

« الرابعة عشر »

فعالية رمي الرمح

المراحل الفنية:-

اولا: مرحلة الاقتراب: وتتكون من:-

- مسك الرمح (القبضة)
- حمل الرمح
- وقفة الاستعداد
- الركضة التقريبية

ثانيا: مرحلة الخطوات الايقاعية الموزونة وتقسم الى:-

- السحب
- خطوة الدفع
- وضع الرمي

ثالثا: مرحلة الثبات و (الاتزان)

اولا: مرحلة الاقتراب:-

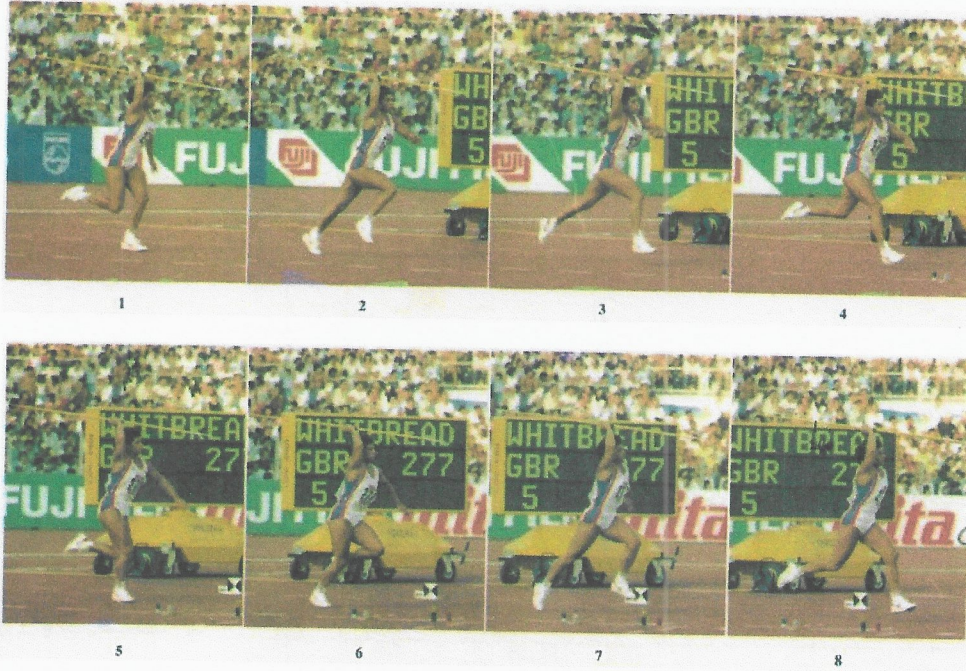
أ- مسك الرمح (القبضة):

تعد الطريقة الفنية لرمي الرمح حركة انسيابية مستمرة من البداية حتى النهاية لهذا تشمل اجزاء عدة ذات تفاصيل مهمة اولها طريقة القبض على الرمح اذا تتوقف على نسبة طول الاصابع وحجم قبضة اليد وتختلف هذه المسكات من متسابق الى اخر وهناك مسكتين مهمة هي:-

- توضع كل من اصابع الابهام والسبابة خلف المقبض ومن الضروري مسك الرمح بصورة جيدة في تجويف اليد وان يستقر عليها.
- لف الاصبع الوسطي على الرمح ثم يقابله الابهام بينما اصبع الاسبابة يمتد على استقامة رسغ اليد اما اصبع الخنصر والبنصر فيلفان حول القبضة بعيدين نسبيا عن اصبع الوسطى لذلك يستقر الرمح على تجويف اليد.

اما المتطلبات اما المتطلبات الاساسية في المسكة فهي ينبغي ان تسمح للرامي باداء حركة الرمي بطريقة تشبه الضرب بالسوط وان تعطي للرمح حركة دورانية في لحظة انطلاقه من اليد الامر الذي يضمن وضعه الثابت خلال التحليق ان الشد العضلي في راحة اليد عند

مسكها الرمح وحمله يمنح الرامي من اداء حركة الرمي بطريقة السوط يتم الامساك بالرمح عند بدء ركضة الاقتراب فوق الكتف بارتفاع مناسب وكما في صورة (11)



صورة (11)

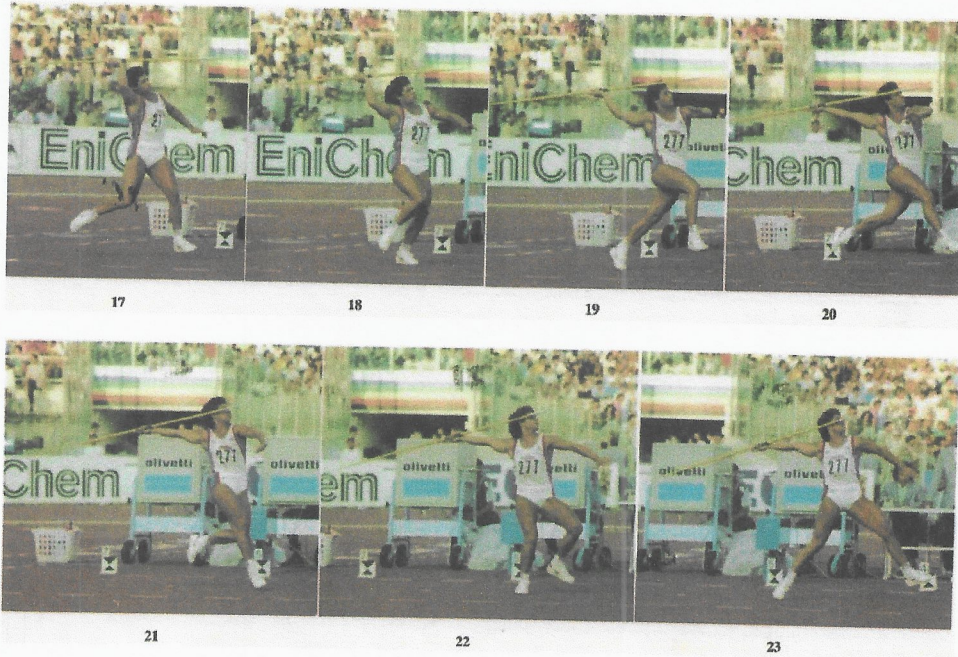
ثانياً:- ركضة الاقتراب :-

يتراوح طول هذه الركضة للرجال بين 25 الى 35 متر وتنقسم هذه المسافة الى قسمين : المسافة من نقطة البداية وحتى اشارة الخطوات الايقاعية يتم فيها قطع 9- 14 خطوة (12-23) ومن اشارة الخطوات الايقاعية حتى خط الرمي من (9-15) ان النسبة بين طول قسمي الركضة التقريبية تتوقف على طول الخطوات في الركضة وسرعة وقوة استمرار تحرك رامي الرمح الى الامام بعد اطلاق الاداة ان مهمة رامي الرمح في القسم الاول من الركضة هي الوصول الى سرعته القصوى من بداية الركضة حتى العلامة الظابطة ووقوعه عليها بالظبط عن طريق رجله اليسرى في حالة 4-6 خطوات ايقاعيه او برجله اليمنى في حالة 5-7 خطوات ايقاعية اما واجب الرياضي في القسم الثاني من الاقتراب فهي اداء حركة سحب الرمح مع عدم تخفيض سرعة الركض واتخاذ الوضعية الاكثر ملائمة قبل الرمي واداء الرمية بدون تباطؤ ان استخدام السرعة العالية للركض تسمح للرامي بان ينقل جسمه بشكل احسن في المرحلة النهائية للرمي مما يسمح بزيادة بعد مسافة الرمية اما مرحلة السحب: فعند نزول القدم اليمنى على الارض تبدأ حركة الذراع الحاملة للرمح للخلف على امتداد مستوى الكتف بحيث يتجه كف اليد الحاملة الى الاعلى مع المحافظة على سرعة الاقتراب وتبدأ عملية السحب عند هبوط القدم اليسرى وعندما يواجه الكتف الايسر مقطع الرمي مع الاحتفاظ بالذراع الايسر للأمام للتوازن اذا امتد ذراع الرمي للخلف خلال الخطوتين (1 و2) وتكون ذراع الرمي عند ارتفاع الكتف او اعلى بقليل بعد السحب

خلال هذه المرحلة يكون وضع سن الرمح قريبا من الرأس ان الخطوة الثالثة تعد بمثابة خطوة تحضيرية لخطوة الدفع اما في الخطوة الرابعة يميل الجسم للخلف اما الجذع والرجلان يتقدمان الرمح كما يواجه كل من الكتف الايسر والرأس مقطع الرمي

اما خطوة الدفع تكون طويلة للامام وتؤدي عقب الدفع بالرجل اليسرى اما الرجل اليمنى فتتخطى الرجل اليسرى قبل هبوطها ويستمر تقدم الرجل اليسرى مرة اخرى امام الرجل اليمنى .

اما وضع الرمي خلال الخطوة (5) تهبط الرجل اليسرى (الرجل الدافعة) على الكعب وممتدة للامام مع الاحتفاظ بذراع الرمي مفرودة وفي مستوى ارتفاع الكتف وان في هذه المرحلة يتقوس الجسم للخلف وتكون الرجل اليسرى ممتدة بالكامل وعند الرمي تبقى الرجل اليسرى مفرودة للامام مع لف الحوض للامام بسرعة والاحتفاظ بالذراع اليسرى بجانب الجسم مع سحب كوع الذراع الرامي للامام والاعلى بجانب الراس وكما في صورة (12).



صورة (12)

ثالثا: مرحلة التغطية والاتزان:-

يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح مع انثناء الرجل اليمنى اما الجزء العلوي من الجسم فيميل للامام كذلك مرجحة الرجل اليسرى للخلف ان المسافة من قدم الارتكاز الى قوس الرمي تكون من (1,5 متر - 2 متر) وان نقل الرجل اليمنى للامام مع ايقاف الحركة الامامية للجسم هي تجنب تخطى قوس الرمي وفشل المحاولة وتفادي الخطأ القانوني وكما في صورة (13).



صورة (13)

القواعد القانونية

يتكون الرمح من ثلاثة اجزاء رئيسية (الراس / جسم الرمح / القبضة) وجسم الرمح يجب ان يصنع من المعدن ومثبت به الراس الذي ينتهي بالسن المدبب الحاد. وهناك خصائص معقدة ومميزة لكل من رمح الرجال والنساء حتى تضمن له طيران منتظم وهبوط سليم يبلغ وزن الرمح للرجال 800 غم ويكون الطول الكلي من 2,60 - 2,70 وفي الدورات الاولمبية والعالمية يجب استخدام الرماح التي تقدمها اللجنة المنظمة اما بالنسبة للقاعات الصغيرة يمكن للرماة استخدام ارماعهم الخاصة بشرط تقديمها الى اللجنة المنظمة للموافقة عليها.

طريق الاقتراب:-

يجب ان لايزيد طريق الاقتراب عن 36,50 متر وان لا يقل عن 30متر وان يحدد بخطين سمك كل منهما 5سم والمسافة بينهما 4م

قوس الرمي:-

يتكون من شريط مصنوع من الخشب او المعدن بسمك 7سم مدهون باللون الابيض ويكون على شكل قوس من دائرة مركزها نقطة في طريق الاقتراب نصف قطرها 8م

قطاع الرمي:-

يتحدد بالحافتين الداخليتين للخطين المرسمين من مركز القوس ويمران بنقطة اتصال نهاية القوس مع خطي طريق الاقتراب .

قواعد عامة

- يجب ان يمسك الرمح من القبضة وان يتم الرمي من فوق الكتف او بالجزء العلوي من ذراع الرامي.
- لكي تكون المحاولة صحيحة يجب ان يلمس سن الرمح اولا الارض قبل اي جزء اخر من الرمح وليس شرطاً ان يغرس بالأرض ويجب ان يهبط داخل حافتي قطاع الرمي.
- يجب ان لا يلمس الرامي خطوط الاقتراب وتعتبر محاولة فاشلة اذا لمس باي جزء من جسمه اطراف القوس او الخطين المتوازيين لطريق الاقتراب.
- لا يسمح للمتنافسين بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمي اثناء قيامه بالرمي وحتى انطلاق الرمح بالهواء.
- بالنسبة لعدد المحاولات اذا كان عدد المتسابقين ثمانية او اقل يمنح لكل متسابق ست محاولات اما اذا كان عدد المتسابقين اكثر من ثمانية يمنح لكل متسابق ثلاثة محاولات ثم يمنح للمتسابقين الثمانية الذين حصلوا على اعلى المحاولات ثلاثة محاولات اضافية.