

المراحل الفنية والتعليمية لرمي الرمح مسك الرمح هناك أكثر من طريقة لمسك الرمح، حيث أن مسك الرمح يعتمد على طبيعة، وطول، وقوة أصابع الرامي، لذلك يجب على كل رامي أن يختار الطريقة المناسبة لديهم، وهناك أكثر من طريقه وهم: القبضة الأمريكية: في هذه الطريقة يجب أن يممسك الرامي الرمح بحيث يكون الإبهام، والسبابة ملتفتان على الحافة العليا للملف الكرذوني، وتلفت باقي أصابع اليد على قبضت الرمح بقوة، وفي هذه الرمية تكون الزاوية بين الساعد، وجسم الرمح أكبر ما يمكن. القبضة الهنغارية: هذه القبضة يجب أن تكون أصبع الإبهام، والوسطى ملتفت على الحافة العليا للملف الكرذوني، ويكون أصبع السبابة ممتد خلف القبضة التي تثبت في تجويف اليد، وباقي الأصابع تلتف بقوة حول مقبض الرمح. الزوار شاهدوا أيضاً: تعريف رمي الجلة وقوانينها كيفية تقوية عضلات اليدين للمبتدئين في المنزل طريقة رياضة السكوات الصحيحة القبضة الفنلندية: أما عن هذه القبضة يجب أن يكون أصبع الأوسط ملتفت على الحافة العليا للملف الكرذوني، وقد لا يلامس أصبع الإبهام الممتد، أما أصبع السبابة تكون على استقامة مع الرسغ تقريباً مع أنها تلتفت برفق حول قبضة الرمح، وتثبت قبضة الروح في التجويف الطبيعي لليد. القبضة الألمانية: تشبه كثيراً القبضة الفنلندية إلا أن أصابع الخنصر، والبنصر يثبتان تحت قبضة الرمح بدلاً من الالتفاف حول قبضة الرمح، وذلك لرمي الرمح لأعلى خاصة في الحالات حمل الرمح أعلى الكتف. الطريقة المقصية: تعتبر أجدر طريقه لمسك الرمح بحيث يمر الرمح بين إصبعي السبابة، والوسطى بحيث يكون أصبع السبابة، والإبهام على جانب، والأصابع الثلاث الأخرى على الجانب الآخر من المقبض. شاهد أيضاً: كم عدد القضاة في لعبة الملاكمة حمل الرمح هناك ثلاث طرق لحمل الرمح بطريقة صحيحة: حمله الرمح فوق الكتف، وسن الرمح يكون في الاتجاه لأعلى. حمله الرمح فوق الكتف، ويكون سن الرمح في الاتجاه لأسفل. حمل الرمح أسفل الإبط. الاقتراب من الهدف هذه المرحلة تنقسم إلى مرحلتين: المرحلة الأولى: هذه المرحلة يجب على الرامي الجري من نقطة الضابطة من ١٠ إلى ١٢ خطوة، ويجب أن تتدرج كل خطوة في السرعة. المرحلة الثانية: في هذه المرحلة يجب أن تكون الخطوات الأربعة للرامي التي تبدأ عند قدوم القدم اليسرى عند العلامة الضابطة الثانية هنا يجب على الرامي سحب الرمح للخلف أسفل في الخطوة الأولى للقدم اليمنى التي تتقدم القدم اليسرى مؤدية الخطوة الثانية، وتكون أطول الخطوات اتساع، وهنا يجب أن يكون تم سحب الريح بالكامل إلى الخلف. ثم تتقدم القدم اليمنى بالخطوة الثالثة التي تتقاطع مع القدم اليسرى ويكون الجسد مائلاً إلى الخلف. ثم الخطوة الرابعة، والأخيرة، والتي تبدأ بالقدم اليسرى بحيث تصل الرجل بالكعب إلى الأرض أولاً، وتكون القدمان ثابتتان على الأرض كقاعدة ارتكاز، ثم تبدأ عملية الرمي. حفظ التوازن يجب أن تستمر الرجل اليسرى مرتكزة على الأرض حتى تعمل كرافعة للجسد. تترك الرجل اليمنى على الأرض لمتابعة تقدمها إلى الأمام تعمل الخطوة الخامسة للمحافظة على إتزان الجسم، وعدم الخروج أمام قوس الرمح. مراحل رئيسية لرمي الرمح كلما أتقن اللاعب هذه المراحل وتم تنفيذها بانسيابية، وقد تم تنفيذها بإتقان كلما حقق اللاعب نتائج أفضل، لذلك يجب إتقان طرق الرمي، واختيار الأنسب لك، واستخدامها، وهذه المراحل التي يجب عملها. مرحلة الوضع الابتدائي. مرحلة الاستعداد لرمي الرمح. المرحلة الرئيسية. المرحلة النهائية.