



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

رمي القرص للمعاقين

فئة (الشلل من الجلوس)

محاضرة في مادة رياضة المعاقين  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسي  
أ.د مثنى احمد خلف المزروعى

## رمي القرص للمعاقين فئة (الشلل من الجلوس)

تكون مسابقات الرمي للمعاقين فئة الشلل (رمي القرص والرمح، والثقل، والصولجان) يحتاج ممارس رياضة رمي القرص الى تدريبات مكثفة نسبياً لما يتطلبه هذا النوع من الرياضة من حركات الاطراف العليا الاخرى مع حركة المطاطية من عضلات الجذع من جهة اخرى، وكذلك قوة كبيرة من عضلات الكتاف والذراع الرامية للقرص وتعد رياضة رمي القرص للمعاقين من الرياضات التي يتدرب عليها الرياضي للوصول الى وضع رمي مناسب ولتحقيق المنافسة والانجاز العالي ويتميز القرص الذي يتم الرمي به اثناء التمرينات والمنافسات ولجميع فئات العوق من (52-58) بوزن (1) كغم وهو نفس القرص القانوني للاصحاء من النساء وبنفس المواصفات القانونية وبنفس دائرة رمي القرص وان يسقط في منطقة محددة ايضاً ويسمح لكل متسابق بثلاث رميات من اصل ستة وفق القانون الدولي ثم اختيار افضل ثمانية متسابقين للوصول الى النهائي.

### المراحل الفنية لرمي القرص للمعاقين:

ان المراحل الفنية لرمي القرص للمعاقين هي:

1. حمل القرص.
2. المرجحة التمهيديّة.
3. مرحلة الرمي.

#### (1) حمل القرص:

يمسك اللاعب القرص باليد اليمنى او اليسرى بحيث تنتشر اصابع اليد على سطح القرص وتكون في حالة استرخاء حيث تلمس اطراف الاصابع حافة القرص ويشد القرص بالسلاميات من الاصابع لمقاومة قوة الجاذبية التي تجذب القرص وعند الدوران فان القوة الطاردة المركزية تمنع من السقوط. كما ينبغي ان يثني رسغ اليد للامام لمساعدة الرامي على متابعة دوران القرص مع ملاحظة بعدم ثني الرسغ اكثر من اللازم لان الانثناء الكبير يؤدي الى شد الرامي للقرص ويتذبذب اثناء الرمي في الهواء ويكون في حركة غير مستقرة.

## (2) المرجحات التمهيديّة:

يقوم اللاعب بالمرجحات التمهيديّة وذلك بتطويح الذراع الحاملة للقرص, كما يجب ان تكون المرجحة في حركات انسيابية دورانية واسعة تكون المرجحة بشدة وقوة للمساعدة في تحقيق هذه المرجحات ونجد بعض اللاعبين يقوم باداء مرجحات من (2-3) وبشدة عالية وهذه المرجحات لا تساعد الذراع على متابعة المرجحة بشكل صحيح وان تكون مرجحتها الى الخلف اكثر مما تكون الى الامام وتكون الذراع الحاملة للقرص والكتفين في خط واحد وفي وضع موازي للارض.

## (3) مرحلة الرمي:

بعد وصول الذراع والقرص بالمرجحة الى اقصى ما يمكن للخلف وفي نهاية اخر مرجحة يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الحاملة للقرص باقصى سرعة الى الامام وعندما تصل الذراع الحاملة للقرص مستوى الكتف او اعلى قليلا يترك القرص نتيجة اكتساب القرص اعلى سرعة محيطية له ونتيجة نقل القوة من الجذع الى الذراع مما يتيح ذلك انتاج اعلى قوة للرمي ولكي يحصل على ابعد مسافة ممكنة لابد ان تتفق زاوية طيران القرص مع زاوية الشروع لكي تكون زاوية اتجاه القرص بافضل قيمة وان يكون خط عمل القوة المنطلقة من اليد كمحصلة متناسبة مع زاوية الاتجاه.