الجامعة المستنصرية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة تعليمية وتدريبية في فعاليات الساحة والميدان: مسابقات رمي الرمح

المرحلة: الرابعة (صباحي) **إعداد:** م. أحمد محمد عبد الله

1. مسكات الرمح (Grips)

تُعد مسكة الرمح الصحيحة الأساس في نقل القوة وتحقيق التحكم الكامل بالرمح أثناء الاقتراب والرمي. توجد ثلاث مسكات شائعة معتمدة:

- **المسكة الفنلندية:** يتم وضع الرمح في راحة اليد ويمسك بالإبهام والإصبع الوسطى عند الحافة الخلفية للتغليف (القبضة)، بينما يمتد الإصبع السبابة على طول محور الرمح للخلف.
- **المسكة الأمريكية (مسكة الشوكة):** يوضع الرمح بين إصبعي السبابة والوسطى ويمسك بالكامل بينما يلتف الإبهام وباقي الأصابع حول القبضة بقوة.
- **مسكة الكماشة (V-Grip):** يمسك الرمح بإحكام في زاوية بين إصبعي السبابة والوسطى فوق القبضة مباشرة.

2. المراحل الفنية لفعالية رمي الرمح

تنقسم الأركان الحركية لرمي الرمح إلى مراحل مترابطة تضمن الانتقال السلس للسرعة:

- **مرحلة الاقتراب (Approach Run):** تبدأ بالعدو المنتظم لزيادة السرعة الابتدائية، وتنقسم إلى قسمين: الاقتراب التمهيدي والاقتراب الخاص (خطوات التحضير والتخلص).
- **خطوات التحضير وسحب الرمح (Withdrawal):** يبدأ اللاعب في سحب الرمح للخلف تدريجياً مع تدوير الجذع قليلاً، مع الحفاظ على امتداد الذراع الحاملة للرمح ومستوى ارتفاعه قرب مستوى العين.
- **خطوة الإيقاع أو الخطوة الخاطفة (Impulse/Cross-over Step):** خطوة مميزة وسريعة برجل الرمي للخلف وللأمام بوضعية جانبية تسمى خطوة التقاطع، لتهيئة الجسم وتثبيته لاتخاذ وضعية الرمي النهائية.
- **مرحلة الرمي والتخلص (Delivery & Release):** يبدأ اللاعب بدفع الأرض بالرجل الخلفية، نقل الوزن للأمام، وتقويس الجذع للخلف ثم جذبه للأمام بقوة لتفريغ الطاقة المتولدة عبر الذراع ورمي الرمح بأعلى زاوية مثالية (بين 30° إلى 36°).
- **مرحلة حفظ التوازن (Recovery):** امتصاص القوة الدافعة للأمام بخطوات قصيرة سريعة لتجنب تجاوز خط الرمي.

3. القواعد القانونية الأساسية لرمي الرمح

البند القانوني	التفاصيل التنظيمية والميدانية
خط الرمي (Arc)	يجب ألا يجتاز اللاعب أو يلامس الخط المرسوم على شكل قوس والذي يحدد نهاية مسجل الاقتراب، ويجب أن يسقط الرمح داخل قطاع الرمي المحدد (29 درجة).
طريقة السقوط	يجب أن يسقط رأس الرمح المعدني المصنوع أولاً على الأرض لكي تُحتسب المحاولة صحيحة.
المحاولات	يمنح كل متسابق 3 محاولات، ويحق للمثبتين في الدور النهائي (أفضل 8 متسابقين) 3 محاولات إضافية.

4. التمرينات التطويرية والتدريبية

تتضمن التدريبات العملية لتطوير الكفاءة الحركية ما يلي:

- تمرينات تكييف مسكة الرمح والتحكم به عبر الرمي الموجه للأهداف أو الحائط.
- تمرينات أداء خطوات التحضير والتقاطع دون رمي للتركيز على إيقاع الخطوات.
- استخدام الكرات الطبية المختلفة الأوزان لتقوية عضلات الكتفين والبطن والجذع لتحسين القدرة الانفجارية.

ملاحظة إرشادية لطلبة المرحلة الرابعة: يرجى الالتزام بمعايير الأمن والسلامة الميدانية أثناء التطبيق العملي لفعاليات الرمي لضمان سلامة الجميع.