

المحاضرة الأولى دفع الجلّة

1.0.0



LOUGLAIB LAKHDAR

25-02-2024

قائمة المحتويات

5	وحدة
7	مقدمة
9	I-القواعد الدولية الأساسية لمسابقات دفع الثقل للرجال والسيدات
9	آ. مواصفات الثقل أو الكرة الحديدية.....
9	1. دائرة الرمي.....
10	2. لوحة الايقاف.....
10	3. رايات المقطع.....
11	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 التحكيم الخاص بالنشاط.
- التدريج في عملية الدفع باستخدام طريقة الدفع بالطريقة الجانبية .
- التعليم التدريجي في تعلم تقنية الدفع بطريقة الدوران باريشينكوف وأهم مراحلها.

مقدمة

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 نالية.

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

أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي 18 سم، 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 7,26 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 ويزن 800 جم على الأقل، أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2,2 م و 2,3 م، ويزن 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 بانطلاقة قوية من ساق واحدة، وينتهي بدفعة قوية جدًا بالذراع.

القواعد الدولية الأساسية لمسابقات دفع الثقل للرجال والسيدات

آ. مواصفات الثقل أو الكرة الحديدية

تصنع من الحديد الصلب أو النحاس أو أي معدن بحيث لا يكون أقل صلابة من النحاس أو من غلاف من هذا المعدن ويملاً بالرصاص أو أي مادة أخرى ويجب أن تكون كروية الشكل ووسطها أملس وتتبع المواصفات التالية:

الجنس	الوزن الحدا الأدنى للاعتراف برقم	القطر الحدا الأدنى	الحدا الأقصى
رجال	7,260 كيلو جرام وفي المسابقات من 7,265 كجم - 7,285 كجم	110 مم	130 مم
سيدات	4,005 كيلو جرام وفي المسابقات من 4,025 كجم - 4,005 كجم	95 مم	110 مم
ناشئين (أ)	6,25 كيلو جرام	106 مم	120 مم
ناشئين (ب)	5,000 كيلو جرام	100 مم	110 مم

أوزان الكرة الحديدية المعتمدة لكل الفئات

1. دائرة الرمي

الصنع : تصنع من شريط من الحديد الصلب وتكون حافتها العليا في مستوى الأرض خارج الدائرة، وتكون أرضية الدائرة متماسكة ومستوية ويكون مستواها أقل من مستوى الأرض خارج الدائرة بمقدار 2 سم.

ويمكن أن يكون داخل الدائرة اسمنتية (مسلح) أو مادة شبيهة.

- المقاييس: يكون قطر دائرة الرمي من الداخل 2.135 متراً، والدائرة محيطها 6 مم.

- ندهن الدائرة بالون الأبيض.

2. لوحة الإيقاف

- **الصنع:** تصنع اللوحة من الخشب على شكل قوس بحيث تتفق الحافة الداخلية لها مع الحافة الداخلية للدائرة، وتصنع بطريقة يمكن تثبيتها بالأرض.
- **المقاس:** طول لوحدة الإيقاف 122سم، وبعرض 11.4سم وارتفاع 10سم بالنسبة لمستوى داخل الدائرة.
- تتدهن لوحة الإيقاف باللون الأبيض.
- حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الأداة بحيث تكون نقطة الصدم (الأثر) داخل الحدود للحافة الداخلية لخطى قطاع الرمي سمك (5سم)،
- مرسوم على الأرض ويجب تقاطع نصف اقطاره (القطاع) في مركز الدائرة.
- يجب تعليم نهاية الخطين المحددين للقطاع بأعلام قطاع.

3. رايات المقطع

- يجب ان يصنع علم القطاع كله من المعدن ويجب أن يكون على شكل مستطيل.
- وإذا كان عدد المشتركين في المسابقة 8 متسابقين أو أقل يسمح لكل متسابق بـ 6 محاولات، متسابقى الألعاب المركبة (العشاري والسباعي) يسمح لهدم بثلاث محاولات في السباق.
- إذا سمحت الظروف يسمح لكل متسابق بأداء محاولتين للتمرين على الأكثر في مكان المسابقة ويتم ذلك بالنداء على المتسابق وحسب القرعة وتحت إشراف القضاة.
- تقاس الرمية من أقرب علامة إلى الحافة الداخلية لمحيط الدائرة بشرط صلب يبدأ بتثبيت العلامة التي تركتها الأداة ويثبت من مركز الدائرة مروراً بلوحة الإيقاف.
- تقاس المحاولة مباشرة بعد كل رمية صحيحة.
- للمتسابق الحق في لمس الحافة الداخلية للوحة دون المرور فوقها أو لمسها من أعلى، وتعتبر المحاولة خاطأ في حالة لمس الرجل أو أي جزء من الجسم للوحة الإيقاف أو أي جزء خارجي من الدائرة، أو إذا أفلت منه الثقل.
- يجب أن يوضع علم مخصص أو قرص يوضع الرقم العالمي القائم أو يكتفي بالرقم المحلي القائم.
- لا يسمح بوضع شريط على اليد إلا في حالة تغطية قطع أو جرح كما يمكن استخدام الشريط أو الضماد لكل إصبع على حدى وعدم ربط أكثر من إصبع مع بعض، كما لا يسمح بوضع شريط على الرسغ إلا بترخيص من طبيب البطولة.
- غير مسموح باستخدام القفازات (3)[3].



قائمة المراجع

- [1] ريسان خريط 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 العربى للطباعة والنشر، 2003.
- [3] أمين أنور الخولى، أصول التربية البدنية و الرياضية، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 1993.