

ATLETIKA

METI

Pri vseh metih je cilj tehnike podeliti orodju čim večjo začetno hitrost. Mete je mogoče izvajati z zaletom in brez njega.

MET ŽOGICE ali ŽVIŽGAČA (šolski program)

Met žogice ali žvižgača je ena najbolj elementarnih oblik, ki zagotavlja osnove metov nasploh.

Tehniko meta žogice delimo na:

- zalet,
- položaj za izmet,
- izmet,
- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

Zalet

Mora biti tako dolg in hiter, da omogoča optimalno kontrolo in povezanost z izmetno akcijo. Praviloma je dolg 6 do 9 korakov. V okviru samega zaleta ločimo pripravljalni del, ki je izveden v hoji in zaključni del, kjer metalec izvede križni korak in odvede roko z žogico nazaj. V začetnem položaju je metalec obrnjen v smeri leta. Desna roka z žogico je nekoliko pokrčena v višini ramen, leva roka je sproščena in iztegnjena v predročenu. Metalec izvede 4 do 6 korak v hoji, nato 3 korake v teku in 3 metalne korake. Zlasti ritem pospeševanja metalnih korakov odločujoče vpliva na izmet žogice. Prvi metalni korak napravi z levo nogo naravnost naprej, nato z desno nogo še križni korak.

Položaj za izmet

Pritisni na tipko ctrl in hkrati na e-naslov, preskoči oglase.

https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnl

Pričenja se s postavitvijo desne noge na tla, ki je nekoliko pokrčena v kolenu in s stopalom obrnjena navzven. V trenutku postavitve desne noge po križnem koraku je potrebno čim hitreje postaviti levo nogo naprej, med tem ko ostane težišče na desni nogi. Potem ko je metalec postavil desno nogo na tla, mora hkrati doseči optimalni naklon trupa v nasprotni smeri meta. Boki so zasukani v desno, kar povzroča torzijsko navitost mišic trupa, ki se bodo aktivirale v izmetu. Desna roka z žogico (žvižgač) je v komolcu iztegnjena in v skrajnem odvedenem položaju, tako da je mogoče v izmetu nanjo delovati na čim daljši poti.

Izmet

Pritisni na tipko ctrl in hkrati na e-naslov, preskoči oglase.

<https://www.youtube.com/watch?v=PxkRSsZIW10>

Pri izmetu je ključnega pomena gibanje desne noge, ki naj bi z odzivom in zasukom stopala v levo povzročilo, da se boki dvignejo navzgor in obrnejo naprej. Metalec pride v tipičen položaj »kopijaškega loka«. Roka se vključi v gibanje šele potem, ko so boki dvignjeni,

obrnjeni naprej in potisnjeni na levo nogo, ki je v kolenu iztegnjena. Za maksimalni pospešek žogice (žvižgača) v izmetu je pomemben »bič« roke. Glede na dokaj majhno težo orodja in predhodno hitrost je ta gib roke pomemben pri realizaciji končne izmetne hitrosti. Za učinkovito izmetno akcijo ima pomembno vlogo položaj leve noge. Ta mora biti iztegnjena, da vzdrži pritisk sile zaleta in sile prenosa teže telesa pri izmetu. Leva noga je dejansko osnovna opora, prek katere se izvaja met.

Zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja

Zaključna faza meta se izvaja tako, da metalec po izmetu žogice (žvižgač) preskoči iz leve na desno nogo, ki jo v kolenu močno pokrči in s tem zniža težišče. Tako metalec zaustavi predhodno gibanje in prepreči morebitni prestop.

Žogico držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo žogico od zadaj, palec in mezinec pa od strani. Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki. Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen.

Za mete se uporablja žogica teže 250 g, (ali žvižgač).

Pri metih je pomembno, da znamo vključevati mišično verigo. To pomeni, da vključujemo najprej mišice nog temu sledijo mišice trupa v povezavi z mišicami rok. Bistveno je, povezovanje velikih mišičnih skupin vse do najmanjših mišic.

Kriteriji pravilne tehnike meta žogice

Pritisni na tipko ctrl in hkrati na e-naslov, preskoči oglase.

<https://www.youtube.com/watch?v=46B7E2VFSE0>

- paziti moraš na pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov,
- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj,
- delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo,
- sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti),
- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.

Poleg meta žogice (žvižgač) v atletiki poznamo še olimpijske metalne discipline: met kopja, met diska, met kladiva in suvanje krogle.

Odgovori na vprašanja:

- Slovenija ima olimpijsko medaljo v metu kladiva. Ugotovi za katerega atleta, metalca gre? P _____ K _____.
- Met žogice; met žvižgača predstavlja katero atletske disciplino? To je _____.

Odgovora pošlji najkasneje do petka, 27. 11. 2020 na e-mail:

alenska.zupancic2@guest.arnes.si

Oglejte si (pet) video posnetke olimpijskih atletske metalnih disciplin.

Ctrl in klik na naslov (preskoči reklamne oglase).

KLADIVO

<https://www.youtube.com/watch?v=KnHUAc20WEU>

DISK

<https://www.youtube.com/watch?v=Cxpx1nBDc8g>

KROGLA

<https://www.youtube.com/watch?v=qArFLGLb2WU>

<https://www.youtube.com/watch?v=8QJVhoLV4Q8>

KOPJE

<https://www.youtube.com/watch?v=7GqhqmYjMpE>

OPOMBA: Če boš vadil/a uporabljal samo teniško žogico! Rabiš zelo veliko prostora, da žogica ne pade komu na glavo!

Upoštevaš vsa pravila NIJZ-ja.

Upam, da vam je bilo pripravljeno gradivo všeč.