

### مرحله دورخیز

هدف: در این مرحله به حداکثر رساندن سرعت و طی کردن مسافت افقی

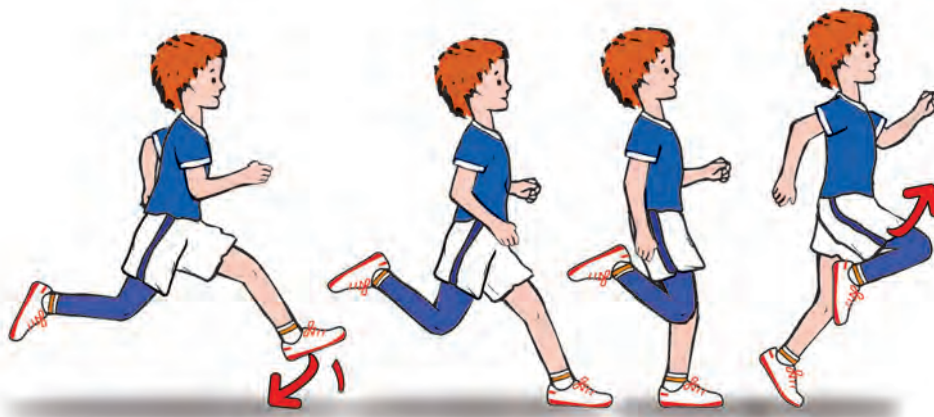
### نشانه‌های تکنیکی

- طول دورخیز از ۱۰ قدم (برای افراد مبتدی) و تا بیشتر از ۲۰ قدم (برای پرش‌کننده‌های نخبه) است.
- تکنیک دویدن مانند دوی سرعت است.
- سرعت تا رسیدن به تخته جهش به تدریج افزایش می‌یابد.



### مرحله جهش

هدف: به حداکثر رساندن سرعت عمودی و کاهش سرعت افقی



### نشانه‌های تکنیکی

- کاشتن پا، به صورت فعال و سریع با حرکتی رو به پایین و عقب است.
- ران پای آزاد تا رسیدن به وضعیت افقی رانده می‌شود.
- مفصل، مچ، زانو و ران پای جهش کاملاً کشیده و باز شده است.

به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و مرحله دورخیز و جهش را تمرین کنید.

فعالیت  
کلاسی



## مرحله پرواز

هدف: آماده شدن برای فرود مؤثر  
در مرحله پرواز سه نوع تکنیک وجود دارد:

- تکنیک ساده
- تکنیک قوس کمر
- تکنیک قیچی (دویدن در هوا) این تکنیک مخصوص دوندگان نخبه است

نکته



تکنیک قیچی در این مبحث توضیح نخواهد داشت.



## نشانه‌های تکنیکی

- پای آزاد، در وضعیت جهش نگه داشته می‌شود.
- تنه راست و عمودی باقی می‌ماند.
- پای جهش در بیشتر مدت پرواز عقب قرار دارد.
- پای جهش، خم شده و در اواخر پرواز نزدیک به فرود به طرف جلو کشیده می‌شود.
- برای فرود هر دو پا به جلو باز می‌شود.

نکته



همان‌طور که در ابتدای پرش طول گفته شد. تکنیک پرواز، سه نوع می‌باشد:  
تکنیک ساده، تکنیک قوس کمر، تکنیک دویدن در هوا (قیچی)  
به تکنیک ساده در اولین قسمت پرواز اشاره شد.

## ۲- تکنیک قوس کمر

هدف: آماده شدن برای فرود مؤثر  
آیا می‌دانید بهترین تکنیک پرواز برای پرش‌کننده‌ها کدام است؟



یک تکنیک خوب برای اکثر پرش‌کننده‌های طول که حدود ۶-۷ متر می‌پرند.

نکته

همان طور که اشاره شد تکنیک قوس کمر، بهترین تکنیک برای پرش کننده‌های طول می‌باشد که حدود ۶-۷ متر (مردانه) و (۴-۵ متر) برای زنان می‌پرنند.



### نشانه‌های تکنیکی

- پای جهش، با چرخش در مفصل ران پایین آورده
- پای جهش موازی با پای آزاد می‌باشد.
- دست‌ها، در وضعیت رو به بالا و به طرف عقب می‌شود.
- مفصل‌های ران، به طرف جلو فشار داده می‌شود. هستند.

نکته

در این مرحله شتاب نکنید - جهش انفجاری و سپس اجرای حرکت



به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و هر گروه مراحل پرواز ساده و قوس کمر را تمرین کنید و اشکالات همدیگر را با کمک هنرآموز اصلاح کنید.

فعالیت  
کلاسی



### مرحله فرود

هدف: رسیدن به بهترین مسافت  
آیا می‌دانید یک فرود خوب چه فرودی است؟



### نشانه‌های تکنیکی

- پاها تقریباً به طور کامل باز هستند.
- تنه به جلو خم شده است.
- دست‌ها به طرف عقب کشیده شده‌اند.
- لگن و باسن را به طرف جلو و به طرف وضعیت فرود پاها

به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و مرحله فرود را برای همدیگر با حضور هنرآموز اجرا کنید و اشکالات یکدیگر را اصلاح کنید.

فعالیت  
کلاسی





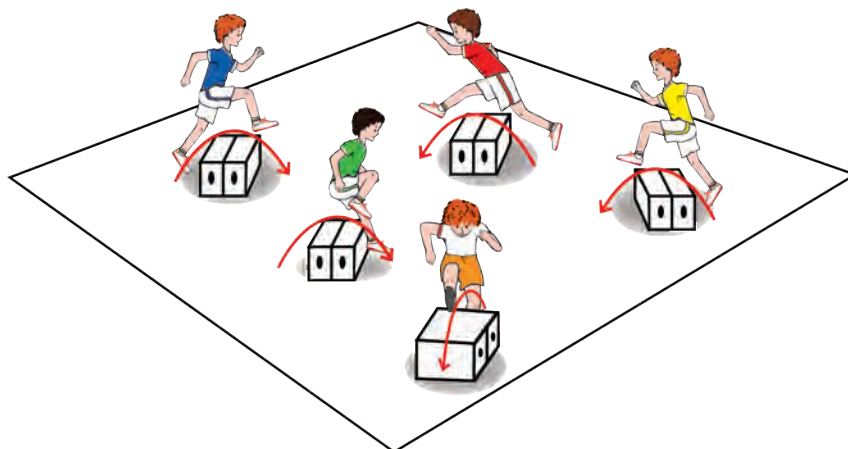
به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و انواع مفاصل درگیر در مرحله فرود را نشان دهید.

انواع مراحل پرش طول را به صورت پوستر و عکس تهیه کنید و در کلاس نشان دهید.

### مراحل آموزش و انواع تمرینات پرش طول

**مرحله ۱:** قبل از اجرای مراحل آموزش بایستی هنرجویان پای قوی و راهنمای خود را پیدا نمایند. در محوطه همان موانع و تشک‌های کوچک استفاده کرده و به هنرجویان اعلام می‌کنیم که با تکرار از روی موانع عمل پرش را با پاهای چپ و راست خود انجام دهند. این مرحله صرفاً جهت پیدا کردن پای تیک آف می‌باشد.

**پرش از مانع:** جعبه‌های مطابق را قرار دهید و روی مطابق‌ها فرود با یک پا یا دو پا را انجام دهید.



**هدف:** اجرای عمل جهش بعد از دورخیز کوتاه و توسعه وضعیت جهش سازماندهی شود.  
**مرحله ۲:** پرش‌های متوالی از روی جعبه یا موانع کوتاه (توسعه وضعیت جهش)



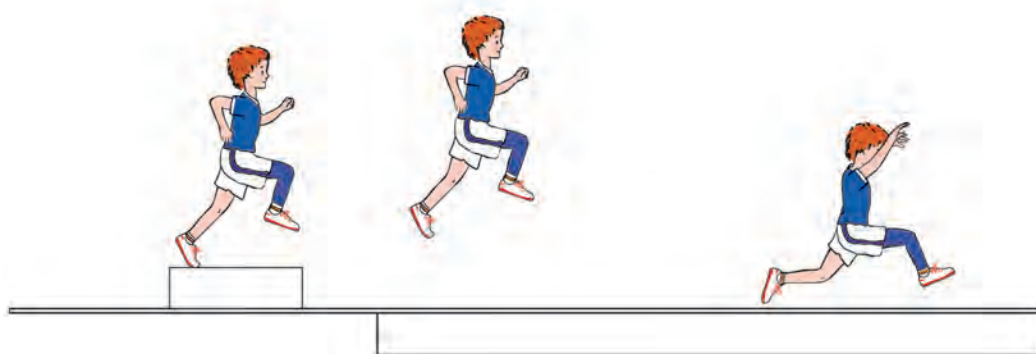
- دو مانع به ارتفاع ۳۰-۵۰ سانتی‌متر به فاصله ۸-۶ متر از هم قرار داده شده
- پس از طی ۸-۶ متر به عنوان دورخیز از روی اولین مانع پرش کنید و روی پای راهنما فرود آیند (۳ تکرار)
- این کار را با آهنگ برداشتن ۳ گام بین دو مانع تکرار کنید (۵-۳ تکرار)

نکته

■ در این تمرین با توجه به فرصت و زمان کافی پای جهش مناسب را پیدا کنید.



مرحله ۳: جهش و باز نگهداشتن پاها و حفظ وضعیت تا فرود (پرش پا باز یا telemark)  
هدف: عادت به پرش از بالای سکو و افزایش زمان پرواز



نکته

■ این تمرین باید در مکانی اجرا شود که محل فرود نرم باشد.



تذکر: چنانچه از تشک ارتفاع استفاده می‌شود از پیش تخته یا (مطبق) قبل از تشک استفاده شود.

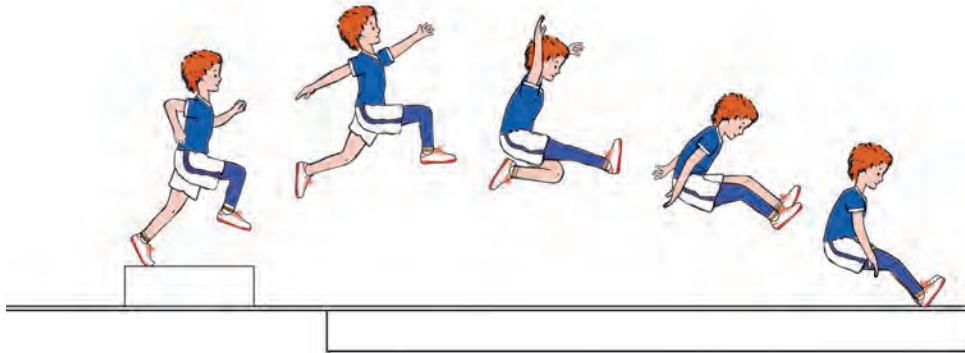
### نشانه‌های تکنیکی

- با ۷-۵ قدم دورخیز بپريد.
- جهش کنید و وضعیت جهش را حفظ کنید.
- در همان حالت باز بودن پاها فرود انجام شود.
- ارتفاع سکو ۱۵-۲۵
- مرحله ۴: پرش پایاز
- هدف: تأکید پا باز حرکت جهش نگه داشته وضعیت جهش



### نشانه‌های تکنیکی

- ۷-۵ قدم دورخیز بپريد.
  - وضعیت جهش را در هوا نگه دارید.
  - در مسیر دورخیز دور خیز کنید.
  - در وضعیت گام باز فرود آیند.
- مرحله ۵: پرش ساده از بالای سکو
- هدف: تمرین تکنیک با جهش تقویت شده سازماندهی تمرین (این تمرین با تکرار ۳-۵ بار)



### نشانه‌های تکنیکی

- از ۵ تا ۷ قدم دورخیز استفاده کنید.
- وضعیت جهش را در هوا نگه دارید.
- قبل از فرود پای آزاد را باز کنید.
- پا جهش را به طرف جلو و بالا هدایت کنید.
- در شرایطی که پاها هم تراز هستند فرود آید.

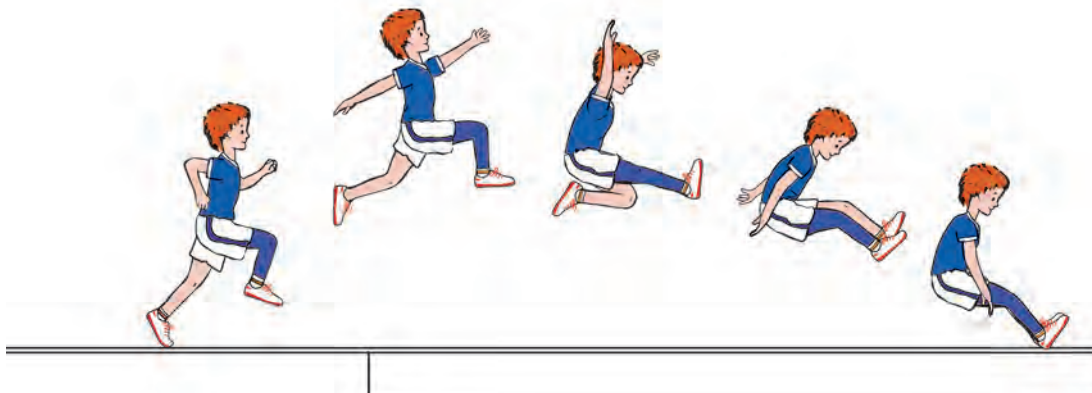
نکات مهم



- شتاب کنید.
- اجازه دهید حرکت در هوا به طور طبیعی پیش رود.
- در موقع فرود راحت و آزاد باشید.

مرحله ۶: تکنیک ساده با یک دورخیز کوتاه

هدف: تمرین تکنیک ساده در پرش طول با استفاده از دورخیز کوتاه



### نشانه‌های تکنیکی

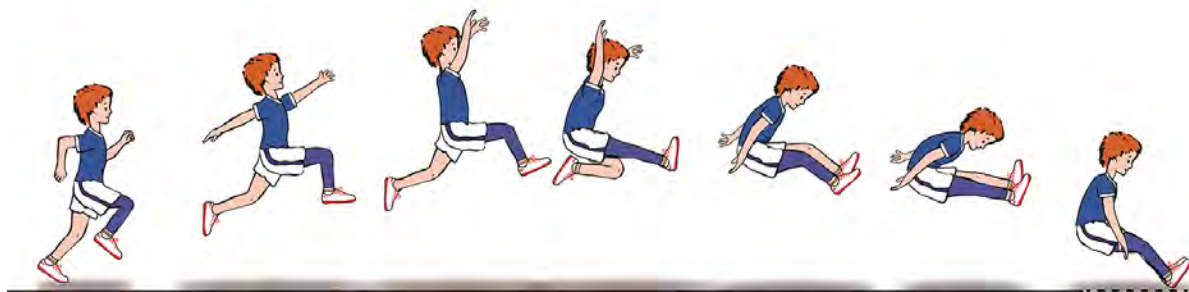
- ۳-۵ تکرار انجام شود.
- از ۷-۵ قدم دورخیز استفاده شود.
- وضعیت جهش در هوا حفظ شود و با جفت کردن پا عمل فرود انجام شود.

نکات مهم



- شتاب نکنید .
- حرکت به طور طبیعی انجام شود.
- مقطع فرود راحت و آزاد باشند.
- عمل جهش همراه با قرار دادن سریع پا روی زمین نباشد.

مرحله ۷: اجرای کامل مراحل با دورخیز کامل  
هدف: برقرار کردن دورخیز کامل و اجرای حرکت کامل



### نشانه‌های تکنیکی

- از مسیر مستقیم پیست برای طول دورخیز استفاده کنید (۳ تکرار)
- در حالی که به تعداد لازم گام برمی دارید، ۳ بار به سرعت بدوید و مربی بایستی نقطه مورد نظر را علامت بگذارد.
- میانگین مسافت «جا پا» (به تعداد طول کف پا) مشخص شده و مسیر دورخیز منتقل یابد. (۳-۵ تکرار)
- دورخیز و تکنیک ساده به طول کامل تمرین شود (۳-۵ تکرار)

فعالیت  
کلاسی



در گروه‌های مختلف تقسیم شوید و کلیه مراحل آموزش را اجرا نمایید.



- مسافت دورخیز فقط باید به اندازه‌ای باشد که برای رسیدن به حداکثر سرعت کنترل‌پذیر لازم است.
- از مسیر مستقیم پیست استفاده نمایید.
- تمرکز به جلو داشته باشید و در جست‌وجوی تخته پرش نباشید.

### تمرین

برای تمرین قوس کمر چه تمرینی را پیشنهاد می‌کنید؟

#### تمرینات قوس کمر (مرحله پرواز)

- تمرینات گرم کردن و قوس کمر از روی تشک (۳-۵ تکرار)
  - اجرای قوس کمر با ۳ قدم راه ترمز + قوس کمر
  - قوس کمر کامل
- بعد از تمرین قوس کمر حرکات اصلاحی و کشش مربوط انجام شود تا از آسیب دیدگی جلوگیری شود.



- محوطه پرش و دورخیز ایمنی کامل داشته باشد.
- قبل از پرش چاله پرش به خوبی بیل زده شود و عاری از هرگونه قطعه شده و چوب و شیشه و چوب‌تراش باشد.
- در کلیه تمرینات پرش طول که ورزشکار روی پاها فرود می‌آید حتماً بایستی چاله بعد از ۲ بار استفاده مجدد بیل زده شود و نرم شود.
- هنگامی که تعداد افراد کلاس زیاد است و یا گروه‌های بزرگ‌تر به ویژه در مراحل اولیه تمرین کار می‌کنید و چندین ورزشکار به‌طور هم‌زمان فعالیت می‌کنند، بایستی از عریض‌ترین قسمت چاله فرود استفاده شود.
- در تمام تمرینات پرش طول گرم کردن و سرد کردن به خوبی انجام شود.
- برای حفظ ایمنی اخلاق حرفه‌ای حکم می‌کند که نظم و حقوق دیگران رعایت شود.

## ارزشیابی بازخوردی

اصول و مراحل پرش طول را مرحله به مرحله تنظیم نمایید.  
احساس پرش و پریدن و در نهایت فرود چه نقشی در آموزش پرش طول دارد؟  
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات توسط هنرآموز  
اجرای تمرینات در محوطه پرش طول

## پرش ارتفاع

سؤال ۱: آیا در زندگی به موانع بلند برخورد کرده‌اید؟



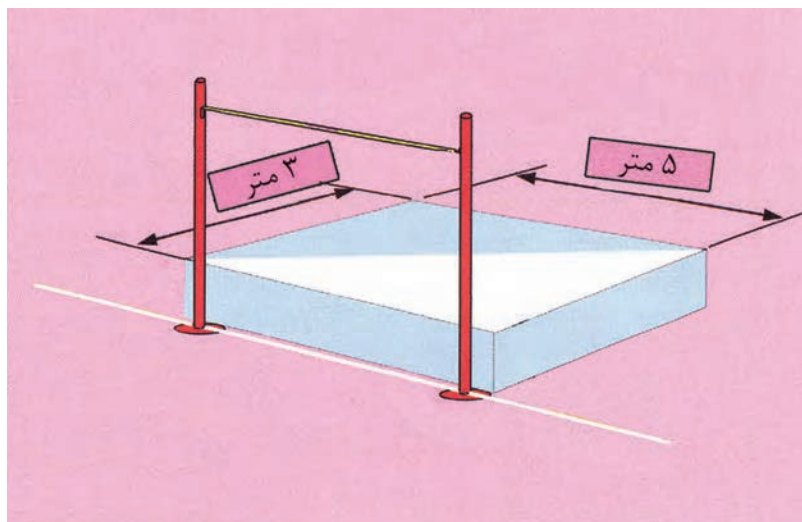
- سؤال ۲: آیا تا به حال فکر کرده‌اید که می‌توان از موانع بلند عبور کرد؟
- سؤال ۳: چه تجسمی دارید که بتوان با دور خیز کردن از مانعی بلند عبور کنید؟
- سؤال ۴: آیا می‌توان از سطحی همواره به سطحی دیگر رسید؟  
به نظر شما چند روش عبور کردن در پرش ارتفاع وجود دارد؟  
آیا می‌توانید تاریخچه این دو روش را توضیح دهید.



تکنیک فاسبوری



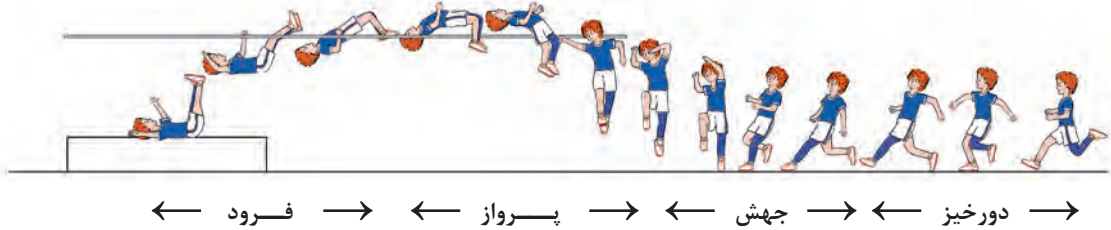
تکنیک استرادل



تصویر تشک و میله پرش از ارتفاع

در روش استرادل که روش قدیمی بود به دلیل دورخیز مستقیم پرش‌کننده برای پایین آوردن مرکز ثقل گام‌های آخر دورخیز خود را با زانوی خمیده انجام می‌داد در صورتی که در روش فاسبوری مرکز ثقل پرش‌کننده به دلیل تمایل بدن به سمت داخل قوس مسیر دورخیز پایین می‌آید.  
آیا می‌توانید با توجه به آنچه که در مبنای پرش‌ها آموخته‌اید مراحل پرش ارتفاع را توضیح دهید.

## مراحل پرش ارتفاع



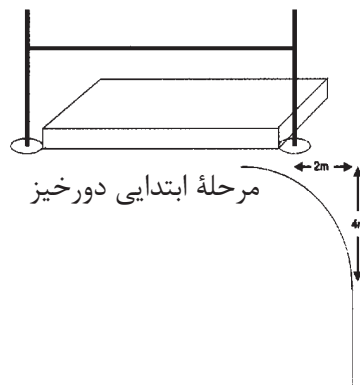
پرش ارتفاع نیز مانند بقیه پرش‌ها به ۴ مرحله تقسیم می‌شود:

- **دورخیز:** در این مرحله ورزشکار شتاب گرفته و برای جهش آماده می‌شود که شامل دورخیز در دو حالت است یا در مسیر مستقیم و یا در مسیر منحنی و قوسی
- **جهش:** در این مرحله پرش کننده سرعت عمودی ایجاد می‌کند و چرخش‌های لازم برای عبور از مانع را شروع می‌کند.
- **پرواز:** پرش کننده در این مرحله به طرف مانع بلند می‌شود و سپس از سوی آن با تکنیک عبور می‌کند.
- **فرود:** در این مرحله پرش کننده در شرایط ایمن پرش خود را انجام می‌دهد.

## مرحله دورخیز

**هدف:** ایجاد سرعت مناسب برای تیک‌آف

- مسیر دورخیز به شکل حرف «ل» است. ابتدا مسیر خط مستقیم (۳-۶ گام) سپس در قوس (۴ تا ۵ گام) نحوه قرار دادن پا در گام‌های اولیه روی سینه پا است. تمایل بدن در گام‌های اولیه به سمت جلو است. سرعت طی دورخیز به تدریج و پیوسته افزایش پیدا می‌کند.



مرحله ابتدایی دورخیز

(مسیر مستقیم)



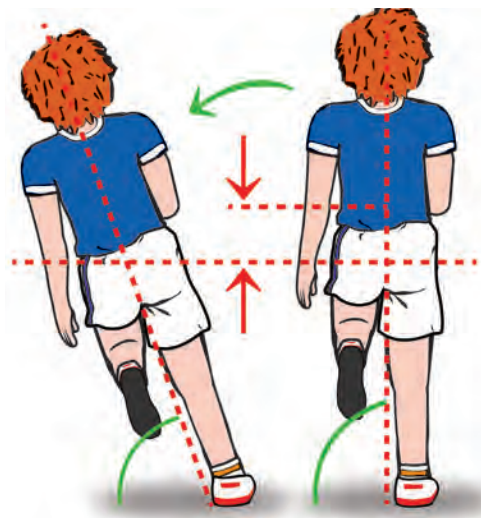
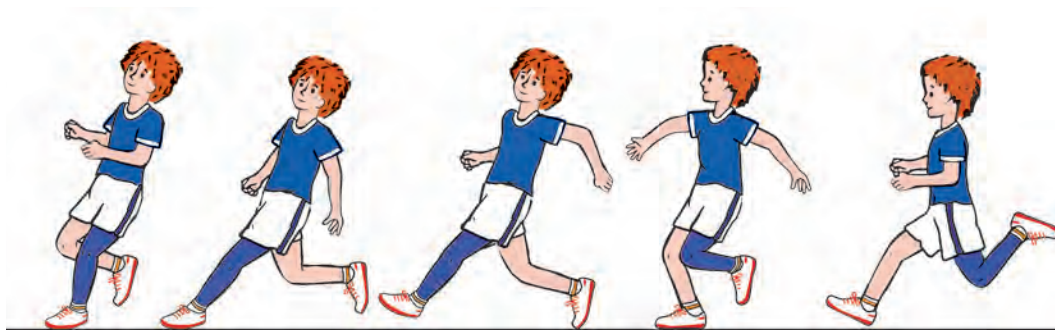
حال که دورخیز را در مسیر مستقیم متوجه شدید می‌توانید مسیر منحنی یا قوسی را با توجه به ویژگی‌های آن اجرا کنید.

### دورخیز مرحله پایانی

هدف: به حداقل رساندن کاهش سرعت و آماده شدن برای جهش مؤثر

### نشانه‌های تکنیکی

- تواتر گام‌ها مدام افزایش می‌یابد.
- بدن به طرف داخل قوسی تمایل پیدا می‌کند و زاویه به سرعت دورخیز بستگی دارد.
- در گام بیش از آخرین گام با مرکز ثقل قدری پایین می‌آید.



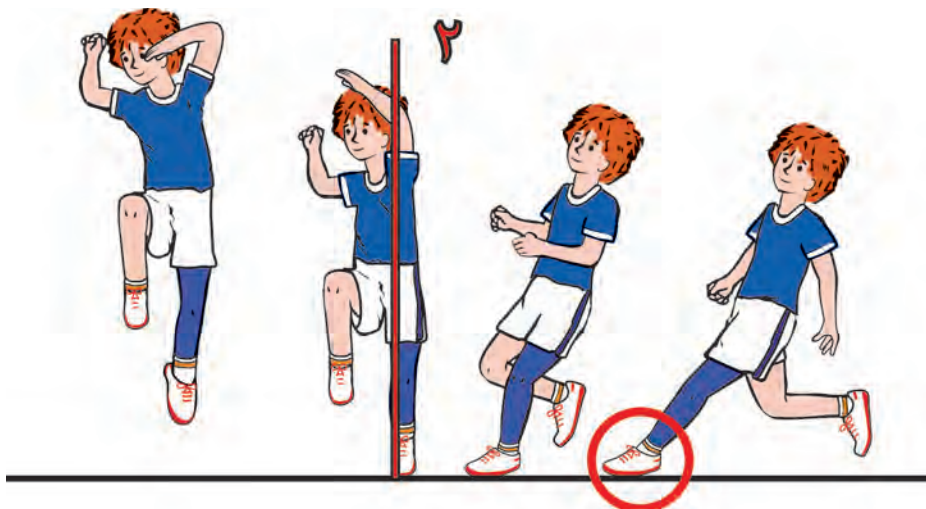
سؤال: به نظر شما چه مفاصلی در حرکت دورخیز درگیر است؟

در گروه‌های مختلف تقسیم شوید و انواع مراحل دورخیز را تمرین و تکرار کنید و برای هم کلاسی خود نمایش دهید.



### مرحله جهش

آیا می‌توانید خصوصیات مرحله جهش را بگویید.



هدف: به حداکثر رساندن سرعت عمودی و آغاز چرخش لازم برای عبور.  
به نظر شما بهترین عامل کلیدی برای مرحله جهش کدام است؟

### نشانه‌های تکنیکی

- کاشتن سریع و فعال پا با کف کامل یا به صورت سریع و تخت (۱).
- پای جهش به سمت بالا کشیده می‌شود و به سرعت
- زانوی پا آزاد تا زمان موازی شدن ران با زمین به طرف بالا رانده می‌شود.

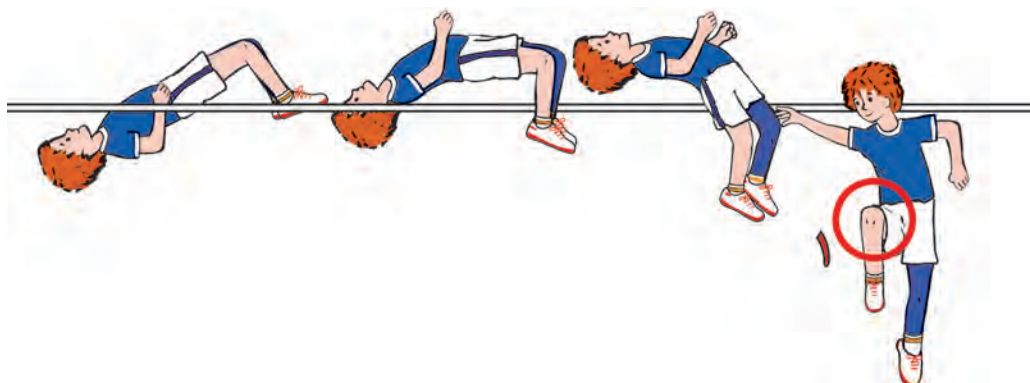
در گروه‌های مختلف تقسیم شوید و مرحله جهش را اجرا نمایید.

فعالیت  
کلاسی



### مرحله پرواز

هدف: عبور از روی مانع



### نشانه‌های تکنیکی

- جهش خوب باید تا زمانی که بدن به طرف بالا حرکت می‌کند و ارتفاع می‌گیرد نگاه داشته شود.
- دست راهنما به بالاترین قسمت می‌رسد و از میله پرش عبور وارد می‌شود.
- زانوها از هم باز شوند تا امکان قوس بیشتر بدن فراهم شود.

■ در این مرحله می‌توان برای ایمنی از کش استفاده کرد.

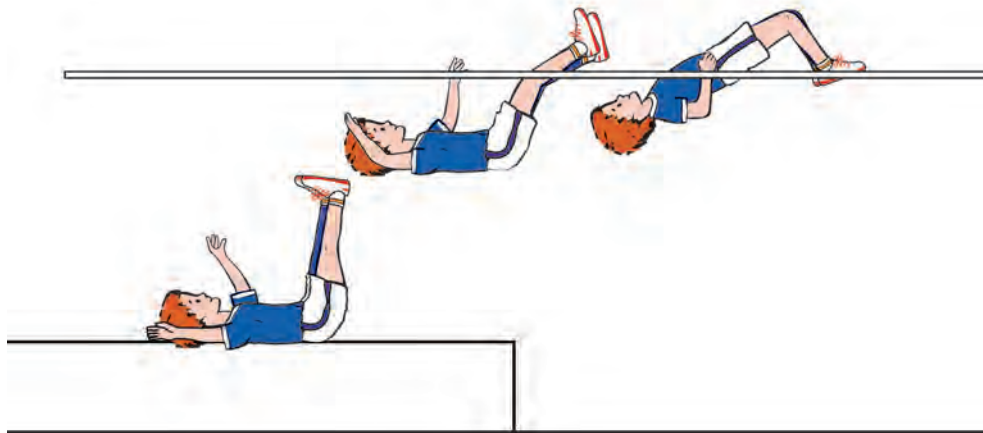
ایمنی



عملکرد پاها: به نظر شما چه مفاصلی در حرکت پا درگیر است؟  
به نظر شما مهم‌ترین عامل کلیدی برای هر مرحله پرواز کدام است؟

### مرحله فرود

هدف: فرود روی تشک و فرود مطمئن و بدون آسیب



### نشانه‌های تکنیکی

- سر کاملاً به طرف سینه کشیده می‌شود.
  - فرود روی شانه‌ها و پشت انجام می‌شود.
  - زانوها از هم باز شوند.
- سؤال: عملکرد بالاتنه در فرود چگونه است؟

به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و مرحله پرواز و فرود را اجرا نمایید.

فعالیت  
کلاسی



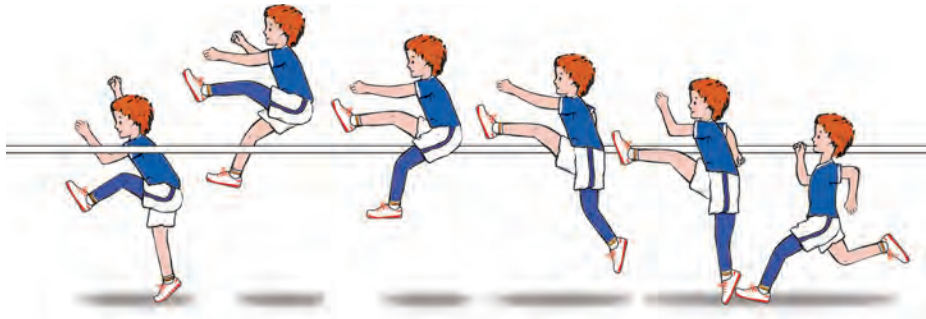


■ با توجه به اینکه ممکن است فرودهای مختلف را انجام دهید از مطمئن بودن محل فرود ایمنی تشک اطمینان خاطر پیدا کنید.

### مراحل آموزش پرش ارتفاع

مرحله ۱: پرش قیچی

هدف: بهبودی جهش عمودی



### نشانه‌های تکنیکی

- به دو گروه تقسیم شوید و به فاصله ۵-۷ متر از تشک قرار گیرید.
- وضعیت عمودی بدن حفظ شود.
- ابتدا فرود ایستاده و مسیر فرود به صورت نشسته با پای صاف انجام شود.
- در جهت تشک به شکل قیچی از روی کش عبور نمایید (باهر دو پا جهش نمایید) (یکبار پای راست و یکبار پای چپ)

### نکته



- فرود از سمت راست و چپ انجام شود.
- فرود در تمام جهات انجام شود.
- تمام مراحل را به دقت انجام دهید.



■ در این مرحله باید حتماً از کش استفاده شود.



مرحله ۲: دویدن در خطوط منحنی (قوسی)<sup>۱</sup>  
 هدف: به دست آوردن حالت دویدن به داخل و ریتم دورخیز منحنی



### نشانه‌های تکنیکی

- مسیری را مشخص کرده
- مسیری را با تکرار ۳-۵ انجام دهید.
- پشت مسیر قرار بگیرید (در صورت داشتن جای مناسب)
- انواع دویدن‌ها با گام‌های سریع
- از گروه‌های مختلف (۲ یا ۳) استفاده کنید.

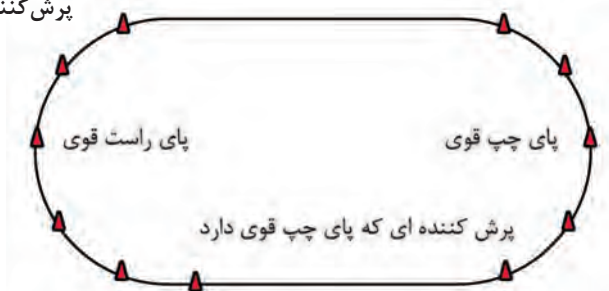
نکته



- در ورود به قوس‌ها سرعت افزایش یابد.
- به جلو نگاه کنند.
- کشیده بدوند.

مرحله ۳: دویدن و تمرین در قوس با استفاده از شکل زیر

پرش کننده‌ای که پای راست قوی دارد



مرحله ۴: دویدن در مسیر منحنی بدون عبور

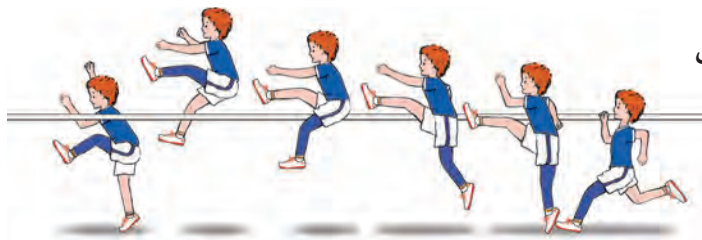
نکته



- در این مرحله فقط پرش کننده حالت دویدن در قوس را گرفته و سمت بالا جهش می‌نماید بدون پرواز

مرحله ۵: پرش قیچی با دورخیز قوسی

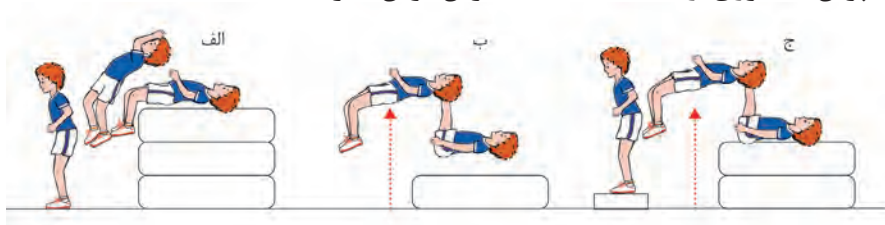
- از دورخیز J استفاده کنید.
- فرود ایستاده روی پای آزاد





به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و تمام مراحل آموزش ارتفاع را انجام دهید.

مرحله ۶: پرش فاسبوری از حالت ایستاده<sup>۱</sup> (تمرین قوس کمر)



### نشانه‌های تکنیکی

- هنرجویان را کنار تشک آورده و به گروه‌های متعدد قوس کمر را نشان دهند.
- تقسیم کنید. ■ زانوها کاملاً باز باشد.
- هنرجویان از روی پشتی یا جعبه ایستاده پرش کرده و ■ تمرین را از شکل الف تا ج انجام دهید با تکرار ۳-۵



- از ایمن بودن تشک‌ها و تخته پرش مطمئن باشید.
- عجله نکنید.
- به راحتی فرود را انجام دهید.

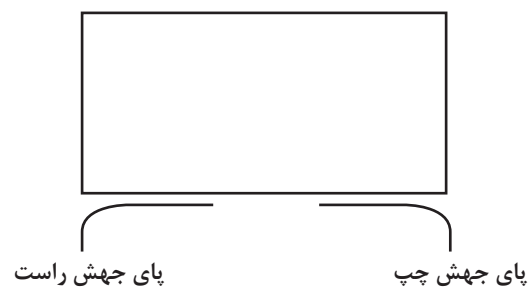


- مطمئن باشید که می‌توانید حرکت را انجام دهید.

مرحله ۷: پرش فاسبوری با استفاده از یک گام

### نشانه‌های تکنیکی

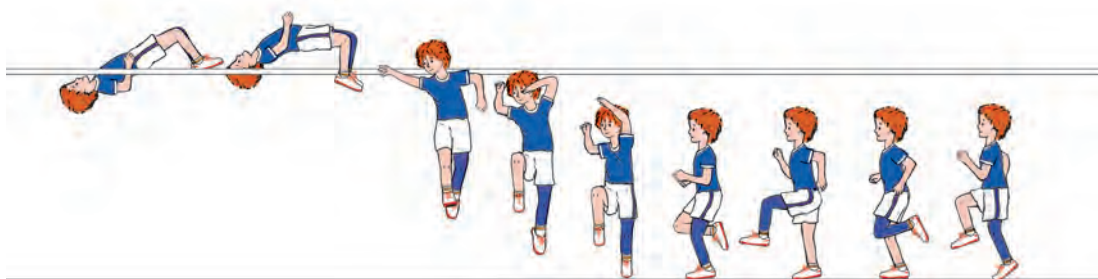
- مسیر دورخیز قوسی شکل را مشخص کرده،
- هنرجویان با یک گام انجام دهند.



مرحله ۸: پرش فاسبوری با استفاده از ۳ گام دورخیز



### مرحله ۹: پرش فاسبوری با دورخیز به صورت زانو بلند



■ در این مرحله روی قوس نقطه شروع دورخیز را علامت گذاری کنید. از ۵ تا ۷ گام دورخیز به صورت از زانو بلند استفاده کنید.

نکته



### مرحله ۱۰: اجرای کامل پرش ارتفاع تکنیک فاسبوری

#### نشانه‌های تکنیکی

نقطه شروع و مسیر دورخیز را علامت گذاری کنید.  
با دورخیز کمتر شروع کنید.  
به تدریج طول دورخیز را افزایش دهید.



■ ریتم دورخیز را بهبود بخشید.

■ جهش را قبل از شروع عبور انجام دهید.

نکته



در کلاس با کمک هم کلاسی خود هر مرحله را اجرا کنید.

فعالیت  
کلاسی



## مبانی پرتابها

پرتابها یکی از مواد میدانی‌هاست که شامل ۴ پرتاب وزنه، دیسک، نیزه و چکش می‌باشد. که در این بخش به طور مختصر به چهار پرتاب اشاره می‌شود. چهار ماده گروه پرتابها دارای هدفها، قوانین بیومکانیکی و ساختار مشترک و حرکات پایه هستند. **اهداف مشترک:** هدف مشترک کلیه رشته‌های پرتاب به حداکثر رساندن مسافت وسیله پرتاب شونده است. ساختار مشترک پرتابها

آیا می‌توانید تفاوت چهار نوع پرتاب را نشان دهید.

فعالیت  
کلاسی



## آموزش تکنیک پرتابها

با توجه به مراحل چهارگانه پرتاب برای آموزش معمولاً از روش زیر استفاده می‌شود. که باید با ترتیب ارائه شده بررسی اجزای ذیل باشد.

- آشنایی با وسایل پرتابی (ایمنی و نحوه گرفتن)
- استفاده از پرتاب‌های رو به جلو<sup>۱</sup>
- وضعیت توانمند<sup>۲</sup>
- پرتاب<sup>۳</sup>
- بازیابی<sup>۴</sup>
- ایجاد اندازه حرکت<sup>۵</sup>
- مرحله آمادگی<sup>۶</sup>

### نکات مورد تأیید

- ۱ سرعت مناسب در مراحل آمادگی و ایجاد اندازه حرکت
- ۲ افزایش شتاب در تمامی مراحل - پایان دادن در پرتاب با حداکثر سرعت ممکن
- ۳ وضعیت توانمند با ثبات و مؤثر
- ۴ حرکات متوالی مرحله‌ای بدن که از سطح زمین شروع و به وسیله پرتاب ختم می‌شود
- ۵ زمان پرتاب، بدن کاملاً باز می‌شود.
- ۶ توسعه تکنیک با وسایل پرتابی با وزن کمتر از حذف مسابقه‌ای انجام می‌شود.

### ایمنی و سازماندهی

- ۱ وسایل پرتاب‌ها باید در وضعیت خوبی نگهداری، تعمیر و در جای مطمئن انبار شوند. از ایمنی وسایل مطمئن شوید.
- ۲ وسایل پرتابی در مسیر یا محوطه پرتاب رها نشوند (نیزه‌ای پرش با نیزه عمودی حمل شوند)
- ۳ تمام تمرین‌ها زیر نظر مربی انجام شود.
- ۴ کلیه ورزشکاران که منتظر نوبت هستند به اندازه کافی عقب‌تر از خط پرتاب بایستند.
- ۵ قبل از انجام پرتاب بایستی پرتاب کنندگان مطمئن باشد که هیچ کس در محوطه پرتاب یا محل فرود احتمالی قرار ندارد.
- ۶ بعد از پرتاب، پرتاب کننده بایستی زمانی که همه پرتاب‌های خود را انجام دادند با دستور مربی وسایل را جمع‌آوری نمایند و منتظر پرتاب هم شوند.
- ۷ در شرایط وجود رطوبت، احتمال وقوع حادثه بیشتر است و بایستی خیلی امتیاز گیرد به وسیله وسایلی که بعد از پرتاب لیز می‌خورند.
- ۸ بایستی تمام ورزشکاران را در معرض دید داشته باشد.
- ۹ پرتاب کنندگان راست دست در سمت راست گروه و چپ دست در سمت چپ گروه قرار داده شوند.

۱. Delivery (using front throw)

۲. Power position

۳. Delivery

۴. Recovery

۵. Momentum Building

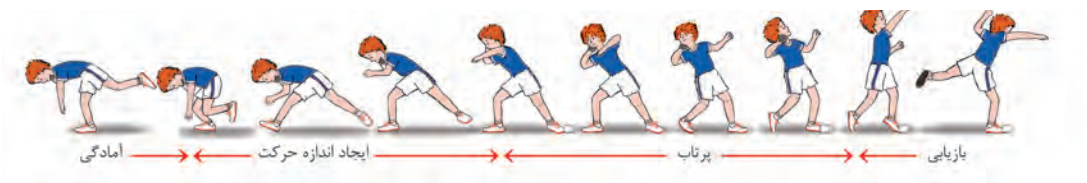
۶. Preparation phase

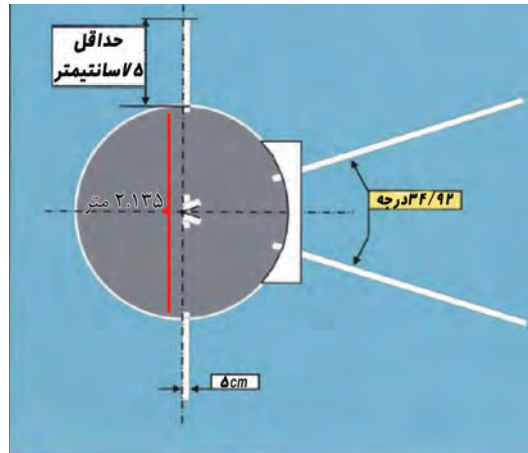
## پرتاب وزنه<sup>۱</sup>



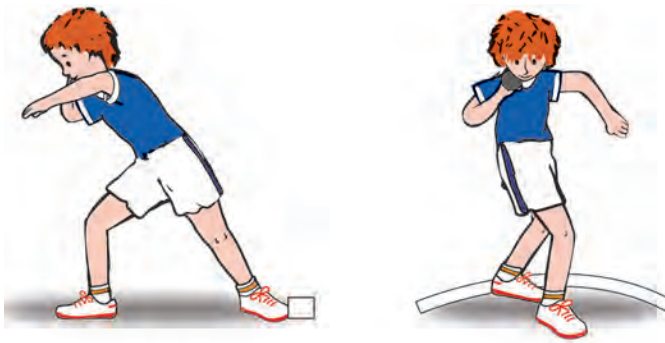
- آیا تاکنون پرتاب شدن اشیای مختلف را دیده‌اید؟

- سال‌هاست که بشر با قدرت اندیشه و تعقل دریافته است که قادر است با آگاهی از اصول علمی هر روز توانایی‌های بیشتری را کشف کند و با تمرین، مهارت‌های متنوع‌تری را به نمایش بگذارد. پرتاب کردن از جمله مهارت‌هایی است که فرد با کمک نیروی مؤثر و به‌کارگیری عضلات می‌تواند وسیله پرتابی (وزنه) را پرتاب نماید. پرتاب وزنه یکی از رشته‌های قدرتی می‌باشد که برای آموزش و یادگیری آن از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود که در این واحد یادگیری فقط به تکنیک خطی<sup>۲</sup> اشاره می‌شود و توضیح داده خواهد شد.





دایره و قطاع پرتاب وزنه



### مراحل پرتاب وزنه

شامل ۴ مرحله می‌باشد.

- ۱ آمادگی<sup>۱</sup>
- ۲ ایجاد اندازه حرکت<sup>۲</sup>
- ۳ پرتاب‌ها<sup>۳</sup>
- ۴ بازیابی<sup>۴</sup>

آیا می‌توانید با توجه به توضیحات درس قبل (مبانی پرتاب) بگویید قبل از مرحله آمادگی چه مواردی باید انجام شود؟  
قبل از مرحله آمادگی، در دست گرفتن وزنه و تمرینات آن باید آموزش داده شود.

فعالیت  
کلاسی



۱- Preparation

۲- Momentum Building

۳- Delivery

۴- Recovery



■ گرفتن وزنه مهم است نه چنگ انداختن وزنه و نحوه صحیح گرفتن را به دقت توضیح دهید.

### گرفتن وزنه<sup>۱</sup>

هدف: محکم گرفتن وزنه

### نشانه‌های تکنیکی

■ وزنه در قسمت جلو گردن و چسبیده به آن و شست

روی ترقوه قرار دارد.

■ آرنج با زاویه ۴۵ درجه نسبت به بدن به پهلو قرار

دارد. ■ وزنه روی انگشتان و پایه انگشتان دست قرار می‌گیرد.

■ انگشتان موازی و قدری باز هستند.



با توجه به نشانه‌های تکنیکی گفته شده گرفتن وزنه را به‌طور صحیح انجام دهید.

### سازماندهی

۱ انواع تمرین پرتاب وزنه (۳-۴) تکرار

۲ انواع تمرین گرفتن وزنه با یک دست و انواع حرکات

دست (۳-۴) تکرار

۳ رد و بدل کردن وزنه بین دو دست (۳-۴) تکرار

۴ حمل وزنه از بالا به پایین و برعکس با حفظ نکات

امنیتی

### مرحله آمادگی<sup>۲</sup>

هدف: آماده شدن برای سر خوردن

### نشانه‌های تکنیکی

■ پرتاب‌کننده پشت به جهت پرتاب ایستاده شروع

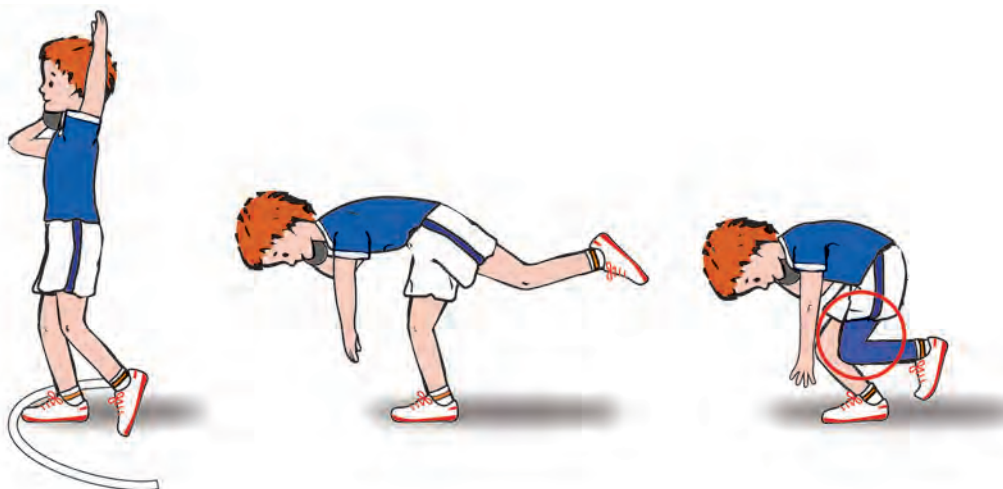
می‌کند.

■ تنه به طرف جلو خم شده و موازی با زمین است.

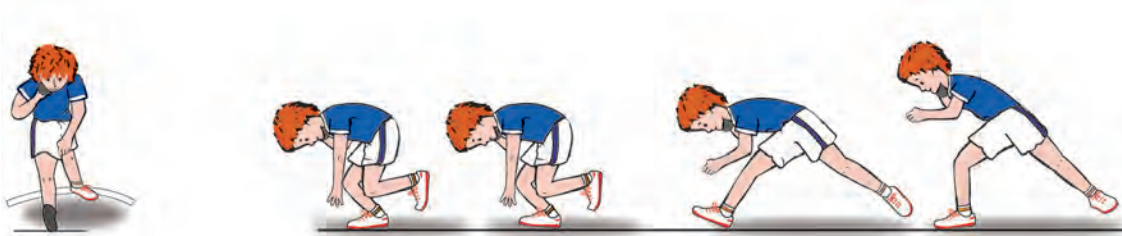
■ بدن با اتکا یک پا، در وضعیت متعادل قرار می‌گیرد.

■ پای اتکا خم شده، پای آزاد به طرف عقب دایره

پرتاب کشیده شده است.



### مرحله ایجاد اندازه حرکت<sup>۱</sup>



هدف: شروع شتاب‌گیری و قرار دادن بدن برای حرکت نهایی پرتاب

#### نشانه‌های تکنیکی

- بدن حرکت می‌کند با فشار نیمه و سر خوردن روی پاشنه راست بدون آنکه لگن سمت پایین حرکت کند.
- پای آزاد به طرف تخته نگهدارنده به پایین رانده می‌شود.
- پای اتکا روی پاشنه باز می‌شود.
- شانه‌ها موازی روی عقب دایره پرتاب نگه داشته شود.

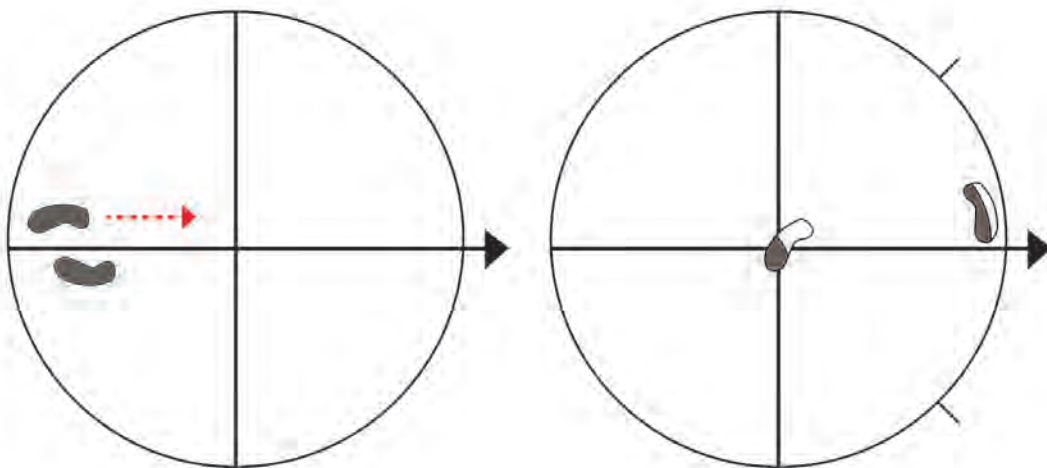
به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و این مرحله را تمرین کنید.

فعالیت  
کلاسی



### مرحله سر خوردن<sup>۲</sup>

#### تغییر جای پا<sup>۳</sup>



هدف: شروع شتاب‌گیری و قرار دادن بدن به عمل نهایی پرتاب

### نشانه‌های تکنیکی

- پای راست روی پاشنه سر می‌خورد و روی سینه پا فرود می‌آید.
  - پای راست در مرکز دایره قرار می‌گیرد.
  - پای چپ روی سینه پا و قسمت داخلی پا فرود می‌آید.
- مرحله پرتاب تا زمانی که بعد از سر خوردن هر دو پا روی زمین فرود آمده‌اند شروع می‌شود.

مرحله پرتاب قسمت ۱: وضعیت توانمند

### نشانه‌های تکنیکی

- وزن بدن روی سینه پای راست
- پنجه پای راست و پاشنه پای چپ روی یک خط (پاشنه)
- لگن و شانه‌ها می‌چرخند.
- آرنج راست با تنه یک زاویه ۹۰ درجه می‌سازد.

### مرحله پرتاب

وضعیت توانمند<sup>۱</sup>  
شامل ۳ قسمت است ← شتاب اصلی<sup>۲</sup>  
حرکت پایانی دست<sup>۳</sup>

در پرتاب خطی در مرحله پرتاب هر ۳ مرحله توالی و پشت سر هم می‌باشد.



۱- Power position

۲- Main Acceleration

۳- Final Arm Movement

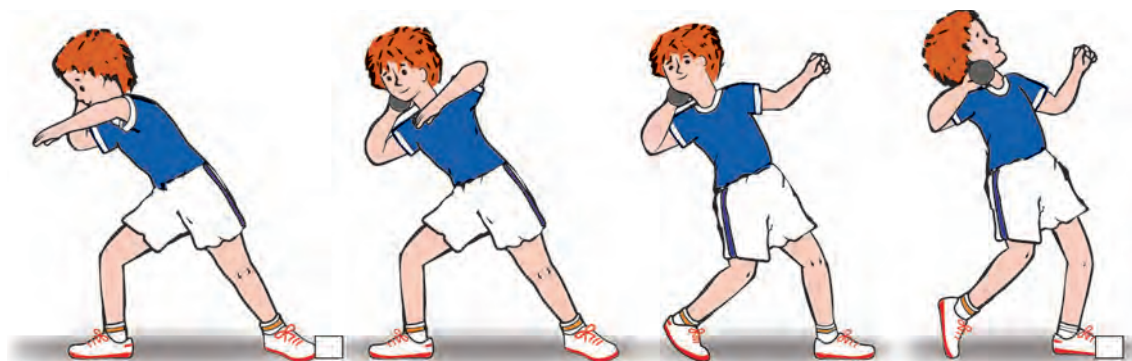


### مرحله پرتاب قسمت ۲: شتاب اصلی

هدف: انتقال سرعت از پرتاب کننده به بدن

#### نشانه‌های تکنیکی

- پای چپ باز شده و بدن را باز می‌کند.
- آرنج راست چرخیده و در جهت پرتاب بلند شده
- پای راست کاملاً انفجاری راست و چرخانده می‌شود تا لگن رو به جلو قرار گیرد.
- انتقال وزن صورت گرفته از راست به چپ است.

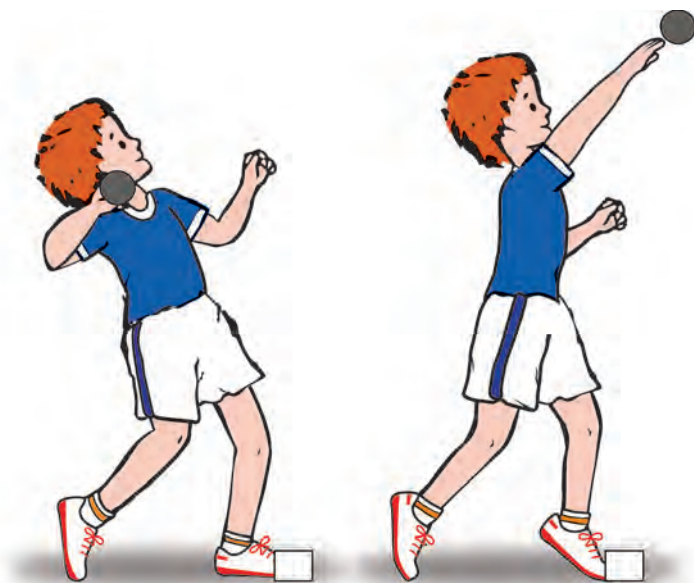


### مرحله پرتاب قسمت ۳: حرکت پایانی دست

هدف: انتقال تندی سرعت و شتاب از پرتاب کننده به وزنه

#### نشانه‌های تکنیکی

- شتاب گیری ادامه می‌یابد.
- پاها با زمین در تماس‌اند.
- بعد از باز شدن کامل پاها و تنه ضربه بازوی پرتاب شروع می‌شود.
- تا پایان رها کردن، سر پشت پای چپ (ترمز) قرار داد.



### مرحله بازیابی (ریکاوری)

هدف: ثابت نگه داشتن پرتاب کننده و جلوگیری از خطا

#### نشانه‌های تکنیکی

- بعد از رها شدن وزنه، پاها به سرعت جابه‌جا شوند.
- پای راست خم می‌شود و بالاتنه پایین آورده شود.
- پای چپ به طرف عقب تاب داده شود.
- چشم‌ها به طرف پایین نگاه می‌کنند.

با توجه به مباحث مبانی پرتاب و آنچه قبلاً آموخته‌اید تمرینات دیگری را پیشنهاد و با هم کلاسی‌های خود اجرا کنید.

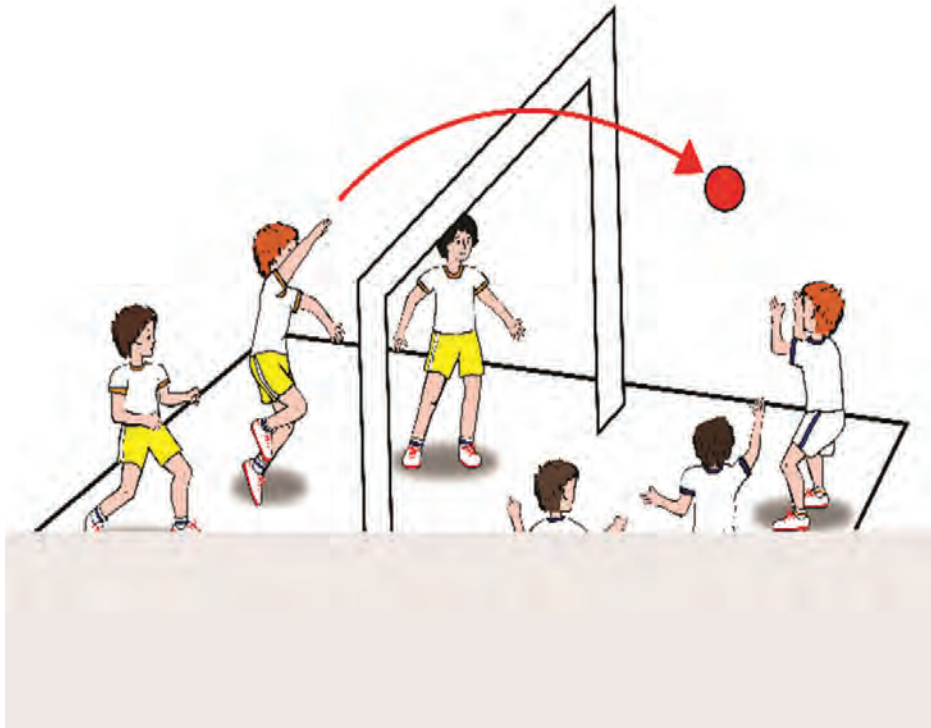
فعالیت  
کلاسی

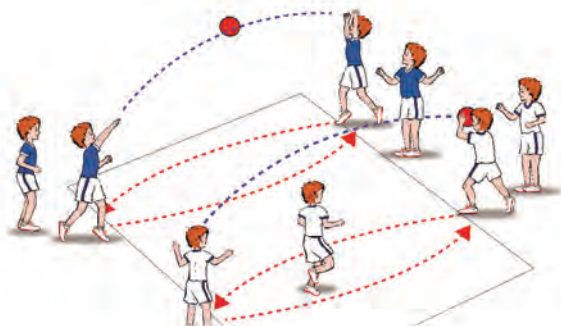


### بازی برای آشنایی با پرتاب وزنه

#### توپ بالای دروازه

ورزشکاران توپ مدیسین بال را از بالای حصار، دروازه یا تور به جلو و عقب پرتاب می‌کنند. هدف این است که توپ را به داخل زمین محدوده تیم دیگر پرتاب کنند. مسابقه بر مبنای تعداد پرتاب هر چه بیشتر در زمان معین است.





### تعقیب توپ

هر ورزشکار یک مدیسین بال را به طرف ورزشکار دیگری در انتهای دیگر محوطه هل می‌دهد یا پرتاب می‌کند سپس به دنبال توپ می‌دود.

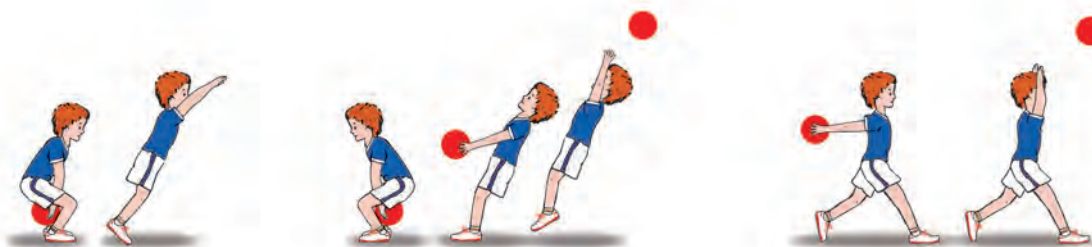
نکته

- مکانیک هر بدن مهم است.
- وقتی در حین قوس ورزشکار حرکت می‌کند کنار پا با زمین تماس داشته باشد.



### شکل‌های مختلف تمرین

- تمرینات پایه پرتاب وزنه: با توجه به تمرینات پایه‌ای که در دوها و پرش‌ها داشتیم آیا برای پرتاب وزنه تمرینات و مرحله‌ای پیشنهاد می‌کنید؟
- پرتاب با وضعیت ایستاده
- پرتاب از بالای سر - روبه‌رو
- پرتاب با حالت زانو زدن
- مرحله ۱: سازماندهی
- پرتاب از پشت سر
- به گروه‌های مختلف در داخل سالن یا محوطه پرتاب‌ها تقسیم شوید و با استفاده از توپ مدیسین بال (توپ طبی) انواع تمرینات را انجام دهید.
- پرتاب از پهلو



مرحله ۲- عمل هل دادن (با توپ مدیسین)

### سازماندهی:

مانند تمرین ۱ هنرجویان را سازماندهی کند.

### شکل های مختلف تمرین

هل دادن از روی سینه (۱)

- هل دادن با حالت سر خوردن
- هل دادن با سه قدم (چپ - راست - چپ)
- پرتاب رو به جلو و عقب (از حرکت چرخشی - با شست و هل دادن)



مرحله ۳- آشنایی با وزنه : نحوه تمرین

با وزنه و رعایت نکات ایمنی

### نشانه های تکنیکی

- معرفی وزنه، اقدامات ایمنی گرفتن آن
- باز کردن یا هل دادن آهسته به بالا (۱)

وزنه را روی آخرین بند ۳ انگشت وسطی که کم کم از هم جدا هستند قرار دهید و بعد از آن دسته را بالا ببرید.

- پرتاب کردن وزنه به جلو (۲)
- پرتاب کردن وزنه به عقب (۳)



مرحله ۴- پرتاب ایستاده به جلو

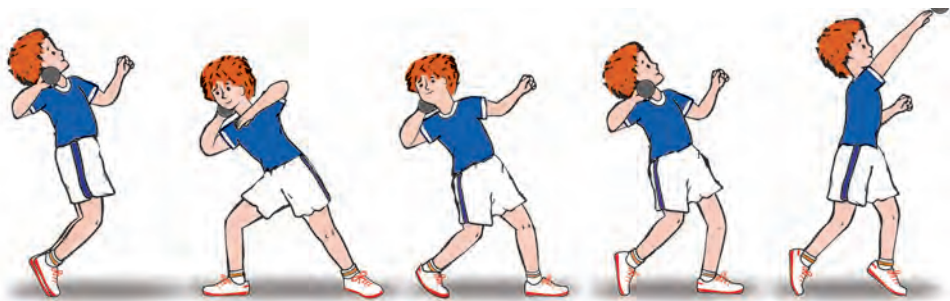
### نشانه های تکنیکی

- پاها به عرض شانه باز و بایستید.
- وزنه را در کنار گردن قرار دهید.

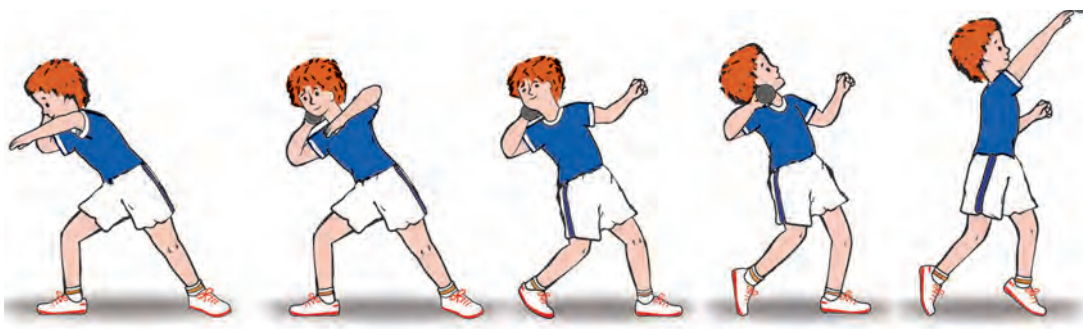
با خم کردن زانوها باز شوید و پرتاب کنید.  
با برداشتن یک قدم به جلو به روی سینه پا وزنه را پرتاب کنید.  
پاها در تماس با زمین باشد.



- مرحله ۵ - پرتاب ایستاده از جلو با استفاده از پاها (یک قدم)
- نشانه‌های تکنیکی
- مانند مرحله قبل شروع کرده
- یک قدم به جلو برداشته
- عمل پرتاب را با چرخاندن و راست کردن فوری پاها و لگن انجام دهید.



- مرحله ۶ - پرتاب از وضعیت توانمند (توان)
- نشانه‌های تکنیکی
- پاها را در وضعیت توانمند قرار دهید.
- پشت به جهت پرتاب وزنه در عقب و پرتاب را شروع کنید.
- چرخاندن زانو و لگن پای راست را انجام دهید.
- وزن را از پای راست به چپ منتقل کنید.



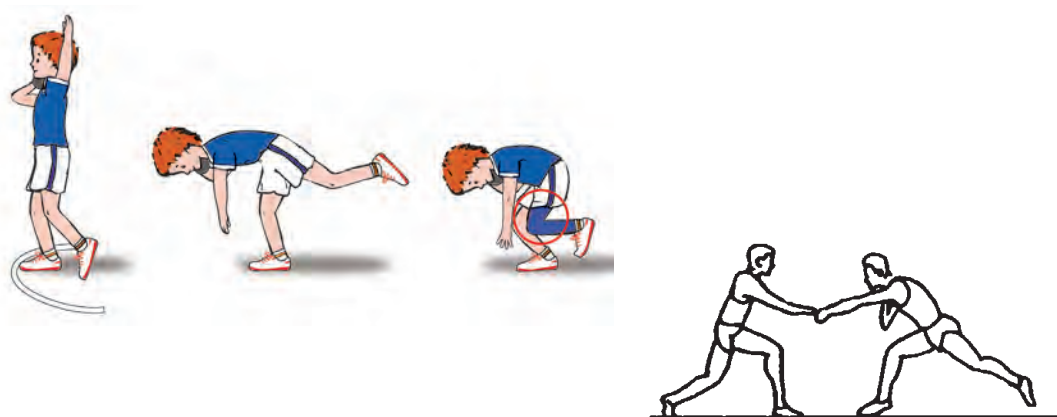
- بدون وزنه، وضعیت قرار دادن پاها و تنه را مشخص و تمرین کنید.
- وزنه را کنار گردن و زیر چانه قرار دهید.

تمرین



## مرحله ۷ - سر خوردن

- هدف: توسعه عمل سر خوردن پاها به جهت وصل سر بخورید. (۱)
- شدن آن به مرحله بازیابی
  - نشانه‌های تکنیکی
  - با کمک یار تمرینی که دست آزاد شما را گرفته
  - بدون رها کردن
  - سر خوردن را در یک خط ادامه دهید و در مرحله توان توقف کنید.



### نکته

- لی لی نکنید، پای راست را به عقب به زیر بدن بکشید.
- با صافبندی صحیح پاشنه راست، پنجه چپ لگن را باز نگهدارید.



## مرحله ۸ - اجرای کامل تکنیک

- ۲ تمرین را با وسایل مختلف مانند توپ مدیسین بال انجام دهید.
- سازماندهی تمرین
- ۱ مراحل کامل را بدون وزنه تمرین کنید.
  - ۲ تمرین را روی سطوح مختلف انجام دهند.

### نکات مهم

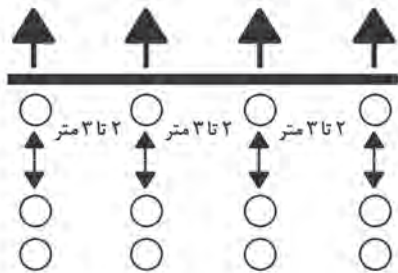
- ریتم و سرعت پرتاب را بالا ببرید.
- در مرحله پرتاب و رها کردن تند باشید.



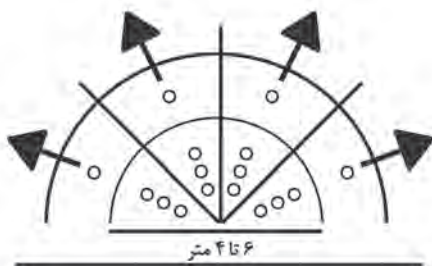
### ایمنی

- نکات ایمنی در بخش مبانی پرتاب به طور کامل توضیح داده باشد.
- چه موارد ایمنی را در پرتابها به خصوص پرتاب وزنه پیشنهاد می کنید؟

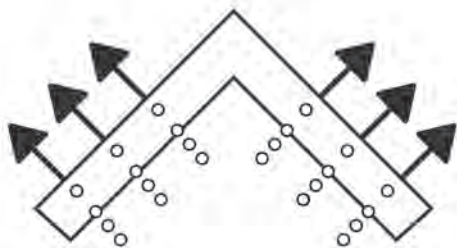




در کلاس برای نوع وزنه از سازماندهی زیر استفاده شود  
**۱** می تواند برای پرتاب وزنه (تکنیک خطی) و پرتاب وزنه به کار رود.



**۲** می تواند برای پرتاب وزنه (روش چرخشی) پرتاب های دیسک و چکش به کار رود.



**۳** این شکل آرایش کلاس برای پرتاب های خطی مفید است.

نکات مهم



- در موقع سر خوردن شانه ها را رو به عقب نگهدارید.
- لی لی نکنید، پای راست را به عقب به زیر بدن بکشید.
- با صافبندی صحیح پاشنه راست، پنجه چپ لگن را باز نگهدارید.

نکات مهم



- ریتم و سرعت پرتاب را بهبود بخشید.
- در مرحله پرتاب و رها کردن تند باشید.
- در مورد زنجیره کامل حرکت فکر کنید.

فعالیت کلاسی



با همکلاسی خود کلیه مراحل آموزش را در کلاس اجرا نمائید.

## ارزشیابی شایستگی دو و میدانی

**شرح کار:** با استفاده از حرکات بنیادی انواع دویدن - زانو بلند - حرکات جهشی و پرشی با استفاده از تمرینات عکس و العمل و تمرینات استارت و همین تمرینات دوهای سرعت و دوهای استقامت که استقامت و نیمه استقامت جهت تقویت سیستم دوها و دوهای امدادی - و با مانع و مفاهیم آن اجرا می‌شود. مقدمات و پرش‌ها و میانی آن و روش‌های تمرین پرش طول و انواع پرش طول و پرش ارتفاع و انواع مراحل آن توضیح داده می‌شود. مبانی پرتاب‌ها و آموزش کلی پرتاب وزنه و روش اجرای هر کدام با پرسش و پاسخ در کلاس آورده می‌شود.

**استاندارد عملکرد:** اجرای مهارت دوها به صورت انفرادی و میدانی‌ها: پرش طول و پرش ارتفاع، پرتاب وزنه همچنین اجرای مهارت دوهای بامانع و دوهای امدادی

- شاخص‌ها: زمان - سرعت - عکس العمل - وقت - تمرکز - توان - استقامت - قدرت - سرعت
- به دست آوردن تجربیات
- تقویت قوای ذهنی اراده و فکر و در نهایت کمک و همکاری در طول کلاس
- شناخت قوانین بیومکانیکی بدن

**شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:**

**شرایط:** وسایل استاندارد و ایمن

**ابزار و تجهیزات:** پیست دو و میدانی - تشک پرش ارتفاع - چاله پرش طول - وزنه - محل پرتاب وزنه - چوب امدادی - مانع دو و میدانی - انواع قیف - موانع کوتاه - توپ طبی - کفش و لباس ورزشی

**معیار شایستگی:**

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حرکات بنیادی (زانو بلند - پاپشت - اسکپ)	۱	
۲	استارت (۴ مرحله استارت)	۲	
۳	دوهای سرعت و استقامت و نیمه استقامت	هر کدام ۲ نمره	
۴	دوهای مانع	۲	
۵	دوهای امدادی	۱	
۶	پرش طول و ارتفاع (دورخیز - تیک آف - پرواز و فرود)	هر کدام ۰/۵ نمره	
۷	پرتاب وزنه	۲	
	<p>- شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش: با کمک هم کلاسی، رعایت حقوق دیگران و همنوع و احساس مسئولیت را در خود تقویت کنید</p> <p>شایستگی نمراتی - نظم و انضباط - رعایت حقوق دیگران و همکاران - صداقت - درستی</p>		۲
	<b>میانگین نمرات</b>		*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، با توجه به هر ماده متفاوت است.



## منابع دو و میدانی

- ۱ هومنیان، بیژن شادمهر، بدو - بپر - پرتاب کن، انتشارات دانشگاه تهران - ۱۳۹۴
- ۲ عیدی علیجانی، دو و میدانی ۱ انتشارات وزارت آموزش و پرورش - ۱۳۹۳
- ۳ بیات و همکاران، دو و میدانی، انتشارات سمت - تهران

۴ Run ,Jump,thruw. The Official IAAF guide To Teaching Athletice  
IAAFCoach Education and certification system -2009

۵ Introduction in saching IAAF  
Cauch Education and certifiaction system -2010

۶ Track and field -middle &long distance - iaaf coach education 2014

