

فعالية دفع الثقل



المراحل الفنية لدفع الجُلة

١- مسك الجُلة وحملها:

هناك ثلاث طرق لمسك الثقل وكلها تناسب أشكال اليد والأصابع المختلفة ويقوم التلميذ بتجربة كل الطرق حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه وهذه الطرق هي:

أ - ثلاثة أصابع الوسطى خلف الثقل مباشرة لأداء الدفع أما الإبهام والبنصر المنثني فيعملان على سند الجُلة من الجانبين (للأصابع الطويلة) .

ب - نفس القبضة السابقة إلا أن الإصبع الصغير (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة)

ت - تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للثقل باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقة ضعيفة حيث يفقد التلميذ استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الثقل تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تنحصر بيم الفك من أعلى والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع من الخلف والذراع الحاملة للجُلة تكون خلفها .

٢- وقفة الاستعداد:

أ - يقف التلميذ داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي مقدم مشط القدم اليمنى على يمين خط المرمى وملاصقة لحافة الدائرة الخلفية .

ب - الكعب يرتفع أحياناً قليلاً عن الأرض . القدم اليسرى ترتكز على الأرض وبخفة وإلى يسار خط الرمي وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن .

ت - الجسم بوجه عام غير متصلب - الوزن محمل على الرجل اليمنى وهي ممتدة- الثقل في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى - الذراع الأيسر مرتفع لأعلى ومرتخ من الرسغ .

ث - التنفس طبيعي إلى أن يبدأ الطالب في التحفز فيتنفس تنفساً عميقاً لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء ليستمر

لفترة طويلة •

ج - يحبس نفسه لتثبيت القفص الصدري منشأ العضلات التي تبدأ منها الحركة.

٣- التحفز:

- أ - يميل التلميذ بجسمه أماماً ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة •
- ب - الرجل الحرة لحفظ التوازن - خط الكتفين مواز للأرض - الرجل اليمنى ممتدة •
- ت - تثنى ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي منتثية بحيث لا تتعدى ركبتها مستوى الركبة اليمنى •
- ث - ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفاً •

٤- الزحف:

- أ - بعد الوصول للمرحلة السابقة يقوم التلميذ بمد الرجل اليمنى لأعلى وللخلف والحركة تكون على كعب القدم والمشط مرتفع عن الأرض •
- ب - تمرجح (رفس) الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل بحيث يكون مقدم مشطها لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي •
- ت - يندفع التلميذ في اتجاه خط الرمي ويسبب هذا الاندفاع السرعة اللازمة لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع •
- ث - تصل الرجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للداخل (جهة اليسار) بمقدار ٤٥ تقريباً وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة منتثية وتقل الجسم محمل عليها بالكامل •
- ج - الرجل اليسرى تدفع في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحة الإيقاف •
- ح - في حركة الزحف يسير الثقل في خط مستقيم توفيراً للجهد الذي يفقده الطالب من اتخاذ الثقل متعرج أثناء الزحف •

٥- الدفع:

- أ - يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف ، يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي وذلك بإدخال الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور على المشط •
- ب- في هذه الحالة يكون وزن الجسم محملاً على الرجلين بالتساوي وهما منتثيان بسيطاً •
- ج- يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة •
- د- يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين حيث تقوم بالدفع معاً •
- هـ- وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية يكون الطالب قد واجه مقطع الرمي بالكامل والرجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد ومركزة على مشطها ووزن الجسم على الرجل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الجُلة •

٦- الاتزان :

- أ -ينقل الرجل اليمنى أماماً ويمرّج الرجل اليسرى للخلف وخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية .
- ب -بعد التخلص من الجُلة يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بمرجحة أمام الجسم لأسفل ثم يقوم الطالب بأداء وثبات. (اهتزازات) في المكان تساعده على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته .
- ت -يتابع الجُلة بالنظر حتى سقوطها على الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي .

أولاً / قواعد وقوانين ميدان المسابقة:

تنفذ فعالية دفع الكرة الحديدية(النقل) من دائرة يبلغ قطرها ٧ أقدام (٢,١٣٥ م) تثبت أمامها لوحة إيقاف يبلغ عرضها (١٠ سم) وطولها (١٢٢ سم) تطلّى باللون الأبيض ، تصنع هذه الدائرة من الحديد وتصب أرضها بمادة صلبة من الإسفلت أو الكونكريت ويجب أن لا يكون سطحها أملساً تماماً ، كما وترتفع حافة الدائرة الحديدية عن الأرض داخلها بحدود ٢ سم ، بينما يبلغ ارتفاع اللوحة فوق الحافة الأمامية للدائرة بحدود ١٠ سم أيضاً . أما الأرض المخصصة لسقوط الأداة فيجب أن تكون من التراب أو الحشيش وبنفس مستوى أرض الدائرة الداخلية ، والتي يمكن للأداة أن تترك عليها أثراً أثناء السقوط . كما وتحدد بخطين جانبيين يطلق عليهما بخطي قطاع الدفع يبلغ عرضهما ٥ سم ، وتحدد زاوية هذا القطاع بحدود (٤٠ درجة) .

ثانياً : قياس المسافة:

تقاس مسافة محاولات الدفع بشريط قياس صلب ولا يجوز استخدام أشرطة القياس من مواد الكتان أو البلاستيك ، حيث يقوم حكام أو قضاة المسابقة بقياس كل محاولة وذلك من أقرب أثر تتركه الكرة الحديدية داخل أرض قطاع الدفع وحتى الحافة الداخلية للوحة الإيقاف على أن يمد شريط القياس عمودياً على مركز الدائرة ، وتسجل المسافة لأقرب ١ سم .

ثالثاً : الأخطاء المرتكبة:

- تأخر المتسابق عن البدء بتنفيذ محاولته بعد إعلان رقمه أو إذاعة أسمه أكثر من ٦٠ ث.
- هبوط مستوى الكرة الحديدية أو رفعها عالياً عن مستوى خط الكتف أو ابتعادها عن الرقبة أثناء حركة الدفع - لمس المتسابق سطح لوحة الإيقاف العليا وليست الداخلية بالقدم أو بأي جزء من الجسم.
- لمس المتسابق الأرض خارج الدائرة بأي جزء من الجسم بعد انتهاء الدفع.
- ترك المتسابق الدائرة قبل سقوط الأداة على أرض قطاع الدفع ، كما عليه أن يتركها من النصف الخلفي وبوضع متزن وغير قلق.
- سقوط الأداة خارج أو على خطوط قطاع الدفع الجانبية أو حتى لمسها من حافة الخط الداخلية.
- سقوط الأداة من يد المتسابق داخل الدائرة أثناء المحاولة ، ولا يحق له إعادتها.
- للمتسابق الحق في إعادة محاولته التي بدأها ثم توقف لأي سبب كان أن يبدأ بها ثانية على أن لا يتأخر عن الزمن المسموح به للمحاولة وهو ٦٠ ث .
- لا يجوز ربط أكثر من أصبع معاً ، ويجوز ربط الأصابع منفردة لأجل تغطية جرح ، كما يجوز استخدام حزام الظهر أو ربط منطقة الرسغ والمعصم.

- التأثير المتعمد بالكلام أو الفعل على بقية المتسابقين ، ينذر فيها المتسابق ويستبعد إذا أعادها.
- تلقي تعليمات المدرب من خارج ميدان السباق ، ينذر عليها المدرب والمتسابق ويستبعد إذا أعاد تكرارها ثانية.

رابعاً : قواعد المسابقة:

- يتم ترتيب المتسابقين المشاركين في دفع الكرة الحديدية بواسطة القرعة.
- يمنح كل متسابق ٣ محاولات إذا زاد العدد عن ٨ متسابقين ، ثم يمنح أفضل ٨ متسابقين ٣ محاولات إضافية، وتعتمد أفضل محاولة من المحاولات الستة.
- بالبطولات الكبيرة والألعاب الأولمبية يتم وضع رقم تأهيلي للفعالية للوصول إلى الدور النهائي ، وتنظم مسابقة تمهيدية للترشيح للسباق النهائي يمنح فيها كل متسابق ٣ محاولات فقط ، ويتأهل من يحقق الرقم التأهيلي ، كما يتأهل عدد ١٢ متسابقاً للسباق النهائي من الذين يحققون الإنجاز أو الأقرب لذلك.
- تجرى قرعة قبل السباق النهائي ، ويمنح كل متسابق ٣ محاولات ، ثم يمنح أفضل ٨ متسابقين ٣ محاولات إضافية ، وتحتسب النتيجة على أفضل محاولة ، فإذا حصلت عقدة على أي مركز من المراكز يرجع إلى ثاني أفضل محاولة لأجل حل تلك العقدة على المركزين الأول والثاني ، بينما يحصل الآخرين على نفس النتيجة إذا ما حصلت العقدة على بقية المراكز . كما وتوزع النقاط مناصفة بين المركزين لتلك العقدة في حالة كون البطولة تخضع لنظام النقاط .
- يبلغ وزن الكرة الحديدية لمسابقة الرجال (٧,٢٦٠ كغم) وللنساء (٤,٠٠ كغم) . وعلى اللجنة المنظمة للبطولة تهيئة عدد من الكرات الحديدية وبأحجام مختلفة تناسب جميع المشاركين. ولا يحق للمتسابق أن يستخدم أدواته الخاصة إلا إذا تمت مصادقة اللجنة عليها ثم وضعها مع بقية الكرات لاستخدامها من قبل أي متسابق آخر بالبطولة.
- تجهز المسابقة بوعاء يوضع فيه (المغنيسيوم) لاستخدامه على اليد ، كما يجهز ميدان السباق بساعة توضح زمن أداء المحاولة بين المناداة والبدء بها ، كما يجهز الميدان بلوحة ومن أي نوع كان يدوية أو كهربائية لأجل إعلان دور المتسابقين بالمحاولات ثم إعلان نتيجة تلك المحاولة.
- يتم استخدام وسائل القياس اليدوية أو الالكترونية الحديثة ، أما اليدوية فأشرطة القياس المصنعة من الحديد أو الفولاذ الصلب فقط.
- يتم تنفيذ مسابقة دفع الكرة الحديدية بواسطة عدد من القضاة يبلغ عددهم بحدود ١٠ - ١٢ ، وتحدد واجباتهم كما يلي:
- ١- حكم المسابقة الرئيسي الذي يقرر نجاح المحاولة أو فشلها ويحمل علمين في يده أبيض وأحمر.
- ٢- قضاة قياس المسافة وعددهم ٢.
- ٣- قضاة تحديد نقطة سقوط الأداة على أرض القطاع وعددهم ٢.
- ٤- قضاة حمل الأدوات وإرجاعها إلى محلها وعددهم ٢.
- ٥- مسجل المسابقة ويجلس على طاولة خاصة.
- ٦- ميقاتي المحاولات ويجلس إلى جنب المسجل.
- ٧- مشغل لوحة الإعلان.
- ٨- قضاة الإشراف على مكان المتسابقين ومراقبتهم وتحضيرهم عدد ٢.