

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

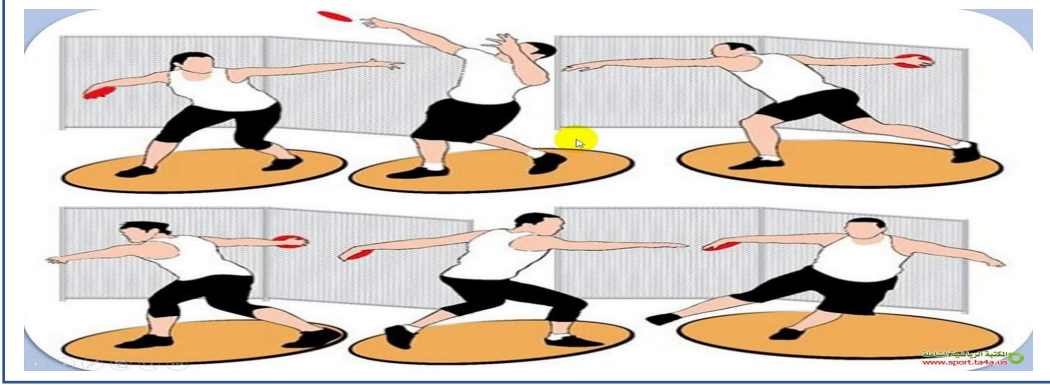
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

فعالية رمي القرص مرحلة الدوران والرمي

أ.م.د. زينب قطان عبد المحسن

٣- مرحلة الدوران:

- ان مرحلة الدوران تمر بعدد من الأجزاء ومنها:
 أ-مرحلة الدوران الجزء (الأول):
 ب- مرحلة الدوران الجزء (الثاني) عدم الارتكاز.
 ج- مرحلة الدوران وضع القدم.



أ- مرحلة الدوران الجزء الأول :

الشكل (٤) كما موضح في الشكل (٤) خلال هذه العملية يبدأ لف الركبة اليسرى والذراع الأيسر ومشط القدم بفاعلية في الوقت نفسه وفي اتجاه الرمي. ويتم تحميل وزن الجسم فوق الرجل اليسرى ،أما كتف الرامي فيبقى خلف الجسم. بعد ذلك مرجحه الرجل اليمنى بطريقه منخفضة عبر محيط الدائرة. ان الهدف من هذا الجزء هو زيادة سرعه الرامي والقرص والاعداد لعدم الارتكاز.

ب- مرحلة الدوران الجزء (الثاني) عدم الارتكاز.

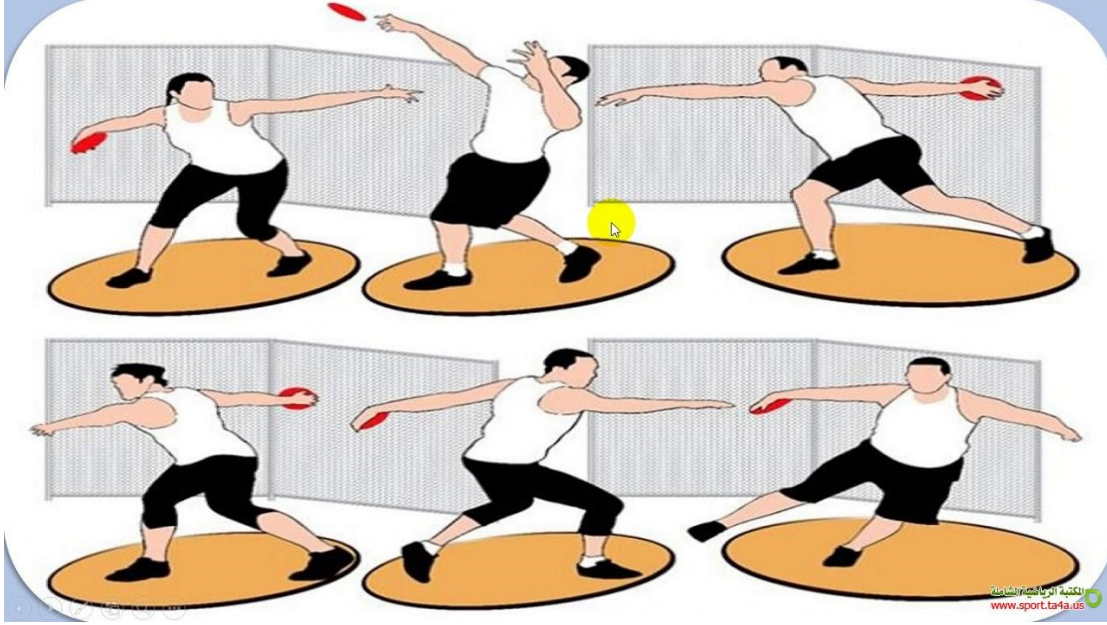
تابع الشكل (٤) في هذا الجزء ،تدفع القدم اليسرى للأمام عندما تكون الاصابع في اتجاه الرمي ويكون الوثب منبسط مع مد غير كامل للرجل الدافعة ، اما ذراع الرامي فتكون فوق مستوى الحوض وخلف الجسم تهبط القدم اليمنى

بفاعليه على مشط القدم وتلتف للداخل. هنا يجب الاحتفاظ بالذراع الايسر للخلف ومتقاطع مع الصدر وتمر الرجل اليسرى بجوار الركبة اليمنى بخفه في طريقها مقدمه الدائرة والهدف زياده سرعه الرامي والقرص واحداث التوتر في الى

ج- مرحلة الدوران وضع القدم:

تابع الشكل(٤) خلال هذه المرحلة تتتابع القدميين لمسافه اكبر من عرض الكتفين ويكون الدوران الشكل (٤) لليساار على مشط القدم اليسرى، ومرجحه الرجل اليمنى

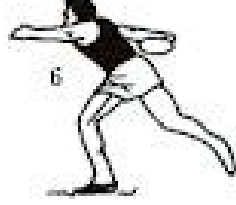
للخارج للوصول لمركز الدائرة ،اما وضع القدم اليمني فيكون على المشط في مركز الدائرة وتهبط القدم اليسرى بسرعه بعد القدم اليمنى صورته رقم (٤) ان خلال هذه العملية يعطي وضع الرامي نصف الدائرة (وضع كعب الجسم الصحيحة مشط ، هنا نجد الهدف تحقيق الارتكاز لأوضاع مع الاحتفاظ باتزان الجسم داخل دائرة الرمي.



- مرحله الرمي:

- ويمكن تجزئه هذه المرحلة الى عددمن الاجزاء وبما يلي: -
- مرحلة الرمي الجزء (الأول) الانتقالية
- مرحلة الرمي الجزء (الثاني) وضع القوه.
- الجزء (الثالث) تزايد السرعة الرئيس.

- مرحلة الرمي الجزء (الأول) الانتقالية



الجزء الاول :-

من خلال الشكل (٥) نلاحظ انثناء الرجل اليمنى وفي الوقت نفسه، وتلتف القدم والرجل اليمنى مباشرة في اتجاه الرمي ويتجه الذراع الايسر نحو مؤخره الشكل (٥) الدائرة .

وهنا يجب ان يكون القرص عند ارتفاع الرأس تقريبا , أما الرجل اليسرى فتهبط بسرعه عقب الرجل اليمنى. والهدف من ذلك المحافظة على قوه الدفع ويده مرحله تزايد السرعة الأخيرة للقرص.

ب- مرحلة الرمي: الجزء (الثاني) وضع القوة

الشكل (١٧١) يركز وزن الجسم على الرجل اليمنى ونصف القدم المثنية. ويكون محور الكتف فوق القدم اليمنى، أما القدمين تكون في الشكل (١٧١) وضع (كعب ومشط) وفي هذه اللحظة يجب أن يكون القرص مرئيا خلف الجسم والارتكاز من الجانب قدر الامكان والذراع متقاطعة أمام الصدر. والهدف من ذلك بداية مرحلة



ج-مرحلة الرمي الجزء: (الثالث) تزايد السرعة الرئيسي: الشكل تلف الرجل اليمنى وتمتد بسرعه بمشط القدم، وهنا يكون الدوران بالجانب الايمن للحوض وبحركة سريعة وفي الوقت الشكل (٦) نفسه يثبت الجانب الايسر من الجسم بواسطة مد الرجل اليسرى وتثبيت المرفق الايسر المثني بالقرب من الجذع، ثم ينتقل وزن الجسم من الرجل اليمنى الى الرجل اليسرى ثم يسحب ذراع الرمي من الخلف وإلى الاتجاه الامامي لمقطع الرمي بعد اتصال – القدمين بالأرض وكذلك دوران

الحوض ويترك القرص اليد عند مستوى اقل من ارتفاع الكتف أما الكتفان تكون متوازية. والهدف تحويل السرعة من الرامي الى القرص.

٥- مرحله التغطية.

تابع الشكل (١٧٣) خلال هذه المرحلة يتم تبديل الرجلين بسرعه بعد لتخلص من الاداة القرص ،مع انشاء قليل في الرجل اليمنى والارتكاز على القدم ويميل الجزء من الجسم لأسفل مع لعلوي مرجعه الرجل اليسرى للخلف. والهدف اتزانه و ثبات الرامي وعدم الخروج بتجاه قطاع الرمي وتفادي الخطأ القانوني.

