دفع الكرة الحديدية : دليل شامل

دفع الكرة الحديدية هي رياضة مثيرة تدمج القوة والتقنية. تُعد فعالية دفع الثقل من ألعاب المضمار والميدان وهي رياضة تتطلب قوة كبيرة. في هذا العرض، سنستكشف أساسيات دفع الكرة الحديدية، بما في ذلك قواعدها، تقنياتها، وأهم الخطوات التي يجب اتباعها.

by رسل اياد غيدان

Made with Gamma

قواعد وقوانين دفع الكرة الحديدية

قياس المسافة

تقاس مسافة محاولات الدفع بشريط قياس صلب. يقوم حكام المسابقة بقياس كل محاولة من أقرب أثر تتركه الكرة الحديدية داخل أرض قطاع الدفع وحتى الحافة الداخلية للوحة الإيقاف.

ميدان المسابقة

يتم إجراء مسابقة دفع الكرة الحديدية من دائرة قطرها 7 أقدام (2,135م) تثبت أمامها لوحة إيقاف . تصنع هذه الدائرة من الحديد وتصب أرضها بمادة صلبة من الإسفلت أو الكونكريت. كما يبلغ إرتفاع لوحة الإيقاف فوق الحافة الأمامية للدائرة بحدود 10 سم.

Made with Gamma

الخطأ القانوني

حركة الدفع

هبوط مستوى الكرة الحديدية أو رفعها عالياً عن مستوى خط الكتف أو إبتعادها عن الرقبة أثناء حركة الدفع.

تأخر المتسابق

تأخر المتسابق عن البدء بتنفيذ محاولته بعد إعلان رقمه أو إذاعة إسمه أكثر من 60 ث.

المس للدائرة

لمس المتسابق الأرض خارج الدائرة بأي جزء من الجسم بعد أنتهاء الدفع.

Made with Gamma

قواعد مسابقة دفع الكرة الحديدية

1 ترتيب المتسابقين

يتم ترتيب المتسابقين المشاركين في دفع الكرة الحديدية بواسطة القرعة.

2 عدد المحاولات

يمنح كل متسابق 3 محاولات إذا زاد العدد عن 8 متسابقين ثم يمنح أفضل 8 متسابقين 3 محاولات إضافية وتعتمد أفضل محاولة من الحاولات الستة.

3 البطولات الكبيرة

بالبطولات الكبيرة والألعاب الأولمبية يتم وضع رقم تأهيلي للفعالية للوصول إلى الدور النهائي.

Made with Gamma

وزن الكرة الحديدية

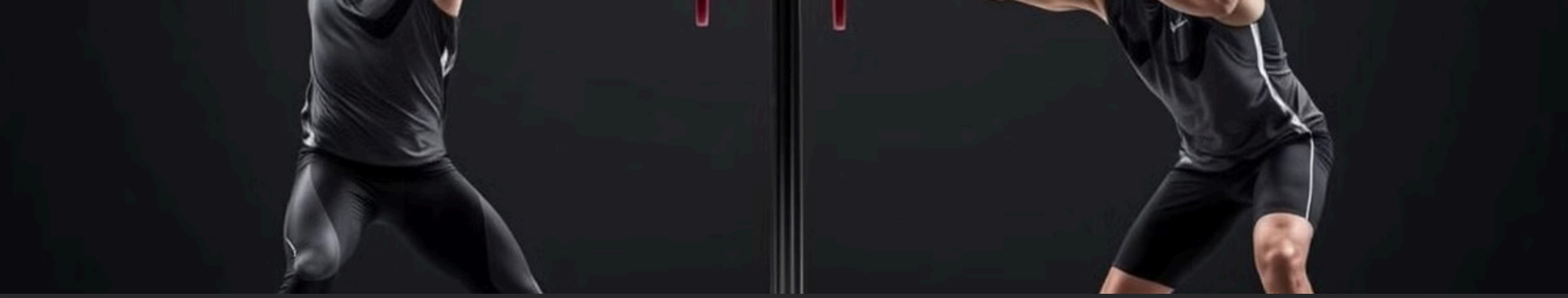
الرجال

7,260 كغم

النساء

4,00 كغم

Made with Gamma



التقنيات المستخدمة

تكنيك أوبراين

يقف المتسابق وظهره بإتجاه قطاع الدفع ويقوم بالتحرك خلفاً بطريقة الدفع والزحلقة ثم يدور 180 درجة ليدفع الكرة فيها أماماً عالياً من مقدمة الدائرة.

1

2

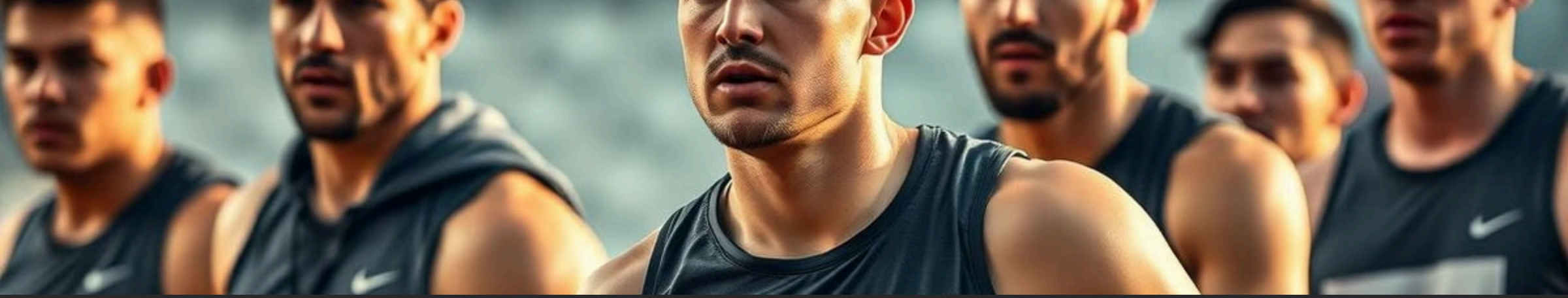
تكنيك باريشنيكوف

يقف وظهره بإتجاه قطاع الدفع أيضاً ثم يقوم بلف جذعه والدوران حول رجل اليسار للشخص اليمناوي ليضع قدم اليمين وسط الدائرة ثم يكمل دوران جسمه ليضع قدم اليسار في مقدمة الدائرة ويدفع الأداة بحركة جذع واكتاف قوية.

Made with Gamma

المراحل التكنيكية

Made with Gamma



مواصلة التعلم

إن كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن رياضة دفع الكرة الحديدية، هناك العديد من الموارد المتاحة لك، مثل المواقع الإلكترونية، والكتب، ومقاطع الفيديو التعليمية.

Made with Gamma