



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

رمي القرص

محاضرة في مادة العاب القوى
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي
م.م. علي فارس صالح

رمي القرص

رمي القرص عبارة عن حركة تطويحية تؤدي بالدفع بالرجلين في شكل دفعة لكي يصل اللاعب الى تحقيق سرعة كبيرة في الدوران مع التوافق العالي في الحركات وذلك خلال دائرة قطرها (٢٠٥م). ويحتاج رمي القرص الى درجة عالية من التوافق العضلي العصبي والسرعة والقوة السريعة في أداء الحركة الخطوات الفنية والتسلسل الحركي لرمي القرص

نقسم الخطوات لرمي القرص الى الآتي :

- مسك الأداة

- وقفة الاستعداد

-المرجحة أو المرححات الأولية بالذراعين

-الدوران

- وضع الرمي

-الرمي والتخلص من الأداة

-التوازن والثبات

مسك الأداة :

له مبادئه الخاصة حيث يجب ان يركز القرص على آخر سلاميات الاصابع بحيث يكون مركز ثقل القرص بين السبابة والاصبع الأخير، ونظراً للثني الطفيف في الرسغ فأن، حافة القرص العليا تلمس أسفل الذراع وهذا يضمن من جهة الارتخاء الضروري في العضلات ومن جهة أخرى تمنع القرص من السقوط أثناء.

وقفة الاستعداد :

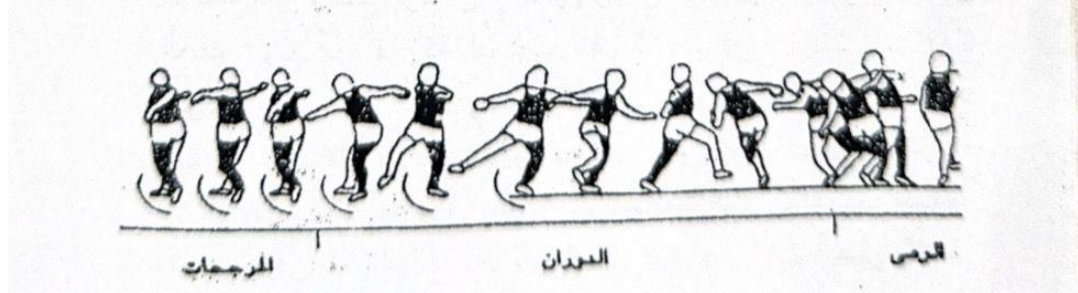
أن اللاعب يقف هنا معتدلاً ومرتخياً عند مؤخر الدائرة وظهره مواجه لاتجاه الرمي. تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين تقريباً ومقدم القدمين يشيران قليلاً للخارج، موزعا على القدمين وتمتد الذراع الحاملة للقرص للأسفل بارتخاء ويكون ثقل الجسم بجانب الجسم

المرجحة أو المرححات الأولية بالذراعين :

ان الغرض من المرحجة هو اعطاء القرص طريق ممكن وبمدى واسع. حيث ان اتساع مدى الحركة مهم جداً للوصول الى أطول طريق لسرعة القرص وهذا يتوقف على وضع الرجلين والقدمين ومرونة مفصل الحوض ومفصل الكتفين. وللاعداد لحركة المرحجة ينقل اللاعب ذراع الرامي بالأداة للجانب الأيسر من الجسم وذلك أما بارتفاع الحوض أو بارتفاع الكتفين. ثم ينتقل ثقل الجسم قليلاً من اليسار وبدون توقف وبسرعة

تحمل الأداة مرة أخرى في طريق مستقيم بعيد للجهة اليمنى خلف الجسم، وفي نفس الوقت ينقل ثقل الجسم قليلاً على القدم اليمنى. وفي هذا الوضع يكون القرص أما بارتفاع الكتفين أو الى أسفل قليلاً يجب ان تؤدي حركة المرحجة بارتخاء وهدوء الرأس والجزء العلوي من الجسم وكذلك

الذراع اليسرى المثنية امام الصدر يجب ان تتحرك في اتجاه المرحة جهة اليمين ويجب ان ينتج عن هذه المرحلة التواء جيد بين الحوض ومحور الكتفين. الجزء العلوي من الجسم. كما موضح بشكل رقم (1)



شكل (1) يوضح الاداء الحركي لرمي القرص

الدوران :

ان الغرض من الدوران هو زيادة سرعة القرص وفي أطول طريق ممكن وفي بداية الدوران تزداد سرعة الجسم والأداة معا، ونتيجة لأختلاف زيادة السرعة في جسم اللاعب والقرص أثناء الدوران ينتج زيادة الالتواء بين الكتفين ومحور الحوض ويبدأ الدوران من خلال حركة الرجلين. الرجل اليسرى تبدأ الدوران على المشط في اتجاه الرمي وأثناء ذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل اليسرى وللخلف مع بقاء الرأس في وضعه الطبيعي. وتتحرك الذراع اليمنى للأمام مع الجسم وبما ان سرعة الجسم وسرعة الذراع متساوية فإن الذراع اليمنى تظل متخلفة عن الجسم أثناء الدوران. وعندما تبلغ الرجل اليسرى زاوية قدرها ١٢٠ درجة في اتجاه الرمي تدفع الرجل اليمنى من الأرض بنشاط برفع فخذ رجل اليمين بقوة لأعلى وتتحرك الركبة للأمام في اتجاه الرمي مع ملاحظة إن الرجل تكون قريبة من الجسم ويكون مشطها متجه للداخل لتستقر بعد ذلك عند منتصف الدائرة وهي، مثنية ويعمل باطن قدمها زاوية مفتوحة مقدارها ١٣٠ مع خط الرمي وبعد وضع الرجل اليمنى في الوضع الصحيح تدفع الرجل اليسرى التي ما زالت على اتصال بالأرض للأمام من أقصر طريق وبسرعة دون ان ترتفع عن الأرض لتستقر على الحافة الداخلية عند مقدم الدائرة وهي ممتدة بارتخاء لتستقر عند مقدمة الدائرة ومتعامدة مع الرجل اليمنى والخلف قليلاً، وهبوط الرجلين يجب ان يكون واحدة بعد الأخرى مباشرة. أثناء الدوران يجب ان يتحرك محور الكتفين موازي للأرض. ويجب ان يتجه ظهر اليد الرامية باستمرار للأعلى.

وضع الرمي النهائي :

وفيه يصل اللاعب بعد الدوران الى وضع مناسب حتى يتمكن الرامي من نقل قوته الكاملة الى الأداة. تستقر قدم الرجل اليمنى عند مركز دائرة الرمي بزاوية حوالي ١٤٠ باتجاه الرمي، ثقل جسم الرامي يقع على الرجل اليمنى وهي مثنية. أما الرجل اليسرى فتستقر على حافتها الداخلة وبالقرب من حافة الدائرة من الأمام وبمقدار من ١٥_١٠ سم تقريباً على يسار خط وسط الدائرة

لتسهيل حركة دوران الجسم وتكون الرجل اليسرى مرتخية ومثنية قليلاً عند مفصل الركبة تجاه الأمام. ويكون الرأس والجانب الأيسر والرجل اليسرى للاعب في خط مستقيم والذراع اليسرى مثنية. أما الذراع اليمنى فتكون متأخرة وممتدة بالكامل لأبعد نقطة ممكنة ويكون الجانب الأيمن للحوض على استعداد للتحرك اماماً في اتجاه الرمي ويجب ان يبقى اللاعب في حالة استرخاء كاملة لأن ذلك يساعد على انسيابيته واستمرار حركة الدوران

وضع التخلص من القرص (الرمي) : يعد اهم جزء من الحركة كلها حيث انه خلال هذا الوضع تتحدد زاوية الطيران وسرعة الطيران وارتفاع نقطة الانطلاق ويبدأ الرمي بحركة دوران الجانب الأيمن ليمنى ودخول الحوض بسرعة للأمام وبعد وصول اللاعب للمواجهة الكاملة يقوم الحوض - الركبة - القدم) عبر الركبة اليمنى وتطرح الذراع الحاملة للقرص بسرعة للأمام ويكون ذلك الدوران على مشط القدم

الجانب الأيسر للجسم :

يعمل كرافعة تعمل عكس ضغط الرجل اليمنى، وعندما يؤدي هذا الجزء من الحركة تمد الرجلين في نفس الوقت بنشاط وبقوة، ثم تسحب ذراع الرامي من خلف الجسم ومع القرص للأمام وبارتفاع الكتف تقريبا. ظمر اليد يكون متجها للأعلى وعندما يترك القرص اليد ويدور حول الاصبع والسبابة تحصل الأداة على حركة دوران باتجاه عقرب الساعة وهذا ما يجعله متزنا أثناء الطيران .

مرحلة الاتزان والثبات :

تتم بعد ان يؤدي الرامي الرمية ونتيجة لحركة مد الرجلين فإن اللاعب يؤدي قفزة للحظة قصيرة يتم خلال تبادل وضع القدمين وذلك لأن اللاعب يجد نفسه محتاجاً الى حفظ توازنه نتيجة قوة اندفاعه وسرعة الدوران حتى لا يتعدى حدود دائرة الرمي وعلى ذلك يجب تبديل وضع الرجلين حيث تؤخذ الرجل اليمنى للأمام مع عمل وثبات صغيرة بالمكان.

