

SADRŽAJ:

1. Uvod.....	3
2. Tehnika bacanja kladiva.....	4
3. Obučavanja bacanja kladiva.....	7
4. Najčešće greške koje se pojavljuju kod obučavanja tehnike bacanja kladiva...8	
5. Zaključak.....	9
6. Literatura.....	10

1. UVOD

Kladivo se hiljadama godina koristilo kao oruđe i oružje. Prvo poznato takmičenje u bacanju kladiva održano je oko 500. godine u Irskoj. U Škotskoj se kladivo bacalo od 300.godine odakle je ta disciplina prenijeta u Englesku gdje je bila popularna u 16. vijeku. Tada se koristio kovački malj ili okrugli kamen s drvenom drškom. Iz Velike Britanije ta disciplina se prenijela u susjedne, a kasnije i u ostale zemlje. Ipak bacanje kladiva zbog posebnih uslova pod kojima se izvodi (posebno bacalište, zaštitna mreža, opasnost od kidanja žice i sl.) nije tako rasprostranjena disciplina, kao što su druga bacanja. Bacanje kladiva u muškoj konkurenciji, kao atletska disciplina, prvi put se pojavljuje na programu Olimpijskih igara u Parizu 1900. godine. U ženskoj konkurenciji bacanje kladiva počelo se razvijati mnogo kasnije pa je na Olimpijske igre, uvedeno tek u Sidneju 2000. godine. Na Svjetskom i Evropskom prvenstvu u atletici na programu je od samog početka, tj. na Svjetskom prvenstvu 1983. godine u Helsinkiju, odnosno Evropskom prvenstvu 1934. u Torinu. U ženskoj konkurenciji bacanje kladiva je ušlo u program na Svjetskom prvenstvu 1999. godine u Sevilji, a na Evropskom prvenstvu 1998. u Budimpešti. Zbog specifičnih uslova za takmičenje bacanje kladiva nije na programima atletskih prvenstava koja se održavaju u dvorani.

2. TEHNIKA BACANJA KLADIVA

Rezultat u bacanju kladiva zavisi od dva osnovna faktora:

brzine,

ugla izbačaja.

Završna brzina izbačaja bacanja zavisi od uglovne brzine i radijusa kretanja prethodnog okreta (obično 3 do 4 okreta). Kod okreta u momentima najveće akceleracije kladiva pojavljuju se centrifugalne sile, koje kod hitaca preko 80 m mogu da budu jače od 4000 njutna.

Čitavo kretanje po strukturi dijelimo na:

izmahivanja- vitlanja (obično 2 do 3 puta) koja daje povećanje brzine od 12 do 14 m/sec u prostoru od 30 do 40%,

okret (3 do 4) bacača kladiva sastoje se od jednopotporne i dvopotporne faze, u kojima brzina postepeno raste,

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com