



TEMA 16: LANZAMIENTO DE PESO



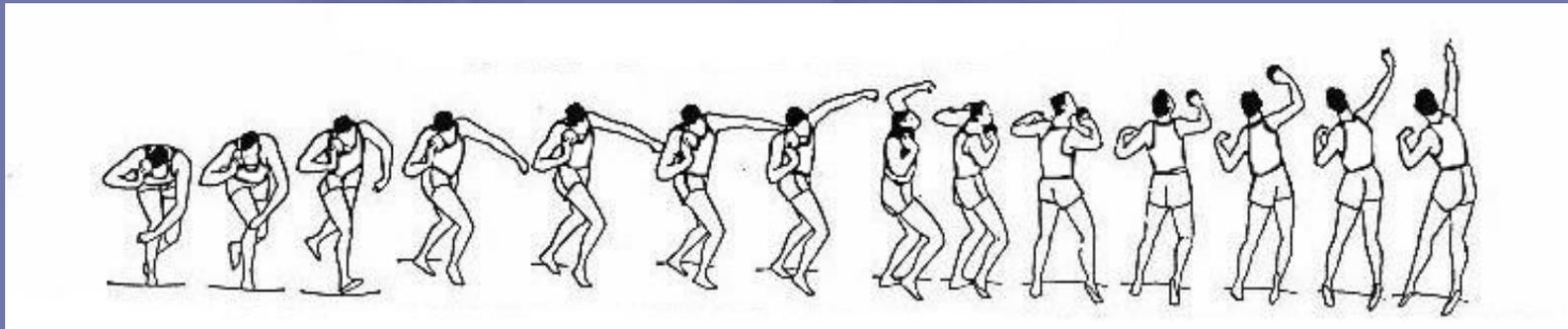
Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo

Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador

EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récords mundiales:
 - Hombres: 23.12 m. Randy Barnes (Estados Unidos)
 - Mujeres: 22.63 m. Natalya Lisovskaya (Rusia)



- Récords nacionales:
 - Hombres: 21.47 m. Manuel Martínez Gutiérrez
 - Mujeres: 18.20 m. Irache Quintanal

EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- El lanzamiento de peso se remonta históricamente a partir del lanzamiento de piedras.
- En la antigua Grecia se puso en práctica en el Cerco de Troya.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- A mediados del siglo XV, las piedras fueron sustituidas por granadas.
- A mediados del siglo XIX, en las Islas Británicas, se instaura un reglamento oficial, utilizando balas de cañón de 16 libras inglesas equivalente a 7,257 Kg. de peso, debiendo ser lanzadas desde un cuadrado de (2,135m).
- La bola se podía lanzar con una o ambas manos y sin impulso.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

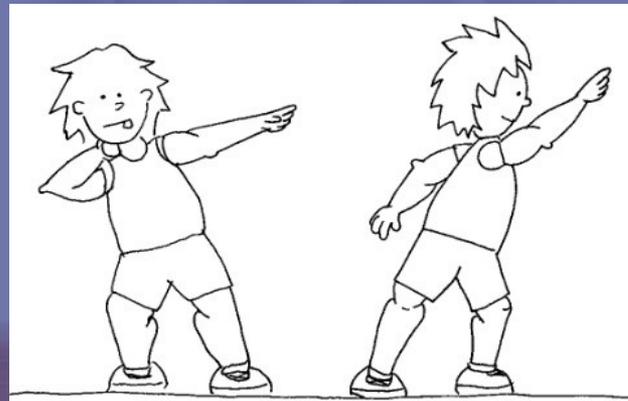
- Aparece la primera competición masculina en los juegos de Atenas 1896.
- La competición femenina apareció más de medio siglo después, en Londres 1948.
- En 1900, cuando el lanzamiento todavía se practicaba sin impulso, Ralph Rose consiguió lanzar la bala de cañón hasta los 15,54 metros. Este atleta medía 2 metros de altura y pesaba alrededor de 130 kg.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA



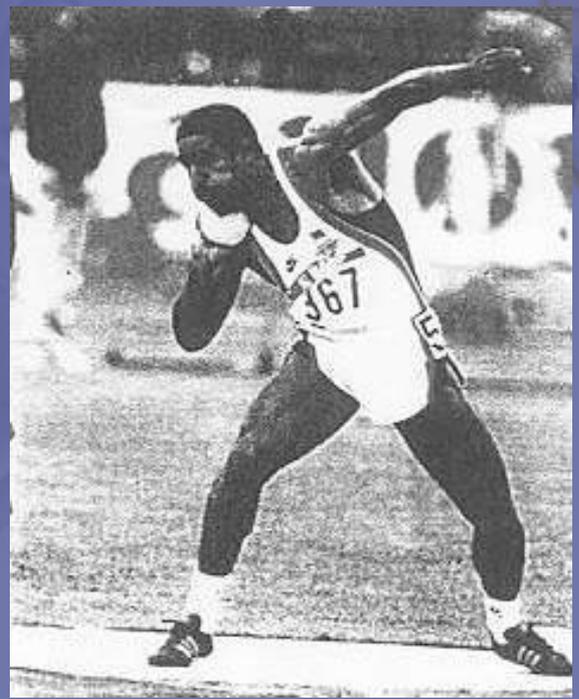
- Evolución de la técnica:
 - De “parado” lateralmente y sujetando la bola con las dos manos.
 - A finales del s. XIX “desplazamiento lateral” y una sola mano (reglamento).
 - Principios s. XX: estilo “ortodoxo”, de costado, salto a ras del suelo cruzando el pie derecho (15m).



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

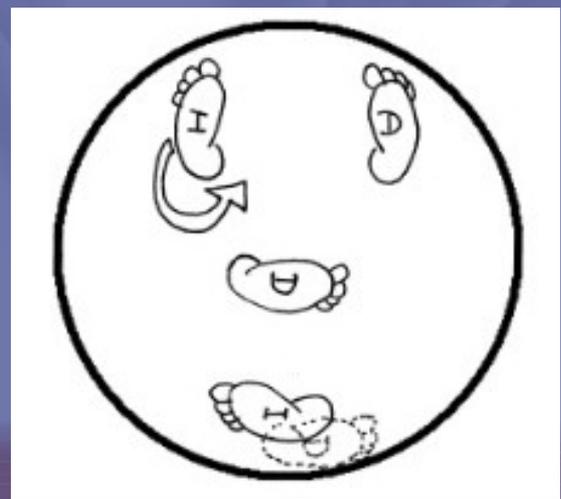


- Evolución de la técnica:
 - Principios s. XX: se incluye el contenedor y se sustituye el cuadrado por un círculo.
 - Hasta años 30, se lanza en círculos de ceniza o tierra y con zapatillas de clavos, que son sustituidos por piso de cemento, mejorando resultados (17m).



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
 - Años 50, aparece la técnica “O’Brien”, “Dorsal” o “Rectilínea”: partida de espaldas (21m).
 - Años 70, aparece la técnica “giratoria”: movimiento rotatorio como en el disco (23m).



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Se debe partir de una posición estacionaria y equilibrada dentro del área sin pisar ningún borde. Una vez finalizado el lanzamiento, se ha de salir por la parte media posterior del círculo, después de que el objeto haya caído al suelo. El peso debe lanzarse desde el hombro y la mano no puede abandonar esta posición hasta la acción final de lanzamiento.



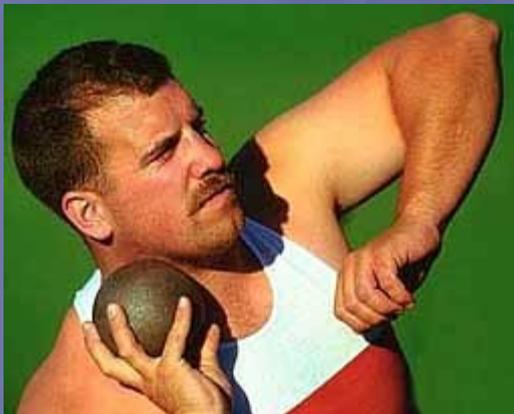


REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Con el fin de proteger la columna sí que se permite el uso de cinturones o fajas.
- El competidor no podrá salir del círculo hasta que el peso haya tocado el suelo y debe hacerlo por la parte media posterior del círculo.

REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- El artefacto será macizo, con forma esférica, superficie lisa y pesará 7,260 kg. para la categoría senior masculina y 4 kg. para la femenina.
- El círculo de lanzamiento estará rodeado por una pletina, normalmente de hierro, cuyo diámetro interior medirá 2,135 m.



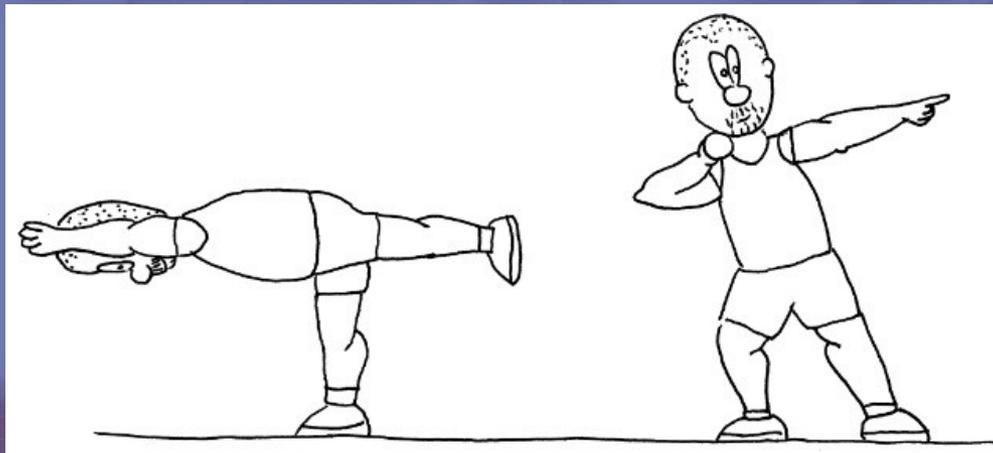
REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- El contenedor es una madera de 8 cm. de altura, colocado en el exterior del círculo, con una longitud entre 121 y 123 centímetros.
- La zona de caída está delimitada por líneas blancas que forman un ángulo de 40°.



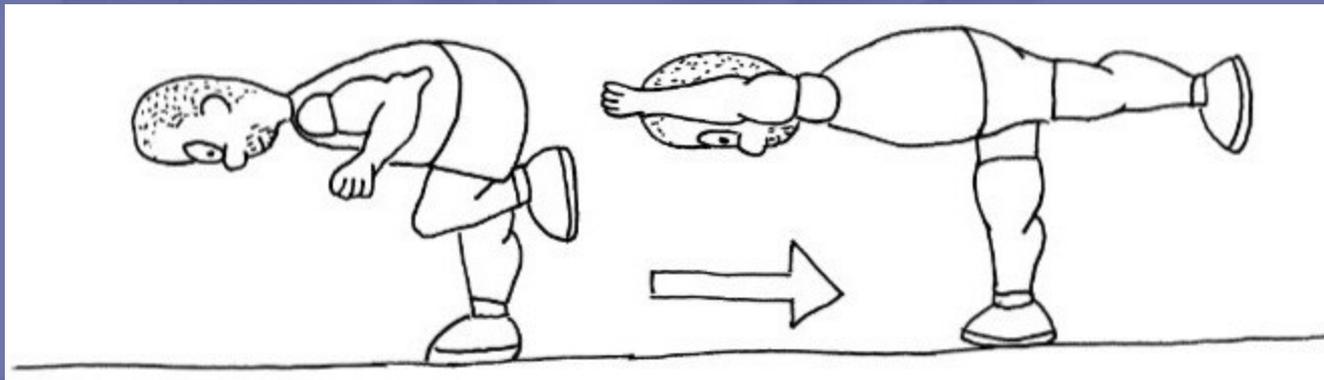
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: POSICIÓN DE PARTIDA

- El peso descansa sobre la base de los 3 dedos interiores mientras el pulgar y meñique sirven de apoyo.
- El peso se colocará detrás y debajo de la mandíbula inferior, de modo que los dedos puedan tocar el cuello. Separando el codo del cuerpo y colocándolo en prolongación de la línea de hombros.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: DESLIZAMIENTO

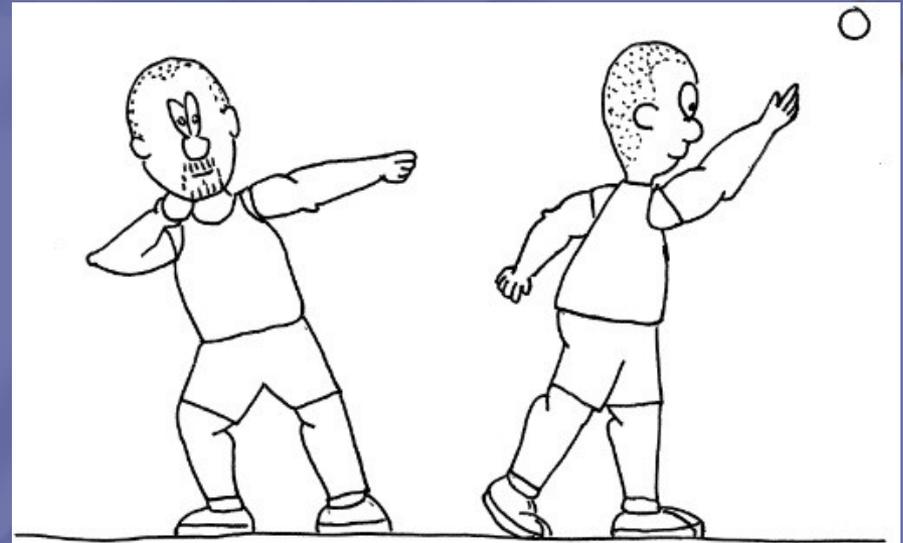
- El tronco se inclina hacia delante, hasta colocarse casi paralelo al suelo, apoyándose únicamente en la pierna derecha.
- La pierna izquierda se aproxima hacia la derecha agrupándose el cuerpo. Finalmente se produce una fuerte extensión de la pierna izquierda buscando la parte anterior del círculo.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: LANZAMIENTO



- El peso del cuerpo recae sobre la pierna derecha que está flexionada. Se produce una rotación de la pierna derecha, orientando el cuerpo a la dirección del lanzamiento, que acaba con la extensión del brazo.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: LANZAMIENTO





DESCRIPCIÓN TÉCNICA: RECUPERACIÓN

- La pierna izquierda cumple la función de frenar el movimiento hacia delante del cuerpo, mientras el brazo izquierdo realiza un barrido hasta orientarse en dirección al lanzamiento. Para que el cuerpo no salga del círculo se suele realizar una inversión de piernas, llevando la derecha adelante y flexionando el tronco.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



- Principales consideraciones:
 - a) Es una disciplina idónea para utilizar materiales no convencionales, teniendo en cuenta la seguridad y que su volumen sea el suficiente para ofrecer una sensación de “empuje”.
 - b) Es importante distinguir tres zonas: la zona de lanzamiento, la zona de caída y la zona de seguridad.
 - c) Se debe valorar más la técnica que el resultado, realizando lanzamientos con ambos brazos.
 - d) La metodología global – analítica – global es muy útil para la enseñanza del lanzamiento de peso.

CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



➤ Errores más comunes:

- Movimientos de piernas sin suficiente amplitud.
- Posición inicial en desequilibrio o con el tronco demasiado inclinado.
- Con la pierna de apoyo, saltar en vez de hacer un “barrido”.
- No coordinar la cadena cinética.
- Mirar al suelo en la acción final.
- Realizar un giro incompleto del tronco.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



➤ Errores más comunes:

- Limitar la extensión final del codo lanzador.
- No colocar el pie de apoyo ligeramente inclinado hacia dentro.
- No permanecer en el círculo de lanzamiento hasta que el artefacto haya caído.
- Salir por la mitad anterior del círculo.
- No llevar el peso pegado al cuello.
- Lanzar el artefacto con una acción de latigazo en vez de empuje.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Bravo, J. y cols. (2000). *Atletismo 3: Lanzamientos*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.