



TEMA 15: GENERALIDADES DE LOS LANZAMIENTOS



**Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la
asignatura de Atletismo**

Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador

FASES DE LOS LANZAMIENTOS

Posición inicial, desplazamiento, posición final y lanzamiento-recuperación.



FASES DE LOS LANZAMIENTOS

- Posición de partida: en tres de las disciplinas se parte de espaldas a la dirección en que saldrá el artefacto, con la premisa común de que la velocidad inicial es nula.
- Desplazamiento: a través de las distintas acciones mecánicas y musculares, bien de traslación o de giro, se produce un incremento de la velocidad del artefacto a lanzar.



FASES DE LOS LANZAMIENTOS

- Acción de lanzamiento: se busca que el artefacto se encuentre lo más retrasado posible con respecto al punto de apoyo, producido por el adelantamiento del tren inferior sobre el superior. El objetivo final siempre es que el artefacto, en el momento que abandona la mano lanzadora, tenga la mayor velocidad posible.
- Recuperación: movimientos equilibradores para evitar hacer nulo. En tres de las disciplinas se produce una inversión de piernas y se flexiona el tronco.



CLASIFICACIONES DE LOS LANZAMIENTOS

a) Según el artefacto (Olivera, 1989):

- Ligeros o aerodinámicos: presentan una mínima resistencia al aire, cualidad que les permite “planear” (jabalina y disco).
- Pesados: incapaces de “planear” (peso y martillo).



CLASIFICACIONES DE LOS LANZAMIENTOS

b) Según el tipo de desplazamiento (Hornillos, 2000):

- Lineales o de traslación: describen una trayectoria rectilínea (jabalina y peso).
- Giratorios o de rotación: describen varios giros en torno al eje longitudinal (disco y martillo).

CLASIFICACIONES DE LOS LANZAMIENTOS

c) Según el tipo de escenario (Calzada, 1999):

- Fondo de pista: disco, martillo y jabalina.
- Cualquier lugar: peso.



FACTORES CONDICIONANTES DE LOS LANZAMIENTOS

- a) Aceleración de salida.
- b) El ángulo del lanzamiento.
- c) La altura de salida.
- d) Condiciones aerodinámicas.
- e) Cadena cinética.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rius (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Izquierdo (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Médica Panamericana.