

EL ATLETISMO DESDE UNA PERSPECTIVA PEDAGÓGICA ATHLETICS FROM A PEDAGOGICAL PERSPECTIVE

Gómez Mármol, Alberto. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (España). alberto.gomez1@um.es

Valero Valenzuela, Alfonso. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia Licenciado y Doctor en Educación Física (España). avalero@um.es

Fecha recepción: 22-10-12

Fecha aceptación: 4-6-13

RESUMEN

El atletismo es el deporte donde se expresan las habilidades motrices de correr, saltar y lanzar de forma más pura. La variedad de disciplinas que comprende dificulta ofrecer una definición globalmente aceptada del mismo, si bien existe una gran cantidad de propuestas taxonómicas que las clasifican, atendiendo a su componente técnico, a su componente táctico o a las propias habilidades motrices que intervienen. Asimismo también se recogen las distintas orientaciones existentes durante su puesta en práctica: rendimiento o educativa. La orientación de rendimiento, defendida desde federaciones y clubes deportivos, persigue desarrollar una técnica y una condición física que permitan optimizar el resultado obtenido en una disciplina mientras que, la orientación educativa, propia de la educación física escolar y las escuelas deportivas, reduce la importancia de los resultados al poner su eje sobre el desarrollo integral de sus practicantes, fomentando el interés por la práctica deportiva y la adherencia a ésta.

PALABRAS CLAVE: Atletismo, orientaciones, rendimiento, educativo

ABSTRACT

Athletics is a sport where the motor skills of running, jumping and throwing are expressed in its purest way. The variety of disciplines which includes difficult to offer a whole accepted definition, although there are many taxonomic proposals that sort them according to their technical, tactical or motor skill components. At the same time, the various existing guidelines for its implementation are collected: performance or education. Performance guidance is promoted from federations and sports clubs, and wants to develop a technique and physical condition to optimize the outcomes in a discipline whereas educational guidance, which is promoted from physical education and sports schools, reduces the value of the results to put their main focus on global development, encouraging interest in sports and adherence of its practitioners.

KEY WORDS: Athletics, guidances, performance, educational

MARCO CONCEPTUAL DEL ATLETISMO

El atletismo es el deporte más universal porque sigue siendo el más natural de los deportes; todos los grandes juegos deportivos de la tierra toman de él sus elementos: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad (Bravo, Pascua, Gil, Ballesteros y Campra, 1990).

El atletismo sitúa al hombre como tal frente a la naturaleza. Aspira a situarse con relación a él en una escala de valores arbitrada por el metro y el cronómetro, instrumentos que tienen idéntico poder de evocación en los cinco continentes. En todas partes existe un círculo de iniciados capaces de interpretar lo que significan 100 metros en 10 segundos o un salto de longitud de más de 8,50 metros. Este idioma es común a cualquier cultura.

El récord es uno de los motores esenciales del atletismo. Permite, si es personal, medir la propia superación, comparar la propia valía con la de los demás y, situar en el tiempo, habida cuenta de la evolución de las técnicas y de la continua expansión de las selecciones, el valor de las generaciones que se suceden. Y de todos los deportes, el atletismo es el que deja menos lugar a las apreciaciones subjetivas.

DEFINICIÓN DE ATLETISMO

Dar una definición del atletismo es tarea compleja. Esta actividad físico deportiva se compone de varias pruebas siendo posible proponer tantas definiciones como pruebas. Por tanto, se puede ir acotando su definición partiendo desde la clasificación praxiológica del atletismo como deporte individual. De este modo, para Antón (1989), un deporte individual se caracteriza por comprender una actividad física psicomotriz, cuya incertidumbre en su realización proviene exclusivamente del adversario o del entorno.

Análogamente, Parlebas (1988) lo contextualiza como una situación motriz de competición institucionalizada en la que el individuo que participa se encuentra solo en un espacio de acción, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también las ejecutan en igualdad de condiciones.

Concretando de un modo específico en el ámbito que nos concierne, esto es, el atletismo, Seners (2001; p. 31) lo define como "una actividad codificada e individual que se desarrolla en un medio estable, consistente en desplazarse reduciendo el tiempo y en proyectar el propio cuerpo o un artefacto aumentando el espacio". La lucha contra el tiempo y la distancia es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo.

El atletismo, (en griego Aethlos = esfuerzo), es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. Es una actividad que procede de la reglamentación y competencia de algunas de las capacidades específicas del hombre; lo que unido al espíritu deportivo se constituye en un conjunto de actividades lúdicas, practicadas desde épocas muy lejanas en los momentos de ocio y por gran número de culturas que interpretaban perfectamente este tipo de prácticas según su propia cosmovisión (celtas, griegos, culturas precolombinas, pueblos africanos, etc) (Olivera, 2003).

Para Hornillos (2000), el atletismo es un deporte fundamental ya que sus gestos motrices básicos, carreras, saltos y lanzamientos están arraigados indefectiblemente al ser humano. Desde la perspectiva de la iniciación deportiva y debido a la riqueza motriz de sus modalidades, la práctica genérica del atletismo supone la adquisición de una base sólida para la inmensa mayoría de los deportes, a lo que se le une su carácter tremendamente formativo, siempre que se creen las condiciones necesarias para que su práctica sea educativa.

En nuestra época, el contacto del hombre con la máquina le ha deparado un poder impresionante como especie, pero ha sumido a éste, a una pobreza motriz acuciante. La máquina y su producto final, la tecnología, han apartado al hombre de la naturaleza y por tanto de la práctica motriz espontánea y natural. Bajo esta realidad, las prácticas atléticas, por su naturaleza y origen, se erigen como idóneas para la restitución de parte de la motricidad perdida por el hombre, en su trascendental encuentro con ese elemento extra-corporal que va a revolucionar su existencia: la máquina. En esta línea, Olivera (2003; p. 14), entiende el atletismo como una "serie de actividades naturales primigenias que han sido realizadas permanentemente por el hombre a través de la interacción lógica y comprometedoramente entre él y la naturaleza, las cuales han sido adaptadas, reglamentadas y, en algunos casos, transformadas con cierto artificio para la competición, la cual tiene por objeto la superación a través de la disciplina y el esfuerzo personal, en perfecta congruencia con el viejo sentido de la palabra griega jaethlos!".

Para poder conseguir los objetivos atléticos se recurre a una depuración de la técnica, la cual es susceptible de ser entendida, de acuerdo con Sampedro (1999), como la fase motriz o visible de la acción de juego, resultado de los procesos cognitivos y nerviosos de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor.

Siguiendo a Sebastiani (1999), una buena técnica facilita la realización del trabajo con un mínimo desgaste energético, permitiendo a la vez la consecución de mejores resultados. Así, eficacia hace referencia a la máxima similitud entre el proyecto y la ejecución, mientras que, la economía busca aprovechar al máximo la energía disponible, alcanzando al máximo los resultados y gastando lo menos posible.

Asimismo, la táctica, combinación inteligente de los recursos motrices de forma individual y colectiva para solucionar las diferentes situaciones competitivas que surgen (Sampedro, 1999), también debe ser considerada en este ámbito, pues, tal y como señala Sebastiani (1999), la posibilidad de victoria en la competición queda determinada por el grado de aprovechamiento de sus componentes básicos: condición física, capacidad técnica, capacidad táctica y la voluntad de lucha.

ASPECTOS TÉCNICOS DEL ATLETISMO

La técnica como componente básico para la obtención de la victoria y resultado de los procesos cognitivos y nerviosos del deportista, permite clasificar las pruebas atléticas en (Figura 1):

1. Cíclicas: dentro de este bloque se encuentra la carrera y la marcha. La diferencia entre ambas estriba en la mayor dificultad técnica por parte de la marcha.
2. Cíclicas alteradas o cíclicas rítmicas: comprende la carrera de vallas, en la que el obstáculo interrumpe y altera la secuencia determinada en el ciclo básico de la carrera.
3. Acíclicas: se caracterizan por tener una fase de aceleración seguida de una fase explosiva en que se proyecta el propio cuerpo o un implemento, esto es, abarca a saltos y lanzamientos.

Figura 1. Distribución de las disciplinas atléticas según su complejidad técnica.



ASPECTOS TÁCTICOS DEL ATLETISMO

Paralelamente a la taxonomía anterior, y tomando como punto de partida la realizada por Sebastiani (1999), se propone una división de las pruebas atléticas en tres bloques, atendiendo al nivel de complejidad táctica propio (Figura 2):

1. Especialidades de nulo o bajo componente táctico. Se hallan las carreras de velocidad, tanto lisas como con vallas, pues carecen de incertidumbre, por el medio, por el oponente, y por el compañero.
2. Especialidades de poco componente táctico. En este grupo se enmarcan las carreras de fondo y especialmente de medio fondo al necesitar de una dosificación del esfuerzo atendiendo a tres aspectos principales: a) las propias capacidades, b) las características del oponente y c) la posibilidad de apoyo del eventual compañero de equipo.
3. Especialidades de medio componente táctico. Comprende a los saltos de altura y pértiga en tanto en cuanto previamente se decide a qué altura se empieza a saltar, así como a las carreras de medio fondo y fondo, en las que el propio atleta con su entrenador establecen cuál es su ritmo de carrera idóneo. Por tanto, se basa en aquellas disciplinas en las que se deben tomar decisiones previas a la competición.

Figura 2. Distribución de las disciplinas atléticas según su complejidad táctica.



ASPECTOS REGLAMENTARIOS DEL ATLETISMO

Las características del reglamento de atletismo persiguen tres finalidades básicas:

1. Establecer el marco general de competición con el fin de fijar aquellas condiciones que permiten reproducir una competición en dos puntos extremos del mundo, por ejemplo la anchura de la calle, las voces de salida o el peso de los artefactos.
2. Establecer los límites que la técnica no puede traspasar. En este caso se persigue un doble objetivo; en primer lugar, asegurar unas condiciones de seguridad en la práctica (por ejemplo prohibiendo las volteretas en el salto de longitud) y, en segunda instancia, homogeneizar tanto como sea posible las gestoformas utilizadas, para facilitar las decisiones arbitrales acerca de la validez o nulidad de un intento, siendo un claro ejemplo en este sentido la marcha atlética. Las infracciones en el atletismo no modifican jamás parcialmente el resultado; la trasgresión del reglamento supone un aviso o la eliminación, nunca se penaliza con un resultado medio.
3. Los sistemas de medición. De este modo se asegura un mayor rigor en el registro de marcas, facilitando la comparación de las mismas con independencia de si éstas se han recogido en una misma competición o en distintas. Dentro de este ámbito nos encontramos con la medición de la distancia alcanzada por un salto de longitud o el tiempo empleado en recorrer los 100 metros lisos a través de sistemas electrónicos.

LAS DISCIPLINAS ATLÉTICAS

El número de pruebas, individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Actualmente la competición se desarrolla en tres escenarios y momentos bien diferenciados: el cross, que se practica en la temporada invernal conocido también como campo a través, la pista cubierta, que se desarrolla en instalaciones cubiertas y en la cual se han adaptado las pruebas del calendario olímpico a unas dimensiones estándar de pabellones cubiertos y el atletismo en pista al aire libre, que corresponde al atletismo tradicional que se desarrolla en una pista de atletismo de 400 metros de cuerda.

El atletismo está compuesto por un conjunto de disciplinas atléticas agrupadas en tres grandes bloques que son las carreras, los saltos y lanzamientos; dentro de cada bloque se engloban una serie de pruebas.

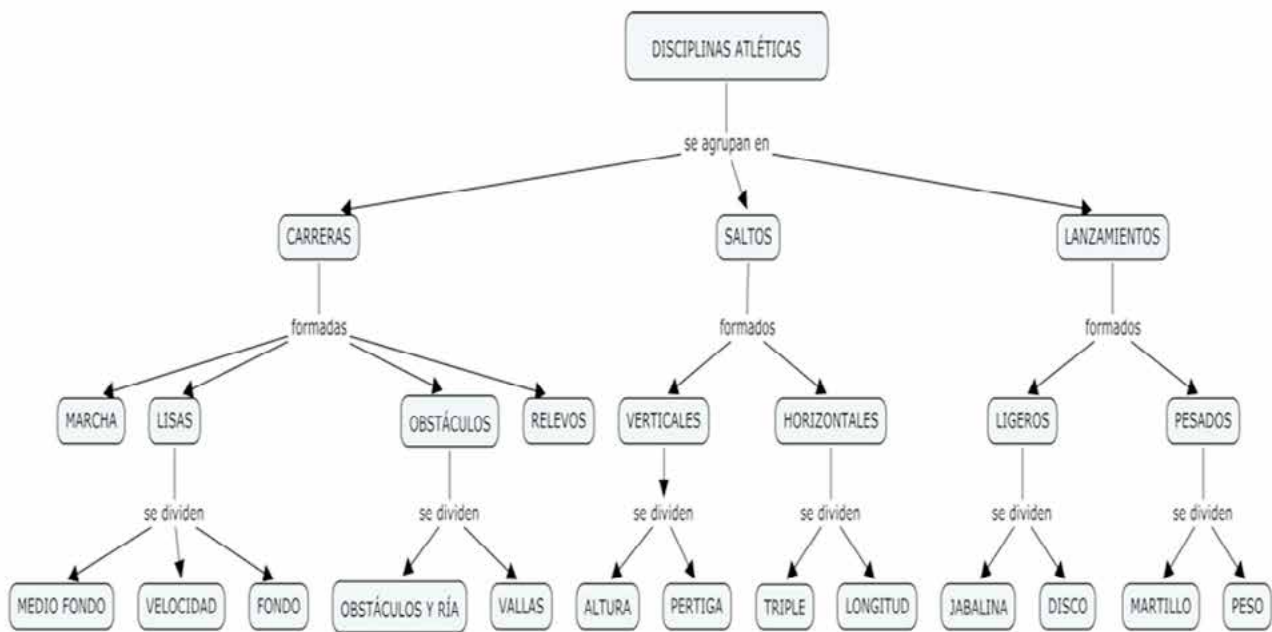
En el caso de las carreras, formadas por acciones motrices cíclicas en las que se repite de forma periódica cada una de las partes que componen su estructura, representando una habilidad básica de locomoción y una prolongación natural de andar, se hallan

las lisas, las de obstáculos, las de relevos y la marcha (Hornillos, 2000), si bien, esta última se debe entender más como un tipo de desplazamiento que como una carrera propiamente dicha. Numerosos autores coinciden en señalar a la frecuencia y la amplitud de zancada como los factores clave para la optimización de los resultados obtenidos en las disciplinas que conforman este bloque (Bravo et al., 1990; Calzada, 1999; Campos y Gallach, 2004; Hornillos, 2000; Olivera, 2003; Zurita, 1998).

Dentro del bloque de saltos, habilidades motrices que permiten suspender el cuerpo en el espacio con el fin de superar un listón o llegar a recepcionar lo más lejos posible, tras realizar una carrera de aproximación. Se dividen en saltos horizontales, longitud y triple, y saltos verticales, el de altura y salto con pértiga, según la angulación de salida del centro de gravedad al comenzar la fase de vuelo (Rius, 2005). En este caso, la distancia cubierta por un salto depende de varios factores entre los que cabe destacar la velocidad inicial en el momento del salto, el ángulo de salida y la altura del centro de gravedad del sujeto (Calzada, 1999; Hornillos, 2000; Olivera, 2003), además de la resistencia al aire (Campos y Gallach, 2004; Rius, 2005).

Por último, en el bloque de lanzamientos, habilidades que permiten arrojar un artefacto al espacio, se clasifican en ligeros o aerodinámicos (Hornillos, 2000; Zurita, 1998), por presentar una mínima resistencia al aire, lo que otorga la posibilidad de planear (jabalina y disco), pesados (peso y martillo), y según el tipo de desplazamiento que realiza el lanzador (Zurita, 1998), lineales como el de jabalina y peso (también este último puede ser circular), y los circulares como el disco y martillo (Figura 3). La mejora en las marcas obtenidas en estas disciplinas se consiguen al considerar tres factores fundamentales, a saber: ángulo de lanzamiento, altura de salida y la aceleración de salida (Hegedus, 1988; Olivera, 2003). No obstante Rius (2005), además de los factores citados, reconoce un cuarto factor añadido con un carácter más externo al propio atleta, las condiciones aerodinámicas.

Figura 3. Mapa conceptual de las disciplinas del Atletismo.



Orientaciones de la práctica deportiva

Actualmente el deporte adquiere diferentes fines en función de los intereses de los usuarios, de manera que no siempre que se esté practicando un mismo deporte, se están buscando unos mismos objetivos. Desde los centros de enseñanza es utilizado como instrumento para la transmisión de una serie de conocimientos y valores, mientras que en las escuelas deportivas y clubes está enfocado a la consecución de unas habilidades técnicas para su desarrollo en competiciones regladas. Por tanto, se hace necesario saber distinguir cuáles son las orientaciones que puede adoptar la práctica deportiva y elegir la que mejor se adapte a las necesidades e intereses de sus practicantes.

En el presente se pueden diferenciar varias formas de entender el deporte en función de las intenciones u objetivos que tenga la institución, los maestros, los técnicos deportivos, los propios usuarios, padres, etc. El deporte recreativo se define como aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar un adversario, únicamente por disfrute o goce, abarcando las dimensiones higiénico-estética, festivo-recreativa, la segunda y tercera edad, así como los grupos especiales. El

deporte competitivo es aquel que se practica con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo y que abarcaría la competición escolar, la competición de aficionados, la alta competición no profesional o semiprofesional y la élite profesional. Finalmente también se distingue el deporte educativo como aquel que pretende básicamente colaborar en el desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo centrado en la formación tanto a nivel escolar como extraescolar (Blázquez, 1999; Paredes, 2003).

Por su parte, Vázquez (2001), al analizar las relaciones existentes entre la sociedad actual y el fenómeno deportivo, resume en dos las formas dominantes del deporte, una el deporte recreativo (deporte para todos) y otra el deporte profesional (deporte competición). Respecto al deporte recreativo destaca que se está convirtiendo en un patrimonio de las sociedades democráticas y avanzadas de alto nivel de vida, donde la práctica deportiva está relacionada con:

- El nivel de recursos económicos, tanto sociales como individuales.
- La cantidad de tiempo libre disponible (el deporte recreativo es básicamente una actividad de tiempo libre).
- El uso y el valor que se le da al cuerpo.

En cuanto al deporte de competición, destaca una serie de rasgos comunes a dicho deporte y a la sociedad actual como son:

- Especialización tanto en el trabajo como en el deporte.
- Racionalidad y organización.
- Mecanización.
- Productividad.
- Alta tecnología.
- Utilización de los medios de comunicación.
- Cultura de la imagen, medios de comunicación.
- Rendimiento económico.

ORIENTACIONES DEL ATLETISMO

Centrándonos de un modo más concreto en el deporte que nos concierne, la iniciación al mismo, en función de los intereses que persigue, puede tener básicamente una orientación de rendimiento o educativa (Alonso y Campo, 2001).

Una orientación de rendimiento busca optimizar los resultados, las marcas, esto es, en definitiva, eficacia y eficiencia en la puesta en práctica del gesto deportivo con la intención de ganar. Para lograr esto será necesario un aprendizaje y posterior perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, que se sustentará en una condición física excepcional y específica. Esta orientación es más propia de federaciones y de clubes deportivos.

La constante exigencia, casi colectiva, de los distintos estamentos sociales para la obtención de medallas y grandes éxitos deportivos en el plano internacional obliga a las federaciones a la busca de talentos deportivos, excelentemente dotados físicamente, capaces de competir con éxito lo antes posible. Lo cual lleva a encauzar a la juventud desde sus primeros pasos deportivos a una especialización prematura, entrenando de forma metódica para alcanzar, en un aspecto determinado (la especialización deportiva), un éxito inmediato (rendimiento máximo).

En el extremo opuesto, la orientación educativa persigue una formación polivalente, que propicie efectos positivos sobre la salud y la condición física. Pretende, de igual modo, una participación al alcance de todos, despertando el interés y la adherencia al mismo. Este tratamiento es propio de la educación física escolar y de las escuelas deportivas. Desde esta perspectiva, se debe concienciar

al alumno, a través de la reflexión y la práctica, de la existencia de un deporte de carácter lúdico, integrador y saludable, en el que la competición se subordina al juego y al desarrollo personal y que es promotor de sentimientos de autoestima, de cooperación, de solidaridad y de bienestar individual y social.

Si grave e importante es no introducir el atletismo a una edad adecuada, mucho más lo es confundir la iniciación con una especialización precoz, justificando el hecho de someter a los niños a unos esfuerzos y exigencias inapropiados a su edad y nivel de maduración biológica con el único fin, censurable, de obtener un rendimiento deportivo a corto plazo.

La iniciación atlética debe ir encaminada a enriquecer la motricidad del niño, repercutiendo positivamente en su salud e incidendo en su desarrollo físico. El juego es el recurso didáctico que debe prevalecer, estimulando a los niños con actividades motivantes, de manera que los aspectos técnicos se introduzcan de forma muy gradual, en función de su grado de desarrollo.

REFLEXIONES FINALES

Si bien el atletismo, como deporte reglamentado, no empezaría a practicarse hasta las primeras competiciones de las culturas pre-célticas y arcadias celebradas aproximadamente 2000 años a. C., sus primeras manifestaciones nos remiten a los propios orígenes del ser humano (Bravo et al., 1990). Este carácter primigenio inherente al atletismo, convierte a su práctica en el método idóneo para la recuperación de la motricidad perdida en la era caracterizada por la industrialización del trabajo del hombre (Olivera, 2003).

Por otro lado, un análisis técnico-táctico del atletismo, considerando también el apartado normativo, nos divide las disciplinas atléticas, agrupadas desde la óptica motricista en carreras, saltos y lanzamientos, en distintos subgrupos: cíclicas, rítmicas y acíclicas en función de la técnica y, de nulo, poco o medio componente táctico en función de su vertiente táctica. En este sentido, el reglamento persigue también tres grandes objetivos: asegurar la reproducibilidad de las pruebas en las mismas condiciones, fijar los límites de la técnica e incrementar la exactitud de los sistemas de medición.

Además se ha de realizar especial mención a las distintas orientaciones que puede adquirir la práctica de cualquier deporte siendo, en la cuestión que nos atañe, el caso del atletismo. Así, emergen dos principales orientaciones según Vázquez (2001), quien distingue entre orientación recreativa y competitiva. No obstante, coexisten otras concepciones (Blázquez, 1999; Paredes, 2003) que reconociendo las orientaciones propuestas por Vázquez (2001), consideran una tercera orientación, la corriente educativa.

Esta nueva corriente reduce en gran medida el énfasis puesto sobre la consecución de una determinada marca en una prueba o de una posición en una competición, desvinculándose así de la orientación competitiva. Por otro lado, sí comparte con la orientación recreativa la voluntad de impregnar de diversión a la práctica del atletismo, pero no considera esto como un fin sino como un medio para alcanzar su verdadero objetivo, hacer entender la práctica de este deporte como un factor promotor del buen comportamiento, que ayuda al desarrollo integral, tanto a nivel motor como cognitivo, afectivo y/o social, de sus practicantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, D. y Campo, J. (2001). Iniciación al atletismo en primaria. Barcelona: Inde.
- Antón, J. (1989). Entrenamiento deportivo en edad escolar. Málaga: Unisport.
- Blázquez, D. (1999). A modo de introducción. En D. Blázquez (ed.). La iniciación deportiva y el deporte escolar, 19-46. Barcelona: Inde.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J.M. y Campra, E. (1990). Atletismo (I). Carreras y marcha. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Calzada, A. (1999). Manuales para la enseñanza. Iniciación al atletismo. Madrid: Gymnos.
- Campos, J. y Gallach, J.E. (2004). Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza. Barcelona: Paidotribo.
- Hegedus, J. (1988). Técnicas atléticas. Buenos Aires: Stadium.
- Hornillos, I. (2000). Atletismo. Barcelona: Inde.
- Olivera, J. (2003). 1169 ejercicios y juegos de Atletismo. Vol. I. Barcelona: Paidotribo.
- Paredes, J. (2003). Teoría del deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Parlebás, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport, Junta de Andalucía.
- Rius, J. (2005). Metodología y técnicas de atletismo. Barcelona: Paidotribo.
- Sampedro, J. (1999). Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Madrid: Gymnos.
- Sebastiani, E. M. (1999). La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica. En D. Blázquez (ed.). La iniciación deportiva y el deporte escolar, 311-332. Barcelona: Inde.
- Seners, P. (2001). Didáctica del atletismo. Barcelona: Inde.
- Vázquez, B. (2001). Deporte y educación. En B. Vázquez (coord.), O. Camerino, M. González, F. del Villar, J. Devís y P. Sosa. Bases educativas de la actividad física y el deporte, 333-355. Madrid: Síntesis.
- Zurita, F. (1998). Deportes Individuales en Primaria. Atletismo y Tenis. Granada: Proyecto Sur.