









Scanned with
 CamScanner

Scanned with
 CamScanner

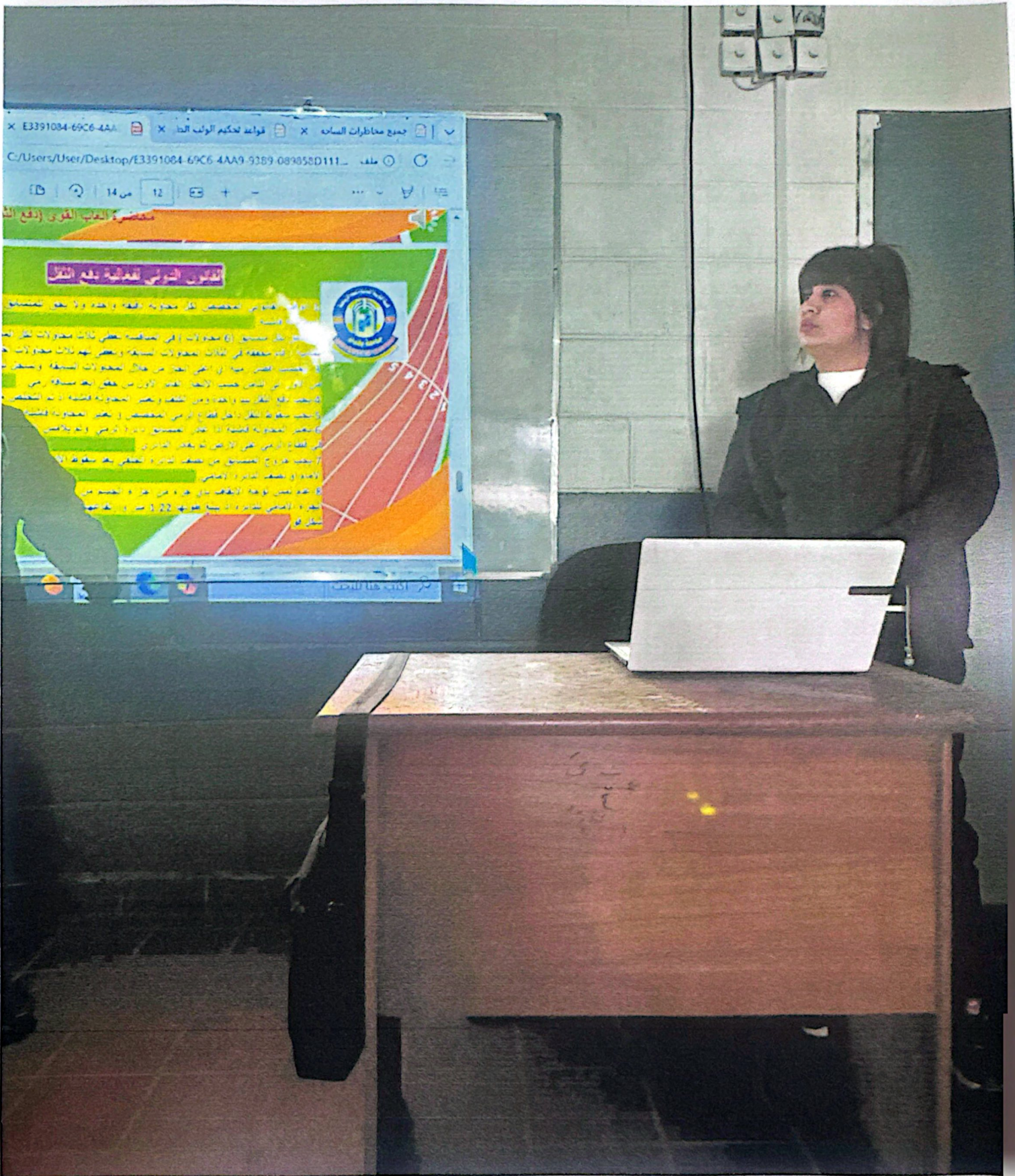


القانون الدولي لفعالية دفع الثقل



- 1- الوقت القانوني المخصص لكل محاولة دقيقة واحدة ولا يحق للمتسابق تجاوز الوقت المحدد تعتبر المحاولة فاشلة.
- 2- يحقق لكل متسابق (6 محاولات) في المنافسة تعطي ثلاث محاولات لكل المتسابقين ثم يتم اختيار أفضل ثمانية ارقام محققة في الثلاث المحاولات السابقة وتعطى لهم ثلاث محاولات أخرى.
- 3- تحسب افضل رمية أي اعلى انجاز من خلال المحاولات السابقة وتسجل ليتم بعدها تصنيف المتسابقين من الاول الى الثامن حسب الانجاز الفانز الاول من حقق ابعد مسافة رمي .
- 4- يجب دفع الثقل بيد واحدة ومن الكتف وتعتبر المحاولة فاشلة اذا تم التخلص من الثقل بشكل غير صحي.
- 5- يجب سقوط الثقل داخل قطاع الرمي المخصص و تعتبر المحاولة فاشلة اذا سقط الثقل خارج القطاع
- 6- تعتبر المحاولة فاشلة اذا غادر المتسابق دائرة الرمي ولم يلامس الثقل الارض اي يجب ان يسقط الثقل في قطاع الرمي على الأرض ثم يغادر الدائري.
- 7- يجب خروج المتسابق من نصف الدائرة الخلفي بعد سقوط الاداة وتعتبر المحاولة فاشلة اذا خروج من الامام او نصف الدائرة الامامي.
- 8- عدم لمس لوحة الايقاف باي جزء من اجزاء الجسم من الجزء العلوي للوحة الايقاف والتي تكون في الجزء الامامي للدائرة اذ يبلغ طولها 1.22 متر وارتفاعها 10سم باللون الابيض ومن الخشب فتكون على شكل قو

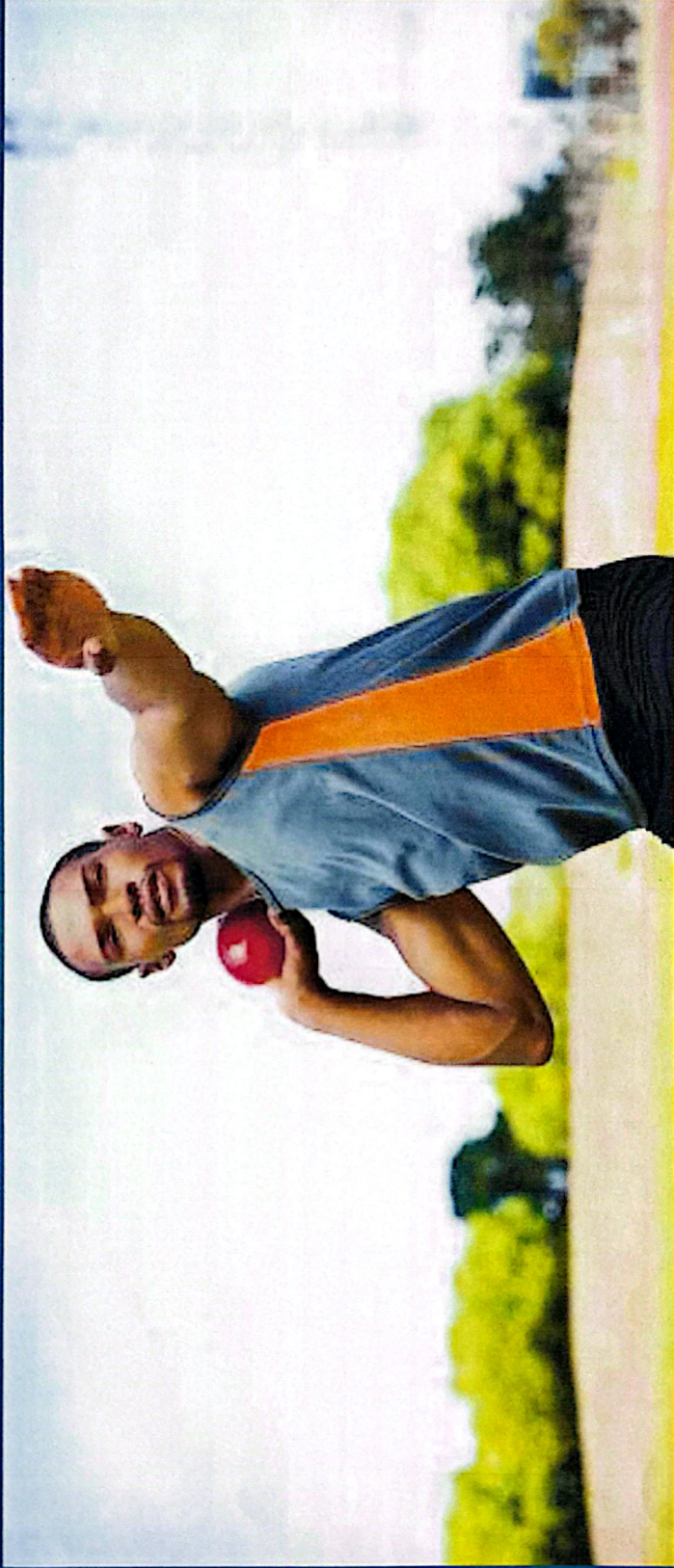
محاضرة العاب القوى (دفع الثقل)



خطوات التعليمية لفعالية دفع الثقل

- 1- تمارين الإحساس بالثقل وتبنيه الجهاز العصبي بوزن الثقل وتمتية العضلات العاملة.
- 2- تمارين مساعدة تمهيدية بالكرات الطيبة او أدوات بدلية رمي كرة طيبة لأمام وللخلف رمي الثقل بالذراعين للخلف والامام .
- 3- تعليم مسك الثقل والرمي امام اعلى عموديا من الوقوف فتحا وثني الركبة
- 4- دفع الثقل اماما عاليا لتعدية عارضة من الوقوف جانبا مع مواجهة العارضة اثناء الرمي
- 5 - بالنسبة لحامل الثقل باليد اليمنى من وضع الوقوف والرجلين معا اخذ خطوة برجل اليسار ثم الدفع الى الامام مع التأكيد على الدفع الى الامام وليس الرمي باليد عدم خروج الذراع للجانب.
- 6 - رمي الثقل مع تحريك الحوض اماما عاليا من الثبات
- 7- التأكيد على وضع الرمي من الامام من وضع القوة الارتكاز على القدم اليمنى خلفا ومن الثبات وخروج الثقل بالشكل الصحيح
- 8- تعليم وضع البدء وضع الاستعداد وبعدها وضع التوازن ثم وضع التكور وبعدها الزحلفة حتى الوصول لوضع القوة ثم وضع الرمي والتخلص من الثقل وسوف نتطرق بالتفصيل للمراحل التعليمية والقانون واهم الأخطاء الشائعة .

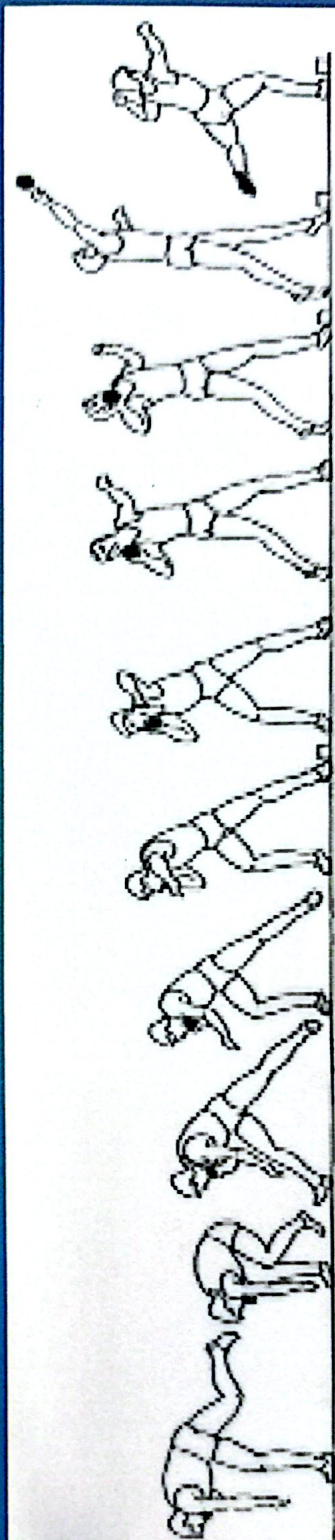
التعلم الحركي لفعالية دفع الثقل



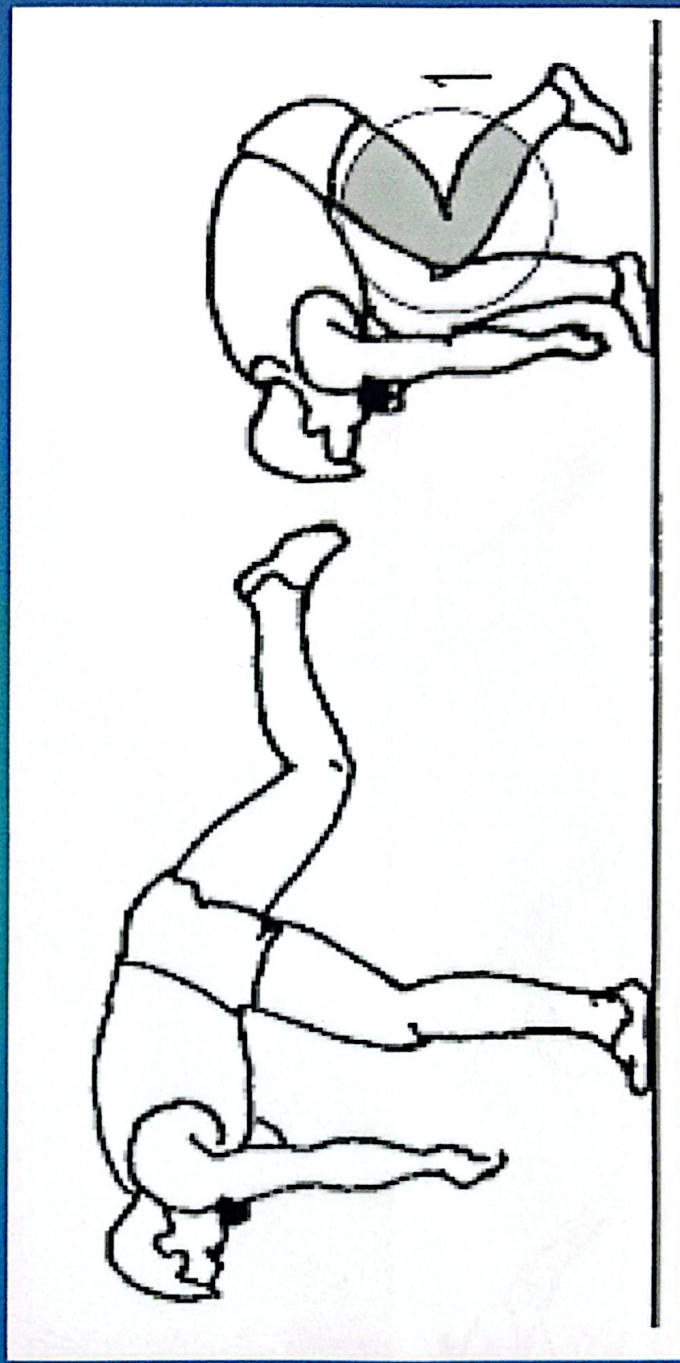
اعداد
م.م رغده احمد شهاب

المراحل الفنية لفعالية دفع الثقل-

- 1-مسك الثقل وحمله
- 2 - وضع الاستعداد
- 3 - الزحف والدفع
- 4-وضع التهيو للرمي
- 5-حركة الرمي (الدفع)
- 6- متابعة الحركة ثم التبديل والتخلص



اعداد للزحف
الخصائص الفنية/ يبدأ الرامي معتدلاً عند مؤخرة الدائرة وظهره في اتجاه لوحة الإيقاف يثني الجذع
للأمام موازياً للأرض يتزن الجسم في الارتكاز الفردي تنتهي رجل الارتكاز ، بينما تمتد الرجل الحرة
تجاه مؤخرة الدائرة



مرحلة الرمي وضع القوة
الأهداف

الحفاظ على سرعة الجلة وبدء التسارع الأساسي
الخصائص الفنية

يحمل وزن الجسم غالبا على مشط القدم اليمنى والركبة اليمنى منتبهة.

يوضع كعب القدم اليمنى على خط واحد مع مشط القدم اليسرى (وضع الكعب- المشط
يعصر الحوض والكتفين.

الراس والكتفين للخلف.

المرفق الأيمن بزاوية 90 درجة مع الجذع



- كرمه و كرمه و كرمه و كرمه
- كرمه و كرمه و كرمه و كرمه
- كرمه و كرمه و كرمه و كرمه
- كرمه و كرمه و كرمه و كرمه
- كرمه و كرمه و كرمه و كرمه
- كرمه و كرمه و كرمه و كرمه
- كرمه و كرمه و كرمه و كرمه
- كرمه و كرمه و كرمه و كرمه

