



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**التمارين التعليمية والقواعد الفنية لرمي  
القرص**

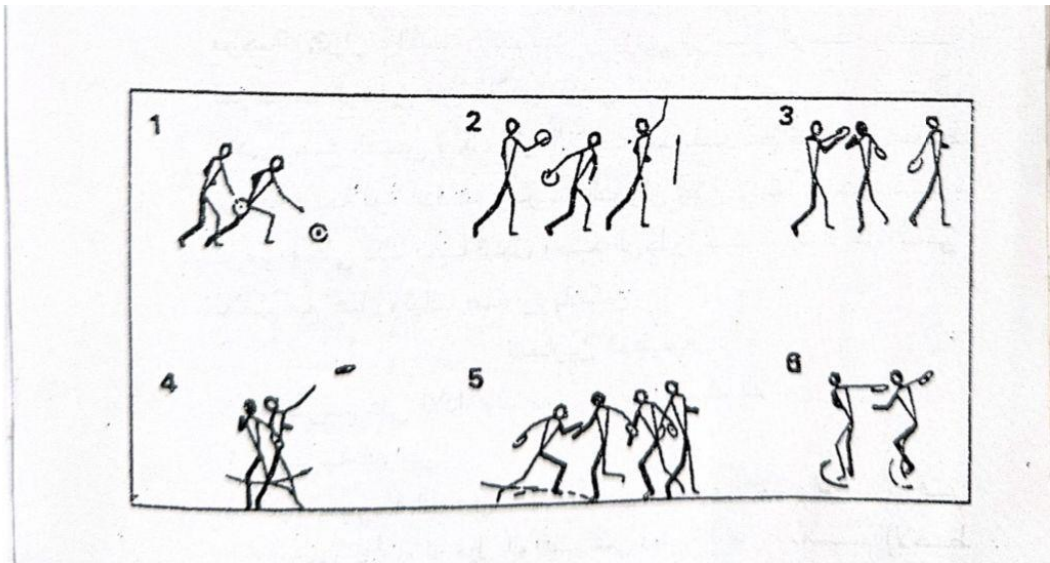
**محاضرة في مادة العاب القوى  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية**

**اعداد التدريسي  
م.م. علي فارس صالح**

## التمارين التعليمية والقواعد الفنية لرمي القرص

### التمارين التعليمية:

- التعرف على الأداة ومتطلبات الأمن ومسك القرص
- دحرجة القرص
- القيام بدحرجة القرص على الأرض مستخدماً اصبع السبابة في دحرجته للأمام للزميل الواقف على بعد ١٠ متر للأمام
- الوقوف بنفس الوضع في التمرين السابق والقيام بدحرجة القرص في الهواء بنفس الطريقة
- القيام بعدة مرجحات للقرص على شكل (8) من اجل بناء الثقة
- باستمرار بقاء القرص في اليد
- يرسم خط على الأرض، الوقوف والقدمين متباعدتين بمقدار خطوة، بحيث يوضع كعب القدم اليمنى على الخط والقدم اليسرى الى الخلف قليلا مع وضع القرص على اليد اليسرى امام الصدر ثم وضع اليد اليمنى لأعلى على القرص ثم مرجحة القرص للخلف مع مد الذراع والارتكاز على القدم اليمنى واللف بسرعة للأمام وقذف القرص مع امتداد الرجلين والمحافظة على بقاء القدم اليمنى على الأرض



شكل (1) يمثل تمارين تعليمية

- نفس الوضع السابق، ولكن مع رفع الرجل اليسرى من الأرض عند لف الجذع للخلف ثم وضع الرجل اليسرى مرة ثانية على الأرض  
عندما يلف الجذع للأمام لأداء الرمي

-الوقوف والقدم اليسرى اماماً ثم دفع الجسم بالقدم اليسرى في اتجاه الرمي والهبوط على القدم اليمنى وفي نفس الوقت يحدث الدوران للهبوط في وضع الرمي

-وقوف والظهر مواجهة لقطاع الرمي، مرجحة القرص الى الخلف ثم -  
الدوران على القدمين الى اليسار وتوجيه الركبتين الى نفس الاتجاه  
(يتم أداء الحركة أولاً بدون القرص)

-الرمي من وضع الرمي النهائي (من الثبات) : يجب ان تؤدي -  
الحركة ككل بشكل متسلسل وبسرعة والا فان القرص يسقط من  
اليدين

- الرمي من دوران واحد

- الوقوف مواجهاً لنقطة الرمي والرجل اليسرى للأمام  
القيام باللف على القدم اليسرى في اتجاه الرمي مع الدوران أثناء  
الحركة حتى يتم الهبوط على مقدمة القدم اليمنى الوصول الى  
الوضع النهائي المرمي ثم الرمي  
-الرمي من الأداء الكامل

### التمارين الأساسية

-الرمي من الثبات وكما تم شرحه في التمارين التعليمية  
- الرمي من نصف دورة : يقف اللاعب وظهره لأتجاه الرمي  
الأقدام متوازية وفي لحظة مرجحة الذراع خلفاً تسحب القدم  
اليسرى منخفضه للخلف وتوضع في اتجاه الرمي سابقة للرجل  
اليمنى ويبدأ الرمي بحركة دوران الجانب الأيمن للجسم (الحوض  
الركبية \_ القدم) حول الجانب والأيسر للجسم  
- الرمي من الدوران (ثلاث أرباع الدورة) : يقف اللاعب في

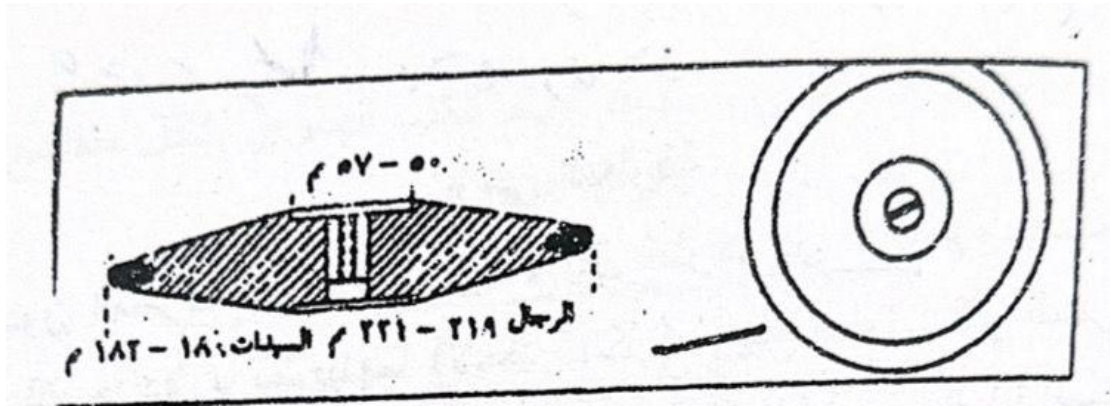
الدائرة وجانيه الأيمن في اتجاه الرمي وفي أثناء المرجحة الخلفية يقع ثقل الجسم على الرجل اليمنى وهي مثنية تتحرك الرجل اليسرى وهي منخفضة على الأرض في شكل نصف دائرة في اتجاه الرمي وتوضع قبل الرجل اليمنى عندئذ يكون اللاعب في وضع الرمي.

- الرمي من دورة كاملة

### القواعد القانونية

مواصفات القرص : يصنع جسم القرص من الخشب أو مادة أخرى مناسبة ويحيط به اطار معدني ذو حد دائري ويكون كل من جانبي القرص متطابق للآخر وان يكون به أي خشونة أو بروزات حادة ويكون السطحان مائلين وفي خط مستقيم من بداية منحنى الأطار الى الدائرة المركزية بنصف قطر ٢٥ مم - ٨ مم على الأكثر عند منتصف القرص، ويكون وزن القرص للرجال ٢ كغم وللسيدات اكغم ويكون قطر القرص للرجال من ٢١٩ مم - ٢٢١ مم. وللسيدات ١٨٠-١٨٢ مم

مقطع الرمي : يحدد قطاع الرمي بالحافتين الداخليتين لخطي القطاع الذين يصنعان زاوية مقدارها ٤٠ عند مركز الدائرة



شكل (2) يوضح قياسات القرص

### قواعد عامة:

يسح القانون للاعب بلمس الحافة الداخلية للطوق المعدني المحيط بالدائرة ولكن لا يسمح له ان يخطو خارج الدائرة أو يلمس بأي جزء من جسمه الجزء العلوي من الاطار المعدني أو الأرض خارجه بمجرد بدء المحاولة. لا يخرج اللاعب من الدائرة قبل ان تسقط الأداة على الأرض وعند مغادرة الدائرة يجب ان يكون أول اتصال بالجزء العلوي للأطار الحديدي أو الأرض خارج الدائرة من خلف الخط الأبيض المرسوم خارج الدائرة الذي يمر وهمياً بمنتصف الدائرة تماماً.

إذا كان عدد المتسابقين (٨) ثمانية أو أقل -الوقت المسموح به لأداء المحاولة هو (١) دقيقة واحد يصبح لكل منهم 6محاولات ،أما إذا كان أكثر من (8) متسابقين يعطى لكل منهم (3) محاولات ثم يعطى لاحسن (8) متسابقين ثلاث محاولات اخرى