



جامعة المستقبل  
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## العاب القوى

### المرحلة الرابعة



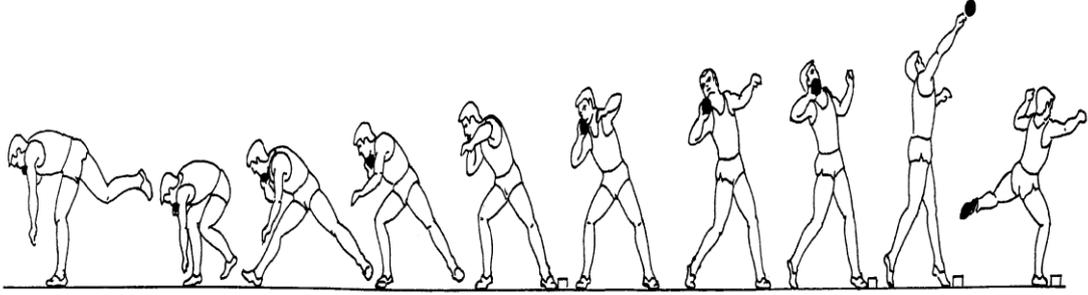
## عنوان المحاضرة

### مسابقة دفع الجلة (الثقل)

أ.د / سعد فتح الله العالم

## دفع الجلة (الثقل)

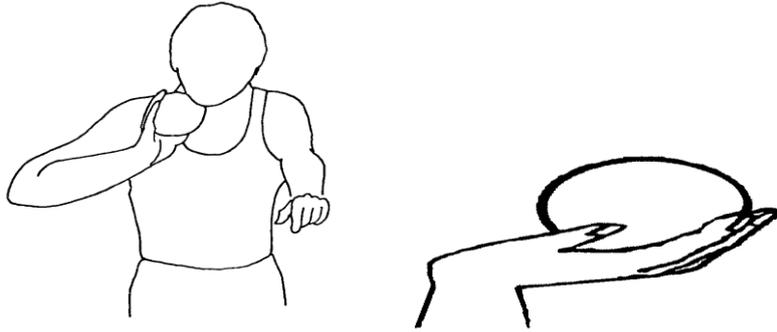
### 1 دفع الجلة ( طريقة الزحف)



شكل (32) يوضح التسلسل الحركي لطريقة الزحف

### المراحل الفنية لفعالية دفع الجلة (طريقة الزحف)

#### مرحلة مسك الجلة (الثقل)



شكل (33) يوضح مسك الثقل

الهدف: حمل الجلة بإحكام

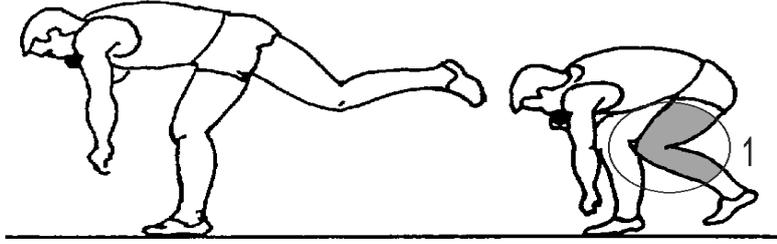
الخصائص الفنية :

- تتركز 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



شكل (33) يوضح وقفة الاستعداد



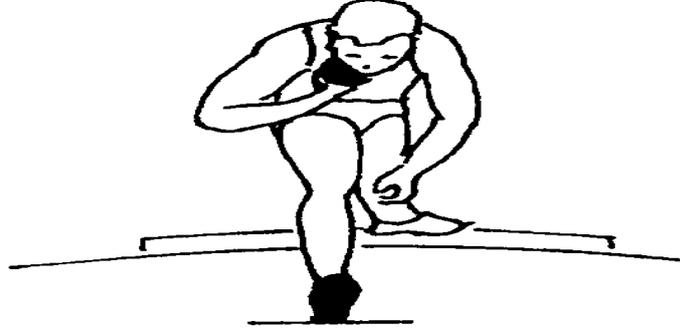
شكل (34) يوضح مرحلة الإعداد للزحف

**الهدف:** الإعداد للزحف .

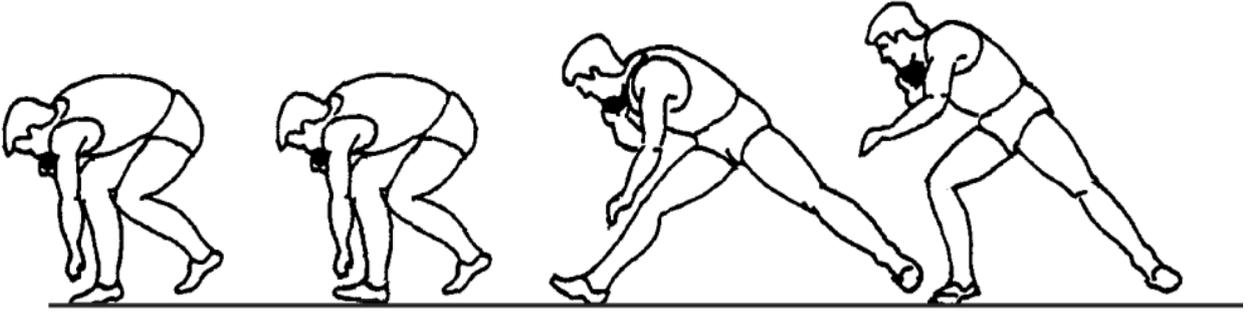
**الخصائص الفنية**

- يبدأ الرامي معتدلاً عند مؤخرة الدائرة وظهره تجاه لوحة الإيقاف.
- يثني الجذع للأمام موازياً للأرض.
- يتزن الجسم في الإرتكاز الفردي ( على قدم واحدة ).
- تنتهي رجل الإرتكاز، بينما تمتد الرجل الحرة تجاه مؤخرة الدائرة كما في الشكل (36) .

## مرحلة الزحف



شكل (35) يوضح مرحلة الزحف من الامام



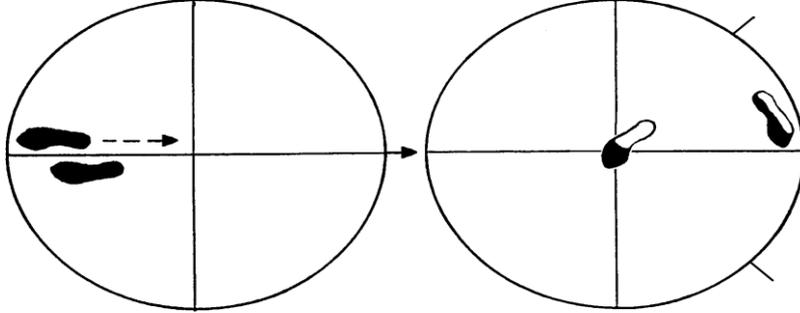
شكل (36) يوضح مرحلة الزحف من الجانب

**الهدف:** البدء بالتسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي .

**الخصائص الفنية :**

- يتحرك الجسم من مقدمة القدم إلى الكعب .
- تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه لوحة الإيقاف.
- تمتد رجل الارتكاز فوق كعبها.
- تبقى رجل الإرتكاز متصلة بالأرض خلال معظم مرحلة الزحف .
- يبقى الكتفين تجاه مؤخرة الدائرة.

❖ وضع القدم في مرحلة الزحف



شكل (37) يوضح وضع القدم

**الهدف :** بدء التسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي .  
**الخصائص الفنية :**

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

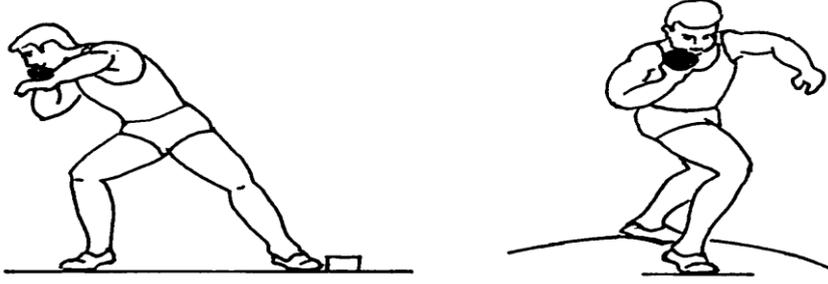
**مرحلة الرمي**

**الجزء (1) وضع القوة**

**الهدف :** الإحتفاظ بسرعة الجلة وبدء التسارع الأساسي .

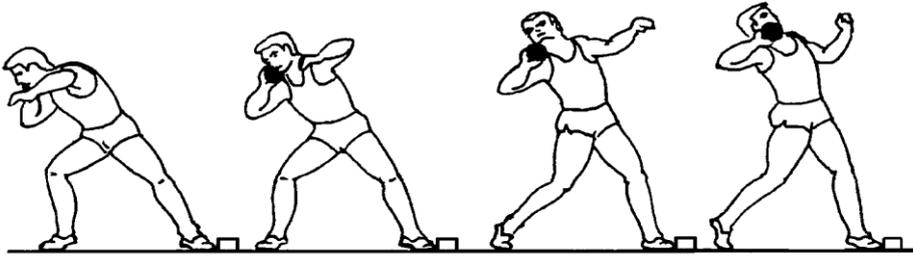
**الخصائص الفنية :**

- يقع مركز ثقل الجسم على مشط القدم اليمنى ، والركبة اليمنى منتثية .
- يوضع كعب القدم اليمنى ومشط القدم اليسرى على خط واحد ( وضع الكعب والمشط ) .
- يعصر (يلف بشكل متعاكس) الحوض والكتفين .
- يتجه الرأس والذراع اليسرى للخلف مع الجذع .
- يكون المرفق الأيمن بزاوية 90 درجة مع الجذع .



شكل (38) يوضح مرحلة الرمي

## الجزء 2: التسارع الأساسي



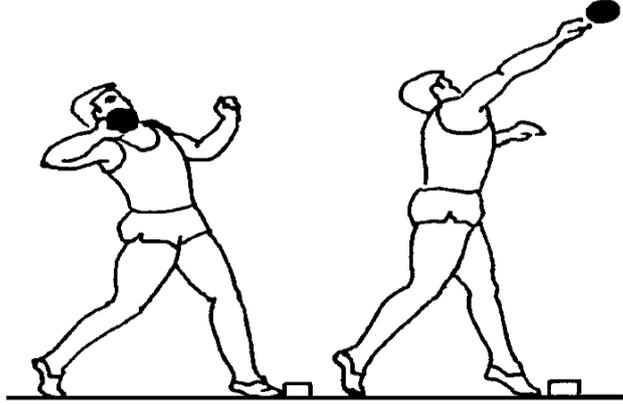
شكل (39) يوضح انتقال السرعة من الرامي الى الجلة

**الهدف :** إنتقال السرعة من الرامي إلى الجلة .

**الخصائص الفنية :**

- تمتد الرجل اليمنى بحركة لف إنفجارية حتى يواجه الحوض الأيمن مقدمة الدائرة .
- تكون الرجل اليسرى دائما ممتدة كدعامة لرفع الجسم ( للتأثير على زاوية التخلص ) .
- حركة عصر ( لف ) الجذع تثبت بواسطة الذراع اليسرى والكتف .
- يلف المرفق الأيمن ويرفع في إتجاه الرمي .
- ينتقل مركز ثقل الجسم من الرجل اليمنى إلى اليسرى .

### الجزء 3: حركة الذراع



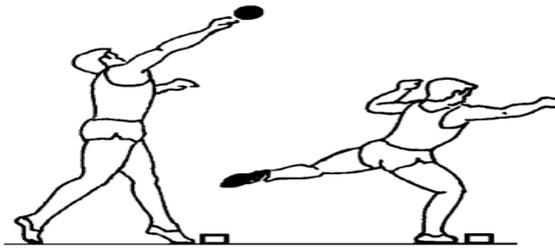
شكل (40) يوضح حركة الذراع اثناء الرمي

**الهدف :** إنتقال السرعة من الرامي إلى الجلة .

#### الخصائص الفنية :

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

#### مرحلة التغطية



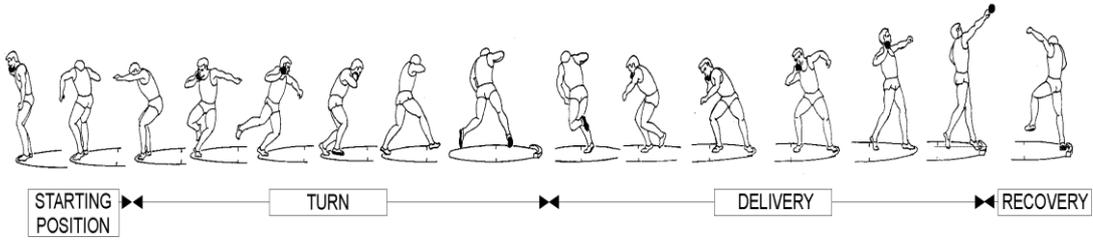
شكل (41) يوضح مرحلة التغطية

**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 .

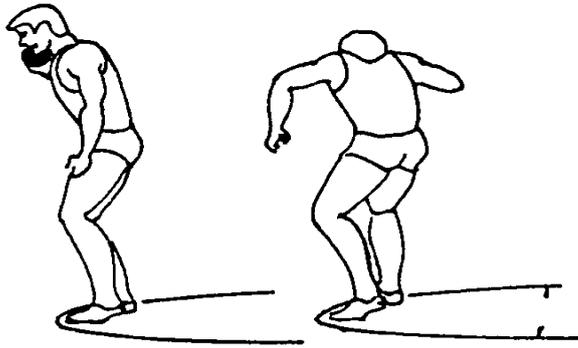
### 2- دفع الجلة ( طريقة الدوران )



شكل (42) يوضح التسلسل الكامل لمرحلة الدوران

### المراحل الفنية لدفع الجلة ( طريقة الدوران )

#### مرحلة الإعداد



شكل (43) يوضح مرحلة الإعداد للدوران

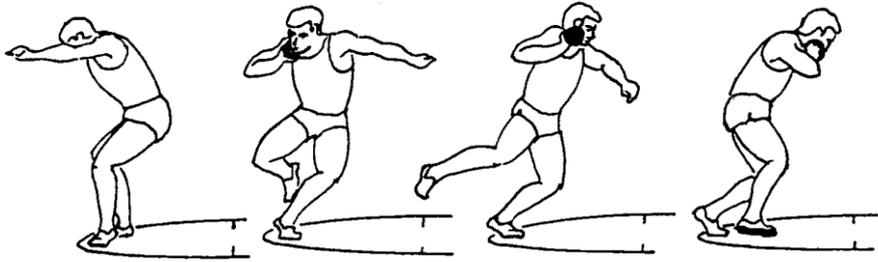
**الهدف :** إتخاذ الوضع المناسب والمسكة واحداث التوتر في الجذع إستعدادا للدوران .

### الخصائص الفنية :

- توضع الجلة بعيدة للخلف على الرقبة عما هو في طريقة الزحف .
- ينتهي الطرف العلوي للجسم قليلا للأمام والظهر مواجه للوحة الإيقاف .
- تتباعد القدمين أكثر قليل من اتساع الكتفين .
- الوزن يكون فوق باطن القدمين .
- يلف الجزء العلوي للجسم عكس إتجاه الدوران .
- يبدأ الدوران عندما يتجه الكتف الأيمن في إتجاه الرمي كما في الشكل(43) .
- يبدأ الدوران لليساار .

### مرحلة الدوران

### الجزء (1) الاعداد للدوران



شكل (44) يوضح الدوران

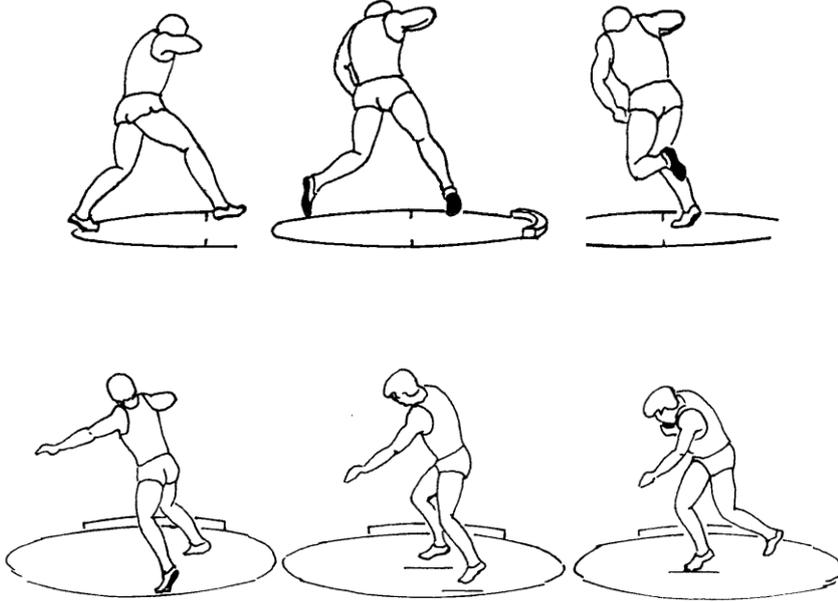
**الهدف :** تسارع الرامي والجلة .

### الخصائص الفنية :

- ينتقل مركز ثقل الجسم فوق مشط القدم اليسرى والركبتين منثنيتين في آن واحد .
- تلف القدم اليسرى والركبة اليسرى والذراع اليسرى ممتدة لليساار .
- تمرجح الرجل اليمنى .
- يبقى الكتفين مستويان .
- تبدأ الحركة ببطئ وتحكم في إتجاه الرمي .

- الجزء (2)

❖ عدم الارتكاز



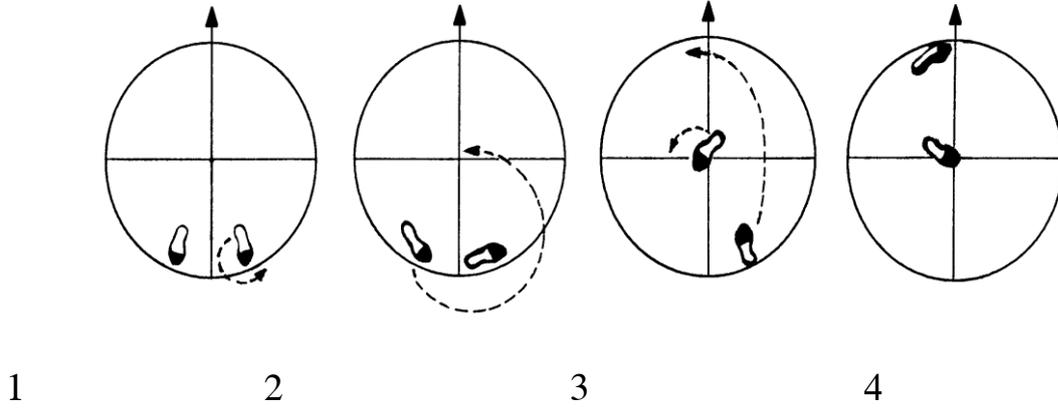
شكل (45) يوضح كيفية الدوران

**الهدف :** تسارع الجلة والرامي مع الأعداد للرمي .

**الخصائص الفنية :**

- يجب أن تلف الركبة اليسرى والمشط للأمام قبل تحريك القدم اليسرى .
- لامتد الرجل الدافعة بالكامل .
- الانتقال بالوثب المسطح بقيادة ركبة الرجل اليمنى العالية (التقدم للأمام وليس لأعلى) .
- يتم الهبوط على مشط القدم اليمنى عند مركز الدائرة .
- ينتهي الجذع للهبوط مع إنشاء الذراع متقاطعة مع الصدر .
- يبدأ الدوران عندما يتجه الكتف الأيمن في إتجاه الرمي كما في الشكل(45) .
- يبدأ الدوران لليساار .

❖ وضع القدم



شكل (46) يوضح موضع القدمين في الدوران

الهدف : تدعيم الأوضاع الصحيحة للجسم

الخصائص الفنية :

- القدمين متباعدتين أكثر من إتساع الكتفين ، الدوران لليسار على مشط القدم كما في الشكل (46) صورة (1) .

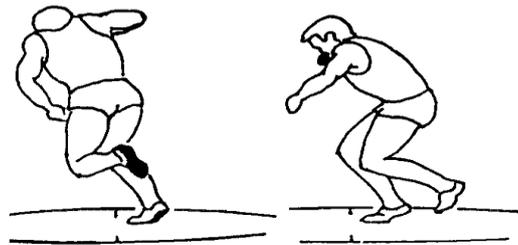
- تمرجح الرجل اليمنى عاليا وللخارج إلى مركز الدائرة كما في الشكل (46) صورة (2) .

- تهبط القدم اليمنى على مشط القدم في مركز الدائرة وتهبط القدم اليسرى بعد القدم اليمنى كما في الشكل (46) صورة (3) .

- وضع القوة أقصر منه في طريقة الزحف (وضع الكعب - المشط ) كما في الشكل (46) صورة (4) .

مرحلة الرمي

الجزء (1) الإنتقال



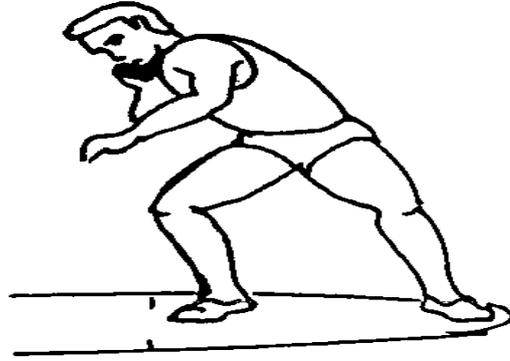
شكل (47) يوضح الانتقال في مرحلة الرمي

**الهدف :** الإعداد لوضع القوة

**الخصائص الفنية :**

- الهبوط على مشط القدم اليمنى.
- مركز ثقل الجسم فوق القدم اليمنى.
- تتحرك الركبة اليسرى قريبة من الركبة اليمنى للأمام.
- يبقى الجسم مقفولا (الذراع اليسرى أمام الجذع والرأس في إتجاه مؤخرة الدائرة).

**الجزء (2): وضع القوة**



شكل (48) يوضح وضع القوة في مرحلة الرمي

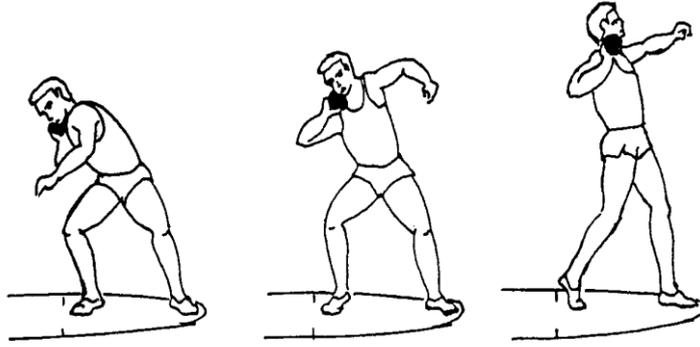
**الهدف :** الحفاظ على سرعة الجلة وبدء التسارع الأساسي .

**الخصائص الفنية :**

- يكون مركز ثقل الجسم غالبا على مشط القدم اليمنى والركبة اليمنى منتشية.
- يوضع كعب القدم اليمنى على خط واحد مع مشط القدم اليسرى (وضع الكعب - المشط) .
- يعصر الحوض والكتفين .
- الرأس والكتفين للخلف .
- المرفق الأيمن بزاوية 90 درجة مع الجذع .

### الجزء (3)

#### ❖ التسارع الرئيسي



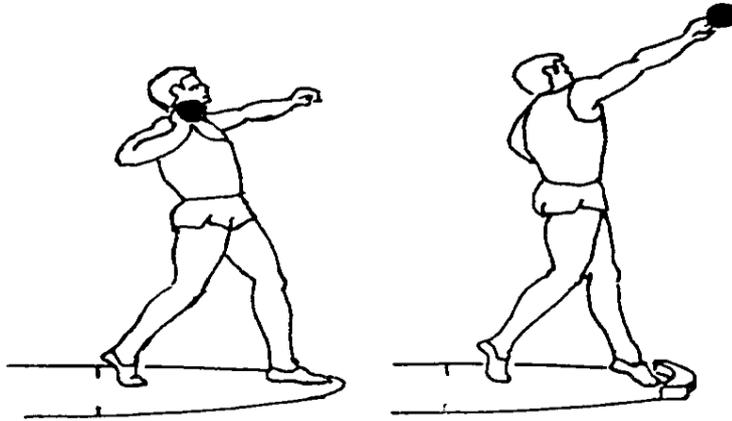
شكل (49) يوضح انتقال السرعة من الرامي الى الجلة في مرحلة الرمي

**الهدف :** إنتقال السرعة من الرامي إلى الجلة .

**الخصائص الفنية :**

- تمتد الرجل اليمنى وتلف بقوة إنفجارية حتى يواجه الحوض مقدم الدائرة .
- تثبت الرجل اليسرى ثم ترفع مؤدية وثبة الأرسال ( للتأثير على زاوية الرمي ) .
- تقفل حركة لف الجذع بواسطة الذراع اليسرى والكتف .
- يلف المرفق الأيمن ويرفع في إتجاه الرمي .

❖ حركة الذراع النهائية



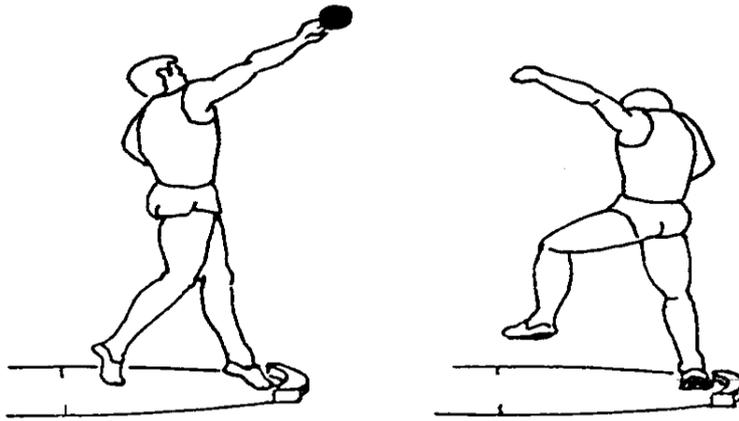
شكل (50) يوضح حركة الذراع النهائية

**الهدف :** اداء عملية الرمي

**الخصائص الفنية :**

- يبدأ إنطلاق ذراع الدفع بعد الإمتداد الكامل للرجلين والجذع.
- تنتهي الذراع اليسرى وتثبت قريبة من الجذع.
- يستمر التسارع حتى ماقبل إمتداد الرسغ ( تلف الأصابع للخارج بعد الرمي ).
- يتم رمي الجلة فورا بعد فقدان الإتصال بالأرض.

**مرحلة التغطية**



شكل (51) يوضح مرحلة التغطية

**الهدف :** تثبيت الرامي وتلافي السقوط .

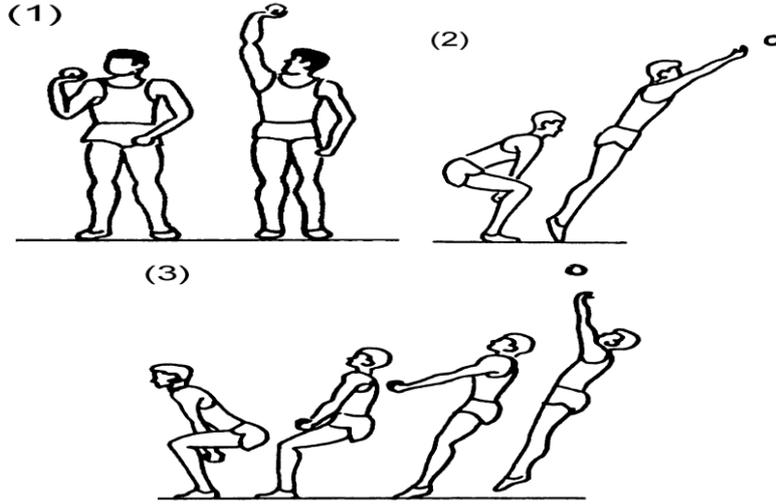
**الخصائص الفنية :**

- تتبدل الرجلين بسرعة بعد الرمي.
- تنتهي الرجل اليمنى.
- ينخفض الطرف العلوي من الجسم.
- تمرجح الرجل اليسرى للخلف.
- تنتظر العينين لأسفل.

## الخطوات التعليمية لطريقة الزحف

### الخطوة 1 : تمهيد

الهدف : التعود على الأداة والحركات الأساسية للدفع.

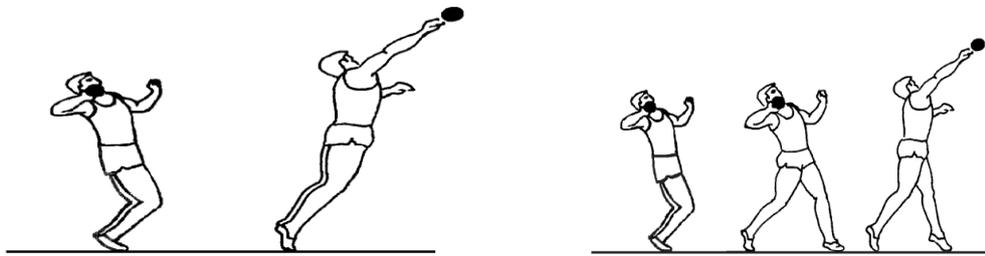


شكل (52) الاحساس والتعود على حركات الدفع

- التعرف على الجلة ، ودواعي الأمن والمسكة .
- الإمتداد أو الدفع لأعلى، ودفع الجلة بالأصابع كما في الشكل (52) صورة(1) .
- القذف للأمام فوق الرأس كما في الشكل (52) صورة (2) .
- القذف للخلف من فوق الرأس كما في الشكل (52) صورة (3) .

### الخطوة 2 : الدفع الأمامي

الهدف : إستخدام الرجلين للتسارع وتعلم الدفع الصحيح بالذراع .



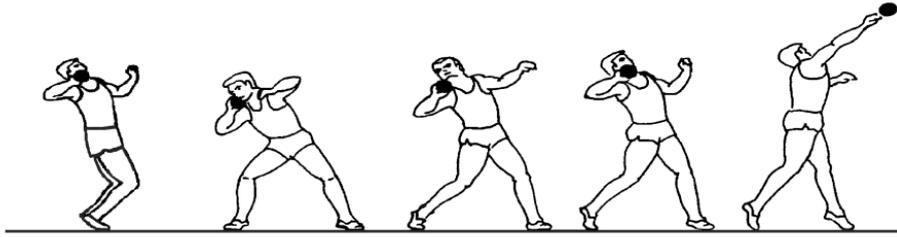
شكل (53) يوضح الدفع الامامي

- الوقوف والقدمين متباعدتين بإتساع الحوض .
- اللف مع ثني الركبتين ، واللف والرمي .

- كما هو في التمرين السابق ، ولكن مع أخذ خطوة على أمشاط القدمين
- إحتفظ بالإرتكاز على الأرض .

### الخطوة 3: الدفع من خطوة

الهدف : تطوير حركة الرجل اليمنى مع تثبيت الجانب الأيسر ( الرجل والجذع ).

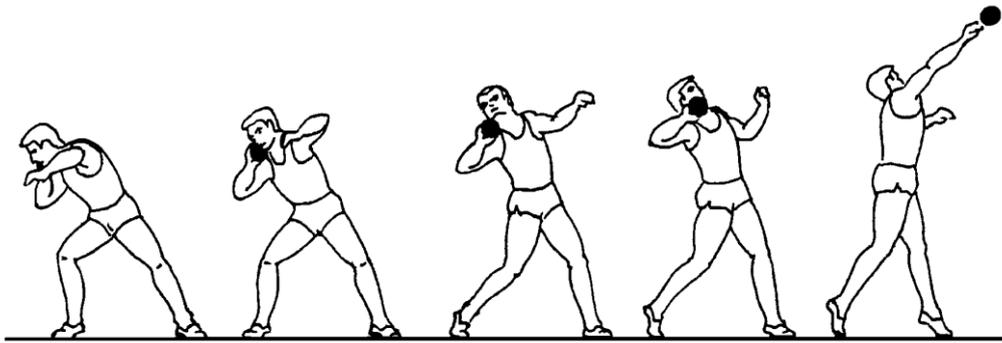


الشكل (54) يوضح وضع الدفع من خطوة

- إبدأ كما في الخطوة (2) .
- خذ خطوة للأمام ، لف الحوض والكتف عكس إتجاه الرمي .
- إستمر مع اللف والإمتداد الفجائي من الرجلين والحوض .

### الخطوة 4: الدفع من وضع القوة

الهدف : تطوير حركة الرجل اليمنى ، لف الرجل والحوض والجذع والتثبيت .

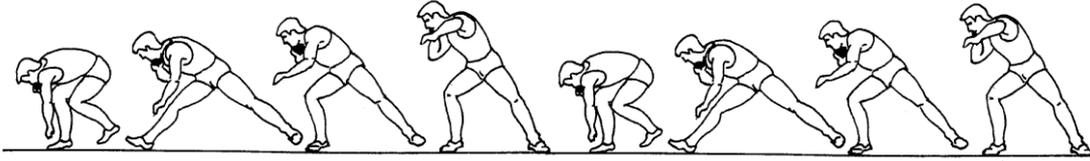
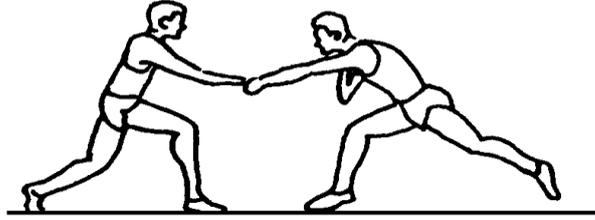


الشكل (55) يوضح الدفع من وضع القوة

- إبدأ والكتفين ملفوفتين بعيدا عن إتجاه الرمي .
- ابقى على الوضع بعد الرمي ، الإحتفاظ بالإتصال بالأرض (بدون تغطية).

### الخطوة 5: الزحف

الهدف : تطوير حركة الزحف بالرجلين مع ربطها بالرمي .

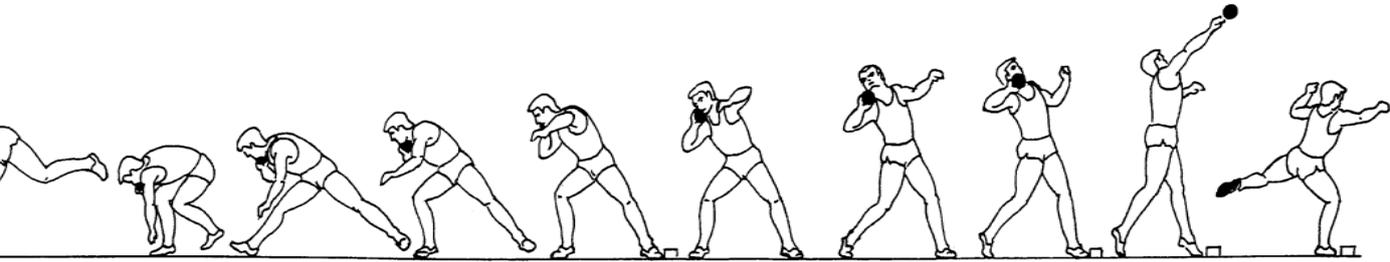


الشكل (56) يوضح وضع الزحف

- ازحف بمساعدة الزميل ممسكا بالذراع الحرة.
- إستمر فى الزحف على إمتداد خط ، والثبات فى وضع القوة (مع التخلص/ وبدون تخلص) .

### الخطوة 6: التسلسل الحركي الكامل

الهدف : ربط المراحل في حركة كاملة .



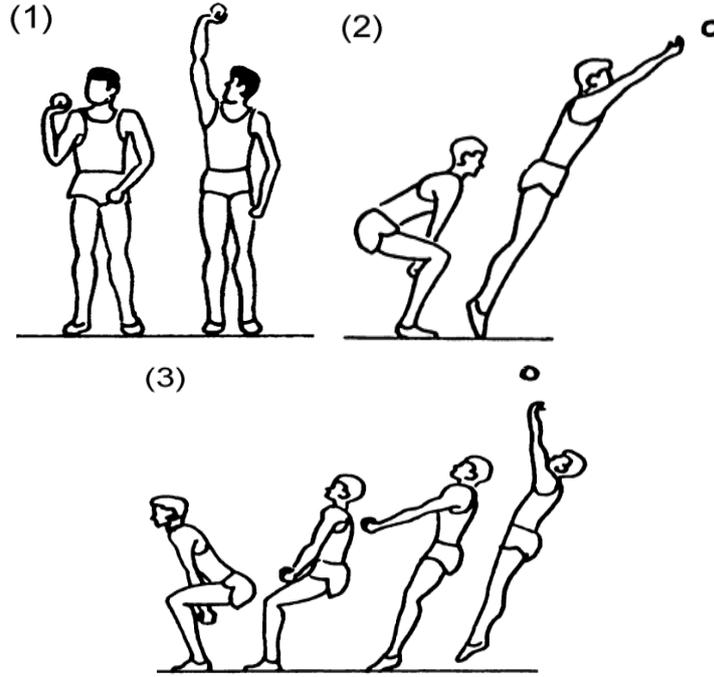
شكل (57) يوضح التسلسل الحركي الكامل لدفع الثقل

- أدى بدون الجلة وبالجلة مع ضبط وتصحيح وضع القوة.
- أدى على أسطح مختلفة مع قفل العينين وبأدوات مختلفة (مثل الكرات الطبية) وجلل مختلفة الأوزان.

## الخطوات التعليمية لطريقة الدوران

الخطوة 1 : تمهيد

الهدف : التعود على الأداة والحركات الأساسية للدفع.

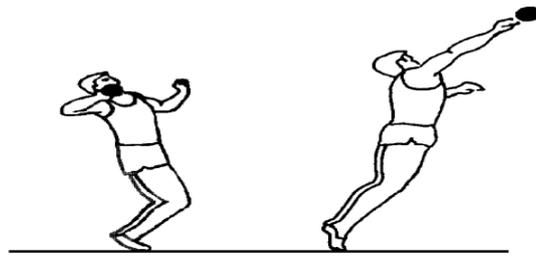


شكل (58) يوضح التعود على الأداة والحركات الأساسية للدفع.

- التعرف على الجلة ، ودواعي الأمان والمسكة .
- الإمتداد البطيء أو الدفع لأعلى ، ودفع الجلة بالأصابع كما في شكل (58) صورة (1) .
- القذف للأمام فوق الرأس كما في شكل (58) صورة (2) .
- القذف للخلف من فوق الرأس كما في شكل (58) صورة (3) .

الخطوة 2 : الدفع الأمامي

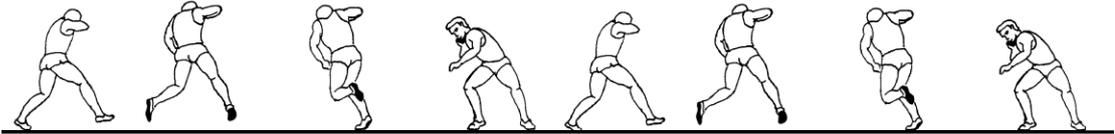
الهدف : استخدام الرجلين للتسارع وتعلم الدفع الصحيح للذراع .



شكل (59) يوضح استخدام الرجلين للتسارع وتعلم الدفع الصحيح للذراع

- قف والرجلين متباعدتين بإتساع الكتفين .

- إستخدام لوحة الإيقاف وبدون إستخدامها.
  - لف مع ثنى الركبتين ، ثم فك اللف وارمي.
- الخطوة 3 :تمرينات الدوران
- الهدف : تنمية التوجيه خلال الدورانات.

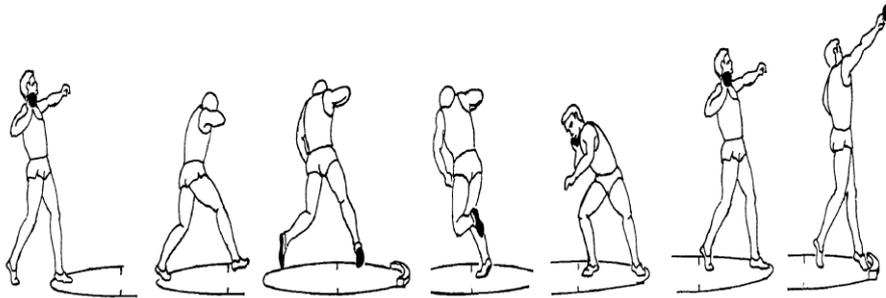


الشكل (60) يوضح الرمي من الدوران

- إستمر في اللف على إمتداد خط مستقيم .
- تحكم في وضع القوة بعد دوران واحد .
- استقر لفترة على باطن القدم .
- بالجلة وبدونها وبدون رمي.
- بأدوات أخرى .

#### الخطوة 4 : الرمي من دوران واحد

- الهدف : تحقيق وثبة مسطحة مع وضع نشط للقدم اليمنى .

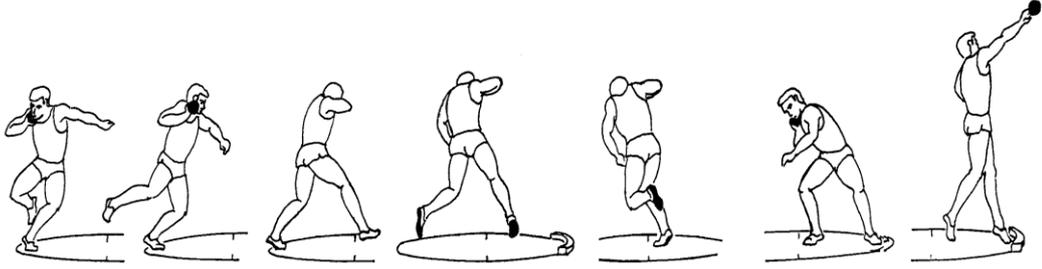


الشكل (61) يوضح الدوران مع وثبة مسطحة للقدم اليمنى

- واجه إتجاه الرمي ، أدخل الدائرة بالقدم اليسرى مع لفها للداخل .
- إندفع بالرجل اليمنى ، ولف على القدم اليسرى .

- مرجح الرجل اليمنى مستقيمة إلى مركز الدائرة ، ثم لف وارمي .

#### الخطوة 5: 5/4 الدوارن



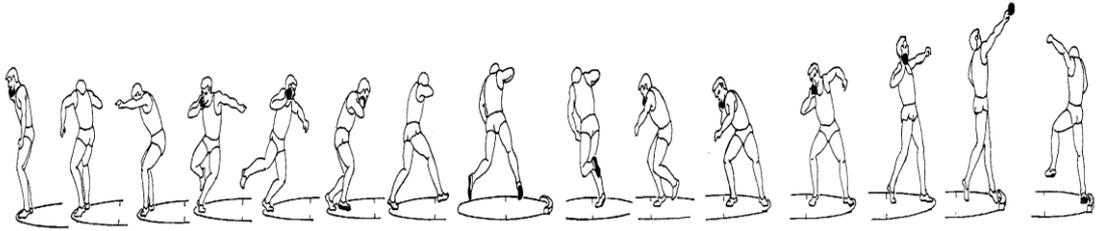
الشكل (62) يوضح اللف على مشط القدم اليسرى مع دمج اللف والوثب

الهدف: اللف على مشط القدم اليسرى ، مع دمج اللف والوثب .

- ابدأ والكتف الايسر مواجه لأتجاه الرمي والقدم اليسرى داخل الدائرة والقدم اليمنى خارجها.
- لف على باطن القدم اليسرى ، ومرجح الرجل اليمنى للخارج ثم الى مركز الدائرة.

#### الخطوة 6: التسلسل الحركي الكامل

الهدف: ربط المراحل في حركة كاملة .



شكل (63) يوضح ربط المراحل في حركة كاملة

- يكون الاداء بدون جلة، تحكم مع تصحيح وضع القوة .
- يكون الاداء على أسطح مختلفة ، والعينين مقفولتين ، بأدوات مختلفة (مثل كرات طبية ) وجلل مختلفة .

#### الأخطاء الشائعة لفعالية دفع الثقل

- الخطأ : الثقل والمرفق في اقصى الجانب الايمن.
- التصحيح : يمسك الثقل الى جانب عظمة الرقبة بين الفك والترقوة .
- الخطأ : وضع البداية (التكور) جانبي والظهر غير مواجه لأتجاه مقطع الرمي

- التصحيح: التدريب على وضع البداية مع وضع الظهر في مقابلة اتجاه مقطع الرمي.
- الخطأ : الساق المتأرجحة عالية جدا تؤدي الى الوثب.
- التصحيح : تستخدم الساق المتأرجحة في اتجاه لوحة الايقاف عن طريق تنمية قوة الساق في المرحلة المبكرة من التدريب على الرمي .
- الخطأ : عدم وقوع مركز الثقل على الرجل اليمنى في وضع التكور وبعد حركة التحفز
- التصحيح : البدء بأخذ الوضع الصحيح دون حركة التحفز أولاً ثم ربط حركة التحفز بالوضع بعد استيعابه
- الخطأ : نقص في مرجحة الرجل الحرة
- التصحيح : تدريبات مرجحة من وضع البدء مع انخفاض مركز الثقل قدر الامكان وبدفع كرات طبية
- الخطأ : الزحف من مسافة قصيرة .
- التصحيح : تدريبات على عملية الزحف على أشكال مختلفة في مجموعات بدفع كرات طبية مع ملاحظة المسافة.
- الخطأ : دوران الجذع أثناء عملية الزحف اتجاه منطقة الدفع.
- التصحيح : الزحف بمساعدة مسك يد الزميل مع عدم تغير وضع الجذع.
- الخطأ : عدم دوران القدم الزاحفة في اتجاه منطقة الدفع اثناء الزحف .
- التصحيح : عدم وقوع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى المنتهية بعد عملية الزحف.
- الخطأ : عدم وقوع مركز الثقل على الرجل اليمنى المثنية بعد عملية الزحف.
- التصحيح : التدريب على الزحف في حدود 65 سم . 80 سم.
- الخطأ : وضع قدم الرجل الممرجة عند الحافة الداخلية للدائرة ببطيء.
- التصحيح : التركيز على مرحلة الانتقال ما بين الزحف وحتى أخذ وضع الدفع.