



L'ATLETTISME

TOT VA COMENÇAR...

Estadi olímpic a Atenes 1896



Des de la prehistòria l'ésser humà havia de fer marxes, curses, salts i llançaments per sobreviure

A l'antiga Grècia es celebraven competicions atlètiques en honor a algú déu o per commemorar fets. Les més importants es feien cada 4 anys a Olímpia (Jocs Olímpics) que es van celebrar per primera vegada al segle VIII aC.

L'atletisme modern s'inicia a mitjans del segle XIX a les escoles i universitats d'Anglaterra, ja que el consideraven educatiu

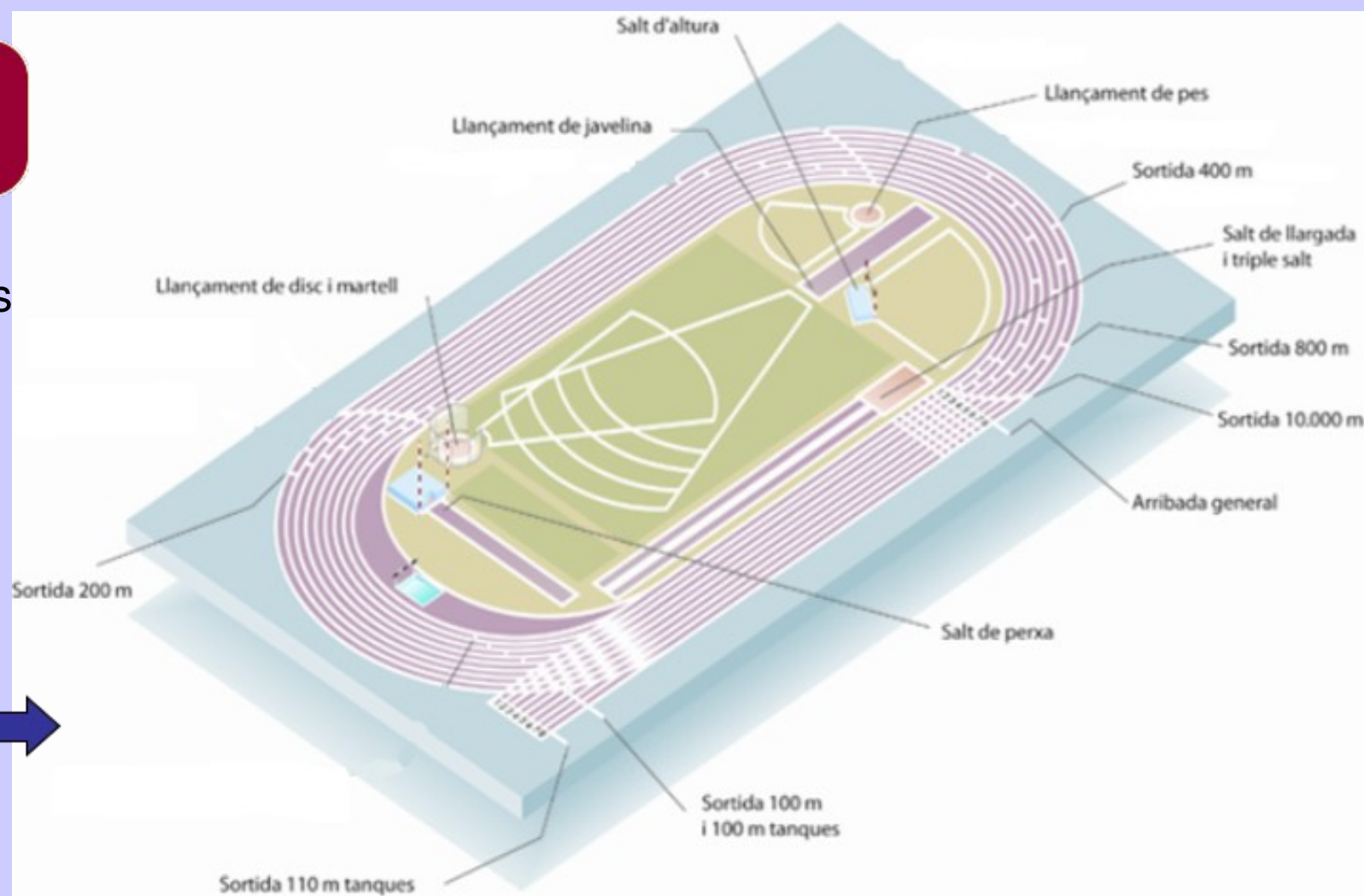
El francès Pierre de Fredy, baró de Coubertin, va restaurar els Jocs Olímpics al 1894 i a Atenes es van celebrar els primers Jocs Olímpics de l'era moderna (1896).

Des de llavors, l'atletisme és l'esport rei d'aquesta competició.

ON ES PRACTICA?

L'estadi d'atletisme és l'escenari on es fan les grans competicions

(Cal saber el que apareix al dibuix)



L'estadi està format per una pista ovalada de 400 metres de corda que s'utilitza per fer les curses. Té una zona reservada per els salts i els llançaments.

L'atletisme també es practica a la pista coberta (corda de 200m) o al camp i ciutats (marató, curses populars, cros....)

QUÈ ES PRACTICA?

CURSES

S'ha de **recórrer un espai en el mínim temps possible**. Tots els atletes **competeixen alhora**

Velocitat: 100 m, 200 m, 400 m

Mig fons: 800 m, 1500 m, 3000 m (femení)

Fons: 5000 m, 10000 m, Marató

Obstacles: 100 m tanques femení, 110 m tanques masculí, 400 m tanques i 3000 m obstacles

Relleus: 4 x 100 m, 4 x 400 m

Marxa atlètica: 20 km, 50 km (masculí)

CONCURSOS

Els atletes **competeixen en diferent moment**

Salts: de llargada, d'alçada, triple salt i salt de perxa

Llançaments: de pes, de disc, de martell i de javelina

PROVES COMBINADES

Decatló: masculí, 10 proves: curses i concursos.

Llançaments: femení, 7 proves: curses i concursos.



- La sortida és nul·la si un corredor en posa en moviment abans del tret de sortida.
- En la segona sortida, l'atleta que fa nul queda desqualificat (encara que a la primera no hagi fet nul).

- A les curses de 100, 200 i 400 metres cal mantenir el carrer durant tota la prova.
- A les de 800 m s'ha de mantenir el carrer durant 100m.
- El tronc marca l'ordre d'arribada.
- No es pot molestar la trajectòria d'un corredor quan avança a un altre



- En les curses de tanques s'han de passar 10. Si es toquen les tanques de forma involuntària no hi ha penalització.
- Els obstacles es poden trepitjar



- En els relleus el testimoni s'ha de lliurar a la mà i dins de la zona de canvi. En cas contrari l'equip queda desqualificat. Si el testimoni cau a terra l'equip queda desqualificat.
- A la marxa atlètica un dels peus sempre ha de tocar a terra. Al tercer avís el marxador queda desqualificat.





- **Al salt de llargada o triple** no es pot trepitjar la línia límit de la zona de cursa.
- Cada saltador té tres intents, i els vuit millors atletes passen a la final i poden fer tres intents més. Compta el millor.



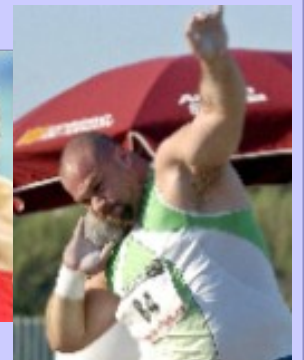
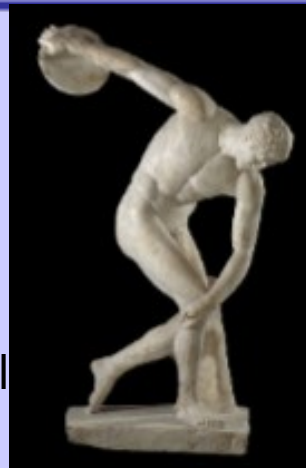
- **Al salt d'alçada o de perxa** cada vegada que el saltador supera el llistó es puja.



- Disposen de 3 intents per superar-lo abans de quedar eliminats. L'altura que compta és l'última superada.



- **Als llançaments** l'objecte ha de caure dins la zona assenyalada. Els llançadors no poden sobrepassar la línia límit.
- Disposen de tres intents, i els vuit millors atletes passen a la final i poden fer tres intents més. Compta el millor..



El moviment de les cames configura **la gambada** que consta de dues **fases**:

- Fase **terrestre** en la que s'aconsegueix **l'impuls i l'acceleració**.
- Fase **aèria** que serveix per **avançar**.

Dues **característiques** defineixen la gambada:

- L'**amplitud**: que és la **distància entre els peus**.
- La **freqüència**: que és el **nombre de passes**.

L'**amplitud i la freqüència són inversament proporcionals** (a més amplitud, menys freqüència i viceversa). En les curses de **velocitat** predomina **l'amplitud** i en les de **fons** predomina la **freqüència**.

Els **braços** fan un **moviment contrari** al de cames per **compensar i equilibrar**.

El **tronc** ha d'estar lleugerament **inclinat cap endavant i el cap recte**.

Les **sortides** són molt importants a les curses de **velocitat** on s'impulsen amb **bloc de sortida** per perdre el mínim de temps



A les **curses de tanques** cal coordinar braços, cames i tronc per **passar la tanca (no saltar-la)** modificant el mínim la tècnica de cursa i sense perdre velocitat

Als **relleus**, els corredors tenen una zona de canvi de 20 m i una prezona de 10 m per rebre en moviment. El testimoni s'ha de donar creuant les mans i evitant mirar enrere

FASES DELS SALTS:

- La **cursa** és el recorregut fins a la zona de salt. Augmenta progressivament fins el màxim excepte en el salt d'altura
- La **batuda** és l'impuls per poder enlairar-se
- El **vol** és la fase aèria on el cos efectua els moviments per superar el llistó o aconseguir una correcta posició de caiguda
- La **caiguda** és més important en els salts de llargada i triple salt, ja que s'intenta arribar el més lluny possible. Condiciona la marca, ja que **compta l'última part del cos que toca terra.**

FASES DELS LLANÇAMENTS:

- L'**Agafada** és la preparació inicial i **subjecció de l'objecte.**
- El **desplaçament** són els moviments que es fan per **augmentar la velocitat del cos i de l'objecte.**
- El **llançament**: tècnica concreta **per impulsar** l'objecte llançat.
- El **final**: fase de **reequilibri**, sense sortir de la zona de llançament.

TÀCTICA

(s'ha de saber tot)

- A les proves de velocitat millor situar-se als carrers centrals
- En curses de mig fons i fons, tria córrer pel carrer interior, permet controlar als altres atletes i faràs menys metres. Avança en les rectes.
- **El ritme que cal mantenir depèn de la cursa i de les característiques dels rivals i de les teves. Per exemple: si ets poc veloç a les arribades, has d'incrementar el ritme de cursa abans d'arribar a la darrera volta.**



- Als relleus és molt important l'ordre de sortida dels corredors. Cal saber qui surt millor, qui aguanta més la màxima velocitat, qui corre millor en corba,...
- Als concursos cal tenir en compte les ràfegues de vent.

CURIOSITATS



Bob Beamon, va aconseguir als Jocs de Mèxic de 1968 saltar 8 metres i 90 centímetres. Rècord que es va mantenir 23 anys fins que Mike Powell va aconseguir saltar 5 centímetres més al 1991.

Els velocistes fan servir unes sabatilles molt lleugeres i amb claus a la sola per donar-se més impuls mentre corren



Carl Lewis: “el fill del vent” possiblement el millor atleta de tots els temps. Va guanyar 10 medalles d’or i 1 de plata en 4 olimpíades i 9 medalles d’or i 1 de bronze en els campionats del món. Participava en els 100m, 200m, salt de llargada i relleu 4 x 100m dels Estats Units.



Abebe Bikila va guanyar dues maratons olímpiques corrent *descalç*