

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

فعالية (دفع الثقل) الاسس الميكانيكية & المواصفات الجسمية

مادة العاب القوى للمرحلة الأولى



Download from Dreamstime.com
The watermark technology is for protecting purposes only
24285868
Patrimonio Design Limited | Dreamstime.com

مدرسات المادة

م.د رغداء فؤاد
م.م هند وليد

أ.د اسيل جليل
م.م وفاء هادي

الأسس الميكانيكية لدفع الثقل

تؤدي المتغيرات الميكانيكية أثراً مهماً أثناء الأداء الفني من أجل الاستثمار الأمثل لقوة دافع الثقل خدمة للإنجاز، ولتحقيق هدف دفع الثقل وهو الوصول إلى ابعدها مسافة أفقية للثقل في أثناء انطلاقه لأن فعالية دفع الثقل تخضع لقانون المقذوفات التي تحدد مسارها ثلاثة عوامل رئيسية لا بد من التأكيد عليها وهي :-

- زاوية انطلاق المقذوف
- سرعة انطلاق المقذوف
- النقطة التي ينطلق بها المقذوف (الارتفاع عن سطح الأرض)

المواصفات الجسمية هي (الطول والوزن والقوة العضلية)

يتصف لاعب فعاليات الرمي بمختلف أنواعه من رمي الرمح وإطاحة المطرقة ودفع الثقل ورمي القرص بسيطرة العمل العصبي - العضلي والمتمثل بالتوافق وسرعة رد الفعل والقوة والسرعة والدوران والانزلاق وقوة الأطراف العليا والسفلى للاعب والقوة الانفجارية والمرونة والرشاقة وحجم جسدي وعضلي كبيرين والقدرة على الارتخاء والتي هي القوة وبخاصة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية وكذلك أهم المواصفات الجسمية المميزة للاعبين .

ونلاحظ إن من أهم الخصائص الجسمية للاعب الرمي في ثقل اللاعب وطوله وذلك لأن وزن الجسم في أثناء المرحلة يعطي طاقة دفع تنقل إلى الأداة عند انطلاقها وكلما ارتفعت نقطة التلخص أثناء الرمي أثرت في مسافة الرمي ، لذلك يعد وزن الجسم من العوامل المؤثرة والمميزة للاعب الرمي بألعاب القوى حيث هنالك بعض الخصائص التي يتصف بها لاعب الرمي يمكن درجتها بما يأتي :

- الطول يجب أن يتراوح ما بين ١٩٠ - ٢٠٠ سم.
- الوزن يتراوح ما بين ١٠٠ - ١٣٠ كغم .
- قوة العضلات وبخاصة عضلات الجذع .
- الذكاء وسرعة رد الفعل عند اللاعب .