

LANZAMIENTO DE PESO: ATRÉVETE A CONOCER ESTE DEPORTE

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia. El peso de la bola depende de la categoría en la que se esté, en cadetes los hombres lanzan con una bola de 4Kg y las mujeres con una de 3Kg, en juvenil los hombres lanzan con 5Kg y las mujeres con 4Kg. La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,13 m de diámetro. Este círculo está dividido en dos mitades, una orientada hacia el foso donde debe caer la bola y la otra hacia el lado opuesto. En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano de lanzar contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor entonces se desplaza dentro del círculo en una postura semi-agachada, adquiriendo velocidad. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada. El peso se empuja, no se lanza.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los ocho mejores lanzadores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por competidor. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador sale del círculo por la mitad frontal, el lanzamiento es considerado nulo.

El lanzamiento de peso **se remonta históricamente a partir del lanzamiento de piedras**. En el año 1857 los ingleses hacen un intento de codificación del lanzamiento y utilizan balas de cañón de 16 libras inglesas equivalente a 7,257 Kg. de peso. Actualmente este peso se mantiene igual como también la longitud de la zona de lanzamiento.

En 1900, se practicaba sin impulso, y un señor llamado Ralph Rose consiguió enviar la bala de cañón hasta los 15,54 metros. Ralph medía 2 metros de altura y pesaba 130 kg.

En 1910, el impulso buscado es un impulso de frente muy reducido que tiende a flexionar el cuerpo para poder lanzar; en 1920 sólo se buscan amplitudes gestuales; en 1935 se encuentra un lanzamiento más eficaz, más rápido, que haga un movimiento más continuo y menos duro.

En 1953, aparece **la técnica O'Brien**. Este lanzamiento provoca un gran cambio. En él se basa la técnica actual, con salida de espaldas y una aplicación de fuerzas nuevas, concretamente y la que más, la de rotación.

En 1970, **Barychnikov** inventa una nueva técnica, muy próxima a la del lanzamiento de disco. También consiguió un nuevo récord del mundo con ella.



MARCO ANTONIO PLAZA Y FEDERICO RIBBA (4º ESO)