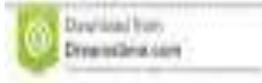




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبيات  
الدراسات الأولية

# رمي الرمح

محاضرة مقدمة الى المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
للبيات - جامعة بغداد ضمن متطلبات مادة العاب القوى  
للعام الدراسي 2024 - 2025 م



مدرسات المادة

ا.د. اسراء فؤاد صالح ا.د. اسيل جليل كاطع م.د. لقاء عبد الزهرة عبيد م. وفاء هادي  
نعمة

## رمي الرمح

هو احدى مسابقات الميدان ويكون هدفها رمي الرمح لابعد مسافة ممكنة من خلال طريق اقتراب طوله يتراوح بين 30م إلى 33.5 م وعرضه 4م

لقد أدخلت فعالية رمي الرمح في برنامج الالعاب الاولمبية القديمة عام 708 ق.م وتدل الاثار القديمة الاغريقية ان تكنيك رمي الرمح في العصور القديمة يشبه الى حد ما التكنيك الحديث, هي رياضة تقليدية قديمة، الرياضي الذي يمارسها يستخدم علاوة على القوة الناتجة عن الدوران، قوة التحول، أي قوة الدفع التي تنتقل إلى الرمح بتأثير سرعة الجسم والذراع، وهو يبدأ بالركض السريع لمسافة حوالي 30 متر، وعندما يصل المتسابق إلى موضع الرمي، يبدأ الذراع والكتف الحاملان للرمح بالرجوع الى الخلف إلى أقصى حد ، وباستدارة عنيفة، وبدفعة قوية بالذراع والذراع، يلقي المتسابق الرمح. ان الفرق الاكبر بين هذه الرياضة ورياضات الرمي الاخرى هي ان المتسابقين لا يكونون داخل دائرة ولكن لديهم مضمار للجري على نفس مستوى مضمار الملعب وهناك خط مرسوم يحدد مكان الرمي. والمتسابقين يستخدمون الدبابيس بحيث يكون هناك احدى عشر دبوس في كل حذاء خلافا لمسابقات الرمي الاخرى ، ان متسابق رمي الرمح يتسارعون بقوة في مكان الجري كما ان القوة الجسدية المطلوبة مشابهة لقوة لاعبي الجري والقفز وهذا فان البنية الجسدية تكون مشابهة لهذه الرياضات بعيدة عن البنية الجسدية الثقيلة الخاصة بمسابقات الرمي الاخرى .

**الرمح:** هو عمود مسنن (حربة) مصنوعة من المعدن أو الخشب. او الزجاج النسيجي :يتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي :الرأس، الجسم، وحبل المقبض. ويكون طرفه منتهيًا بقطعة معدنية مدببة, يكون طول الرمح الذي يستخدمه الرجال 2.60م ويزن 800 غم على الأقل. أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيكون طوله 2.20 م ويزن 600 جم على الأقل .

## الخطوات الفنية لرمي الرمح

تمر طريقة رمي الرمح بمراحل فنية متعددة يجب على اللاعب أن يجيدها، ليصل إلى المستوى المناسب وهي :

- مسك الرمح
- حملته
- وقفة الاستعداد
- الاقتراب
- خطوات الرمي
- الرمي (الارسال)
- الاحتفاظ بالتوازن بعد الرمي

## اولا : مسك الرمح

هناك انواع مختلفة لقبض الرمح وعلى اللاعب ان يختار من هذه القبضات ما يتناسب وراحته واستعداده والطريقة التي يستخدمها في الرمي :

**ألقبضة الامريكية :** وفيها يقبض اللاعب على الرمح بحيث يلف الابهام والسبابة على الحافة العليا للملف (الحبل) وتلف باقي الاصابع حول قبضة الرمح باحكام ، وفي هذه الطريقة تكون الزاوية بين الساعد وجسم الرمح اكبر ما يمكن.

**ب/القبضة الهنغارية (المجرية):** وفيها يقبض اللاعب على الرمح بحيث يلف الإبهام والوسطى على الحافة العليا للملف ( الحبل ) وتمتد السبابة خلف القبضة التي تثبت في تجويف الكف ، اما باقي الاصابع فتلف باحكام حول مقبض الرمح.

**ج/القبضة الفنلندية :** وفيها يقبض اللاعب على الرمح بحيث يلف الاصبع الاوسط على الحافة العليا للملف ( الحبل ) وقد يلامس الإبهام الممتد ، اما السبابة فهي في استقامة الرسغ تقريبا الا انها تلف بخفة حول قبضة الرمح وتثبت قبضة الرمح في التجويف الطبيعي للكف وتثبت في وضعها هذا بضغط كل من اصبعي الخنصر والبنصر عليها.

**د/القبضة الالمانية :** وتشبه القبضة الفنلندية في كل شيء الا ان اصبعي الخنصر والبنصر يبيتان تحت قبضة الرمح بدل الالتفاف فوقها وذلك حتى يساعد على رفع مقدم الرمح لاعلى خاصة في حالة حمل الرمح فوق الكتف.

**هـ/القبضة الجديدة :** وفي هذه الطريقة يمر الرمح بين اصبعي السبابة والوسطى بحيث يكون الإبهام والسبابة في جانب والاصابع الاخرى في الجانب الاخر وتسمى هذه الطريقة بالطريقة المقصية وفيها يسهل استقرار الرمح في تجويف اليد وكذلك يضع الرمح محاذيا للساعد لتحقيق السيطرة عليه واحكام القبضة على الملف ( الحبل ) مما يؤدي الى الرمي بشدة وهذه الطريقة يستعملها صاحب الاصابع الطويلة والقوية.

### ثانيا : حمل الرمح

هناك ثلاث طرق لحمل الرمح هي :

**أ /حمل الرمح اسفل الابط :** يحمل اللاعب الرمح وذراعه ممتدة اسفل خلفا بالقدر الذي لا يجعل ذيل الرمح يصطدم بالارض ويمر الرمح اسفل الابط متجها الى الامام ولاعلى وتكون مقدمته على جانب الوجه ، وتكون مواجهة اللاعب للامام في اتجاه المرمى .

**ب/حمل الرمح فوق الكتف و السن الى الاسفل :** يحمل اللاعب الرمح فوق المتف والى الامام قليلا ، ويكون المرفق منثنيا ومتجها للامام ولاسفل ويكون مقدم الرمح لاسفل بالقدر الذي يجعل قبضته موازية لعضد المتسابق .

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

### ثالثا : وقفة الاستعداد

يقف اللاعب معتدل القائمة وهو قابضا على الرمح باحدى الطرق السالفة الذكر عند اول 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 الاذن والمرفق متجها للامام وتكون الذراع الاخرى بجانب الجسم في حالة استرخاء تمام .

### رابعا : الاقتراب

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

### خامسا : خطوات الرمي

وتتمثل قيمة هذه المرحلة في انها تؤدي الى احتفاظ اللاعب بالسرعة المستمدة من الاقتراب وعلى اتجاهه السليم للرمي. وتنفذ خطوات الرمي في حالة اللاعب الايمن كالآتي :

يبدا اللاعب خطوات الرمي بالرجل اليسرى ثم اليمنى وهكذا وفي كل خطوة من الخطوات تتحقق مرحلة هامة من مراحل التحفز لعملية الرمي ، يطا اللاعب العلامة الضابطة بالرجل اليمنى حاملا الرمح في الوضع الطبيعي للاقتراب ثم ياخذ الخطوة الاولى بالرجل اليسرى في اتجاه الرمي دون اي تعديل في شكل الجسم وعند نقل الرجل اليمنى للامام تتحرك الذراع الحاملة للرمح للخلف حيث يتسم امتدادها حينما تتحرك اماما لاخذ الخطوة الثالثة ، ثم يثبت الذراع الحامل للرمح في هذا الوضع مرتخيا خلفا اثناء الخطوة الرابعة والرجل اليمنى متجهة اماما وفي الخطوة الخامسة تنتقل الرجل اليسرى اماما في خطوة طويلة وسريعة تؤدي الى سقوط وزن الجسم خلفا على الرجل الخلفية وهي منثنية قليلا ، وتكون مواجهة اللاعب طوال هذه الخطوات اماما تقريبا وفي اتجاه المرمى وكذلك تبقى الذراع اليسرى في محاذاة الجسم طوال خطوات الرمي حتى لا يتولد عنها رد فعل يؤثر في سلامة وانسياب حركات الرمي وتكون حركة مد الذراع خلفا بارتخاء وانسيابية اثناء الخطوتان الثانية و الثالثة ويساعد على ذلك لف الرسغ بحيث يكون اتجاه الاصابع لاعلى كما يبقى الرسغ ممتدا في نهاية حركة مد الذراع للخلف حتى لا يؤثر انثناءه على زاوية الرمح.

### سادسا : الرمي

عندما يصل اللاعب الى وضع الرمي حيث يكون ذراعه ممتدة خلفا والجسم موجه اتجاه الرمي ومائلا خلفا بالزاوية المناسبة ، وتكون القدم اليسرى لم تهبط الى الارض بعد فحين هبوطها للاستقرار على الارض تبدا ذراع الرمي في اطلاق الرمح ، ويتحرك ذراع الرامي اماما بحيث يقود المرفق حركة الرمي ويسبق المرفق قبضة اليد في مبدا الامر ويستمر على هذا الحال حتى قرب التخلص من الرمح وينطلق الرمح من اليد بزاوية 30° الى 35° تقريبا مع مستوى سطح الارض وعند نقطة امام الكتف الايمن والى اعلى مع ملاحظة متابعة اليد للرمح حتى اخر لحظة ، وعلى اللاعب التأكد من مواجهة مقطع الرمي مواجهة تامة اثناء عملية الارسال .



### سابعا : الاتزان

بعد اطلاق الرمح تتحرك الذراع على طبيعتها بقصد تحقيق التوازن المطلوب كما ينتقل ثقل الجسم من الرجل اليسرى الى اليمنى ، ويؤخذ خطوة للامام قد تتبع بحجلة قصيرة حتى تقلل من اندفاع الجسم اماما عبر قوس الرمي .

## الأسس الميكانيكية لرمي الرمح

إن العوامل الأساسية الميكانيكية التي تحدد المسافة في فعالية رمي الرمح هي :

1. سرعة الانطلاق
2. زاوية خروج الأداة ( زاوية الانطلاق )
3. ارتفاع نقطة الانطلاق
4. قوة مقاومة الرياح
5. قوة الجذب الأرضي

## القانون الدولي لمسابقة رمي الرمح ( قواعد المسابق )

- 1- ينبغي ان يتم المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
- 2- اذا كان عدد المتنافسين اكثر من ثمانية فينبغي ان يمنح كل متنافس ثلاث محاولات . كما يمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على افضل المستويات ثلاث محاولات اضافية . اذا كان هناك ثمانية متنافسين او اقل من ذلك فيجب ان يمنح كل منهم ست محاولات .
- 3- يمكن لكل متنافس باداء محاولتين للتمرين على الاكثر في مكان المنافسة . ويتم النداء عليهم بالاسم تبعا لترتيب القرعة تحت اشراف القضاة .
- 4- بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام طريق الاقتراب او الارض داخل المقطع بغرض اداء محاولات التمرين سواء مستخدمين الادوات او بدونها .
- 5- أ- يجب مسك الرمح في المقبض على ان يرمى من فوق مستوى الكتف او اعلى جزء للذراع الرامية بدون اطاحة او قذف . لا يسمح باستخدام الطريقة غير المألوفة .  
ب- لا تعد الرمية الصحيحة الا اذا ارتطم سن الرمح المعدني بالارض قبل اي جزء اخر منه وترك اثرا مرئيا .

- ج - لا يسمح للمتنافس بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمي أثناء قيامه بالرمي وحتى انطلاق الرمح في الهواء .
- 6- أ- لا يسمح بأي تحايل من أي نوع مثل ربط اصبعين معا او اكثر برباط من اجل مساعدة المتنافس اثناء اداء الرمية . ولا يسمح باستخدام الشرائط او الاربطة على الايدي الا في حالة الحاجة الى تغطية جرح او قطع مفتوح .
- ب- لا يسمح باستخدام القفازات .
- ج - ومن اجل الحصول على قبضة افضل يسمح للمتنافسين باستخدام مادة مناسبة على ايديهم فقط .
- د - ومن اجل حماية العمود الفقري من الاصابة يمكن للمتنافس ارتداء حزام من الجلد او من اية مادة مناسبة .
- 7- تعد الرمية فاشلة اذا لمس المتنافس باي جزء من جسمه او اطرافه الخطوط المحددة والارض خارج طريق الاقتراب . او اطلق الرمح بطريقة غير سليمة اثناء تأدية المحاولة .
- 8- دون مخالفة الشروط السابقة واثناء اجراء المحاولة يمكن للمتنافس ايقاف محاولته التي بدئها كما يمكن وضع الاداة داخل طريق الاقتراب او خارجه ويمكن له ترك طريق الاقتراب ملتزماً بالشروط الموضحة بالفقرة رقم (12) قبل العودة الى طريق الاقتراب لبدء محاولة جديدة .
- ملاحظة : كل التحركات المسموح بها في هذه الفقرة ينبغي ان تكون خلال الزمن المسموح لاداء المحاولة وهو دقيقة واحدة .
- 9- لا تحتسب المحاولة فاشلة اذا انكسر الرمح اثناء الرمية او في الهواء بشرط ان تكون الرمية قد تمت وفق هذه القاعدة ، وفي حالة فقد المتنافس توازنه نتيجة لذلك وخالف ايا من نصوص هذه القاعدة فلا تسجل محاولة فاشلة .
- 10- حتى تكون الرمية صحيحة ، يجب ان يسقط سن الرمح بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي .
- 11- يجب ان تقاس مسافة كل رمية بعد ادائها مباشرة من اقرب علامة احداثه سن الرمح على الارض حتى الحد الداخلي لقوس الرمي وعلى امتداد الخط الواصل من اثر الرمح ماراً بمركز دائرة القوس التي يعتبر جزء من محيطها .
- 12- على المتنافس عدم مغادرة طريق الاقتراب حتى يلمس الرمح الارض . عند مغادرة اللاعب لطريق الاقتراب يجب ان يكون التلامس الاول مع الخطين المتوازيين او خارج طريق الاقتراب تماماً خلف خطوط القوس المتعمدة مع الخطين المتوازيين .
- 13- يجب اعادة الادوات محمولة الى مكان الرمي دون رميها .
- 14- تحتسب لكل متنافس افضل رمية له من بين جميع رمياته .

### طريق الاقتراب :

- 15- ينبغي الا يزيد طول طريق الاقتراب على 36.5 متر ولا يقل عن 30 متراً وحين تسمح الظروف ينبغي ان لا يقل طول طريق الاقتراب عن 33.5 متر. ويجب ان يحدد بخطين متوازيين عرض كل منهما 5 سم والمسافة بينهما 4 امتار . تؤدي الرمية من خلف قوس نصف قطرة 8 امتار ، القوس اما ان يكون شريطاً مدهوناً او من الخشب او المعدن عرضه 70 سم ، يجب ان يكون مدهوناً باللون الابيض وغطس في الارض وفي مستواها . كما يرسم خطان على

