

المحاضرة الثامنة

تعليمية دفع الجلة

تعليمية دفع الجلة

أ . المنطق الداخلي:

يتمثل في العمل على تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة ، لضمان دفعها إلى أبعد مسافة ممكنة
وفق أسس قانونية معينة من حيث الميدان و الكيفية.

ب . المعالجة : مراحل الرمي

• مرحلة أخذ الوضعية : و فيها

- أخذ المكان في الدائرة و الوجهة المناسبة.
- مسك الجلة بالذراع الرامية و وضعها في المكان المناسب بالنسبة من حيث اليد و الرقبة.
- أخذ الذراع الرامية الوضعية المناسبة.
- فتح الرجلين بما يناسب.
- ثني الجذع و الرجل التي في نهاية الدائرة.
- غلق زاوية الرمي على مستوى حزام الكتفين بالذراع الرامية.

• مرحلة التحقيق : و فيها

- الزحقة المسطحة و الديناميكية خلفا نحو الجزء الأمامي من الدائرة لتوليد السرعة اللازمة
- ومنه التسلسل في تجنيد القوة المستثمرة في الرمي.
- التمحول للدوران أماما حسب الترتيب التالي:
 - * تمحور الرجلين.
 - * تمحور الحوض
 - * تمحور الجذع
 - * تمحور حزام الكتفين.
 - * خروج الذراع الحرة على مستوى حزام الكتفين.
 - * خروج الذراع الرامية و دفع الجلة للأعلى و للأمان حسب زاوية معينة.
 - * مرافقة الأداة إلى أبعد نقطة ممكنة بالذراع الرامية.

• مرحلة استعادة التوازن :

- بعد خروج الأداة من الذراع الرامية يعمل الرياضي على استعادة توازنه و عدم الخروج من دائرة الرمي، حتى لا تضيق منه الرمية و يكون هذا عموما :
 - * بالقيام بقفزات صغيرة على قدم الارتكاز.
 - * بتغيير رجل الارتكاز.
 - * بالخروج من النصف الخلفي من الدائرة.
- ج . كيفية تعليم رمي الجلة : بالموازاة مع الأهداف المستنبطة من النقائص الملاحظة خلال التقويم التشخيصي و المتمثلة في مركبات الكفاءة الختامية المستهدفة والمقرر في المنهاج ، يتم انتهاج ما يلي:
 - وضعية الاستعداد و كيفية مسك الجلة : تمارين و ألعاب منبعا أبجدية الرمي.
 - الرمي من الواجهة : وفيه
 - * الرمي من الواجهة و من الثبات و من الوقوف: التركيز على خروج الذراع الرامية.
 - * الرمي من الواجهة و من الثبات و الثني: بالدفع بالرجلين و الجذع و خروج الذراع الرامي .
 - * الرمي من الواجهة من التنقل من الوقوف : التركيز على إيقاع التنقل و خروج الذراع الرامية.
 - * الرمي من الواجهة من التنقل للثني والدفع: التركيز على تسلسل الدفع بين الثني و التمدد.

الرمي من الجانب : وفيه

- * الرمي من الجانب من الثبات و من الوقوف : التركيز على :
 - تمحور الرجلين.
 - تمحور الحوض.

. تمحور الجذع.

. دوران حزام الكتفين.

. خروج الذراع الحرة.

. خروج الذراع الرامية.

* الرمي من الجانب من الثبات و من الثني : التركيز على :

. الثني و غلق زاوية الرمي.

. التمحور حسب ترتيب العناصر السابقة الذكر.

* الرمي من الجانب من الثني و من التنقل : بالإضافة إلى ما سبق التركيز على :

. التنقل المسطح جانبا ثنيا.

. تسلسل القوى باجتئاب التقطعات في الحركة.

الرمي من الخلف :الرمية الشاملة : وفيها

* الرمي من الخلف من الثني و من الثبات :

. أخذ الوضعية في نهاية الدائرة.

. الاتجاه عكس مسار الرمي.

. الرجلين مفتوحتين بما يناسب وضعية الرياضي.

. الثني على مستوى الحوض.

. التمحور حسب ما سبق.

. خروج الذراع الحرة.

. خروج الذراع الرامية.

* الرمي من الخلف و من التنقل (الرمية الشاملة).

. التنقل المسطح خلفا نحو الجزء الأمامي من الدائرة.

. التمحور حسب ما سبق.

. الدفع المتسلسل.

. مرافقة الأداة إلى أبعد نقطة ممكنة.

. المحافظة على التوازن بعد خروج الأداة من اليد.

. الخروج من الجزء الخلفي للدائرة بعد الرمي.

د . بعض المعالم في دفع الجلة

المعالم				ما يجب تحقيقه
مكتسبات المستوى الثالث	مكتسبات المستوى الثاني	مكتسبات المستوى الأول	دون المكتسبات	المراحل التعليمية
. أحافظ على مرفقي خلفا بعيدا قليلا عن الجذع.	.أحافظ على مسك الجلة بالأصابع والسيطرة عليها.	. أحافظ على الجلة ملاصقة للرقبة.	. لا أعرف كيف اسيطر على الجلة. . لا أعرف كيف أبقي الجلة متحدة معي بفعالية.	مسك الجلة بحزم ملاصقة للرقبة.
.انطلق من وضعية منخفضة. . أستطيع تنفيذ إيقاع سريع للرمي. . أستطيع إبقاء الذراع الرامية خلفا عند تمحور الجسم.	.انطلق من وضعية الضم، ظهري لمحور الرمي. . ارمي بارتكاز مزدوج بعد الدفع بالرجل الخلفية.	. أرمي من الجانب مع عملية الضم والفتح و التمدد. . أدفع الجلة بسرعة في المرحلة النهائية.	. أدفع الجلة بالذراع فقط. . لا وجود للتسارع . لا أعرف كيف أولد السرعة.	الرمي بالاندفاع. . تمديد مسلك الدفع . الزيادة في السرعة لتحويل أكبر قدر منها للجلة.
.أنهي الرمية بالاستقبال على الرجل الأمامية . أستعيد التوازن بصورة طبيعية على الرجل الأخرى. . خروج الذراع الرامية بسرعة في النهاية.	.أنهي الرمية مرتكزا على الرجل الأمامية . أنهي الرمية و جسمي ممتد على الرجل الأمامية.	. أنهى الرمية مرتكزا قليلا على الرجل الأمامية. . لا ألمس خارج دائرة الرمي.	. أبقى مرتكزا على قدمي و على العقبين. . جسمي غير ممتد . أنهى الرمية في وضعية منثنية. . عموما أجتاز دائرة الرمي وأسقط أماما.	- . القدرة على الرمي بأسلوب انفجاري للتمدد. . السيطرة على التوازن في المرحلة النهائية.
- أنهى الرمية بالاستقبال على الرجل الأمامية. .استعيد التوازن بصفة طبيعية على الرجل الأخرى .	. خروج الجلة حسب مسار مناسب - مرافقة الجلة بالذراع الرامية أبعد نقطة ممكنة. . سقوط الجلة داخل ميدان الرمي عموما.	. خروج الجلة حسب مسار زاويته تقريبا مناسبة. . سقوط الجلة في حدود ميدان الرمي.	. خروج الجلة حسب مسار أفقي . خروج الجلة من ميدان الرمي عموما.	وضع الجلة على مسار محدد ومناسب.