

المحاضرة الأولى دفع الجلّة

1.0.0



LOUGLAIB LAKHDAR

25-02-2024

قائمة المحتويات

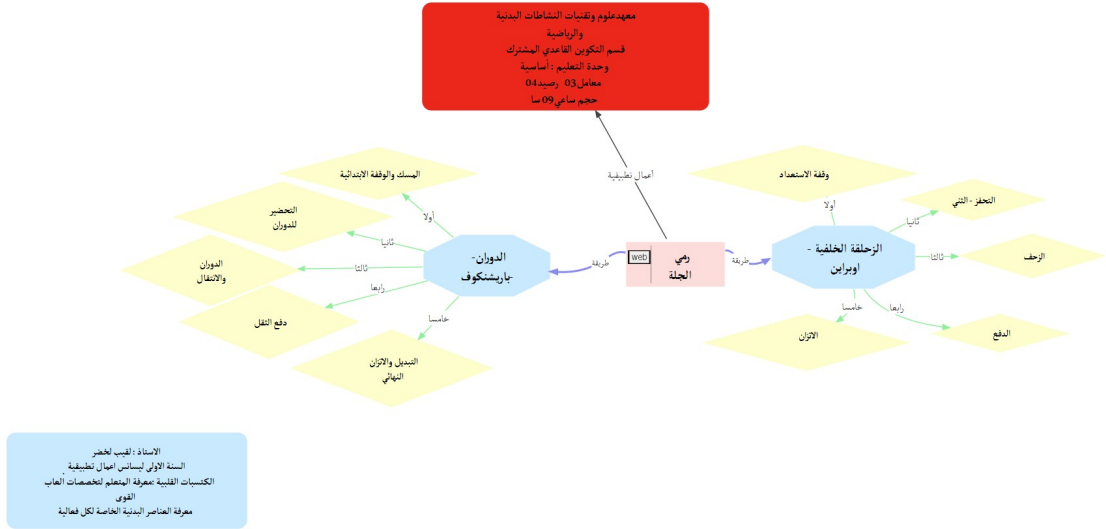
| | |
|---------|---|
| 5 | وحدة |
| 7 | مقدمة |
| 9 | I-تمرين :أذكر أهم الفعاليات المكونة لعائلة الرمي : |
| 11 | II-دفع الجلة بطريقة (أوبرايان) |
| 11..... | أ. مسك الثقل وحمله..... |
| 11..... | 1. الطريقة الأولى..... |
| 11..... | 2. الطريقة الثانية..... |
| 11..... | 3. الطريقة الثالثة..... |
| 12..... | ب. تمرين :أختار أفضلك طريقة لمسك الجلة و التي تعتبر الأكثر انتشارا في العالم..... |
| 12..... | ب. وقفة الاستعداد..... |
| 13..... | ت. التحفز (الثني)..... |
| 13..... | ث. الزحف..... |
| 13..... | ج. الدفع..... |
| 13..... | ج. الاتزان..... |
| 14..... | ح. تمرين :طريقة دفع الجلة بالزحلقة الخلفية..... |
| 15 | خاتمة |
| 17 | حل التمارين |
| 19 | قائمة المراجع |

وحدة

تهدف هذه الوحدة الى :

- معرفة اختصاص دفع الجلة وقواعد وقوانين ،عوامل السلامة التي يجب إتباعها لتفادي الحوادث ،التأقلم مع مختلف الأثقال وكيفية التعامل معها.
- تعلم الحركات الأساسية للرمي باستخدام الوسائل التقنية الحديثة.
- تعلم كيفية رسم مجال الجلة بالمعايير العالمية المعتمدة مع مشاركة الطلبة بتطبيق العملية وكذا المساعدة في عملية التحكم الخاص بالنشاط.
- التدريج في عملية الدفع باستخدام طريقة الدفع بالطريقة الجانبية .
- التعليم التدريجي في تعلم تقنية الدفع بطريقة الدوران باريشينكوف وأهم مراحلها.

مقدمة



فرنسية

تتطلب مباريات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا جسمًا إلى أبعد مسافة ممكنة، ويرمي المتنافسون في رمي القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل دائرة.

يرمي اللاعبون في مباريات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص لوقاية المشاهدين من الرميات الطائشة، أما في مباريات رمي الرمح فيجري اللاعب في طريق الاقتراب المخططة في الميدان، ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى خط الخطأ المحظور تخطيه. ويجب أن يهبط الجسم المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة مخططة، وإذا حقق متنافسان المسافة نفسها فإن التعادل بينهما يُحسم بأفضل رمية تالية.

والقرص جسم بشكل صحن مصنوع من الخشب في إطار معدني، ويبلغ قطر القرص الذي يستخدمه الرجال حوالي 22سم ويزن كيلوجرامين على الأقل.

أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي 18سم، ويزن كيلو جرامًا واحدًا على الأقل. ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة، ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة، ويرمي بحركة ذراع جانبية ليحمله يسبح في الهواء. تتألف المطرقة من سلك فولاذي مع كرة معدنية مربوطة بأحد طرفيه ومقبض مثبت في الطرف الآخر. تزن المطرقة بأكملها 7,26كجم، وطولها يقارب 120سم. ويستخدم اللاعب كلتا يديه، فيمسك المقبض، ويدور حول نفسه ثلاث أو أربع دورات قبل أن يطلقها.

والرمح حربة مصنوعة من المعدن أو الخشب يتراوح طول الرمح الذي يستخدمه الرجال بين 2,6م و 2,7م ويزن 800جم على الأقل، أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2,2م و 2,3م، ويزن 600جم على الأقل، ويقبض اللاعب الرمح من مقبضه قرب الوسط ويجري به، ومن ثم يطلقه برمية من فوق أعلى الذراع أثناء جريه.

أما بالنسبة لدفع الجلة أو الكرة المعدنية فقطر كرة الرجال 12 سم تقريبًا وتزن 7,26كجم بحد أدنى، أما قطر كرة النساء فهو حوالي عشرة سنتيمترات، وتزن أربعة كيلو جرامات في الأقل. يدفع المتنافسون الكرة على الأصح ولا يرمونها؛ إذ يجب أن تمسك الكرة بإزاء العنق لمنع أي حركة رمي، يبدأ اللاعب بانطلاقه قوية من ساق واحدة، وينتهي بدفعة قوية جدًا بالذراع.

للتعرف أكثر على أم الألعاب يمكنك مراجعة المحاضرة من هنا¹

1 - <https://dspace.univ-alger3.dz/jspui/handle/123456789/7901>

تمرين :أذكر أهم الفعاليات المكونة لعائلة الرمي :

[17 ص 1 حل رقم]

تسمى رياضة ألعاب القوى بأمر الألعاب ومن بين الفعاليات المكونة لها فعالية الرمي (الدفع)

تتكون عائلة الرمي من رمي الرمح ورمي القرص ورمي المطرقة.

تشكل عائلة الرمي من رمي الرمح ورمي القرص ورمي المطرقة ودفع الجلة .

دفع الجلة بطريقة (أوبرايان)



الأهداف :

- التعرف على تاريخ دفع الجلة بطريقة أوبرايان .
- التعرف على مراحل دفع الجلة بطريقة الزحلقة الخلفية وتطبيقها.
- تحسين الممارسة الشخصية فيما يتعلق بهذه الفعالية.
- التعرف على القدرات الخاصة بهذه الفعالية وكيفية تطويرها لتحسين النتائج.
- تعتمد هذه الطريقة على دفع الثقل لا رمية ويمهد لدفع الثقل بحركة زحف من داخل دائرة الرمي، ومن بداية الحركة حتى نهايتها يقوم اللاعب بأداء عدة حركات فنية متتابعة والتسلسل الحركي الفني لدفع الثقل بطريقة أوبرايان يتألف من:
 - مسك الثقل وحمله.
 - وقفة الاستعداد.
 - التحفز الثني الامام والاسفل التكور.
 - الزحف أو الزحلقة.
 - الدفع أو مرحلة الرمي.
 - التوازن

آ. مسك الثقل وحمله

هناك ثلاث طرق لمسك الجلة وكلها تناسب أشكال اليد والأصابع المختلفة ويقوم المتعلم بتجربة كل الطرق حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه

1. الطريقة الأولى

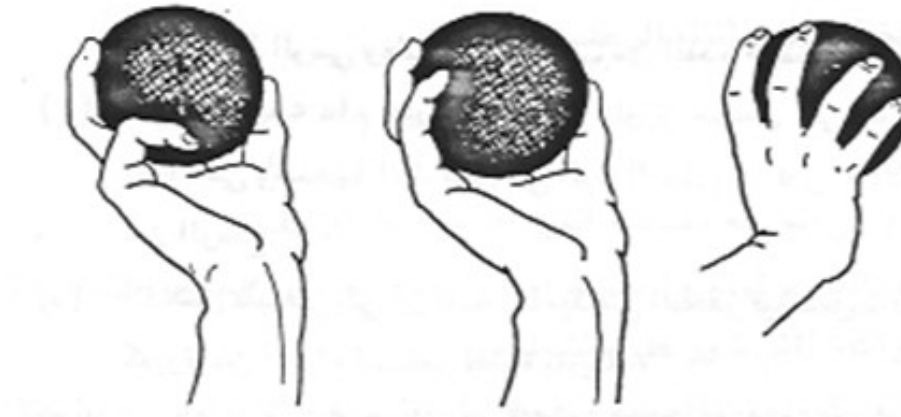
ثلاثة أصابع الوسطى خلف الجلة مباشرة لأداء الدفع أما الإبهام والبنصر المثنى فيعملان على سند الجلة من الجانبين (للأصابع الطويلة).

2. الطريقة الثانية

نفس القبضة السابقة إلا أن الإصبع الصغير (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة).

3. الطريقة الثالثة

تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للجلة باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقة ضعيفة حيث يفقد المتعلم استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الجلة تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تنحصر بيم الفك من أعلى والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع من الخلف والذراع الحاملة للجلة



طرق مسك الجلة

فرنسية

ب. تمرين: اختر أفضلك طريقة لمسك الجلة و التي تعتبر الأكثر انتشارا في العالم

[17 ص 2 حل رقم]

توجد ثلاث طرق لمسك الجلة من بين هذه الطرق حدد الأفضل والأكثر تداولاً في العالم :

- 1- مسك الجلة بثلاث أصابع من الخلف واسنادها بالسبابة والابهام.
- 2- مسك الجلة باربعة أصابع من الخلف بما فيها البصر مع اسنادها بالابهام.
- 3- مسك الجلة بكل الأصابع .

3- مسك الجلة بكل الأصابع .

2- مسك الجلة باربعة أصابع من الخلف بما فيها البصر مع اسنادها بالابهام.

1- مسك الجلة بثلاث أصابع من الخلف واسنادها بالسبابة والابهام.

ب. وقفة الاستعداد

- يقف المتعلم داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي ويرتكز على القدم اليمنى وتكون على مقربة من الحافة الداخلية الخلفية للدائرة.
- كعب القدم اليسرى يرتفع عن الأرض بحث تلامس مشط القدم اليسرى للأرض فقط وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن.
- الجسم بوجه عام غير متصلب - الوزن محمل على الرجل اليمنى وهي ممتدة - الجلة في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى - الذراع الأيسر مرتفع لأعلى ومرتح من الرسغ.
- التنفس الطبيعي إلى أن يبدأ المتعلم في التكور فيتنفس تنفساً عميقاً لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء ليستمر لفترة طويلة.
- يحبس نفسه لتثبيت القفص الصدري منشئاً العضلات التي تبدأ منها الحركة.



ت. التحفز (الثني)

- يميل الرياضي بجسمه أماماً ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة.
- الرجل الحرة لحفظ التوازن - خط الكتفين مواز للأرض - الرجل اليمنى ممتدة.
- ثني ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي منثنية بحيث لا تتعدى ركبتها مستوى الركبة اليمنى.
- ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفاً [2]. [2] (2)

ث. الزحف

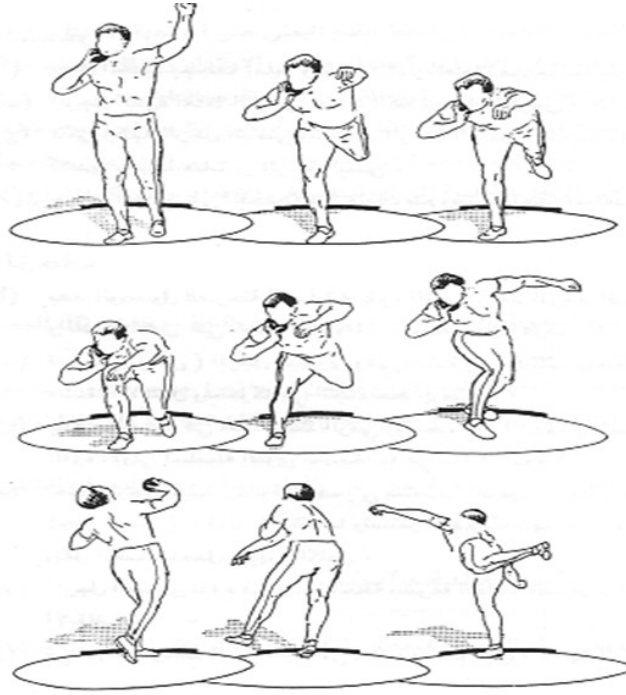
- بعد الوصول للمرحلة السابقة يقوم الرياضي بمد الرجل اليمنى لأعلى وللخلف والحركة تكون على كعب القدم والمشط مرتفع عن الأرض.
- تمرجح الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل بحيث يكون مقدم مشطها لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي.
- يندفع الرياضي في اتجاه خط الرمي ويسبب هذا الاندفاع السرعة اللازمة لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع.
- تصل الرجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للداخل (جهة اليسار) بمقدار 45 تقريباً وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة منثنية وثقل الجسم محمل عليها بالكامل.
- الرجل اليسرى تدفع في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحة الإيقاف.
- في حركة الزحف تسيير الجلة في خط مستقيم توفيراً للجهد الذي يفقده الرياضي من اتخاذ الجلة متعرج أثناء الزحف.

ج. الدفع

- يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف.
- يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي وذلك بإدخال الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور على المشط.
- في هذه الحالة يكون وزن الجسم محملاً على الرجلين بالتساوي وهما منثنيان بسيطاً.
- يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة.
- يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين حيث تقوم بالدفع معاً.
- وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية يكون التلميذ قد واجه مقطع الرمي بالكامل والرجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد ومركزة على مشطها ووزن الجسم على الرجل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الجلة.

ج. الاتزان

- ينقل الرجل اليمنى أماماً ويمرجح الرجل اليسرى للخلف وخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية.
- بعد التخلص من الجلة يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بمرجحة أمام الجسم لأسفل ثم يقوم الرياضي بأداء وثبات (اهتزازات) في المكان تساعده على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته.
- يتابع الجلة بالنظر حتى سقوطها على الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.



دفع الجلة بطريقة الزحف للخلف (أوبرايان)

ح. تمرين : طريقة دفع الجلة بالزحلة الخلفية

[17 ص 3 حل رقم]

أذكر مكتشف طريقة دفع الجلة بالزحلة الخلفية



خاتمة

كان ادماج ألعاب القوى في النسخة الافتتاحية للألعاب الأولمبية الحديثة التي أقيمت في 1896 في أثينا، اليونان خيارًا منطقيًا. ذلك لأن منزلتها العتيقة في البرنامج الأولمبي تجعل منها جوهرة الألعاب الصيفية. بقيت منافسات الرجال على حالها منذ ألعاب لوس أنجلوس 1932، باستثناء سباق المشي 20 كم الذي انضم إلى الرياضة في ألعاب مليونر 1956. من جانبها حققت منافسات السيدات ظهورها الأول في ألعاب أمستردام 1928. شملت في البداية 17 حدثًا رياضيًا فقط إلى غاية دورة 1992، ولكن بعد اضافة سباق الموانع 3000م في ألعاب 2008، أصبح عدد المنافسات متساويًا بين السيدات والرجال.

شهدت ستينيات القرن الماضي طفرة في ألعاب القوى في البلدان النامية، وامتد انتشارها إلى جميع أنحاء العالم. في ألعاب بكين 2008، شارك رياضيون من 62 دولة في النهائي.

حل التمارين

< 1 (ص 9)

تتكون عائلة الرمي من رمي الرمح ورمي القرص ورمي المطرقة.

تشكل عائلة الرمي من رمي الرمح ورمي القرص ورمي المطرقة ودفع الجلة.

< 2 (ص 12)

3- مسك الجلة بكل الأصابع.

2- مسك الجلة بأربع أصابع من الخلف بما فيها البصر مع اسنادها بالإبهام.

1- مسك الجلة بثلاث أصابع من الخلف واسنادها بالسبابة والإبهام.

< 3 (ص 14)

أوبراين

قائمة المراجع

- [1] ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
- [2] احمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا الرياضة : نظريات و تطبيقات، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2003.
- [3] أمين أنور الخولى، أصول التربية البدنية و الرياضية، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 1993.