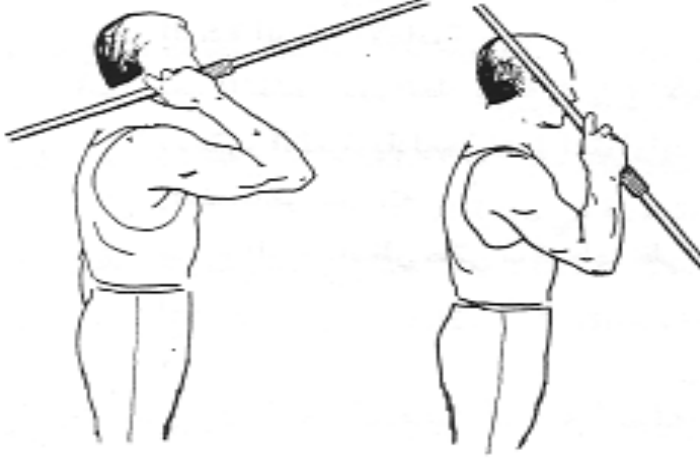


المحاضرة السابعة: رمي الرمح



* - المراحل الفنية لرمي الرمح:

- المبادئ الأساسية:

1. القبض على الرمح.

2. حمل الرمح.

3. الإقتراب.

4. خطوات الرمي و الإرسال.

5. الإتران.

(1) - مسك الرمح:

تختلف طريقة المسكة تبعاً لقوة أصابع التلميذ و طولها، فلذا يجب أولاً أن يختار التلميذ

المسكة المناسبة، و هناك طُرق عديدة لمسك الرمح منها:

أ- **القبضة الأمريكية:** يقبض التلميذ على الرمح بحيث يلتف الإبهام و السبابة على الحافة

العليا للملف الكرديوني و تُلف بقية الأصابع حول قبضة الرمح بإحكام و في هذه الحالة

تكون الزاوية بين الساعد و جسم الرمح أكبر ما يمكن.

ب- **القبضة الهنجرية:** يتم القبض بحيث يلتف الإبهام و الوسطى على الحافة العليا للملف الكردوني و تمتد السبابة خلف القبضة التي تثبت في تجويف الكف أما باقي الأصابع فتلف بإحكام حول قبضة الـرمح.

ت- **القبضة الفنلندية:** يتم القبض بحيث يلف الأصبع الأوسط على الحافة العليا للملف الكردوني و قد لا يلامس الإبهام الممتد أما السبابة فهي في استقامة الرسغ تقريباً إلا أنها تلف بخفة حول قسبة الـرمح و تثبت قبضة الـرمح في التجويف الطبيعي للكف و تثبت في وضعها هذا بالضبط بكل من أصبعي الخنصر و البنصر.

ث- **القبضة الألمانية:** تشبه الفنلندية في كل شيء إلا أن أصبعي الخنصر و البنصر يثبتان تحت قبضة الـرمح بدل الالتفاف فوقها، و ذلك حتى يساعد على دفع الـرمح لأعلى خاصة في حالة حمل الـرمح فوق الكتف.

ج- **الطريقة المقصية:** و تستخدم طريقة جديدة للقبض على الـرمح و ذلك بأن يمر الـرمح بين أصبعي السبابة و الوسطى، بحيث يكون الإبهام و السبابة في جانب و الأصابع الثلاثة الأخرى في الجانب الآخر و تسمى الطريقة (المقصية).

(2)- حمل الـرمح: هناك ثلاث طرق لحمل الـرمح و هي:

أ- حمل الـرمح أسفل الإبط.

ب- حمل الـرمح فوق الكتف و السن لأسفل.

ت- حمل الـرمح فوق الكتف و السن لأعلى.

(3) - الاقتراب: و ينقسم إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

و فيها يجري التلميذ من العلامة الضابطة الأولى من (10-12) خطوة ،و ذلك للحصول على السرعة المتدرجة.

المرحلة الثانية:

و فيها خطوات الرمي الأربع التي تبدأ عند وصول القدم اليسرى على العلامة الضابطة الثانية فيبدأ بسحب الرمح إلى الخلف و إلى الأسفل قليلاً و ذلك في الخطوة الأولى التي تؤدي بالقدم اليمنى ثم تتقدم القدم اليسرى مؤدية الخطوة الثانية و هي أطول الخطوات اتساعاً و يكون الرمح قد تم سحبه تماماً إلى الخلف.

* ثم تتقدم القدم اليمنى بالخطوة الثالثة التي تتقاطع مع الرجل اليسرى مع ميل الجسم خلفاً.
* ثم الخطوة الرابعة و الأخيرة بالقدم اليسرى و تصل إلى الأرض بالكعب أولاً و تكون القدمان ثابتتين على الأرض كقاعدة ارتكاز ثم تبدأ عملية الرمي و التخلص.

(4) - الرمي و الإرسال:

أ- يبدأ وضع الرمي من وضع الارتكاز على الرجل اليمنى المنتهية خلفاً و يكون محور الكتفين و الحوض متوازيين.

ب- يلف القدم اليمنى للداخل و في اتجاه الرمي، هذا الوضع تبدأ فيه جميع أجزاء الجسم (القدمان - الركبتان - الجذع) في الامتداد استعداداً للرمي.

ت- في نفس الوقت يتحرك الذراع الأيسر جانباً ليواجه التلميذ بصدرة قطاع الرمي و الجسم يكون في وضع متقوس للخلف و العضلات في حالة انقباض و سن الرمح في هذه اللحظة أعلى من الرأس.

ث- حينئذٍ تمتد الرجل اليمنى مع اندفاع الصدر إلى الأمام و تحريك الذراع الحامل للرمح إلى الأمام و أعلى و هو منثن من مفصل المرفق في مستوى الرأس.

ج- يستمر تقدم الذراع بالرمح إلى الأمام و أعلى في حركة كراباجيه حتى تتم عملية الرمي من فوق الرأس.

(5)- حفظ التوازن:

أ- تستمر الرجل اليسرى مرتكزة على الأرض لتعمل كرافعة للجسم.

ب- تترك الرجل اليمنى على الأرض لمتابعة تقدمها إلى الأمام لأخذ الخطوة الخامسة للمحافظة على اتزان الجسم و عدم الخروج أمام قوس الرمي.

*** - الخطوات التعليمية لرمي الرمح:**

أ- تعليم طريقة المسكة المناسبة و حمل الرمح.

ب- رمي الرمح باليدين (اليدين اليمنى خلفاً) من الثبات و ذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس و يمكن استخدام الكرات الطبية.

ت- يكرر التمرين السابق من الوضع أماماً.

ث- تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي و الرمي.

ج- يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن.

ح- نفس التمرين السابق من الجري العادي.

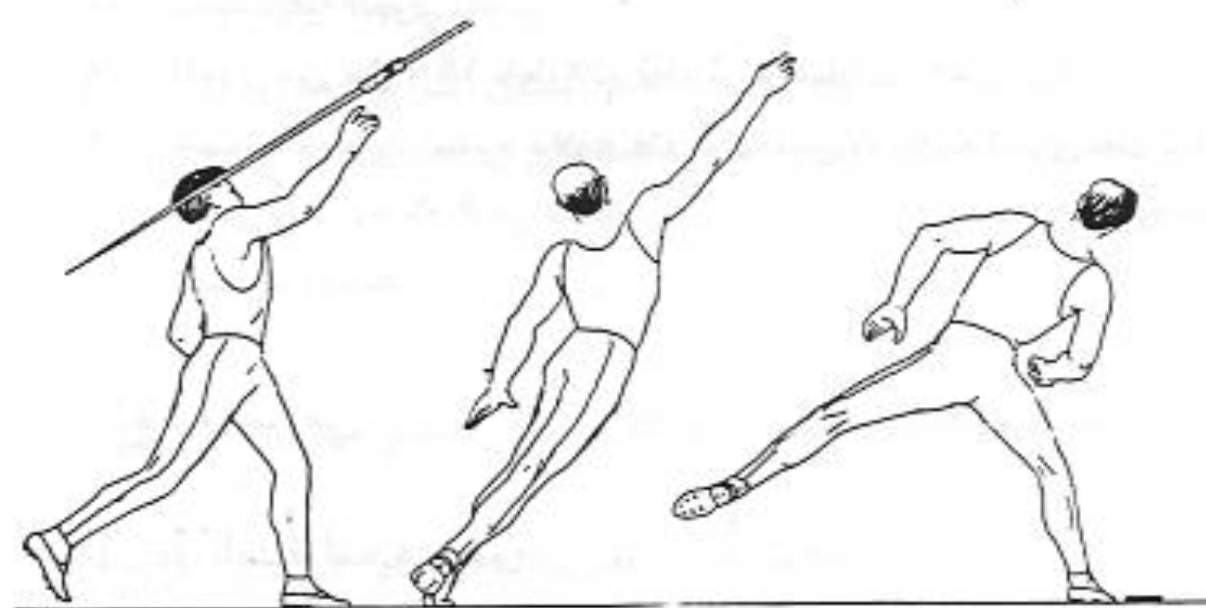
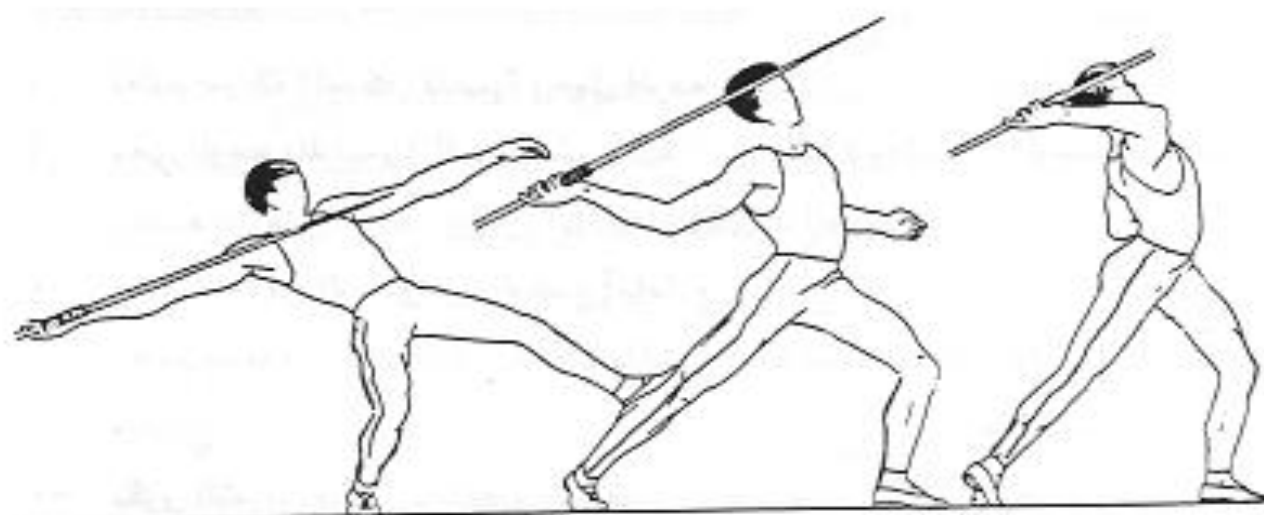
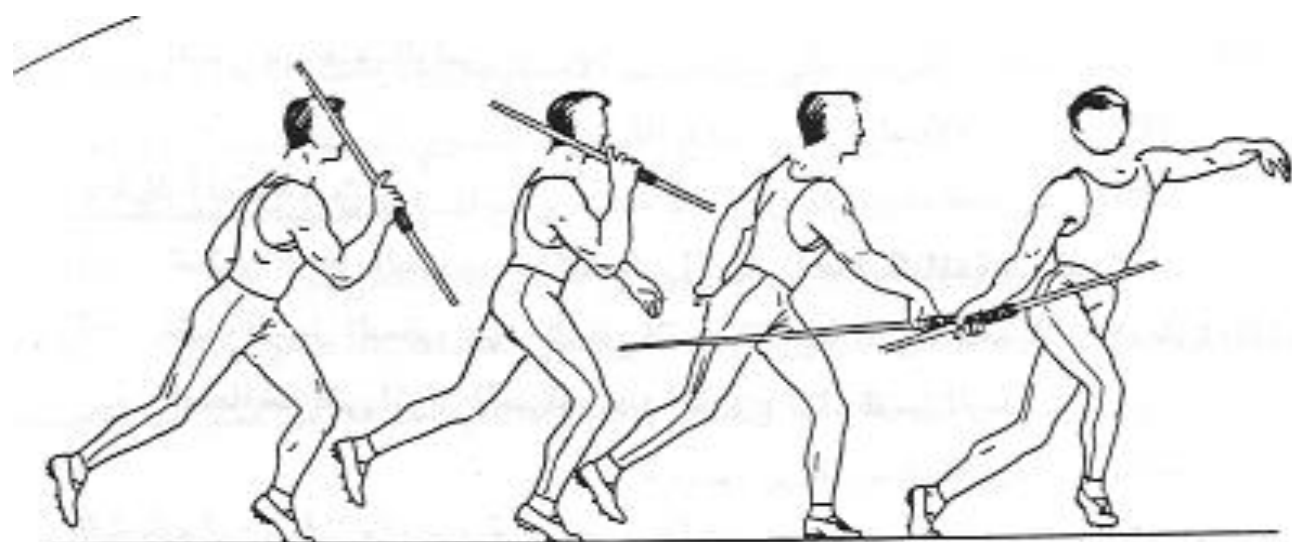
خ- تعليم كيفية الجري بالرمح.

د- الجري من (10-12) خطوة ثم أداء الأربع الخطوات الأخيرة و الرمي.

ذ- ضبط الخطوات بوضع علامة عند أول الجري و علامة أخرى عند بداية خطوات

الرمي و أداء حركة الرمي بالكامل.

ر- تصحيح الأخطاء.



- المراحل الفنية لرمي الرمح-