

SCENARIUSZ

Rzut młotem oraz pchnięcie kulą dyscypliny lekkoatletyczne na olimpiadzie

slajd 1

Rzut młotem oraz pchnięcie kulą dyscypliny lekkoatletyczne na olimpiadzie

slajd 2

igrzyska olimpijskie

slajd 3 (flaga, symbole igrzysk olimpijskich)

Igrzyska olimpijskie – to największa i najstarsza międzynarodowa impreza sportowa.

Organizowane są co 4 lata (zarówno letnie jak i zimowe, ale w odstępie 2 lat od siebie) w ramach szlachetnego współzawodnictwa i braterstwa wszystkich narodów.

slajd 4-6 (starożytne igrzyska olimpijskie znaczenie i początki)

Starożytne igrzyska olimpijskie – panhelleńskie odbywały się w co 4-letnim cyklu, ku czci i pamięci boga Zeusa. Dodatkowo wówczas jako symbol rangi imprezy sportowej rozpalono specjalny znicz w gaju oliwnym w Olimpii.

Igrzyska olimpijskie były swego czasu tak ważnym i wyjątkowym wydarzeniem, że na czas jego trwania przerywano wojny oraz nie obchodzono innych świąt narodowych.

Trwały około 5 dni.

Pierwsze udokumentowane igrzyska olimpijskie miały miejsce w 776 roku przed naszą erą w mieście Olimpii, odbywały się tam aż przez prawie 400 lat, gdzie to w 336 roku przed naszą erą zostały zniesione przez rzymskiego cesarza Teodozjusza ze względu na ich pogański charakter (kult religijny).

Podczas igrzysk brać udział mogli jedynie mężczyźni, dopiero później dołączono również konkurencje dla kobiet.

Ideę wskrzeszenia i zorganizowania igrzysk jako pierwszy zaproponował grecki filantrop i weteran wojenny Evangelos Zappas w 1859 roku, miały mieć one konwencje zawodów gimnastycznych.

Doszło do rozegrania 3 zawodów - po kolei w 1859, 1870 i 1875 roku.

slajd 7 (grafika symbolu międzynarodowego komitetu olimpijskiego)

Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOI) – założony przez barona Pierre'a de Coubertina, 23 czerwca 1894 roku w Paryżu. Komitet działa na zasadzie karty olimpijskiej, która jest zbiorem zasad olimpizmu w 206 krajach.

slajd 8

Konkurencje lekkoatletyczne w ramach igrzysk olimpijskich rozgrywane są od letnich igrzysk olimpijskich z 1896 roku w Atenach, od tamtej pory dyscypliny lekkoatletyczne są obecne na wszystkich edycjach igrzysk.

*ciekawostka

zawody lekkoatletyczne dla kobiet w ramach igrzysk olimpijskich rozgrywane są począwszy od letnich igrzysk olimpijskich będących w 1928 roku w Amsterdamie.

slajd 9

Lekkoatletyka na igrzyskach olimpijskich, czyli rzut młotem oraz pchnięcie kulą

slajd 10

Rzut młotem w antycznych tradycjach, poprzedzony był biegiem.

Rzut młotem - jest jedną z technicznych konkurencji lekkoatletycznych rozgrywanych na igrzyskach olimpijskich, która polega na rzucie kulą, do której przymocowana jest stalowa linka, zakończona uchwytem.

Rzut młotem wykonywany jest z koła o średnicy 2,135 metra, otoczonego dookoła wysoką siatką w celu ochronnym.

slajd 11-12

Technika

Zawodnik stoi tyłem do kierunku, w którym będzie rzucał w kole otoczonym ochronną siatką.

Oburącz chwyta młot uchwytem, powoli zaczyna wykonywać zamachy ponad głową, powoli poprzez prostowanie ramion w łokciach wykonuje od 3 – 4 obrotów całego ciała.

Podczas jednego ze skrętów, puszcza młot ze swoich dłoni i wykonuje wyrzut młotem jak najwyżej i jak najdalej w pole rzutów.

Ważną zasadą jest to, że podczas wykonywania obrotów, rzutu, wyrzutu i chwile po, aż do momentu, gdy młot nie spadnie na ziemię, zawodnikowi nie wolno opuścić, nadepnąć i przekroczyć obręczy koła.

film – rzut młotem okiem fizyka

slajd 13

Jakie predyspozycje musi mieć zawodnik, aby trenować sporty rzutowe?

W konkurencjach rzutnych ważną rolę odgrywa determinacja. Rzutów w serii jest kilka, więc zawodnik powinien chcieć każdy swój rzut ponieść na dalszą odległość. Poza tym chęć do intensywnego treningu też będzie dawała większe szanse na osiągnięcie lepszych wyników.

W pchnięciu kulą, jak można zauważyć podczas zawodów lekkoatletycznych, przyda się mocniej zbudowana postura, wysoki wzrost, a co za tym idzie - większy zasięg ramion.

W rzucie oszczepem prócz wymienionych wcześniej elementów dodatkowym atutem będzie gibkość, a w rzucie dyskiem oraz rzucie młotem zawodnik musi posiadać to wszystko, jednak nie może mieć problemów z błędnikiem.

slajd 14-15 (napis bezpieczeństwo)

Bez względu, której konkurencji chciałbyś spróbować, jest jeszcze jeden ważny aspekt. Podczas trenowania konkurencji technicznych bardzo ważne jest zachowanie elementów bezpieczeństwa. Ważne, aby miejsce w którym wykonywany jest trening rzutów, było odpowiednio do tego przygotowane. Powinien być to teren otwarty, pusty i z dala od przechodniów. Nigdy nie mamy pewności (tym bardziej we wstępnym etapie treningów), gdzie poleci przyrząd i na jaką odległość.

slajd 16-17 (grafika przedstawiająca młot)



Ile waży młot (kula do rzutu młotem)? – duży napis

seniorzy mężczyźni rzucają młotem o wadze – 7,26 kg

młodzicy: do 15 roku życia – rzucają młotem o wadze 5 kg

juniorzy młodsi: 16 – 17 lat - również rzucają młotem o wadze 5 kg

juniorzy starsi: 18 – 19 lat - rzucają młotem o wadze 6 kg

kobiety seniorki – rzucają młotem o wadze 4 kg

juniorzy - rzucają 3 kg

slajd 18

film

slajd 19

Rekord świata w rzucie młotem należy do Polaka i nosi go Paweł Fajdek - Pięciokrotny mistrz świata w rzucie młotem. Sam rzut wynosi 81,27 metra i został ustanowiony podczas Diamentowej Ligi rzutu młotem.

slajd 20-21

najstłynniejsi polscy młociarze – duży napis

Na pierwszym miejscu bezapelacyjnie jest Anita Włodarczyk, urodzona 8 sierpnia w Rawiczu. Polska lekkoatletka ma na swoim koncie 2 złote medale igrzysk olimpijskich, jest również wielokrotną mistrzynią świata, Europy oraz Polski w rzucie młotem.

Wśród polskich męskich najbardziej utalentowanych i utytułowanych młociarzy na pewno na 1 miejscu jest Paweł Fajdek.

Na swoim koncie ma już 3 złote medale oraz wiele medali i rekordów Polski, Europy i świata. Paweł jest również najmłodszym w historii mistrzem świata w rzucie młotem.

slajd 22

Lekkoatletyka na igrzyskach olimpijskich czyli rzut młotem oraz pchnięcie kulą

– slajd tytułowy

slajd 23

Pchnięcie kulą – jest jedną z konkurencji lekkoatletycznych (rzuty lekkoatletyczne) polegającą na jak najdalszym wypchnięciu kuli (prawidłową techniką) jednorącz z koła o średnicy 2,135 metra.

Kula przed wypchnięciem musi mieć kontakt z szyją zawodnika.

Po wykonaniu pchnięcia, zawodnik musi opuścić koło jego tylną częścią, w przeciwnym wypadku samo pchnięcie oraz podejście zawodnika do startu nie może być uznane. Ponadto kula musi paść w obszar wycinka koła o kącie 34,92 stopni.

slajd 24

Stosowane są dwie podstawowe techniki pchnięcia kulą:

z doskoku – zawodnik ustawia się tyłem do kierunku, w którym to wykonuje pchnięcie i dokonuje doślizg do progu, skręt biodra i wypchnięcie kuli

obrotowa – zawodnik wykonuje obrót zakończony pchnięciem kulą

Odległość mierzy się wzdłuż linii przechodzącej przez środek koła i ślad kuli.

slajd 25

film

slajd 26

seniorzy mężczyźni pchają kulą o wadze – 7,26kg

młodzicy: do 15 roku życia – pchają kulą o wadze 5 kg

juniorzy młodsi: 16 – 17 lat - również pchają kulą o wadze 5 kg

juniorzy starsi: 18 – 19 lat - pchają kulą o wadze 6 kg

kobiety seniorki – pchają kulą o wadze 4 kg

juniorki natomiast pchają kulą o wadze 3 kg

slajd 27

- mężczyźni

rekord świata Ryan Crouser 22,38 m USA 18 lutego 2023 roku Pocatello

rekord Europy Ulf Timmermann 23,06 NRD 22 maja 1988 roku Chania

rekord Polski Michał Haratyk 22,32 Polska 28 lipca 2019 roku Warszawa Cetniewo

- kobiety

rekord świata Natalia Lisowska 22,63 ZSRR 7 czerwca 1987 roku Moskwa

rekord Europy Natalia Lisowska 22,63 ZSRR 7 czerwca 1987 roku Moskwa

rekord Polski Ludwika Chewińska 19,58 Polska 26 czerwca 1976 roku Warszawa

slajd 28

test

1. Co, ile lat organizowane są igrzyska olimpijskie? (co 4 lata)
2. Ku czyjej czci organizowane były starożytne igrzyska olimpijskie? (Zeusa)
3. Ile trwały starożytne igrzyska olimpijskie? (5 dni)
4. Rozwiń skrót MKOI (Międzynarodowy Komitet Olimpijski)
5. W którym roku został powołany MKOI? (23 czerwca 1984)
6. Z jakich elementów składa się młot? (uchwyt, linka, głowica)
7. Kto jest rekordzistą świata w rzucie młotem mężczyzn? podaj odległość. (Paweł Fajdek, 81,27 metra)
8. Wymień dwie techniki stosowane w pchnięciu kulą (z doskoku, obrotowa)
9. Kulą o jakim ciężarze pchają seniorzy i seniorki? (senior 7,26 kg, seniorki- 4 kg)

10. Kto jest rekordzistą Polski w pchnięciu kulą kobiet? podaj odległość. (Ludwika Chlewińska, 19,58)