



**CIDIDA**

CENTRO INTERNACIONAL DE  
DOCUMENTACIÓN  
INVESTIGACIÓN  
Y DESARROLLO DEL

**ATLETISMO**

FUNDACIÓN



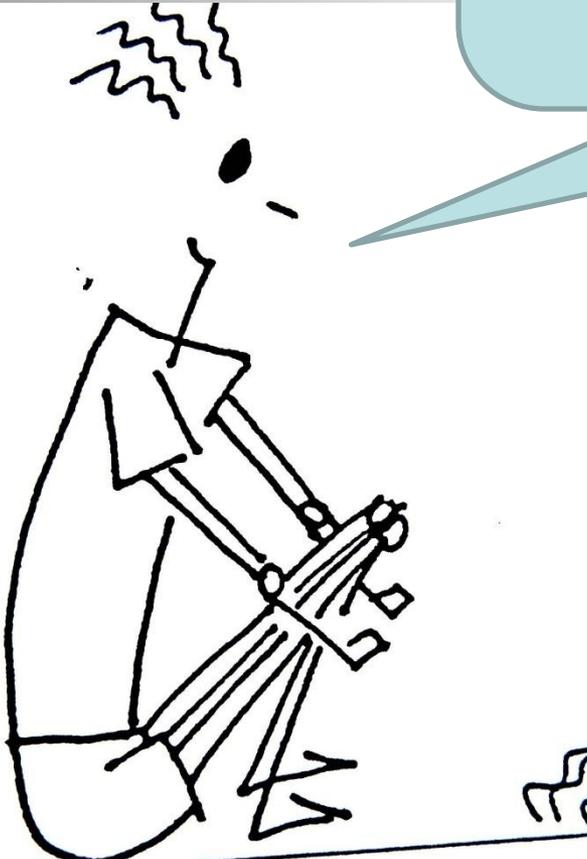
**FEDERACIÓ CATALANA  
d'ATLETISME**

# DIDÁCTICA DEL LANZAMIENTO DE JABALINA



Joan Rius i Sant

Todos los ejercicios de aprendizaje están realizados por deportistas que no han practicado nunca atletismo. Los errores que aparecen y se comentan son los que suelen cometer los atletas noveles .



# Elementos básicos

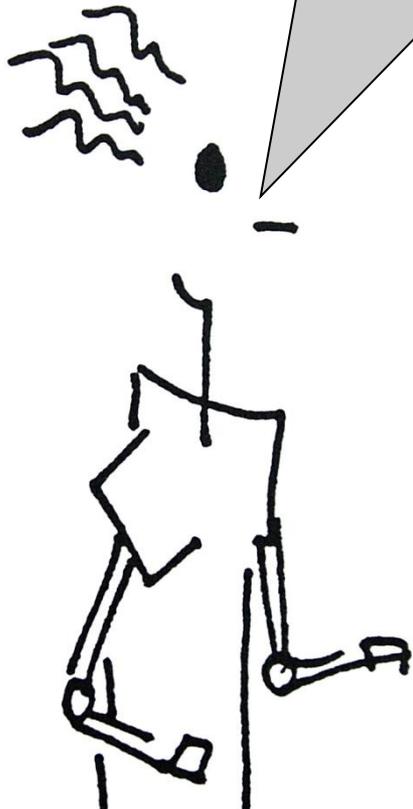
- Movilidad
- Adaptación a la jabalina
- Adaptación a la carrera con jabalina
- Progresión en el lanzamiento con una mano
- Pasos finales y lanzamiento

# 1

## Movilidad

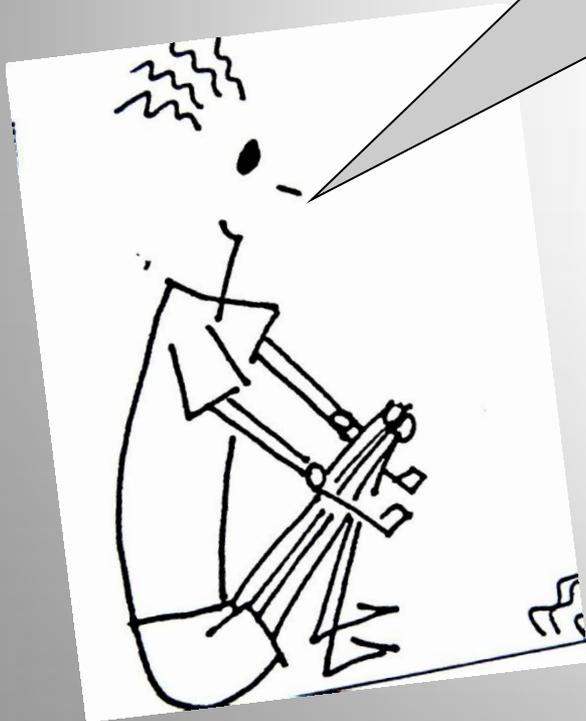


Es necesario que de pequeños  
trabajemos la movilidad del hombro,  
¡Imprescindible!  
A los 13 años es muy difícil  
movilizar un hombro duro.



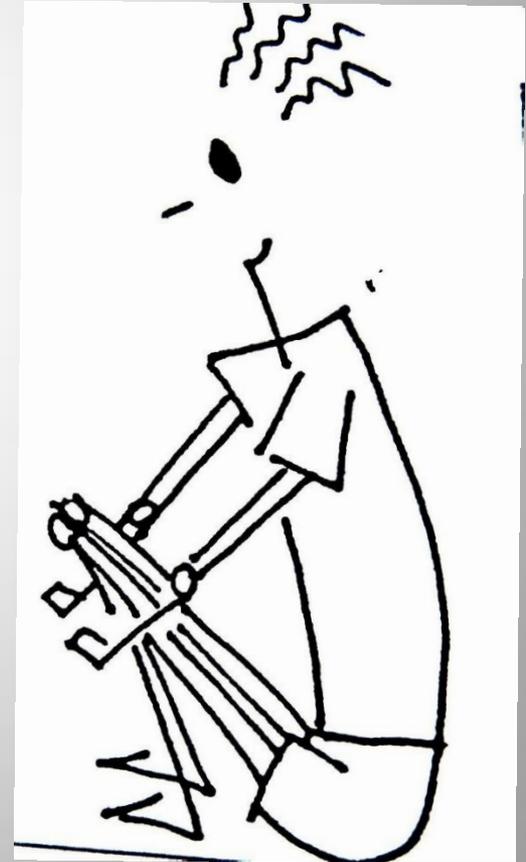
Jabalinista de hombro duro,  
cliente del médico seguro.

Primero, con ejercicios  
generales



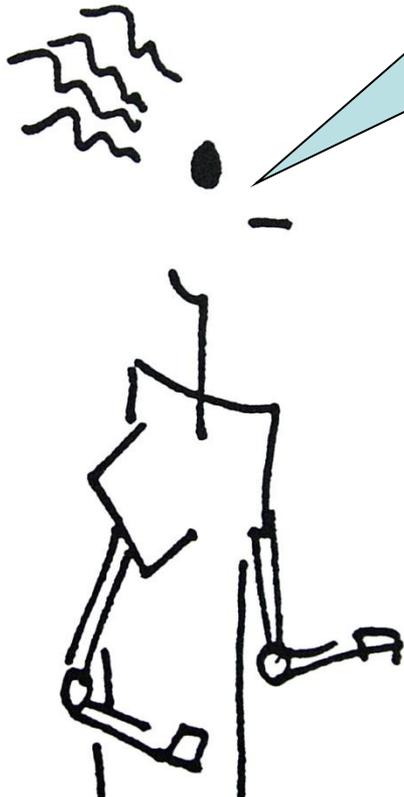


Después, con  
ejercicios con una  
jabalina o pica





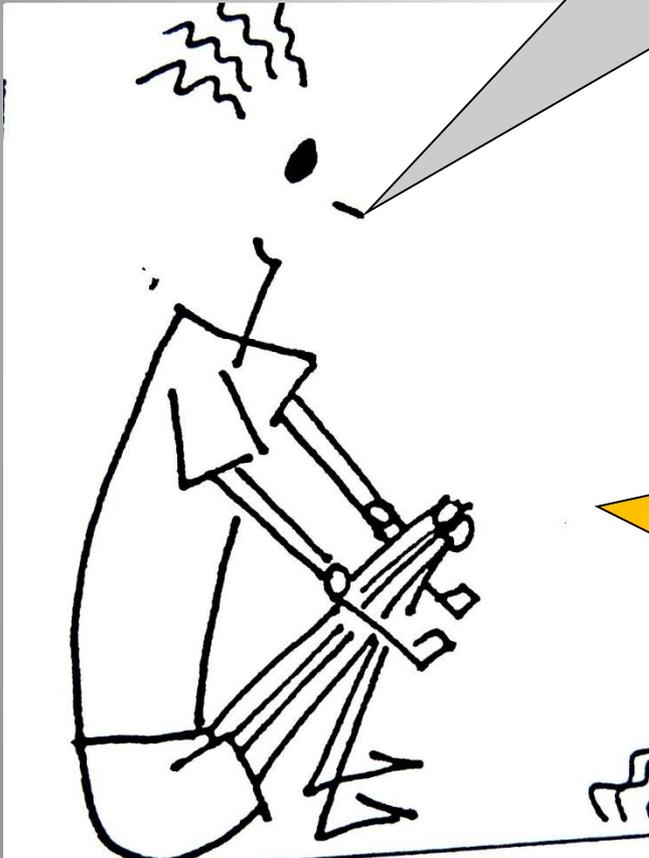
Antes de seguir.  
¿Sabes cómo se  
agarra la jabalina?



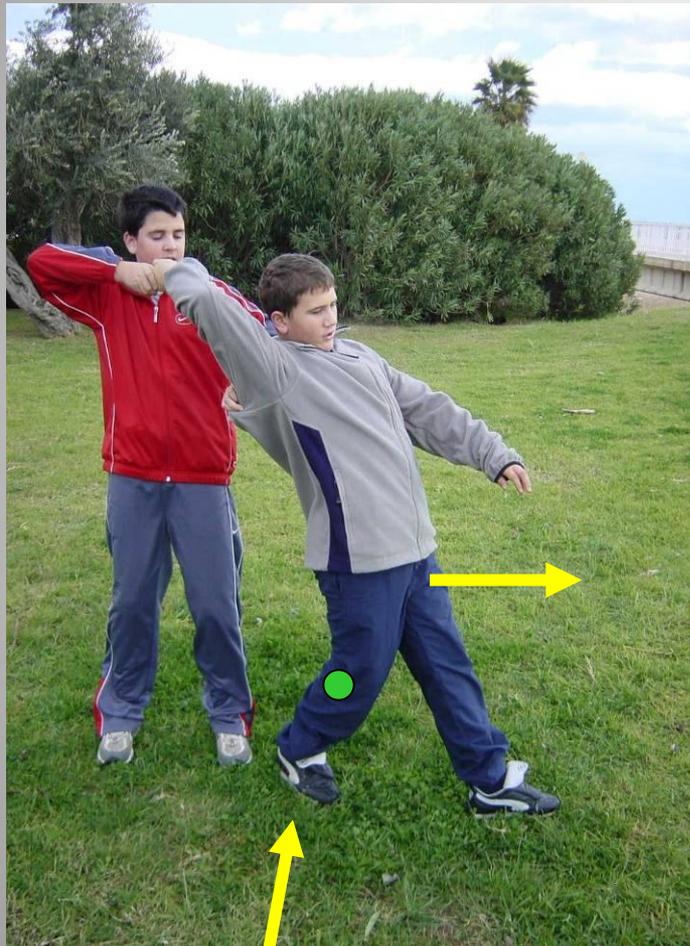
# Agarramos la jabalina



En tercer lugar, aplicar esta  
movilidad al gesto específico de  
la jabalina



¡Atención!  
No los ejecutéis si no sabéis  
bien la técnica.  
Podéis automatizar mal  
el gesto.



Peso del cuerpo



Peso del cuerpo



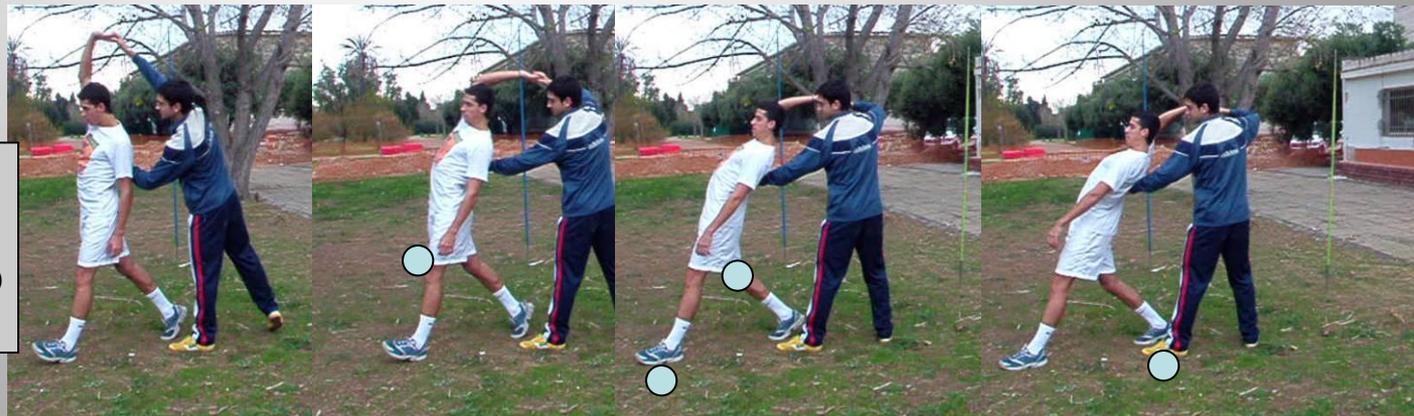
¡Ojo! La pierna de atrás, un poco más flexionada.

No siempre sale a la primera

Empuja con el pie derecho pero dobla la rodilla izquierda



No dobla la izquierda pero el pie derecho queda plano y no empuja

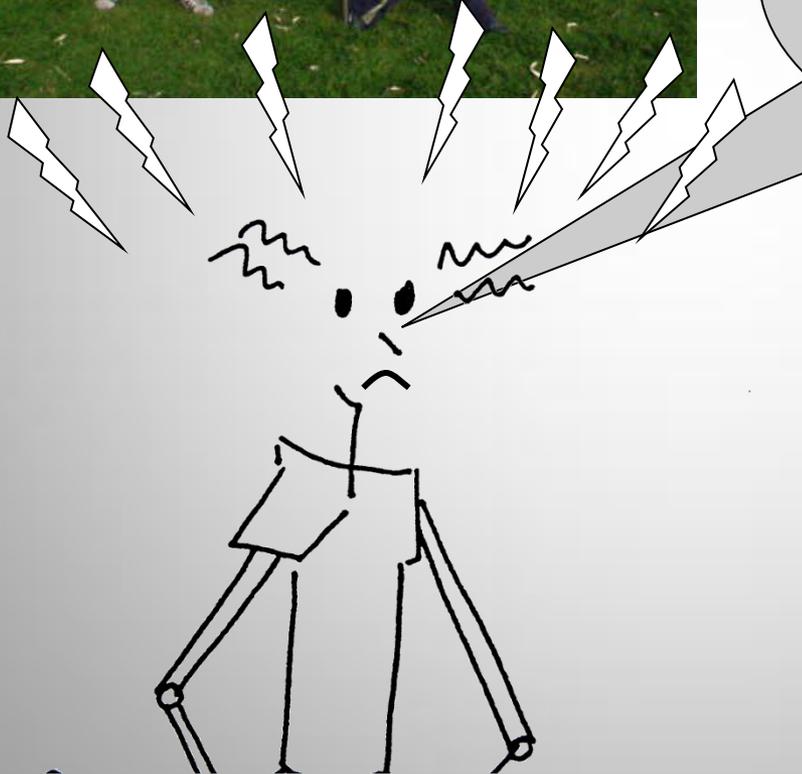


Empuja con el derecho y no dobla el izquierdo





¡Había dicho  
más doblada!

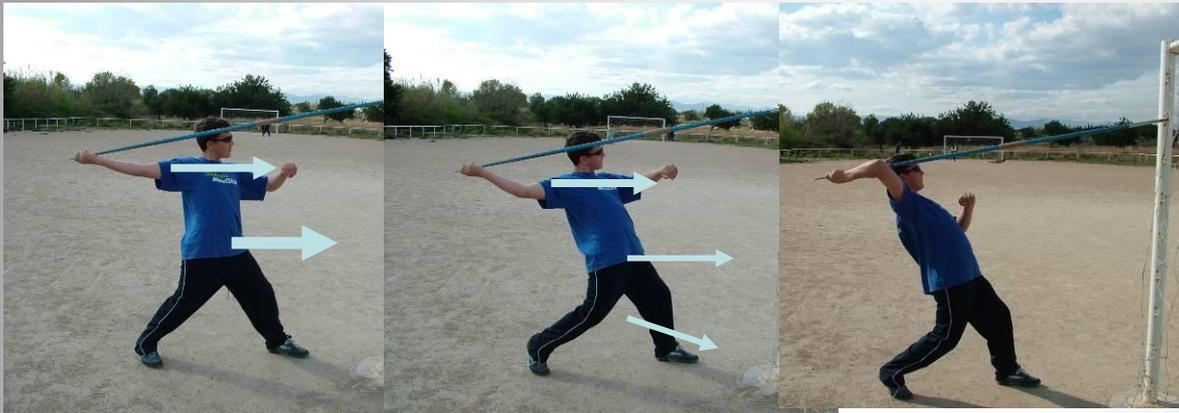


iBuffff!  
iPor fin!



Peso del cuerpo

# Arco tenso estático



Agarrar la jabalina por la cola y fijar la punta en una pared o poste

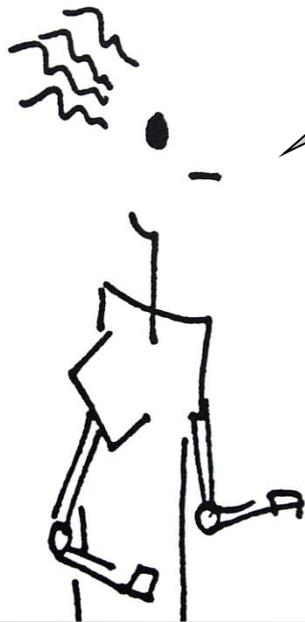


El pie derecho empuja las caderas adelante sin acabar de hacer la extensión. El codo va hacia adelante y arriba

## 2. Adaptación a la carrera con jabalina



¿Recuerdas cómo  
agarrar la jabalina?

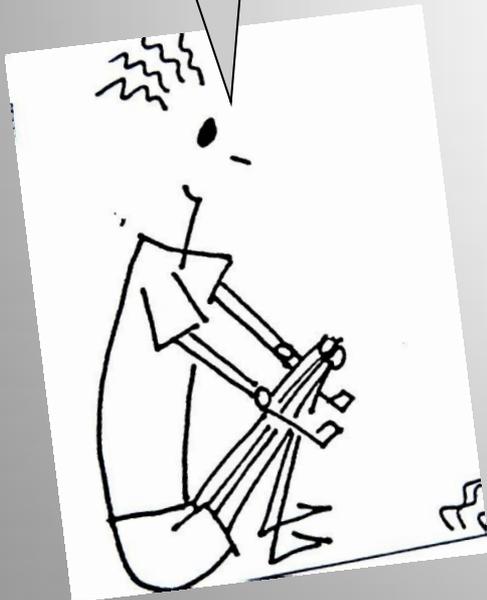


Recordad las dos partes de la carrera de jabalina

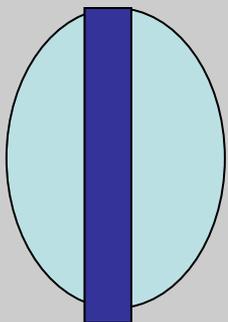
cíclica



acíclica



**Carrera cíclica  
Vista cenital**



Jabalina →

Hombros 

Caderas 

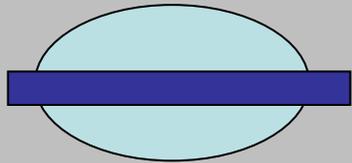
Caderas y hombros  
perpendiculares  
a la jabalina.  
La jabalina en la dirección del  
lanzamiento.



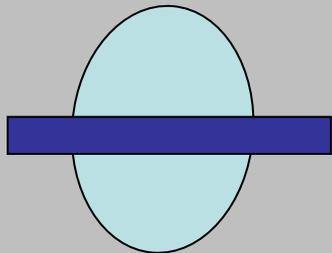


Caderas hombros y jabalina, en la dirección del lanzamiento

Carrera acíclica  
Vista cenital



En el cruce  
solamente las  
caderas se ponen  
perpendiculares a  
la dirección del  
lanzamiento



# Transporte carrera cíclica

- Punta baja
- Codo sobre el hombro
- Carrera circular



# Correr con la jabalina

Aprenderlo con una pica evita peligros.

Debe indicarse que la punta de la jabalina apunte un poco hacia el suelo

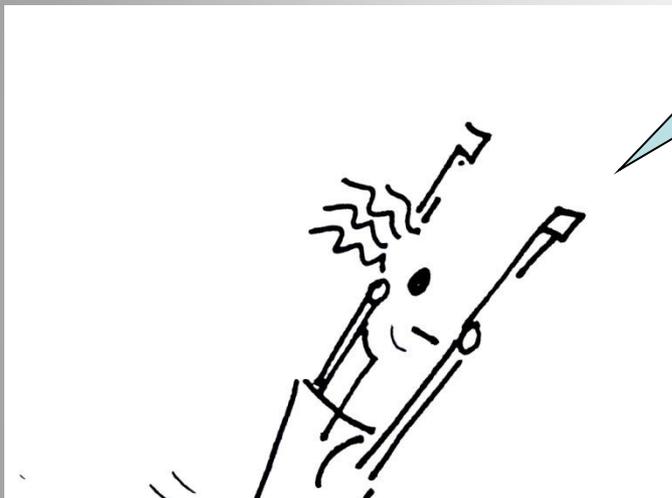


¡Ojo!  
Mira al frente  
¡ No hay donuts en el  
suelo!

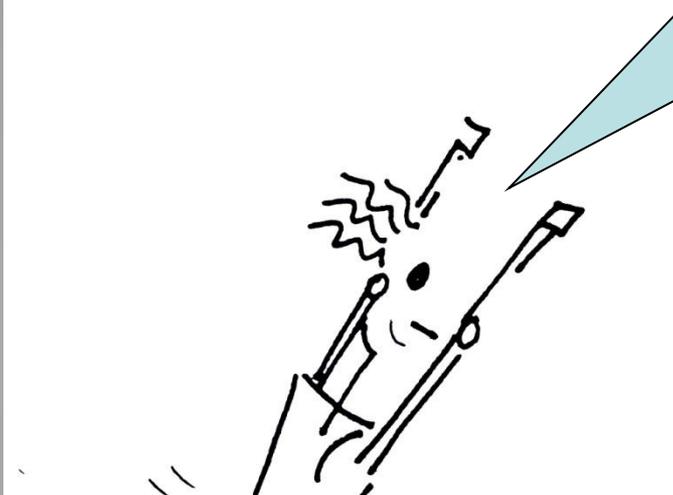


- Transportar la jabalina sin agarrarla.

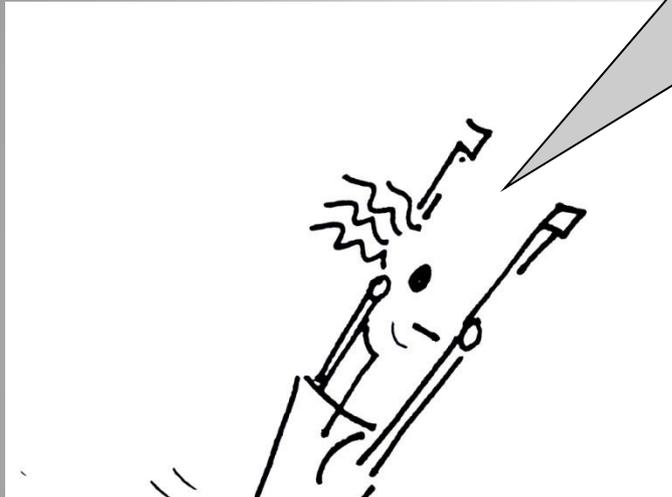
El codo alto y la punta baja



¡He dicho que el codo va más alto que el hombro!



iPor fin!



# Ahora transportarla agarrándola



# Defectos



La punta baja  
¡Chaval!

¡La jabalina no oscila  
lateralmente!  
¡El brazo derecho no va tan  
separado, señorita!



Si no se consigue controlar la posición de la jabalina, volver a los ejercicios de transporte sin agarre.





¡Zancada más amplia!





¡Un poco más!

¡Bien!, Pero agarra la jabalina sin miedo, con todos los dedos



# Colocar atrás la jabalina.

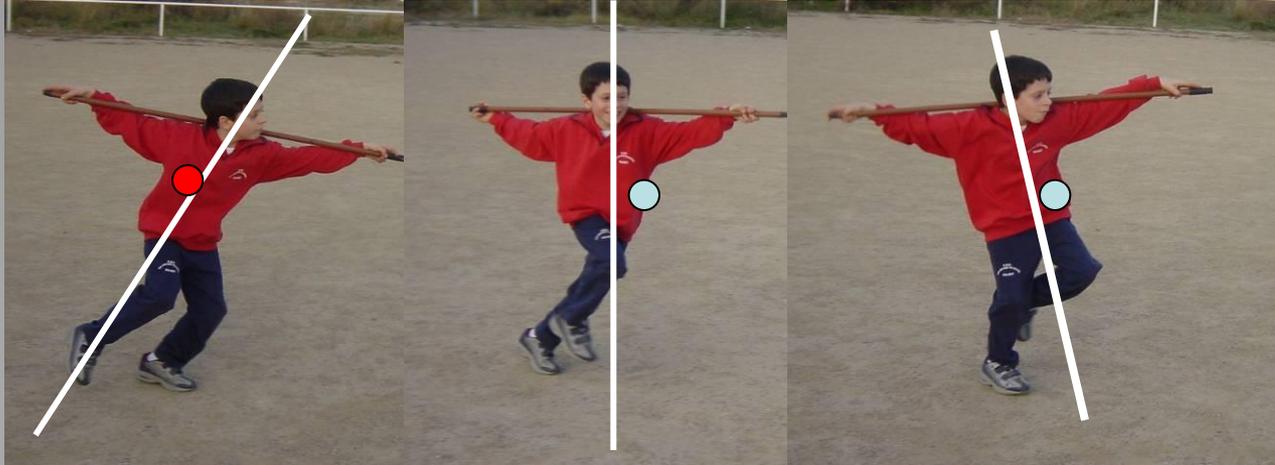
Enlazar carrera cíclica y acíclica colocando la jabalina atrás



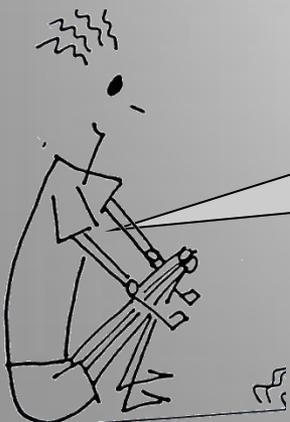
Cuando la jabalina va atrás, no debes mirarla.  
La jabalina no puede perder la dirección



# Con la pica en los hombros avanzan caderas



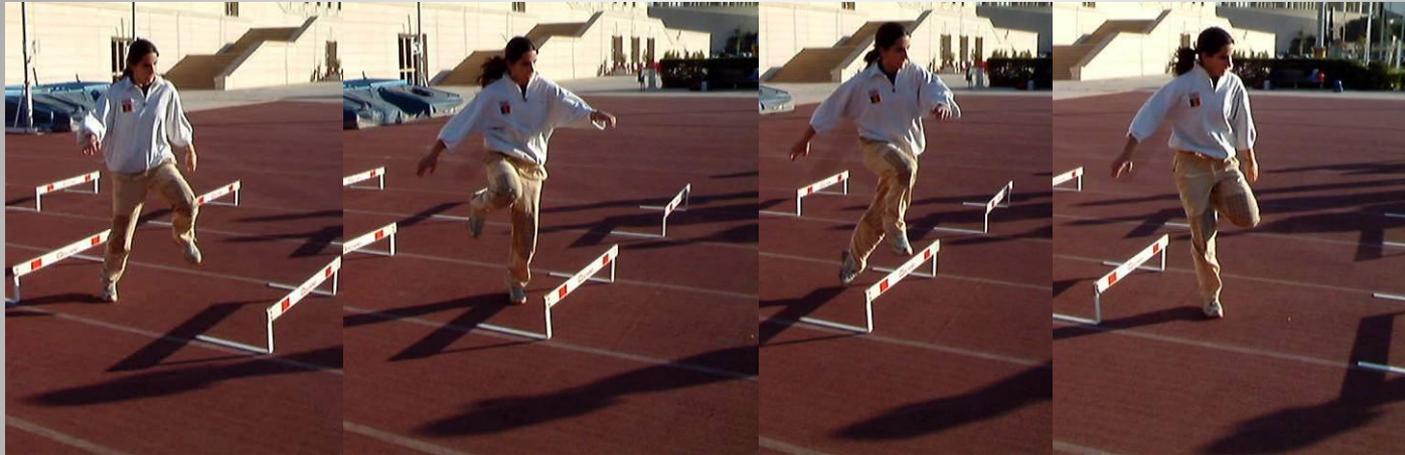
Empezar con las caderas retrasadas.  
Acabar con las caderas avanzadas.  
La línea de hombros en la dirección de carrera .



Llevar atrás la jabalina y volver a la carrera cíclica. Enlazar varias veces el mismo ejercicio.



# Carrera en cruce



# Carrera cruzando y acabar marcando la posición final



Bien , pero intenta  
estirar el brazo



# Defectos



El cuerpo inclinado.  
La línea de hombros  
en la dirección del  
lanzamiento.  
La jabalina en línea de  
lanzamiento.



Al mismo tiempo que se adaptan a correr con una pica o jabalina, deben aprender a lanzar con objetos de más fácil manipulación; Pelotas con cola, *vórtex*, palitos, jabalinas de espuma etc...





# Progresión al lanzamiento



Primero lanza pelotas de parado.  
Pasándolas a un compañero o haciendo puntería.



# ¡Recordemos la regla de oro!

La pierna avanzada ha de ser la contraria a la mano de lanzamiento

D

¡NO!

El codo siempre va por encima del hombro

D

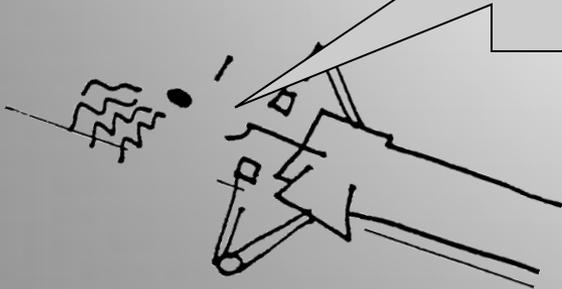
¿Puedes hacerlo peor?



# Lanzar marcando el arco tenso. Priorizar que no se cometan errores básicos.



¡Bien!, pero vigila no doblar la pierna izquierda y empuja un poco más con el pie derecho.



# Juegos con pelotas

- Lanzar la pelota con cola haciéndola pasar por el aro

Recordar que la pierna contraria al brazo de lanzamiento siempre va adelantada en la acción final



# Lanzar con tres pasos de carrera contra dianas móviles.



¡Bien!  
El codo por encima del  
hombro.



# Lanzar, de parado, jabalinas de espuma



# O vórtex



# Lanzar con el codo bajo

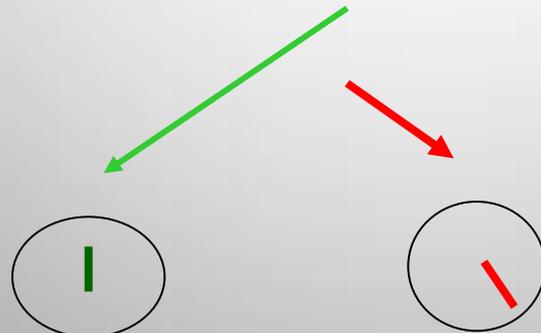
- Si lanzamos pelotas o *vórtex* el atleta no sabe si ha sacado el codo bien, si se acostumbra a hacerlo mal (lateral o por debajo del hombro) cuando pase a la jabalina se lesionará.



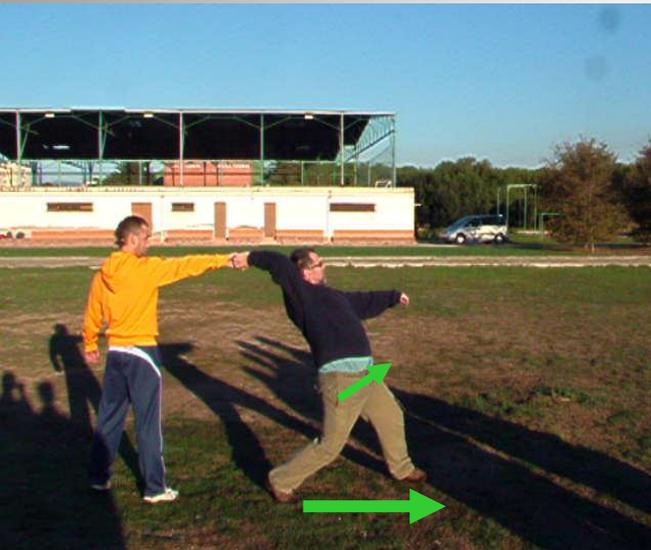
# ¿Cómo puede verse con facilidad si saca bien el codo?



- Si se lanza un tubo o un palo, como un es un testigo de relevos y el codo ha salido correctamente, girará en el aire en un plano perpendicular al suelo.
- Si el codo sale de bajo y de lado, el palo girará en un plano oblicuo.



¡Mal! La fuerza la hace la pierna derecha que empuja la cadera al frente. El tronco queda atrás



¡Bien!  
¡Eso es!

Pero hay que alternarlo con la jabalina.  
El objetivo no es lanzar lejos, es  
hacerla volar suave!



# Lanzamiento básico con dos manos



# Andandar y clavarla cerca

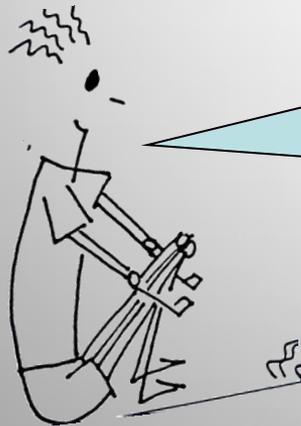


Recordar el  
pie contrario  
adelantado

Después se sigue  
andando,  
recogerla y repetir



# Carrera lateral lenta y lanzarla suavemente



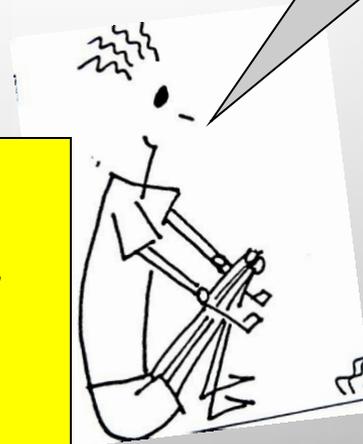
Al lanzar hay que hacer un cambio del peso del cuerpo. De atrás hacia delante, empujando al frente la cadera con el pie derecho

# Puntería a pies juntos



Clavar la  
jabalina en  
el aro

El aro está a cinco metros.  
Cada vez que se hace diana,  
se aleja un poco más.



# Puntería avanzando el pie contrario



¡Esa cadera derecha!  
¡Hay que meterla más!

**¡Atención!**

Los debutantes no deben intentar lanzar lejos. Se les pide que la hagan volar recta y con precisión para hacer puntería a dianas cercanas.



# Cruce final



# El último cruce y el arco tenso

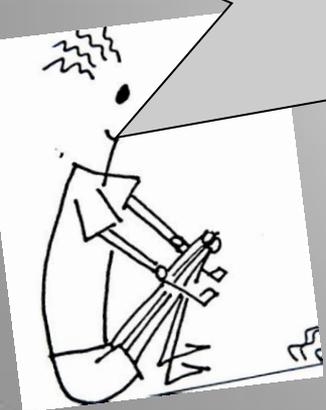


¿Qué se pretende en el último paso?





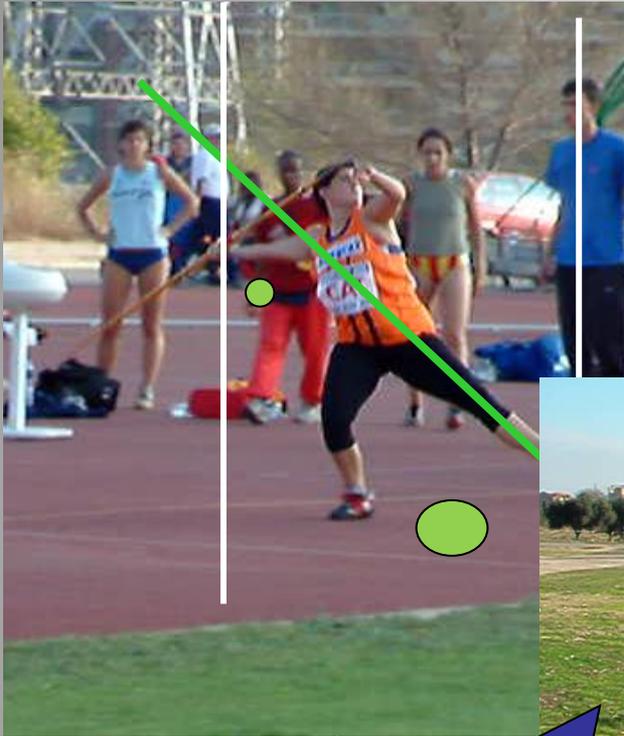
Pretendemos alejar el máximo el pie izquierdo de la jabalina. Todo el peso del cuerpo cae sobre la pierna derecha. La jabalina y hombros en la dirección de lanzamiento.



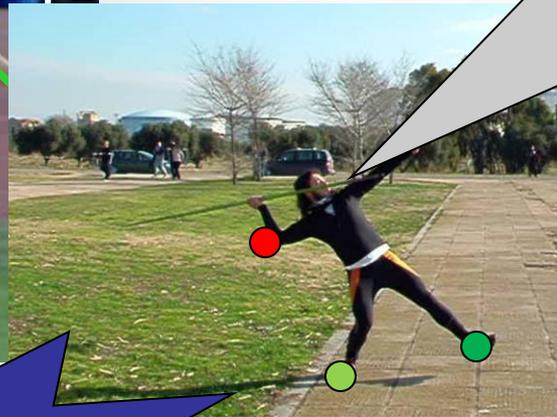
La pierna izquierda y el brazo derecho, estirados en direcciones opuestas.



# Podéis comparar



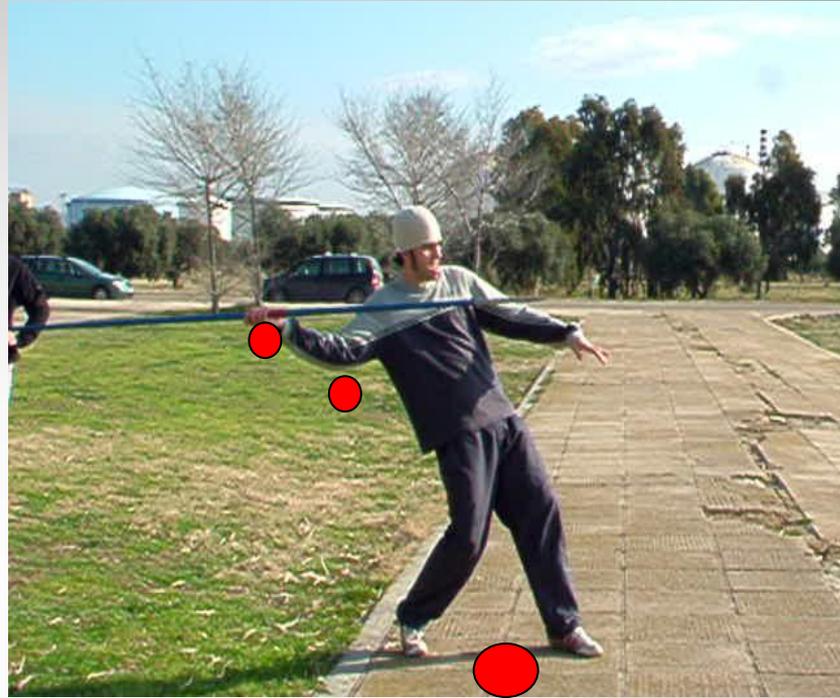
Pero el peso del cuerpo está sobre la pierna derecha y la izquierda se apoya lejos.



¡Nadie es perfecto!

No estiran el brazo





La mano derecha, más alta,  
el brazo estirado y los pies  
más separados...  
¡Este año no serás olímpico!

# Marcar el arco tenso desde parado

Se trata de colocar las caderas al frente y atrás varias veces sin lanzar. No se puede estirar (empujar) la rodilla derecha



¡No extiendas tanto la pierna derecha!  
Empuja la cadera al frente, no arriba .

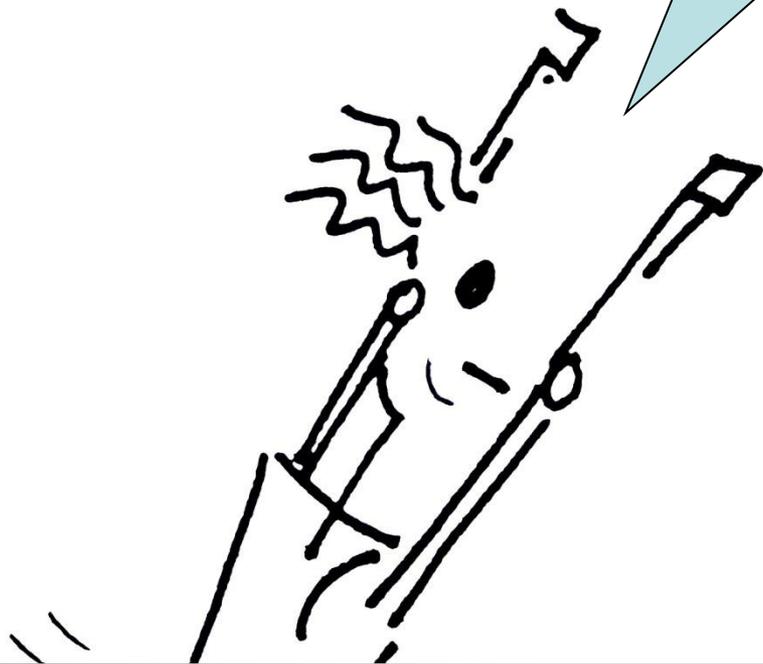


# Marcar el arco tenso con un paso



Jabalina arriba con el codo apuntando adelante.  
Pie derecho avanzado con flexión de rodilla.  
Dar un paso adelante sin que las hombros avancen .  
El pie izquierdo estirado busca el suelo lejos y ...  
... el pie derecho, sin que se estire la rodilla lleva  
la cadera adelante.  
Ya tenemos el arco tenso preparado para lanzar.

¡Más ejercicios para sentir  
la posición!

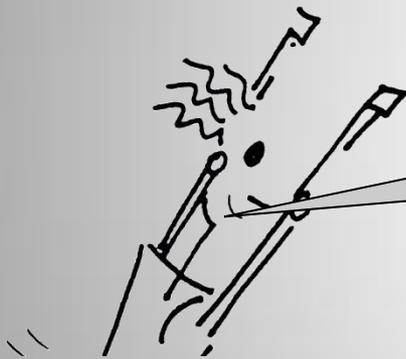


Semisentados en un taburete de altura algo inferior a la de la cadera del atleta

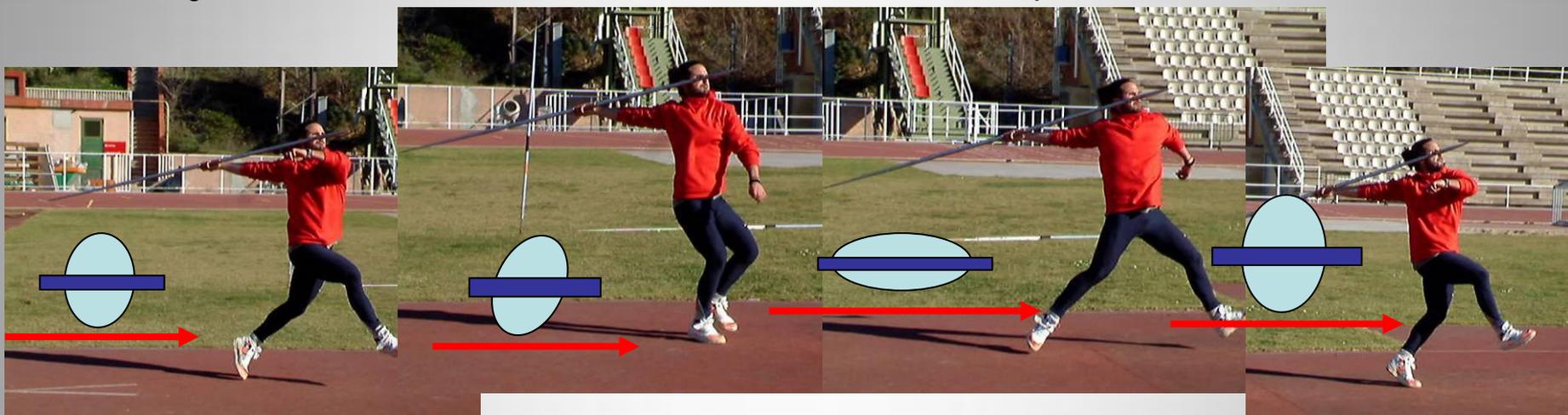




Pero hay que levantarse sin anticipar la acción del tronco ni la del brazo



Avanzar a zancadas cruzando como en los últimos pasos manteniendo la alineación de los hombros y los cruces de las caderas. Tronco inclinado atrás y jabalina en la línea de brazo y clavículas.



Caderas

hombros



Recuerda que las caderas van al frente en el cruce

# Facilitadores del cruce



Saliendo del cajón con la izquierda, dar un doble saltillo con la derecha ya en el suelo (inclinando el tronco atrás). Bloquear con la pierna izquierda apoyándola sobre el plano inclinado.

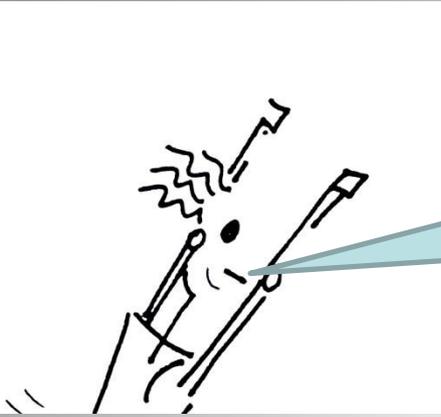
El primer desnivel da un poco de velocidad; el segundo ayuda a bloquear la pierna izquierda.



# Con un doble saltito a la pata coja con la pierna derecha



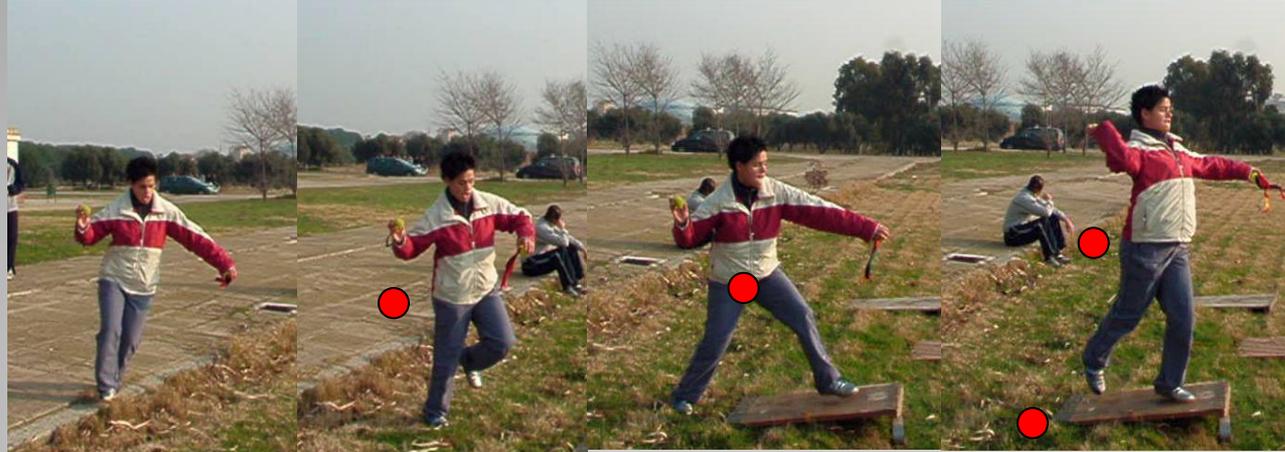
- Hombros en la dirección del lanzamiento
- Cruce de piernas con doble saltito de la derecha inclinando el tronco atrás
- Apoyo alto de la pierna izquierda



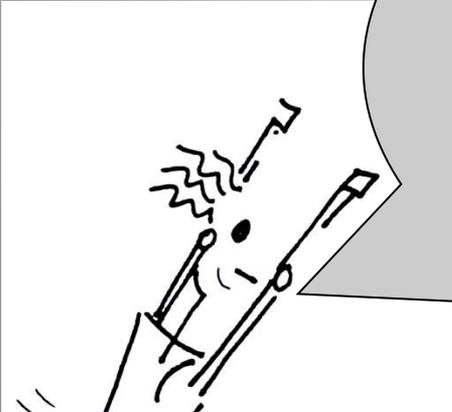
Tu compañera no estira el brazo y  
tú llevas la pierna derecha como un  
poste.  
¿Podríais hacer uno bien entre los  
dos?



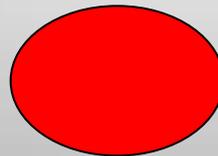
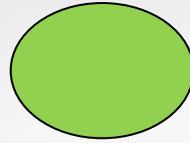
# Ejecución óptima para automatizar errores



- No ha inclinado el cuerpo atrás
- La línea de hombros no está en la dirección del lanzamiento
- Lanza con el pie derecho en el aire
- La cadera se queda retrasada



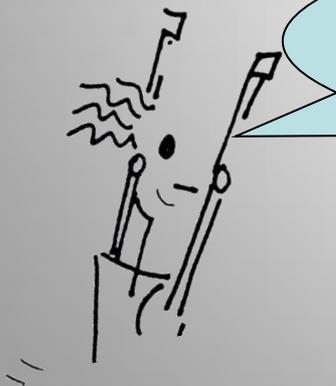
# Comparad la cadera y las piernas entre ambos



# Último paso y final



Ahora os toca a vosotros  
detectar los errores



# Progresiones para aplicar a la hora de competir

- Primero solamente se debe lanzar con el último paso y buscar la posición de arco tenso.
- Una vez se consigue, se puede pasar a lanzar haciendo solo los últimos pasos con la jabalina atrás.
- No se debe lanzar con carrera larga si no se es capaz de llegar a la posición final acelerando y sin cometer errores básicos en la posición final.



# Didáctica del lanzamiento de jabalina

Autor: Joan Rius i Sant

[jriussant@telefonica.net](mailto:jriussant@telefonica.net)

Fotografías: Joan Rius i Sant

Josep M<sup>a</sup> Padullés Riu

Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



**CIDIDA**

CENTRO INTERNACIONAL DE  
DOCUMENTACIÓN  
INVESTIGACIÓN  
Y DESARROLLO DEL

**ATLETISMO**

FUNDACIÓN

