



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فعالية دفع الثقل

محاضرة في مادة ألعاب القوى
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الأولى

اعداد التدريسي

م. م. رعد عبد المجيد حسين

فعالية دفع الثقل:

أولاً: المقدمة والنشأة التاريخية:

تُعَدّ فعالية دفع الثقل (Shot Put) من فعاليات الرمي في ألعاب القوى التي تهدف إلى دفع كرة معدنية ثقيلة لمسافة بعيدة باستخدام القوة العضلية والتكنيك الحركي الدقيق. يُرجع أصل هذه الفعالية إلى العصور القديمة، حيث كان الجنود الإغريق والرومان يقومون برمي الحجارة كوسيلة لقياس القوة. وفي القرن التاسع عشر أصبحت فعالية دفع الثقل من المنافسات الرسمية في المسابقات الجامعية البريطانية، ثم أُدرجت في الألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896 للرجال، وفي عام 1948 للسيدات. تطورت أساليب الأداء الفني تدريجيًا من طريقة الوقوف الثابت إلى طريقة الدوران والارتكاز، مما زاد من المسافة المقطوعة للجلة بشكل ملحوظ.

ثانيًا: القانون والقياسات الرسمية:

وزن الجلة: الرجال 7.26 كغم، النساء 4 كغم.

دائرة الرمي: قطرها 2.135 متر، محاطة بحاجز أمامي (Stop Board) ارتفاعه 10 سم.

طريقة الأداء: يجب أن يتم الدفع من الكتف بيد واحدة، مع بقاء الجلة على الرقبة حتى لحظة الانطلاق.

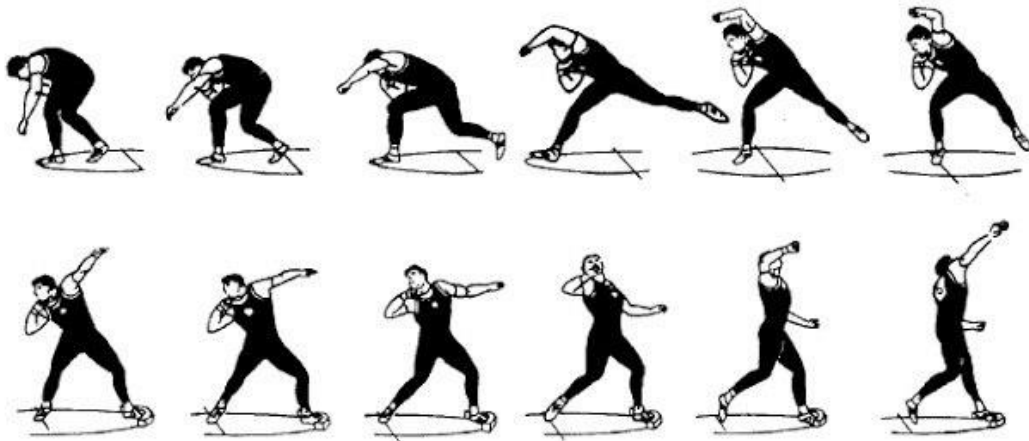
منطقة السقوط: على شكل قطاع بزاوية 34.92 درجة تُقاس من مركز الدائرة.

محاولات الرمي: لكل لاعب ست محاولات، وتُحسب أفضل محاولة صحيحة.

الأخطاء الشائعة: الخروج من الدائرة من الأمام، أو سقوط الجلة خارج القطاع، أو ترك الجلة قبل خط الحاجز.

ثالثًا: الأداء الفني لفعالية دفع الثقل:

يتكوّن الأداء الفني من أربع مراحل رئيسة مترابطة تتطلب توازنًا دقيقاً بين القوة والتكنيك.



شكل (١) يبين مراحل دفع النقل

أ. مرحلة مسك الكرة ووضعها: يتم وضع الكرة على قاعدة الأصابع وليس راحة اليد، وتثبت على الرقبة تحت الذقن مباشرة، مع المرفق للأعلى قليلاً.

ب. مرحلة وضع الاستعداد والوقوف: يتخذ اللاعب وضع الوقوف داخل الدائرة، مع ثني خفيف في الركبتين، والجسم مائل للخلف قليلاً.

ج. مرحلة الدفع والارتكاز: ينتقل اللاعب بقوة من الرجل الخلفية إلى الأمامية، مع تمديد الركبتين والوركين ثم دفع الكرة للأعلى والأمام.

د. مرحلة الإنهاء والمتابعة: بعد انطلاق الكرة، يجب على اللاعب الحفاظ على توازنه داخل الدائرة والتحرك بسرعة للخلف لتجنب الخروج من الأمام.

رابعاً: الملاحظات التعليمية والتدريبية:

(١) تعليم وضع اليد الصحيح للكرة باستخدام كرات مطاطية خفيفة في البداية.

(٢) التأكيد على عدم خفض الكرة عن مستوى الكتف أثناء الدفع.

(٣) تدريب التتابع الحركي (الرجلين - الجذع - الذراع) باستخدام تمارين بلومترك خفيفة.

(٤) استخدام الفيديو البطيء لتصحيح زاوية الإطلاق والخروج.

(٥) ربط التدريب العملي بالتحليل الميكانيكي لتطوير السرعة الزاوية والدفع العمودي.

خامسًا :الاستنتاج:

تُعد فعالية دفع الثقل من أهم فعاليات الرمي التي تجمع بين القوة القصوى، السرعة الانفجارية، والتوازن الحركي .ويعتمد نجاح الأداء على التناسق بين المراحل الفنية المختلفة وتطبيق الزوايا المثالية في الدفع .إنّ تدريب هذه الفعالية يسهم في تطوير القوة العضلية والتكنيك الحركي لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.