**فعالية قذف القرص**

**نبذة تاريخية عن قذف القرص:**

ذكر الكتاب اليوناني بعد العصر الهوميري كلمة القرص على انها ثقل مسطح مصنوع من الحجر او المعدن ، ولكن في القرنين الثالث والخامس قبل الميلاد وهما يعتبران العصر الذهبي للنشاط الرياضي صنع القرص من البرونز. ويوجد حاليا في المتحف البريطاني قرص برونز مكتوب علية كتابات ترجع للقرن السادس قبل الميلاد وكانت الأقراص تستعمل اما للرمي كرياضة او ليسجل عليها تاريخ البلاد والحياة الاجتماعية وكانت تختلف من حيث الوزن والحجم حسب اعمال اللاعبين كما كانت تختلف حسب العصور والدويلات التي تصنع فيها، وفي ذلك الوقت كان يرمى القرص من الثبات .

وقد كان كاريت اول بطل اولمي للقرص وهو من الولايات الامريكية المتحدة وكان رقمة 29,15م سجلة في أولمبياد أثينا عام 1896 ثم تلا ذلك تقدم ملحوظ في الأرقام . ولكن من ناحية التكنيك استمر الرمي من الثبات وبعد ذلك تطور الرمي واصبح الرامي يرمي القرص من الدوران مما أدى الى تقدم الأرقام ففي عام 1900 سجل باولر المجري 36.04متر في عام 1904 سجل الأمريكي شريداك 39.28مترا وفي عام 1932 سجل اندرس الأمريكي 49.48مترا وفي عام 1956سجل اروتر الأمريكي 56.36 مترا واستمر لوقت طويل بطلا لهذه المسابقة

وكان رمي القرص اول مسابقة اولمبية من مسابقات الرمي التي تمارسها السيدات ففي أولمبياد 1928 التي أقيمت في أمستردام اشتركت البولاندية كونوباكا في رمي القرص وسجلت 39.62مترا وحازت على اول ميدالية ذهبية ثم في عام 1948 سجلت استرماير الفرنسية 41.92 وفي عام 1956 سجلت فيكونوفا التشيكية 53.69 مترا وتوالت الأرقام بالصعود بعد ذلك .

وقد تطورة طريقة الرمي وشملت الكثير من التعديلات التي خصت التكنيك حتى وصلت الى الطريقة المتبعة في وقتنا الحاضر وهي الرمي من الدوران من داخل دائرة ويحيط بها قفص على شكل حف U الإنكليز ووضعت لها القوانين التي تنظم المسابقة .

**القواعد القانونية :**

1- اذا كان عدد المتسابقين 8 فما اقل تعطى 6 محاولات لكل متسابق.

2- اذا كان عدد اللاعبين 9 فما اكثر تعطى 3 محاولات لكل متسابق ثم تمنح افضل 8 متسابقين 3 حاولات أخرى.

3- لا يسمح بربط الأصابع.

4- اذا خرج القرص عن المسار المحدد للرمي تعتبر المحاولة فاشلة

5- خروج للاعب يجب ان يكون من الجزء الخلفي للدائرة

6- اذا اجتاز للاعب الوقت المحدد للرمي تعتبر المحاولة فاشلة

7- اثناء الرمي مس أي جزء من أجزاء جسمه خارج الدائرة تعتبر المحاولة فالشلة.

اما وزن القرص للنساء 1 كغم وقطرة 18 سم وتوجد احجام واوزان مختلفة للاقراص تتناسب مع اعمار اللاعبين واجناسهم

**الملعب:**

هو عبارة عن دائرة يحيط بها اطار من الحديد او الصلب او أي مادة أخرى مناسبة بحيث يكون سطحها العلوي بمستوي سطح الأرض من الخارج ويمكن بناء الجزء الداخلي للدائرة من الخرسانة او الاسفلت او الخشب او من أي مادة أخرى صلبة لا تساعد على الانزلاق ما ينبغي ان يكون السطح الداخلي لها مستويا ومنخفضا عن الحافة العليا لاطار الدائرة بمقدار يتراوح بين 2 سم (+\_ 6)ملم عن الجزء العلوي لاطار الدائرة اما قطر الدائرة فيكون قياسه 2.50متر ولا يقل سمك اطار الدائرة عن 6 ملم ويكون لونة ابيض ينبغي ان يرسم خط ابيض بعرض 5 سم وبامتداد 75 سم يمتد من جانبي الدائرة من الخط الوهمي لمنتصف الدائرة ويطلا بالون الأبيض ويرسم خطان من بزاويه 90ه من خط المنتصف الوهمي باتجاه مقطع الرمي اذ يحددان منطقة الرمي للقرص ويرسمان بالون الأبيض كما موضح بالشكل **(1).**