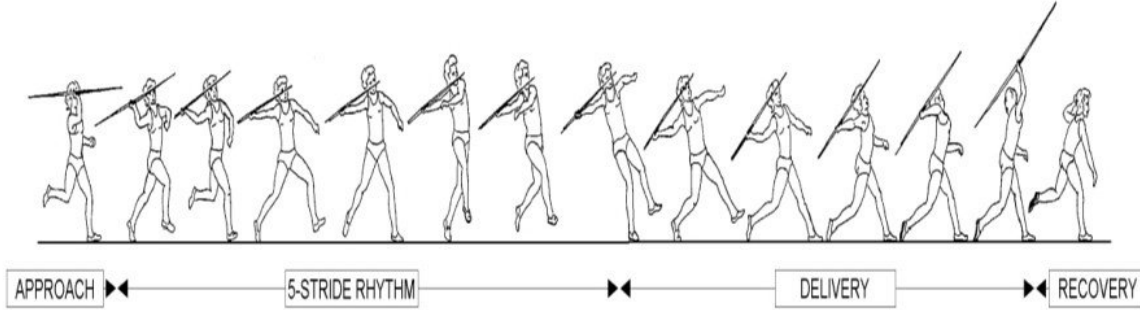


رمي الرمح

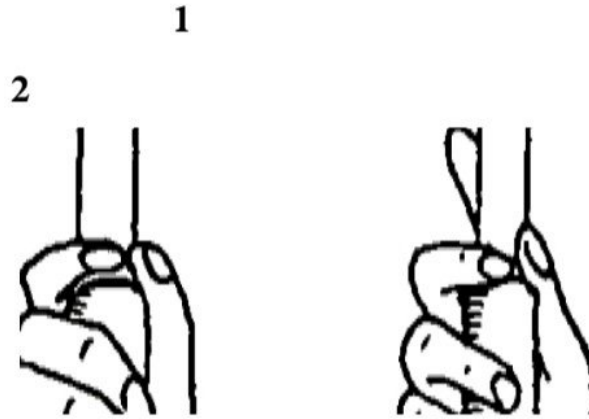


شكل (66) يوضح وضع الرمي

تعد مسابقة رمي الرمح من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان الأول في الأزمنة القديمة بهدف الصيد والمحافظة على الحياة ومسابقة رمي الرمح من المسابقات التكنيكية الخاصة التي تعتمد على مستوى القوة السريعة ، كما تتميز بسرعة انطلاق عالية جدا للاداة (الرمح) وقد تصل عند المتقدمين من أبطال العالم الى (30- 33) متر في الثانية مما يتطلب بالتالي مستوى عاليا من القوة السريعة خصوصا وان زمن قيم القوة المبذولة على الاداة نفسه (الرمح) قصير جدا .

المراحل الفنية لفعالية رمي الرمح

مسك الرمح وحمله



شكل (67) يوضح مسك الرمح

الهدف : مسك الرمح بإحكام وبطريقة مريحة .

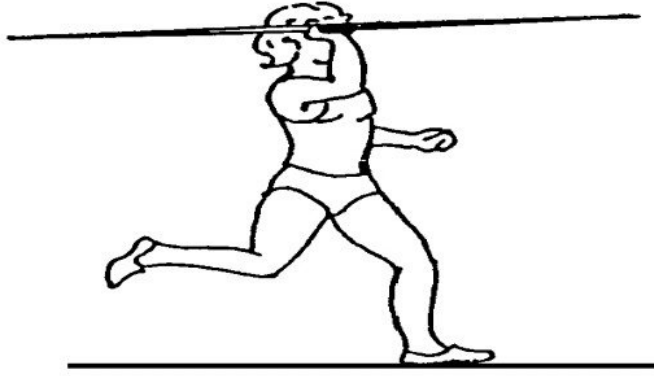
الخصائص الفنية:

- مسكة الإبهام والسبابة ، كما في الشكل (67) الصورة (1).

- مسكة الإبهام والإصبع الأوسط ، كما في الشكل (67) الصورة (2).
- تلف اليد حول الرمح.
- توجه راحة اليد لأعلى .
- تكون اليد الماسكة مسترخية.

مرحلة الاقتراب

في مرحلة الإقتراب تتزايد سرعة كل من الرامي والرمح.



شكل (68) يوضح مرحلة الاقتراب

الهدف : تزايد سرعة الرامي والرمح

الخصائص الفنية:

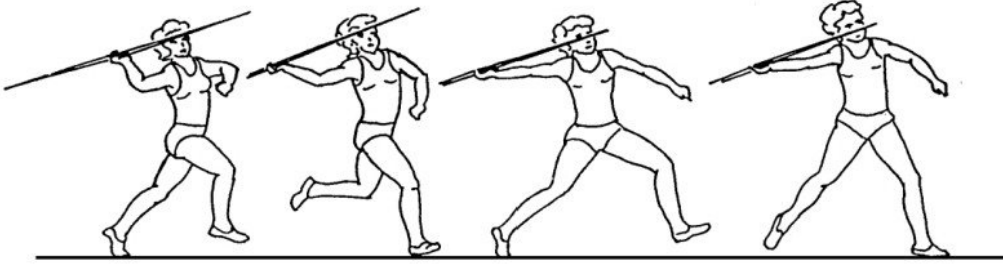
- حمل الرمح أفقيا فوق الكتف .
- تكون مقدمة الرمح عند إرتفاع الرأس .
- الإحتفاظ بالذراع ثابتة(عدم أداء حركات للأمام أوالخلف) .
- العدو لغرض تزايد السرعة يكون إنسيابيا ويمكن التحكم فيه وإيقاعيا من (6-12 خطوة).
- إستمرار تزايد السرعة للوصول للسرعة المثلى والتي يحتفظ بها الرامي أويزيد منها في مرحلة إيقاع الخمس خطوات .

مرحلة إيقاع الخمس خطوات

في مرحلة إيقاع الخمس خطوات تتزايد السرعة ليعد الرامي نفسه لمرحلة الرمي .

❖ السحب

الهدف : وضع الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمي .

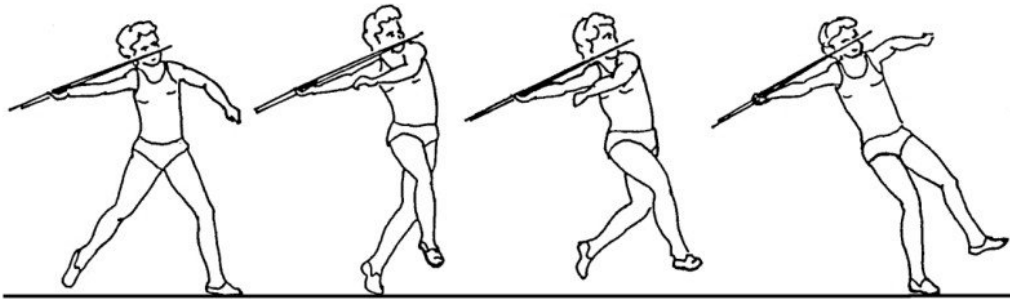


شكل (69) يوضح خطوات التمهيد للرمي

الخصائص الفنية:

- يبدأ السحب بالهبوط على قدم اليسرى .
- يواجه الكتف الأيسر مقطع الرمي مع الإحتفاظ بالذراع الأيسر للأمام للتوازن.
- يمتد ذراع الرمي للخلف خلال الخطوة 1 و 2.
- تكون ذراع الرمي عند إرتفاع الكتف أو أعلى قليلا بعد السحب.
- سن الرمح يكون قريب من الرأس.

❖ الدفع



شكل (70) يوضح وضع الرمح اثناء الخمس خطوات

الهدف: تهيئة واعداد الجسم لوضع الرمي .

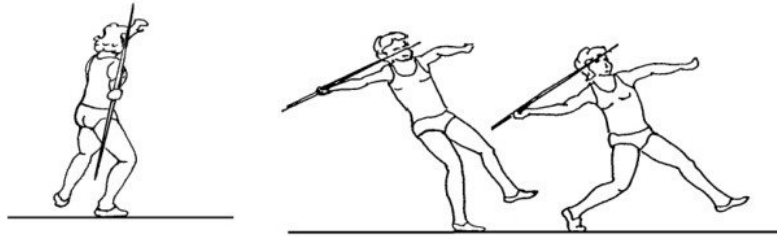
الخصائص الفنية:

- الدفع يكون نشط وأفقي من باطن القدم اليسرى بالكامل (لاتفقد سرعتك) .
- مرجحة الركبة اليمنى للأمام وليس لأعلى .
- يميل الجسم للخلف: الرجلين والجذع يتقدمان الرمح .
- يواجه كل من الكتف الأيسر والرأس مقطع الرمي .
- محاور ذراع الرمي والكتف متوازيان .
- تكون خطوة الدفع أطول من خطوة الرمي .

مرحلة الرمي

❖ **الانتقال**

الهدف : تحويل السرعة من الرجلين إلى الجذع

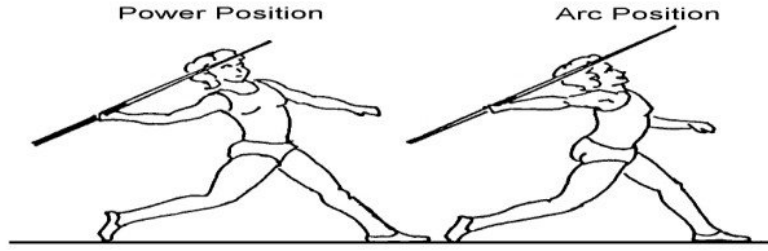


شكل (71) يوضح وضع القدم اليمنى اثناء الرمي

الخصائص الفنية :

- توضع القدم اليمنى مستوية وبزاوية حادة في إتجاه الرمي .
- تتقدم الرجلين الجذع .
- محاور الكتف والرمح والحوض تكون متوازية .
- تدفع الركبة اليمنى والفخذ بنشاط للأمام .
- يبقى ذراع الرمي ممتدا .

❖ وضع القوة



وضع القوة

وضع النقوس

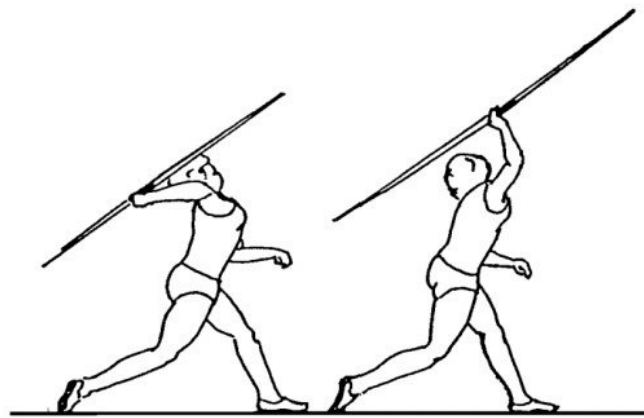
شكل (72) يوضح وضع النقوس والقوة

الهدف: تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف والذراع .

الخصائص الفنية:

- توضع القدم اليسرى بنشاط وثبات .
- تثبيت الجانب الأيسر .
- يرتفع الجذع ويدور حول الرجل اليسرى .
- العضلات في الجزء الأمامي من الجسم تكون مشدودة بدرجة عالية في وضع النقوس .
- يدفع كتف الرامي للأمام .
- يلف مرفق ذراع الرمي للداخل وتبقى راحة اليد لأعلى .

❖ الحركة الأخيرة للذراع



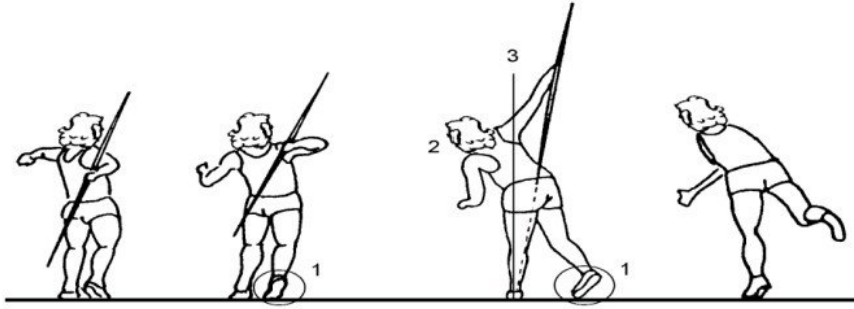
شكل (73) يوضح الحركة الأخيرة للذراع

الهدف: تحويل السرعة من الكتف والذراع إلى الرمح .

الخصائص الفنية:

- سحب المرفق الأيمن للأمام ولأعلى بجانب الرأس .
- يتحرك الجذع للأمام .
- مد مرفق ذراع الرمي بقوة .
- تثبيت الجانب الأيسر من الجسم بواسطة ثبات الرجل اليسرى وبقاء المرفق الأيسر المنتهى قريبا من الجذع .

❖ الحركة الأخيرة للذراع



شكل (74) يوضح حركة الذراع في الرمي

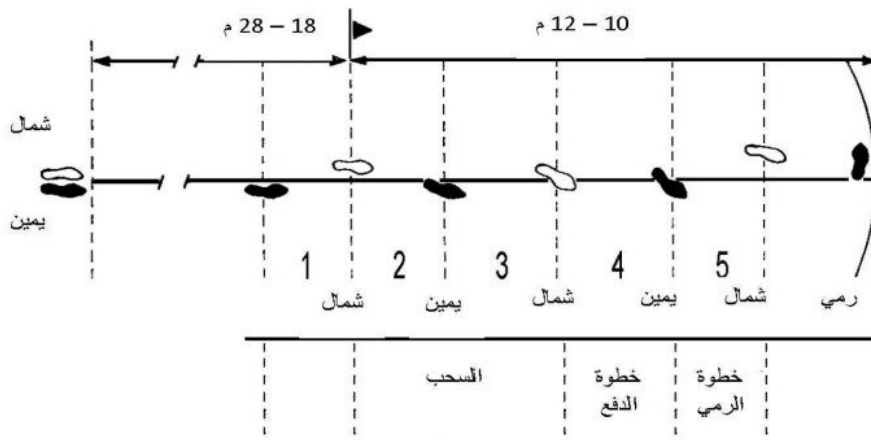
الهدف: تحويل السرعة من الكتف والذراع إلى الرمح .

الخصائص الفنية:

- تلف القدم اليمنى على الحد الخارجي وتسحب للخلف كما في الشكل (74) الصورة (1) .
- يميل الجذع بدرجة بسيطة إلى اليسار ويكون الكتف الأيمن فوق القدم اليسرى مباشرة كما في الشكل (74) الصورة (2-3) .
- يجب أن يكون ذراع الرمي قريبا من الوضع العمودي كلما أمكن وذلك لحظة التخلص من الرمح كما في الشكل (74) الصورة (3) .

مرحلة إيقاع الخمس خطوات

❖ وضع القدم



شكل (75) يوضح وضع القدم في الخمس خطوات

الهدف : توليد سرعة وتحويلها للرمح .

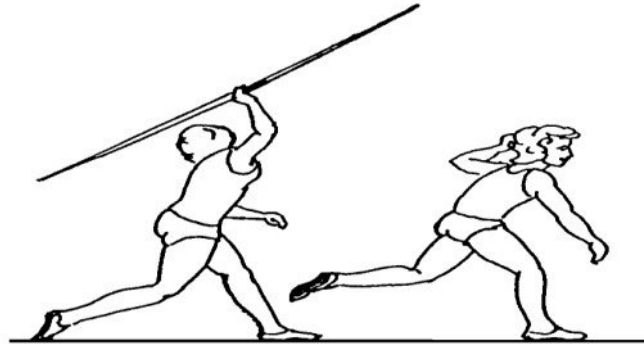
الخصائص الفنية :

يشتمل إيقاع الخمس خطوات على :

- السحب .
- خطوة الدفع .
- الرمي .

مرحلة التغطية

- في مرحلة التغطية يثبت الرامي ويتقذى تخطي قوس الرمي وفشل المحاولة.



شكل (76) يوضح مرحلة التغطية

الهدف : إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتقادي الخطأ القانوني .

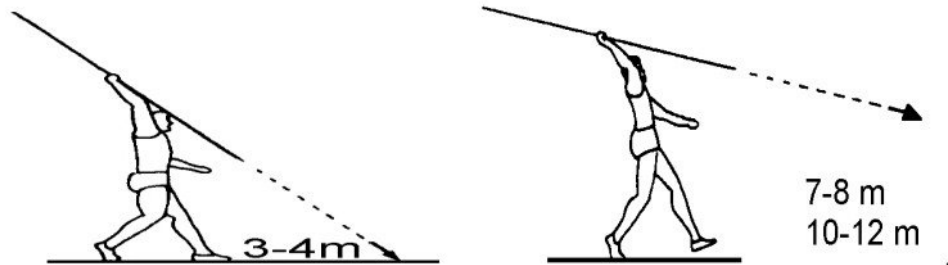
الخصائص الفنية:

- تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح .
- إنشاء الرجل اليمنى .
- ميل الجزء العمودي من الجسم للأمام .
- مرجحة الرجل اليسرى للخلف .
- المسافة من قدم الأرتكاز إلى قوس الرمي تكون من 1.5 - 2 متر .

الخطوات التعليمية

الخطوة 1 : الرمي للأمام:

الهدف : تزايد سرعة الرمح للأمام في مسار مستقيم .

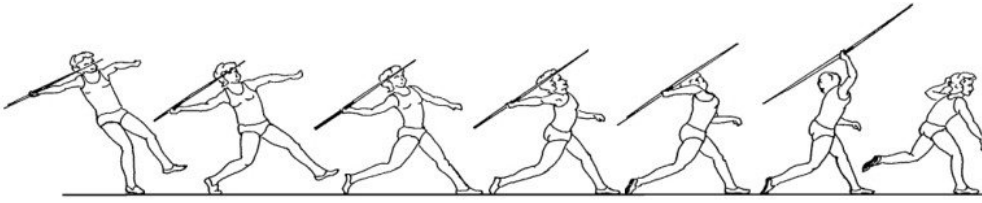


شكل (77) تمرين الرمي للأمام

- التعرف على الأداة ووسائل الأمان ومسكة الرمح .
- سحب الرمح وحملها على الرأس وتوجيهه للأرض بزاوية حادة .
- الميل للخلف وزيادة المسافة ويجب أن يشير الرمح المغروس في الأرض إتجاه الرامي .

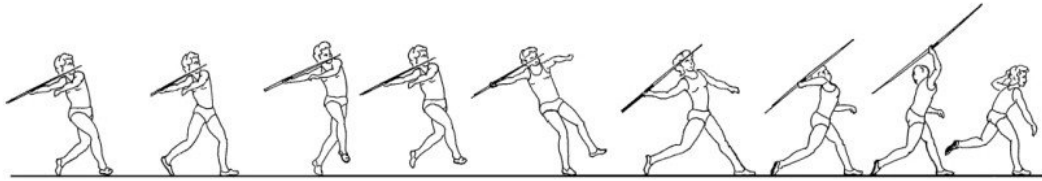
الخطوة 2: الرمي من الوقوف .

الهدف: الرمي من وضع القوة .



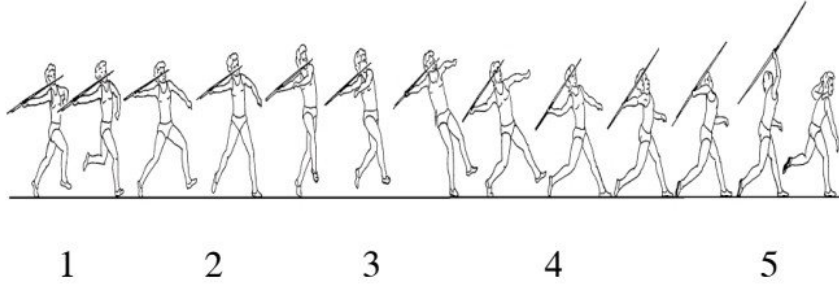
شكل (78) يوضح الرمي من الوقوف

- الوقوف والقدمين متباعدين من 60 - 90 سم وتشير القدمين إلى مقطع الرمي .
- سحب الرمح مع الإحتفاظ براحة اليد فوق مستوى الكتف .
- رفع الرجل اليسرى بخفة لبداية الحركة مع الإحتفاظ بمركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى المنثنية .
- الخطوة 3: الرمي بإستخدام إيقاع الثلاث خطوات .
- الهدف : التعرف على حركة الدفع وربطها مع وضع القوة .



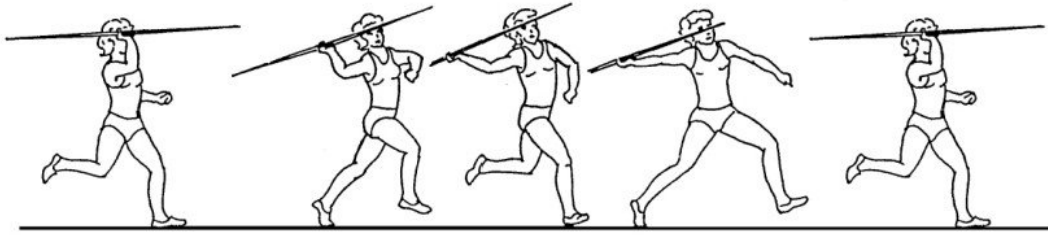
شكل (79) يوضح الرمي من ثلاث خطوات

- إبدأ بالرجل اليمنى للأمام والرمح مسحوب للخلف .
- أداء الخطوة على القدم اليسرى (باطن القدم) والوصول لخطوة الدفع (حيث تهبط القدمين بسرعة واحدة تلو الأخرى) وتستمر مع الرمي .
- الخطوة 4 : الرمي إستخدام إيقاع الخمس خطوات .
- الهدف : تحسين إيقاع الخمس خطوات .



شكل (80) يوضح الرمي من خمس خطوات

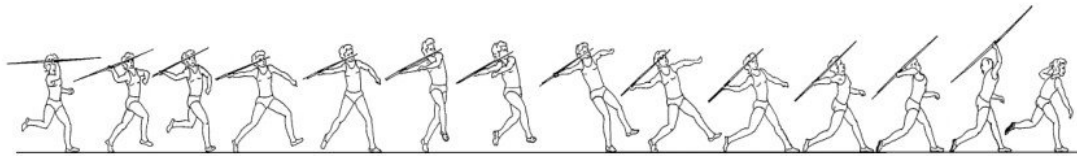
- ابدأ من وضع الوقوف والرمح مسحوب للخلف بحيث تكون الخطوة الأولى بالرجل اليمين
- ابدأ بخطوتين مشى (وفيما بعد خطوتين ركض) وأداء إيقاع الثلاث خطوات .
- استخدم علامات بينية للبداية واحسب الإيقاع : 1-2-3-4-5 .



شكل (81) يوضح الاقتراب والسحب

الخطوة 5 : الاقتراب والسحب

- الهدف : التعرف على السحب وربط الاقتراب مع إيقاع الخمس خطوات .
- التمرين على السحب من المشي ثم الجري الخفيف.
- إستخدام نقطة مراقبة من الجانب والمؤخرة للتحكم في وضع الرمح.
- حدد بداية الإقتراب بإستخدام علامات بينية ، أضف إيقاع الخمس خطوات لاحقا .
- الخطوة 6 : التسلسل الحركي الكامل .
- الهدف: ربط المراحل لأداء الحركة كاملة .



شكل (82) يوضح التسلسل الحركي الكامل

- التحكم في التسلسل الكامل وتصحيح وضع القوة .
- التسلسل الكامل للحركة مع إستخدام رمح أخف وزنا .
- التسلسل الكامل للحركة مع إستخدام أدوات مختلفة (رمي كرات أو أحجار تزن من 200 - 600 غم) .

الأخطاء الشائعة لفعالية رمي الرمح

- الخطأ: عدم مسك الرمح من القبضة بطريقة صحيحة.
- التصحيح: إعادة شرح وتوضيح الطريقة المناسبة لمسك الرمح مع توضيح مكان كل إصبع على حبل المقبض.
- الخطأ: مرجحة ذراع الرمي للأمام والخلف بشدة وذلك في خطوات الاقتراب الأولى.
- التصحيح: مسك الرمح بالطريقة السليمة، اكتساب إيقاع جيد للخطوات ثبات الرمح إلى حد كبير أثناء الركض جانب الرأس فوق الكتف.
- الخطأ: عدم دوران الجذع مع رجوع ذراع الرمي للخلف في الخطوة التوقيتية الثانية.
- التصحيح: مع رجوع ذراع الرمي في الخطوة الثانية يدار الكتف في نفس الاتجاه مع عدم الاستعجال في تقوس الظهر.
- الخطأ : فقدان السرعة عند بداية الخطوات التوقيتية الخمس.
- التصحيح : اكتساب الإيقاع السليم لخطوات الاقتراب بالتدرج في اكتساب السرعة مع ربطها بالخطوات التوقيتية.
- الخطأ : إنجاز خطوة التقاطع بارتفاع كبير عن الأرض "وثب لأعلى وليس للأمام".
- التصحيح : التركيز على انخفاض خطوة التقاطع.
- الخطأ : خطوة تقاطع قصيرة.
- التصحيح : إجراء خطوات تقاطع متعاقبة والتركيز على طول الخطوة.
- الخطأ : رجوع ذراع الرمي والرمح لا يتم في الخطوة التوقيتية الثانية.
- التصحيح : تعليم رجوع الذراع من المشى أولاً حتى تثبت الحركة ثم من الهرولة ثم من الجرى.
- الخطأ : عدم دوران الرجل اليمنى في اتجاه الرمي دوراناً كافياً عند الرمي.
- التصحيح : التدريب على دوران الرجل اليمنى في اتجاه الرمي دوراناً كافياً عند الرمي.

النواحي القانونية

1- مواصفات الرمح

الفئة	ناشئات	شابات ومتدمات	ناشئين	شباب ومتقدمين
الوزن	500 جرام	600 جرام	700 جرام	800 جرام
الطول	2-2.10 م	2.20-2.30 م	2.30-2.40 م	2.60-2.70 م

الصنع : يتكون الرمح من ثلاثة اجزاء :

أ- الرأس : ويجب ان يصنع راس الرمح كلياً من المعدن وربما يحتوي الراس على دعامة من سبيكة معدنية ملحومة مع نهايته لتعطيه صلابة بشرط ان يكون الراس املسا ومنسجماً مع كل سطح الرمح .

ب- الجسم: يكون جسم الرمح صلباً ومجوفاً ويجب ان يكون مصنوعاً بالكامل من المعدن او مادة اخرى ملائمة متجانسة التكوين ويثبت في نهايته راس معدني ينتهي بسن مدبب .
وان سطح جسم الرمح لا يجب ان يكون به حبيبات او حفر او نتوءات او بروزات او خشونة او تشطبية فيجب ان يكون املس وكامل الاستدارة .

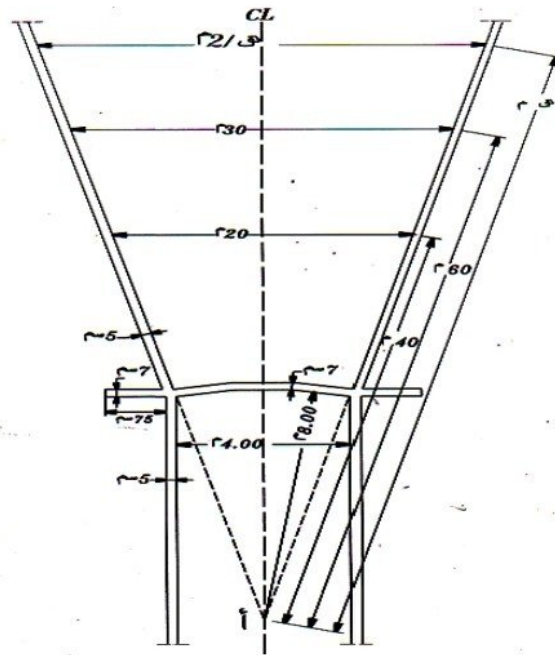
ج- القبضة : والتي ينبغي ان تغطي منطقة مركز الثقل ولا يجوز ان تزيد عن قطر الجسم بأكثر من 8 ملم ويمكن ان تكون من سطح منتظم غير زلق بدون سيور او اسنان او شرائط من أي نوع وينبغي ان تكون بسمك متناسق .

يجب ان يكون مقطع جسم الرمح دائرياً منتظماً. ويكون اقصى قطر للجسم امام القبضة مباشرة ، وان الجزء المركزي للجسم متضمناً الجزء اسفل القبضة ويمكن ان يكون اسطوانياً او يستدق بشكل طفيف باتجاه المؤخرة الا انه يجب ان لا يزيد معدل النقص في قطر جسم الرمح (في المنطقة التي تقع امام القبضة مباشرة والمنطقة التي تقع خلف القبضة مباشرة) على 0.25 ملم ، ومن القبضة يستدق الرمح بانتظام نحو الراس في المقدمة والذيل في المؤخرة ، والواجهة الطويلة من القبضة وحتى سن الرمح وذيله يجب ان تكون مستقيمة او محدبة قليلاً كما يجب ان لا يكون هناك تغير حاد في القطر فيما عدا المنطقة التي تلي الراس

مباشرة . وامام وخلف القبضة وذلك على طول الرمح . ويجب ان لا يزيد معدل النقص في قطر الرمح على 2.5 ملم في نهاية راس الرمح ويجب ان لا يمتد هذا النقص من الواجهة الطولية خلف راس الرمح اكثر من 300 ملم .

طريق الاقتراب في رمي الرمح (Javelin Throw Runway) :

ينبغي ان لا يقل طريق الاقتراب عن 30 م ويحدد بخطين متوازيين مطليين باللون الابيض عرض كل منهما 5 سم والمسافة بينهما 4 امتار . ويتم الرمي من خلف قوس نصف قطره 8 م وهذا القوس اما ان يكون شريطا مدهونا او من الخشب او من المعدن عرضه 7 سم يجب ان يكون القوس ابيض اللون وواضح جدا على الارض ، ويرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما 75 سم ويعرض 7 سم وبزاوية قائمة مع الخطين المتوازيين وهما المحددان لطريق الجري ويجب ان يكون هذان الخطان باللون الابيض . ويجب ان يكون الحد الاقصى للميل الجانبي المسوح به لطريق الاقتراب لمسافة 20 متر لا يزيد عن 1:100 م ولا يزيد الميل الامامي الى اسفل في اتجاه الجري على 1:1000 م



شكل (83) يوضح ميدان الرمي

المحاولات

- 1- يجب مسك الرمح من المقبض بيد واحدة فقط على ان يرمى من فوق مستوى الكتف او من اعلى جزء للذراع الرامية بدون اطاحة او قذف ولا يسمح باستخدام طريقة الرمي غير المألوفة .
يجب تسجيل المسافات الى اقرب 0.01 متر
- 2- يجب قياس مسافة كل رمية مباشرة بعد كل محاولة صحيحة ، ومن اول مكان يلمس سن الرمح الارض فيه حتى الحافة الداخلية لقوس الرمي وعلى امتداد الخط المار بمركز الدائرة والذي يكون قوس الرمي جزء منها .
- 3- لا تعتبر الرمية صحيحة الا اذا ارتطم سن الرمح المعدني بالارض قبل أي جزء منه .
- 4- لا يسمح للمسابق بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجه لقوس الرمي اثناء قيامه بالرمي وحتى انطلاق الرمح في الهواء .
- 5- لا تحتسب المحاولة فاشلة اذا انكسر الرمح اثناء اداء الرمي او في الهواء بشرط ان تكون الرمية قد تمت وفقا لهذه القاعدة وفي حالة فقدان المتسابق توازنه نتيجة لذلك وخالف ايا من نصوص هذه القاعدة فلا تسجل محاولة فاشلة ويمنح المتسابق محاولة جديدة .
- 6- تعتبر محاولة فاشلة اذا قام المتسابق عند اداء المحاولة بما يلي :
(أ) - التخلص غير الصحيح من الرمح .
(ب) - اذا لمس بأي جزء من اجزاء جسمه الخطوط التي تحدد طريق الاقتراب او الارض خارجه.
- 7- يجب قياس مسافة كل رمية فورا بعد ادائها مباشرة من اول مكان يمس سن الرمح الارض فيه حتى الحافة الداخلية لقوس الرمي وعلى امتداد الخط المار بمركز الدائرة والذي يكون قوس الرمي جزء منها .
- 8- يجب على المتسابق عدم مغادرة طريق الاقتراب الا بعد ان تلمس الاداة الارض .
- 9- لا يكون على الرمح أجزاء متحركة أو أجهزة أخرى يحتمل ان تغيير مركز ثقله أو خصائص رميته عند الرمي
- 10- يمكن للمسابق ايقاف محاولته التي بدأها ويضع الاداة داخل الدائرة او خارجها او داخل او خارج طريق الاقتراب ويتركها .