****

**جمهورية العراق**

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**قانون وتمرينات فعالية رمي القرص**

 **م.د هند سالم** **hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq**

**م .م هند وليد كلف****hind.walid@copew.uobaghdad.edu.iq**

**للعام الدراسي 2024/2025**

**التمرينات والخطوات التعليمية**

لتكنيك قذف القرص: الخطوة الاولى المقدمة

1. التعرف على الاداة ومسكه والاحساس به لتفادي الاخطاء والانتباه الى وسائل اللمان
2. دحرجة القرص على الارض الى زميله اخرى واستخدام اصبع السبابة مع ثني الرجلين وانحناء الجذع الى الامام

تمرينات الخطوة الثانية: الرمي للأمام من الوقوف

1. عمل الخطوات الفنية بالقرص وبدونه مع توازي القدمين.
2. عمل المرجحة والدوران للخلف باستخدام الرجلين وتركيز على الكعب والمشط لزيادة السرعة ثم رمي اي أداة تشبه القرص مثل (الاطواق – كرات طبية او مختلفة الوزن) ويكون الرمي الى هدف معين والهدف منه تعلم الرامي الرمي في خط مستقيم

تمرينات الخطوة الثالثة: الرمي من الوقوف جانباً

1. كرر التمرين الكتف الايسر مواجه لمقطع الرمي مع تباعد القدمين على مستوى الكتف ونصف ونفعل عمل مرجحة القرص للخلف الارتكاز على القدم اليمنى مشط جذع بارز الى الامام والذراع اعلى جانبا.
2. ادي دوران الكعب الايمن للخارج بينما يدفع الجانب الايمن للحوض للأمام اما الجذع والنظر أمام اعلى والتثبيت يكون بالرجل والهدف تعلم استخدم الرجل اليمنى والفخذ بفاعلية وحركة التثبيت.

تمرينات الخطوة الرابعة: الرمي من الوقوف مع وضع القوة

1. كرر الأداء والظهر مواجه لمقطع الرمي ثم الاداة مع الرمي بحركة نشيط وسريعة لدوران الجانب الايمن للحوض.
2. عمل مرجحة القرص للخلف ولا على مع اتجاه راحة اليد لأسفل بدون توقف الحركة تابع حركة القرص

تمرينات الخطوة الخامسة: الرمي من دون واحد

1. تكرار التمرينات خارج مقطع الرمي مع ابقاء القرص خلف الجسم والاحتفاظ بالتوازن للجسم.
2. عمل تمارين داخل دائرة مع الدوران القدم اليسرى وحركة سريعة من القدم اليمين للوصل الى وضع القوة.

تمرينات الخطوة السادسة: التسلسل الحركي الكامل

1. تكرار التمرينات مع استخدام قرص اخف.
2. كرر تمرينات مع استخدام ادوات مختلفة الاوزان.

**قانون المسابقة:**

1. يرمى القرص من دائرة قطرها (2,50 م) يحيط بها طوق من الحديد يرتفع عن سطح الارض بمقدار(2 سم) ويجب تؤدي جميع رميات القرص داخل السياج او قفص لضمان سلامته المتفرجين والاداريين والمتسابقين وان يكون القفص على شكل حرف U من المسقط الافقي من الفتحة الامامية يجب ان تكون (6 م) مقاسة ويمتد الى الامام على بعد (7 م) من مركز دائرة الرمي.
2. يمكن صنع شبكة القفص من مواد مناسبة طبيعية من حبال او اسلاك الصلب المرنة واتساع فتحات شبكة السلك لا يزيد عن (50 ملم) الشكل (6).
3. يصنع جسم القرص من الخشب او اي مادة اخرى مناسبة مع صفائح معدن مثبته بمستوى سطح الجسم الخشبي ولها مراكز الدائرة بالضبط المشكلة بدائرة معدنية بطريقة يمكن بها ضبط الوزن وزن القرص للنساء (1كغم).
4. ترتيب المتسابقات لاخذ محاولاتهن يكون حسب القرعة.
5. لايجوز مغادرة الدائرة حتى تمس الاداة الارض وعندئذ عليها ان تتركها من الوقوف من نصفها الخلفي الذي يرسم خط يمر بمركز الدائرة ويمتد خارجها بمقدار لايقل عن (75 سم) من كل جانب.
6. تقاس الرمية من اقرب علامة حدثت من القرص الى الحافة الداخلية المحيط الدائرة.

اذا كان عدد المتسابقات اكثر من ثمانية فان لكل متسابقة الحق في ثلاث محاولات ثم تعطي ثلاث محاولات اخرى للثمانية الحاصلات على احسن النتائج. اما اللاعبة / المتسابقة التي لها عقدة على المركز الثامن فتعطي ثلاث محاولات اضافية. اما اذا كان عدد المتسابقات ثمانية او اقل فلكل منهن ستة محاولات.