



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

م/ رمي الرمح

استاذ المادة

م.د حارث عبد الاله الشكري

المرحلة الاولى

dr.hareth89@gmail.com / الايميل

رمي الرمح

ان رياضة رمي الرمح تتم داخل الملعب وهي رياضة اولمبية من العاب القوى والرمح هو عمود مسنن مصنوع من الحديد والزجاج النسيجي، القوانين فيها مشابهة لغيرها من رياضات الرمي ، المتسابقون يأخذون ثلاث رميات او ستة وتحسب احسن رمية اي تكون ابعد مسافة.

والمتسابقين ستخدمون أخذيه رياضية خاصة تحتوي على الدبابيس بحيث يكون هناك احدى عشر دبوس في كل حذاء خلافا لمسابقات الرمي الاخرى ، ان متسابق رمي الرمح يتسارعون بقوة في مكان الجري كما ان القوة الجسدية المطلوبة مشابهة لقوة لاعبي الجري والقفز وهذا فان البنية الجسدية تكون مشابهة لهذه الرياضات بعيدة عن البنية الجسدية الثقيلة الخاصة بمسابقات الرمي الاخرى ، عند انطلاق الرمح قد تبلغ سرعته 70 ميلا في الساعة اي ما يعادل 113 كلم في الساعة

المراحل الفنية لرمي الرمح:

اولا: القبضة (مسك الرمح)

ثانيا: وضع الاستعداد

ثالثا: الاقتراب

رابعا: خطوات الرمي

خامسا: الرمي والتخلص من الرمح

سادسا: الاتزان

اولا : القبضة (مسك الرمح)

تتوقف طريقة مسك الرمح على حسب المواصفات الخاصة باليد من قوة الاصابع وطولها وسمكها وعلى اللاعب اختيار الطريقة المناسبة له لتحقيق افضل قبضة من خلال انواع مختلفة منها

1- القبضة الامريكية

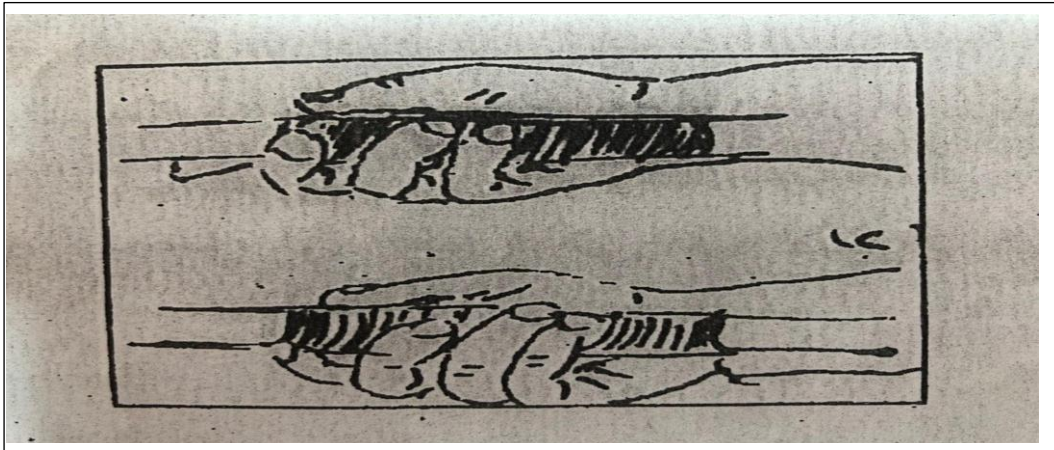
2- القبضة الهنغارية

3- القبضة المقصية " بين الاصابع "

1- القبضة الامريكية:

يتم امساك الرمح من القبضة بحيث يكون السبابة والابهام على الجزء العلوى من القبضة وتلتف الاصابع الثلاثة (الخنصر - البنصر - الاوسط) حول قبضة الرمح بأحكام بحيث يكون جسم الرمح فى تجويف اليد

المتطلبات الاساسية لجميع المسكات ينبغي ان تسمح للرامي بأداء حركة الرمي بطريقة تشبه الضرب بالسوط وان تعطي للرمح حركة دورانية فى لحظة انطلاقه من اليد الامر الذي يضمن وضعه الثابت خلال التحليق ان الشد العضلي فى راحة اليد عند مسكها الرمح وحملة يمنع الرامي من اداء حركة الرمي بطريقة السوط.



الشكل (1) يمثل مسكة الرمح

2- القبضة الهنغارية:

يتم امساك الرمح من القبضة بحيث يكون الابهام والاوسط على الجزء العلوى للقبضة وتمتد السبابة على امتداد جسم الرمح بحيث يشير السبابة الى مؤخرة الرمح اما باقي الاصابع (الخنصر - البنصر) فتلتف بقوة واحكام على باقي المقبض وتستخدم هذه القبضة لإعطاء الرمح دفعة من الخلف بسيطة لكي تكون الرمية صحيحة وتلمس الرمح

3- القبضة المقصية " بين الاصابع "

يستخدم المتسابق هذه الطريقة للاعبين المتمتعين بالأصابع القوية الطويلة وخاصة لأصبعي السبابة و الاوسط بحيث يمر الرمح بين السبابة و الاوسط اشبه بالمقص بحيث يكون السبابة و الابهام من جهة و باقي الاصابع من الجهة الاخرى وهذه الطريقة تسمح بمبيت الرمح في تجويف اليد و يكون الرمح ملامس للساعد لتحقيق اكثر سيطرة واحكام على القبضة مما يؤدي الى افضل انجاز وهذه الطريقة لا يستخدمها الا اللاعب ذو الاصابع الطويلة القوية.

ثانيا : وضع الاستعداد

يختلف الشكل العام لوضع الاستعداد من لاعب الى اخر حسب قدراته الجسمية وهذا الوضع يترك انطباعا بالثقة على مؤديه حيث يقف اللاعب قبل بداية الاقتراب معتدل القامة في حالة استرخاء وتركيز وتكون احد القدمين للأمام على حسب طريقته في حمل الرمح سواء كان لاعبا ايمن او ايسر ويكون مركز الثقل في منتصف المسافة بين القدمين ولأمام قليلا

ويقوم اللاعب بحمل الرمح بإحدى الطرق السابقة وغالبا ما يحمل فوق الكتف ولأعلى قليلا وللداخل وتكون مقدمة الرمح لأعلى ويكون مرفق الذراع الحاملة للرمح

للأمام والعضد عمودي على الكتف والرمح اقرب ما يكون للخط الوهمي العمودي للاعب ويكون الذراع الاخرى بجوار الجسم او امام الصدر للمحافظة على توازن اللاعب اثناء الاقتراب والتخلص.



الشكل(2)

يوضح وضع الاستعداد

ثالثا: الاقتراب

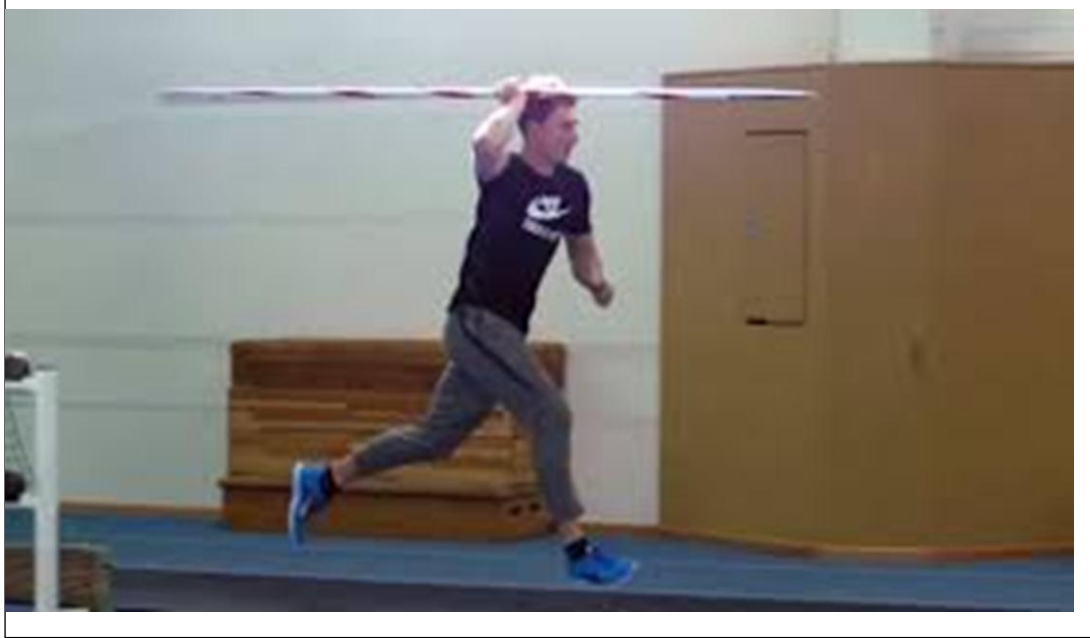
هي المسافة التي يقطعها اللاعب من بداية الركضة حتى لحظة التخلص من الاداة وغالبا ما تتراوح مسافة الاقتراب من 30م الى 36.5م وغالبا مما يقطعها المتسابق من 13 : 17 خطوة وبتحليل هذه الخطوات المتحورة التي يتمكن اللاعب من خلالها الى تحويل السرعة الافقية الى قوة وراء الذراع الافقية ويؤدى المتسابق الخطوات الفنية للاقتراب بالخطوة الاولى بالرجل اليمنى مع ميل قليل في الجذع للأمام حتى يصل الى استقامة الجذع التدريجية كلما زادت سرعة اللاعب

• ولتحقيق افضل النتائج في كل محاولة لابد من وصول اللاعب الى السرعة المناسبة خلال مرحلة الاقتراب لذلك يجب ان توضع علامات على طول الطريق

يطلق عليها العلامات الضابطة ومن اجل ذلك يقسم معظم المدربين والمتسابقين طريق الاقتراب الى نصفين :

النصف الاول :

وهو بداية الاقتراب التي يصل من خلال المتسابق الى السرعة المطلوبة التي تعده في الدخول لتنفيذ الخطوات الايقاعية الموزونة الجانبية للرمي وغالبا ما تكون هذه المسافة من 18 : 20م إي حتى وصوله للخطوة رقم 13.



الشكل(3)

النصف الاول من الاقتراب

النصف الثاني:

وهي مرحلة الدخول في الخطوات الجانبية او المقصية اما الواجب الرياضي في القسم الثاني من الاقتراب فهي اداء حركة سحب الرمح التي من خلالها يقوم المتسابق بفرد الذراع للخلف مع عدم تخفيض سرعة الركض واتخاذ الوضعية الاكثر ملائمة قبل الرمي واداء الرمية بدون تباطؤ ان استخدام السرعة العالية للركض تسمح للرامي بأن ينقل جسمه بشكل اسرع في المرحلة النهائية وان يسبق الاداة بشكل احسن في الحركة النهائية للرمي مما يسمح بزيادة بعد مسافة الرمي.



الشكل(4)

يوضح الاقتراب بطريقة الخطوات المقصية

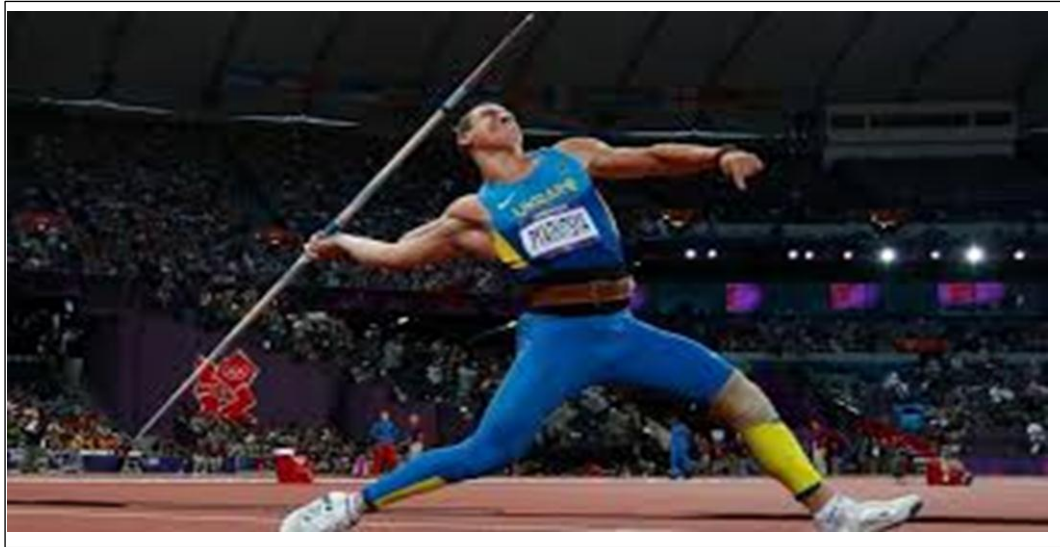
رابعاً: خطوات الرمي

• هي تلك الخطوات التي يستخدمها المتسابق لعمل ربط أساسي بين السرعة المكتسبة من الاقتراب والقوة الدافعة لأطلاق الرمح وهو ما يطلق عليها " الخطوات المتحورة من الركض العادي للركض المتقطع " وتبدأ من الخطوة رقم 1 من

العلامات الضابطة وتنتهي بالعلامة رقم 5 قرب قوس الرمي وهي مسافة تتراوح من 9 : 10م يقطعها المتسابق في 5 خطوات

خامسا: الرمي والتخلص من الرمح

• عندما يصل المتسابق للدخول بالخطوة الاخيرة ووصوله الى قوس التوتر المناسب تبدأ الذراع الحاملة للرمح في التحرك اماما بحيث تقود الحركة للأمام مرفق الذراع الحاملة للرمح حتى لا ينطلق الرمح من اليد بزواوية اكبر من 32 : 35 من مستوى سطح الارض يتوقف سقوط الرمح على مقدمته على طريقة مسك الرمح لكل لاعب والحركة اللولبية " حركة السوط الاخيرة التي يتبعها اللاعب في حركة الذراع للتخلص من الرمح.



الشكل (5)

يوضح مرحلة الرمي

سادسا: الاتزان

يجب تدريب اللاعبين على كيفية السيطرة على سرعة اندفاعهم للأمام وذلك بأخذ خطوة غير ظاهرة لأعلى والهبوط على الرجل الخلفية " اليمنى للأمام " مع اخذ حجلة اخرى على نفس الرجل حتى يمكن اندفاع مركز ثقل اللاعب اماما خلف الجسم.

القواعد القانونية

يتكون الرمح من ثلاث اجزاء رئيسية (الراس - جسم الرمح - القبضة) وجسم الرمح يجب ان يصنع من المعدن ومثبت به الراس المعدني والتي تنتهي بالسن المدبب. هناك خصائص مميزة ومعقدة لكل من رمح الرجال والسيدات حتى تضمن لة طيران منتظم وهبوط سليم ويجب على المدير الفني للبطولة توخي الحذر جيدا بشأن الارماح المستخدمة بالبطولة لتكون مطابقة للمواصفات. يبلغ وزن الرمح للرجال 800 غم والسيدات 600غم ويكون الطول الكلي 2.60-2.70م للرجال و 2.20-2.30 للنساء.

طريقة الاقتراب

يجب ان لا يزيد طولة عن 36.50 وان لا يقل عن 30م مقاسة من الحد الداخلي لقوس الرمي وعرضه 4م . ويحدد بخطين متوازيين مطلبيين باللون الابيض عرض كل منهما 5 سم.

-قوس الرمي

يتم الرمي من خلف قوس نصف قطره 8 م. إما ان يكون شريطاً مدهوناً باللون الابيض أو من الخشب عرضه 7سم كما يجب أن يكون القوس أبيض اللون و غاطسا في الأرض و في مستواها

كما يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما 75سم وبعرض 7سم.

-قطاع الرمي

يحدد مقطع الرمي بخطان عرضهما 5سم باللون الابيض بحيث إذا امتدا هذان الخطان يمران بنقطة تقاطع القوس والخطين اللذان يحددان طريق الاقتراب وتكون زاوية المقطع 29 درجة.

قواعد عامة

- 1- لكي تكون المحاولة الصحيحة يجب ان يلمس سن الرمح اولا الارض قبل أي جزء اخر من الرمح
- 2- يجب ان يهبط الرمح داخل خافتي قطاع الرمي.
- 3- يجب ان لا يلمس اللاعب خطوط الاقتراب وتعتبر محاولة فاشلة اذا لمس اللاعب بأي جزء من جسمه او أطرافه القوس او الخطين الممتدين على طول القوس.
- 4- اذا غادر اللاعب طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض تعتبر محاولة فاشلة
- 5- اذا غادر اللاعب طريق الاقتراب في اتجاه مقطع الرمي تعتبر محاولة فاشلة
- 6- اذا استنفذ اللاعب وقت المحاولة تعتبر محاولة فاشلة

7- اذا كان عدد اللاعبين اقل من 8 تعطى لكل لاعب 6 محاولات، اما اذا كان عدد اللاعبين اكثر من 8 تعطى 3 محاولات لكل بعدها تعطى 3 محاولات اخرى لكل افضل 8 لاعبين.

8- اذا كسر الرمح في أي وقت اثناء الرمية فلا تحتسب محاولة