

## رمي القرص:



تعتبر مسابقة رمي القرص من المسابقات القديمة المدرجة ضمن برنامج الألعاب الاولمبية ايام الاغريق كمسابقة مستقلة بذاتها، وقد كان القرص قديما عبارة عن مسطح من الحجر، وقد تطور بعد ذلك في القرن الخامس والسادس قبل الميلاد، حيث أصبح من البرنز، كما أن الأقراص قد اختلفت سواء من حيث الشكل والوزن نظرا لعدم وجود موازين ثابتة لدى الإغريق قديما، ولكن وزن القرص عامة كان يتراوح بين 1.35-4.75 كلغ بالنسبة لأحجام وأوزان المتسابقين.

أما فيما يخص طريقة قذف القرص فكانت للامام أي من الثبات أو من مكان مرتفع عن سطح الأرض، حيث اذا كان المتسابق يقف وقدمه اليسرى للأمام ن حيث ان هذه القاعدة كانت مائلة لأعلى بارتفاع 6سم أما طريقة الرمي فكان يطلق عليها الطريقة الهليلينية (أو الحرة)، هذا وقد ادخلت هذه المسابقة ضمن برنامج الأعياد الاولمبية لحدیثة في دورة اثينا عام 1896م كمسابقة مستقلة اذ كانت الطريقة المستخدمة هي الطريقة اليونانية القديمة (الهليلينية).

في الدورة الثالثة بسانت لويس عام 1904م لم تدرج مسابقة قذف القرص ضمن برنامج المسابقة العشارية واستبدلت بمسابقة رمي التقل.

وفي الدورة الرابعة بلندن عام 1908م أصبح القرص مسابقتين مستقلتين عن بعضهما كل واحدة تختلف طريقة ادائها عن الاخرى، حيث كانت الأولى ترمى بالطريقة الحرة والثانية بطريقة اليونانية القديمة.

الدورة الخامسة بأستوكهولم عام 1912 فقد أقيمت مسابقتين لقذف القرص الاولى ترمى بالطريقة الحرة والثانية كان المتسابق يرمي القرص مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى على ان تجمع المسافتين لبعضهما لتحديد الفائز.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية  
السنة الثالثة ليسانس  
محاضرات ألعاب القوى تخصص  
دخلة عماد المنين



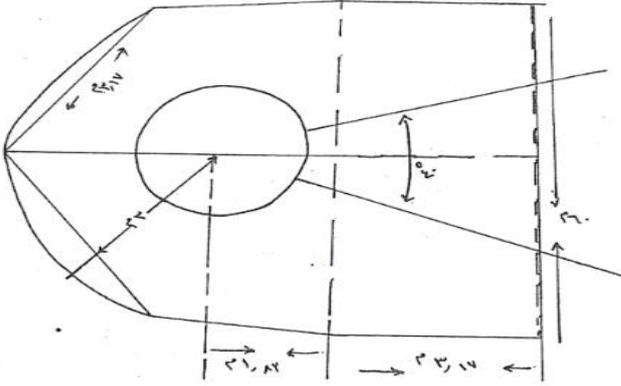
الدورة السابعة والثامنة عام 1920-1924م أصبحت مسابقة رمي القرص مسابقة مستقلة بذاتها ترمى بيد واحدة وكذا ضمن برنامج المسابقات الخماسية العشارية، ولكن المسابقة الخماسية ألغيت في الدورة التاسعة بأمستردام عام 1928م

### تطور طريقة الاداء الفنية خلال الألعاب الاولمبية الحديثة

السويديون من رموا القرص من الدوران المحوري عام 1910م من داخل دائرة قطرها 2.50م كانت اول الامر من الحشائش ثم أصبحت من الفحم المدكوك عام 1924 وبعد 194م أصبح الرمي من دائرة مذكوكة بالاسمنت المسلح، وابتداء من عام 1924 كان رمي القرص من الدوران دورة ونصف ثم أصبحت دورة و4/3 عام 1938م.

### قطاع الرمي:

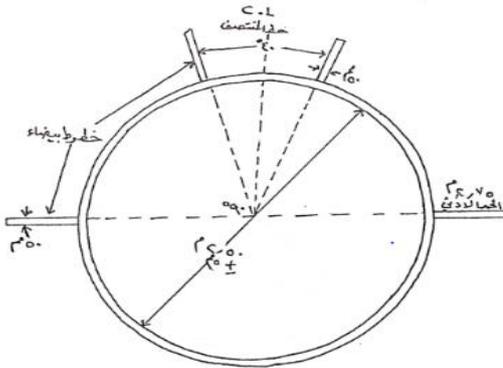
الحد الأقصى للميل المسموح به لقطاع الرمي في اتجاه الرمي ينبغي ألا يزيد عن 1  
قطاع الرمي يكون محددًا بخطوط بيضاء بعرض 05 سم بزواوية قدرها 40 درجة لأنه اذا امتد الخطان سوف يمران بمركز الدائرة.



### دائرة:

البناء: تصنع من إطار من حديد أو صلب أو أي مادة مناسبة علما بأن سطحها العلوي في مستوى الأرض من الخارج.

بناء الجزء الداخلي من الخرسانة أو الإسفلت كما ينبغي أن يكون السطح الداخلي مستويا ومنخفضا من 14 مم إلى 26 مم عن الجزء العلوي لإطار الدائرة.



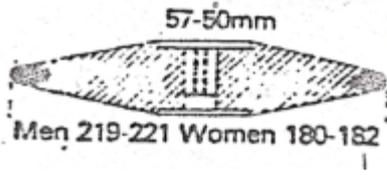


### القياسات:

- قطر الدائرة من الداخل 2.50م وسمك إطار الدائرة يكون على الأقل 6 مم ويكون ابيض اللون
- يجب رسم خط أبيض عرضه 05 سم من السطح العلوي للإطار المعدني يمتد على الأقل 75سم على جانبي الدائرة.

### القرص:

- يصنع من خشب أو أي مادة مناسبة بحيث يكون سطح القرص أملسا ومتماثلا ويكون السطحان مائلين وفي خط مستقيم من بداية منحنى الإطار إلى الدائرة المركزية بنصف قطر من 25مم إلى 28.5 مم عند منتصف القرص



ويتكون من ثلاثة أجزاء:

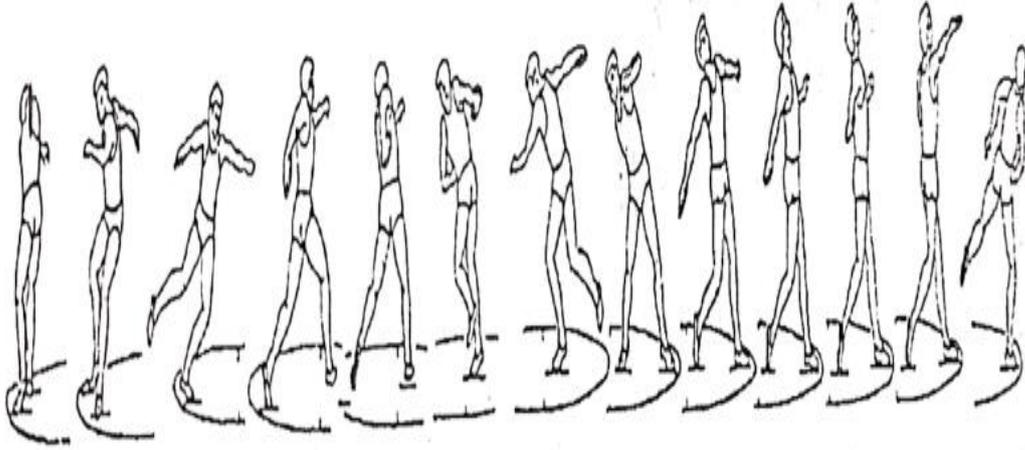
- الطوق الحديدي ويجب أن يكون مستديرا وأملسا.
  - جسم القرص يصنع من الخشب أو أي مادة مناسبة لمساء
  - قرصان دائريان صغيران مثبتان على جانبي المركز بحيث يوجد بداخلهما تجويف يمكن حشوه بكرات صغيرة من الرصاص أو أي مادة مناسبة لضبط الوزن.
- الأوزان القانونية للذكور والإناث:

الوزن	الصف
02 كلف	كبار وشباب
1.50 كلف	كبريات وناشئات
1.50 كلف	ناشئين (ذكور)
1.00 كلف	ناشئات (إناث)

### وسائل الأمان لقفص الرمي:

- يجب أن يكون القفص يحتوي على إطارين في المقدمة
- اختبار شبكة القفص قبل بدء الرمي وعمل صيانة دورية لها
- الكشف عن الشبكة كل 12 شهر
- تتكون المراحل الفنية لقفص القرص مما يلي:
- وقفة الاستعداد
- حمل القرص
- المرجحة

- الدوران
- الرمي
- التغطية



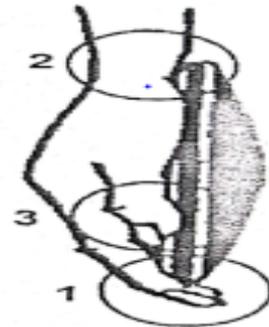
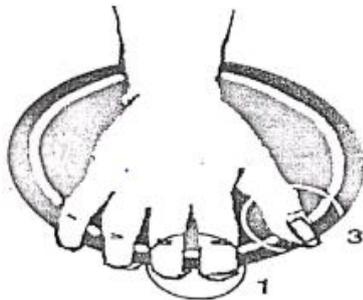
#### وقفة الاستعداد:

- يقف العداء معتدلاً وبارتخاء عند مؤخرة دائرة الرمي وظهره مواجهاً لمقطع الرمي.
- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين والمسافة بينهما على مستوى الحوض
- يلاحظ مقدم القدمين يشيران قليلاً ويكون العداء مواجهاً لمؤخرة الدائرة بالكامل
- النظر مثبتاً على هدف ثابت أمامه.

#### مسك وحمل القرص:

تهدف هذه المرحلة الى حمل القرص بإحكام والمساعدة على تحقيق الدوران الصحيح عند الرمي ويتم أدائه من خلال:

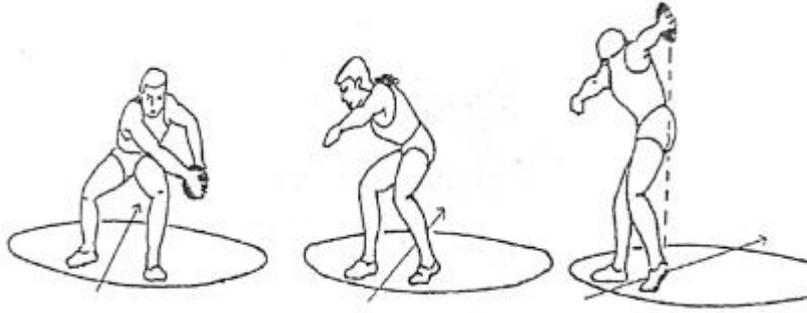
- حمل القرص على سلاميات الأصابع
- انتشار الأصابع على حافة القرص
- يكون الرسغ في ارتخاء وعلى استقامة
- إسناد القرص على قاعدة رسغ اليد مع إسناد الإبهام على القرص.



### المرجحات:

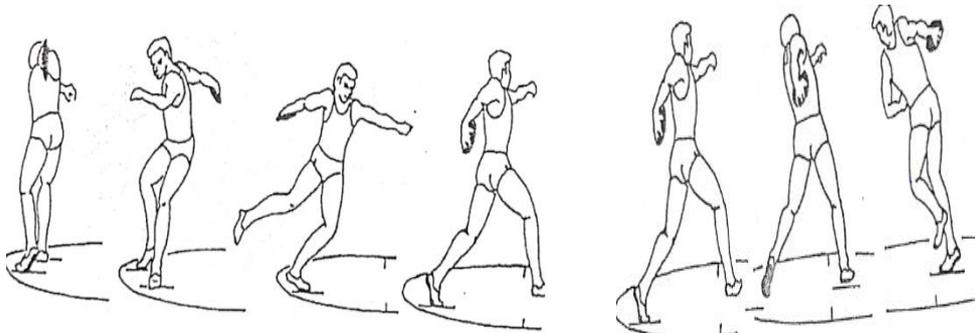
وتهدف هذه المرحلة في الإعداد للدوران بواسطة اللف وإحداث توتر بمنطقة الجذع والكتف والذراع ويتم ادائه من خلال:

- الظهر يكون مواجهًا لاتجاه الرمي
- الوقوف والمسافة بين القدمين على مستوى الكتفين مع انثناء خفيف للركبتين
- الارتكاز على أمشاط القدمين
- مرجحة القرص للخلف حتى يصل للمسقط العمودي فوق الكعب الأيسر.
- لف الجذع في نفس الوقت
- الحفاظ على ارتفاع الذراعين قريبًا من ارتفاع الكتف.



### مرحلة الدوران:

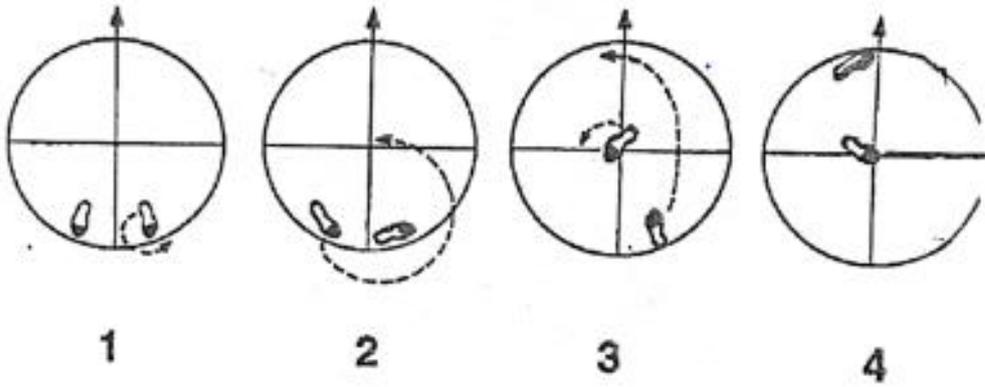
- تهدف هذه المرحلة إلى زيادة سرعة العداء والقرص والإعداد لعدم الارتكاز ويتم من خلال:
- لف الركبة اليسرى والذراع الأيسر ومشط القدم بفاعلية في نفس الوقت وفي اتجاه الرمي
  - تحميل وزن الجسم فوق الرجل اليسرى المثنية
  - إبقاء الكتف الرامي خلف الجسم
  - يتم مرجحة الرجل اليمنى بطريقة منخفضة عبر محيط الدائرة.
  - دفع الرجل اليسرى للأمام عندما تكون الأصابع في اتجاه الرمي



## وضع القدمين في مرحلة الدوران:

يهدف هذا الوضع الى تحقيق الارتكاز لأوضاع الجسم الصحيحة وتتم من خلال قيام العداء بوضعيات للقدمين وهي:

- زيادة مسافة تباعد القدمين عن مستوى الكتفين مع الدوران لليسار على مشط القدم
- القيام بمرجحة القدم اليمنى للخارج للوصول لمركز الدائرة
- وضع القدم اليمنى يكون على المشط في مركز الدائرة وهبوط القدم اليسرى بسرعة بعد اليمنى
- يغطي وضع الرمي نص الدائرة (وضع الكعب-المشط)

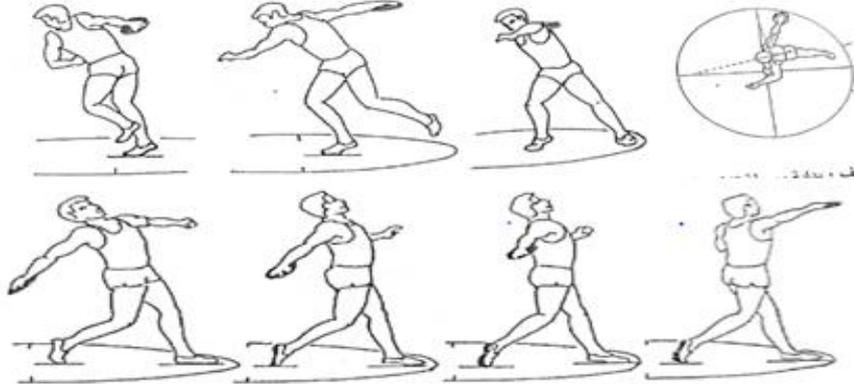


## الرمي:

تهدف هذه المرحلة الى الحفاظ على قوة الدفع وبدء مرحلة تزايد السرعة الأخيرة للقرص من خلال:

- انثناء الرجل اليمنى
- القيام بلف القدم والرجل اليمنى مباشرة في اتجاه الرمي
- توجيه الذراع اليسرى الى مؤخرة الدائرة ويكون القرص عند ارتفاع الرأس
- هبوط الرجل اليسرى بسرعة عقب الرجل اليمنى.
- وزن الجسم فوق الرجل اليمنى المثنية ومحور الكتف كذلك
- القرص يكون خلف الجسم من الجانب
- تزايد السرعة عند الرمي حتى يستطيع العداء تحويل السرعة الى القرص من خلال:
- الدوران من الجانب الأيمن للحوض بعد الضغط على الرجل اليمنى
- تثبيت الرجل اليسرى بواسطة مدها مع تثبيت المرفق الايسر المثني من قرب الجذع
- نقل وزن الجسم من الرجل اليمنى الى اليسرى وسحب ذراع الرمي بعد اتصال القدمين بالأرض ودوران الحوض

- يتم ترك القرص بعد وصوله عند مستوى اقل من ارتفاع الكتف



### مرحلة التغطية:

ففي هذه المرحلة يسعى العداء إلى تحقيق الثبات وتقادي الأخطاء القانونية مع الحفاظ على التوازن الحركي.

- تبادل الرجلين بسرعة بعد التخلص من القرص
- انثناء الرجل اليمنى
- ميلان الجزء العلوي من الجسم إلى الأسفل
- مرجحة الرجل اليسرى للخلف.

