



المحاضرة رقم : 15 نماذج لبطاريات اختبار لتقييم الأنشطة الرياضية في ألعاب القوى

النموذج الثاني : مسابقة دفع الجلة

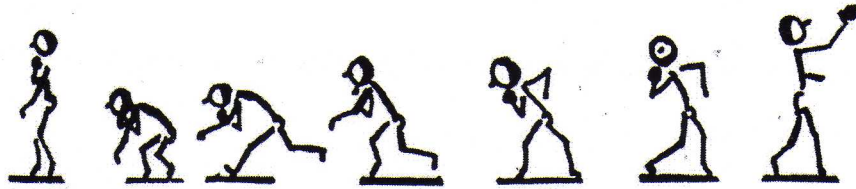
مسابقة دفع الجلة :

يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية والقانونية عن بقية مسابقات الرمي حيث تدفع الجلة ولا ترمى ، وبذلك حددت اللوائح والقوانين الخاصة من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بما يخص عملية الدفع لكي تكون صحيحة بما يلي :

- تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة ، وعندما يأخذ المتنافس وضع الوقوف في الدائرة ينبغي ان تلامس الجلة الذقن او تكون قريبة منها.

- اثناء عملية الدفع ينبغي ان لا تهبط الذراع لأسفل او عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين.⁸⁰

شكل (06) يوضح مسابقة دفع الجلة



دفع الجلة

والجلة كروية الشكل سطحها املس مصنوعة من الحديد او النحاس او الصلب او من اي معدن اخر لا يقل في ليونته عن معدن النحاس ، او يكون الغطاء المعدني محشوا بالرصاص ، و تزن الجلة بالنسبة للرجال 7.260 كلغ وبالنسبة للنساء 4 كلغ ، وبالنسبة للأداء الحركي لدفع الجلة لا يختلف التكنيك الخاص بالأداء بين الرجال والنساء.

وعلى ذلك يجب ان نتعرف على عنصرين ميكانيكيين أساسيين حول تكنيك دفع الجلة وهما :

- إلى أي مدى يتأثر المستوى بطول و استقامة المسار الحركي للدفع .

- إلى أي حد تكتسب الجلة السرعة اللازمة على مدار مراحل الأداء الحركي.

وبالإضافة إلى ما تقدم يتوقف مستوى أداء لاعب دفع الجلة من الناحية البدنية على مدى ما اكتسبه من قوة عضلية و سرعة حركية و المتمثلتين في " القدرة الانفجارية " اللازمتين لانطلاق الأداة بأعلى سرعة ممكنة لحظة الدفع خاصة و إذا ما تميز اللاعب بقياسات جسمية انثروبومترية كبيرة .

و بذلك يتأثر التكنيك الخاص بدفع الجلة منذ بدء الحركة بالعناصر التالية :

* وضع تحفز جيد مبني على أسس ميكانيكية سليمة .

* بداية حركية نشطة للجسم ككل مع الأداة .

* زحلقة منخفضة سريعة بدون فقدان للسرعة.

* استرخاء لجميع عضلات الجسم أثناء الزحلقة .

* انتقال حركي سريع متوافق و انسيابي بين المراحل الحركية المختلفة .

* حركة دفع انفجاري متزامن بين القدمين و الركبتين و المقعدة و الكتف و ذراع الدفع لاكتساب الجلة أقصى سرعة انطلاق ممكنة⁸¹ .

الخطوات الفنية لدفع الجلة :

تشمل الخطوات الفنية في دفع الجلة على :

1- مسك و حمل الجلة .

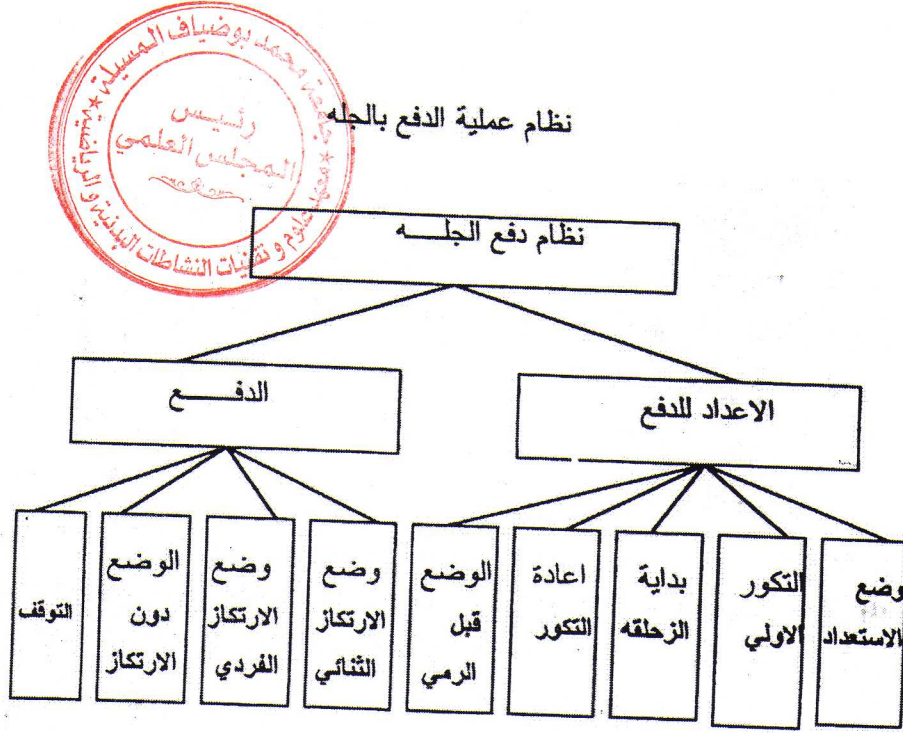
2- الوضع الابتدائي .

3- الزحلقة .

4- الرمي .

5- التوقف (التوازن).

شكل (07) يوضح نظام عملية دفع الجلة



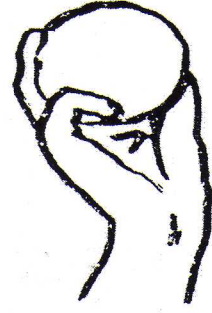
1- مسك و حمل الجلة :

يتم حمل الجلة بطريقتين هما :

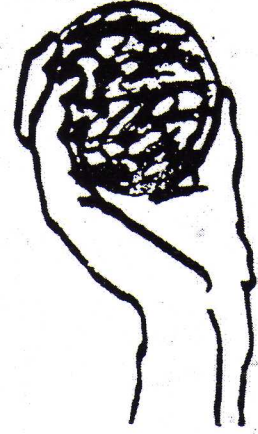
أ – تحمل الجلة على نهاية اصابع اليد لجهة راحة اليد التي تتوزع حولها بحيث تكون الاصابع الثلاثة الوسطى (السبابة و الوسطى و البنصر) من الخلف بينما يسندها من الجانبين

(الابهام و الخنصر) كما هو موضح بالشكل .

شكل (08) يوضح الطريقة الاولى لحمل الجلة



ب - في هذه الطريقة تنتشر الاصابع الاربعه خلف الجلة و الابهام وحده هو الذي يقوم بعملية الدعم الجانبي ، و في هذه الطريقة تركز الجلة على المفاصل الاولى للاصابع و على مقربة من اطرافها كما هو موضح بالشكل



شكل (09) يوضح الطريقة الثانية لحمل الجلة

بعد ذلك ترفع الجلة لتستقر بجانب الرقبة تحت طرف الذقن ملامسة للرقبة و الذقن عند التجويف الذي يحدثه عضم الترقوة ، و يدفع المرفق قليلا الى الأمام و الجانب كما هو موضح في الشكل .

شكل (10) يوضح طريقة وضع الجلة





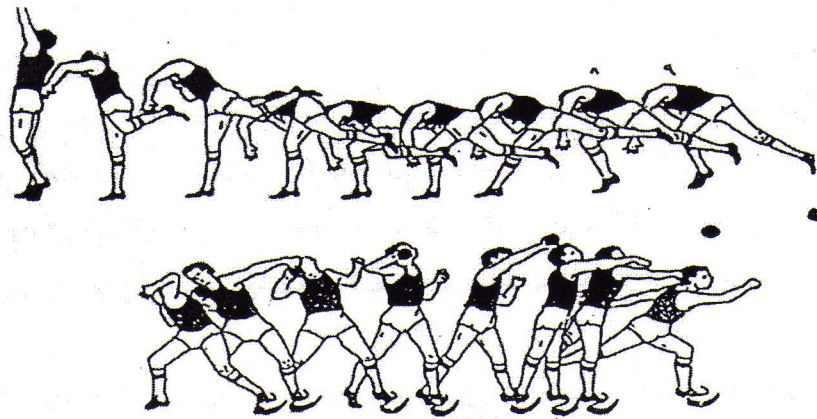
2 - الوضع الابتدائي (وضع الاستعداد) :

يقف اللاعب في نهاية الدائرة وظهره باتجاه جهة الدفع (مقطع الرمي) ، والجسم منتصب و النظر للأمام و اليد الحاملة للجلة في مكانها اي بين الحنك و الترقوة ، و اليد الاخرى مرفوعة فوق الرأس باسترخاء تام للحفاظ على التوازن و يستند ثقل الجسم على الرجل اليمنى حيث يكون إبهام قدمها ملاسمة او قريبة جدا للحافة الداخلية لدائرة الرمي، ويفضل ان يستغل اللاعب المسافة التي يسمح له القانون باستغلالها للتحرك فيها ، ويكون القدم بكاملها على الارض ، بينما تركز القدم اليسرى قليلا إلى الخلف و يكون استنادها على مشطها باسترخاء كامل و تبعد عن القدم اليمنى مسافة لا تتجاوز القدم الواحدة .⁸²

3 - المرجحة :

من الوضع السابق الذي اشرنا فيه في الرقم 2 يقوم اللاعب بحني الجذع إلى الأمام و بنفس الوقت يقوم بمرجحة القدم اليسرى .بلى امتدادها للخلف و على اللاعب أن يستغل هذا الوضع لتحريك جسمه لان ذلك سيزيد من تسارع اللاعب خلال الزحلقة ، كما تقوم القدم اليمنى بالانثناء من مفصل الركبة مع تحملها لثقل الجسم ، و خلال عملية المرجحة من المهم جدا أن يحافظ اللاعب على توازنه و عدم تمرجه يميناً او شمالاً ، و عند شعور اللاعب أن جذعه أن جذعه أصبح في حالة أفقية مع الأرض يبدأ اللاعب بالتكور لأجزاء جسمه حول مركز ثقله و على القدم اليمنى كما هو موضح في الشكل

شكل (11) طريقة المرجحة و الزحلقة في دفع الجلة.



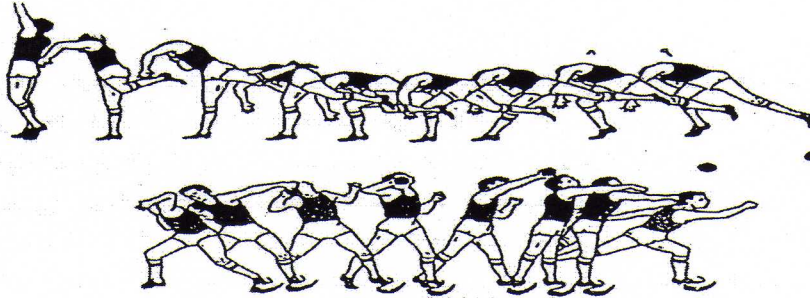


حيث تصل زاوية انثناء مفصل الركبة إلى 90° تقريبا ، وهذه الحالة والمتمثلة بانحناء الجذع ووثني مفصل الركبة وتقاربهما لبعضهما البعض إلى حد الملاصقة ، مع تنزيل اليد اليسرى التي كانت مرفوعة فوق الرأس إلى الأسفل . هذا الوضع الجديد له علاقة مباشرة بتحسين قدرة اللاعب وزيادة في وضع يسمح له بالانطلاق نحو المرحلة اللاحقة.

4 - الزحلقة: بعد أن يعود اللاعب للتكور حول مركز الثقل يبدأ اللاعب بمد قدمه اليسار على امتدادها باتجاه قطاع الرمي مع زحلقة القدم اليمنى بأقصى سرعة ممكنة نحو لوحة الإيقاف لتأخذ وضعها وهي أسفل الجسم في مركز الدائرة تقريبا ، هذه الحركة تكون بصورة مستقيمة دون تلويح أي من القدمين على الجانبين وبدون دوران ، وهنا نحذر من عدم الدوران بصورة مبكرة و قبل الانتهاء من عملية الزحلقة ويكون نظر اللاعب بالاتجاه الأمامي السفلي.

هناك عند بعض اللاعبين ما تكون الزحلقة على شكل قفزة بالارتفاع عن الأرض والبعض الآخر تكون القدم اليمنى ملاصقة دائما للأرض أي زحلقتها حتى اخذ الوضع النهائي ، ومن خلال التجربة نؤكد على أهمية الحالة الثانية أي الزحلقة الخفيفة في دائرة الرمي مع امتداد القدم اليسرى حتى لوحة الإيقاف ، وخلال عملية الزحلقة يجب التأكيد على ضرورة دوران مشط القدم المترحقة قليلا للداخل كي يسهل هذا الوضع على اللاعب عملية الدوران .⁸³

بعد وصول اللاعب لهذا الوضع كما هو موضح في الشكل (11)



يبدأ اللاعب بمرحلة جديدة هي حالة الاستعداد للرمي ، وهي يتجه الجسم بالكامل باتجاه قطاع الرمي مع الحفاظ على بقاء الجلة في مكانها (بين الحنك و الترقوة) والعمل على الدفع بأقصى طاقة ممكنة من القدم اليمنى وبنقل حركي يبدأ من المشط حتى الساق ثم الفخذ إلى الظهر ثم إلى اليد الرامية بعد ذلك يكون اللاعب قد تهيأ لعملية الرمي ، أما القدم اليسرى التي امتدت حتى لوحة الإيقاف فتكون متجهة للخارج و باتجاه الرمي استعدادا للمساهمة في عملية الدفع ، في هذه اللحظة



على اللاعب ان يحافظ على اتجاه سير جسمه دون ميلانه للأمام او للخلف او للجانبين و اليد الأخرى تكون منثنية أمام الصدر دون العمل على مرجحتها او تطويحها بأي اتجاه كان.

5 - الرمي :

بعد الانتهاء من الوضع الذي اشرنا إليه في مرحلة الزحلقة تبدأ عملية الدفع وفي هذه المرحلة يجب العمل على تسارع الأداة في لحظة انطلاقها والتي تتأثر بقوة الدفع و بأقصر وقت ممكن ، و بعد وصول اللاعب إلى وضع الاستعداد لرمي الجلة تبدأ بحركة مد الجسم حول الجانب الأيسر منه ، ثم تبدأ القدم اليمنى بالامتداد للأعلى مع لفها باتجاه الرمي إلى ان يصبح محور الحوض في زاوية قائمة مع اتجاه الرمي و يبدأ الجذع بالاعتدال مع رفع مرفق الذراع الدافع قليلا وهذا يفيد في تحسين استعداد اللاعب لتأدية عملية الرمي لان مرفق الذراع الدافع أصبح خلف الجلة تماما و هذا يساعد في عملية الدفع ، كما أن حركة الراس و اليد اليسرى تساعدان في عدم استدارة الجذع بصورة مبكرة ، مع ضمان اتجاه الجهد النهائي للجسم ، و يترك اللاعب الجلة حينما يشكل محور الحوض زاوية قائمة مع اتجاه الدفع ، أما عمل القدم اليسرى فتكون منحصرة في الارتكاز و مد الجسم في لحظة الرمي و التخلص من الجلة التي تكون بزاوية 40-45° و يتم ضمان هذه الزاوية عن طريق تقويم عمل القدمين و حركة اليدين في آخر لحظة ، و بشكل عام تتم عملية رمي الجلة بمد كل من الجسم و الذراع و الدفع بالقدم الخلفية او بكلتا القدمين و هذا يعتمد على المسافة بين القدمين في لحظة الرمي .⁸⁴

التوقف (التوازن) :

بعد الانتهاء من عملية الدفع يكون الجسم مندفعاً بقوة للأمام وربما يساعد على خروج اللاعب من دائرة الرمي ، و حتى يستطيع اللاعب ان يحافظ على بقاءه في الدائرة بعد الرمي يقوم بحركة التوازن التي يتم بها تبديل القدمين حيث تنتقل القدم اليمنى للأمام و اليسرى للخلف للتخفيف من حدة الاندفاع و الحفاظ على بقاء اللاعب داخل الدائرة ، و لا نعتقد أن هذه العملية تساعد في زيادة المسافة ، و ليس بالضرورة أن ينوم اللاعب بأدائها إلا إذا اضطر لذلك ، و لكن بشكل عام النسبة العظمى من اللاعبين يقومون بعملية التوازن او التوقف لشدة اندفاعهم و دفعهم بالقدم الخلفية (اليمنى).



جدول البطارية المقترحة لتقويم الأداء المهاري في مسابقة دفع الجلة :

الرقم	المرحلة من المسابقة	المهارات المقترحة للتقييم في كل مرحلة	العلامة المقترحة	الموافقة	الرفض (x)	ملاحظات و اقتراحات للتعديل
			07			
01	مرحلة مسك و حمل الجلة	الدخول الى دائرة الرمي	0.5			
		التأقلم مع الجلة	0.5			
		الوقوف الجانبي	0.5			
02	مرحلة الوضع الابتدائي (وضع الاستعداد) .	وضع الجلة في مكانها	0.5			
		الاستغلال الجيد للمساحة	0.5			
03	مرحلة الزحقة.	اخذ الوضع الأمثل للدفع.	0.75			
		انجاز عملية الزحقة .	0.75			
		عصر الجذع.	0.5			
04	مرحلة الدفع .	مواصلة الأداء بسرعة	0.5			
		نقل السرعة المكتسبة من الجسم للجلة.	0.5			
		تحقيق اكبر مسافة دفع	01			
05	مرحلة التوقف	التوقف التام من الدفع.	0.5			