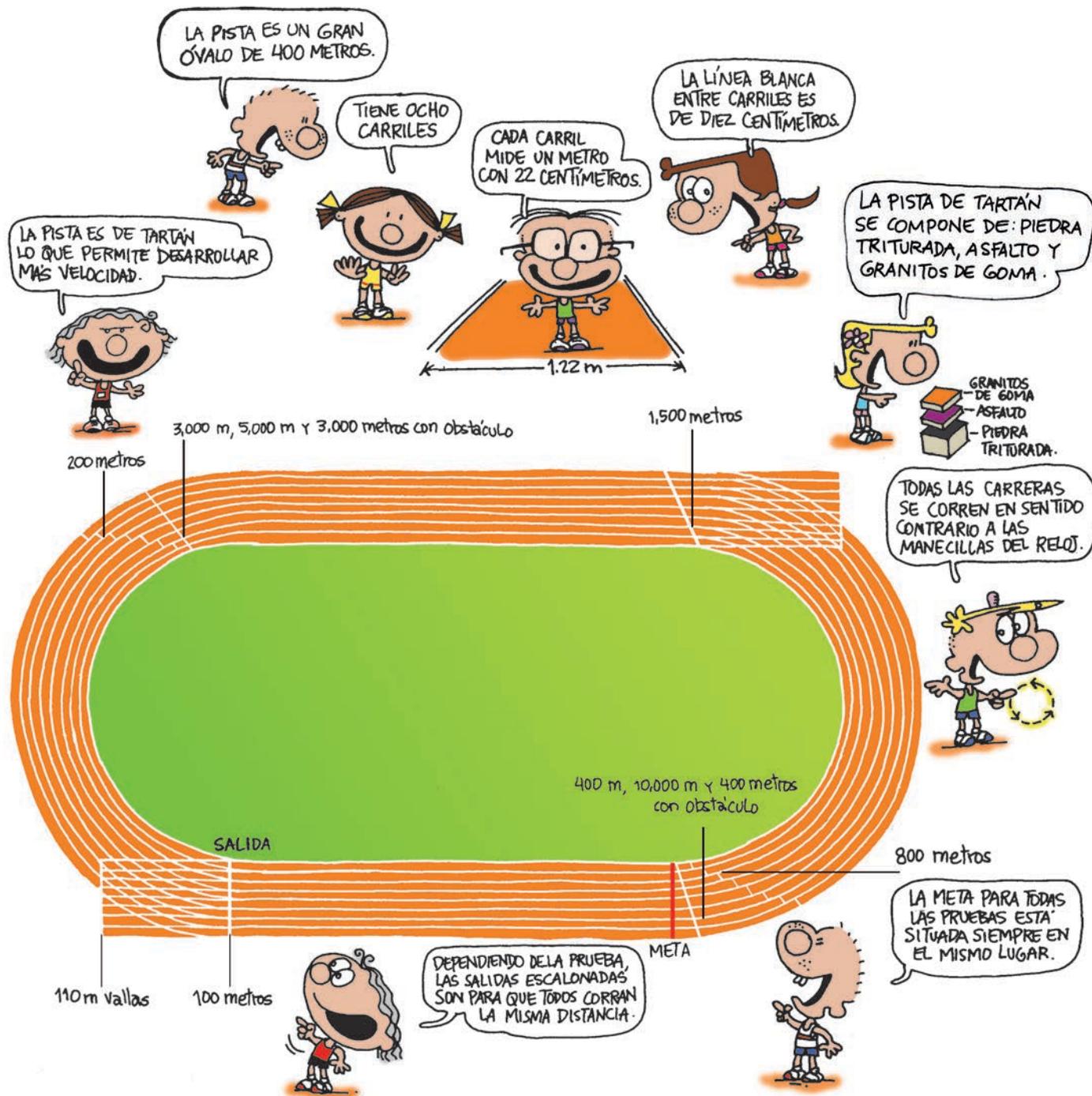
La marcha o caminata

- 20 y 50 kilómetros.

Es una progresión de pasos que se ejecutan de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo. A fin de que no se produzca pérdida de contacto visible, la pierna que se avanza tiene que estar recta, no doblada por la rodilla, desde el primer contacto con el suelo hasta que esté en posición vertical.



LA PISTA



LOS CORREDORES

Los corredores de velocidad deben tener sus músculos muy desarrollados para tener mucha potencia, lo que les da fuerza y velocidad. El peso promedio de los velocistas anda en los 76 kilos.



SOBRE TODO EL TORSO, LOS BÍCEPS Y CUÁDRICEPS.



Los corredores de fondo tienen un cuerpo liviano, para correr con poco peso distancias largas.

DE SUS MÚSCULOS, SON LOS GEMELOS LOS QUE DEBEN ESTAR MUY DESARROLLADOS.



¿Y SI TIENE UN CUATE PERO NO ES GEMELO?



- Los arrancaderos son los aparatos donde el corredor sitúa sus pies para impulsarse fuertemente en la salida. Se usan en las carreras de velocidad de 100, 200 y 400 metros.

- Para saber el tiempo que realizó el corredor, un sensor detecta el final de la carrera y detiene un reloj digital que indica hasta con centésimas de segundo el instante en que cruzó la meta.

- Después de la primera salida en falso, cualquier corredor que vuelva a salir en falso es descalificado.

LA META SE CRUZA CON LA LÍNEA DEL TORSO, NO LA CABEZA, LA MANO O EL PIE.



- En las carreras es fundamental usar unos zapatos adecuados. Entre mayor distancia a correr, mayor es también la altura del tacón. Por eso los tenis para velocistas no tienen tacón.



EN SUS COSTADOS USAN TEJIDOS CON VENTILACIÓN PARA REDUCIR LA HUMEDAD Y TEMPERATURA DE LA PIEL.



¡SI NO, LES APESTAN LAS PATIJOLIAS!; GUAC!



EN LAS CARRERAS DE VELOCIDAD Y MEDIO FONDO, LOS ZAPATOS PUEDEN TENER HASTA 11 CLAVOS O "SPIKES", QUE TIENEN UNA FUNCIÓN DE PROPULSIÓN MUY ÚTIL.

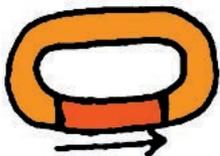


CARRERAS DE VELOCIDAD

En el Atletismo las carreras de velocidad son las más cortas en distancia, pero son las que se corren más rápido. Las distancias reconocidas oficialmente al aire libre son 100, 200 y 400 metros.

La prueba reina del atletismo

100 METROS



La carrera de los 100 metros planos es la más espectacular de todas las pruebas, pues compiten los atletas más veloces del mundo. Después de las carreras clasificatorias y las dos semifinales, ocho serán los finalistas que correrán por la gloria y por la medalla de oro.

NO HAY DUDA, LOS 100 METROS ES LA PRUEBA MÁS EXPLOSIVA.



SE CORRE EN LÍNEA RECTA.



CONSISTE EN UN SPRINT QUE DURA UNOS DIEZ SEGUNDOS.



EL CORREDOR DA UNAS 45 ZANCADAS Y CRUZA LA META A UNOS 37 KILOMETROS POR HORA.



EN LAS CARRERAS DE VELOCIDAD, UN ESTILO EFICIENTE COMPRENDE TRES FACTORES.



UNA BUENA ELEVACIÓN DE LAS RODILLAS, MOVIMIENTOS LIBRES DE LOS BRAZOS Y MANTENER EL CUERPO INCLINADO UNOS 25 GRADOS.



LOS ATLETAS EN LAS CARRERAS DE VELOCIDAD CORREN CASI SIN OXÍGENO, PUES REALIZAN SU ESFUERZO DENTRO DE UNA RESPIRACIÓN CELULAR ANAERÓBICA.



Pasos para correr los 100 metros.



- Cuando el árbitro lo indica, cada corredor se prepara en su carril de salida.



- Acomoda sus pies en los tacos y apoya una rodilla y los dedos de sus manos sobre la pista.



- Se concentra y respira muy profundo, llenando sus pulmones de aire y retiene la respiración.



- Al oír el disparo de salida, arroja todo el aire y se impulsa violentamente con brazos y piernas hacia adelante.



- Durante la carrera sólo respira dos o tres veces.



- Corren de puntas, el talón nunca toca la pista.



- Mientras corren van aumentando la cadencia de las zancadas hasta cruzar la meta.

200 METROS



400 METROS

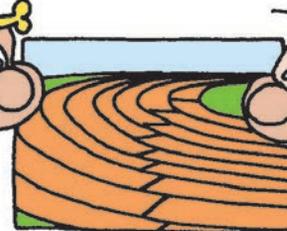


EN TODAS LAS CARRERAS DE VELOCIDAD, LOS CORREDORES DEBEN CORRER POR SU CARRIL.

SI INVADEN OTRO LOS DESCALIFICAN.

LOS CORREDORES TOMAN LA SALIDA DE FORMA ESCALONADA.

PORQUE SI NO, LOS CORREDORES SITUADOS HACIA EL EXTERIOR, RECORRERÍAN UNA DISTANCIA MAYOR.



MEDIA DISTANCIA

Las carreras de media distancia, también conocidas como carreras de medio fondo, consisten en correr distancias que van de los 800 a los 3,000 metros, aunque únicamente son oficiales en los Juegos Olímpicos y en los Juegos Panamericanos, las de 800 y 1,500 metros.



800 metros.

La prueba de los 800 metros es una carrera muy dura y muy rápida, que en realidad deja poco margen a la cuestión táctica.



1,500 metros.

Los 1,500 metros es considerada la prueba estrella del atletismo actual.



LARGA DISTANCIA

En el Olimpismo y en Panamericanos son reconocidas las carreras de larga distancia o de fondo de 5,000 y 10,000 metros que se corren en la pista.

EN LAS CARRERAS DE FONDO LOS ATLETAS TIENEN QUE TENER UNA EXCELENTE CONDICIÓN FÍSICA Y POSEER MÚSCULOS DELGADOS Y FIBROSOS.



AL CORRER EVITAN CUALQUIER EXCESO EN SUS MOVIMIENTOS.



LA ACCIÓN DE LAS RODILLAS ES LIGERA.



LOS MOVIMIENTOS DE LOS BRAZOS SE REDUCEN.

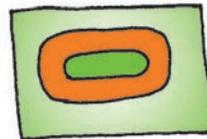


Y LAS ZANCADAS EN LA CARRERA SON MÁS CORTAS.



Tanto en la prueba de 5,000 como en la de 10,000 metros, los 12 corredores realizan la salida de pie a la señal de en sus puestos y el disparo, en estas dos pruebas se corre sin carriles predeterminados y los corredores van ubicándose en la calle libre.

EN LOS 5,000 METROS LOS CORREDORES DEBEN DAR 12.5 VUELTAS A LA PISTA.



Y EN LA DE 10,000 METROS 25 VUELTAS



CARRERAS CON VALLAS

Las carreras con vallas son competencias de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de diez vallas o barreras. Se compite en cuatro pruebas al aire libre: 100 metros para mujeres, 110 metros para hombres y 400 metros para hombres y mujeres.



- Los ocho atletas deberán correr sólo por su carril y pasar cada valla.



Carrera de vallas 100 metros.



Carrera de vallas 110 metros.



Carrera de vallas 400 metros.



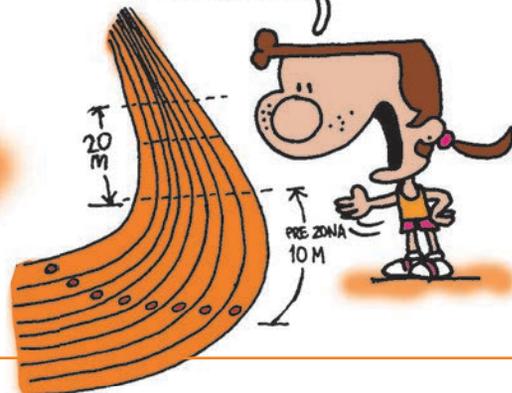
En ninguna carrera, derribar vallas sin intención descalifica a un corredor, ni impide que consiga un récord o marca válida.

CARRERAS DE RELEVOS

Una de las carreras de velocidad más excitantes son los relevos. Los relevos son unas carreras que se desarrollan en equipos de cuatro atletas, en las que un corredor recorre un tramo de la distancia, para luego pasar al siguiente corredor un tubo llamado testigo o estafeta, y así sucesivamente hasta que se complete la distancia de la carrera.

El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona de 20 metros de largo, llamada zona de transferencia.



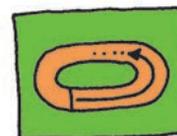
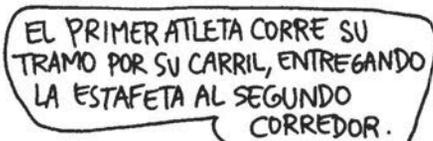


Carrera de relevos 4x100

En relevos 4x100, cada atleta deberá correr una distancia de 100 metros.

Carrera de relevos 4x400

En relevos 4x400, cada atleta deberá correr una distancia de 400 metros, es decir, una vuelta a la pista.



CARRERAS DE OBSTÁCULOS

La prueba de obstáculos es una carrera de 3,000 metros, en la que los competidores tienen que pasar 28 obstáculos, que son como vallas, y siete fosos de agua.

LOS OBSTÁCULOS TIENEN UNA ALTURA DE 91.4 CENTÍMETROS PARA HOMBRES Y 76.2 CENTÍMETROS PARA LAS MUJERES.

SON DE 3.96 METROS DE ANCHO Y LA PARTE SUPERIOR ESTÁ PINTADA DE FRANJAS.

EL CUARTO OBSTÁCULO ES EL FOSO DE AGUA.

EL FOSO DE AGUA ES UN OBSTÁCULO SEGUIDO DE UNA CAVIDAD DE 3.66 METROS DE LONGITUD POR 3.96 METROS DE ANCHO, LLENA DE AGUA.

EL FOSO INCREMENTA SU PROFUNDIDAD EN SU PARTE MÁS CERCANA AL OBSTÁCULO (.30 METROS APROX.) Y SE EMPAREJA CON EL PISO A MANERA DE RAMPA.

HAY CINCO OBSTÁCULOS EN LA PISTA A INTERVALOS DE 40 METROS.

CADA CORREDOR PUEDE PASAR CADA OBSTÁCULO DE LA FORMA QUE QUIERA, SIEMPRE QUE LO HAGA POR ARRIBA.

SI NO FRANQUEA UNA VALLA O PASA POR UN COSTADO DE LA FOSA, SE LE DESCALIFICA.

← 40m →

Sabías que...

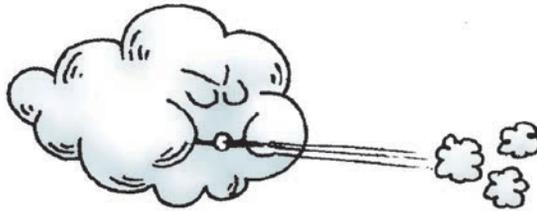
Antes de que los tacos o arrancaderos se generalizaran, el corredor escarbaba hoyos en la pista para colocar sus pies y lograr tener más impulso en la salida de las carreras de velocidad.



Al correr, el atleta golpea el suelo con una fuerza equivalente al triple de su peso.



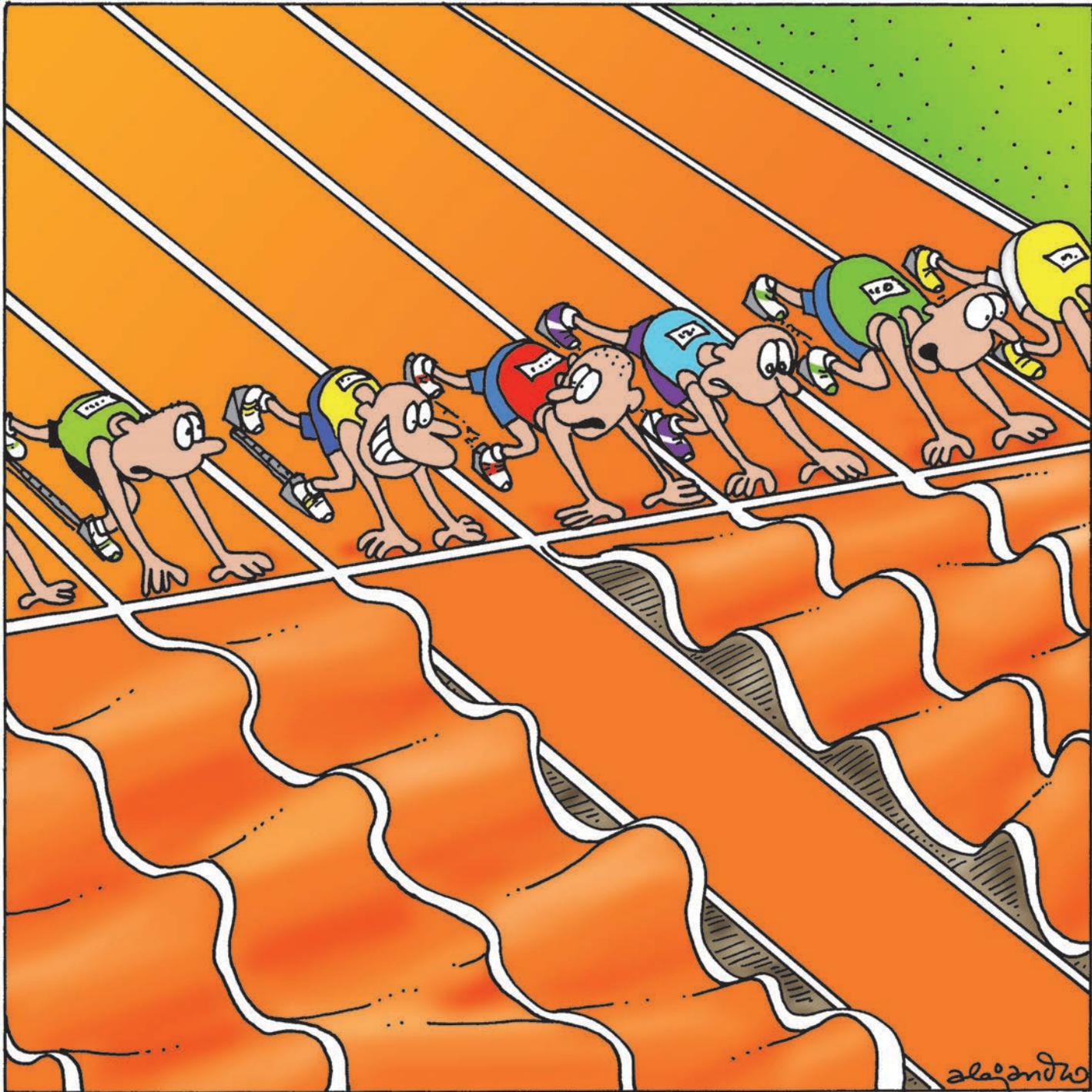
Los velocistas realizan mejores tiempos cuando corren a alturas elevadas porque la resistencia al aire es menor.



Para que una marca sea válida, el viento a favor del corredor no puede ser mayor de dos metros por segundo.

En reposo, el corazón entrenado de un corredor se contrae menos veces para enviar el mismo volumen de sangre. En reposo un corazón normal late 80 veces por minuto y el de un atleta sólo 40 a 60.

Zona de juego



PALABRAS CORREDORAS

¡CORRE!



Anemómetro

Aparato que mide la velocidad del viento.

Carril

Camino delimitado por dos líneas, por el cual debe correr el atleta en la pista. Mide 1.22 metros de ancho.

Descalificación

Cuando el juez o árbitro del evento ya no permiten que el competidor siga en la prueba, por haber cometido faltas graves contra el reglamento.

Finalistas

Son los atletas que después de haber ganado en rondas eliminatorias o de clasificación, **compiten por las medallas.**

Franquear

Pasar por arriba.

Tacos

Aparato para apoyar los pies y tomar impulso en las salidas de las carreras de velocidad.

Testigo

Es el tubo que se van pasando de mano a mano, los corredores de relevos. No pueden correr sin él.

Valla

Obstáculo que los corredores tienen que pasar por arriba, generalmente saltándolo.

Zancada

Paso alargado



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

