

TEMA 20: PRUEBAS COMBINADAS



**Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la
asignatura de Atletismo**

Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- **Récords mundiales:**
 - Hombres: 9026 puntos Roman Sbrle (República Checa, 2001)
 - Mujeres: 7291 puntos Jackie Joyner Kersee (USA, 1988)



- **Récords nacionales:**
 - Hombres: 8526 puntos Francisco Javier Benet Martín (1998)
 - Mujeres: 5860 puntos María Peinado Bravo (2002)



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Pentatlón: prueba atlética que se disputaba en la antigua Grecia celebrada en los Juegos Olímpicos y Juegos Panhelénicos, buscando el atleta más completo.
- Consistía en 5 pruebas:
 - Carrera del stadium 180 m.
 - Lucha.
 - Salto de longitud.
 - Lanzamiento de jabalina.
 - Lanzamiento de disco.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Pentatlón moderno: conjunto de pruebas basadas en un oficial del ejército francés. No se contempla en el calendario de atletismo.
- Consiste en 5 pruebas:
 - Tiro con pistola.
 - Esgrima.
 - Natación, 200 m.
 - Equitación de obstáculos.
 - Carrera de campo a través.





EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Distintas culturas han valorado a su manera la búsqueda del ideal de hombre completo, siendo el decatlón en los JJ.OO. Modernos el que va a marcar las pruebas combinadas desde 1912 en Estocolmo.

- A nivel femenino este hecho se produjo años después en 1984, con la competición del Heptatlón en los JJ.OO. de Los Ángeles.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- DECATLÓN:
 - 1º día:
 - 100 metros lisos.
 - Salto de longitud.
 - Lanzamiento de peso.
 - Salto de altura.
 - 400 metros lisos.
 - 2º día:
 - 110 metros vallas.
 - Lanzamiento de disco.
 - Salto con pértiga.
 - Lanzamiento de jabalina.
 - 1500 metros lisos.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

➤ HEPTALÓN:

- 1º día:
 - 100 metros vallas.
 - Salto de altura.
 - Lanzamiento de peso (4Kg).
 - 200 metros lisos.
- 2º día:
 - Salto de longitud.
 - Lanzamiento de jabalina.
 - 800 metros lisos.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- En las carreras se permite una salida falsa por serie sin descalificación. Cualquier atleta responsable de una segunda salida nula será descalificado.
- La altura del listón en el salto de altura sube de 3 en 3 cms y en pértiga de 10 en 10 cms, empezando por la menor altura que pidan los atletas.
- Entre prueba y prueba debe haber una diferencia de 30' como mínimo.
- En el salto de longitud y en los lanzamientos, los atletas de pruebas combinadas dispondrán de 3 intentos.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Al terminar las pruebas, se recuenta el total de puntos de cada participante. El atleta que haya realizado el mayor número de puntos será declarado vencedor.
- El atleta que no se presente a la salida de una prueba será eliminado del resto de la competición.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Para que un récord sea homologable, el viento no debe superar los 4 m/s en la carrera y en el salto de longitud (en las pruebas individuales este límite está fijado en 2 m/s).





TABLAS DE PUNTUACIÓN

- El resultado final depende de la marca obtenida en cada prueba, pero hay que considerar que, por ejemplo, 50 puntos en decatión suponen en peso 80 cm, en pértiga 17 cm y en longitud 21 cm. Así, el entrenador y el atleta deciden a partir de estos datos y del análisis de sus capacidades, cuáles son las pruebas en las que deben centrar su preparación para conseguir un equilibrio que le suponga una mayor suma en la puntuación final.



TABLAS DE PUNTUACIÓN

- Distinguir entre:
 - Marca personal del atleta en una prueba individual.
 - Marca personal en el decatlón.
 - Marca pronosticada según estado de forma.
- Las mejores marcas de los decatletas se consiguen después de los 25 años.



TABLAS DE PUNTUACIÓN

MARCA	ATLETA	PAIS	EDAD MARCA	PESO (KG)	TALLA (M)
9026	Roman Šebrle	CZE	26	88,00	1,86
8994	Tomáš Dvorák	CZE	27	88,00	1,86
8891	Dan O'Brien	USA	26	84,00	1,88

MARCA	ATLETA	PAIS	EDAD MARCA	PESO (KG)	TALLA (M)
7291	Jackie Joyner-Kersey	USA	26	70	1,78
7032	Carolina Klüft	SWE	24	65	1,78
7007	Larisa Turchinskaya	URS	24	70	1,77



CUALIDADES DE LOS DECATLETAS Y HEPTATLETAS

- En el decatlón, la velocidad de movimiento se requiere en 9 pruebas, mientras que la velocidad de carrera máxima y sub-máxima es requerida en 5 pruebas (100 m, 400 m, salto de longitud, salto con pértiga y 110 mv).



- En el heptatlón, una alta velocidad de movimiento es esencial en todas las pruebas, excepto en 800 m. La velocidad de carrera es un factor limitante en tres pruebas: salto de longitud, 100 mv y 200 m.



PRINCIPALES DIFERENCIAS CON OTRAS PRUEBAS

- Las pruebas combinadas requieren el dominio de muchas especialidades a la vez, lo cual va unido a un mayor esfuerzo y tiempo de entrenamiento con menos competiciones que un atleta de prueba individual.





VENTAJAS DIDÁCTICAS

1. Fomentan la formación integral del sujeto.
2. No hipotecan el futuro deportivo del iniciado.
3. Resultan motivante y apoyan al principio de superación.
4. Se basan en un aprendizaje variado.
5. Se apoyan en éxitos individuales y en los sumatorios.



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- López, J.R. (2000). *Historia del deporte*. Barcelona: Inde.