

EL DEPORTE

Capítulo 9

EL DEPORTE

Una dimensión esencial de la persona humana lo constituye el cuerpo, es por ello que el cuidado y desarrollo del cuerpo son básicos para la adquisición de una personalidad de carácter.

El deporte además de representar una fuente de salud y fortaleza, fomenta diversas virtudes, como lo son: la serenidad, la tenacidad, el espíritu de trabajo en equipo, la lealtad, la destreza, la decisión, la responsabilidad, el entusiasmo y la alegría.



En la Biblia encontramos que San Pablo nos dice: “¿No es cierto que cuando hay una carrera en el estadio, muchos corren pero uno solo recibe el premio? Corran, pues, de manera que lo consigan”. (1a. Corintios 9, 24.)

El deporte se ha transformado conforme la humanidad ha ido avanzando. Pero para conocer su origen es necesario hacer referencia a Grecia en su época de oro.

Fue en Grecia donde se realizaban las antiguas Olimpíadas y su importancia se resaltaba, porque además de buscar los beneficios que el deporte proporciona, se dedicaban a su dios principal

llamado Zeus y se suspendían las guerras.

Al período de 4 años le llamaban Olimpiada y se iniciaba con la celebración de los Juegos, pero se terminó llamando Olimpiada no sólo al período de 4 años, sino fundamentalmente a los Juegos.

Los Griegos realizaron 291 Juegos Olímpicos, de los cuales 194 ocurrieron antes del nacimiento de Cristo y 97 después de él. La tradición de los Juegos fue mantenida durante 1,169 años, del año 776 a. de C. al 392 d. de C.

A los jóvenes que se esforzaban y destacaban en los deportes de las Olimpiadas se les aclamaba, se les ceñía con una guirnalda de olivo, de laurel o de pino y cuando volvían a su tierra se les recibía con un himno triunfal interpretado con declamaciones, cantos corales y bailes compuestos para la ocasión. Las más famosas odas victoríales fueron compuestas por Píndaro.

Pero los Griegos no sólo se distinguían por sus deportistas, sino también por sus sabios, deporte y estudio iban juntos, y las Olimpiadas incluían además de los Juegos atléticos los festivales culturales; quien era buen deportista era también buen estudiante, de ahí la frase de “mente sana en cuerpo sano” y “lo más importante no es ganar sino competir”.

El deporte nos ayuda a ser mejores en el estudio y en el trabajo. Si practicamos el deporte, podemos tener descanso y un aumento de nuestras energías.

Al practicar el deporte debemos buscar:

Ser responsable. Si tenemos un puesto en el equipo debemos cumplirlo con toda responsabilidad.

Ser serenos. Tenemos que buscar la serenidad cuando jugamos y no dejarnos arrastrar por la pasión.

Tener decisión. Para actuar rápidamente de acuerdo con lo que hemos pensado, pues sólo así se ganan los juegos.



Tener espíritu de equipo. Que en nuestro juego demos lo que es el trabajo de equipo. No valerse de los demás para destacar, sino compartir el juego con todos para que el equipo pueda triunfar.

Tener destreza, entusiasmo y alegría.

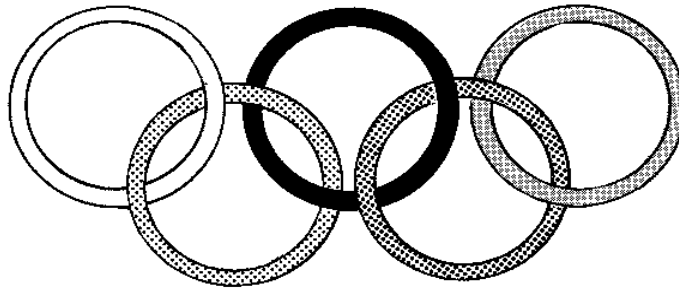
Porque el juego no

es un fin sino un medio educativo para formar el carácter, sólo así puede beneficiar y ayudar a tener más y mejores amigos.

Por muchos siglos las Olimpíadas y el cultivo de las destrezas físicas casi desaparecieron de la mente de la humanidad, hasta que el francés Pedro de Fredi, barón de Coubertin, realizó la primera de las Olimpíadas modernas en el año de 1896 en la ciudad de Atenas, sede de las Olimpíadas de los antiguos griegos.

Las ideas de Coubertin despertaron amplias polémicas, pero también recibieron el apoyo entusiasta de muchas personas, resalta la posición del sacerdote Didón, quien logró que se practicara el deporte en los colegios católicos de Francia. Este sacerdote, sabio educador, definió la filosofía deportiva en tres palabras: CITIUS, ALTIUS, FORTIUS, más ligero, más alto, más fuerte, palabras que años más tarde Coubertin convertiría en lema de los Juegos olímpicos.

Así pues han transcurrido 29 Olimpíadas (29 períodos de 4 años) celebradas por 26 juegos olímpicos, ya que por causa de las guerras se han cancelado los de 1916, 1940 y 1944.



Las sedes de las Olimpiadas han sido:

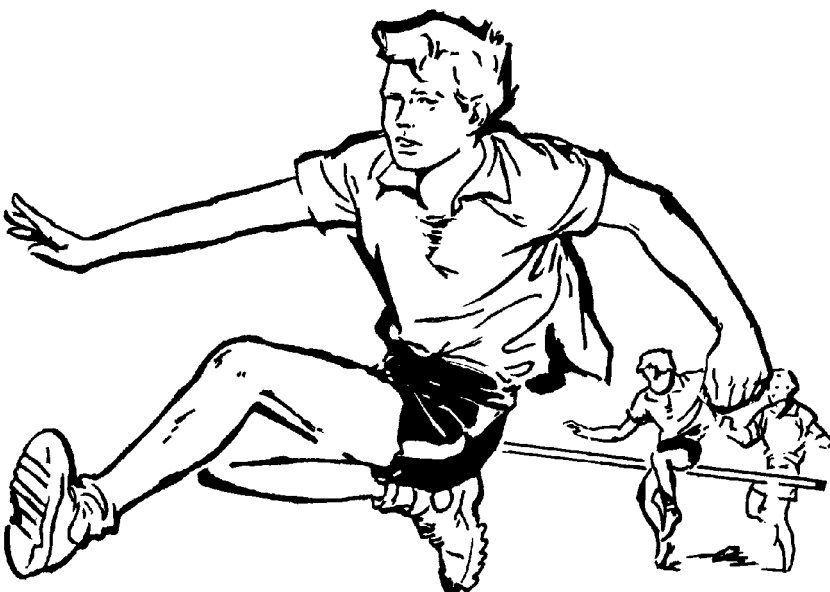
Olimpiada	Fecha de los Juegos	Ciudad sede de los juegos.
1	1896	Atenas Grecia
2	1900	París, Francia.
3	1904	San Luis, E. U.
4	1908	Londres, Inglaterra.
5	1912	Estocolmo, Suecia.
6	1916	Berlín, Alemania (cancelados)
7	1920	Amberes, Bélgica.
8	1924	París, Francia.
9	1928	Amsterdam, Holanda.
10	1932	Los Angeles, E. U.
11	1936	Berlín, Alemania.
12	1940	Tokio—Helsinki. (cancelados)
13	1944	Londres, Inglaterra. (cancelados)
14	1948	Londres, Inglaterra.
15	1952	Helsinki, Finlandia.
16	1956	Melbourne, Australia.
17	1960	Roma, Italia.
18	1964	Tokio, Japón.
19	1968	México D F. México.
20	1972	Munich, Alemania Federal.
21	1976	Quebec, Canadá.
22	1980	Moscú, U.R.S.S.
23	1984	Los Angeles, E. U.
24	1988	Seúl, Corea.
25	1992	Barcelona, España.
26	1996	Atlanta, E.U.
27	2000	Sydney, Australia.
28	2004	Atenas, Grecia.
29	2008	Pekín, China.
30	2012	Londres, Inglaterra.

Los juegos se inician cuando la antorcha olímpica se enciende en el Valle de Olimpia en Grecia y tras una larga carrera de relevos se prende con ella el pebetero situado en el estadio de la ciudad sede. Los Juegos acaban cuando el fuego olímpico se apaga al término de la ceremonia de clausura.

El programa de los Juegos Helénicos se cumplía en un día, a partir de 468 a. de C. se extendió a cinco días. El juego inicial era el “stadion”, carrera corta de 192.27 m. Seguían el “dialos” o “diáulica”, que equivalía a una carrera de 384.54 m.; y el “diólidos” o dólica”, carrera larga de 4,614 m. El “pentathlón” comprendía el salto, el lanzamiento de la jabalina y del disco, la carrera y la lucha. En el boxeo llamado “pugmeé”, los guantes sólo eran tiras de cuero y el combate se prolongaba hasta que uno de los contendientes admitía su derrota. Lo mismo sucedía en el “pancratium”, especie de lucha libre muy ruda. Rasgo muy importante eran las carreras de caballos y las de carros de caballos.

Los deportes que se incluyen en la realización de las Olimpiadas han variado en relación a los que se practicaban en la Grecia antigua y los que se juegan en las Olimpiadas modernas. Inclusive hay variaciones en la cantidad y en el tipo de deportes que se juegan de una Olimpiada a otra.

Atletismo.



El atletismo es un conjunto de pruebas individuales de pista y campo, cuya práctica organizada dio origen, como ya se dijo a las Olimpiadas.

En la actualidad, este deporte, que comprende 36 diferentes modalidades de carreras, saltos y lanzamientos, forma la base de los modernos Juegos Olímpicos.

En ninguna otra competencia se ha puesto de relieve la capacidad del hombre para superar sus propias proezas; el entrenamiento, la disciplina, el estudio sistemático de las técnicas y una permanente voluntad han ido mejorando poco a poco el desempeño de este deporte. El atletismo es el más significativo de los deportes Olímpicos.

Las pruebas para hombres son las siguientes:

De pista:

- 1.- 100 metros planos.
- 2.- 200 metros planos.
- 3.- 400 metros planos.
- 4.- 800 metros planos.
- 5.- 1,500 metros planos.
- 6.- 5,000 metros planos.
- 7.- 10,000 metros planos.
- 8.- 110 metros con obstáculos.
- 9.- 400 metros con obstáculos.
- 10.- 3,000 metros con obstáculos.

De ruta:

- 11.- caminata de 20 kilómetros.
- 12.- caminata de 50 kilómetros.
- 13.- carrera de maratón (42,195 m).

De campo:

- 14.- salto de altura.
- 15.- salto de longitud.



16.- salto triple.

17.- salto con garrocha.

18.- lanzamiento de bala.

19.- lanzamiento de disco.

20.- lanzamiento de jabalina.

21.- lanzamiento de martillo.

Combinado individual:

22.- decatlón. Primer día: 100 metros planos, salto de longitud, lanzamiento de bala, salto de altura, 400 metros planos.

Segundo día: 110 metros con obstáculos, lanzamiento de disco, salto con garrocha, lanzamiento de la jabalina y 1,500 metros planos.

Por equipos:

23.- relevos de 400 metros (4 x 100 metros)

24.- relevos de 1,600 metros (4 x 400 metros).

Las pruebas para mujeres son las siguientes:

De pista:

1.- 100 metros planos.

2.- 200 metros planos.

3.- 400 metros planos.

4.- 800 metros planos.

5.- 80 metros con obstáculos.

6.- salto de altura.

7.- salto de longitud.

8.- lanzamiento de bala.

9.- lanzamiento de disco.

10.- lanzamiento de la jabalina.

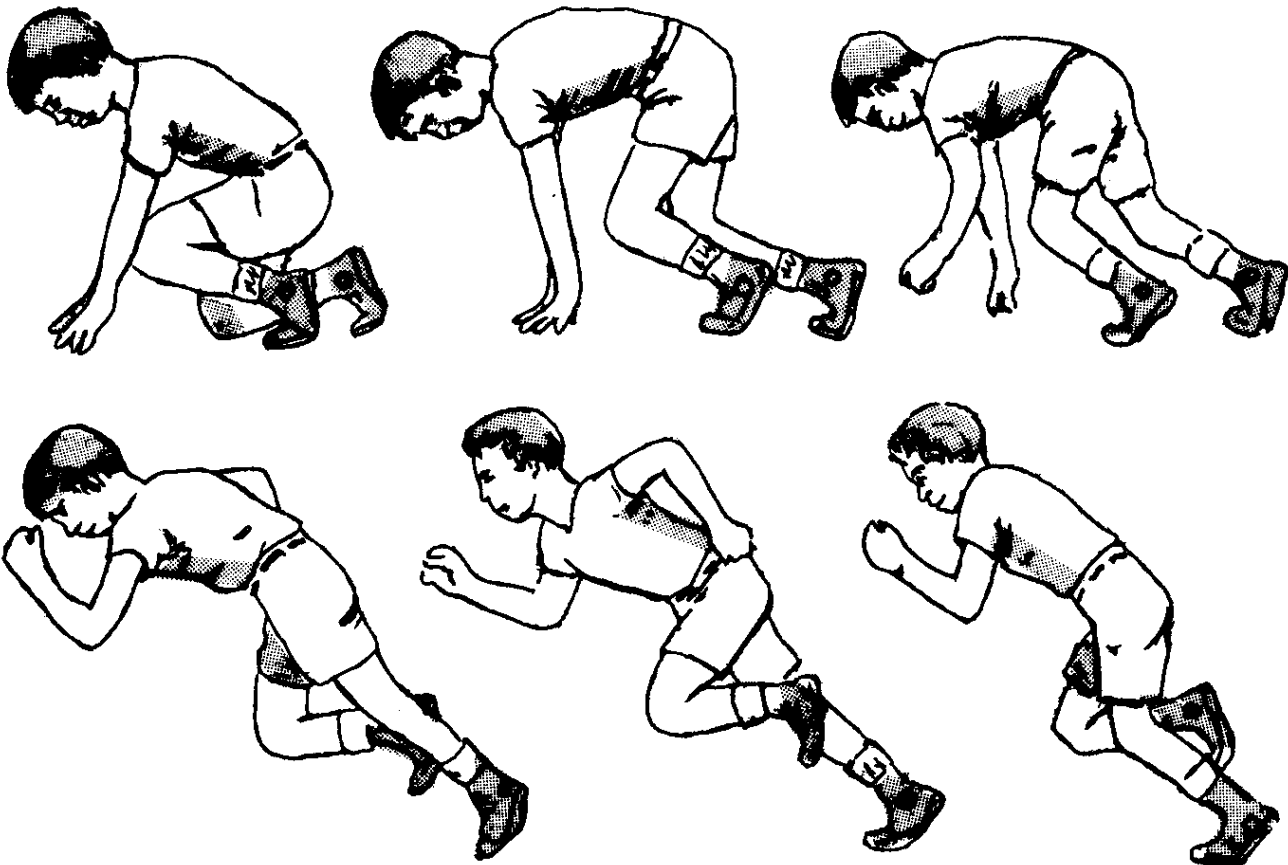
11.- Pentatlón, Primer día: 80 metros con obstáculos, lanzamiento de la bala, salto de altura.

Segundo día: salto de longitud y 200 metros planos.

Por equipos.

12.- relevos de 400 metros (4 x 100 metros).

Todas las pruebas con excepción de las caminatas se desarrollan en el estadio. La longitud de la pista es de 400 m. y consta de 8 carriles de 1.25 m. de ancho.



Para la prueba de 80 metros con obstáculos para mujeres consta de 8 obstáculos de una altura de entre 0.759 y 0.765 m. y la distancia de la salida al primer obstáculo es de 12 m. y la distancia entre los obstáculos es de 8 m.

Para la prueba de 110 metros con obstáculos para hombres consta de 10 obstáculos, de una altura de entre 1.064 y 1.070 m. y la distancia de la salida al primer obstáculo es de 13.72 m. y la separación entre ellos es de 9.14 m.

Para la prueba de 400 metros con obstáculos para hombres consta de 10 obstáculos, de una altura de entre 0.911 y 0.917 m. y la distancia de la salida al primer obstáculo es de 40 m. y la separación entre ellos es de 35 m.

Para las carreras:

La salida la determina un juez mediante 3 señales sucesivas: “en sus marcas” “listos”, y “fuera”. A la señal de “en sus marcas” el atleta hinca una rodilla, mantiene las manos atrás de la línea de salida y acomoda la planta de los pies en el soporte, que le permite dar un fuerte impulso. Al escuchar la voz de “listos,” levanta la rodilla, se inclina hacia adelante y permanece quieto hasta la voz de “fuera”. Si alguien sale antes de tiempo se repite la salida.

Para la carrera de relevos:

En estas pruebas participan 4 corredores que efectúan los cambios de estafeta cada 100 metros, en la de 4 x 100; y cada 400 m. en la de 4 x 400 m. Para realizar el relevo, a partir de la marca de cambio 100 o 400 m, se fijan entre dos marcas, una a 10 m. antes y otra 10 m. después. El relevo inicia en la primer marca y el cambio debe realizarse en esta zona de 20 m.

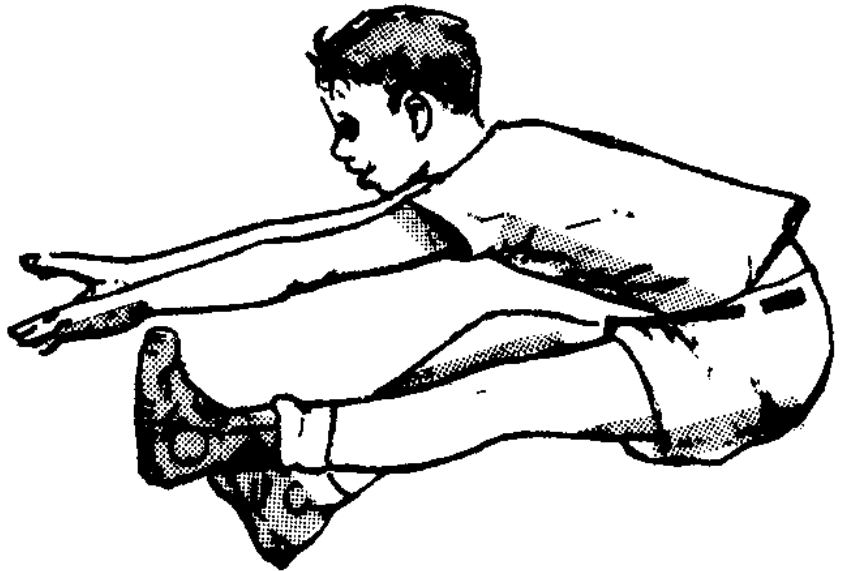
La estafeta es un cilindro de entre 0.28 m. y 0.30 m. de largo, 0.12 m. de circunferencia y 50 gramos de peso mínimo. En el certamen de 4 x 100 m. se mantiene en toda la vuelta el carril asignado; en el de 4 x 400 m. la obligación rige para la primera vuelta y la primera curva.

El maratón fue instituido en recuerdo del gesto heroico del soldado griego Fidípides, que recorrió desde la llanura de Marathón hasta Atenas, 42 195 metros, para dar a conocer la victoria del general Milcíades sobre los persas de Datis y Artefernes y cuyo esfuerzo le hizo perder la vida después de haber cumplido con su misión.

Competencias de campo.

Las 13 competencias de campo, que se efectúan en las áreas libres del estadio, se refieren a pruebas de salto y de lanzamiento.

En el salto de longitud el despegue está marcado por una tabla de madera de 1.22 m. de largo, 0.20 de ancho y 0.10 de espesor, enterrados a nivel del carril y de la



superficie de la fosa de caída; el borde de la tabla más cercano a la fosa se llama línea de despegue, después de la cual se coloca plastilina o cualquier otro material adecuado para que se marque la pisada de quien la sobre pase.

El atleta califica con el mejor de las tres intentos que haga. Los saltos se miden en ángulo recto, desde la huella más cercana en la fosa de caída, hecha con cualquier parte del cuerpo, a la línea de despegue.

Si al pisar la tabla se rebasa la línea de despegue, el salto no será medido y se contará como falta.

El salto triple tiene las mismas normas que el de longitud, pero la tabla de despegue se fija a 11 m. mínimo de la fosa. La prueba consta de tres saltos sucesivos: el de salida de la línea de despegue para caer al piso duro con el mismo pie de impulso; un segundo para caer sobre el otro pie y un tercero a cuyo término se cae con los dos pies juntos en la fosa.

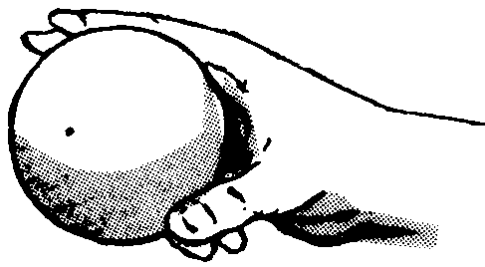
Para el salto de altura se necesita una pista en forma de abanico, en la parte más estrecha se ponen 2 soportes para sostener una barra de sección triangular de 0.03 m. de lado, de 3.64 m. de longitud y un peso máximo de 2 kilos y se coloca un colchón de 4 x 5 m. de área por un metro de grueso.

El despegue se debe hacer con un solo pie y tiene la posibilidad de hacer 3 intentos.

La bala de bronce o de hierro es una esfera con las siguientes características:

La que es usada por los hombres pesa 7.257 Kg. y tiene un diámetro de entre 0.110 y 0.130 m. Para las mujeres pesa 4.0 Kg. y tiene un diámetro de entre 0.095 y 0.110 m.

La bala se lanza con una mano y desde el hombro, de manera que toque o esta próxima a la barbilla. El área de lanzamiento está delimitada por un aro metálico de 2.135 m. de diámetro interior y en la parte delantera tiene un tope de madera. El tope mide 1.22 m. de longitud por la cara de adentro y 0.114 m. de ancho; sobresale 0.10 m. del círculo y 0.88 m. del nivel exterior.



A cada participante se le permiten hacer 3 lanzamientos y se le cuenta el mejor de ellos. Salirse del círculo, tocar la parte superior del tope delantero o la línea del resto de la circunferencia, desde el momento de la posición estacionaria y hasta que la bala toque el suelo, se considera como falta. Para poder calificar, aparte de no cometer infracciones, el proyectil debe caer dentro del área limitada por 2 rectas que parten del centro del círculo y se abren en 65 grados.

El disco es un cuerpo de madera o de cualquier otro material, con placas de metal incrustadas al ras de los lados, está rodeado por un anillo de metal y tiene las siguientes medidas: tiene un peso mínimo de 1 kilo para el que es usado por mujeres y de 2 kilos para el de los hombres. El diámetro exterior del anillo de metal va de un mínimo de 0.180 m. a un máximo de 0.182 m. para el de mujeres, y un mínimo de 0.219 m. a un máximo de 0.221 m. para el de hombres, el espesor en el centro va de los 0.044 m. a los 0.046 m. en el de mujeres y de los 0.037 m. a los 0.039 m. de hombres. El espesor del anillo a 0.006 m. del borde, de un mínimo en los dos casos de 0.012 m.

El disco es lanzado con una mano y no se deben cometer las infracciones señaladas para la bala, y debe caer dentro del área limitada por dos rectas que parten del centro del círculo y se abren en 60 grados.

El área de lanzamiento es un círculo de 2.5 m. de diámetro, rehundido 0.076 m. y rodeado por un círculo de 0.006 m. de espesor cuyo borde superior está a nivel del terreno.

A cada atleta se le conceden 3 lanzamientos.

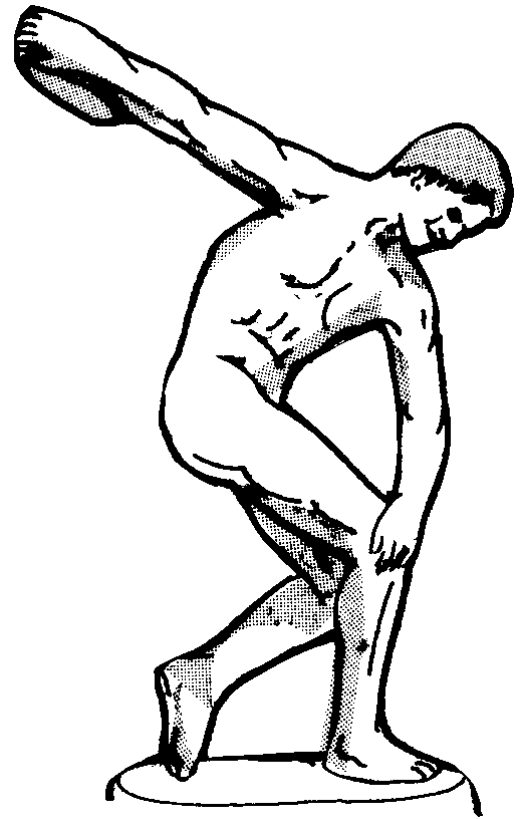
La jabalina es una vara, con cabeza y empuñadura de metal de acuerdo con los siguientes pesos y dimensiones.

El peso mínimo total es de 0.600 Kg. para la de las mujeres y de 0.800 Kg. para los hombres. De un largo que va de 2.20 m. a 2.30 m. la de las mujeres y la de hombres va de los 2.60 m. a los 2.70 m. El peso de la cabeza de metal es en ambos casos de 0.080 Kg. y el diámetro en su parte más gruesa va de los 0.020 m. a los 0.025 m. en la de mujeres y de 0.025 m. a los 0.030 la de hombres.

La jabalina se lanza con una sola mano aprovechando el impulso que comunica al cuerpo la carrera. El área de lanzamiento es un carril entre 30 y 36.5 m. de longitud y de 4 m. de ancho, que termina en un arco de círculo de 8 m. de radio. La jabalina debe tocar el suelo con la punta, antes que con cualquier otra parte de ella y dentro del área limitada por dos rectas que partiendo del centro del carril, 8 m. atrás de su extremo, se abren en aproximadamente 29 grados. A cada participante se le dan tres oportunidades.

El martillo es una esfera de hierro o bronce sujeta a un cable de acero que tiene en el otro extremo una agarradero.

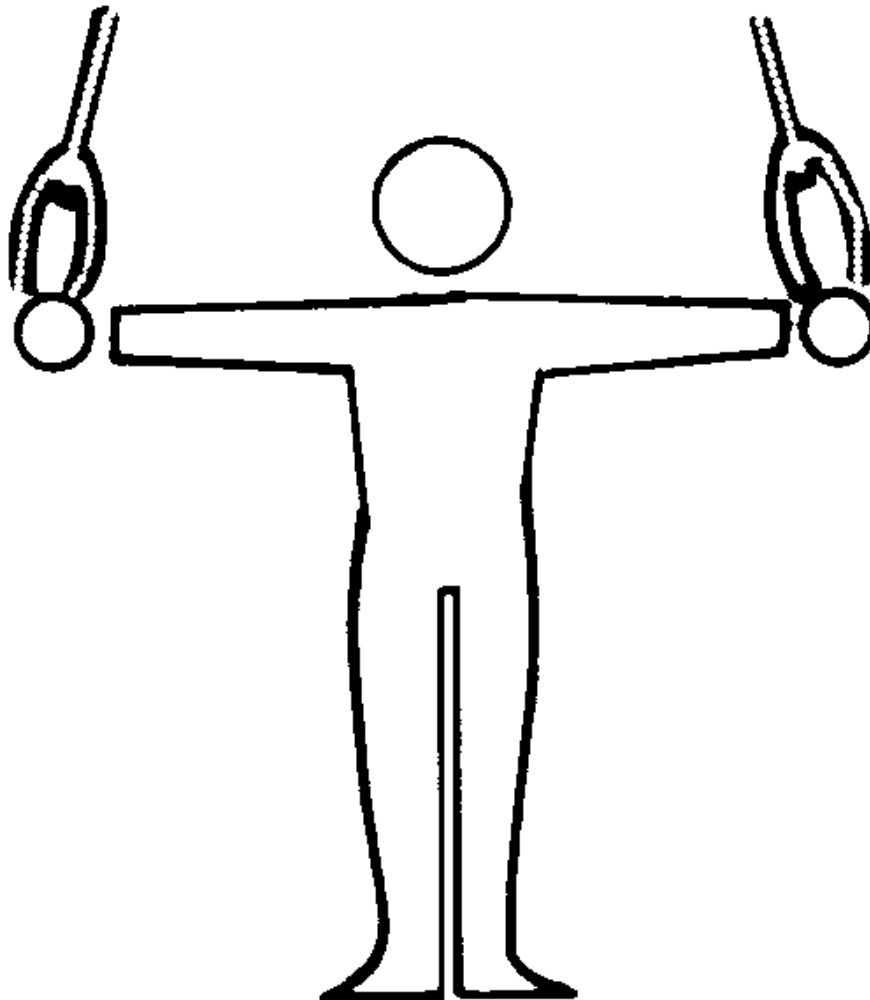
Su peso total es de 7.257 Kg. el diámetro de la cabeza va de los 0.102 m. a los 0.120 m. Su



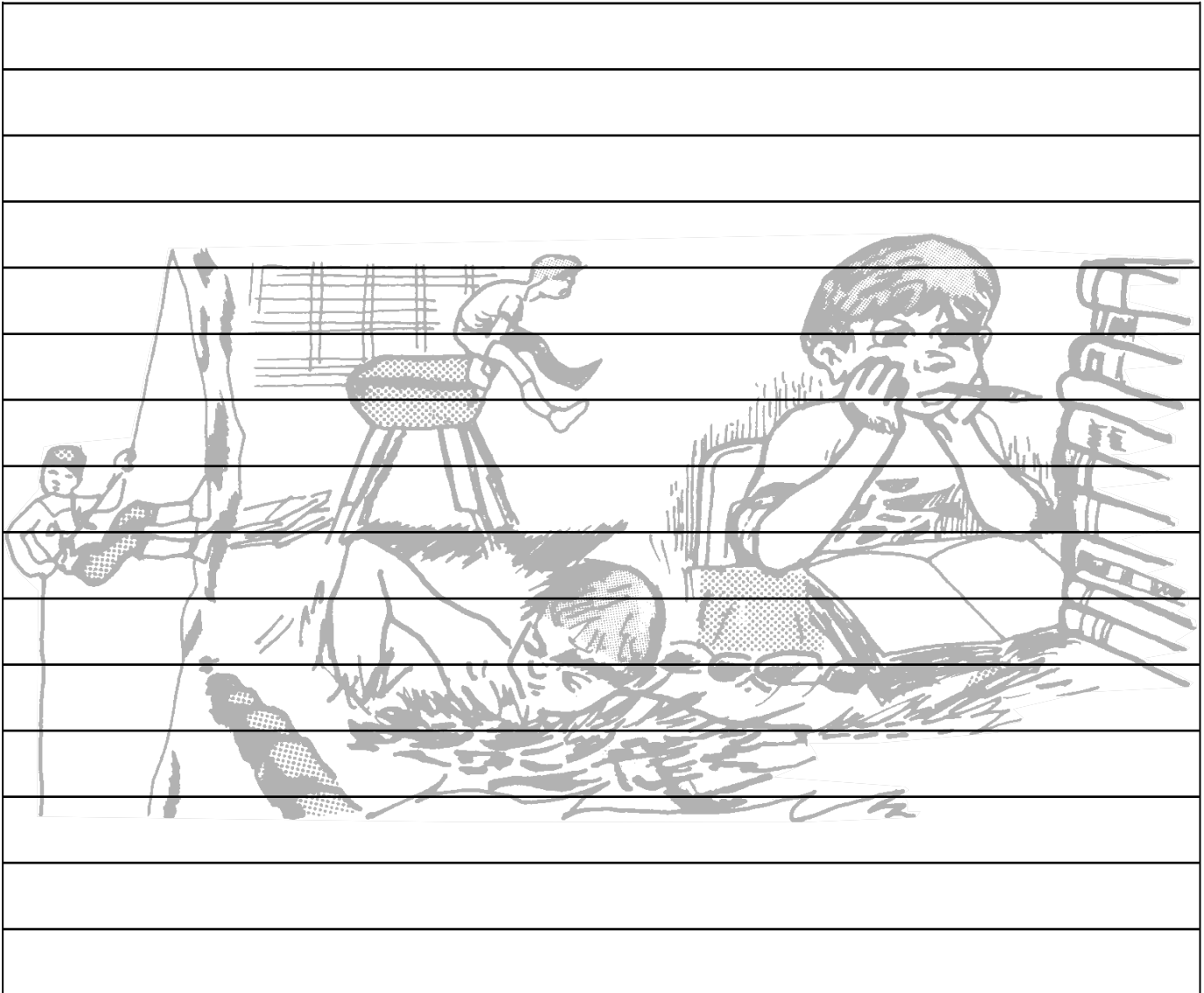
longitud desde el interior de la agarradera va de los 1.175 m. a los 1.215 m. y el centro de gravedad de la cabeza a no más de 0.006 m. del centro.

El martillo se lanza con las manos aprovechando el impulso centrífugo que comunica al cuerpo el giro acelerado.

El área de lanzamiento es un círculo de 2.135 m. de diámetro y el proyectil debe caer dentro del área que limitan dos rectas que parten del centro del círculo y se abren en 60 grados. Cada atleta cuenta con tres oportunidades.



NOTAS



NOTAS

