



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مسابقة

قذف الثقل للمعوقين

محاضرة في مادة رياضة المعاقين  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسي

أ.د مثنى احمد خلف المزروعي

## مسابقة قذف الثقل للمعوقين:

تعد فعالية قذف الثقل للمعوقين من الفعاليات المميزة في ألعاب القوى للمعوقين إذ يمارسها اللاعبون من كافة أنواع فئات العوق مثل (الشلل، والبتير، والمكفوفين، والشلل الدماغي، والتخلف الذهني، فضلاً عن الأقزام) ويراعى فيها وزن الأداة في كل فئة من فئات العوق وكما يأتي:

- فعالية قذف الثقل للبتور .

- بتر أحادي علوي تحت المرفق فئة (F46) وزن الثقل (6) كغم.
- بتر أحادي علوي فوق المرفق فئة (F48) وزن الثقل (6) كغم.
- بتر أحادي سفلي تحت الركبة فئة (F44) وزن الثقل (6) كغم.
- بتر أحادي سفلي فوق الركبة فئة (F42) وزن الثقل (6) كغم.

- فعالية قذف الثقل للمكفوفين .

- مكفوفين فئة (F11) وزن الثقل (7.25) كغم.
- مكفوفين فئة (F12) وزن الثقل (7.25) كغم.
- مكفوفين فئة (F13) وزن الثقل (7.25) كغم.

- فعالية قذف الثقل للشلل الدماغي .

- الفئتان (F37 , F38) وزن الثقل (5) كغم

ويطبق على هذه الفئات المذكوره جميعها في أثناء المسابقات القانون الدولي

للأصحاء، باستثناء أوزان الأداة التي تم ذكرها حسب فئاتها.

## مسابقة قذف الثقل للمعوقين فئة الجلوس:

تعد فعالية قذف الثقل من المسابقات التي يمارسها المعوقون بالشلل من وضع

الجلوس على الكرسي وحسب الفئات التي يحدد لكل واحد منها وزن للثقل المستخدم ففي

فئة (F52) يكون وزن الثقل (2) كغم، وفي فئة (F53) يكون وزن الثقل (3) كغم أما في

الفئات (F54 , F55 , F56 , F57) فيكون وزن الثقل (4) كغم أما فئة (F58) فوزن

الأداة هو (5) كغم .

ولابد لنا هنا أن نذكر النواحي القانونية الخاصة بمسابقة قذف الثقل للمعوقين فئة

الجلوس، إذ يتم الاعتماد على القانون الدولي للأصحاء، ماعدا بعض النقاط وهي:

- اعتبار المحاولة فاشلة إذا لمس الرامي بأي جزء من جسمه أو بالكرسي وقبل تعيين مكان

- الرمية أي سطح من المحيط الخارجي باستثناء لوحة الإيقاف.
- اعتبار المحاولة فاشلة إذا لمس بالقدمين أو مساند القدمين أي جزء من سطح دائرة الرمي الداخلية.
- اعتبار المحاولة فاشلة إذا استخدم المتسابق أداة لا تتوفر فيها الشروط القانونية مثل ارتفاع الكرسي (والبالغ 75 سم) الخاص بالرمي أو سمك الوسادة الموضوعة على الكرسي ونوعها
- اعتبار المحاولة فاشلة إذا لمس المتسابق بعد دخول منطقة الرمي بيده أو بالكرسي أو بأي جزء منه المنطقة الخارجية أمام دائرة الرمي خلال الرمية أو بعدها أو أسقط الثقل.
- يسمح بأن تلمس العجلات الإطار المعدني المحدد لدائرة الرمي، ولكن ليس فوقه، وكذلك فأن مسند القدم يمكن أن يكون فوق الإطار المعدني بشرط عدم لمسه.
- يسمح بالاستعانة بشخص مساعد لتثبيت الكرسي.
- على المتسابق أن يبقى جالساً على كرسيه حتى تنفيذ المحاولة، بحيث تبقى قدماه على المساند، ويسمح له في نهاية المحاولة أو كاستمرار لهذه المحاولة أن يحرك مقعده إلى جانب الرمي عن الوسادة ( الكشن ) وكذلك يمكن لقدميه أن تتحركا عن مساندها ( لا يسمح بذلك أثناء الرمي ).
- يسمح باستخدام الأشرطة والأحزمة لأجل تثبيت الرجلين منعاً للتشنجات العضلية، بعد فحصها بوساطة اللجنة الطبية وتسجيلها على البطاقة الطبية للمتسابقين وعلى بطاقة الألعاب بوساطة اللجنة الفنية.
- أما بالنسبة لفن الأداء الحركي لمسابقة قذف الثقل للمعوقين فئة الجلوس فتتخذ حسب المراحل الفنية الآتية:

- **المسكة والوضع الابتدائي:** يُمسك الثقل بعد وضعه على سلاميات الأصابع العليا بحيث تحيط الأصابع نصف الثقل الخلفي، على أن يُسند بإصبعي الخنصر والبُنصر من النصف الآخر، ويوضع الثقل فوق عظم الترقوة بين الرقبة والكتف وتحت الذقن بحيث تتنى الذراع الرامية من المرفق مع ابتعاد المرفق عن الجذع.
- ويمسك الرامي العجلة الكبيرة بالذراع الحرة، بحيث يسند الكرسي جيداً من الخلف بوساطة شخص مساعد أو بوساطة حبال معدنية فيها حلقات خطافية لهذا الغرض وتلامس عجلات الكرسي الصغيرة الأمامية الحافة الداخلية لدائرة الرمي أو لوحة الإيقاف الخاصة بدائرة قذف الثقل.

أما في حالة استخدام الكرسي الخاص بالرماية والذي لا يحتوي على عجلات أمامية أو خلفية، والذي يتم تصميمه حسب نوع العوق وأسلوب اللاعب بالرماية، فيتم تثبيت الكرسي على الأرض بوساطة حبال معدنية، لإعطاء ثبات أكبر للكرسي ومنح فرصه لتحقيق إنجاز أفضل، ويمسك اللاعب ذراعاً وضعت خصيصاً لبعض فئات العوق أمام الكرسي الخاص للرماية، لكي يتم مسكها بوساطة الذراع الحرة للاعب، والتي تعمل على حماية اللاعب من السقوط إلى الأمام لعدم تمكنه من السيطرة على جسمه.

- **وضع الدفع:** بعد تثبيت الكرسي جيداً وأخذ الوضع الابتدائي، يقوم الرامي بثني جذعه مع لفه قدر المستطاع بالاتجاه المعاكس لاتجاه الرمي من أجل إسناد الثقل جيداً بمكانه والمحافظة على بقاء مرفق الذراع الرامية مرفوعاً بمستوى الكتف تقريباً، ثم القيام بحركة الدفع واللف السريع إلى الأمام بمساعدة الذراع الحرة الماسكة للعجلة الجانبية للكرسي، ومتابعة هذه الحركة بحركة المد الكامل والقوي للذراع الرامية بحيث يكون المرفق كلياً خلف الثقل أثناء حركة الدفع، لأجل ضمان اتجاه قوة الدفع مركز ثقل الأداة مباشرة.