

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تمرينات فعالية رمي القرص



أ.م.د. زينب قطان عبد المحسن

التمرينات والخطوات التعليمية – لتكنيك قذف القرص تمرينات

الخطوة الاولى: مقدمة

ان هذه الخطوة من الخطوات الاولى في مجال التعليم وتبدأ بما يلي

– التعرف على الأداة ومسكه القرص والاحساس به لتفادي الاخطاء والانتباه إلى وسائل الامان.

- دحرجه القرص على الارض لزميله اخرى مقابله لها ،ويكون التخلص من القرص باستخدام اصبع السبابة مع انثني الرجلين وانحناء الجذع للأمام والنظر باتجاه القرص. بعد ذلك التغير الى قذف القرص في الهواء بدون شد عضلي وبارتخاء (كرر ذلك عدة مرات). ان الهدف من هذه الخطوة كيفيه استخدام القرص وتعلم لف القرص بالأصابع بطريقه صحيحة فضلاً عن الاحساس بالأداة.

تمرينات الخطوة الثانية: الرمي للأمام من الوقوف:

كما موضح بالشكل ومن بين تمارين هذه الخطوة هو بدون ابداء مع توازي القدمين صور، رقم (١) او و موضح أداء بالقرص أعمل وضع تباعد الرجلين بالمستوى نفسه (صوره رقم (٢)بدا



بعمل المرجحة والدوران للخلف باستخدام الرجلين والتركيز على كعب ومشط القدم لزياده السرعة ثم الرمي استخدام ادوات أخرى مثل (اطواق – كرات طبيه خفيفة او كرات مختلفة الاوزان) ويكون الرمي على هدف معين او نقطه داله – والهدف من ذلك هو تعلم الرامي الرمي خط مستقيم مع تزايد السرعة الدورانية وتصحيح الاخطاء بوضع في الرامي (تغذية راجعة).

تمرينات الخطوة الثالثة : - الرمي من الوقوف جانباً : الشكل (٦)

كرر ما يلي -الكتف الايسر مواجه لمقطع الرمي مع تباعد القدمين باتساع لأداة.

مسافه كتف ونصف – بعد ذلك عمل مرجحه القرص للخلف والارتكاز على القدم اليميني مشط والجدع بارز إلى الأمام والذراع أعلى جانباً. ادي دوران الكعب الايمن للخارج بينما يدفع الجانب الايمن للحوض للأمام الجذع والنظر أمام أعلى والتثبيت يكون بالرجل والهدف هو تعلم استخدام الرجل اليميني والخذ بفاعلية وحركه التثبيت. كرر الرمي بالأداة مرة وبدون قرص مرة .

تمرينات الخطوة الرابعة: من الوقوف مع وضع القوه: كما. موضح في الشكل (٦) كرر الأداء والظهر مواجهه لمقطع الرمي. ثم الأداة مع الرمي بحركة نشطه وسريعه لدوران الجانب الايمن للحوض وللإمام. بعد ذلك عمل مرجحه القرص للخلف ولأعلى مع اتجاه راحه اليد لأسفل وتصحيحه (استخدام بدون توقف الحركة تابع حركة القرص. والهدف من هذه الخطوة تعلم حركه الرجل اليميني ودوران الرجلين وحركة والحوض والكتفان بالتسلسل بعد ذلك كرر واداء سريع.

تمرينات الخطوة الخامسة: الرمي من دوران واحد: من خلال الشكل (٧) ادي ما يلي:

كرر الاداء من خارج الدائرة وواجه مقطع الرمي مع بقاء القرص خلف الجسم مع الاحتفاظ على اتزان الجسم خلال حركة الدوران. ادي عمل الخطوة داخل الدائرة مع دوران القدم اليسرى للداخل وتوجهه لليسار ثم يكون الدوران للأمام على القدم اليسرى استمر مع حركه نشطه وسريعه للقدم اليميني للوصول لوضع القوه والهدف اداء دوران واحد كامل – داخل دائرة الرمي والتأكيد على حركة (كعب – مشط).



تمرينات الخطوة السادسة: التسلسل الحركي الكامل: تابع الشكل (٣)

من خلال هذه الخطوة: - اداء التسلسل الكامل للحركة مع التحكم في وضع القوه وتصحيحه (استخدام تغذيه راجعه) – ثم كرر الاداء مع استخدام قرص اخف أو أدوات أخرى مشابهه للقرص. – بعد ذلك كرر اداء مع استخدام ادوات مختلفة الاوزان (اطواق – كرات طبيه خفيفة) ان الهدف من هذه الخطوة ربط المراحل السابقة في حركه كامله والحفاظ على توازن الجسم خلال أداء الرمي النهائي.