

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - أم البواقي -

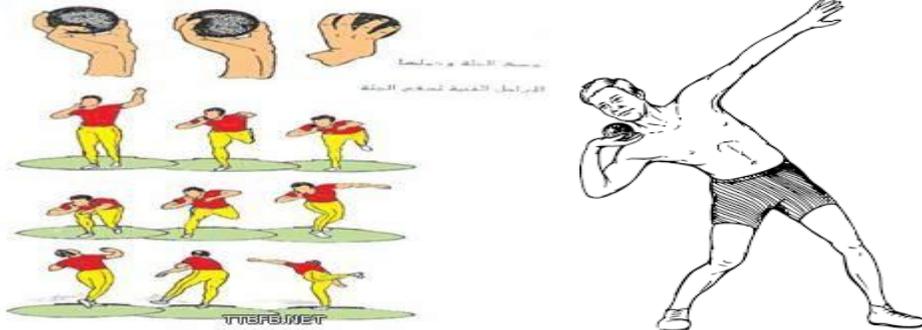
الأستاذ: بن يوسف وليد

مقياس: ألعاب القوى

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

عنوان المحاضرة:

دفع الجلة



السنة الجامعية: 2020-2019



تمهيد:

مسابقة دفع الجلة من مسابقات الرمي في العاب القوى، وتتم عملية الرمي من أمام الكتف ومن دائرة قطرها (2.135 سم) كما يحدد ذلك القانون الدولي، وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ سلسله من المهارات تندمج مع بعضها بعضا لتظهر بشكل حركه انسيابية واحده.

1- تعريف رياضة دفع الجلة:

هي رياضة تشبه في مجموعها حركة الياي المضغوطة الذي ينفرج فجأة و بعنف بالغ ، و عند تأديتها ، ينثني الرياضي بجسمه موجه ظهره إلى اتجاه الرمي ، ثم يعود إلى وضع الاعتدال مؤديا دورة كاملة حول نفسه ، و يسترخي في وضع استعداد كامل لإطلاق الطاقة.

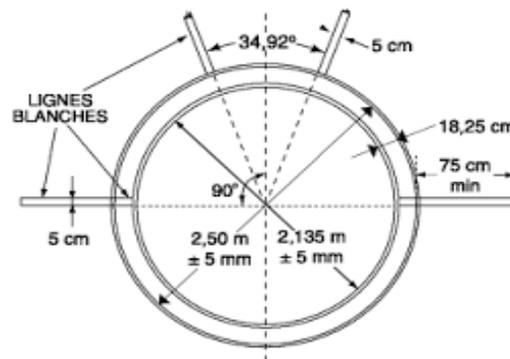
2- الكرة:

تصنع من الحديد الصلب أو من النحاس، أما وزنها لمسابقات الرجال، فيبلغ 7,257 كلغ، ووزنها لمسابقات النساء يبلغ 04 كلغ .



3- دائرة الرمي:

تصنع أرضية الدائرة من الإسمنت أو الإسفلت أو أية مادة لا تساعد على الانزلاق، وطول قطرها من



الداخل 2,135 م .



أولاً: المراحل الفنية لدفع الجلة:

1- مسك الجلة وحملها:

هناك ثلاث طرق لمسك الجلة وكلها تناسب أشكال اليد والأصابع المختلفة ويقوم التلميذ بتجربة كل الطرق حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه وهذه الطرق هي:
أ- ثلاثة أصابع الوسطى خلف الجلة مباشرة لأداء الدفع أما الإبهام والبنصر المنثني فيعملان على سند الجلة من الجانبين (للأصابع الطويلة).



ب- نفس القبضة السابقة إلا أن الإصبع الصغير (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة)
ت- تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للجلة باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقة ضعيفة حيث يفقد التلميذ استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الجلة تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تنحصر بين الفك من أعلى والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع من الخلف والذراع الحاملة للجلة تكون خلفها.

2- وقفة الاستعداد:

أ- يقف التلميذ داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي مقدم مشط القدم اليمنى على يمين خط المرمى وملاصقة لحافة الدائرة الخلفية.
ب- الكعب يرتفع أحياناً قليلاً عن الأرض القدم اليسرى تركز على الأرض وبخفة وإلى يسار خط



الرمي وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن.
ت- الجسم بوجه عام غير متصلب - الوزن محمل على الرجل اليمنى وهي ممتدة - الجلة في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى - الذراع الأيسر مرتفع لأعلى ومرتخ من الرسغ.



ث- التنفس طبيعي إلى أن يبدأ التلميذ في التحفز فيتنفس تنفساً عميقاً لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء ليستمر لفترة طويلة.

ج- يحبس نفسه لتثبيت القفص الصدري منشئاً العضلات التي تبدأ منها الحركة.

3- التحفز:

أ- يميل التلميذ بجسمه أماماً ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة.

ب- الرجل الحرة لحفظ التوازن - خط الكتفين مواز للأرض - الرجل اليمنى ممتدة.

ت- تثني ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي منثنية بحيث لا تتعدى ركبتها مستوى الركبة اليمنى.

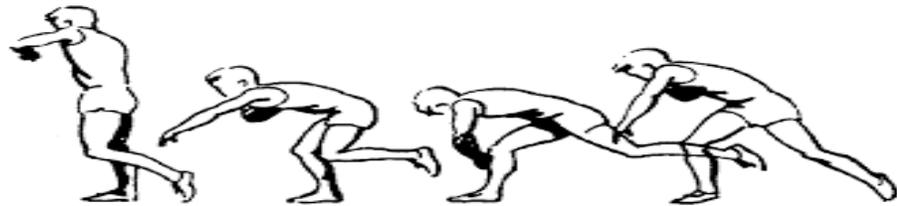
ث- ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفاً.

4- الزحف:

أ- بعد الوصول للمرحلة السابقة يقوم التلميذ بمد الرجل اليمنى لأعلى وللخلف والحركة تكون على كعب القدم والمشط مرتفع عن الأرض.

ب- تمرجح (رفس) الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل بحيث يكون مقدم مشطها لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي.

ت- يندفع التلميذ في اتجاه خط الرمي ويسبب هذا الاندفاع السرعة اللازمة لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع.



ث- تصل الرجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للداخل (جهة اليسار) بمقدار 45° تقريباً وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة منثنية وثقل الجسم محمل عليها بالكامل.

ج- الرجل اليسرى تدفع في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحة الإيقاف.

ح- في حركة الزحف تسير الجلة في خط مستقيم توفيراً للجهد الذي يفقده التلميذ من اتخاذ الجلة متعرج أثناء الزحف.

5- الدفع:

أ- يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف.



ب- يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي وذلك بإدخال الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور على المشط.

ت- في هذه الحالة يكون وزن الجسم محملاً على الرجلين بالتساوي وهما منثنيان بسيطاً.



ث- يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة.

ج- يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين حيث تقوم بالدفع معاً.

ح- وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية يكون التلميذ قد واجه مقطع الرمي بالكامل والرجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد ومرتكزة على مشطها ووزن الجسم على الرجل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الجلة.

6- الاتزان:

أ- ينقل الرجل اليمنى أماماً ويمرّج الرجل اليسرى للخلف وخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية.

ب- بعد التخلص من الجلة يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بمرجحة أمام الجسم لأسفل ثم يقوم التلميذ بأداء وثبات (اهتزازات) في المكان تساعد على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته.

ت- يتابع الجلة بالنظر حتى سقوطها على الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.

ثانياً: الخطوات التعليمية لدفع الجلة:

- 1- تمرينات تمهيدية بالجلة الخفيفة أو بالكرة الطبية أو الأدوات البديلة وذلك لإعطاء التلميذ الإحساس بالثقل وتنمية العضلات العاملة أثناء الحركة.
- 2- تعليم طريقة مسك الجلة.
- 3- تعليم حمل الجلة وهي ملاصقة للرقبة والذقن.
- 4- وقوف فتحاً، مسك الجلة وحملها بالطريقة الصحيحة) ثني الركبة اليمنى ودفع الجلة عمودياً على أعلى.
- 5- دفع الجلة أماماً عالياً لتعدية عارضة الوثب العالي من الوقوف جانباً مع مواجهة العارضة أثناء الرمي.
- 6- وضع الطعن على الرجل اليمنى - حمل الجلة الدافع من الثبات مع لف الجسم جهة الرمي أثناء



التخلص.

7- مسك كرة طبية باليدين في وضع مشابه لوضع البدء، دفع الرجل اليسرى خلفاً واليمنى تعمل زحلقة (زحف) على الأرض للوصول إلى وضع الرمي، يكرر التمرين للإتقان ثم بعد ذلك تدفع الكرة الطبية ثم بالجلة الخفيفة ثم العادية.

8- تعليم وقفة الاستعداد ومنها عملية الغطس والتحرك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجلة بعد ذلك يكرر التمرين بغرض الإتقان مع التدرج بثقل الجلة مع مراعاة أهمية تصحيح الأخطاء

ثالثاً: نظرية ومنهجية تعلم دفع الجلة

لكي نسهل عملية تدريس هذه المسابقة تم تقسيم النواحي الفنيه فيها إلى الخطوات التالية: 1- مسك الجلة وحملها. 2- وقفة الاستعداد (بداية الزحف والانزلاق). 3- الميزان 4- الزحف أو الانزلاق. 5 - نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للجلة. 6- الدوران. 7- دفع الجلة الفعلي. 8- الارتداد أو التوازن. وقبل البدء بشرح هذه الخطوات علينا أن نتعرف أولاً على العضلات ذات النصيب الأكبر في دفع الجلة ونعمل على تقويتها وإعدادها بالشكل المناسب.

رابعاً: العضلات العاملة أثناء عملية دفع الجلة:

1- أربطة الرسغ واليد. 2- العضلة الدالية. 3- العضلة المنحرفة المربعة. 4- العضلة الظهرية العريضة. 5- العضلات القطنية. 6- العضلة الأليوية العظمى. 7- العضلة ذات الرأسين الفخذية. صفاقات مفصل الركبة. 9- أوتار مفصل الركبة. 10- العضلة التوأمية. 11- وتر اكيلسي. 12- أربطة مفصل الكاحل.

خامساً: الأخطاء الشائعة في مسابقة دفع الجلة:

- ارتكاز الجلة على راحة اليد بدلا من الأصابع وقاعدتها، الأمر الذي يعمل على تأخير الدفع.
- وضع المرفق منخفضا بزاوية حادة مع الجسم وأحيانا ملتصقا به.
- الحجل بدلا من الانزلاق في المرحلة الثالثة حيث يحدث تداخل بين الانزلاق.
- الزحف لمسافة قصيرة جدا. السبب: - ضعف في أصابع اليد السبابة، الوسطى، البنصر.
- عدم اكتساب التلميذ للإحساس الحركي المناسب، وضعف في أربطة مفصل الركبة، مع استعمال قوة الدفع بالقدمين، ويعود ذلك إلى الخطأ في حركة الرجل الممرجة (الرجل الحرة).



- ضعف في عضلات الذراع، وهنا يميل التلميذ إلى الترهل. - ضعف في الرجل الزاحفة، مع عدم مرجحة الرجل اليسرى.