الجمهرية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة باجي مختار عنابة

قسم التربية البدنية و الرياضية

مقياس :العاب القوى السنة الاولى ليسانس

المحاضرة الاولى :

# رمي الجلة

الاستاد: مرابط محمد

2019-2020

# رمي الجلة

# تعرف

رمي الجلة من الرياضات التي تنتمي إلى ألعاب القوى ويطلق عليها باللغة الإنجليزية مصطلح Shot Put ويعتبر تاريخ هذه اللعبة غامض بالنسبة للبعض لكن المعلومات الأكيدة أنه في العصور الوسطى كانت النشاطات العسكرية مثل الذخائر المدفعية الكروية ورمي الحجارة عامل مؤثر في إنشاء رياضة رمي الجلة.

تم إدراج رياضة رمي الجلة في الألعاب الاوليمبية الصيفية OLYMPIC GAMES وكان ذلك في العام 1896 لأول مرة حيث أنها تندرج تحت رياضات سباقات المضمار بالإضافة إلى رياضات الميادين مثل :-

* رياضة الجري
* رياضة القفز
* رياضة الرمي

رمي الجلة واحدة من الرياضات الشهيرة والتي تشبه في لعبها لعبة الياي المضغوط حيث يتم ممارسة اللعبة بأن يقوم اللاعب ثني جسمه وظهره في الأتجاه المقابل للمرمى قبل أن يعود للإعتدال مرة اخرى ويقوم بعمل دوران كامل حول نفسه قبل أن يقوم بأخذ إسترخاء ليستعد لإطلاق الطاقة ويقوم اللاعب برمي الكرة من أمام كتفه وهو موجود داخل دائرة قطرها 213.5 سنتيمتر.

### متطلبات رمي الجلة:

لعبة رمي الجلة لها أكثر من جزء وعنصر وأهم عنصرين فيها هما :-

* العنصر الاول كرة الجلة :- وهي عبارة عن كرة من الحديد او النحاس الصلب يبلغ وزنها 7.25 كيلو جرام بالنسبة لمنافسات الرجال بينما يبلغ وزنها بالنسبة للمنافسات النسائية 4 كيلو جرامات فقط.
* العنصر الثاني دائرة الرمي :- ويلبغ قطر الدائرة 2.1 متر ويكون أعلاها قاعدة للرمي بإرتفاع 10 سنتيمتر وتكون الأرضية الخاصة بها من أربع قواعد من الفولاز

### مراحل لعبة رمي الجلة

رياضة رمى الجلة لا تعتبر من الرياضات السهلة حيث أنه يوجد بعض الطرق التي يجب أن تتبع من أجل دفع الجلة لأبعد مكان ممكن كما يجب أن يتفادى اللاعب حدوث أيه إصابات له ومن ضمن هذه الطرق ما يلي :-

**1-إمساك الكرة وطريقة حملها**

توجد ثلاثة طرق تمكن اللاعب من مسك الكرة ويستقر على واحدة من الطرق الثلاثة التي تناسبه ومن هذه الطرق ما يلي :-

* وضع اصابع اليد الثلاثة الوسطى في خلف الكرة كما يقوم اللاعب بإسناد الكرة بواسطة إصبع الإبهام وإسبع البنصر من جانبي الكرة.
* الطريقة الثانية هي أن يضع اللاعب اليد الثلاثة الوسطى في خلف الكرة ولكن يكون أصبع البنصر مشارك في عملية دفع الكرة ورميها.
* الطريقة الثالثة أن ينشر الشخص الأصابع خلف الكرة بإتزان شديد ولكن تعتبر هذه الطريقة الأضعف بين الطريقتين السابقتين.

**2-وضع الكرة**

يقوم اللاعب بوضع الكرة فوق الترقوة تحت كتفه الأيمن وذلك إن كان يريد أن يمسك الكرة بيده اليمنى أم إن كان يريد أن يمسك الكرة بيده اليسرى يقوم بوضع الكرة فوق الترقوة وتحت كتفه الأيسر.

**3-الإستعداد**

يقف اللاعب على حد الدائرة التي يجب أن يقف فيها ويكون ظهره في إتجاه المرمى مقدمة مشط القدم اليمنى للشخص يجب أن تكون على يمين الخط كما يجب أن يقوم برفع الكعب قليلاً عن الأرض والقدم اليسرى يتم تركيزها على الأرض من ناحية اليسار بالنسبة للخط.

يجب الا يكون جسم اللاعب متصلباً بل أنه يجب أن يكون الحمل كله موجود على القدم اليمنى ويقوم بالتنفس بصورة طبيعية وسليمة وذلك حتى يبدأ بمرحلة تحفيز نفسه ويأخذ نفساً عميقاً ويحبس الهواء ويثبت القفص الصدري.

**4-التحفز**

يقوم الشخص بالميل بجسمه كله إلى الأمام ويكون الجسم العلوي خارج الدائرة بالكامل وخط الكتفين يجب أن يكون موازي لسطح الارض بعد ذلك يقوم اللاعب بثني ركبته اليمنى ويسحب القدم اليسرى إلى الأمام ويثنيها ايضاً بعد ذلك يقوم بحني الجذع على الفخذ الأيمن حتى يستعد لتنفيذ الزحلقة.

**5-مرحلة الزحلقة**

تطلق على تلك المرحلة بالانجليزية مصطلح GLIDE وفي هذه المرحلة يقوم اللاعب بتقديم الرجل اليمنى إلى الأعلى وإلى الخلف وذلك بإستخدام كعب القدم بحيث يكون المشط مرتفع عن الأرض ويأرجح الشخص قدمه اليسرى ويمدها إلى الخلف بقوة ويمد المشط إلى الاسفل وفي آخر خطوة يندفع بإتجاه الخط.

**6-مرحلة الدفع**

تعتبر مرحلة الدفع هي المرحلة الأخيرة حيث يجب على اللاعب أن يستمر جسده متحركاً ويستمد قوة الدفع الخاصة بالكرة من الزحف ويلف جذعه لفه تدريجية ويواجه المرمى ويكون وزن الجسم موزع على القدمين وثنيهما ثنياً قليلاً جداً ويستمر اللاعب بدوران جسمه حتى يصبح مواجه للمرمى تماماً ونا تكون فرصة اللاعب لدفع الكرة أكبر لتحقيق أكبر مسافة ممكنة.