



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خلفة عماد المنين
المحاضرة الثامنة:



طريقة دفع الجلة والظهر مواجهة لاتجاه الرمي(الزحف)

تتضمن هذه الطريقة عدة مراحل أساسية حتى يتمكن العداء من الدفع وفقا للتكنيك المطلوب وتحقيق

أفضل النتائج:

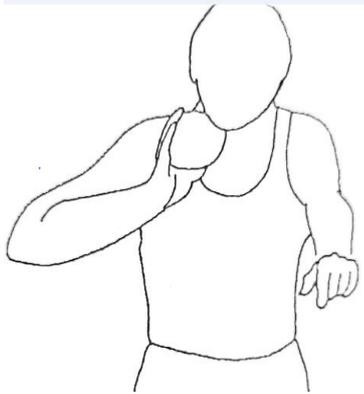
- حمل الجلة.
- وقفة الاستعداد
- بداية الزحف
- الزحف
- الوصول لوضع الدفع
- حركة الدفع
- التخلص والاحتفاظ بالتوازن.

1- حمل الجلة:

تهدف هذه الخطوة الى مسك وحمل الجلة بإحكام، لذا إن حمل الجلة بطريقة صحيحة له تأثير كبير على مسافة الدفع ، كما ان أي خطأ في طريقة حمل الجلة يؤدي إلى اختلال زاوية الانطلاق وعدم انطلاقها بالزاوية المناسبة وهذا ما يؤثر على مسافة المحققة وهذا حسب الخصائص المرفولوجية للعداء والأصابع والكف... الخ كما ذكرنا سابقا، ولا بد ان تكون طريقة مسك الجلة صحيحة.

ويتطلب من العداء القيام:

- أن تركز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع اليد
- انتشار وتوزيع الأصابع اليد حسب خصائص (اليد) للعداء
- إسناد الجلة على الجزء الأمامي من الرقبة مع ان الإبهام يكون على عظمة الترقوة تقريبا.
- زاوية المرفق للخارج بزاوية 45 درجة.





2- وقفة الاستعداد:

- يقف العداء داخل دائرة الرمي وعند مؤخرة الدائرة وظهره مواجه لخط الرمي (لوح الايقاف) بحيث يكون الارتكاز على الهيكل العظمي ويكون مركز ثقل الجسم في العمود الفقري مع مراعاة عدم الميل الى اليمين او اليسار حتى لا تتوتر العضلات والجسم يكون بارتخاء تام للاستفادة من طاقته وسهولة حركته والحفاظ على توازنه، وهذا الوضع يسمح للعداء في السيطرة والتحكم في جسمه.
 - ثقل الجسم فوق الساق اليمنى والقدم اليسرى للخلف وتكون المسافة من (قدم إلى قدم ونصف)
 - ينتهي الجذع للامام موازيا للأرض
 - ثني رجل الارتكاز مع مد الرجل الحرة
 - يحدد القانون طريقة حمل الجلة حيث يقبض العداء على الجلة بالطريقة المناسبة له.
 - تشغيل المجموعات العضلية المشتركة في الاداء.
 - مراعاة عزل العداء من الناحية النفسية والذهنية عن المؤثرات الخارجية مع تثبيت نظره على هدف واحد حتى يمكن الاستفادة من طاقته البدنية والذهنية والنفسية.
 - زاوية الدفع لتباعد العضد على الجانب بزاوية 45 درجة مع عدم وضع الثقل خلف الكتف او بعيد عن الكتف مع عدم لصق مفصل المرفق للجذع.
 - حيث من الناحية الميكانيكية للحركة تدفع الجلة للامام ولا تنطلق بالزاوية المناسبة المضبوطة مما يؤثر تأثيرا كبيرا على مسافة الدفع ، مع ان دفع مفصل المرفق لاعلى قد توجه الجلة للأسفل وهذا يعتبر خطأ.
- وضع الذراع الحرة:**

الذراع اليسرى تكون امام الجسم وتكون في اتجاه مضاد لاتجاه الدفع وهذا هو الوضع السليم لها.

- يقوم العداء الذراع الحرة عاليا

- يقوم العداء الذراع الحرة اماما.

وضع الرأس:

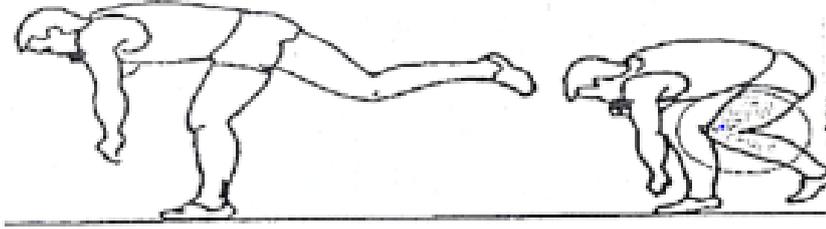
- يكون وضع الرأس عمودي وفي امتداد الجسم، ولا يجب ميله للامام أو الى الخلف أكثر من اللزوم.

- ان يكون النظر على خط مستقيم في اتجاه مضاد لاتجاه الدفع.



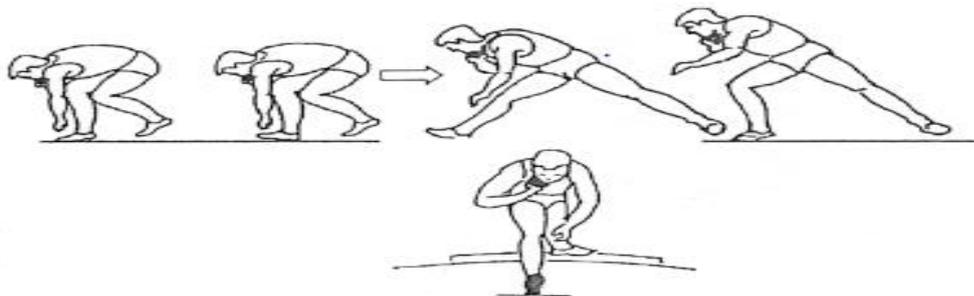
2- بداية الزحف:

- يقوم العداء بميل جسمه أمام ومن الأعلى إلى الأسفل أي يخرج الجزء العلوي من الجسم خارج مؤخرة الدائرة حتى يسمح بإطالة خط سير الجلة.
- الرجل الحرة تعمل على حفظ اتزان الجسم ومنعه من السقوط خارج الدائرة وتكون الساق دون الخط الأفقي ودون مستوى الجذع
- رجل الارتكاز تكون منحنية بزاوية 140 درجة
- يكون مركز الثقل على منتصف قوس قدم الارتكاز لهذه يحتفظ بالجسم (الميزان)



3- الزحف :

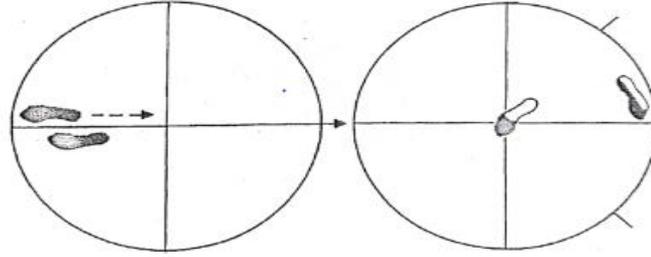
- تأرجح الرجل في حركة انسيابية نحو اتجاه الدفع وهي ممتدة للخلف والأسفل بحيث يكون مقدم مشطها متجها لأسفل ومتحركا في اتجاه خط الدفع.
- تكون الحركة سطحية ولا ترتفع عن الأرض وإلا ينتج عن هذا دفع مستوى الجذع حتى لا تصل متأخرة.
- تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه لوح الايقاف
- بقاء رجل الارتكاز متصلة مع الأرض خلال عملية الزحف
- الكتفين يبقيان في اتجاه مؤخرة الدائرة
- في بداية حركة قدم اليمنى بالضغط على المشط وعلى الأرض ولما كان مركز الثقل خلف الساق مما يجعلها تميل الى الخلف في اتجاه الجسم وتصبح الزاوية 140 درجة.
- الاتجاه يكون الى الخلف وليس للأعلى أي يكون في اتجاه خط الرمي ويكون الرأس ومركز ثقل الجسم والرجل اليسرى على استقامة واحدة في خط مائل
- بداية الزحف عندما تبدأ الرجل الحرة من لمس الأرض تبدأ رجل الارتكاز في الزحف.



وضع القدم:

تهدف هذه المرحلة الى بدء التسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي وتتطلب خصائص الفنية التالية:

- ترحف القدم اليمنى على الكعب لتهبط على باطن القدم
- توضع القدم اليمنى في مركز الدائرة
- تهبط القدمان في آن واحد على مشط وعلى حدها الداخل.



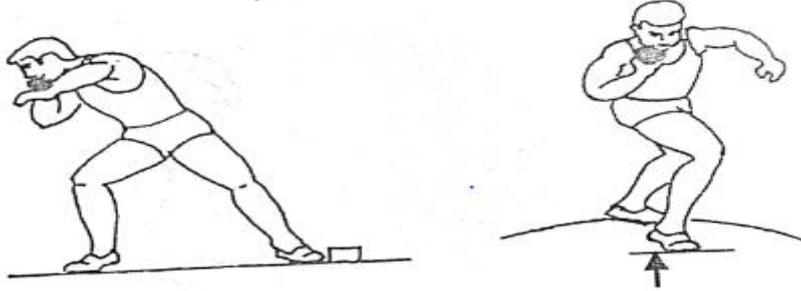
5- الوصول لوضع الدفع:

تصل القدم اليسرى إلى الأرض والرجل اليمنى تصبح قدم الارتكاز وتصل زاوية مفصل ركبة القدم إلى 110 درجة

- تصل الحافة الخارجية لمشط القدم اليسرى إلى لوحة الإيقاف وتكون المسافة بين القدمين في هذا الوضع من 80-85 سم

- ثني ركبة الرجل الحرة قليلا وتصل زاويتها من 140-150 درجة

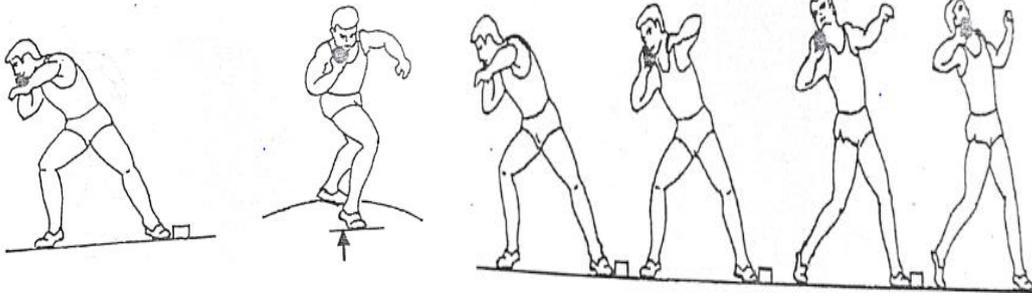
- مركز ثل الجسم يكون في هذه الحالة اقرب منه الى اتجاه اليمين ويقع بعيدا عن مشط القدم اليمنى بحوالي 20 سم.



6- حركة الدفع:

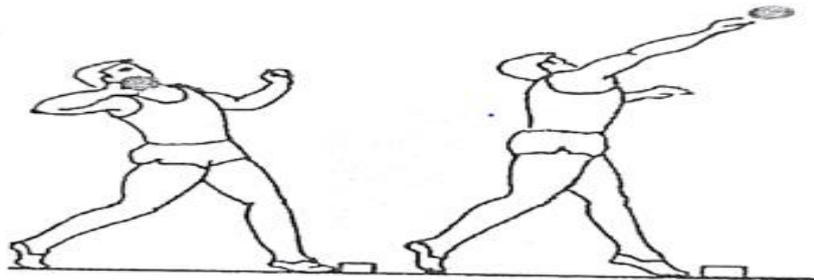
- تعتبر من بين اهم الخطوات لدفع الجلة حيث في هذه اللحظة يجب الاسراع بحركة الدفع، حيث ان الجلة قبل ذلك خلف العداء ويصح الان خلف الجلة (عكس)
- نقل الجلة في اتجاه العداء يجب انتسير في خط مستقيم
- القوة العضلية الناتجة من الذراع الدافعة وليست رافعة.

- حيث عندما تستقر القدم اليسرى على الحافة الداخلية لها بجانب لوحة الإيقاف يكون الجسم مهيناً لادخار قوته للقيام بحركة الدفع
- استمرار الجسم في الحركة في اتجاه الدفع بتأثره بالقوة الدافعة الناتجة من الزحفة.
- امتداد الرجل اليمنى مع لف قدمها إلى الداخل حتى تصل عمودية على اتجاه الرمي
- لف الجذع بسرعة الى اليسار ماجها قطاع الرمي والمقدمة القدم متجها للأمام
- دفع الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور مرتكزة على المشط
- وزن الجسم موزعا على القدمين وتكون الساقان مثنيتين بزاوية قدرها 135 درجة تقريبا
- الزاوية محصورة بين وضع الجلة من لحظة الإعداد إلى لحظة الدفع يجب أن تكون اكبر ما يمكن أي حوالي 60 درجة.



حركة الذراع:

- تهدف حركة الذراع الى انتقال السرعة من العداء الى الجلة، ومن خصائصها الفنية:
- يبدأ اندفاع ذراع الدفع بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع.
- ثني الذراع اليسرى وتثبيتته بجانب الجذع.
- استمرار التسارع في امتداد الرسغ
- القدمان فوق سطح الارض خلال التخلص
- الرأس يكون خلف القدم اليسرى (الدعامة) حتى التخلص.





قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات العاب القوى تخصص
د.خليفة عماد الدين



7- التخلص والاحتفاظ بالتوازن.

تهدف هذه المرحلة إلى ثبات العدا وتجنبه للسقوط مع الاحتفاظ بتوازن جسمه ومن بين اهم خصائصه الفنية:

- تبادل القدمين بسرعة بعد التخلص
- انتشاء الرجل اليمنى
- انخفاض الطرف العلوي من الجسم
- مرجحة الرجل اليسرى للخلف
- سحب الذراع اليسرى وهي مثنية للخلف بجانب الجسم
- توجيه النظر نحو الأسفل.

