

ATLETISMO

limitados visuales



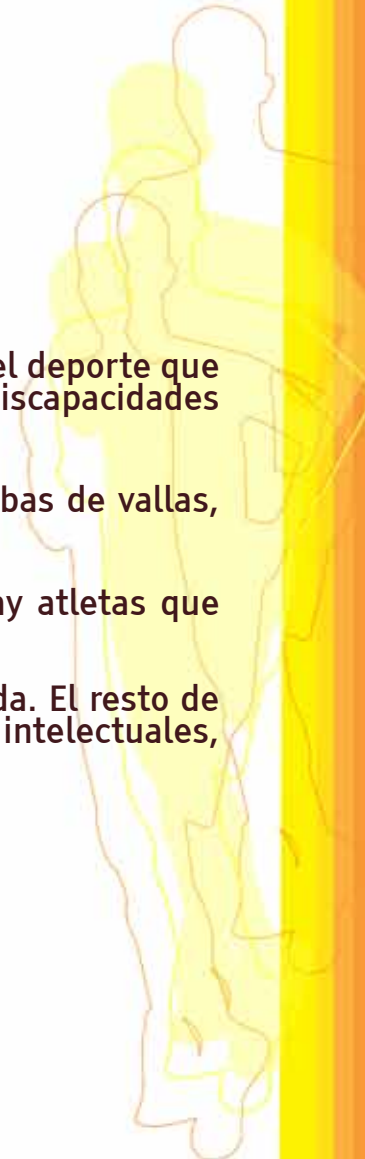
ATLETISMO PARALÍMPICO PARA CIEGOS Y BAJA VISIÓN.

El atletismo es uno de los deportes más emblemáticos de los juegos Paralímpicos. Es el deporte que más pruebas y competidores tiene ya que los competidores están divididos según sus discapacidades y subdivididos a su vez en clases, en función de su capacidad funcional.

Las pruebas de Atletismo incluyen todas las pruebas olímpicas exceptuando las pruebas de vallas, obstáculos, lanzamiento de martillo y salto con pértiga.

En este deporte adaptado se encuentran deportistas en silla de ruedas. También hay atletas que corren, saltan o lanzan con sus prótesis.

Los ciegos totales compiten junto a su guía con los brazos unidos mediante una cuerda. El resto de los discapacitados físicos, con parálisis cerebral, deficiencias visuales o discapacitados intelectuales, no precisan de una gran cantidad de ayudas técnicas.



HISTORIA

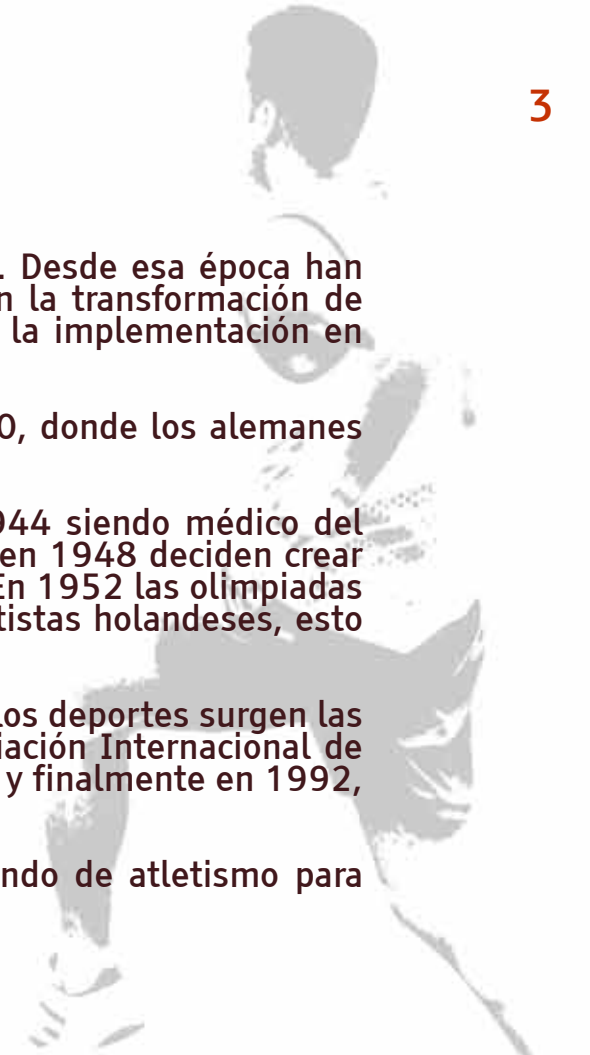
El atletismo paralímpico ha estado presente desde la primera parolimpiada. Desde esa época han sido bastantes los cambios que se han realizado en la reglamentación y en la transformación de la implementación deportiva, aplicando siempre las últimas tecnologías en la implementación en general.

Los orígenes del atletismo paralímpico para limitados visuales data de 1910, donde los alemanes comenzaron a practicar Atletismo de forma organizada.

Ludwing Guttman, fue el principal impulsor del deporte paralímpico. En 1944 siendo médico del hospital Stoke Mandevile, utiliza el deporte como medio de rehabilitación y en 1948 deciden crear unos juegos periódicos llamados "olimpiadas del deporte de minusválidos". En 1952 las olimpiadas se transforman en "juegos internacionales", al participar un grupo de deportistas holandeses, esto permitió dar inicio al movimiento paralímpico internacional.

De la imperativa necesidad de reglamentar y organizar de una mejor manera los deportes surgen las organizaciones deportivas por discapacidad. En 1981 nace en París la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA). En 1985 en Noruega se aprueban los estatutos y finalmente en 1992, la IBSA es reconocida en el Cairo por la Unión Mundial de Ciegos.

En 1994 se desarrolló en Berlín, Alemania, el primer campeonato del mundo de atletismo para personas en condición de discapacidad.



REGLAMENTO

En el ámbito deportivo la limitación visual tiene 3 clasificaciones. Cada clase va antepuesta con la letra B, debido a la palabra "Blind" que quiere decir ciego en inglés. Los deportistas en clasificación B1 son personas con ceguera total y los B2 y B3 poseen una baja visión.

En cuanto al atletismo en general, las clases 10 son las de los deportistas con limitación visual, los B1 son los 11, los B2 los 12 y los B3 los 13. Si los deportistas están en la modalidad de campo se les antepone la letra F de "Field" y si es de pista se le antepone la letra T de "Track".

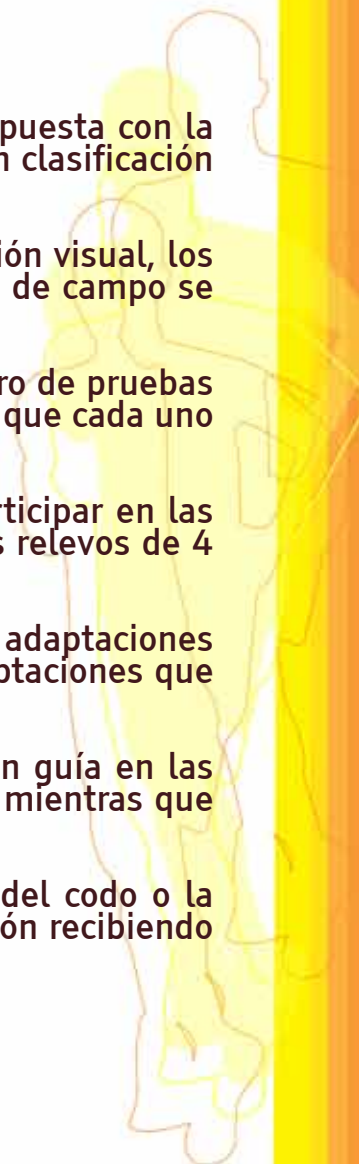
El atletismo es uno de los deportes que al igual que la natación posee el mayor número de pruebas incluidas en el programa paralímpico. En el siguiente cuadro se relacionan las pruebas que cada uno de los grupos de deficiencias pueden realizar.

En las pruebas de pista, los deportistas clasificados en T11, T12 y T13, pueden participar en las siguientes pruebas: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 y 10000 metros; la maratón y los relevos de 4 x 100 y 4 x 400.

El reglamento que se adopta para la competición es el aprobado por la IAAF, con adaptaciones necesarias echas por la IBSA y el IPC-ATHLETICS. A continuación se describirá las adaptaciones que se presentan:

La principal característica del atletismo para limitados visuales es la utilización de un guía en las carreras. El uso del guía es obligatorio para la clase T11 y opcional para la clase T12, mientras que los T13 no usan ningún tipo de guía.

En caso de haber guía los atletas y éste estarán sujetos por una cuerda a la altura del codo o la cintura que no debe exceder los 50 cm entre los dos. También podrán correr sin sujeción recibiendo instrucciones verbales del guía.



Por estar juntos el guía y el deportista necesitan usar 2 carriles. Las líneas de salida de comienzo escalonado serán las de los carriles 1, 3, 5 y 7.

Los dos carriles usados por el deportista y el guía se pueden invadir, pero estos no podrán invadir lo de las otras parejas de competencia.

Las series en la clase b1 y en la b2, si usan guía, son máximo de 4 parejas. Las pruebas en pista tendrán, como máximo, el siguiente número de corredores, sin contar los guías y siempre que la pista tenga ocho calles:

CLASE	11	11	11
110 m	4	4	8
200 m	4	4	8
400 m	4	4	8
800 m	4/5	5*	8*
1500 m	6	8	10
5000 m	10	10	20
10000 m	10	10	20

*dependiendo de cómo se disponga la salida.



El guía no debe sobrepasar al atleta en ninguno de los segmentos de la carrera y en especial en los últimos metros de la llegada.

El guía no puede, en ningún momento, tirar del atleta ni empujarlo para darle impulso.

Durante la competición, el competidor y su guía serán considerados como un equipo. En el momento en que el atleta cruza la línea de meta, el guía debe estar detrás de él.

Para las todas las carreras los deportistas de la clase T11 deben llevar gafas oscuras, opacas u opta luces.



Las salidas se deben realizar con partidores para las pruebas de 100, 200 y 400 m.

Para las pruebas de fondo, previa autorización del juez o director de carrera, se pueden utilizar 2 guías y realizar el relevo de éste. Para la maratón los deportistas de la clase 11 y 12 podrán utilizar un relevo de hasta cuatro guías pero los relevos sólo podrán efectuarse en los 10, 20 y 30 km.

Para la cabezas de series se aplica la regla 166 que dice:

REGLA 166 CABEZAS DE SERIE, SORTEOS Y CLASIFICACIONES EN LAS PRUEBAS DE PISTA



100m – 400m (T11 y 12)

5 - 8 Participantes	2 Series	1º de cada serie + los dos 2 mejores tiempos a la final
9 - 12 Participantes	3 Series	1º de cada serie + el mejor tiempo a la Final, quedando 4 para la final "B"
13 - 16 Participantes	4 Series	1º de cada serie + los 4 mejores tiempos a 2 semifinales
	2 Semifinales	1º y 2º de cada Serie + los 2 mejores tiempos quedando 4 para la Final "B"
17 - 20 Participantes	5 Series	1º de cada serie + los 7 mejores tiempos a 3 semifinales (luego idem anterior)
21 - 24 Participantes	6 Series	1º de cada serie + los 6 mejores tiempos a 3 semifinales (luego, idem anterior)
25 - 28 Participantes	7 Series	1º de cada serie + los 9 mejores tiempos pasarían a la siguiente ronda de 4 series (luego, idem anterior)
29 - 32 Participantes	8 Series	1º de cada serie + los 10 mejores tiempos pasarían a la siguiente ronda de 4 series (luego, idem anterior)



800m (T11 y 12)

1 - 5 Participantes	Final	
6 - 10 Participantes	2 Series	1° + los 3 mejores tiempos rápidos, a la Final
11 - 15 Participantes	3 Series	1° + los 2 mejores tiempos a la Final
16 - 20 Participantes	4 Series	1° y 2° + los 2 mejores tiempos a Semifinales (luego, ídem anterior)

1.500m (T11 y 12)

1 - 6 Participantes	Final	
7 - 12 Participantes	2 series	1° + 2° + los 2 mejores tiempos a la Final
13 - 18 Participantes	3 series	1° + los 4 mejores tiempos a la Final



5.000m y 10.000m (T11 y 12)

1 - 10 Participantes	Final	
11 - 20 Participantes	2 series	1º, 2º y 3º los 4 mejores tiempos a la Final
13 - 18 Participantes	3 series	1º, 2º + los 4 mejores tiempos a la Final

100m – 1.500m (T13)

1 - 8 Participantes	Final	
9 - 16 Participantes	2 Series	1º, 2º y 3º + los 2 mejores tiempos a la Final
17- 24 Participantes	3 Series	1º y 2º + los 3 mejores tiempos a la Final
25 - 32 Participantes	4 Series	1º, 2º y 3º + los 4 mejores tiempos a Semifinales (luego, ídem anterior)



5.000m y 10.000m (13)

1 - 20 Participantes	Final	
9 - 16 Participantes	2 Series	Los 8 primeros + los 4 mejores tiempos a la Final



METODOLOGÍA.

Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje del atletismo para limitados visuales se deben tener en cuenta ciertas características para poder adaptar la técnica.

En el atletismo de pista para limitados visuales la técnica empleada para las salidas y las carreras corresponde a la técnica empleada por el deporte convencional.

En cuanto a la organización espacio temporal, se debe buscar que los atletas logren localizar sonidos y percibir el tiempo.

Otra de las consideraciones que se deben tener es en cuanto al ajuste postural y la lateralidad, debido a la falta de un modelo estético para imitar o la falta de estímulos visuales.

No todos los ciegos y limitados visuales son aptos para la práctica deportiva de competición. Por eso se hace necesario que antes de iniciar alguna práctica deportiva se cuente con el consentimiento de un médico.



ELEMENTOS METODOLÓGICOS

Al atleta con limitación visual se le debe brindar en todo momento una sensación de seguridad. Para esto se debe tener en cuenta lo siguiente:

Realizar los desplazamientos en un solo sentido.

Si se va a desarrollar el trabajo fuera de la pista atlética, debe ser en un espacio sin obstáculos.

Tener un espacio o un carril designado para el retorno.

El guía debe tener una forma clara de guiar, ya sea usando la voz o una cuerda guía.

Se debe generar una confianza total en el guía.

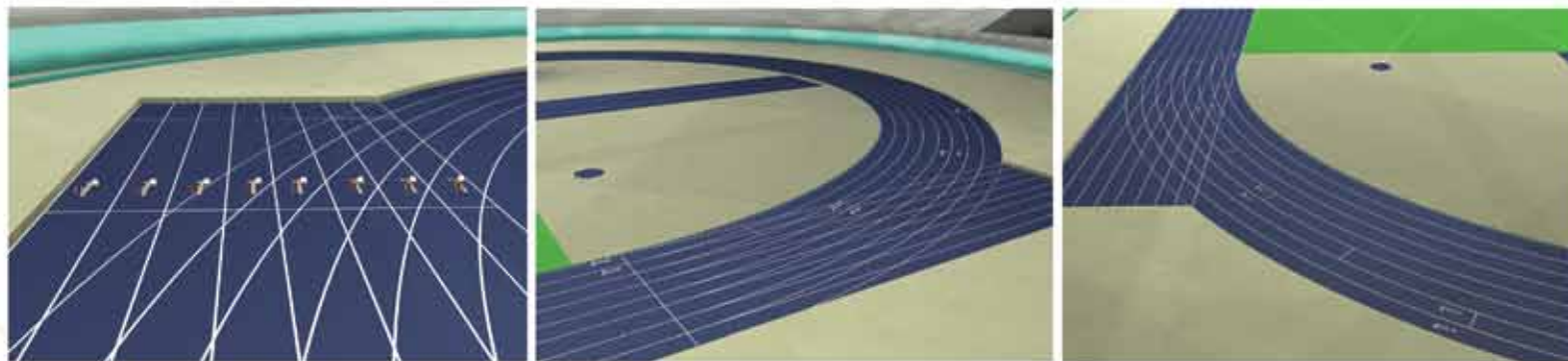


CARRERAS DE VELOCIDAD

Se denomina así en el atletismo a las carreras más cortas. Consisten en correr lo más rápido posible entre dos puntos con una distancia predeterminada 100, 200 o 400 m planos, que son las distancias reconocidas oficialmente.

Algo que distingue las carreras de velocidad es que el atleta parte en una posición baja desde unos apoyos fijados a la pista denominados tacos. Así los corredores ejercen tracción empujando los pies contra los tacos de salida.

Al sonido del disparo del juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.



Ejercicios de aplicación.

A continuación se presentan algunos ejemplos que pueden llegar a servir como guía.

Ejercicio # 1:

En la pista atlética o en un espacio ancho, se le pide al deportista que realice un repiqueteo o "Skeeping". Este movimiento consiste en alternar la elevación de los muslos, formando un ángulo de 90° entre el tronco y la pierna. Se debe mantener un ritmo continuo, en un tramo de 20 a 40 m.

También se puede hacer por tiempo, entre 5 a 7 segundos.

Un guía se debe ubicar de frente para guiar al deportista.



Ejercicio # 2:

En la pista atlética o en un espacio ancho, se le pide al deportista que realice un repiqueteo o "Skeeping" con una zancada amplia. El guía debe llevar el ritmo con unos sonidos que le permitan al deportista mantener el ritmo en un tramo entre 20 y 40 m

También se puede hacer por tiempo, entre 5 a 7 segundos.

Se debe buscar que el "Skeeping" se haga con piernas contrarias entre el guía y el atleta.



Tramo de 20
a 40 m



Ejercicios de asimilación

A continuación se muestran algunos ejercicios de asimilación para las carreras de velocidad.

Ejercicio # 1:

El deportista se ubica acostado boca abajo. Al recibir un estímulo táctil o auditivo, correrá a lo largo de 20 m. El guía estará delante de él para guiarlo con las palmas o con la voz.

El ejercicio deberá realizarse con diferentes posiciones, boca arriba, en 6 apoyos y en 4 apoyos.



Ejercicio # 2

El deportista se ubica erguido con los pies al ancho de los hombros. Tras recibir un estímulo auditivo, con el que se le indica una posición corporal, el deportista correrá con esta posición. El guía, 20 m adelante, lo guiará con las palmas o con la voz.



Guía



MEDIO FONDO

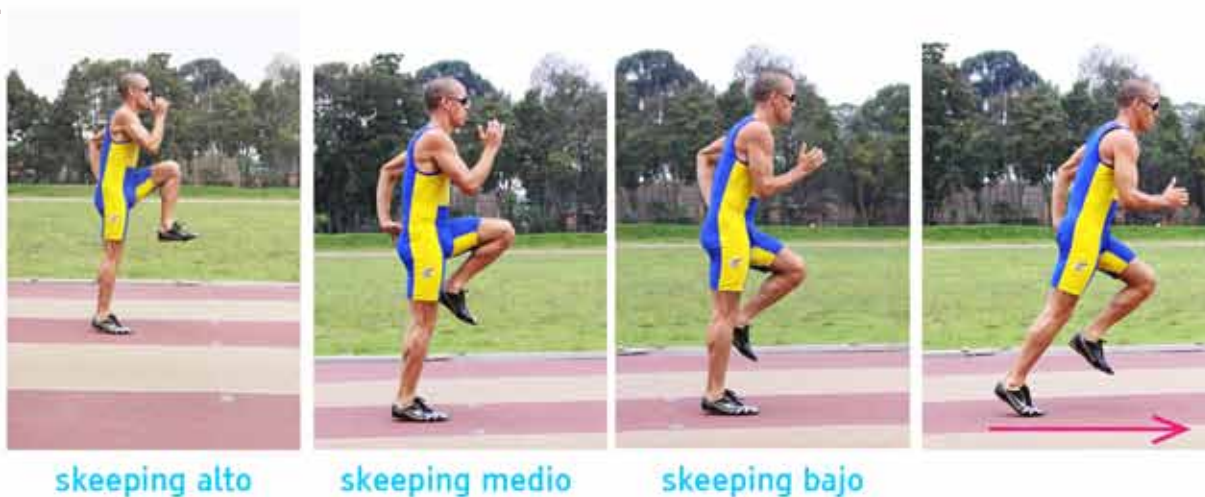
Las carreras de media distancia o de medio fondo son un grupo de pruebas del atletismo que consisten en correr distancias que van desde los 800 hasta los 1500 m.

El tipo de esfuerzo requerido, mitad velocidad y mitad resistencia, hace muy duras estas pruebas. La prueba de 800 m es una carrera muy rápida, pero con un punto de táctica y aguante, que deja poco para la táctica de carrera. Las velocidades que hay que mantener suponen una gran dificultad tanto para el atleta como para el guía

Ejercicios de aplicación

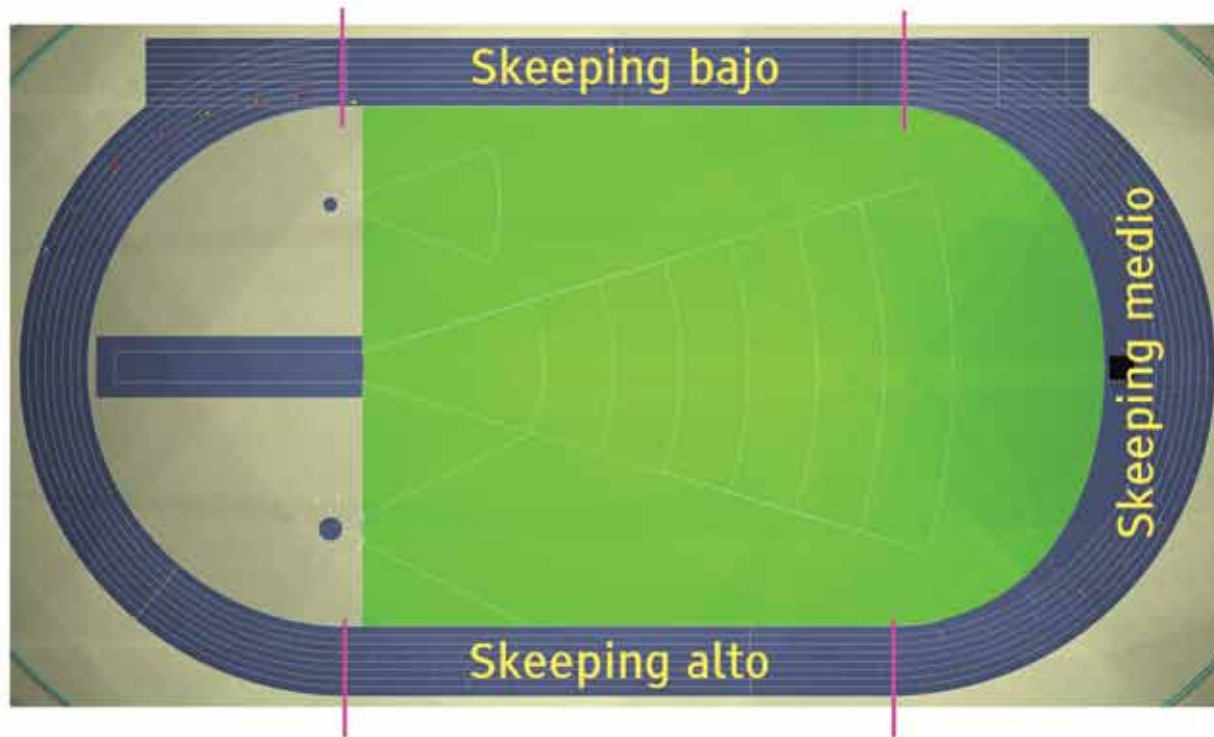
Ejercicio # 1:

El deportista se ubica erguido con los pies al ancho de los hombros. Tras recibir un estímulo auditivo, el deportista realizará 1 minuto de skipping alto, después 1 minuto de skipping medio y 1 minuto de skipping bajo. Al terminar correrá los 100 m. El guía, 20 m adelante, lo guiará con las palmas o con la voz.



Ejercicio # 2:

El deportista se ubica erguido con los pies al ancho de los hombros tras la línea de salida de 100 m. Tras recibir un estímulo auditivo el deportista realizará 100 m de skeeping alto, en la primera curva hará los 100 m con skeeping medio y en la recta hará los 100 mtrs de skeeping bajo. La recta final la correrá a una intensidad media. El guía debe estar controlando que los ejercicios se realicen a la altura correcta y que los dos lleven el mismo ritmo de carrera.



Ejercicios de asimilación

Ejercicio # 1:

En la pista atlética el deportista se ubica con su guía. Contarán en voz alta el número de zancadas que les toma recorrer 200 m. En cada repetición tratarán de reducir este número.



Zancada



Ejercicio # 2:

En la pista atlética se ubican los deportistas con el guía. Los deportistas con el guía en 100 m contados en curva, realizarán cambios de ritmo cada vez que se les indique. El descanso se toma caminando en la recta y otra vez se realiza el ejercicio en la curva contraria.



CARRERAS DE FONDO

Las carreras de larga distancia o de fondo son un tipo de prueba de atletismo que consisten en correr distancias que van desde los 5.000 m hasta la prueba de maratón, que comprende una distancia de 42,195 km. En los Juegos Paralímpicos hay sólo tres pruebas: 5.000 m, 10.000 m y la maratón, aunque a nivel popular se corren distancias tan variadas como los 21 km de la media maratón.

Ejercicios de aplicación

Ejercicio # 1:

En la pista atlética se le coloca al atleta alrededor de la cadera una banda elástica bastante fuerte y se ancla a un elemento fijo. Al recibir un estímulo auditivo el deportista realizará 3 minutos de carrera. El guía estará adelante controlando el tiempo y cuidando que el deportista no se caiga o se devuelva.

Se realizan varias repeticiones con una recuperación media.



Ejercicios de asimilación

Ejercicio # 1:

En un terreno amplio se realiza una actividad de Cross, que demore más o menos 15 minutos.



FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DE LA CARRERA CON GUÍA.

Lo primero que debemos tener en cuenta es la selección del guía. Éste debe tener más o menos las mismas características físicas y técnicas que el deportista con limitación visual. Se deben contemplar ciertos elementos como la altura, la amplitud de zancada y que el guía tenga un nivel competitivo igual o un poco mayor.

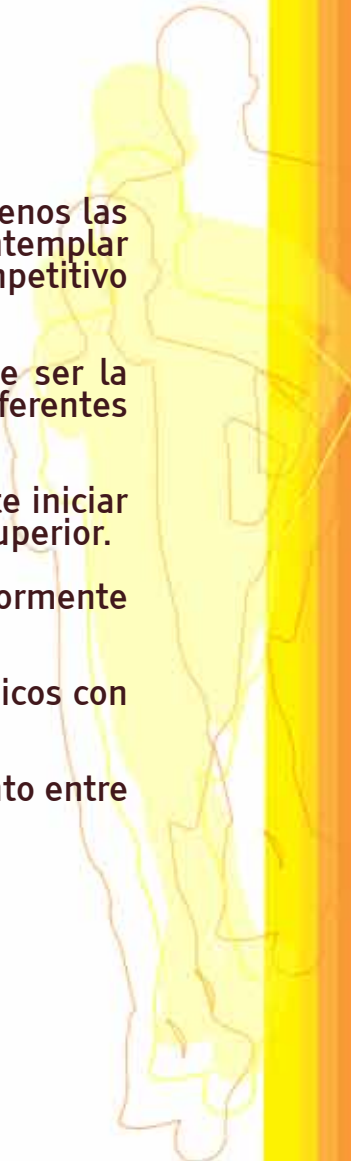
Para las salidas que requieren el uso de tacos no hay un estudio que muestre cual debe ser la separación entre los tacos del guía y del deportista por lo que se debe trabajar con diferentes separaciones hasta encontrar la óptima.

Los tacos se deben colocar de manera contraria entre el guía y el deportista, esto les permite iniciar la carrera con piernas contrarias y así coordinar los movimientos del tren inferior y el tren superior.

El guía debe realizar primero la orientación al deportista, ayudar en su ubicación y posteriormente ubicarse él.

En cuanto a la carrera podemos realizar algunos trabajos para la mejora de los trabajos técnicos con el guía, ya que la técnica individual de carrera es la misma.

Estos trabajos van orientados de manera muy especial a mejorar la sincronía y el acoplamiento entre el guía y el deportistas.



Ejercicio # 1:

En la recta principal de la pista atlética se toman 80 m. Deportista y guía, unidos por la cuerda, realizan los primeros 10 m de skeeping. Después 30 m de carrera con una zancada amplia y se culmina con carrera a máxima velocidad.



Ejercicio # 2:

Deportista y guía, unidos por la cuerda, deberán hacer una carrera amplia similar al skeeping, pero la pierna libre debe ir hacia adelante quedando extendida y se deja caer apoyándose en la zona metatarsiana.



ÍNDICE

ATLETISMO PARALÍMPICO PARA CIEGOS Y BAJA VISIÓN

- Introducción..... 2**
- Reglamento.....4
- Metodología.....12
- Elementos Metodológicos.....13
- Carreras de Velocidad.....14
- Medio Fondo.....19
- Carreras de Fondo.....23
- Fundamentación de la técnica de la carrera con guía.....25



INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE COLDEPORTES

Director de Coldeportes
EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA

Secretario General de Coldeportes
ALBERTO CASAS SÁNCHEZ

Subdirector Técnico del Sistema Nacional
y Proyectos Especiales Coldeportes
ORLANDO SOTELO SUÁREZ

Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes
MARÍA VICTORIA ROMERO VELÁSQUEZ

Coordinadora Grupo de Contratación
Coldeportes
RUTH DARY FORERO ROBAYO

Coordinador Sector Deporte- Subdirector
Técnico del Sistema Nacional y Proyectos
Especiales
TIRSO ZORRO GUIO

Profesional Especializado Coldeportes
ANTONIO INFANTE

Grupo Deporte Paralímpico Coldeportes
LEONARDO RUÍZ MENDOZA



COMITÉ PARALÍMPICO COLOMBIANO C.P.C

Presidente

MIGUEL ZAMBRANO

Gerente

JORGE CENDALES

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE DEPORTES PARA LIMITADOS VISUALES FEDELIV

Presidente

HÉCTOR JULIO CASTAÑEDA



EQUIPO PROMEDIOS

El libreto y material de la presente cartilla fue compilado, elaborado y revisado por:

ENTRENADOR

DAVID ALEJANDRO ACOSTA CARDENAS

LOGROS

-Entrenador Departamento Cundinamarca. 2006-2010

-Entrenador Colombia Limitados Visuales parapanamericanos Juvenil. 2009

-Entrenador Colombia Limitados Visuales Colorado U.S.A. 2009

* **Productor General**
FRANCISCO JAVIER DÍAZ

Coordinador Académico
JUAN CARLOS IBARRA

Coordinador Técnico
NÉLSON CLAVIJO

Corrector de Estilo
JAIRO GALVIS HENAO

Fotografía

ANDRÉS VARGAS HURTADO

Diseño y Diagramación:

NATHALIA QUIROGA AVENDAÑO

Apoyo Gráfico:

ANDRÉS VARGAS HURTADO
JAVIER JARAMILLO ANGARITA



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

GUÍA

JUAN CERVANTES S.

LOGROS

- Panamericano – Rio de Janeiro. 2007
- Nacional Paralímpico – Manizales 2007
- Nacional Panamericano – cali 2008

ENTRENADOR

- Entrenador Nivel IAAF 13 AÑOS EXPERIENCIA
- Limitación Visual 4 AÑOS EXPERIENCIA
- Record Nacional Modalidad Salto Largo
- Record Nacional Modalidad Velocidad Visual

DEPORTISTAS

ELKIN ALONSO SERNA MORENO

LOGROS

- Paraolímpicos Beijín 2008
- Panamericano IPSA Colorado 2009

DELFO ARCE

LOGROS

- Nacional Barranquilla 100-200-400 oro 2005
- Nacional Cali 100-200 2006
- Panamericanos Rio de Janeiro 6to 2007
- Nacional Manizales 2007
- Juegos Nacionales Cali 2008
- Panamericano Colorado 2009
- Nacional Bogotá 2009



AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2010, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento- Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

