




## 1.- L'ATLETISME

L'atletisme és un esport que consisteix en la realització de diferents proves d'objectius i activitats diferents.

Es poden classificar en 3 apartats: curses, salts llançaments i proves combinades.

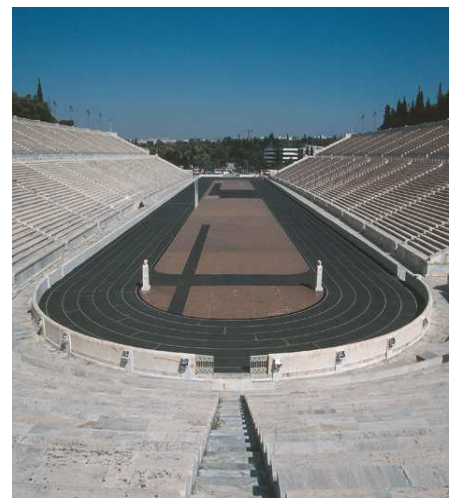
<i><b>CURSES</b></i>	<i><b>SALTS</b></i>	<i><b>LLANÇAMENTS</b></i>
		
<b>Velocitat</b> (100, 200 i 400 m.ll.)	<b>Salt de llargada</b>  <b>Triple salt</b>  <b>Salt d'alçada</b>  <b>Salt de perxa</b>	<b>Llançament de pes</b>
<b>Mig fons</b> (800 i 1.500 m.ll.)		<b>Llançament de disc</b>
<b>Fons</b> (3.000, 5.000 ... Marató)		<b>Llançament de javelina</b>
<b>Obstacles</b> (3.000 metres)		<b>Llançament de martell</b>
<b>Relleus</b> (4x100 i 4x400)		
<b>Marxa atlètica</b>		
<b>PROVES COMBINADES:</b> Decatló (masculí) i Heptatló (femení)		

\* Teniu marcat en color blau les que realitzarem a la Diada d'Atletisme.

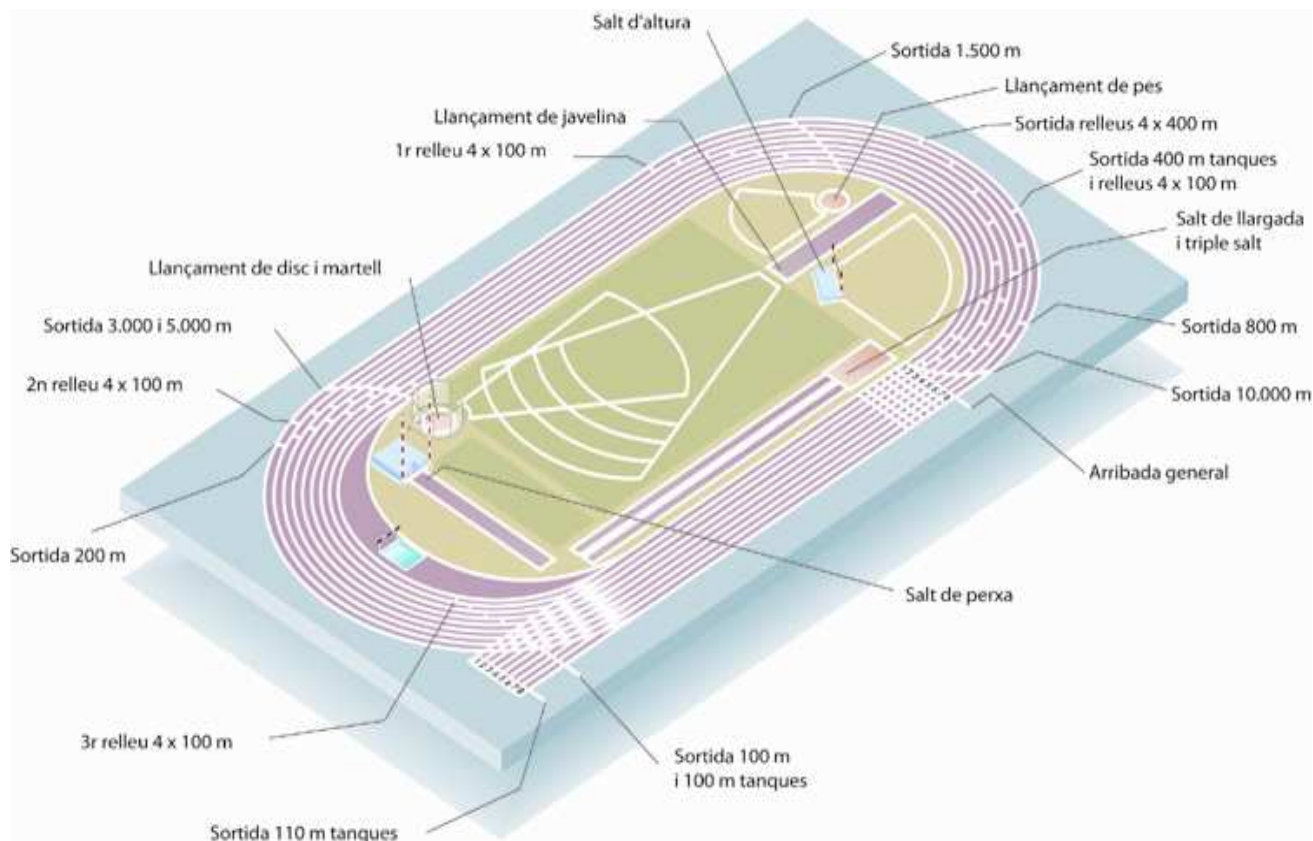
## 2.- HISTORIA

A l'antiga Grècia es celebraven competicions atlètiques en honor a algun déu o per commemorar fets importants. Les més importants es feien cada 4 anys a Olímpia (Jocs Olímpics) que es van celebrar per primera vegada al segle VIII aC.

El francès Pierre de Coubertin, va restaurar els Jocs Olímpics celebrant a Atenes 1896 els primers Jocs Olímpics de l'era moderna. Des de llavors, l'atletisme és l'esport rei d'aquesta competició.

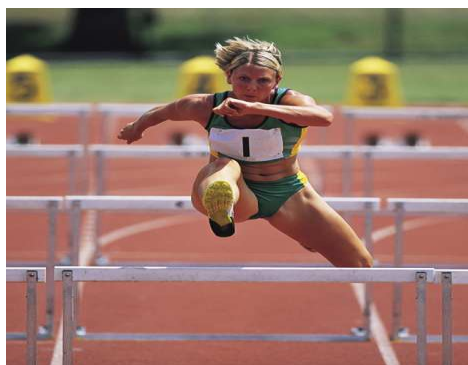


### 3.- PISTA D'ATLETISME MODERNA



L'estadi està format per una pista ovalada de 400 metres de corda que s'utilitza per fer les curses. Té una zona reservada per els salts i els llançaments.

A l'hivern la competició es fa a un pista coberta que te 200 m de corda.



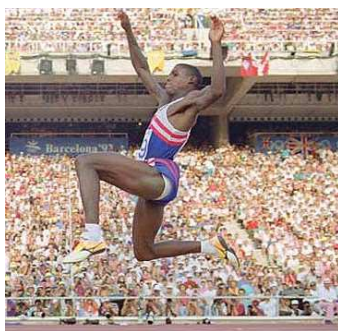
## 4.- LA TÈCNICA ESPORTIVA

Es pot definir la TÈCNICA ESPORTIVA com **fer una activitat** (exercici, carrera, salt, llançament,...) **de la manera més efectiva possible per aconseguir un objectiu** (no fer-se mal, córrer més aviat, saltar més alt, llançar més enfora,...).

A l'atletisme les tècniques han anat evolucionant amb els anys i en funció de les característiques de l'atleta.

*Per veure un exemple mira el vídeo de la pàgina web: Evolució de la tècnica del salt d'alçada.*

	Salt d'alçada	Llançament de pes	Salt de llargada
Tècniques	RODET FOSBURY FLOP	DORSAL GIRATÒRIA	EXTENSIÓ HITCH-KICK (Circular)



## 5.- ELS SALTS

Els **salts** tenen unes fases comunes:

**La cursa** és el recorregut fins a la zona de salt. Augmenta progressivament fins el màxim excepte en el salt d'altura

**La batuda** és l'impuls per poder enlairar-se

**El vol** és la fase aèria on el cos efectua els moviments per superar el llistó o aconseguir una correcta posició de caiguda

**La caiguda** és més important en els salts de llargada i triple salt, ja que s'intenta arribar el més lluny possible.



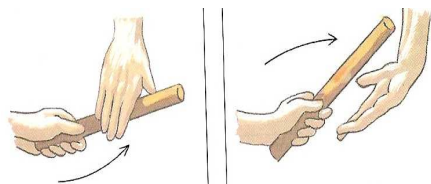
## 6.- CURSES DE RELLEUS

Es disputen per equips, son 4 atletes que fan o 4 x 100 m o 4 x 400 m. El testimoni o relleu és un tub de 28-30 cm de llargada que es passen els rellevistes en una zona determinada, de 20 m de llarg, precedida d'una altre zona de 10 m per agafar velocitat.

En el relleu 4 x 100 m tots els rellevistes van per el seu carrer i en el 4 x 400 m sols el primer i el segon rellevista fins a la sortida de la primera corba van pel seu carrer, després hi ha carrer lliure.



Tipus d'entrega del relleu:



## 7.- ESPORT ADAPTAT I LES PARAOLIMPIADES

L'Atletisme és l'esport més important de les Paraolimpiades ja que és l'esport que més proves i participants te.

Inclou totes les proves olímpiques exceptuant les curses de tanques, el llançament de martell i el salt amb perxa.



### ESPORT ADAPTAT?

Oscar Pistorius, és el primer discapacitat que participa a uns Mundials d'Atletisme i va aconseguir arribar a les semifinals. Pistorius pot córrer gràcies a unes pròtesis de fibra de carboni a les seves cames. *Pots veure el vídeo a la pàgina web.*

Mundials de Daegu (Corea del Sud) 2011