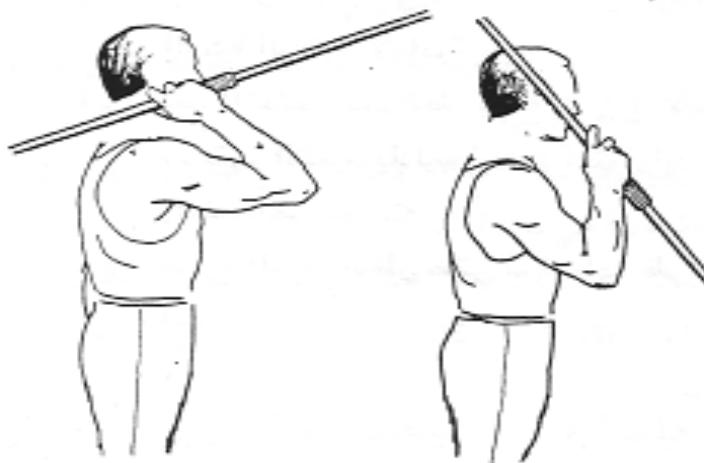


المحاضرة السابعة: رمي الرمح



* - المراحل الفنية لرمي الرمح:

- المبادئ الأساسية:

1. القبض على الرمح.
2. حمل الرمح.
3. الإقتراب.
4. خطوات الرمي و الإرسال.
5. الإتزان.

(1) - مسك الرمح:

تختلف طريقة المسكبة تبعاً لقوه أصابع التلميذ و طولها، فلذا يجب أولاً أن يختار التلميذ المسكبة المناسبة، و هناك طرق عديدة لمسك الرمح منها:

أ- **القبضه الأمريكية:** يقبض التلميذ على الرمح بحيث يلتف الإبهام و السبابه على الحافة العليا للملف الكردوني و تلتف بقية الأصابع حول قبضة الرمح بإحكام و في هذه الحالة تكون الزاوية بين الساعد و جسم الرمح أكبر ما يمكن.

ب- القبضة الهنجارية: يتم القبض بحيث يلتقي الإبهام والوسطى على الحافة العليا للملف الكرومي و تمتد السبابة خلف القبضة التي تثبت في تجويف الكف أما باقي الأصابع فتلتقي بـ إحكام حول قبضة الرمح.

ت- القبضة الفنلندية: يتم القبض بحيث يلف الأصبع الأوسط على الحافة العليا للملف الكرومي وقد لا يلامس الإبهام الممتد أما السبابة فهي في استقامة الرسغ تقريباً إلا أنها تلف بخفة حول قصبة الرمح و تثبت قبضة الرمح 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 الرمح بدل الالتفاف فوقها، و ذلك حتى يساعد على دفع الرمح لأعلى خاصة في حالة حمل الرمح فوق الكتف.

ج- الطريقة المقصية: و تستخدم طريقة جديدة للقبض على الرمح و ذلك بأن يمر الرمح 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 الرمح: هناك ثلاثة طرق لحمل الرمح و هي:

- أ- حمل الرمح أسفل الإبط.**
- ب- حمل الرمح فوق الكتف و السن لأسفل.**
- ت- حمل الرمح 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 المتردجة.

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 تقدم 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 متوازيتين.

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

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

ث- حينئذ 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 كرباجيه 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 للحفاظ 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 (اليد 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- تعلم 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.

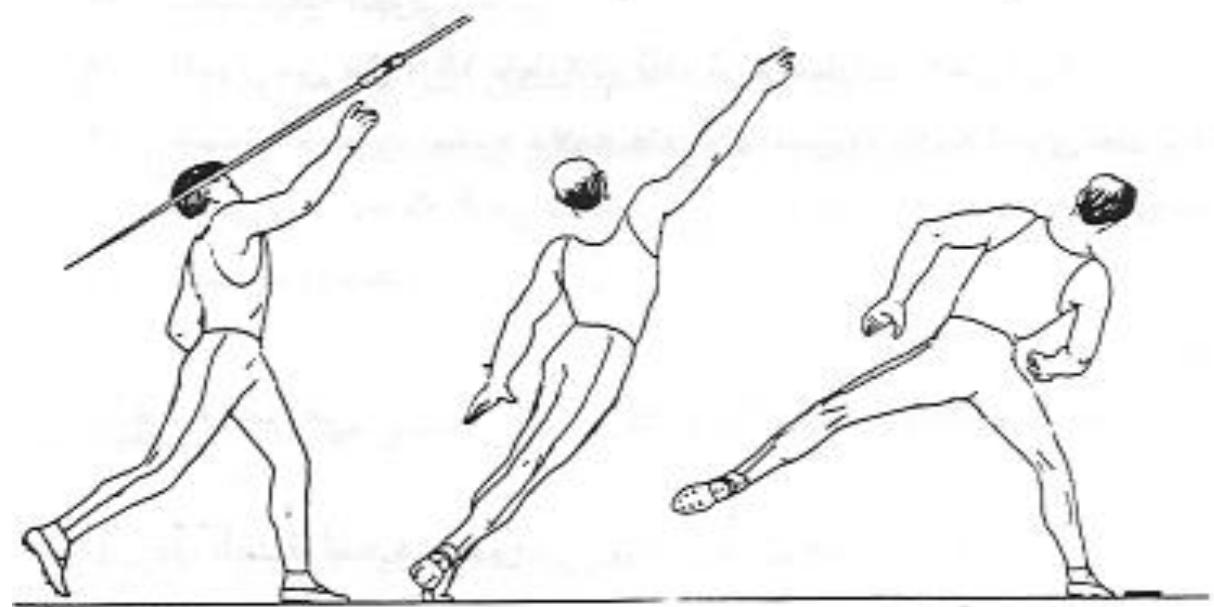
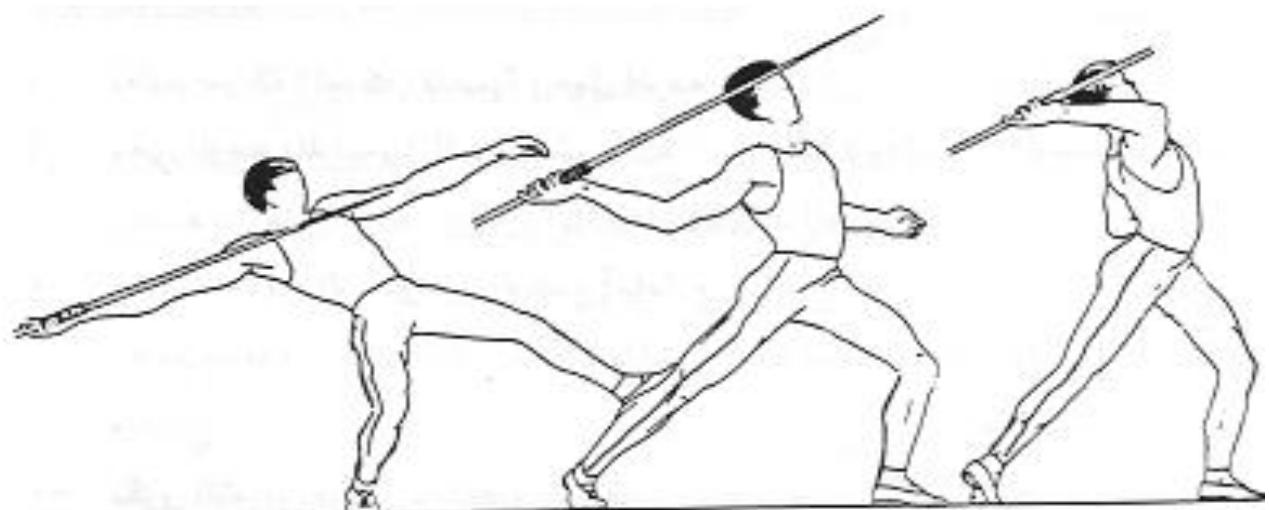
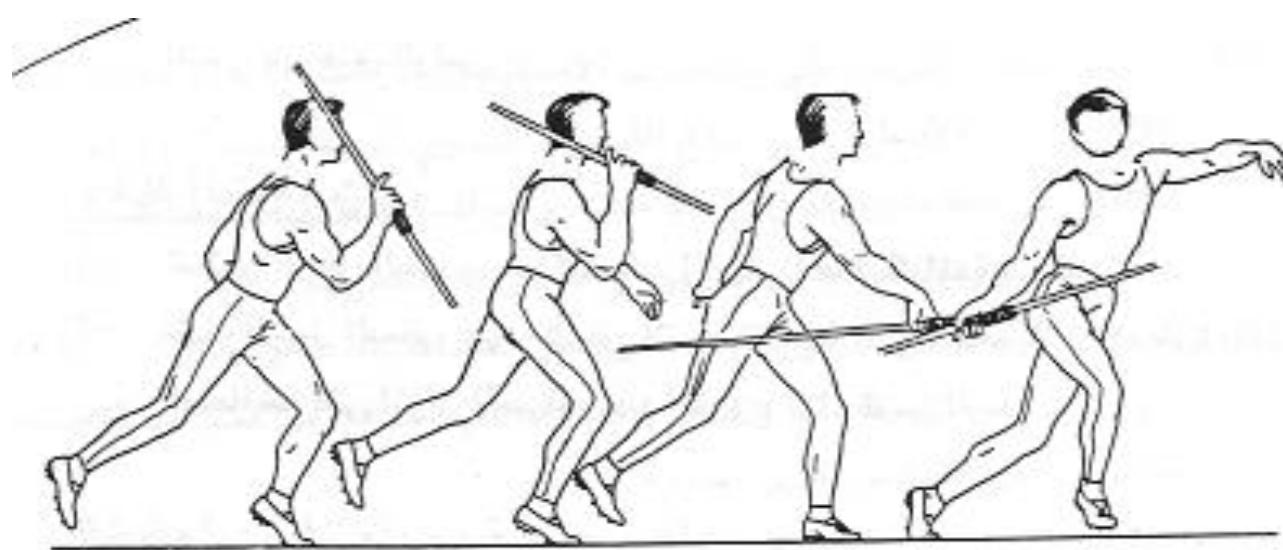
ح- نفس التمرين السابق من الجري العادي.

خ- تعلم كيفية الجري بالرمح.

د- الجري من (10-12) خطوة ثم أداء الأربع خطوات 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-