**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي **

 **جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**فعالية رمي القرص**

**د.لقاء عبد الزهرة** **liqaa.abdulzahra@copew.uobaghdad.edu.iq**

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

**مسابقة قذف القرص**

**تعد مسابقه قذف القرص احدى مسابقات الرمي في المقام الاول وتعتمد على الأداء الرشاقة والقدرة البدنية العالية**

**وتعتمد مسافة قذف القرص على المكونات الاتية تبعاً لأهميتها.**

1. سرعة انطلاق القرص من يد المتسابق
2. زاوية انطلاق القرص في الهواء
3. ارتفاع نقطة انطلاق القرص عن الأرض لحظة التخلص
4. مقاومة الهواء للقرص أثناء طيرانه حتى هبوطه داخل مقطع الرمي وكذلك اتجاه الرياح
5. عجلة الجاذبية الارضية التي تؤثر على زمن بقاء القرص في الهواء

هذه العوامل يجب مراعاتها بكل دقة اثناء عملية الرمي غرضها زيادة مسافة الرمي من حيث وقوف الاعبه داخل دائرة الرمي ، تحديد اسلوب وسرعة الدوران ، زاوية انطلاق القرص

المراحل الفنية لقذف القرص

1. مرحلة مسك وحمل القرص
2. مرحلة المرجحات
3. مرحلة الدوران
4. مرحلة الرمي
5. مرحلة التغطية

**1 – مرحلة مسك وحمل القرص**

إن طريقة حمل القرص يكون على المفاصل الاخيرة للأصابع وتنتشر الاصابع على حافة القرص والرسخ يكون مسترخياً وعلى استقامة والقرص يستند على قاعدة رسخ اليد ويستند الإبهام على القرص إن الهدف من ذلك حمل القرص بأحكام لزيادة السرعة ودوران صحيح عند الرمي وأيضا الاحساس بالأداة نفسها.

**2 – مرحلة المرجحات**

يكون الظهر مواجهاً لاتجاه الرمي اما الوقوف والمسافة بين القدمين تكون بأتساع الكتفين مع انثناء خفيف

في الركبتين حين نجد الارتكاز على امشاط القدمين اما طريقه المرجحة فيمرجح القرص للخلف حتى يصل للمسقط العمودي فوق الكعب الايسر لأبعد نقطه للذراع ويلف الجذع في الوقت نفسه ويجب ان يحافظ على ارتفاع الذراعين قريباً من ارتفاع الكتف وهدفها الاعداد للدوران بواسطه اللف لأحداث توتر بالجذع والكتف والذراع.

**3 – مرحلة الدوران:**

تمر بعدد من الاجزاء منها :

أ – مرحلة الدوران الجزء (الاول).

ب – مرحلة الدوران الجزء (الثاني) عدم الارتكاز.

ج – مرحلة الدوران وضع القدم.

1. **مرحلة الدوران الجزء الاول:**

في هذا المرحلة يبدأ اللاعب بلف الركبة اليسرى والذراع الايسر ومشط القدم بفاعلية في الوقت نفسه في اتجاه الرمي.

ويتم تحميل وزن الجسم فوق الرجل اليسرى المثنية.

اما كتف الرامي فيبقى خلف الجسم.

بعدد ذلك مرجحة الرجل اليمنى بطريقة منخفضة عبر محيط الدائرة.

* إن الهدف من هذا الجزء هو زيادة سرعة الرمي والقرص والاعداد لعدم الارتكاز.
1. **مرحلة الدوران الجزء الثاني عدم الارتكاز:**

في هذه المرحلة تدفع القدم اليسرى للأمام عندما تكون الاصابع في اتجاه الرمي.

ويكون الوثب منبسط مع مد غير كامل للرجل الدافعة ؛ اما ذراع الرامي فتكون فوق مستوى الحوض وخلف الجسم.

تهبط القدم اليمنى بفاعلية على مشط القدم وتلتف للداخل.

وهنا يجب الاحتفاظ بالذراع الايسر للخلف ومتقاطع مع الصدر وتمر الرجل اليسرى بجوار الركبة اليمنى بخفة في طريقها الى مقدمة الدائرة والهدف زيادة سرعة الرمي والقرص واحداث توتر في الجذع.

 **ج- مرحلة الدوران وضع القدم:**

في هذه المرحلة تتباعد القدمين لمسافة اكبر من عرض الكتفين ويكون الدوران لليسار على مشط القدم اليسرى.

ومرجحة القدم اليمنى للخارج للوصول لمركز الدائرة.

وتهبط القدم اليسرى بسرعة بعد القدم اليمنى.

* إن خلال هذه العملية يعطي وضع الرامي نصف الدائرة.

والهدف هنا هو تحقيق الارتكاز لأوضاع الجسم الصحيحة مع الاحتفاظ باتزان داخل دائرة الرمي.

**4 – مرحلة الرمي:**

تجزء هذه المرحلة وبشكل مبسط الى ثلاث اجزاء:

1. مرحلة الرمي الجزء (الاول) الانتقال.
2. مرحلة الرمي الجزء (الثاني) وضع القوة.
3. مرحلة الرمي الجزء (الثالث) تزايد السرعة الرئيس.

أ – مرحلة الرمي الجزء (الاول) الانتقال:

هنا تثني الرجل اليمنى وفي الوقت نفسه.

وتلتف القدم والرجل اليمنى مباشرة في اتجاه الرمي ويتجه الذراع الايسر نحو مؤخرة الدائرة.

وهنا يجب ان يكون القرص عند ارتفاع الرأس تقريباً.

اما الرجل اليسرى فتهبط بسرعة عقب الرجل اليمنى.

* الهدف من ذلك المحافظة على قوة الدفع وبدء مرحلة تزايد السرعة الاخيرة للقرص.

ب – مرحلة الرمي الجزء (الثاني) وضع القوة:

1. يتم ارتكاز وزن الجسم على الرجل اليمنى ونصف القدم المنثنية.
2. يكون محور الكتف فوق القدم اليمنى.
3. القدمين بالنسبة لهم تكون في وضع (كعب – مشط).

في هذه اللحظة يجب ان يكون القرص مرئيا خلف الجسم من الجانب قدر الامكان والذراع متقاطة امام الصدر.

* الهدف من ذلك بداية مرحلة تزايد السرعة الاخيرة للقرص.

ج – مرحلة الرمي الجزء (الثالث) تزايد السرعة الرئيسي :

هنا تلف الرجل اليمنى وتمتد بسرعة بمشط القدم ويكون الدوران بالجانب الايمن للحوض وبحركة سريعة.

وفي الوقت نفسه يثبت الجانب الايسر من الجسم بواسطة مد الرجل اليسرى وتثبيت المرفق الايسر المثني بالقرب من الجذع.

ثم ينتقل وزن الجسم من الرجل اليمنى الى الرجل اليسرى ثم يسحب ذراع الرامي من الخلف والى الاتجاه الامامي للرمي بعد هبوط القدمين بالأرض وايضا دوران الحوض.

ويترك القرص اليد عند مستوى اقل من ارتفاع الكتف والكتفان تكون متوازية

والهدف تحويل السرعة من الرامي الى القرص.

**5 – مرحلة التغطية:**

في هذه المرحلة يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الاداة (القرص) مع انثناء قليل في الرجل اليمنى

ويميل الجزء العلوي من الجسم للأسفل مع مرجحة الرجل اليسرى للخلف.

والهدف ثبات الرامي واتزانه وعدم بتجاه قطاع الرمي وتفادي الخطأ.

**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.
7. 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.