



www.adsenda.es
entrenaconsenda@gmail.com

CURIOSIDADES DEL ATLETISMO.

1. El deporte más antiguo del mundo

En efecto, el atletismo es el deporte organizado más antiguo del que se tiene constancia. La primera referencia histórica es una lista de los atletas ganadores de un pentatlón celebrado en Grecia en el año 776 a.C. Disciplinas como carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas estaban presentes en los **Juegos Olímpicos** de la Antigüedad y también en los modernos, desde 1896. Actualmente se celebran cada cuatro años y quedaba ya muy poco para los siguientes, los de **Tokio 2020**, que se han aplazado a **2021**.

2. Se puede correr descalzo

Actualmente no es lo más habitual, ni aconsejable, pero en las competiciones, las reglas permiten correr descalzos. Lo hemos visto también en otros deportes, donde también se practica la carrera. Hace unos pocos años, en 2016, cuando el triatleta Iván Raña corrió descalzo el tramo a pie en la Copa de Europa de Madrid. Otro ejemplo, aún más sonado, y más lejano en el tiempo: el etíope Abebe Bikila, que ganó el maratón de los Juegos Olímpicos de Roma en 1960. Sí, lo hizo descalzo, y además estableció un récord del mundo y ganó la primera medalla de oro para África. El motivo por el que corrió descalzo: el patrocinador de las zapatillas era Adidas y los modelos que le ofrecían no le iban bien.

3. La distancia del maratón

Dice la leyenda que el primer maratoniano fue el griego Filípides, que en el año 490 A.C. corrió desde Maratón hasta Atenas para anunciar que se había ganado la batalla contra los persas. Entre las dos ciudades hay una distancia de unos 40 km. ¿Por qué, entonces, el maratón actual tiene exactamente 42 km y 195 m? Parece ser que debemos la curiosa cifra a la familia real británica. En 1908, los Juegos Olímpicos se celebraban en Londres y el príncipe Jorge quería ver la salida de la prueba cómodamente desde casa, así que se modificó el recorrido para situar la salida en el Castillo de Windsor y la meta en el estadio olímpico. Que están a 42 km y 195 m. Desde entonces, los maratones recorren esta distancia.

4. Trampas en las competiciones

Ha habido muchas, y por desgracia, sigue habiendo. Recientemente, la Agencia Mundial Antidopaje excluyó a Rusia de los Juegos Olímpicos y de los mundiales durante cuatro años. Solo los deportistas rusos que demuestren que no se han dopado

podrán participar en estas pruebas, bajo bandera neutral. Otras trampas que se conocen son de lo más variado: un saltador de altura que se hizo pasar por mujer, una corredora de relevos que se lesionó y puso a su hermana gemela en su lugar o un corredor que recorrió casi la mitad de un maratón en coche. Y qué decir del famoso caso de Ben Johnson, que batió el récord de los 100 m lisos, en un duelo épico con otro gran atleta, Carl Lewis. Posteriormente, Ben Johnson reconocería el uso de sustancias prohibidas a lo largo de su etapa como atleta, por lo que perdería sus logros deportivos, y sería castigado, prohibiendo su participación en más competiciones. Por desgracia, no solo Ben Johnson ha utilizado estos medios para mejorar sus resultados. Han sido muchos, y en muchas ocasiones, los deportistas de reconocida valía nacional e internacional los que han preferido utilizar métodos fraudulentos, antes que el trabajo y el esfuerzo, para mejorar sus resultados. Hoy en día, los avances médicos y tecnológicos, y su consideración como delito, hacen cada vez más difícil recurrir a estas prácticas.

5. Los niños ¿también pueden participar en competiciones internacionales?

Hemos visto participar en algunas competiciones a niños y niñas de temprana edad. Es la federación de cada deporte la que decide cuál es la edad mínima... si es que la hay. Un ejemplo conocido es el del jamaicano Usain Bolt, el campeón de los 100 y 200 m, que fue el corredor más joven que ha ganado un Campeonato Mundial Junior. Tenía 15 años.

6. Lo que cuesta que te reconozcan un récord

Para que la World Athletics, órgano de gobierno del atletismo a nivel mundial, reconozca un récord, es imprescindible cumplir una serie de requisitos. Algunos de ellos:

- La competición debe ser oficial, autorizada por la World Athletics y según su reglamento. No vale cualquier prueba en cualquier lugar.
- Debe haber un mínimo de participantes en la prueba en cuestión: en las individuales, tres atletas, y en los relevos, dos equipos.
- El cronometrador de la prueba tiene que ser un cronometrador oficial, debe emplear un sistema de cronometraje automático y debe haber *foto finish* o sistema de transpondedores (chips).
- El viento no puede ayudar. Si la prueba es al aire libre y el viento favorece “demasiado” al atleta, no hay récord. Nunca se puede sobrepasar como viento a favor los dos metros por segundo (2 mtrs/segundo).

7. El maratón femenino

¿Crees que las mujeres siempre han podido correr los maratones de los Juegos Olímpicos? ¿Que siempre ha existido la categoría femenina? Nada de eso: solo tienen la opción desde 1984. Las autoridades -hombres, claro está- pensaban que a las mujeres no les convenía hacer este sobreesfuerzo. De hecho, desde 1960 se les permite participar en carreras de más de 200 m, pero el maratón eran palabras mayores, y no se consiguió hasta los juegos de Los Ángeles.

8. Cómo pisamos.

Tener una imagen que haga referencia a la zona de contacto para cada pisada, te ayudará en la elección de tu calzado, tanto para entrenamiento como para competición. También nos ayudará en la mejora de nuestros resultados y en la disminución de lesiones. Es recomendable consultar con profesionales y realizar un estudio podológico de la pisada,



PRONADOR



NEUTRO



SUPINADOR