

# TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Tema: Lanzamiento de Javalina**



**Integrantes:** Luciana Alvarez, Antonella Russo, Nicolás Roldán y Joel Oviedo

# Historia

El lanzamiento de jabalina tiene sus orígenes en las habilidades de caza y guerra de las antiguas civilizaciones. Se cree que en la antigüedad, diversas culturas empleaban lanzas o jabalinas como armas arrojadas para cazar animales o para la defensa propia en situaciones de combate.

Con el tiempo, estas habilidades evolucionaron y se convirtieron en competiciones atléticas dentro de las sociedades antiguas. En la antigua Grecia, el lanzamiento de jabalina se incluyó como parte de los Juegos Olímpicos antiguos, donde los atletas demostraban su destreza en esta disciplina.

El lanzamiento de jabalina también se relaciona con la mitología griega, ya que se consideraba una habilidad asociada con el héroe mítico Perseo, quien utilizó una jabalina para derrotar al monstruo marino Ceto.

Con la evolución de los Juegos Olímpicos modernos, el lanzamiento de jabalina se ha mantenido como un evento destacado, con reglas y técnicas cada vez más refinadas para promover la seguridad y la equidad en la competencia.

# FUNDAMENTOS

El lanzamiento de jabalina requiere la combinación de fuerza, velocidad, técnica y coordinación para lograr un lanzamiento efectivo. Algunos de los fundamentos clave del lanzamiento de jabalina incluyen:

- 1) **Agarre:** El atleta sostiene la jabalina con una mano en la parte posterior del cordón de agarre, manteniendo un control firme pero relajado.
- 2) **Carrera de impulso:** El atleta realiza una carrera de impulso para generar velocidad y energía cinética. Durante esta fase, es crucial mantener una postura adecuada y una zancada fluida para maximizar la transferencia de energía al lanzamiento.
- 3) **Transferencia de peso:** Durante la carrera de impulso, el atleta transfiere su peso corporal de manera efectiva desde la pierna de apoyo hacia la pierna de lanzamiento, preparándose para el lanzamiento.
- 4) **Posición de lanzamiento:** Al llegar al punto de lanzamiento, el atleta adopta una postura equilibrada y coordinada, con el hombro delantero apuntando hacia la dirección del lanzamiento.
- 5) **Impulso y liberación:** El atleta utiliza la fuerza acumulada en la carrera de impulso para impulsar la jabalina hacia adelante con un movimiento fluido y continuo, liberándola en el momento óptimo para maximizar la distancia recorrida.

# Reglamentos

Los reglamentos para el lanzamiento de jabalina varían según la federación o asociación atlética que rija la competición, pero suelen incluir ciertos elementos comunes. Algunos de los reglamentos más comunes para el lanzamiento de jabalina son:

- 1) **Peso y dimensiones de la jabalina:** Se especifica el peso mínimo y las dimensiones estándar que debe tener la jabalina utilizada en la competición.
- 2) **Zona de lanzamiento:** Se establece un área designada desde la cual los atletas deben realizar el lanzamiento. Esta zona suele estar marcada con líneas y medidas específicas.
- 3) **Faltas:** Se detallan las acciones que constituyen faltas durante el proceso de lanzamiento, como salirse de la zona de lanzamiento o cometer una infracción en la técnica de lanzamiento.
- 4) **Procedimiento de competición:** Se describen las rondas de competición, el orden de lanzamiento, y las reglas para determinar al ganador en caso de empate.
- 5) **Seguridad:** Se establecen medidas de seguridad para proteger a los atletas y al público, así como procedimientos en caso de condiciones climáticas adversas durante la competición.

# CATEGORIAS

En el ámbito competitivo, el lanzamiento de jabalina puede estar dividido en diversas categorías según la edad y el género de los participantes. Algunas de las categorías comunes incluyen:

- 1) **Categorías de edad:** Las competiciones suelen estar divididas en categorías que abarcan diferentes grupos etarios, como sub-18, sub-20, sub-23 y categoría adulta. Cada grupo compite dentro de su respectiva categoría de edad.
- 2) **Categorías por género:** En muchos eventos atléticos, las competiciones se separan en categorías femenina y masculina, lo que permite a los atletas competir dentro de su género.

Estas categorías están diseñadas para promover la equidad y brindar oportunidades para que atletas de distintas edades y géneros compitan en un entorno adecuado a sus habilidades y desarrollo físico. Además, estas divisiones permiten una comparación más justa de desempeño entre atletas con características similares.

# CAMPEONATOS

Existen diversos campeonatos de lanzamiento de jabalina a nivel nacional e internacional que ofrecen plataformas para que atletas compitan y demuestren sus habilidades en esta disciplina. Algunos de los campeonatos más destacados incluyen:

- 1) **Juegos Olímpicos:** El lanzamiento de jabalina es parte integral de los Juegos Olímpicos, que se celebran cada cuatro años y reúnen a atletas de todo el mundo para competir en una amplia gama de disciplinas atléticas.
- 2) **Campeonatos Mundiales de Atletismo:** Organizados por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (World Athletics), estos campeonatos reúnen a los mejores atletas de todo el mundo para competir en diversas pruebas, incluyendo el lanzamiento de jabalina.
- 3) **Campeonatos Continentales:** En diferentes continentes, se celebran campeonatos continentales de atletismo donde el lanzamiento de jabalina es una disciplina destacada. Por ejemplo, en Europa se realiza el Campeonato Europeo de Atletismo, que incluye esta prueba.
- 4) **Campeonatos Nacionales:** Cada país organiza sus propios campeonatos nacionales de atletismo, donde los atletas compiten a nivel nacional para obtener reconocimiento y representar a su país en competiciones internacionales.

Estos campeonatos ofrecen a los atletas la oportunidad de destacar en el escenario mundial, representar a sus países y competir por medallas y títulos en el emocionante deporte del lanzamiento de jabalina.



# CAMPEONATOS EN SAN JUAN

No hubo campeonatos de esta disciplina en la provincia de San Juan pero si hubo un sanjuanino que ganó un campeonato en Chile

En el Estadio Jorge Newbery de Rosario, Santa Fe, se llevó a cabo el 16° Campeonato Nacional de Atletismo U23 con la participación de más de 400 atletas de todo el país.

San Juan obtuvo un gran resultado a través del joven oriundo de 25 de Mayo, **Mayco Coria**, integrante del **Programa de Deportistas en Desarrollo de la Secretaría de Deportes**.

El atleta sanjuanino, ya había obtenido grandes resultados en lanzamiento de jabalina en los Juegos Binacionales en Chile.

Disputó la final del campeonato junto a otros siete lanzadores de Buenos Aires, Córdoba, Santa Fe y Chubut y dentro de esa lista, aparecía en el sexto lugar, con una mejor marca lograda de 49,59 metros.

A la hora de completar sus lanzamientos, el sanjuanino, de 20 años, logró una marca de 55,64 metros, quedándose con el 2° puesto, detrás del cordobés Mariano Sosa Guzmán, quien estableció una marca de 56,73 metros; 3° quedó el representante de Buenos Aires, Bruno Arce, con 55,30 metros. De este modo, el sanjuanino trajo la medalla de plata para la Provincia.

Mayco: "Fue una competencia muy peleada, luego de los primeros dos lanzamientos estaba en el cuarto lugar. En el último de la primera fase, pude llegar al segundo puesto y eso se mantuvo hasta los últimos tres lanzamientos que era la final directa, con los ocho mejores. En mi quinto intento llegué a los 55,64 mts., lo que me daba el campeonato; esto se mantuvo así hasta que lanzó un cordobés (Sosa), quien supero mi marca y si bien tuve una chance más, no pude superarla, quedando con el segundo lugar. Estoy muy contento junto a mi entrenador José Luna. Quiero agradecer a todos quienes me apoyaron: al intendente de 25 de Mayo, a mi familia, al profesor Luis Leiva y a la **Secretaría de Deportes de San Juan**", dijo Coria.

