

ARTICLE
GESTURE ANALYSIS OF SPORTS IN THE LAUNCH OF THE LEAGUE
JAVELIN ATHLETICS DEPARTMENT OF ANTIOQUIA IN MEDELLIN CITY IN
THE SECOND HALF OF 2009

ANÁLISIS DEL GESTO DEPORTIVO EN EL LANZAMIENTO DE JABALINA DE
LA LIGA DE ATLETISMO DEL DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA EN LA
CIUDAD DE MEDELLÍN EN EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2009

LILIANA LUCIA VALLEJO FORONDA
NATALIA MILENA HURTADO MUÑOZ
YULIE CATALINA PULGARIN MEJIA

RESUMEN



El atletismo, es una disciplina organizada, un excelente deporte el cual ha acompañado al hombre desde la antigüedad y su pensamiento.

Sus inicios se remontan de la antigua Grecia y el imperio Romano, al combate o Athlos, que en griego significa lucha-combate, de donde proviene el término "atleta", que se emplea para definir a todo sujeto capacitado en el aspecto físico, apto para contender en pruebas de destreza y fortaleza corporal.

Este documento contiene: Reseña histórica del lanzamiento de jabalina, descripción técnica del gesto deportivo, reconocimiento de la biomecánica de la técnica del lanzamiento, análisis completo de cada movimiento que se realiza para ejecutar un buen lanzamiento.

Es un estudio descriptivo, ya que se pretende detallar el como se debe realizar un excelente gesto en el lanzamiento de jabalina;

reconociendo en cada movimiento que papel juega los músculos, articulaciones y ligamentos, realizando una descripción de cada movimiento; tomando en cuenta la observación en el momento del lanzamiento de los deportistas Noraldo Palacio, Diana Rivas y Dairon Márquez deportistas de la liga de atletismo de Antioquia, para así beneficiarlos a ellos y a la población estudiantil de la Fundación Universitaria María Cano.

El lanzamiento de jabalina, por sus características técnicas, requiere fuerza, velocidad y coordinación, para que consiga durante las fases previas al saque un importante esquema técnico.

Pudiendo observar las dos instancias en el lanzamiento, que son el carácter cíclico y acíclico, convirtiéndose en una posición adecuada para lograra un tiro perfecto.

PALABRAS CLAVES: Jabalina, atleta, zancadas, batida, técnica, mejora.

ABSTRACT



Athletics is an organized discipline, an excellent sport which has accompanied man since ancient times and his thinking.

Its history goes back to ancient Greece and the Roman Empire, the fight or Athlos, which is Greek for fight-fight, hence the term "athlete" that is used to define any taxable trained in physical appearance, suitable to contest tests skill and physical strength.

This document contains: Brief history of the javelin throw, technical description of the sporting gesture, recognition of the biomechanics of the technique of launching full analysis of each movement performed to execute a good pitch.

It is a descriptive, as it is intended to detail the like should be done an excellent gesture in the javelin throw and recognizing that every movement is the role the muscles, joints and ligaments, making a description of each movement; taking into account the observation at the launch of athletes NORALDO Palace, Diana Rivas Marquez Dairon athletes athletics league of Antioquia, in order to benefit them and the student population of the Fundación Universitaria María Cano.

The javelin throw, for their technical characteristics, requires strength, speed and coordination to achieve

during the phases prior to kick a major technical diagram.

Being able to observe the two instances in the release, which are the cyclic and acyclic, becoming a good position to achieve a perfect shot.

KEY WORDS: Javelin, athlete, striding whipped technical improvement.

INTRODUCCIÓN



Durante su primera época en la tierra, el hombre ha adquirido acciones que al paso de los tiempos se han ido perfeccionando, el tomar una posición bípeda, el caminar, correr, lanzar, proveer su alimento y defenderse; estas actividades surgieron de la misma necesidad del individuo por sobrevivir y ha hecho que desarrolle tareas, como la de construir instrumentos como flechas, hachas de piedra y lanzas, martillos, el uso de estas herramientas estimuló el desarrollo del cerebro, permitiéndole una mayor coordinación de su movimientos los cuales hoy en día son un prototipo actual de la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Descripción del problema. Con este trabajo se pretende dar a conocer el

movimiento corporal humano en atletas lanzadores de jabalina de la liga de atletismo del departamento de Antioquia, teniendo en cuenta el conjunto de movimientos realizados en dicho deporte al igual que la anatomía de las estructuras que participan en la realización de la técnica.

Formulación del problema. ¿Cómo se realizan el gesto deportivo los atletas en la modalidad lanzamiento de jabalina de la liga del atletismo del departamento de Antioquia en la ciudad de Medellín en el segundo semestre del 2009?

OBJETIVO GENERAL

Analizar el gesto deportivo del lanzamiento de jabalina en las mayores de la liga de atletismo del departamento de Antioquia en la ciudad de Medellín en el segundo semestre del 2009.

Objetivos Específicos:

- Conocer el concepto de atletismo modalidad lanzamiento de jabalina y las fases que lo componen.
- Describir de forma individual el conjunto de movimientos de las fases de gesto deportivo lanzamiento de jabalina por medio de fotos y videos.
- Analizar la anatomía funcional de las estructuras que trabajan en la técnica de gesto deportivo lanzamiento de jabalina.

JUSTIFICACIÓN



Para el buen desempeño de una Fisioterapeuta con su paciente debe haber una buena relación y conocimiento de las labores que realizan sus pacientes.

Siendo cualquier deporte una actividad exigente en disciplina y calidad de desempeño, el deportista debe capacitarse y comunicarse a través de su terapeuta en las dudas o problemas que tenga en su labor.

Es por eso que es de gran importancia el conocer como debe ser un excelente gesto deportivo en el momento de lanzar la jabalina, el verle la importancia de tener una buena técnica para el mejor desempeño en su deporte.

MARCO REFERENCIAL

Marco Histórico. Es importante tener en cuenta los trabajos anteriormente desarrollados por los estudiantes de la Fundación Universitaria María Cano:

- Propuesta de prevención para disminuir las principales lesiones músculo esquelético de miembros inferiores, en los jugadores de la liga Vallecaucana de Atletismo pertenecientes a la categoría menores modalidades salto, disciplina salto largo y salto triple. / Santiago de Cali, Colombia. / Karol Viviana Moreno, Carolina Pérez Porras.

Marco Contextual. Fundada en 1935, con el nombre de Liga de Atletismo y Natación de Antioquia. En 1939 se separan ambas ligas y queda como Liga Antioqueña de Atletismo.

Puede decirse que realmente el atletismo llega a Antioquia por el señor Vicente Laway aproximadamente en el año 1948, por esa época se conformo un grupo de personas que enfrentaban en el Bosque de la independencia, lo que hoy es el Jardín Botánico.

La liga Antioqueña de atletismo funciono en varias casas de familia y diversas oficinas, entre ellas los bajos del teatro Avenida en la playa entre Junín y Palace, y en el pasaje Roberesco.

En 1953 se inaugura una de las primeras pistas hecha en arcilla (polvo de ladrillo) en el estadio Atanasio Girardot, en 1958 se cambia la pista del Atanasio Girardot por carbonilla.



MARCO TEÓRICO

Pruebas de lanzamiento. Los lanzamientos de objetos constituyen una tentación del hombre desde la antigüedad y es probable que lo de cotejar envíos de esta naturaleza haya nacido con el hombre mismo. Los griegos tuvieron predilección por esta modalidad del atletismo y en as pruebas del pentatlón incluían junto

con la carrera, salto lucha, dos lanzamientos: disco y jabalina.¹

Lanzamiento de jabalina.

Reseña histórica: el lanzamiento de jabalina tiene su origen como instrumento de guerra y de caza en época muy antigua y en tiempos de la prehistoria. La jabalina ya figuraba las disciplinas de los juegos olímpicos de la antigua Grecia haciendo parte del pentatlón. Para las pruebas primitivas, además del hacha de guerra, la onda, la lanza, a cerbatana y el boomerang, la jabalina representa aun hoy el arma más importante para la caza y el combate. La tendencia innata del hombre a medirse con sus semejantes en fuerza y habilidad fue el móvil para fomentar una modalidad deportiva, “el lanzamiento de la jabalina”.²

La jabalina. Se trata de atletas con gran movilidad articular, sobre todo en las articulaciones del hombro y codo del brazo lanzador. Precisamente este debe tener una velocidad gestual, lo cual se traduce en un fuerte latigazo. También son importantes la coordinación y el dominio de la técnica, sobre todo a la implantación de las nuevas jabalinas, menos voladoras.

Descripción técnica. Gracias a la experiencia adquirida en el campo de la técnica, dio como resultado el ritmo de los 5 pasos. Suecos y finlandés pusieron a punto un paso de unión

¹ JARAMILLO RODRÍGUEZ, Clarestb, atletismo básico, Colombia: 2004, 120 p.

² RODRÍGUEZ LÓPEZ, Juan. Historia del Deporte. 2001, p 103

entre la colocación de la jabalina atrás y el lanzamiento propiamente dicho, llamado "paso cruzado" o paso de impulso.

El lanzamiento de jabalina comprende los siguientes elementos técnicos:



El agarre y posición de partida: el agarrar la jabalina en el extremo final de encordado, permite que la fuerza se transmita al implemento detrás de su centro de gravedad y los dedos encuentran una buena resistencia. Existen 3 formas de coger la jabalina: toma finlandesa, americana y tenaza. Las dos primeras son las más utilizadas. En la toma finlandesa, el dedo pulgar y el dedo medio o del corazón, se agarran detrás de la encordadura y la jabalina esta situada a lo largo del borde interior de la palma de la mano.

Carrera de aproximación: la carrera de aproximación se realiza en unas 13 a 18 zancadas (mas 30 metros). después de la liberación y el deslizamiento, la carrera de aproximación es la parte mas importante del lanzamiento. Los resultados muestran que los mejores atletas que han realizado una buena aproximación, han logrado aumentar hasta 30 metros su tiro, con respecto a un lanzamiento desde parado.

• Defectos más frecuentes

Agarre de la jabalina:

- Agarrarla incorrectamente como si se tratara de un puñal.
- Agarrarla con excesiva tensión de los dedos meñique, anular y medio.
- Girar la mano excesivamente a la derecha, izquierda, arriba o debajo de forma que la jabalina no está orientada correctamente.

Carrera inicial:

- La jabalina no se transporta en la dirección y el ángulo adecuado.
- La jabalina va oscilando a medida que el lanzador va corriendo.
- El lanzador corre pendiente de la jabalina y no mira al horizonte.
- La carrera es inicialmente rápida y va perdiendo velocidad a medida que se acerca a la fase aciclica.
- Llevar una velocidad de carrera excesiva para el nivel técnico del lanzador.

Carrera aciclica

- Llevar bruscamente la jabalina atrás.
- La jabalina oscila y pierde su dirección.
- La punta de la jabalina no queda a la altura de la cara del lanzador.
- En el cruce el impulso es poco activo y pierde velocidad.
- El brazo derecho baja por debajo del hombro.

Los últimos apoyos

- Llegar con la cadera y los hombros adelantados

- La pierna derecha viene del cruce y se apoya rígida.
- El tronco no se inclina atrás y se imposibilita adoptar la posición de arco – tenso.
- Los hombros giran precozmente y adelantan a la cadera.
- La jabalina no queda alineada con los hombros.



El arco tenso

- Anticipar la acción del lanzamiento antes de la llegada del pie izquierdo al suelo.
- Falta de rotación de la pierna derecha que solamente empuje hacia arriba la cadera derecha pero no al frente.
- Falta de bloqueo de la pierna izquierda – se flexiona por la rodilla -.
- La línea de caderas no pasa adelante.
- La línea de hombros se adelanta a la de la cadera.
- El codo se coloca por debajo del hombro.

El final

- El codo no se coloca al frente y se extiende el brazo incorrectamente.
- Precipitar la acción de latigazo y romper o impedir el efecto del arco – tenso.
- Perder la rigidez de la pierna izquierda.
- Romper el eje izquierdo de giro.
- La mano derecha no sigue una trayectoria recta en toda la acción del final.
- El codo sale por debajo del hombro.

- Soltar la jabalina a un ángulo incorrecto.³

PROCESO METODOLÓGICO



Tipo de estudio Descriptivo. Se explica de forma detallada como se realiza un excelente gesto deportivo en el lanzamiento de jabalina y cada uno de los movimientos que participan en esto con sus músculos articulaciones y ligamentos; ya que esto ayudara a que se obtenga un lanzamiento óptimo para el deportista y de aprendizaje al lector.

Nivel Cualitativo. Se realiza una descripción de cada movimiento que corresponde al lanzamiento de jabalina cada segmento que participa con sus respectivos músculos, ligamentos y articulaciones, para que se realice bien el gesto deportivo y se disminuya las lesiones en los deportistas.

Diseño Cuasi – experimental. Se pretende observar y analizar viendo el gesto deportivo de los lanzadores de jabalina de la liga de atletismo de la liga de Antioquia.

Población beneficiaria. Deportista de la Liga de Atletismo de Antioquia Modalidad lanzamiento de jabalina y a la Población estudiantil de la

³ SANT, Joan. Metodología y Técnicas del Atletismo. 2006,p 105

fundación universitaria María Cano durante el segundo semestre de 2009

Fuente de información. Deportista reconocido de lanzamiento de jabalina Noraldo Palacio Rivas, Diana Rivas, Dairon Marques.

Técnica e instrumentos de recolección de la información técnica:

Entrevista. A deportista en el cual se realiza entrevista estructurada con preguntas de interés con relación al tema, tomándose como referencia la técnica correcta para el lanzamiento de la jabalina.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El propósito fundamental de esta investigación fue describir el análisis del gesto deportivo en el lanzamiento de jabalina de la liga de atletismo del departamento de Antioquia en la ciudad de Medellín en el segundo semestre de 2009.

CONCLUSIONES

- La carrera de aproximación es la parte más importante del lanzamiento, ya que se han obtenido resultados que muestran que los mejores atletas que han realizado una buena aproximación, han logrado aumentar hasta 30 metros su tiro.
- La importancia del aprovechamiento de la fuerza y la velocidad, que el lanzador consiga durante las fases previas al saque, es sumamente importante dentro del esquema técnico, ya que no es

posible lograr un buen lanzamiento si la posición es deficiente.

- En el lanzamiento de jabalina podemos observar dos instancias: la primera, de carácter cíclico, donde el atleta realiza su carrera de aproximación llevando el implemento por sobre el plano de los hombros, y la segunda, de carácter acíclico, compuesta por los pases especiales, el saque y la inversión de pies. Es en esta segunda instancia es donde el lanzador, debe centrar su atención, convirtiéndose en la posición adecuada para lograr un tiro perfecto.
- El lanzamiento de jabalina, por sus características técnicas, requiere de grandes dotes de movilidad articular, ya que la coordinación, tiene gran participación durante la realización del gesto deportivo.

RECOMENDACIONES

- Instruir a los deportistas del adecuado gesto deportivo para un buen lanzamiento.
- Darle la importancia necesaria a los estiramientos y calentamientos para evitar lesiones.
- Seguir conociendo un poco mas de lo que es el lanzamiento de jabalina para un buen reconocimiento del deporte.
- Mantener una buena hidratación antes durante y después del entrenamiento, ya que estos personajes laboran sus actividades deportivas por un extenso horario expuestos al sol.

BIBLIOGRAFÍA

MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, OCÉANO, ESPAÑA.

JARAMILLO RODRÍGUEZ, Clarestb
Antonio, atletismo básico, Colombia:
ed. Kinesis, 2004, 218 p

Bogotá: editorial El manual moderno,
2007. 173 p.

WEINECK, Jorge, La Anatomía
Deportiva, editorial paidotribo: 4
edición.

IZQUIERDO REDIN, Mikel,
Biomecánica y bases
neuromusculares de la actividad
física y el deporte. Buenos Aires:
medica panamericana, 2008, 760 p.

GUZMÁN VELASCO, Adriana.
Manual de Fisiología Articular.