

Educación Física

Aproximaciones a los lanzamientos de martillo

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: martillo. La idea es que se incorporen estos conceptos y análisis para una práctica corporal reflexiva y analítica.

Materiales necesarios: Espacio disponible de obstáculos, para realizar ejercicios. No es necesario la conectividad. Sólo de manera complementaria.

Introducción:

Hace algunas semanas venimos proponiendo aproximarnos a las técnicas de lanzamiento propias del atletismo, ya que las mismas se las puede desarrollar de manera individual y constituyen una fuente muy buena para ejercitar los lanzamientos en general y movimientos relacionados a ello.

En esta oportunidad queremos presentarte la técnica del lanzamiento de martillo, aspectos del reglamento y algunas ideas para que construyas tu martillo y cuando vuelvas a clases presenciales le comentes a tus Profes.

Te invitamos a que leas con detenimiento las generalidades, y lo que no entiendas puedes anotar en tu cuaderno y luego consultar con tu Profe.

¿Te animas?



Lanzamiento de Martillo

Para empezar debemos decir que el lanzamiento de martillo es una prueba dentro del atletismo la cual consiste en lanzar un artefacto denominado **martillo** que consta (como veremos más adelante) de una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero. El vencedor de esta prueba será el que consiga lanzar el martillo lo más lejos posible. Esta especialidad no es tan antigua como el lanzamiento de jabalina o disco y su origen se produjo a partir de una herramienta de trabajo de los herreros. Al inicio el artefacto tenía el cabo de madera y la maza de hierro. Según algunas fuentes los nórdicos e ingleses comenzaron a competir con este implemento aproximadamente en 1850. Diez años más tarde, en Oxford, se lanzaba con una cadera, un asa y una bola en la punta.



El lanzamiento de martillo se incorpora por primera vez a los Juegos Olímpicos en París 1900. El género femenino lo hace en la edición de Sydney 2000. En cuanto a Campeonatos Mundiales el género masculino disputa la primera competición de lanzamiento de martillo en Helsinki 1983 mientras que las mujeres debutan en Sevilla 1990. **Partes principales del martillo**



-Cabeza: será de hierro macizo u otro material que no sea más blando que el latón. Si lleva relleno ,éste debe ir colocado de tal manera que quede inamovible y que el centro de gravedad no esté a más de 6 mm del centro de la esfera. En la prueba masculina la esfera tendrá un peso de 7.26kg y en la prueba femenina ésta será de 4 kg.El diámetro del martillo debe ser de 110 mm.

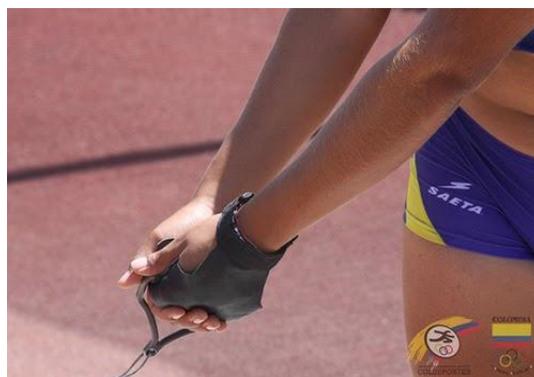
-Cable: será de un solo trozo de alambre de acero,recto e irrompible,de 3 mm de diámetro como mínimo que no pueda estirarse apreciablemente durante el ejercicio. Este cable puede estar doblado en anillo en uno o en ambos extremos como medio de unión.

-Asa: será rígida y sin uniones articuladas de ninguna clase.El asa puede tener una empuñadura recta o curvada con una longitud interior máxima de 110 mm.

-Conexiones del cable: el cable irá unido a la cabeza del martillo por medio de un eslabón giratorio,que puede ser sencillo o montado sobre un cojinete de bolas. El asa irá unida al cable mediante una vuelta de éste.

La técnica:

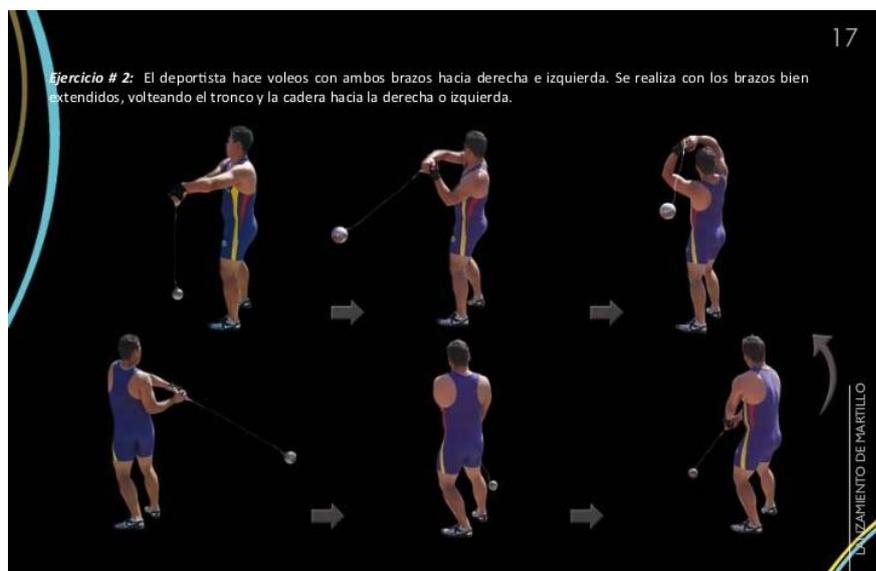
1- Agarre y posición inicial: primeramente se agarra el asa con la segunda falange de los dedos de la mano izquierda excluyendo el pulgar y la mano derecha abraza la izquierda.Véase en las siguientes imágenes:



El/la lanzador/a se sitúa en el extremo posterior del círculo de espaldas a la zona de lanzamiento, con los pies separados a la altura de los hombros aproximadamente, el peso distribuido igualmente y las piernas ligeramente flexionadas.



2-Volteos: antes de comenzar con la fase propiamente dicha el lanzador debe balancear el artefacto adelante o a la izquierda y desplazándose a la derecha por medio de una torsión de tronco hacia ese lado. En la fase de voleos, el/la lanzador/a busca darle velocidad al implemento a través de giros concéntricos realizados con el martillo (uno o dos). Estos giros tienen un punto bajo, que es un poco más adelante de la punta del pie derecho, y un punto algo, que se ubica arriba y detrás del lanzador, en oposición al punto bajo. Aquí es importante que el lanzador conserve siempre su punto bajo, para evitar que el martillo “se le adelante y lo haga caer o lanzar mal.



3-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. 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. 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.



4-Final: Completado el último giro, el lanzador se planta con firmeza y realiza el último recorrido del martillo. Mediante un tirón transmite el último impulso y deja escapar el martillo justo cuando éste alcanza la cima de su recorrido. La inversión de la energía es tal, que casi no es necesario el cambio de pies. Toda la fuerza se ha ido con el martillo.

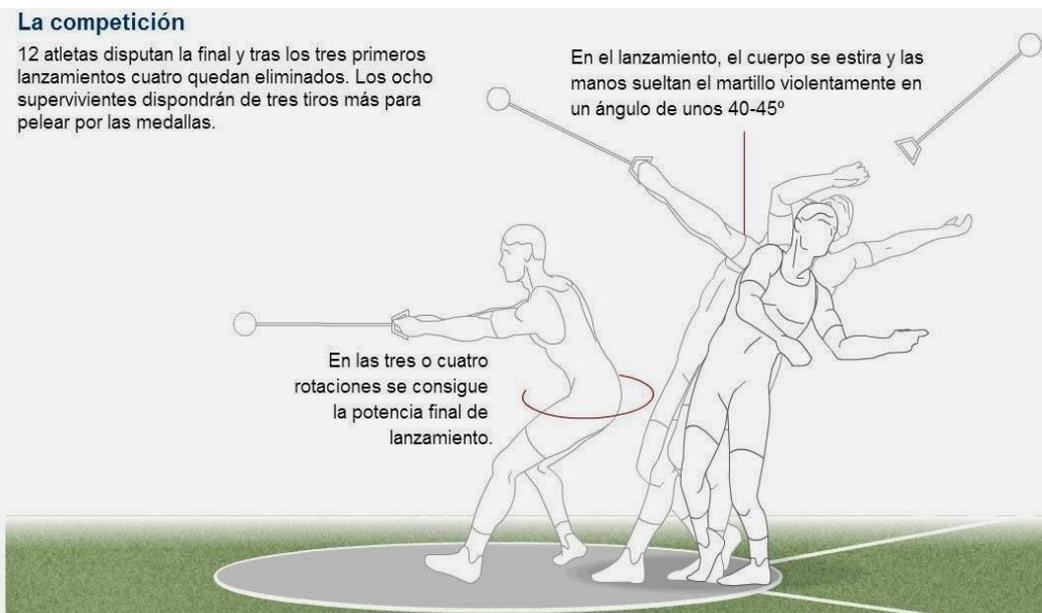
5-Recuperación: al momento de lanzar, el deportista acumula mucha aceleración por lo que después de haber lanzado experimenta un desequilibrio que lo impulsa hacia

La competición

12 atletas disputan la final y tras los tres primeros lanzamientos cuatro quedan eliminados. Los ocho supervivientes dispondrán de tres tiros más para pelear por las medallas.

En el lanzamiento, el cuerpo se estira y las manos sueltan el martillo violentamente en un ángulo de unos 40-45°

En las tres o cuatro rotaciones se consigue la potencia final de lanzamiento.



adelante. Para contrarrestar esto el deportista debe hacer cambio de pie y descender el centro de gravedad.



Te compartimos el siguiente links, para que conozca un poco mas de este deporte https://youtu.be/3ygvn-P2R_0



Antes de comenzar con las actividades, queremos compartirte un tutorial de Cómo realizar nuestro martillo en casa: <https://youtu.be/LzabIZ7PbkQ>

Partimos de una pelota vieja, o fabricamos una de bolsa.

Realizamos un orificio en la parte superior por donde introduciremos el relleno (papel, bolsas, arena hasta la mitad) y la cuerda.

Introducimos la cuerda y ayudamos a su apriete con pegamento fuerte.
Finalizamos el proceso con cinta de embalaje.



Recordá siempre realizar una entrada en calor de unos 15 minutos. Puedes guiarte de las clases anteriores. Una vez que entres en calor comenzamos a realizar éstos ejercicios:

1 - Saltos consecutivos con pierna izquierda y pierna derecha, sin obstáculos, con cada pierna, fortaleciendo la musculatura extensora de las piernas y disminuyendo el tiempo de contacto de los apoyos.



2 - Saltos consecutivos con pierna izquierda y pierna derecha con obstáculos para fortalecer la musculatura extensora de las piernas y disminuir en tiempo de contacto de los apoyos.



3-Lanzamiento de la pelota hacia arriba con la mayor cantidad de repeticiones, para fortalecer la musculatura del deltoides, trapecio y todos los músculos de la espalda. Coordinación intermuscular.



4- Boleo con implemento de diferentes pesos, para fortalecer la musculatura de la espalda.



5- Combinación de boleo y giro con elemento, con cambios en la aceleración. Boleo para fortalecer la musculatura de la espalda superior y la musculatura de las piernas.



6-Giros continuos con la barra, para fortalecer la musculatura de la espalda y la región glútea.



7-Realización de 2 o 3 voleos y lanzar



Bibliografía:

- Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física. Ministerio de Educación Tucumán. Ciclo básico y Ciclo Orientado. 2015
- Harre, Dietrich. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnica.
- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo Básico. Educación Secundaria. Educación Física. Ministerio de Educación República Argentina. 2011.
- <http://www.atletismorosario.com.ar/articulos/MANUALMATERIALES.pdf>
- http://elrincondeldeportebysara.blogspot.com/p/blog-page_63.html
- <http://www.jriustrainer.com/sites/default/files/pdf/2-Did%C3%A1ctica%20del%20lanzamiento%20de%20martillo.pdf>