

PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifiquen y conozcan la técnica adecuada para ejecutar el lanzamiento de peso por medio de actividades de fundamentación deportiva

MOTIVACIÓN:**MOTIVACION**

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que pruebas del atletismo observas
- Que pruebas de campo

Lanzamiento de Bala

Estadio Olímpico

Bala: Hecha de latón o hierro

Mujeres: 4kg

Hombres: 7,26kg

Cinco en lanzamiento de Bala: Andrzej, Jurgel Olimpiada de Londres, Tomasz Majewski (POL)

Técnica de lanzamiento: Se usan dos estilos en las competencias de alto nivel

Órbita: 2,10m de diámetro

Área de lanzamiento: El lanzador rota 15 veces

Línea: El lanzador da medio giro desde la parte trasera del círculo

Tabla de apoyo: 100cm de altura

Récord	Atleta	País	Distancia
Récord olímpico	Andrzej Stupka (POL)	Polonia	22,41m
Récord mundial	Randy Barnes (USA)	Estados Unidos	22,13m
Récord olímpico	Andrzej Stupka (POL)	Polonia	22,41m

Fuentes: IAAF, IAAF.org, IAAF.org, IAAF.org

EXPLICACIÓN:

Lanzamiento de peso

Hombres y mujeres lanzan una bala o

peso, desde el interior de un área circular, hacia un área marcada.

1. DESCRIPCIÓN



El **área circular** tiene 2,14 m. de diámetro y la superficie debe ser de hormigón u otro material no deslizante, con un peralte (reborde de madera curvo, de 101,6 mm. de alto), en la parte frontal del círculo.



El **peso o bala** es una bola maciza de metal de superficie lisa. Para hombres, el diámetro está entre 110 y 130 milímetros, y su peso es de 7,26 kilogramos. Para mujeres, el diámetro está entre 95 y 110 milímetros y pesa 4 kilogramos.



Los competidores visten igual que lanzamiento de disco o martillo.

El procedimiento es el mismo que para el lanzamiento de disco o martillo, con las siguientes excepciones: a) Sólo puede usarse una manob) El peso se coloca en el hombro y el lanzamiento se realiza cerca de la barbilla. c) No se puede bajar la mano por debajo de la posición inicial y el lanzamiento debe realizarse por encima de la altura de los hombros. La medición se realiza desde la marca más cercana del peso en el terreno, hasta el interior de la alambrada en el círculo de lanzamiento. El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

2. TÉCNICA

obseva la diapositivas

<https://es.slideshare.net/MartaG00/lanzamiento-de-...>

En este tipo de lanzamiento destacan dos técnicas: lanzamiento rectilíneo y

lanzamiento en rotación. Aunque tratamos los dos, nos extenderemos más en el primero que es el más utilizado y su técnica es menos compleja para el aprendizaje.

1. LANZAMIENTO RECTILÍNEO

Es también conocida como técnica O'Brian. Pasa su estudio, dividiremos la técnica en las siguientes fases: preparación, desplazamiento y final.

Preparación

El lanzador se sitúa de espaldas a la dirección de lanzamiento, peso del cuerpo sobre la pierna derecha, pie derecho sobre el diámetro del eje de lanzamiento. La pierna izquierda ligeramente flexionada con el pie a unos treinta cms. detrás, en contacto con el suelo por la punta, lo que da un mejor equilibrio.

El peso en la mano derecha, sostenido por los dedos y una parte de la palma. El agarre puede realizarse de tres formas:

a) Todos los dedos unidos

b) Pulgar separadoc) Pulgar y dedo meñique separados

El peso está apoyado contra el cuello y la mandíbula, y el codo en oposición al peso.



El atleta bascula hacia adelante el cuerpo, contrarrestando la posición avanzada del tronco con la elevación de la pierna izquierda por detrás.



La pierna izquierda se recoge, al mismo tiempo que la derecha se flexiona bajando el talón. El tronco se flexiona sobre el muslo de esta última.



Es necesario que para ganar terreno al máximo no exista parada con la fase siguiente (desplazamiento), debiendo haber continuidad en movimiento para evitar desequilibrios.

Desplazamiento

La cadera comienza a desequilibrarse hacia atrás con extensión rápida de la pierna derecha. Al mismo tiempo la pierna izquierda se acciona mediante una extensión en la dirección del lanzamiento.



Se debe evitar en todo momento el salto, y realizar el desplazamiento lo más rápido y raso posible.



Los hombros permanecen en perpendicular a la línea de lanzamiento.

La llegada de los pies al suelo, que es casi simultánea, debe ser lo más rápida posible. El pie derecho llega normalmente al centro del círculo formando un ángulo aproximado de 135° con la dirección de lanzamiento. El pie izquierdo llega próximo al contenedor (3-5 cms.) formando un ángulo de 45° con la

dirección de lanzamiento. El peso del cuerpo recae preferentemente sobre la pierna derecha. La pierna izquierda aunque apoyada, permanece pasiva.



Final

Se realizan dos técnicas diferentes en esta fase:

a) Con la pierna derecha

El pie derecho gira e impulsa en la dirección del lanzamiento así como su pierna, desplazándose la cadera hacia arriba y en la dirección del lanzamiento.

El hombro izquierdo se separa. Esta separación sirve para dejar pasar el peso y aumentar la tensión de los músculos pectorales. Hasta aquí el peso es elevado por las piernas y el tronco, que le han dado ya una dirección. El brazo tiene la misión de producir más aceleración al peso, pero no modificar su dirección.



Al final, todavía se le puede aplicar al peso una pequeña aceleración mediante un movimiento de la mano sobre la articulación de la muñeca, quedando la palma mirando hacia fuera.



Se efectúa una flexión del tronco y una inversión de piernas con la única finalidad de no salirse del círculo.



b) Con ambas piernas

La acción es muy similar con las siguientes diferencias:

La pierna derecha permanece todavía en flexión en este momento. El la última acción se extienden ambas piernas en dirección adelante-arriba. Normalmente el lanzamiento se produce en suspensión.

2. LANZAMIENTO EN ROTACIÓN

La acción de piernas y tronco es prácticamente una copia de la de disco, lo único que varía es la posición del brazo porque el reglamento exige que el peso esté en contacto con el cuello hasta el momento final del lanzamiento.

El problema de esta técnica es la necesidad de controlar la fuerza creada en la rotación y ponerse en posición final.

Para todo esto es necesario que se tenga un gran sentido del equilibrio, ya que con esta técnica se dan muchos nulos, debido a la salida del lanzador del círculo o del peso del sector del lanzamiento.

Estos son los pasos a seguir en el caso de un atleta diestro:

A) Posición y agarre:

- El peso (o bala) debe ser tomado con la base de los dedos.
- El brazo debe de estar posicionado horizontalmente al suelo.
- El peso debe de ser empujado contra el cuello, por debajo de la barbilla.
- El lanzador debe colocarse con su espalda apuntando hacia la dirección en que se va a efectuar el tiro, en la parte trasera del círculo.

B) Preparación para el deslizamiento:

- El centro de masa debe ser ubicado por debajo de su ubicación habitual y cercana a la pierna

derecha.

C) Deslizamiento:

- El atleta debe pivotar, de manera que el centro de masa quede bajo y próximo a la pierna derecha.

D) Posición de lanzamiento:

- El pie derecho debe de estar perpendicular a la dirección hacia donde se hará el lanzamiento.
- El centro de masa debe permanecer ubicado como se mencionó anteriormente.
- Para mantener el centro de masa bajo, se debe de flexionar más las piernas, nunca flexionar la cadera.
- La pierna izquierda debe ser extendida para formar una superficie de base adecuada.
- La superficie de base debe de ser lo más extensa posible sin estorbar a la acción del lanzamiento.
- Mientras estas acciones están siendo realizadas, se debe girar el tronco de manera que la cabeza y los hombros del lanzador queden en una posición de 180 grados mirando hacia la dirección en que se lanza.

E) Lanzamiento:

El movimiento de elevar el peso se inicia usando principalmente los músculos de la pierna, con fuerzas que se transfieren al tronco y a los brazos.

La bala debe de ser liberada con la pierna derecha completamente estirada, en una posición de 40 grados

EJERCICIOS:

descarga al guía

[1e162a102b-lanzamiento-de-peso-octavo.pdf](#)

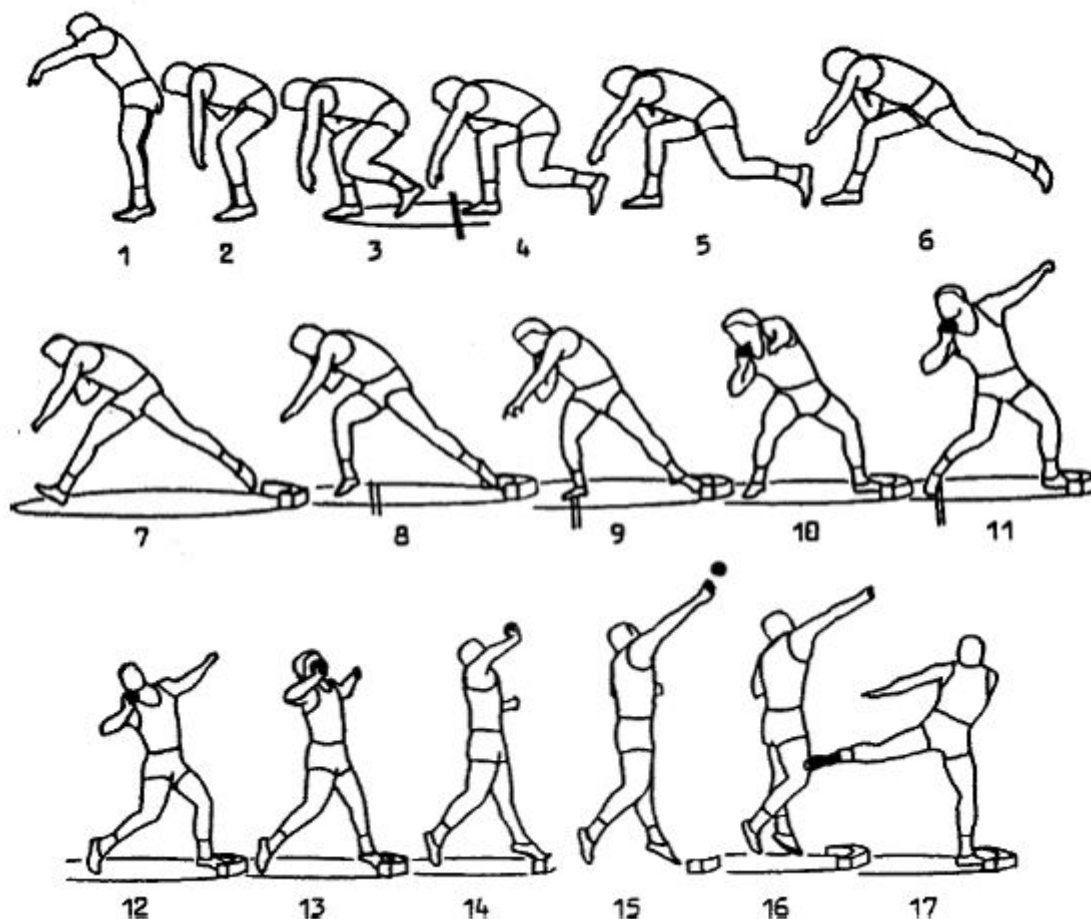
observa el video

<https://slideplayer.es/slide/5402649/>

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

- En que consiste el lanzamiento de peso
- Dibuja el espacio donde se practica el lanzamiento de peso
- De la siguiente imagen explica las fases del lanzamiento de peso3.1.



EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

BIBLIOGRAFÍA:
