



Carreras de Velocidad

El atletismo es la destreza de competir con rapidez, resistencia, en distancia o en mayor altitud. Las pruebas y la clasificación ya sean particulares o en grupos, ha cambiado con el paso del tiempo debido a los comités que velan por la constante mejora de cada disciplina.

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 decatlón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

Algunos sitúan el inicio del atletismo en 1886, con la creación del Amateur Athletic Club, fundado con el propósito determinado de organizar campeonatos nacionales de Inglaterra, lo que sucedió aquel mismo año. Pero esta creación había sido precedida de una larguísima planificación. Las primeras representaciones de las competencias atléticas londinenses se ubican con el rey Enrique II. Era esencialmente competiciones de lanzamientos: martillo guerrero con asa de madera, pica, barra, piedra. No obstante, en Inglaterra la nobleza prefiere la caballería, el tiro con arco y las peleas al atletismo lo tenía recatado a la clase trabajadora, a pesar de que los estímulos de Enrique V, ferviente admirador de la carrera, y de Enrique VII, especialista en lanzamiento de martillo.

Pruebas de velocidad

✓ ***Carrera de 50 metros (pista cubierta)***

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

✓ ***Carrera de 60 metros (pista cubierta)***

La salida de esta carrera se hace desde un lateral del campo, en esta carrera se puede salir de los tres tipos de salida, pero lo más normal es que se salga con tacos. En este tipo de carreras los atletas tienen que tener una buena velocidad de reacción ya que es casi decisiva una buena salida, no es lo mismo si cuando el juez da el disparo al aire se tarda en reaccionar menos de un segundo que si tarda en reaccionar tres segundos, esa pequeña ventaja se nota, ya que si se hace una buena salida y no se tiene una mala técnica en la carrera se puede llegar a ganar muchas carreras.

✓ ***Carrera de 100 metros (aire libre)***

Las carreras de 100 metros lisos tienen sus orígenes en la carrera de 100 yardas (91,44m) que disputaban los universitarios ingleses en la segunda mitad del siglo XIX. Pero las mujeres no se estrenarían hasta la novena edición de los juegos olímpicos en Amsterdam 1928. Los 100 metros se han celebrado en todos los juegos de forma ininterrumpida y han sido los norteamericanos quienes más triunfos han cosechado.

✓ ***Carrera de 200 m (aire libre)***

La carrera de los 200 metros son heredadas de una prueba celebrada en la antigua Grecia que constaba de la distancia total del estadio de Olimpia (192m). Otra posibilidad es que procedan de la prueba de las 220 yardas (201,17m), que se disputaban en Gran Bretaña y cuyo recorrido es la octava parte de una milla.

Aunque parezca lo mismo correr los 100 metros y los 200 metros, no es lo mismo ya que en los 200 metros el sprinter no se efectúa, su salida en línea recta, sino en la curva. La salida de los ocho corredores no está en línea como la de 100 y 60 metros ya que hay una curva de por medio, entonces para compensar esa distancia el que corre en el carril de afuera sale más adelantado que los que se encuentran los carriles de adentro, así los mejores carriles para correr son que están por el centro.

La puesta en movimiento es importante para la calidad de su trayectoria, el equilibrio del sprinter, el ritmo de su carrera, se va produciendo de una manera muy diferente, ya que se trata de tomar una curva.

✓ ***Carrera de 400 metros (aire libre)***

Las carreras de 400 metros consisten en dar una vuelta al estadio, saliendo desde el inicio de la curva hasta llegar a la línea de salida, más o menos situada desde donde se ha comenzado la carrera. En esta carrera como en la de 200 metros los tacos de salida no se colocan rectos debido a las curvas. Los atletas de esta prueba tienen que estar muy bien preparados ya que tienen que tener velocidad y la suficiente resistencia para aguantar ese ritmo para toda la carrera. Como esto es casi imposible, los corredores usan diversas estrategias durante las carreras. Por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante 200 metros, luego relajarse un poco otros 150 metros, para finalizar de nuevo a toda velocidad.

PRUEBAS DE FONDO

✓ *Carrera de 5000 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.

✓ *Carrera de 10.000 metros*

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

✓ *Maratón*

La prueba de atletismo más larga de las competiciones de campo y pista (42,195 Km) y la última de los Juegos Olímpicos de Verano. La maratón ha llegado a ser muy popular y las carreras más importantes, como las celebradas cada año en Londres, Boston, Chicago y Nueva York, pueden atraer a más de 20.000 corredores y cientos de miles de espectadores.



✓ **Cross**

Competición de carrera pedestre celebrada sobre una sección de terreno que tiene obstáculos naturales como setos, zanjas, arroyos, tierra de labranza, etcétera, o sobre una pista construida con obstáculos artificiales. Parecidas a este tipo de carrera son el maratón, las carreras de obstáculos y la orientación. Sus orígenes se remontan a las carreras a pie concertadas entre ricos terratenientes y aristócratas durante el siglo XVIII, que apostaban a favor de sus corredores, y en los juegos que imitaban la caza de liebres, comunes en las escuelas públicas inglesas durante el siglo XIX.



PRUEBAS DE MEDIO FONDO

✓ ***Carrera de 800 metros***

La salida se efectúa de pie. A la voz de “a sus puestos” el atleta se sitúa de pie detrás de la línea con el cuerpo ligeramente flexionado, una de sus piernas adelantada y el brazo contrario apuntando hacia esa pierna. Cuando suena el disparo el atleta adelanta la pierna atrasada y comienza la carrera.

✓ ***Carrera de 1000 metros***

Los mediofondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba.

✓ ***Carrera de 3000 metros***

La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acusado.

✓ ***La Milla***

La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3 minutos 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.

EDUFUTURO

1326 palabras

Referencias

<https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Atletismo.pdf>

http://www.repositorio.usac.edu.gt/624/1/07_2172.pdf

<https://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Atletismo%20Carreras.pdf>

<https://kirolene.hezkuntza.net/documents/211033/2971492/T%C3%A9cnica+y+entrenamiento+en+medio+fondo%2C+fondo+y+obstaculos.+MED-ATAT302.pdf/4f5bdf34-cf2b-1a5f-af9c-468997cfdbbb>

