



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الخطوات التعليمية والقواعد القانونية

محاضرة في مادة العاب القوى  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي  
م.م. علي فارس صالح

## الخطوات التعليمية والقواعد القانونية

### الخطوات التعليمية

- الوقوف فتحاً، الركبتين مثنيتين قليلاً، الذراعين ممتدتين اليد تشد المطرقة في الكتفين لمرجحتها من اليمين والخلف والأمام والأستمرار بالمرجحة حتى ترتفع لليساار (المرفقين مفتوحين واليدين أمام الجبهة) ثم تتحدر الى اليمين مرة أخرى وتنخفض الذراع اليسرى امام الصدر مع دوران الجذع ومرجحة الحوض عكس الطرقة

- المرجحة. في التمرين السابق باستخدام عصا خفيفة أو مطرقة ويعقبها الرمي مع محاولة اللف في اتجاه الرمي ثم تمتد الرجلين والجذع والمحاولة بتقوس الجسم للخاف ومد الذراعين كاملة

- أداء نفس التمرين السابق مع استخدام مطرقة قانونية أو ذات وزن

- الوقوف فتحاً والقدمين أكبر من اتساع الكتفين/ توزيع وزن الجسم على القدمين وانثناء خفيف في الرجلين. أداء اللف على القدمين معاً في نفس الوقت وذلك على كعب القدم اليسرى ومشط القدم اليمنى ويستقر وزن الجسم على القدم اليسرى وترفع القدم اليمنى عن الأرض في اللحظة التي تمر فيها المطرقة قريبة من ركبة الرجل اليسرى وتكون في نفس الوقت قد اكملت دورانها على كعب القدم ثم يستكمل باقي الدوران على مشط القدم اليسرى كما يدور الحوض سريعاً كي يوضع القدم اليمنى على الأرض وبذلك يكون اللاعب مواجهاً لمقطع الرمي كما في وضع نهاية البداية

- أداء مرجحتين أو ثلاث مرجحات، وفي المرجحة الأخيرة عندم تصل المطرقة امام قدم الرجل اليمين يتم اللف بالطرف السفلي من الجسم بحيث يسبق الطرف العلوي الدوران والعودة مرة أخرى لوضع البداية ويكرر التمرين.

- المرجحة مع الرمي من دوران واحد (بعد اتقان ذلك، الرمي من دورتين أو ثلاث دورانات عادية)

### القواعد القانونية:

الأداة : تصنع من الحديد أو أي معدن آخر مناسب لا يقل صلابته عن النحاس ويكون ملؤها بمادة الرصاص أو أي مادة أخرى صلبة ويجب ان تكون كروية الشكل لا يقل قطرها عن ١٠م

السلك : يوصل بين الرأس والقبضة ويجب ان يكون سلك مفرد وغير موصل وممدود أو أن يصنع من الصلب المرن وان لا يقل قطره عن

## دائرة الرمي :

وهي مشابهة لدائرة دفع القل القفص الواقى : يجب ان يكون على شكل ا كمستوى مقطعي وينكون من ٧ مقاطع كل منها بعرض ٢٠٧٤م، كما يجب ان تكون عرض الفتحة (فتحة الرمي) ٦م ويجب أن يكون القفص على ب40,20م عن مركز الدائرة وان لا يقل ارتفاع الشباك عن ٥م، كما يجب ان نأخذ الاحتياط لمنع المطرقة من الانزلاق من أسفل الشباك الى الخارج

## القواعد العامة

هي نفس القواعد الخاصة بالقرص، ولكن يسمح بارتداء قفاز لحماية الايدي، ويجب ان يكون القفاز ناعماً من الخلف والأمام كما يجب ان تكون الاصابع ظاهرة ولا يجب ربط اصبعين معاً ويمكن تغطية الاصابع على حدة اذا كان بها جروح مفتوحة، ولحماية العمود الفقري يسمح بارتداء حزام من الجلد أو أي مادة مناسبة ولتوفير قبضة جيد على المطرقة يسمح باستخدام أي مادة مناسبة على اليدين أو على القفاز وغير مسموح ان يرش أي مواد على حدائه أو داخل

الدائرة