

4- رياضة رمي القرص

1- نبذة تاريخية:

يرجع أصل لعبة رمي القرص إلى رمي الألواح الطائرة حسب الأساطير الإغريقية القديمة، فكانت تمارس عن طريق رمي قرص من الخشب أو الحجر أو من معدن القصدير أو البرونز المسطح والتي كانت لها أحجام وأوزان مختلفة من 20 إلى 36 ستم ومن 3، 1 إلى 5، 6 كلغ، ويحكى أيضا أن أصل وجود لعبة رمي القرص كانت مستوحات من قيام الجنود برمي الدروع التي يحملونها عند قيامهم بالعبور خلال المجاري المائية⁽¹⁾، كما وجدت ممارسة رمي القرص في برنامج الألعاب الاولمبية الأولى قديما، خلال اليوم الثالث في منافسات الخماسي (pentathlon) والتي تجتمع فيها كل من سباقات الجري والقفز الطويل ورمي القرص والرمح والمصارعة، فكان يتم رمي القرص بطريقتين الأولى رمية حرة فيها اللاعب يركض في دائرة قطرها سبع أقدام والطريقة الثانية كان يرمى فيها القرص من منصة عالية مرتفعة 30 سم تقريبا عن الأرض، بحيث لم يكن مسموحا النزول منها أو التحرك فيها أي الرمي من وضعية الثبات⁽²⁾، حسب (Dominique A و Frédéric A) فإنه مع توقف الألعاب الأولمبية القديمة إندثرت هذه اللعبة ولم تظهر إلا خلال القرن السابع عشر في إيطاليا حيث كانت تدرس بشكل قريب من الممارسة الحالية للعبة في كلية مانتوا الشهيرة بمدينة جيبوكوسا وفي سنة 1775م أصبحت اللعبة تمارس كتمرينات تدريبية عسكرية في المعهد العسكري بشنينونتال (Schnenenthal) بألمانيا، كما تم إدراجها في برنامج ألعاب المسابقات الثانية باليونان سنة 1870م، وفي سنة 1896م تم إدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الأولى الحديثة⁽³⁾، وقد حقق آنذاك اللاعب الأمريكي جاريت (Garrett) مسافة قدرها 29,12 م حيث كان الرمي آنذاك من الثبات ومنذ ذلك التاريخ بدأ الأداء الفني لرمي القرص يظهر إلى الوجود.

2- تعريف مسابقة رمي القرص:

مسابقة رمي القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها قذف قرص وزنه 2 كغ للرجال و 1 كغ للسيدات من داخل دائرة طول قطرها 2.5م ويكون الهدف منها قذف القرص لأبعد مسافة ممكنة

¹ - Dominique Daumail & Frédéric Aubert: ATLETISME 1 Les Lancers, Revue EPS, Paris, ISSN0297-5548, p72.

² - https://ar.wikipedia.org/wiki/رمي_الرمح، 2019/02/27، 12:30 سا .

³ - Dominique Daumail & Frédéric Aubert: ATLETISME 1 Les Lancers, OPC, p72.

كما يجب أن يتم أداء جميع الرميات من داخل قفص أو سياج لضمان سلامة الإداريين واللاعبين والمتفرجين (4).

3- الإجراءات التنظيمية لممارسة رياضة رمي القرص:

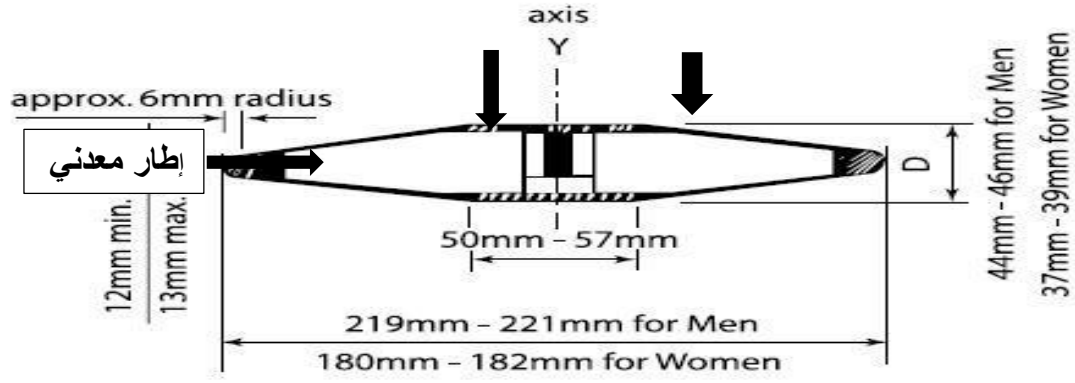
تتشابه مسابقات رمي القرص ومسابقات دفع الجلة من حيث تطبيق القواعد التنظيمية نفسها تقريبا، وحتى تكون محاولة الرمي للقرص صحيحة يجب أن يسقط في المجال المخصص بين خطي الحد الداخلي لمجال الرمي وعملية رمي القرص تكون من داخل دائرة قطرها 2,50 متر، وفي حالة وضع قدم الرياضي فوق خط الدائرة أو خارجها قبل وصول القرص إلى الأرض فإن الرمية لا تحتسب، أما في الرميات الناجحة يقوم الحكام بقياس الرمية من الحد الداخلي للدائرة إلى أقرب نقطة يلامس فيها القرص الأرض وكل رياضي له الحق في 6 رميات إذا كان عدد المتسابقين 8 أو أقل وإذا كان العدد أكثر من ثمانية رياضيين مشاركين يتحصل كل رياضي على 3 محاولات و يتأهل 8 أصحاب أطول رميات إلى الأدوار النهائية حيث يتحصل كل واحد منهم على 3 رميات أخرى إلى النهائي.

3-1- جهاز الرمي:

هو جهاز مصنوع من مادة الخشب أو مادة أخرى صلبة أو جوفاء مناسبة يحيط بجانب الحافة الخارجية إطار معدني دائري ليست به خشونة أو بروز لأطراف حادة سمكه جانبا 6 ملم، يحتوي القرص على سطحان مائلان متماثلان متطابقان في خط مستقيم من بداية منحنى الإطار إلي الدائرة المركزية بنصف قطر من 25 ملم إلي 28.5 ملم عند مركز القرص، كان وزن الجهاز المستعمل في ألعاب الدورة الأولى لأولمبياد أثينا سنة 1896م يقدر ب:1,923كغ وتم تعديله خلال الألعاب الأولمبية التي جرت بلندن سنة 1908م ليصبح وزن الجهاز 2كغ و قطره 22سم لدى الرجال، أما لدى السيدات فإن وزن الجهاز 1 كغ و قطره 20سم و أقيمت اول مرة في الألعاب الأولمبية بأستردام بهولندا سنة 1928م

مادة خشبية

منتصف القرص



شكل رقم 01 يمثل رسم لجهاز القرص

كما أن في ممارسة رياضة رمي القرص تختلف أوزان وأحجام القرص حسب السن والجنس والذي هو مبين في الجدول التالي:

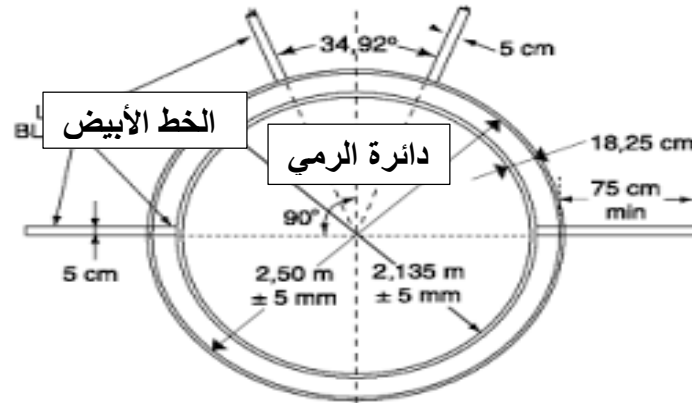
الأصناف	الرجال	النساء
المدرسة	1 كلغ	0,6 كلغ
الأصاغر	1,5 كلغ	1 كلغ
الاشبال	1,5 كلغ	1 كلغ
الواسط	2 كلغ	1 كلغ
الاكابر	2 كلغ	1 كلغ

جدول رقم 3: يمثل اوزان القرص لدى الأصناف المختلفة

3-2- مساحة الرمي:

تتطابق مساحة الرمي في إختصاص رمي القرص ودفع الجلة، حيث يوجد دائرة يبلغ قطرها 2.50 م، هذا ويمكن إطاحة المطرقة من دائرة رمي القرص بشرط أن يتم تقليل القطر من 2.50 متر الي 2.135 متر وذلك بوضع حلقة دائرية داخل الدائرة، يحيط بحافة دائرة رمي القرص إطار يكون من أي مادة أخرى مناسبة، أما سطح الدائرة الداخلي لمساحة الرمي يكون من أي مادة صلبة كالإسمنت على ألا تكون زلجة وهي مستويه ومنخفضه عن الحافه العليا لإطار الدائرة بمقدار

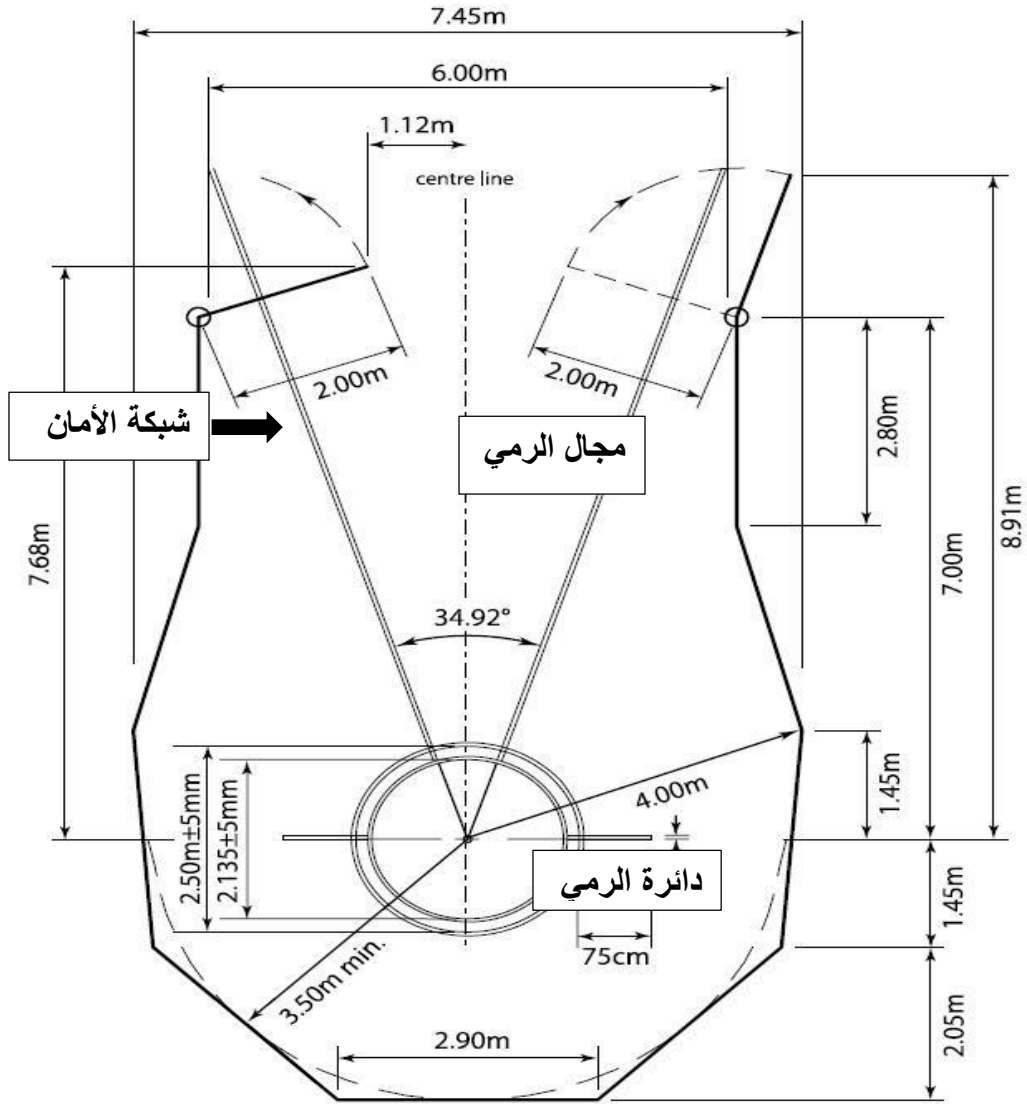
2سم، يرسم خط أبيض عرضة 5 سم من السطح العلوي المعدني للدائرة يمتد على الأقل 75 سم (على جانبي الدائرة) أي النصف ويمكن أن يوضع عليه مادة ملونة أو أن يصنع من الخشب أو من أي مادة مناسبة، تشكل نهاية هذا الخط امتداد للخط الوهمي الذي يمر بمركز الدائرة بزاوية قائمة 90° مع خط المنتصف لمقطع هبوط الأداة⁽⁵⁾.



3-3- قفص دائرة الرمي شكل رقم 02 يمثل دائرة رمي

يتم رمي القرص من داخل سياج أو قفص موضوع من معدن صلب لضمان أمن وسلامة الحكام والرياضيين والجمهور المتابع لفعاليات رمي القرص، صمم هذا الحاجز بالشكل الذي يستطيع إيقاف قرص متحرك وزنه 2 كغ عند إنحرافه عن مساره خلال الرمية، يتكون هذا القفص من فتحة أمامية طولها 6 متر ويمتد إلى الأمام لمسافة 7 أمتار من مركز دائرة الرمي، أما إرتفاع الشباك يجب يكون من 6م إلى 10 امتار.

09h:20,27/02/2019, مسابقات الميدان, الباب السابع, مجلة التربية البدنية و الرياضية: <http://tuneps.net> - 5



شكل رقم 03 يمثل قفص دائرة الرمي في رياضة رمي القرص

3-4- مجال الرمي:

يكون مجال هبوط القرص من أي مادة مناسبة يترك الجهاز أثرا عند سقوطه فوقه، فيما عدا رمي الرمح يجب أن يكون مقطع الهبوط محددًا بخطوط بيضاء بعرض 5 سم وبزاوية مقدارها 34.92° ، بحيث يمر إمتد هذان الخطان بمركز الدائرة⁽⁶⁾.

4- المراحل الفنية لرمي القرص:

4-1- مسك وحمل القرص:

09h:20,27/02/2019, مسابقات الميدان, الباب السابع, مجلة التربية البدنية و الرياضية: <http://tuneps.net> - 6

يحمل الرياضي القرص من حافته بالمفاصل الاخيرة للأصابع أو سلاميات الأصابع، حيث يستند على رسغ اليد مع الابهام على القرص ويكون الرسغ مسترخى وعلى كامل استقامته.

4-2- مرحلة المرححات التمهيديّة:

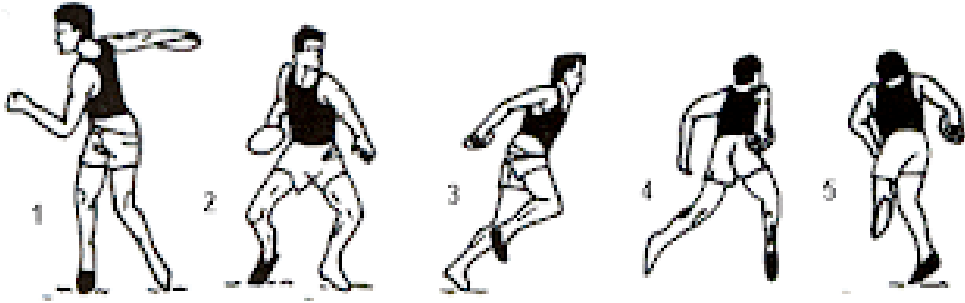
يقف الرياضي وظهره مواجهاً لمجال الرمي، المسافة بين القدمين تكون بإتساع الكتفين مع انثناء خفيف في الركبتين، والارتكاز يكون على أمشاط القدمين، يتم مرجحة القرص مع عملية لف الجذع في نفس الوقت والذراعين ممتدتان على مستوى الكتف تقريباً ويكون الهدف من هذه المرحلة الاعداد للدوران ولا يفيد تكرار المرححات التمهيديّة أكثر من ثلاث مرات مما يعمل على اصابة اللاعب بالتعب والارهاق وفقد حساسية الرمي.

4-3- مرحلة الدوران الأول:

يتم لف القدم من الكعب والركبة والحوض والجذع والذراع ناحية الشمال بسلاسة بحيث يتم النقل الحركي بين تلك الاجزاء بأقصى سرعة في اتجاه الرمي ويتم الارتكاز على الرجل اليسرى المثنية ويبقى كتف الرامي خلف الجسم، ثم مرجحة الرجل اليمنى بطريقة منخفضة معبر محيط الدائرة.

4-4- مرحلة الدوران الثاني:

أثناء مرجحة الرجل اليمنى تدفع القدم اليسرى إلى الأمام ويكون ذراع الرامي فوق مستوى الحوض وخلف الجسم تهبط القدم اليمنى بفاعلية على مشط القدم وتلف إلى الداخل.



شكل رقم 04 يبين مراحل رمي القرص

4-5- وضع الرمي:

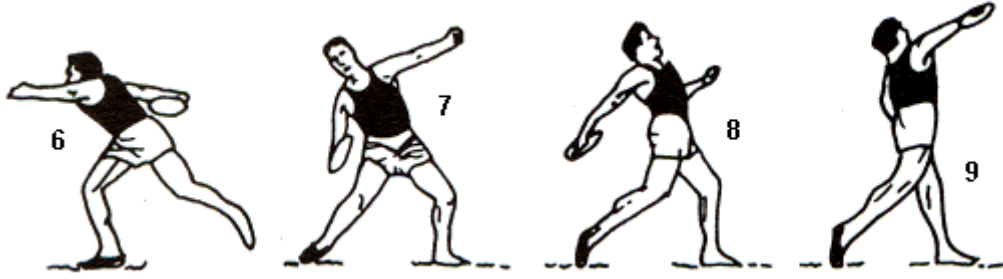
يرتكز وزن الجسم على الرجل اليمنى المثنية (الطعن الخلفي) ويكون القرص مرثياً خلف الجسم ويكون محمور الكتف فوق الرجل اليمنى.

4-6- الرمي:

يقوم اللاعب بلف كعب رجليه اليمنى إلى الداخل ثم الركبة ثم الحوض والدوران بالجانب الأيمن للحوض، ويتم سحب ذراع الرمي باتجاه مقطع الرمي ويترك القرص اليد عند مستوى أقل من الكتف، ويكون الهدف من هذه المرحلة رمي القرص لأبعد مسافة ممكنة.

4-7- المتابعة:

يقوم اللاعب بتبديل الرجلين بسرعة بعد طيران الجهاز، انثناء الرجل اليمنى مع مرجحة الرجل اليسرى للخلف وميل الجذع للأسفل ويكون الهدف من هذه المرحلة حفظ توازن الجسم.



شكل رقم 05 يبين مراحل رمي القرص