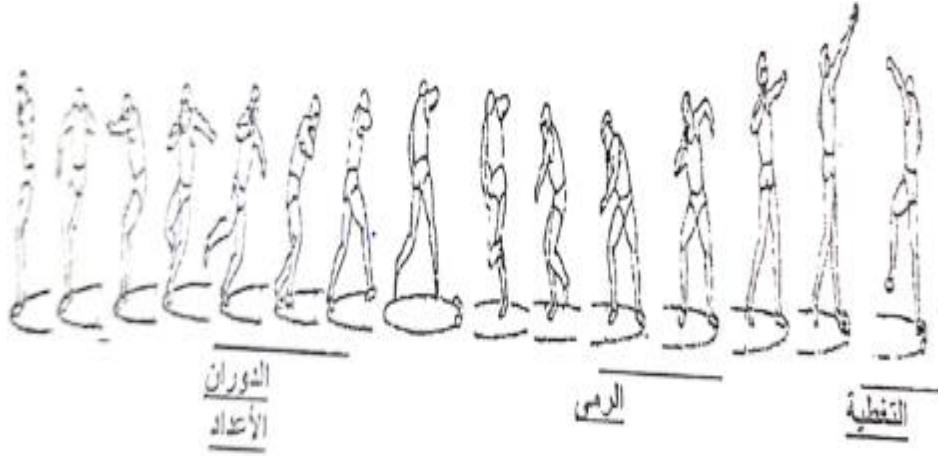


طريقة دفع الجلة بالدوران:



تعتبر هذه الطريقة من بين اهم الطرق التي يتقنها العدائين ذوي المستوى العالي والتي من خلالها يستطيع ان يحقق ابعد مسافة ممكنة:

حمل الجلة:

يستخدم العداء طريقة مسك الجلة بما يتناسب مع خصائصه المرفولوجية كما ذكرناها سابقا.

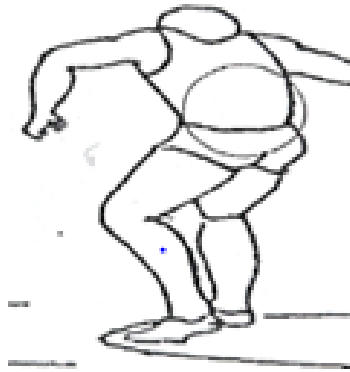
وقفة الاستعداد:

- يقف العداء داخل دائرة الرمي وظهره مواجهها لاتجاه الدفع مع مراعاة اعتدال القامة وعضلاته في استرخاء تام بحيث يكون على عظام الهيكل العظمي.
- مركز ثقل الجسم موزع على القدمين معا والمسافة بينهما تقريبا 1.5 - 0.2 قدم.
- إذا كان العداء يدفع بالمنى هنا تكون قدمه اليسرى منحرفة الى اليسار قليلا أي ان القدمين متوازيتين حتى يكون الدوران أسهل من خلال انحراف القدم قليلا
- تكون الرجلين مشدودتين مثبيتين والجذع مستقيم.
- الذراع الحرة أماما عاليا وأماما.



الاستعداد للدوران:

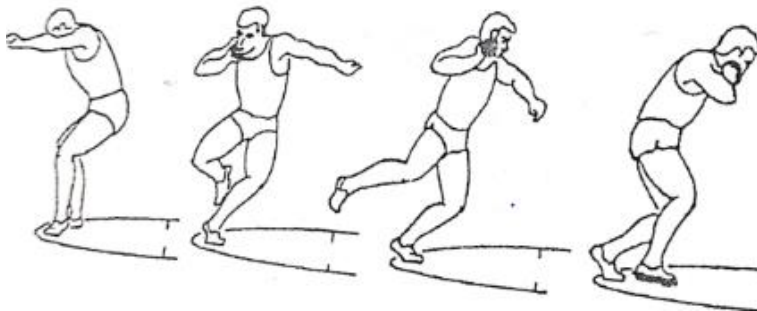
- وضع الجلة للخلف على الرقبة عما في طريقة الزحف.
- ثني الطرف العلوي للجسم قليلا للأمام.
- لف الجزء العلوي من الجسم عكس اتجاه الدوران.
- يقوم العداء بتبادل ثقل جسمه على رجليه والسيطرة على الجلة يتحرك ليعمل وضع التكور.
- نقل ثقل الجسم كله على الرجل التي أسفل الجلة وهذا لإطالة مسار طريق الجلة لأقصى مدى
- يتحرك كتفه في اتجاه عكس الدوران حيث ان الغرض الأساسي من الدوران هو توليد سرعة كبيرة عن كطريق القوة الطاردة المركزية حتى تساعد على إطلاق الجلة بأكبر سرعة إلى ابعد مسافة وتكمن صعوبة هذا الدوران في ان لا يكون في الاتجاه الدائري فقط بل يجب ان يتقدم العداء إلى الحافة المضادة.
- بداية دوران العداء من مؤخرة الدائرة ويستمر فيه حتى مقدمتها
- عدم حدوث أية تموجات في خط سير الذراع الحاملة للجلة طول الحركة حيث ان الذراع والجسم يعملان بسرعة واحدة وفي آن واحد.
- يبدأ الدوران لليسار.



الدوران:

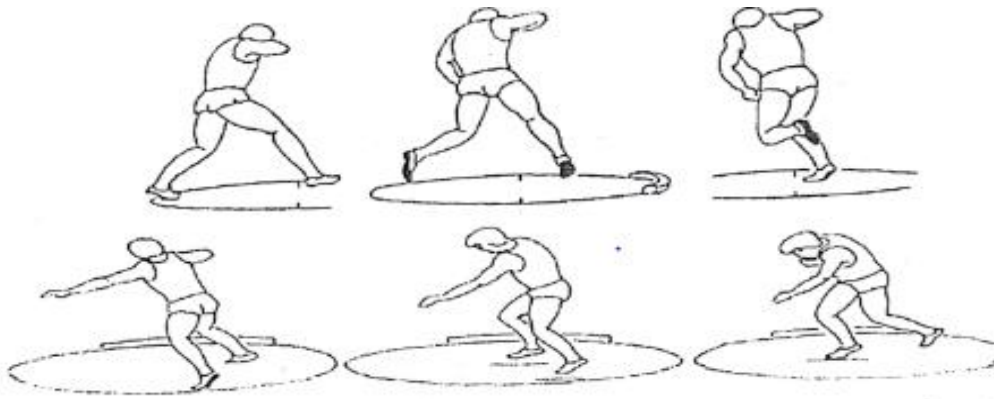
الجزء الأول:

- يبدأ العداء الحركة من الدوران من خلال انتقال وزن الجسم فوق مشط القدم اليسرى والركبتان مثنيتين في ان واحد
- لف القدم اليسرى والركبة اليسرى والذراع اليسرى ممتدة لليسار
- مرجحة الرجل اليمنى باتساع
- تبقى الكتفان مستويان.



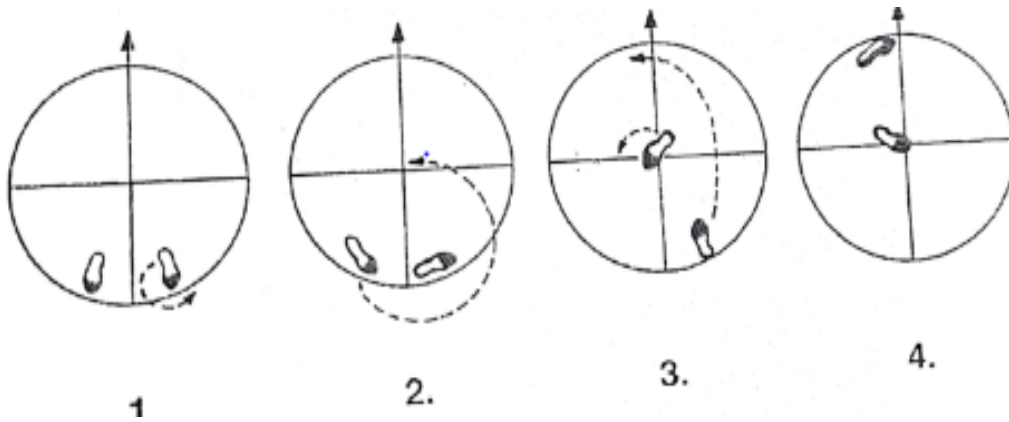
الجزء الثاني:

- لف الركبة اليسرى والمشط للامام قبل تحريك القدم اليسرى
- عدم مد الرجل الدافعة بالكامل
- الانتقال بالوثب المسطح بقيادة ركبة الرجل اليمنى العالية بمعنى الانتقال الى الامام وليس للأعلى.
- يتم الهبوط على مشط القدم اليمنى عند مركز الدائرة
- ثني الجذع للهبوط مع ثني الذراع متقاطعة مع الصدر.



وضع القدمين خلال مرحلة الدوران:

- القدمان متباعدتان أكثر من اتساع الكتفين، والدوران يتم لليسار على مشط القدم
- مرجحة الرجل اليمنى عليا وللخارج والى مركز الدائرة
- هبوط القدم اليمنى على مشط القدم في مركز الدائرة وتهبط القدم اليسرى بعد القدم اليمنى
- وتكون القوة هنا أكثر منه في طريقة الزحف.



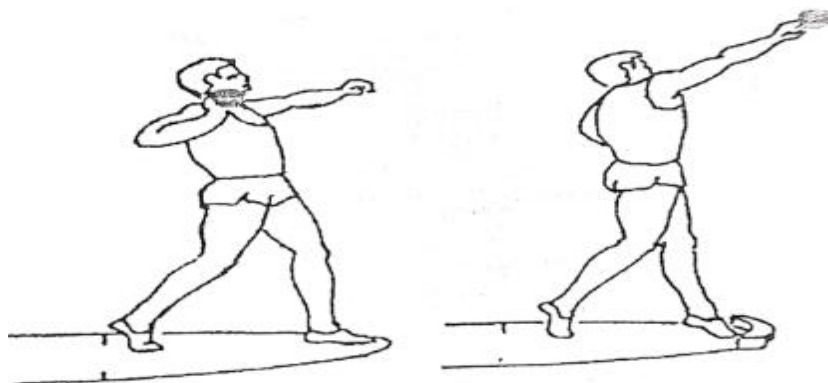
الوصول إلى وضع الدفع

- ينتقل وزن الجسم على القدم الأمامية وقدم الارتكاز تكون قد وصلت إلى أقصى امتداد لها من مشط القدم
- مد الرجل اليمنى مع لفها بقوة انفجارية
- تكون كعب القدم اليمنى على خط واحد مع مشط القدم اليسرى
- الضغط على الحوض والكتفين
- يشكل المرفق زاوية 90 درجة مع الجذع
- لف المرفق الأيمن ورفع في اتجاه الدفع.



حركة الذراع:

- تبدأ الذراع الدافعة في الانطلاق بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع
- ثني الذراع اليسرى وتثبيت قريبة من الجذع
- استمرار في التسارع حتى ما قبل امتداد الرسغ
- رمي الجلة فوراً بعدما يفقد العداء الاتصال بالأرض.





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



التغطية

- تبديل القدمين بسرعة بعد الدفع
- ثني الرجل اليمنى
- خفض الجزء العلوي من الجسم
- مرجة الجل اليسرى للخلف
- ثني الذراع اليسرى والى الخلف من جانب الجسم
- توجيه النظر للأسفل.

