

# پرتاب گوی (Shot Put)

## تاریخچه، قوانین و تکنیک‌ها

### تجهیزات

وزنه مردان: ۷.۲۶ کیلوگرم

وزنه زنان: ۴ کیلوگرم

جنس وزنه: آهن خالص، برنج یا فلزات سخت‌تر

قطر وزنه مردان: ۱۱۰-۱۳۰ میلی‌متر

قطر وزنه زنان: ۹۵-۱۱۰ میلی‌متر

دایره پرتاب با قطر ۲.۱۳۵ متر

تخته توقف ۱۰ سانتی‌متر در جلوی دایره

### قوانین و مقررات

✓ قطر دایره پرتاب: ۲.۱۳۵ متر

✓ زاویه مجاز پرتاب: ۳۴.۹۲ درجه

✓ وزنه باید نزدیک به گردن و بالاتر از شانه نگه داشته شود

✓ پرتاب فقط با یک دست مجاز است

✓ ورزشکار باید از نیمه عقبی دایره خارج شود

✓ هر ورزشکار ۳ پرتاب اولیه دارد و ۸ نفر برتر ۳ پرتاب اضافی

### تعریف و تاریخچه



پرتاب گوی یکی از شاخه‌های ورزش **دو و میدانی** است که در آن ورزشکاران یک گوی فلزی سنگین را به فاصله دور پرتاب می‌کنند.

ریشه این ورزش به **قرن اول** در هایلند اسکاتلند بازمی‌گردد و از المپیک ۱۸۹۶ برای مردان و از ۱۹۴۸ برای زنان در برنامه المپیک قرار دارد.

### قهرمانان برجسته

پری اوبراین

PO آمریکا - ابداع‌کننده تکنیک Glide

رایان کروزر

RC آمریکا - رکورددار جهانی مردان

ناتالیا لیزوفسکایا

NL شوروی سابق - رکورددار جهانی زنان

والری آدامز

VA نیوزیلند - قهرمان المپیک چند دوره

### رکوردهای جهانی

رکورد مردان:

۲۳.۵۶ متر

رایان کروزر (آمریکا) - سال ۲۰۲۳

رکورد زنان:

۲۲.۶۳ متر

ناتالیا لیزوفسکایا (شوروی سابق) - سال ۱۹۸۷

رکورد المپیک مردان:

۲۳.۳۰ متر

رایان کروزر (آمریکا) - المپیک ۲۰۲۱

رکورد المپیک زنان:

۲۲.۴۱ متر

ایلونا اسلوپیانک (آلمان شرقی) - المپیک ۱۹۸۰

### تکنیک‌های اصلی پرتاب

تکنیک Glide (لغزش)

ابداع شده توسط **پری اوبراین** در سال ۱۹۵۱ حرکت خطی که در آن پرتاب‌کننده رو به عقب دایره می‌ایستد و با حرکت لغزشی به جلو می‌رود

تکنیک Spin (چرخش)

ابداع شده توسط **الکساندر باریشنیکوف** حرکت چرخشی شبیه به پرتاب دیسک که از مومنتوم چرخشی برای قدرت استفاده می‌کند

هر دو تکنیک با هدف پرتاب وزنه در زاویه کمی کمتر از ۴۵ درجه برای حداکثر فاصله انجام می‌شود