

المحاضرة الثامنة: قذف القرص

* المراحل الفنية لقذف القرص:

(1) - مسك القرص:

هناك طرق عديدة لمسك القرص و سنشرح طريقتين منها:

أ- يستند سطح القرص على سلاميات الأصابع و ترتكز حافته على فاصل العقل الأولي و توزع الأصابع على سطح القرص بالتساوي توزيعاً خفيفاً، الإبهام مستند بكامله على سطحه و ممتد و في خط مستقيم مع الساعد تقريباً و هذه المسكة تناسب الكف الكبير و تسمح بتوازن القرص في اليد و تساعد على دورانه عند التخلص.

ب- نفس الطريقة و لكن التركيز بدرجة كبيرة على السبابة و الوسطى و يكونان متلاصقين و تناسب هذه المسكة الكف الكبير ذات الأصابع الطويلة و من مميزات الأصبعان يتعاونان على التخلص القوي السريع.



- مسك القرص -

(2) - الوضع الابتدائي:

أ- يقف التلميذ عند مؤخرة الدائرة و ظهره مواجه منطقة الرمي.

ب-القدمان مفتوحتان و متوازيتان باتساع الحوض و ملاستان للحافة الداخلية للدائرة، و يكون خط الرمي في منتصف القدمين تقريباً.

ت-القدمان بكاملهما على الأرض، الجسم مرتخ تقريباً.

(3)- المرجحة التمهيدية:

يوجد عدة طرق للمرجحة التمهيدية منها:

أ- المرجحة إلى الأمام و إلى الخلف بجانب الجسم.

ب-المرجحة من الجانب الأيمن حتى تصل أمام الجسم ليستند على راحة اليد اليسرى.

ت-يمرجح القرص إلى أقصى مداه خلفاً بحيث يكون الذراع الحامل للقرص و الكتفان على

خط واحد و مواز للأرض حتى تساعد على امتداد عضلات الصدر إلى أقصى مدى و وزن الجسم على القدم اليمنى.

(4)- الدوران:

أ- عندما تصل حركة الذراع بالقرص إلى أقصى مداها خلفاً و الركبتان منتشيتان نصفاً.

ب-تبدأ عملية الدوران على مشط القدم اليسرى و لف ركبتها في اتجاه الرمي حتى الفخذ

موازياً لخط الرمي ناقلاً ثقل الجسم عليها.

ت-في هذا الوضع يحتفظ التلميذ بالقرص موازياً الأرض بينما تكون اليد اليسرى منتشية أمام الجسم.

ث-و فوراً ينطلق التلميذ من مؤخرة الدائرة إلى مقدمتها بدوران الجسم حول نفسه و ذلك بدفع الأرض بالرجل اليسرى مع رفع الركبة و مما يساعد على الدوران أن يقترب الفخذان من بعضهما.

ج- و تنتهي عملية الدوران بمجرد وصول مشط القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة و الكعب في اتجاه الرمي مع انثناء من مفصل الركبة و الحوض.

ح- و يتابع التلميذ حركة الرجل اليسرى إلى مقدمة الدائرة و خلف خط الرمي بقليل و الذراع الحامل للقرص مائل قليلاً.

(5)- الرمي و التخلص:

أ- يصل التلميذ إلى الوضع السابق و الذي يكون ظهره في اتجاه الرمي و الذراع الحامل للقرص إلى الخلف و القدمان مرتكزتان تماماً على الأرض.

ب- تبدأ عملية الرمي و ذلك بدوران الرجل اليمنى على مشطها في اتجاه الرمي مع دفع الحوض إلى الأمام و مد الركبتين معاً إلى أعلى و يلف بذلك الجذع بسرعة لكي يواجه مقطع الرمي.

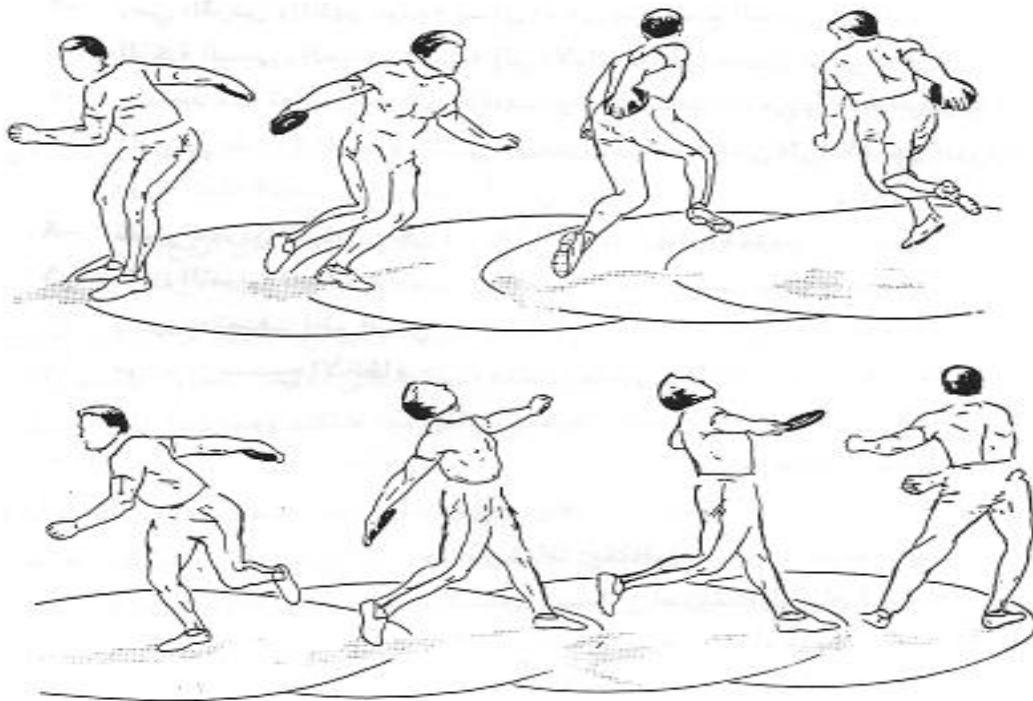
ت- و تنتهي عملية الرمي بقذف الذراع الحامل للقرص مائلاً عالياً على امتداد محور الكتفين لكي ينطلق القرص من اليد بفعل القوة الطاردة المركزية عند نقطة مقابلته للكتف الأيمن أو تسبقه قليلاً.

ث- هذا و من المعلوم أن القرص يدور حول محوره الخارج (اتجاه عقارب الساعة) و يولد هذا الدوران حركة الرسغ و أصابع اليد.

(6) - الإلتزان:

أ- يقوم التلميذ بعد التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة و اليسرى إلى الخلف مع ميل الجسم أماماً لمتابعة حركة الرمي و التركيز على الرجل الأمامية حتى يتم الإلتزان للجسم في الدائرة.

ب- يتم الخروج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.



- المراحل الفنية لقذف القرص -

* - الخطوات التعليمية لقذف القرص:

1- يعلم طريقة مسك القرص و المرجحة التمهيدية أماماً خلفاً على كامل امتداد الذراع.

2- وقوف القدم اليسرى أماماً دحرجة القرص على الأرض و إلى الأمام و ذلك لتعليم كيفية خروج القرص و الأصابع بالوضع الصحيح.

3- يكرر نفس التمرين السابق برمي القرص أماماً عالياً مع دورانه.

4- مرجحة القرص بجانب الجسم من وضع الوقوف و الصدر مواجه لاتجاه الرمي ثم قذفه موازياً للأرض.

5- نفس التمرين من الوقوف و الكتف الأيسر في اتجاه الرمي مع مراعاة متابعة الرمي.

6- رمي القرص و الظهر مواجه لميدان الرمي من وضع الطعن على الرجل اليمنى بلف الركبة اليمنى و الحوض بسرعة إلى الأمام لمواجهة ميدان الرمي بالصدر.

7- يتم بعد ذلك تعليم الدوران بالوقوف لمواجهة منطقة الرمي و القدم اليسرى أماماً ثم

الدوران عليها (اليسرى) إلى اليسار و تحريك اليمنى إلى الأمام و الدوران عليها دورة كاملة للوصول على وضع الرمي.

8- نفس التمرين السابق و لكن من الوقوف جانباً (دورة و ربع).

9- نفس التمرين السابق و لكن مع الوقوف و الظهر مواجه لمنطقة الرمي (دورة و نصف) ثم الرمي.

10- مراعاة تصحيح الأخطاء.