

KUULANTYÖNTÖ

TUOTANTORYHMÄ:
EERO UOTILA
ANTERO TAPOLA
JOUKO MANNINEN

SUUNNITTELU JA TOTEUTUS:
JOUKO KÄRPÄNEN
JALI WESTERGÄRD
PENTTI KOIVISTO
BO GRAHN
1975

Reijo Ståhlberg
SE 21.26

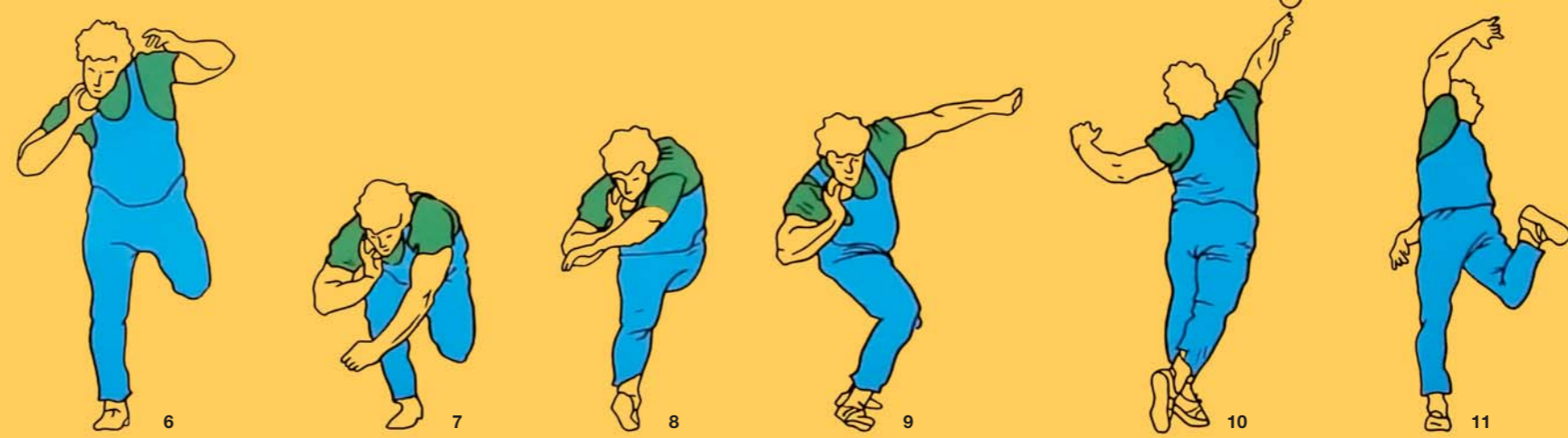


Kuvat 1 ja 6
Alkuasento: selkä työntösuuntaan, asento jännittämätön, kuula lepää kaulalla, vartalon paino on oikealla jalalla.

Kuvat 2, 7 ja 8
Liukusiirto alkaa vapaan jalan voimakkaalla potkulla nojareunuksen suuntaan ja ponnistavan jalan työnnöllä. Hartialinja säilyy kääntymättä ja koko ylävartalossa säilytetään rentous. Liu'un aikana ponnistavan jalan tulee kääntyä siten, että jalkaterä asettuu poikittain kehän keskiosaan. (ks. askelkaavio). Hartialinja säilyy edelleen muuttumatta.

Kuvat 3, 4 ja 9
Työntö alkaa nilkan, polven ja lantion voimakkaalla kierroilla. Vasta tämän jälkeen alkaa käden työntö, johon yhdistyy jalkojen voimakas ojennus.

Kuvat 5, 10 ja 11
Kuulaa työnnetään mahdollisimman pitkään, ylimeno estetään jalkojen vaihdolla.

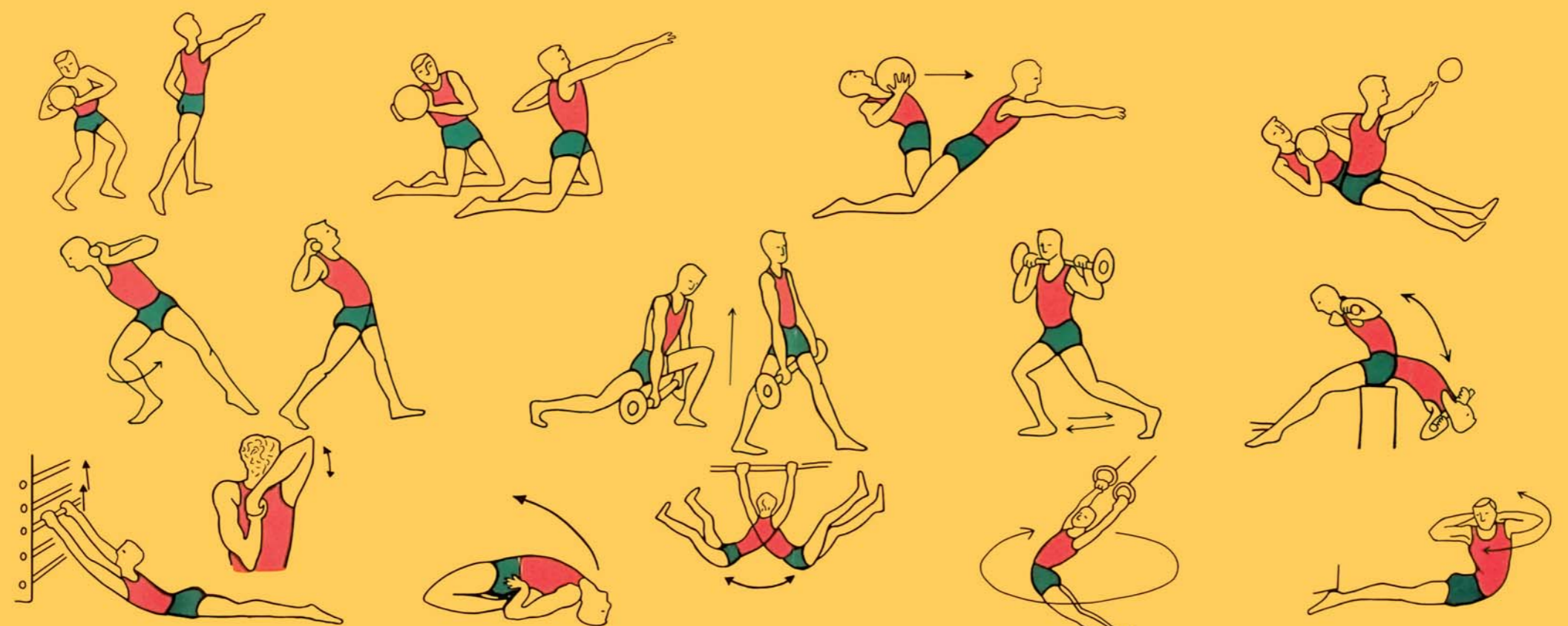


Tekniikkaharjoittelussa erityisesti huomioitava:
- kuulun radan tulee olla tasaisesti nouseva
- tasainen kiihdytys liu'un aikana mahdollistaa räjähdysnomaisen työntönnön.

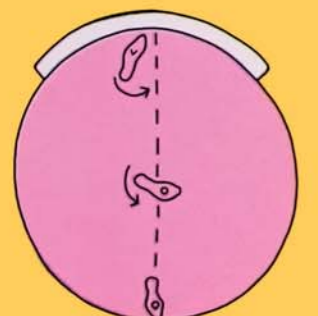
Kilpailuvälineiden paino eri ikäluokissa:

| | |
|---------------------------|---------------|
| P-10 2,5 kg | T-10 |
| P-12 2,5 kg | T-12 2,5 kg |
| P-14 4,0 kg | T-14 3,0 kg |
| P-16 5,44 kg | T-16 3,0 kg |
| P-18 6,25 kg | T-18 4,0 kg |
| Nuoret ja miehet 7,257 kg | naiset 4,0 kg |

ERIKOISHARJOITUKSIA



OTE KUULASTA



ASKELKAAVIO

ALKOHOLI EI SOVI URHEILIJALLE



Alkoholi huonontaa merkittävästi kilpailutuloksia ja vähentää harjoitusten tulosta -tehoa.



Alkoholi tyhjentää juuri ne maksan energiavarastot (glykogeenivarastot), joilla on ratkaiseva merkitys urheilusuorituksessa.

CH²CHOHCOOH

Jos alkoholia on veressä, maksa ei pysty poistamaan tehokkaasti ponnistuksen tuottamaa maitohappoa, jolloin lihakset väsyvät.



Alkoholi häiritsee kaikkia aistien ja raajojen yhteistyötä vaativia toimintoja - hermoston ja lihaksiston yhteistyö taas on välttämätöntä onnistuneelle urheilusuoritukselle.

Alkoholi vaikuttaa häiritsevästi urheilijan psyykkiseen tilaan, millä on suuri merkitys urheilussa.