

- رمى القرص -

قواعد وقوانين اللعبة:

١ - يتركب القرص من حافة معدنية ملساء مثبتة جيدا إلى قرص خشبي وعلي هذا القرص الخشبي تتركب أقراص نحاسية محفور لها مكان في الخشب بحيث لا تعلو على مستواه وتتركب هذه الأقراص النحاسية على جانبي القرص الخشبي وفي مركزه تماما أيضا وتعمل هذه الأقراص كوسيلة لضبط ثقل القرص وتكون هذه الأقراص النحاسية مستديرة الشكل ولا يقل قطر الواحد منها عن ٥ سم ولا يزيد عن ٦ سم ويجب أن يعادل كل جانب من جانبي القرص الجانب الأخر في الوزن ولا يجوز أن يكون بالقرص أشياء بارزة أو عقد أو سن مدبب وتستدق جوانب القرص من



شکل (۱۰۱)

رامی القرص الحديث عن تمثال دكتور تايت ماكنزی

obeykandi.com

طرف الحافة المعدنية المتساوية في خط مستقيم إلى نقطة تبعد بمقدار ٢٥ سم عن مركز القرص ولا يجوز أن يزيد القرص عن أن يكون دائرة قطرها ١٤ سم وألا يقل سمكها عند مركز القرص تماما على خط متعامد مع القطر عن ٤ سم بشرط أن يكون سمكها على بعد ٢٥ سم مساويا لسمكها في مركز القرص تماما . ولا يقل سمك الحافة على بعد ٣ سم عن ١٥ سم وتكون نهاية الحافة دائرية الشكل تماما ولا يقل وزن القرص عن كيلو جرامين ويجوز استعمال قرص معدني إذا كانت أبعاده وأوزانه مطابقة للأوزان والأبعاد الرسمية .

٢ - يرسم القرص من دائرة قطرها الداخلي ٢٥٠ سم

٣ - يرسم في الدائرة قطر يقسمها إلى نصفين أمامي

وخلفي وكذلك يرسم امتداد هذا القطر من الجانبين وذلك

لتحديد خروج المتسابقين من نصفها الخلفي بعد الرمية .

٤ - تعتبر الرمية صحيحة إذا لم يلمس أى جزء من

جسم المتسابق الدائرة أو الأرض خارج الدائرة إلا بعد وقوع القرص على الأرض .

٥ - يجب على المتسابق أن يترك الدائرة من نصفها الخلفي وهو في وضع الوقوف بعد الرمية . ويعتبر المرور فوق الدائرة من نصفها الأمامي في رمي القرص محاولة .

٦ - يقاس طول الرمية بواسطة شريط معدني يوضع أوله عند العلامة الناتجة عن سقوط القرص ويكون جزؤه الآخر الذي منه يتبين طول الرمية مع الحكماء في الجانب الذي به الدائرة ويؤخذ طول الرمية من مكان سقوط القرص إلى الحد الداخلي للدائرة على امتداد خط مرسوم إلى مركزها

٧ - يسمح لكل متسابق بثلاثة رميات والفائزون الثلاثة في الدور الأول يعطى لكل منهم الحق في ثلاثة رميات أخرى وأحسن رمية في الستة هي التي تحتسب ولكن يجوز للهيئة المنظمة أن تقرر النتيجة على أساس الدور

الأول ولكن في مثل هذه الحالة يجب إعلان ذلك في البرنامج وتحتسب دائما للمسابق أحسن رمية في جميع رمياته .

٨ - يقوم المتسابقون بمحاولاتهم بنفس الترتيب

المذكور به أسماؤهم في البرنامج المطبوع ما لم يقرر الحكام العدول عن هذا الترتيب ولا يجوز لأى متسابق أن يؤجل إحدى محاولاته إلى دورتال .

٩ - إذا تعادل متسابقان أو أكثر فيعطى لكل

متسابق رميتان إضافيتان ولا تحتسب هاتان الرميتان إلا إذا زادتتا عن المسافة التي وصل إليها المتسابقان أولا أما إذا

لم تزد فتعد المسابقة بينهما « متعادلة » ويكون الغرض من

المحاولات التالية تقرير ترتيب المتسابقين المتعادلين فقط .

١٠ - يراعى ما يأتي أثناء حكم المسابقة :

١ - تعيين قاضى للملاحظة المتسابقين عند الدائرة ليرى

أن القواعد مرعية .

ب - تعيين قاضي ليضع علامة على الأرض عند النقطة التي تسقط عندها الأداة .

ج - تعيين قاضي للمساعدة في قياس طول الرمية .

د - « شخص لأرجاع القرص لمكانه بعد الرمية

هـ - تعيين مذيع لإعلان اسم ورقم المتسابق والمسافة التي رماها

١١ - إذا سقط القرص من اليد بعد دخول المتسابق

الدائرة فيعتبر ذلك محاولة ولكن إذا كسر القرص في رمية صحيحة فلا تعتبر محاولة .

...

- وصف حركة رمي القرص -

يمسك المتسابق القرص في يده اليمنى بحيث يرتكز بحافته

على المفاصل العلوية لأصابع اليد ويلمس جانبه باطن الكف

والمعصم وأسفل مقدم الذراع كما في شكل ١٠٢ ويقف اللاعب

في الدائرة بحيث يكون
 جانبه الأيسر في اتجاه
 الرمية ورجلا مفتوحة
 قليلا ويكون الذراعان
 معلقين من الكتفين
 بدون أن يكونا مشدودين
 ثم يبدأ المتسابق في
 تحريك يده اليمنى للأمام
 وللخلف بعرض الجسم
 ويتبع الجسم حركة
 القرص هذه إذ يجب أن
 تكون كل الحركات
 متوافقة وتكون حركة



الذراع اليسرى موازنة لحركة اليمنى ويلاحظ بقاء الجسم عموديا أثناء هذه الحركة وعند ما يشعر المتسابق أن حركة القرص أصبحت كافية لأعطائه القوة الدافعة اللازمة لبدء حركة الدوران ينخفض الكتف الأيسر قليلا وترفع اليد اليمنى التي يكون بها القرص ويحفظ القرص من السقوط بسرعة الحركة وتتحرك اليد إلى أن تصبح خلف الجسم وتبقى الرجل اليمنى مستقيمة ولكن الركبة اليسرى تدور للداخل نحو اليمنى للخلف وفي أثناء هذه الحركة تتحرك الرجل اليسرى للخلف قليلا يبطء وعند ما يبلغ القرص في حركته باليد اليمنى أعلى مستوى له للخلف حتى يصبح أفقيا تننى الركبتان قليلا وينتقل ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى وينخفض الكتف الأيسر أكثر لانه سيوجه الرمية من أولها لآخرها . ويبدأ الجسم في الدوران من اليمين لليسار سابقا اليد اليمنى وتكون حركة الذراعين بدون أى شد فيهما أما الذقن فتكون على طرف الكتف الأيسر فوقه وتبدأ

الحركتتان في التحرك من اليمين لليسر سابقة في حركتها حركة
الجذع ويكون الجذع بدوره سابقا حركة الذراع اليمنى وتستمر
حركة الدوران هذه ويكون كل ثقل الجسم على الرجل اليسرى
التي تكون منثنية أكثر ويبدأ القدم في الدوران على باطنه
ويبقى الجذع والرأس مستقيمين بالنسبة للرجلين فلا ينثني الجذع
الأمام ولا للخلف أما الذراع الأيمن فيبقى للخلف بواسطة
تدوير الذراع على محوره عند الكتف حتى يصبح القرص
متعامدا على الأرض وعند ما يشعر اللاعب أن جسمه
قد بدأ يزيد في ميله للأمام عن نقطة توازنه فإنه ينزل
بذراعه الأيمن إلى مستوى الوسط ويدور هذا الذراع أيضا
حتى يرتكز القرص على اليد لحظة قصيرة وفي نفس الوقت
تعلو القدم اليمنى عن الأرض وتكون الركبة منثنية ويكون
اللاعب قائما بحركة دورانه من اليمين لليسر وتنتقل الرجل

اليمنى حول اليسرى التي تم عليها الدورة ويجب أن يلاحظ اللاعب أن طرف الكتف الأيسر هو الذي يقود حركة رمي القرص وأن وضع الرأس هو الذي يقرر الاتجاه وفي أثناء حركة الدوران يجب أن يكون الجسم مرتجيا وأن تكون حركة الذراعين طبيعية ويتحرك القرص في شكل قوس وبعد انتهاء حركة الدوران يبدأ الجسم في الاعتدال ولكن الذراع اليمنى تبقى خلف الكتف الأيمن وقبل أن تنتهي حركة الدوران ينتقل ثقل الجسم من على الرجل اليسرى إلى الأمام وتنتقل الرجل اليمنى مع بقاء ركبتيها مثبتة إلى نقطة بدمركز الدائرة على يمين اتجاه الرمية وبعد وضع الرجل اليمنى على الأرض تزيد سرعة حركة الدوران وفي هذه اللحظة يكون ثقل الجذع للأمام ويكون الخط الوهمي الواصل من باطن القدم اليمنى إلى طرف الكتف الأيمن عموديا على القدم التي

عليها الدوران وهنا تكون اليد اليمنى في أعلى نقطة لها في القوس الذي تتحرك فيه للخلف ويكون القرص مائلا للأمام في زاوية قدرها ٧٥° وفي أثناء ذلك يرتفع عقب القدم اليسرى ويتحرك الذراع الأيمن بعرض الجسم وينتهي عند المرفق في الوقت الذي تنتهي فيه الركبة اليسرى أيضا وعند ما تنتهي ثلاثة أرباع الدورة على القدم اليمنى تنتقل القدم اليسرى إلى نقطة على يسار اتجاه الرمية ويسبق وضع القدم اليسرى في مكانها هذا ابتداء حركة دوران الحرقفتين من اليمين لليسار وحركة الدوران هذه لاعتلاقة لها بالرجل اليمنى بل هي تامة لحركة الدوران الأصلية ويظل ثقل الجسم للخلف كما يظل القرص في اليد اليمنى خلف الكتف في أعلى نقطة له في القوس الذي يسير فيه ويجب في الحركة التالية مراعاة أن تكون حركة القرص حول الجسم ولا يجوز خفضه تحت مستوى الوسط وعند ما

تصبح الحرقفتان أقيمتين بالنسبة لخط الرمي ترتفع القدم اليمنى عن الأرض وتثنى الركبة اليمنى نحو اليسار ويبدأ انتقال ثقل الجسم إلى القدم اليسرى وفي هذه اللحظة يكون القرص في أسفل نقطة في القوس الذي يسير فيه ويكون الذراع الأيسر مثنيا عند المرفق ويرتفع مرفق هذا الذراع إلى أعلى وكذلك الكتف ولا يجوز مطلقاً ثني الجذع للخلف ويرمي القرص في مستوى يأخذ في الارتفاع ابتداءً من الوسط بواسطة حركة لف عنيفة للكتفين من اليمين لليسار ولا ترمي الرأس للخلف وتكون الرجل اليمنى ممدودة في حركة الرمي النهائية إلى مشطها بحركة دفع قوية وهذه الحركة تدفع الوسط الأيمن لأعلى وكل الجسم للأمام وعند ما تمتد الرجل اليسرى أيضاً تدفع الوسط الأيسر للأمام وينقل ثقل الجسم كله إلى الرجل اليسرى المشدودة التي تقوم بحملة المقاومة للرمية . وينزل

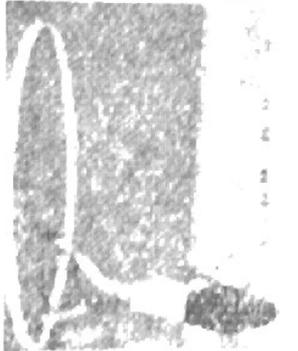
المرفق الأيسر حتى يصبح موازياً للأرض ولكن يجب بقاء الكتف الأيسر في مستوى الكتف الأيمن ويجب أن يكون الجسم عمودياً والرأس على امتداد العمود الفقري وتبدو القدمين في وضع المشي ويجب رمي القرص من أكبر دائرة حول الجسم يمكن للذراع أن يرسمها بدون أن يكون مشدوداً من الكتف وعند ما يعلو القرص إلى مستوى الكتف الأيمن تم حركة لف الكتفين بجذب الكتف الأيسر للخاف بشدة وهو في مستوى الكتف الأيمن وفي نفس الوقت تصبح الذراع بعرض الجسم من اليمين لليساار في مستوى الرأس وتستمر حركة اليد بعد الرمية إلى أن تصل إلى الكتف الأيسر ويجب دفع الكتف الأيمن لأعلى في اتجاه رمي القرص وقبل أن يترك القرص اليد تدفعه الأصابع بحركة دائرية ويبدأ هذه الحركة الأصبع الخنصر ويعطى المفصل العلوي لأصبع السبابة آخر حركة في

دفع القرص في اتجاه الرمية . وبعد أن يرمى اللاعب القرص يقوم بحركة عكسية بالقدمين فيدفع القدم اليمنى للأمام واليسرى للخلف وتبين الصور ١٠٣ ، ١٠٤ ، ١٠٥ حركة اللاعب في رمي القرص من بدايتها إلى نهايتها

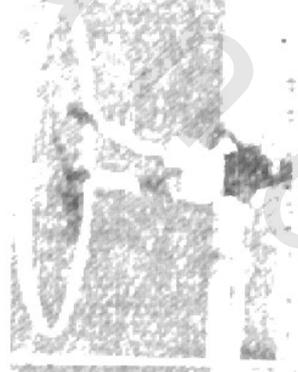
...

- فصائح وأرشادات عامة عن رمي القرص -

لقد ظهر في رمي القرص أبطال من أجسام وعينات مختلفة فكان منهم الطويل مثل آر تو تايبال الفنلندي الذي كان طوله ١٨٠ سم ووزنه فوق الـ ٩٠ كج وكان منهم القصير العريض الضخم مثل نيتيا الفنلندي أيضا والذي كان طوله أقل من ١٧٠ سم بقليل ولكن كان وزنه أكثر من ٩٠ كج ونجد أيضا أن دكتور كلارينس هاوز البطل الأولي الألماني وأيريك كرييز البطل العالمي وهير شفيدت وهوفما يستر الألمانيان ونويل



کج
۱:۰



کج
۱:۰



کج
۱:۰

الفرنسي كانوا كلهم أكثر من ١٨٠ سم في الطول وقاربوا
أو زادوا عن ١٠٠ كج في الوزن وقد كان يبلغ طول البطل
نيول جيساب الأمريكي ١٩٥ سم ووزنه ١١٠ كج ومن
كل هذا نستنتج أن أهم شيء في رمي القرص هو طول
المتسابق مع وزن لا يقل عن ٨٥ كج وألا يكون
المتسابق كبير العضلات قويها فحسب بل يجب أن تكون
العضلات مرنة كما يفضل الطويل الذراعين الكبير اليادين فكل
هذه مميزات طبيعية تساعد المتسابق في رمي القرص
وتبدأ حركة رمي القرص بمرجحة الذراع مصحوبة بلف
الجذع ويجب ملاحظة أن الرمية تتم في الوقت الذي يكون فيه
المتسابق على مشطى قدميه الاثنين على الأرض ويكون جسمه
مائلا قليلا للأمام في اتجاه الرمية والكتف الأيمن كذلك
وتدفع الاصابع القرص كآخر مجهود في زيادة طول الرمية .

- أبطال رمى القرص وأرقامهم -

الرقم العالمي ١٠ر٥٣ متراً. شريدر. ألمانيا ١٩٣٥

الرقم الأولي ٨ر٥٠ م. ك. كاربنتر. الولايات المتحدة ١٩٣٦

- أبطال الأولمبياد الحديث في رمى القرص وأرقامهم -

١٨٩٦ ر. جاريت الولايات المتحدة ١٥ر٢٩ متراً

» ١٩٠٠ باور المجر ٤٠ر٣٦

» ١٩٠٤ م. شيريدان الولايات المتحدة ٣٩ر٣٩٥

» ١٩٠٨ » » » ٨٩ر٤٠

» ١٩١٢ تابسال فنلندا ٢١ر٤٥

» ١٩٢٠ نيكالاندر » ٦٨٥ر٤٤

» ١٩٢٤ س. هاووزر الولايات المتحدة ١٥٥ر٤٦

» ١٩٢٨ » » » ٣٢ر٤٧

» ١٩٣٢ ج. أندرسون » » ٥٠ر٤٩

» ١٩٣٦ ك. كاربنتر » » ٤٨ر٥٠

- تمرينات خاصة للمتسابقين في رمى القرص -

التمرين الأول : يقف المتسابق مواجهاً بجانبه الأيسر

لاتجاه الرمية ويقف الممرن أو زميل له خلفه ويجذب ذراع المتسابق اليمنى إلى أقصى ما يمكن جذبها إليه خلف الكتف بدون رفع الذراع فوق مستوى الكتف ويكون الجذع ملفوفاً نصف لفة من اليسار لليمين وتكون الركبتان منتحيتين قليلاً ويترك الذراع الأيسر بدون أن يكون مشدوداً بحيث تبقى اليد اليسرى في مستوى الوسط الأيمن ويكون الذراع الأيمن مشدوداً للآخر ويمسك الممرن معصم المتسابق الأيمن بيده اليمنى ويضع يده اليسرى على طرف كتف المتسابق الأيمن بحيث يتجه باطن الكف للأسفل . ويبدأ بعد ذلك المتسابق

في لف جذعه من اليمين لليساار وتكون مهمة المرن أن يقاوم حركة المتسابق هذه وأن يضبط في الوقت نفسه حركة الذراع بحيث يكون الجذع سابقاً للذراع في حركته وفي أثناء استمرار حركة الجذع هذه من اليمين لليساار يتحرك المرن خطوة برجله اليمنى مع استمراره في مقاومة حركة المتسابق وتكون رجل المتسابق اليسرى في هذه اللحظة مشدودة لتقوم بمهمة مقاومة حركة المتسابق بينما تتحرك الركبة اليمنى للداخل وفي أثناء استمرار حركة دوران الجذع يتحرك الذراع الأيمن حول الجسم في مستوى أعلى من وسطه . ومن هذا الوضع يحرك المتسابق ذراعه إلى الوضع الذي بدأ منه الحركة أولاً ضد مقاومة المرن وبهذه الطريقة يلف الجذع أولاً من اليمين لليساار بينما تتحرك اليد للأمام ثم من اليسار لليمين بينما تتحرك الذراع للخلف ويجب عمل كلتا الحركتين

لغاية ستة مرات في كل اتجاه بكل ذراع وتبين الصورة
رقم ١٠٦ كيفية عمل الحركة

•••

التمرين الثاني: يقف المتسابق مواجه اتجاه الرمية مع
وضع مقدم الذراع الأيسر بعرض الجسم بحيث يكون موازياً
للأرض ويكون الكتف الأيسر في خط أفقي واحد مع
الأيمن وتثنى الرأس قليلاً لليسار لتوجه الجذع في حركة
لفه من اليمين لليسار ويكون الذراع الأيمن مشدوداً للآخر
للخلف ويقف الممرن في مواجهة ذراع المتسابق الأيمن ويمسك
معصم المتسابق الأيمن بيده اليسرى ويضع يده اليمنى على
طرف مرفق المتسابق وعندما يأخذ المتسابق هذا الوضع
يبدأ في لف الجذع من اليمين لليسار ويدفع في نفس الوقت
جانبه الأيمن لأعلى وللأمام وفي أثناء لف الجذع يأخذ الذراع

- ٣٩٩ -

التعريف الأول
في رمى القوس

الأيمن في الارتفاع من مستوى الوسط إلى مستوى الكتف
وهنا تتوقف حركة لف الجذع حينما يكون الارتفاعان مواجهاين
للأمام ولكن تستمر الذراع اليمنى في حركتها لأعلى وللأمام
وتدفع الرأس للخلف قليلا لتساعد في حركة الرمي لأعلى ويكون
الجذع عموديا على الأرض وتكون مقاومة المرن للمتسابق مستمرة
طول الوقت ويميل الجسم قليلا جهة اليمين وتكون رجلا المتسابق
مشدودتين وكذلك الجسم كله ويوزع ثقل الجسم على مشطى
القدمين . وبعد ذلك يأخذ المرن خطوة للخلف وجانبا برجله
اليمنى في الوقت الذي يقاوم فيه حركة المتسابق الأخيرة .
ويجب عمل هذه الحركة ستة مرات على الأقل مع تغيير قوة
المقاومة في كل مرة لكي تكتسب العضلات مرونة كما يجب
عملها بكل ذراع بالتبادل

مراجع الكتاب

- 1 - « Athletics » Dr . D . Krummel
- 2 - « Olympische Spiele » Berlin 1936 .
- 3 - « Tages Programme - Olympische Spiele
Berlin 1936 »
- 4 - « Exercises for Athletes » Webster & Heyes
- 5 - « The Secret of Athletic Training » Andrew
& Alexander
- 6 - « Physical Training, Games & Athletics in
Schools » Daves
- 7 - « Athletics » Abraham
- 8 - « The Young Athlete » Tisdall & Sherie
- 9 - « Games & Sports in The Army » .
- 10 - « The Organisation & Management of
Sports meetings »
by the A . A . A .
- 11 - « Report of the Conference of Athletics
for School Children » London
- 12 - « The Official Handbook of the A . A . A . »
- 13 - « Athletics, How to Succeed »
- 14 - « Athletes in Action » Webster .