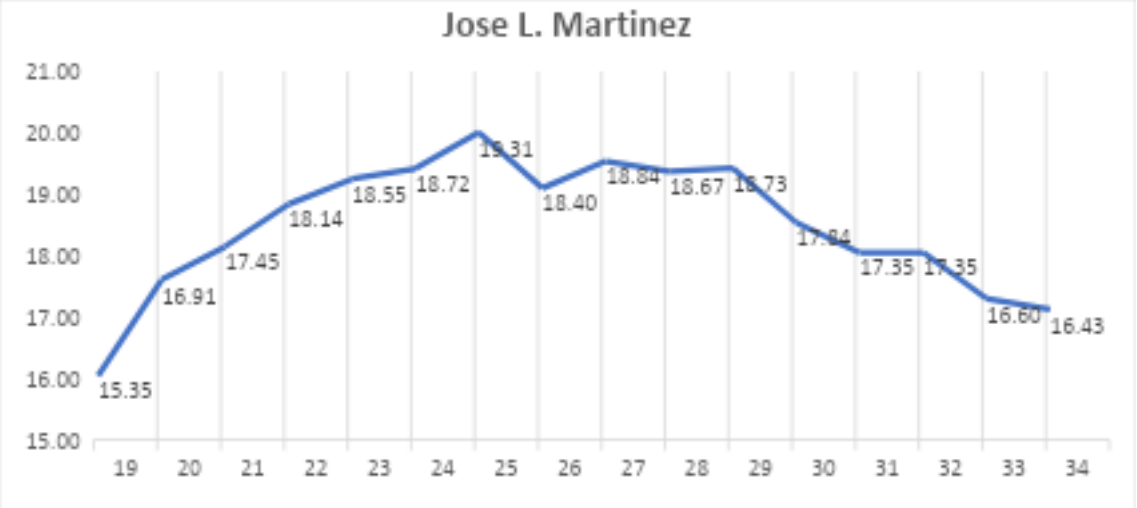
Progresiones Mejores Lanzadores de Peso. Hasta 2025.

La realización del RkNtt MMT nos va a permitir realizar varios trabajos, uno de ellos será este que trata sobre las progresiones-trayectorias que han experimentado los atletas. Trataremos algunas de los atletas más destacados que hemos tenido y para ello vamos a tener en cuenta la década de nacimiento. Veremos que, aunque son distintas, tienen un patrón común y también cuantificaremos esas diferencias. Entremos en materia de este interesante trabajo…

Antes de ver las progresiones en los diferentes grupos veamos en una gráfica la trayectoria de un atleta importante que hemos tenido y que se nos fue de forma repentina: José Luis Martínez (DEP).



En las gráficas vamos apreciar una primera fase de ascenso hasta alcanzar la mmp; a continuación una fase de mantenimiento, y finalmente la última fase de descenso. Las variaciones van a venir en cómo se van a producir dichas fases. En la fase de ascenso tendremos variantes en la amplitud, número de años y mejoras que ha experimentado la mm hasta llegar a la mmp. Así José L. tiene una fase de ascenso muy exitosa con 6 años de mejoras consecutivas y una amplitud de marca de 15,35m hasta 19,31m son 3,96m de diferencia. Después experimenta 4 temporadas a excelente nivel para iniciar un descenso a partir de los 30 años, más evidente a los 33 años y la retirada al año siguiente. Es una gráfica pura, limpia, honesta… como era él.

Veamos las progresiones. Como hemos dicho para tener una mejor visión de los mejores Atletas, los vamos a dividir en grupo por sus años de nacimiento. Así habrá un primer grupo de los nacidos en las décadas 30-40; 50-60; 70; 80; y 90-00.

Empecemos por el principio:

Progresión mejores Lanzadores de Peso Nacidos 30-40

Atleta	AV-QR		ALD		ADdlG		BAA		AMHG		MR-TP		
Edad	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Edad
16													16
17											13,53	65	17
18											14,81	66	18
19							13,71	60	14,44	65	15,70	67	19
20							13,82	61	15,80	66	16,61	68	20
21			13,81	59	14,26	62	14,80	62	14,95	67	15,04	69	21
22				60	16,03	63	15,05	63	16,77	68	15,75	70	22
23			14,87	61	17,15	64	15,34	64	17,51	69	15,75	71	23
24			15,73	62	16,98	65	**15,44**	65	16,83	70	15,56	72	24
25	13,85	55	**15,90**	63	**17,37**	66	14,80	66	**17,97**	71	16,23	73	25
26	14,55	56	14,97	64	.	67	14,97	67	17,54	72	16,28	74	26
27	14,52	57	14,52	65		68	14,66	68	16,39	73	**16,68**	75	27
28	15,12	58	14,66	66		69	14,79	69		74	14,79	76	28
29	15,03	59	14,05	67	14,88	70	15,00	70		75	16,36	77	29
30	15,07	60	14,15	68	15,46	71	14,60	71	15,56	76	15,30	78	30
31	15,57	61	14,42	69	14,87	72	14,62	72			14,18	79	31
32	15,38	62	13,80	70		73	14,38	73			14,04	80	32
33	16,13	63			14,40	74	14,61	74					33
34	**16,17**	64				75	14,71	75					34
35	14,96	65				76	14,22	76					35
36	15,84	66				77	14,30	77					36
37	15,07	67			14,33	78		78					37
38	15,01	68				79	13,80	79					38
39	14,71	69				80	13,85	80					39
40	14,83	70			14,00	81	13,89	81					40
41	14,35	71			14,38	82	13,90	82					41
42					14,82	83	14,66	83					42
43					14,36	84							43
44					13,98	85							44
45													45

AV-QR: Alfonso Vical-Quadras

ALD: Antonio Lamua

ADdlG: Alberto Diaz

BAA: Bonifacio Allende

AMHG: Antonio MI Herreria

MR-TP: Manuel Ruiz-Tomas Parajon

Ya podemos apreciar que no todos los atletas de esta generación tienen comienzos parejos. Recordar que recogemos marcas superiores a 13,70m por lo que puede que no entraran con este nivel hasta la edad que vemos en algunos de ellos.

El mayor será el catalán Alfonso Vidal-Quadras con 25 años pero su trayectoria llegara hasta los 41 años. No será el más mayor en su retirada, el cántabro Díaz de la Gándara lo hará con esa "trayectoria-guadiana" hasta los 44 años. El más joven en abandonar es el otro cántabro Herrerías y el más joven en empezar el valenciano R-T Parajón.

Sus mmp (están resaltadas en negrita y subrayadas) las realizan desde los 34 años el mayor, hasta el más joven en este grupo el bilbaíno Allende con 24 años. El año cuando cumple 25 es la mayoría del grupo con 3 de ellos. Tengo pendiente realizar un trabajo específico sobre las edades de la mmp.

Voy hacer un relato de comparar estas progresiones remarcando quien tiene la mejor marca: Es el valenciano Manuel Ruíz-Tomás quien muestra un talento más precoz, aparece con 17 años y es el mejor hasta los 21, los registros de 15,70m será RE en la categoría Junior y con 20 años los 16,61m es una distancia a tener en cuenta. Con 22 y 23 años Antonio Herrerías nos apunta que quiere ser el primero y lo consigue. Con 24 años un paisano de Herrería ya dio muestras de tener nivel ADdlG. A los 25 y 26 años vuelve Herrerías a poner diferencias. Con 27 años R-T Parajón hace su mmp y es el mejor de la lista. Con 28 años, entre que hay algunos que no compiten, y algún otro lesionado, permite al más veterano tener la mejor marca AV-Q. Con 29 años vuelve a ser "Manolo" el de mejor marca; y al año siguiente con 30 Herrería se despide. De los 31 a los 40 años este pionero Vidal-Quadras tiene los mejores registros. De los 41 a los 44 termina siendo el mejor Díaz de la Gándara.

En la gráfica vamos a comparar dos atletas:



Distintas ¿no? Manuel R-T tiene un inicio más joven pero su primera etapa de mejora de marca es corta (3 años) para tener otra fase de bajada de nivel, sabemos que probó el decathlón donde llegó a ser internacional; tiene otra remontada para hacer su mmp a los 27 años, otra temporada de lesión y con 29 años se produce el descenso hasta su retirada 3 años después. Alfonso V-Q tiene la primera etapa más prolongada, con algún altibajo; la fase mantenimiento, incluso con la temporada que puede ser de lesión es muy corta e inicia su descenso paulatinamente hasta los 41 años.

Progresión mejores Lanzadores de Peso Nacidos 50-60

Atleta	JBS		FMC		MVF		MJC		RPC		FJFR		Atleta
Edad	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Edad
16													16
17							13,70	77	15,43	78	14,43	80	17
18					13,80	74	14,86	78	16,78	79	15,18	81	18
19			14,51	74	14,34	75	16,23	79	16,63	80	15,22	82	19
20			14,60	75	15,18	76	15,88	80	16,23	81	15,57	83	20
21	15,08	74	15,10	76	16,50	77	15,92	81	15,72	82	16,57	84	21
22	15,72	75	15,94	77	17,17	78	15,72	82	16,68	83	16,82	85	22
23	**16,58**	76	**17,08**	78	18,34	79	16,98	83	**17,20**	84	**17,10**	86	23
24	16,45	77	16,59	79	**18,40**	80	**17,43**	84	17,03	85	16,61	87	24
25	15,82	78	16,20	80	17,98	81	16,69	85	17,01	86	16,77	88	25
26	14,79	79	16,87	81	18,19	82	17,05	86		87	15,11	89	26
27	16,20	80	16,53	82	18,06	83	15,67	87		88		90	27
28	16,40	81	16,93	83	17,85	84	16,94	88	15,33	89		91	28

29	16,16	82	16,68	84	17,40	85	16,94	89	14,34	90		92	29
30	14,50	83	16,75	85	17,51	86	16,46	90	15,50	91	15,30	93	30
31	14,40	84	16,45	86	17,67	87	16,07	91	14,41	92	15,23	94	31
32	15,32	85	16,27	87	17,16	88	14,35	92					32
33	14,62	86	14,81	88	17,40	89	15,18	93					33
34	16,33	87			17,26	90	14,01	94					34
35	16,08	88			15,92	91	13,99	95					35
36		89			15,18	92	13,92	96					36
37	14,54	90			14,82	93							37
38	13,99	91				94							38
39					14,25	95							39
40													40

JBS: Juan Briceño Serra

FMC: Francisco Martin Correa

MVF: Martin Vara Ferrero

MJC: Matías Jiménez Colon

RPC: Regino Perez Caceres

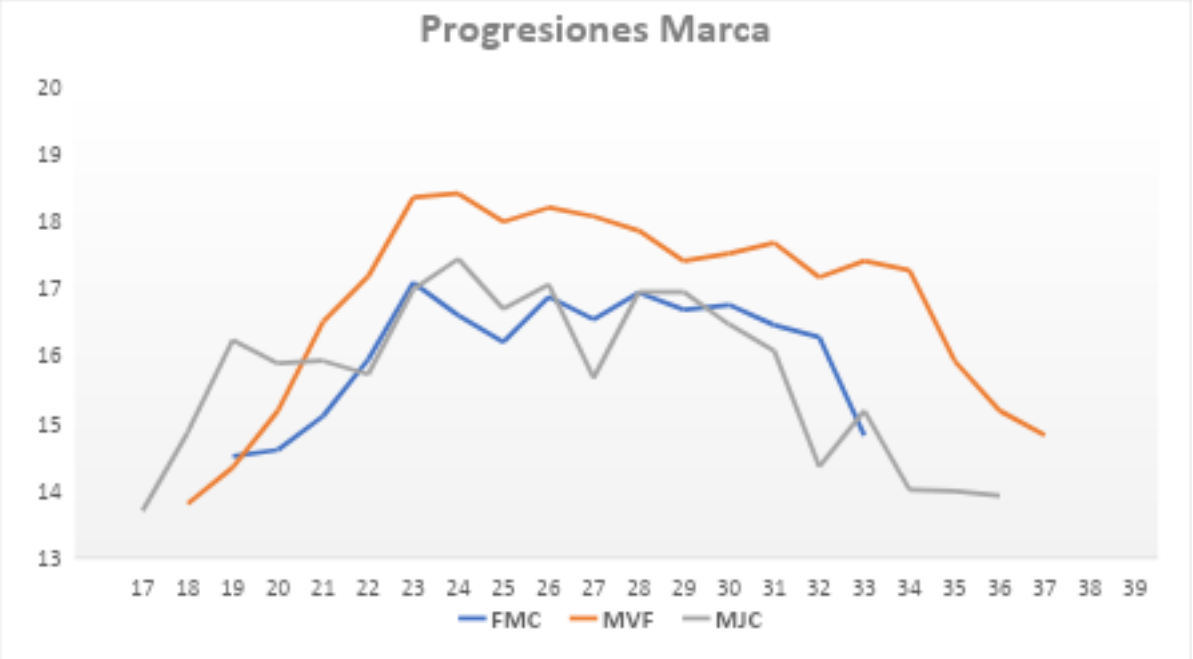
FJFR: Francisco J. Fuentes Real

Pues se trata de mi etapa. Los nacidos en la década de los 60 nos permitían lanzar a los 17 años de aquí en adelante veremos a más atletas que tienen esos inicios. Será Briceño quien tiene un inicio más tardío, a los 21 pero con marca apreciable; Correa a los 19 años, puede que con 18 no llegara a los mínimos 13,70m exigibles para entrar en Rk; Vara un año antes, con 18 a.

Las mmp se resuelven entre los 23 años (Briceño, Correa, Pérez y Fuentes, y los 24 años (Vara y Jiménez).

Relatemos quienes tienen las mejores marcas según la franja de edad. Será Regino Pérez quien tenga un inicio más explosivo, es el mejor de los 17 a los 20 años. Con 21 años Vara muestra una gran progresión y ya va a ser el mejor hasta los 34 años. Con 35 años Briceño tiene un buen nivel y la mayoría están retirados…

Veamos una gráfica con las progresiones de 3 de ellos:



Seré yo quien muestre un inicio más temprano y a mayor nivel con ese escalón de bajada entre los 20-22 años. Fase inicial pronunciada de Martín, también más alargada hasta llegar a su mmp, algo más corta en Paco con 4 años de ascenso positivo. La meseta más estable también en Vara y claramente a mayor nivel; en la mía se aprecia la bajada a los 27 años producto de un año de lesión, que como vemos en Martín Vara no se aparecía. La fase de descenso más corta en Correa, la más larga la mía; la de Vara dura 3 años.

Entramos en una etapa revolucionaria.

Progresión mejores Lanzadores de Peso Nacidos 70											
Atleta	JLMS		VNM		SMR		VRC		MMG		Atleta
Edad	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Edad
16					14,19	87					16
17					16,09	88	15,65	89	15,57	91	17
18			14,16	88	15,58	89	**17,90**	90	18,14	92	18
19	15,35	89	15,80	89	**17,28**	90	17,57	91	19,53	93	19
20	16,91	90	16,90	90	16,61	91	16,09	92	20,16	94	20
21	17,45	91	17,48	91	15,55	92			19,97	95	21
22	18,14	92	17,12	92	15,58	93			20,12	96	22
23	18,55	93	**17,53**	93	15,59	94			20,37	97	23
24	18,72	94	17,35	94	15,96	95			20,50	98	24
25	**19,31**	95	17,43	95	15,42	96			20,79	99	25
26	18,40	96	16,86	96	15,65	97			20,55	0	26

27	18,84	97	14,74	97	15,78	98		21,35	1	27
28	18,67	98	15,00	98	14,97	99		**21,47**	2	28
29	18,73	99	15,26	99	15,06	0		21,24	3	29
30	17,84	0	15,62	0	15,24	1		21,15	4	30
31	17,35	1		1	14,47	2		20,51	5	31
32	17,35	2		2	14,07	3		20,58	6	32
33	16,60	3	14,58	3				19,48	7	33
34	16,43	4		4				20,39	8	34
35				5				20,39	9	35
36			15,09	6				18,83	10	36
37			14,60	7				18,92	11	37
38			13,97	8						38
39										39

JLMS: Jose L. Martinez Sanchez

VNM: Vicente Navarro Miñana

SMR: Sergio Moliner Ribelles

VRC: Victor Roca Castrillo

MMG: Manuel Martinez Gutierrez

Progresión mejores Lanzadores de Peso Nacidos 70

Atleta	CGS		ALO		AJVC		ISE		Atleta
Edad	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Edad
16									16
17	15,32	92			14,02	93	17,13	95	17
18	16,65	93	15,12	94	15,78	94	17,61	96	18
19	17,02	94	16,40	95	16,03	95	18,31	97	19
20	17,07	95	16,56	96	17,05	96	17,82	98	20
21	18,12	96	16,87	97	16,82	97	**19,05**	99	21
22	**18,56**	97	17,83	98	17,46	98	18,82	0	22
23	-	98	17,46	99	17,35	99	17,82	1	23
24		99	18,14	0	**18,27**	0			24
25		0	18,20	1	17,58	1			25
26		1	18,46	2	17,51	2			26
27		2	18,33	3	17,11	3			27
28	16,65	3	18,43	4	17,82	4			28
29	16,95	4	18,11	5	18,09	5			29
30	16,87	5	17,91	6	17,02	6			30

31	17,61	6	**18.60**	7	16,40	7		31
32	15,68	7	18,38	8				32
33	17,02	8	17,93	9				33
34	17,80	9	17,74	10				34
35	16,94	10	17,35	11				35
36	16,67	11	17,93	12				36
37	15,54	12		13				37
38	15,95	13	15,31	14				38
39	16,79	14						39
40	15,92	15						40
41	15,64	16						41
42	15,70	17						42
43	15,53	18						43
44	15,48	19						44
45	14,59	20						45
46	14,26	21						46
47		22						47
48		23						48
49	13,80	24						49

CGS: Carles Gerones Sierra

ALO: Antonio Lora Oliver

AJVC: Alberto Jose Viejo Coronado

ISE: Iker Sukia Esnaola

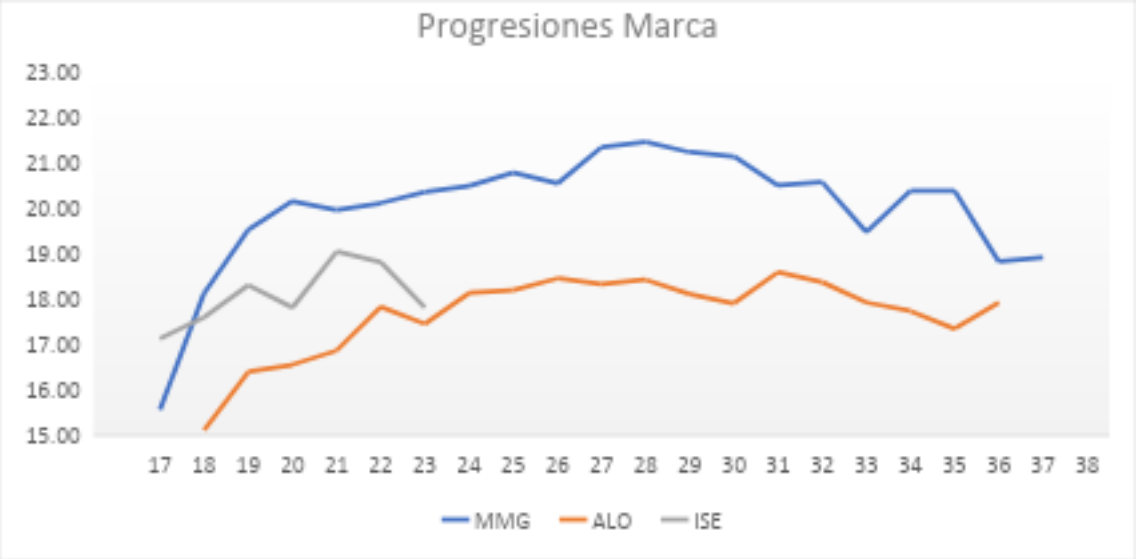
Es una década en las que vemos hay un mayor nº de atletas a destacar y que llevan a la prueba a un nivel muy superior, con un líder impensable en décadas anteriores ni por las mentes más privilegiadas de nuestro Atletismo.

Ya tiene en José L. Martínez (1970) un atleta que progresa como no se había hecho hasta ahora. Cuenta con dos atletas de Castellón que tienen unos comienzos de alto nivel Moliner (71) y Roca (72). Y en 1974 nace el leonés Manuel Martínez que lleva la prueba a nivel internacional.

Centrémonos en ver cuando hacen sus mmp. Los más jóvenes, los castellonenses Víctor Roca (18a) y Sergio Moliner (19). Con 21 años el vasco Iker Sukia; tiene 22 un catalán, Carles Geronés, y con 23 un valenciano, Vicente Navarro. Con 24 un castellanomanchego Alberto J. Viejo; y 25 tiene el bastetano José L. Martínez. 28 tiene el que más ha lanzado, el leonés Manuel Martínez; y el mayor del grupo, el alicantino Antonio Lora con 31 años.

Relatemos quienes han sido los mejores en las franjas de edades: A los 16 años le permitieron lanzar a Moliner y con 17 años hace un marcón de 16,09m, pero será superado 7 años después por Iker Sukía 17,13m. Con 18 años despunta ya Manuel Martínez 18,14m, previamente Víctor Roca dos años antes marca ya unos grandes 17,90m. De esos 18 años hasta su retirada a los 37 años Manolo impera en la prueba. De los 38 a los 49 años es mucho tiempo lanzando, Carles Geronés.

Veamos las gráficas de tres atletas de esta década:



Pues Manolo presenta una subida muy pronunciada hasta los 20 años, para después tener una meseta con algo de subida hasta los 25 años y otra subida de los 26 a los 28 años donde realiza su mmp; o dicho de otra forma tiene una meseta desde los 20 hasta los 35 años con línea ascendente hasta los 30 años; su fase de descenso es corta de 2 años cuando se retira a los 37 años. Esta segunda mejora de Manolo es lo que no habíamos tenido hasta ahora.

Antonio Lora tiene una trayectoria más modesta pero es de destacar su evolución hasta los 31 años con su mmp; tiene una etapa de descenso con ese repunte a los 36 años y la retirada a los 38 con un año en blanco entre medias.

Desconozco las causas de la retirada tan temprana de Iker.

Los nacidos en los 80 tenían una tarea complicada de realizar, coger el testigo de Manuel Martínez. Pues cumplieron a la perfección, realizaron una posta a gran nivel, tanto en el Nº1 como del nivel entre los 10P, ver "Evolución de Marcas y Nº de Atletas. Lanzamiento de Peso. Hombres. Hasta 2025". Dos atletas importantes tiene el periodo, por un lado el malagueño Borja Vivas nacido en 1984, y de otra el vizcaíno de "Castro

Urdiales" Carlos Tobalina. Si a ellos le añadimos la gran ayuda que representa el nacionalizado Yioser Toledo, o atletas de + de 19 metros como, Germán Millán (nació en 1979), José Mª Peña, o Daniel Anglés. Es una década muy buena.

Progresión mejores Lanzadores de Peso Nacidos 80

Atleta	GMD		IRE		JMªPR		YTA		BVJ		DAR		CTA		Atleta
Edad	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Edad
16															16
17					15,75	99									17
18					15,68	0			15,65	2	16,35	3			18
19	13,84	98	14,93	99	16,67	1			16,09	3	17,17	4	14,60	4	19
20	15,02	99	17,18	0	17,24	2			18,03	4	17,48	5	13,99	5	20
21	17,06	0	17,74	1	17,69	3			18,60	5	18,38	6	15,14	6	21
22	17,49	1	17,30	2	17,62	4			18,66	6	19,00	7	17,56	7	22
23	17,60	2	17,24	3	18,24	5			18,90	7	18,86	8	17,94	8	23
24	17,94	3	**18,56**	4	18,52	6			19,50	8	18,55	9	17,66	9	24
25	18,35	4		5	**19,10**	7			20,01	9	18,53	10	18,46	10	25
26	18,59	5	17,48	6	18,62	8			19,91	10	18,09	11	18,26	11	26
27	18,70	6	17,47	7	16,35	9	18,25	10	20,18	11	17,98	12	19,09	12	27
28	**19,34**	7	17,00	8	16,43	10	19,29	11	20,06	12	**19,03**	13	19,24	13	28
29	18,85	8	14,76	9	16,99	11	19,26	12	20,63	13	18,50	14	20,32	14	29
30	18,53	9	15,48	10	18,28	12	19,41	13	**21,07**	14	17,98	15	20,13	15	30
31	19,03	10	15,17	11	17,16	13	**20,25**	14	20,66	15			20,50	16	31
32	19,04	11	14,30	12	15,69	14	20,23	15	20,72	16			**20,57**	17	32
33	18,71	12	14,71	13	16,94	15			20,43	17			20,12	18	33
34	18,62	13	14,12	14	17,56	16			20,27	18			20,39	19	34
35	18,48	14	14,21	15	16,50	17			18,89	19			20,13	20	35
36	18,00	15			16,17	18							20,06	21	36
37					16,80	19							20,37	22	37
38													20,55	23	38
39													20,02	24	39
40															40

GMD: German Millan Diaz

IRE: Iñaki Romero Estanga

JMªPR: Jose Mª Peña Rosado

YTA: Yioser Toledo Astengo

BVJ: Borja Vivas Jimenez

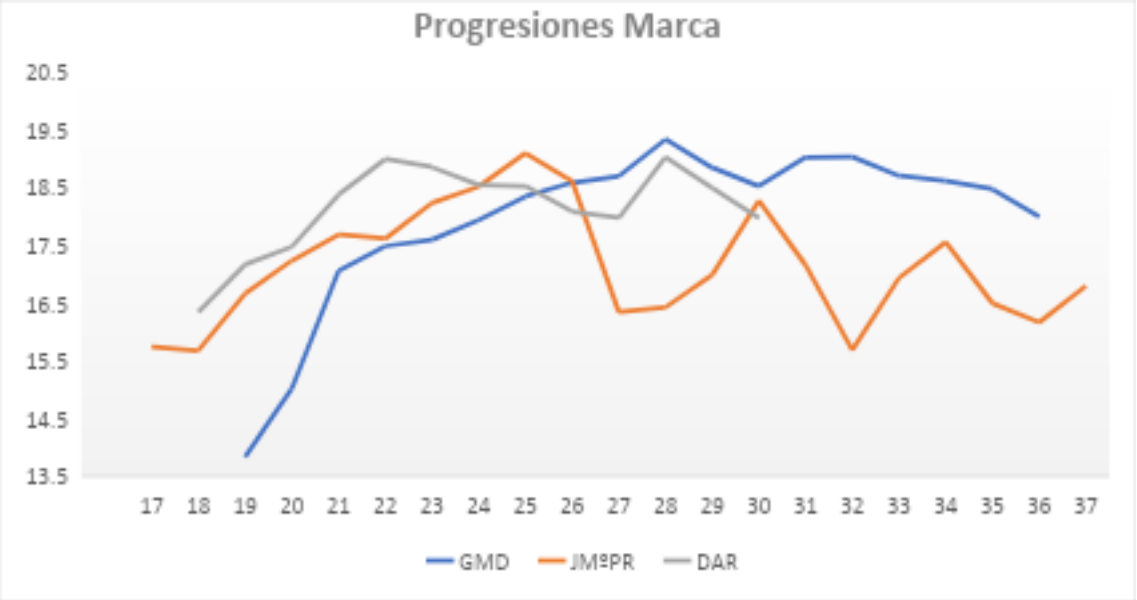
DAR: Daniel Angles Ruiz

CTA: Carlos Tobalina Aspirez

Con 20 años de trayectoria José Mª Peña y Carlos Tobalina son los que más la han dilatado, Peña el más joven en empezarla (17 años), Tobalina el de mayor edad con 39. Sus mmp: el más joven Iñaki Romero (24), 25 tiene Peña y con 28 Germán Millán y mi paisano Daniel Anglés. Con 30 ó más Vivas (30), Yioser 31 y el más veterano Tobalina con 32.

Los mejores por edades: El primero en empezar es Peña con 17 años. Con 18 y 19 años otro xic de Castellón lanzaba mucho. 20 años tenía Vivas cuando dio muestras de querer decir algo, también es el mejor con 21a. Con 22 vuelve a reivindicarse Anglés pasando de los 19 metros, y a los 23 no puede por 4 cm que le supera Vivas. De los 24 a los 33 será Vivas quien domine de forma clara. De los 34 hasta su retirada a los 39 "una barba" muy famosa tiene su dominio.

Los tres atletas que vamos a ver de este periodo en sus gráficas:



Distintas ¿no? La de Germán con inicio más modesto, tiene una fase ascendente muy vertical en los primeros años y muy prolongada posteriormente con 9 años de forma ininterrumpida de mejoras de marca, esto es difícil, para después tener solo la fase de meseta y no presentar la fase de bajada, retirándose a buen nivel. José Mª tiene una fase de ascenso con 6 mejoras de mp hasta llegar a su mmp con 25 años, para después iniciar una fase de descenso acusada, muy acusada; recordar que se decidió probar con las pruebas combinadas (no es el primero) y presentar esa montaña rusa que se aprecia, prolongando su trayectoria hasta los 37 años con marca mas que aceptable de 16,80m. Daniel

comparándolas con sus colegas, es corta, con retirada a los 30 años por motivos de salud (muñeca algo artrósica) y dos puntos altos en su carrera a los 22 y 28 años.

En la siguiente tabla vamos a ver las progresiones de los nacidos de 1990 en adelante. Dejaremos un hueco para ver si entre los más jóvenes son merecedores de poder estar.

Progresión mejores Lanzadores de Peso Nacidos 90-00															
Atleta	JAPO		ANH		APG		ASO		AMCh		MGD				Atleta
Edad	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Marca	Año	Edad
16															16
17															17
18	15,39	8	16,69	11	14,12	11	15,14	13	15,40	19					18
19	15,66	9	17,00	12	14,97	12	16,74	14	16,21	20	17,64	20			19
20	16,13	10	17,60	13	17,09	13	16,85	15	17,15	21	18,44	21			20
21	17,30	11	17,27	14	16,09	14	17,37	16	17,57	22	18,33	22			21
22	17,24	12	18,42	15	15,93	15	18,39	17	17,56	23	20,30	23			22
23	16,05	13	18,79	16	16,30	16	18,40	18	**18,70**	24	19,35	24			23
24	16,96	14	18,50	17	17,94	17	18,04	19	18,66	25	19,46	25			24
25	17,27	15	18,60	18	**18,60**	18	18,22	20			-		-		25
26	17,86	16	**18,87**	19	18,04	19	18,41	21							26
27	19,09	17	18,22	20	18,29	20	18,40	22							27
28	18,90	18		21	18,26	21	18,35	23							28
29	18,91	19	17,30	22	17,95	22	18,59	24							29
30	18,56	20	17,83	23	16,49	23	**18,65**	25							30
31	19,04	21	17,94	24	15,57	24									31
32	19,19	22	17,31	25	15,86	25									32
33	19,82	23													33
34	**20,06**	24													34
35	19,73	25													35
36															36
37															37

JAPO: Jose Angel Pinedo Ordinas

ANH: Alejandro Noguera Hernandez

APG: Angel Poveda Garcia

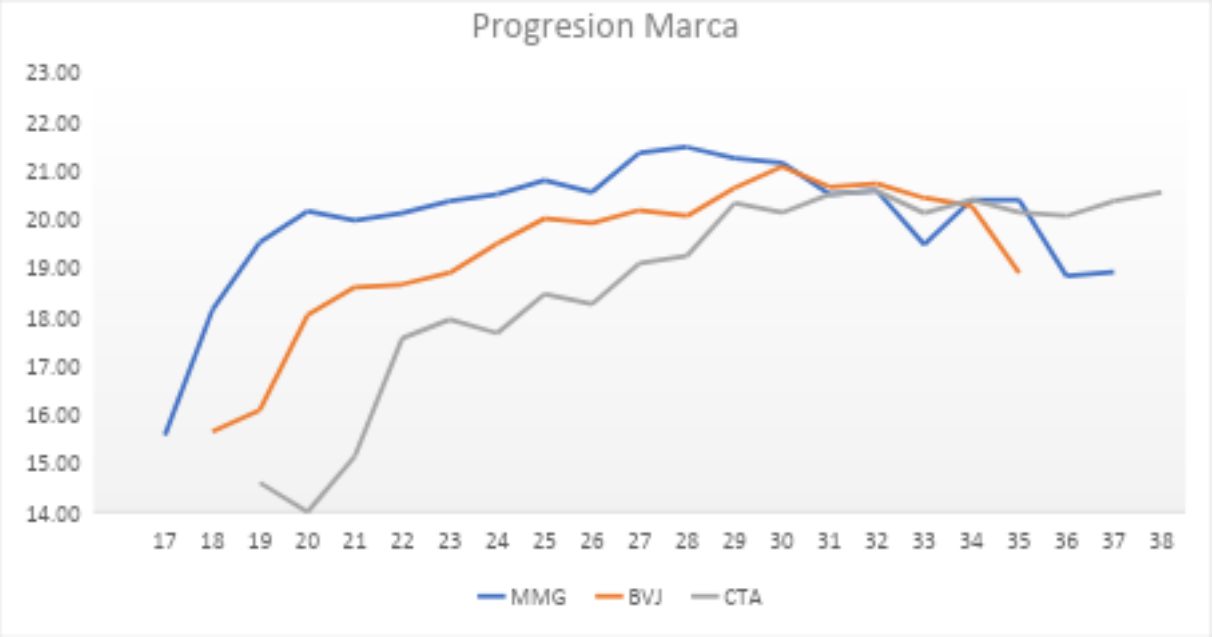
ASO: Antonio Santana Otero

AMCh: Andre Muller Chirivella

MGD: Migel Gomez Diaz

Va a ser más difícil el relevo. Vengo anunciando mi preocupación porque veo signos de retroceso, tanto del relevo del Nº 1 como de los promedios entre los 10P. A pesar de lo realizado por Miguel Gómez con 22 años, superando al mismísimo Manuel Martínez, y de tener a un nuevo 20 metros como José Ángel Pinedo. Ya veremos lo que nos depara el futuro…

Antes de analizar, dando cifras, como ha sido estas progresiones en los distintos atletas, veamos en las gráficas como ha sido la progresión de los 3 hombres más importantes de nuestra historia.



Creo que podéis tener vuestros propios puntos de valorar la gráfica, yo solo voy a dar uno: Me parece interesante los puntos de reunión que han tenido desde los 30 a los 35 años.

En la siguiente tabla vamos a poner números de como se han producido estas progresiones. Veámoslo:

Observaciones Progresiones. Lanzamiento de Peso. Hombres.

Atleta	Edad 1ª	Marca 1ª	Edad MM	MMP	Años dif	Mej Marca	Mar 18a	MjM/18	NºVMjM	Atleta
AV-QR: Alfonso Vical-Quadras	25	13,85	34	16,17	9	2,32				**AV-QR**
ALD: Antonio Lamua	21	13,81	25	15,90	4	2,09				**ALD**
ADdlG: Alberto Diaz	21	14,26	25	17,37	4	3,11				**ADdlG**
BAA: Bonifacio Allende	19	13,71	24	15,44	5	1,73				**BAA**
AMHG: Antonio MI Herreria	19	14,44	25	17,97	6	3,53				**AMHG**

MR-TP: Manuel Ruiz-Tomas Parajon	17	13,53	27	16,68	10	3,15	14,81	1,87	3	**MR-TP**
JBS: Juan Briceño Serra	21	15,08	23	16,58	2	1,50				**JBS**
FMC: Francisco Martin Correa	19	14,51	23	17,08	4	2,57				**FMC**
MVF: Martin Vara Ferrero	18	13,80	24	18,40	6	4,60	13,80	4,60	6	**MVF**
MJC: Matías Jiménez Colon	17	13,70	24	17,43	7	3,73	14,86	2,57	3	**MJC**
RPC: Regino Perez Caceres	17	15,43	23	17,20	6	1,77	16,78	0,42	1	**RPC**
FJFR: Francisco J. Fuentes Real	17	14,43	23	17,10	6	2,67	15,18	1,92	5	**FJFR**
JLMS: Jose L. Martinez Sanchez	19	15,35	25	19,31	6	3,96			6	**JLMS**
VNM: Vicente Navarro Miñana	18	14,16	23	17,53	5	3,37	14,16	3,37	4	**VNM**
SMR: Sergio Moliner Ribelles	16	14,19	19	17,28	3	3,09	16,09	1,19	1	**SMR**
VRC: Victor Roca Castrillo	17	15,65	18	17,90	1	2,25	17,90	0,00	0	**VRC**
MMG: Manuel Martinez Gutierrez	17	15,57	28	21,47	11	5,90	18,14	3,33	7	**MMG**
CGS: Carles Gerones Sierra	17	15,32	22	18,56	5	3,24	16,65	1,91	4	**CGS**
ALO: Antonio Lora Oliver	18	15,12	31	18,60	13	3,48	15,12	3,48	8	**ALO**
AJVC: Alberto Jose Viejo Coronado	17	14,02	24	18,27	7	4,25	15,18	3,09	4	**AJVC**
ISE: Iker Sukia Esnaola	17	17,13	21	19,05	4	1,92	17,61	1,44	3	**ISE**
GMD: German Millan Diaz	19	13,84	28	19,34	9	5,50			9	**GMD**
IRE: Iñaki Romero Estanga	19	14,93	24	18,56	5	3,63			3	**IRE**
JMªPR: Jose Mª Peña Rosado	17	15,75	25	19,10	8	3,35	15,75	3,35	6	**JMªPR**
YTA: Yioser Toledo Astengo	27	18,25	31	20,25	4	2,00				**YTA**
BVJ: Borja Vivas Jimenez	18	15,65	30	21,07	12	5,42	15,65	5,42	9	**BVJ**
DAR: Daniel Angles Ruiz	18	16,35	28	19,03	10	2,68	16,35	2,68	5	**DAR**
CTA: Carlos Tobalina Aspirez	19	14,60	32	20,57	13	5,97			9	**CTA**
JAPO: Jose Angel Pinedo Ordinas	19	15,39	34	20,06	15	4,67			8	**JAPO**
Promedios	**18,72**	**14,890**	**25,62**	**18,251**	**6,90**	**3,360**	**15,877**	**2,540**	**4,95**	

1ª columna (Edad 1ª): Es la edad en la que recogemos la primera marca del atleta.

2ª col (Marca 1ª): La marca de esa primera vez en Rk.

3ª col (Edad): La edad que se realiza la mejor marca personal.

4ª col (MMP): Pues eso la mmp.

5ª col (Años dif): Los años que transcurren entre la primera marca y la mmp

6ª col (Mej Marca): La diferencia entre la 1ª marca y la mmp.

Las últimas columnas: Como con los datos recogidos habían diferencias entre los distintos atletas, quise recoger más información para unificar esa recogida partiendo de la edad de 18 años, aún así veis que no se recogen datos de todos. La última columna NºVMjM, se refiere al nº de veces que el atleta mejora marca hasta llegar a su mmp desde esa edad 18 años; como aún así me interesaba tener ese dato de algunos atletas más, esta

cifra está subrayada para diferenciarla y nos indica que el punto de partida es la edad de su 1ª vez.

Hagamos una explicación de lo conseguido en la 5ª columna. Los valores extremos desde 1 año de Víctor Roca, recordar su 1ª marca 15,65m con 17 años y su mmp 17,90m con 18 años; hasta los 15 de José Ángel Pinedo, 15,39m con 19 años y a los 34 a 20,06m.

En la 6ª col. Desde los 5,97m de Tobalina hasta los 1,50m de Juan Briceño.

En la unificación a partir de los 18 a: No mejora nada Víctor Roca (0,00m), también muy poco Regino Pérez 0,42m; el que más Borja Vivas 5,42m y 4,60m tiene Martín Vara.

En la última columna se refleja las veces que mejora marca desde ese punto de partida de los 18 años. 6 temporadas mejora Martín Vara; José L. Martínez también 6 pero partiendo de los 19 años; con 7 años aparece Manuel Martínez; tiene 8 mejoras de marca Antonio Lora; 9 Germán Millán, las mismas que Borja pero éste desde los 18 años. Buenas cifras para Tobalina y Pinedo también.

Una atleta promedio tendría su aparición en Rk a los 18,72 años, con 14,890m de marca, realizaría su mmp a los 25,62 años que sería de 18,251m, realizada a los 6,92 años de su aparición en Rk, mejorando su marca 4,95 veces que es decir lo mismo que temporadas.

En fin esto es lo que nos ha deparado este trabajo sobre las progresiones que han tenido un grupo importante de la historia del "Peso español".

Ver Progresiones Mejores Lanzadores de Peso. Hasta 2025.