

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

# مسابقات دفع الثقل محاضرة الساحة والميدان

د. زينب قحطان

م.م. هند وليد



# مسابقات 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 او 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
- ١ - مسك الثقل ( المسكة )
- ٢ - مرحلة الإعداد
- ٣ - مرحلة الزحف
- ٤ - مرحلة الرمي
- ٥ - مرحلة التغطية



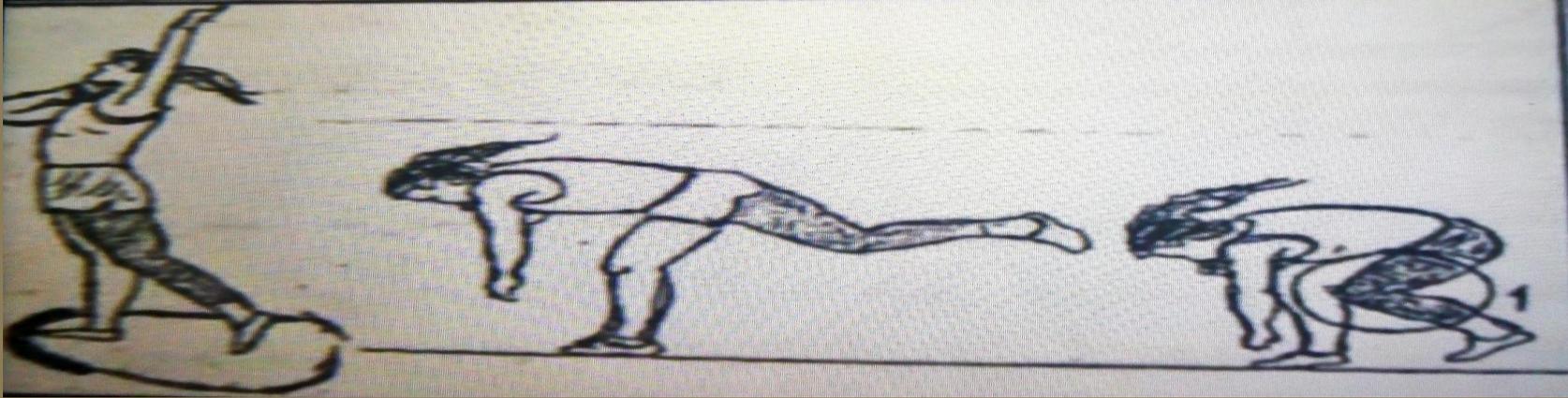
# مسك الثقل

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



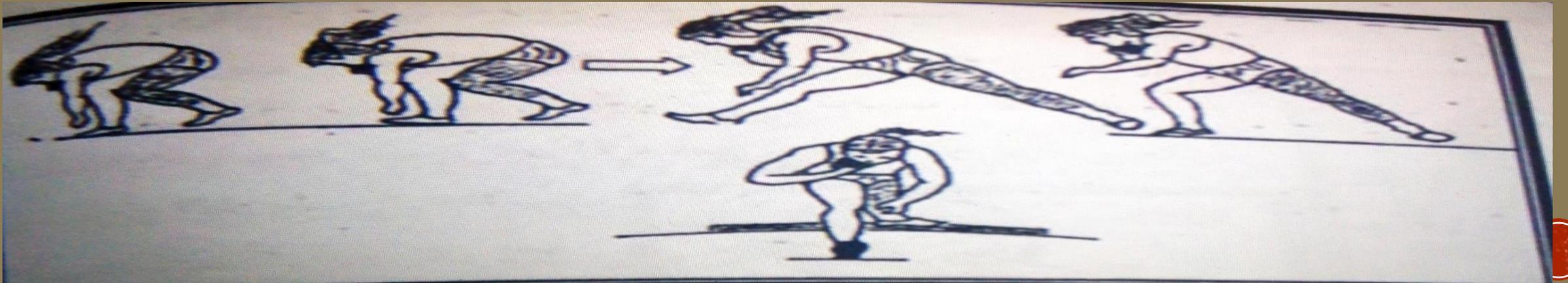
## ٢ - مرحلة الإعداد

■ 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



## ٣- مرحلة الزحف

■ 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، اولاً 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

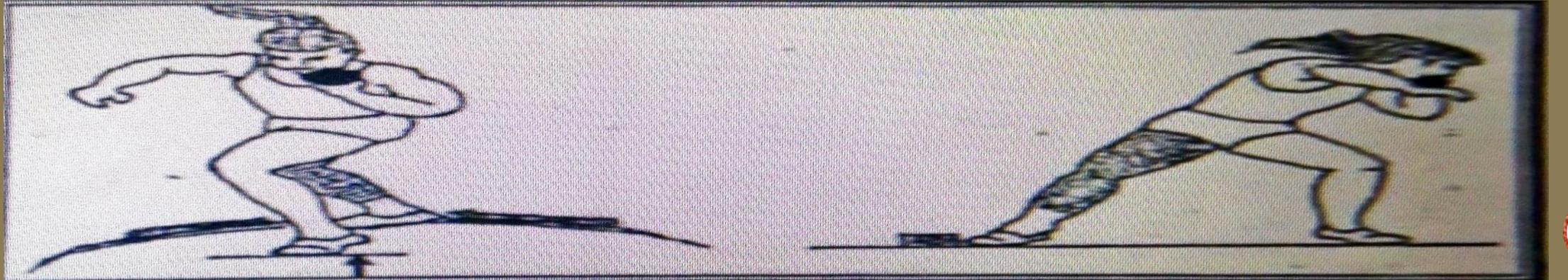
تنقسم مرحلة الرمي الى ثلاثة اجزاء

■ الجزء (الأول) من المرحلة وضع القوة.

■ الجزء (الثاني) من المرحلة التسارع الأساسي.

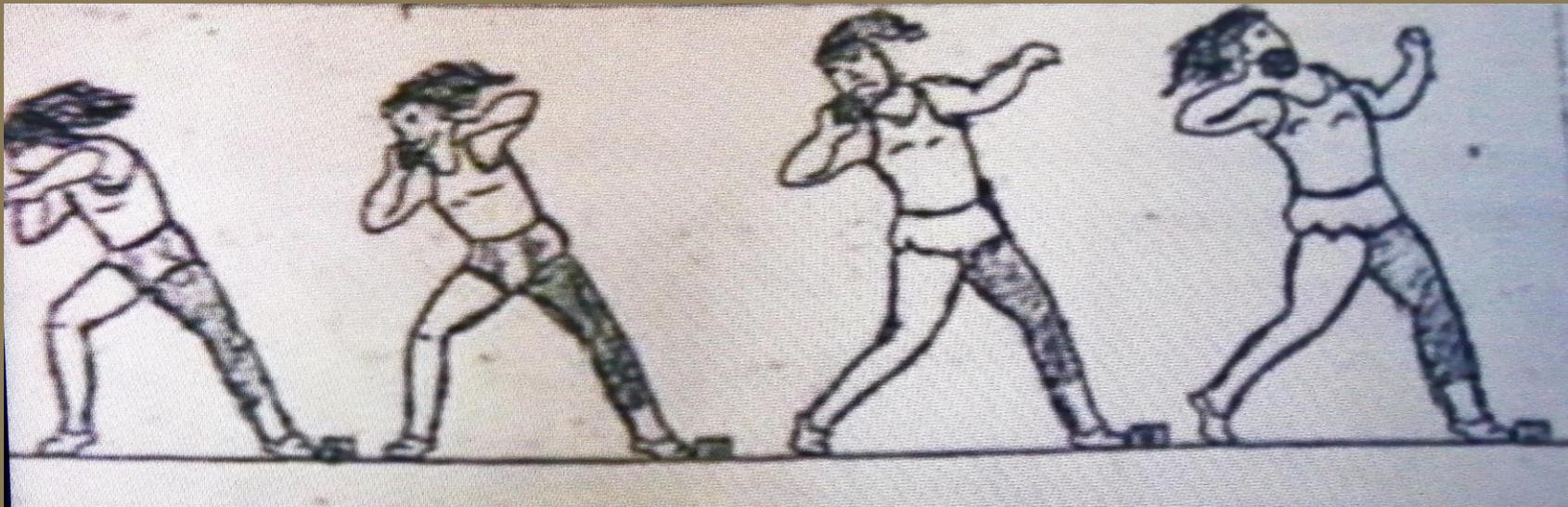
■ الجزء ( الثالث) من مرحلة حركة الذراع. وسنتناول مراحل الرمي خلال هذه الأجزاء.

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 الأداة كعب ومشط هنا تبدأ عملية الحوض والكتفين، ويكون اتجاه الرأس والذراع اليسرى للخلف، اما المرفق الأيمن يكون بزاوية ٩٠ ° درجة مع الجذع، الهدف من ذلك الاحتفاظ بسرعة الثقل وبدء التسارع الأساسي.



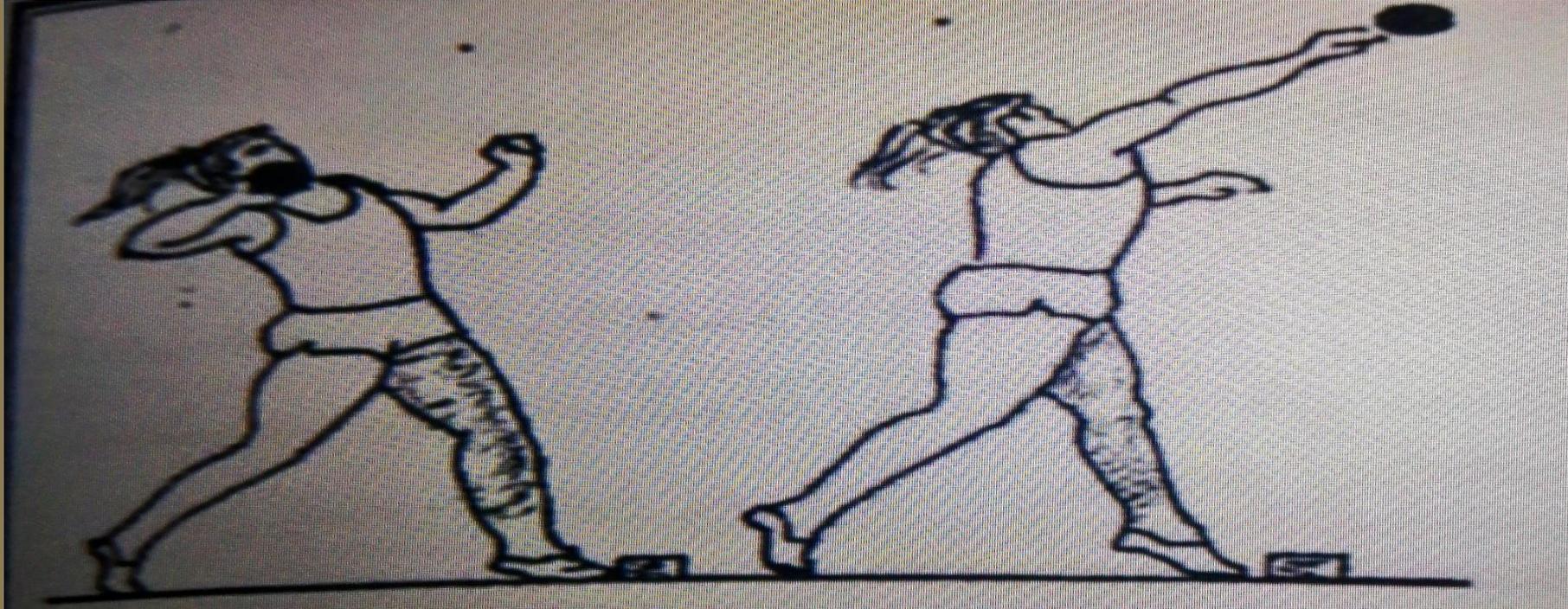
## الجزء الثاني :-

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 بامتداد الرسغ والتركيز على الإبهام للأسفل مع لف الأصابع للخارج بعد التخلص، أما القدمين فتكون على الأرض للدائرة الرمي خلال التخلص، والرأس خلف القدم اليسرى وتكون سائدة حتى التخلص. والهدف انتقال السرعة من الرامي الى الثقل.



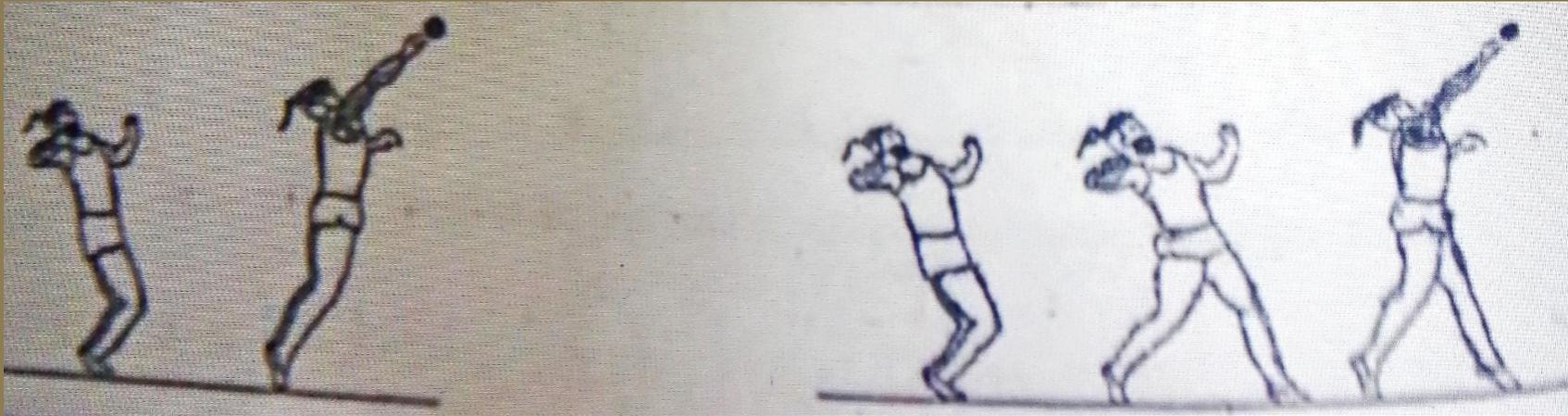
## ٥- مرحلة التغطية

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.



# التمرينات والخطوات التعليمية والتكتيكية لطريقة الزحف تمرينات الخطوة الأولى : تمهيد

1. التعرف على الثقل والاحساس بالاداة، وتجنب الأخطاء والامان والمسكة الصحيحة
  2. الامتداد او الدفع للأعلى وحفظها للذراع الحاملة للاداة، ودفع الثقل بالاصابع.
  3. الدفع للإمام فوق الرأس من وضع ثني ومد الرجلين
  4. الدفع للخلف من فوق الرأس مع نصف انثناء ومد الرجلين والذراعين أعلى مع الاداة.
- والهدف م. هذه الخطوة التعود على الاداة والاحساس بالحركات الأساسية للدفع مع تكرار عدد من الخطوات

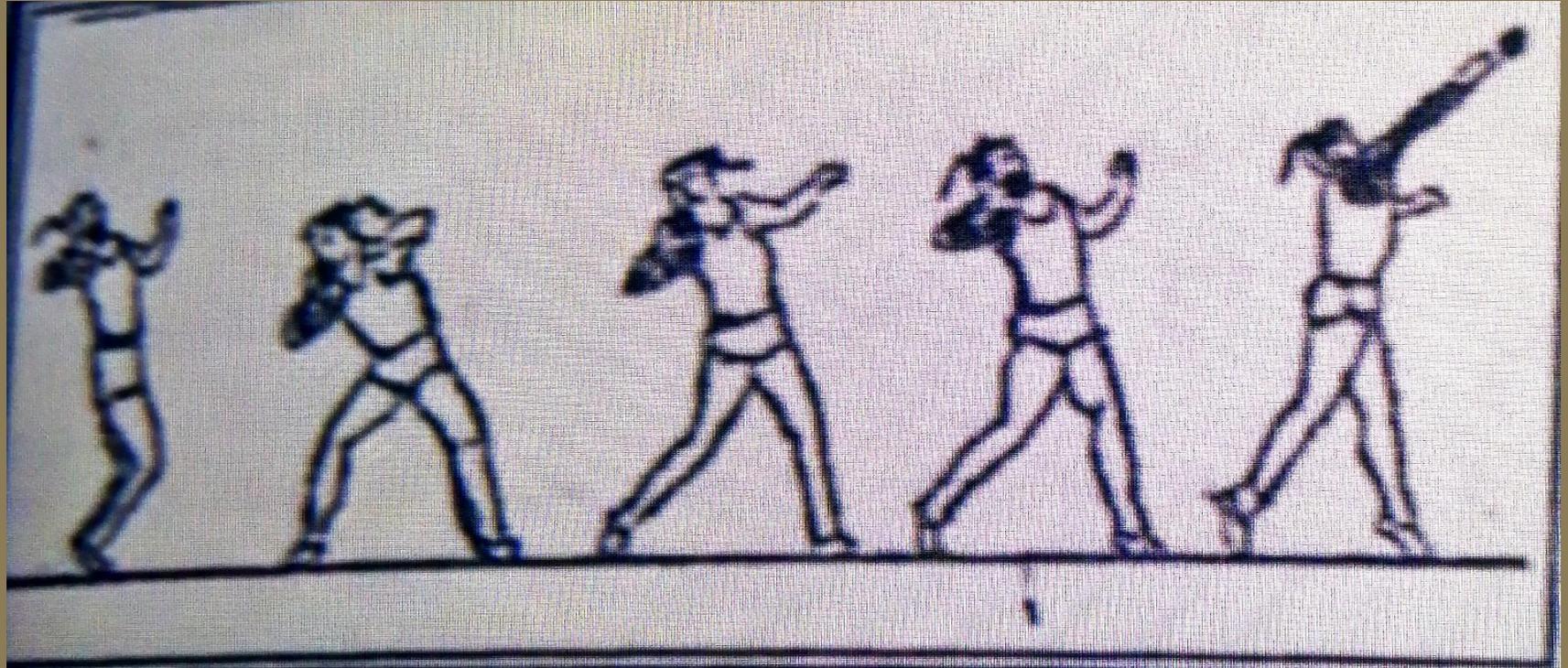


## الوقوف

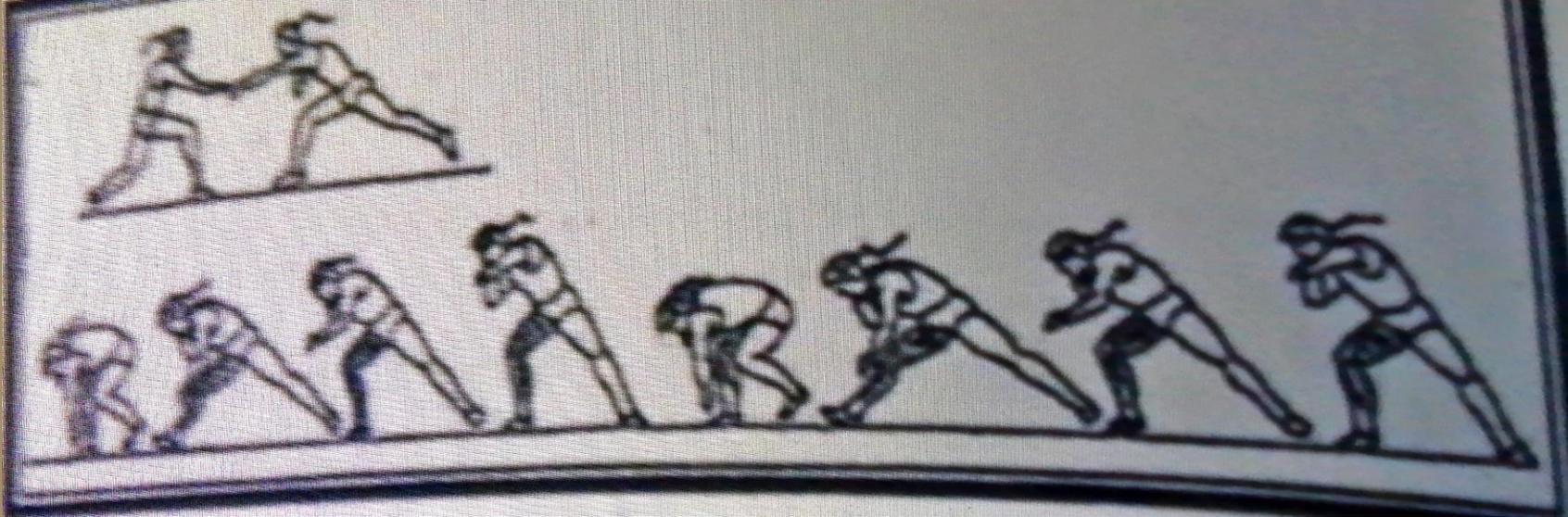
- الوقوف الرجلين والقدمين متباعدتين بـاتساع الحوض او الجذع.
- كما هو في التمرين السابق ولكن مع اخذ خطوة على امشاط القدمين، مع احتفاظ بالارتكاز على الأرض. ومن ثم اللف مع ثني الركبتين، واللف والرمي وخروج الاداة من الأصابع إلى الاعلى. اما الهدف من هذه الخطوة استخدام الرجلين للتسارع وتعلم الدفع الصحيح بالذراع.



تمريبات الخطوة الثالثة : الدفع من خطوة  
كرر تمرينات الخطوة الثانية على مع اخذ خطوة للأمام، لف الحوض والكتف عكس  
اتجاه الرمي،  
استمر مع اللف والامتداد السريع من الرجلين والحوض. ان الهدف من ذلك تطوير  
حركة الرجل اليمنى مع تثبيت الجانب الايسر (الرجل والجذع).



- تمرينات الخطوة الرابعة : الدفع من وضع القوة
- مع الاداة ابدأ والكتفين ملفوفتين بعيداً عن اتجاه الرمي
- مع الاحتفاظ على الوضع للجسم بعد الرمي، الاحتفاظ بالاتصال بالارض بدون تغطية .
- والهدف تطوير حركة الرجل اليمنى، لف الرجل والحوض والجذع والتثبيت.

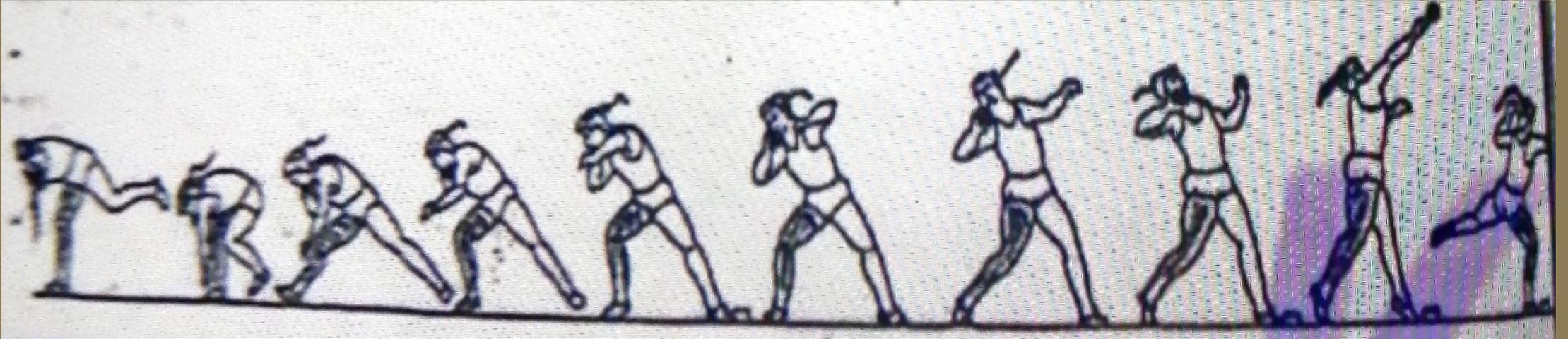


تمريبات الخطوة الخامسة : الزحف  
أدي وازحف بمساعدة الزميل ممسكاً بالذراع الحرة.  
كرر مع الاداة وبدون اداة واستمر في الزحف على امتداد خط، والثبات في وضع القوة مع  
التخلص / وبدون التخلص للاداة.  
والهدف تطوير حركة الزحف بالرجلين مع ربطها بالرمي.

تمريبات الخطوة الخامسة : الزحف  
أدي وازحف بمساعدة الزميل ممسكاً بالذراع الحرة.  
كرر مع الاداة وبدون اداة واستمر في الزحف على امتداد خط، والثبات في وضع القوة مع التخلص / وبدون التخلص للاداة.  
والهدف تطوير حركة الزحف بالرجلين مع ربطها بالرمي.



تمريبات الخطوة السادسة : التسلسل الحركي الكامل  
ادى بدون الثقل مرة ومرة أخرى مع الاداة (الثقل) مع ضبط وتصحيح  
وضع القوة دون خروج لوحة الايقاف.  
- ادى على اسطح مختلفة مع قفل العينين وبأدوات مختلفة ( مثل  
الكرات الطبية) باستخدام اثقال مختلفة الأوزان. الهدف من ذلك ربط  
المراحل.



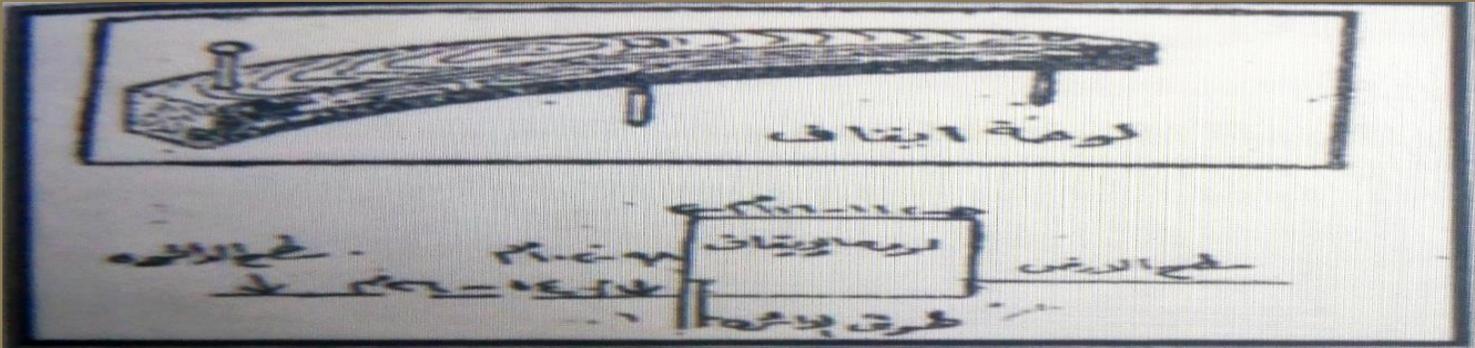
## قانون المسابقة في دفع الثقل

- المنافسة

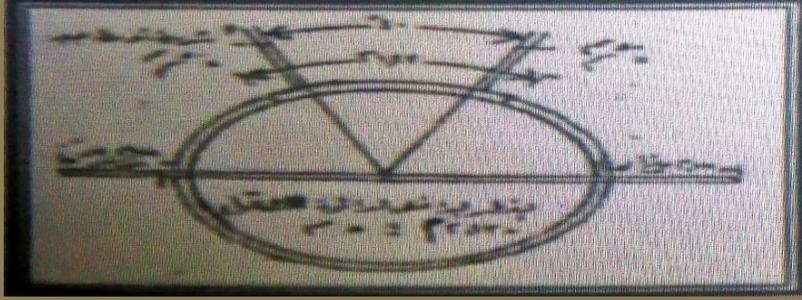
١ - ينبغي ان تدفع الثقل من الكتف بيد واحدة فقط في الوقت الذي تاخذ فيه المتسابقة وضع الوقوف داخل الدائرة لبدء الدفع، ينبغي أن تلامس الثقل الذقن او الرقبة او ان تكون قريبة منهما وان لا تسقط اليد اسفل هذا الوضع اثناء حركة الدفع كما يجب عدم رجوع الثقل خلف خط الكتفين.

- لوحة الايقاف

٢ - الصنع : يجب أن تكون اللوحة بيضاء اللون وان تصنع من الخشب او من اي مادة أخرى مناسبة وتكون على شكل قوس بحيث يطابق حدها الداخلي الحد الداخلي للدائرة وتكون موضوعة في منتصف المسافة ما بين خط مقطع الرمي وتثبت بإحكام في الارض.



٣- القياسات يبلغ عرض اللوحة (١١،٢) سم الى (٣٠) سم وطولها (١٥،١) م على شكل قوس مطابق للدائرة وارتفاعها (١٠) سم



٤- في رمي الثقل يجب أن يكون القطر الداخلي للدائرة (١٣٥،٢) م ولا يقل سمك اطار الدائرة عن (٦ ملم) على الأقل ويكون لونه ابيض

٥- يمكن لمتسابق دفع الثقل وارتداء رباط ضاغط على الرسغ لحمايته من الإصابة.

٦- يجب أن تصنع الثقل من الحديد أو النحاس أو أي معدن لا يقل في ليونته عن النحاس أو إن يكون الغطاء المعدني مملوء بالرصاص او بمواد أخرى مناسبة، ويجب أن يكون سطحها املس وبدون خشونة ولكي تصبح ملساء. الحد الأدنى للوزن المسموح به لتسجيل رقم المدى (٢٥،٠٤ كغم)



٧- ترتيب المتسابقات لأخذ محاولاتهم يكون حسب القرعة.

٨- إذا كان عدد المتسابقات أكثر من ثمانية فلكل متسابقة الحق في ثلاث محاولات. ثم تعطى ثلاث محاولات أخرى للثمانية الحاصلين على أحسن النتائج

٩- تقاس الرمية من اقرب علامة حدثت إلى الحافة الداخلية لمحيط الدائرة.

١٠ - تأخذ جميع القياسات مباشرة بعد كل رمية

١١- ليس للمتسابقة الحق في مغادرة الدائرة حتى تلمس الاداة الأرض وعندئذ تتركها من الوقوف وتغادر من نصفها الخلفي

١٢- تعد محاولة فاشلة إذا قامت المتسابقة بلمس اي جزء من أجزاء جسمها العلوي من لوحة الإيقاف

