PRZEDMIOT: **WYCHOWANIE FIZYCZNE**
KLASY: VIII
TERMIN: **8.06. – 10.06.2020 r.**

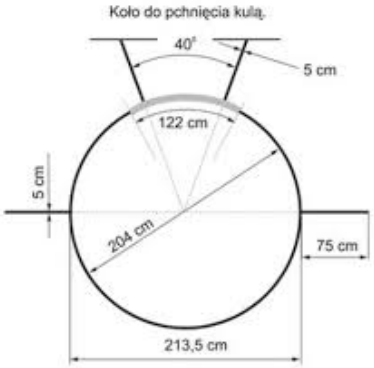
Temat: Lekkoatletyka – pchniecie kulą – zasady i przepisy. Elementy techniczne w pchnięciu kulą.
/2 jednostki lekcyjne/

Wiadomości teoretyczne:

Pchnięcie kulą - jest wliczone do dyscyplin olimpijskich od czasu pierwszej nowoczesnej olimpiady w 1896 r. w Rzymie. To sport, który wymaga zarówno techniki, jak i siły, a zmiany w stylu pchnięcia kulą doprowadziły do znacznego wzrostu siły **rzucającego (kulomiota)** i osiągniętych odległości. Pchnięcie kulą prawdopodobnie wywodzi się ze starożytnej celtyckiej tradycji „kładzenia kamienia". Oryginalna tradycja rzucania kamieniem przerodziła się w rzut kulą armatnią w XVIII wieku i **termin „pchnięcie kulą"** pochodzi właśnie z tego okresu. Pierwsza kula użyta w nowoczesnych igrzyskach olimpijskich w 1896 roku została wykonany z ołowiu, podczas gdy obecne kule są wykonane z gładkiego żelaza lub mosiądzu.

Przepisy

Pchnięcie kulą – **konkurencja lekkoatletyczna**, polegająca na wypchnięciu kuli jednorącz z koła o średnicy 2,135 m. **Kula przed wypchnięciem musi mieć kontakt z szyją zawodnika.** Po wykonaniu pchnięcia **zawodnik musi opuścić koło jego tylną częścią**, w przeciwnym wypadku pchnięcie nie zostanie uznane. Ponadto kula musi paść w obszar wycinka koła o kącie 34,92 stopni.



Konkurs - **kula musi być pchnięta jedną dłonią od barku**. W czasie gdy zawodnik zajmuje miejsce w kole, by rozpocząć rzut, kula musi dotykać lub znajdować się w bliskiej odległości od szyi, podbródka lub brody. Ręka nie może być opuszczona poniżej tej pozycji w czasie wykonywania pchnięcia. Pchnięcie nie może być wykonane spoza linii barków.

Uwaga: Podczas pchnięcia niedozwolone są ruchy zawodnika wokół osi poziomej i poprzecznej.

Próg - **musi być biały**, wykonany z drewna lub innego odpowiedniego tworzywa. Musi mieć **kształt łuku**, aby jego wewnętrzna krawędź pokrywała się z wewnętrzną krawędzią obręczy koła, i być prostopadły do powierzchni wewnątrz koła. Próg musi być tak umieszczony, aby jego środek pokrywał się ze środkiem sektora rzutów i musi być **trwale przymocowany do podłoża** lub betonowej powierzchni otaczającej koło. Szerokość progu wynosi od 11.2cm do 30cm. Długość łuku wewnątrz wynosi 1.21m. Wysokość progu ponad powierzchnię wewnątrz koła wynosi 10cm.

Kula - musi być wykonana z żelaza, mosiądzu lub innego metalu twardszego od mosiądzu lub może być pokryta takim tworzywem, wypełniona ołowiem lub innym masywnym tworzywem. **Kula musi mieć wyraźny kulisty kształt**, a jej powierzchnia musi być gładka.

Sprzęt - waga kuli

MĘŻCZYŹNI:

– seniorzy – 7,26 kg
– juniorzy starsi (18-19 lat) – 6 kg
– juniorzy młodsi (16-17 lat) – 5 kg
– młodzicy - 5 kg

KOBIETY:

– kobiety - 4 kg
– juniorki młodsze - 3 kg

Techniki pchnięcia kulą

Stosowane są dwie podstawowe techniki pchnięcia kulą:

- **klasyczna**/z doślizgu – rozbieg jest prostolinijny ; zawodnik ustawia się tyłem do kierunku pchnięcia i wykonuje „doślizg" do progu, skręt biodra i wypchnięcie kuli. Technika ta jest prostsza w początkowym nauczaniu pchnięcia kulą.
- **obrotowa/rotacyjna** – zawodnik wykonuje obrót zakończony wypchnięciem kuli.

Każdy ze sportowców posiada swoją ulubioną technikę. Niezależnie od zastosowanego stylu, trener i sportowiec muszą znaleźć to, co jest najbardziej efektywne przy indywidualnych predyspozycjach kulomiota. **Odległość mierzy się** wzdłuż linii przechodzącej przez środek koła i ślad kuli, od wewnętrznej krawędzi progu do najbliższej krawędzi śladu.

Technika klasyczna – opis

Elementy techniczne w pchnięciu kulą:

1. **pozycja wyjściowa**
2. **faza ruchów przygotowawczych**
3. **faza rozbiegu**
4. **pozycja wyrzutna**
5. **faza wypchnięcia**
6. **faza utrzymania równowagi**
7. **pozycja końcowa**

POZYCJA WYJŚCIOWA

USTAWIENIE ROZBIEGU

- Ustaw się tyłem do kierunku pchnięcia
- Masa ciała spoczywa na prawej nodze /u kulomiota praworęcznego/
- Patrz przed siebie. Głowa jest na przedłużeniu tułowia – jest prosta. Miej wyprostowany tułów
- Kula jest uniesiona nad głową; nadgarstek jest wygięty ku górze, kula spoczywa stabilnie u podstawy palców
- W odległości 15-20 cm za nogą postawną, oprzyj lewą nogę (palce o podłoże), noga jest też minimalnie zgięta w kolanie
- Wskaż kierunek rzutu przez piętę wolnej nogi
- Unieś lewą rękę w górę – w przód
- Twoje barki mają być skośne ustawione, czyli lewy ma być wyżej, a prawy niżej
- Twoja **pozycja wyjściowa ma być swobodna**

TRZYMANIE SPRZĘTU

- Trzymaj kulę na palcach i śródręczu. Jej ciężar ma być rozłożony przede wszystkim na trzech środkowych palcach. Palec mały i kciuk podtrzymują kulę trochę z boku. Kciuk dotyka obojczyka.
- **Kulę** ułóż, a raczej **„przyklej”** i przyciśnij **do szyi**, pod szczęką. Masz takie miejsce – dołek nadobojczykowy - pod żuchwą, ponad obojczykiem.

FAZA RUCHÓW PRZYGOTOWAWCZYCH

Na czym polega faza ruchów przygotowawczych? Występują dwie pozycje, tzw. pozycja wagi i pozycja kolano do kolana.

- **pozycja wagi** - chodzi o to, by z pozycji wyjściowej, pochylić tułów w kierunku przeciwnym do pchnięcia. Jednocześnie należy wyprostować wolną nogę w kolanie.
- **pozycja „kolanowa”**- charakteryzuje się tym, że staw kolanowy wolnej nogi ma dojść do kolana nogi postawionej na podłożu, jest to tzw. **„zamach”.**

FAZA ROZBIEGU – DOSKOK/DOŚLIZG

- Wykonaj **wymach wolnej nogi** w kierunku pchnięcia.
- Noga postawna /stojąca całą powierzchnią na ziemi/ powoli przenosi ciężar na piętę, ale przez krótki moment pozostaje wcześniej na podłożu.
- Ruch bioder oraz wymach nogi wolnej sprawia, że noga postawna staje się obciążona, potem odrywa się od podłoża, nisko przesuwa się tzw. ruchem podciągającym pod twoje ciało - uzyskując **efekt „ślizgu”.**
- Przemieszczasz się wzdłuż średnicy koła i w kierunku pchnięcia.

POZYCJA WYRZUTNA

- W tej pozycji zauważyć można **przeniesienie ciężaru ciała na nogę postawną**, która jest **ugięta w kolanie**. Jeśli chodzi o stopę – ustaw ją bokiem, w kierunku pchnięcia.
- Wolna noga jest prosta. Stopę opierasz na krawędzi wewnętrznej, mniej więcej w okolicy linii, która ogranicza rozbieg.

FAZA WYPCHNIĘCIA

Faza wypchnięcia kojarzy się z **energią!**

- Energicznie wyprostuj nogi i jednocześnie skręć biodra poprzez nogę postawną.
- Przez ten ruch, obrócisz swój tułów w kierunku pchnięcia.
- Energicznie „rzuć” barkami.
- Na sam koniec wyprostuj rękę w łokciu i wypchnij kulę! **Voilà!**

FAZA UTRZYMANIA RÓWNOWAGI

- Utrzymaj ciało w kole. Przypadkiem nie wyjdź z niego przodem. Wówczas – masz jak w banku – błąd i spaloną próbę!

POZYCJA KOŃCOWA

- Jeśli próba jest zaliczona – opuść rozbieg w wyznaczonym miejscu

Wiadomości praktyczne:

Pchnięcie kulą - z boku może wydawać się proste. Wymaga jednak wielogodzinnych ćwiczeń, które pozwolą na wdrożenie właściwej techniki, siły fizycznej i dużego zaangażowania. Regularne ćwiczenia z kulą są w stanie poprawić siłę, a co za tym idzie – odległość pchnięcia. **Pchnięcie kulą** – jak każda inna dyscyplina olimpijska **wymaga dużo pracy, treningów, zaangażowania i talentu.**

https://www.youtube.com/watch?v=p5vy9iNfHns /K. Bukowiecki –2014/

https://www.youtube.com/watch?v=HVf74coTFok /K. Bukowiecki –2015/

https://www.youtube.com/watch?v=pmTJvj6g4w4 /K. Bukowiecki – rekord 2016/

https://www.youtube.com/watch?v=T1s8iFc7q4Y /K. Bukowiecki – wywiad/

Chociaż wszystkie w/w fazy, laikowi mogą wydać się skomplikowane, tak naprawdę **najlepiej jest obejrzeć film instruktażowy** lub chociażby relacje z olimpiady aby zobaczyć jak dokładnie wygląda określona technika. **Dzięki wizualizowaniu** sobie opisanej wyżej techniki, można **lepiej pojąc poszczególne kroki.**

Zachęcam do obejrzenia:

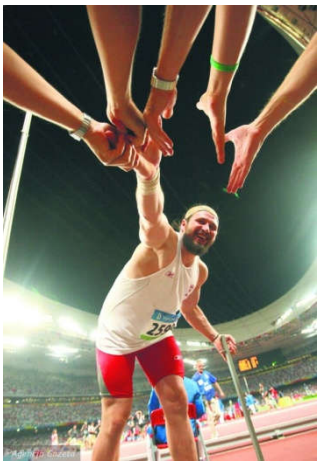
https://www.youtube.com/watch?v=ezHA68Wkkls /rekord młodzików/

https://www.youtube.com/watch?v=sglfPi_pe5A /pokaz - Spała/

https://www.youtube.com/watch?v=S_M095VhCMk /trening… Konrad Bukowiecki/

https://www.youtube.com/watch?v=Yi3l8QTywSc /film instruktażowy… Tomasz Majewski/

UWAGA: Dwukrotny mistrz olimpijski w pchnięciu kulą - **Tomasz Majewski** - żegna się z kołem.



Wszystko, co dobre, szybko się kończy. Bo choć wydaje się, że niespełna dwadzieścia lat kariery wspaniałej klasy sportowca Tomasza Majewskiego to szmat czasu, ten jakże szczęśliwy dla polskiej kuli okres minął w mgnieniu oka, tak jak Twoje osiem lat w naszej szkole… **GRATULUJEMY!**

Pozdrawiamy!

Nauczyciele wychowania fizycznego

B. Dąbrowska, I. Remisz