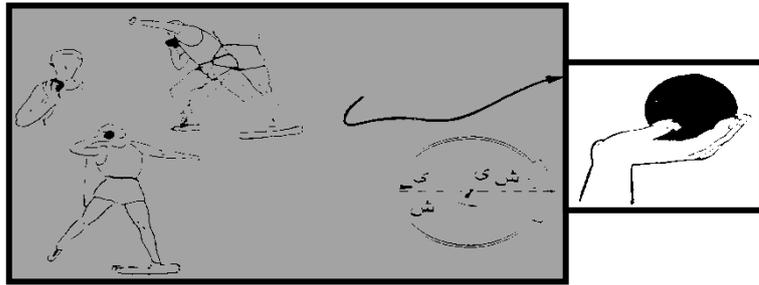


(محاضرة الثامن)

التمرينات والخطوات التدريبية والتعليمية لدفع الثقل

- 1 - التعرف على الأداة ... ومتطلبات الأمن ... وحمل الثقل. (الإحساس بالأداة):
 - أ - ضع الثقل على قواعد الأصابع الثلاثة الوسطى بحيث تكون متباعدة عن بعضها قليلاً .
 - ب- ضع الثقل ملاصقاً للرقبة وأسفل الذقن قليلاً بإحكام ... بحيث يكون (كف اليد نظيف والرقبة متسخة) .
 - ج - يجب إنَّ يكون الكوع للخارج ، والذراع بزاوية (45) مع الجسم .



- 2 - الدفع من الوقوف بالمواجهة :
 - أ - القدمان بأتساع الكتفين ... مع مواجهة منطقة الرمي .
 - ب- أستخدم الذراع فقط ... ثم أدفع الثقل للأمام .
- 3 - الدفع من الوقوف الموجه بأستخدام الرجلين :
 - أ - القدمان بأتساع الكتفين ... ولكن مع لف الجذع وثنى الركبتين .
 - ب - قف بسرعة ... ثم لف مع الدفع .
- 4 - الدفع من الوقوف جانباً :
 - أ - يواجه الرامي منطقة الرمي بالجانب الأيسر والمسافة بين القدمين أكبر من أتساع الكتفين بنحو(مرة ونصف) بحيث يكون وزن الجسم فوق الرجل الخلفية(اليمنى) .
 - ب- قم بنقل وزن الجسم من الرجل اليمنى الى الرجل اليسرى في أثناء الدفع مع تثبيت الرجل اليسرى .

التمارين التعليمية لدفع الثقل:

1- تمارين الإحساس بالثقل

- أ- تعليم مسك الثقل وكيفية وضعه على الكتف.
- ب- مسك النقل وعمل دوائر بها حول الجسم من وضع الوقوف فتحاً.
- ج- وقوف مسك الثقل القبضة متجهة للأسفل (ترك الثقل يسقط مع سرعة التقاطها مرة أخرى قبل اقترابها إلى الأرض).
- د- وقوف فتحا الذراعين مثنيتين أمام الصدر تبادل دفع الثقل بين اليدين باستخدام العضلة لرفع وأصابع اليد أمام الوجه.
- هـ- وقوف مسك الثقل والكف مواجه للخلف دفع الثقل عالياً أماماً ليمر من فوق الكتف ومحاولة التقاطها من أمام الجسم قبل سقوطها.



التمارين التمهيدية:

- أ- دفع النقل إلى الأعلى من وضع الوقوف مع ملاحظة ثني الركبتين.
- ب- دفع الثقل أماماً عالياً بذراع واحدة لاجتياز عارضة من وضع الوقوف مع ثني الركبتين نصفاً.
- ج- رميات بالكرة الطبية للخلف من فوق الرأس.
- د- دفع الثقل من أمام الصدر بكلتا اليدين إلى أعلى أمام.

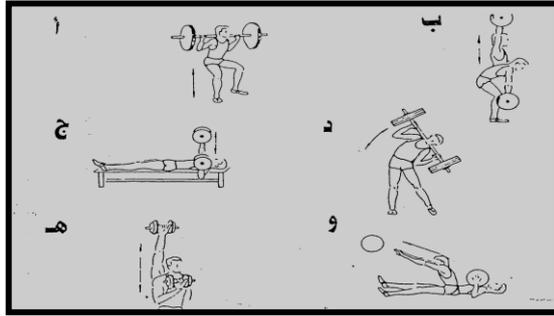
التمارين الأساسية:

- أ- من الوقوف فتحا وحمل الثقل والجسم باتجاه الرمي مع ميلان الجسم للخلف قليلاً ثم الرمي.
- ب- من وضع الوقوف فتحا وحمل الثقل ويلف الجسم نصف لفة اتجاه مضاد لاتجاه الرمي اقترب مركز ثقل الجسم إلى الرجل الدافعة

التمارين المساعدة:

1. تطبيق حركة الرمي بمقاومة الزميل. وذلك يضغط الزميل ضد اليد الدافعة بعمل مقاومة.
2. الرمي من الثبات بأدوات خفيفة وثقيلة لأجل تثبيت التقنية .
3. تطبيق حركة الزحقة جراء مقاومة الزميل له بمسك الحبل وكذلك مع حمل كيس رملي فوق الكتف.
4. تمارين قفز بكلتا القدمين من انثناء كامل لمفاصل الركبة قفزات للأمام.

تمارين الإعداد الخاصة للأداء والهدف منها (أشكال تمارين الإعداد) :



أ - الأداء : الوقوف فتحاً، حمل الأثقال على

الكتفين، ثنى الركبتين مع المحافظة على بقاء الجذع عمودياً.

الهدف : تقوية الطرف السفلي من الجسم لاشترائه في جميع مراحل الحركة.

ب - الأداء : (وقوف) مع المحافظة على بقاء الجذع عمودياً قدر المستطاع ثم ثنى الركبتين كاملاً

ومسك البار المحمل بالأثقال بقبضة متسعة، ثم رفع البار أعلى مستوى الرأس، بحيث

تتشرك الذراعين والرجلين في أداء الحركة.

الهدف : تنمية القوة الشاملة وخاصة الرجلين والظهر.

ج - الأداء : رقاد على الظهر فوق مقعد سويدي، مسك الثقل على الصدر، رفع الثقل عمودياً الى

أعلى حتى تمتد الذراعين بالكامل.

الهدف : تقوية المجموعات العضلية التي تشترك في الحركة الأخيرة.

د - الأداء : الوقوف والقدمين متباعدين بخطوة واحدة - حمل البار على الكتفين مع مسك البار

بالقبضة الواسعة - ثني الجذع جانباً.

الهدف : تنمية القوة الانفجارية العاملة على العضلات الجانبية للجذع والتي تستخدم في

المرحلة الوسطى من الرمي.

هـ - الأداء : الضغط بذراع واحدة وذلك بمسك الدمليز بذراع الرمي وبأرتفاع الكتف، ثم فرد الذراع

والكتف بشدة الى أعلى.

الهدف : تقوية ذراع الرمي والكتف.

و - الأداء : الرقود على الظهر مع فتح الرجلين ومسك كرة طبية باليدين على الصدر، رفع الجذع الى أعلى وللأمام لقذف الكرة الطبية.

الهدف : تقوية الجذع (المنطقة الأمامية) والذراعين.

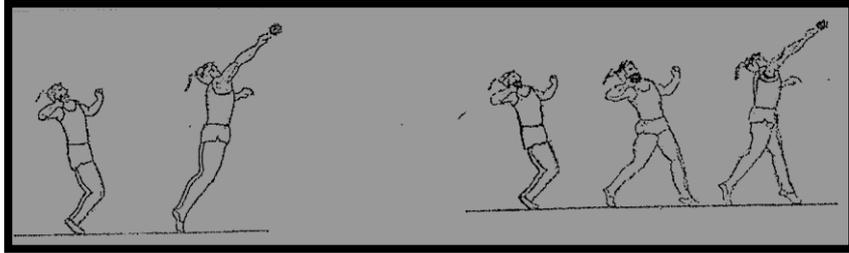
تمريبات والخطوات التعليمية والتكنيكية لطريقة الزحف:

تمريبات الخطوة الاولى :

- التعرف على الثقل والأحساس بالأداة، وتجنب الاخطاء والمان والمسكة الصحيحة.
- الامتداد أو الدفع للأعلى وحفظها للذراع الحاملة للأداة، ودفع الثقل بالأصابع صورة رقم (1).
- الدفع للأمام فوق الرأس صورة رقم (2) من وضع ثني ومد الرجلين والذراعين على استقامة.
- الدفع للخلف من فوق الرأس صورة رقم (3) مع نصف أنثني ومد الرجلين والذراعين أعلى مع الاداة.

الهدف: من هذه الخطوة التعود على الاداة والاحساس بالحركات الأساسية للدفع عدد من المرات.

تمريبات الخطوة الثانية : الدفع الأمامي :



- الوقوف الرجلين والقدمين متباعدتين بأتساع الحوض أو الجذع.
- كما هو في التمرين السابق ، ولكن مع أخذ خطوة على أمشاط القدمين ولكن أحتفظ بالارتكاز على الأرض. ومن ثم اللف مع ثني الركبتين ، واللف والرمي وخروج الاداة من الاصابع إلى الأعلى. أما الهدف من هذه الخطوة استخدام الرجلين للتسارع وتعلم الدفع الصحيح بالذراع. كرر عدد من المرات للحين اتقان الاداء.

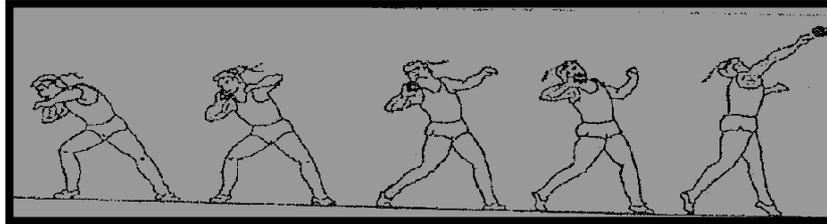
تمريبات الخطوة الثالثة : الدفع من خطوة :

كرر تمرينات الخطوة الثانية مع أخذ خطوة للإمام ، لف الحوض الكتف عكس استمر مع اللف والامتداد السريع من الرجلين والحوض، أن الهدف من ذلك تطوير حركة الرجل اليمنى تثبيت الجانب الأيسر (الرجل والجذع). كسر عدد من المرات حتى تثبيت الاداء الصحيح.



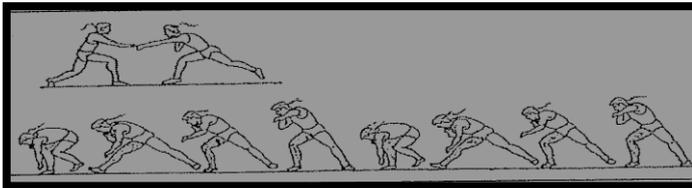
تمريبات الخطوة الرابعة الدفع من وضع القوة :

- مع الاداة ابدأ والكتفين ملفوفتين بعيدا عن اتجاه الرمي.
 - مع الاحتفاظ على الوضع للجسم بعد الرمي الاحتفاظ بالاتصال بالأرض بدون تغطية.
- والهدف. تطوير حركة الرجل اليمنى ، لف الرجل والحوض والجذع والتثبيت. كسر عدة مرات لحين ضبط الاداء الحركي للرمي.



تمريبات الخطوة الخامسة : الزحف :

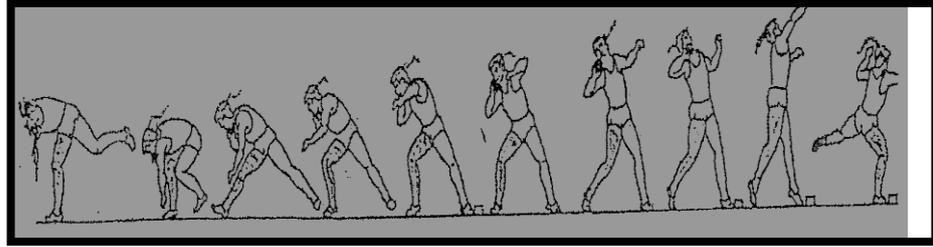
صورة (1) أدي وأزحف بمساعدة الزميل ممسكاً بالذراع الحرة.



صورة (2) كسر مع الاداة وبدون أداة واستمر في الزحف على امتداد خط، والثبات في وضع القوة مع التخلص و بدون التخلص للأداة.

والهدف: تطوير حركة الزحف بالرجلين مع ربطها بالرمي كسر ذلك عدد من المرات.

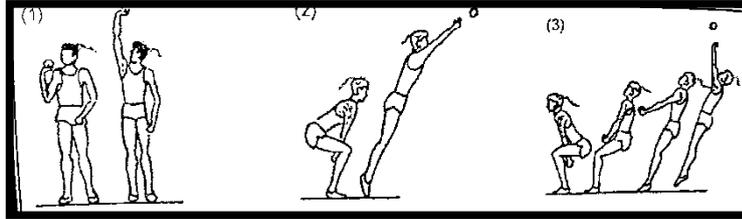
تمريبات الخطوة السادسة التسلسل الحركي الكامل :



- أدى بدون الثقل مرة ومرة أخرى مع الأداة (بالثقل) مع ضبط وتصحيح وضع القوة دون خروج لوحة الإيقاف.
- أدى على أسطح مختلفة مع قفل العينين وبأدوات مختلفة مثل الكرات الطبية) باستخدام اثقال مختلفة الأوزان الهدف من ذلك ربط المراحل حركة كاملة ومتسلسلة كرر ذلك عدة مرات حتى ضبط الأداء للحركة الرمي.

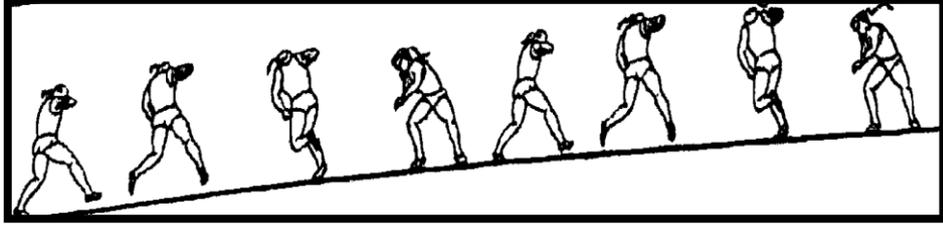
التمريبات والخطوات التعليمية والتكنيك لطريقة الدوران:

تمريبات الخطوة الأولى: تمهيد:



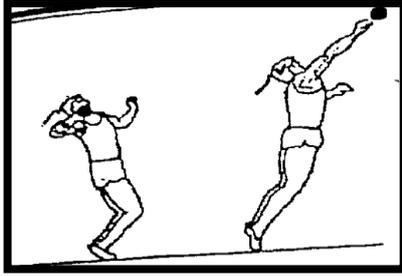
- التعرف على الثقل والأحاساس به والأمان والمسكة وتجنب الاخطاء.
- الامتداد البطيء أو الدفع للأعلى وخفضه، ودفع الثقل بالأصابع (صورة 1).
- الدفع بالثقل للإمام فوق الرأس بالذراعين (صورة 2) مع ثني ومد الرجلين.
- الدفع للخلف من فوق الرأس (صورة 3) مع مد الرجلين والذراعين عند خروج الاداة.
- والهدف: التعود على مسك الأداة والاحساس بالحركات الأساسية للدفع.

تمريبات الخطوة الثانية: الدفع الأمامي:



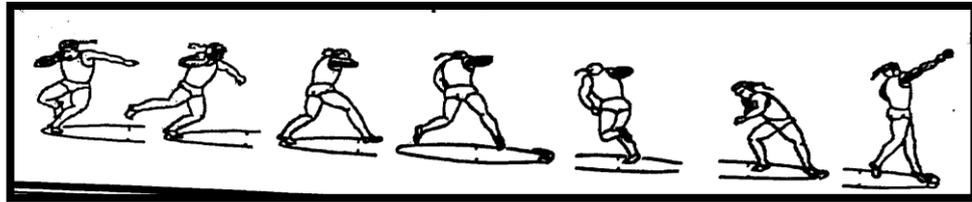
- قف والرجلين والقدمين متباعدتين بأتساع الكتفين والصدر.
- استخدام لوحة الإيقاف أو بدون استخدامها، كرر التمرين السابق مع أخذ خطوة على أمشاط.
- لف مع ثني الركبتين، ثم فك اللف والرمي مع الاحتفاظ بالارتكاز على الارض.
- الهدف: استخدام الرجلين والقدمين للتسارع وتعلم الدفع الصحيح للذراع.

تمريبات الخطوة الثالثة : تمرينات الدوران:



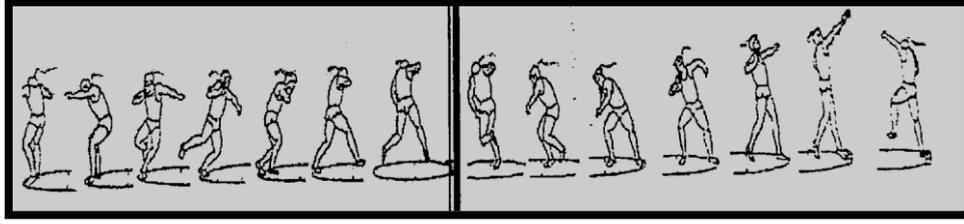
- كرر وأستمر عدد من المرات في اللف على امتداد خط مستقيم.
- التركيز وتحكم في وضع القوة بعد دوران واحد ثم الارتكاز .
- انتظر على باطن القدمين وحافظ على توازن الجسم.
- كرر عدد من المرات بالثقل وبدونها عمل الأداء للدوران وبدن رمي.
- استخدام ادوات مختلفة عند الأداء.
- الهدف: تنمية التوجيه خلال الدورانات داخل الدائرة وبتجاه قطاع الرمي.

تمريبات الخطوة الرابعة الرمي من دوران واحد :



- واجه اتجاه قطاع الرمي ، ادخل الدائرة بالقدم اليسرى مع لفها للداخل بعدها اندفع بالرجل اليمنى ، ولف على القدم اليسرى.
- مرجح الرجل اليمنى وهي مستقيمة إلى مركز الدائرة ، ثم لف الجذع وفتل الورك وارمي بأرتخاء.

تمريبات الخطوة الخامسة : إعادة الرابعة مع الخامسة -الدوران :



- ابدأ بالتحضير لرمي والكتف الأيسر مواجه لإتجاه الرمي والقدم اليسرى داخل الدائرة والقدم اليمنى خارجها.
- ثم لف على باطن القدم اليسرى، مرجح الرجل اليمنى للخارج ، ثم إلى مركز الدائرة الخاصة بالرمي والانتقال إلى الخط القريب للمركز الدائرة.
- الهدف: اللف على مشط القدم اليسرى ، ثم مع دمج اللف الانتقال والوثب .

تمريبات الخطوة السادسة : التسلسل الحركي الكامل :

- كرر الأداء بدون ثقل ، التركي مع ضبط الأداء وتصحيح وضع القوة.
- كرر الأداء على أسطح مختلفة ، والعينين (أغماضها) مقفولتين استخدام ادوات مختلفة (مثل كرات طبية) وأثقال مختلفة الأوزان وغيرها .
- الهدف: ربط المراحل الأداء في حركة كاملة مع أتقان الأداء الصحيح للدف للدف للثقل.