

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - أم البواقي -

الأستاذ: بن يوسف وليد

مقياس: ألعاب القوى

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

عنوان المحاضرة:

رمي الرمح



السنة الجامعية: 2019-2020



تمهيد:

تعتبر مسابقة رمي الرمح من مسابقات الرمي والتي تتميز بأطول مسار حركي بالنسبة لمسابقات الرمي حيث تتضمن مرحلة الاقتراب والتي حددها القانون الخاص بالمسابقة بألا يقل عن 33.5 مترا ولا تزيد عن 36.5 مترا كما يتميز الرمح بأقل وزن نسبي ضمن مسابقات الرمي حيث يبلغ 800 غرام للرجال، و 600 غرام للسيدات.

1- **الرمح** : هو عمود مسنن مصنوع من الحديد والزجاج النسيجي. يتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي :

- الرأس - الجسم - وحبل المقبض. طوله ما بين 2.60م الى 2.70 م، وبالنسبة للسيدات يبلغ طوله 2.20 الى 2.30 م

إن رياضة رمي الرمح هي رياضة تتم داخل الملعب وهي رياضة أولمبية في ألعاب القوى.

2- القوانين الخاصة برمي الرمح:

• القوانين فيها مشابهة لغيرها من رياضات الرمي:

المتسابقين يأخذون ثلاث رميات أو ستة.. تحسب أفضل رمية قانونية... والفائز هو

صاحب أفضل رمية وهي الرمية التي تكون قانونية وتكون الأبعد في المسافة.

- إن الرأس المسنن للرمح يجب أن يلمس الأرض حتى تكون الرمية قانونية.

- إن الفرق الأكبر بين هذه الرياضة ومسابقات الرمي الأخرى هي أن المتسابقين لا يكونون داخل

دائرة ولكن لديهم مكان للجري يكون على نفس مستوى مضمار الملعب... وهناك خط مرسوم

يحدد مكان رمي الرمح.

- والمتسابقين يستخدمون الدبابيس بحيث يكون هناك إحدى عشرة دبوس في كل حذاء خلافاً

لمسابقات الرمي الأخرى.

- متسابق رمي الرمح يتسارعون بقوة في مكان الجري كما أن القوة الجسدية المطلوبة مشابهة

لقوة لاعبي الجري والقفز. هذا فإن البنية الجسدية تكون مشابهة لهذه الرياضات بعيدة عن البنية

الجسدية الثقيلة الخاصة بمسابقات الرمي الأخرى.



- عند انطلاق الرمح قد تبلغ سرعته 70 ميلاً في الساعة أي ما يعادل 113 كم في الساعة!
- رمي الرمح هي جزء من الألعاب الأولمبية الصيفية منذ انطلاقتها.
- بالرغم أن رياضة رمي الرمح هي حالياً جزء من الرياضة في معظم الأماكن إلا أن لها تاريخ مظلم في الصيد و الحروب.
- و كانت هذه الرياضة قديماً تلعب في الأولمبيات بالتصويب على هدف وليس بغرض إيصال الرمح إلى أبعد مسافة.
- إن وزن الرمح القياسي (المتقدم) هو 800 جرام للرجال و 600 جرام للنساء.
- الرقم القياسي العالمي للرجال هو 98.48 متراً و حققه التشيكي 'جان زيليزني' في 25 مارس عام 1995 م.
- أما الرقم القياسي للنساء فهو 71.54 متراً وحققته 'أوسليديز مينيديز' من كوبا في الأول من يوليو عام 2001 م.

3- مراحل رمي الرمح:

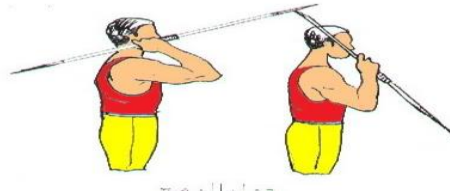
- والرمي بأنواعه يؤدي من (الثبات ومن الحركة) ولو نظرنا إلى أي مسابقه من مسابقات الرمي نجد أنها تتكون من أربع مراحل ولكننا أحيانا نزيد من عدد هذه المراحل لزيادة التوضيح وأما المراحل الرئيسية لحركات الرمي فهي كالتالي:
- - مرحلة الوضع الابتدائي.
- - مرحلة الاستعداد للرمي.
- - المرحلة الرئيسية.
- - المرحلة النهائية.
- وكلما تمكن الرياضي من أداء المراحل السابقة بانسيابية وإتقان كلما حقق نتائج أفضل في هذه المسابقات.
- وبناء على ذلك وضعت قواعد الرمي من الحركة نظرا للفرق الكبير الذي يحصل في الرمي.



4- الوصف الحركي للأداء:

لقد مر تكنيك رمي الرمح على مدار السنوات السبعين الماضية بتطورات كثيرة، حيث بدئ التكنيك بالطريقة السويدية ثم جاء بعد ذلك الفنلنديون حيث طوره ابتداء من سنة 1920م وحتى سنة 1937م، وبعد ذلك لم يستطع الفنلنديون إحراز مزيد من التطور، ولكن التطور بعد ذلك كان من اجتهاد البولنديين والسوفييت.

• 1-4- مسك الرمح.



4-2- حمل الرمح:

هناك ثلاث طرق هي:

أ/ حمل الرمح أسفل الإبط : يحمل اللاعب الرمح وذراعه ممتدة أسفل خلفا بالقدر الذي لا يجعل ذيل الرمح يصطدم بالأرض ويمر الرمح أسفل الإبط متجها إلى الأمام ولأعلى وتكون مقدمته على جانب الوجه ، وتكون مواجهة اللاعب للأمام في اتجاه المرمى.

ب/ حمل الرمح فوق الكتف و السن إلى الأسفل: يحمل اللاعب الرمح فوق اللتقف والى الأمام قليلا ، ويكون المرفق منثنيا ومتجها للأمام ولأسفل ويكون مقدم الرمح متجها لأسفل بالقدر الذي يجعل قبضته موازية لعضد المتسابق.



ج/حمل الرمح فوق الكتف والسن لأعلى : يحمل اللاعب الرمح بحيث تكون القبضة أعلى من مستوى الكتف بقليل وعلى جانب الوجه ، ويكون المرفق متجها للأمام والعضد عمودي على الجسم ويرتفع مقدم الرمح لأعلى بزاوية 30° ويكون اللعب مواجهها للأمام وهذه الطريقة اقتصادية للوقت وطبيعة الانطلاق.

3-4- وقفة الاستعداد:

يقف اللاعب معتدل القامة وهو قابضا على الرمح بإحدى الطرق السالفة الذكر عند أول طريق الاقتراب ويكون مركز الثقل والجسم محملا على القدم اليسرى بينما يكون القدم اليمنى مرتكزة على المشط والى الخلف قليلا وتكون قبضة الذراع على الرمح عند مستوى الأذن والمرفق متجها للأمام وتكون الذراع الأخرى بجانب الجسم في حالة استرخاء تام.

4-4- الاقتراب:

يحتاج لاعب الرمح عادة إلى الجري بالرمح لمسافة حوالي 13 إلى 17 خطوة ونظرا لطول طريق الاقتراب الذي يتراوح ما بين 30 إلى 40 متر يتحتم على المتسابق أن يقنن خطواته حتى يكتسب الثقة ويضمن أن تبقى المسافة بين نقطة البدء وقوس الرمي ثابتة ومناسبة وبذلك لا يفقد كثيرا من جهده أو من مسافة الرمي.

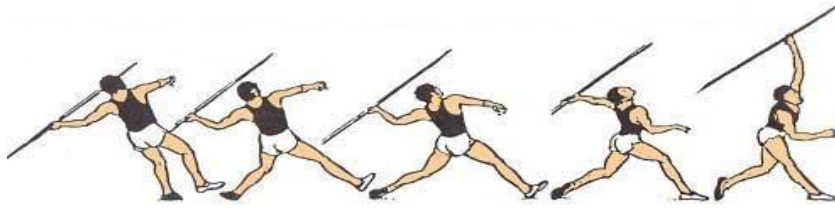


5-4- خطوات الرمي:

هي الخطوات التي بها يعد اللاعب نفسه لعملية الرمي، وهي عامل الربط الأساسي بين القوة الدافعة المستمدة من الاقتراب وإطلاق الرمح في الهواء، وتبدا خطوات الاقتراب من العلامة الضابطة وتنتهي قرب قوس الرمي حيث يقطعها المتسابق في مس خطوات ، وتمثل قيمة هذه المرحلة في أنها تؤدي إلى احتفاظ اللاعب بالسرعة المستمدة من الاقتراب وعلى اتجاهه السليم للرمي.

وتبدأ هذه المرحلة مع بداية أداء الخطوة الأولى من لخطوات الخمس التوقيتية

وتنتهي عند وضع الرجل اليسرى على الأرض لأخذ وضع الرمي.



4-6- وضع الرمي:

عندما يصل اللاعب إلى وضع الرمي حيث يكون ذراعه ممتدة خلفا والجسم موجهها اتجاه الرمي ومائلا خلفا بالزاوية المناسبة ، وتكون القدم اليسرى لم يهبط إلى الأرض بعد فحين هبوطها للاستقرار على الأرض تبدأ ذراع الرمي في إطلاق الرمح ويتحرك ذراع الرامي أماما بحيث يقود المرفق حركة الرمي ويسبق المرفق قبضة اليد في مبدأ الأمر ويستمر على هذا الحال حتى قرب التخلص من الرمح وينطلق الرمح من اليد بزاوية 30° إلى 35° تقريبا مع مستوى سطح الأرض وعند نقطة أمام الكتف الأيمن والى أعلى مع ملاحظة متابعة اليد للرمح حتى آخر لحظة ، وعلى اللاعب التأكد من مواجهة مقطع الرمي مواجهة تامة أثناء عملية الإرسال ، ولضمان هبوط مقدم الرمح أولا على الأرض يجب على اللاعب أن يتخيل انه يطعن مركز دائرة وهمية على بعد بضعة أمتار عن مقدم الرمح وفي مستوى زاوية الانطلاق.

4-7- الاتزان:

بعد إطلاق الرمح تتحرك الذراع على طبيعتها بقصد إحراز التوازن المطلوب كما ينتقل ثقل الجسم من الرجل اليسرى إلى اليمنى، ويؤخذ خطوة للأمام قد تتبع بحجلة قصيرة حتى تقلل من اندفاع الجسم أماما عبر قوس الرمي.

5- ملاحظات على الإرسال:

- يجب ثني الركبة الخلفية ويدخل الحوض للأمام على أن يواجه اللاعب اتجاه الرمي مواجهة كاملة.
- يقود الرمي حركة الذراع وبعد ذلك تحدث الحركة الكرواجية يجب متابعة الرمي حتى آخر لحظة.
- عند تحرك الرمح يكون الجسم ممتدا للأمام ولأعلى بالكامل ومتابعا للرمح لو كان يريد الإمساك به مرة أخرى.
- يترك الرمح اليد بزاوية مقدارها 32° إلى 35° درجة مع الأرض.



- تتحرك الذراع على طبيعتها بعد الإرسال لإحراز الاتزان المطلوب.

6- نظرية ومنهجية تعليم رمي الرمح:

- تعليم حركة الرمي والذراع ممدودة ومثنية.

- تعليم مسك الرمح وحمله ورشقه.

- تعليم أخذ وضع الرمي ثم الرمي.

- تعليم الخطوات التوقيتية الخمس.

- الرمي بالاقتراب الكامل.