

## ACTIVIDADES ATLÉTICAS: LANZAMIENTO DE MARTILLO

**Área curricular:** Educación Física Nivel Secundario Ciclo Orientado

**Etiquetas:** Educación Física - Nivel Secundario Ciclo Orientado - Atletismo Lanzamientos

**Año/Ciclo:** 4°, 5° Y 6° Años Ciclo Orientado- 7° Año de Escuelas Técnicas

**Contenidos:** En relación con las Prácticas corporales, ludomotrices y deportivas referidas a la disponibilidad de sí mismo.

**Descripción de la actividad:** En esta propuesta vamos a dar continuidad a los Lanzamientos en Atletismo. Desarrollaremos el lanzamiento de Martillo. El objetivo es que se incorporen conceptos y análisis para una práctica corporal reflexiva y analítica, también realizada desde los cuidados y prevención de accidentes durante la práctica.

**Materiales necesarios:** al aire libre, espacio con una pared (patio, fondo, plaza, espacio verde). No es necesaria la conectividad, sólo de manera complementaria. Martillo casero, realizado siguiendo las instrucciones. Pelotas plásticas, de media, de goma, sogá.

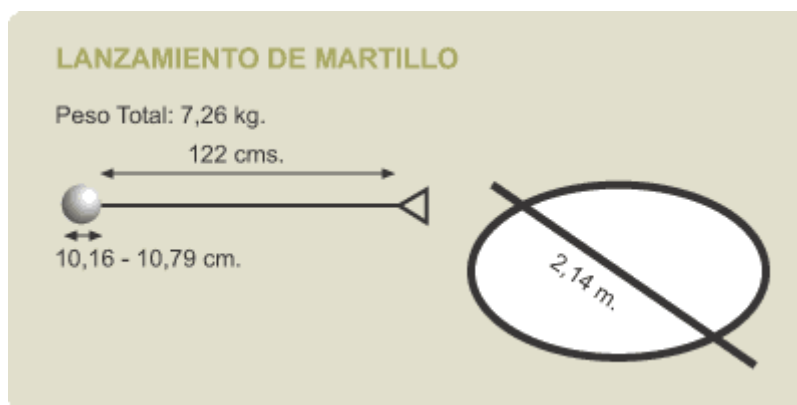
### **Introducción:**

En esta propuesta vamos a continuar con aproximaciones a los Lanzamientos en Atletismo (martillo), su ejecución y técnica a través de imágenes seleccionadas, su reglamento, armado de materiales alternativos y la realización de ejercicios de fácil ejecución, teniendo en cuenta los cuidados a la hora de realizarlos para prevenir accidentes, tomando los recaudos necesarios. Acompañan a la propuesta actividades para promover una práctica corporal reflexiva y analítica. Es la oportunidad para promover en los alumnos la integración y relación de los contenidos vistos anteriormente con los nuevos conceptos. Esto contribuye a una conciencia

espacial, una mayor prevención de lesiones tanto en la vida diaria como en las tareas atléticas y deportivas, y control de todo gesto motor que realizamos.



El martillo no es antiguo como el lanzamiento del disco y la jabalina, siendo el origen de una herramienta de trabajo de los herreros, en los inicios el martillo tenía el cabo de madera y de hierro la maza. Los nórdicos e ingleses comenzaron a competir con este implemento aproximadamente en 1850, diez años más tarde en Oxford se lanzaba con una cadena, un asa y una bola en la punta.



Es una especialidad del atletismo ubicada dentro de las pruebas de campo, consta de tres giros sobre sí mismo. Es considerada una de las disciplinas más complejas del campo y pista, en la actualidad es practicado por mujeres y hombres.



El martillo se incorpora al programa de los Juegos Olímpicos en París - Francia en 1900, logrando Estados Unidos copar todo el podio de premiaciones, primer es John Flannagan con 49.73 metros, segundo Thomas Truxtun Jare con 49.13 y tercero Josiah McCracken con 42.46 metros.

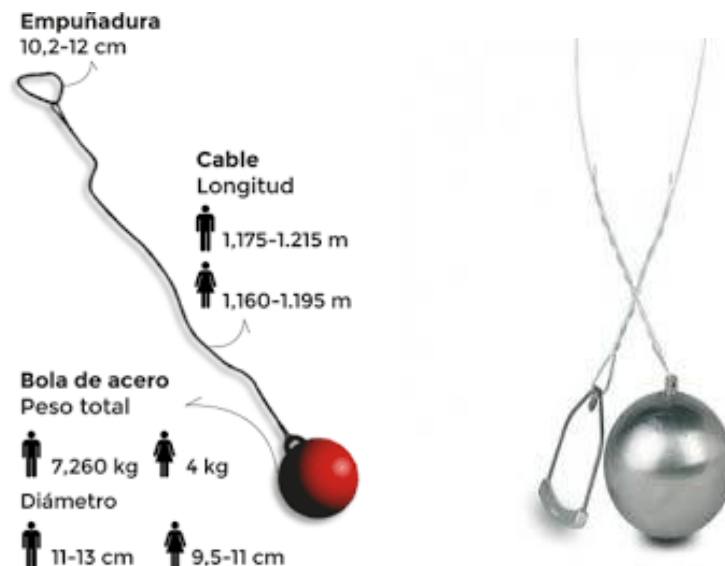
El género femenino lo hace en la edición de Sydney, Australia en el 2000, cita donde triunfa la polaca Camila Skolimowska con envío de 71.16 metros, le sigue la rusa Olga Kuzenkova con 69.77 y tercera es la alemana Kirsten Munchow con 69.28 metros.



El lanzamiento de martillo es una prueba del atletismo actual donde se lanza un objeto denominado martillo, consistente en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero, resultando ganador quien lo envíe a mayor distancia.

El martillo consta de tres partes principales: una cabeza metálica, un cable y un asa.

- **Cabeza.** Será de hierro macizo u otro metal que no sea más blando que el latón, o bien una envoltura o casco de dicho metal, relleno de plomo u otro material sólido.
- **Cable.** El cable será de un solo trozo de alambre de acero, recto e irrompible, que no pueda estirarse apreciablemente durante la ejecución del lanzamiento. Este cable puede estar doblado en anillo en uno o ambos extremos como medio de unión.



- **Asa.** El asa será sólida y rígida, de una sola pieza, sin goznes de ninguna especie. Tendrá forma de triángulo isósceles o de sector en forma de círculo. El asa no se alargará de modo sensible durante el lanzamiento. Deberá ir unida al cable de tal manera que no pueda ser girada dentro del anillo del cable para aumentar la longitud total del martillo. El asa puede tener una empuñadura recta o curvada.



El lanzamiento se realiza desde un círculo de 2.135 m de diámetro, de cemento o una superficie similar, instalado dentro de una jaula de seguridad, protegida con redes. Se realizan tres lanzamientos, más otros tres para los ocho atletas con mejor marca válida, o para todos si son ocho o menos.

El alumno puede colocar la cabeza del martillo dentro o fuera del círculo, tocando el suelo para comenzar el lanzamiento; no es nulo si el martillo toca el borde metálico o el suelo fuera del círculo durante los volteos preliminares.

El alumno puede interrumpir el lanzamiento y recomenzar, todo dentro del tiempo permitido. Si el martillo se rompe en el intento o en el aire no se contará como nulo, tampoco si la rotura hace perder el equilibrio al lanzador y provoca que toque fuera del círculo; en este caso se le permitirá volver a comenzar.



[https://es.wikibooks.org/wiki/Lanzamiento\\_de\\_martillo/T%C3%A9cnica/Texto\\_completo](https://es.wikibooks.org/wiki/Lanzamiento_de_martillo/T%C3%A9cnica/Texto_completo)



## Lanzamiento Nulo

Un lanzamiento es invalidado si durante el movimiento, el competidor toca la banda que delimita el círculo, o si el martillo cae fuera del área determinada o si el competidor toca cualquier parte fuera del círculo de lanzamiento.

Para impedir que un martillo lanzado fuera del área pueda provocar algún accidente a espectadores o a competidores que interviene en otras pruebas atléticas, el círculo debe estar protegido por una jaula, rodeada ésta de una red de cuatro metros de altura, lo bastante fuerte como para detener el martillo lanzado a gran velocidad.



<https://sites.google.com/site/atletismolanzamientos/lanzamiento-de-martillo#:~:text=%60Es%20motivo%20de%20>



Antes de comenzar con las actividades, queremos compartirte un tutorial de Cómo realizar nuestro martillo en casa:



<https://youtu.be/LzabIZ7PbkQ>

Partimos de una pelota vieja, o fabricamos una de bolsa. Realizamos un orificio en la parte superior por donde introduciremos el relleno (papel, bolsas, arena hasta la mitad) y la cuerda. Introducimos la cuerda y ayudamos a su apriete con pegamento fuerte. Finalizamos el proceso con cinta de embalaje.



Entrada en calor:

- Tobillos: (círculos, ambos lados) muy importante en los giros en esta disciplina
- Rodillas :(círculos, flexión-extensión), giros con las piernas abiertas y cerradas.
- Cadera :Movimiento circular a ambos lados, hacia adelante y atrás, e izquierda y derecha.
- Tronco :Torsión, torsión-flexión, inclinaciones laterales.
- Hombros: (rotaciones adelante-atrás)
- Brazos: (arriba-abajo, abre-cierra, ambos adelante, ambos atrás)

- Muñecas: movimiento de rotación de la muñeca
- Cuello: movimientos circulares, decir “SI” y “NO”.



<http://www.gym19.com.ar/estiramientos.html>

### **Ejercicios para lanzamiento**

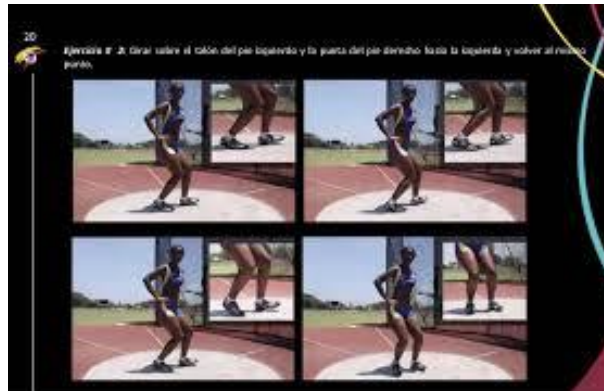
- Giros en el lugar con los brazos extendidos en el mismo lugar hacia ambos lados. 5-6 repeticiones en 3 series.
- Giros en el lugar hacia ambos lados (con ojos abiertos y cerrados).. 5-6 repeticiones en 3 series.
- Giros desplazándose hacia al frente 10-12 m con los brazos extendidos a los lados con los ojos abiertos. Desplazarse girando hacia la izquierda y luego volver girando hacia la derecha 3-4 repeticiones en 2-3 series..

### **Ejercicios de giros**

- Pase del balón por izquierda y derecha en parejas. 2-3 repeticiones en 4-5 series.
- Hacer un giro y lanzar pelota ligera. Ídem a las repeticiones anteriores.
- Hacer dos giros y lanzar pelota ligera. Ídem a las repeticiones anteriores.



- Hacer 4 a 5 giros continuos con pelota con implemento especial ligero para asegurar el retraso y el pase del implemento por sobre la pierna izquierda. Ídem a las repeticiones anteriores.



### Ejercicios de boleos y giros

- Realizar un boleo y un giro con implemento especial ligero. 2-3 repeticiones en 4-5 series.
- Ejecutar un boleo y dos giros con implemento especial ligero. Ídem a la anterior.

Los implementos especiales ligeros para estas categorías deben ser de 1 a 2 kg. Femenino y de 2 a 3 kg. Masculino. Como máximo.



<https://sportaquis.files.wordpress.com/2007/12/lanzamientospilar.pdf>



<http://www.jriustrainer.com/?q=content/19-did%C3%A1ctica-del-lanzamiento-de-martillo>



Los lanzamientos de disco, bala, jabalina y martillo han estado ligados al atletismo por muchos años. Lo mismo ocurre en el deporte paralímpico, con la característica que cada ejecutante también demuestra gran técnica y fuerza dentro de su grupo de discapacidad.

El Comité Paralímpico Internacional (IPC, siglas en inglés) ha diseñado sus pruebas para ajustar por categorías de movilidad y discapacidad. Las pruebas de disco, bala y jabalina son parte del programa paralímpico y el lanzamiento del martillo ha sido sustituido por el lanzamiento del club o pino. Esta prueba facilita la ejecución de lanzamientos para las personas con problemas en la manipulación de objetos con sus manos. El implemento del club permite la participación de atletas que típicamente no pueden participar en los lanzamientos de la bala, el disco y la jabalina.

### **Categorías de lanzamiento de Club**

Los atletas paralímpicos de la rama masculina y femenina participan en tres categorías. F31: Lanzamiento para personas con problemas de coordinación debido a parálisis cerebral (hipertrofia, ataxia y atetosis). F32: Lanzamiento para personas con problemas leves de coordinación debido a parálisis cerebral (hipertrofia, ataxia y atetosis). F51: Lanzamiento para personas con problemas de extremidades, diferencias en longitud de piernas, disparidad de potencia muscular o arco de movimiento



## Bibliografía:

- Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física. Ministerio de Educación Tucumán. Ciclo básico y Ciclo Orientado. 2015
- Harre, Dietrich. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnica.
- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo orientado. Educación Secundaria. Educación Física. Ministerio de Educación República Argentina. 2011.
- García Manso, Juan Manuel; Valdivieso Navarro, Manuel; Ruiz Caballero, José (1996). Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo (Principios y Aplicaciones). pp. 469-470. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- García Manso, Juan Manuel; Valdivieso Navarro, Manuel; Ruiz Caballero, José (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. pp. 9-10. Madrid: Colección Entrenamiento Deportivo. Gymnos Editorial Deportiva.

<http://www.atletismorosario.com.ar/articulos/MANUALMATERIALES.pdf>

<https://sites.google.com/site/atletismolanzamientos>

<http://www.efdeportes.com/efdlogo.gif>

[http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50\\_educacion\\_atletismo/curso/archivos/en\\_cabezado.jpg](http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/en_cabezado.jpg)

[http://www.h.facv.es/Castellano/Jueces/Documentacion/FormacionJuecesTerritorialesCNJ/mjt/co\\_11m.htm](http://www.h.facv.es/Castellano/Jueces/Documentacion/FormacionJuecesTerritorialesCNJ/mjt/co_11m.htm)

<https://encrypted->

<http://www.tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTCImhd7b47S7MzP6FevDWafac010WjBazwxg&usqp=CAU>