



# TEMA 18: LANZAMIENTO DE JABALINA



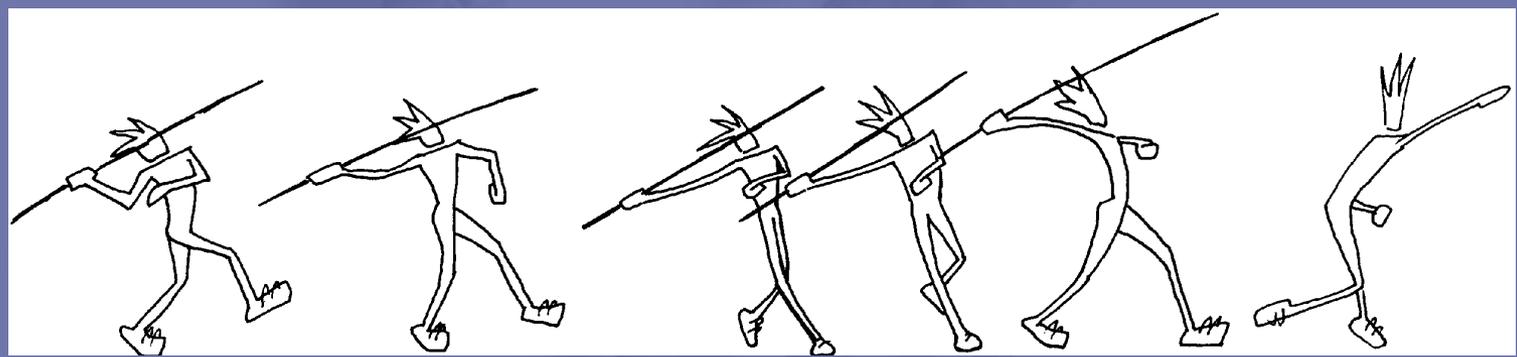
**Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo**

**Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU**

**Alberto Gómez Mármol - Colaborador**

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récorods mundiales:
  - Hombres: 98.48 m. Jan Zelezný (1996) (República Checa)
  - Mujeres: 72.28 m. Barbora Spotakova (2008) (R. Checa)



- Récorods nacionales:
  - Hombres: 78.78 m. Julián Sotelo Madrazo (1992)
  - Mujeres: 64.07 m. Mercedes Chilla (2010)

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA



- La jabalina era como una lanza de las que fabricaban los hombres primitivos para defenderse o cazar.



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

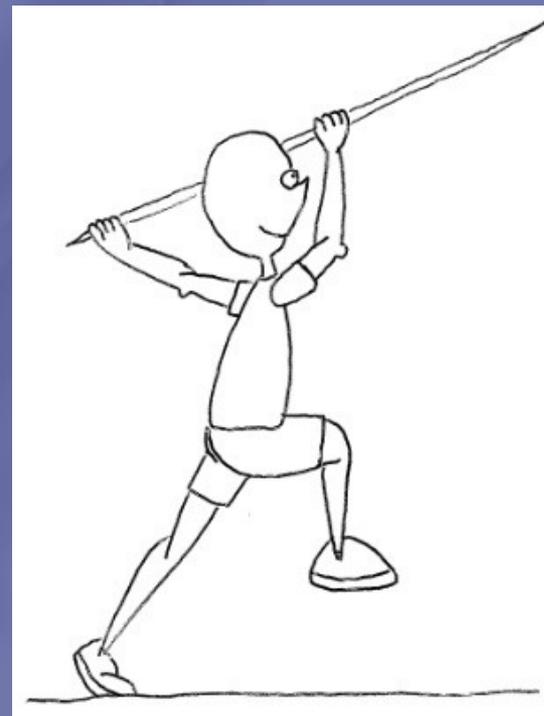
- Orígenes modernos en países nórdicos en la primera mitad siglo XIX.
- Incluidos en los JJ.OO. de Londres de 1908, estableciéndose el peso y la longitud de la jabalina actuales.
- Coexisten dos estilos: el clásico y el libre.



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA



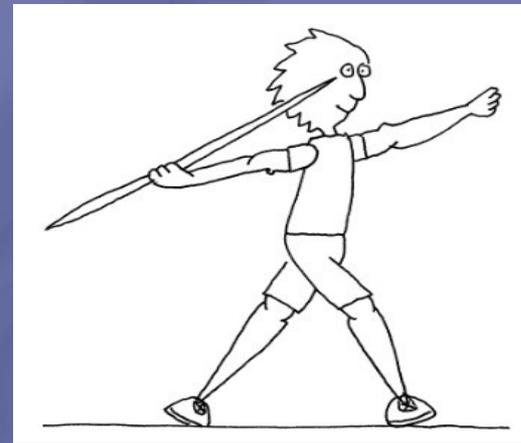
- Estilo clásico: se sujeta el artefacto por el extremo posterior y parte media.
- Estilo libre: agarre con una sola mano en la parte media.



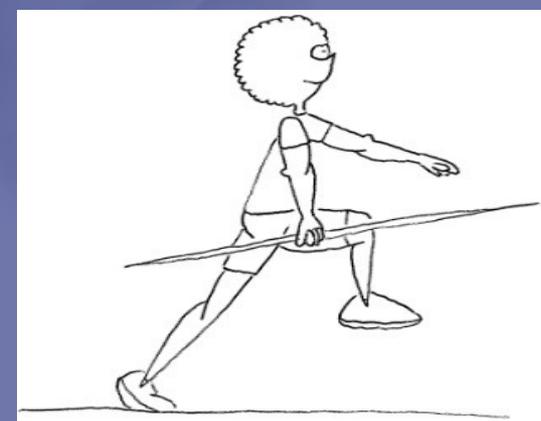
# EVOLUCIÓN HISTÓRICA



- Estilo sueco: aparece en la década de 1900, jabalina a la altura mejilla llevándola hacia atrás, cruce de piernas (62 m).



- Estilo finlandés: aparece en la década de 1920-30, ritmo final de 5 pasos, mayor distancia de carrera y movimiento del artefacto abajo y atrás (77 m).



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA



- En Los Ángeles 1932, se incorpora la mujer a la disciplina de la jabalina.
- En la década de 1950 dominio de los americanos, con jabalinas más planeadoras (80 m).
- En España aparece el Estilo español o “barra vasca”.



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Durante la década de 1950 en España aparece el Estilo español o “barra vasca”, consistente en dar 2-3 vueltas avanzando por el pasillo y soltar la jabalina mediante movimiento giratorio, deslizándose por el hueco de la mano (80 m). Su principal representante fue Miguel de la Cuadra Salcedo.



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA



- En la década de 1950 IAAF prohíbe dar la espalda a la dirección del lanzamiento o lanzarla con movimiento giratorio, por la peligrosidad.
- A finales de 1950, lanzamiento con últimos apoyos muy rápidos que obligaban tirarse al suelo (86 m).





# REGLAMENTACIÓN BÁSICA



- La jabalina debe cogerse por la encordadura, lanzarse por encima del hombro y no se permiten movimientos de rotación.
- Sólo son válidos aquellos lanzamientos en los que la jabalina cae de punta.





# REGLAMENTACIÓN BÁSICA



- Será nulo si cualquier parte del cuerpo sobrepasa el arco de lanzamiento.
- El competidor no puede salir del pasillo de lanzamiento hasta que la jabalina contacte con el suelo y siempre lo hará por la parte posterior. Sector de caída de 29°.





# REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- La jabalina se compone de tres partes: cabeza, asta y empuñadura (cubriendo el centro de gravedad a 90-110 cms de la punta).
- El peso y tamaño para la categoría masculina y femenina será de 800 y 600 grs y de 260-270 y 220-230 cms respectivamente.





# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: POSICIÓN DE PARTIDA Y AGARRE

1. Con pulgar e índice.



2. Con pulgar y dedo corazón.



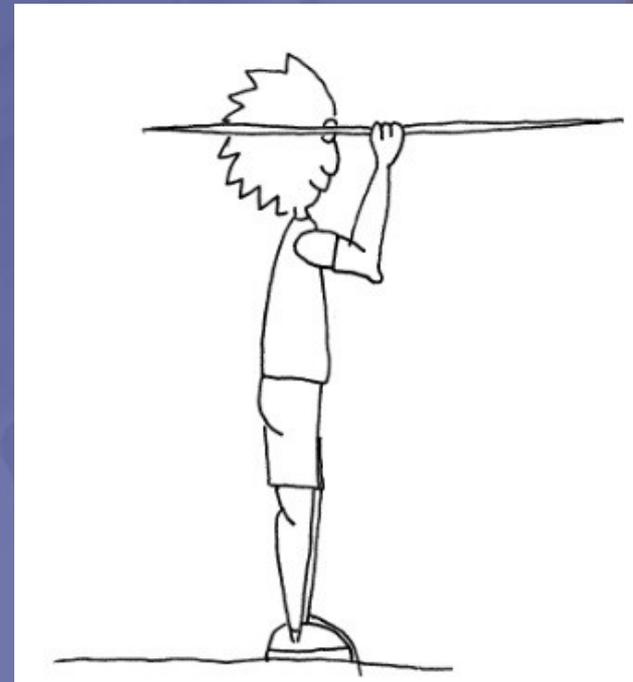
3. En forma de tenaza.





# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: POSICIÓN DE PARTIDA Y AGARRE

- La jabalina se coloca por encima del hombro, paralela al suelo, con la punta orientada hacia la prolongación de la parte central del cuerpo y el codo apuntando hacia la dirección del lanzamiento.





# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: DESPLAZAMIENTO Y APOYOS FINALES

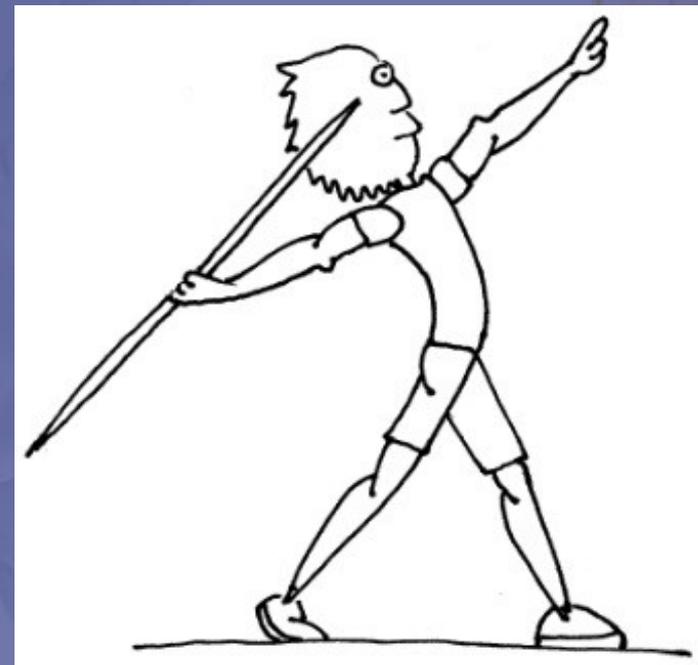
- La jabalina se lleva hacia atrás con brazo extendido. Cruce de piernas al menos en los últimos dos apoyos. La punta de la jabalina a la altura de los ojos.





# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: LANZAMIENTO

- Acción final: se forma un arco o “C” al revés desde la mano que sujeta la jabalina hasta el talón de la pierna derecha. La pierna izquierda entra de talón buscando mantenerse extendida. El codo derecho mientras está flexionado se halla siempre a la altura del hombro. Extensión del brazo derecho con ambas piernas apoyadas en el suelo.





# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: LANZAMIENTO

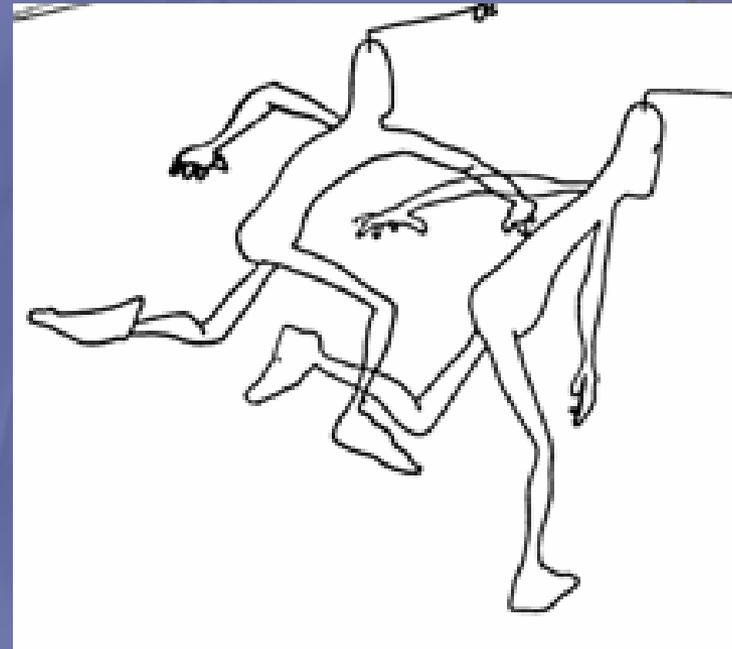
MARCO  
TEÓRICO



# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: RECUPERACIÓN



- Consiste en adelantar la pierna derecha, flexionando el tronco con objeto de frenar el impulso del cuerpo hacia delante. El lanzador abandona el pasillo sin traspasar la línea del arco de lanzamiento.

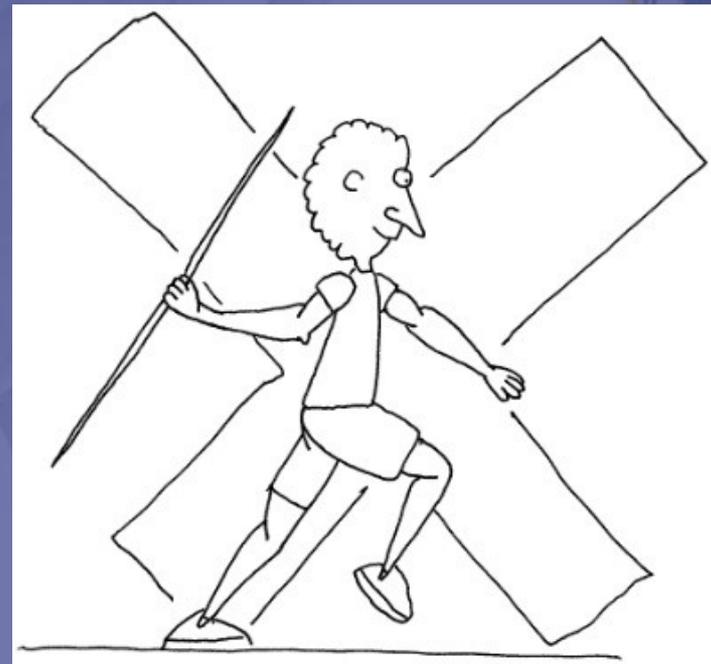


# CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



## ➤ Errores más comunes:

- Coger la jabalina por la parte anterior de la empuñadura.
- No aumentar la velocidad de forma progresiva.
- Anticipar el brazo a la acción del tronco.
- Saltar verticalmente en los apoyos finales.
- Lanzar la jabalina con un único apoyo.
- Lanzar con el codo por debajo de la altura del hombro.



# CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Delimitar zonas de seguridad extensas y exentas de peligro.
- Iniciación buscando no sólo distancia sino también precisión.
- Utilizar artefactos de menor peso y con propiedades planeadoras.
- Material alternativo como tubos, cañas, palos de escoba, etc. protegiendo los extremos para mayor seguridad.
- Incluir zona de empuñadura.





# 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.