

مقدمه

مسابقة رمي الجله من مسابقات الرمي في ألعاب القوى، وتتم عملية الرمي من أمام الكتف ومن دائرة قطرها (٢١٣) سم كما يحدد ذلك القانون الدولي، وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ سلسلة من المهارات تتدمج مع بعضها البعض لتظهر بشكل حركة انسيابية واحدة.....

النواحي الفنية

لكي نسهل عملية تدريس هذه المسابقة تم تقسيم النواحي الفنية فيها إلى الخطوات التالية:

- مسك الجلة
 - الزحف أو الانزلاق.
 - نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للجلة.
 - الدوران.
 - دفع الجلة الفعلي.
 - 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.

الإرشادات والخطوات التعليمية

العضلات العاملة في أثناء عملية دفع الجلة:

١. أربطة الرسخ واليد.
٢. العضلة الدالية.
٣. العضلة المنحرفة المربعة.
٤. العضلة الظهرية العريضة.
٥. العضلات القطنية.
٦. العضلة الاليزية العظمى.
٧. العضلة ذات الرأسين الفخذية.
٨. صفاقات مفصل الركبة.
٩. أوتار مفصل الركبة.
١٠. العضلة التوأمية.
١١. وتر إكيلي.
١٢. أربطة مفصل الكاحل.

الأخطاء الشائعة في مسابقة دفع الجلة

١. ارتكاز الجلة على راحة اليد بدلا من الأصابع وقاعدتها، الأمر الذي يعمل على تأخير الدفع.
٢. وضع المرفق منخفضا بزواوية حادة مع الجسم وأحيانا ملتصقا به.
٣. الحجل بدلا من الانزلاق في المرحلة الثالثة حيث يحدث تداخل بين الانزلاق.
٤. الزحف لمسافة قصيرة جدا.
٥. عند الانتهاء من اداء المهارة الخروج من امام الدائره وهذه تعتبر محاولة فاشلة.

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 مرحة الرجل اليسرى بصورة جيدة.