

**UN SUEÑO HECHO REALIDAD: MINIJABALINA ESCOLAR Daro 2003.**

Rodríguez D.

*Entrenador de Atletismo y profesor de Poli motor Gimnasio Campestre.***Resumen**

La Minijabalina escolar como recurso didáctico permitirá que educadores físicos y entrenadores de atletismo, exploren metodologías, diseñen ejercicios e investiguen en la búsqueda de nuevos procesos pedagógicos que faciliten a los niños la transición entre el gesto de lanzar una pelota y el ejercicio técnico de lanzar una jabalina. Esperamos que esto redunde en mejoras ostensibles en la técnica de ejecución y por ende en los resultados deportivos o marcas.

**Summary**

The Mini School Javelin ace didactic resource will allow physical educators and athletics trainers to explore methodologies, design exercises and investigate if in the search of new pedagogic processes that will facilitate the transition of the process of throwing a ball and the technical exercise of throwing a javelin. We hope that this didactic resource results in achieving better performances and scores.

**Introducción**

Históricamente el Gimnasio Campestre se ha destacado en el ámbito de los deportes; el atletismo, como base de los mismos, no ha sido la excepción, pues se practica con regularidad y gusto por sus seguidores. En los torneos de la UNCOLI y la A. C. N., hemos ocupado los primeros lugares, lo mismo que en la Liga de Atletismo de Bogotá, en el campo del atletismo escolar.

Por mencionar algunos de nuestros representantes, cabe destacar el desempeño de Rodrigo Vivas, Juan Carlos Lloreda y Sebastián Serna en el área de los lanzamientos. (Jabalina, bala y disco).



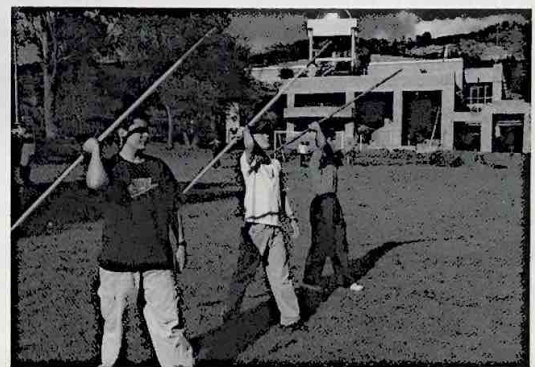
**Figura 1.** Fotografía de Rodrigo Vivas lanzando la jabalina

Se ha hablado por mucho tiempo sobre los somatotipos de los lanzadores, definidos como atletas fuertes, con gran masa muscular, alta capacidad de concentración y precisión, poseedores de brazos más rápidos que los de los lanzadores de baseball y más poderosos en la pegada un boxeador. Con espaldas tan fuertes y flexibles como el bambú. Ágiles en la carrera y virtuosos en la coordinación.

Finlandeses, alemanes, búlgaros y checos, se han destacado en el área de los lanzamientos. (Jabalina). Colombia tam-

bién ha generado a lo largo de la historia jabalinistas como Dagoberto González, Luis Lucumí, Antar Martínez, Jaime Córdoba, Santiago Ramos, Rafael Baracaldo, Félix Marrugo y Darío Balta, atletas estos que oscilan entre los 70 y 80 metros.

Nuestros atletas del Gimnasio Campestre, Rodrigo, Juan Carlos y Sebastián, obtuvieron entre los 40 y los 50 metros, marcas que a nivel del atletismo escolar indican avances positivos en el área de los lanzamientos no sólo para el Gimnasio Campestre sino para el atletismo de Bogotá. Teniendo en cuenta que estos estudiantes oscilan entre los 17 y los 19 años, todavía están en proceso de maduración y formación técnico táctica. (Figura 1).



**Figura 2.:** Posición Inicial del lanzamiento y balanceo de la jabalina de 600 y 800 Gramos).

**Antecedentes Metodológicos de los Lanzamientos**

En las escuelas de formación deportiva, colegios y ligas de atletismo de nuestro país se han empleado las pelotas de 80, 120 y 156 gramos como elementos didácticos y de fundamentación técnica de base para el lanzamiento de la

jabalina. Algunos colegios han contado con las pelotas que tienen un segmento perpendicular, el cual se coloca entre los dedos medio y anular, semejando de alguna manera la toma de una jabalina convencional.

Otros han utilizado bastones de madera para simular el agarre y la expulsión del elemento. Algunos maestros iniciaron con sus estudiantes el proceso de enseñanza del gesto del lanzamiento a la edad de 14 años, con jabalinas de aluminio de 600 gramos aptas para competencia, con punta de acero, cuerpo aerodinámico, empuñadura oficial, centro de gravedad convencional o equilibrado desde la fábrica. Teniendo como único problema el riesgo o peligro potencial de éste elemento, pues semeja una lanza y ofrece peligro en el campo de lanzamientos. Por esto, las normas de entrenamiento y de competencias son muy estrictas y la restricción a las personas en el campo de lanzamientos es total. La falta de elementos específicos al lanzamiento de la jabalina y adecuados a la edad y desarrollo del estudiante, no han posibilitado el obtener niveles de desempeño superiores en el área de los lanzamientos como lo evidencia el siguiente cuadro:

AÑO	ATLETA	COLEGIO	MARCA
2000	RODRIGO VIVAS	CAMPESTRE	39,39 Metros
2001	RODRIGO VIVAS	CAMPESTRE	40,83 Metros
2002	DANIEL ALJURE	HELVETIA	42,20 Metros
2003	DANIEL ALJURE	HELVETIA	41,10 Metros

**Tabla 1:** Resultados obtenidos en la categoría juvenil de la UNCOLI en la prueba de jabalina en los últimos 4 años.

Estos resultados nos muestran como el progreso en la marca de lanzamiento de la jabalina en la categoría juvenil masculina no ha mejorado ostensiblemente en los últimos 4 años. Se presenta por el contrario una regresión hacia el año 99.

**Problema Actual:** ¿Cómo mejorar las marcas en el lanzamiento de la jabalina en la categoría juvenil de la UNCOLI?

Queriendo aportar soluciones al problema pedagógico y didáctico de los lanzamientos, el Licenciado en Educación Física y Entrenador nivel 1 de la I. A. A. F. (Federación Internacional de Atletismo Aficionado) Oscar Montenegro, presentó la propuesta de usar el Turbo Jav, para la categoría infantil en la parada de atletismo versión 2003 – 2004, como mecanismo de transferencia entre el lanzamiento de pelota tradicional y el uso de la minijabalina escolar en la categoría infantil.

De tal manera que cuando el atleta pase a la categoría juvenil posea elementos pedagógicos, técnicos y físicos adecuados a su nuevo gesto de lanzar la jabalina de 600 gramos.

Esta idea se presentó en el congreso técnico de entrenadores de atletismo, realizado el 24 de febrero de 2003 en el Colegio Andino de Bogotá, los entrenadores (15), solicitaron presentar una propuesta de minijabalina, ya que la presentada por el Licenciado Montenegro les parecía un poco costosa. Aquí nace la oportunidad de plasmar en realidad un viejo sueño.

### **La Minijabalina Escolar: Una propuesta para mejorar la técnica de lanzamiento**

En el entrenamiento de atletismo del Gimnasio Campestre se generó la inquietud de resolver el cuestionamiento compartido por varios colegas educadores físicos y en-

trenadores, quienes manifestaron la poca efectividad del empleo de la pelota como elemento didáctico idóneo en la transición para un niño entre los 9 y los 11 años de edad. Se necesitaba algo más específico.

Estas discusiones con el compañero Montenegro del Colegio Abraham Lincoln, concluyeron en la adquisición de un Turbo- Jav, elemento importado, elaborado en polietileno inyectado, desarmable, con punta de caucho, liviano y muy llamativo.

En la bibliografía se encontró al creador de este gran elemento. El señor Tom Petranoffi, un lanzador cuya marca en jabalina fue de 99.72 metros nos habla de sus cualidades.

Martha Reyes, Coordinadora del Área de Educación Física del Colegio Andino, gran amiga de los amantes del atletismo, también facilitó el acceso a la diversidad de elementos deportivos alemanes, los cuales sirvieron de referencia.

Desafortunadamente el construir las coquillas para inyectar el polietileno es bastante costoso y la demanda en nuestro país aún no es la adecuada para aventurarse en esta empresa. Por ello nace la propuesta de diseñar y construir la MINIJABALINA ESCOLAR. DARO 2003 orientada por los modelos alemanes.

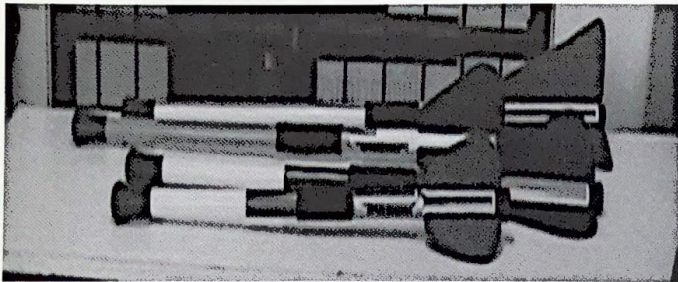


Figura 3. Minijabalina Escolar DARO 2003

### El Proceso de Creación o de Recreación de la Minijabalina Escolar DARO 2003.

Se revisó bibliografía sobre aerodinámica, se estudió el reglamento de atletismo de la I. A. A. F<sub>2</sub>. Se analizaron varios catálogos sobre implementos deportivos, y se establecieron diálogos con entrenadores de lanzamiento de la ciudad, con la intención de recibir aportes sobre la idea de construir la minijabalina. Inicialmente se elaboraron dibujos elementales y se utilizaron elementos de diversa índole; un problema inicial fueron las medidas, distancias, pesos y distribución de las aletas.

Las primeras jabalinas fueron de 4 aletas, pero se encontró que la estructura principal se debilitaba demasiado y el peso era muy alto. Se fueron entonces descartando materiales que no brindaban el rendimiento esperado.

Un aspecto que llevó dos meses, fue el encontrar la punta adecuada, se probaron siete modelos diferentes hasta que se logró diseñar una con el propósito esperado. Pruebas y más pruebas permitieron llegar a elaborar el modelo actual de la Minijabalina Escolar Daro 2003.



Figura 4. Minijabalina Escolar DARO 2003

Elemento didáctico, seguro, liviano, aerodinámico y llamativo para los niños y jóvenes. La minijabalina, cumple con las condiciones mínimas del reglamento de atletismo de la I. A. A. F., en cuanto a la ubicación específica del centro de gravedad. Los pesos 300, 330, 370 y 420 gramos, las longitudes de 70, 80, 90 y 105 centímetros, posibilitan ser trabajadas por niños pequeños. (Ver figuras 4 y 5) Además posee punta de caucho para mayor seguridad en las clases

y entrenamientos, tres aletas estabilizadoras facilitadoras del vuelo, marquilla con las especificaciones técnicas, talla en centímetros y peso en gramos, así como la marca del elemento.

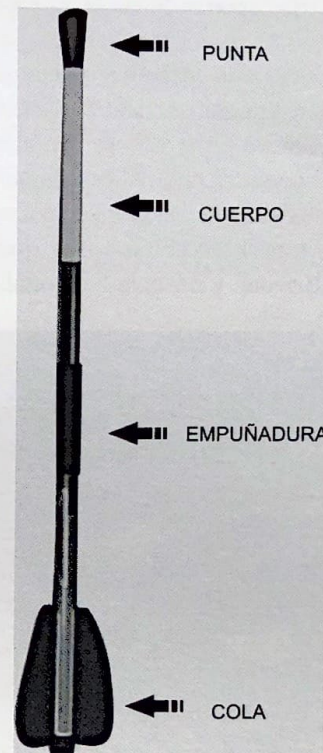


Figura 5: Minijabalina Escolar, es un elemento aerodinámico que consta de punta, cuerpo, empuñadura y cola. Inicialmente se elabora en 4 pesos y medidas.

### El Polimotor y el Entrenamiento de Atletismo en el Gimnasio Campestre 1998 - 2003

La clase de polimotor y el entrenamiento de atletismo se han caracterizado por ser espacios pedagógicos y técnicos, basados en el principio de vida de "amar lo que se hace, vivirlo con alegría y espontaneidad, eso sí, mejorando en lo que se hace." Es así como con los pequeños de polimotor, niños de 7, 8 y 9 años, han jugado con la MiniJabalina Escolar, han desarrollado concursos entre los niños, y la gran mayoría han logrado mejorar su iniciación al gesto de lanzar. Aquí no se tiene en cuenta la distancia alcanzada, se verifica que los niños cumplan con unas normas elementales para los lanzamientos. Ya en los entrenamientos con los estudiantes de primaria y de bachillerato, se ha observado bastante interés por el uso de este elemento.

Los estudiantes manifiestan menos cansancio y realizan una mayor cantidad de lanzamientos. Han aprendido a tomar la minijabalina con las formas convencionales, agarre total circular o el extendido con apoyo de dos falanges en la encordadura posterior. Han dejado el lanzamiento lateral que lastima el hombro, han mejorado su carrera de aproxi-

mación y, ante todo, lanzan por encima de la cabeza, con previa ubicación correcta del codo. Se está empezando la formación de los lanzadores en edades adecuadas, con un elemento apropiado facilitando así la transición entre los 9 y los 13 años de edad, momento en el cual el estudiante se encuentra en la categoría infantil y puede participar en la competencia de lanzamiento de jabalina de 600 gramos. Este entrenamiento permite jugar con la variedad en el peso y buscar, paulatinamente, acercar al estudiante a la comprensión de la técnica adecuada y al manejo del peso específico, para mejorar su marca personal y por qué no, la de la UNCOLI, la de Bogotá, y hasta la Nacional. (Figura 6).



**Figura 6:** Estudiantes vivenciando los diversos agarres de la minijabalina.

### Convalidación:

La propuesta inicial consiste en que los 15 colegios miembros de la UNCOLI adquieran las minijabalinas y se inicie una fase pedagógica de exploración metodológica, en la que se verifiquen los avances en cuanto al lanzamiento de la jabalina se refiere. Y además se busque el óptimo desempeño de los estudiantes en el próximo torneo de atletismo versión 2003 – 2004, categoría infantil, en la prueba de la minijabalina escolar.

Este elemento escolar se presentó en la parada del torneo de atletismo realizada en el Colegio Andino, el 29 de abril del año en curso, donde entrenadores de la Uncoli y sus estudiantes atletas las emplearon y, en general, la aceptación fue total. Los lanzamientos obtenidos fueron satisfactorios, las conclusiones sobre el desempeño de la minijabalina en el vuelo fueron adecuadas, los pesos y las medidas colmaron las expectativas en general.

Figuras 7 y 8.



**Figura 7:** Estudiantes probando los diversos tamaños y pesos de las minijabalinas.



**Figura 8:** Estudiante en la fase de expulsión de la minijabalina.

La Federación Colombiana de Atletismo, a través de su dependencia de investigación, está a la espera de los resultados obtenidos en los colegios de la Uncoli, a partir de las experiencias encontradas en el empleo de la minijabalina escolar, para abalarla; ya que ellos no conocen estudios en población de esas edades con ese implemento. De igual manera ya se iniciaron las gestiones para registrar la marca y obtener la respectiva patente.

### Conclusiones

Se le cumplió a los entrenadores de la UNCOLI con el compromiso de presentar un modelo de la minijabalina escolar para ser utilizada en la versión 2003 – 2004 del torneo de atletismo, competencia de lanzamiento de la minijabalina.

Este elemento escolar ha sido probado por diversos estudiantes de colegios de la UNCOLI, recibiendo críticas positivas y reconociendo su buen desempeño.

La minijabalina vuela con estabilidad, rotación sobre su propio eje y caída progresiva en la punta de caucho.

Los niños y jóvenes muestran interés y agrado al emplear la minijabalina. Ya que es bastante segura, su peso es adecuado y no agota al lanzador y se puede jugar con la variedad de tamaños y pesos.

Los estudiantes y entrenadores han pedido construir jabalinas un poco más pesadas: 470, 500 y 550 gramos.

La minijabalina ha facilitado el uso adecuado de agarres o tomas más técnicas y específicas al lanzamiento de la jabalina.

El estudio sobre la minijabalina apenas comienza, esperamos mantener el entusiasmo e interés por mejorarla, diseñar metodologías apropiadas para su enseñanza y, si es posible, incidir en el futuro desempeño de los lanzadores de la jabalina de 600 gramos en la categoría juvenil en la UNCOLI y en Bogotá.

## Bibliografía

1. <http://www.geocities.com/jabalina-2y/TP-HISTORIA.html>.
2. Atletismo, Reglamento Internacional. Primera edición. Mayo 2002. Federación Colombiana de Atletismo. Editorial Kinesis, Colombia. Páginas 192-195.
3. [www.geocities.com/jabalina-2y](http://www.geocities.com/jabalina-2y)
4. [www.ehu.es/deportes7actividades7día deporte.htm](http://www.ehu.es/deportes7actividades7día deporte.htm)
5. <http://www.winman.com/glosario.htm>