

رعى الجلة

قواعد وقوانين اللعبة :

١ - تكون الجلة من الحديد أو من غشاء من النحاس المملوء بالرصاص وتكون كروية الشكل وتزن ٥ر ٧ كج . ولكن يجوز استعمال جلة خفيفة لتناسب التلاميذ ويكون وزنها للصغار منهم ٤ كج وللمتوسطين ٦ كج .

٢ - ترمى الجلة من داخل دائرة ويكون قطر هذه الدائرة الداخلى ٢١٠ سم

٣ - يرسم فى الدائرة قطر يقسمها إلى نصفين أمامى وخلفى وكذلك يرسم امتداد هذا القطر من الجانبين وذلك لتحديد خروج المتسابقين من النصف الخلفى بعد الرمية .



شکل (۸۳)

رامی الجلة الحديث عن تمثال دكتور تاييت ما كنزي

٤ - يوضع على منتصف محيط الدائرة في نصفها الأمامي حاجز خشبي طوله ١٢٠ سم وارتفاعه عن الأرض ١٠٠ سم، ويجب تثبيت هذا الحاجز في الأرض ويجوز للمتسابق عند محاولته رمي الجلة أن يسند قدمه على جانب الحاجز ولكن لا يجوز له أن يسندها فوقه .

٥ - يجب رمي الجلة من الكتف بيد واحدة فقط ولا يجوز تحريك الجلة إلى خلف الكتف

٦ - تعتبر الرمية صحيحة إذا لم يمس أي جزء من جسم المتسابق أعلى الحاجز أو الدائرة أو الأرض خارج الدائرة إلا بعد وقوع الجلة على الأرض .

٧ - يجب على المتسابق أن يترك الدائرة من نصفها الخلفي وهو في وضع الوقوف بعد الرمية ويعتبر المرور فوق الدائرة من نصفها الأمامي في رمي الجلة محاولة .

٨ - يقاس طول الرمية بواسطة شريط معدني من النقطة التي سقطت عندها الأداة إلى الحد الداخلي للدائرة في خط مستقيم إلى مركز الدائرة

٩ - يقوم المتسابقون بمحاولاتهم بتسبب الترتيب المذكور به أسماؤهم في البرنامج المطبوع ما لم يقرر الحكام العدول عن هذا الترتيب ولا يجوز لأي متسابق أن يؤجل إحدى محاولاته إلى دور تال .

١٠ - يسمح لكل متسابق بثلاثة رميات والفائزون الثلاثة الأول في الدور الأول يعطى لكل منهم الحق في ثلاثة رميات أخرى وتحتسب أحسن رمية في السنة . ولكن يجوز للهيئة المنظمة أن تقرر النتيجة على أساس الدور الأول ولكن يجب في مثل هذه الحالة إعلان ذلك في البرنامج وتحتسب للمتسابق دائما أحسن رمية .

- ١١ - يراعى عند حكم المسابقة ما يأتي :
- أ - تعيين قاضي لملاحظة المتسابقين عند الدائرة ليرى
أن القواعد مرعية
- ب - تعيين قاضي ليضع علامة عند النقطة التي تسقط
عندها الجلة
- ج - تعيين قاضي للمساعدة في قياس طول الرمية
ويكون قياس الرمية بوضع طرف الشريط عند
النقطة التي سقطت عندها الجلة ويكون طرفه
الآخر المبين عليه طول المسافة في الجانب الآخر
عند الدائرة ويؤخذ المقياس إلى الحد الداخلي
للدائرة على امتداد خط واصل إلى مركزها .
- د - تعيين شخص لأرجاع الجلة لمكانها بعد الرمية
- هـ - تعيين مذياع لأعلام اسم ورقم المتسابق
وطول الرمية

١٢ - إذا تعادل متسابقان أو أكثر فيعطى لكل متسابق رميتان أخريتان ولا تحسب هاتان الرميتان إلا إذا زادتتا عن المسافة التي وصل إليها المتسابقان أولاً أما إذا لم تزد فتعد المسابقة بينهما متعادلة . ويكون الغرض من المحاولات التالية تقرير ترتيب المتسابقين المتعادلين فقط .

وصف الحركة في رمى الجلة

يجب مراعاة أن رمى الجلة يقوم بعملية قوة لا ينتج عنها نتيجة كبيرة ما لم تجتمع معها السرعة والمرونة والخفة والتوازن المضبوط واعتدال القامة . وإذا حللنا حركة رمى الجلة وعرفنا العضلات التي تشتغل فيها وترتيب استعمالها فقد نصل إلى معرفة ما يجب عمله . يقف اللاعب في داخل الدائرة



شكل (٨٤)

ويكون وقوفه في النصف الخلفي منها (النصف البعيد عن
الحاجز الخشبي) ويكون أقرب ما يمكن إلى المحيط . يحمل
اللاعب الكرة في يده اليسرى وذلك لكي لا يتعب عضلات
يده اليمنى بدون داعٍ قبل الرمي ثم عندما يكون مستعداً للرمي

ينقلها ليده اليمنى ويضعها تحت أذنه في فراغ الرقبة حسب راحته ويثبت الجلة في مكانها هذا بواسطة أصبعي الخنصر والأبهام كما في شكل ٨٤ ويجب أن يكون المرفق خلف الجلة طول الوقت ووضع الجلة هذا يدعو إلى فرد المعصم والأصابع للآخر وكذلك ثني الذراع ويكون جانب المتسابق الأيسر مواجهها الاتجاه الذي تقذف فيه الجلة وتمتد الذراع اليسرى بدون أن تكون عضلاتها مشدودة إلى الجانب بارتفاع الكتف .

ويلاحظ أن ثقل الجسم وتوازنه يقع على الرجل اليمنى التي تكون متجهة للخارج مع ثني الركبة قليلا . أما الرجل اليسرى فتكون ممدودة للآخر ويرتكز مشطها بخفة على الأرض وموضوعة جانبا في جهتها . ويلاحظ أن الظهر لا ينحني طول عملية رمي الجلة وتكون الرأس منتصبه لأعلى مع لفتها لليسر قليلا جداً . وعندما يجرد المتسابق نفسه متزنا على رجله اليمنى يحرك رجله اليسرى للأمام وللخلف مرة أو اثنتين ثم بعد

ذلك يحركها بقوة للأمام وفي نفس الوقت تتحرك الرجل
اليمنى للأمام (تنزلق) بدون أن تعلق عن الأرض كثيراً إلى
أن تصل حوالى ثلث قطر الدائرة ويجب ملاحظة أنه رغماً
أن هذه الحركة عبارة عن قفزة إلا أنها في الواقع لا تعدو أن
تكون انزلاقاً فلا ترتفع الرجل اليمنى عن الأرض كثيراً ،
وحيثما تصل الرجل اليمنى لموضعها يجب ثني ركبتيها قليلاً وكذلك
وسخ القدم مع ثني الجذع قليلاً للخلف وبعد لحظة قصيرة جداً
تلمس القدم اليسرى الأرض ثم تبدأ بعد ذلك عملية مد
العضلات المختلفة من أطراف الأصابع إلى مشط القدم في زاوية
مقدارها ٤٠° وفي نفس الوقت تضرب الرجل اليسرى
الأرض لتسند الجسم فإذا تم ذلك بهذا النظام نجد أن الرجل
اليمنى تتحرك بحركة آلية للأمام وتلمس الحاجز الخشبي بخفة
وعندما تعود الرجل اليمنى للأرض ترتفع الرجل اليسرى في
الهواء وفي أثناء محاولة الجسم حفظ توازنه نجد أنه يدور

جانبا حتى يجد المتسابق نفسه مواجها جانبا من اتجاه الرمية .
وتسمى الحركة الأخيرة الحركة العكسية والغرض منها أن
يستعمل الإنسان ثقل جسمه للمساعدة في الرمي وهي تمكنه
أيضا من حفظ توازنه لكيلا يسقط خارج الدائرة ولكن
يجب أن يتذكر المتسابق وجوب ترك الجلة من يده قبل بدء
الحركة العكسية والوقت الصحيح لذلك هو حينما تكون القدم
اليمنى والركبة والوسط والذراع والمعصم ممتدين للآخر
بترتيبهم الصحيح المنطقي وأن القدم اليسرى قد ضربت
الأرض وأن أصابع القدم اليمنى على وشك أن ترتفع عن
الأرض . وتبين الصورتان رقمي ٨٦،٨٥ حركة المتسابق في
رمي الجلة من بدنها لنهايتها



(٨٥)



(٨٦)

حركة الالعب في رمى الجلة من بدايتها لنهايتها

إرشادات وملاحظات عامة عن رمى الجلة

أول سر في رمى الجلة هو سرعة الرمية فكما طالت مدة بقاء الجلة في يد المتسابق كلما ضعفت ثقته بنفسه في رميها للمسافة المرغوبة ولذا يجب على المتسابق أن يقذف الجلة وهو مندفع بسرعة لأن قوة اندفاع اللاعب تساعد على طول الرمية إذا كانت حركته مضبوطة في نفس الوقت ، فإذا استوعب المتسابق هذا السر بقي عليه أن يعرف كيف ينفذه ويستفيد منه ويكون ذلك بقذف الجلة في الاتجاه الصحيح لأقصى حد مع استعمال القوى الجسمية وقد ثبت أن أحسن زاوية للقذف هي ٤٥° ولذا يجب أن يكون قذف الجلة في اتجاه خط وهمي يسير في هذه الزاوية ولهذا الغرض يجب العمل على تدريب عضلات الجسم المختلفة لتقوم بواجبها كل منها في دورها الصحيح في هذا الاتجاه ، ولا يقتصر الأمر على

العضلات بل يجب أن تقوم جميع أجزاء الجسم ومفاصله
بنصيبتها . وليست القوة هي العامل الأكبر في طول الرمية
ولو أن لها بعض الفائدة ولكن العامل المهم هو التوقيت
الصحيح لاستعمال قوى الجسم المختلفة فهناك كثيرون من الأقوياء
الذين يقذفون الجلة يمكنهم أن يزيدوا كثيرا في طول المسافة
التي يرمونها إذا لم يقتصروا على استعمال الذراع فقط واستعملوا
الجسم كله . إن عملية رمي الجلة هي في الحقيقة عبارة عن سلسلة
من حركات مد المفاصل المنثنية بالدور بشرط أن يتم ذلك
بحركة مترتبة متسلسلة متوافقة فيأتي رسغ القدم أولا ثم الركبة
ثم الوسط الذي يتحرك ويلف الجذع وتم حركة اللف
هذه بقذف الذراع الحرة (اليسرى عادة) للخلف ،
ويجب ألا تنسى الرأس التي تساعد جدا إذا ما قذفت لأعلى
وللخلف لليسار في الوقت الذي يغادر فيه الثقل اليد وفي هذا

الوقت يستقيم الذراع متبوعاً بحركة أخيرة بالمعصم وأصابع اليد وهذه الحركة الأخيرة وحدها قد تساعد في إضافة أكثر من نصف متر إلى طول الرمية إذ أن الثقل يغادر اليد بسرعة تبلغ أكثر من ١٥ كم في الساعة ولذا فإن قوة الأصابع وحدها لها تأثير كبير في قوة دفع الثقل . ويجب على المتسابق أن يتذكر أن الظهر لا ينحني في أى وقت أثناء عملية رمى الجلة .

...

أبطال رمى الجلة

لوحظ أن أغلب أبطال رمى الجلة باستثناء طفيف كانوا من الرجال الذين لا يزيد طولهم عن ١٨٠ سم وكانوا أقوياء العضلات ولكنهم كانوا مرني الأجسام قادرين على الحركة

السريعة المضبوطة ولم يكونوا مقيدي الحركة رغم كبر عضلاتهم .

وقد كان الرقم القياسي العالمي لرمي الجلة قبل الحرب ١٥٣٧ مترا وكان يحمل هذا الرقم رالف روس الأمريكي الذي كان طوله ١٩٥ سم وقد بقي هذا الرقم معجزا للأبطال الذين أتوا بعده إلى سنة ١٩٢٨ حينما تخطاه جون كوك (الأمريكي) في الدورة الأولمبية التاسعة بأمستردام فرمى مسافة ٨٧ ر ١٥ مترا وكان الثاني هيرمان بريكس الذي رمى مسافة ٥٠ ر ١٥ مترا والثالث إميل هيرشفيلدت الألماني الذي رماها مسافة ٤٧ ر ١٥ مترا أي أن الثلاثة ضربوا رقم روس . وهذه الأرقام نفسها قد ضربت في الدورة الأولمبية العاشرة بلوس أنجلوس فقد تمكن سكستون الأمريكي من رمي الجلة مسافة ١٦ مترا وهذا الرقم الأولمبي نفسه قد ضرب في

الدورة الأولمبية الخادية عشر ببرلين إذ تمكن فو إيلكي الألماني من رمي مسافة ١٦ر٢٠ مترا وتلاه بارلانند الفنلندي فرمى مسافة ١٦ر١٢ مترا ولكن الرقم القياسي العالمي الذي سجله ج . توارنس الأمريكي في سنة ١٩٣٠ وهو ١٧ر٤٠ مترا لم يتمكن أحد من ضربه للآن .

وإن دل هذا على شيء فأنما يدل على أن رقم روس الذي كان يظن أنه لا يمكن لأحد أن يتخطاه وكان سبب هذا الاعتقاد هو أن أجسام الأبطال الذين أتوا بعد روس لم تكن ضخمة كجسمه ولكن الصحيح في الأمر هو أن طرق التدريب قد تقدمت كثيرا . وقد وجهت عناية خاصة إلى تدريب العضلات تدريبا فنيا صحيحا وإلى الحصول على المرونة التامة للجسم .

والرقم العالمى لرمى الجلة الذى يحمله ج. تورانس. الولايات

المتحدة هو ١٧ر٤٠ مترا ١٩٣٥

والرقم الأولى لرمى الجلة يحمله ه. فوايلىكى. ألمانيا

وهو ١٦ر٢٠ مترا ١٩٣٦

...

أبطال الأولمبياد الحديث فى رمية الجلة وأرقامهم

١٨٩٦	جاريت	الولايات المتحدة	١١ر٢٢	مترا
١٩٠٠	شيلدون	الولايات المتحدة	١٤ر١٠	مترا
١٩٠٤	روزى	»	١٤ر٨٠٥	»
١٩٠٨	شيريدان	»	١٢ر٣٢٥	»
١٩١٢	ما كدو نالد	»	١٥ر٣٤	»
١٩٢٠	بير هيللا	فنلندا	١٤ر١٨	»

» ١٤٩٩٥ ر ١٤	الولايات المتحدة	هوزار	١٩٢٤
» ١٥٨٧ ر ١٥	»	كوك	١٩٢٨
» ١٦٠٠ ر ١٦	»	سكستون	١٩٣٢
» ١٦٢٠ ر ١٦	ألمانيا	فوايلكي	١٩٣٦

* * *

تمرينات خاصة للمتسابقين في رمي الجلة

أحسن ما يمكن النصيح به هو أن تكون الحركات كلها متوافقة
ومتزنة بدون أن يكون فيها حركات عنيفة متقطعة وأول ما يجب
على المتسابق أن يهتم به هو اتقان طريقة الرمي أما المسافة
وطولها فيمكن الانتباه إليها فيما بعد وقد يكون من المفيد أن
يستعمل المتسابق جلة خفيفة يتعمرن بها ليزيد سرعته في
الحركة ولكن يجب ملاحظة أن تكون الرمية صحيحة وحينما

يصل المتسابق إلى ألقان طريقة الرمي مع السرعة فعليه أن يتمرن بحلة ثقلها يعادل الحلة المستعملة في المسابقة أو إذا أمكن بحلة أثقل من حلة المسابقة إذ بذلك تبدو المسابقة سهلة . وعلى المتسابق ألا يرهق نفسه بكثرة التمرين بل عليه أن يكف حينما يشعر بالتعب وإلا فإن كل الفائدة التي قد يكون اكتسبها من التمرين قد تضيع . وكل الحركات الرياضية الفنية الصحيحة التي يكون الغرض منها تقوية الذراعين والرجلين والجذع مفيدة جداً لرامي الحلة .



التمرين الأول : هذا التمرين من أحسن تمارين الجذع المفيدة لرامي الحلة وهو وقوف مع فتح الرجلين وشبك أصابع اليدين في بعضهما خلف الرقبة وضغط المرفقين للخلف ثم ثني الجذع جانباً يبطء لأقصى اليسار ثم تحريكه من هذا الوضع

للأمام ولا أسفل ثم لليمين ثم للخلف قليلا جدا في حركة دائرية
كل ذلك بدون ثني الركبتين ومع حفظ المرفقين في وضعهما
مضغوطين للخلف ويكرر ذلك ستة مرات في كل اتجاه .
وأفضل وقت لعمل هذا التمرين هو قبل النوم وبعد بضعة
أسابيع من عمله سيجد المتسابق أن طول الرمية قد زاد
زيادة محسوسة .

التمرين الثاني : يفيد هذا التمرين المتسابق في حفظ

توازنه ويقوى رجليه وفيه يقف المتسابق في وضع الاستعداد
لرمي الجلة وهو الارتكاز على الرجل اليمنى ومد اليسرى
جانبا ومد الذراع الأيسر جانبا بحذاء الكتف بدون أن
يكون مشدوداً وتكون الجلة في اليد اليمنى موضوعة في فراغ
الرقبة كالعتاد ويكون اتجاه النظر على امتداد الذراع بحذاء
الكتف بدون أن يكون مشدوداً وتكون الجلة في اليد اليمنى

موضوعة في فراغ الرقبة كالمعتاد ويكون اتجاه النظر على امتداد الذراع الأيسر ويكون المرفق خلف الجثة طول الوقت ويكون توازن وثقل الجسم على الرجل اليمنى التي تكون متجهة للخارج قليلا وتنثنى الركبة اليمنى قليلا أيضاً وتكون الرأس منتصبه مع اتجاهها لليسر قليلا . ومن هذا الوضع يرفع المتسابق رجله اليسرى للأمام مع ثني ركبتها قليلاً ثم يلف بجانبه الأيمن كله في دائرة من الأمام للخلف وفي الوقت الذي يقوم فيه بذلك تتحرك اليد اليسرى للأمام حتى يصبح الكتف الأيسر مواجهها للأمام وقبضة اليد اليسرى مواجهة للوسط الأيمن . وفي نفس الوقت الذي يقوم فيه المتسابق بكل ذلك يثنى ركبته اليمنى على أن يكون نزول جسمه عمودياً . وفي أثناء ذلك أيضاً تتحرك الرجل اليسرى للخلف ورغم تحرك الجسم عن موضعه الذي كان فيه إلا أن ثقله وتوازنه مازال



شکل (۸۷)

على الرجل اليمنى . ويجب ملاحظة بقاء الرأس منتصبه طول الوقت وأن يبقى المرفق الأيمن خلف الجلة . ويجب توجيهه عناية خاصة إلى حفظ التوازن وعدم السماح لمشط القدم اليسرى بلمس الأرض كما يجب توجيه العناية إلى حركة لف الجذع ويجب عمل هذا التمرين مرات متزايدة مبتدئاً من ١٢ مرة إلى أن يتمكن المتسابق من حفظ توازنه بالكامل . والقصد من هذا التمرين تعويد المتسابق على الوضع النهائى لرمى الجلة وأيضاً على حركة الذراع والرجل التى تتبع القفزة الأولى . وتبين الصورة رقم ٨٧ كيفية أداء الحركة .

التمرين الثالث : يقف المتسابق كالعادة فى وضع الاستعداد

لرمى الجلة ثم يثنى ركبته اليمنى على أن يظل حافظاً لتوازنه وثقل جسمه على الرجل اليمنى ويكون نزول جسمه عمودياً وعند ثنى الركبة اليمنى ترفع الرجل اليسرى جانباً وفى الوقت



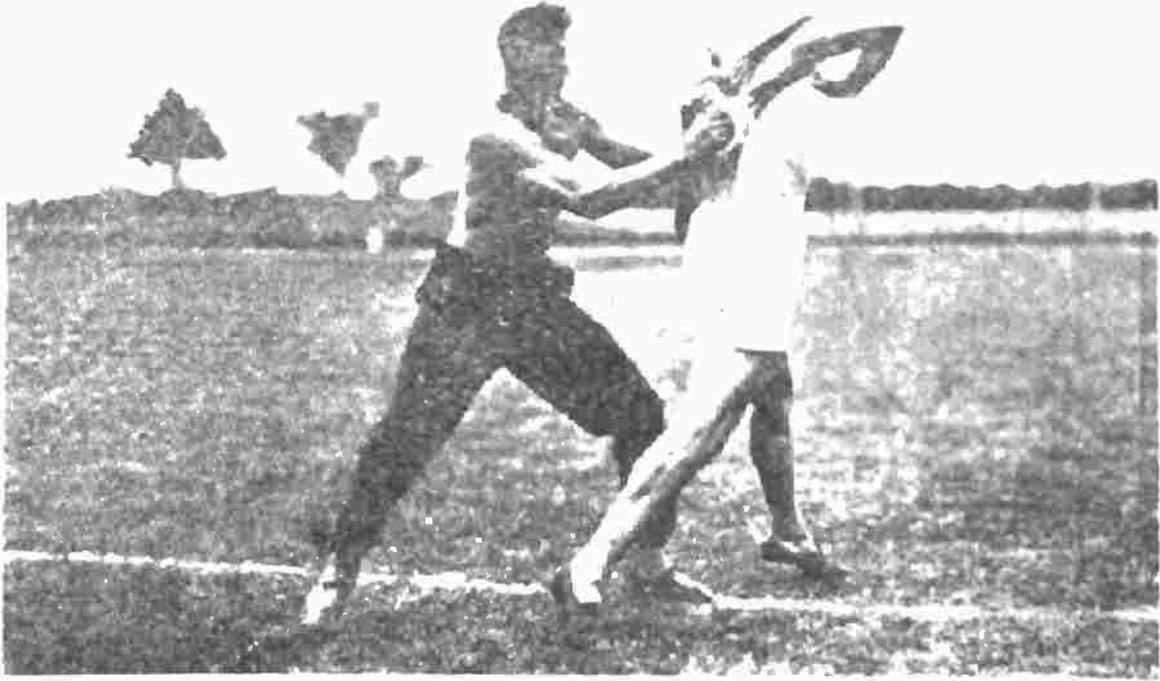
شكل (٨٨)

نفسه يعلو العقب الأيسر وتكون الرجل منتشية قليلا وتخفض
الركبة اليسرى حتى يصبح الطرف الأيسر موازيا للأرض
تقريبا أما الذراع الأيسر الذي يكون منتشيا عند المرفق
فيرفع لحفظ التوازن مع ملاحظة بقاء المرفق الأيمن مرفوعا
لأعلى وأن يظل خلف الجملة . أما الرأس فتدور قليلا لليسار

وتنشى قليلا جدا في اتجاه الكنف الأيسر كما في شكل ٨٨ وهذا التمرين في الحقيقة عبارة ثني الركبة اليمنى ومدّها مع رفع الرجل اليسرى وخفضها ويجب إعادته مرات متزايدة يوميا على أن يعمل على كل رجل بالتوالي . وترمي الجلة باليد اليمنى مرة وباليسرى أخرى .

التمرين الرابع : القصد من هذا التمرين هو تقوية

الجزء العلوي من الجسم وأيضا التدريب على الطريقة الفنية الصحيحة لرمي الجلة ويستعمل المتسابق لهذا التمرين «ساندو» ويساعده فيه ممرن أو زميل آخر ويوضع الساندو حول كتف المتسابق بحيث يغطي العضلة الدالية للكتف . وقبل بدء التمرين يكون كتفا المتسابق مواجهين للجانب الأيمن وتكون الركبتان منثنيتان قليلا ويقف الممرن أو الزميل خلف المتسابق ويمسك مقبضى الساندو في يديه ثم يبدأ



شكل (١٩)

المتسابق بعد ذلك في لف الجذع جانبا من اليمين لليساار مقاوما
في الوقت نفسه الممرن أو الزميل وفي نفس الوقت يشد
الركبتين والرجلين ويدفع الكتف للأمام حتى يضغطه في النهاية
لأعلى وللأمام مع ملاحظه عدم خفض الكتف الأيسر .

كما في شكل ١٩

ويعاد هذا التمرين اثني عشر مرة على الأقل ضد مقاومة شديدة بالساندو مع وضعه على كل كتف بالتبادل

التمرين الخامس : لما كانت أصابع اليد تقوم بعمل في

رعى الجاه فلذا يجب تقوية عضلاتها ولهذا يستعين المتسابق بممرن أو زميل لكي يقبض على أصابع يديه ويحاول المتسابق أن يفرد أصابعه جانبا ضد مقاومة الآخر بحيث تكون أصابعه بعيدة عن بعضها .

التمرين السادس : القصد من هذا التمرين الوصول

بالمتسابق إلى القوة والمرونة اللازمة للرمية الأخيرة للعبة بالذراع فيوضع مقبض «ساندو» في اليد اليمنى للمتسابق ويمسك الممرن أو زميل للمتسابق المقبض الآخر ويضع هذا الأخير يده اليسرى على لوح كتف المتسابق ويدير المتسابق جسمه أولا جهة اليمين ويكون ذراعه الأيمن مثنيا للآخر وفي الوقت نفسه يرفعه

بجذاء الكتف أما الرجلين فيكونان منشيان قليلا عند الركتين
وتكون الركبة اليمنى متجهة للداخل . ولبدء التمرين ياف
المتسابق جذعه من اليمين إلى اليسار بدون أن يخفض كتفه
الأيسر ثم يفرد ذراعه الأيمن للأمام ولا على يبطء ضد
مقاومة الساندو ويجب أن تمتد الرجلان لنهاية حينما يمتد
الذراع لنهايته أيضاً . ويجب عمل هذا التمرين اثني عشر مرة
باليد اليمنى ومثلها باليسرى . وتبين الصورة رقم ٩٠ كيفية
عمل هذا التمرين

التمرين السابع : يضع المتسابق (الساندو) خلف ظهره

ويعمسك كل طرف منه بيد بحيث يكون اتجاه باطن الكف
للخارج ثم يقف المتسابق ويبدأ في لف الجذع من اليمين
للإسار حتى يصبح الكتفان مواجهين للأمام كما في شكل ٩١
ويعاد هذا التمرين عددا من المرات حتى يشعر المتسابق بالتمب

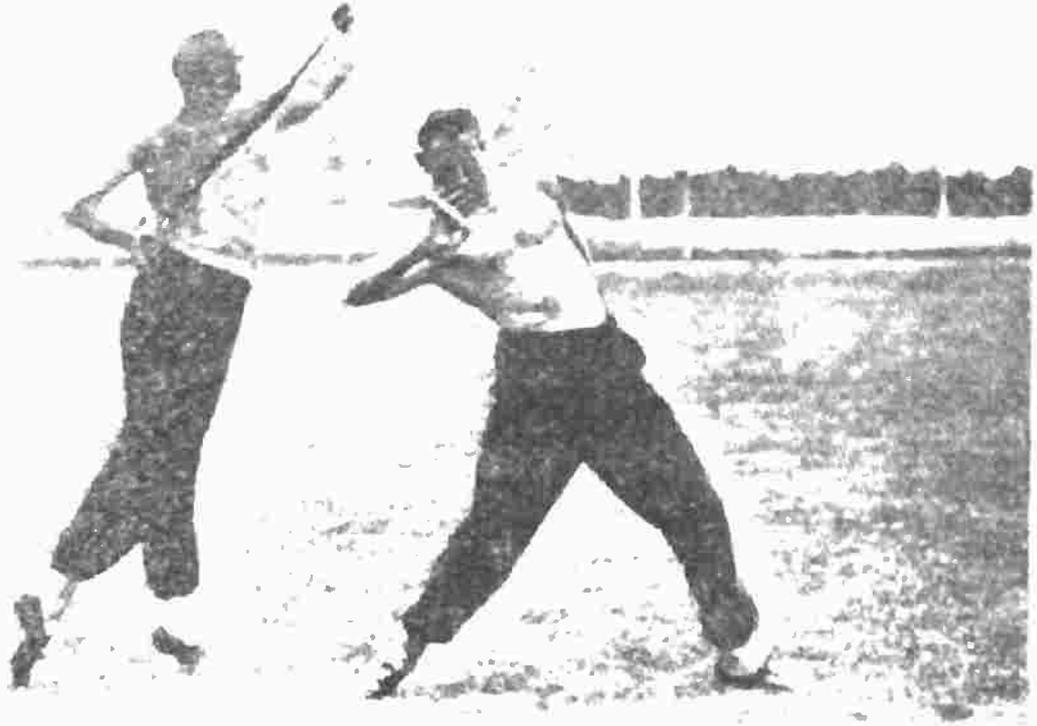


(شكل ٩٠)

وعليه حينئذ أن يكف حالا

التمرين الثامن : من أهم الحركات التي يقوم بها رامي

الجملة حركة رفع المرفق الأيمن إلى حذاء الكتف في اللحظة



(شكل ٩١)

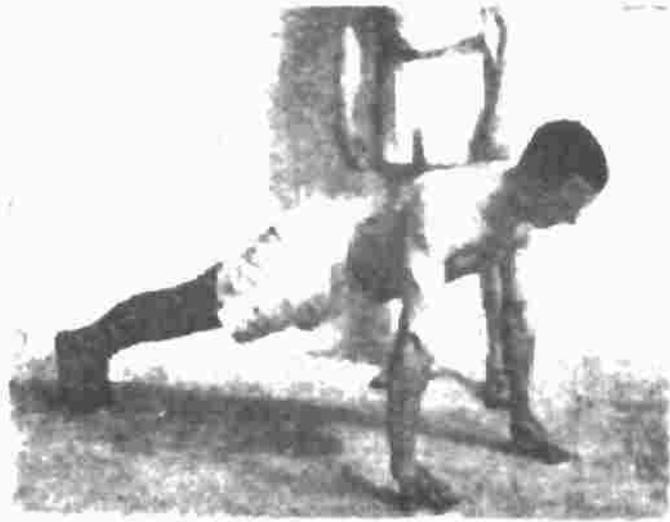
التي يكون فيها الكتف للأمام وللتمرين على هذا يقف المتسابق
فأحما رجليه قليلا ويمسك وسطه الأيسر بيده اليسرى ويثني
ذراعه الأيسر للآخر بحيث يكون أعلى الذراع ملتصقا
بجانب المتسابق وتكون يده اليمنى حول ذقنه بحيث تكون
أطراف الأصابع تحت الأذن ويقف الممرن أوزميل للمتسابق



(شكل ٩٢)

خلفه ويضع يده اليسرى فوق لوح كتف المتسابق الأيمن
وتتجه يده اليمنى لأسفل فوق الجزء البارز من مقدم ذراع
المتسابق . ويقاوم الممرن بيده اليمنى المتسابق حينما يرفع مرفقه
الأيمن جانباً ولأعلى بمحاذاة كتفه ويجب على الممرن أيضاً أن
يغير مقدار المقاومة ليكتسب المتسابق مرونة وقوة في وقت

واحد ولذا يجب أن
تكون المقاومة أحيانا
قوية بحيث يتغلب عليها
المتسابق بالكلد وأن
تكون أحيانا خفيفة
ليمكن رفع وخفض المرفق
بسهولة بحركة سريعة
مضبوطة. وتبين الصورة
رقم ٩٢ كيفية عمل هذا
التمرين



التمرين التاسع: يذبطح

المتسابق على الأرض

شكل (٩٣)

مرتكزاً على شطيه وأطراف أصابع يديه ويكون جسمه مستقيماً

يثنى اليدين ويمدهما مرات متزايدة إلى أن يشعر بالتعب. كما في
شكل ٩٣

التمرين العاشر : يقفل المتسابق يده اليمنى بشدة ويكون

الأبهام فوق الأصابع وباطن الكف مواجه للمتسابق ثم يفرد
أصابعه ويقفلها بسرعة مع لف اليد ليصبح ظهرها مواجهها
لأعلى وعمل ذلك عدة مرات حتى يشعر المتسابق بالتعب .

