

الفصل الثاني

مسابقات دفع الجلة

Shot Put



الرقم العالمى والأولى والمصرى والعربى والأفريقى حتى أكتوبر ١٩٩٢

سيدات

رجال

٢٢,٦٣ نافاليليوفاكايه (روسيا) ١٩٨٧

الرقم العالمى ١٢,٢٣ راندى بارنل (أمريكا) ١٩٩٠

٢٢,٤١ لوتاسلوويانك (المانيا) ١٩٨٠

الرقم الأولى ٢٢,٤٧ تيجرمان (المانيا) ١٩٨٨

١٥,٩٨ حنان خالد (الأهلى) ١٩٩٢

الرقم المصرى ٢٠,٧٦ أحمد شطا (الجزيرة) ١٩٨٨

١٦,٦٠ سعاد ملوس المغرب ١٩٨٥

الرقم العربى ٢٠,٧٦ أحمد شطا (مصر) ١٩٨٨

١٦,٨٦ غريس ايبافى (نيجريا) ١٩٩٠

الرقم الأفريقى ٢٠,٧٦ أحمد شطا (مصر) ١٩٨٨

دفع الجلة

shot put

التطور التاريخي :

لم يكن لمسابقة دفع الجلة مكان في الدورات الأولمبية اليونانية القديمة . وقد أدخلت مسابقة رمي أو دفع الجلة منذ الدورة الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام ١٨٩٦ ، ثم أضيفت لبرنامج مسابقة العشارى فى الدورة الأولمبية الثالثة بسانت لويس عام ١٩٠٤ ، وفى دورة لندن عام ١٩٠٨ م ألغيت مسابقة العشارى مع بقاء مسابقة دفع الجلة ، وفى دورة استكهولم عام ١٩١٢ اضيفت مسابقة دفع الجلة باليد اليمنى ، وباليدين اليسرى ومحصله الأثنين تحدد نتيجة اللاعب ، كما عادت مسابقة العشارى . ومنذ دورة انتورب عام ١٩٢٠ م صارت مسابقة دفع الجلة مستقلة وحتى الآن . وكانت تدفع من الثبات ثم من الحركة الجانبية (الألمان والفرنلنديين) ثم بطريقة الزحف للخلف ، ثم بطريقة الدوران (طريقة شرقية) .

ويعود تاريخ رياضة دفع الجلة الى أن الإنجليز إستخدموا قديما مدافع ثقيلة توضع على دوائر حديدية مدكوكة قطرها سبعة أقدام ، وكانت قذائف تلك المدافع من الحديد الكروى الشكل زنة كل منها ١٦ رطل . ومع التطور الحربى للمدافع تم إلغائها ، وبعد إزالتها من أماكنها بقيت القذائف «الكرات الحديدية» والدوائر المدكوكة أرضا فتسابق الشباب فى دفع تلك الكرات من داخل تلك الدوائر فكانت مسابقات دفع الجلة .

طرق مسابقة دفع الجلة وأهمية هذه الطرق

— يستخدم فى دفع الجلة طريقتين هما :

(١) طريقة الأنزلاق للخلف (الزحف)

(٢) طريقة الدوران

هذا فيما يخص تكنيك مسابقة دفع الجلة فى وقتنا الحالى .

حيث أن لكل طريقة مؤيدوها الذين يشعرون أن طريقتهم تقابل كل مبادئ الميكانيكا الحيوية اللازمة للحصول على أفضل النتائج .

ولكننا نلاحظ أنه ليس لأيهما استثناء بالأرقام القياسية في التحليل النهائي لمجمل النتائج ، فبينما يتبع راندى بارند Randy Brnes الذى حطم الرقم القياسى ١٩٩٠ بطريقة الدوران، يتبع الف تيمرمان ULF Timmer man والآخرون طريقة الزحف التقليدى (أى طريقة الانزلاق) .

مايجب ذكره هنا ان المصدر الوحيد لعناصر النجاح يكمن فى إمكانية دمج القوة والسرعة. حيث يفشل أن يصبح بطلا من يحاول إتباع إحدى الطرق السابقة بدون القوة والسرعة ، ومع ثبات جميع العوامل (السرعة ، القوة) الحجم ... الخ) يفوز اللاعب الذى يكون أكثر انتفاعاً بمبادئ الميكانيكية الحيوية •

وأيا كانت الطريقة المستخدمة فإن مسافة الرمية تعتمد على ثلاثة مبادئ ميكانيكية حيوية هامة وهى : زاوية الإطلاق (angle of release) ارتفاع الإطلاق " height of relase " «والأكثر» أهمية سرعة الإطلاق " Speed of release " .

بالتالى، فإن اللاعب الذى يهدف الى الحصول على أداء ذا مستوى رفيع يجب أن يحاول باستمرار زيادة سرعة أداء الرمي . وسيؤثر فى ذلك عاملان :

١ - القدرة العضلية والقوة .

٢ - طول مسار العجلة

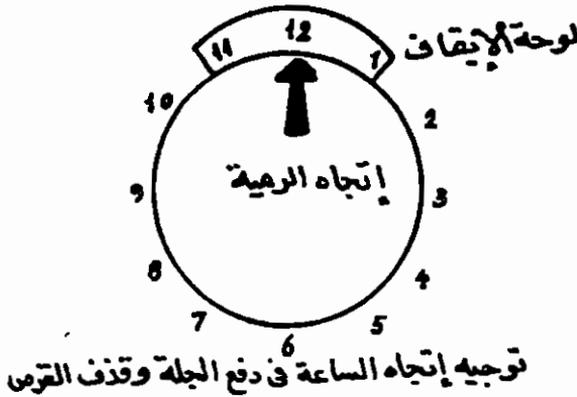
ومن هنا يتضح ، أنه كلما زادت قوة اللاعب كلما أصبحت طريقته فى التحرك من مؤخرة الدائرة بأقصى قوة ممكنة افضل. ومن وجهة النظر الفنية يجب أن يكون مسار العجلة اثناء الحجلة مستقيماً بقدر الأمكان عند رؤيته من أعلى ومن الجانب.

وتعتبر القوة العضلية والسرعة من أهم العوامل اللازمة للحصول على الأداء الجيد فى معظم مسابقات الميدان والمضمار وتزداد اهميتها فى مسابقة دفع الجلة. وكلما زادت ممارستك للعبة كلما ساعد ذلك على تكيف العضلات وزيادة قوتها.

«نصيحة من أحد لاعبي دفع الجلة السابقون» يقول : لقد تدرت بحماس شديد عند ماكنت صغيرا ، ولقد شمل تدريبي الكثير من الألعاب مثل : كرة اليد، السباحة، ومسابقات الميدان والمضمار بأكملها ولقد نجحت فيها كلها، وخاصة العاب القوى حيث قمت بقطع مسافة ٨٠ متر عدو فى ١٢ر٢ ثانية وسجلت فى الوثب العالى رقم قدره ١ر٤٨ متر. وفى الوثب الطويل ٥ر٣٨ متر وفى دفع الجلة ١٤ر٨٥ متر ، وقد

تطلب ذلك الكثير من التدريب، ولقد حصلت على القوة في البداية من ممارسة رياضة دفع الجلة حيث أنها تحتاج لأستخدام جميع عضلات الجسم تقريبا وتساعد على تنمية قدرتها ، فعلى كل من يمارس مسابقات الميدان والمضمار أن يمارس رياضة رمى الجلة أيا كان تخصصه وقد يصعب ذلك عليهم في البداية ولكن يجب أن ينظروا لفوائدها من حيث تنمية قدراتهم ولقد كنت سيئا للغاية في البداية ولكنني تمكنت من تحقيق ٧ر٠٥ متر عندما بلغت من العمر الثالثة عشر ثم تمكنت من تحقيق ١٤ر٨٥ متر بعد بضعة أعوام ، وهو رقم قياسي للشباب .

أن التدريب الجيد يؤدي الى أداء أفضل ، حيث ان الهدف الرئيسي للتعليم والتدريب هو دفع الجلة الى أقصى مسافة ممكنة. وتطبيق اداء الحركة والإستمرار بتعليمها امر ضروري جدا كي تصبح حركة الدامي حالة اعتيادية يؤديها اللاعب دون تردد أو خوف ، حيث تتم عملية الدفع من أمام الكتف ومن دائرة قطرها ١٣٥ ر ٢ متر كما ينص القانون الدولي .



Clockface orientation
for shot and discus

القسم الأول

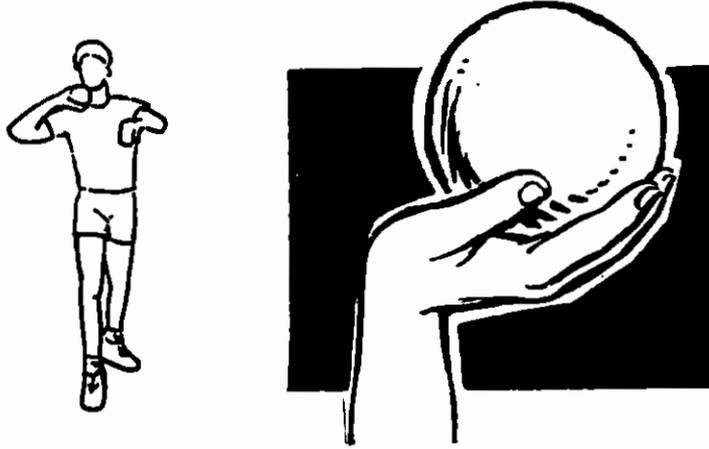
دفع الجلة. با'سلوب الزحف

أولاً : فنيات دفع الجلة بطريقة الأنزلاق للخلف (الزحف)

The Glide Technique

١- وضع البداية Starting Position

التعليمات التالية خاصة بالراميين الذين يستخدمون يدهم اليمنى .
(أ) وضع الجلة وحملها :



نموذج (١) ، (٢) يوضح وضع الجلة وحملها

كيفية وضع الجلة وحملها :

- أ- توضع الجلة في اليد بحيث تستقر عند منشأ الأصابع وتثنى الثلاثة أصابع الوسطى بحيث يعمل كل من الألهام والخنصر كدعامة جانبية .
- ب - ترفع الجلة فوق الرأس في اليد اليمنى مع ثني الرسغ بحيث تكون باطن اليد لأعلى ، هذه الطريقة تعلم الناشئ وضع الرسغ .
- ج - تخفض الجلة لتستقر عند مستوى الرقبة أسفل الفك بحيث يلمس الأبهام عظمة الرقبة . ويرفع المرفق الى أن يصنع الجزء العلوى من الذراع زاوية ٩٠

مع الجذع . وعند الأستقامه يجب أن تكون الذراع موازية لسطح الأرض .
تدفع الجلة بقوة من عند مستوى الرقبة .

- الأخطاء فى مسك الجلة وحملها:

اخطأ (١)



الجلة تبعد كثيراً عن
الكتف ولذلك فإن المرفق
يبعد عن وجوده تحت الجلة
مباشرة .

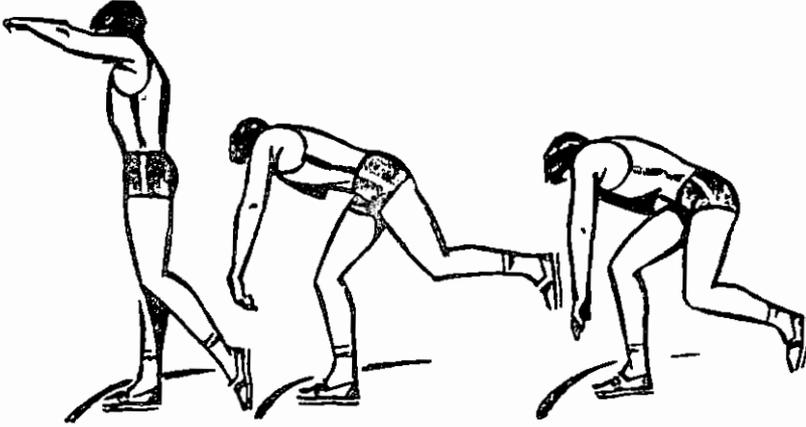
نموذج رقم (٣)

اخطأ (٢)



عدم استقرار الجلة على منشأ
الاصابع فى تجويف اليد
ولكن فى ذات تجويف باطن
اليد، ولا يوجد أى اتصال
بالرقبة .

نموذج رقم (٤)



نموذج رقم (٥)



شكل (٣) نموذج يوضح تتابع حركات الجسم لوضع الاستعداد والتكور

نقاط هامة حول وضع البداية : وضع الاستعداد - والتكور :

- البدء في وضع مستقيم عند القسم الخلفي للدائرة مع مواجهة الظهر للوحه النهائية. مع ارتكاز مركز ثقل الجسم فوق القدم اليمنى وابتعاد القدم اليسرى عنها بنحو ١٢ بوصة للخلف من ٦-٨ بوصات الى الجانب مع إرتخاء الذراع اليسرى.

- يثنى الجذع للأمام الى أن يصبح الظهر موازيا للدائرة ويتنقل وزن الجسم على الساق اليمنى ليصنع نحو من ٣٠ الى ٤٠ درجة مع الجذع والفتخذ اليمنى .

- وتسحب الساق اليسرى المتأرجحة للخلف ولأعلى لتحقيق التوازن . وتتمركز العين على محيط الدائرة بينما ترتخي الذراع اليسرى والكتف في ذات الجانب ، حيث تكون الذراع اليمنى موازية للدائرة وممسلكه بالجله بقوة عند مستوى الرقبة . ويجذب الركبه اليسرى الى وضعها المبدئي لتكون بقرب الركبه اليمنى التي تكون في ذلك الوقت مثنية تماما بحيث يتقوس الجسم .

الأخطاء في وضع البداية (، الاستعداد والتكور)
 اخطأ ٣ - الظهر ليس في مواجهة اتجاه مقطع الرمي في وضع البدء

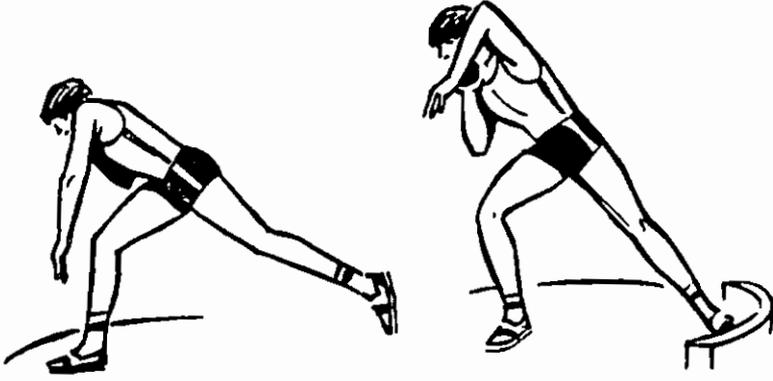


نموذج رقم (٦)

اخطأ ٤ - تحرك خاطئ للساق اليسرى المتأرجحة عند نهاية وضع التكور لبدء الزحف ، مما يتسبب في خلق وضع ضعيف لمركز ثقل لجسم.



نموذج رقم (٧)



نموذج (٨، ٩) يوضح مرحلة الأنزلاق والوصول لوضع الرمي

نقاط هامة حول مرحلة (الانتقال) (الزحف) :

Important points For the Glide

- البدء بتأرجح قوى ذو مسار غير منحرف للساق اليسرى عبر الدائرة ديناميكيا فى اتجاه لوحه الإيقاف .
- فى نفس اللحظة تكون الساق اليمنى مثنية اسفل جسم اللاعب ويتحرك اللاعب بزحفه (دون وثب) فى اتجاه المركز وفى خط مستقيم .
- أذفع لأسفل بباطن قدميك بحيث تزحف القدم اليمنى على الأرض وتتجه نحو مركز دائرة الرمي ، أسفل جسم اللاعب .
- أثناء قيام القدم والركبة بالتأرجح فى اتجاه الرمي . (تتحرك القدم بزاوية ١٢٠ درجة، والركبة بزاوية ٩٠ درجة فى اتجاه الرمي) ، ويظل الجزء العلوى من الجسم بدون تغير بحيث يظل الظهر مواجهها لأتجاه الرمي .
- تنخفض الساق اليسرى المأرجحة سريعا ، وتمتد لأسفل بالكامل بحيث تكون لقدم على الحافة الداخلية وتقوم بالدفع فى مواجهة لوحه الإيقاف .
- بهذه الطريقة يصل اللاعب لوضع الدفع .

الخطأ (٥) - مروى توضح الخطأ الشائع
للمبتدئين :



الساق المتأرجحة
والنتيجة عدم وجود طاقة كافية للزحف
بالطول اللازم للقدمين.

نموذج رقم (١٠)



الخطأ ٦ - الساق المتأرجحة في وضع
شديد الأرتفاع هل تستطيع ان
تخمن كيف ستكون
النتيجة ؟ الزحف سيكون
.....
وهذا يعوق هدف جعل مسار العزم
مستقيماً بقدر الأمكان .

نموذج رقم (١١)



الخطأ ٧ : مالذي يفعله محمد خطأ في
الزحف ؟ لقد قام باستداره للجزء
العلوى من الجسم .
قم بتفسير ذلك الخطأ وكيفية تجنبه بعد
ذلك .

نموذج رقم (١٢)

الخطأ ٨ :



نموذج رقم (١٣)

كيف تعرضت مايا لذلك الوضع الخطأى للرمى؟

خلال الزحف ، الساق الثابتة اليمنى

لم بما يكفي .

ولذلك فإن مركز ثقل الجسم يتمركز على

انساق اليسرى .

(٣) وضع الدفع The Power Position

إن الهدف من الأنزلاق أو الزحف هو تنمية القوة الدافعة أو الطاقة الحركية التي تنتقل الى الرمية، لذلك يجب الا يوجد فاصل زمني كبير بين الزحف واتخاذ وضع القوة ومرحلة الدفع .

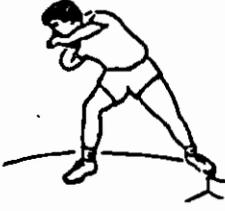
اذا تم تنفيذ الزحف بسهولة ومرونة ، أصبح الانتقال بين المرحلتين أكثر سلاسة. وهذا لا يحدث إلا اذا تم نقل القدم اليمنى بقوة من مؤخرة الدائرة وثبيتها بالقرب من مركز الدائرة أو في النصف الخلفى منها تبعاً لطول جسم اللاعب .

وتتحرك القدم اليسرى في مواجهه لوحة الايقاف لتستقر بحيث يكون مشط القدم اليسرى على نفس استقامة الكعب الأيمن . مع ملاحظة أن يكون وضع القدم اليسرى خلف لوحة الارتفاع على الجانب الداخلى للقدم . ويكون الكتف مواجهاً لمؤخرة الدائرة، وتظل وضعية الرأس بدون تغيير ويكون النظر موجهاً باتجاه أمامى - سفلى، تحتفظ الجلة والساق اليمنى بنفس الوضع ويمكن أيضاً ان تكون الذراع اليسرى موجهة الى مؤخرة الدائرة أو الى الجانب مادام الكتف مازال مواجهاً لمؤخرة الدائرة. ويجب أن يكون الجذع فى وضع جيد (يميل لمؤخرة الدائرة بزاوية من ٦٠ الى ٧٠ درجة).

ويجب الا يستغرق ذلك الوضع اكثر من جزء من الثانية حيث أنه كلما ثبتت القدم اليمنى أسرع كلما انتقل مركز ثقل الجسم بصورة أسرع من الساق اليمنى الى اليسرى . شكل (١٤) .

وهذا الوضع له تأثير فعال حيث يسمح بالأستخدام الكامل للساق اليمنى.

ويمكن القول انه للحصول على أطول مسار تعجيل ممكن فأنه من الضروري ان توضع الساق اليمنى بالنسبة للاعب الذى يتعدى ارتفاعه الى الستة أقدام فى النصف الخلفى من الدائرة .



نموذج رقم (١٤)

إن جميع رماة الجلة البارزون ، الرجال والنساء على السواء يضعون القدم اليمنى بحيث تكون على بعد من ٣ الى ٦ بوصات من النصف الخلفى من الدائرة . ومن الواضح أن ذلك يتطلب الكثير من القوة لذلك يجب ان يخصص اللاعب جزء كبير من الوقت فى القيام بتدريبات تقوية الساق لكي يصبح لاعب جلة متميز ومتفوق فى القوة والسرعة .

(٤) الدفع : The put ، وحركة القرملة للساق اليسرى

Left leg Braking action

أن الدفع يعتبر لحظة حاسمة للغاية حيث يقوم اللاعب بالتفكير فى رفع الجلة الى أعلى فى استقامة فى محاولة للمحافظة عليها فى خط مستقيم خلال مسار التعجيل .

والمدرّب، عندما ينظر إلى اللاعب ويراقبه من الخلف قد يرى انحراف بسيط فى مسار الرمي، وحينئذ يجب ان يقوم بالتنبيه على اللاعب بأن ينتقل لوضع الدفع بالظهر أولاً قبل أن يفكر فى دوران الكتف الأيمن الى الأمام .

(أ) نقاط هامة يجب الانتباه إليها خلال مرحلة الدفع :

Pay Attention During The Put

- تدفع الساق اليمنى بانفجارية من مشط القدم ، وثناء الدفع الأمامي لها ، يلتف الكعب الى الخارج وتلتف الركبة الى الداخل بحيث تتجه الى أسفل في نفس الوقت الذي يتجه فيه الفخذ الى الأمام (شكل (١٥))



نموذج رقم (١٥)

- يتحرك الكتف الأيسر والذراع الى الخلف وذلك لأحداث مد في عضلات الصدر (شكل (١٦)) بينما تظل الجلة والكتف الأيمن الى الخلف فوق مستوى الساق اليمنى . وهذه تعتبر حركة منعزلة قبل ان يبدأ الكتف الأيمن أى دوران .



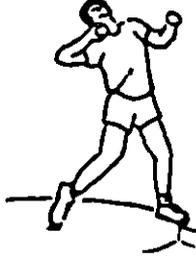
نموذج رقم (١٦)

- يجب الا يفتح الذراع الأيسر بعيداً ، ولكن يوجه الى أعلى بواسطة الكوع . وبعد أن يوجه الكوع لأعلى في إتجاه الدفع ، يجذب الى أسفل بجانب الصدر. وتتوقف الذراع اليسرى السريعة الحركة بطريقة مفاجئة مما يسبب تعجيل لحركة الكتف الأيمن.



نموذج رقم (١٧)

- فى نفس تلك اللحظة، ينبغى أن يدفع اللاعب الصدر لأعلى فى اتجاه الذراع اليسرى حيث ان ذلك يحول دون دوران الفخذين والصدر اثناء مرحلة الدفع



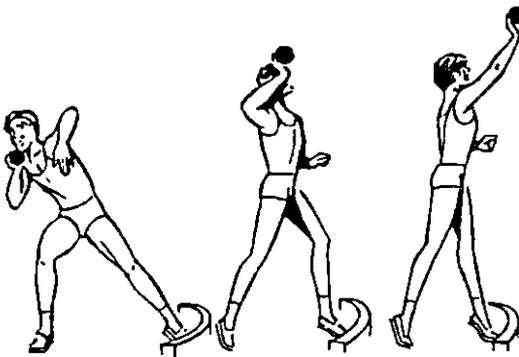
نموذج رقم (١٨)

- حركة الذراع اليسرى تساعد على ضبط الإحتجاز للجانب الأيسر شكل (١٧-١٨).

[ب] بعض النقاط الهامة لحركة الفرملة (احتجاز للساق اليسرى فى مرحلة الدفع : " Left Leg Braking action "

- توضع الساق اليسرى بأحكام خلف لوحه الإيقاف وضع القدم اليسرى خلف لوحه الإيقاف على الجانب الداخلى للقدم يطلق عليه احتجاز القدم. وضع الساق اليسرى والقدم هذا تقود حركة الرمي الى أعلى. وهذا بالطبع يتطلب قوة كبيرة للساقان ولكنها ذا تأثير كبير اذا أدت بطريقة وبتوقيت مناسب . وتؤدي الى أنتقال الطاقة الحركية التى أنتجت فى الأطراف السفلى الى الجزء العلوى من الجسم مما يؤدي بدوره الى أن يكون الفخذين خلف القدم اليسرى وليس فوق مستوى القدم اليسرى .

يمكن حصر النقاط الهامة فى جميع المراحل السابقة كما يلى :



نموذج رقم (١٩)

- تثبيت العين والرأس على محيط الدائرة وتكون الجلة اسفل الذقن والكوع لأعلى صانعا ٩٠ درجة بين الذراع والجذع .

- بعد دفع الجلة، ودوران الكتف الأيمن الى الأمام بعد الانتهاء

من حركة الرفع الأولية ، تستمر العين في النظر الى محيط الدائرة الى ان يتجه النظر في اتجاه مقطع الدمى .

إتفجارية الدفع :

- عند الحركة النهائية ينبغي

التتابع بالذراع مع رفع الكوع خلال الحركة الإنفجارية للذراع . وتتجه اليد الى الخلف مع اتجاه الأبهام لأسفل والأصبع الصغير الى أعلى .



نموذج رقم (٢٠)

- يوجد مؤثر أخير هو أن حركة

نظر الرسغ والأصبع يمكنها أن تزيد من مسافة الرمي بمسافة قدم أو اثنان

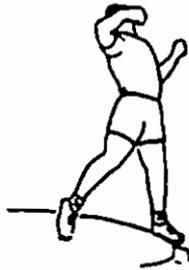
(أشكال ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣)

عندما تبدأ حركة الدفع بالذراع ،

تخذب الرأس بعيدا عن إتجاه الرمية . هذه الحركة تتسبب في وضع الجلة أما م الكتف اليمنى مباشرة ، نفس الوضع الذى يقوم فيه اللاعب بتدريبات الضغط .



نموذج رقم (٢١)



نموذج رقم (٢٢)



نموذج رقم (٢٣)

(٥) التقابل الحركي وحفظ الأتزان The Reverse

في لحظة خروج العجلة ودفعتها من يد الرامي تؤدي القوة الحركية للساق اليسرى إلى ترك جسم الرامي لسطح الدائرة. وتكون القدم اليمنى والساق إما إلى اليسار في مؤخرة الدائرة أو مرفوعة لأعلى، وأيا كان الوضع فإنه يؤدي بدورة إلى إرتفاع الفخذ عند إطلاق لجلة. مما يؤدي أيضا إلى أحداث حركة التبديل في القدمين نموذج (٢٤ ، ٢٥)



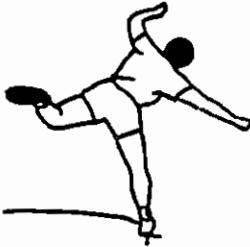
نموذج رقم (٢٤)

- الحركة العكسية التي تحدثها القدمان نتيجة طبيعية لحركة الإطلاق الانفجارية أو لضرورة البقاء داخل الدائرة. تكون الساقان ممتدتان جيدا خلال الرمية، مما يؤدي إلى ارتقاء جسم اللاعب فوق سطح الدائرة.



نموذج رقم (٢٥)

وحركة التبديل هذه تحدث في تلك اللحظة، مع تأرجح الساق اليمنى في اتجاه لوحه الإيقاف وتحرك الساق اليسرى إلى الخلف. عند الهبوط، بعد هذه القفزة يمتص اصطدام الجسم عن طريق ثني الساق اليمنى قليلا نموذج (٢٦)



نموذج رقم (٢٦)

بمجرد خروج العجلة من يد الرامي يجب أن يوجه النظر إلى أسفل للمساعدة على خفض الجسم. وكثيرا ما يحدث خطأ للكثير من اللاعبين

الجيدين نتيجة استمرارهم في النظر في
إتجاه حركة الجلة لرؤية مسارها وبذلك
تكون العين موجهة عاليا. الكثير من
الاطعاء الشائعة تحدث نتيجة
لوضع الموضع في نموذج (٢٧)
كالتالي :



نموذج رقم (٢٧)

أ - سرعة غير متحكم فيها عبر سطح
الدائرة .

ب - الجانب الأيسر غير محتجز
ياحكام (طريقة الفرملة)

ج- تنزلق الفخذين بعيدا عبر سطح
الدائرة (انزلاق متقوس)

اخطأ ٩ - مروى تريد الانتهاء
من الرمية سريعا ولكن :



الجزء العلوى من الجسم

بينما ساقها والفخذ الأيمن لم
يستديرا ولم يتمددا وبهذا الوضع تفقد
الكثير من قوتها .

اخطأ ١٠ - مايا تريد أن تدفع
الجلة عاليا جدا ولكن :



الجانب الأيمن

وهكذا تترك الكثير من
مساحة مسار العزم دون إستخدام وتقوم
بالرمى من جانب الرأس .



اخطأ (١١)

اخطأ ١١ - لا يستخدم محمد
قوته بالكامل ولا ينتفع بامتداد جسمه ،
ولذلك: عضلات الفخذين :
..... الساقين :
..... ويمتارنة ذلك
الوضع فى النموذج مع الخطأ رقم
(١٠) وضح له خطأه .



اخطأ (١٢)

اخطأ ١٢ - لاحظ هذه الصورة
بعناية خاصة ليرمى محمد الجلة
لأن مرفقة غير
.....
لذلك فلا يمكنه نقل القوة الى
الساقين والجزع حتى يستطيع القيام
بالرمى .

ثانياً : الأخطاء وتصحيحها :

(١) جدول توضيحي لتلخيص الأخطاء .

اخطأ ١ - الجلة والمرفق فى أقصى الجانب الأيمن

التصحيح : يمسك الجلة الى جانب عظمة الرقبه بين الفك والترقوة .

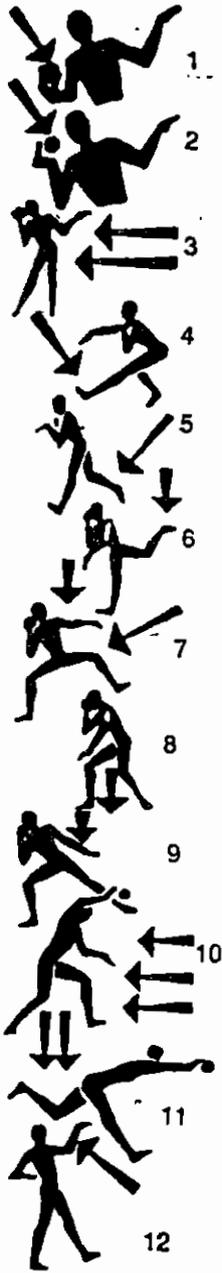
التدريبات : التركيز دائما قبل القيام بالرمية

اخطأ ٢ - القبضه غير محكمة حول الإداة (الجلة) وفى غير اتجاه الكتف والرقبة

التصحيح : يجب مراعاة الوضع الصحيح للجلة قبل الرمى .

التدريبات : لا يوجد تدريب محدد ، التدريب على الوضع السابق عرضه للصورة فى

كيفية وضع الجلة وحملها .



شكل توضيحي للأخطاء

الخطأ ٣ - وضع البداية جانبي - والظهر غير مواجهة لأتجاه مقطع الرمي.

التصحيح : التدريب على وضع البداية مع وضع الظهر في مقابلة اتجاه مقطع الرمي.

التدريبات: راجع الوضع الصحيح مرة أخرى في النقاط الهامة حول وضع البداية

الخطأ ٤ - القدم للساق المتأرجحة تتأرجح ايضا ، فيعطى مركز ثقل سلبى.

التصحيح : خفض القدم اليسرى اثناء عودتها الى وضعها بعد الأرجحة الى أن تكاد تلمس سطح الأرض.

التدريبات : التركيز دائما على الحركة.

الخطأ ٥ - استخدام سبى للساق المتأرجحة.

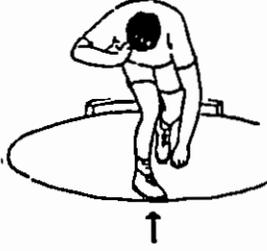
التصحيح : بدء مرحلة الزحف باستخدام الساق المتأرجحة فقط.

التدريب : تدريبات الجرى والوثب والحجل لتقوية الساقين .

الخطأ ٦ - الساق المتأرجحة عالية جدا - تؤدى الى الوثب .

التصحيح : تستخدم الساق المتأرجحة فى إتجاه لوحة الأيقاف عن طريق تنمية قوة الساق فى المرحلة المبكرة من التدريب على الرمي .

التدريبات : الوقوف بحيث يكون مركز الثقل على الكعب اليمنى وعند التكور تظل العين فوق الكعب الأيمن في إتجاهه نحو مقدمة الدائرة.



تدريب الكرة : أ - توضع كرة طيبة خلف القدم اليسرى مباشرة وجعل اللاعب يدفعها بالقدم اليسرى الى لوحه الأيقاف شكل (أ)



- تدريب الحبل المطاطي : ب - يربط رسغ القدم اليسرى بحبل مطاط حيث يقوم اللاعب بدفع حائط مواجه له ويدفع القدم الى الخلف باستمرار شكل (ب)

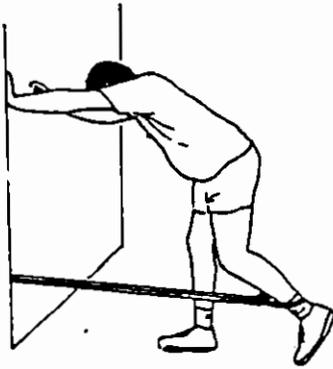
شكل (أ)

الخطأ ٧ - : استداره الجزء العلوي من الجسم خلال الزحف، الكتفين والرأس الى اليسار في إتجاه الرمية خلال مرحله الزحف أو الأنزلاق.

التصحيح : خلال الزحف تركيز اللاعب على دوام النظر في اتجاه مؤخرة الدائرة.

التدريبات :

تدريب المنشفة : للمساعدة على التحكم في الرأس حيث يقوم اللاعب بالأمسك بأحد طرفي المنشفة في يده اليسرى والطرف الآخر في يد المدرب. ويزحف اللاعب عبر الدائرة بينما يجذب المدرب اليد اليسرى للاعب الى الخلف عن طريق جذب المنشفة وعدم ترك المدرب للمنشفة الا عندما يتخذ اللاعب وضع القوة ويصبح على استعداد للرمي .



شكل (ب)

تصحيح الخطأ رقم (٦) أ ، ب

الخطأ ٨ : الحركة المتأخرة للقدم اليسرى فى اتجاه مقدمة الدائرة.

التصحيح : الدفع لأسفل بقوة بواسطة حركة سريعة ونشطة للساق اليسرى فى اتجاه لوحه الأيقاف أو على الأقل تدريبها على عمل ذلك.

التدريبات : (أ) تدريب وضع الكرة الطبية خلف القدم اليسرى مباشرة وجعل اللاعب يدفعها بالقدم اليسرى بينما يسحبها اللاعب الى الخلف تجاه لوحه الإيقاف مثل تدريبات التصحيح للخطأ رقم (٦).

(ب) تدريب الجبل المطاطى مثل تدريبات التصحيح للخطأ رقم (٦).

الخطأ ٩- بدء حركة الدفع باستخدام الجذع. وخلال الدوران لم يتم استخدام الساقين.

التصحيح : يجب استقامة الجذع أولاً، وبعد ذلك تتم حركة الدوران.
التدريبات :

(أ) بدون استخدام الجلة يقوم

اللاعب بتمثيل وضع

الرمية من الثبات مؤكداً

على الدفعة الأنفجارية

للساق اليمنى التى تدفع

الحوض الى الأمام. كما

يجب أن يتعلم اللاعب

حركة الذراع اليسرى

وكيفية احتجاز الجانب

الإيسر ، والقيام بتعليم

اللاعب كل حركه

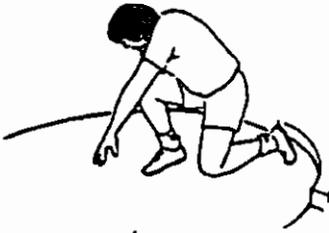
خطوة بخطوة حتى

يفهمها تماماً.

(ب) يدور الكعب الأيمن

الى الخارج بينما

تدور الركبه الى الداخل .



شكل ١ - تدريب الجثو

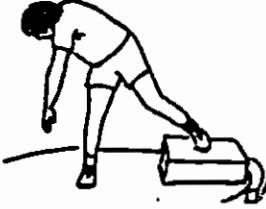


شكل (أ) تدريب الصندوق

(ج) تواجه الرأس مؤخررة
الدائرة وتظل إلى الخلف

(د) يقوود الحوض الأيمن
حركة الكتف الإيمن .

(هـ) تدريب الساق اليمنى
والقدم على الدوران
بمجرد هبوط القدم
اليمنى لمركز الدائرة .



شكل (ب)

تدريبات أخرى : لتصحيح الخطأ (٩)

(١) تدريب الجشو شكل (١) اللاعب

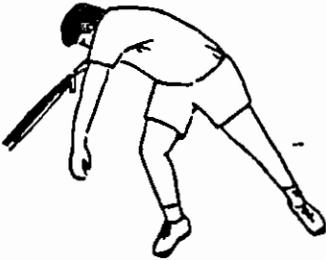
فى وضع الجشو الى أسفل فوق
الركبه اليسرى بينما القدم اليمنى
على بعد ٦ بوصة أمام الركبة
اليسرى وثبات العين على الساق
اليمنى . يدور الجزء العلوى من
الجسم الى اليمين فوق الساق
اليمنى والميل للخلف كما لو انه
يقوم برمى الجلة ثم الوقوف للرمى .



شكل (ج)
تدريب الصندوق

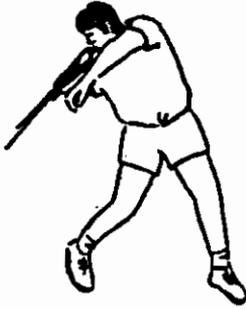
(٢) تدريب الصندوق : يضع اللاعب

القدم اليسرى على صندوق ارتفاعه
١٢ بوصة، ويمثل اللاعب
الوضع الابتدائى تماماً للدفع .
وعندما يقوم اللاعب بالدفع، ينبغى
أن يظل ثقل الجسم فوق الساق
اليسرى خلال مرحلة الدفع .
وهذا التدريب جيد للاستخدام



شكل (أ) تدريب الحبل المطاط

الصحيح للساق (شكل أ) وفى



شكل (ب)

شكل (ج)
الحبل المطاط

تصحيح الخطأ (١١)

شكل (ب - ج) يضع الصندوق في مواجهة لوحة الايقاف ويضع اللاعب القدم اليسرى عليه ويمثل الوضع الابتدائي للدفع. وينبني على اللاعب انتهاء الدفع وهو على أعلى الصندوق. وهذا التدريب جيد لحركة الاحتجاز للساق اليسرى.

(٣) تدريب الحبل المطاط : شكل (أ ،

ب، ج) يساعد على تخمين حركة

للساق اليمنى باستخدام حبل مطاط بحيث يمسك اللاعب احد أطراف الحبل (وقد استحدثت بعض المدربين اضافة مقبض ييدو كالجلة يثبت في احد اطراف الحبل المطاط).

يقوم اللاعب باداء الرمية بدون دفع الذراع ويحفظ برأسه الى الخلف ويدير الساق والركبة الى الداخل والكعب الى الخارج بينما يدفع الفخذ الى المقدمة .

- أن المقاومة الشديدة والقوية في الحبل المطاط تقوم بجذب اللاعب عن وضع التوازن اذا لم يؤدي التدريب بطريقة صحيحة .

الخطأ ١٠ - استداره الرأس نحو المقدمة خلال تمدد الكتف الأيسر بعيدا عن الصدر بدلا من الإحتفاظ بالعين مركزة على محيط الدائرة.

التصحيح : يجب ان يركز اللاعب على أن يكون النظر نحو محيط الدائرة. والوسيلة الأخرى أن يظل النظر فوق الكوع الأيمن الى أن يتم إطلاق الكرة.

التدريبات : تدريبات الصندوق - تدريب الجثو - تدريب الجبل المطاط.

اخطأ ١١ : رمية مستوية ، بينما يتجه اللاعب لاسفل والصدر والرأس الأعلى ، منحني طيران شديد الانخفاض للكرة.

التصحيح : مد جميع مفاصل الجسم للوصول لأعلى لحظة أثناء التخلص.

التدريبات : تدريبات الصندوق - تدريب الجبل المطاط.

اخطأ ١٢ - المرفق تحت الكرة وليس على جانبها وهذه تحسب رمية وليست دفع وقذف الكرة.

التصحيح : يدفع المرفق إلى الخارج

بينما يكون اتجاه اطراف

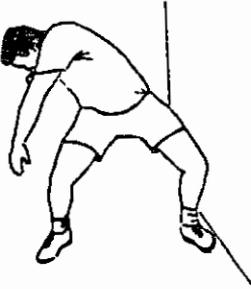
الاصابع إلى الداخل.

التدريبات : التمرين الأول والثاني من

التدريب الأول [الجزء

الخاص بتدريبات دفع الكرة

بطريقة الزحف].



(أ)

اخطأ ١٣ - فشل اللاعب في

القيام بحركة رفع الظهر

لتتمكن من رفع الكتف

الايمن والكرة أو ان يكون

لديه تمدد ضعيف للساقي

اليمنى نحو المقدمة بحيث

يفشل في توجيه الفخذ نحو

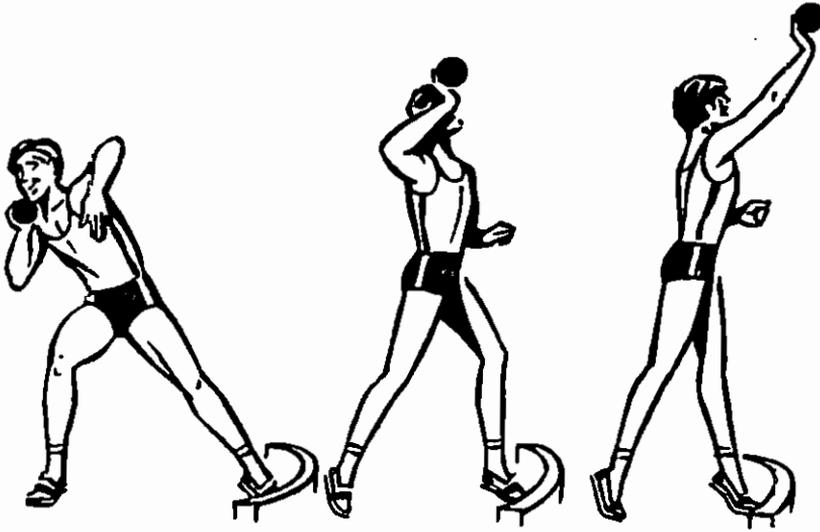
المقدمة .



(ب)

تدريبات الحائط

التدريبات : تدريب الحائط شكل (أ،ب) : يفيد هذا التدريب للمساعدة على الحصول على رفعه جيدة للساق اليسرى بحيث يواجه اللاعب الحائط تكون القدم اليسرى على مشط القدم إلى أعلى في اتجاه الحائط. ثم يقوم للاعب بخفض جسمه لكي يحصل على وضع الوقوف للرمي مع اتجاه الركبة اليسرى إلى الحائط ويقوم اللاعب بتنفيذ وضع الوقوف للرمي محاولاً لمس الحائط بيده اليمنى كما أنه يقوم بالرمي ويجب أن يكون تمدد الساق اليسرى لأعلى ما يمكن بحيث يكون اللاعب واقفاً فوق مشط القدم اليسرى والقدم اليمنى مرفوعة لاعلى وبحيث يتجه مشط القدم لأسفل وإلى الخلف .



ثالثاً : خطوات تعليم دفع الجلة بطريقة الانزلاق (الزحف)

تتطلب عملية تعليم الرمي ، التدريس بالطريقة الجزئية ثم الطريقة الكلية الجزئية بحيث يقسم المدرب العملية إلى أجزاء . في مسابقة رمى الجلة يدرس « وضع القوة » أولاً ثم الزحف .

بمجرد أن يبدو اللاعب قد أكتسب قدر معين من المهارات لهذه الأجزاء ، يتم دمج الأجزاء « بالطريقة الكلية الجزئية » بحيث يتعلم اللاعب تسلسل الحركة .

ويجب أن يعطى المدرب معظم العمل الفني في الطريقة الكلية الجزئية للتوقيت والتسلسل ، ولكن يتطلب من اللاعب أن يمارس أجزاء من الحركة لتقوية نواحي معينة يمكن أن تسبب له متاعب فيما بعد ، مستخدماً التدريبات السابق عرضها لتصحيح هذه الأخطاء .

ويجب أن يكون اللاعبين المبتدئين على اقتناع بأن الساقان هما أكثر أجزاء الجسم أهمية في رمى الجلة . ولتحقيق ذلك يطلب من اللاعب أداء رميات محددة توضح كيف يمكن أن يؤثر كل جزء في أجزاء الجسم على مسافة الرمية ، فإذا كان تعاقب التوقيت مناسب وملائم ، فإن كل خطوة ستؤدي في النهاية إلى رمية متكاملة .

* الخطوة الأولى :

تعليم اللاعب كيفية الامساك بالجلة في الوضع الصحيح عند الرقبة .

* الخطوة الثانية :

تعليم اللاعب كيفية إطلاق الجلة من اليد وكيف يجب أن يكون وضع الذراع خلال ضربة الذراع . بحيث يمسك اللاعب بالجلة بكلتا اليدين بحيث يكون الأبهام إلى أسفل والأصبع الصغير إلى أعلى . وتمسك الجلة عند الصدر كما في كرة السلة . يكون الكوعين لأعلى بحيث يكونا موازيان لسطح الأرض . وسيدفع اللاعب الجلة إلى الخارج بحيث يكون الأبهام لأسفل والأصبع الصغير لأعلى .

* الخطوة الثالثة :

يقف اللاعب مواجهاً اتجاه الرمية . والقدمان مضمومتان مواجهتان نفس الاتجاه الذي تتخذه الفخذين . وتوضح الجلة بطريقة جيدة عند الرقبة . تأكد أن الكوع لأعلى

ويوازي سطح الأرض . ثم يطلب من اللاعب دفع الجلة في خط مستقيم بدون ثنى الركبتين أو دوران الجذع لمساعد مع الرمي . قياس المسافة .

القيام بتعليم اللاعب كل حركة خطوة بخطوة ، حتى يفهمها تماماً .

* الخطوة الرابعة :

يأخذ اللاعب نفس الوضع السابق في الخطوة الثالثة ، ولكن يدور اللاعب أو يلتفت في هذه المرة بجذعه إلى الجانب لمساعد في الرمي . قياس المسافة . يجب أن تكون هناك زيادة ملحوظة في المسافة ، توضح أهمية الدوران (شد العضلات الجانبية) بين الجذع وعضلات الأرداف . في تلك اللحظة ، يشير المدرب إلى أهمية أن يكون الأردف هو قائد حركة الكتف وليس العكس .

* الخطوة الخامسة :

نفس الوضع كما في الخطوة الثالثة ولكن في هذه المرة يقوم اللاعب بدفع القدم اليمنى إلى الخلف ، ثنى الركبتان ودوران الجذع إلى جهة اليمين . القياس بالرمي ثم قياس المسافة . يوجد زيادة أخرى واضحة في المسافة توضح أهمية الساقان في عملية الرمي . وهنا يؤكد المدرب على أهمية الساقين فهما يساهمان بنحو ٧٠٪ من مسافة الرمية .

* الخطوة السادسة :

بعد توضيح الخمسة خطوات الأولى ، يقوم المدرب بتعليم اللاعب كيفية اتخاذ وضع القوة حيث يأخذ اللاعب نفس الوضع الذي سبق توضيحه في حالة أسلوب الأنزلاق ويجب ألا يلتفت اللاعب ، حيث سيكون ذلك وضع غير مريح للجسم . ويطلب من اللاعب ان يقوم بأداء ذلك الوضع عدة مرات إلى أن يشعر أنه يفهمه ويشعر بالراحة . يمكن أن يقوم المدرب باجراء التعديلات اللازمة إن وجدت في وضع الذراع أو الأكتاف أو وضع القدم عن طريق تحريكهما بيده . يجب أن يبدو الوضع « مثالي » . وعندما يقول المدرب « اتخذ الوضع » يجب أن يكون اللاعب مؤهلاً لأدؤه بهذا الشكل المثالي . ويجب أن يشعر حركياً ماذا يجب أن يكون عليه كل جزء من أجزاء الجسم .

• الخطوة السابعة :

بدون إستخدام الجلة يقوم اللاعب بتمثيل وضع الرمية من الثبات ، مؤكداً على الدفعة المتفجرة للساق اليمنى . التى تدفع الحوض إلى الأمام . كما يجب ان يتعلم اللاعب حركة الذراع اليسرى وكيفية أحتجاز الجانب الأيسر . القيام بتعليم اللاعب كل حركة خطوة بخطوة حتى يفهمها تماماً .

النقاط الفنية التالية يجب أن تعلم بدقة

- أ - يدور الكعب الأيمن إلى الخارج بينما تدور الركبة إلى الداخل .
- ب - تواجه الرأس مؤخرة الدائرة وتظل إلى الخلف .
- جـ - يقود الحوض الأيمن حركة الكتف الأيمن .
- د - عندما توجه الذراع اليسرى / المرفق فى اتجاه الرمية ، يجذب الصدر إلى يار الذراع اليسرى محدثاً أحتجاز الجانب الأيسر .
- هـ - يجب أن يتحرك اللاعب على مقدمة الساق اليسرى ومشط القدم فى نفس اللحظة التى تقوم فيها الذراع بالدفع .
- و - ضربة الذراع اليمنى مرتفعة بحيث يكون الكتف الأيمن أعلى من الكتف الأيسر ، ويتجه الصدر لأعلى ويتخذ الجسم وضع حرف « ٢ » العكسى (التقوس) .
- ز - يجب على اللاعب الارتقاء لأعلى فى محاولة للمحافظة على الجلة فى مسار مستقيم إلى الأمام .

* عندما يصل اللاعب إلى المرحلة التى يتأكد فيها المدرب من اكتسابه قدر معين من المهارات فى محاولة لأداء الرمية من الثبات ، يجعله يستخدم اداة خفيفة الوزن . ويجب أن تكون خفيفة الوزن إلى الحد الذى لا يمكنه أحداث أى تغير فى الحركات التى يقوم بها اللاعب .

توجد الكثير من التدريبات فى قسم الاخطاء وتصحيحها والتى يمكن أن تساعد اللاعب فى تحصيل قدر كبير من المهارات خلال الرمي من الثبات ومعالجة الأخطاء

التي قد تزعج اللاعب . حيث يقوم اللاعب بملاحظة الخطأ ، وتحديد السبب ، ثم تحديد التدريب اللازم .

وهذه الخطوة على الأخص قد تستغرق عدة أيام أو عدة أسابيع تبعاً لمهارة اللاعب . ويجب على المدرب ألا يبدأ في مرحلة تعليم اللاعب الأنزلاق حتى يتمكن اللاعب تماماً من أداء الرمي من الثبات بقدر مناسب من المهارة .

* الخطوة الثامنة :

هذه التدريبات تساعد اللاعب على الأحساس بحركة انفراج الأرداف عند مؤخرة الدائرة .

أ - قفزة الرمي : يمسك أثنان من اللاعبين بيد أحدهما الآخر ، ويقفرا في نفس اللحظة لأعلى ويقوما بأدارة الجذع في اتجاه الذراع اليسرى مما يؤدي إلى جذب أحدهما الآخر وبذلك تظل الأكتاف محتفظة باستقامتها بينما يتجه الحوض إلى اليسار .

ب - نفس الحركة السابقة . ولكن يؤديها واحد فقط بمفرده .

يحرك اللاعب الذراع اليسرى إلى الخارج حتى تكون أمامه مباشرة ويقفز لأعلى ويتجه جذعه إلى اليسار بينما تظل الأكتاف في شكل زاوية قائمة للخلف من الدائرة .

ج - قفزة الرمي ومدى الحركة : - يؤدي اللاعب نفس التدريب السابق ، فيما عدا أنه يقفز للخلف وكأنه ينزلق بحوالي ١٢ إلى ٢٤ بوصة .

* الخطوة التاسعة :

بعد أن يستوعب اللاعب حركة انفراج الأرداف تكون الخطوة التالية هي أن يدرك كيفية الأحساس بحركة الساق اليسرى .

أ - يميل اللاعب إلى الأمام ويضع يده على حائط مواجه له أو على السلالم في حجرة الألعاب الرياضية إلى أن يكون ظهره موازياً للأرض . ثم يخفض جسمه لأسفل مركزاً على الساق اليمنى مع ضم الركبتين ، ثم يحرك الساق اليسرى إلى الخلف ولأسفل .

ب - تشمل التدريبات الخاصة بمساعدة اللاعب على تطوير شعوره الحركى فيما يخص حركة الساق اليسرى واستخدام الكرة الطيبة والجل المطاطى .

*** الخطوة العاشرة : - الأنزلاق عبر سطح الدائرة .**

أ - بمجرد فهم اللاعب لحركة مد الساق اليسرى وحركة دفع الساق اليمنى وكيفية ترك كعب القدم للدائرة ، فى النهاية ، فإنه ينتقل إلى الخطوة التالية.

ب - عندما يؤدي اللاعب حركة الأنزلاق محققاً وضع القوة فإنه لا يجب التفكير فى طول حركة الأنزلاق . ، لكن ما يهم هو كيفية اتخاذ اللاعب لوضع القوة فى شكل متوازن . وكيفية مد القدم اليسرى فى اتجاه لوحة الايقاف . ومدى جودة وكفاءة ميل جسمه إلى الخلف من الدائرة ، كيف تتخذ الأكتاف الوضع المناسب ، ما مدى جودة وضع الرأس . وهذه هى النقاط الهامة ثم يأتي بعد ذلك مباشرة الاهتمام بطول حركة الأنزلاق وهو ما يتحقق للرياضى طبيعياً بعد الوصول إلى القوة والمهارة الملائمان.

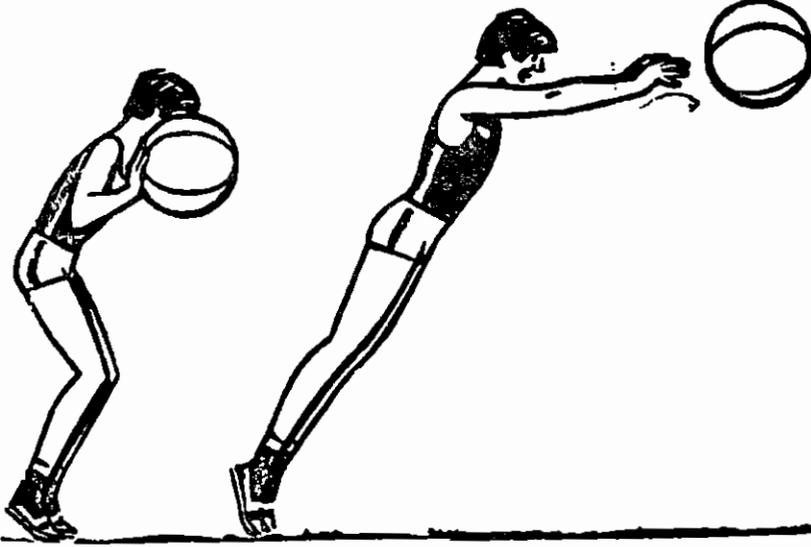
*** الخطوة الحادية عشر : -** وهذه الخطوة التى يقوم فيها المدرب بالجمع بين كل الخطوات السابقة . بمجرد أنزلاق اللاعب متخذاً وضع القوة يقوم المدرب بوقف اللاعب ، يلاحظه ، ويصحح وضع القوة له .

خلال المحاولات الأولى للجمع بين كل الخطوات ، يصبح التوازن هو المشكلة الحقيقية وقد يضطر اللاعب للتوقف لضبط وتصحيح وضع القوة قبل أن يتقدم لخطوة الدفع ذاتها وتتناقص فترات التوقف تدريجياً حتى لا يصبح هناك مجال للتوقف وهنا يأتي دور التوقيت والنظام وعدة ساعات من التدريب

رابعاً : تدريبات دفع الجلة بطريقة الانزلاق

التدريب الأول : تمارين قذف الجلة باستخدام كلتا اليدين

Two - Handed Shot Putting Exercises



نموذج يوضح كيفية قذف الجلة باستخدام كلتا اليدين

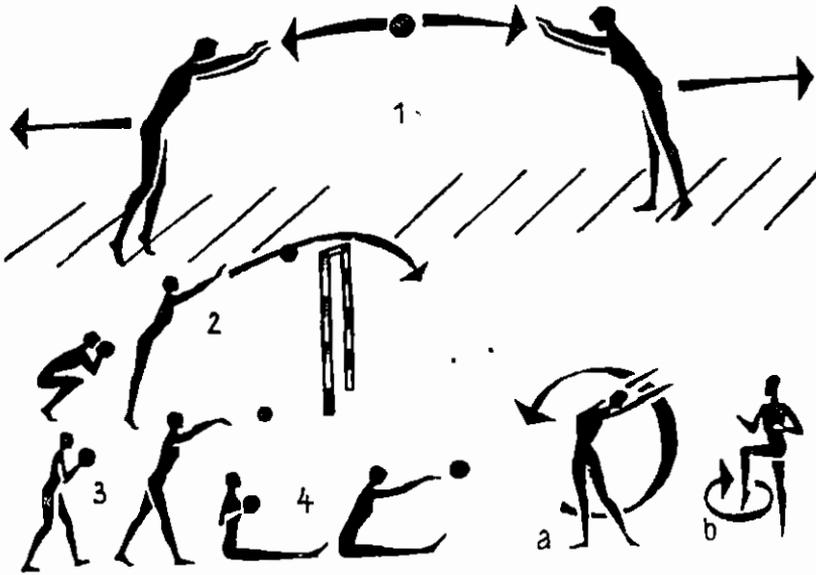
لأداء هذه التمارين يجب استخدام أدوات ثقيلة الوزن . وإذا لم يستطيع الحصول على أداة (الجلة) ذات الوزن القانوني ، يمكنك استخدام الكرات الطبية ثقيلة الوزن ، أو كرات الكريكيت القديمة ، يجب مراعاة عامل الامان أثناء التدريبات .

للحصول على نتائج أفضل قم بالرمى فى مقابلة الحائط أو السدود الترابية حتى يمكن للكرة أن تندرج أو ترتد عائدة

* يجب مراعاة النقاط الفنية التالية :

١ - فى وضع البداية ، تمسك الأداة بكلتا اليدين مع ضم أصابع اليدين ، وتكون الأداة مقابلة للصدر

- ٢ - يجب أن يكون اتجاه المرفقين إلى الخارج وتكون الذراع المنخفضة شبه أفقية .
- ٣ - في بداية التدريب تثنى الركبتين قليلاً ويزداد المهارة التي تكتسبها يمكنك زيادة ثني مفصل الركبة حتى يمكنك الانتفاع بقوة التمدد في الساقين خلال الرمية .
- ٤ - الرمي لأعلى أكثر من لأبعد ، بحيث يكون الجسم مشدوداً إلى أقصى امتداد له .



نموذج يوضح كيفية أداء التمرينات

التالي عرضها للتدريب الأول

التمرين ١ - رمي لبعضكما البعض : Putting to each other

من ٨ إلى ١٢ مرة ، لا يؤدي هذا التمرين إلا بواسطة الكرات الطبية ويجب أن يحاول المشتركين زيادة المسافة التي تفصل بينهم على قدر الأمكان .

التمرين ٢ - الرمي فوق حواجز مرتفعة من وضع القرفصاء .

Put over a High Obstacle From a Crouch

من ٨ إلى ١٠ مرات يمكن أن تستخدم قطعة من المطاط المشدود على ارتفاع ٢ متر تقريباً كحاجز أو يمكنك استخدام عوارض المرمى يمتد الجسم بشدة خلال الرمية بحيث يؤدي إلى وثبة بسيطة ، وكلما زاد ارتفاع الرمية كما كانت أكثر نجاحاً .

التمرين ٣ - الرمي من وضع الخطوة:

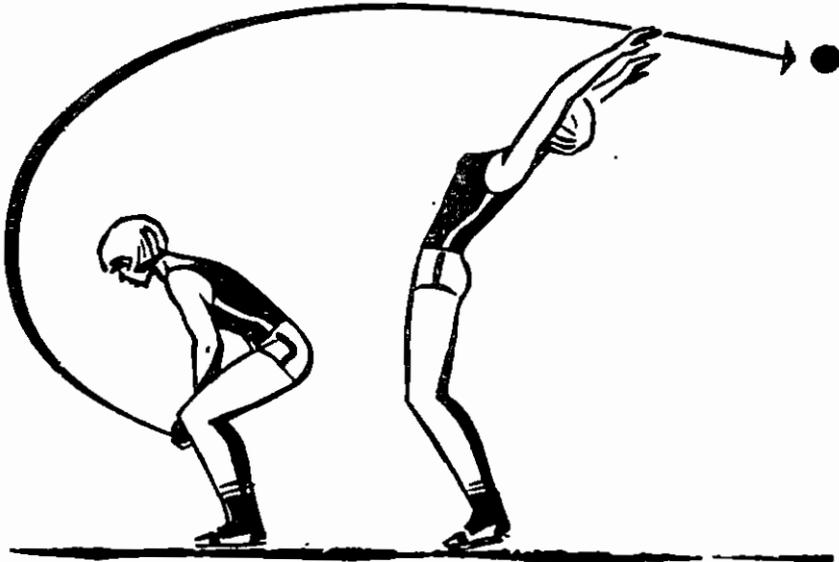
Putting From a Stride Position

من ٨ إلى ١٢ مرة. خلال وضع البداية تثنى الساق الخلفية ويرتكز مركز ثقل الجسم عليها .

التمرين ٤ - الرمي من وضع الجلوس :

Putting From a sitting Position

من ٨ إلى ١٢ مرة . يميل الجذع قليلاً إلى الخلف لأتخاذ وضع البداية ويدفع لاعلى وإلى الأمام .



« نموذج يوضح كيفية الرمي إلى الخلف من فوق الرأس »

التمرين ٥ - تمارين المرونة :

(a) صنع دوائر بواسطة الجزع والذراعين .

(b) عمل دوائر منخفضة بواسطة الساق اليسرى واليمنى .

التدريب الثاني : الرمي إلى الخلف من فوق الرأس :

Throwing Backward Over The Head

من المحتمل أنك تتساءل كيف يمكن لهذا النوع من الرمي أن يكون مفيداً في التدريب . « دعنا نفسر ذلك »

حيث أن الرمية تبدأ بوقوف اللاعب وظهره مواجه لاجتاه الرمي فذلك يمكنك من الدوران إلى الخلف بصورة أسرع والأنتفاع بقدرة عضلات الظهر بصورة أفضل تلك العضلات التي تتصف بانها أطول عضلات الجسم وتحتوى على أكبر احتياطي من القوة التي يمكن أن تعطى سرعة أكبر للجللة إذا استخدمت ، وتستخدم أيضاً في رفع الجزء العلوى من الجسم بسرعة كبيرة في بداية الرمي .

هذا النوع من الرمي بسيط فنياً ولكن يجب مراعاة النقاط التالية:

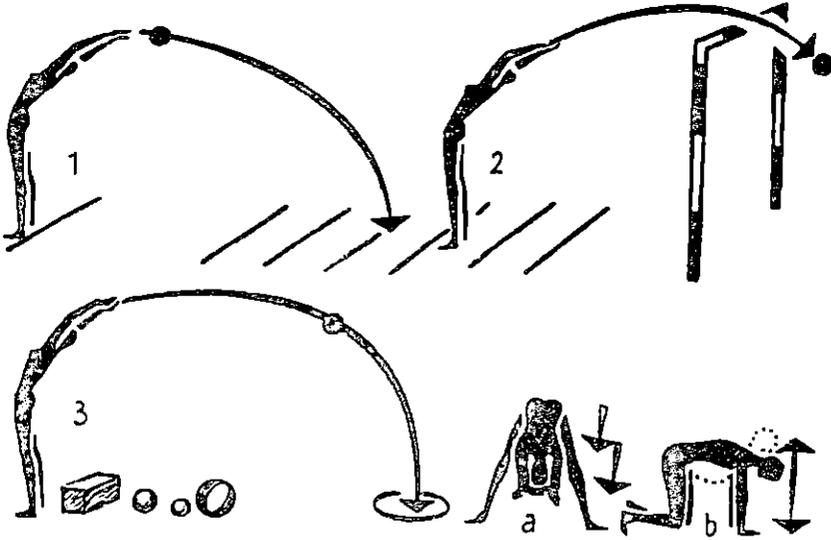
١ - حيث أن العديد من العضلات القوية تستخدم في ذات اللحظة ، لذلك يجب الاستعانة بأدوات الرمي الثقيلة بقدر الامكان . يفضل الكرات الطبية لتوفر شروط الامان فيها ونقل الوزن المناسب والملائم . ولشروط الأمان أهمية كبيرة هنا حيث أنه لا يمكنك رؤية مكان الرمي خلال الرمي .

٢ - أرجحة أذاه الرمي بين المساقين وإلى الخلف بقدر الامكان ، حيث يمكن للعضلات أن تمتد جيداً إلى الأمام .

٣ - تقذف الكرة بحيث يتخذ مسارها شكل القوس .

التمرين ١ - الرمي إلى بعد معين Zone Throwing

من ٦ إلى ٨ مرات . من مكان محدد يحاول اللاعب في كل مرة أن يصل بالرمية إلى أبعد حارة ممكنة.المسافة بين خط البداية وأول حارة تحدد تبعاً لوزن أذاه الرمي .



« نموذج يوضح كيفية أداء التمرينات الآتية » عرضها للتدريب الثاني

التمرين ٢ - الرمي من فوق حاجز مرتفع :

Zone Throwing Over a High Obstacle :

من ٦ إلى ٨ مرات . يجب أن تمر الاداه من فوق الحاجز (مثل مرمى الكرة) .
ثم حاول البعد تدريجياً من الحاجز .

التمرين ٣ - الرمي إلى هدف Target Throwing

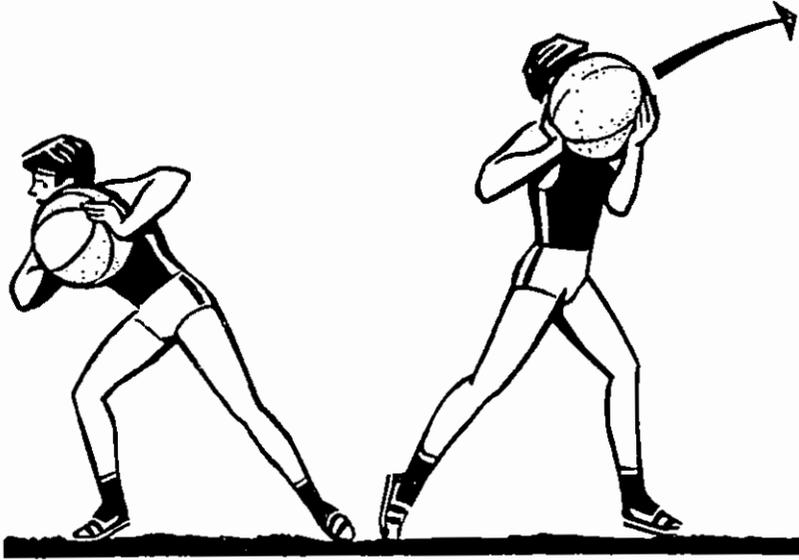
٦ مرات . تختار المسافة بين موضع الرمي والهدف بحيث يمكنك قذف الأداة داخل دائرة الهدف (الرمي) بأكبر جهد ممكن ، حاول ممارسة التدريب بكل ماتوفر لديك من أنواع اداه الرمي (الكرات الطبية) ، او كرات من الرمل ... ألخ) داخل الدائرة حيث ان الهدف التدريب من وضع الرمي .

التمرين ٤ - تمارين المرونة :

(a) ثني الجذع إلى الأمام مع تشابك بخطأ وضع الذراعان بحيث يلمس المرفقين سطح الأرض

(b) من وضع القرفصاء يقوس الظهر إلى أسفل وأعلى بالتبادل مثل القصة

التدريب الثالث :

One - Handed Shot Putting باستخدام يد واحدة
Exercises

«شكل يوضح كيفية أداء الرمي باستخدام يد واحدة»

عكس الرمي بواسطة اليدان . نقوم في هذا التدريب بالرمي بواسطة يد واحدة بحيث تمسك اداة الرمي بواسطة يد واحدة والتي تستقر تماماً فوق الكتف الأيمن بينما تدعم اليد الأخرى الوضع من الأمام أو الجانب .
يوجد نوعان اساسيان لهذه الرمية :-

١ - من وضع أمامي ، بحيث يكون الصدر في اتجاه الرمية ، والقدمين مبتعدتان قليلاً . في وضع البداية ، تثني الركبتين قليلاً ، ولكن مع عدم تسبب ذلك في ميل الكتف الأيمن للخلف .

٢ - يتخذ وضع البداية الذي يتحقق بعد الزحف (وضع الرمي) . لذلك يجب أن يكون الظهر في اتجاه الرمية بينما تتجه القدم اليمنى وعضلات الفخذ بزاوية ٩٠ . عند استخدام الأدوات كبيرة الحجم مثل الكرات الطبية ، ترفع اليد اليسرى لأعلى لتحقيق الوضع الصحيح خلال الرمية ذاتها ويجب أن تظل اليد اليمنى خلف الأداة تعتبر كل التدريبات من الأول إلى الثالث مناسبة للتدريب على هذا النوع من الرمي .

القسم الثاني

دفع الجلة ، بأسلوب الدوران

" The Spin Technique "

مقدمة :

لقد أصبح أسلوب الدوران " The Spin Technique " من أكثر الأساليب شيوعاً في اللقاءات الرياضية الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تراجع أسلوب الزحف " The glide Techuique " على عكس الدول الأوروبية والعربية والافريقية حيث يندر استخدام (أسلوب الدوران) .

ولقد حقق أثنان من الرياضيين الذين يستعملون ذلك الأسلوب أفضل النتائج ، حيث حقق الأمريكي « براين أولد فيلد » " Brian Oldfield " رقم خيالي « ٧٥٠٠ » قدم أكبر بثلاثة أقدام عن الرقم القياسي المحقق في ذلك الوقت .

وبالرغم من قبول الخبراء في رياضة رمى الجلة لهذا الرقم إلا أن الـ IAAF قد رفضه كرقم قياسي عالمي لثبوت أحتراف « أولد فيلد » . وبعد ذلك بعام ، حقق السوفيتي « ألكسندر باريشنيكوف " Aleksander Barishnikov " الرقم « ٧٢,٢٥ » قدم الذي قبله واقره الـ IAAF . (الاتحاد الدولي لالعاب القوى) .

ولكن في عام ١٩٧٨ ساد أسلوب الزحف ولم يحطم الرقم العالمي لمدة ١٢ عام . حتى تغلب الرامي الإيطالي « ألساندر وأندرية " Alssandro Andria " على رقم « أولد فيلد » في سنة ١٩٨٧ حيث حقق « ٧٥,٢ » قدم وتعداه « ألف تيمرمان "Ulf Timmermann" في سنة ١٩٨٨ حيث حقق « ٧٥,٨ » قدم وقد أثبت متبعي أسلوب الزحف تفوقهم على متبعي أسلوب الدوران ، عندما أقيمت مسابقة بينهم من حيث قدرتهم على الأستقرار والثبات تحت وجود ضغط .

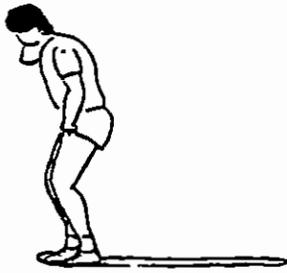
ولكن قدم الأمريكي « راندى بارنز » " Randy Barres " في سنة ١٩٩٠ عدد من الرميات تظهر قوة أسلوب الدوران وقدرة ذلك الأسلوب اللا محدودة ولقد حقق رميات قدرها « بارنز » ٧٥,١٠ قدم ، ٧٦ قدم ، ٧٩ قدم !

ويمكن القول أن ما يجعل ذلك الأسلوب يتفوق على أسلوب الزحف أنه يمكن أن تولد الطاقة الحركية من مؤخرة الدائرة إلى مقدمتها وإلى وضع القوة الذى يتخذ بالساقين - كلاهما - عند الإطلاق ، وبالرغم من أن نتائج استخدامه قد تكون غير منتظمة إلا أنه باستعمال كامل القوى بكفاءة قد تكون النتائج مرضية جداً .

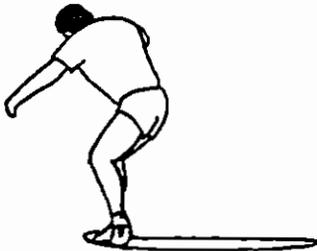
فباللاعب الذى يستخدم أسلوب الدوران يجب أن يكون صبوراً ويتحمل خلال الساعات القاسية للتدريب ، حيث إن الأمر يستحق ، ولقد وجد أنه من الأفضل تعليم اللاعبين الناشئين أسلوب الزحف أولاً حتى يستطيع أن ينمى وضع قوى جيد وراسخ من خلال أستدارة الساق اليمنى حتى أنه أكثر دقة أن يتعلم إدارة الساق اليمنى إلى الداخل من خلال أسلوب الدوران . كما وجدت أيضاً أنه من الصعب أن يكون كل اللاعبين على مقدرة أن يتبعون ذلك الأسلوب ، فيجب توافر خصائص معينة فى متبعي ذلك الأسلوب لكي يتمكنوا من التحكم فى جودة الأسلوب ، فعلى اللاعب أن يكون ذو عزيمة قوية كما يجب أن يكون مبتعداً تماماً عن التعصب و هادئ .

أولاً : فنيات دفع الجلة بطريقة الدوران

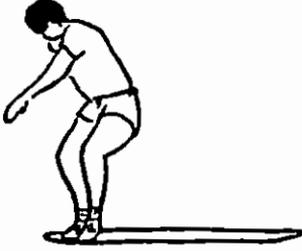
(١) وضع البداية :



تمسك الجلة باليد بنفس الطريقة كما فى أسلوب الزحف . بالإضافة إلى أنها تمسك عند الرقبة بالضغط كما فى الزحف ولكن يشعر بعض اللاعبين أن عليهم أن يمسكوا بها لأعلى قليلاً لكي يتمكنوا من التحكم فيها خلال الدوران .



يتجه اللاعب إلى خط الوسط فى الدائرة ، حيث يكون أنفراج الجزء السفلى من الجسم أكثر قليلاً من أنفراج الكتفين وهذا فى النهاية يؤدى



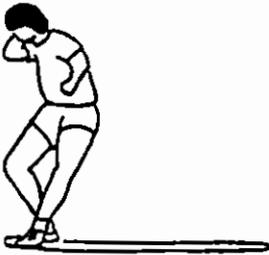
نموذج (٣)

عند الكوع في ذلك الوقت (نموذج (١) ، (٢) ، (٣))

إلى ضبط وضع الجسم تبعاً لما يفضله «وراحته» ويكون الجسم مستقيماً ويصنع مستوى للكتفين مريح يواجه مؤخرة الدائرة حيث تمسك اليد اليمنى بالجلة في مواجهة الرقبة بينما يصنع مستوى الذراع والكتف زاوية ٩٠ درجة مع الذراع والجذع . والذراع اليسرى في حالة استرخاء عند مستوى الكتف ثم تحمل على الأبتعاد أو تتنى

(٢) الدوران :- The Turn

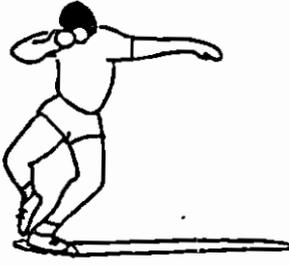
بعد تأرجح بسيط للجذع في الاتجاه الأيمن ، يبدأ اللاعب في نقل جسمه ببطء إلى الساق اليسرى بعد دفعة قوية بساقه اليمنى . وتثنى الركبتين بدرجة من ١٠٠ إلى ١١٠ درجة ، محققين وضع يماثل وضع القرفصاء " Squat Position " . ويتم دوران الجسم إلى إجتاه اليسار مرتكزاً على باطن مشط القدم اليسرى ، حيث يجب ألا يحاول اللاعب أن يحصل على أى نوع من أنواع العزوم في ذلك الوضع كما في حالة رمى القرص .



نموذج ٤

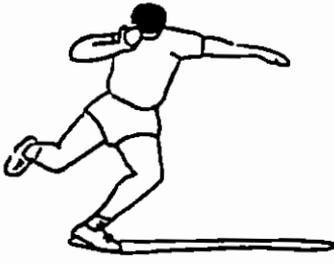
عند ارتكاز الجسم على باطن مشط القدم اليسرى ، يظل الكوع الأيسر على نفس استقامة الركبة اليسرى ، حيث تكون الذراع اليسرى مشناه ، ولكن مع دوران الجسم تفتح الذراع اليسرى قليلاً بحيث يزيد نصف قطر الذراع ، وهكذا تبطء سرعة الجزء العلوى من الجسم مما يسمح للساقين والفخذين لكي يجذبا إلى الأمام .

هذا الدوران قد يكون خطيراً إذا قام اللاعب يفتح ذراعه التي تقود الجزء العلوى من الجسم فى الدوران بقوة كبيرة مما يؤدى إلى أحداث مشكلة فى التوازن عند مقدمة الدائرة [نموذج (٤)] .



نموذج (٥)

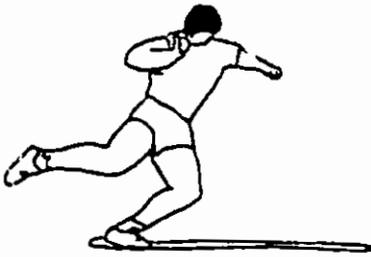
وبينما يدور اللاعب حول باطن مشط القدم اليسرى ترفع الساق اليمنى وتمتد إلى الخارج فى حركة طبيعية ، ويستمر الدوران إلى أن تصل الساق اليمنى إلى وضع تأخذ فيه شكل [عقارب الساعة الرابعة أو الخامسة] ويكون اللاعب فى وضع " c " عكسى فى تلك اللحظة . ويكون الكتفين مستويان ويشيران مثل عقارب الساعة الثالثة مع تركيز النظر على اتجاه (الساعة الخامسة) . وتشير القدم فى أى اتجاه بين اتجاه الساعة الثانية والثالثة .



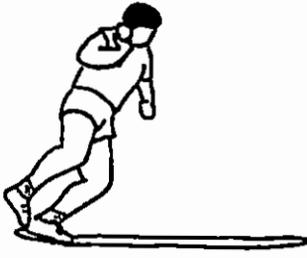
نموذج (٦)

(النماذج أرقام (٥) ، (٦)) .

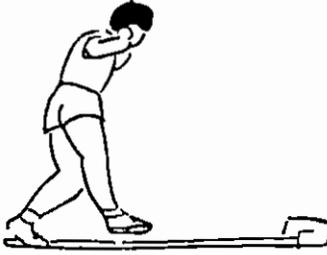
من ذلك الوضع ، تدور الساق اليمنى فى اتجاه مركز الدائرة بأكثر سرعة ممكنة تسمح بتوازن وتحكم اللاعب بحركة تشبه ضربة القدم فى لعبة كرة القدم ، وهذا يمنع مشط القدم من أن يكون فى المواجهة والاستفادة بجزء كبير من مسافة الدائرة ، وذلك الوضع يؤدى لأن تكون الساق الأمامية مثناه قليلاً أسفل الركبة [نموذج رقم (٧)، (٨)] .



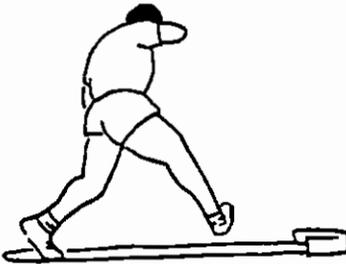
نموذج (٧)



نموذج (٨)



نموذج (٩)



نموذج (١٠)

من الضروري أن يظلا الكتفين مستويان ،
بينما تكون الذراع اليسرى مفتوحة والرجلة إلى
الخلف . وبينما تدور القدم اليمنى حول القدم
اليسرى يجب أن يظلا الكتفين في شكل مربع
يواجه عقارب الساعة الثالثة حيث يخفيان الجلة
عند النظر من الجانب الأيسر في تلك اللحظة
التي يولد فيها العزم .

وبينما يدور الجسم نحو المقدمة بعيداً عن
القدم اليسرى ، يجب أن يظل الكتفين مستويان
ويواجهان إتجاه الرمية بحيث يظلا أيضاً خلف
مستوى الفخذ الأيمن (النموذج رقم (٩)).

يدور مشط القدم اليمنى والساق إلى
الداخل من الفخذ الأيمن بحيث إذا ما
أنخفضت القدم اليمنى ، فإنها تشير إلى وضع
عقارب الساعة التاسعة . (النماذج أرقام (١٠)
(١١) (يجذب «راندي بارتز» ساقه اليسرى
من مؤخرة الدائرة بقوة كبيرة بحيث إذا ما واجه
مستوى الكتفين عقارب الساعة التاسعة فإنه
يتهيأ للاتصال المباشر بالدائرة ، ويشير مشط
القدم الأيمن نحو وضع عقارب الساعة السادسة
أو السابعة) .

قد يجد بعض اللاعبين أنه من المفيد لهم
أن يقوموا بتركيز النظر على المقدمة لتجنب
الدوران الغير لازم للكتفين بينما تقوم القدم
اليسرى بدفع الفخذين إلى مركز الدائرة . وبعد
أنتهاء الساق اليسرى من الدفع في إتجاه مقدمه

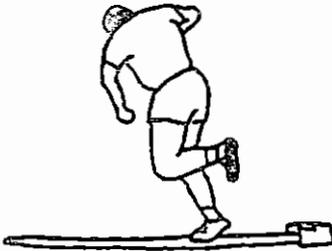
الدائرة ، فإنه يجب جذبها سريعاً لكي تصبح بالقرب من الساق اليمنى وتحتجز أسفل الفخذ من أجل الحصول على رمية ناجحة .



نموذج (١١)

وكلما زادت القوة التي تجذب بها القدم اليسرى بعيداً عن مؤخرة الدائرة في وضع ٩٠ مع الفخذين (النماذج أرقام (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، كلما زادت كفاءة وثبة الدوران نحو وضع القوة ، بحيث لا تتأخر القدم اليسرى في الاتجاه نحو لوحة النهاية .

(٣) وضع الدفع :



نموذج (١٢)

عندما تقوم القدم اليمنى بالاتصال بسطح الدائرة ، فإنها ترتفع فوق باطن مشط القدم . ويجب ألا يتصل أبداً كعب القدم بسطح الدائرة خلال باقى الرمية فهذه هي الوسيلة الوحيدة التي تمكن القدم من الأستقرار في الدوران بكفاءة . فاللحظة التي ينخفض فيها كعب القدم ليلمس سطح الدائرة ، هي ذاتها التي تتوقف فيها القدم عن الدوران .

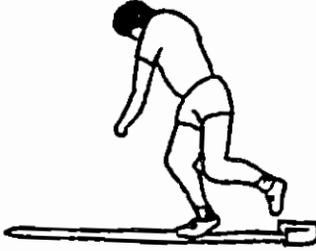
وإذا ما ظلت الساق اليسرى والقدم في وضع احتجاز أسفل الفخذ الأيسر ، فإن القدم تتمكن من ضرب سطح الأرض بقوة كبيرة تؤدي إلى توليد عزم أكبر (لفصل الكتف والفخذ) ويتمركز كامل لوزن الجسم تقريباً فوق ساق اليمنى جيدة الأثناء .

هذا الجذب القوي للقدم اليسرى من



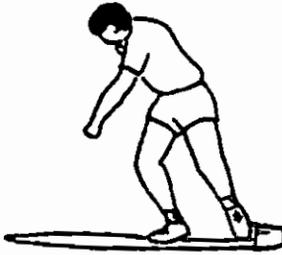
نموذج (١٣)

مؤخرة الدائرة يساعد على دوران الجسم نحو وضع دفع جيد (النماذج أرقام (١٢) ، (١٣) .



نموذج (١٤)

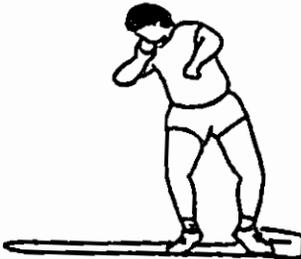
وعندما تصبح القدم اليسرى على اتصال بسطح الدائرة ، فأنت الكتفان يتخذوا وضع مربع في مؤخرة الدائرة عند وضع الساعة السادسة بينما يواجه الفخذان الساعة الثالثة وتصبح القدمان على أستاقيمه جيدة (مشط القدم اليسرى حوازيه كعب القدم اليمنى)



نموذج (١٥)

ويكون أنفراج الجزء السفلي من الجسم أقل منه في حالة الأنزلاق بالقدم اليمنى فيما بين وضعي الساعة الثالثة والسادسة في النصف الأمامي من الدائرة [النموذج رقم (١٤)] .

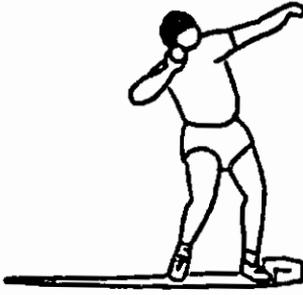
يتسع أنفراج الذراع اليسرى وترتخي عندما تكون في وضع ٩٠ درجة مع الجزء الأمامي من الجسم بينما لا تزال الذراع اليمنى على نفس ارتفاع الكتف ، ضاغطة الجلة نحو الرقبة . وهذه نقطة أخرى يجب أن تؤخذ في الاعتبار . للتأكد من ارتكاز وتوازن الساقان بينما يظل مستوى الكتفين إلى الخلف . عندما نشير إلى النقاط الهامة فإننا نعني الحركات التي تؤدي في أقل من الجزء من الثانية عند مؤخرة الدائرة . (النموذج رقم (١٥)) .



نموذج (١٦)

تظل القدم اليمنى مرتفعة على مشط القدم وتستمر في الدوران بقوة نحو الأمام . في

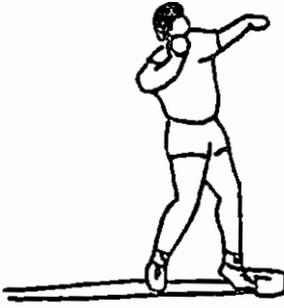
ذات الوقت ، يجب أن تظل الساقان في وضع الأثناء ولا يسمح لهما بالاستقامة إلى أن يواجه الفخذان اتجاه الرمية . وهذه حركة هامة جداً وحركة يصعب التحكم فيها . فعلى كل متبعي أسلوب الدوران أن يتجنبوا هذه المشكلة حيث تحتجز الساق اليسرى عادة بينما يظل الفخذان مواجهين لوضع الساعة عندما تشير العقارب إلى الساعة الواحدة أو الساعة الثانية مما يخفض الرفع وارتفاع الأطلاق وينحرف اتجاه الرمية نحو القطاع الأيمن من الدائرة [شكل (١٦)] .



نموذج (١٧)

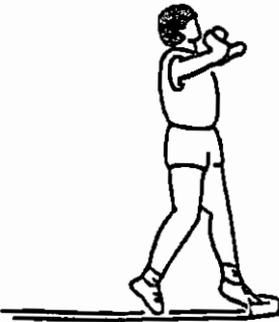
(٤) حركة الدفع :

في نفس اللحظة التي تلمس فيها القدم اليسرى سطح الدائرة ، تجذب الذراع اليسرى والكتف إلى الخلف ، بينما تكون الجلة والكتف الأيمن مباشرة فوق القدم اليمنى ، مما يجعل العضلات الجانبية والصدريّة في وضع مشدود . (النموذج رقم (١٧)) .



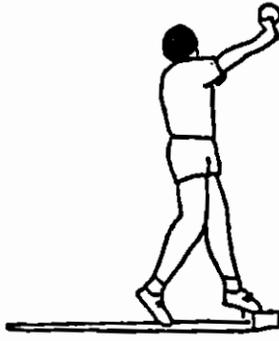
نموذج (١٨)

والارتكاز يكون على الساق اليمنى والقدم أثناء دوران الفخذ الأيمن في اتجاه الرمية . وفي هذه اللحظة فإن نجاح الرمية يعتمد على الساقان ، ولكن المصدر الأساسي والرئيسي للرفع ينشأ من الساق اليسرى . وذلك ضروري لأحداث الأحتجاز الفعال في الجانب الأيسر ، مما يساعد اللاعب على البقاء داخل الدائرة وعدم السقوط .



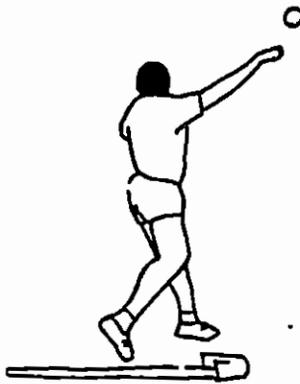
نموذج (١٩)

يجب أن يكون التوقيت « دقيق » . حيث إذا ما اصطدمت الساق اليمنى بالأرض قبل الساق اليسرى ، فإن ذلك يؤدي إلى أن تكون الرمية في اتجاه القطاع الأيسر من الدائرة و احتجاز ضعيف ويزيد من احتمال السقوط .



نموذج (٢٠)

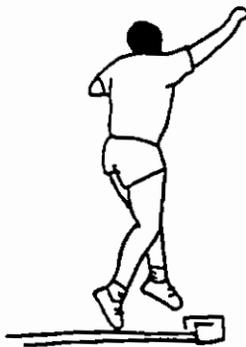
وإذا ما هبطت الساق اليسرى لتصطدم بالأرض قبل الساق اليمنى فإن اللاعب يكون في وضع الجلوس أو الميل إلى الخلف مما يتسبب في انخفاض كفاءة الرمية .



نموذج (٢١)

ويكون للذراع اليسرى وظيفة هامة في هذه اللحظة عند القيام بالرمي فعلاً ، فبينما تقوم الذراع اليمنى بدفع الجلة ، تجذب الذراع اليسرى إلى أسفل بجانب الصدر . وضبط توقيت حركة الذراع اليسرى مع اليمنى يسهل من أحداث الاحتجاز في الجانب الأيسر الأمر الذي يؤدي إلى وجود عجلة في حركة الذراع اليمنى .

- والرأس والصدر لأعلى يواجهان اتجاه الرمية ولكن عند بدء حركة الدفع للذراع اليمنى يجب أن تجذب الرأس في اتجاه الجانب الأيسر بحيث تتحرك الجلة إلى أمام العضلات المتفرعة للصدر ويبقى الكوع الأيمن في وضع مرتفع خلف الجلة بينما يقوم الرسغ والأصابع بتنفيذ « ضربة » " Flick " بحيث يكون الأبهام لأسفل والأصبع الصغير لأعلى عند إطلاق الجلة



نموذج (٢٢)

(النماذج أرقام (١٨) ، (١٩) ، (٢٠) ،

(٢١) .

(٥) حفظ الأتزان :



نموذج (٢٣)

يتسبب العزم الناتج عن حركة الدوران ورفع الساق في دوران اللاعب وهبوطه فوق الساق اليمنى المرتخية قليلاً ويواجه لوضع الساعة عندما تشير عقارب الساعة إلى التاسعة وتأرجح الساق اليسرى .

إلى الخارج في اتجاه [الساعة السادسة] حيث يمكن أن يستمر اللاعب في الدوران مرة أو مرتان لزيادة التحكم في العزم والتوقف . (النماذج رقم (٢٢) ، (٢٣) .



صورة لـ « براين أولدفيلد » عند لحظة الاطلاق

ثانياً : الأخطاء وتصحيحها :

سيلاحظ المدرب أن معظم الأخطاء التي تحدث في مقدمة الدائرة ، تنتج عن الأخطاء التي ارتكبت عند مؤخرة الدائرة وملاحظة ذلك يتطلب تحليل فيلم مصور لهذه الأخطاء .

الدوران : " The Turn "

الخطأ : - الدوران الزائد في مؤخرة الدائرة أثناء التارجح المنتظم إلى جهة اليمين يمكن أن يتسبب في أحداث مشكلة في التوازن تنشأ من المؤخرة .

التصحيح : ابدأ ببطء . ولا تندفع في الدوران . في دفع الجلة ، يجب عدم دوران الجزء العلوي من الجسم أثناء الدوران إلى الجهة اليمنى كما يحدث عند رمي القرص .

تذكر ، يجب أن يكون دوران الجسم كوحدة واحدة على الساق اليسرى .

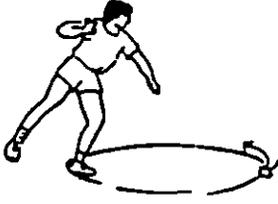
الخطأ : أن تقود الرأس والكتف الأيسر الجسم خلال الدوران ، مما يتسبب في سقوط اللاعب وأحداث خلل في التوازن في اتجاه مركز الدائرة .

التصحيح : تذكر دائماً ، يجب أن يتم دوران الجسم كوحدة واحدة .

الخطأ : البدء بسرعة كبيرة من مؤخرة الدائرة مما يعوق كتلة الجسم من أن تظل على القدم اليسرى والساق أثناء الدوران .

التصحيح : يجب على اللاعب أن يبدأ ببطء ، ويكون محكم جيداً عند بداية الدوران إلى اليسار . فاذا بدأ اللاعب سريعاً فسيكون لديه ميل للسقوط إلى الخلف في الدائرة بسبب قيادة الكتفين لحركة الفخذين ويصبح خارج التحكيم والتوازن .

الخطأ : عندما يصل اللاعب إلى وضع الساعة عندما تشير إلى الثالثة (لحركة الفخذين) فإنه يسقط الكتف الأيسر وهذا يتسبب في سقوط الكتف الأيمن والجلة إلى أمام الساقان . وفي فقدان اللاعب التوازن ويسقط في الجانب الأيسر من الدائرة بعد القيام بالرمية . (النموذج رقم (٢٤)) .

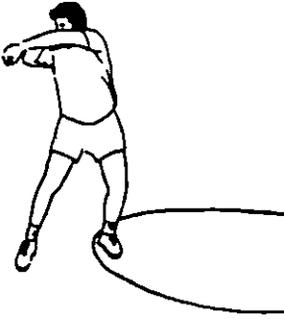


نموذج (٢٤)

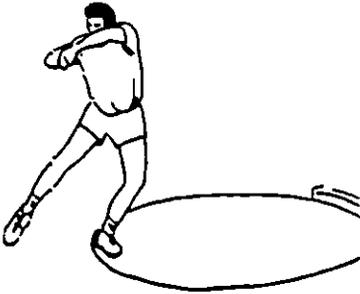
التصحيح : يجب أن يظل الكتفين مستويان .
وهذا يتطلب تركيز من جانب
اللاعب .

" The Hide - The الجلة " The Hide - The Shot DirlI "

هذا التدريب سيساعد أيضاً حيث يقف
اللاعب في مؤخرة الدائرة بينما تقع القدم اليمنى
خارج الدائرة والأكتاف والأرداف يواجهان وضع
الساعة الثالثة . الكتفين مستويان ، والكوع الأيسر
على مستوى الكتف مباشرة فوق مستوى الركبة
اليسرى ، بينما يحمل الجلة عند الرقبة بذراعة
اليمنى عند مستوى الكتف . (النماذج أرقام
(٢٥) ، (٢٦) ، (٢٧)] يرفع اللاعب ساقه
اليمنى بينما يدفع الأردف الأيسر إلى اليسار
بحيث يتمكن من البقاء في وضع متوازن على
القدم اليسرى وهذا يجعل اللاعب في الوضع
"c" العكسي . ويجب أن يتمسك اللاعب بذلك
الوضع التوازني . ثم يأرجح ساقه اليمنى عبر
جسمه بحيث تستقر القدم اليمنى في المركز
بدون رفع القدم اليسرى ولكي تستقر على
الحافة في مؤخرة الدائرة مثل وضعها في بداية
التدريب .



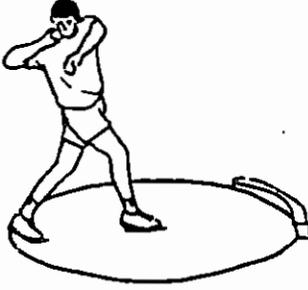
نموذج (٢٥)



نموذج (٢٦)

أن نجاح التدريب يعتمد على قدرة اللاعب
على المحافظة على الصدر ومستوى الكتفين في
وضع يواجه وضع الساعة الثالثة والكتفين في
وضع أفقياً . ويتم تكرار هذا التدريب عدة مرات

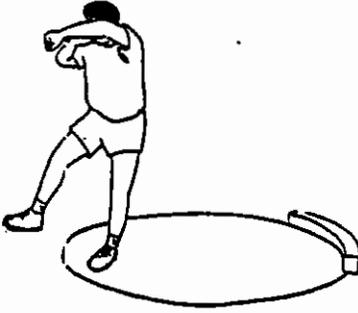
إلى أن يتمكن اللاعب من « الأحماس » بوضع الكتفين مستويان عند عبور الدائرة .



نموذج (٢٧)

الخطأ : الدوران على الحافة الخارجية للقدم أثناء بداية الدوران الابتدائي . وهذا يؤدي إلى تحريك مركز ثقل اللاعب خارج القدم اليسرى وإلى ميله للسقوط خلال الدوران بسبب التوازن الضعيف . (النموذج رقم [٢٨] .

التصحيح : التركيز على الدوران في مؤخرة الدائرة وأداء مشات من الدورات المماثلة وإرتكاز على باطن القدم . (النموذج رقم [٢٩] .



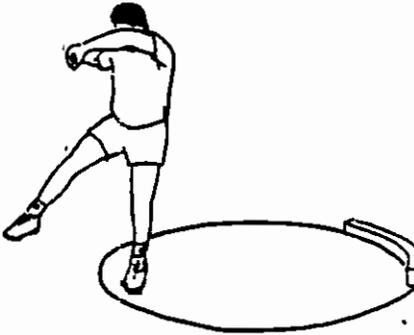
نموذج (٢٨)

الخطأ : يسمح اللاعب بانفراج الساق الأمامية و هذا يتسبب في . إستخدام جزء كبير من سطح الدائرة مما يعوق توفر المساحة اللازمة لأخذ وضع القوة الجيد .

التصحيح : يوجد تدريران مفيدان ومخصصان لهذه المشكلة

أولاً : - تدريب الخطوة إلى الداخل "The Step- In Drill"

حيث يقف اللاعب مواجهاً لوضع الساعة الثالثة بينما تكون القدم اليسرى في وضعها المعتاد إذا كان يبدأ من مؤخرة الدائرة والقدم اليمنى خارج الدائرة ويتخذ اللاعب الوضع الذي سبق وصفه في تدريب « أخفاء الجلة » فيما عدا أن



نموذج (٢٩)



نموذج (٣٠)

تكون القدم اليمنى إلى أسفل لأداء التدريب ،
يوجه اللاعب القدم اليمنى إلى مركز الدائرة مثل
ضربة القدم في لعبة كرة القدم ويستمر في
الدائرة ويستكمل الرمية . تأكد من استخدام
اللاعب لهذا النوع من حركات القدم .
(النماذج أرقام (٣٠) و (٣١) .

تدريب الخطوة إلى الخارج :

"The Stop - Out Deill

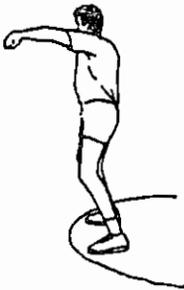
يبدأ اللاعب من مؤخرة الدائرة كما لو كان
على استعداد لبدء الرمية باستخدام أسلوب الدوران
وعندما تتخذ القدم اليمنى وضع الساعة الخامسة
، تبدأ القدم اليمنى في الهبوط إلى سطح الدائرة
ويؤدي التدريب السابق (تدريب الخطوة إلى
الداخل) . مرة أخرى ، يؤكد على النوع السابق
من حركات القدم (حركة توجيه الكرة) . وهي
الفترة التي تستغرقها القدم اليمنى في الوصول
إلى الأرض تنقص تدريجياً كلما زاد تحكم
اللاعب في الأحساس بضربة القدم أرقام (٣٢) ،
(٣٣ ، ٣٤)



نموذج (٣١)

"The Power Position"

الخطأ : بقاء القدم اليسرى في النصف الخلفي
للدائرة عندما تكون القدم اليمنى على
وشك الاستقرار في مركز الدائرة ()
النموذج رقم (٣٥) . وقد يجد المدرب
من تحليل الفيلم أن اللاعب يعاني من



نموذج (٣٢)

مشكلتين ترجعا إلى القدم اليسرى المتأخرة.



نموذج (٣٣)

أولاً : القدم المتأخرة قد تكون السبب الذي يؤدي إلى هبوط القدم اليسرى أمام لقدم اليمنى على اللوح (محتجزين لأرداف) . وهي مشكلة مركبة لأن اللاعب قد قام بإيقاف دوران القدم اليمنى أيضاً .

ثانياً : يدور الجسم دوران زائد لأن اللاعب قد تحرك نحو المقدمة بواسطة عقب القدم والنتيجة أن القدم اليسرى تهبط في الدائرة . وينتقل ثقل الجسم من الساق اليسرى إلى الساق اليمنى قبل استكمال دوران الاردا ف إلى الأمام

تدريب جنوب أفريقيا :

"South Aprice Drill"

التصحيح : يقف اللاعب عند مؤخرة الدائرة حيث تكون القدم اليسرى داخل الدائرة مواجهة الساعة الثانية عشر والقدم اليمنى خارج الدائرة ، ثم ينطلق من القدم اليمنى في اتجاه الساق اليسرى ويتجه بساقه اليسرى بقوة في اتجاه الدائرة . يجب أن يركز اللاعب على جذب الساق اليسرى بأسرع ما يمكنه خلف الركبة اليمنى



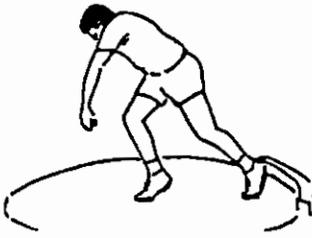
نموذج (٣٥)

ويستمر نحو مركز القوة ودفع
الجلة.



نموذج (٣٦)

تدريب العجلة : "Wheels" وهو تدريب آخر
يساعد على احتجاز القدم اليسرى
ودوران الساق اليمنى فيما يسمى بـ
«العجلة». يكون اللاعب في وضع
القوة ولكن مع ضم الساقان أو
بمواجهة نفس إتجاه المنكبان المربعان
ومع ثني الركبة اليمنى وكعب القدم
بعيداً عن سطح الأرض. والقدم
اليسرى خلف القدم اليمنى بنفس
المسافة المنصوص عليها عند إتخاذ
وضع القوة ولكن مع مواجهة مشط
القدم لنفس إتجاه القدم اليمنى .
ويرفع القدم اليسرى ويحتجزها بسرعة
ويدور على القدم / مشط القدم
اليمنى دائرة ١٨٠° محافظاً على نفس
الوضع خلال التدريب بأكمله .



نموذج (٣٧)

يمكن إعادة ذلك التدريب عدة مرات في
نفس المكان (النماذج (٣٦) ، (٣٧) .



نموذج (٣٨)

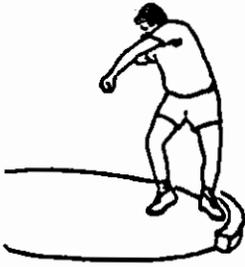
الخطأ : تتوقف القدم اليمنى عن الدوران في
المركز ويهبط كعب القدم . هذا الخطأ
إلى حد كبير ، هو أكثر الأخطاء شيوعاً
وأساءها على الإطلاق في أسلوب
الدوران. والنتيجة في معظم الحالات هي
الأنزلاق في وضع انفراجي. عند النظر من



نموذج (٣٩)

الخلف يميل اللاعب جانبياً ويقوم بالرمي عبر الصدر ويسقط اللاعب دائماً جهة اليسار خارج الدائرة ، إذا كان قد عزم عزمًا قوياً [نموذج رقم ٣٨ ، ٣٩]

التصحيح : العديد من تدريبات التمثيل بدون الجلة تشمل ذلك الجزء من التدريب على وجه الخصوص مع التأكد من أن ثقل الجسم يظل على مشط القدم اليمنى والساق. يعتبر تدريب جنوب أفريقيا ، وتدريب العجلة مفيدان للغاية .



نموذج (٤٠)

الخطأ : أن الخطأ الشائع الذي يتسبب في توقف القدم اليمنى في مركز الدائرة ناشئ عن عدم ثني اللاعب لساقه خلال الدوران ، وحتى اللحظة التي يكون على استعداد لأداء للرمية برفع ساقية .

ومن الضروري أن يبقى اللاعب منخفضاً خلال عملية الدوران بأكملها .

التصحيح : عندما يخفض اللاعب من سرعة دورانه أثناء انطلاقه من مؤخرة الدائرة ، حتى يستطيع التحكم بصورة أفضل في الجسم وفي التوازن وإذا ما تحرك اللاعب من الخلف بسرعة كبيرة فإن عزم القوي يزداد بحيث يكون ثقل الجسم على الساق اليسرى مما يؤدي إلى أعاقة القدم اليمنى عن الدوران . وبذلك فإن الحركة تصبح أنزلاق ويفشل اللاعب في توظيف ساقه عند الأطلاق .

الخطأ : أنفراج الساقان صغير نتيجة استحواس الساق اليمنى على جزء كبير من مساحة الدائرة . (النموذج رقم (٤٠)) .

التصحيح : يجب أن يركز اللاعب على القيام بضربة القدم التي تساعده على التحرك
بكعب القدم ، مما يؤدي إلى احتجاز الساق الأمامية بشكل ما .

ثالثاً : خطوات تعليم وتدريب دفع الجلة بأسلوب الدوران

(ج) تدريبات لتعليم وتدريب الدفع : (بأسلوب الدوران)

الخطوة الأولى : يجب تعليم اللاعب أسلوب الزحف أولاً . وبعد أن يتمكن اللاعب
جيداً منه ، وبعد أن يتأكد المدرب من أن اللاعب حصل على القدرة
الفنية والتوازن اللزمان ، فإنه بذلك يستطيع أن يبدأ في تعليم اللاعب
أسلوب الدوران .

الخطوة الثانية : بعد أن يتمكن اللاعب من أداء تدريب العجلة وبعد أن يتمكن
اللاعب من أداء الدورة ١٨٠ درجة بتوازن جيد ، مع بقاء الكعب
الأيمن مرتفعاً وعدم خفض القدم التي تستخدم في الدوران الأسفل
وهذا تعريف لكيفية أداء الرمي من الثبات في أسلوب الدوران .

أ - يضع اللاعب القدم اليمنى في مركز الدائرة ، بينما الكعب لأعلى ويواجه
وضع الساعة العاشرة . ويدور على قدمه اليمنى ويرفع اليسرى محافظاً على
زاوية ٩٠° بين القدم والأرداف ويضع القدم اليسرى ويقوم بدفع الجلة .

ب - عندما تصل القدم اليسرى إلى سطح الأرض يجب أن يدفع الردفان إلى
الأمام . ويجب أن يدفع اللاعب الجلة بواسطة الساقين والظهر .

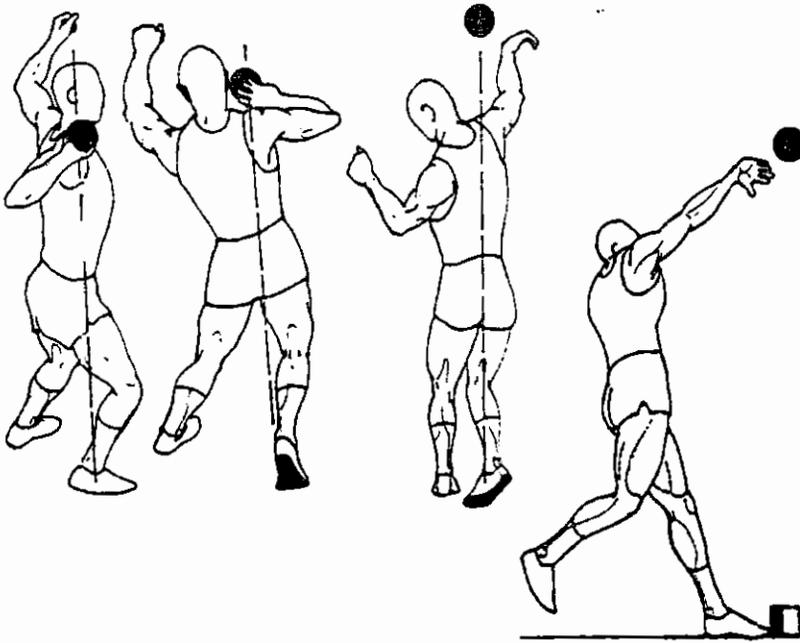
الخطوة الثالثة : يواجه اللاعب نفس الاتجاه كما في الخطوة الثانية ، في هذا
الوضع فقط يحرك اللاعب القدم اليسرى إلى داخل الدائرة بينما
تتحرك القدم اليمنى إلى خارج الدائرة ، . ويقوم اللاعب بأداء قفزة
دائرية في اتجاه مركز الدائرة ويصنع محور بقدمه اليمنى ويقوم بدفع
الجلة .

الخطوة الرابعة : يؤدي اللاعب تدريب أخفاء الجلة - كما هو موضح في قسم دفع
الجلة . ويكون التأكيد هنا على أسلوب ضرب الكرة بالقدم كما في
لعبة الكرة القدم بينما تكون الجلة خلف الظهر .

الخطوة الخامسة : يؤدي اللاعب تدريب الخطوة إلى الداخل كما هو موضح سابقاً .
ويكون التأكد هنا على الحركة السريعة للقدم اليسرى نحو مقدمة
الدائرة بينما تظل القدم اليمنى خارج الدائرة وتتجه نحو مركز الدائرة .
فكر في الحركة التالية .

الخطوة السادسة : تقدم نحو أداء التدريب التالي (الخطوة إلى الخارج كما هو موضح
سابقاً) .

الخطوة السابعة : بمجرد أداء اللاعب للدوران والرمية ، وعندما يقوم اللاعب بممارسة
الحركة يبدأ المدرب في التعامل مع الأخطاء الموضحة في قسم
«الأخطاء وتصحيحها» لأسلوب الدوران . وعلاجها .



ملخص لبحاث علمية

بحث فى أثر وضع العنق الانقباضى المتماثل

وغير المتماثل على المستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة

للاعبات الدرجة الأولى

للاستاذة الدكتوراة / خيرية ابراهيم السكرى

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير كل من وضع العنق المتماثل وغير المتماثل على نتائج الأداء لمسابقة دفع الجلة للاعبات الدرجة الأولى خلال الموسم التدريبي ، وتكونت عينه البحث من (١٢ لاعبة) درجة أولى يمثلن منتخب منطقة الاسكندرية والجمهورية فى مسابقة دفع الجلة للموسم التدريبي ١٩٨٦ / ١٩٨٧ بمتوسط عمر ٢١,٥٧ سنة وتم وضع البرنامج طبقاً لطريقة الصعود بالحمل بفترة إجمالية مقدارها (٩) شهر تم خلالها (٢٤) قياس كالأتى : - (١٢) قياس لدفع الجلة فى الوضع المتماثل ، (١٢) قياس للوضع غير المتماثل لدفع الجلة موزعين كالأتى : اربعة قياسات للدفع فى الوضع المتماثل وغير المتماثل خلال فترة الإعداد ، ستة قياسات للدفع فى الوضع المتماثل وغير المتماثل خلال فترة المسابقات ، قياسين للوضع المتماثل وغير المتماثل خلال الفترة الانتقالية ، اختبارات القوة بانواعها ، التحمل ، السرعة ، المرونة (قياس قبلى وبعدى فقط) .

وقد اسفرت نتائج البحث عما يلى :

- ارتفاع مستوى الأرقام للاعبات الدرجة الأولى فى فترة المسابقات وانخفاضها فى الفترة الانتقالية وبقيائها مرتفعة عند مقارنتها بفترة الاعداد ولصالح الوضع غير المتماثل لدفع الجلة .

- مناسبة الفترة الزمنية المحددة لكل من (فترة الاعداد ، فترة المسابقات ، الفترة الانتقالية فى تطوير المستوى الرقمى لدفع الجلة للوضع المتماثل وغير المتماثل وتنمية وتطوير متغيرات البحث المرتبطة بالدفع .

- التدريب طوال أيام الأسبوع ما عدا يوم يحدد للراحة يؤثر ايجابيا على مسافة دفع الجلة في الوضع المتماثل وغير المتماثل ، والمتوسط لصالح الوضع غير المتماثل .

- نظراً ما حققته نتائج البحث توصى الباحثة : الى دراسة النتائج التي توصلت اليها الباحثة في هذه الدراسة لوضع العنق المتماثل وغير المتماثل لتحقيق التطوير والتحسين للمستوى الرقمي لدفع الجلة خلال الموسم التدريبي ، والاهتمام بتتبع مجموعة من المتدئين لتطبيق الدفع بالوضع المتماثل وغير متماثل لتحديد أوضاع العنق ارتباطاً بمسافة الاداة .