

ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN DE  
MAESTRAS y MAESTROS  
“MARISCAL SUCRE”



**PROCESOS FORMATIVOS DE ATLETISMO**

- 1.- INTRODUCCION AL ATLETISMO  
- Historia del Atletismo.  
- Definición y Clasificación del Atletismo

**ESPECIALIDAD: EDUCACION FISICA Y DEPORTES**

**Lic. Alex Chambi Daza**

**CURSO: 1° “A”**

**AÑO 2021**

## INDICE

Presentación.....	3
<b>I.-INTRODUCCION AL ATLETISMO .....</b>	<b>4</b>
1.1.- Historia del Atletismo.....	4
1.2.- Definición y clasificación .....	11
<b>II.- LINK DE REVISION DE VIDEOS.....</b>	<b>14</b>
<b>III.- LINK DE LECTURAS COMPLEMENTARIAS.....</b>	<b>14</b>
<b>IV.- BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>14</b>

# Presentación

Esta guía de trabajo, nos permitirá conocer la Historia del Atletismo a nivel nacional e internacional, posteriormente tendremos el trabajo de realizar de acuerdo a nuestros conocimientos la definición y clasificación.

Es una introducción a conocer los procesos formativos de atletismo, la cual nos permitirá su aplicación dentro de la formación profesional y de luego dentro de la práctica educativa.

Es importante puntualizar que el Atletismo formativo es fundamental dentro de la práctica del Maestro de Educación Física, porque es un aliado fundamental para su aplicación dentro de la Educación Regular.

## 1.- INTRODUCCION AL ATLETISMO

### 1.1.-Historia del atletismo – Origen y evolución



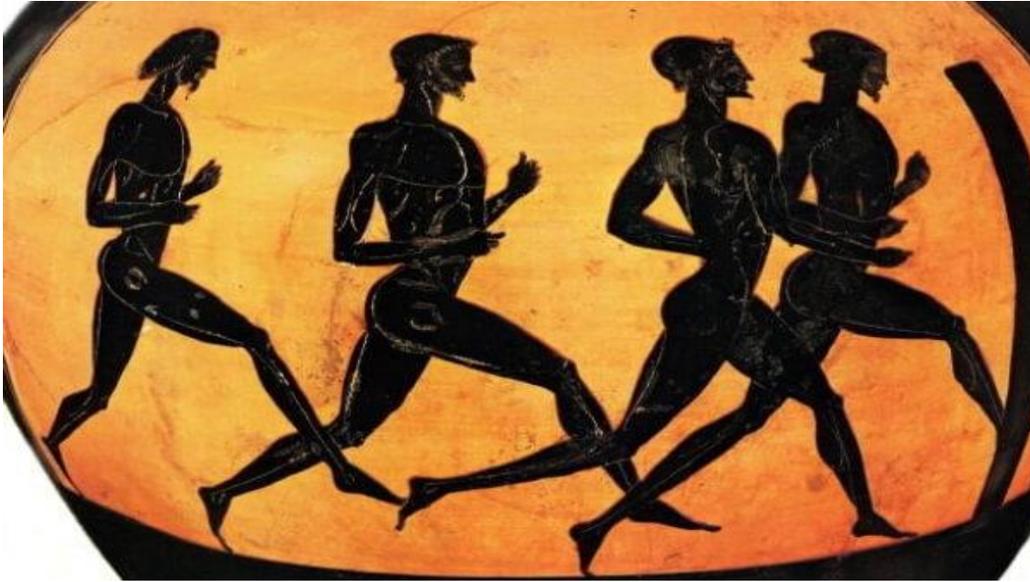
El atletismo es el deporte organizado más antiguo de la historia. Incluye numerosas disciplinas y se practica en todos los países del mundo, pero quizás no conoces la **historia del atletismo**. Desde **CurioSfera-Historia.com**, te explicamos su **origen**, también **cuándo, dónde y en qué año se creó**, y cómo ha sido su **evolución** hasta la actualidad.

### Origen del atletismo

Es muy probable que se celebraran **campeonatos de atletismo**, en el sentido más amplio del término, desde la noche de los tiempos.

Es fácil imaginar a dos hombres o más enfrentados para ver quién corre más deprisa o es capaz de levantar la carga más pesada en cualquier época.

Si consideramos el atletismo como una competición, con unas normas determinadas, hemos de buscar su inicio en el de cualquier civilización medianamente avanzada.



Tal vez, hoy en día, el atletismo no sea el deporte rey, en favor del fútbol, pero, sin lugar a dudas, es el rey de los deportes. Y ya no sólo por ser el componente fundamental de la más universal manifestación deportiva que se celebra, los Juegos Olímpicos, sino sobre todo por ser el primer deporte en la historia y la base de casi todos los demás.

El atletismo, o por lo menos **los fundamentos** que lo componen: correr, saltar y lanzar, formaban parte de las necesidades de los hombres primitivos, que debían cazar, guerrear, huir, salvar obstáculos, etcétera.

Por eso, tales actos naturales en el ser humano, que luego se convertirán en **atletismo moderno y reglamentado**, son reconocidos como algo esencial en nuestras vidas.

Con el paso de los siglos, el ser humano descubrió el placer por la actividad atlética, fundamentalmente la carrera a pie, y a partir de ahí se abandona el fin utilitario y se comienza la competición, ya con carácter deportivo.

Los principales artífices de este cambio, son los **antiguos griegos**, y la plasmación de estas ideas son los **Juegos** que, desde varios siglos antes de Cristo, **se disputaban en Olimpia**.

## Dónde se originó el atletismo y en qué año

Los **primeros registros de una competición de atletismo se dan en las Olimpiadas griegas, que se celebraron en Olimpia entre los años 776 a. C., y 393 d.C .**, año en que fueron abolidos por el emperador Teodosio después de celebrarse 293 juegos, al imponerse el cristianismo, que los consideraba paganos.



La idea de los Juegos Olímpicos, fue un acuerdo entre varios reyes de Grecia, entre ellos Licurgo de Esparta, para mantener la paz durante la celebración.

La primera celebración incluía una carrera de un estadio, que equivale a 192,27 metros.

El pentatlón incluía lanzamiento de disco y de jabalina, salto de longitud, carrera y lucha. También había competiciones de **boxeo**, lucha, carreras de carros y una mezcla de boxeo y lucha llamado pancracio.

La leyenda dice que fue Heracles quien creó los Juegos Olímpicos y construyó el estadio en honor de su padre Zeus después de acabar los doce trabajos.

El atleta más conocido de aquellos tiempos fue **Milo de Cretona**, nacido en el sur de Italia y vencedor en seis olimpiadas.

**Estos Juegos se celebraban cada cuatro años**, sólo competían hombres (había otras competiciones aparte para mujeres) y las principales pruebas eran el "estadio» (es decir, una vuelta a la pista de cerca de 200 metros), el "diaulo» y el "dolico«, además del salto de longitud y el lanzamiento de disco.

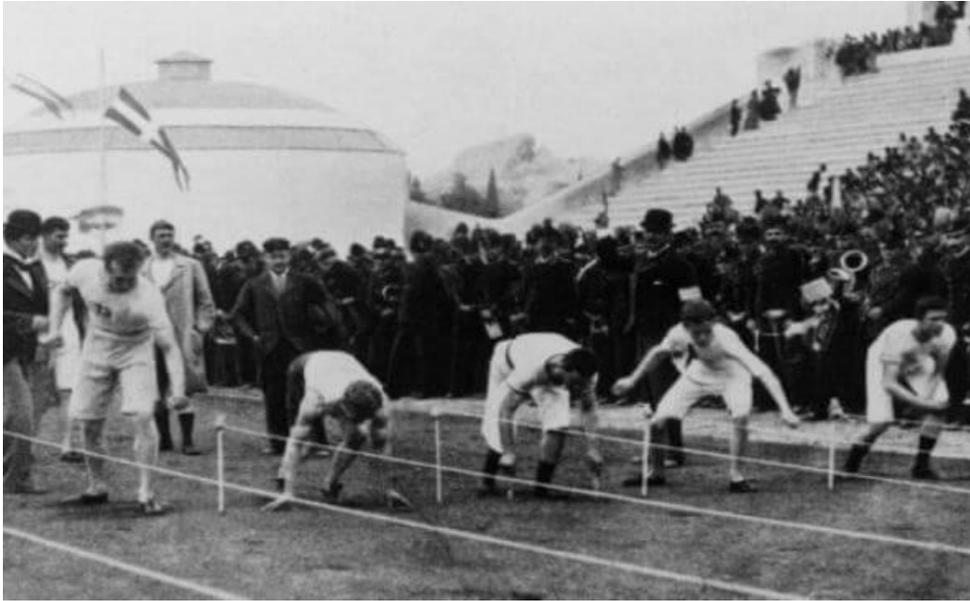
Con el tiempo, adquirió mayor preponderancia la pentatlón, combinada de estadio, disco, longitud, jabalina y lucha.

Pero el refinado espíritu griego fue degenerando en Roma en barbarie y sangrientos espectáculos de lucha y combate, muy lejos del ideal de tregua y paz de los Juegos de antes de Cristo. Así, en el año 393, Teodosio I influido por la Iglesia, prohibió los Juegos.

## Evolución del atletismo

En 1859, se hizo un intento de resucitar las olimpiadas en Grecia, pero después de tres intentos, la idea fracasó, y hubo que esperar a que los franceses, mucho más influyentes, lo propusieran en 1893 de la mano del barón **Pierre de Coubertin**.

**Los primeros juegos modernos se celebraron en 1896 en Atenas.**



El lema de Pierre de Coubertin era: “Lo más importante de los Juegos Olímpicos no es ganar sino competir, de la misma forma que en la vida lo importante no es el triunfo sino la lucha. Lo esencial no es haber ganado, sino haberlo hecho bien”. Algo que se puede aplicar a todos los deportes del atletismo.

El **siglo XIX**, será el de los espectaculares corredores de fondo, que disputaban duelos a veces inhumanos. Y será también el de las **primeras competiciones en Estados Unidos** (sobre todo en Nueva York) e incluso los primeros encuentros internacionales.

Animado por este renacer deportivo, el barón **Pierre de Coubertin** impulsa la **celebración de los Juegos Olímpicos** modernos, inspirados en los de la antigua Grecia, disputándose la **primera edición en Atenas en 1896**.

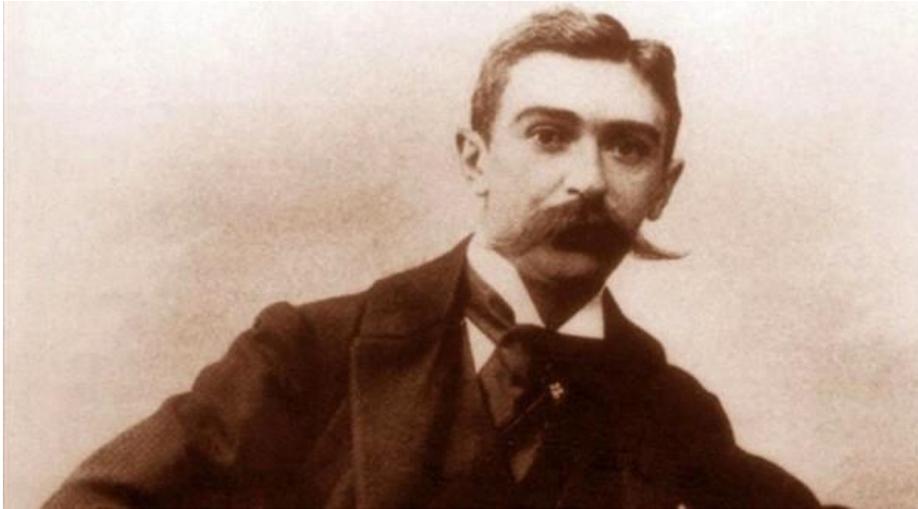
**En 1903, se celebró el primer Cross de las Naciones**, precursor del actual Campeonato del Mundo. Diez años más tarde, en Berlín, se funda la **Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF)**, que hoy en día cuenta con más países afiliados que la ONU y, gracias al empuje de **Alice Milliat, en 1928, el atletismo femenino se incorpora a los Juegos Olímpicos**.

## Historia del atletismo resumen

Si deseas conocer una breve historia del atletismo resumida, seguidamente puedes encontrarla en forma cronológica o línea del tiempo (*timeline*). De este modo no te vas a perder ningún acontecimiento histórico o hito importante:



- **Años 776 – 393 a.C.** : se celebran las Olimpiadas griegas. Los atletas, sólo varones, compiten desnudos. Las diferentes disciplinas aparecen con el tiempo, ya que las olimpiadas eran una manera de mantener la paz, A las carreras iniciales se unieron la lucha, los lanzamientos y el salto.
- **Año 1894**: el barón Pierre de Coubertin funda el 23 de junio el Comité Olímpico Internacional en la Universidad de la Sorbona de París.
- **Año 1896**: se celebran los **primeros Juegos Olímpicos modernos** en Atenas
- **Año 1912**: por primera vez se cronometran las carreras en los Juegos Olímpicos de Estocolmo. Jim Thorpe gana las medallas de oro en el pentatlón y el decatión, pero le son anuladas porque se descubre que cobraba un salario por jugar al béisbol y por tanto era profesional. Las medallas le fueron restituidas a su hijo después de su muerte en 1982.



- **Año 1920:** por primera vez ondea la bandera olímpica, ideada por Pierre de Coubertin. en los Juegos Olímpicos de Amberes. Se crea la Federación Española de Atletismo.
- **Año 1924:** el corredor finlandés Paavo Nurmi gana por primera vez cinco medallas de oro en las olimpiadas de París.
- **Año 1928:** el atletismo femenino se une a los Juegos Olímpicos.
- **Año 1936:** por primera vez un atleta de color, Jesse Owens, gana cuatro medallas de oro en las olimpiadas de Berlín. Hítler abandonó el estadio ofendido.
- **Año 1948:** el checoslovaco Emil Zatopek. la locomotora humana, baja por primera vez de los 30 minutos en los diez kilómetros.
- **Año 1972:** Mark Spitz se convierte en el primer atleta en ganar 7 medallas de oro en Munich.
- **Año 1976:** la atleta rumana Nadia Comaneci consigue por primera vez diez puntos, la perfección absoluta, en una prueba de gimnasia en los Juegos de Montreal.

## 1.2.- Definición de Atletismo

En el griego encontramos el origen etimológico del término atletismo. En concreto podemos determinar que procede de *atletes*, que viene a definirse como “aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio”. Y todo ello sin olvidar tampoco que dicha palabra griega emana a su vez, está en relación, del vocablo *aethos* que es sinónimo de esfuerzo.



El **atletismo**, considerado como la forma organizada más antigua del deporte, es un **conjunto de pruebas deportivas** que se dividen en **carreras, saltos y lanzamientos**. La primera referencia histórica del atletismo se remonta al año **776 A.C.** en **Grecia**, con una lista de los atletas ganadores de una competencia.

Dentro del atletismo nos encontramos diversas modalidades de pruebas. Así, están las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, salto de vallas, campo a través, relevos...), los saltos de longitud o altura, los lanzamientos (peso, jabalina, martillo...), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decathlon y, como su propio nombre indica, se componen de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.

El principal evento olímpico de la antigüedad era una prueba conocida como **stadion**, que consistía en recorrer una distancia de entre 190 y 200 metros que separaban dos líneas de mármol (que representaban la partida y la llegada).

Con el correr de los años fueron apareciendo otras pruebas atléticas, como el **diaulos** (una competencia de ida y vuelta) y el **pentatlón** (que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras, salto de longitud y lucha libre).

Tras conquistar **Grecia** en el **146 A.C.**, los romanos continuaron desarrollando las pruebas olímpicas, aunque en el año **394** el emperador **Teodosio** abolió los juegos en una decisión que se extendió por ocho siglos.

En **1834**, los ingleses acordaron imponer una serie de marcas mínimas para poder competir en determinadas pruebas de atletismo. Sesenta y dos años más tarde, en **Atenas**, los **Juegos Olímpicos** se reiniciaron aunque con ciertas modificaciones.

Otro año importante para el atletismo fue **1913**, cuando se fundó la **Federación Internacional de Atletismo Amateur** (actualmente la **Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo – IAAF**).

Hoy en día, la **IAAF** es el organismo rector de las competencias de atletismo a nivel mundial, encargado de establecer las reglas y otorgando la oficialidad a las marcas obtenidas por los atletas.

Muchos son los atletas que ya han pasado a los anales de la historia de esta disciplina deportiva. Este sería el caso de los siguientes:

Carl Lewis. Un importante velocista estadounidense fue este que durante toda su carrera llegó a conseguir nueve medallas (ocho de oro y una de

bronce) en campeonatos mundiales y diez medallas olímpicas, nueve de oro.

Jesse Owens. Cuatro medallas de oro son las que consiguió este deportista norteamericano que fue el gran triunfador de las Olimpiadas de Berlín en el año 1936.

Usain Bolt. Jamaicano es este velocista que es uno de los referentes en los últimos años. Tiene en su poder no sólo seis medallas olímpicas y cinco medallas mundiales sino además diversos records individuales en los 100 y 200 metros lisos.

## **II.- LINK DE REVISION DE VIDEOS**

<https://www.youtube.com/watch?v=AJ3g-T0IMkw>

## **III.- LINK DE LECTURAS COMPLEMENTARIAS**

<http://www.edu.xunta.gal/centros/iesfelixmuriel/system/files/atletismo%20pdf%20alumnos.pdf>

## **IV.- BIBLIOGRAFIA.-**

- Guía del entrenador de Atletismo