

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان:

پرتاب دیسک

مؤلفین:

دکتر روح الله عسگری سندھ ہے

مجید جاوید

بہار ۱۳۹۹

سرشناسه: عسگری گندمانی، روح الله، ۱۳۶۰

عنوان و نام پدیدآور: پرتاب دیسک، روح الله عسگری گندمانی، مجید جاوید

مشخصات نشر: قوچان، یادگار عمر، ۱۳۹۹، ۰۹۱۵۸۸۶۵۳۶۷، طاهری

مشخصات ظاهری: وزیری، ۳۷ صفحه ؛ شابک: ۰۲-۰۲-۷۳۴۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا ؛ موضوع: (۱) پرتاب دیسک ؛ (۲) پرتاب دیسک-تعلیم؛

شناسه انزوده: جاوید، مجید، ۱۳۶۸

رده بندی کنگره: ۰۹۴/۲ GV رده بندی دیوثی: ۷۹۶/۴۳۵ شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۹۲۹۰۵

عنوان: پرتاب دیسک

مؤلفین: روح الله عسگری گندمانی، مجید جاوید

ناشر: انتشارات یادگار عمر، ۰۹۱۵۸۸۶۵۳۶۷، طاهری

طراح جلد: سعید طاهری

چاپخانه: طاهری

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: اول - ۱۳۹۹

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۰۲-۰۲-۷۳۴۶-۶۲۲-۹۷۸



فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
سیر تاریخی و تکامل روش‌های پرتاب دیسک.....	۵
آموزش تکنیک پرتاب دیسک.....	۸
گرفتن دیسک.....	۹
آموزش آشنایی با دیسک.....	۱۱
بخش ۱: چرخاندن دیسک روی زمین.....	۱۱
بخش ۲: پرتاب به جلو از وضعیت ایستاده.....	۱۲
بخش ۳: پرتاب به جلو از وضعیت ایستاده به پهلو.....	۱۳
مراحل چهارگانه پرتاب دیسک.....	۱۴
مرحله اول: آمادگی.....	۱۴
مرحله دوم: ایجاد حرکت.....	۱۵
مرحله سوم: پرتاب.....	۲۲
تمرینات مرتبط با مرحله پرتاب.....	۲۸
مرحله چهارم پرتاب دیسک: مرحله بازیابی (کنترل در داخل دایره).....	۲۹
قوانین، استانداردها مربوط به ماده دیسک در دو میدانی.....	۳۱
وزن دیسک‌های مورد استفاده برای سنین و جنسیت‌های مختلف.....	۳۱
وضعیت قرارگیری محل پرتاب دیسک در استادیوم‌های رسمی مسابقه.....	۳۱
استانداردهای مربوط به قفس پرتاب دیسک در دو میدانی.....	۳۲
اندازه‌های استاندارد دایره پرتاب دیسک.....	۳۳

۳۴ قوانین کلی مسابقه

۳۶ منابع

www.ketab.ir

پرتاب دیسک^۱ یکی از ماده‌های پرتابی دو و میدانی است که در آن پرتاب‌کنندگان باید وسیله‌ای به نام دیسک را به بیشترین مسافت نسبت به رقبای خود پرتاب کنند. این ورزش سابقه‌ای حدود پنج‌هزارسال دارد.



شکل ۱

سیر تاریخی و تکامل روش‌های پرتاب دیسک

پرتاب دیسک رشته‌ای مهارتی است که از رشته‌های مهم بازی‌های دوران باستان محسوب می‌شود. در آن زمان، این رشته صورت پرتاب ایستاده از یک سکوی شیب‌دار انجام می‌گرفت. در اولین المپیک مدرن ده سال ۱۸۹۶ آغاز شد، پرتاب به دو شیوه انجام می‌گرفت: الف) روش سنتی، ب) روش آلیاژ بعد از سال‌ها که پرتاب دیسک به شکل ایستاده انجام می‌گرفت، سرانجام در سال ۱۹۱۱ دایره‌ای به قطر ۲۵۰ سانتیمتر جهت پرتاب در نظر گرفته شد. بعدها، ورزشکارانی که در جستجوی سرعت بیشتر بودند، حرکت "یک و نیم" چرخش را که در ابتدا به شکل چرخش حول پای چپ انجام می‌گرفت، ابداع کردند. در این روش پرتاب‌کننده وضعیت صاف‌تری را اختیار می‌کرد، تماس با زمین بیشتر بود و دیسک تنها با دست