

Lanzamiento de Jabalina

Es una prueba de atletismo que consiste en arrojar un elemento de madera o material sintético similar a las lanzas empleadas en la cacería, denominado jabalina, a la mayor distancia posible. En este deporte se combina el desarrollo técnico y la fuerza del deportista de la mano de valores como la disciplina, la constancia y la ética deportiva.



Historia

La jabalina antes de ser un implemento deportivo era un arma de guerra y un artefacto de supervivencia, pues se utilizaba para la caza y pesca. La jabalina de guerra era del tamaño del portador, delgada como el dedo humano y afilada en la punta; mientras que la utilizada en competencias era redonda en la punta y el centro de gravedad era una correa de alrededor de 40cm que se enrollaba a ella, se introducían el índice y el pulgar y se lanzaba de una forma circular para triplicar la distancia.





En el mundo antiguo se utilizó la jabalina y, aún hoy, en algunas agrupaciones tribales como arma de defensa y como herramienta para la caza. Los nórdicos la utilizaron como los otros pueblos y en especial los finlandeses, que la tienen como el símbolo de la libertad de su nación.

Hay indicios, en pinturas y otros descubrimientos arqueológicos, de que los chinos por el año 4000 a. C, lo practicaron junto con los egipcios; pero se cree que el lanzamiento de jabalina es más antiguo, en general se practicó lanzada a un blanco y a distancia.

Denominada también venablo, dardo o lanza. Se remonta en la historia antigua, como deporte al año 708 a. C, cuando era parte de un pentatlón, compuesto por una carrera de 180m, lucha, lanzamiento de disco y lanzamiento de la jabalina. Los griegos dicen que el mitológico Heracles fue el primer gran campeón.

Esta disciplina hace parte del programa oficial de las olimpiadas desde Londres en 1908.



LA JABALINA Y SU EVOLUCIÓN TÉCNICA

La técnica del lanzamiento no siempre fue como la conocemos hoy. Al principio se lanzaba con una correa en forma de onda que tenía como propósito alargar la palanca y brindar un giro que estabilizaba la jabalina en el aire, la carrera de impulso era en general mucho más corta, porque sus pasos de cruces o transitorios no estaban definidos.

En nuestro tiempo, uno de los estilos más polémicos ha sido el español, que fue empleado en la década de 1950 por deportistas españoles de la región vasca. Uno de los más significativos fue Félix Erazuquin. Este estilo provino del lanzamiento de barra vasca que pesaba 5kg y medía 1.80m y se lanzaba de forma circular. Con este estilo Erazuquin estuvo cerca de batir el récord mundial pero

fue anulado por la IAAF por dar la espalda al envío. Otro lanzador, Cuadra Salcedo, reinventó el estilo español sin dar vuelta y lanzó 82.80m el 21 de octubre de 1956, pero la IAAF también anuló este estilo por estar alejado del estándar vigente; de esta forma se terminó la etapa del lanzamiento español.

En este momento se habla de algunos modelos europeos, nórdicos y cubanos.

La ciencias aplicadas, fundamentalmente la biomecánica, han desarrollado el proceso técnico de una de las disciplinas más complejas del atletismo para mejorar su efectividad.





HISTORIA DEL LANZAMIENTO DE JABALINA EN COLOMBIA



Sabina Moya

Las pruebas de lanzamiento en Colombia comenzaron a mediados del siglo XX. Esta disciplina en los comienzos del atletismo nacional no fue representativa como el lanzamiento de disco con el que tuvimos representación internacional de alto nivel. En la década de 1990, se da un vuelco significativo tanto en la rama masculina como en la femenina: Luis Carlos Lucumí y Sabina Moya, cambiaron la cara en la jabalina destacándose favorablemente.

Hoy en día podemos decir que nuestro país ha alcanzado grandes logros en esta modalidad del atletismo, nos hemos consolidado como potencia suramericana al tener 3 deportistas con más de 79 m: Arley Ibargüen, recordista nacional con 81.04m; Dairo Márquez y Noraldo Palacios. En la rama femenina aunque no se iguala el nivel, hemos estado entre los mejores del continente con las deportistas Diana Rivas y Zuleima Aramendiz.



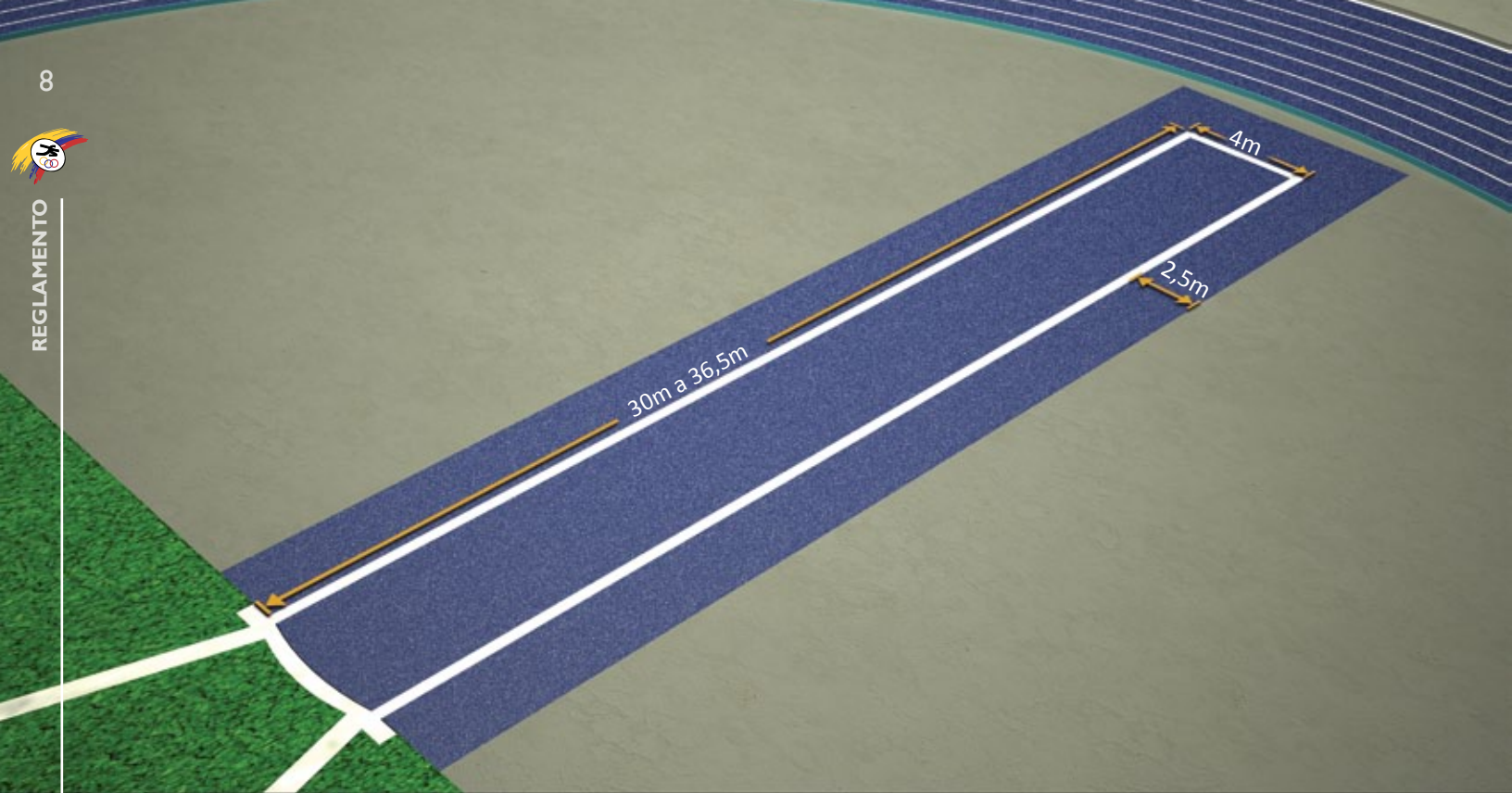
Reglamento

ESCENARIO DEPORTIVO

La zona de lanzamiento de jabalina se ubicará dentro de una pista de atletismo, ubicada en el centro de uno de los semicírculos, ubicado de forma paralela a las rectas. Si la longitud del pasillo excede el espacio disponible en

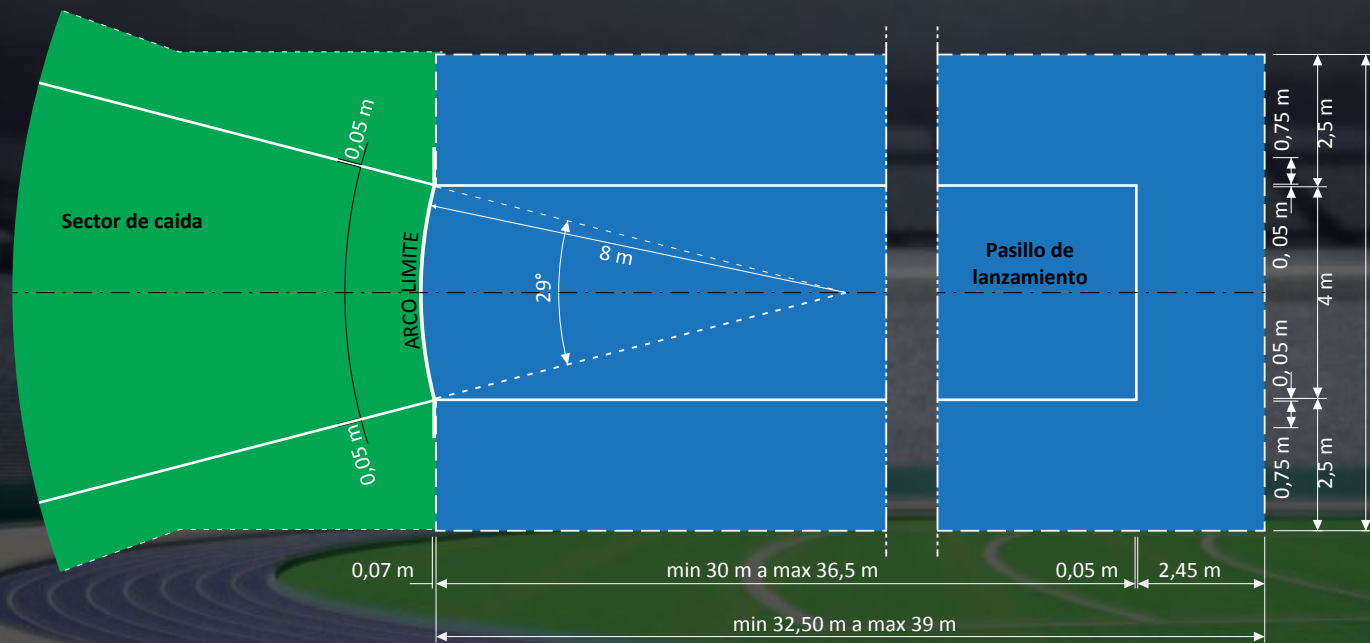
el semicírculo, se prolongará a través de la pista, para ello es necesario colocar un sector desmontable.

La zona de lanzamiento de jabalina está compuesta por tres partes:



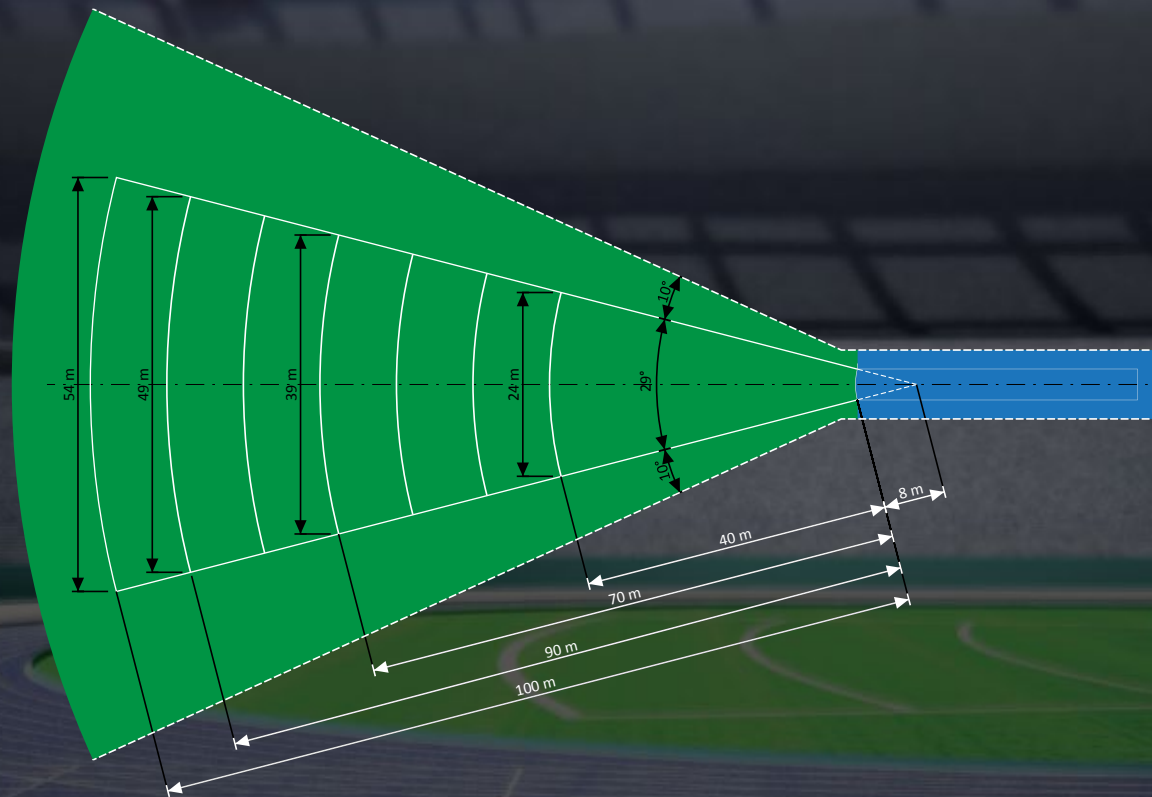
Pasillo de lanzamientos: Se encuentra dentro de un área mayor de 9m de ancho y 36.5m de largo. El pasillo tendrá una longitud de 30 a 36,50 m, pero preferiblemente no

debe ser de menos de 33,50 m. El ancho del pasillo será de 4 m, conservando 2,5m de distancia a cada lado con respecto al área que lo contiene.



Arco límite: Está marcado al final del pasillo de lanzamientos, es una línea de 7cm de ancho que conserva una

curvatura de 29 grados. Esta línea es la encargada de señalar el área válida de desplazamiento del deportista.



Sector de caída: Es la sección en la cual caerá la jabalina después de ser lanzada por el atleta. Aunque tiene una extensión ilimitada se recomienda que, a partir del arco límite, sea de 100m, para competencias nacionales e

internacionales, y de 80m, para competencias menores. Esta zona es demarcada con arcos de 29 grados cada 10 metros para facilitar la medición por parte de los jueces en competencia.

JUECES

En una competición de lanzamiento de jabalina debe haber cuatro jueces distribuidos de la siguiente manera:

El primer juez se ubica junto al pasillo de lanzamientos. Desde allí podrá verificar que el deportista ejecute correctamente la carrera de aproximación y el porte de la jabalina. Este juez se encarga de leer la cinta métrica e indicar el resultado obtenido en el lanzamiento. Además porta una banderilla blanca para indicar los lanzamientos válidos y una roja para los nulos.

El segundo juez, estará al lado del arco límite. Esta posición le permite observar si el deportista toca la línea, así valida o invalida el lanzamiento.

El tercer y cuarto juez se ubican en el sector de caída. Desde allí verifican que la jabalina caiga de manera correcta dentro de la zona permitida y la distancia que alcanza el lanzamiento.





COMPETENCIA

Para realizar cada intento el atleta tiene un minuto. Normalmente, cada atleta realiza tres intentos y los ocho atletas con mejor marca válida, o todos si son ocho o menos, realizan otros tres intentos en orden inverso a la mejor marca.

La jabalina debe agarrarse por la encordadura, al menos la mano del atleta debe tocarla, y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar. No se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la jabalina; los estilos no clásicos no están autorizados. En la caída, la punta metálica debe tocar el suelo antes que cualquier otra parte de la jabalina.



MOTIVOS DE LANZAMIENTO NULO:

Tocar con cualquier parte del cuerpo la línea del arco o fuera de ella.

Salir por el frente del arco o las líneas de prolongación.

Salir antes de que se produzca la caída de la jabalina.

Si la jabalina cae fuera del sector

Si la jabalina cae incorrectamente. La mitad delantera debe tocar primero el suelo.

Retraso en la ejecución.



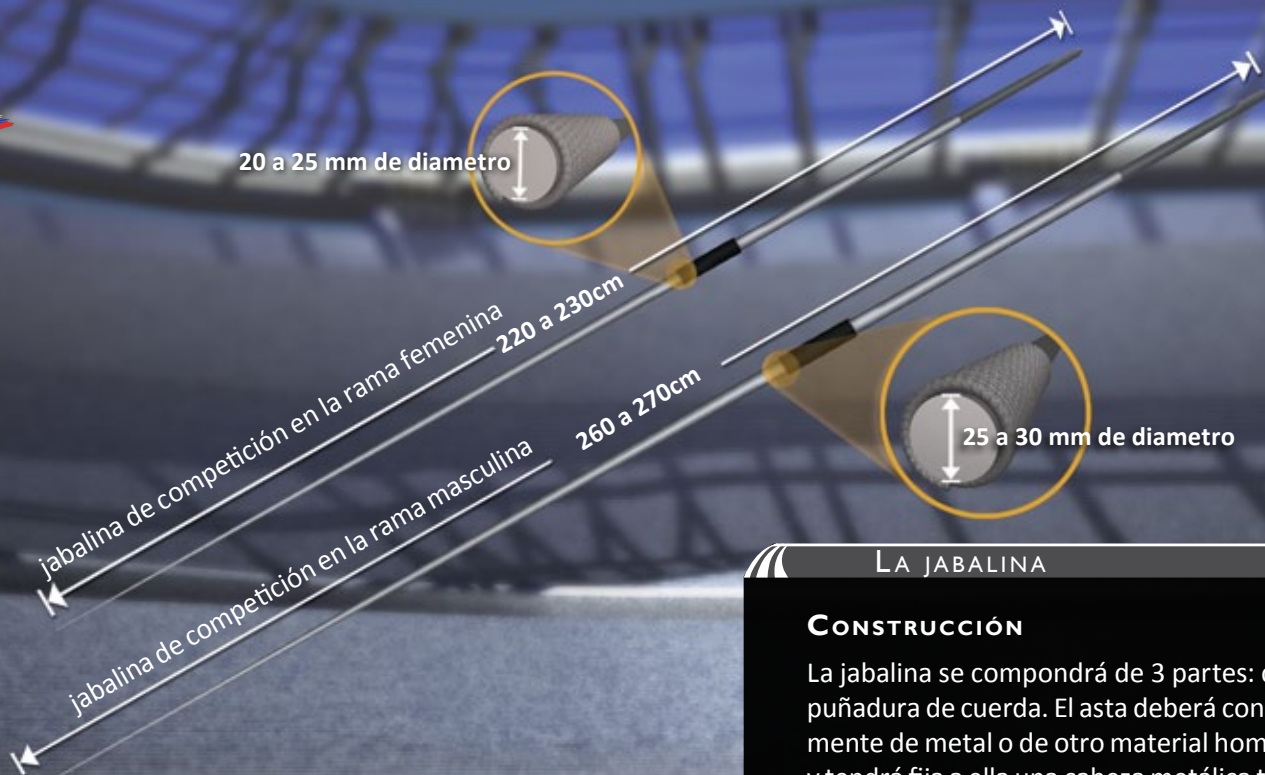
Uniforme
CompetenciaUniforme
Entrenamiento

UNIFORME

El uniforme de competencia ha tenido variaciones, desde un pantalón corto de tela gabardina, algodón y una camiseta sin mangas; hasta hoy en día, que se utiliza un pantalón corto de tela, que puede ser sintética o un pantalón muy ceñido al cuerpo, desde los tobillos hasta la cintura. En la competencia se le coloca el número del competido en el pecho y otro en la espalda.

Los zapatos empleados también se denominan botas, pues la mayoría de los modelos llegan a la altura del tobillo, ya que precisamente su función es cuidar esta articulación. Otros modelos son más bajos pero sin llegar a los utilizados por corredores y saltadores. Estos zapatos en la suela llevan unos pinchos o clavos incluyendo el talón que proporcionan al deportista un mayor apoyo y agarre, generalmente los deportistas utilizan los más largos permitidos buscando optimizar su función.





LA JABALINA

CONSTRUCCIÓN

La jabalina se compondrá de 3 partes: cabeza, asta y empuñadura de cuerda. El asta deberá construirse completamente de metal o de otro material homogéneo adecuado y tendrá fija a ella una cabeza metálica terminando en una punta aguda.

La empuñadura deberá cubrir el centro de gravedad que no excederá el diámetro del asta en más de 8 mm. Puede tener una superficie de diseño regular no deslizante, sin

correas, muescas ni incisiones de ninguna clase. La empuñadura será de grosor uniforme.

La longitud de la jabalina de competición en la rama masculina es de 260 a 270cm, su diámetro es de 25 a 30mm en la parte más gruesa y tiene un peso máximo de 800gr.

Para la rama femenina la jabalina tiene una longitud de 220 a 230cm y un diámetro entre 20 y 25mm, su peso máximo es de 600gr.

En ambos casos la jabalina cuenta con un agarre fabricado con cordel, de unos 15cm de largo, que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina entre los 90 cm y 110 cm. Este centro de gravedad se ha venido acercando a la punta de la jabalina alrededor de 3cm, con ello se logra que la jabalina caiga antes, ya que los avances técnicos y de entrenamiento permitían realizar marcas que excedían el largo de los campos.

PESO (INCLUYENDO LA EMPUÑADURA)	HOMBRE	JUVENILES CHICOS	MUJERES Y CHICAS
Peso mínimo para ser admitido en competición y aceptación Récord	800g	700g	600g
Información para los fabricantes: Oscilación al proveer el artefacto para competición	min 805g max 825g	min 705g max 725g	min 605g max 625g
Longitud total	min 2,60m max 2,70m	min 2,30m max 2,40m	min 2,20m max 2,30m
Longitud de la cabeza metálica	min 0,25m max 0,30m	min 0,25m max 0,30m	min 0,25m max 0,33m
Distancia desde la punta de la cabeza metálica hasta el centro de gravedad	min 0,90m max 1,06m	min 0,86m max 1,00m	min 0,80m max 0,92m
Diámetro del asta en su parte más gruesa	min 25mm max 30mm	min 23mm max 28mm	min 20mm max 25mm
Anchura de la empuñadura de cuerda	min 150mm max 160mm	min 150mm max 160mm	min 140mm max 150mm




Técnica



El lanzamiento de jabalina desde la óptica del movimiento se ubica en los ejercicios acíclicos, pues sus ciclos técnicos no se repiten, la ejecución de esta disciplina se realiza en el marco de la actividad anaeróbica, la principal fuente energética que utiliza el metabolismo es el ATP y se encuentra en la actividad de potencia máxima.

El lanzamiento de jabalina pertenece al grupo de los deportes de fuerza rápida, desde los parámetros biomecánicos depende del ángulo de salida del implemento deportivo, el ángulo de ataque que tiene que ver con la

A male athlete in a blue and yellow uniform is captured in a dynamic pose on a red running track. He is holding a javelin, which is angled upwards and to the right. The background shows a modern building and some greenery under a clear sky. A black text box is overlaid on the left side of the image.

velocidad con la que es lanzada la jabalina y la entrada a la masa de aire, la aceleración que se le da al cuerpo y que se puede trasladar a la jabalina por medio de la carrera y pasos especiales.

Es una de las técnicas más complejas del atletismo y la manifestación más alta de la fuerza explosiva, atendiendo que su técnica es la aceleración de los segmentos grandes y distales y la desaceleración de los mismos para transmitirla por medio del brazo a la jabalina.



AGARRES

En esta disciplina se emplean tres tipos de agarre, cada deportista decidirá cuál se ajusta más a sus características y le ofrece mayor comodidad en el momento del lanzamiento, ya que en la mayoría de los casos de la calidad del agarre depende la calidad del lanzamiento.

Agarre con los dedos índice y pulgar: El deportista abraza el cuerpo de la jabalina con estos dos dedos, rodando hasta la empuñadura y luego envolviéndola con toda la mano. Este agarre también es conocido como americano.



Agarre con el dedo medio y el pulgar: El deportista envuelve la jabalina con estos dos dedos, rodando hasta la empuñadura, tomándola con el resto de la palma de la mano, quedando el dedo índice por debajo de la jabalina y tomando el borde de la empuñadura. Este agarre también es conocido como finlandés.





Agarre de la tenaza u ortopédica: Se toma la jabalina entre los dedos índice y anular, se ruedan hasta la empuñadura y se envuelve con toda la palma de la mano. Este agarre también es conocido como tenedor.

En todos los casos anteriores la jabalina queda en medio de la palma de la mano, para luego ser conducida a la altura de la cabeza en el lanzamiento. En este momento

se deben formar ángulos rectos entre el tronco y el brazo, por debajo, y entre el brazo y antebrazo por encima.

Los agarres finlandes y de tenedor, son agarres antiguos que han entrado en desuso, hoy en día el agarre más empleado por los competidores alrededor del mundo es el conocido como americano.

EJERCICIO PARA PROBAR EL AGARRE

El deportista sitúa sus piernas al ancho de los hombros, el brazo que porta la jabalina se pone en alto y hacia el frente, formando un ángulo de 90 grados entre el brazo

y el cuerpo y entre el brazo y el antebrazo. El deportista deberá lanzar la jabalina sólo con la fuerza producto del movimiento del antebrazo.

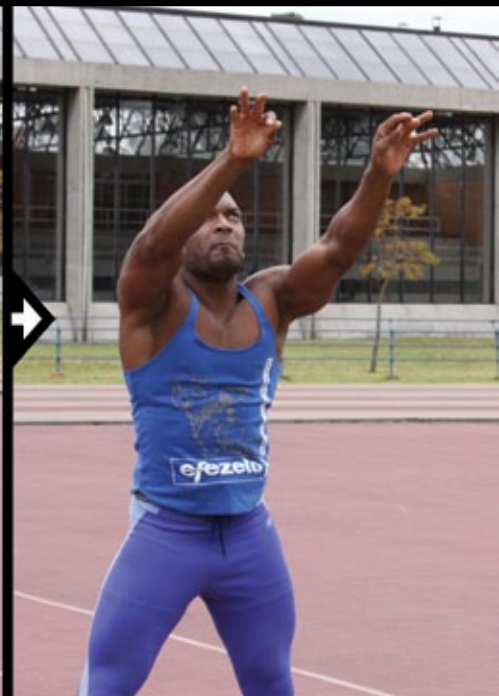
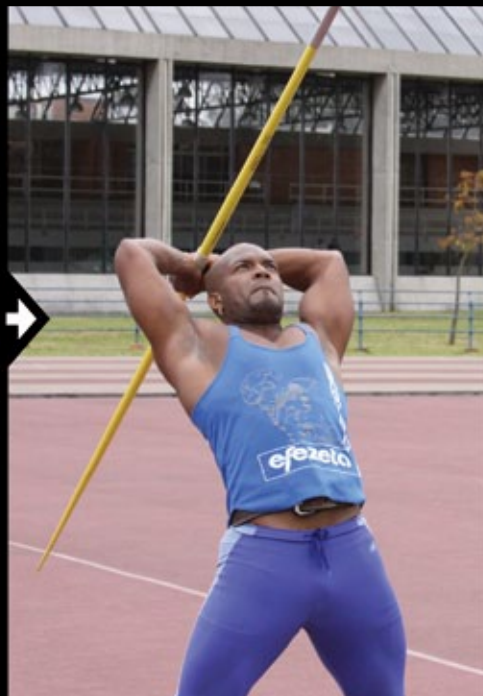




EJERCICIOS METODOLÓGICOS DE FAMILIARIZACIÓN CON LA FASE FINAL.

Ejercicio # 1: El deportista toma la jabalina con las dos manos, con los pies paralelos y al ancho de los hombros debe arquear su tronco hacia atrás, de esta forma tomará el impulso necesario para lanzar la jabalina. El lanzamien-

to debe realizarse utilizando todo el impulso del tronco focalizado en los dos brazos y hacia arriba para lograr el movimiento parabólico.



Ejercicio # 2: El deportista toma la jabalina con la mano del brazo dominante, el otro brazo se encontrará ligeramente flexionado adelante. Con los pies paralelos y al ancho de los hombros debe arquear su tronco hacia atrás, de esta

forma tomará el impulso necesario para lanzar la jabalina. El lanzamiento debe realizarse hacia arriba para lograr el movimiento parabólico.





Ejercicio # 3: El deportista empuña la jabalina con su brazo dominante y lo estira hacia atrás formando un ángulo de 180° , el tronco deberá estar de lado a la zona de lanzamiento, la punta de la jabalina apunta hacia adelante. El

pie opuesto al brazo que porta la jabalina se encuentra adelantado y el brazo libre se encuentra levantado y flexionado hacia adelante, como si mirara la hora.



Continúa pag 27

En el momento de ejecutar el lanzamiento el trabajo de la cadera y pierna del lado dominante debe ejecutarse de manera fluida, de tal forma que al bloquear la parte

izquierda del cuerpo, el movimiento tome fuerza. Luego el deportista inclinará su tronco y girará la punta del pie atrasado hacia adentro, en esta posición deberá mantener el equilibrio.





EJERCICIOS METODOLÓGICOS DE FAMILIARIZACIÓN CON LA FASE DE LANZAMIENTO

Ejercicio # 1: El atleta toma la jabalina con sus dos manos y lleva los brazos en alto, dando un paso adelante, atrasa su cadera y tronco, el pie adelantado debe mantenerse estirado, esta posición debe generar tensión en el abdo-

men. El pie atrasado se encuentra ligeramente flexionado y apoyando la punta hacia adentro. La espalda debe mantenerse arqueada, en esta posición el deportista debe llevar sus brazos hacia adelante y mantener la posición.





Ejercicio # 2: Para la ejecución de este ejercicio es importante contar con un compañero. El deportista ejecutante adelanta el pie opuesto al brazo que porta la jabalina, con la punta hacia adentro y la pierna estirada. El pie atrasado debe mantenerse con la rodilla flexionada hacia adelante, el tronco debe mantenerse de costado, la cabeza en alto mirando hacia el frente, el brazo libre estirado hacia adelante y el brazo que lleva la jabalina estirado hacia atrás, formando un ángulo de 180° y la punta de la jabalina apuntando hacia adelante, preparando el lanzamiento.

Continúa pag 30



El compañero sostiene la jabalina para dar una sensación de lastre, el otro simula el movimiento del lanzamiento, girando el tronco hacia el lado opuesto del brazo que porta la jabalina, el pie trasero gira la punta hacia adentro y mantiene el equilibrio. Este giro del tronco debe estar

regido por el bloqueo de la parte adelantada del cuerpo, esto permitirá dar mayor potencia al movimiento, ya que la fuerza del lanzamiento no depende solamente del brazo, en ella también influyen de manera importante los músculos de la espalda y el pecho.



Ejercicio # 3: La jabalina se lleva detrás de la cabeza sobre los hombros. Los brazos siguiendo la línea de la jabalina la sostienen. El brazo que lanza simula la empuñadura, mientras que el otro la toma por encima con el pulgar y el

meñique, los demás dedos se sitúan sobre ella estirados, rodeando el implemento con la muñeca. El deportista da dos pasos laterales, el primero es cruzado y el segundo frena el movimiento con la pierna adelantada que queda



Continúa pag 32



Posición inicial



estirada y la de atrás flexionada en la rodilla, luego inclina hacia atrás el tronco y gira la punta del pie atrasado hacia adentro



DESARROLLO DE LA TÉCNICA

POSICIÓN INICIAL

Es la que adopta el lanzador al comenzar su lanzamiento, es específica e individual. Es para el atleta el proceso de concentración y preparación el rompimiento de la inercia en la carrera a realizar, parado con la jabalina, retomando el agarre en el encordado.

Los pies deben estar paralelos al ancho de los hombros, el tronco erguido y la jabalina tomada con el agarre elegido a la altura de la cabeza o mínimo de la oreja, con su punta un poco inclinada hacia arriba.

CARRERA DE IMPULSO

Es la aceleración que debe asumir el lanzador progresivamente para tratar de trasmitirla a la jabalina. Se debe realizar de una manera fluida y relajada; como si fuera un velocista en la forma de correr y con la rapidez que los caracteriza, pero al mismo tiempo de una forma controlada.

Esta carrera puede ser de 7 a 12 pasos, dependiendo de cada deportista, de su maestría técnica y de su zona óptima de aceleración, es decir, la distancia necesaria para alcanzar la aceleración adecuada.





La carrera se ejecuta mirando a la zona de lanzamiento, portando la jabalina hacia afuera, ni hacia abajo ni separada del cuerpo. La carrera debe ejecutarse de una forma controlada, de tal forma que la jabalina guarde la mayor estabilidad, evitando cualquier movimiento innecesario. La jabalina debe ser transportada con el brazo flexionado a la altura de los ojos y no más arriba de la parte superior de la oreja. Esta carrera se transformará a partir de las marcas de control que ponen los deportistas en el ritmo

de 5 pasos, estas marcas se ubican a un costado de la zona del pasillo de lanzamiento y depende del espacio que cada deportista considere necesario para ejecutar los cinco pasos siguientes.

RITMO DE 5 PASOS, O PASOS CRUZADOS.

Aunque también se le denomina pasos cruzados, realmente sólo se realiza uno y aunque hablamos de 5 pasos, el esfuerzo final es una sola fase y está incluida en ella. Es en

esta parte donde se retrasa el implemento y se prepara el cuerpo para ejecutar el lanzamiento:

Primer paso: Se realiza llegando con la pierna izquierda a la marca preestablecida por el deportista, con este paso se

empiezan a adelantar las piernas al tronco, se comienza a llevar el brazo del implemento hacia atrás, o manteniendo el brazo en posición paralela al piso, la mirada del atleta debe estar dirigida al área del lanzamiento.





Segundo paso: Se realiza con la pierna derecha llevando la jabalina hacia atrás con el brazo semi-extendido. Este paso se realiza más rápido que el primero y se continúan adelantando las piernas al tronco; es decir, el centro de

gravedad avanzará al tiempo que la jabalina se aleja del hombro izquierdo y la punta cerca de la cara del lanzador.



Tercer paso: Se realiza con el pie izquierdo y su apoyos deben encontrarse en los bordes externos del talón, llevando el implemento hacia atrás con la palma de la mano hacia arriba, girando los hombros 90 grados hacia

la derecha. Las piernas se adelantarán al tronco mientras la jabalina se alinea con los hombros, la vista debe seguir dirigida hacia la zona de lanzamiento y las piernas van buscando mayor aceleración.





Cuarto paso o paso impulsor: La pierna derecha cruza a la izquierda al mismo nivel o por arriba de la rodilla. La cadera, la jabalina y los hombros deben estar alineados en forma paralela, mientras que el brazo que porta la

jabalina debe estar extendido hacia atrás. Este paso es muy amplio pero rasante, la vista sigue de frente a la zona de lanzamiento.



Quinto paso: La pierna y la cadera derecha deben ir hacia delante, mientras que la cadera y pierna izquierda deben bloquear el lanzamiento. La rodilla de la pierna derecha se flexiona y deja pasar adelante la cadera y la pierna

izquierda y gira hacia el interior, la clave está en empujar la cadera derecha y continuar descendiendo y empujando al frente hasta que el pie izquierdo toma contacto con el suelo con el talón y con la rodilla totalmente extendida



Continúa
pag 39



adelante, en esta posición los hombros estarán al frente y el tronco arqueado atrás. Al final las caderas han empujado el tronco hacia arriba y adelante, el tronco arrastra

el hombro derecho y éste al codo. El codo se colocará al frente arriba, arrastrando tras de sí el antebrazo, la mano y la jabalina; es bueno recalcar que este paso se realiza en doble apoyo.





RECUPERACIÓN

Después del lanzamiento de la jabalina el cuerpo tiende a continuar el movimiento hacia adelante; por ello es importante que en esta fase la pierna del brazo libre salga hacia adelante amortiguando el impulso, mientras que la otra pierna mantiene el equilibrio, esto se debe hacer flexionando la rodilla y la cadera hacia adelante. Evitando así un lanzamiento nulo.



El lanzamiento de jabalina es una disciplina ancestral practicada por verdaderos atletas. La fortaleza, la resistencia, la fuerza, la agilidad y la coordinación hacen parte fundamental de esta modalidad deportiva que pretende cada día tener más practicantes.

EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema
Nacional y Proyectos Especiales
Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de
Contratación Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO
Coordinador de Deporte Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

El texto del presente documento fue
compilado, elaborado y revisado
por el profesor:

ÁNGEL SALCEDO GÓMEZ
Entrenador Nacional de Lanzamien-
tos de la Federación Colombiana de
Atletismo

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL**
Coordinación Pedagógica

JAIRO A. GALVIS HENAO
Corrector de estilo

DAVID BAUTISTA BERMÚDEZ
Diseño y diagramación

YUDERKIS RODRÍGUEZ QUIROGA
Apoyo editorial

ANDRÉS VARGAS
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2009



INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE
COLDEPORTES

Escuela Virtual
de Deportes



FECODATLE



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Educadora de Educadores



PROMEDIOS CTA
PRENSA RADIO Y TELEVISIÓN



AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2009, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento-Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Foto página 4 tomada de IAAF. IAAF 90 Years. Cuneo: AGAM, 2002.

Foto página 5 tomada de CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE ATLETISMO. Sudamerica en el atletismo. Buenos Aires: Artes Graficas Buschi S.A.

Foto pagina 3: Sabina moya, cortesía comité Olímpico Colombiano.

Para reutilizar este material revise las condiciones de la fuente y las normas de derecho de autor que corresponden.

INDICE

LANZAMIENTO DE JABALINA**HISTORIA**

La jabalina y su evolución técnica
Historia del lanzamiento de jabalina en
colombia

REGLAMENTO

Escenario deportivo
Jueces
Competencia
Motivos de lanzamiento nulo
Uniforme
La jabalina

TÉCNICA

Agarres
Ejercicio para probar el agarre
Ejercicios metodológicos de familiariza-
ción con la fase final.
Ejercicios metodológicos de familiariza-
ción con la fase de lanzamiento
Desarrollo de la técnica
Posición inicial
Carrera de impulso
Ritmo de 5 pasos, o pasos cruzados.
Recuperación

1

2

4

6

7

7

11

12

13

14

16

18

20

23

24

28

33

33

33

24

41

AGRADECIMIENTOS

**VALENTIN GAMBOA**

Director Técnico Nacional de la Federación de Atletismo,
Coordinador Atletismo de la Escuela Virtual de deportes.

NORALDO PALACIOS RIVAS

Campeón Nacional de mayores y record Nacional Bogotá
2009
Tercero Grand Prix Internacional Cali 2009

Dayron Márquez Gutiérrez

Subcampeón Centroamericano 2009
Subcampeón Grand Prix Internacional Bogotá 2009
Campeón Grand Prix Internacional Cali 2009-10-05
Tercero Nacional de Mayores 2009