

## مسابقة دفع الجلة

يوجد طريقتين لدفع الجلة وهما طريقة الزحف وطريقة الدوران  
سوف نتعرض أولاً لمسابقة دفع الجلة بطريقة الزحف

### دفع الجلة

هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها دفع كرة حديدية ( الجلة ) وزنها ٧,٢٦٠ كجم للرجال و ٤ كجم للسيدات من داخل دائرة  
طول قطرها ٢,١٣٥ م الهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة

### المراحل الفنية لدفع الجلة

١- حمل الجلة

٢- وقفة الاستعداد

٣- التكور

٤- الزحف

٥- وضع الدفع

٦- الدفع

٧- المتابعة

### أولاً : حمل الجلة

تحمل الجلة بثلاث طرق هي:-

**الأولى :** وتكون فيها الأصابع الثلاثة الوسطى خلف الجلة مباشرة أو الخنصر و الإبهام فيسندان الجلة من الجانبين

**الثانية :** و فيها تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة و يقوم الإبهام بالسند الجانبى

**الثالثة :** وتتقارب فيها الأصابع خلف الجلة مباشرة و تناسب هذه الطريقة للاعبين ذوى الأصابع القصيره و الكف الصغير  
و ترتكز الجلة على سلاميات الأولى للأصابع حتى لا تستقر على راحة اليد و توضع الجلة بجانب تجويف الرقبه فوق الترقوه و  
اسفل عظم الفك و التحكم فى الجلة فى هذا الوضع يعتمد على مفصل اليد و الأصابع و وضع مرفق الذراع الحامله للجلة  
بحيث يكون العضد موازياً للأرض و على استقامة واحدة مع الكتف أو أعلى قليلاً.

### ثانياً : وقفه الاستعداد

وتهدف الى الاعداد و التمهيد للحركات التالىة و فيها يقف اللاعب حاملاً الجلة عند مؤخره الدائره بيده اليمنى بينما ترفع  
الذراع اليسرى الى اعلى و الى الامام و هى مرتخيه و ظهره فى اتجاه مقطع الرمى و يقع مركز ثقل الجسم فوق القدم اليمنى التى  
تقف ملامسه الجدار الداخلى لحلقه الرمى ( دائرة الرمى ) و تستند القدم اليسرى على مشط القدم.

### ثالثاً : التكور أو التحفز

وفيها يصل اللاعب الى وضع البدء او وضع التحفز أو وضع التكور و هو اقرب ما يكون لوضع البدايه في الجرى تقريباً حيث يميل الجسم أماماً أسفل وتكون الذراع الرامية كما هي ، والذراع اليسرى في نفس وضع الاستعداد وتثنى ركبة الرجل اليمنى وتفرد الرجل اليسرى للخلف وتكون مستندة على مشط القدم

### رابعا : الزحف

و هي حركة اعداديه تهدف الى انتقال الجسم عبر الدائره واكساب الجسم و الجله السرعة المناسبه للدفع وتبدأ حركة الزحف بعمل مرجحة للرجل اليسرى للامام وللخلف حيث يتم نقل مركز ثقل الجسم الى الخلف مع امتداد الرجل اليسرى الى الخلف في اتجاه لوحه الايقاف و في نفس الوقت تدفع الرجل اليمنى الارض في شكل زحلقة لتصل الى منتصف الدائره. مع دوران مشطها للداخل و انثناء الرقبه تحت الجسم بينما تكون الرجل اليسرى مفروده للخلف ويجب ان تبقى الجله خلال مرحله الزحف ملتصقه بالرقبه مع احتفاظها بخط الرمي الصحيح و تعتبر مرحله الزحف من اهم المراحل التي يجب ان يهتم بها اللاعب حيث أنه تترتب عليها صحه الحركه و بها يتمكن اللاعب من استغلال الحركه في الحصول على قدر من القوى الاضافيه التي تظهر نتيجه في مسافه الدفع حيث انه من المفروض أن يدفع اللاعب الجله لمسافه ابعد من وضع الحركه عنها من الوقوف او الثبات

### خامسا: وضع الدفع

و يعتبر وضع الدفع الجيد هو اساس الدفع الناجح وفي هذا الوضع يكون مركز ثقل الجسم فوق الرجل اليمنى المنثنيه في منتصف الدائره و الرجل الحره ( اليسرى ) ملامسه الحافه الداخليه للوحه الايقاف و يكون الظهر مازال يواجهها بمقطع الرمي و في هذا الوضع يكون الجسم متهياً وعلى استعداد تام لبدء حركه الدفع.

### سادسا: الدفع او التخلص

و عمليه الدفع ليست منفصله عن بقية الخطوات السابقه و لكنها عمليه متتابعه نقدمها منفصله بهدف التحليل الدراسى فقط و تبدأ عمليه الدفع من اسفل الى اعلى ( النقل الحركى ) للاستفاده من القوه الكبيره التي تنتج من العضلات الماده للقدم و الركبه و الفخذ في اتجاه واحد لاعلى هو اتجاه الرمي حيث تلتف القدم اليمنى اثناء دفعها الارض في اتجاه مقطع الرمي مما يؤدي الى التفاف الحوض للامام تجاه الرجل اليسرى التي اتخذت وضع الايقاف و كذلك يسمح الذراع الحر للكتفين بالالتفاف لمواجهه مقطع الرمي و نتيجه لتوقيت القوى الصحيح لحركه الرجل و الجذع و الكتفين تصبح الجله معده للانطلاق في اتجاه الدفع بالذراع الى الامام بالزاويه المناسبه مع مراعاة ابقاء الرأس في وضعها الطبيعي

### سابعا: المتابعة

و بعد الانتهاء من الدفع يكون الجسم مازال مكتسبا بكميه الحركه التي ولدها خلال الانتقال عبر الدائره و يستمر في الاندفاع الى الامام مما يعمل على ارتكاب اللاعب اخطاء الخروج من الدائره و لذلك يجب على اللاعب الاتزان حتى لا يتخطى لوحه الايقاف و هنا عليه القيام بتبديل مكان القدمين فاليمين تتحرك للامام للارتكاز عليها بجانب اللوحه و اليسرى تمرجح للخلف واعلى للاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل الدائره و يقوم اللاعب بثنى ركبة الرجل اليمنى لحفظ مركز الثقل مما يساعد على زياده الاتزان.

## الخطوات التعليميه لمسابقه دفع الجله

- ١- تأديه بعض التمرينات والتدريبات الاعداديه باستخدام الجلل مختلفه الاوزان و الكرات الطبيه والغرض منها الاحساس بالمسكه الصحيحه و كيفيه استخدام العضلات العامله في الحركه  
أ- (الوقوف فتحاً . مسك الجله) عمل دوائر بالجله حول الجسم  
ب- (وقوف فتحا . ثنى الجذع اماما اسفل) تمرير الجله بين الرجلين على شكل (∞)  
ج- (وقوف مسك الجله. القبضه متجهه لاسفل) ترك الجله تسقط ثم محاوله التقاطها باقصى سرعه  
د- (وقوف فتحا. انثناء. مسك الجله باليد ) تبادل الجله بين اليدين باستخدام رسغ واصابع اليدين
- ٢- تعليم طريقه مسك و حمل الجله وهى ملاصقه للرقبه و الذقن عن طريق اعطاء تدريبات اعداديه للتعود على وضع الجله من الثبات و الحركه  
أ- (وقوف حمل الجله تحت الذقن ) ثنى الركبتين نصفاً ثم الوثب عاليا مع دفع الجله  
ب- (وقوف حمل الجله تحت الذقن) الحجل الجانبي ( ٦ خطوات )  
ج- (وقوف فتحا . حمل الجله ) ثنى الرجل اليمنى جانبا
- ٣- تعليم طريقه الدفع  
أ- (وقوف وضع الرمي . مواجهه) الدفع ضد مقاومه الزميل  
ب- وقوف وضع الرمي . حمل الجله ) دفع الجله من الثبات  
ت- (وقوف وضع الرمي . حمل الجله ) دفع الجله مع لف الجسم لمواجهه مقطع الرمي
- ٤- تعليم حركه الزحف  
أ- (وقوف . وضع الرمي ) الحجل خلفا باستمرار مع المحافظه على وضع الجسم  
ب- (وقوف وضع البدايه ( التكور ) . حمل الجله ) الزحف للوصول لوضع الدفع  
ج- الزحف و الرمي داخل دائره قانونيه
- ٥- أداء الحركه ككل و لايجب الانتقال من مرحله الا بعد اتقان المراحل السابقه لها

# القانون

## الجلة

الوزن:

بالنسبة للرجال ٧.٢٦٠ كجم

بالنسبة للسيدات ٤ كجم

التصنيع:-

يجب أن تصنع الجلة من الحديد أو النحاس أو من أي معدن لا يقل في ليونته عن النحاس أو أن يكون الغطاء المعدني محشو بالرصاص أو بمواد أخرى . كما يجب أن يكون شكلها كروي وسطحها أملس وبدون خشونة.

## دائرة الرمي:-

يصنع الاطار الخارجي للدائرة من إطار من الحديد أو الصلب أو أي مادة أخرى مناسبة بحيث يكون سطحها العلوي في مستوى الأرض ، و يمكن أن تكون الأرض المحيطة بالدائرة خارجها من الخرسانة أو الأسفلت أو من أي مادة أخرى صلبة لا تساعد على الانزلاق ، كما ينبغي أن يكون السطح الداخلي لها مبنيا من الخرسانة أو الأسفلت أو أي مواد صلبة و ليس زلقة و مستويه و منخفضه عن الحافه العليا لإطار الدائرة بمقدار ٢ سم عن الجزء العلوي لإطار الدائرة.

في دفع الجلة و الإطاحة بالمطرقة يجب أن يكون القطر الداخلي للدائرة ٢.١٣٥ م و في رمي القرص ٢.٥٠ م و لا يقل سمك إطار الدائرة عن ٦ مم على الأقل و يكون لونه أبيض. هذا و يمكن إطاحة المطرقة من دائرة رمي القرص بشرط تقليل القطر من ٢.٥ متر الي ٢.١٣٥ متر وذلك بوضع حلقة دائرية داخل الدائرة.

ينبغي رسم خط ابيض عرضه ٥ سم من السطح العلوي المعدني للدائرة يمتد على الأقل ٧٥ سم (على جانبي الدائرة) و يمكن أن يطلي أو يصنع من الخشب أو من أي مادة مناسبة . تشكل نهاية الخط الأبيض امتداد للخط الوهبي الذي يمر بمركز الدائرة بزواوية قائمة مع خط المنتصف لمقطع هبوط الأداة.

## لوحة الايقاف:-

يجب أن تكون اللوحة بيضاء اللون وأن تصنع من الخشب أو أي 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 الأرض. يبلغ عرض اللوحة ١.٢ سم إلى ٣.٠ سم وبوتر ١.٢١ م كما يبلغ ارتفاعها ١.٠ سم بالنسبة لمستوى أرضية الدائرة من الداخل.

مقطع الهبوط ( مقطع هبوط الأداة) أو ( مقطع الرمي):-

يكون مقطع الهبوط إما من تراب الفحم أو النجيل أو من أي مادة مناسبة ، بحيث تترك الأداة أثرا عند سقوطها.

فيما عدا رمي الرمح يجب أن يكون مقطع الهبوط محددًا بخطوط بيضاء بعرض ٥ سم و بزواوية

مقدارها ٣٤.٩٢ °، بحيث إذا امتد هذان الخطان سوف يمران بمركز الدائرة.

=====

## الاطء القانونفة

تعبر المحاولة غير صالحة إذا قام اللاعب عند أداء المحاولة بما فلى

- ١- التخلص غير الصالح من الولة
- ٢- دخول اللاعب الدائرة وبدأ فى أداء الرمية قام بلمس السطح العلوى للإطار (لوحه الايقاف) او الارض خارج الدائرة بأى جزء من أجزاء جسمه
- ٣- اذا استنفذ الوقت المحدد للمحاولة وهو دقيقة واحدة
- ٤- اذا خرج اللاعب بعد أداء المحاولة فى اتجاه مقطع الرمى
- ٥- إذا خرج اللاعب من الدائرة خروجاً صالحاً ولكن قبل ملامسة الاداة الارض
- ٦- إذا لمست الولة فى أول احتكاك لها بالأرض خط مقطع الرمى أو الارض الواقعة خارج خط المقطع

## الاطء الشائعة فى دفع الولة وكيفية اصلاحها:-

الخطأ:

الولة والمرفق فى اقصى الجانب الايمن

التصحيح:

يمسك الولة الى جانب عظمة الرقبة بين الفك والترقوة

التدريب:

التركيز دائماً قبل القيام بالرمية

الخطأ:

وضع البداية ( التكور ) جانبى والظهر غير مواجة لاتجاه مقطع الرمى

التصحيح:

التدريب على وضع البداية مع وضع الظهر فى مقابله اتجاه مقطع الرمى

التدريب:

راجع الوضع الصالح مرة اخرة فى النقاط الهامة حول وضع البداية

الخطأ:

الساق المتأرجحة عالية جداً تؤدى الى الوثب

التصحيح:

تستخدم الساق المتأرجحة فى اتجاه لوحه الايقاف عن طريق تنمية قوة الساق فى المرحلة المبكرة من التدريب على الرمى

التدريب:

التركيز دائماً قبل القيام بالرمية

الخطأ:

عدم وقوع مركز الثقل على الرجل اليمنى فى وضع التكور وبعد حركة التحفز

السبب:

نقص فى استيعاب التكتيك

التصحيح:

البدء بأخذ الوضع الصحيح دون حركة التحفز أولاً ثم ربط حركة التحفز بالوضع بعد استيعابة

الخطأ:

نقص فى مرجحة الرجل الحرة

السبب:

تدريب غير كافى لعمل الرجل الحرة

التصحيح:

تدريبات مرجحة من وضع البدء مع انخفاض مركز الثقل ما امكن وبدفع كرات طبية

الخطأ:

مسافة زحف قصيرة

السبب:

ضعف الرجل الارتكاز. عدم التخيل الصحيح للحركة مرجحة قليلة من الرجل الحرة

التصحيح:

تدريبات على عملية الزحف على أشكال مختلفة فى مجموعات بدفع كرات طبية مع ملاحظة المسافة

الخطأ:

دوران الجذع أثناء عملية الزحف اتجاة منطقة الدفع

السبب:

استعجال لحركة الدفع نقص فى استيعاب التكتيك

التصحيح:

الزحف بمساعدة مسك يد الزميل مع عدم تغير وضع الجذع

الخطأ:

عدم دوران القدم الزاحفة فى اتجاة منطقة الدفع أثناء الزحف

السبب:

عدم التصور الصحيح للحركة. نقص فى استيعاب التكتيك

التصحيح:

عدم وقوع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى المنثنية بعد عملية الزحف



الخطأ:

عدم وقوع مركز الثقل على الرجل اليمنى المثنية بعد عملية الزحف

السبب:

حركة الزحف قصيرة وغير كافية

التصحيح:

التدريب على الزحف في حدود ٦٥ سم الى ٨٠ سم

الخطأ:

وضع قدم الرجل الممرجة عند الحافة الداخلية للدائرة ببطء

السبب:

تصور حركى خاطىء. ضعف فى استيعاب التكتيك

التصحيح:

التركيز على مرحلة الانتقال ما بين الزحف وحتى أخذ وضع الدفع