

جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الاولى

دفع الثقل

محاضرة مقدمة الى المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
للبنات - جامعة بغداد ضمن متطلبات مادة العاب القوى

للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م

أ.د اسيل جليل

م.د رغداء فؤاد

م.م وفاء هادي

م.م هند وليد



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 24285666

© Patrimonio Designs Limited | Dreamstime.com

دفع الثقل SHOT PUT

الثقل يصنع من الحديد الصلب أو النحاس أو من أي معدن لا يقل ليونة عن النحاس أو ان يكون الغطاء المعدني محشوا بالرصاص أو بمواد أخرى . ويجب ان يكون كروي الشكل وسطحه أملس .

يرمى الثقل من دائرة قطرها ١.٣٥ م ويجب أن توضع لوحة في الجزء المتوسط في النصف الأمامي لمحيط دائرة الرمي على أن تثبت هذه اللوحة بصورة جيدة على الأرض . طولها ١.٢٢ م وعرضها ١١.٤ سم وارتفاعها ١٠ سم . وحسب الأوزان التالية :

- وزن الثقل للرجال ٧.٢٥٧ كغم .
- وزن الثقل للنساء ٤ كغم .

وكانت هذه الفعالية في دورتي ١٨٩٦ م ، ١٩٠٠ م الاولمبيتين تؤدي من مربع طول ضلعه (٢.١٣٥ م) وأدخلت في أول دورة حديثة عام ١٨٩٦ م ، كما أضيفت إلى برنامج المسابقات العشرية في الدورة الثالثة في سانت لويس عام ١٩٠٤ م .

وتعد فعالية دفع الثقل إحدى فعاليات ألعاب القوى والتي يتميز رياضيوها بمواصفات القوة السريعة ، إذ يتحدد فيها المستوى على عنصري القوة والسرعة، وتختلف عن فعاليات الرمي الأخرى بعدة متغيرات يحددها القانون مثل مقياس الأداة وشكلها ، وكذلك وزنها ، ومكان الرمي ومقياسه فضلا عن شكل ونوعية الحركة المستخدمة (على خط مستقيم) وأخيراً نوعية حركة التخلص . كما أن هذه الفعالية تدخل ضمن مسابقات الرمي ، ولقد مرت بسلسلة من التطورات بسبب الاكتشافات المستمرة للطرق التكنيكية والتي تخدم الأداء الحركي الصحيح والهدف من الحركة .

الرمي في بداية الحال كان يؤدي من الثبات ثم من الحركة عن طريق أخذ خطوات للأمام ثم تطور شيئاً فشيئاً حتى وصل إلى بروز ظهور طرق متعددة وهي :

١- الطريقة الجانبية

٢- طريقة أوبراين (الزحف)

٣- طريقة الخطوة الخلفية

٤- طريقة الدوران

وأن أبرز الطرق الشائعة الآن في مجال فعاليات الرمي هي طريقة أوبراين (الزحف)

الأداء الفني في دفع الثقل

يُعرّف الأداء الفني كمصطلح مرادف لكلمة التكنيك ، أنه طريقة حل معينة بوسائل الميكانيكية الحيوية للمشكلة الحركية المطروحة للحل ، فإذا كان هذا الواجب - عملي على سبيل المثال - عبارة عن دفع ثقل ، فإنه من الممكن حل هذه المشكلة وفقاً لخصائص الميكانيكا الحيوية للجهاز الحركي للإنسان بطرق مختلفة. وأن الدفع يختلف عن الرمي في أن أجزاء الجسم المستخدمة في أداء الدفع تكون خلف الثقل غالباً. حيث اليدين والقدمان أسفل خلف الثقل وتعملان على دفعه للأمام .

الخطوات الفنية لأداء الحركي لدفع الثقل

هناك العديد من الكتب والمراجع العلمية التي بحثت في الخطوات الفنية للأداء الحركي لدفع الثقل ، إذ أجمعت المصادر على أن الخطوات الفنية في الأداء الحركي لدفع الثقل بطريقة الزحف هي كما يأتي:

١. مسك الثقل وحمله
٢. وضع الاستعداد والبدائية
٣. الميزان والتكور
٤. الزحف (الانتقال الى وضع الرمي)
٥. وضع الرمي
٦. الدفع
٧. التبديل (الموازنة)

وفيما يأتي شرح لكل خطوة من الخطوات السابقة .

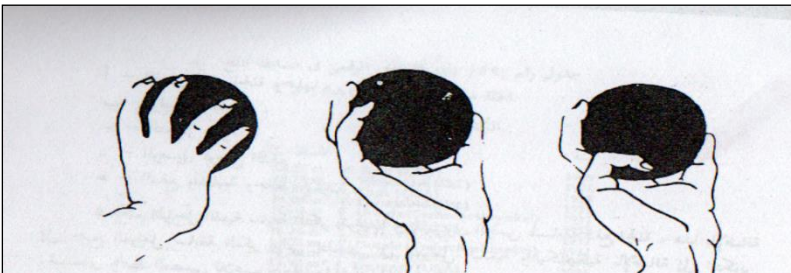
اولا : مسك الثقل وحملة

يتم حمل الثقل على سلاميات الأصابع ويكون التحميل عليها وعلى رسغ اليد ، حتى يمكن الاستفادة من دفع رسغ اليد والأصابع بالإضافة إلى القوة الناتجة من أجزاء الجسم المختلفة ، وهناك ثلاثة أنواع من القبض على الثقل، يختلف كل نوع منها عن الآخر ، وتتلخص هذه الأنواع في الآتي (شكل ١):

النوع الأول : وفي هذا النوع تلتف الأصابع الثلاثة الوسطى خلف الثقل ، أما أصبع الإبهام والإصبع الصغير فيعملان أساساً على سند الثقل من الجانبين ويستخدم هذا النوع من القبض اللاعبون ذو الأصابع الطويلة القوية .

النوع الثاني : وهو نوع مشابه للنوع الأول ، وينحصر الاختلاف في وضع الإصبع الصغير ، والذي لا يأخذ واجب السند فقط ، وإنما يشترك أيضاً في عملية الدفع ، إذ يمتد أيضاً خلف الثقل مع بقية الأصابع ، ويعدّ هذا النوع هو أكثر شيوعاً بين اللاعبين .

النوع الثالث : وفي هذا النوع تنتشر جميع الأصابع خلف الثقل بالتساوي وتتعاون جميعها في عملية الدفع ، ويستخدم هذا النوع اللاعبون ذوو الأصابع القصيرة ، حتى يتسنى لهم السيطرة على الأداة .

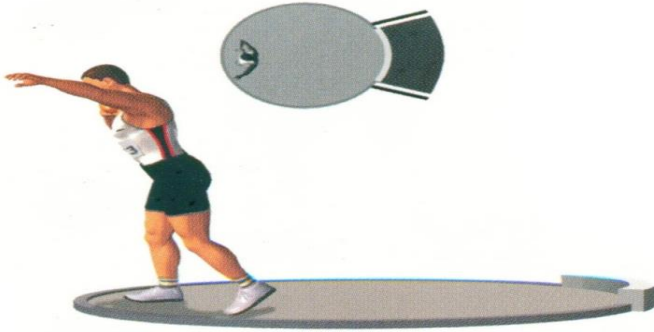


شكل (١)

يوضح مسكات التقل الثلاثة

ثانيا : وضع الاستعداد والبدائية

يحمل التقل بذراع الرامية بحيث يكون مستنداً على جهة الرقبة أسفل الذقن وفوق عظم الترقوة وتكون الذراع الرامية بوضع انثناء تام من مفصل المرفق وبمستوى الكتف . أما وضعية باقي أعضاء الجسم فتكون الاستناد التام على نفس الرجل لذراع الحاملة للتقل ، أما الرجل الأخرى فتكون بحالة انثناء بمستوى قليل أمشاط القدم وتكون فائدتها للموازنة . أما الذراع الأخرى غير الحاملة للتقل فتكون مرفوعة للأعلى باستقامة الجسم وضعية الرأس بصورة طبيعية يكون اتجاه الجسم باتجاه معاكس لقطاع الرمي وكما موضح في شكل ٢ .

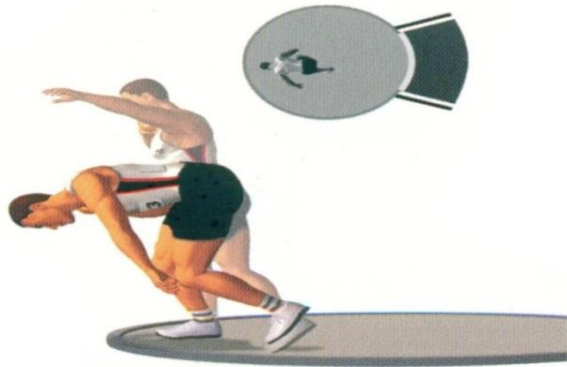


شكل (٢)

يوضح وضع الاستعداد والبدائية

ثالثا : الميزان والتكور

ويبدأ الميزان بثني الجذع من مفصل الورك مع امتداد الرجل الخلفية غير المستندة وتكون بصوره موازنه مع الارض وبأمتداد الجسم ويوضع أشبه ما يكون بعملية الميزان في الجمباز . اما التكور يتم بأنثناء من مفصل الورك والركبتين ولكلا الرجلين بحيث تتقارب الركبتين مع بعضهما البعض ويتم تقريب انصاف اقطار اعضاء الجسم نحو مركز ثقل الجسم الشكل ٣ يوضح ذلك .



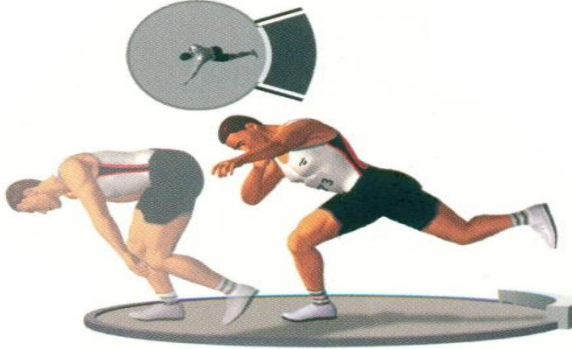
شكل (٣)

يوضح الميزان والتكور

رابعا : الزحف (الانتقال الى وضع الرمي)

تقوم الرجل اليمنى (رجل الارتكاز) في هذه المرحلة بالامتداد بقوة ونشاط ويكون الدفع من مشط وكعب القدم اليمنى (الأمامية) وفي الوقت نفسه تقوم الرجل اليسرى (الحرة) بالدفع أو الرفس للخلف وللأسفل بحيث تكون مقدمة المشط للأسفل ومتجهة في اتجاه خط الرمي ، وتترك القدم اليمنى الأرض ، وتدور باتجاه عقارب الساعة وتجذب بسرعة في وضع أسفل الجسم وفي منتصف دائرة الرمي. أما رجل

اليسار فتتحرك في الوقت نفسه وتصل الأرض بالقرب من الحافة الداخلية للدائرة وملاصقة للوحة الإيقاف، ويتم الهبوط على مشطي القدم لكلا الرجلين ويميل الجذع للخلف قليلاً ويتجه الكتفان للخلف (استقامة الجذع) ويكون وزن الجسم محمولاً فوق الرجل اليمنى (الشكل ٤ يوضح ذلك).



شكل (٤)

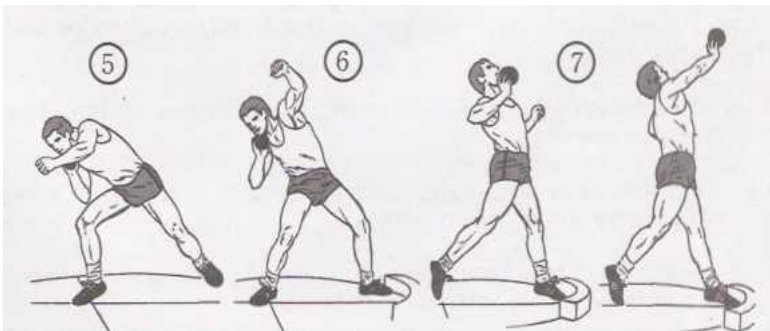
يوضح الزحف

خامسا : وضع الرمي

يكون وزن الجسم في هذه المرحلة محمولاً على رجل اليمين (رجل الارتكاز) وهي منثنية بوضع القدم الأخرى على الحافة الداخلية بجانب لوحة الإيقاف ، أما الجذع فيستقيم قليلاً ويكون الظهر في اتجاه خط الرمي .ان وضع الرمي يكون صحيحاً متى ما كان الظهر مع النصف الأيسر للورك والرجل الأخرى على استقامة واحدة مع قوس في الظهر والمحافظة على وضع الذراع الرامية والذراع الأخرى بنفس وضعهما السابق في مرحلة الزحف .

سادسا : الدفع

تعد هذه المرحلة من أهم المراحل الفنية لهذه المسابقة ، لأنها تجمع العوامل المهمة التي تتوقف عليها نتيجة الدفع ، إذ تكتسب الأداء (الثقل) في هذه المرحلة أكبر سرعة كما تتحدد سرعة الانطلاق وزاوية الانطلاق وارتفاع نقطة انطلاق الثقل . وعندما يصل اللاعب الى الوضع السابق وهو وضع الرمي يكون مهياً للقيام بحركة الدفع ، إذ تمتد مفاصل رجل اليمين (الارتكاز) ويلف الحوض جهة ذراع الرمي (الجهة اليمنى) لتنتقل القوة من أجزاء الجسم الى ذراع الرمي ، فالثقل ليندفع بقوة للأمام عالياً . إن حركة الدفع تبدأ برجل اليمين (الارتكاز) من مفصل الورك ثم مفصل الركبة فمفصل القدم ، ويكون مرتبطاً برفع الجزء العلوي والاستمرار في هذه الحركة ، وعندما تبدأ الرجل اليمنى ورفع الجذع للأعلى يبقى الثقل عند الرقبة ، وعندما يواجه الصدر قطاع الرمي يتبع ذلك حركة الدفع من الذراع مع الأخذ بنظر الاعتبار أن يبقى المرفق الى الخلف ، أما رجل اليسار المنثنية فيكون عملها طفيفاً من الركبة كرافعة ، كما يجب أن تثبت الرجل اليسرى والجانب الأيسر من الجسم ، وعندما تمد الرجل اليمنى بدرجة الرجل اليسرى بنفسها تمد الرجلان معاً ونتيجة الدفع التي تتوقف الى حد معين على قوة الرجلين إذ يكون الارتكاز في نهاية الدفع (لحظة الدفع) على مشطي القدمين (أطراف الأصابع) مما يدل اكتمال عملية الدفع بالمفاصل جميعها بشكل صحيح (الشكل ٥ يوضح الرمي والدفع).

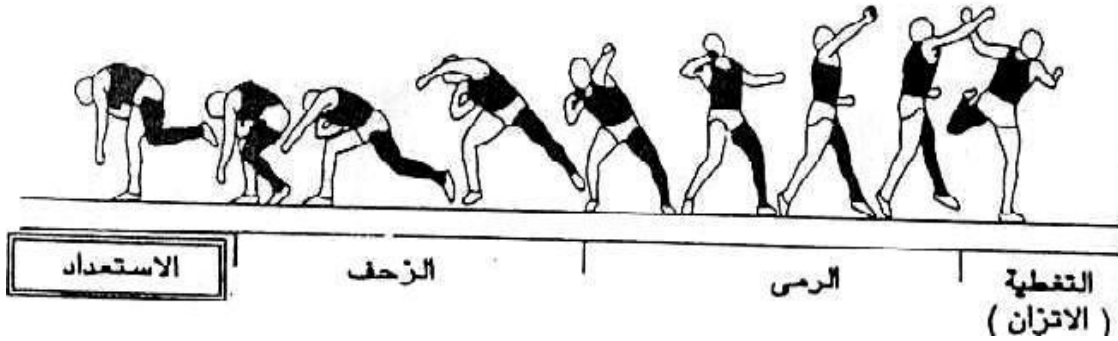


شكل (٥)

يوضح وضع الرمي والدفع

سابعاً : التبديل (الموازنة)

بعد أن يقوم الرياضي بدفع الثقل للأعلى ونتيجة السرعة العالية التي أكتسبها من خلال الزحقة وحولها إلى قدرة (سرعة + قوة) رمي للأداة سيكون ارتكازه على رجل اليسار فقط ومدفعاً إلى الأمام ، ومن أجل عدم الخروج فوق لوحة الإيقاف يقوم بعملية التبديل بنقل الرجل الخلفية اليمنى للأمام وهي مثنية وإرجاع الرجل اليسرى للخلف من أجل خفض مركز ثقل الجسم وامتصاص القوة وزيادة الاتزان وعدم الخروج فوق لوحة الإيقاف وإمامها ، إذ أن سرعة التخلص من الثقل يعتمد على سرعة الجزء الأخير من الجسم عند التخلص ، وأن التتابع والتوقيت الجيد يتيحان لدافع الثقل الحصول على الحد الأقصى لسرعة التخلص من الثقل. (شكل ٦ يوضح كافة مراحل الاداء الفني لدفع الثقل)



شكل (٦)

يوضح كافة مراحل الاداء الفني لدفع الثقل

الاطء الشائعة لمهارة قذف الثقل

- ارتكاز الثقل على راحة اليد بدلا من الاصابع وقاعدتها بسبب ضعف في اصابع اليد السبابة، الوسطى، البنصر
- وضع المرفق منخفضا بزاوية حادة مع الجسم واحيانا ملتصقا به بسبب ضعف في عضلات الذراع .
- الحجل بدلا من الانزلاق في المرحلة الثالثة حيث يحدث تداخل بين الانزلاق والحجل بسبب عدم اكتساب اللاعب احساس الحركي مناسب، وضعف في اربطة مفصل الركبة، مع استعمال قوة الدفع بالقدمين، ويعود ذلك إلى الخطأ في حركة الرجل المرجحة (الرجل الحرة).
- الزحف لمسافة قصيرة جدا بسبب ضعف في الرجل الزاحفة، مع عدم مرجحة الرجل اليسرى بصورة جيدة

الأسس الميكانيكية في دفع الثقل

تؤدي المتغيرات الميكانيكية أثرا مهماً أثناء الأداء الفني من اجل الاستثمار الأمثل لقوة دافع الثقل خدمة للانجاز، ولتحقيق هدف دافع الثقل وهو الوصول إلى ابعد مسافة أفقية للثقل في أثناء انطلاقه لأن

فعالية دفع الثقل تخضع لقانون المقذوفات التي تحدد مسارها ثلاثة عوامل رئيسية لابد من التأكيد عليها وهي :-

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

المواصفات الجسمية والبدنية للاعب دفع الثقل

يتصف لاعب فعاليات الرمي بمختلف أنواعه من رمي الرمح وإطاحة المطرقة وقذف 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 لان وزن الجسم في أثناء المرجحة يعطي طاقة دفع تنتقل إلى الأداة عند انطلاقها وكلما ارتفعت نقطة التخلص أثناء الرمي أثرت في مسافة الرمي ، لذلك يعد وزن الجسم من العوامل المؤثرة والمميزة للاعب الرمي بألعاب القوى ، وهذا ما سنلاحظه من خلال. الإجابة عن السؤال المطروح (من هو القاذف والرامي المثالي) والذي يمكن الإجابة عنه حسب المصادر العلمية الواردة والمتوافرة لدينا ، حيث هنالك بعض الخصائص التي يتصف بها لاعب الرمي والقذف 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.

التمارين التعليمية لدفع الثقل

اولا : تمارين الإحساس بالثقل

- تعليم مسك الثقل وكيفية وضعه على الكتف .
- مسك الثقل وعمل دوائر بها حول الجسم من وضع الوقوف فتحاً .
- وقوف مسك الثقل القبضة متجهة للأسفل (ترك الثقل يسقط مع سرعة التقاطها مرة أخرى قبل اقترابها الى الأرض .
- وقوف فتحاً الذراعين مثنيتين أمام الصدر تبادل دفع الثقل بين اليدين باستخدام العضلة لرفع وأصابع اليد أمام الوجه .
- وقوف مسك الثقل والكف مواجه للخلف دفع الثقل عالياً أماماً ليمر من فوق الكتف ومحاولة التقاطها من أمام الجسم قبل سقوطها .

ثانيا : التمارين التمهيدية

- دفع الثقل الى الأعلى من وضع الوقوف مع ملاحظة ثني الركبتين .
- دفع الثقل اماماً عالياً بذراع واحدة لاجتياز عارضة من وضع الوقوف مع ثني الركبتين نصفاً .

- رميات الكرة الطبية للخلف من فوق الرأس .
- دفع الثقل من أمام الصدر بكلتا اليدين الى أعلى أمام .

ثالثا : التمارين الأساسية

- من الوقوف فتحاً وحمل الثقل والجسم باتجاه الرمي مع ميلان الجسم للخلف قليلاً ثم الرمي .
- مع وضع الوقوف فتحاً وحمل الثقل ويلف الجسم نصف لفة في اتجاه مضاد لاتجاه الرمي مع اقتراب مركز الثقل الجسم الى الرجل الدافعة وتثبيتها قليلاً ثم يتقدم اللاعب بعملية الرمي .
- من وضع الوقوف مع أخذ وضع الطعن المضاد لاتجاه الرمي ثم الدوران لرمي الثقل .
- يقف الرامي في نصف الدائرة الأمامية حاملاً الثقل ومتخذاً الوضع السليم من الثبات مع عدم ثني الركبة للرجل المتقدمة ثم الرمي .
- وبعد تعليم الحركة من الثبات ثم نعود الى مقدمة الدائرة لتعليم الحركات كاملة .

رابعا : التمارين المساعدة

- تطبيق حركة الرمي بمقاومة الزميل . وذلك يضغط الزميل ضد اليد الدافعة بعمل مقاومة .
- الرمي من الثبات بأدوات خفيفة وثقيلة لأجل تثبيت التكتيك .
- تطبيق حركة الزحقة جراء مقاومة الزميل له بمسك الحبل وكذلك مع حمل كيس رملي فوق الكتف .
- تمارين قفز بكلتا القدمين من انثناء كامل لمفاصل الركبة قفزات للأمام .

قواعد المسابقة

- ١- ترتيب المتسابقين لاخذ محاولاتهم يكون حسب القرعة .
- ٢- اذا كان عدد المتسابقين اكثر من ثمانية فلكل متسابق الحق في ثلاث محاولات ثم تعطى ثلاث محاولات اخرى للثمانية الحاصلين على احسن النتائج وكذلك اللاعب الذي له عقده على المركز الثامن فيعطى ثلاث محاولات اضافية واذا كان عدد المتسابقين ثمانية او أقل فكل منهم ست محاولات.
- ٣- يجب على الرامي ان يبدأ الرمي من وضع الثبات.
- ٤- تقاس الرمية من اقرب علامة حدثت الى الحافة الداخلية لمحيط الدائرة .
- ٥- نأخذ جميع القياسات مباشرة بعد كل رمي.
- ٦- للمتسابق الحق في لمس الحافة الداخلية للطوق الحديدي او لوحة الايقاف وتعد الرمية خطأ إذا دخل المتسابق الدائرة وشرع في الرمي ولمس بأي جزء من جسمه أعلى لوحة الايقاف او الدائرة او الارض خارجها.

