

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

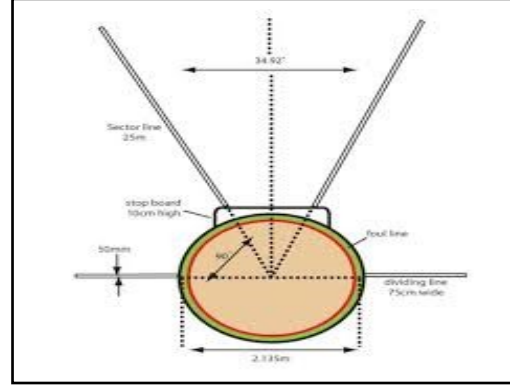
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

فعالية رمي القرص مرحلة المسك والمرجحات

أ.م.د. زينب قطان عبد المحسن

مسابقات قذف القرص

تعد مسابقه قذف القرص ٢٠ احدى مسابقات الرمي التي تعتمد في المقام الاول على الاداء الفني والرشاقة والقدرة البدنية العالية. أما مسافة قذف القرص فتعتمد على المكونات الأتية تبعا لأهميتها

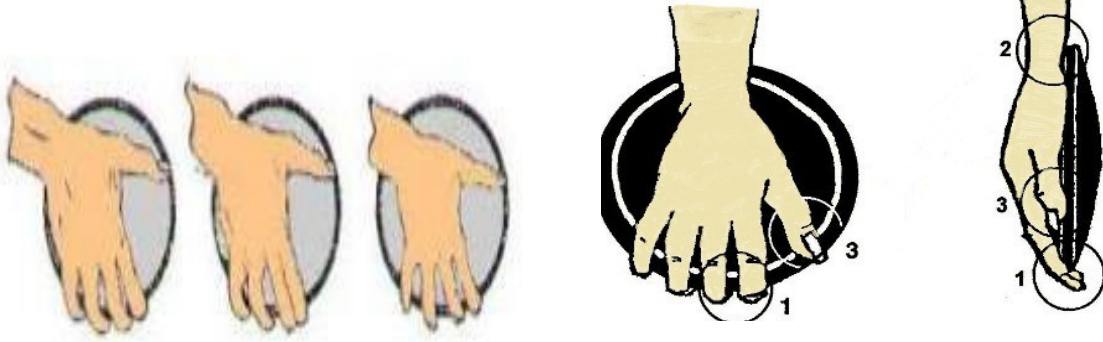


- ✓ سرعه انطلاق القرص من يد المتسابقة
 - ✓ زاويه انطلاق القرص في الهواء .
 - ✓ ارتفاع نقطه انطلاق القرص عن الارض لحظه التخلص.
 - ✓ مقاومة الهواء للقرص اثناء طيرانه حتى هبوطه داخل مقطع الرمي
- وكذلك اتجاه الرياح.

✓ عجلة الجاذبية الأرضية التي تؤثر على زمن بقاء القرص في الهواء تلك العوامل يجب مراعاتها بكل دقة اثناء عمليه الرمي بغرض زياده مسافه الرمي من حيث مكان وقوف اللاعبه / المتسابقة داخل دائرة الرمي تحديد اسلوب وسرعه الدوران ، زاويه الانطلاق القرص. ان طريقه اداء قذف القرص من الدوران المحوري وعبر دائرة الرمي الظهر مواجه لمقطع الرمي... ولقد تم تجزئه الحركة ككل إلى عدد من المراحل الفنية لقذف القرص مما يلي:

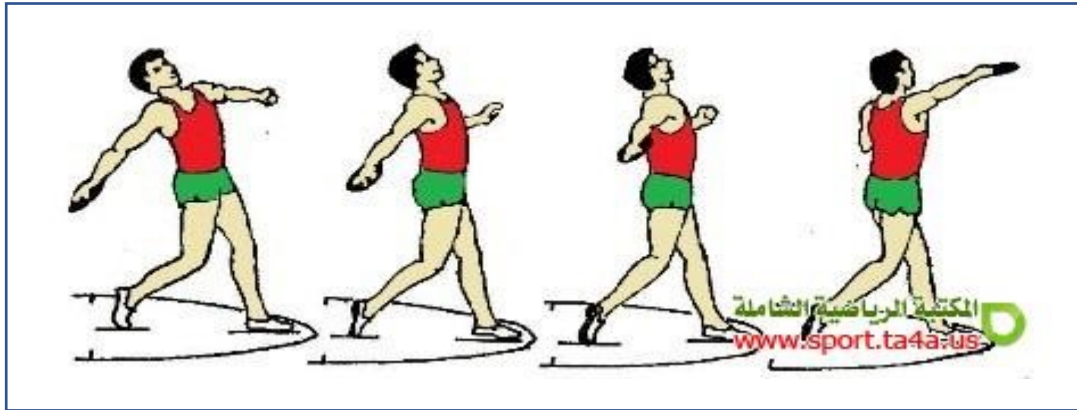
- 1 - مرحلة مسك وحمل القرص.
- 2 - مرحله المرجحات.
- 3 - مرحله الدوران.
- 4 - مرحله الرمي.
- 5 - مرحله التغطية.

7 - مرحله مسك وحمل القرص:



من خلال ملاحظتنا الشكل (٢) هذا حمل لقرص يكون على المفاصل الأخيرة للأصابع وتنتشر الأصابع على حافة الفرصة وقد يستند على قاعدة رسع اليد ويستند الإبهام على القرص والهدف من ذلك حمل لقرص بأحكام لزيادة السرعة وتحقيق دوران صحيح عند الرمي فضلا عن الاحساس بالأداة نفسها

2 - مرحلة المرجحات



كما موضح في الشكل (٣) يكون الظهر موجها لاتجاه الرمي اما الوقوف والمسافة بين القدمين تكون باتساع الكتفين مع انثناء خفيف للركبتين في حين نجد الارتكاز على امشاط القدمين اما طريقة المرجحة فيمرجح للقرص للخلف حتى يصل للمسقط العمودي فوق الكعب الايسر، ولأبعد نقطة للذراع وقدر الأماكن، وبعد ذلك يلف الجذع في الوقت نفسه. ويجب ان يحتفظ بارتفاع الذراعين قريبا مع ارتفاع الكتف. والهدف الأعداد للدوران بواسطة اللف هو لأحداث توتر بالجذع والكتف والذراع.