5- رياضة رمي المطرقة

1-نبذة تاريخية:

يعتبر إختصاص رمي المطرقة من الرياضات التي تنتمي إلى فعاليات ألعاب القوى، هذه الرياضة مارسها الإغريقيون في العهد اليوناني خلال إحتفالاتهم الدينية تعظيما للوثن(Thor) إله القوة والرعد والهواء، الذي يعتبرونه مسلح بأداة المطرقة، ورمي المطرقة ممارسة مستوحات من عجلة عربة حربية محطمة مثبتة على محورها قام محارب قوي بعملية أرجحتها ورميها، والتي أصبحت تقليدا إغريقيا يرمز للنصر والقوة والتي من خلال الألعاب الرياضية القديمة عند القبائل السلتية تغيرت الأداة من محور عجلة العربة الحربية إلى حجر دائري فيه حفرة مثبتة عليها عصا، وفي القرن السابع عشر تم استبدال الحجر بمطرقة معدنية كما كانت في العهد القديم عند اليونانيين والألمان والإيرلنديين حيث كان الملك الإنجليزي هنري يمارسها[1]، وقد لاقت رواجا كبيرا في إنجلترا وايرلندا حيث تطورت هذه الممارسة وأصبحت رياضة لها قوانينها التي تنظمها الخاصة بها منذ سنة 1876م حيث تم تحديد طول ووزن جهاز المطرقة وشكل ومسافات دائرة الرمي كما تم استبدال عصا الرمي بسلك طوله1،22م، وخلال الألعاب الأولمبية التي أقيمت بفرنسا سنة 1900م تم إدراجها في برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة، ويعتبر الأمريكي من الأصول الإيرلندية (James Mitchell) صاحب أول رقم قياسي عالمي ب:44،21متر عن طريق تطبيق مهارة عادية في الرمي، وقد كان الفضل للألمان في تطبيق مهارات رمي جديدة تشبه المهارات المطبقة حاليا حيث تمكنوا من تحطيم الرقم القياسي ب:50متر سنة1938م، وبعد الحرب العالمية الثانية سيطر المجريون على هذا الإختصاص، حتى سنة1954م حيث تمكن الروسي(Mikhail Krivonosov) من إنجاز مهارة الرمي الحالية التي حطم بها الرقم القياسي ب:63،34متر كما ساهمت ظروف الحرب الباردة والصراع بين الإتحاد السوفياتي والولايات المتحدة الأمريكية في مجال المنافسة الرياضية حيث حطم الرقم القياسي ب:20متر خلال عشرين سنة وتمكن لاعبي الاتحاد السوفياتي من السيطرة على اللعبة حتى سنة 1990م، و في بطولة كأس الأمم الأوروبية عام 1986م تم تحطيم الرقم القياسي العالمي للرجال إلى يومنا هذا من طرف الرياضي الأوكراني (السوفياتي الجنسية سابقا) يوري سيديخ بمسافة: 86.74 متر، أما فيما يخص ممارسة اللعبة لدى السيدات فإن الإتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) أدرج هذه الرياضة للنساء منذ عام 1995، وقد تم

[1] - Dominique Daumail & Frédéric Aubert: ATLETISME 1 Les Lancers, OPC, p72.

برمجة رمي المطرقة لأول مرة في الألعاب الأولمبية صيف عام 2000 في سيدني، والرقم القياسي للسيدات حطمته البولندية أنيتا ولدريزتش بمسافة:82.29 م سنة 2016م، في ريو دي جانيرو في المباراة النهائية للألعاب الأولمبية [2].

2- تعريف رياضة رمي المطرقة:

هي رياضة من إختصاصات ألعاب القوى يقوم الرياضي فيها برمي جهاز المطرقة إلى أبعد مسافة ممكنة، يتكون هذا الجهاز من كرة حديدية وزنها عند الرجال 7،257 كلغ ولدى النساء 4 كلغ مربوطة بسلك معدني يوجد في نهايته طول الجهاز عند الرجال 1،215م وعند النساء 1،195م [3].

3- الإجراءات التنظيمية لرياضة رمي المطرقة:

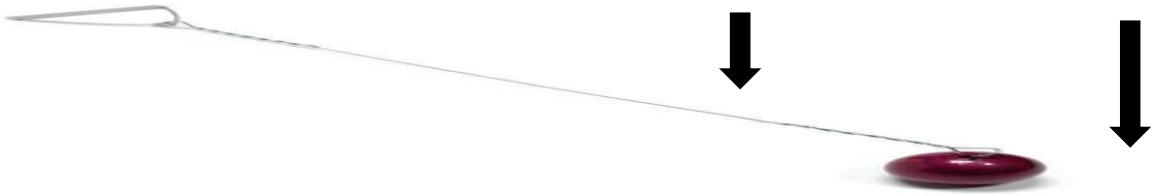
المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه ممارسة هذه الرياضة هو أن يقوم الرياضي بعملية رمي المطرقة إلى أبعد مدى يستطيع إيصال الجهاز إليه دون الخروج من دائرة الرمي التي يبلغ قطرها 2،135 متر والتي تسمى أيضًا الهضبة، حيث يقوم الرياضي بعملية إكساب سرعة دوران لجهاز الرمي أي المطرقة من خلال تحويلها ولفها دورانا من 2 إلى 3 مرات فوق وحول رأسه في والجسم في وضع ثابت، ثم يزيد من سرعتها بإستمرار عن طريق دوران جسم الرياضي حول مركزه من 3 إلى 4 مرات داخل الدائرة، ومن أجل بقاء الرياضي داخل دائرة الرمي فإن العديد من الرياضيين يقومون بلفة ودورة أولى من خلال العودة إلى موقعهم الأول، ويعتمد القيام بعدد الدورات التي يمكن أداءها داخل الدائرة على مقاس رجل الرامي لأنه عندما يقوم بعمية الدوران فإنه يقوم بتثبيت مؤخرة القدم، وبالتالي يتحرك مسافة تتناسب مع قدمه بالإضافة إلى صعوبة عدم الخروج من الدائرة، يجب أن تترك المطرقة القفص والأرض في منطقة الرمي بزاوية قدرها 34.92°.

3-1- جهاز الرمي:

في سنة1860م بدأ العهد الجديد لرمي المطرقة من خلال إستعمال جهاز يزن7،257كلغ وهي كرة معدنية تخرج منها عصا خشبية، هذه العصا تم إستبدالها بسلك حديدي في سنة1880م، وفي العشر سنوات التالية تم إضافة المقبض ليصل طول الجهاز الكلي إلى 1،125متر.

[2] - https://fr.wikipedia.org/wiki/ Lancer du marteau, le 06/03/2019, 18,26h.

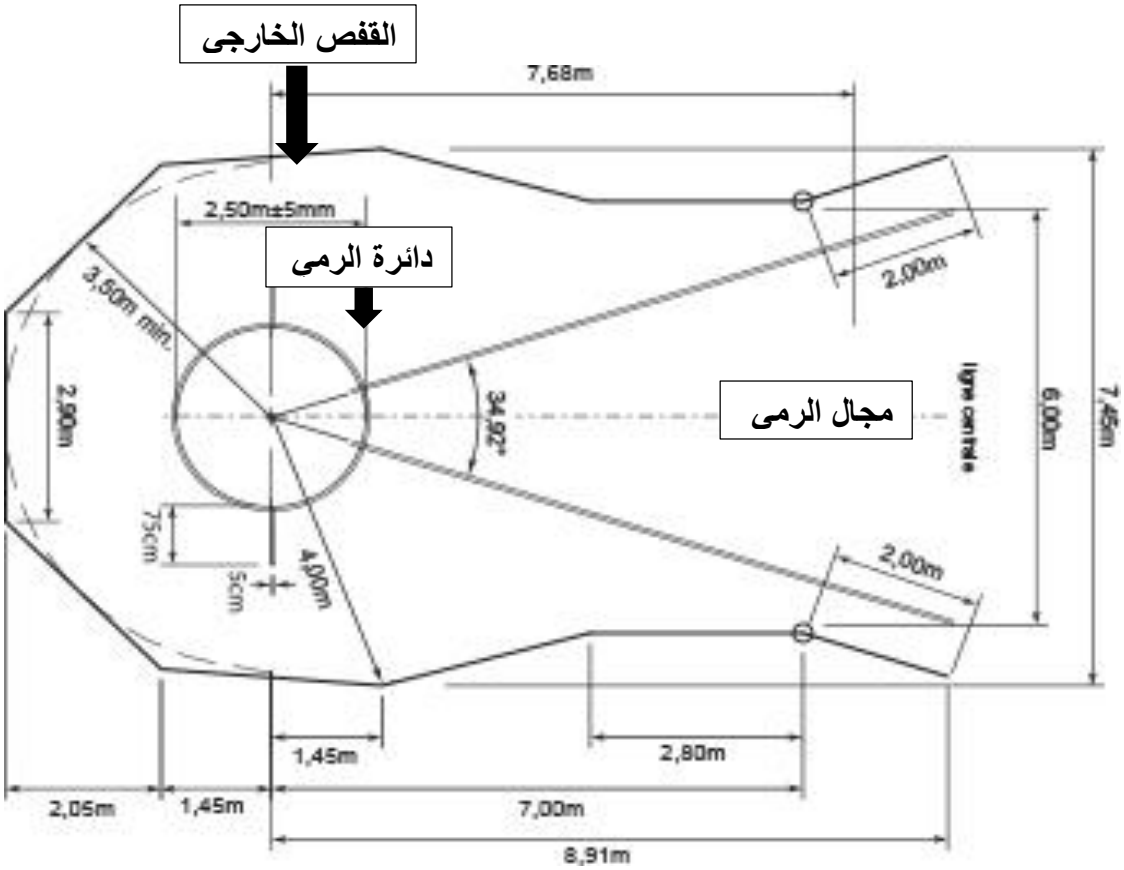
[3] - https://fr.wikipedia.org/wiki/ Lancer du marteau, le 06/03/2019, 18,26h.



شكل رقم 06 يمثل صورة لجهاز المطرقة

3-2- مساحة ومجال الرمي:

وهي أرضية دائرية قطرها(2،135متر) مغطى بمادة لا تسمح بالإنزلاق خلال الأداء مثل الإسمنت وتساعد على الثبات وزيادة سرعة أداء الدوران للرياضيين، يحيط بدائرة الرمي قفص يهدف إلى حماية الحكام والجمهور الذي يشاهد منافسات رمي المطرقة [4]، تحتوي على فتحة عرضها 6 متر وطول الفتحة حوالي 7متر إبتداء من وسط دائرة الرمي كما يبلغ إرتفاع القفص من 7م إلى 10م



4 - Dominique Daumail & Frédéric Aubert: ATLETISME 1 Les Lancers, OPC, p72.

شكل رقم 07 يمثل صورة لمجال الرمي

4- المراحل الفنية لرياضة رمي المطرقة:

ينقسم أداء رمي المطرقة إلى:

4-1- مسك الجهاز:

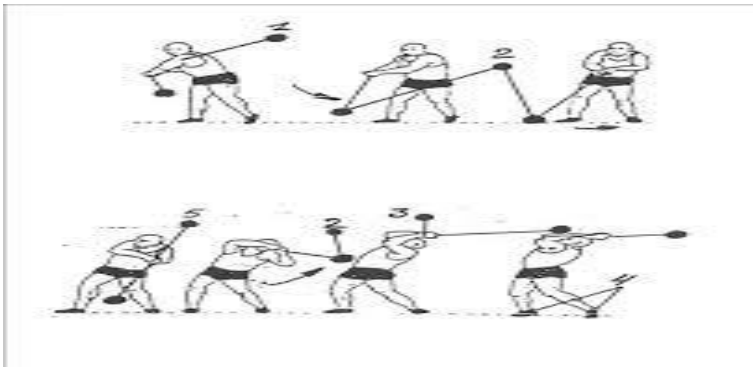
يقوم الرياضي بمسك مقبض المطرقة باليد اليسرى، على مستوى الكتيبة الثانية، يتم وضع اليد اليمنى على اليد اليسرى حيث تكون وضعية الإبهام لليدين واحدًا على الآخر مع وضع إبهام اليسار أسفل اليمين (انظر الصورة) أو وضعهما على التوازي مع بعضهما البعض، يستحسن أن يرتدي الرياضي قفازا من الجلد لكي تساعد الرياضي على المسك الجيد للجهاز.

شكل رقم 08 صورة تبين طريقة مسك جهاز المطرقة

4-2- المرجحة التحضيرية:

يقف الرامي وظهره مقابل لمجال الرمي، والفراغ بين القدمين يكون أوسع قليلاً من عرض الكتفين للحفاظ على الاستقرار الجيد لجسم الرياضي خلال عملية الدوران، تمسك الأيدي بالمطرقة على مستوى إرتفاع الورك في الموضع الذي يتم فيه تقويم الجسم أو يميل الجزء العلوي من الجسم إلى اليمين، ثم يتم تمديد الذراعان إلى اليمين لغرض الإعداد لرفع المطرقة التي هي موضوعة على الأرض وراء الرامي الذي يحافظ على إسترخاء عضلات جسمه وتركيزه الكبير[5].

[5] - Québec Amérique jeunesse: Encyclopédie Juniors des sports, Edition EJS inc, 2002, p25.



شكل رقم 09 يمثل مراحل رمي المطرقة

4-3- تسلسل حركة الدوران:

يقوم الرياضي بإنجاز دورتين إلى ثلاثة دورات بالجهاز لغرض تحفيز عضلات الذراعين والجذع، حيث تكون عضلات الكتفين في حالة إرتخاء، وتسلسل حركة الدوران للجهاز تزيد 55% إلى 65% من قوة إنطلاق المطرقة، وتسمح للرياضي بإيجاد إيقاع التوازن الجيد الذي يبحث عنه للجسم.

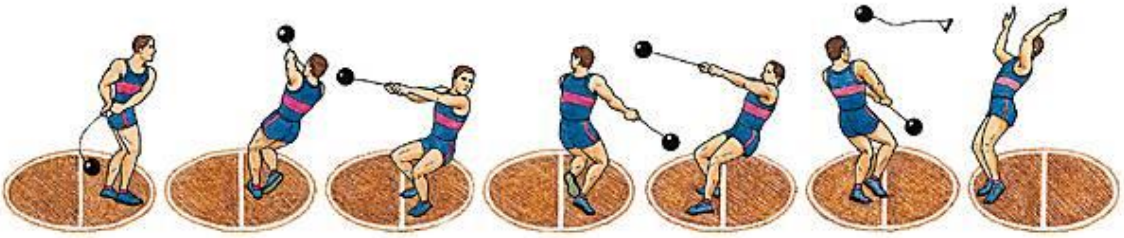
4-4- حركة الدوران:

تعتمد هذه المرحلة على حركة دوران الرجلين المتزايدة فيقوم الرياضي بالتوقف الجزئي في الدورة الأولى ثم في الدورة الثانية والثالثة التي تلي ثم يزيد في تسارع حركة الدوران مع الجهاز حيث أن تأثير السرعة الكبيرة التي تصل إليها حركة دوران الرياضي مع الجهاز وقوة الطرد المركزي تصل إلى الضعف وتتعدى الوزن الكلي للرياضي مع الجهاز و التي يكون لها تأثير كبير على جسم الرياضي.

4-5- ترك وإرتفاع المطرقة:

بعد نهاية الدورة الثالثة أو الرابعة تصبح أرجل الرياضي في حالة تمدد، والعمود الفقري في حالة تمدد كبير، ترتفع الدراعان بعنف نحو الأعلى والأصابع تقوم بتحرير ما تمسك به من قبضتهم فيصبح الجهاز حر في زاوية 45° وبسرعة تنقل 30 متر/الثانية أي بمعدل سرعة تنقل 112كلم/سا. [6]

[6] - Québec Amérique: Encyclopédie visuelle des sports, Edition EJS inc, 2000, p26.



شكل رقم 10 يمثل مراحل وطريقة رمي المطرقة