PROPÓSITO:

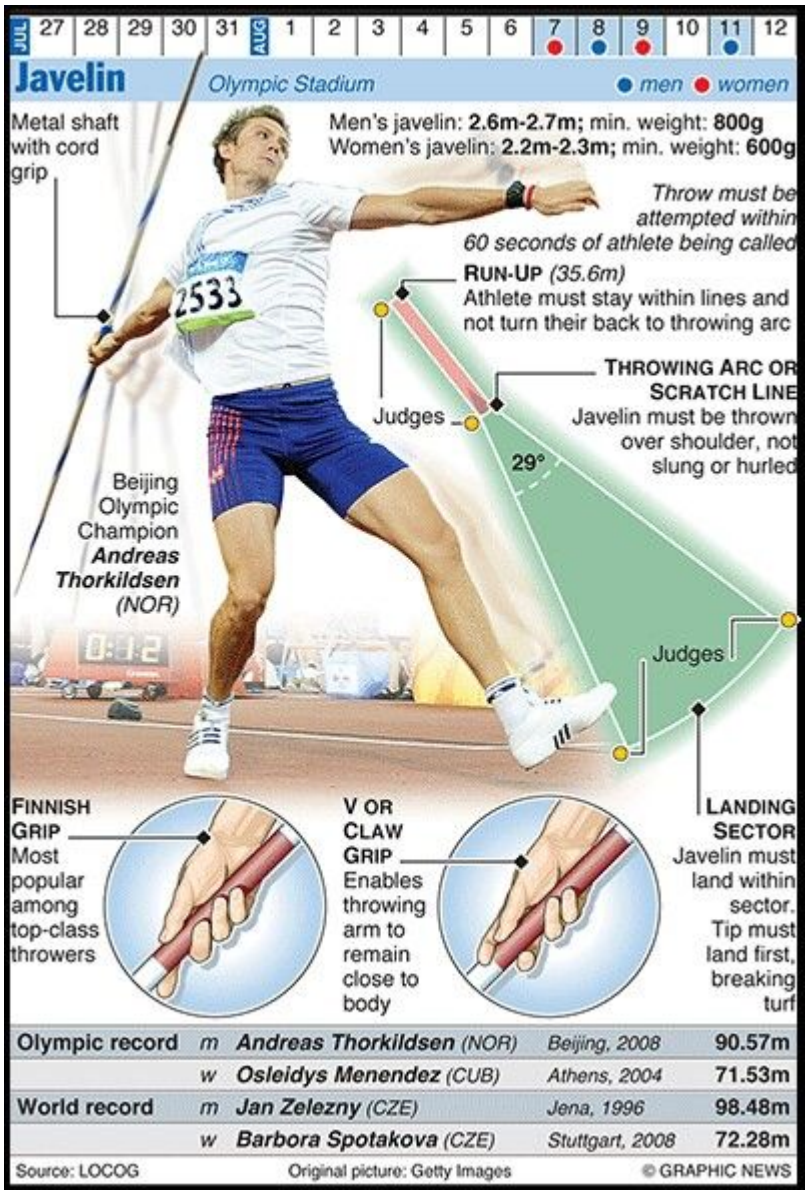
Que los estudiantes identifiquen y conozcan la técnica adecuada para ejecutar el lanzamiento de jabalina por medio de actividades de fundamentación deportiva

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:

Lanzamiento de jabalina

El lanzamiento de jabalina es una prueba de atletismo en la que, como su nombre indica, hombres y mujeres arrojan una jabalina, que suele estar fabricada en acero, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada, con el objetivo de que llegue lo más lejos posible.

El lanzamiento de jabalina forma parte del programa de atletismo de los Juegos Olímpicos de la era moderna desde 1908.

1. DESCRIPCIÓN

Hombres y mujeres arrojan una lanza fina de metal, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada.

ÁREA DE COMPETICIÓN

La pista de lanzamiento o carrera tiene una longitud entre 32 m. y 36,5 m., y un ancho de unos 4 m.

El arco (límite frontal de la pista de carrera) es una línea curva de color blanco, de madera o metal, o pintada sobre el terreno.

Las líneas sectoriales comienzan 8 m. desde un punto interior del arco y se extienden hasta banderas de marcación con un ángulo de 29º.

EQUIPAMIENTO La jabalina puede ser de madera, metal ligero o de fibra de carbono, con tiras de cuerda para agarrarla. Las medidas se muestran en el siguiente gráfico:

MI JABALINA

Los competidores visten zapatillas con clavos; está permitido utilizar resina, pero no guantes.

OBSERVO EL VIDEO Y REALIZO UN INFORME EN MI CUADERNO

PROCEDIMIENTO

Deben seguir el procedimiento reglamentario:

a) Empezar en una posición parada, sosteniendo la jabalina por la parte de agarre con una mano.

b) Lanzar la jabalina por encima de un hombro o la parte superior del brazo de lanzamiento.c)

Permanecer en la pista de carrera hasta que la jabalina aterrice.

La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales y clavarse hacia abajo, de lo contrario será lanzamiento nulo.

Los lanzamientos se miden desde la marca de la punta de la jabalina en el terreno, hasta la parte interior del borde del arco de lanzamiento.

Los participantes realizan 3 intentos de clasificación y 3 lanzamientos finales. El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

Materiales para el lanzamiento de jabalina

Para el lanzamiento de jabalina **se necesitan los siguientes materiales**:

- **Jabalina**: La jabalina puede ser de madera, metal ligero o de fibra de carbono, con tiras de cuerda para agarrarla. **El material más común en las jabalinas de competición es el aluminio**, utilizando también en su punta el acero galvanizado.

Las medidas reglamentarias son las siguientes:

Prueba masculina:

Diámetro de 25 a 30 milímetros
Peso: 800 gramos
Longitud: Entre 260 y 270 centímetros

Prueba femenina:

Diámetro de 20 a 25 milímetros
Peso: 600 gramos
Longitud: Entre 220 y 230 centímetros

- **Delimitadores de zona de lanzamiento**. Utilizar unos delimitadores de pasillo y sector de lanzamiento con las medidas correctas es muy importante para asegurar el cumplimiento de la normativa.
- Además de los limitadores de campo, es importante disponer de medidores para el lanzamiento, que permitirán al entrenador o profesor tener una referencia inmediata de la distancia que se ha alcanzado con el lanzamiento.
- **Zapatillas con clavos**. Los competidores de lanzamiento de jabalina visten zapatillas con clavos. Reglamentariamente la suela y el tacón de las zapatillas podrán tener hasta un máximo de 11 clavos. Estos clavos se colocan con el objetivo de brindar protección y mayor estabilidad a los pies cuando se adhieren al suelo. Los más comunes son piramidales, de compresión y de aguja.

Reglas del lanzamiento de jabalina

El lanzamiento de jabalina se realiza desde un pasillo de lanzamiento que mide 4 metros de ancho y tiene una longitud nunca inferior a 33,50 metros. Donde las condiciones lo permitan, la longitud mínima debe ser de 36,50 metros.

Está señalado con dos líneas blancas paralelas de 50 milímetros de anchura, separadas 4 metros una de otra. El lanzamiento se efectúa desde detrás de un arco (límite frontal de la pista de carrera) de 8 metros de radio como máximo. El arco es una línea curva de color blanco, de madera o metal, o pintada sobre el terreno.

La **zona de caída del artefacto**, como se la conoce, cuenta con un ángulo de 29º, una longitud de

100 metros y debe ser de ceniza, de hierba o de otro material en el que la jabalina deje huella.

Cómo se hace el lanzamiento de jabalina

El lanzamiento lo es todo en la jabalina. Se trata de interiorizar **una postura inicial de partida, de hacer una buena carrera portando la jabalina, transfiriendo la velocidad de carrera en los últimos pasos al gesto de lanzar** y hacerlo con una liberación de tensión optimizada, jugando con el equilibrio de la jabalina y soltándola al aire en un ángulo muy preciso.

La jabalina debe agarrarse por la encordadura y lanzarse por encima del hombro. Para que el lanzamiento sea válido, la jabalina no puede tocar ninguna parte del cuerpo del atleta ni tampoco puede lanzarse en rotación. Tiene que tirarse recta y la punta metálica de acero debe ser lo primero que toque el suelo.

Todo el proceso se realiza en unos pocos segundos. Vamos a verlo todo más detalladamente, **analizando el momento del lanzamiento de jabalina**, paso a paso.

Para el estudio del lanzamiento de jabalina, dividiremos la técnica en las siguientes fases:

a) Posición de partida, b) Carrera de aproximación, c) Final.

2. TÉCNICA

Para el estudio del lanzamiento de jabalina, dividiremos la técnica en las siguientes fases:

a) Posición de partida, b) Carrera de aproximación, c) Final.

POSICIÓN DE PARTIDA

El lanzamiento se coloca dando cara a la dirección de lanzamiento, con la mirada al frente, el tronco erguido y con la jabalina sujeta por la encordadura, descansando sobre la palma y eje longitudinal de la mano, y a la altura de la sien, o algo más alta. La jabalina paralela al suelo y apuntando algo hacia adentro. El brazo de transporte, debe ir flexionado por el codo y abierto.

Existen varias formas de coger la jabalina:

CARRERA DE APROXIMACIÓN

Tiene una longitud que oscila entre los 25 y 30 metros, intentando alcanzar la máxima velocidad al final de la misma.

En el inicio, se puede salir desde una posición estática o dinámica.

Durante la progresión, el atleta mantendrá su línea de hombros y caderas perpendiculares a la dirección de lanzamiento, acelerando progresivamente.

La carrera se completa con la correcta ejecución de los pasos especiales: El primer paso es largo, el segundo es corto y el tercero similar a los de carrera. Estos tres primeros tienen el requisito común de ser rasantes. El cuarto es el más largo y en él se produce el característico «cruce» de piernas; el quinto debe ser entre largo y normal.

Primer Paso

Segundo Paso

Tercer paso

Cuarto Paso

En el cuarto paso debe ser largo pero no alto. Se observa en el vuelo cómo la pierna derecha «cruza» por delante de la izquierda y debido a su rápida acción, el tronco queda retrasado con respecto a las piernas. La pierna derecha apoya en flexión acentuándose al recibir el peso del cuerpo. Inmediatamente al contacto la pierna izquierda va hacia adelante rápida y extendida, con el talón, para apoyar frenando con toda la planta instantes después.

Quinto Paso

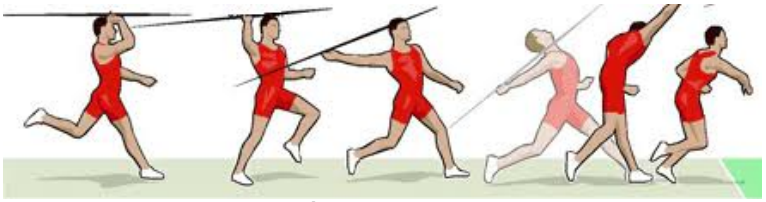
FINAL

La pierna izquierda se flexiona ligeramente al recibir la carga de la cadera; simultáneamente se abren el brazo y el hombro izquierdo, quedando ahora los ejes de caderas y hombros perpendiculares a la dirección de lanzamiento. A la posición del atleta en este momento, se le denomina posición de «arco tenso».

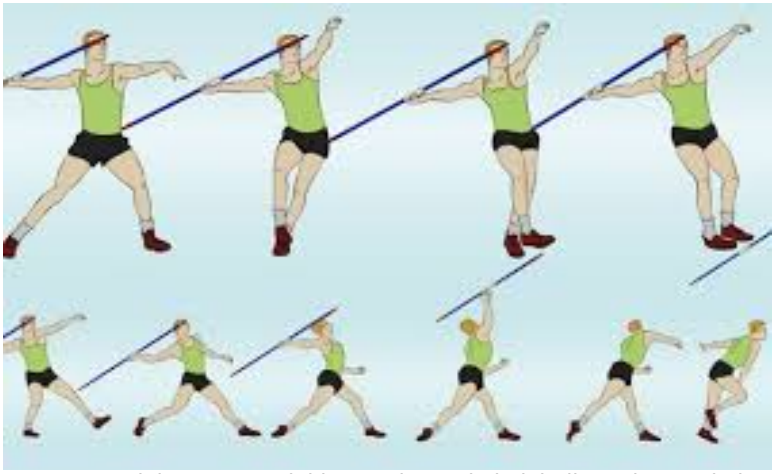
A partir de aquí el lanzador montando su cuerpo sobre la pierna izquierda -que se extenderá para impulsar- adelanta el brazo derecho con el codo por encima del hombro y mediante un fuerte «latigazo» lanza la jabalina con un ángulo de 32º a 36º.

Y para no salirse del arco reglamentario, adelanta su pierna derecha para apoyarla flexionada y transversal a la dirección de lanzamiento, y la pierna izquierda se levanta atrás equilibrando.

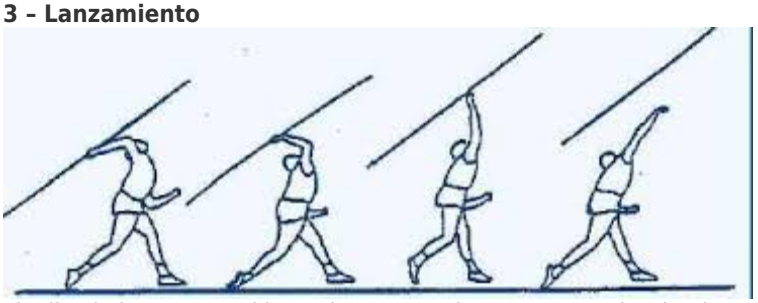
1 - La postura de salida
El atleta comienza en una posición parada, sosteniendo la jabalina por la parte de agarre con una mano.
Se coloca dando cara a la dirección de lanzamiento, con la mirada al frente, el tronco erguido y con la jabalina sujeta por la encordadura, descansando sobre la palma y a la altura de la sien.
La jabalina paralela al suelo y apuntando algo hacia adentro. El brazo de transporte, debe ir flexionado por el codo y abierto.
2 – La carrera



La **carrera de aproximación de lanzamiento de jabalina** tiene una longitud que oscila entre los 25 y 30 metros. El objetivo es alcanzar la máxima velocidad al final de la misma.
Para lograrlo, hay que girar los hombros apuntando, alineándolos, en la dirección del lanzamiento. Durante la carrera, la punta de la jabalina debe alzarse a la altura de la cabeza del lanzador. La cabeza ha de estar en todo momento orientada hacia adelante, en la dirección del lanzamiento.
3 – Paso de lanzamiento



Justo antes del momento del lanzamiento de la jabalina, el paso de la carrera debe alargarse para crear una base de apoyo bien equilibrada. En ese momento el cuerpo se debe inclinar hacia atrás para **permitir el mayor recorrido posible al brazo de lanzamiento**.
3 – Lanzamiento



Finalizada la carrera**,** el lanzador montando su cuerpo sobre la pierna izquierda, adelanta el brazo derecho con el codo por encima del hombro y mediante un fuerte "latigazo" lanza la jabalina con un ángulo de 32º a 36º.
El brazo de lanzamiento permanece extendido, mientras que el brazo libre queda sin tensión, relajado. Esta postura final se conoce como posición de potencia.
La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales y clavarse hacia abajo, de lo contrario será lanzamiento nulo.
Los lanzamientos se miden desde la marca de la punta de la jabalina en el terreno, hasta la parte interior del borde del arco de lanzamiento.
Los participantes **realizan 3 intentos de clasificación y 3 lanzamientos finales**.
El lanzador ha de permanecer en la pista de carrera hasta que la jabalina aterrice.
El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento

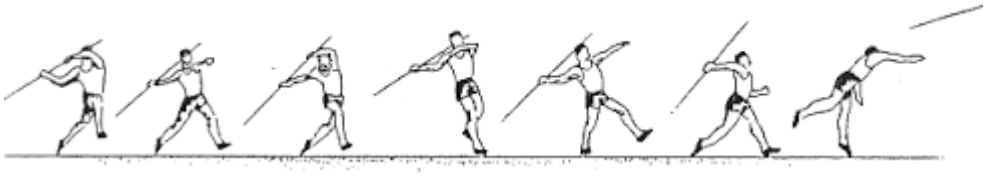
EJERCICIOS:

DESCARGAR LA GUIAY

3cce450b45-lanzamiento-de-jabalina-en-el-atletismo.pdf

RESUELVE

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



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: