

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولى / صباحي - مسائي

فعالية رمي القرص

م.د حارث عبدالاله



2024م

رمي القرص:

يرجع اصل رمي القرص الى الالعاب اليونانية القديمة عام 1100 قبل الميلاد وكان احد المسابقات فيها وقد كان في ذلك الوقت عبارة عن حجر مسطح وقد تطور الى ان اصبح من البرونز وقد اختلفت الاوزان من عصر لآخر ومن دوله لأخرى لعدم وجود موازين ثابتة لدى اليونان القديم الاغريق لكنه تراوح وزنه من (1.35 - 4.75 كغم) وكان يرمي بطريقتين الاولى الحرة حيث يركض فيها الرامي من دائرة وقطرها سبع اقدام والطريقة الثانية حيث يرمي القرص من على منصة مرتفعة 30 سم تقريبا ولم يكن مسموحا للنزول منها وهذا يعني ان الرمي يتم من وضع الثبات وبانتهاء الدورات الأولمبية اليونانية اندثرت لعبه رمي القرص وهذا الاندثار لم يظهر له اي اثر حتى خلال الدورات الرياضية الإنجليزية الحديثة.

وقد دخلت المسابقة في الالعاب الأولمبية الحديثة عام 1896 ميلاديه في اثينا وقد سجل اللاعب الامريكي جاريت مسافه قدرها (29.12) متر وكان الرمي من الثبات ومنذ ذلك التاريخ بدأ الاداء الفني لرمي القرص يظهر على الوجود حيث طور اللاعب السويدي سيدستروم عام 1897 الاداء الفني ولأول مره يستطيع القيام بدوره وقد نالت هذه الطريقة نجاحا كبيرا مما ادى الى انتشارها في اوروبا وارحاء العالم وذلك للزيادة الواضحة في المسافة باستعمال طريقه الدوران حيث وصل الرقم فيها حوالي 38 متر في حين بعد ذلك تطور مكان الرمي واصبح اللاعب يرمي من دائرة قطرها 2.50 متر وما زالت حتى يومنا الحاضر مدكوكة بالإسمنت المسلح بعد ان كانت من الحشائش وبعدها من الفحم المدكوك.

المراحل الفنية لرمي القرص :

اولا : مسك القرص

ثانيا: وقفه الاستعداد

ثالثا: المرجحة

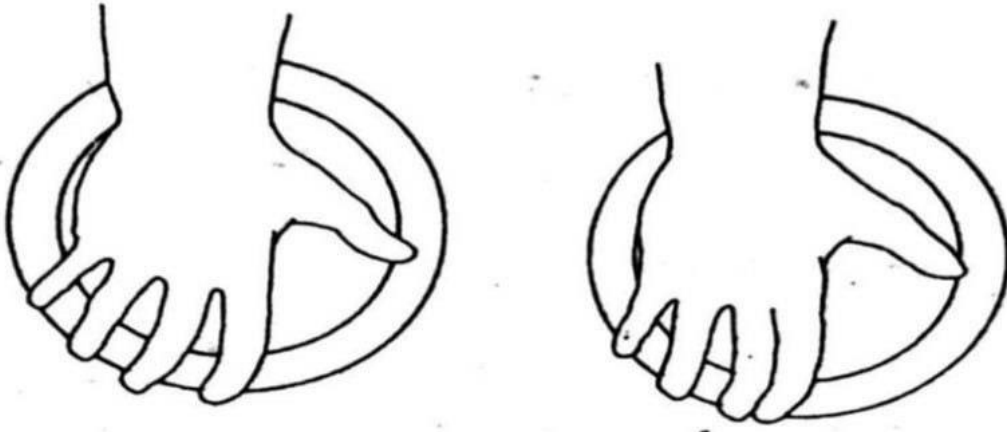
رابعا: الدوران

خامسا: الرمي

سادسا: التوقف التوازن

اولا مسك القرص

تتم عملية مسك القرص بوضع سلاميات الاصابع الأربعة تحت تأثير سقوط وزن القرص حيث يلمس حافته القرص العقد الأخيرة للأصابع الأربعة ويوضع الابهام على سطح الأداة من الاعلى ويمس الجانب الآخر لقرص الساعد وغالبا ما تكون المسافة بين الاصبع والآخر من (1-2) سم حيث تكون المسافة متساوية بين الاصابع وهناك بعض اللاعبين يجمع السبابة والوسطى حتى يتعاونوا على الرمي السريع ومن الضروري عدم المبالغة في حني الكف ودون ضغط القرص على الساعد بشكل اصابع اليد على القرص باسترخاء كامل والمشكلة التي تواجه اللاعبين وخاصة المبتدئين هي الخوف من سقوط القرص عند بدء المرجحات ولكن لابد هنا من التأكيد على امتداد ذراع اليد الرامية عند المرجحات واداءها دون خوف لان هنالك قوه طارده مركزيه تحافظ على بقاء القرص في راحه اليد وخاصة اذا كانت المرجحات صحيحة كما في الشكل الاتي:



شكل (1) يوضح الطريقة الصحيحة لمسك القرص

ثانيا: وضع الاستعداد:

يقف اللاعب عند مؤخرة الدائرة المعدة للرمي والتي قطرها (2.50 م) و يكون ثقل الجسم موزع على القدمين معا وهما متباعدتان عن بعضهما بمقدار اتساع الحوض او الكتفين ولكن اللاعب عليه ان يقف بالطريقة التي يرتاح لها ربما تكون المسافة اكثر قليلا على ايه حال هنالك ثلاث اشكال لوضع الاستعداد هي :

1- ظهر اللاعب باتجاه الرمي:

يقف اللاعب في نهاية دائرة الرمي والظهر مواجهه لقطاع الرمي والجسم منتصبا والنظر للأمام والقدمان مفتوحتان فتحه مناسبة للاعب وغالبا ما تمتد من 60 - 90 سم والركبتان مثنيتان قليلا واليدان منسدلتين نحو الاسفل.

2- الجانب الايسر للاعب باتجاه الرمي :

الوقوف في نهاية الدائرة والقدمان مفتوحتان فتحه مناسبة للاعب وغالبا ما تمتد من 60 - 80 سم ومثبتان من الركبتين قليلا والصفة المميزة لهذا الشكل هو اعطاء الرامي خفه عند البدء اضافة الى ان الدوران يكون اقل من الشكل الاول حيث يصل الدوران الى دوره واحدة في حين يصل الدوران في الشكل الاول الى دورة وربع الدورة .

3- الجانب الايمن للاعب باتجاه الرمي:

الوقوف في نهاية الدائرة والجانب الايمن باتجاه الرمي وفي هذه الحالة يكون مجال الدوران وتطويح القرص اطول لأنه في هذه الحالة يكون الدوران 1.75 اي دوره واحد وثلاثة ارباع الدورة لكن هذا الشكل قليل الاستعمال لصعوبته ولثقل حركة الرامي بشكل عام نرى ان افضل الاشكال واكثرها استعمالا هو الشكل الاول حيث يعطي اللاعب سرعة اكثر في الحركة ومجال افضل للرمي وهو الشكل الذي نستخدمه في عمليه التعليم للطلبة والتدريب للمتقدمين .

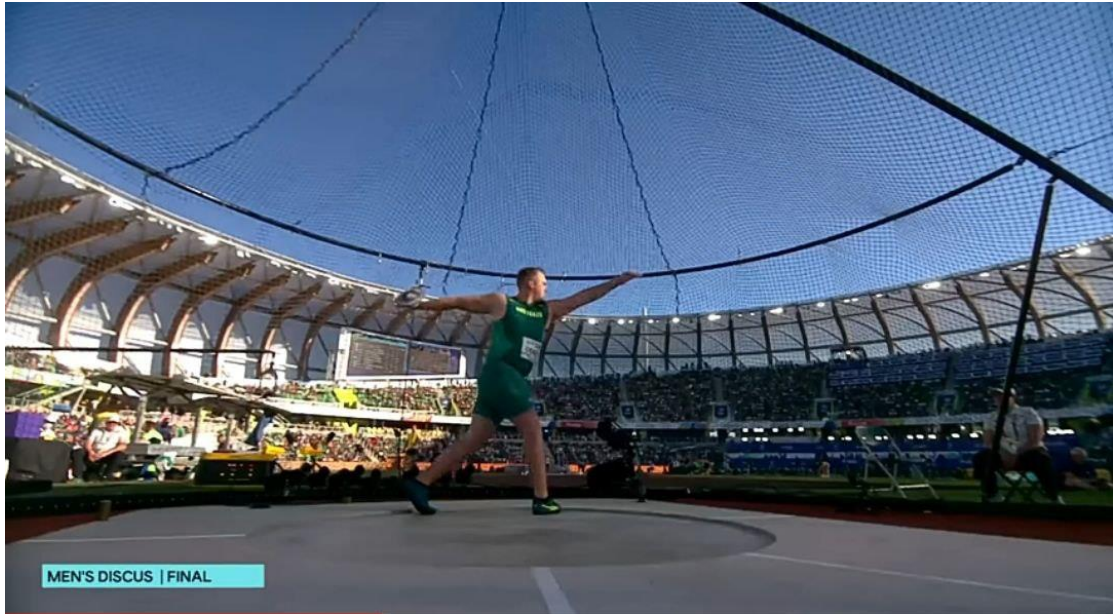


شكل (2) يوضح وضع الاستعداد

3- المرجحة :

بعد استقرار القرص في راحة اليد وبعد شعور اللاعب انه قادر على التحكم في القبضة يبدأ بتطويح الذراع الحاملة للقرص الى اقصى اليمين مع لف الجذع ونقل المركز الثقل على القدم اليمنى ثم نقله بالتبادل على القدم اليسرى مع لفه الجذع لنفس الجهة وهكذا تستمر المرجحات التي تقدر من (1-3) مرجحات حيث يكون القرص مستقرا على سلاميات اليد الرامية وعند المرجحات حول الجسم تعمل القوه الطاردة المركزية على تثبيت القرص عن طريق اندفاعه باتجاه اطراف الاصابع المثبتة حول حافته.

سابقا في مسك القرص ومن خلال التجربة لا نفضل استعمال مرجحات كثيرة خوفا من ارهاق اللاعب وغالبا ما يكثر من المرجحات هما المتعلمين لذا لابد من التنبيه لذلك وخلال عملية المرجحة ينحني الجذع للأمام قليلا في حين يحافظ الراس على وضعه الاعتيادي مع الجذع وتتم المرجحة باسترخاء كامل مع تحريك اليد الحاملة للقرص في مستوى اقل من مستوى خط الكتفين امام اليد اليسرى التي تعمل على موازنة الجسم التي تكون مسحوبة للجانب وخلال المرجحات شد القدمان من الركبتين مع رفع عقب القدم اليسرى لكي يسمح للجسم بالالتفاف تماما للجهة اليمنى وعند مرجحه الذراع حاملة القرص للخلف للمرة الأخيرة يبدأ الرامي في حركه الدوران وهذه المرجحة تنقل اللاعب الى وضع تكون فيه القدم اليسرى قد بدأت بالالتفاف اثناء اكمال ذراع اليد الرامية للمرجحة الخلفية وتلتف اصابع تلك القدم وركبتها اولا الى اتجاه قطاع الرمي بعد ذلك ينقل اللاعب مركز ثقل جسمه على قدم الدوران اليسرى حيث يكون جسم اللاعب ممدود للأمام بصورة خفيفة وبعد الانتهاء من المرجحة يبدأ جزء جديد من الرمي وهو الدوران.



شكل (3) يوضح مرحلة المرجحة

4- الدوران :

ان الهدف الاساسي من الدوران هو وصول اللاعب لأقصى تسارع ممكن وهو بمثابة الركضة التقريبية بفعاليات الوثب او رمي الرمح ولكن يتم الحصول على التسارع من خلال وجود اللاعب في دائرة محدودة لاستغلال تسارعه لرمي القرص لأبعد مسافه افقية ممكنة وتبدأ مرحله الدوران من لحظه المرجحات الأولية التي اشرنا اليها في المرحلة السابقة حيث يبدأ الدوران من مؤخره الدائرة ويستمر في خط واحد حتى بدايتها لأخذ الوضع المناسب للرمي ويبدأ الدوران بالرجل اليمنى مع حركة واضحة للورك باتجاه الرجل اليسرى و الركبتان مثبتيان من مفصل الركبة مما يؤدي الى انخفاض في مركز ثقل اللاعب بنفس الوقت يدور القدمان الى الجهة اليسرى بوضع ارتكاز ثنائي وعندما تدور القدم اليسرى بدرجة ما يقارب 120 درجة باتجاه الرمي تتدفع الرجل اليمنى مما يؤدي الى نقل وزن جسم اللاعب الى الرجل اليسرى التي اصبحت متجهه الى حد ما باتجاه الرمي ويبقى الذراع على

استقامة واحده بالمستوى الافقي تقريبا وتقوم الرجل اليمنى بتلويحه قويه حول الرجل اليسرى الى الامام باتجاه الرمي ويستمر اللاعب بالدوران بوضع ارتكاز فردي وتتبع اليد اليمنى حاملة القرص الرجل اليمنى اثناء الدوران واثاء حركة الرجل اليمنى تقوم الرجل اليسرى بدفع جسم الرياضي للأمام مما يؤدي الى حدوث حالة جديدة هي حالة الدوران غير المرتكز مع ارتفاع جسم اللاعب عن الارض قليلا وبعد ذلك تسقط الرجل اليمنى وهي مثنيه من مفصل الركبة تحت جسم الرياضي في منتصف في الدائرة وفي هذه اللحظة يتم رفع الرجل اليسرى من مكان ارتكازها ويصبح الدوران حول الرجل اليمنى والارتكاز يكون فرديا الى ان تسقط الرجل اليسرى في مكانها النهائي بحركة سريعة في هذه اللحظة ينتقل اللاعب الى وضع الارتكاز الثنائي وكذلك في هذه اللحظة يكون مركز ثقل اللاعب حول الرجل اليمنى الخلفية التي تكون متقدمة للأمام عن القدم اليسرى بحوالي 15 الى 20 سم ومحور الحوض يكون متجهها باتجاه الرمي وذلك كي تبقى القوه المندفعة من الخلف متجهه للأمام دون اعاقه من الأمامية واليد الحاملة للقرص ممدودة على امتدادها استعدادا للرمي والذي يبدأ من لحظه دوران مشط القدم اليمنى الخلفية مما يعطي مجالا لدوران الجسم بالكامل باتجاه الرمي وتتم عملية الدفع بأقصى قوه ممكنة مما يؤدي الى نقل مركز ثقل اللاعب باتجاه الرجل اليسرى وميل الجسم للأمام باتجاه الرمي وهنا يكون الارتكاز ثنائي .



شكل (4) يوضح مرحلة الدوران

5- الرمي :

ما زال اللاعب مستمر بحركة الدوران بالجانب الايمن منه حيث يجري نقل حركي واضح ومتزن يبدأ من القدم و الركبة والفخذ و الحوض والجذع وعلى اللاعب استغلال تسارعه الذي حصل عليه اثناء الدوران و اظهاره في لحظه الرمي وعندما يستدير اللاعب بصدرة وتتأخر اليد الرامية مع القرص على المحور الكتفين مع انتهاء دوران الجسم وحركة سريعة لليد الحاملة للقرص وبزاويه 42 الى 43 درجه يرمي اللاعب القرص وهنا لابد من الإشارة الى انه عند اداء عملية الرمي بصورة قوية تفقد قدم الرامي مكان ارتكازها قبل ترك القرص و لهذه الطريقة تأثير جيد اذا كانت لحظة الانفصال من مكان الارتكاز قد جاءت في لحظة ترك القرص وكلما ادى الرامي عمليه القفز قبل ترك القرص كلما قلت شدة الرامي في عمليه الرمي.



شكل (5) يوضح مرحلة الرمي

6- التوقف (التوازن) :

تأتي هذه المرحلة بعد الانتهاء من الرمي ويقوم اللاعب بالتوقف او التوازن واذا وضع كل قواه في لحظة الرمي سيدد جسمه تلقائيا مندفعا للأمام وراء القرص ولكي يبقى اللاعب محافظا على بقائه داخل الدائرة دون الخروج عن اطار دائرة الرمي بالتالي سيخترق القانون لذا عليه ان يقوم بعملية التوقف او التوازن وذلك بالقيام بعملية التبديل بحركة القدمين بعد التخلص من القرص حيث يقوم اللاعب بشد الرجل اليمنى ونقلها لتحل مكان الرجل اليسرى التي هي الاخرى عادت للخلف مع تخفيض مركز ثقل الجسم لتخفيف السرعة والمحافظة على الاتزان بالدائرة كما يقوم الذراع والكتف الايسر كمحور ارتكاز بمقاومة حركة الذراع اليمنى عند الرمي.



شكل (6) يوضح مرحلة الاتزان

قواعد عامة:

- 1- ترتيب المتسابقين لأخذ محاولاتهم يكون بحسب القرعة.
- 2- اذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية فان لكل متسابق الحق في ثلاث محاولات ثم يعطي ثلاث محاولات أخرى للثمانية الحاصلين على أحسن النتائج ولذلك اللاعب الذي له عقده على المركز الثاني فتعطى ثلاث محاولات اضافية واذا كان عدد المتسابقين 8 او اقل فكل منهم ستة محاولات.
- 3- ليس للمتسابق ان يغادر الدائرة حتى تمس الاداة الارض وعندئذ عليه ان يتركها من الوقوف من نصفها الخلفي الذي يرسم خط يمر بمركز الدائرة ويمتد خارجها بمقدار لا يقل عن 75سم من كل جانب.
- 4- تقاس الرمية من اقرب علامة حدثت من القرص الى الحافة الداخلية لمحيط الدائرة.

5- في جميع مسابقات الرمي من دائرة فللمتسابق الحق في لمس الحافة الداخلية للطوق الحديدي. وتعتبر الرمية خطأ إذا بعد ان دخل المتسابق الدائرة وشرع في الرمي. وأن لمس بأي جزء من جسمه الدائرة او الارض خارجها او اذا افلتت منه القرص خطأ عند عمل اي محاولة.

6- يعطى المتسابقين ثلاث محاولات فيعاد ترتيبهم حسب الانجاز لأخذ المحاولات الثلاثة الاخرى في الرابعة والخامسة ثم يضيفون ويعطون المحاولة السادسة..

7- عدم اشراك اي متسابق بالفعالية بعد بداية الفعالية فعلاً.

8- يعطى المتسابق الاقل انجازاً في المحاولات الثلاثة الاضافية المرحلة الاولى محاولة أول المتسابقين لإداء محاولته لأخذ قسط من الراحة...

القانون :

مواصفات القرص: يصنع جسم القرص من الخشب او مادة اخرى مناسبة محاطه باطار معدني تشكل حوافه دائرة حقيقية يزن القرص 2 كغم للرجال و 1 كغم للنساء

قطر القرص : 219-221 مم للرجال و 180-182 للنساء

دائرة الرمي : قطر الدائرة من الداخل 2.50 متر تصنع من الحديد او الفولاذ او من مادة اخرى مناسبة وسطحه العلوي في مستوى الارض في الخارج وسطحه الداخلي مستويا او اقل من السطح العلوي لحافة اطار الدائرة ب 2سم تصنع ارض الدائرة من الاسمنت والاسفلت او مادة اخرى غير زلقه .

قفص الرمي: تحاط دائرة رمي القرص بقفص لتأمين سلامه المشاركين والمشاهدين ويشكل رسمه على الارض ما يشبه حرف U وقطر اجزائه المنحنية 7 متر وله فتحه قدرها 6 متر من خلالها يجري اداء الرمية ويجب ان يكون ارتفاع القفص 3.35 متر على الاقل وتقاس من على بعد 7 متر.

قطاع الرمي : يحدد قطاع الرمي بالحافتين الداخليتين لخطي القطاع الذين يشكلان زاويه مقدارها 40 درجة في مركز الدائرة.

فتحة الشبكة: لا تزيد على 50مم أو 44 من الحبال.

درجة الرمي للقرص من القفص 69 درجة للرامي الأيمن والأيسر.

مقاومة انقطاع الحبال يجب على أن لا يقل عن 40كغم

الاطعاء الشائعة لفعالية رمي القرص:

1-إذا تأخر اللاعب اكثر (1 دقيقة)

2-إذا سقط القرص خارج قطاع الرمي.

3-إذا خرج اللاعب من دائرة الرمي قبل سقوط القرص.

4-إذا لمس اللاعب باي شيء من جسمه خارج دائرة الرمي.

التمارين التعليمية:

1- تمارين الاحساس:

ا- من الوقوف مع مرجحة الذراع الحاملة للقرص اماماً عالياً مع رمية للأعلى.

ب- مرجحة الذراع في حركة بندولية للأمام والخلف.

ج- مرجحة القرص مع ميل الجذع للأمام ودرجة القرص أماماً بحيث يكون إصبع السبابة هو آخر إصبع يترك القرص.

ت- من الوقوف فتحاً مرجحة القرص ورمية للأمام.

2- تمارين تحضيرية:

أ-الرمي بالكرات الطبية بالمواجهة الامامية ومن وضع الذراع جانباً.

ب-تعليم الدوران بالتدرج مع حمل القرص وبدون رمي.

ج- ارجحه القرص في مستوى أفقي وعند لحظة وصوله أمام الجسم يدفع للأمام

3- تمارين أساسية:

أ-الرمي من نصف دورة.

ب-الرمي من ثلاث أرباع الدورة.

ج-الرمي من دورة كاملة.

ث-بعد إتقان الأداء والتوقيف السليم للدوران يؤدي الرمي داخل دائرة الرمي.

4- تمارين مساعدة:

أ-استخدام أوزان أكثر وأقل وزناً.

ب-استخدام قضيب حديدي كأداة مساعدة أثناء الرمي.

ج-تطوير القدرات البدنية من خلال استخدام تمارين بالحديد وتمارين قفز.