

ASIGNATURA: Especialización en atletismo



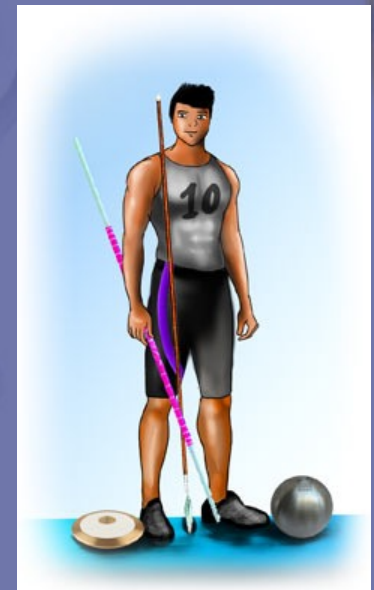
David Manzano Sánchez
Alfonso Valero Valenzuela

¿Qué es el Decathlon?

El origen de la palabra proviene del griego, y significa literalmente Deca (diez), Athlon (prueba).

Modalidad del atletismo, realizada durante dos días de competición que integra las pruebas:

- Primer día: 100m.l., salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m.l.
- Segundo día: 110m.v., lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina, 1500m.



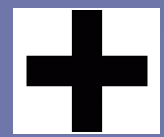
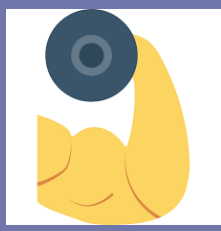
¿Qué es el Decathlon?

- El sistema de puntuación se basa en unas tablas estandarizadas por la IAAF, en la que, según la puntuación obtenida en una prueba, se le otorgan al atletas unos puntos. La puntuación final será el sumario del total de las pruebas.
- La prueba solo se realiza en la temporada de Aire Libre; en Pista Cubierta son un total de 7 pruebas, y se llama Heptathlon.
- El récord del mundo actual lo posee el francés Kevin Mayer, con 9.126 puntos desde el 2019.



Requerimientos

- Exigencias metabólicas muy distintas, pues nos encontramos con pruebas en las que se requiere de velocidad, capacidad de salto, lanzamiento, tolerancia al lactato, resistencia, y en todas ellas una excelente coordinación y agilidad. A la hora de entrenar, representa un auténtico reto planificar una temporada.
- Motrizmente, un decatleta ha de ser capaz de dominar (casi a la perfección) todas las técnicas.
- También hace necesario un buen control psicológico de la situación en todo momento, pues un decathlon supone retos mentales, momentos de incertidumbre, y mezcla de momentos de alegría y tristeza.



- Por todos los esfuerzos, se suele comparar el esfuerzo de un decathlon como el equivalente a realizar dos maratones.

Requerimientos



- En función de las características específicas (biológicas, antropométricas y técnicas), generalmente, encontramos varios tipos de decathletas en los que sus pruebas fuertes varían:
- - Velocistas y saltadores: como **Ashton Eaton**, son rápidos, sacando los máximos puntos en las pruebas de carreras y los saltos.
- - Saltadores lanzadores: como **O'Brian**, suelen ser tipos más robustos y fuertes, que, a pesar de ser más lentos, consiguen excelentes resultados en lanzamientos y saltos.
- Casos aislados:
 - En el último mundial, **Niklas Kaul** (21 años), se proclamó como el campeón del mundo más joven en de la modalidad; destacó especialmente dos últimas pruebas, en las que ganó con 78 metros la jabalina y corriendo el 1500 en 4:15. Marcas desorbitadas para estos atletas.
 - Otro caso es Kevin Mayer, quien en su record mundial logró realizar exactamente la misma puntuación en los dos días (el primero día en el que predominan los saltos, y el segundo en el que lo hacen los lanzamientos

Requerimientos

O'Brien

<http://decathlonpedia.com/video/101>

Niklas Kaul

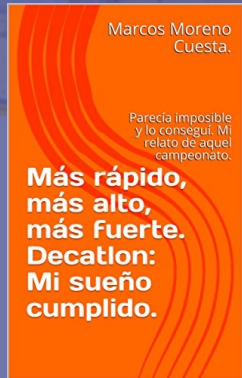
<https://www.youtube.com/watch?v=Gmwo4g2-LKM>

Ashton Eaton

<https://www.youtube.com/watch?v=ERFliJxK1XE>



Valores que transmite (experiencias de un decatleta)

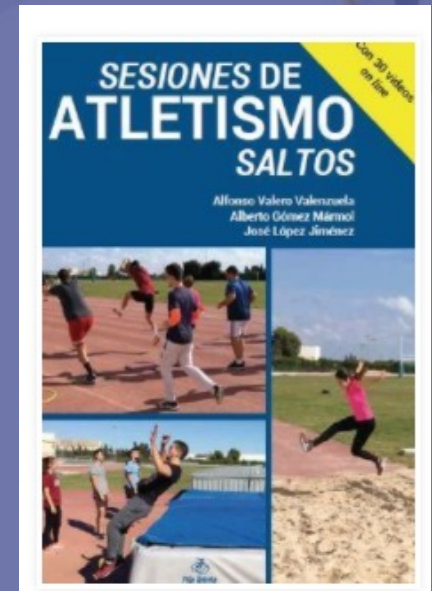


Si el deporte es una herramienta para educar y transmitir valores positivos, el Decatlón lo es aún mas. Hablamos de dos días enteros conviviendo con los compañeros y rivales al mismo tiempo, donde hay risas, hay lágrimas, se dan momentos de apoyo mutuo, compañerismo, ayudas, etc.

- Durante la competición, la clasificación fluctúa constantemente; por ello no hay una rivalidad directa. Cada atleta se centra hacerlo lo mejor posible sí mismo sin pensar en el resto; tus pruebas tu marcas. La medalla es un objetivo secundario.
- A nivel individual, acabar un decatlon requiere un afán de superación personal, en la que debes sacar fuerzas internas en momentos duros en aquellos momentos que nada sale bien y piensas en tirar la toalla.



Bibliografía recomendada



Lanzamientos ¿¿??
Próximamente ¿¿??