

## **\*\*مسابقة الرمح\*\***

رمى الرمح تعريفه : هو احدى مسابقات الميدان ويكون هدفها رمى الرمح لابتعد مسافة ممكنة من خلال طريق اقتراب طوله يتراوح بين ٣٠ م إلى ٣٣.٥ م وعرضه ٤ م.

### **\*المراحل الفنية لرمى الرمح\***

- ١- مسك الرمح وحمله
- ٢- الإقتراب وينقسم الى \*إقتراب تزايد السرعة\* .إقتراب الخطوات المقصية
- ٣- وضع الرمي
- ٤- الرمي
- ٥- المتابعة

### **\*اولا مسك الرمح وحمله\***

- \*مسك الرمح

\*\*هناك ثلاث طرق لمسك الرمح وهي:

- ١- القبضة الأمريكية: وهي أن يلتف الإبهام والسبامة على الحافة العليا بحيث يستقر الرمح في تجويف اليد وتلتف الأصابع الثلاثة الخنصر والنبصر والوسطى حول القبضية وتعتبر هذه القبضة هي الأكثر استخداما
- ٢- القبضية الفنلندية: ويكون فيها الوسطى والإبهام والسبابة على امتداد الرمح
- ٣- القبضية بين الأصابع: السبابة والوسطى أعلى الكردون ( القبضة )

- \*حمل الرمح

يجب أن تحافظ الذراع الرامية على وضع الرمح في مستوى الجبهة على جانب الرأس وأعلى من الكتف ويكون الرمح متوازيا مع سطح الأرض وأن ميل الرمح بدرج قليلة للأعلى للأسفل لايعتبر خطأ والنظر للأمام ويكون اللاعب مواجهها لمنطقة الرمي.

### **\*ثانيا الاقتراب\***

\*ينقسم الاقتراب الى ١- اقتراب لتزايد السرعة ٢- اقتراب خطوات الرمي

١- اقتراب لتزايد السرعة

يتم ذلك في ثلثي المسافة ( مسافة الاقتراب ) ويتقدم اللاعب في طريق الاقتراب في حركة انسيابية وتكون حركة الذراعين متوافقة مع حركة الرجلين ويجب أن يكون الجسم مرتخي والنظر للأمام.

## ٢- اقتراب خطوات الرمي

ويتم في هذه المرحلة فرد الذراع الحاملة للرمح إلى الخلف وأخذ خطوات الرمي. وتبدأ هذه المرحلة بنقل الرجل اليمنى أمام اليسرى مع لف الجسم ناحية اليمين ثم يتم سحب الرمح للخلف عند نقل الرجل اليسرى للأمام.

### \*ثانيا وضع الرمي

تبدأ هذه المرحلة بوضع قدم الرجل اليمنى على الارض بعد خطوة التقاطع الرابعة وتنتهى بوضع القدم اليسرى على الارض ويصبح وضع اللاعب الطعن الخلفى ويكون الهدف من هذه المرحلة انتقال سرعة الجسم الى الاداة ( الرمح ) واكتسابه سرعة حركية . كما أنها تعتبر نهاية لمرحلة تزايد السرعة.

### \*ثالثا الرمي

تبدأ هذه المرحلة بوضع الرجل اليسرى أمام اليمنى وتنتهى بتقوس الجسم أكبر ما يمكن من الصدر ثم الرمي فى اتجاه منطقة الرمي ويتم الرمي بحركة كبراجية.

### \*رابعا المتابعة

تبدأ هذه المرحلة مع انطلاق الرمح من ذراع الرمي ، وتنتهى بتبديل الرجلين بعد الرمي .وتعمل هذه المرحلة على حفظ توازن الجسم.

\*كيف يتم مسك الرمح ؟

- ١- من وضع ( الجثو ) انزلاق اصبعى السبابة والابهام حتى قبضة الرمح
- ٢- مسك الرمح وحمله على راحة اليد
- ٣- حمل الرمح فى مستوى الجبهة وفوق الكتف بحيث يكون الرمح موازيا للارض تقريبا
- ٤- النظر للأمام

### **\*\*الخطوات التعليمية لرمي الرمح**

- ١- من وضع ( الوقوف ) رشق الرمح أمام الجسم مع التكرار ولمسافات ابعده الى ان تصل ١٠ م
- ٢- أخذ وضع الرمي ثم الرمي
- ٣- وقوف مواجه لمنطقة الرمي مع الرمي من وضع الرمي
- ٤- من المشى خطوة واحدة ثم وضع الرمي ثم الرمي
- ٥- من المشى ٣:٥ خطوات ثم وضع الرمي ثم الرمي
- ٦- من الهرولة ثم الخطوات المقصية ثم وضع الرمي ثم الرمي
- ٧- من الجرى ثم اخذ الخطوات المصية ثم وضع الرمي ثم الرمي ثم المتابعة
- ٨- عمل المهارة ككل وتكرارها عدة مرات

## القانون

### \*طريق الاقتراب

طوله يتراوح بين ٣٠ م إلى ٣٣.٥ م مقاسة من الحد الداخلى لقوس الرمي وعرضه ٤ م . ويحدد بخطين متوازيين مطلين باللون الابيض عرض كل منهما ٥ سم.

### \*قوس الرمي

يتم الرمي من خلف قوس نصف قطره ٨ م . إما ان يكون شريطاً مدهوناً باللون الابيض أو من الخشب أو من المعدن عرضه ٧ سم كما يجب أن يكون القوس أبيض اللون و غاطسا في الأرض وفي مستواها كما يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما ٧٥ سم وبعرض ٧ سم وبزاوية قائمة مع الخطيين المتوازيين ، وهما المحددان لطريق الجري . ويجب أن يكون هذان الخطان باللون الأبيض.

### \*قطاع الرمي

يكون مقطع الرمي إما من تراب الفحم أو النجيل أو من أي مادة مناسبة ، بحيث تترك الأداة أثرا عند سقوطها. كما يحدد مقطع الرمي بخطان عرضهما ٥ سم باللون الابيض بحيث إذا امتدا هذان الخطان يمران بنقطة تقاطع القوس والخطيين اللذان يحددان طريق الاقتراب وتكون زاوية المقطع ٢٩ درجة.

### \*الرمح\*

الفئة رجال/ نساء

الطول الكلي للرمح حد أدنى ٢.٦٠ م ٢.٢٠ م

حد أقصى ٢.٧٠ م ٢.٣٠ م

طولالرأس المعدني ومركز ثقل الرمح حد أدنى ٢٥ سم ٢٥ سم

حد أقصى ٣٣ سم ٣٣ سم

المسافة بين السن ومركز ثقل الرمح حد أدنى ٩٠ سم ٨٠ سم

حد أقصى ١٠٦ سم ٩٠ سم

قطرالرمح حد أدنى ٢.٥ سم ٢ سم

حد أقصى ٣ سم ٢.٥ سم

اتساع المقبض حد أدنى ١٥ سم ١٤ سم

حد أقصى ١٦ سم ١٥ سم

وزن الرمح حد أدنى ٨٠٠ جرام ٦٠٠ جرام

حد أقصى ٨٠٠ جرام ٦٠٠ جرام

\*متى تحتسب المحاولة فاشلة؟

- ١- التخلص غير الصحيح من الرمح
- ٢- إذال طريق الإقتراب أو الأرض خارجها.
- ٣- سن الرمح في أول احتكاك له بالأرض خط المقطع أو الأرض الواقعة خارج خط المقطع.
- ٤- اذا غادر اللاعب طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض
- ٥- اذا غادر اللاعب طريق الاقتراب في اتجاه مقطع الرمي
- ٦- اذا استنفذ اللاعب وقت المحاولة وهو دقيقة واحدة
- ٧- مس اللاعب بأي جزء من أجزاء جسمه الخطوط التي تحدد