



المحاضرة الثانية

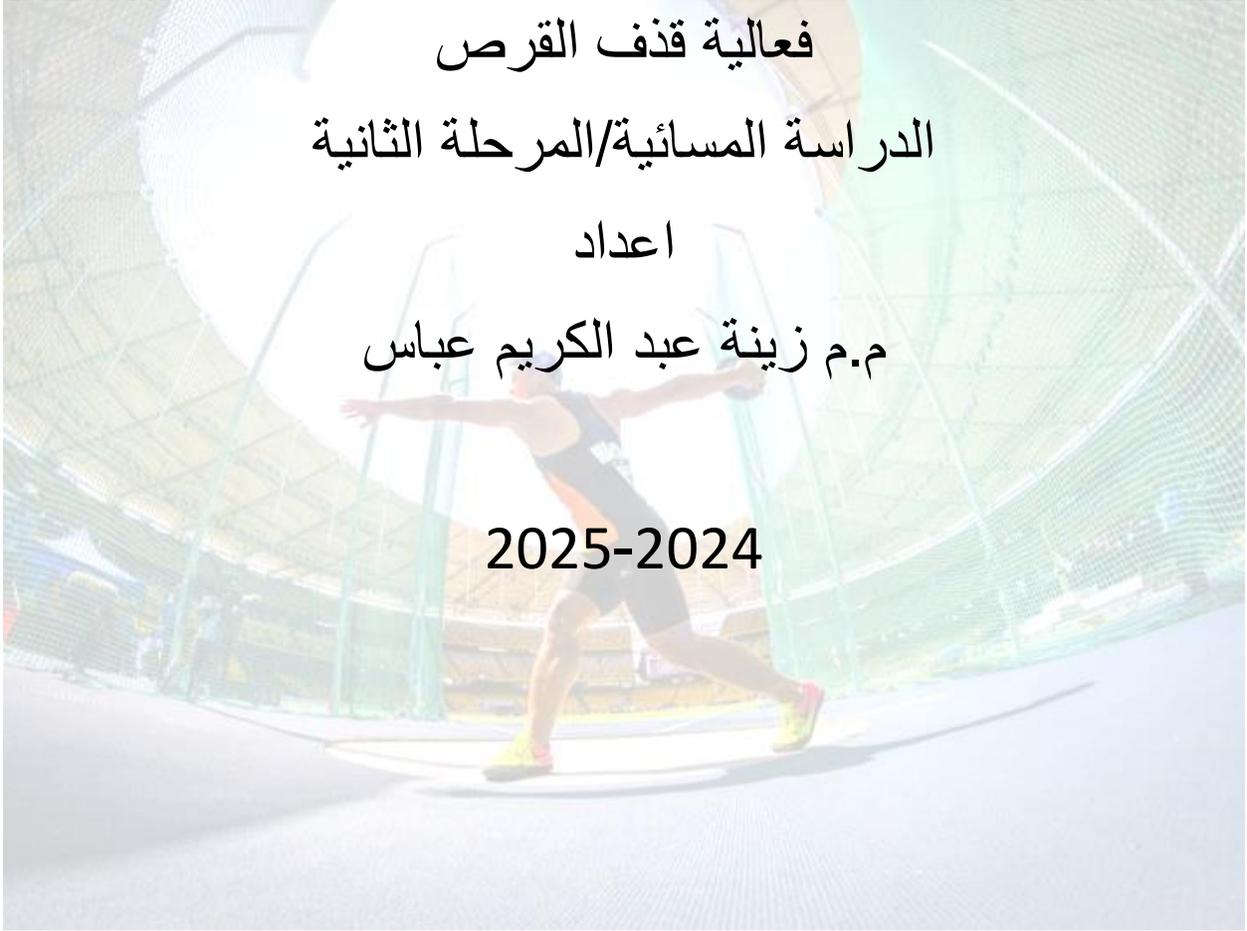
فعالية قذف القرص

الدراسة المسائية/المرحلة الثانية

اعداد

م.م زينة عبد الكريم عباس

2025-2024





## مسابقات قذف القرص: -

تعد مسابقة قذف القرص احدى مسابقات الرمي التي تعتمد في المقام الاول على الاداء الفني والرشاقة والقدرة البدنية العالية. أما مسافة قذف القرص فتعتمد على المكونات الآتية تبعا لأهميتها:

١ -سرعه انطلاق القرص من يد المتسابقه.

٢ - زاوية انطلاق القرص في الهواء.

٣ -ارتفاع نقطه انطلاق القرص عن الارض لحظه التخلص.

4- مقاومة الهواء للقرص اثناء طيرانه حتى هبوطه داخل مقطع الرمي وكذلك اتجاه الرياح.

٥ - عجلة الجاذبية الأرضية التي تؤثر على زمن بقاء القرص في الهواء تلك العوامل يجب مراعاتها بكل دقة اثناء عمليه الرمي بغرض زيادة مسافة

الرمي من حيث مكان وقوف الالعبه / المتسابقة داخل دائرة الرمي تحديد أسلوب وسرعه الدوران، زاوية الانطلاق القرص.

### المراحل الفنية لقذف القرص مما يلي:

١ - مرحلة مسك وحمل القرص.

-مرحلة المرجحات.

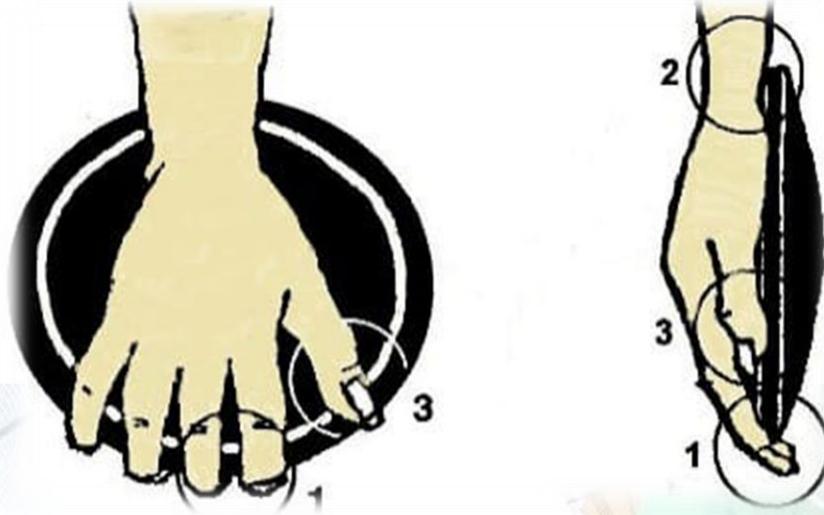
-مرحلة الدوران.

٤ - مرحلة الرمي.

٥ -مرحلة التغطية.

### ١ -مرحلة مسك وحمل القرص:-

يكون حمل القرص على المفاصل الأخيرة للأصابع وتنتشر الاصابع على حافة القرص ويكون الرسغ مسترخيا وعلى استقامته واما القرص فقد يستند على قاعده رسغ اليد ويستند الابهام على القرص والهدف من ذلك حمل القرص بأحكام لزيادة السرعة وتحقيق دوران صحيح عند الرمي فضلاً عن الإحساس بالأداة نفسها.



الشكل يوضح مسكة القرص

## 2-مرحلة المرجحات: -

يكون الظهر مواجهاً لاتجاه الرمي اما الوقوف والمسافة بين القدمين تكون باتساع الكتفين مع انثناء خفيف للركبتين في حين يكون الارتكاز على أمشاط القدمين. اما طريقة المرجحة فيمرجح القرص للخلف حتى يصل للمسقط العمودي فوق الكعب الايسر، ولأبعد نقطة للذراع

وقدر الأكمان وبعد ذلك يلف الجذع في الوقت نفسه. ويجب ان يحتفظ بارتفاع الذراعين قريبا مع ارتفاع الكتف والهدف الاعداد للدوران بواسطة اللف ولأحداث توتر بالجذع والكتف والذرا

## ٣-مرحلة الدوران

ا- مرحلة الدوران

ب - مرحلة عدم الارتكاز.

ج- مرحلة الدوران وضع القدم.

## أ- مرحلة الدوران:

هذه العملية يبدأ لف الركبة اليسرى والذراع الأيسر ومشط القدم بفاعلية في الوقت نفسه وفي اتجاه الرمي. ويتم تحميل وزن الجسم فوق الرجل اليسرى المثنية اما، كتف الرامي فيبقى خلف



الجسم. بعد ذلك مرجحه الرجل اليمنى بطريقة منخفضة عبر محيط الدائرة ان الهدف من هذا الجزء هو زيادة سرعه الرامي والقرص والاعداد لعدم الارتكاز.

### ب - مرحله عدم الارتكاز.

حيث تدفع القدم اليسرى للإمام عندما تكون الاصابع في اتجاه الرمي ويكون الوثب منبسطة مع مد غير كامل للرجل الدافعة، اما ذراع الرامي فتكون فوق مستوى الحوض وخلف الجسم تهبط القدم اليمنى بفاعليه على مشط القدم وتلتف للداخل.

### ج- مرحله الدوران وضع القدم:

حيث تتباعد القدمين لمسافه أكبر من عرض الكتفين ويكون الدوران لليسار على مشط القدم اليسرى ومرجحه الرجل اليمنى للخارج للوصول لمركز الدائرة، اما وضع القدم اليمنى فيكون على المشط في مركز الدائرة وتهبط القدم اليسرى بسرعه بعد القدم اليمنى ومن خلال هذه العملية يغطي وضع الرامي نصف الدائرة.

### ٤ - مرحله الرمي:

ويمكن تجزئته هذه المرحلة الى عدد من الاجزاء وبما يلي:

أ- مرحلة الانتقال.

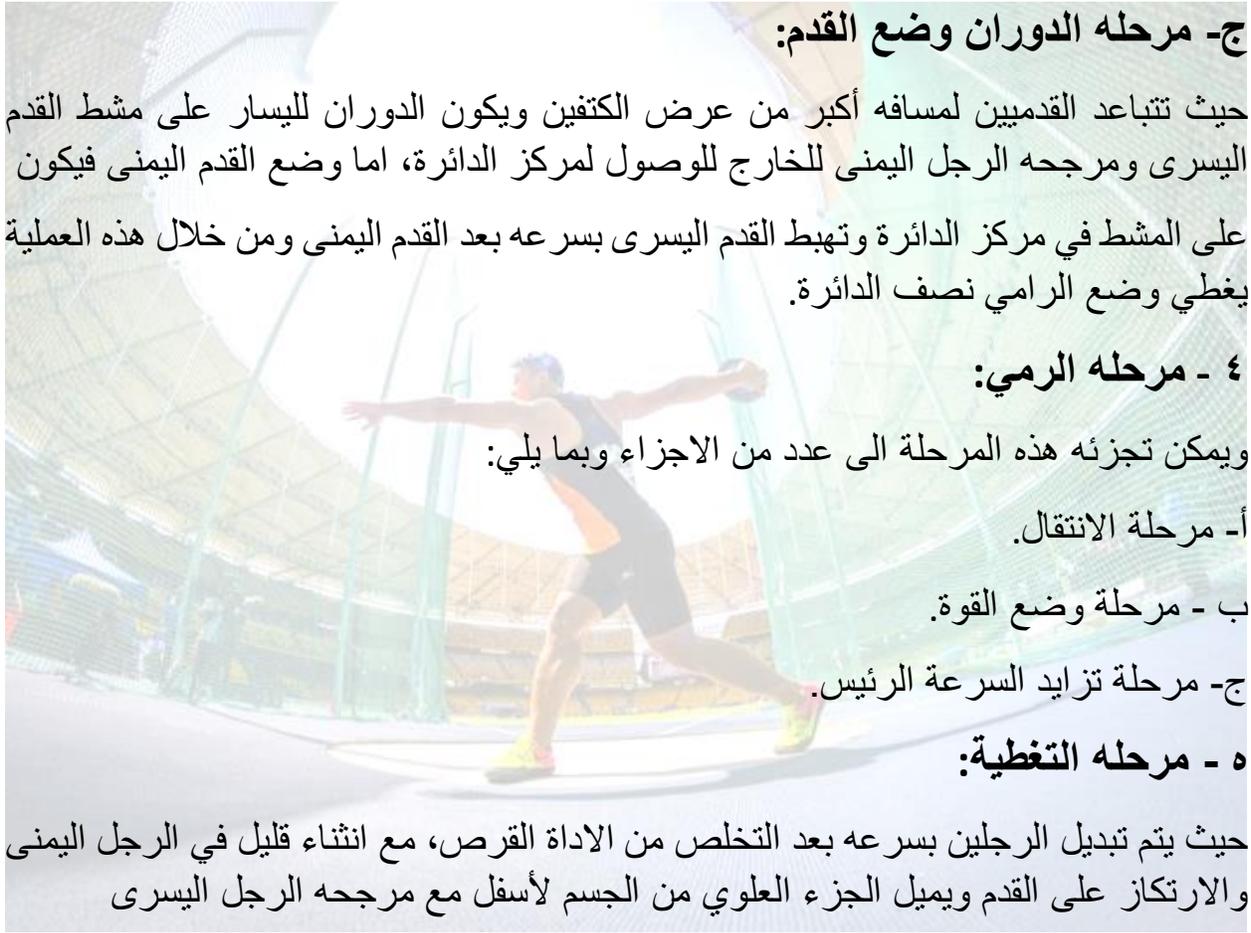
ب - مرحلة وضع القوة.

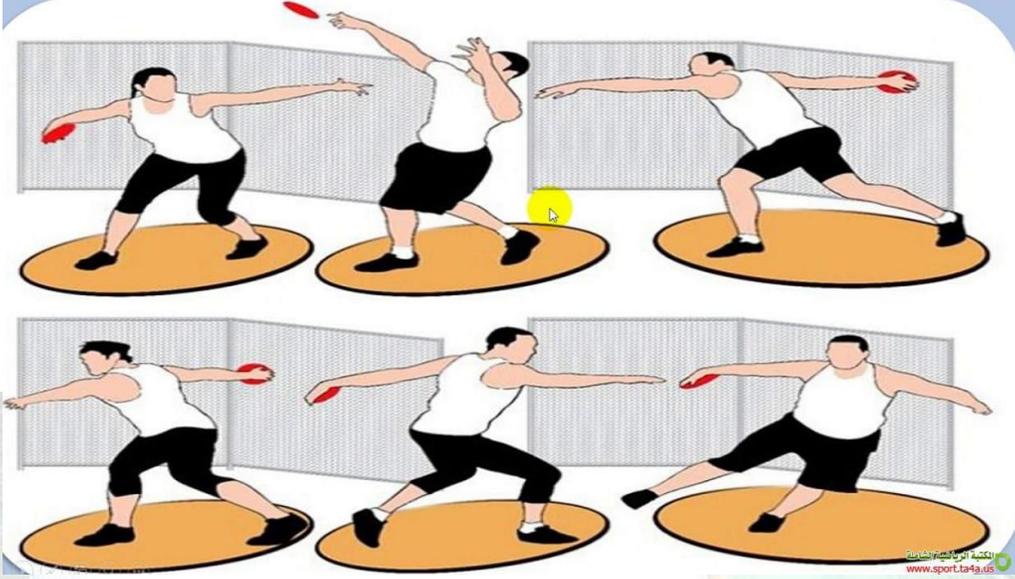
ج- مرحلة تزايد السرعة الرئيس.

### ٥ - مرحله التغطية:

حيث يتم تبديل الرجلين بسرعه بعد التخلص من الاداة القرص، مع انثناء قليل في الرجل اليمنى والارتكاز على القدم ويميل الجزء العلوي من الجسم لأسفل مع مرجحه الرجل اليسرى

للمخلف الهدف ثبات الرامي واتزانه وعدم الخروج بتجاه قطاع الرمي وتفادي الخطأ القانوني.





الشكل يوضح مراحل قذف القرص

### قانون المسابقة:

- 1- يرمى القرص من دائرة قطرها (2,50 م )
- 2- يحيط بها طوق من الحديد يرتفع عن سطح الأرض بمقدار ( ٢ سم)
- 3- تؤدي جميع رميات القرص داخل السياج او قفص لضمان سلامه المتفرجين والاداريين والمتسابقين وان يكون القفص على شكل حرف (U) من المسقط الافقي.
- 4- اتساع الفتحة الأمامية يجب ان تكون (٦) أمتار مقاسه من الحافه الداخلية ويمتد للإمام على بعد (٧) امتر من مركز دائر الرمي
- 5- يمكن صنع شبكه القفص من مواد مناسبة طبيعية من حبال او اسلاك الصلب المرنة واتساع فتحات شبكه السلك لا يزيد عن (٥٠) ملم
- 6- يصنع جسم القرص من الخشب او اي ماده اخرى مناسبة مع صفائح معدن مثبتة بمستوى سطح الجسم الخشبي ولها مراكز الدائرة بالضبط المشكلة بدائرة معدنية بطريقه يمكن بها ضبط الوزن
- 7- وزن القرص للنساء (1 كغم).





## المصادر

- عامر فاخر؛ (واخرون)؛ موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات: دار الكتب بغداد، ص 99، سنة 2009.
- المكتبة الشاملة

