

دیسک چگونه پرتاب می‌شود

پرتاب دیسک یکی از ماده‌های دوومیدانی است و پیشینه طولانی دارد.

دستورالعمل‌های گام به گام برای تمرین پرتاب دیسک وجود دارد.

رشته‌های پرتابی از تخصصی‌ترین مواد دوومیدانی هستند که ورزشکار علاوه بر آمادگی زیاد جسمانی و روانی نیاز به اطلاعات زیادی از علم سینماتیک (حرکت‌شناسی) و مکانیک داشته باشد.

پیشینه پرتاب دیسک به سال ۷۰۸ قبل از میلاد می‌رسد. در آن زمان مجسمه‌سازی به نام بیرون مجسمه‌ای ساخت که در حال پرتاب دیسک بود، این مجسمه مشهورترین اثر بیرون شد. همچنین هومر نیز در اثر خود ایلیداد به پرتاب دیسک اشاره کرده است. پرتاب دیسک یکی از مواد پنجگانه در ورزش دوومیدانی یونان بود. در آن زمان دیسک‌ها از آهن و برنز ساخته شده بودند و سنگین‌تر از دیسک‌ها امروزی بودند. امروزه، زنان و مردان همگی در مسابقات المپیک پرتاب دیسک شرکت می‌کنند.

۱- انتخاب دیسک: قبل از پرتاب، دیسک مناسب خود را انتخاب کنید. اندازه و وزن دیسک به سن و جنسیت بستگی دارد. می‌توانید از لیست زیر برای انتخاب دیسک استفاده کنید:

زنان (در همه سنین) - دیسک یک کیلوگرم

پسران (تا سن ۱۴ سالگی) - دیسک یک کیلوگرم

مردان (۱۵ تا ۱۸ سال) دیسک ۱.۶ کیلوگرم

مردان (۱۸ تا ۲۲ سال) دیسک ۲ کیلوگرم

مردان (۲۲ تا ۴۹ سال) دیسک ۲ کیلوگرم

مردان (۵۰ تا ۵۹ سال) دیسک ۱.۵ کیلوگرم

مردان (بالای ۶۰ سال) دیسک ۱ کیلوگرم

اگر احساس کردید وزن‌هایی که در این لیست آمده برای شما سبک یا سنگین است، می‌توانید وزن مناسب خود را پیدا کنید.

۲- درست ایستادن:

این توضیحات برای افراد راست دست است برای افراد چپ دست باید حرکات برعکس شوند.

طرز ایستادن درست را تمرین کنید، این یکی از مهم‌ترین مراحل پرتاب درست دیسک است.

پاهای خود را به اندازه عرض شانه‌ها از هم قرار دهید، بازوهایتان باید کشیده باشد. همچنین می‌توانید از تکنیک چانه - زانو - انگشت پا استفاده کنید بدین شکل که زانوی پای چپ‌تان با انگشت پا و چانه در یک امتداد باشند. هنگامی که در دایره پرتاب قرار گرفتید، پاهایتان را در موقعیتی راحتی قرار دهید. اگر راست دست باشید، باید پای چپ‌تان به سمت بیرون دایره پرتاب قرار بگیرد و پای راست‌تان در زاویه ۹۰ درجه نسبت به پای چپ‌تان باشد. اگر یک ساعت را در نظر بگیرید پای چپ‌تان بر روی عدد ۱۲ و پای راست بر روی عدد ۳ قرار می‌گیرند. پاها را زیاد با فاصله از هم قرار ندهید. یک L را تصور کنید پای راست‌تان در بالای این L و پای چپ‌تان در پایین آن قرار دارد.

۳- پرتاب دیسک:

با دیسک انتخابی خود وارد دایره پرتاب شوید. پاهایتان را در موقعیت درست قرار دهید. طرز ایستادن درست را رعایت کنید و در همان حال بازوهای خود را به نوسان درآورید و برای پرتاب دیسک آماده شوید، این حرکت کمک می‌کند تا اندازه طول حرکت بالاتنه را مشخص کنید. اگر پاهایتان را زیاد دور از هم قرار دهید ممکن است تعادلتان را از دست بدهید و نتوانید پرتاب‌تان را کامل کنید.

دست چپ‌تان را زیر دیسک قرار دهید. این حرکت می‌تواند محافظ خوبی باشد. دست راست‌تان را در بالای دیسک قرار دهید. اگر این کار را انجام ندهید ممکن است نتوانید دیسک را به فاصله دور پرتاب کنید یا اینکه دیسک به سمت عقب پرتاب شود.

انگشتان خود را به آرامی در لبه‌های دیسک خم کنید، تنها یک بند انگشت را خم کنید. اگر دیسک را با انگشتان‌تان نگه دارید احتمال افتادن دیسک کمتر است تا اینکه آن را محکم بگیرید یا با دست بپوشانید. همچنین در این حالت پرتاب دیسک نیز راحت‌تر است.

بازوهای خود را صاف نگه دارید، در همان حالت دیسک را در دست راست‌تان نگه دارید، سر را به سمت پایین بگیرید و با دست دیگر دیسک را از بالا محافظت کنید.

بازوهای خود را به جلو عقب در راستای افق نوسان دهید. این حرکت باعث می‌شود نیرو برای پرتاب بیشتر شود و هرچقدر نیرو بیشتر باشد بهتر است.

هنگامی که دیسک را به سمت عقب می‌برید بگذارید دیسک رها باشد اما هنگامی که آن را به سمت جلو می‌برید دست چپ را برای محافظت از آن قرار دهید.

دست خود را تا زاویه ۴۰ یا ۵۰ درجه حرکت دهید، این حرکات باعث می‌شود دیسک در زمان پرتاب ارتفاع بگیرد. بهترین زاویه ممکن برای پرتاب ۴۵ درجه است و باعث بیشترین پرتاب می‌شود. پرتاب با زاویه کمتر باعث برخورد زودهنگام دیسک به زمین شده و پرتاب با زاویه بیشتر نیز سبب می‌شود دیسک بیش از اندازه ارتفاع گرفته و فاصله کمی را طی کند. به طور کلی در حرکات پرتابی، بُرد حرکت با $\sin 2x$ که x همان زاویه پرتاب است رابطه دارد.

واضح است که $\sin$ زمانی حداکثر می‌شود که زاویه‌ی مثلثاتی 90° درجه شود. در این شرایط $x=90^\circ$ و در نتیجه $x=45^\circ$ درجه خواهد بود.

هنگامی که دست را حرکت می‌دهید، پایین تنه را هم به نوسان درآورید تا چرخش بیشتر شود. به یاد داشته باشید که باید پاها را در همان حالت اولیه نگه دارید و آن‌ها را جابه‌جا نکنید زیرا با حرکت دادن پاها نیروی پرتاب از دست می‌رود. همین طور دست‌ها را به جلو و عقب حرکت دهید تا حس کنید که وقت پرتاب است.

هر وقت احساس کردید که به اندازه کافی دست‌ها را حرکت داده‌اید. با تمام قدرت دیسک را رها کنید. برای اینکه خطا نکنید، از دایره پرتاب خارج نشوید و به سمت عقب نیز دیسک را رها نکنید.

ابتدا از نیروی پاهای خود استفاده کنید. وزن خود را بر روی سینه پای چپ بیندازید و در همان حال پای راست را بچرخانید و در وسط دایره پرتاب قرار دهید. پای چپتان را بر زمین فشار دهید و وزن بدن را بر روی پای راست بیندازید که به سمت جلوی دایره قرار دارد. پس احساس کنید که بدنتان از پایین تا بالا می‌چرخد و آخرین قسمت بدن که در امتداد پرتاب می‌چرخد بازو و تنه خواهند بود. انگشتان خود را حرکت دهید و دست‌ها و بازوهای خود را بالا ببرید تا دیسک به فاصله دورتری پرتاب شود. اگر از نیروی دست‌ها و پاهایتان استفاده کنید، دیسک دورتر خواهد رفت. هرچه قدر نیرو بیشتر باشد این فاصله بیشتر خواهد بود.

قبل از رها کردن دیسک، قسمت سینه را بکشید تا جابه‌جایی وزن صورت گیرد، هرگز از خط دایره پرتاب عبور نکنید، زیرا خطا گرفته می‌شود. هنگام ورود و خروج به دایره پرتاب باید به قوانین توجه کنید تا خطا نکنید.

سعی کنید در تمرین‌های بعدی بهتر عمل کنید. اگر درست پرتاب دیسک را انجام دهید، به صورت افقی حرکت خواهد کرد و در دورترین فاصله فرود خواهد آمد. معمولاً افراد در سنین ۱۵ تا ۱۸ سال حدود ۴۵ تا ۴۹ متر دیسک را پرتاب می‌کنند. برای پرتاب‌های بیشتر نیاز به تمرینات حرفه‌ای بدنسازی و تکنیکی است. احسان حدادی برترین پرتابگر دیسک ایران و آسیا و دارنده‌ی نشان نقره المپیک لندن رکوردی نزدیک به ۷۰ متر دارد. رکورد جهانی این رشته بیش از ۷۶ متر است.