



TEMA 17: LANZAMIENTO DE DISCO



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

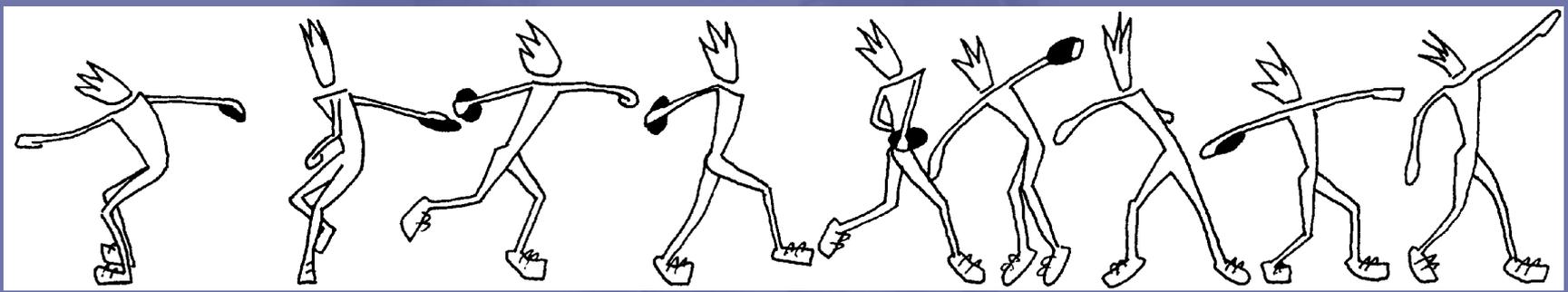
Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador

EVOLUCIÓN HISTÓRICA



- Récoros mundiales:
 - Hombres: 74.08 m. Jürgen Schult (1986) (Alemania)
 - Mujeres: 76.80 m. Gabriele Reinsch (1988) (Alemania)

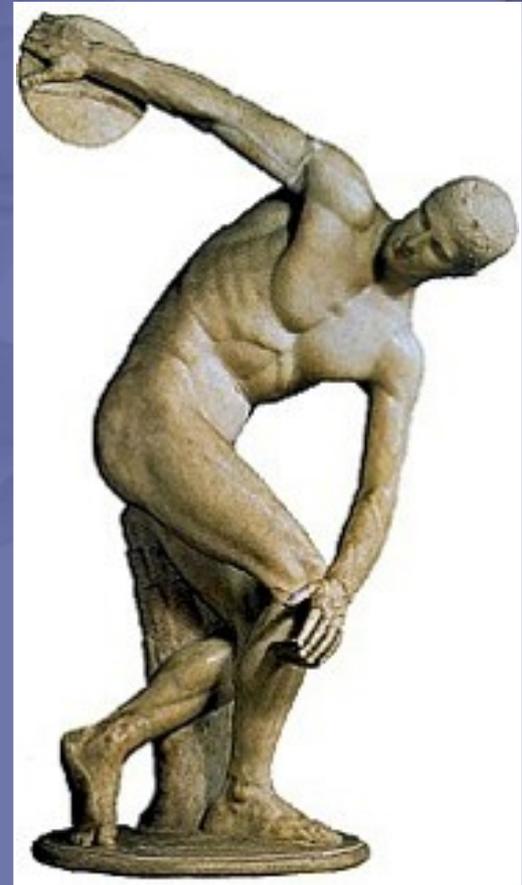


- Récoros nacionales:
 - Hombres: 69.50 m. Mario Pestano (2008)
 - Mujeres: 60.56 m. Ángeles Barreiro (1994)



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Forma parte de las pruebas que se celebraron en los JJ.OO. de la antigua Grecia.
- Era de bronce y más pesado que el actual.
- El estilo de lanzamiento “heleno” surge, en los nuevos JJ.OO. celebrados en Atenas (1896), de una incorrecta interpretación de las esculturas de discóbolos (parado, de espaldas en una plataforma y sin perder contacto con el suelo).



EVOLUCIÓN HISTÓRICA



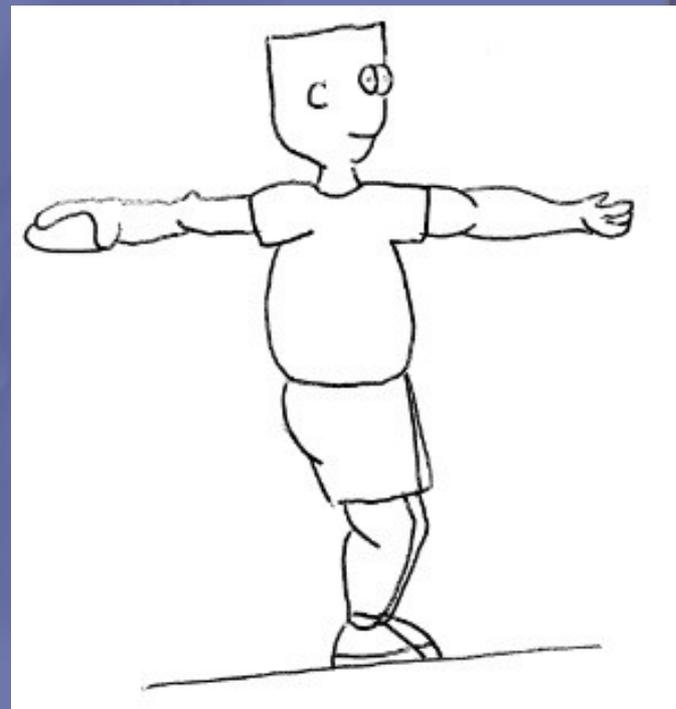
- Dada su ineficacia se va desarrollando un nuevo estilo “libre”, de costado a la línea de tiro, girando sobre el pie derecho y finalizando sobre el izquierdo.
- 1900: estilo “tornillo”, se sustituye la plataforma por un círculo de 2,5 m y se gira una vuelta y un cuarto (36 m).



EVOLUCIÓN HISTÓRICA



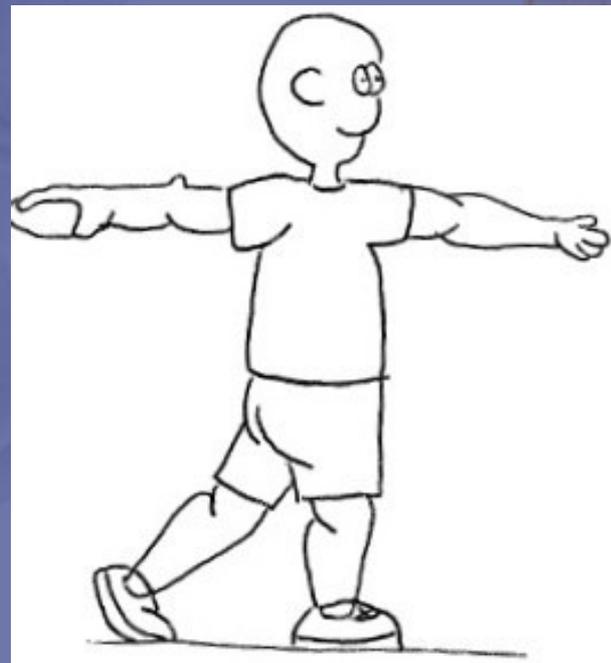
- Década de 1920: estilo “vuelta y media” (47 m).
- 1928: se incorpora la prueba femenina.
- Década de 1930: estilo americano “vuelta y tres cuartos” (51 m).





EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Década de 1940: estilo europeo “vuelta y tres cuartos” (55 m) atrasando pie contrario al lanzamiento en el último balanceo.
- Década de 1950: lanzamiento con salto (57 m).
- Década de 1960: lanzamiento con brazo retrasado y tronco inclinado (68 m).
- Hasta la actualidad: no ha habido cambios significativos en la técnica y las mejoras en los resultados se han debido a los sistemas de entrenamiento.





EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- 1970: La zona de caída se acota con un ángulo de 40° y se incluye la jaula protectora.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- El disco se lanza desde un círculo de 2,5 m. de diámetro, desde una posición estacionaria y de una jaula.
- Una vez iniciado el lanzamiento no se puede contactar con la parte superior del aro o el suelo del exterior.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- No se puede salir del círculo hasta que el disco haya contactado el suelo y se hará por la mitad posterior.
- La parte superior del círculo ha de estar al mismo nivel que el terreno exterior.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

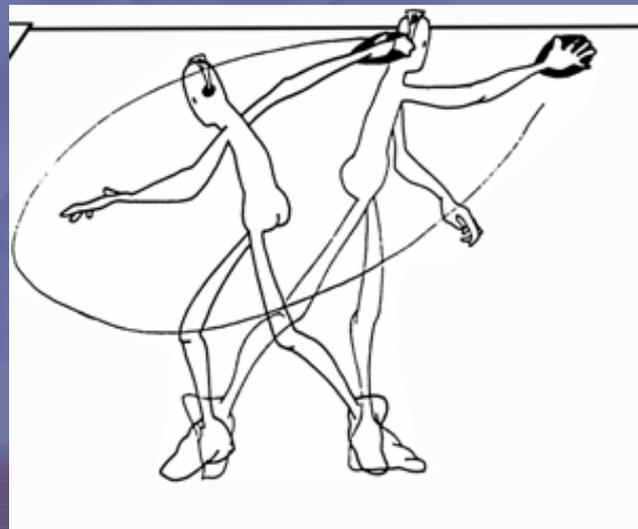
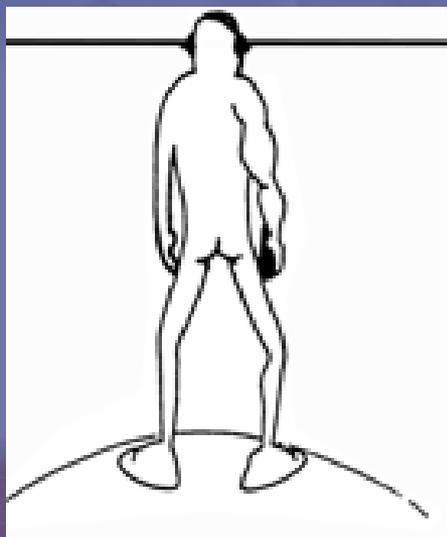
- Disco compuesto por un cuerpo y una llanta o anillo de metal en el borde.
- Más grueso en la parte central que en los laterales.
- Su peso es de 2 kg para la categoría masculina y 1 kg para la femenina.





DESCRIPCIÓN TÉCNICA: POSICIÓN DE PARTIDA

- El lanzador se coloca de espaldas a la dirección de lanzamiento en la parte posterior del círculo. Éste realiza una serie de balanceos (movimientos preliminares) con el brazo portador, girando también el tronco y el brazo libre en el mismo sentido, desplazándose el peso del cuerpo de un pie al otro, levantando el talón del pie contrario a la dirección de balanceo.





DESCRIPCIÓN TÉCNICA: POSICIÓN DE PARTIDA

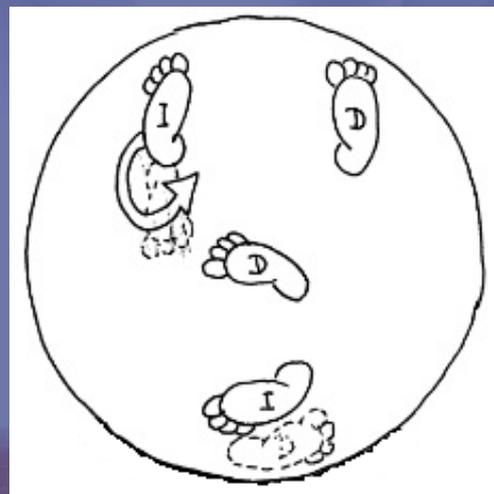


MARCO
TEÓRICO

DESCRIPCIÓN TÉCNICA: DESLIZAMIENTO



- Giro pivotando sobre la pierna izquierda hasta dirigir la punta en dirección al lanzamiento, momento en el cual realizamos un ligero salto raso y hacia delante a la vez que se continúa girando hacia la dirección del lanzamiento. El pie derecho cae en medio del círculo con la pierna flexionada y el peso del cuerpo sobre ella.



↓
Dirección del
lanzamiento

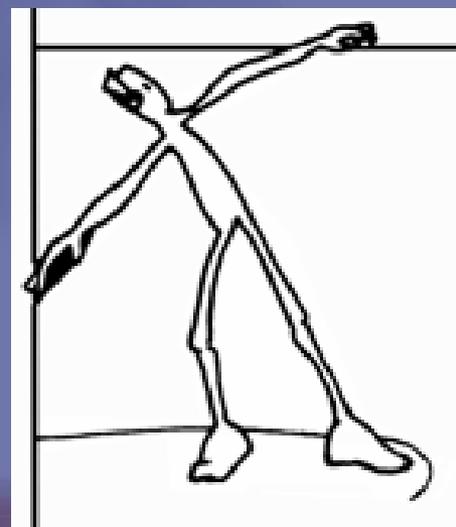
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: DESLIZAMIENTO





DESCRIPCIÓN TÉCNICA: LANZAMIENTO

- La pierna y la rodilla derecha giran hacia delante, elevándose y haciendo que la cadera gire. El brazo derecho realiza una fuerte extensión acompañada de una acción de muñeca para dar una última aceleración al disco, siendo el índice el último dedo en tener contacto con el disco, el cual gira en el sentido de las agujas del reloj.



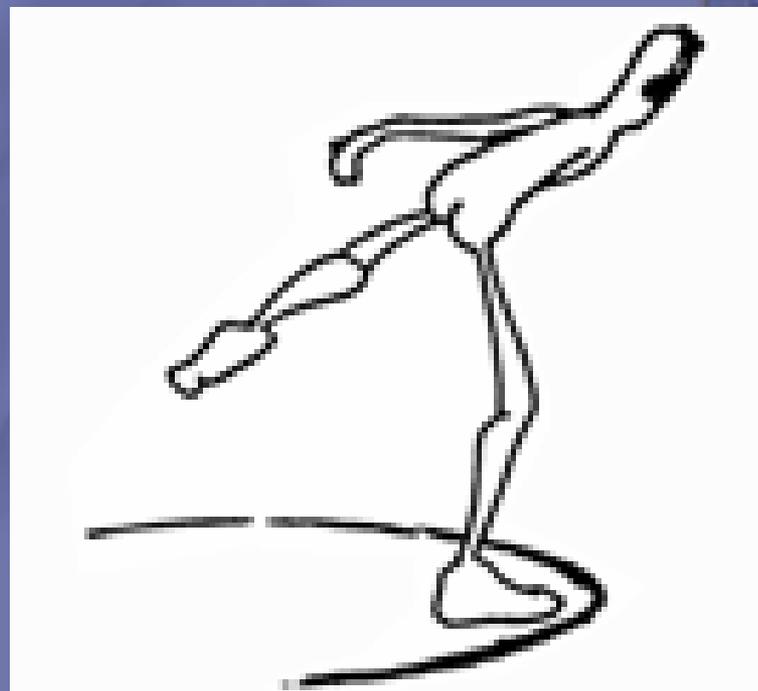
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: LANZAMIENTO





DESCRIPCIÓN TÉCNICA: RECUPERACIÓN

- Nada más el disco abandona la mano del lanzador, éste realiza una inversión de piernas para frenar la inercia del desplazamiento y evitar salirse del círculo, llevando la pierna derecha hacia delante y la izquierda hacia atrás. El lanzador después de esta acción puede rotar sobre la pierna derecha.

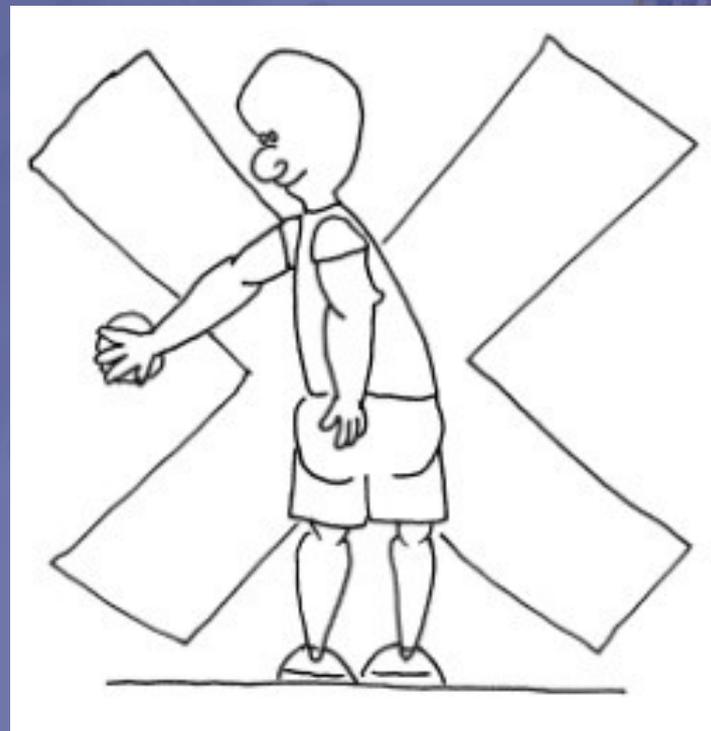


CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



➤ Errores más comunes:

- Iniciar el desplazamiento con el tronco y no con las piernas.
- Adelantar la línea de hombros respecto a la de las caderas.
- Girar en el sitio sin avanzar.
- Movimientos preliminares con sólo un brazo y trayectorias verticales.
- Salto vertical en la fase de deslizamiento.
- Último contacto con el disco por el dedo meñique.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



- Utilizar aros de plástico, discos de goma o autoconstruidos.
- Delimitar zonas de seguridad extensas y exentas de peligro.
- Círculo de lanzamiento antideslizante, puede ser pintado con tiza.





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.