

Educación Física en tiempos de ASPO

Aproximaciones a los lanzamientos de jabalina

Área curricular: Educación Física Nivel Secundario Ciclo Básico

Etiquetas: Educación Física - Nivel Secundario Ciclo Básico- Atletismo en ASPO-Lanzamientos

Año/Ciclo: 1°; 2° Y 3 año- Nivel Secundario Ciclo Básico

Contenidos: La construcción de disponibilidad motriz. Iniciación al deporte escolar. Actividades atléticas.

Descripción de la actividad : En esta propuesta vamos a trabajar las primeras aproximaciones de los Lanzamientos en Atletismo: Jabalina. El propósito es que se incorporen estos conceptos y análisis para una práctica corporal reflexiva y analítica.

Materiales necesarios: Espacio disponible de obstáculos, para realizar ejercicios, jabalinas de goma espuma, flota-flota, pelotas de goma, caños de pvc, botellas plásticas con arena. No es necesario la conectividad. Sólo de manera complementaria.

Introducción:

Como ya vimos en las clases anteriores, el atletismo es un deporte individual (lo cual nos permite seguir avanzando en este tiempo de distanciamiento físico) que consta de distintas pruebas, cada una de las cuales representa una competición específica, con especialistas, reglamento y récords propios. Hoy nos vamos a centrar en **técnicas para lanzar la jabalina**, su ejecución técnica a través de imágenes seleccionadas de videos y fotos, su reglamento, armado de materiales alternativos y la propuesta de ejercicios progresivos y de fácil ejecución. Debido al momento que atravesamos serán ejercitaciones adaptadas al contexto.



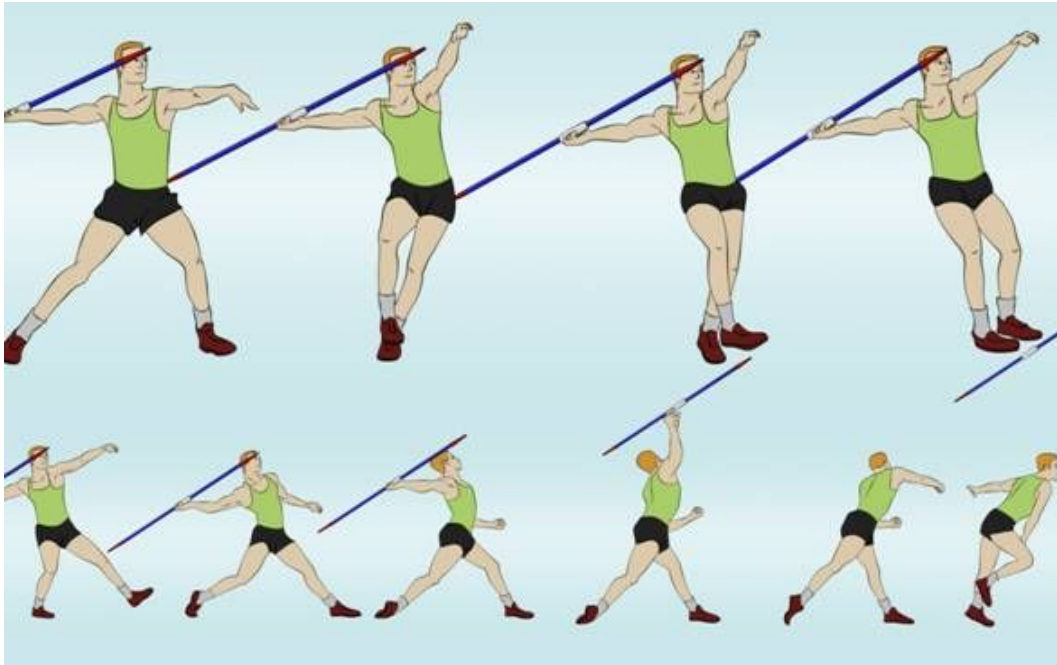
Podríamos decir que el lanzamiento de la jabalina tiene su origen en las actividades de caza y recolección que realizaban los pueblos ancestrales . Éstos usaban un palo con una piedra atada o afilaban su punta y la endurecían con fuego. Tal vez por la importancia que tenía esta actividad en la antigüedad, los griegos la incluyeron dentro de los Juegos Olímpicos.

El lanzamiento de jabalina es un **deporte de precisión** que se encuentra dentro de las **disciplinas** del atletismo. Atendiendo a la clasificación de Parlebas (1989), se desarrolla sin adversario y en un entorno estable. Dentro de la misma hay que lanzar una jabalina lo más lejos posible. Para ello se utiliza una técnica muy refinada, que ha sido pulida con el paso de los siglos. ¿Querés saber más?

En la actualidad se utiliza una técnica que es llamada clásica. Cabe mencionar que se adapta ligeramente en función de las características individuales de los atletas. Durante su ejecución es muy importante que la musculatura esté relajada para poder transferir la energía elástica a la jabalina y así proyectarla más lejos. En líneas generales, está formada por 4 fases: carrera, pasos cruzados, lanzamiento y recuperación.

Fases del lanzamiento de jabalina

- 1. Aproximación:** el deportista comienza corriendo, sujetando la jabalina y orientándola un poco hacia el suelo.
- 2. Ritmo de cinco pasos:** después tiene que extender el brazo que la sostiene hacia atrás, manteniendo el codo por encima del hombro, y dar pasos laterales.
- 3. Descarga:** luego vendrá el lanzamiento, en el que hay que llevar el peso hacia la pierna atrasada y mantener la otra extendida; para después meter la cadera y proyectar la jabalina.
- 4. Recuperación:** que es cuando el atleta se frena. Debe de intentar no traspasar la línea de lanzamiento ni pisarla.



Te compartimos el siguiente link del análisis de las fases del lanzamiento de la jabalina:

<https://youtu.be/FsMjQ7ABIYc>



En el año 1908 se incluyó dentro de las pruebas que se realizaban dentro de este evento deportivo de carácter internacional, es una de las disciplinas más antiguas que se recogen dentro del programa olímpico, junto a otras como la lucha grecorromana o el salto de longitud.

En lo que se refiere a la jabalina femenina, se incorporó en las olimpiadas de 1932, las cuales se celebraron en la ciudad de los Ángeles (EE. UU).



Reglamento del lanzamiento de jabalina

1. El tiempo de ejecución de un lanzamiento es de 1 minuto. Cada atleta dispone de 3 intentos. No obstante, cuando solo queden 8, podrán efectuar 3 lanzamientos más.
2. Hay que sujetar la jabalina por la encordadura y, al realizar el lanzamiento, llevar el codo por encima del hombro.

3. En aquellos casos en los que se rompa, no serán considerados lanzamientos nulos los siguientes:

1. Antes de proyectar la jabalina, cuando hace que el atleta pierda el equilibrio.
2. Al entrar en contacto con el suelo.
3. En el aire.
4. Está prohibido utilizar otros estilos que no sean el clásico. Por ello, no está permitido realizar rotaciones o dar la espalda al punto de lanzamiento.
5. La punta debe tocar el suelo antes que cualquier otra parte de la jabalina



Reglas generales explicadas en 1 minuto: <https://youtu.be/pjmaFnVvhMQ>



Ejercicios de lanzamiento de jabalina

El lanzamiento de la jabalina requiere de mucho entrenamiento. Dentro del mismo hay que incluir ejercicios que permitan mejorar la flexibilidad de las extremidades superiores, sobre todo, aquellos que otorgan movilidad al hombro. Al comienzo de una sesión se recomienda empezar con ejercicios sin jabalina para después incorporar al entrenamiento.

Enseñar el lanzamiento de la jabalina no es muy complicado. En primer lugar, hay que empezar con un trabajo de movilidad en la región del hombro, no hemos de buscar que lancen lejos, nos interesa más que no cometan errores básicos. Por tanto, debemos trabajar los **fundamentos técnicos, principalmente de forma lúdica.**

Los juegos y ejercicios que vamos a utilizar persiguen los siguientes fines:

1. Ser capaz de lanzar la jabalina recta.
2. Acertar a dar a blancos situados a poca distancia.
3. Familiarizarse con los aspectos técnicos básicos del lanzamiento de jabalina. Para ello, hay que empezar proyectando objetos de fácil manipulación como: jabalinas de gomaespuma, flota-flota, pelotas de goma, caños de pvc, botellas plásticas con arena.

Calentamiento estático:

- Rotación externa e interna de tobillos.
- Rotación de rodillas y de cadera en la cual insistiremos bastante ya que son dos articulaciones que participan en el lanzamiento de jabalina.
- Torsión de tronco.
- Movimientos de hombros variados.
- Flexión de codos.
- Flexionar el tronco y tocar con una mano el pie contrario y luego al revés.



Calentamiento dinámico:

Como venimos viendo en clases anteriores podemos usar cualquiera de los siguientes ejercicios:

Trote, rodillas arriba, mover caderas, desplazamientos laterales, desplazamientos cruzados, talones atrás.



Ejercicios

-Para empezar con el agarre realizaremos un ejercicio en el cual con las piernas rectas y los hombros a la altura de la cadera agarramos una jabalina de espuma por donde sería la empuñadura y tiramos.



-Con una pelota, y la ayuda de alguien en casa, pasaremos la pelota de forma como si estuviésemos lanzando la jabalina.



-Realizar luego el mismo ejercicio anterior pero con la jabalina de espuma.



-Con pelotas realizar el lanzamiento para practicar el giro.



-Con la jabalina de caño, caña o botella plástica, por detrás de la cabeza apoyada en los hombros realizamos una carrera y luego algún paso cruzado para practicar el giro del cuerpo.



-Practicar el lanzamiento con una jabalina de espuma y luego con una jabalina casera, pero sin tirar.



Progresiones para lanzamiento

- Dar pasos cruzados con la jabalina detrás del cuello, apoyada sobre los hombros.
- Lanzar diferentes objetos y conseguir que queden dentro de un aro. Tienen que adelantar la pierna contraria al brazo que lanza.
- Buscar introducir los objetos dentro de un aro, pero en el aire. Después hacerlo dando 3 pasos laterales.
- Realizar la carrera cruzada y lanzar, sin llevar la jabalina atrás
- Igual, pero llevándola hacia atrás.



¡¡Una jabalina en casa!!

La podemos realizar principalmente con palos de madera como pueden ser palos de escoba afilando las puntas con la finalidad de que ésta sea más aerodinámica. O bien tomar un cartón que tenga 1.35 metros de altura y de ancho 50 cm primero lo estiras y vas haciendo un rollo hasta que quede como un tubo, los pegas con pegamento o cinta en las esquinas y si es de tu preferencia lo pintas para dejarla más bonita .



No olvidemos estirar los músculos después de realizar actividad física.



Bibliografía:

- Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física (2015) . Ministerio de Educación Tucumán. Ciclo básico y Ciclo Orientado.
- Harre, Dietrich. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnica.
- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo Básico. Educación Secundaria. Educación Física (2011) Ministerio de Educación República Argentina.
- Héctor Weber. Manual de Cosntrucción de materiales atléticos, disponible en: <http://www.atletismorosario.com.ar/articulos/MANUALMATERIALES.pdf>