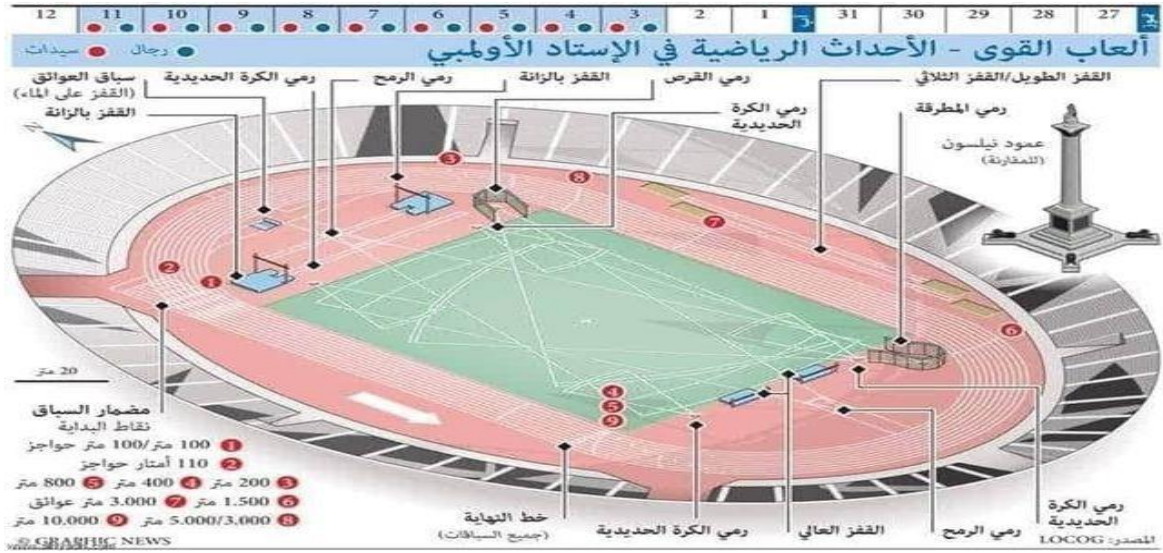


محاضرة السابعة

(فعالية دفع الثقل)



العام الدراسي

2025-2024

المرحلة الاولى الدراسة الصباحي والمساءلي

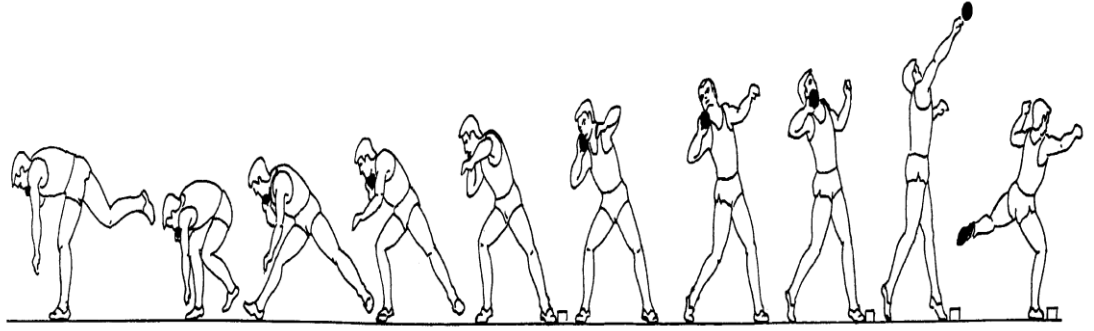
م. م. سجي رحيم رشيد

أ.م. د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فعالية قذف الثقل :

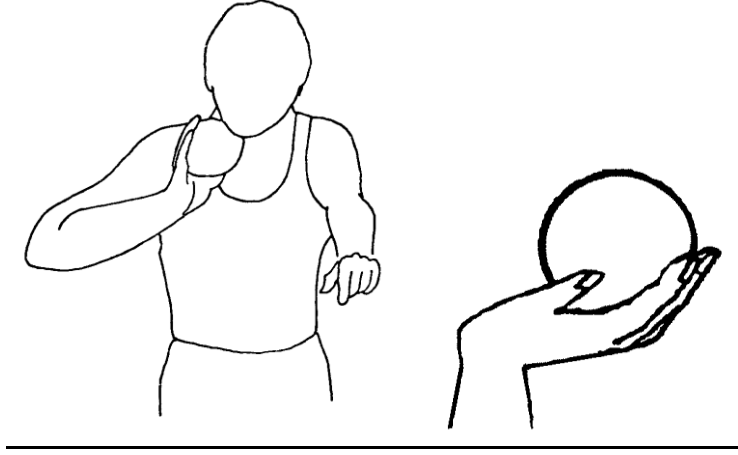
طريقة الزحف (التسلسل الحركي الكامل)



وصف المراحل :

- تنقسم طريقة الزحف لدفع الجلة إلى المراحل التالية: الإعداد ، الزحف ، الرمي ، التغطية.
- في مرحلة الإعداد يقف الرامي لبدء الزحف.
- في مرحلة الزحف تتزايد سرعة الرامي والجلة ، بينما يستعد الرامي لمرحلة الرمي.
- في مرحلة الرمي يتم إنتاج تسارع إضافي ينتقل إلى الجلة قبل إنطلاقها.
- في مرحلة لتغطية يرتكز الرامي متفاديا السقوط

مسك الجلة (الثقل) :



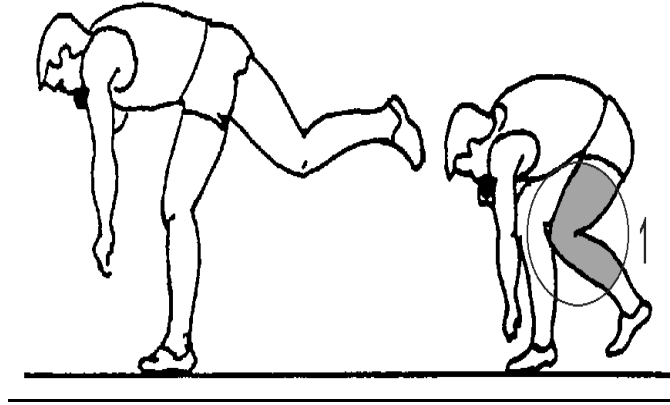
الهدف :

حمل الجلة بإحكام

الخصائص الفنية :

- تركز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع.
- الأصابع متوازية ومنتشرة قليلا.
- توضع الجلة عند الجزء الأمامي من الرقبة ، والإبهام على عظمة الترقوة.
- المرفق للخارج بزاوية 45 درجة مع الجسم.

مرحلة الإعداد :



الهدف :

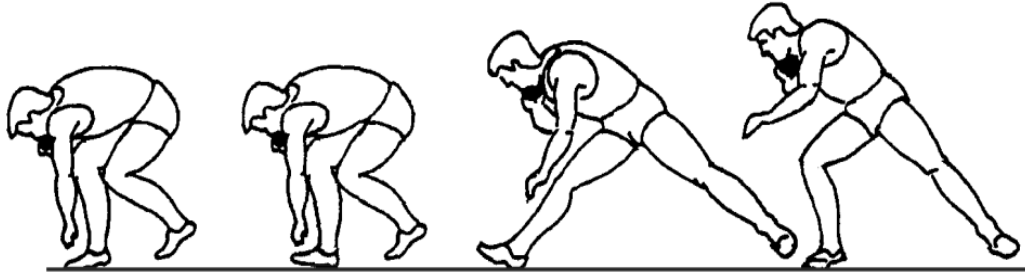
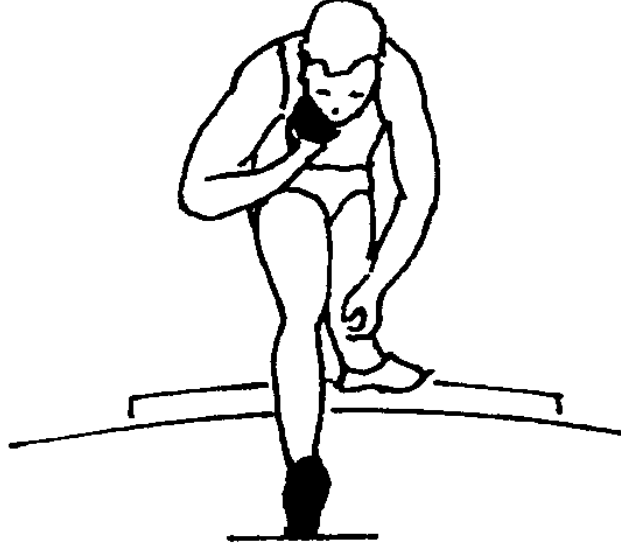
الإعداد للزحف .

الخصائص الفنية :

- يبدأ الرامي معتدلاً عند مؤخرة الدائرة وظهره تجاه لوحة الإيقاف.
- يثني الجذع للأمام موازياً للأرض.

- يتزن الجسم في الارتكاز الفردي.
- تنتشي رجل الارتكاز، بينما تمتد الرجل الحرة تجاه مؤخرة الدائرة (1) .

مرحلة الزحف :



الهدف :

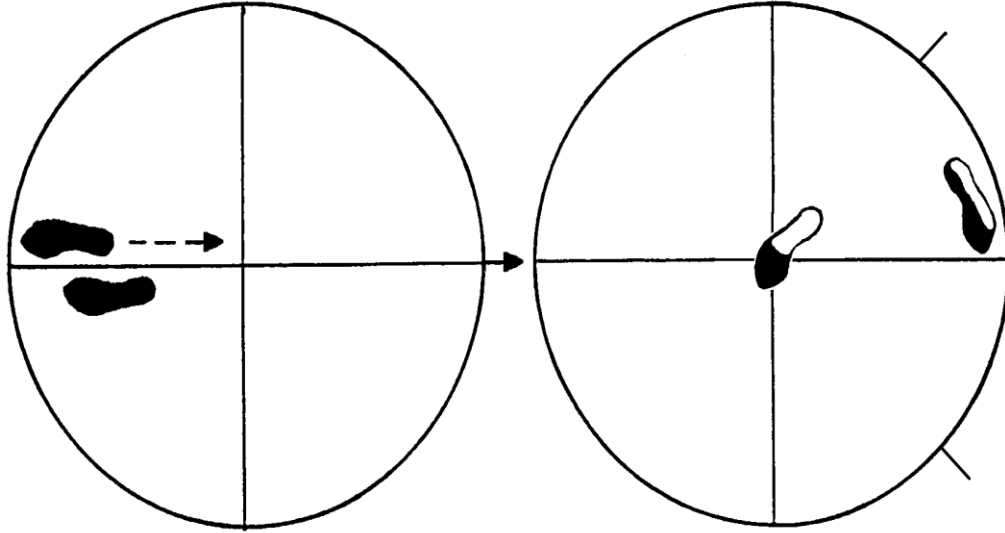
البدء بالتسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي .

الخصائص الفنية :

- يتحرك الجسم من مقدمة القدم إلى الكعب ، دون سقوط الحوض.
- تدفع الرجل الحرة منخفضة في إتجاه لوحة الإيقاف.
- تمتد رجل الارتكاز فوق كعبها.
- تبقى رجل الارتكاز متصلة بالأرض خلال معظم مرحلة الزحف .

- يبقى الكتفين تجاه مؤخرة الدائرة.

مرحلة الزحف :
(وضع القدم)



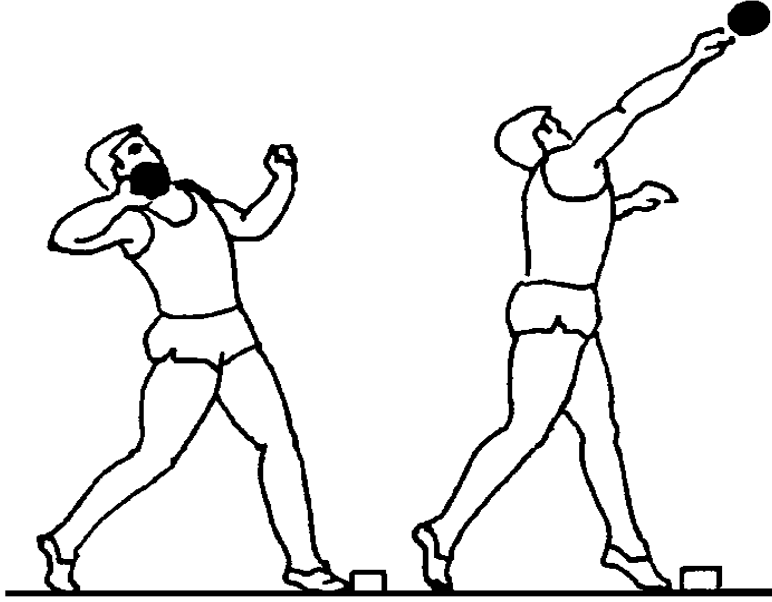
الهدف :

- بدء التسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي .

الخصائص الفنية :

- تزحف القدم اليمنى على الكعب لتهبط على باطن القدم .
- توضع القدم اليمنى في مركز الدائرة .
- تهبط القدمين متزامنتين ،أولا بالقدم اليمنى .
- تهبط القدم اليسرى على المشط وعلى حدها الداخلي .

مرحلة الرمي :



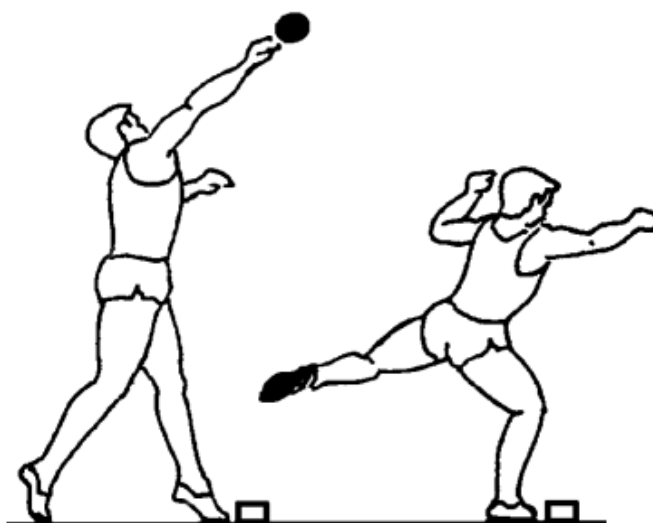
الهدف :

إنتقال السرعة من الرامي إلى الكرة .

الخصائص الفنية :

- يبدأ اندفاع ذراع الرمي بعد الإمتداد الكامل للرجلين والجذع .
- ينتهي الذراع الأيسر ويثبت بجانب الجذع .
- يستمر التسارع بإمتداد الرسغ (الإبهام لأسفل مع لف الأصابع للخارج بعد التخلص) .
- القدمين ملازمين للأرض خلال التخلص .
- الرأس خلف القدم اليسرى (الدعامة) حتى التخلص

مرحلة التغطية :



الهدف :

ثبات الرامي وتجنب السقوط .

الخصائص الفنية :

- يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص .
- تنتهي الرجل اليمنى .
- ينخفض الطرف العمودي للجسم .
- تمرجح الرجل اليسرى للخلف .
- يوجه النظر للأسفل .

قذف الثقل

وزن الجلة: كما مبين في الجدول ادناه وحسب الفئة العمرية:

الأداة	البنات/الناشئات	سيدات/ كبار	شابات	اولاد/ ناشئين	رجال/ شباب	رجال/ كبار
الثقل	3.000 كجم	4.000 كجم	5.000 كجم	6.000 كجم	7.260 كجم	