



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

البرنامج الأكاديمي ممارسة الطوق (2)

اعداد وترتيب

أ.د. نصوص ناطق

م.م. دعاء حسين علي

م. م. مريم عبد الجبار

للعام الدراسي 2024 – 2025

المبحث الثاني رمي الطوق واستلامه

يتم تنفيذ الرمي بيد واحدة او باليدين من الامام ، الجانب ، او بجانب الكتف وباتجاهات ومستويات عامودية ، افقيه او الدوران حول المحور او المنحرف ، ولكن مستوى الطوق لايمكن ان يبقى اكثر من مرة واحدة في الهواء اثناء طيران الطوق يجب ان لايتمايل او يهتز خلفا او اماما ، وللحصول على رمي جيد يجب ان يكون هناك دفع قوي ومرجحة او دوران ويجب ان يتبع الجسم الطوق في حركته واتجاهه في الرمي اما الاستلام فيجب ان يتم بعد نهاية الطيران دون ان يعترضه اي شيء يسبب سقوطه ويتبع بعد رميه في الاتجاه نفسه.

انواع رمي الطوق واستلامه:-

1 -بذراع وبذراعين.

2 -الرمي من الحالات التالية:-

الوقوف-الركض-السير-الوثب-الجلوس
رفع واستلام بعمل قوس دائرة بالطوق.

1 -بذراع وبذراعين:-

يتم تنفيذ الرمي بذراع واحدة من الجانب بحيث تبدأ الحركة مع زخم المرجحة اماما واسفل من الجانب وعند تحرير او ترك الطوق يظهر بقمة الارتفاع، واذا كان تحرير الطوق مبكرا جدا فسيكون سيره عاليا واذا كان تمريره مبكرا فسيكون بجانب مفصل كتف اللاعب. ان الرمي بيد واحدة يكون اطلاقا عموديا في المستوى العامودي او في المستوى الجانبي والرمي يتفوق من حيث الاهمية بوساطة الدوران او بزخم المرجحة.

اما الرمي بذراعين فيتم في المستوى المنحرف او حول المحور الافقي او الع مودي في المستوى الامامي او الجانبي وعند طيران الطوق في الهواء بأمكان اللاعبة ان تقفز او تقوم بحركات راقصة وبأماكنها ايضا ان ترمي الطوق من يد الى اخرى اي مثلا من يد اليمين الى يد اليسار والقيام بدوران حول المحور 720 درجة اسفل الطوق. ومن الممكن الرمي من جانب المرفق في المستوى الجانبي بحيث تتطلب هذه الحركة عمل الطوق في المستوى الجانبي اماما مع مسك الطوق اعلى قمة حافته ، مرجحة الذراع اسفل وخلفا والحفاظ على المرفق المثني واعطاء معصم اليد الطاقة كي يتسبب عنه طيران الطوق اعلى مفصل الكتف والدوران الى الامام ، اما الشائع فهو عدم ثني المرفق فيسبب طيران الطوق اسفل بجانب المرفق وفضلا عن كونه اسفل سيكون اعلى مفصل الكتف ولجعل هذه الحركة صعبة فأنه من الممكن تنفيذ قفزات متسلسلة خلال طيران الطوق في الهواء وكذلك من الممكن ان يكون الرمي من فوق الرأس في المستوى الامامي ويتم تنفيذ هذه الحركة من المرجحة او الدوران وذلك بربطها بالخطوات الراقصة ، اما مسار الطوق من خلال الطيران فيكون على شكل قوس من يد الى اخرى وتنفيذ هذه الحركة بوساطة الدوران الاول بجانب الرأس (في المستوى البعيد عن المحور) ثم امام الجسم وترك الطوق من فوق الرأس وكذلك يوجد الرمي العمودي في المستوى الجانبي ويتم تنفيذه في المستوى الجانبي وذلك بأعطاء الزخم او القوة للذراع كي تطلق الطوق ثم مسكه من خلال القيام بالوثبات والقفزات وانه من الضروري التأكيد على مسك الطوق بحيث يتم بمرونة ودون تصلب الذراع.

ومن الممكن ان يكون الرمي في المستوى المنحرف والمائل حيث يمسك الطوق من الخارج ثم مرجحة الطوق خلفا ثم رميه ويمكن مسك الطوق بيد واحدة بينما يكون الجذع خلفا ثم المرور خلال الطوق مع عمل وثبة الثني ، وهناك الرمي حول المحور العمودي والافقي حيث يحمل الطوق مسكه من الخارج ويجب ان يتم الرمي بحركة الجسم (الجسم يتبع حركة الطوق) وبأمكان اللاعبة ارجاع دوران الطوق فوق الجسم بحيث يكون الجسم داخل الطوق او بمسكه بالمستوى الشاقولي الافقي للورك ويمكن ربط الرمي بدوران الطوق حول الجسم وعمل 720 درجة دوران حول المحور وتتم الحركة بذراع واحدة من رسغ اليد.

2- الرمي من الحالات التالية:-

الوقوف-الركض-السير-الوثب-الجلوس

ويتم الرمي من الوقوف اما بمسك الطوق بذراع واحدة او بذراعيين والرمي بذراع واحدة يتم بمسك الطوق من الاعلى حيث تتم مرجة الطوق الى الخلف وتعطى هذه المرجة زخما قويا للذراع كي ترمي الطوق الى الاعلى ثم نزوله بمستوى امام الجسم ومسكه واثناء المرجة يجب الحفاظ على المرفق المثني كي يساعد على طيران الطوق اعلى مفصل الكتف ، اما الرمي بذراعين فيكون بمسك الطوق من الداخل حيث يتم مرجة الطوق (اسفل، امام ،اعلى) حيث ان المرجة تعطي زخما قويا للذراع يساعد على طيران الطوق وبشكل عامودي ونزوله ومسكه بمستوى امام الجسم ويجب ان تكون هناك حركة ثني مد في مفصل الركبتين كي تساعد في عمليتي الرمي والاستلام.

اما الرمي من الركض فيكون بمسك الطوق بذراع واحدة ومن الاعلى حيث تتم مرجة الطوق كي تعطي زخما قويا للذراع يساعد على طيران الطوق وبشكل قوس في الهواء لأن الرمي في الركض يحتاج الى فترة تركض فيها اللاعب اثناء طيران الطوق بشكل قوس ثم استلامه وان زاوية الرمي من الوقوف هي 180 درجة اما زاوية الرمي من الركض هي اكثر من 90 درجة ومن الممكن اداء وثبات او قفزات اثناء الركض وثم استلام الطوق.

اما الرمي من السير فيكون بمسك الطوق بذراع واحدة ومن الخارج كما ان مرجة الطوق تعطي الذراع زخما قويا يساعد على طيران الطوق ويجب ان يتم الرمي بحركة الجسم (الجسم يتبع حركة الطوق) ومن الممكن ربطها بحركات ايقاعية او خطوات ايقاعية اثناء عملية الرمي من السير .

ان الرمي من الوثب يتم بمسك الطوق بذراع واحدة ومن الاسفل حيث يتم بثلاثة انواع:-

- الرمي اثناء القفز ثم استلام الطوق بعد انتهاء القفزة مثلا قفزة الخطوة
- الرمي ثم القيام بقفزة وبعدها استلام الطوق.
- الرمي اثناء اداء القفزة الاولى ثم استلام الطوق اثناء اداء القفزة الثانية

وفي كل الانواع الثلاثة يجب ان يكون هناك زخم قوي يساعد على طيران الطوق بشكل قوس قليلا حسب نوع الرمي والاستلام وان الجسم يبع حركة الطوق اثناء الرمي.

وان الرمي في الجلوس يتم في جلوس اللاعبه وبأوضاع مختلفة (البروك-نصف البروك ...الخ)، ورمي الطوق بذراع واحدة بمسكه من الخارج حيث ان حركة الجسم من وضع الجلوس الى الوقوف اثناء رمي الطوق يساعد على اعطاء الذراع زخما قويا وبالتالي يساعد على طيران الطوق عاليا اعلى مفصل الكتف (في حالة ثبات الجسم في الموضع)، وطيران الطوق بشكل قوس اماما عاليا (في حالة حركة الجسم) حيث من الممكن ربطها بخ طوات ايقاعية او السير او الركض او القفز بعد رمي الطوق.

3 رفع واستلام بعمل قوس دائرة بالطوق:-

وتتنجز هذه الحركة بمسك الطوق من الخارج وذراع واحدة حيث يتم مرجحة الطوق من يد الى يد اخرى وبشكل قوس دائرة فوق الرأس مثلا من يد اليمين الى يد اليسار وبالعكس حيث ان مرجحة الطوق اسفل يساعد على طيران الطوق نحو الاعلى وبشكل قوس مارا من فوق رأس اللاعبه الى اليد الاخرى ،ومن الممكن ان تنفذ هذه الحركة من وضع الثبات او تقوم اللاعبه بأخذ خطوات جانبية الى جهة الذراع التي تقوم بأستلام الطوق كما ان حركة الثني والمد في الركبتين من وضع الثبات تساعد في اداء الحركة بسهولة وانه من الممكن اداء الحركة بمسك الطوق بالذراعين ثم رميه على شكل قوس.