

# المحاضرة الأولى دفع الجلّة

1.0.0



LOUGLAIB LAKHDAR

25-02-2024

# قائمة المحتويات

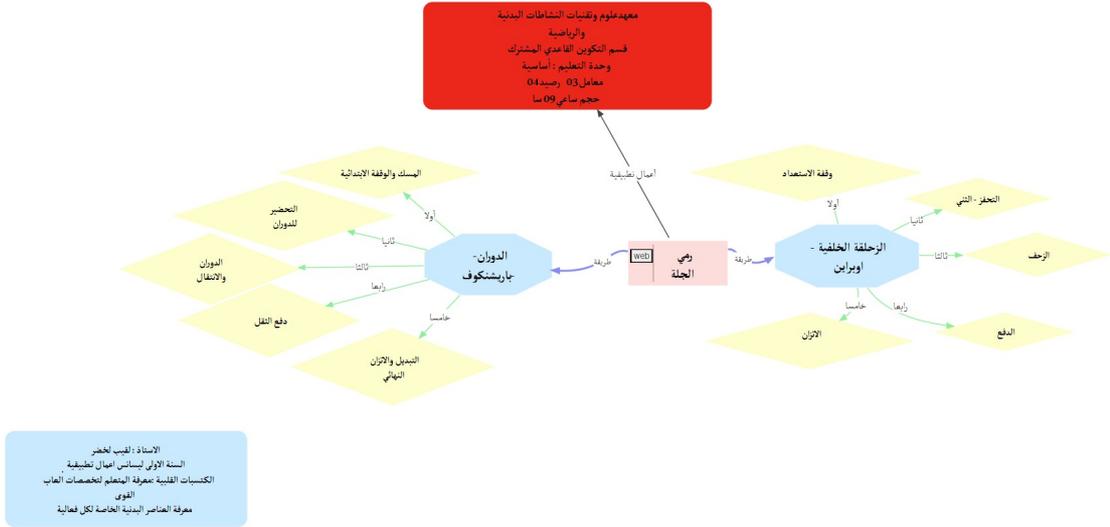
5	وحدة
7	مقدمة
9	<b>I-تمرين :أذكر أهم الفعاليات المكونة لعائلة الرمي :</b>
11	<b>II-دفع الجلة بطريقة باريشنيكوف (الدوران)</b>
11.....	أ. المسك والوقفة الابتدائية.....
11.....	ب. التحضير المسبق للدوران.....
12.....	پ. مرحلة الدوران والانتقال.....
12.....	ت. الوضع النهائي وحركة الدفع.....
12.....	ث. التبديل والاتزان النهائي.....
12.....	ج. تمرين :مكتشف طريقة دفع الجلة بالدوران.....
13	<b>III-تمرين :دفع الجلة بالزحلقة الخلفية</b>
15	<b>IV-تمرين :دفع الجلة بالدوران</b>
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 الزحلقة اوبراين.
- 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 22 سم ووزن كيلوجرامين على الأقل.

أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي 18 سم، ووزن 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 7,26 كجم، وطولها يقارب 120 سم. 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 2,6 م و 2,7 م ووزن 800 جم على الأقل، أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2,2 م و 2,3 م، ووزن 600 جم 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 7,26 كجم 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.

# 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 باريشنيكوف (الدوران)



11	المسك والوقفة الابتدائية
11	التحضير المسبق للدوران
12	مرحلة الدوران والانتقال
12	الوضع النهائي وحركة الدفع
12	التبديل والاتزان النهائي
12	تمرين :مكتشف طريقة دفع الجلة بالدوران

من خلال هذا المحور سنقف على مراحل طريقة من أهم طرق دفع الجلة وهي طريقة باريشنيكوف، والتي حطم مستخدموها عديد الأرقام القياسية.

- التعرف على تاريخ دفع الجلة بطريقة أوبراين .

- 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.

## آ. المسك والوقفة الابتدائية

في طريقة الدوران يمسك الرياضي الكرة الحديدية كما في الطريقة السابقة بسلاميات أصابع يده اليمنى إذا كان يميناً ، ثم يضعها فوق خط كتفه الأيمن ومباشرة تحت الأذن اليمنى ملاصقة للرقبة بحيث تتجه راحة كفه قليلاً للأمام والأعلى ، ويتعد مرفق ذراع اليمين جانباً بينما يرفع الذراع الحرة اليسرى بانثناء ويقف بقدمين مفتوحتين جيداً بمسافة عرض الصدر و الكتفين والظهر باتجاه قطاع الدفع مع انثناء بسيط في الركبتين.

## ب. التحضير المسبق للدوران

قبل البدء بطريقة الدوران يقوم الرياضي بنقل ثقل جسمه على الرجل اليمنى مع لف جذعه ورأسه أيضاً نحو الجهة اليمنى مع رفع كعب قدمه اليسرى وتدويرها لليمين، ويتجنب الرياضي في هذه الحركة التحضيرية الانحناء كثيراً للأمام بل يحاول المحافظة على جذعه في وضع جالس لكي يعمل على الحصول على الالتواء اللازم بالجسم في هذه المرحلة.

## ب. مرحلة الدوران والانتقال

في طريقة الدوران هذه وبعد المرحلة التحضيرية، ينقل الرياضي ثقل جسمه مباشرة فوق الرجل اليسرى ويبدأ مرحلة الدوران بلف رأسه مع ذراعه الحرة أولاً نحو اليسار ثم يتجه بنظره إلى مقدمة الدائرة ليكمل دوران جسمه بحركة دوران مشابهة لحركة الدوران برمي القرص ، أي بعد أن يلف الرأس والذراع اليسرى يدفع الأرض بالقدم اليمنى وينقلها حول الرجل اليسرى التي تعمل كرجل ارتكاز ومحور دوران للجسم ككل أما نقل الحركة هذه فيتم بتزايد كبير بالسرعة من خلال مرجحة الرجل اليمنى حول الرجل اليسرى ثم وضعها في منتصف الدائرة ، ثم تكملة دوران الجسم لأجل وضع الرجل اليسرى في مقدمة الدائرة ضد لوحة الإيقاف ، وفي هذه اللحظة تنتهي هذه المرحلة من تكنيك الدوران.

## ت. الوضع النهائي وحركة الدفع

في طريقة الدوران تكون هذه المرحلة قصيرة وسريعة جدا ، وطريق تعجيل الأداء قصير أيضاً ، ويبدأ الوضع النهائي هذا لحظة وضع القدم اليسرى ضد لوحة الإيقاف أي أمام الدائرة بحيث يكون الرياضي في وضع ملتوي يتقاطع فيه محور الكتف مع محور الحوض تماماً وينتج نظر الرياضي فيه خلفاً ثم يبدأ حركة الدفع من استمرارية دوران الجسم أي حركة دوران الحوض تسبق حركة دوران الجذع لكي يواجه الرياضي قطاع الدفع بالصدر أولاً ثم يقوم بحركة دفع سريعة وقوية بكامل أقسام الجسم ، أي بالرجلين والجذع والذراع مع ترك قوي وواضح لأرض الدائرة وتترك الكرة الحديدية يد الرياضي بحركة رسغ قوية ونهائية وتبلغ زاوية الانطلاق لدى أبطال العالم أقل من 40 درجة ، أما سرعة الانطلاق فتبلغ 14/15 م ثا.

## ث. التبديل والاتزان النهائي

في طريقة الدوران تتم هذه المرحلة بسرعة أيضاً وذلك بعد أن يترك الرياضي الأرض أثناء الدفع النهائي للكرة ويفقد اتصاله مع الأرض يحاول بعدها أن يبدل الرجلين وتخفيف السرعة من خلال دوران الجسم أيضاً حول نفسه أي يقدم الرجل اليمنى ويؤخر اليسرى ثم يكمل دوران جسمه بعد أن يخفض مركز ثقله قليلاً للأسفل.

## ج. تمرين :مكتشف طريقة دفع الجلة بالدوران

[ 17 ص 2 حل رقم ]

من هو مكتشف طريقة دفع الجلة بالدوران

\* \*  
\*

تقام المنافسات على مضمار الملعب الأولمبي وداخله وحوله، دائرة الرمي (رمي الجلة، القرص والمطرقة)، ومدرج الركض الخاص بمنافسات رمي الرمح. يتنافس الرياضيون تباعاً، وتتألف المنافسة من مرحلة التصفيات التي يحجز خلالها الرياضيون مكانهم في النهائي.

# تمرين : دفع الجلة بالزحلقة الخلفية



[ 17 ص 3 حل رقم ]

تتكون طريقة دفع الجلة بالزحلقة الخلفية من : اختر الترتيب الصحيح

- التحفز(الثني) - الاستعداد -الدفع - الزحف - الاتزان

- المسك - التحفز - الزحف - الدفع - الاتزان

-الاستعداد -التحفز - الزحف -الدفع- الاتزان

# تمرين : دفع الجلة بالدوران

## IV

[ 17 ص 4 حل رقم ]

أذكر مراحل دفع الجلة بالدوران باريشنكوف

# حل التمارين

< 1 (ص 9)

تتكون عائلة الرمي من رمي الرمح ورمي القرص ورمي المطرقة.

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

< 2 (ص 12)

باريشنكوف

< 3 (ص 13)

- التحفز(الثني) - الاستعداد -الدفع - الزحف - الاتزان

- المسك - التحفز - الزحف - الدفع - الاتزان

-الاستعداد -التحفز - الزحف -الدفع- الاتزان

< 4 (ص 15)

- المسك والوقفة الابتدائية - التحضير المسبق للدوران -مرحلة الدوران والانتقال -الوضع النهائي وحركة الدفع -التبديل والاتزان النهائي

# قائمة المراجع

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