

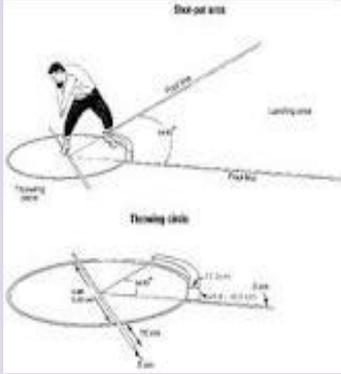
المعمور : دفع الجلة

المذكرة رقم: 01

النشاط الأول : دفع الجلة

المهمة: تعليمه تقنياته دفع الجلة وكيفية المستوى رقم: 14 المستوى: جدي مشترك

مهمة النشاط : تخصص المستوى لاختصاص دفع الجلة في الأداء وتقنياته.

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	1 / المناادة - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 3/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والكعيبين والمحور واليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * /عمل بالأفواج :احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز على: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات.....الخ	-الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري . - 15 د عمل	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحفاظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	-القدرة على الرمي -أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	1/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدني للسباق. -فوجين يتنافسان , الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام . - كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر. 2 / منافسة بين الأفواج الرمي و تسجيل النتائج		-التعرف على الجلة و قوانينها -الحذر الشديد عند الرمي
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	1/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة. - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . 2/ القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الاخطاء الشائعة في دفع الجلة - مدى معرفة دفع الجلة - الاخذ بعين الاعتبار الفارق الفيزيولوجي و الجنسي بين الطلبة 3/ منافسة بين الطلبة في التقنية الصحيحة لرمي الجلة مع احتساب أكبر مسافة للرمي.	- احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . - الرغبة في التحدي والفوز . - التعامل الإيجابي مع الزملاء - عمل 35 د	- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد

- مناقشة وتقييم .

جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة .-
- فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .

* 10 د عمل .
تقبل المواجهة الفردية

- اعطاء النتائج
وترتيب الفرق .

دفع الجلة

أولاً / القبض على الجلة وحملها :

يتم حمل الثقل على سلاميات الأصابع ويكون التحميل عليها وعلى رسغ اليد، حتى يمكن الاستفادة من دفع الرسغ والأصابع بالإضافة إلى القوة الناتجة من أجزاء الجسم المختلفة، وتتلخص هذه الأنواع في الآتي :

النوع الأول : وفي هذا النوع تلتف الأصابع الثلاثة الوسطى خلف الثقل ، أما الإصبع الإبهام والإصبع الصغير أساساً على سند الثقل من الجانبين ، ويستخدم هذا النوع من القبض للاعبون ذو الأصابع الطويل القوية.

النوع الثاني : وهو نوع مشابه للنوع الأول ، ويحصر الاختلاف في وضع الإصبع الصغير والذي لا يأخذ واجب السند فقط ، وإنما يشترك أيضاً في عملية الدفع ، حيث يمتد أيضاً خلف الثقل مع بقية الأصابع ، ويعتبر هذا النوع هو الأكثر شيوعاً بين اللاعبين.

النوع الثالث : وفي هذا النوع تنتشر جميع الأصابع خلف الثقل بالتساوي وتتعاون جميعها في عملية الدفع ، ويستخدم هذا النوع للاعبون ذو الأصابع القصيرة، حتى يتسنى لهم السيطرة على الأداة.

ثانياً / وقفة الاستعداد.

بعد القبض على الثقل وحمله يقف اللاعب الوضع أماماً بحيث تيسق القدم اليمنى اليسرى ، وبحيث يكون وزن الجسم واقعاً على الرجل الأمامية ، بينما ترتكز القدم اليسرى (الخلفية) على مقدمتها ملاصقة للأرض خفيفة ومثنية بعض الشيء من مفصل الركبة ويقف اللاعب داخل الدائرة مواجهاً بظهره مقطع الرمي ، وبحيث تكون مقدمة القدم اليمنى ملاصقة لحافة الدائرة الأمامية من الداخل ، وتكون القدم اليمنى مرتكزة بنعل القدم كاملاً على الأرض وتشير مقدمتها للداخل بعض الشيء، ويقع مكانها يمين خط المنتصف الوهمي بالدائرة ، أما القدم اليسرى فتقع يسار خط المنتصف وللخلف قليلاً ، وكما سبق وذكرنا يكون التحميل على القدم اليمنى ، والتي تكون على كامل امتدادها ، كما يكون الجسم ممتداً وبدون أي تفلصات عضلية وبارتخاء واضح ، وترتفع الذراع اليسرى أمام الجسم بحرية وارتخاء ويتم تثبيت نظر اللاعب على نقطة ثابتة أمامه .

ثالثاً / التحفز والزحف:

بعد أن يأخذ المتسابق وضع وقفة الاستعداد تبدأ الحركة ، وهناك ثلاثة أنواع لبداية الحركة الأول منها يعتمد على مرجحة نشطة من الفخذ والثاني على مرجحة ضعيفة أما الثالث فلا يستخدم فيه مرجحة من الرجل . وعموماً فإن الحركة هنا تبدأ بثني الجذع للأمام مع الاحتفاظ بالوضع المستقيم لمحور الكتفين ، وفي نفس الوقت يتم ثني الرجل اليمنى من مفصل الركبة لتبدأ مرجحة للخلف وأعلى من الرجل الحرة (اليسرى) ، وبحيث لا ترتفع عن مستوى ظهر اللاعب ، ثم تعود مرة أخرى في اتجاه في اتجاه الرجل اليمنى لتستقر خلفها مثنية من مفصل الركبة ، بحيث تكون المسافة بينها وبين الرجل اليمنى حوالي قدم واحدة. وهنا يلاحظ أن وزن الجسم يقع بصورة ملحوظة على الرجل اليمنى ، وفي هذه المرحلة أو اللحظة يقع في نقطة منخفضة جداً بالنسبة لمسارها . ويمكن القول بأن الزاوية بين الجذع والفخذ (زاوية الحوض) تصل إلى (50) درجة ، وكذلك تصل الزاوية المثالية لمفصل الركبة إلى (100) درجة (الركبة اليمنى).

رابعاً / الوصول لوضع الدفع (وضع الرمي):

وتبدأ هذه المرحلة عند ثبات الرجل اليمنى في نهاية مرحلة التحفز والزحف وتنتهي عند الانتهاء من وضع الرجل اليسرى في مكانها بعد الزحف – وتعتبر عملية التغلب على التوقف في الحركة الذي يحدث بين مرحلتي الزحف والدفع هي أهم وظائف الحركة هنا بالإضافة إلى امتصاص القوة الناتجة من فرملة الرجل اليمنى ، كما أنها تعتبر المرحلة التي يبدأ منها التسارع الثاني للجسم كله – ويتميز الوضع هنا بانثناء واضح في الركبة اليمنى ، بينما تأخذ الرجل اليسرى مكانها بعد اليمنى مباشرة ، ويلاحظ هنا أن اللاعب يحاول خلال الأداء بقدر الإمكان الاحتفاظ بعملية العصر سابقة الذكر بين محوري الحوض والكتفين.

خامساً / الدفع ومتابعة وحفظ الاتزان:

وتبدأ هذه المرحلة بمجرد وضع الرجل اليمنى في مكانها بعد الانتهاء عملية الزحف وتنتهي بانتهاء التخلص من الأداة ، ويحصر العمل الرئيسي خلال هذه المرحلة في أداء التسارع الثاني ، كذلك العمل على إيقاف وفرملة حركة الجسم من خلال استخدام الرجل اليسرى- وتتميز هذه المرحلة بثبات ملحوظ في الرجل اليسرى ، كذلك بامتداد الجذع من خلال حركة مد وفرد سريعة متفجرة من الرجل اليمنى ، حيث تبدأ هذه الحركة بدوران في اتجاه الأمام من الركبة والجهة اليمنى من الحوض . ثم بالتدرج السريع يبدأ فك العصر الموجود بين محوري الحوض والكتفين ، ويحرر الثقل من مكانه عندما تنتهي عملية العصر سابقة الذكر ويصبح كل من محوري الحوض والكتفين على استقامة واحدة وفي اتجاه مقطع الرمي وتتم حركة الدفع والتخلص عندما يكون الجذع والذراع في استقامة كاملة.

قانون قذف الجلة:

- تصنع من الحديد او النحاس وتكون كروية الشكل وسطحها أملس.
 - وزن الثقل للرجال 7,260 كغم.
 - وزن الثقل للسيدات 4 كغم.
 - قطر الثقل للرجال 11 – 13 سم.
 - قطر الثقل للسيدات 9,5 – 11 سم .
 - قطر دائرة قذف أثقل من الداخل 2,135 م ويسمح بزيادة أو نقص 5 مم.
 - زاوية قطاع الرمي تقاس من مركز الدائرة بزاوية 40 درجة.
 - يرسم على امتداد قطر الدائرة العمودي على الخط الوهمي المنصف لمقطع الرمي على جانبيها خارج الدائرة خط ابيض بطول 75 سم وبسمك 5سم.
 - سمك إطار الدائرة لا يقل عن 6مم ويدهن باللون الأبيض وبارتفاع 2سم عن أرضية سطح الدائرة ويسمح بزيادة أو نقص 6مم.
 - لوحة الإيقاف طولها من الداخل من 121 سم إلى 123 سم وعرضها من 11,2سم إلى 11,6سم وارتفاعها من 9,8سم إلى 10,2سم بالنسبة لمستوى الدائرة داخلها.
 - يمكن رسم القطاع بزاوية 40 درجة وسهولة وذلك بتحديد المسافة بين نقطتين على خط القطاع تبعدان 20م عن مركز الدائرة وتبعدان عن بعضهما بمسافة 13,68م بالضبط.
 - تحتسب المحاولة فاشلة في الحالات الآتية:-
 - 1- إذا لمس اللاعب أثناء أدائه المحاولة بأي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة.
 - 2- إذا حمل اللاعب الثقل على يده ولم يدفعها.
 - 3- إذا خرج اللاعب بعد أدائه المحاولة من النصف الأمامي للدائرة.
 - 4- إذا خرج اللاعب من الدائرة قبل أن تلمس الثقل الأرض.
 - 5- إذا سقط الثقل خارج مقطع الرمي.
 - 6- إذا لمس اللاعب الحافة العلوية أو الخارجية للوحة الإيقاف.إصابات عضلات الفخذ الخلفية.
- إصابات لاعبي الرمي :

أ- إصابات لاعبي رمي الجلة	ب- إصابات لاعبي رمي القرص	ج- إصابات لاعبي رمي الرمح
- إصابات مفصل الركبة	- إصابات مفصل الركبة.	- إصابات مفصل الكتف.
- إصابات عضلات الساق الخلفية.	- إصابات تمزق عضلات	- إصابات مفصل الكوع.

- إصابات فقرات العمود الفقري.	أسفل الظهر.	- إصابات مفصل القدم ومفصل المرفق.
- إصابات الحوض والركبة.	- تمزق أربطة القفص الصدري.	- إصابات الكتف والأصابع واليدين.
- إصابات عضلات ومفاصل وعظام اليد الرامية للرمح.	- إصابات الرسغ واليدين.	- إصابات مفصل القدم والركبة.
- إصابات أربطة وغضاريف وعظام مفصل الركبة.	- إصابات المرفق والكتف.	

ت- إصابات لاعبي رمي المطرقة:

يتعرض لاعبي رمي المطرقة للإصابات التالية :

- إصابات مفصل الركبة مثل تمزقات الأربطة والغضاريف.
- إصابات عضلات ومفاصل وأربطة الرسغ واليد.
- إصابات مفصل القدم وعضلات الساق الخلفية.
- إصابات الرسغ والمرفق والكتف والحوض.
- إصابات الأصابع الأربعة لليد اليسرى.
- إصابات كاحل ومشط القدم اليسرى.