

مسابقة دفع الجلة :

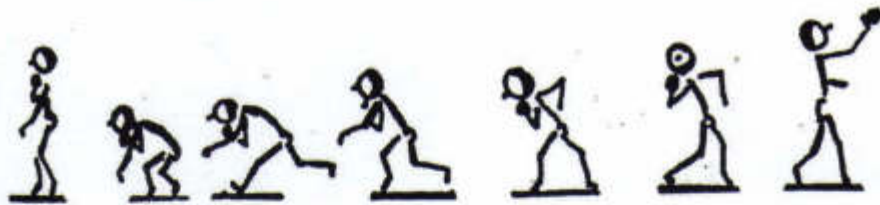
يختلف الاداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية و القانونية عن بقية مسابقات الرمي حيث تدفع الجلة ولا ترمى ، و بذلك حددت اللوائح و القوانين الخاصة من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بما يخص عملية الدفع لكي تكون صحيحة بما يلي :

- تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة ، و عندما 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 ارجاع الجلة خلف خط الكتفين

24

شكل (06) يوضح مسابقة دفع الجلة



دفع الجلة

- بسطويسي احمد : سياقات الميدان و مسابقات المضمار ، ط1، دار الفكر العربي ، مصر ، 1997، ص 436. 24

و الجلة 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 وزن الجلة بالنسبة للرجال 7.260 كلغ وبالنسبة للنساء 4 كلغ ، و بالنسبة للأداء الحركي لدفع الجلة لا يختلف التكنيك الخاص بالأداء بين الرجال والنساء.

وعلى ذلك يجب ان نتعرف على عنصرين ميكانيكيين اساسيين حول تكنيك دفع الجلة و هما

:

- الى اي مدى يتأثر المستوى بطول و استقامة المسار الحركي للدفع .

- الى اي حد تكتسب الجلة السرعة اللازمة على مدار مراحل الأداء الحركي.

و بالإضافة الى ما تقدم يتوقف مستوى اداء لاعب دفع الجلة من الناحية البدنية على مدى ما

اكتسبه من قوة عضلية و سرعة حركية و المتمثلتين في " القدرة الانفجارية " اللازمتين لانطلاق

الاداء بأعلى سرعة ممكنة لحظة الدفع خاصة و اذا ما تميز اللاعب بقياسات جسمية "

انثروبومترية كبيرة .

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

* وضع تحفز جيد مبني على اسس ميكانيكية سليمة .

* بداية حركية نشطة للجسم ككل مع الاداة .



* 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 اقصى سرعة انطلاق ممكنة .²⁵

الخطوات الفنية لدفع الجلة :

تشمل الخطوات الفنية في دفع الجلة على :

1- مسك و حمل الجلة .

2- الوضع الابتدائي .

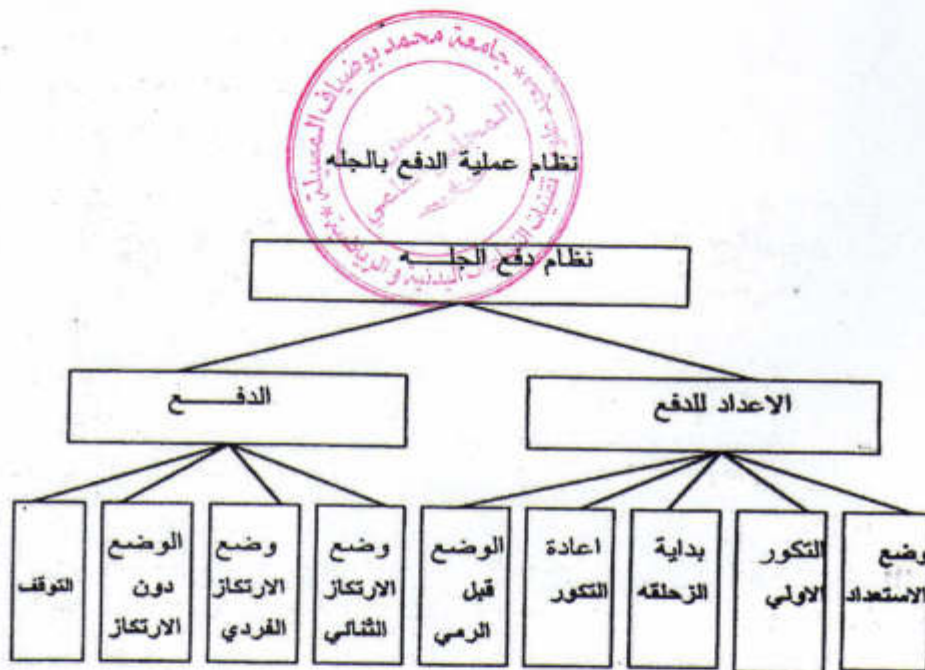
3- الزحلقة .

4- الرمي .

5- التوقف (التوازن).

بسطويسي احمد : سباقات الميدان و مسابقات المضمار، مرجع سابق ، ص 437.²⁵

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 الأصابع الأربعة خلف الجلة و الإبهام وحده هو الذي يقوم بعملية الدعم الجانبي ، و في هذه الطريقة تركز الجلة على المفاصل الأولى للأصابع و على مقربة من أطرافها

كما هو موضح بالشكل



شكل (09) يوضح الطريقة الثانية لحمل الجلة

بعد ذلك ترفع الجلة لتستقر بجانب الرقبة تحت طرف الذقن ملاصقة للرقبة و الذقن عند التجويف الذي يحدته عظم الترقوة ، و يدفع المرفق قليلا إلى الأمام و الجانب كما هو موضح في الشكل .

شكل (10) يوضح طريقة وضع الجلة



2 - الوضع الابتدائي (وضع الاستعداد) :

يقف اللاعب في نهاية الدائرة و ظهره باتجاه جهة الدفع (مقطع الرمي) ، و الجسم 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 اجهام قدمها ملاصقة او قريبة جدا للحافة الداخلية لدائرة الرمي، ويفضل ان يستغل اللاعب المسافة التي يسمح له القانون باستغلالها للتحرك فيها ، و يكون القدم بكاملها على الارض ، بينما ترتكز القدم اليسرى قليلا الى الخلف و يكون استنادها على مشطها باسترخاء كامل و تبعد عن القدم اليمنى مسافة لا تتجاوز القدم الواحدة .²⁶

3 - المرجحة :

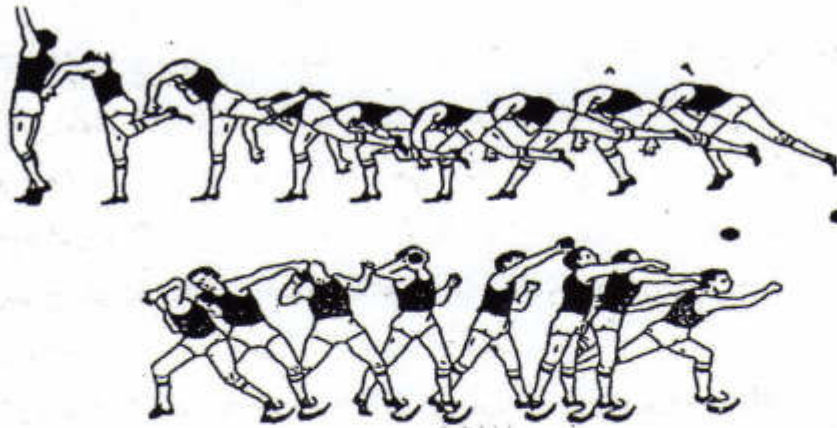
من الوضع السابق الذي اشرنا فيه في الرقم 2 يقوم اللاعب بحني الجذع الى الامام و بنفس الوقت يقوم بمرجحة القدم اليسرى على امتدادها للخلف و على اللاعب ان يستغل هذا الوضع لتحريك جسمه لان ذلك سيزيد من تسارع اللاعب خلال الزحلقة ، كما تقوم القدم اليمنى بالانثناء من

²⁶ بسطويسي احمد : سباقات الميدان و مسابقات المضمار، ص 438.

مفصل الركبة مع تحملها لثقل الجسم ، و خلال عملية المرجحة من المهم جدا ان يحافظ اللاعب على توازنه و عدم تمرجحه يمينا او شمالا ، و عند شعور اللاعب ان جذعته ان جذعته اصبح في حالة افقية مع الارض 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 الى 90° تقريبا ، و هذه الحالة و المتمثلة بانحناء الجذع و ثني

مفصل الركبة و تقاربهما 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 و زيادة

في وضع يسمح له بالانطلاق نحو المرحلة اللاحقة.

4 - الزحلقة : بعد ان 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 اي

من القدمين على الجانبين و بدون دوران ، و هنا نحذر من عدم الدوران بصورة مبكرة و قبل الانتهاء من عملية الزحلقة و يكون نظر اللاعب بالاتجاه الامامي السفلي .

هناك عند بعض اللاعبين ما تكون الزحلقة على شكل قفزة بالارتفاع عن الأرض و البعض الأخر

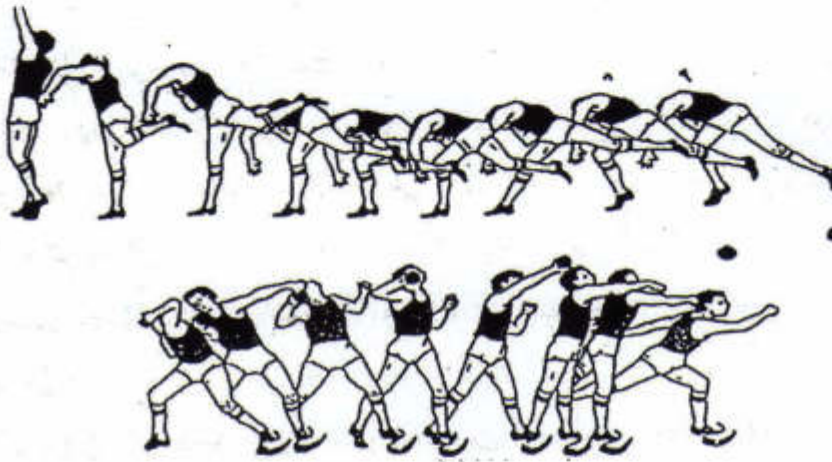
تكون القدم اليمنى ملاصقة دائما للأرض أي زحلقتها حتى اخذ الوضع النهائي ، و من خلال

التجربة نؤكد على أهمية الحالة الثانية أي الزحلقة الخفيفة في دائرة الرمي مع امتداد القدم اليسرى حتى

لوحة الإيقاف ، و خلال عملية الزحلقة يجب التأكيد على ضرورة دوران مشط القدم المتزحلقة قليلا

للدخول كي يسهل هذا الوضع على اللاعب عملية الدوران .²⁷

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



يبدأ اللاعب بمرحلة جديدة هي حالة الاستعداد للرمي ، و هي يتجه الجسم بالكامل باتجاه قطاع

الرمي مع الحفاظ على بقاء الجلة في مكانها (بين الحنك و الترقوة) و العمل على الدفع بأقصى طاقة

ممكنة من القدم اليمنى و بنقل حركي يبدأ من المشط حتى الساق ثم الفخذ الى الظهر ثم الى اليد

- كمال جميل الرضي : الجديد في ألعاب القوى ، مرجع سابق ، ص 150.27

الرامية بعد ذلك يكون اللاعب قد تمياً لعملية الرمي ، اما القدم اليسرى التي امتدت حتى لوحة الايقاف 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 امام الصدر دون العمل على مرجحتها او تطويقها بأي اتجاه كان.

5 - الرمي :

بعد الانتهاء من الوضع الذي اشرنا اليه في مرحلة الزحلقة تبدأ عملية الدفع و في هذه المرحلة يجب العمل على تسارع الاداة في لحظة انطلاقها و التي تتأثر بقوة الدفع و بأقصر وقت ممكن ، و بعد وصول اللاعب الى وضع الاستعداد لرمي الجلة تبدأ بحركة مد الجسم حول الجانب الايسر منه ، ثم تبدأ القدم اليمنى بالامتداد للأعلى مع لفها باتجاه الرمي الى ان يصبح محور الحوض في زاوية قائمة مع اتجاه الرمي و يبدأ الجذع بالاعتدال مع رفع مرفق الذراع الدافع قليلا و هذا يفيد في تحسين استعداد اللاعب لتأدية عملية الرمي لان مرفق الذراع الدافع اصبح خلف الجلة تماما و هذا يساعد في عملية الدفع ، كما ان 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 ، اما 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 اخر 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

28

التوقف (التوازن) :

بعد الانتهاء من عملية الدفع يكون الجسم مندفعاً بقوة للأمام و ربما 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 ان هذه العملية تساعد في زيادة

المسافة ، و ليس بالضرورة ان يقوم اللاعب بأدائها الا اذا اضطر لذلك ، و لكن بشكل عام النسبة

العظمى من اللاعبين يقومون بعملية التوازن او التوقف لشدة اندفاعهم و دفعهم بالقدم الخلفية (

اليمنى) .

جدول (05) البطارية المقترحة لتقويم الاداء المهاري في مسابقة دفع الجلة

الرقم	المرحلة من المسابقة	المهارات المقترحة للتقييم في كل مرحلة	العلامة المقترحة	الموافقة	الرفض (X)	ملاحظات و اقتراحات للتعديل
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 الامثل للدفع.	0.75			
		انجاز عملية الزحقة .	0.75			
		عصر الجذع.	0.5			
04	مرحلة الدفع .	مواصلة الاداء بسرعة دون توقف.	0.5			

			0.5	نقل السرعة المكتسبة من الجسم للرحلة.		
			01	تحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة للرحلة.		
			0.5	التوقف التام من الدفع.	مرحلة التوقف (التوازن)	05

تان مفتوحتان للخلف و الساقان متجهان للخلف أيضا ، و خلال الثلث الأخير من الطيران تبدأ عملية التكور حيث تكون الركبتان ممدودتين للأمام ثم يتم الهبوط بطريقة واضحة و سليمة ، و ما زالت هذه الطريقة مستخدمة عند الكثير من أبطال العالم لسهولة أدائها و سرعة تعلمها.