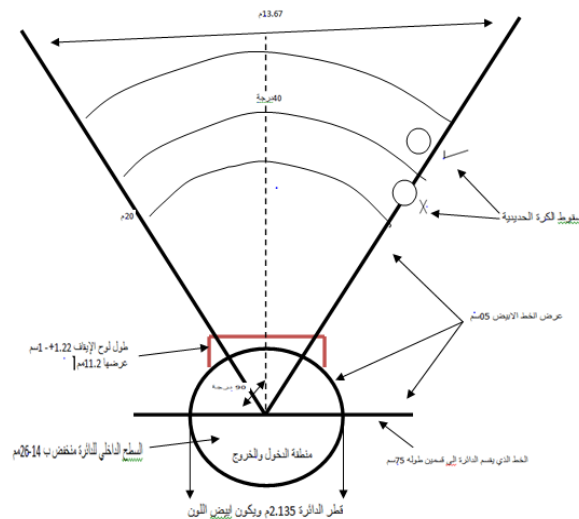




المحاضرة التاسعة:

- عند دخول العداء داخل دائرة الدفع ويشرع في أداء الرمي ان لا يلمس الأرض خارج الدائرة او السطح العلوي للإطار الدائرة
- عدم لمس سطح لوح الإيقاف بأي جزء من جسمه
- عدم خروج العداء من الدائرة الرمي قبل سقوط الأداة على الأرض
- يجب ان تسقط الكرة داخل الخطين المحددين لمقطع الرمي
- الأداء يتم في حدود الزمن المسموح به (60 ثا)
- دفع الجلة من أمام الكتف وأسفل الذقن او ملامسته
- الخروج يتم من النصف الخلفي للدائرة المحدد بخطين أبيضين والذي يكون عمودي على خط اتجاه الدفع.



- ضبط وزن الكرة الحديدية حيث يوجد تجويف في مركز الكرة مغطى بقرص حلزوني حيث يمكن فك هذا القرص لوضع كرات صغيرة من الرصاص داخل التجويف حتى تصل الى الوزن القانوني:
- بالنسبة للرجال 7.260 كلغ
- السيدات 04 كلغ
- مسابقات الشباب 05 كلغ



- يجب عدم الاكتفاء في الاعتماد على الوزن المكتوب في الكرة الحديدية بل يجب وزنها للتأكد منها مع انها عرضة للصدأ وتآكلها نتيجة لاصطدامها مع الارض وغيرها
- عند اجراء مسابقة وتحقق رقما قياسيا وبعدها وجد انها تجاوزت الوزن القانوني 7.285 كلغ مثلا يعتبر سباقه صحيح
- عدد المحاولات 03 محاولات حسب الترتيب وإضافة 03 محاولات في حالة تعقد النتيجة بين المتسابقين.
- لا يسمح لأي عداء باستخدام القفاز لتغطية الجرح ولكن يسمح بتغطية الجرح فقط (شريط لاصق) حسب قرار الطبيب.
- لا يسمح لأي عداء أن يرش أي مادة لاصقة مثل المانيزيا على الدائرة أو الحذاء ولكن يسمح بوضع مواد لاصقة على الكرة الحديدية
- عند شروع العداء في الدفع ثم يتوقف ويعود ليبدأ من جديد له الحق في ذلك لكن في حدود الزمن المخصص له
- يتم قياس المسافة في الرمي من اقرب اثر تحدثه الأداة حتى الحافة الداخلية لإطار الدائرة مارا من المركز بشريط صلب او جهاز الكتروني.
- لا يعتبر الخط المحدد لمقطع الرمي من ضمن مساحة منطقة الرمي.

الأخطاء الشائعة عند مسابقي دفع الجلة وكيفية تصحيحها:

- خطأ: عدم حمل الجلة بالطريقة المناسبة
- تصحيح: يتم حمل الجلة ومسكها من خلال توزيع الأصابع وفقا لخصائص المرفولوجية لكف اليد وطول الأصابع، والاعتماد على إحدى الطرق سالفة الذكر، مع الاهتمام بتقوية عضلات المشاركة في الذراع.
- خطأ: عند الدفع الجانبي لا يقوم العداء بثني الركبة الدافعة وعدم خفض الكتف
- تصحيح: يقوم العداء بثني الركبة الدافعة مع خفض مستوى الكتف اليسرى الواقعة على القدم الدافعة على مستوى الكتف الأخرى
- خطأ: إبقاء العداء محافظا على استقامة الجسم
- تصحيح: الاهتمام بجعل الصدر والرأس في الاتجاه العمودي لاتجاه الرمي وعلى مستوى الركبة المثنية الدافعة.
- خطأ: عدم قيام العداء بأداء الأرجحات الأولية في اتجاه الدفع.



- **تصحيح:** يقوم العداء بإجراء أرجحات (01-02) وتتوقف على مدى وصول العداء الى لحظة الزحف مع عدم تجاوز 02 أرجحات حتى لا يحدث توتر عضلي ويفقد التوازن والانسجام.
- **خطأ:** ضعف في التنقل والتحرك داخل الدائرة خلال الزحف
- **تصحيح:** يجب ان يتمكن العداء من الحصول على القوة اللازمة والسرعة الضرورية لعملية الدفع مع عدم رفع القدم عن الأرض.
- **خطأ:** رفع القدم الزاحفة أكثر من اللازم مما يؤدي لانقطاع الحركي وانخفاض مستوى التسلسل الحركي
- **تصحيح:** يجب الاهتمام بالتمرينات التي تمكن من تحسين طريقة الزحف للامام أو للخلف حسب الطريقة المستخدمة وليس للأعلى.
- **خطأ:** عدم استغلال قوى الرجل الدافعة والاعتماد فقط على الذراع الدافعة.
- **تصحيح:** ضرورة التركيز على تدريبات العداء عملية الدفع من الرجل حتى لحظة ترك الجلة عند مد الذراع الى ابعد نقطة ممكنة
- **خطأ:** تدوير الرأس قبل الأوان
- **تصحيح:** ضرورة إبقاء الجلة مستندة على الرقبة عند الفك وأعلى الترقوة إلى تبدأ لكتف في دفعها للامام ثم تدار الرأس قليلا.
- **خطأ:** فقدان التوازن الحركي والسقوط أو الخروج من الدائرة
- **تصحيح:** خلال عملية التخلص يتم نقل ثقل الجسم على الأمامية مع تبديل وضع القدمين وخطف الذراع والرجل الأمامية إلى الخلف بالإضافة الى ضرورة توجيه النظر إلى الاسفل.
- **خطأ:** تشتت انتباه العداء عند الاستعداد
- **تصحيح:** الاهتمام بتدريبات عزل العداء عن المؤثرات الخارجية مع بناء الأهداف المراد تحقيقها من خلال التحضير النفسي والعقلي
- **خطأ:** عدم رفع الذراع الحرة في اتجاه مضاد للدفع
- **تصحيح:** يتم وضع الذراع امام الجسم وتكون في اتجاه مضاد لاتجاه الدفع، بعدها يقوم العداء رفعا عاليا وبشكل مائل للامام قليلا.
- **خطأ:** عند بداية الزحف في الدفع الخلفي عدم ميل الجسم للامام.
- **تصحيح:** يتم ميل الجسم الى الامام ومن الاعلى الى الاسفل بالوضع الوضع الذي يسمح بخروج الجزء العلوي من الدائرة مع مد الرجل الحرة للخلف لتحافظ على التوازن ومركز الثقل منتصف قوس قدم الارتكاز لهذه يحتفظ بالجسم (الميزان)
- **خطأ:** ضعف في حركة الدفع للذراع مما يقلل المسافة المحققة



- **تصحيح:** التركيز على تدريبات القوة والسرعة الحركية للذراع ابتداء من الرجل الدافعة وحتى ثني الذراع الحرة مما يسمح بزيادة التسارع في امتداد الرسغ.
- **خطأ:** وقوف العداء وظهره مواجهها لاتجاه الدفع مع عدم اعتدال القامة في الدفع الخلفي والدوران عند الاستعداد
- **تصحيح:** يقف العداء وظهره مواجهها لحقل الرمي مع اعتدال القامة عند الاستعداد بحيث تكون المسافة بين القدمين على مستوى الكتفين ومتوازيين، وفي طريقة الدوران يتم توجه القدم الحرة قليلا.
- **خطأ:** الوقوف في مؤخرة الدائرة وضعف التوافق الحركي عند الاستعداد للدوران
- **تصحيح:** يقوم العداء بثني الطرف العلوي قليلا للامام، مع لف هذا الجزء عكس اتجاه الدوران، والانتقال لوضع التكور
- **خطأ:** اختلال الأداء الحركي عند الدوران:
- **تصحيح:** عند القيام بالدوران تهبط القدم الدافعة على المشط عند مركز الدائرة مع ثني الجذع للهبوط وتليها القدم الحرة
- **خطأ:** انخفاض مستوى دفع الذراع للجلة في طريقة الدوران
- **تصحيح:** يتم دفع الجلة لحظة ترك العداء لاتصاله بالأرض.