

# Shot put Analysis

تجزیه و تحلیل تکنیک  
پرتاب وزنه در کلاس های  
نشسته معلولین





# تجزیه و تحلیل تکنیکی پرتاب وزنه

۱) مرحله آمادگی

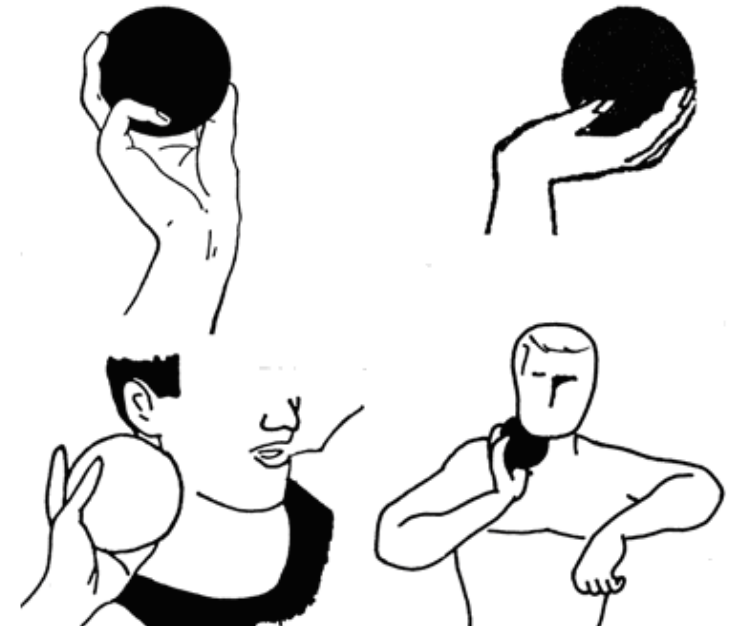
۲) مرحله انتقال

۳) مرحله رهایی

# تجزیه و تحلیل تکنیکی پرتاب وزنه در کلاس های نشسته

(۱) مرحله آمادگی:  
الف) طریقه گرفتن  
وزنه

- وزنه خیلی راحت توسط انگشتان و سینه دست (پایه انگشتان) گرفته می شود.
- انگشتان را به موازات هم و اندکی از هم دیگر باز نمائید.
- وزنه در قسمت جلو و کنار گردن و تقریباً زیر چانه قرار می گیرد.
- مفصل آرنج را به طرف خارج بدن متمایل کرده و تقریباً یک زاویه ۴۵ تا ۹۰ درجه را نسبت به بدن تشکیل می دهد.





# تجزیه و تحلیل تکنیکی پرتاب وزنه در کلاس های نشسته

(ا) مرحله آمادگی:  
(ب) تاب دادن های  
مقدمانی و به عقب بردن

بابا استفاده از میله پرتاب و یا عضلات شکم و پاهای می  
ببایست شروع به تاب دادن کرد



برای افزایش دامنه حرکتی سر را نیز به عقب برده و نگاه را به  
سمت عقب معطوف دارید

در کلاس های پائین، بالاتنه را بعد از تاب دادن های مقدماتی به سمت جلو چرخانده و آن را به جلو و بالا حرکت دهید. توجه داشته باشید که دست پرتاب همچنان در عقب نگه داشته شود.

-عکس العمل عضلات تنه منجر به انتقال نیرو به سمت مرحله رهایی می شود. ( در کلاس های بالا)

**– در کلاس های پایین می بایست توجه ویژه ای به نیرو و کششی که از دست چپ به دستگیره وارد می شود معطوف داشت (شکل) چرا که می تواند کمک زیادی به برد پرتاب نماید در واقع دست چپ را نبایستی فقط به عنوان حفظ تعادل مد نظر داشت بلکه می توان از آن به عنوان یک اهرم قوی جهت به جلو و بالا آمدن استفاده نمود.**



**توجه ۱:** در کلاس های بالا می بایست توجه داشت که بخش های پائین تر قبل از بخش های بالاتر حرکت نماید.

**توجه ۲:** در کلاس های پائین نیز می بایست توجه داشت که دستی که میله را می گیرد قبل از بخش های دیگر به خصوص دست پرتاب حرکت نمایند.

تنه را روبه جلو و روبه مسیر پرتاب حرکت داده به طوری که دست حامل وزنه همچنان در عقب نگه داشته شود. (در کلاس های بالا)

- در این مرحله می بایست مسیر حرکت وزنه از عقب و پائین به سمت جلو و بالا باشد و سعی شود از بیشترین دامنه حرکتی استفاده نمود. بدین صورت که طول مسیر حرکت وزنه از ابتدای پرتابی، طولانی بوده و هرچه به سمت رهایی وزنه می رسد بر سرعت آن افزوده شود.



- نیرو را می بایست از عقب به طرف جلو و بالا انتقال داد.
- مسیر بردار و برآیند نیرو ها می بایست در جهت پرتاب باشد.
- دامنه حرکتی بیشتر، سبب افزایش برد پرتاب می شود.



- بعد از پرفش تنه، بالا می بایست بخش های بالاتر را به سمت مسیر پرتاب حرکت داد.
- دست راست را فعال نموده و سپس می بایست آن را با سرعت به سمت بالا و جلو حرکت داد.
- آرنج را بالا گرفته به طوری که از افتادن آن در لحظه پرتاب جلوگیری نمود.
- دست و شانه سمت چپ باز شده و سپس در سمت چپ بدن نگه داشته می شود. ( در کلاس های بالا) و در کلاس های پائین با استفاده از دستگیره پرتاب، سمت چپ را به جلو و بالا آورده و در یک وضعیت محکم و با ثبات نگه داشت.
- سمت چپ را به فصوص شانه چپ را قوی و محکم نگه دارید.

## ۳) مرحله رهایی:

- تمام وزن بدن را در پشت وزنه قرار داده و سپس از انحراف به طرفین پرهیز نمایید.
- دست حامل وزنه می بایست در هنگام رهایی کاملاً باز و به سمت مسیر پرتاب باشد. (آرنج در هنگام رهایی باز شود).
- از انگشتان دست پرتاب نیز می بایست حداکثر استفاده و بهره را جهت برد پرتاب نمود.
- در انتها نگاه خود را روی وزنه پرتاب شده، معطوف دارید.

## هماهنگی + سرعت + قدرت

**قدرت شامل:** قدرت حداکثر - توان ، قدرت انفجاری و قدرت اختصاصی

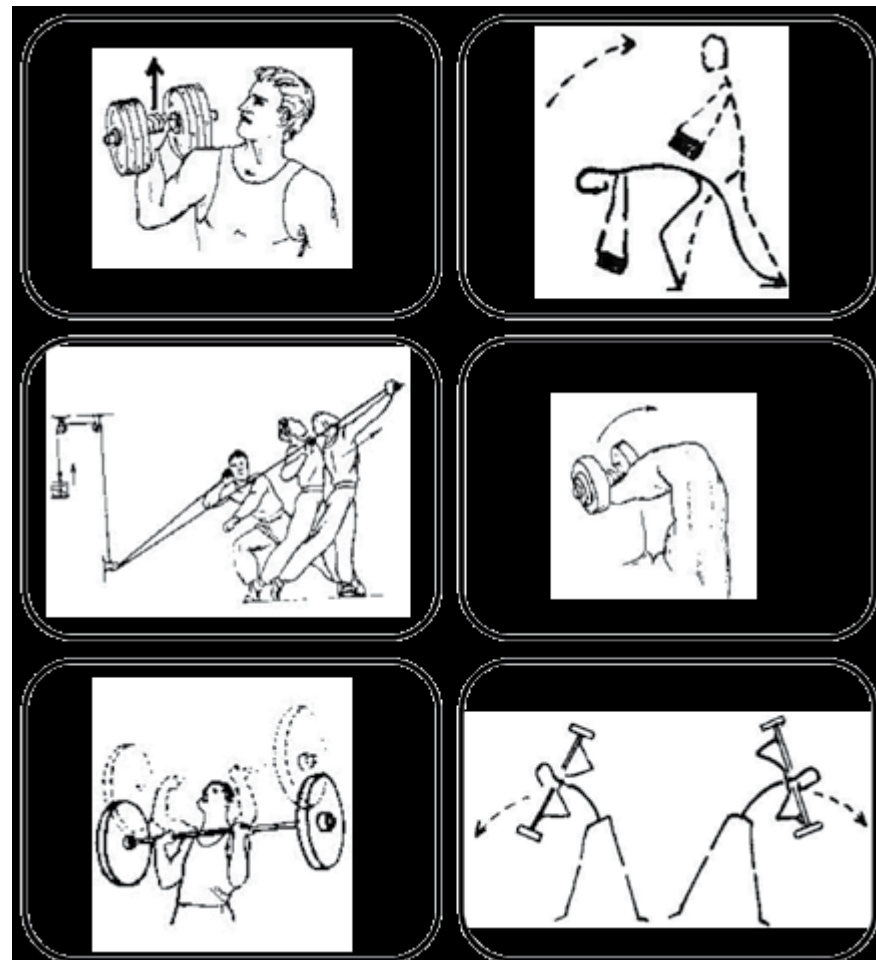
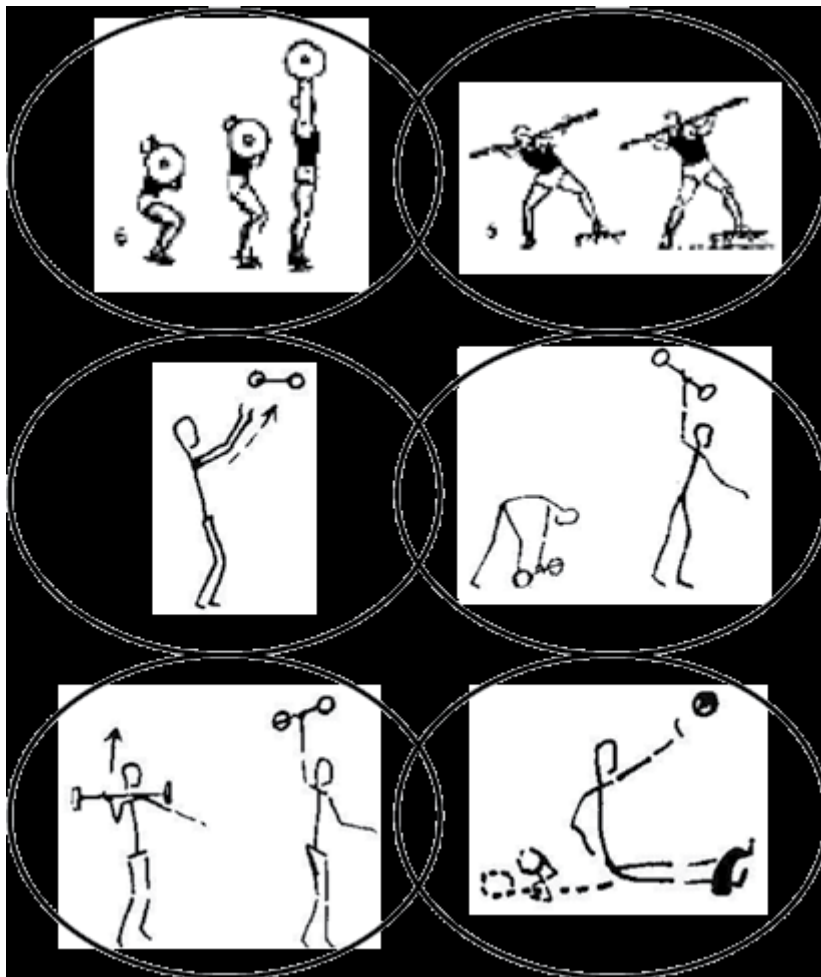
**سرعت شامل:** سرعت و توانایی بالا بردن شتاب بدن

**هماهنگی شامل:** سازگاری و توانایی ریتمیک با اجرای صحیح تکنیک

**برای قدرت حداکثر:** با توجه به نوع معلولیت می بایست عضلات چهارسرران، دو قلو(کلاس های بالا)، شانه و بازو را تقویت نمود.

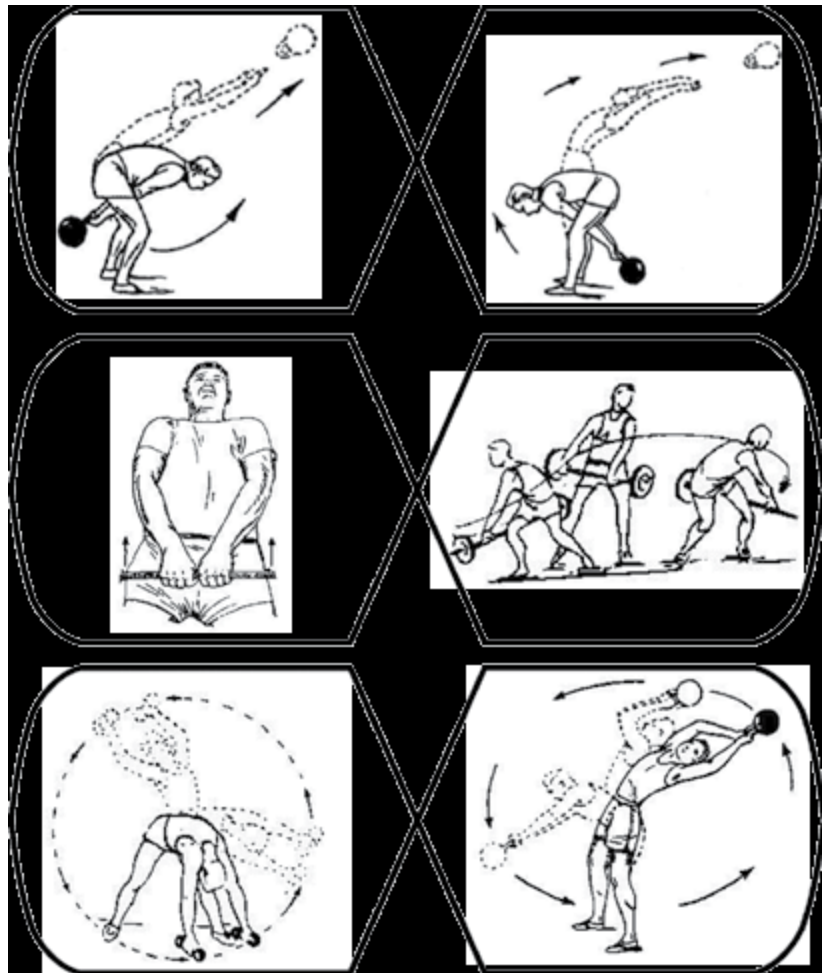
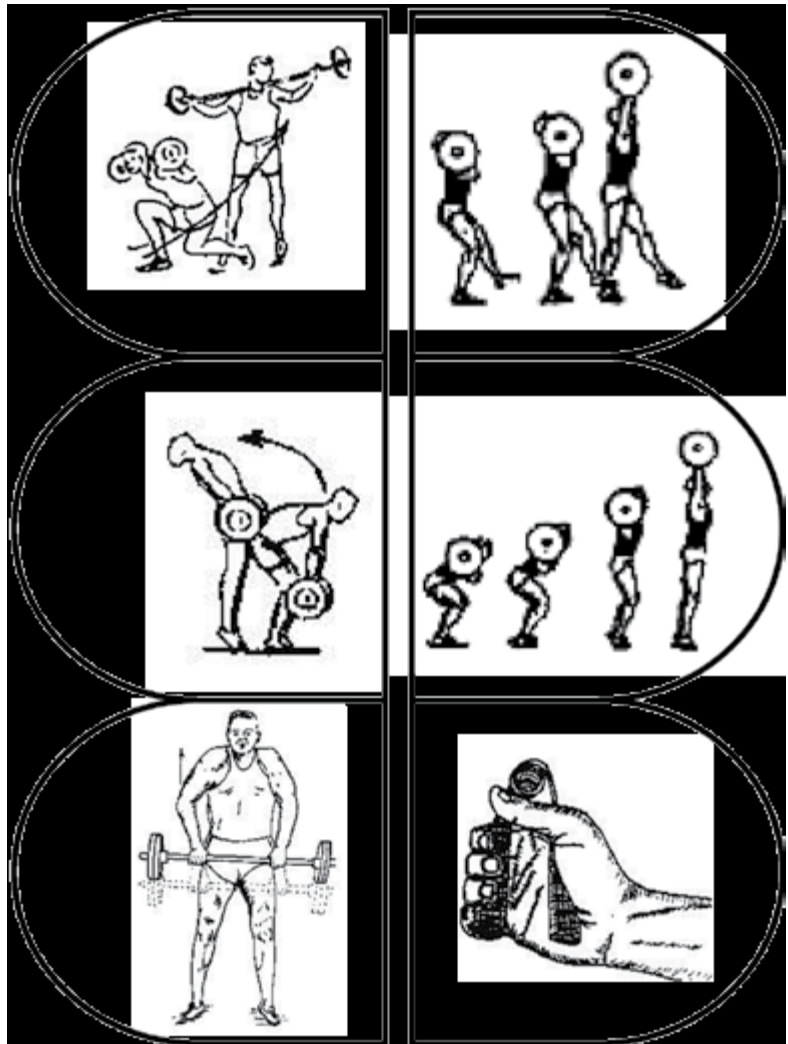
**برای قدرت انفجاری و اختصاصی:** می بایست با استفاده از حرکات پرتابی از بغل، روی سینه و..... به وسیله توپ های مدیسن بال و وزنه های مختلف و حرکات سرعتی ، قدرت انفجاری و اختصاصی را بدست آورد.

# نمونه هایی از تمرینات اختصاصی برای پرتاب وزنه





# نمونه هایی از تمرینات اختصاصی برای پرتاب وزنه



# نمونه هایی از تمرینات اختصاصی برای پرتاب وزنه

