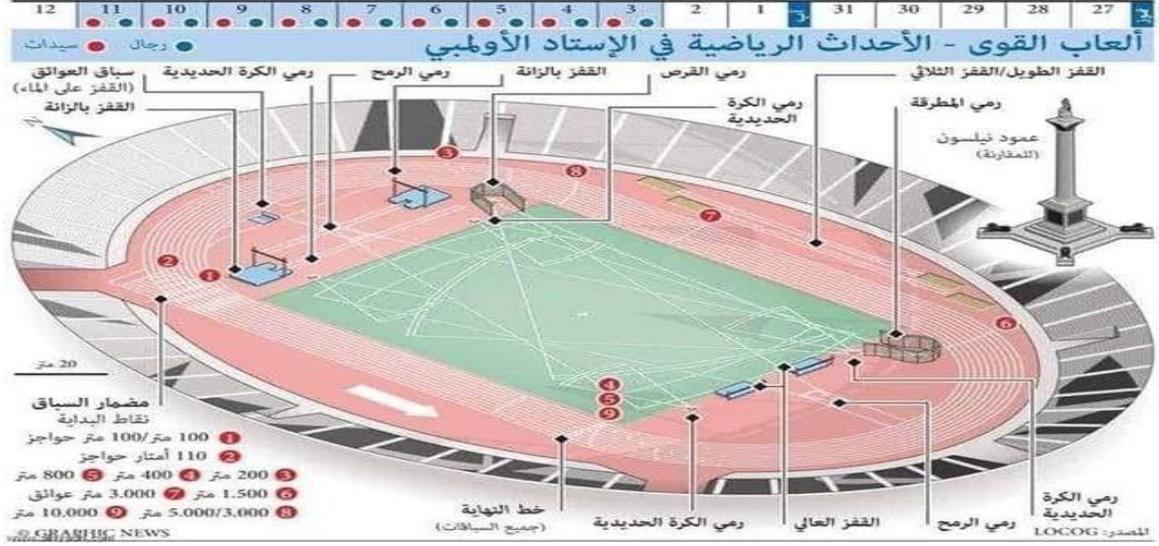


## محاضرة الخامسة عشر (شرح فعالية رمي الرمح والتسلسل الحركي)



العام الدراسي

2025-2024

المرحلة الاولى الدراسة الصباحي والمسائي

م. م سجي رحيم رشيد

أ.م. د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## فعالية رمي الرمح

تعد مسابقة رمي الرمح من اقدم الرياضات التي مارسها الانسان الاول في الازمنة القديمة بهدف الصيد والمحافظة على الحياة ومسابقة رمي الرمح من المسابقات التكنيكية الخاصة التي تعتمد على مستوى القوة السريعة ، كما تتميز بسرعة الطيران عالية جدا للاداء (الرمح) وقد تصل في بعض الاحيان الى (30-35) متر في الثانية مما يتطلب بالتالي مستوى عاليا من القوة السريعة خصوصا وان زمن فعالية القوة المستخدمة على الاداة نفسه (الرمح) قصير .

### وصف المراحل :

يتكون رمي الرمح من المراحل التالية:

#### المراحل الفنية :

1. مسك الرمح وحمله



1



2

#### الهدف :

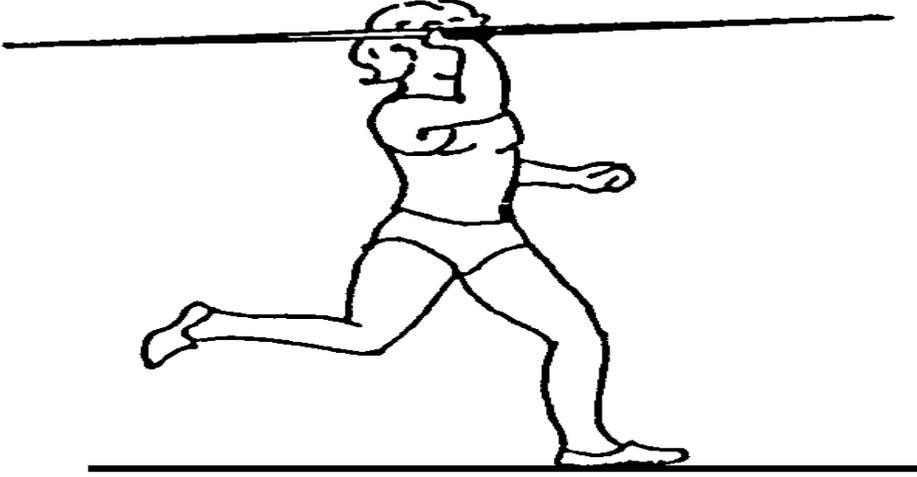
مسك الرمح بإحكام وبطريقة مريحة .

#### الخصائص الفنية:

- مسكة الإبهام والسبابة.
- مسكة الإبهام والإصبع الأوسط.
- تلف اليد حول الرمح.
- توجه راحة اليد لأعلى .

- تكون اليد الماسكة مسترخية

2. **الاقتراب :** في مرحلة الإقتراب تتزايد سرعة كل من الرامي والرمح.



### الهدف :

تزايد سرعة الرامي والرمح :

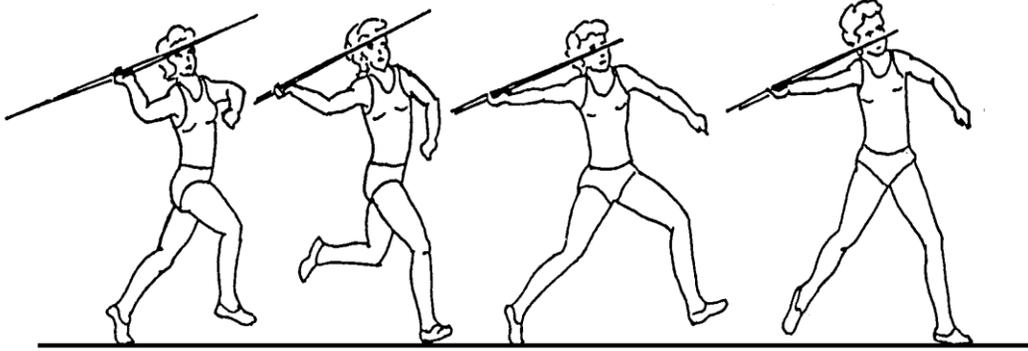
### الخصائص الفنية:

- حمل الرمح أفقيا فوق الكتف .
  - تكون مقدمة الرمح عند إرتفاع الرأس .
  - الإحتفاظ بالذراع ثابتة(عدم أداء حركات للأمام أو الخلف) .
  - الجري بغرض تزايد السرعة يكون إنسيابيا ويمكن التحكم فيه وإيقاعيا (6-12 خطوة).
  - إستمرار تزايد السرعة للوصول للسرعة المثلى والتي يحتفظ بها الرامي أويزيد منها في مرحلة إيقاع الخمس خطوات .
3. إيقاع الخمس خطوات : في مرحلة إيقاع الخمس خطوات تتزايد السرعة ليعد الرامي نفسه لمرحلة الرمي .

### 3-مرحلة إيقاع الخمس خطوات السحب:

#### الهدف :

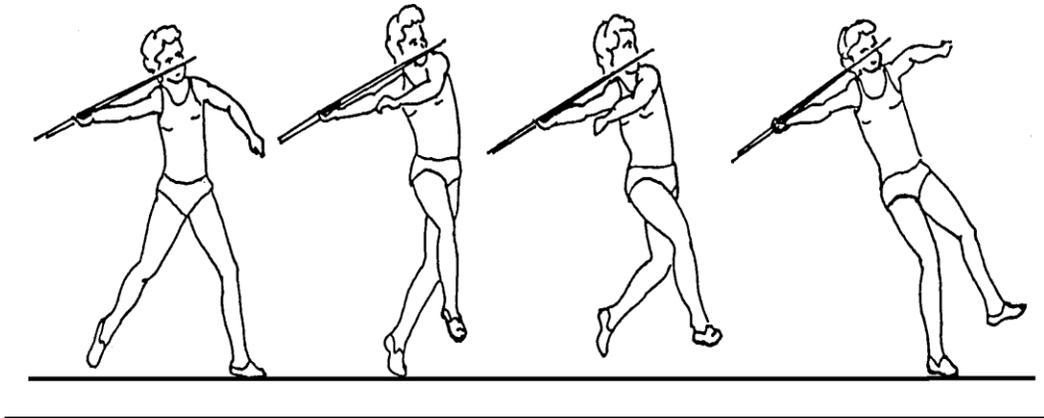
وضع الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمي .



#### الخصائص الفنية:

- يبدأ السحب بالهبوط على قدم اليسرى .
- يواجه الكتف الأيسر مقطع الرمي مع الإحتفاظ بالذراع الأيسر للأمام للتوازن.
- يمتد ذراع الرمي للخلف خلال الخطوة 1 و 2.
- تكون ذراع الرمي عند إرتفاع الكتف أو أعلى قليلا بعد السحب.
- سن الرمح يكون قريب من الرأس

#### - خطوة الدفع:



### الهدف:

تهيئة واعداد الجسم لوضع الرمي .

### الخصائص الفنية:

- الدفع يكون نشط وأفقي من باطن القدم اليسرى بالكامل (لاتفقد سرعتك) .
- مرجحة الركبة اليمنى للأمام وليس لأعلى .
- يميل الجسم للخلف: الرجلين والجذع يتقدمان الراح .
- يواجه كل من الكتف الأيسر والرأس مقطع الرمي .
- محاور ذراع الرمي والكتف متوازيان .
- تكون خطوة الدفع أطول من خطوة الرمي .
- 

4. وضع الرمي : في مرحلة الرمي تنتج سرعة إضافية وتنتقل إلى الرمح قبل التخلص منه.

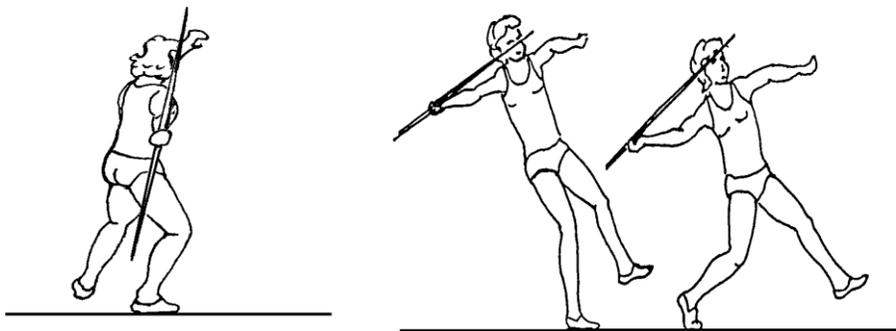
5. الرمي والتخلص من الاداة

### تكنيك مرحلة الرمي:

### الجزء الأول: الانتقال

### الهدف :

تحويل السرعة من الرجلين إلى الجذع

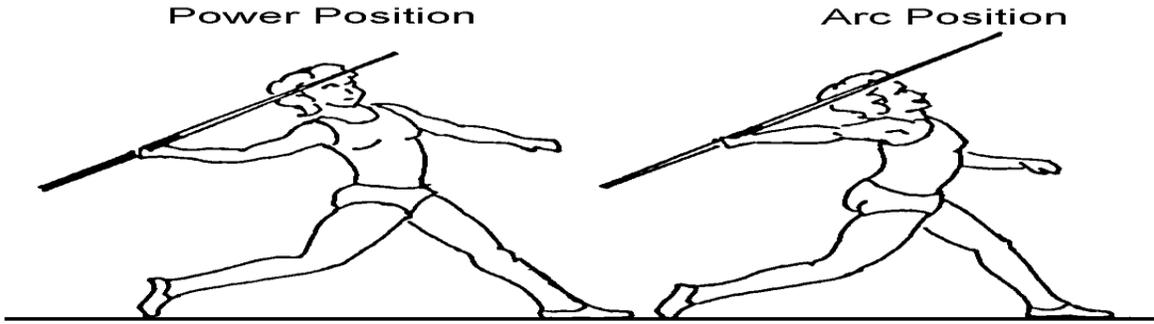


### الخصائص الفنية:

- توضع القدم اليمنى مستوية وبزاوية حادة في إتجاه الرمي .
- تتقدم الرجلين الجذع .
- محاور الكتف والرمح والحوض تكون متوازية .
- تدفع الركبة اليمنى والفخذ بنشاط للأمام .
- يبقى ذراع الرمي ممتدا .

## مرحلة الرمي:

### الجزء الثاني: وضع القوة



### الأهداف:

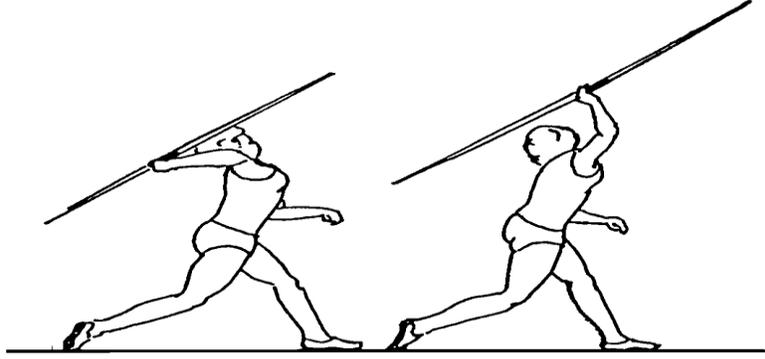
تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف .

### الخصائص الفنية:

- توضع القدم اليسرى بنشاط وثبات .
- تثبيت الجانب الأيسر.
- يرتفع الجذع ويدور حول الرجل اليسرى .
- العضلات في الجزء الأمامي من الجسم تكون مشدودة بدرجة عالية في وضع التقوس .
- يدفع كتف الرامي للأمام .
- يلف مرفق ذراع الرمي للداخل وتبقى راحة اليد لأعلى .

## مرحلة الرمي:

### الجزء الثالث: الحركة الأخيرة للذراع

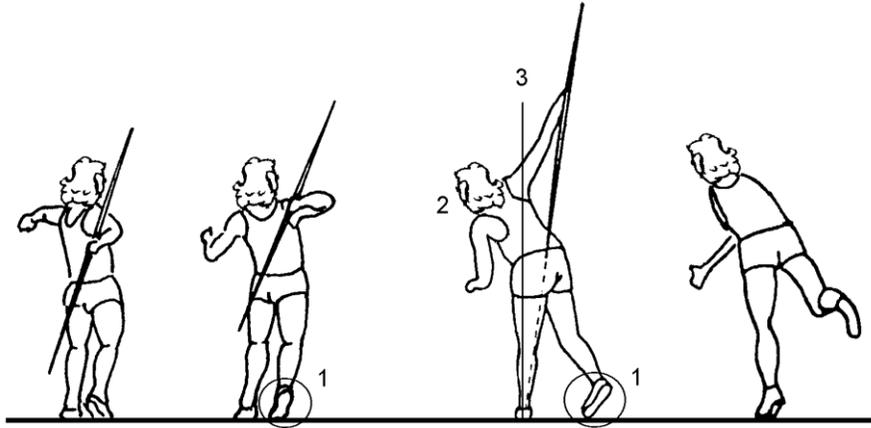


### الهدف:

تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح .

### الخصائص الفنية:

- سحب المرفق الأيمن للأمام ولأعلى بجانب الرأس .
- يتحرك الجذع للأمام .
- مد مرفق ذراع الرمي بقوة .
- تثبيت الجانب الأيسر من الجسم بواسطة ثباتا لرجل اليسرى وبقاء المرفق الأيسر المنثنى قريبا من الجذع .
- تحافظ القدم اليسرى على إتصالها بالأرض حتى يتم التخلص من الرمح .
- 



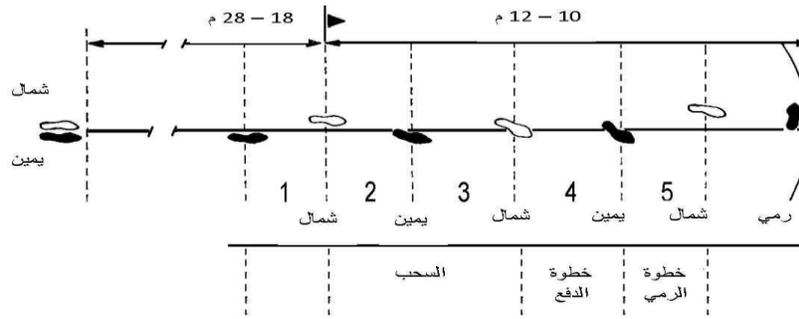
### الهدف:

تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح .

### الخصائص الفنية:

- تلف القدم اليمنى على الحد الخارجي وتسحب للخلف (1) .
- يميل الجذع بدرجة بسيطة إلى اليسار ويكونا لكتف الأيمن فوق القدم اليسرى مباشرة (2) .
- يجب أن يكون ذراع الرمي قريبا من الوضع العمودي كلما أمكن وذلك لحظة التخلص من الرمح (3) .

- إيقاع الخمس خطوات
- مرحلة إيقاع الخمس خطوات
- وضع القدم



### الهدف:

توليد سرعة وتحويلها للرمح .

### الخصائص الفنية:

يشتمل إيقاع الخمس خطوات على :

السحب: بعد أن تطأ قدم المتسابق اليمنى الأرض مقابل العلامة الضابطة الثانية, يأخذ الرامي الخطوة الأولى بالرجل اليسرى ولهذه الخطوة مواصفات هي :

- تكون هذه الخطوة أطول الخطوات الخمس, لذلك تؤدي بقدر واضح من القوة.
- تتم الخطوة باتجاه الاقتراب السابق نفسه ودون تعديل في وضع الجسم.
- تتقدم اليد اليمنى الحاملة للرمح قليلا إلى الأمام بحركة مقابلة للخطوة بالرجل اليسرى تمهيدا لإرجاعها مع الرمح إلى الخلف في الخطوة اللاحقة.

خطوة الدفع: تأخذ الرجل اليمنى الخطوة الثانية بحيث تنحرف قدمها قليلا إلى الخارج عن خط الرمي.

- تمتد الذراع اليمنى مع الرمح خلفا, وتتجه راحة اليد الحاملة للرمح إلى أعلى.
- يتخذ الجذع والرمح وضعا مائلا إلى الخلف بزوايا تشبه إلى حد بعيد زوايا وضع الرمي بالرمح (الوضع النهائي لرمي الرمح).
- ويستفاد من الخطوات التالية في زيادة سرعة الجملة المتحركة (الرامي والرمح). تأخذ الرجل اليمنى الخطوة الثانية بحيث تنحرف قدمها قليلا إلى الخارج عن خط الرمي.
- تمتد الذراع اليمنى مع الرمح خلفا, وتتجه راحة اليد الحاملة للرمح إلى أعلى.
- يتخذ الجذع والرمح وضعا مائلا إلى الخلف بزوايا تشبه إلى حد بعيد زوايا وضع الرمي بالرمح (الوضع النهائي لرمي الرمح).
- ويستفاد من الخطوات التالية في زيادة سرعة الجملة المتحركة (الرامي والرمح).

### الخطوة الرابعة :

- يأخذ الرامي الخطوة الرابعة بحركة تقاطع بالرجل اليمنى التي تتجاوز الرجل اليسرى جانبيا شبه ممتدة, لذلك تسمى (خطوة التقاطه).
- يجب أن تكون خطوة التقاطع على شكل وثبة منخفضة طويلة وسريعة, مع ملاحظة دفع الأرض بالقدم اليسرى عند وصول الرجل اليمنى إلى أمام اليسرى في حركتها إلى الأمام, أي عندما يصبح مركز ثقل الجسم على القدم اليسرى مباشرة.
- يجري وضع القدم اليمنى بنشاط على الأرض على الحافة الخارجية لمشط القدم مع رفع مقدمه قليلا ولف القدم إلى الخارج بزواوية تتراوح ما بين 30 – 40 درجة.
- وتثبت الرجل اليمنى المثنية بزواوية 120 درجة على الأرض, ويكون مركز ثقل الجسم مركزا عليها.
- تبقى الذراع الحاملة للرمح ممتدة خلفا باسترخاء, ويبقى الرمح موازيا لمحور الكتفين.
- يبقى الجذع مائلا إلى الخلف, والكتف والحوض ملتفان أيضا إلى الخلف بنفس الزوايا السابقة (90 درجة لمحور الكتفين و 45 درجة لمحور الحوض).

## أهمية العلامات الضابطة :

- 1 - إن العلامة الضابطة الأولى هامة جدا للبدء في أداء الاقتراب بشكل متسارع وبخطوات محددة العدد تزداد طولاً وتردداً, كما في عدو التسارع العادي.
- 2 - إن العلامة الضابطة الثانية هامة في بداية التقنين للبدء في أداء الجزء الثاني من الاقتراب , لكنها قد لا تكون ضرورية جدا عند إتقان الاقتراب بعدد معين من الخطوات بعد تدريب جيد.
- 3 - يجب أن تكون العلامتان واضحتين, ولا تحتاجان إلى جهد لرؤيتهما.
- 4 - يجب أن يتدرب الرامي عليهما مبكراً, لكي تصبح مراعاتهما أقرب إلى العادة.

## - وضع الرمي النهائي والخطوة الخامسة :

- يصل الرامي إلى وضع الرمي النهائي مع وصول القدم اليسرى في الخطوة الخامسة إلى الأرض .
- توضع القدم اليسرى بحركة نشطة ضاربة على الأرض إلى اليسار من خلا الرمي بالعقب أولاً ويكون اتجاه قدمها إلى الأمام باتجاه الرمي.
- تكون ركبة الرجل اليسرى شبه ممتدة ومثبتة قدر الإمكان .
- يبقى الجذع والرمح والكتفان والحوض إلى الخلف كما في الخطوة السابقة.
- يسمى هذا الوضع وضع الرمي النهائي, أو ( وضعية الاستعداد للرمي )
- الرمي.
- زيادة السرعة إلى المستوى المثالي (إعتماداً على القدرة الفردية).

## مرحلة التغطية:

- تبدأ هذه المرحلة بعد إطلاق الرمح بأخذ خطوة واسعة بالرجل اليمنى إلى الأمام مع لف مشطها إلى الداخل, وتحقيق ثني واضح في ركبته, وثني في الجذع إلى الامام والاسفل مما يساعد على انخفاض مركز الثقل, بما له من أهمية في المساعدة على حفظ التوازن.
- ترفع الرجل اليسرى خلفاً إلى الأعلى ويصبح وزن الجسم مرتكزاً على الرجل اليمنى,
- ويمكن أن يتبع ذلك أداء حجلة صغيرة أو عدة حجلات للمحافظة على التوازن.
- قد يضطر بعض الرماة إلى السقوط على اليدين نتيجة السرعة العالية أثناء إطلاق الرمح.

- المهم أن لا يتجاوز الرامي قوس الرمي, أو أن تطأ قدمه على خط القوس الذي يبلغ عرضه 7سم, لان الحد الداخلي لهذا الخط هو نهاية منطقة الاقتراب .

- يحتاج الرامي إلى مسافة تقدر بـ 2 م تقريباً بعد الرمي لأداء عملية التوازن والتغطية, دون تجاوز قوس الرمي

### حركة الرمي والتخلص من الرمح بإطلاقه :

- تبدأ حركة الرمي من القدم اليمنى التي يلتفت عنها نحو الخارج لتشير مقدمة القدم باتجاه الرمي, وتكون الحركة على مشط القدم الذي يدفع الأرض إلى الأسفل والخلف أثناء دورانه إلى الداخل.

- تنتقل الحركة صعوداً إلى الركبة اليمنى التي تتحرك لتصبح ممتدة ومواجهة اتجاه الرمي.

- يتحرك الجانب الأيمن من الحوض بعدها بقوة إلى الأمام والاعلى, ويرتفع مستوى مركز ثقل الجسم نتيجة امتداد مفاصل الرجل والحوض , ويؤدي ذلك بالتالي إلى ارتفاع نقطة انطلاق الأداة .

- يأخذ جسم الرامي بالتقوس السريع بعد وصول الرجل اليسرى إلى الأرض على عقبها في الخطوة الخامسة, ويزداد التقوس مع أداء حركة الرمي بحيث يصبح مركز تقوس الجذع بين لحي الكتفين, ويستدير الكتفان باتجاه الرمي.

- تبقى الذراع الحاملة للرمح متخلفة وتلتف يدها إلى الخارج والاعلى.

- من أجل زيادة تقوس جسم الرامي يجب الاستمرار في الارتكاز على الرجل اليسرى الممتدة تقريباً, والتي تعمل عمل محور دوران لحركة التقوس.

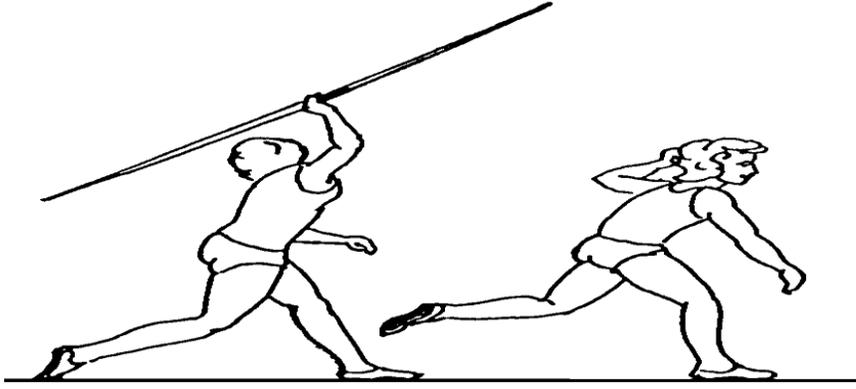
- ثم يجري حل التقوس بسرعة بعد وصوله إلى الحد الأقصى , ويبدأ الجذع بالدوران حول المحور العرضي إلى الأمام مع بداية حركة الرمي بالذراع.

- يتقدم مرفق الذراع الحاملة للرمح إلى مستوى أعلى من الرأس ويكون المرفق تحت الرمح مباشرة.

- يتحرك الساعد بعد توقف المرفق بحركة كراباجية سريعة لزيادة سرعة انطلاق الرمح, حيث ان ثلثي سرعة انطلاق الرمح تنتج في هذه المرحلة.

- ويطلق الرمح من اليد بقوة, وتعمل اليد على متابعة حركة الرمي حيث تلعب الاصابع المستندة على حافة القبضة دوراً هاماً في نقل قوة الرمي إلى الرمح, وفي عدم ضياع جزء من هذه القوة, وفي انتقال مجموع قوى أجزاء الجسم إلى الرمح الذي يجب أن يرمى بزاوية 36 – 38 درجة, وكذلك في استقرار حركة الرمح في الهواء.

- وبسبب نقل الطاقة الحركية من الجذع إلى الكتف والذراع الرامي تزداد سرعة الأداة بشكل كبير.



### الهدف:

إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتفادي الخطأ القانوني .

### الخصائص الفنية:

- تبادل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح .
- إثناء الرجل اليمنى .
- يميل الجزء العمودي من الجسم للأمام .
- مرجحة الرجل اليسرى للخلف .
- المسافة من قدم الأرتكاز إلى قوس الرمي تكون من 1.5 – 2 متر

