PROPÓSITO:

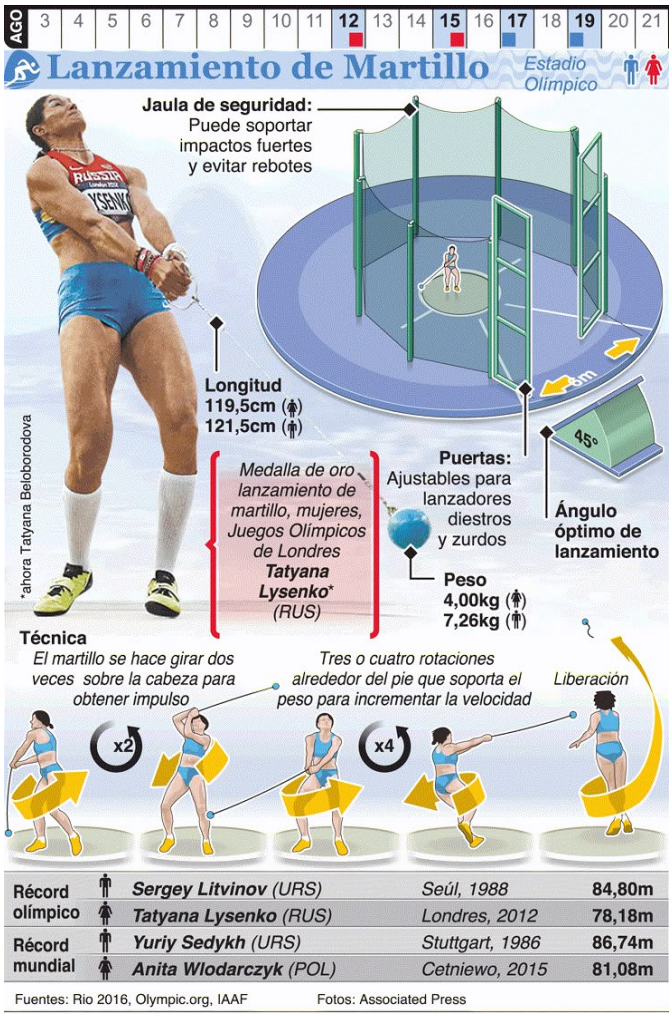
Que los estudiantes identifiquen y conozcan la técnica adecuada para ejecutar el lanzamiento de martillo por medio de actividades de fundamentación deportiva

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



EXPLICACIÓN:

1. DESCRIPCIÓN

Se lanza una bola, con una cadena con agarradera, desde un área circular dentro de una jaula hacia un área marcada.

ÁREA DE COMPETICIÓN

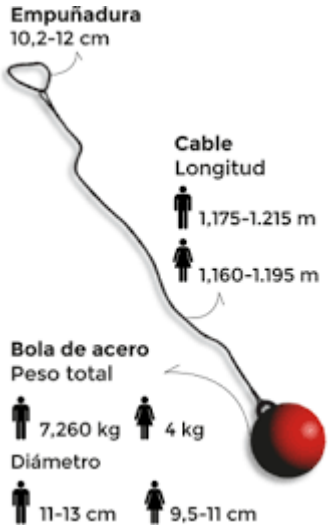
En las siguientes imágenes podrás ver la ubicación dentro del estadio y los detalles del área de

competición.

El área de competición es igual que la de lanzamiento de disco, pero el círculo tiene un diámetro de 2,14 m.

EQUIPAMIENTO

El martillo pesa 7,26 kg. y está formado por 3 partes:

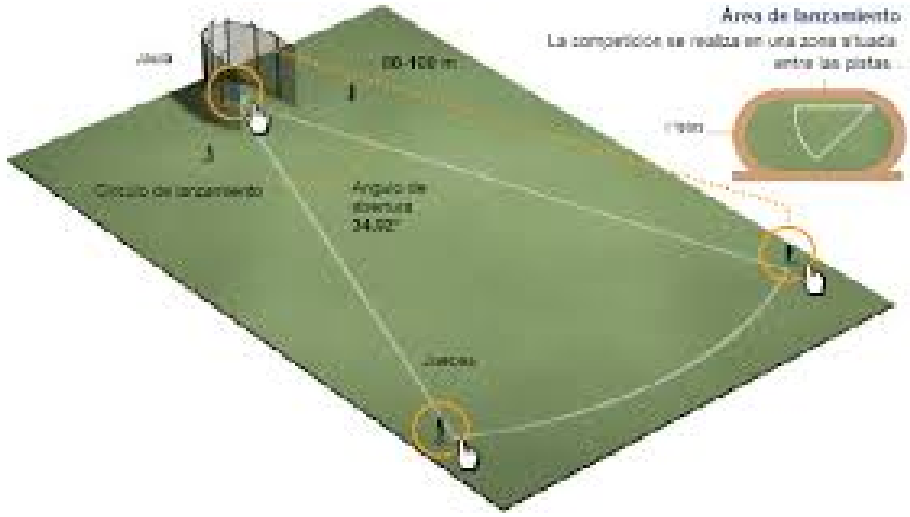


• Cabeza: bola de metal maciza: entre 10,16 cm. y 10,79 de diámetro.

• Alambre: de 122 cm. de largo y de acero. Está conectado a la cabeza por un eje.

• El grip o agarradero: es una manilla con un asa simple o doble de metal.

Los competidores visten como en la prueba de disco, pero pueden utilizar guantes y muñequeras. Los dedos deben quedar libres.



PROCEDIMIENTO



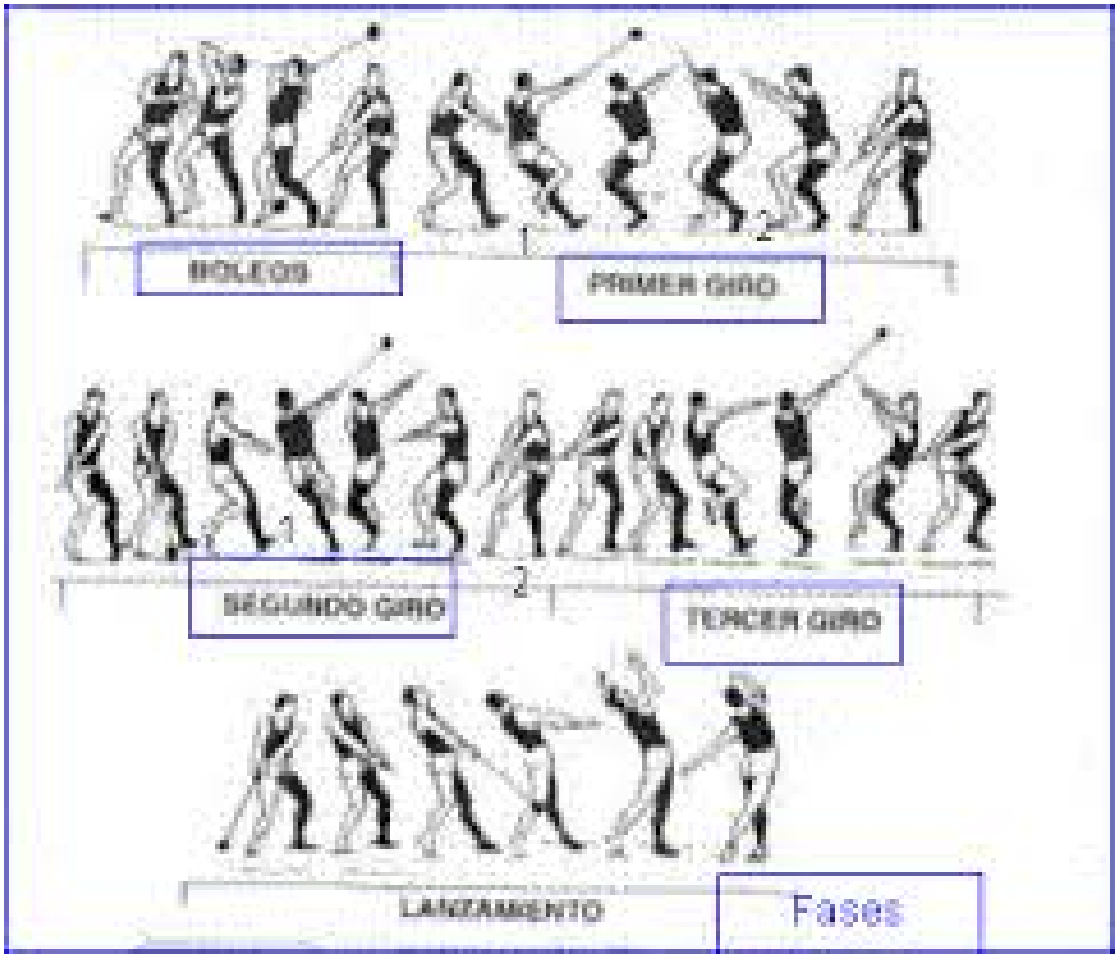
El procedimiento es el mismo que en el disco, pero la cabeza del martillo puede tocar el terreno durante el lanzamiento. Si el martillo se rompe durante el tiro, el lanzamiento no cuenta.

La medición se realiza desde la parte más cercana de la cabeza del martillo, hasta el borde interior del anillo que delimita el círculo de lanzamiento.

Se realizan 3 intentos de clasificación. Luego, los finalistas realizan tres lanzamientos.

El ganador es aquel competidor que consigue mayor distancia en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

2. TÉCNICA

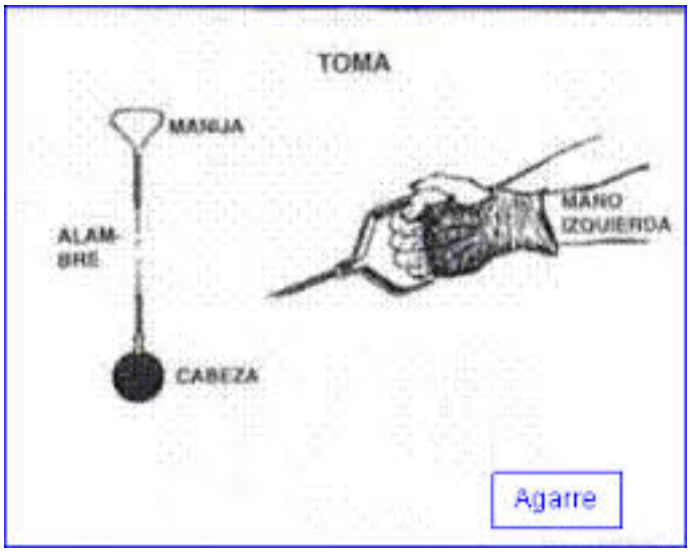


Para el logro de distancias por encima de los 80 metros, el lanzador trata en todo momento de adquirir una aceleración a lo largo de todo su recorrido para lograr que la velocidad inicial de salida del artefacto, sea lo más elevada posible.

Lo dividiremos en las siguientes fases:

Agarre y posición de salida, Volteos, Giros o Final.

AGARRE Y POSICIÓN DE SALIDA



El lanzador toma el martillo por el asa con la mano izquierda, sujetándola por las segundas falanges de los dedos a excepción del pulgar. La derecha, por su parte, se apoya encima de ella y ambos

pulgares quedan entrecruzados con el izquierdo sobre el derecho.

El lanzador estará colocado en el extremo posterior del círculo y mirando en dirección contraria a la de lanzamiento, con los pies separados aproximadamente la anchura de los hombros.

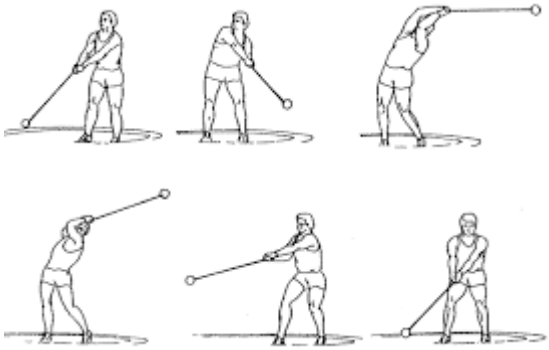
El peso del cuerpo estará repartido por igual en ambas piernas, que estarán ligeramente flexionadas.

COLOCACIÓN INICIAL

VOLTEOS

Debido al peso del artefacto, el lanzador necesita romper la inercia desde la posición de salida, balanceándolo adelante o a la izquierda y desplazándolo a la derecha por medio de una torsión del tronco hacia este lado.

PUESTA EN MOVIMIENTO DEL MARTILLO



Una vez que éste llega a la derecha se producirá un punto muerto a partir del cual se inician los volteos propiamente dichos.

El número de volteos suele ser normalmente de uno o dos, desplazando el martillo hacia arriba y hacia la izquierda, flexionando los brazos.

Cuando las manos llegan a la altura de la cara, se produce un cambio de hombros, para, de esta manera, ir a buscar el martillo y llevarlo frente a él.

La cabeza del martillo está inclinado según la dirección del lanzamiento y adquiere valores entre 40º y 45º.

REALIZACIÓN DE LOS VOLTEOS

"CAMBIO DE HOMBROS" para continuar los volteos.

Olimpiadas Atenas'04 - RTVE y La2

GIROS

Una vez que la cabeza del martillo llega a la altura del pie derecho en el punto más bajo de su trayectoria, se inician los giros, que son tres o cuatro.

SITUACIÓN PREVIA A LOS GIROS. El martillo lleva ya una adecuada velocidad.

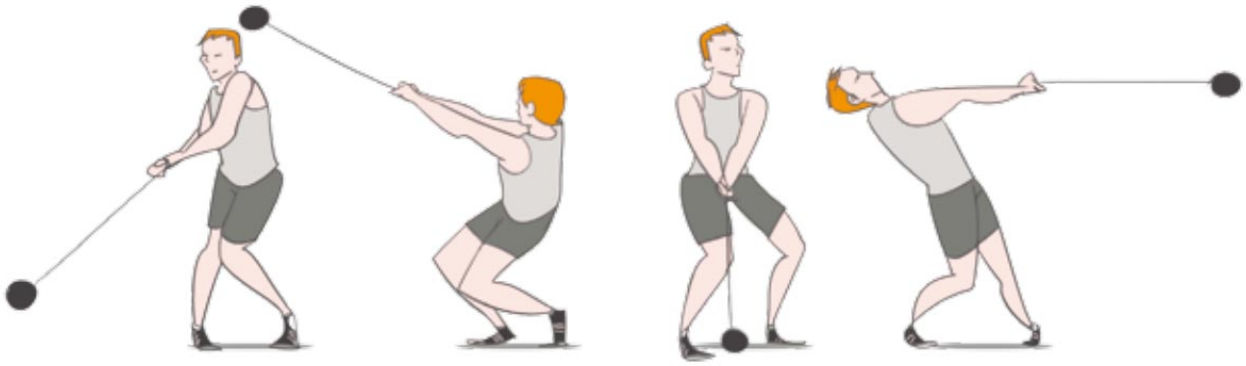
El pie izquierdo gira. La pierna derecha, una vez abandona el suelo, trata de recuperarlo rápidamente, girando alrededor y cerca de la izquierda, apoyándose de punta o de planta cuando el pie izquierdo está apoyando la punta.

Los brazos se mantienen totalmente estirados, sujetando el martillo que describe una elipse, cuyos puntos bajos seguirán desviándose cada vez más en la dirección de giro.

La inclinación de la elipse, mantiene los 40-45º expresados en los volteos.

Una vez que el martillo alcanza el punto bajo se repiten las acciones descritas, teniendo presente que en los sucesivos giros, el lanzador está más próximo al borde anterior del círculo. tiene las piernas más flexionadas, los pies están más juntos y los giros se realizan con más rapidez.

COMIENZO DEL GIRO. Despegue de la pierna derecha.



BÚSQUEDA DE APOYO para continuar el giro.

TÉRMINO DEL PRIMER GIRO.

SEGUNDO GIRO. Destaca la situación característica de los pies. Apoyos de talón y punta.

El atleta, repitiendo las mismas acciones, ha ido avanzando hasta el arco de lanzamiento.

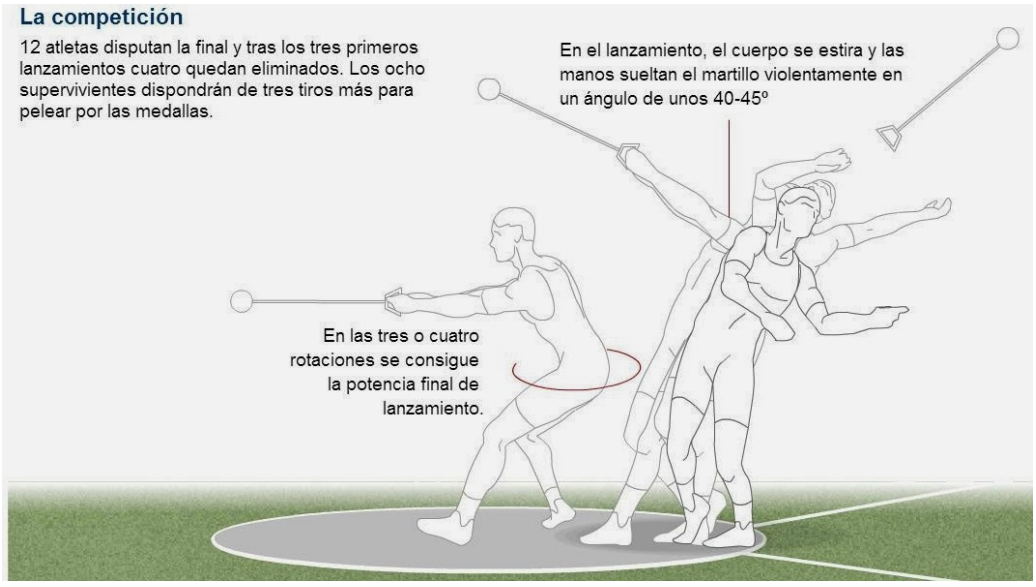
Repetición de la situación de las piernas (talón y punta).

ÚLTIMO GIRO

FASE DE MÁXIMA TENSIÓN MUSCULAR. Comienza aquí la fase de desprendimiento.

Olimpiadas Atenas'04 - RTVE y La2

FINAL



En el momento en que el lanzador está en el borde anterior del círculo, el pie derecho ya ha tomado contacto con el suelo y el martillo ha alcanzado su punto bajo; se inicia entonces la fase final del

lanzamiento.

En este momento de máxima tensión, el martillo se encuentra situado abajo, y la situación de los pies (apoyo de talón y punta, se repite)

DESPRENDIMIENTO DEL MARTILLO. Los brazos acompañan al martillo en su dirección.

Reglas del lanzamiento de martillo

- El implemento que se utiliza para el lanzamiento debe estar **certificado** para garantizar el adecuado **peso, longitud, diámetro, mango y centro de gravedad**.
- El **peso mínimo** del martillo para hombre adultos es de 7.26 kg, 6 kg para hombres jóvenes, y de 4 kg para mujeres de cualquier edad.
- La **longitud máxima** para **hombres** es de 121.5 cm y de 119.5 cm para mujeres.
- La longitud mínima para **hombres** es de 117.7 cm hombres y para mujeres es de 116 cm.
- El **diámetro mínimo** que puede tener una bola es de 110 mm para los hombres y de 95 mm para mujeres
- El lanzador debe permanecer dentro del **círculo** hasta que el martillo **toque el suelo** y debe de esperar hasta que el implemento esté en el suelo para poder salir de la mitad posterior del círculo.
- Cualquier lanzamiento que aterrice en el sector y no sea un **faul** en el pie es un lanzamiento legal.
- Los participantes tienen **tres oportunidades** para realizar el lanzamiento.

EJERCICIOS:

DESCARGAR LA GUIA

RESUELVE

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



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: