6-رياضة رمي الرمح

1- نبذة تاريخية:

لقد إستخدم الإنسان أداة الرمح منذ القدم للقيام بعملية الصيد أي إصطياد الحيوانات وكذلك إستخدم الرمح في الحروب كما بينته بعض الرسومات القديمة للإنسان البدائي كما هي مبينة في جبال الطاسيلي في الجزائر،

شكل رقم 11 يمقل صورة منقوشة على الحجر في جبال الطاسيلي بالجزائر تبين استعمال الرمح في الصيد

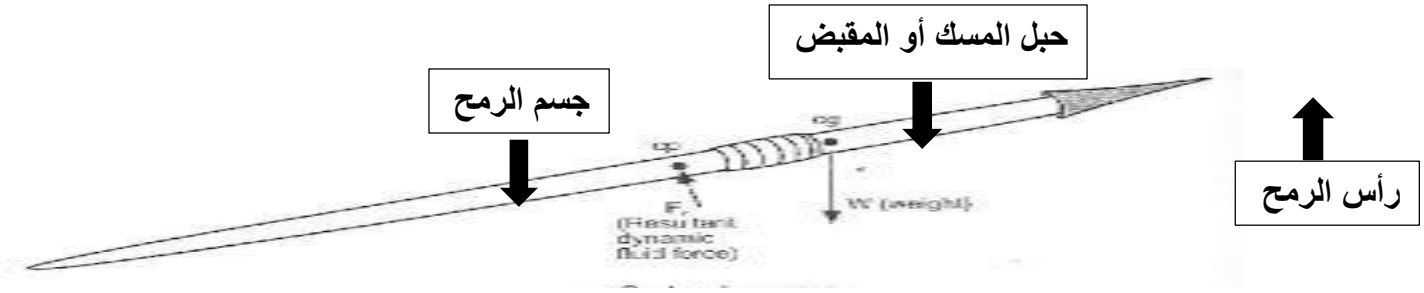
هذه الأداة التي نجدها في كل مكان على الأرض وعبر كل العصور، لقد إشترك كل العالم في ممارسة رميها حيث جمع بين التدريب عليها وإستخدامها في المواجهات العسكرية بين الجيوش، فكانت الأداة الأساسية التي تتطلب الدقة للوصول إلى الهدف والقوة لتحقيق أطول المسافات الممكنة خلال الرمية، كما كانت ممارسة رمي الرمح مسجلة في برنامج الألعاب الأولمبية القديمة ضمن منافسات الخماسي(pentahtle)، بوجود ثلاثة أنواع من الرمح مصنوعة من الخشب تلفها طبقة من الجلد في منتصفها ولها رأس معدني في مقدمة الرمح بأطوال وأوزان مختلفة ربما كانت تستخدم حسب الأصناف والأعمار في ذلك الزمان.

كما أن طريقة ممارسة رمي الرمح على شكله الحالي هي عبارة عن مهارات قد إستخدمها المحاربون القدامى لكي يتقنوا أفضل الطرق للتعامل مع هذا الجهاز، فكانت قبائل السلتيين من الذين اتقنوا ممارسة رمي الرمح قبل 2000سنة، وفي العصور الوسطى فلقد وجد في بعض النصوص الإيرلاندية أنه كان هناك رجل عملاق لم يستطع أن يهزمه أحد في ممارسة رمي الرمح، وفي سنة 1792م بالسويد ثم بفلندا سنة 1870م أصبحت ممارسة رمي الرمح رياضة شعبية يمارسها الجميع، من خلال إستخدام رمح بلغ طوله من 10متر إلى15متر ثم بعد ذلك وبمرور الوقت تقلص طول الرمح وأصبح 3متر، أما طريقة رمي الرمح فكانت من خلال مسك الجهاز باليد من الأمام لكي يتم توجيه الرمح واليد الأخرى تستخدم كمنجنيق تدفع الرمح، حيث ساعدت هذه المهارة في ظهور مسابقات الأسلوب الكلاسيكي خلال بدايات القرن العشرين، مما ساعد على تنظيم منافسات رمي الرمح في المسابقات الأولمبية لسنة 1859م و 1870م، غير أنه غاب في مسابقات رمي الرمح في الألعاب الدولية في اثنا ثم في سنة 1908م بلندن في إنجلترا دخلت رياضة رمي الرمح برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة [1].

2-الإجراءات التنظيمية:

2-1- الرمح:

يتكون الرمح من ثلاثة أجزاء، الجزء الأول وهو رأس الرمح، الجزء الثاني وهو منطقة حبل المسك أو المقبض وهي المنطقة التي يقوم من خلالها الرياضي بمسك الرمح، والجزء الثالث وهو جسم الرمح أي امتداد الرمح، يبلغ طول الرمح عند الرجال من 2،6م إلى 2،7م ووزنه 800غ وعند النساء من 2،2م إلى 2،3م ويزن600غ [2].



شكل رقم 12 يمثل أقسام الرمح في العاب القوى

الأصناف	الرجال	النساء

[1] - Dominique Daumail & Frédéric Aubert: ATLETISME 1 Les Lancers, OPC, p104.

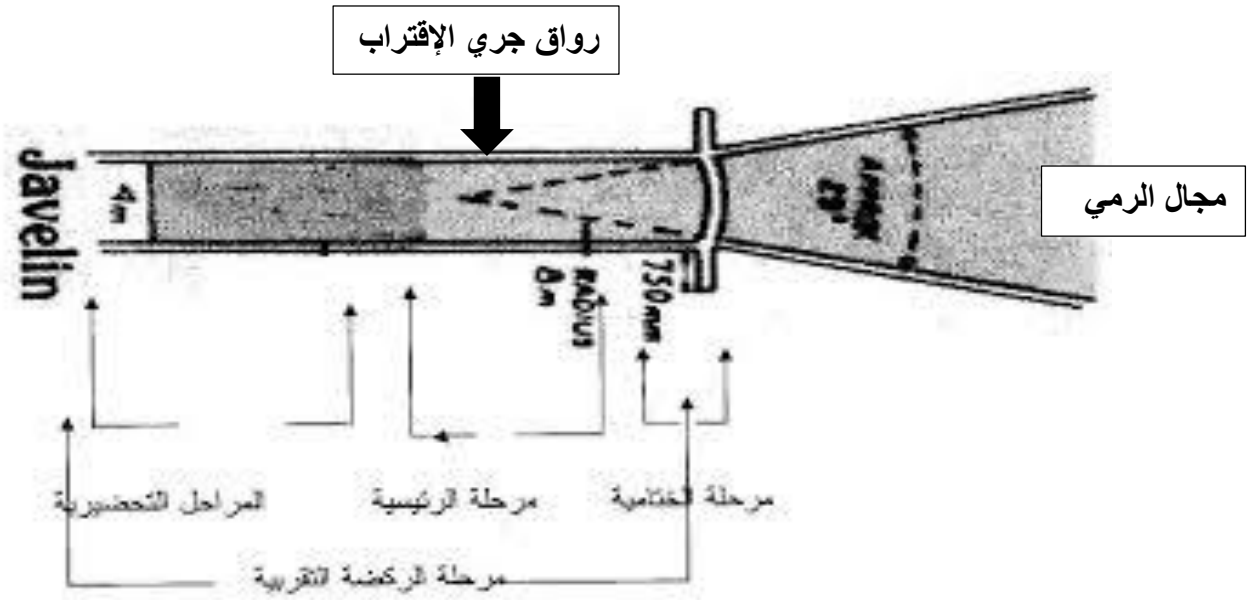
[2] - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement, INSEP, 1993, p291.

المدرسة	400غ	400غ
الأصاغر	600 غ	600 غ
الاشبال	700 غ	600 غ
الاواسط	800 غ	600 غ
الاكابر	800 غ	600 غ

جدول رقم 4: يمثل أوزان الرمح حسب الأصناف

2-2- مجال الرمي:

ينقسم مجال الرمي إلى جزئيين مترابطين يكملان بعضهما البعض، يمثل الجزء الأول رواق جري الإقتراب الذي يبلغ طوله من 30متر، 36متر إلى 50متر وعرضه 4 أمتار يحده خط منحني إلى خارج الرواق من الأمام يمثل نهاية الرواق وهو الخط الذي يجب على الرياضي الوقوف عنده وأن لا يتعداه، وفي 8 أمتار الأخيرة يخرج من الرواق خطان يشكلان زاوية 28° تقريبا يخرجان ليحددا مجال الرمي حيث أن الرمية لكي تكون صحيحة يجب أن يكون سقوط الرمح داخل هذا المجال [3].



شكل رقم 13 يمثل مجال الرمي لرياضة رمي الرمح

[3] - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement,OPC, p291

3-2-عدد المحاولات:

خلال منافسات رمي الرمح يجوز للرياضيين القيام بثلاث محاولات لكل مشارك للتأهل إلى الدور الثاني، وفي مرحلة ثانية يستطيع الرياضيين الذين يحتلون المراتب الثمانية الأولى إنجاز ثلاث محاولات إضافية، كما أن ترتيب الرياضيين لإنجاز المحاولات خلال المنافسة يكون عن طريق القرعة التي تحدد ترتيب كل رياضي، كذلك يمكن تعديل هذا الترتيب إذا كان أحد الرياضيين يشارك في منافسات أخرى خارج إختصاص رمي الرمح في نفس التوقيت.

4-2-حالات إلغاء الرمية:

يعتبر رمية الرمح ملغات إذا كان:

-الرياضي لا يمسك الرمح من منطقة حبل المقبض.

-إذا تم دفع الجهاز بشكل حركة دائرية.

-إذا قام الرياضي بمقابلة منطقة السقوط بظهره.

-إذا لم تلامس رأس الرمح الأرض أولا.

-إذا لامس أي جزء من جسم الرياضي قوس نهاية رواق الجري أو الخطوط التي تحدد عرض الرواق 4م أو الأرض خارج رواق الجري أو قوس نهاية رواق جري الإقتراب.

5-2- قياس مسافة الرمية:

بعد كل محاولة يقوم حكام بالقياس مباشرة حيث يوضع رقم الصفر لجهاز القياس(الهكتومتر) على العلامة الأقرب لقوس نهاية رواق الجري، وقراءة مسافة الرمية تكون من داخل القوس المعدني حيث تسجل النتائج بقيمة 2سم وفي حالة تعادل يلجأ الى الوحدات الأصغر لقياس المسافة.

6-2-ترتيب المتنافسين:

يحسب ترتيب المتنافسين حسب أحسن نتيجة لكل رياضي التي حققها خلال المنافسة، وإذا تعادلت نتائج رياضيين تحسب ثاني أحسن نتيجة محققة من كل رياضي لتحديد ترتيب كل رياضي، وإذا وجد تعادل تحسب ثالث أحسن نتيجة محققة من كل رياضي لتحديد ترتيب الرياضيين الى آخره.

3- المراحل الفنية لرمي الرمح:

1-3-جري إكتساب السرعة (course d'élan):

يأخذ أغلب رياضيي رمي الرمح من 10 إلى 12خطوة لاكتساب السرعة (foulées d'élan) والتي تمثل في أغلب الأحيان مسافة 20م إلى 25م، حيث يأخذ الرامي عند مكان الإنطلاق الوضعية الثابتة وعند إنطلاقه يحاول الرياضي إكتساب تدرج بزيادة سرعة تنقل كبيرة متوافقة مع تحكم الرياضي في أداء حركات رمي الرمح حيث تصل السرعة التنقل خلال نهاية جري إكتساب السرعة إلى 8 متر/دقيقة[4].

3-2- مسك الرمح:

خلال إنطلاق الرياضي وزيادته في جري إكتساب السرعة، يمسك بالجهاز عند منطقة حبل القبض بواحدة من يديه، حيث يكون الرمح أفقي والذي يجعل أداء المرحلة التالية أكثر سهولة كما أنه هناك من الرياضيين الذين يقومون بمسك الرمح بطريقة عمودية أو مائلة يكون فيها رأس الرمح موجها أسفلا الى الأمام.

شكل رقم 14 يمثل صورة توضع طريقة مسك الرمح

3-3- أخذ موضع الرمح:

خلال هذه المرحلة يقوم الرياضي بحمل الرمح بإتجاه الخلف ويتم إستخدامها بطريقتين هما:

أ-**الطريقة الفنلندية:** وهي طريقة يتم فيها حمل الرمح وتوجيهه إلى الخلف، حيث يقوم الرياضي بحمل الرمح

[4] - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement,OPC, p292 ,295.

أمامه ثم ينتقله نحو الأسفل ثم ينقله الى وضعه الأساسي للرمي والذراع الحاملة للرمح ممدودة نحو الخلف [5].

ب-الطريقة السويدية: وهي طريقة يقوم الرياضي فيها بنقل وضع الرمح بمد الذراع الحاملة للرمح مع حركة دوان الكتف نحو اليمين، حيث أن أخذ موضع الرمح يتميز بما يلي:

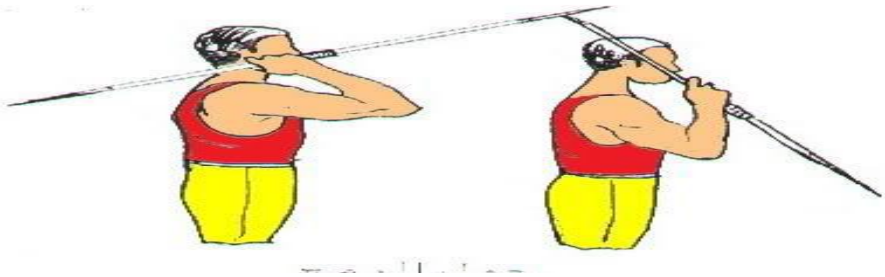
-مواجهة جذع الجسم للجهة اليمنى بالنسبة للرياضي الذي يقوم بالرمي باليد اليمنى.

-يقوم الرياضي بإنحناء جذع الجسم نحو الخلف.

-يقوم الرياضي بمد الدراع بإستقامة واحدة مع الكتف.

-كف اليد تكون مقابلة للسماء.

-والرمح بالقرب من الجسم.



شكل رقم 15 يبين طريقة مسك الرمح

مسافة الجري لأخذ موضع الرمح يبدأها الرياضي من خلال الإرتكاز بالجهة اليسرى وتستمر للإركازين أو الأربع إرتكازات الموالية حسب طول جري أخد السرعة النهائي للبحث عن الرمية، ولكي يتم إنجاز جري أخذ السرعة النهائي من أربع إرتكازات فإن أخذ موضع الرمح ينجز في إرتكازين، ولإنجاز جري أخذ السرعة النهائي من ستة إرتكازات فإن أخذ موضع الرمح ينجز في أربع إرتكازات، كما أنه يجب على الرياضي المحافظة على سرعة جري الإقتراب المكتسبة لرمي الرمح مع البحث على وضعية الارتخاء للرمي والتي تجعله ينجز خطوات القفز التي تسهل وضع الإرتخاء.

3-4-الخطوة الصليبية (pas croisé):

[5] - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement,OPC, p296.

وهي خطوة يكون فيها جذع جسم الرياضي موجه نحو الجهة اليمنى خلال الجري، وهي مهارة جد هامة تسمح للرياضي أن ينجز إنحناء للجذع نحو الخلف الذي يساعد على الإنجاز الفعال لمهارة الإرتكازين، وعليه فإن الإرتكاز من الجانب الأيسر الذي يبدأ به الرياضي للخطوة الصليبية (pas croisé).

شكل رقم 16 يبين طريقة أداء الخطوة الصليبية

فيقوم من خلالها بالدفع القوي لغرض الرمي فينتج عنها فترة توقف سلبية تسهل من حركة أخذ أحسن وضعية للأرجل بإتجاه أمام جسم الرياضي، وهذه المرحلة الإنتقالية التي تكون بين أخذ وضع الرمي ومرحلة الإرتكازين تكون نوعا ما طويلة مسافتها من 6 إلى 8 أقدام [6].

3-5-مرحلة الإرتكازين:

تعتبر مرحلة الإرتكازين مرحلة مرتبطة بالخطوة الصليبية، فهي مرحلة نهائية ينجز فيها الرياضي إرتكازين أخيرين تم التحضير لهما خلال مرحلة الخطوة الصليبية، كما أن وضع الذي إكتسبه الجذع لا يتم تغييره حيث يكون إتجاه الراس والنظر معا نحو الأمام، والرمح قريب من الوجه مع توازي في إتجاه الكتف والرمح، كما يصحب ذلك إنحناء كامل للجسم نحو الخلف، حيث تلعب الأرجل هنا دور كبير لأخذ الأسبقية بدوران الحوض على خط الكتف لغرض تحقيق حركة كاملة للجذع نحو الأمام لنقل حركة الجسم لتحقيق أكبر قدر لدفع الرمح، أما المسافة البينية للإرتكازين فهي تقدر بخمسة أقدام، فإذا كان وضع القدم اليمنى-اليسرى (droite-gauche) طويل فإن القدم اليمنى تكون قد أنهت وضع الدفع في الوقت الذي تلامس فيه الرجل اليسرى الأرض وتكون

---

[6] - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement,OPC, p297.

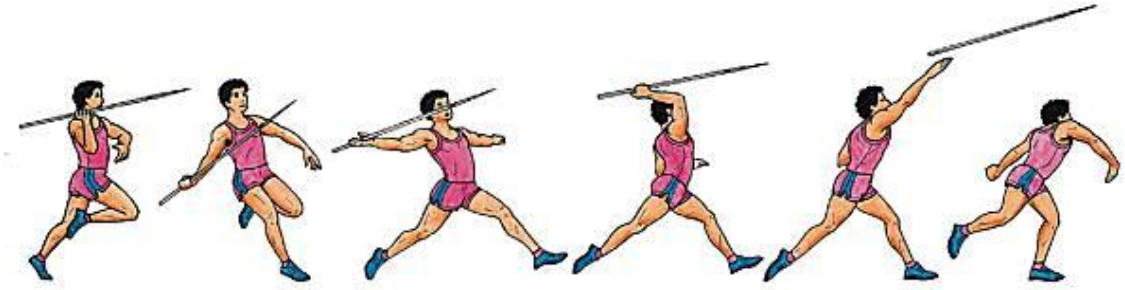
من الأمام وعلى الجانب الأيسر لمحور الجري، حيث تنتهي حركات الدفع للجسم العلوية قبل أن يكون لإرتكاز الرجل اليسرى مساهمة في نقل الحركة للجذع ثم للذراع ولهذا فإن حركة وضع القدم اليمنى–اليسرى يجب أن تكون سلسة ومترابطة.

3-6-الحركة اللاحقة (le rattrapé):

يجب على الرياضي عندما يقوم الرياضي برمي الرمح أن يتوقف لكي لا يجتاز المنطقة التي يسمح بها في قانون اللعبة، حيث تستخدم طريقتين لهذا الغرض وهما:

أ-**الغوص (le plongeon):** حيث يبقى الرياضي متصل مع الجهاز لأطول مدة ممكنة وهذا لكي يستطيع التأثير على الرمح خلال الدفع، هنا يفقد الرياضي توازنه ويعمل على دفع نفسه نحو الأعلى وإلى الأمام بفضل حركة عنيفة للقدم اليسرى نحو الأمام، مما يؤدي إلى الإستلقاء على اليدين معا.

ب-الحركة اللاحقة العادية: وهي الطريقة التي يستعملها الرياضيون حاليا حيث يرجع فيها الجذع بسرعة نحو الأمام والرامي يوقف جسمه من خلال الإرجاع السريع للرجل اليمنى إلى الأمام ونظرا للسرعة التي ينجز بها الرياضي فإنه يحتاج إلى عدة إرتكازات للتوقف [7].



شكل رقم 17 صورة توضح المراحل الفنية لرمي الرمح

[7] - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement,OPC, p299.