

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

مسابقات دفع الثقل

محاضرة الساحة والميدان

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن

م. م. هند وليد

## مبادئ دفع الثقل :

ان الدفع هو اللحظة التي يترك فيها الثقل يد الرامي، وتعد اهم المراحل التي يمر بها الرامي لدفع الثقل إماما عاليا ابعده مسافة ممكنة، فضلاً عن إنها تسمى حركات الدفع أو أشكال الدفع، ويحصل الدفع على شكل مستقيم يشبه الضربة المستقيمة للملاكمة، فالذراع تحقق اللف البسيط بحيث يؤثر المرفق الى الخارج - الأعلى - ويتطلب استعمال الكتف بصورة مثلى أثناء القذف. إما الثقل فيصنع من الحديد الصلب أو النحاس أو من اي معدن لا يقل ليونة عن النحاس أو إن يكون الغطاء المعدني محشوا بالرصاص أو بمواد أخرى، ويجب إن يكون كروي الشكل وسطحه املس.

وهناك طريقتان لدفع الثقل وهي :-  
اولاً : دفع الثقل بطريقة الزحف.  
ثانياً : دفع الثقل بطريقة الدوران.

أولاً : دفع الثقل بطريقة الزحف :-  
ينقسم تكنيك دفع الثقل بطريقة الزحف الى المراحل التالية  
مسك الثقل ( المسكة )

مرحلة الإعداد

مرحلة الزحف

مرحلة الرمي

مرحلة التغطية

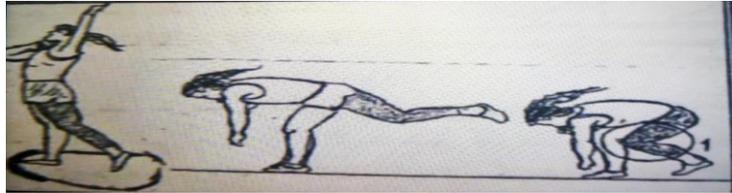
### مسك الثقل

يرتكز الثقل على سلاميات وقاعدة الأصابع وتكون الأصابع متوازية ومنتشرة قليلاً . وتضع  
اللاعب /المتسابق الثقل عند الجزء الأمامي من الرقبة وباليد اليمين والايهام على عظمة الترقوة أما  
المرفق فيكون للخارج بزاوية  $45^{\circ}$  درجة مع الجسم والهدف من المسكة هو حمل الثقل بطريقة  
صحيحة ومحكمة



### مرحلة الإعداد

■ يبدأ الرامي معتدلاً عند مؤخرة الدائرة وظهره تجاه لوحة الإيقاف بعد ذلك يثني الجذع  
للإمام موازياً للأرض. ثم يؤدي الرامي عمل يتزن به الجسم في الارتكاز الفردي  
الرجل اليسرى وهنا نلاحظ ثني  
الرجل الارتكاز قليلاً، بينما تمتد الرجل الحرة تجاه مؤخرة الدائرة والهدف من ذلك  
الإعداد للزحف.



خلال هذه المرحلة يتم تحريك الجسم من مقدمة القدم الى الكعب، دون سقوط الحوض وتدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه لوحة الإيقاف. وتمتد رجل الارتكاز فوق كعبها.

اما رجل الارتكاز فتبقى متصلة بالأرض خلال معظم مرحلة الزحف ويبقى الاحتفاظ

بالكتفان تجاه مؤخرة الدائرة والهدف من ذلك البدء بالتسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي وخلال مرحلة الزحف (وضع القدم). وهنا تزحف القدم اليمنى على

الكعب لتهبط على باطن القدم. وتوضع القدم اليمنى في مركز الدائرة، مع هبوط القدمين متزامنتين اي تهبط الواحدة بعد الأخرى مباشرة، أولاً بالقدم اليمنى ثم تهبط القدم اليسرى على المشط مع لف القدمان في اتجاه مقطع الرمي وعلى حدها الداخلي.

والهدف بدء التسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي



## مرحلة الرمي

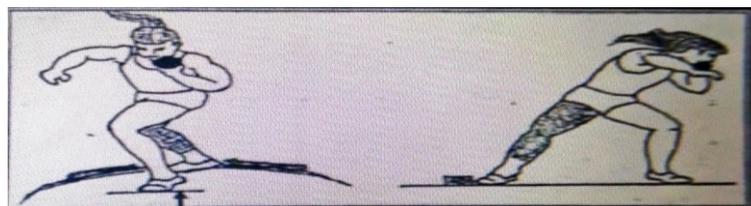
تنقسم مرحلة الرمي الى ثلاثة اجزاء

■ الجزء (الأول) من المرحلة وضع القوة.

■ الجزء (الثاني) من المرحلة التسارع الأساسي.

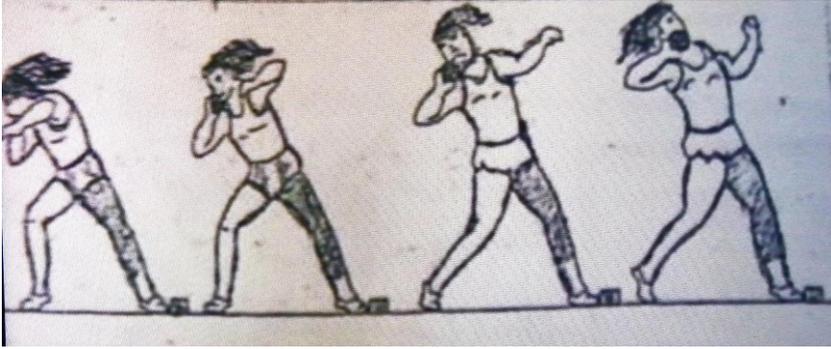
الجزء ( الثالث) من مرحلة حركة الذراع. وسنتناول مراحل الرمي خلال هذه الأجزاء.

أ- الجزء (الأول) مرحلة وضع القوة :- يقع وزن الجسم على مشط القدم اليمنى، والركبة اليمنى مثنية، يوضع كعب القدم اليمنى ومشط القدم اليسرى على خط واحد ووضع الأداء كعب ومشط هنا تبدأ عملية للحوض والكتفين، ويكون اتجاه الرأس والذراع اليسرى للخلف، اما المرفق الأيمن يكون بزاوية ٩٠° درجة مع الجذع، الهدف من ذلك الاحتفاظ بسرعة النقل وبدء التسارع الأساسي.



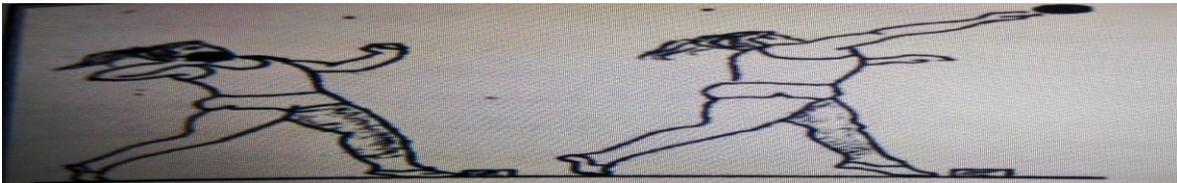
الجزء الثاني :-

مرحلة التسارع الاساسي نلاحظ هنا تمتد الرجل اليمنى بحركة لف انفجارية حتى يواجه الحوض الأيمن مقدمة الدائرة. وتكون الرجل اليسرى دائماً ممتدة كدعامة لرفع الجسم لغرض التأثير على زاوية التخلص ومن خلال ذلك نتحسس حركة لف الجذع تثبت بواسطة الذراع اليسرى والكتف ويبدأ الرامي بلف المرفق الأيمن ويرفع في اتجاه الرمي، وينتقل وزن الجسم من الرجل اليمنى إلى اليسرى. والهدف من ذلك هو انتقال السرعة من الرامي إلى الثقل واستعداد حركة الذراع للخطة ترك



الجزء الثالث : مرحلة حركة الذراع :

يبدأ اندفاع ذراع الرمي بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع بعد ذلك ينتهي الذراع الأيسر ويثبت بجانب الجذع. يستمر التسارع بإمتداد الرسغ والتركيز على الإبهام للأسفل مع لف الأصابع للخارج بعد التخلص، اما القدمين فتكون على الأرض للدائرة الرمي خلال التخلص ، والرأس خلف القدم اليسرى وتكون سائدة حتى التخلص. والهدف انتقال السرعة من الرامي إلى الثقل.



##### ٥- مرحلة التغطية

وهي آخر مرحلة من مراحل دفع الثقل. بعد خروج الاداة ( الثقل) من أصابع اليد وبلحظة انتقال سريعة يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص وثني الرجل اليمنى مع حفظ الطرف العلوي للجسم وخلال العملية تمرجح الرجل اليسرى للخلف، أما النظر فيوجه للأسفل، والهدف من ذلك ثبات الرامي والاحتفاظ على توازنه وتجنب السقوط.

