

SPORT

Każda osoba uprawiająca sport powinna sobie zadać pytanie - Czym on właściwie dla niego jest? Dla niektórych aktywność fizyczna podejmowana dla wypoczynku, rozrywki i odnowy sił psychofizycznych, jest to tzw. Sport amatorski. Dla innych forma działalności człowieka, podejmowana dobrowolnie w drodze rywalizacji dla uzyskania maksymalnych wyników sportowych, to nazywamy sportem wyczynowym, a dla jeszcze innych sport to wyczynowe uprawianie go w celach zarobkowych czyli sport profesjonalny.

CIEKAWOSTKI

PŁYWANIE

Pływanie jest w programie igrzysk olimpijskich od samego początku. Od igrzysk w 1908 r. zaczęto organizować zawody w krytych pływalniach.

TANIEC

Elementy tańca występują w niektórych dyscyplinach sportu jak: łyżwiarstwo figurowe, pływanie synchroniczne i gimnastyka artystyczna.

SZACHY

Teoretycznie najdłuższa gra w szachy może zawierać nawet do 5949 ruchów!!!

KOSZYKÓWKA

Polska koszykarka, Małgorzata Teresa Dydek-Twigg, była prawdopodobnie najwyższą profesjonalną koszykarką na świecie. Jej wzrost podawany w mediach wahał się od 213 do 218 cm.

ZAPASY

Najstarsze zapisy o zapasach pochodzą z około 5000 r p.n.e.

PODNOŻENIE CIĘŻARÓW

Adrian Zieliński, zdobywając w 2014 roku tytuł mistrza Europy, dołączył do wąskiego grona polskich ciężarowców, którzy na swoim koncie mają tytuł mistrza olimpijskiego, mistrza świata i mistrza Europy – tzw. Ciężarowa Korona.

KUNG-FU

Początkowo techniki walki były wykorzystywane głównie do obrony przed zwierzętami, jednak z czasem coraz większego znaczenia nabierała samoobrona przed drugim człowiekiem.

HOKEJ NA LODZIE

Na terenie Kanady oraz Stanów Zjednoczonych rozgrywana jest najważniejsza na świecie klubowa liga hokejowa świata NHL.

ULUBIONY SPORT

Na świecie jest bardzo dużo sportu. Po siatkówkę do karate i po szachy. Więc każdy znajdzie coś dla siebie. Ja jednak stawiam na sport, który bardzo często uprawiamy na w-f. Jest to piłka ręczna.



PIŁKA RĘCZNA

Piłka ręczna (potocznie pol. szczypiorniak, ang. handball) – zespołowa dyscyplina sportu (gra drużynowa), uprawiana na całym świecie – zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn – w której biorą udział dwie ekipy po 7 zawodników każda. Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek. Piłka może być rzucona, popychana, łapana, uderzana i zatrzymywana. Zawodnicy, oprócz bramkarzy, nie mają prawa zrobić więcej niż 3 kroki z piłką w rękach, co wymusza bieg z kozłowaniem i liczne podania. Bramkarze wychodząc z pola bramkowego, stają się zawodnikami ofensywnymi i obowiązują ich wówczas identyczne prawa jak pozostałych zawodników (łącznie z brakiem możliwości powrotu z piłką w pole karne).

OGÓLNE ZASADY PIŁKI RĘCZNEJ

W grze biorą udział dwie drużyny liczące nie więcej niż 16 zawodników (7 na boisku i nie więcej niż 9 rezerwowych). Zawodnicy występują na pozycjach:

- bramkarz
- obrotowy (koło)
- rozgrywający: lewe pół, prawe pół, środek (przed obrotowym)
- skrzydłowi: lewe skrzydło, prawe skrzydło

Celem gry jest zdobycie większej liczby bramek niż drużyna przeciwna. Gol jest zdobyty, gdy piłka przekroczy linię bramkową całym obwodem i znajdzie się wewnątrz bramki. Mecz dzieli się na połowy po 30 minut z 10-minutową przerwą. Piłka może być rzucona, popychana, łapana, uderzana, zatrzymywana. Zawodnicy mogą dotykać piłki wszystkimi częściami ciała oprócz podudzia i stóp. Jeżeli zawodnik nie koźluje piłki, może ją trzymać jedynie 3 sekundy. Tylko bramkarz znajdujący się w polu bramkowym (w obrębie linii 6 metrów) jest zwolniony z przestrzegania tych zasad. Mecz rozpoczyna drużyna, która wygrała piłkę po rzucie monetą. Zawodnik tej drużyny wykonuje podanie do partnera z zespołu, trzymając jedną stopę na linii środkowej boiska do chwili, gdy piłka opuści jego dłoń. Gracze podczas początku i wznowienia gry muszą przebywać na swoich połowach boiska. Gracz będący w posiadaniu piłki może ją podać, koźlować lub trzymać. Nie może również wykonać więcej niż trzech kroków, trzymając piłkę. Po zdobyciu bramki przez jedną z drużyn, zespół który ją stracił, wznowia grę rzutem ze środka boiska. Gdy zawodnik jednej z drużyn wykonuje rzut do bramki, musi uważać, by nie przekroczyć linii znajdującej się 6 metrów od bramki. Gdy jednak ją przekroczy, jest rzut wolny dla drużyny przeciwnej. W wypadku gdy obrońca znajdzie się we własnym polu bramkowym w czasie obrony, sędziowie dyktują rzut karny. Jest on wykonywany z odległości 7 metrów od bramki. Zawodnik wykonujący rzut karny znajduje się sam na sam z bramkarzem.

PIŁKA

Piłka składa się z gumowej dętki pokrytej zszytymi kawałkami skóry lub tworzywa syntetycznego, które nie mogą być błyszczące ani śliskie. Obwód piłki używanej przez mężczyzn: od 58 do 60 cm, waga: od 425 do 475 g. Natomiast u kobiet obwód wynosi od 54 do 56 cm, waga od 325 do 400 g.

UBIÓR ZAWODNIKÓW

Ubiór zawodników musi być jednolity dla wszystkich członków zespołu (nie dotyczy to bramkarzy); strój składa się ze spodenek i koszulek, opatrzonych numerami; numery na plecach powinny mieć przynajmniej 20 cm, a z przodu przynajmniej 10 cm; nie wolno używać kasków ani masek ochronnych, zakazane jest także noszenie biżuterii i okularów w twardych oprawkach oraz innych przedmiotów mogących narażać graczy na niebezpieczeństwo.

BOISKO

Boisko ma wymiary 40 na 20 metrów; dłuższy bok zwany jest linią boczną, a krótszy linią końcową; część linii końcowej znajdująca się między słupkami bramki nosi nazwę linii bramkowej; wzdłuż jednej z linii bocznych, po 4,5 metra po obu stronach linii środkowej wyznaczona jest linia zmian; na boisku wyznaczone są dwa pola bramkowe ograniczone ćwierćkramami o promieniu 6 metrów, ze środkiem w punktach ustawienia słupków bramki, oraz linią równoległą do linii końcowej umiejscowioną w odległości 6 metrów. W polu bramkowym drużyny może przebywać tylko jej bramkarz; bramka ma 2 metry wysokości i 3 szerokości.

SĘDZIOWIE

Sędziowie to dwóch boiskowych (sędziowie główni), którzy nadzorują przebieg gry i rozstrzygają wszystkie spory oraz stolikowi: mierzący czas (obsługa tablicy wyników), sekretarz (prowadzenie protokołu). Przy stoliku sędziowskim może również zasiadać 1 lub więcej delegatów (obserwatorów, komisarzy – nazwa stanowiska zależy od wewnętrznych przepisów federacji prowadzącej dane rozgrywki)

DLACZEGO PIŁKA RĘCZNA?

Piłka ręczna jest sportem, który od zawsze mi się podobał.

Jest to sport, do którego potrzebna nie tylko dobra sprawność fizyczna lecz jeszcze spryt i inteligencja, ponieważ trzeba wiedzieć czy jak rzucę piłkę w prawo to przeciwnik dobiegnie? Albo czy bramkarz dosięgnie piłki jak rzucę w górę? Itp. Większość zawodników grających w piłkę ręczną trenuje od najmłodszych lat. Dobrym przykładem jest Karolina Kudłacz, która piłkę ręczną trenuje odkąd skończyła 10 lat. Zresztą pani Karolina jest moją ulubioną zawodniczką grającą w piłkę ręczną i właśnie o niej będzie mój artykuł.





Karolina Kudłacz-Gloc

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

Urodzona 17 stycznia 1985 w Wąbrzeźnie. Polska piłkarka ręczna reprezentantka kraju, grająca na pozycji , prawej lub lewej rozgrywającej .

Kapitan drużyny narodowej. Uczestniczka mistrzostw świata oraz mistrzostw Europy. Mistrzyni Polski i Niemiec.

KARIERA SPORTOWA

Karolina od najmłodszych lat trenuje piłkę ręczną. Swoją przygodę rozpoczęła od treningów piłki ręcznej w grupie dziecięcej Vambresii Wąbrzeźno. Po ukończeniu szkoły podstawowej przeniosiła się do Słupska i od 1999 roku do 2002 roku występowała w tamtejszej Słupii. Przez 4 lata występowała w AZS-AWFiS Gdańsk zdobywając z tym klubem mistrzostwo Polski w sezonie 2003/2004, wicemistrzostwo 2004/2005 i brązowe medale w sezonach 2002/2003 i 2005/2006, a także Puchar Polski w 2005. Od 2006 roku była zawodniczką niemieckiego Handball-Club Leipzig., z którym zdobyła dwukrotnie mistrzostwo Niemiec (2009, 2010), raz wicemistrzostwo (2008) i dwa razy brązowe medale mistrzostw Niemiec (2011, 2012). W 2007, 2008, 2014 i 2016 sięgnęła po Puchar Niemiec, a w 2009 zagrała w finale Pucharu EHF. Od września 2017 występuje w SG BBM Bietigheim.

ŻYCIE PRYWATNE

Ukończyła psychologię na Uniwersytecie w Lipsku, a następnie rozpoczęła studia doktoranckie. Lubi czytać literaturę współczesną oraz powieści biograficzne. W czerwcu 2015, w Gdańsku poślubiła Jacka Gloc. W czerwcu 2017 urodziła syna.

CIĘŻKIE CHWILE

Pani Karolina otwarcie przyznaje, że nie raz miała dość i nie wytrzymywała łączenia ciągłych treningów z macierzyństwem. Szczerze przyznała ile kosztują ją codzienne treningi. Ostatni kryzys wytrwała dzięki rodzinie. W jednym z wywiadów przyznała, że synek nie opuszcza jej ani na krok! Wszystkie czynności wykonuje z mamą. O ile wcześniej chętnie zasypiał z tatą, to teraz tata zszedł na dalszy plan.

HOBBY

Myślicie, że jej jedynym hobby jest piłka ręczna? Otóż nie!

Kudłacz lubi praktycznie każdy sport. Wyjątkiem jest snooker. Jednak najbardziej i tak lubi kibicować (oczywiście poza grą w piłkę ręczną)! Jeśli jej rodzina włączy telewizor to najczęściej jest to kanał sportowy. Pani Karolina lubi również gotować zresztą tak jak przystało na mame.

„DZIĘKI PIŁCE RĘCZNEJ ZWIEDZIŁA PANI CAŁY ŚWIAT”

Na to pytanie pani Karolina odpowiedziała:

„W teorii tak, ale w praktyce poza halami, hotelami i lotniskami niewiele widziałam. Zawsze byłam profesjonalistką i nawet jeśli miałam wolny czas, to wolałam odpocząć, zregenerować się przed kolejnym treningiem niż zwiedzać. Trochę żałuję, bo wiele mnie ominęło. Mam ogólny obraz krajów, w których byłam, ale nic poza tym. Po zakończeniu kariery chcę to nadrobić. Jest już wstępna lista miejsc, które chcę odwiedzić”

