



## محاضرة فعالية رمي الرمح

اعداد أ.م.د: كريم عبيس

م. علي نوري

م. حسن نوري

جزء من متطلبات مادة ألعاب القوى للمرحلة الرابعة

## رمي الرمح

يختلف رمي الرمح عن باقي الفروع الأخرى للرمي كالثقل والقرص والمطربة فالرمح يرمى بعد إجراء عملية الركضة التقريبية بينما فروع الرمي الأخرى ترمى من دائرة. فالرمح يرمى من خلف قوس دائرة نصف قطرها ٨م والقوس عبارة عن شريط مصنوع من الخشب أو من معدن اخر ويدهن باللون الأبيض وموضوع في مستوى الأرض وفي نهايتي القوس يرسم خطين عموديين على خط طريق الركض.

## المراحل الفنية لرمي الرمح

- ١ - مسك الرمح.
- ٢ - حمل الرمح.
- ٣ - وقفة الاستعداد.
- ٤ - الركضة التقريبية.
- ٥ - خطوات الرمي.
- ٦ - الرمي.
- ٧ - الاحتفاظ بالاتزان (التبديل).

**مسك الرمح:** يمسك الرمح من نهاية أسفل الملف للرمح بحيث تلتف الأصابع الثلاثة الخنصر والبنصر والوسط حول القبضة ويلتف الإبهام والسبابة على الحافة العليا

للملف، وفي هذه الطريقة نلاحظ استقرار الرمح في تجويف اليد الطبيعي وهناك ثلاث طرق لمسك الرمح على اللاعب أن يختار من هذه المسكات ما يتناسب مع راحته.

**حمل الرمح:** يحمل الرمح تقريبا فوق الكتف والسن لأعلى يحمل الرمح بحيث تكون القبضة أعلى من مستوى الكتف بقليل وعلى جانب الوجه ويكون المرفق متجهاً للأمام والعضد عمودي على الجسم وترتفع مقدم الرمح للأعلى قليلاً.

**وقفة الاستعداد:** يقف اللاعب معتدل القامة وهو قابض على الرمح عند أول الاقتراب ويكون مركز الثقل والجسم محمل على القدم اليسرى بينما تكون القدم اليمنى مرتكزة على المشط وإلى الخلف قليلاً وتكون قبضة الذراع القابضة على الرمح عند مستوى الاذن والمرفق متجه إلى الأمام وتكون الذراع الأخرى بجانب الجسم في حالة استرخاء تام.

**الاقتراب:** يركض اللاعب حاملاً الرمح فوق الكتف تقريباً ويجوار الاذن التي تحمل الرمح ولا تتحدد مسافة الاقتراب وهي المسافة الاقتراب بطول ثابت للاعبين ولكنها في حدود الثلاثين متراً تقريباً وهي المسافة التقريبية التي يمكن للاعب أن يتدرج خلالها بسرعة والاعداد لخطوات الرمي التي تختلف ما بين ثلاثة وخمسة خطوات والتي تعتبر خطوات تحفز واعداد الجسم للوضع ما قبل وضع الرمي الذي يتميز بالميل خلفاً مع الامتداد الكامل للذراع الحامل للرمح إلى الخلف أيضاً الذي يتطلب من اللاعب امتداد حزام الكتفين إلى أبعد ما يستطيع جانباً ويعطي اللاعب الخطوة الأخيرة اعتباراً خاصاً في الشكل والتوقيت الحركي بالارتباط مع الخطوة السابقة لها من حيث الطول والطريقة والشكل الخاصة، وأن الجسم أثناء يكون في الوضع المواجهة العادي كما هو في الركض أثناء الاقتراب، يكون الهبوط على القدم اليمنى بسرعة أكثر لتأخذ مكاناً بعيداً إلى الأمام بالنسبة لمركز ثقل الجسم الذي يساعد تأخره خلفاً بميل الجذع إلى الخلف مع امتداد الذراع حيث يتطلب هذا انثناء أكبر في الركبة ثم تستكمل الخطوة الأخيرة

بامتداد الرجل اليسرى لتأخذ خطوة أكثر اتساعاً لتتيح لنا قاعدة متسعة لوضع الرمي تساعد في طول مسافة القوة وبالتالي العجلة.

**خطوات الرمي:** وهي عبارة عن الخطوات التي ينتقل فيها اللاعب من الركض المواجه في الاقتراب إلى وضع الرمي الجانبي قبل قوس الرمي.

ويحدث هذا الانتقال في ثلاث إلى (٥) خطوات وتعتبر الخمسة خطوات التي يقطعها اللاعب في المسافة المحصورة بين العلامة الضابطة وبالقرب من قوس الرمي ويتراوح طولها ما بين ٩-١١م وتعتبر هذه المسافة هي حلقة الاتصال أو عامل الربط بين القوة الدافعة المستمدة من الاقتراب ورمي الرمح وإطلاقه.

**الرمي:** تتحرك القدم اليسرى بمنتهى السرعة للأمام في خطوة كبيرة على قدر الإمكان حيث تعطي هذه الخطوة أكبر مسافة ممكنة للأمام لتتهيأ بعد ذلك على الكعب دون أي انثناء في مفصل الركبة لتشيد قاعدة متينة للجسم تمكنه من استغلال أقصى قوة لكل أعضائه زيادة على إتاحة الفرصة للانتفاع بكل قوى الذراع الميكانيكية بالرمح لأقصى مسافة ممكنة وخلال تقدم الرجل اليسرى للأمام تدفع الرجل اليمنى الأرض بقوة في اتجاه الرمي وبذلك يدفع الحوض ليدور بقوة للأمام ويصل الجذع بذلك إلى أقصى تقوس للخلف ثم اداء الرمي.

**التوازن (التبديل):** وهي المرحلة التي يتم فيها تبديل الرجلين الواحدة مكان الأخرى بعد عملية الرمي وذلك لعدم الخروج من القوس الذي هو نهاية الركضة التقريبية من خلال عملية تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية .

## التمارين التعليمية لرمي الرمح

### تمارين الإحساس : تمارين تمطية مع الرمح

- ❖ إرجاع الرمح إلى الخلف والأمام ومن ثم إرجاعه إلى الأمام مرة ثانية.
- ❖ مسك الرمح أمام الجسم بفتحة مناسبة ثم المرجحة إلى أقصى اليسار وأقصى اليمين.
- ❖ غرس الرمح بالأرض بصورة عمودية مسك الرمح بالذراعين وهي محدودة وفتحة مناسبة بالقدمين ثم الضغط إلى الأسفل وصولاً إلى الرأس المدبب.

### التمارين التحضيرية الخاصة

- ❖ حمل الكرة الطبية بالذراعين المحدودة أمام ومن ثم مرجحة الذراعين للخلف الأسفل مع انثناء الجذع من مفصل الركبة والورك ورمي الكرة إلى الأمام أعلى المسافة معينة أو للزميل.
- ❖ رمي الكرة الطبية من فوق الرأس أشبه بالرمية الجانبية بكرة القدم.
- ❖ رمي الكرة الطبية بذراع واحدة من فوق مستوى الكتف.

### التمارين الأساسية:

- ❖ استخدام الرمي من وضع الوقوف والتأكيد على حركة الذراعين والرجل.
- ❖ أداء عملية الرمي من ثلاث خطوات من المشي أو الهرولة.
- ❖ الرمي من الوقوف ثم من ثلاث خطوات وخمسة موزونة.
- ❖ الرمي بعد عملية التقاطع والاستناد وصولاً إلى مرحلة الرمي.
- ❖ أداء الحركة كاملة من ركضة تقريبية مناسبة مع خمسة خطوات موزونة وصولاً إلى مرحلة الرمي مع استخدام أداة.

## القانون لفعالية رمي الرمح

- ❖ يصنع الرمح من ثلاث أجزاء : رأس معدنية - الجسم - وقبضة الحبل - ويصنع جسم الرمح اما من الخشب أو المعدن ويثبت به رأس معدن مدبب.
- ❖ القبضة: وتتكون من الحبل حول الجسم الرمح وفي حوالي مركز ثقله وأن يكون بدون عقد أو أي نوع اخر وعلى أن لا تسبب زيادة في محيط جسم الرمح ويكون لف الحبل متجانس السمك.
- ❖ يكون مقطع الرمح في جميع انحاء الطول دائرياً منظماً.
- ❖ لا يصح أن يكون بالرمح جزء متحرك أو أي جهاز مما قد يغير مركز ثقل الرمح أو يغير عند الرمي.

| الصفة   | رجال            | نساء             |
|---|-----------------|------------------|
| الوزن   | ٨٠٠ غرام        | ٦٠٠ غرام         |
| طول الرمح                                     | ٢٠،٦٠م - ٢٠،٧٠م | ٢٠،٢٠م - ٢٠،٢٣٠م |
| طول الرأس المعدني                             | ٢٥سم - ٣٣سم     | ٢٥سم - ٣٣سم      |
| المسافة بين سن الرأس المعدني ومراكز ثقل الجسم | ٩٠سم - ١٠٦سم    | ٨٠سم - ٩٢سم      |
| قطر جسم الرمح عند أسمك جزء له                 | ٢،٥سم - ٣سم     | ٢سم - ٢،٥سم      |
| اتساع المقبض                                  | ١٥سم - ١٦سم     | ١٤سم - ١٥سم      |

## قواعد المسابقة

- ❖ يجب أن يمسك الرمح من القبضة.
- ❖ لا تحتسب الرمية صحيحة إذا لم يمس سن الرأس للرمح الأرض قبل أي جزء آخر منه أو إذا لمس المتسابق بأي جزء من جسمه أو أطرافه الشريط القوس أو الخطين المرسومين لامتداد القوس وللذين عمودين على خطي جانبي الركض أو الأرض خلف هذه الخطوط أو القوس وللمتسابق أن يتخطى خطي طريق الركض .
- ❖ لا يسمح للاعب أن يلف تماماً وأن يعطي ظهره لمقطع الرمي وذلك من بدء الاستعداد للرمي إلى أن يرمى الرمح في الهواء.
- ❖ يرمى الرمح من أعلى الكتف أو الجزء العلوي من ذراع الرمي ويجب عدم تطويحه أو قذفه.
- ❖ لا يسمح بغير الطرق القانونية للرمي.
- ❖ لكي تكون الرمية صحيحة يجب أن يسقط الرمح بين الحافتين الداخليتين المبينان لقطاع الرمي واللذان يمتدان لمسافة ٩٠م من مركز الدائرة.
- ❖ إذا كسر الرمح في الهواء فلا تحتسب محاولة إذا كانت الرمية قد أدبت وفقاً للقواعد.