

# Lanzamiento de jabalina



# Lanzamiento de jabalina

Es uno de las 4 pruebas de lanzamientos que hay en atletismo, conjuntamente con el lanzamiento de disco, bala y martillo.



# La jabalina

La jabalina tiene una cabeza de metal que termina en punta, una asta lisa maciza o hueca generalmente de fibra de vidrio, que tiene una empuñadura de cuerda (encordado) de 8mm de espesor sobre el centro de gravedad.



## La jabalina

La longitud total es de 2,20-2,30m para damas y 2,60-2,70m para varones, y tiene un peso de 800 grs. para hombres y de 600 grs. para mujeres.



## Aspectos reglamentarios

La zona de lanzamiento es un pasillo de 30-35m de largo y 4m de ancho, que culmina en una línea de lanzamiento que es un arco de un círculo de 8m de diámetro.



## Aspectos técnicos y reglamentarios.

La zona de caída es  
de 29°.

Como aspecto  
técnico, podríamos  
señalar que la  
jabalina debe  
lanzarse sobre el  
hombro en forma  
lineal.



# Fases del lanzamiento

1. Agarre, posición inicial.
2. la carrera de impulso
3. La preparación de la descarga o pasos finales (pasos cruzados).
4. La descarga.
5. La recuperación.



## Fases:

### Agarre, posición inicial

Posición que adopta el lanzador al comenzar el lanzamiento.

Proceso de concentración y preparación para el rompimiento de la inercia en la carrera a realizar.



## Fases: carrera de impulso

Carrera recta, buscando la velocidad óptima para acelerar la jabalina; se hace progresivamente, en forma controlada y relajada.



## Fases:

### La preparación de la descarga o pasos finales

Se realiza una serie de 5 pasos, uno de los cuales es cruzado, donde se retrasa la jabalina y se prepara el cuerpo para ejecutar el lanzamiento.



## Fases: la descarga

Lanzamiento propiamente dicho, donde se lanza la jabalina que está retrasada por sobre el hombro hacia adelante.



## Fases:

### la recuperación

Para evitar el lanzamiento nulo y amortiguar la descarga, es importante que la pierna del brazo libre salga hacia adelante amortiguando el impulso, mientras que la otra pierna mantiene el equilibrio.



## ¿Cuándo es nulo o inválido un lanzamiento?

- Cuando se suelta la jabalina indebidamente.
- Cuando cae fuera del ángulo de caída.
- Cuando no toca el suelo con la punta primero que con cualquier otra parte.



# ¿Cuándo es nulo o inválido un lanzamiento?

- Salir del pasillo antes que la jabalina caiga.
- Salir hacia delante de la línea de lanzamiento luego del mismo.



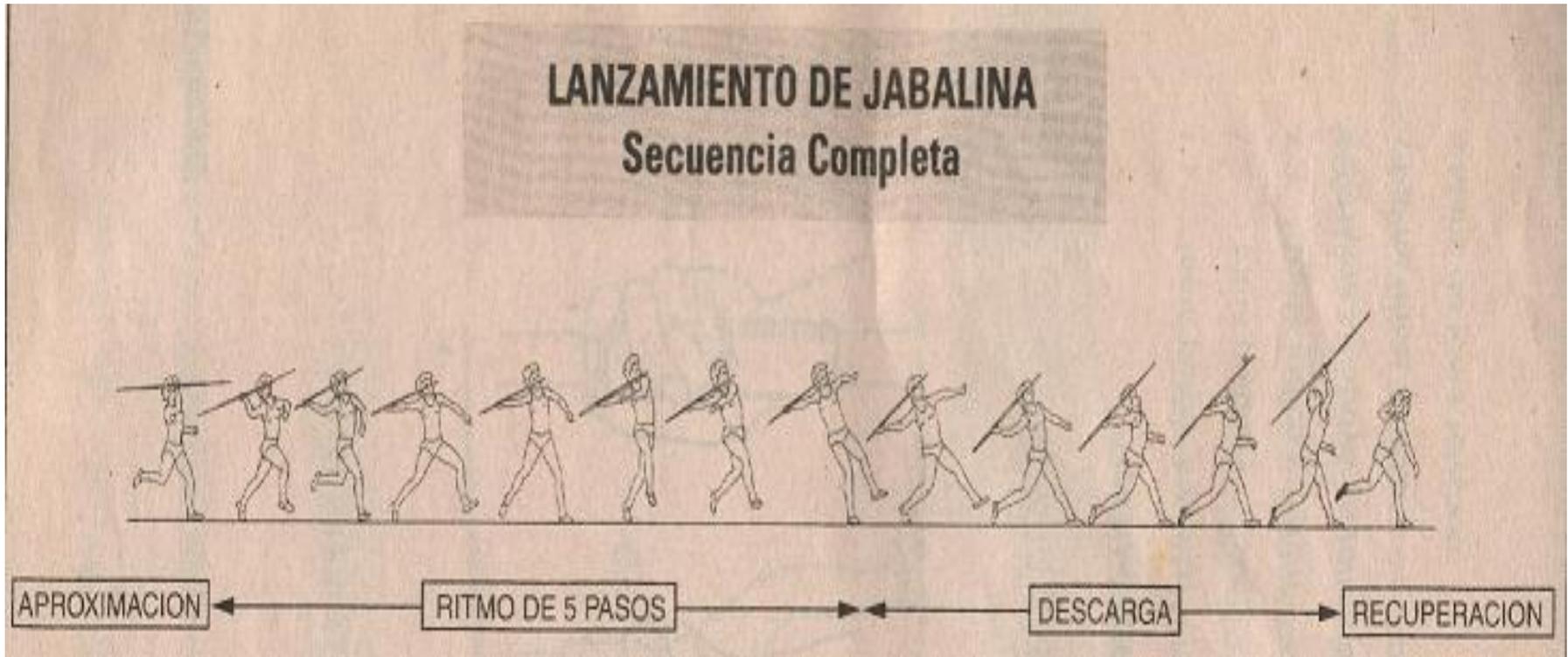
# Técnica de lanzamiento

Se utiliza la técnica denominada clásica, que se adapta a las características del atleta. En esta técnica se utiliza una serie de pasos cruzados previos al lanzamiento donde se realiza un “paso de acomodo”, bloqueando una parte del cuerpo, para después con el otro pie y la cadera efectuar una ligera rotación hacia dentro (paso suave), al mismo tiempo que se suelta el brazo, ejecutando el lanzamiento.



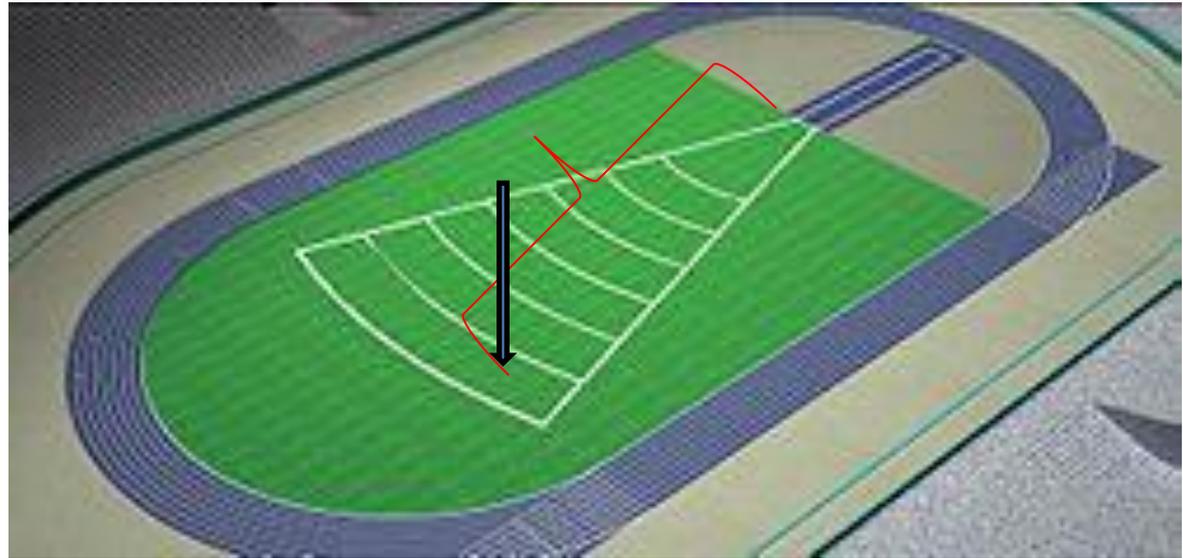
# Lanzamiento de jabalina

## secuencia



## ¿Cómo se mide el lanzamiento?

El lanzamiento se mide desde la línea de lanzamiento en su borde interno, hasta la marca dejada por la punta de la jabalina en su primer contacto con el suelo en la caída.



# Lanzamiento de jabalina.

## En competencia:

Para realizar cada lanzamiento, el atleta tiene un minuto. Generalmente, cada atleta realiza tres intentos, y los ocho atletas con mejor marca, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca.



Imagen – fuente

1-pixmac.es

2-recursosparaeldeporte.blogspot.com

3-imagenesdeposito.com

4-taringa.net

5-es.wikibooks.org/wiki/

6-pliniojoel.com

7-bo.kalipedia.com

8-es.wikipedia.org/wiki

9-es.wikibooks.org/wiki

10-dihargentina.blogspot.com

11- es.wikibooks.org/wiki

12-fiebrebetica.com

13-deporteplus.com.ar

14-es.wikibooks.org

15-gimnasiagymnos.blogspot.com

16-www. ecured.cu

18-blas-atletismoyalgoms.blogspot.com