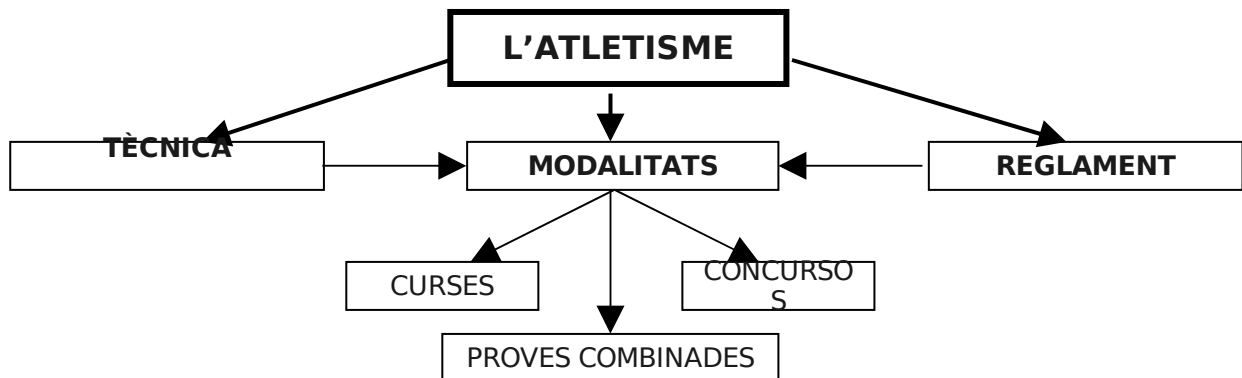


## L'ATLETISME

### Índex

MAPA CONCEPTUAL.....	2
L'ATLETISME.....	2
ON ES PRACTICA?.....	3
PROVES.....	4
LES CURSES i LA SEVA TÈCNICA.....	5
Correm bé!.....	5
Què diu el reglament?.....	5
ELS RELLEUS.....	5
Què diu el reglament?.....	6
LES CURSES DE TANQUES.....	6
Què diu el reglament?.....	6
EL SALT DE LLARGADA.....	6
Què diu el reglament?.....	7
EL SALT D'ALÇADA.....	7
Què diu el reglament?.....	7
EL LLANÇAMENT DE PES.....	8
Què diu el reglament?.....	8

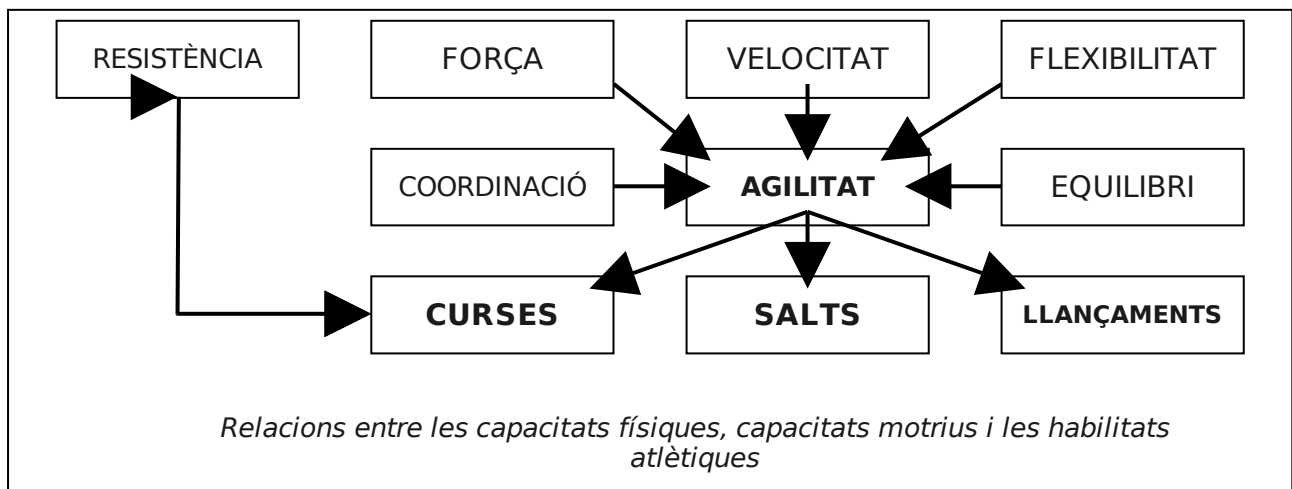
## MAPA CONCEPTUAL



## L'ATLETISME

Una persona ràpida, forta, flexible, coordinada i amb equilibri diem que és una persona molt àgil. Per tant, **l'agilitat** s'obté de la suma de les capacitats que veus en l'esquema i podem definir-la com **la capacitat per canviar la posició i direcció del cos en l'espai de forma controlada i amb rapidesa**.

Les proves atlètiques que realitzarem al llarg d'aquesta unitat ens ajudaran a millorar la nostra agilitat, ja que haurem de realitzar exercicis variats de córrer, saltar i llançar de forma controlada i amb rapidesa.



**Córrer, saltar i llançar són les activitats bàsiques de l'atletisme** i aquestes han estat sempre presents als jocs, rituals i celebracions de totes les civilitzacions.

No obstant això, podem considerar que els jocs celebrats en algunes ciutats de l'antiga Grècia, com Olímpia, són els precursors de l'atletisme modern, ja que, en aquests es va inspirar el baró **Pierre de Coubertain** per a crear els moderns **Jocs Olímpics** que es celebren des de **1896** (Atenes).

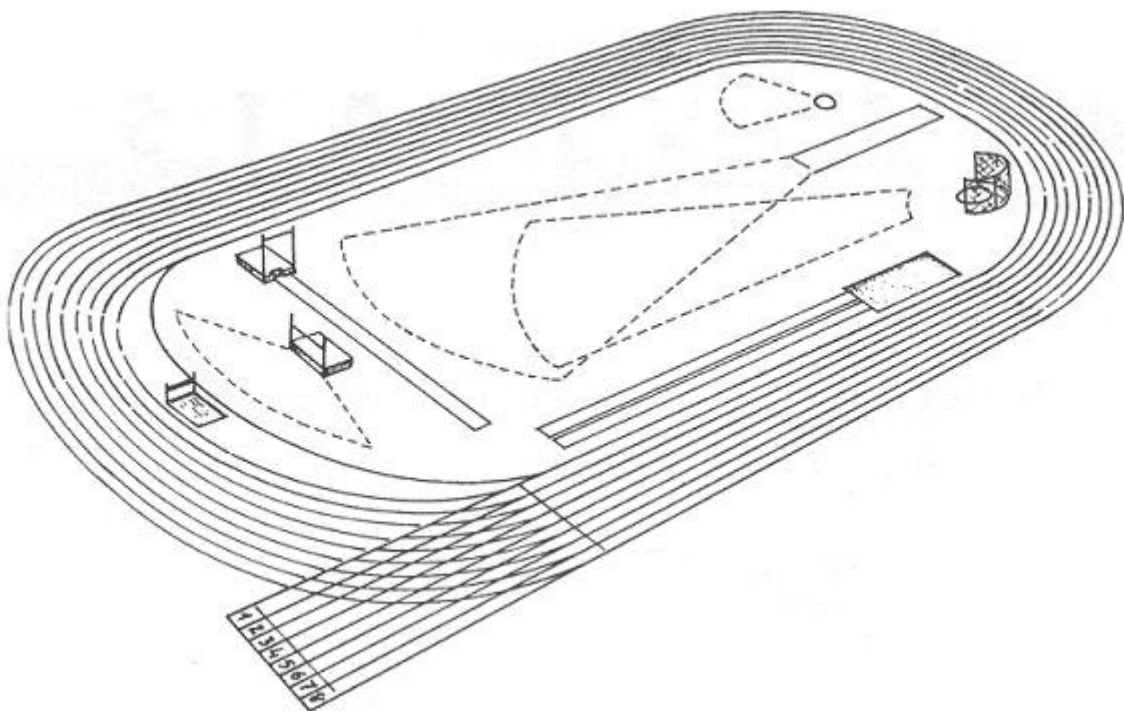
Més tard, els jocs s'han celebrat en diferents països a intervals de **quatre anys**, excepte en temps de guerra (anys 1916, 1940 i 1944). En 1913 es va fundar la **Federació Internacional d'Atletisme Amateur (IAAF)**. Amb seu central a Montecarlo, la IAAF és l'organisme rector de les competicions d'atletisme a escala internacional, establint les regles i donant oficialitat als rècords obtinguts pels atletes.



## ON ES PRACTICA?

L'atletisme, esport que combina la pràctica de diverses especialitats, pot practicar-se en:

**Estadi a l'aire lliure.** És l'escenari tradicional. En el seu interior hi ha una pista ovalada de 400 metres de perímetre interior, per on transcorren les curses. Al mig hi ha diversos espais per realitzar els salts i els llançaments. La prova de la maratón (42.195 km) i les de marxa atlètica, a causa de la llarga distància, es realitzen fora l'estadi.



**Pista coberta.** Com a protecció davant les dures condicions climàtiques de l'hivern, en aquesta època l'atletisme es practica en una pista coberta de 200 metres de corda

**Cross country o camp a través.** Són curses que es realitzen en paratges naturals. Els atletes han de superar tot tipus de dificultats: pujades, fang, obstacles, etc.

**Curses urbanes.** Actualment, carrers, places i avingudes de moltes ciutats són escenari de multitud de proves per a tothom qui vulgui practicar l'atletisme com a afecció. Es tracta de les curses populars. En elles la participació és oberta a tothom. QUINES MODALITATS TÉ L'ATLETISME?

## PROVES

Les proves que componen el programa de l'atletisme són de tres tipus:

<b>CURSES</b>	<b>VELOCITAT</b>	100 m 200 m 400 m
	<b>MIG FONTS</b>	800 m 1500 m
	<b>FONS</b>	5000 m 10000 m marató (42,195 km)
	<b>CURSES DE TANQUES</b>	110 m tanques (masculí) 100 m tanques (femení) 400 m tanques
	<b>CURSES D'OBSTACLES</b>	3000 m obstacles (masculí)
	<b>CURSES DE RELLEUS</b>	4 x 100 m 4 x 400 m
	<b>MARXA ATLÈTICA</b>	10km (femení) 20 km (masculí) 50 km (masculí)
<b>CONCURSOS</b>	<b>SALTS</b>	de llargada d'alçada triple salt de perxa
	<b>LLANÇAMENTS</b>	de pes de disc de martell de javelina
<b>PROVES COMBINADES</b>	<b>DECATLÓ (MASCULÍ)</b>	100 m 400 m 1500 m 110 m tanques llargada alçada perxa pes disc javelina
	<b>HEPTATLÓ (FEMENÍ)</b>	200 m 800 m 100 m tanques llargada alçada javelina pes

## LES CURSES I LA SEVA TÈCNICA

**La passa o gambada de cursa té dues fases: la terrestre** (temps en què un peu és a terra) i **l'aèria** (temps en què cap peu no toca a terra). En les curses de velocitat, la fase aèria és major que en les de llarga distància. Això és perquè el corredor de velocitat realitza un impuls molt fort a terra i l'amplada de la passa és molt més gran.

### Correm bé!

Quan corris, no miris a terra. Aixeca el cap i mira uns 20 metres endavant.

Els braços formen més o menys un angle recte i es balancegen de manera relaxada.

Evita girs i moviments exagerats del tronc.

*És molt important saber dosificar l'esforç.* Si comencem excessivament ràpids per a les nostres possibilitats, pagarem les conseqüències al final de la cursa. Hem de conèixer les nostres capacitats i ajustar-hi el ritme.

En la **fase terrestre**, para esment a l'impuls i al contacte a terra i esmortiment:

- **L'impuls.** La cama i el turmell han de quedar completament estirats. El genoll de la cama lliure puja.
- **El contacte a terra i esmortiment.** No "caiguis avall" quan toquis a terra! Flexiona molt poc la cama i aixeca el taló.



### Què diu el reglament?

Els corredors sempre han de córrer per fora *la corda de la pista*. En les proves en què es corre per carrers, l'atleta no pot trepitjar la línia que els separa. Si comet alguna d'aquestes infraccions, és desqualificat.

## ELS RELLEUS

Els relleus consisteixen a *recórrer una distància entre quatre corredors, de forma que entre aquests es van passant el testimoni*, que és un tub llis, de 20 a 30 cm de llarg.

Hi ha dues curses:

- **Els 4x100 metres llisos**, en la qual cada atleta recorre 100 metres, i fan entre els quatre una volta a la pista. *Tota la cursa es fa per carrers.*
- **Els 4x400 metres llisos**, en què cada atleta corre 400 metres i fan entre tots quatre voltes a la pista. La seva dificultat és que tots els atletes s'intercanvien els testimonis en el mateix espai per la qual cosa sovint es destorben els uns les altres. En els 4x400 metres llisos, el portador arriba molt cansat i es limita a estendre el braç del testimoni cap endavant; el receptor és l'encarregat d'agafar-lo.

### Què diu el reglament?

En el 4x100, el lliurament del testimoni s'ha de realitzar en la zona d'intercanvi o de transmissió, de 20 metres de longitud; en cas contrari l'equip queda desqualificat. El receptor pot sortir des de 10 metres abans de l'entrada en la *zona de transmissió* (és la *zona d'acceleració*).

En el 4x400, el primer corredor realitza els 300 primers metres per carrers, passats els quals pot ocupar qualsevol part de la pista. La resta de corredors corre sense carrers.

## LES CURSES DE TANQUES

Les curses de tanques no es corren fent grans salts. **Són curses normals on les tanques no se "salten", es "passen"**. Això sí, amb una passa una mica diferent.

Fixa't com es "passa" una tanca!:

- **Atac.** Avança el cos com si volguessis abocar-t'hi. Aixeca el genoll de la cama d'atac.
- **Franqueig.** Estira la cama d'atac. L'altra cama gira per passar, cama i peu paral·lels a la tanca. El cos es manté molt inclinat cap endavant
- **Contacte a terra.** El realitza la cama d'atac, rígida com un "bastó", després de passar la tanca. L'altra cama segueix el seu moviment fins a col·locar-se en la direcció de la cursa.



### Què diu el reglament?

L'atleta no pot fer caure les tanques de manera voluntària perquè seria desqualificat.

## EL SALT DE LLARGADA

El més senzill per començar a saltar és usar la "**tècnica de l'1 i 1/2**" (el saltador dóna un pas i mig a l'aire). Observa'n les fases i el dibuix:

- **Correguda d'aproximació.** Has de realitzar-la de manera progressiva a fi d'arribar a la taula de batuda a la màxima velocitat.
- **Batuda.** S'anomena així el moment de realitzar el salt. Endarrerix una mica el cos i realitza un impuls enèrgic amb la cama batuda. Avança l'altra cama i alça amunt el genoll ("1").
- **Vol.** És la fase aèria del salt. Has d'ajuntar les dues cames tan amunt com pugis ("1/2"). El braç endarrerit dóna una volta i s'ajunta amb l'altre braç.
- **Caiguda.** És la presa de contacte a terra. Al final, quan caiguis a la sorra, has d'intentar posar els peus i els braços tan endavant com puguis.



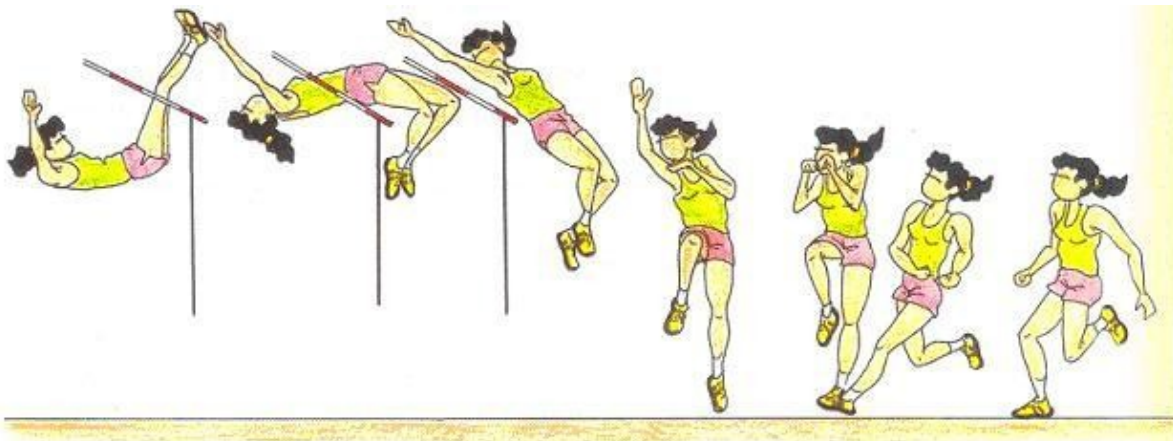
### Què diu el reglament?

El salt és mesurat des del final de la taula de batuda fins a la marca més endarrerida que l'atleta ha deixat a la sorra quan ha caigut, amb qualsevol part del cos. Si l'atleta en la batuda traspassa la taula, el salt és nul.

## EL SALT D'ALÇADA

Actualment, s'utilitza la tècnica anomenada *Fosbury* (sorgida durant les olimpíades de Mèxic, en 1968, quan Dick Fosbury la utilitzà per primer a vegada). Es caracteritza perquè el saltador passa el llistó d'esquenes. Es distingeixen les següents fases:

- **La cursa d'impuls.** La darrera part d'aquesta cursa és curvilínia, per a facilitar la col·locació d'esquena del saltador. Progressivament es produeix un augment de la freqüència dels recolzaments.
- **La batuda.** El recolzament de la cama de batuda es realitza molt avançat, tenint contacte amb el sòl amb el taló. S'estén enèrgicament i la cama lliure s'eleva flexionada pel genoll i amb un lleuger moviment de rotació cap a dintre de la corba que produeix el gir necessari per a situar el saltador d'esquena al llistó. Els braços realitzen un moviment enèrgic que contribueix a l'elevació i rotació del saltador.
- **La passada del llistó.** S'adopta una posició molt arquejada que permet el maluc sobrepassar el llistó. Posteriorment es realitza una flexió del maluc i una extensió dels genolls amb l'objectiu d'alçar els peus.
- **La caiguda.** El contacte amb el matalàs es fa amb la zona dorsal de l'esquena.



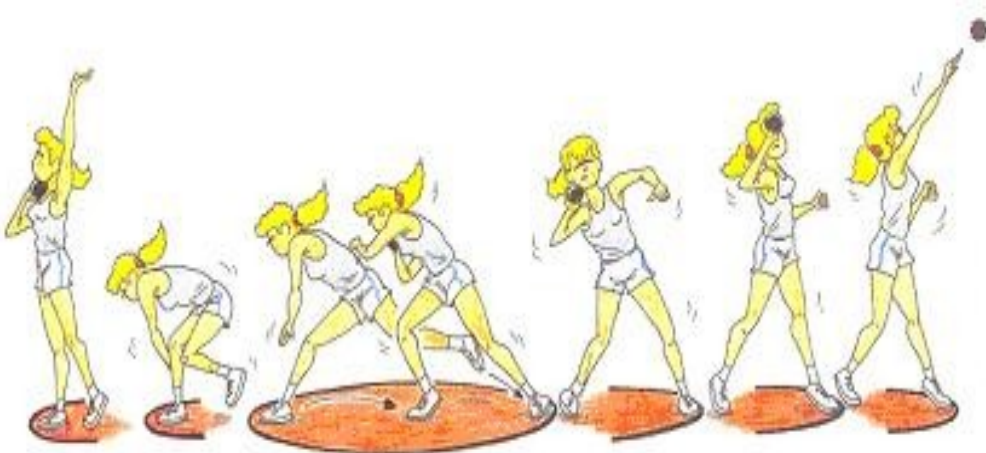
### Què diu el reglament?

La regla més important diu que els competidors agafaran impuls amb un sol peu.

## EL LLANÇAMENT DE PES

El pes és una bola metàl·lica massissa, que en la teva categoria té un pes de 4 quilos per als nois i de 3 per a les noies. El pes s'ha d'intentar llançar tan lluny com es pugui des de l'interior d'un cercle de 2,013 m de diàmetre. Per aconseguir-ho, has de conèixer la tècnica:

- **La subjecció.** El pes no se subjecta amb el palmell de la mà, sinó que “descansa” en la base dels dits. Després es col·loca al costat del coll, just sota la mandíbula.
- **Posició de partida.** Has de col·locar-te dret a la vora del cercle, d'esquena a la direcció de llançament. Aguanta tot el pes del cos amb una cama, l'altra només toca a terra amb la punta del peu.
- **Impuls.** Es realitza mitjançant una estrebada cap enrere amb la cama lliure. Així has d'arribar al centre del cercle. Després, quan la cama de darrere toca a terra, realitza un impuls fort alhora que gires la cintura i finalment les espatlles.
- **Llançament.** Quan estiguis mirant endavant, ja pots llançar. Estira fort el braç endavant i, al final, dona un impuls fort amb el canell i els dits.
- **Final.** Després de llançar, intenta mantenir l'equilibri per evitar sortir del cercle, ja que aleshores el llançament seria nul.



### Què diu el reglament?

Perquè el llançament sigui vàlid, el pes ha de caure dins el sector assenyalat i l'atleta ha de sortir del cercle de llançament per la seva meitat posterior.