



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فعالية رمي الرمح

محاضرة في مادة ألعاب القوى
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الأولى

اعداد التدريسي
م. م. رعد عبدالمجيد حسين

فعالية رمي الرمح (Javelin Throw):

أولاً: النشأة والتاريخ:

يُعد رمي الرمح من أقدم فعاليات ألعاب القوى التي مارسها الإنسان، إذ ارتبط في بداياته بالصيد والحرب والدفاع عن النفس. وتُشير النقوش القديمة في الحضارات المصرية والإغريقية والرومانية إلى ممارسة هذا النوع من النشاط منذ آلاف السنين.

في العصر الحديث، أُدرجت فعالية رمي الرمح ضمن الألعاب الأولمبية في أولمبياد لندن عام 1908 للرجال، وفي أولمبياد لوس أنجلوس عام 1932 للسيدات. تطور تصميم الرمح بمرور الزمن من الخشب إلى المعدن ثم الألياف الزجاجية، كما تطورت طرق الأداء الفني من الرمي المباشر إلى الأسلوب العلمي الحديث الذي يعتمد على التتابع الحركي.

أُعيد تعديل مركز ثقل الرمح عام 1986 لتقليل المسافة الناتجة عن الرميات المفرطة الطول، فتم نقل مركز الثقل إلى الأمام بمقدار 4 سم تقريباً مما زاد من استقرار الرمح أثناء الطيران.

يُعد التشيكي يان زيليزني من أبرز أبطال هذه الفعالية، إذ يحمل الرقم القياسي العالمي للرجال بمسافة 98.48 م منذ عام 1996، بينما سجلت الألمانية باربورا سبوتاكوفا الرقم القياسي للسيدات بمسافة 72.28 م عام 2008.

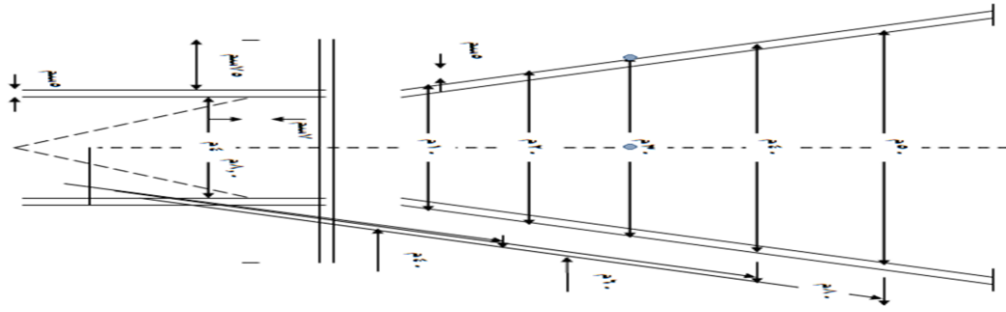
ثانياً: القانون والقياسات الرسمية:

تُدار مسابقات رمي الرمح وفق لوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وتُجرى في ميدان مفتوح يتضمن مدرج اقتراب ومنطقة رمي محددة.

طول الرمح: (2.60–2.70 م للرجال 800 غم)، و (2.30–2.20 م للسيدات 600 غم).

منطقة الاقتراب: طولها لا يقل عن 30 م وتنتهي بقوس رمي نصف قطري 8 م.

القطاع: زاوية مقدارها 28.96° تُحدد بخطين أبيضين من مركز القوس.



الشكل (١)

يوضح ميدان رمي الرمح

طريقة الأداء: يُمسك الرمح من القبضة فقط ويُرمى من فوق الكتف أو الذراع العليا.

يُعد الرمي صحيحًا إذا هبط رأس الرمح أولًا داخل القطاع القانوني.

القياس: تُقاس المسافة من الحافة الداخلية لقوس الرمي إلى أقرب نقطة يلمسها الرمح داخل القطاع.

عدد المحاولات: ثلاث محاولات في التصفيات وثلاث إضافية لأفضل ثمانية لاعبين في النهائي.

الأخطاء: تجاوز قوس الرمي، أو سقوط الرمح خارج القطاع، أو هبوط مؤخرته أولًا.

ثالثًا: الأداء الفني لفعالية رمي الرمح:

١- مرحلة مسك الرمح وحمله (Grip and Carry):



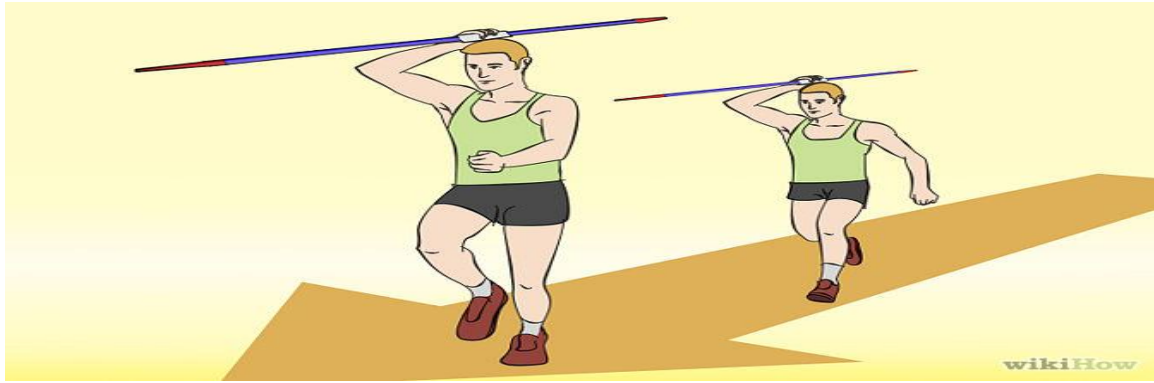
شكل (٢)

يوضح طرق حمل الرمح

يُمسك الرمح من القبضة الجلدية بثلاث طرق شائعة: الأمريكية، الفنلندية، أو الوسطى. يُحمل الرمح بزاوية مائلة نحو الأعلى (40° – 45°) مع رفع الكوع لمستوى الكتف.

٢- مرحلة الاقتراب (Approach Run):

الهدف منها توليد السرعة الأفقية اللازمة للرمي. يتراوح طول الاقتراب بين 13-17 خطوة، تبدأ بسرعة معتدلة ثم تتسارع حتى الوصول إلى أقصى سرعة قبل التثبيت.

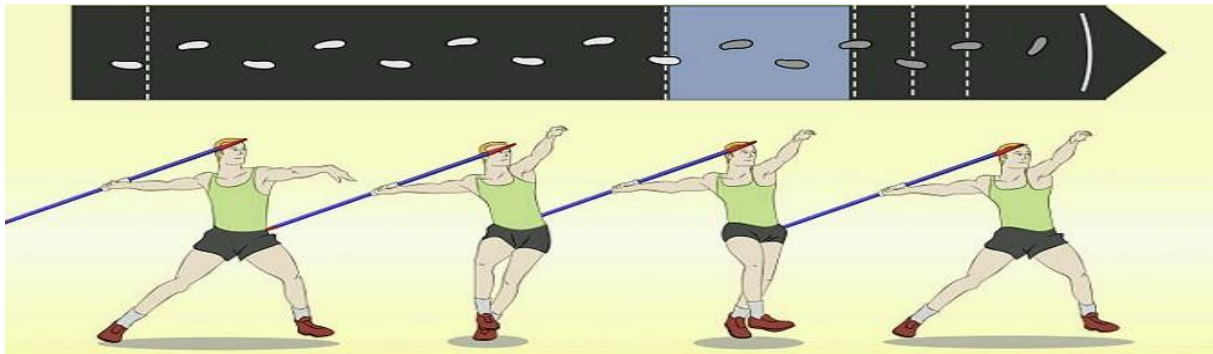


شكل (٣)

يوضح الركضة التقريبية لفعالية رمي الرمح

٣- مرحلة الخطوات التحضيرية (Withdrawal and Crossover):

تُسحب الذراع الحاملة للرمح إلى الخلف بشكل مستقيم مع وضع جانبي للجسم. تُنفذ خطوتان أو ثلاث خطوات تبادلية (Crossover) للتحضير للإطلاق.

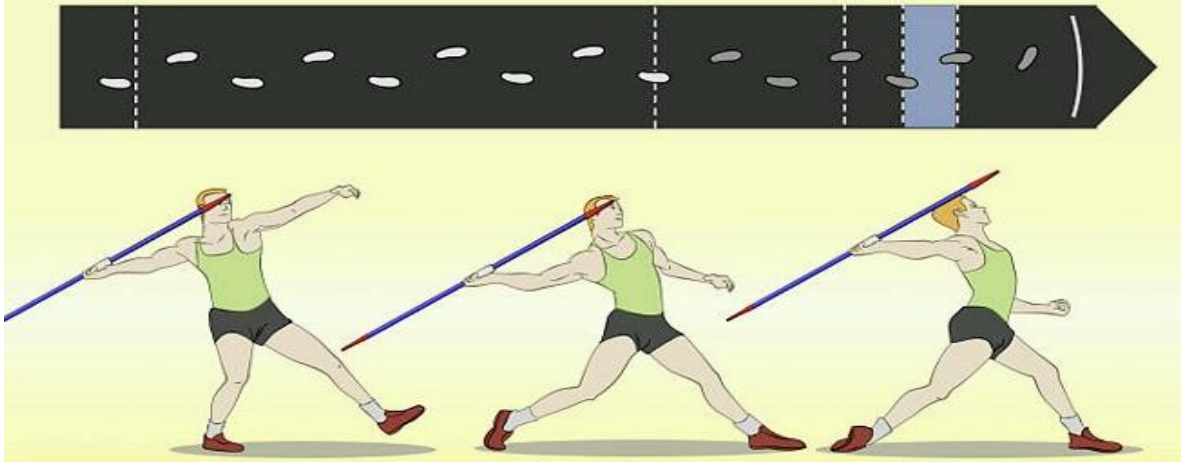


شكل (٤)

يوضح مرحلة التحضير للرمي والخطوات المتقاطعة

٤- مرحلة الرمي (Delivery Phase):

تبدأ بثبات القدم الأمامية مع دوران الجذع والكتف بقوة للأمام، ويُطلق الرمح من فوق الكتف بزاوية 30° – 36° مع متابعة الذراع للأمام والأعلى.



شكل (٥)

مرحلة التحضير للرمي

٥- مرحلة المتابعة والاتزان (Follow Through):

بعد الإطلاق، يُنقل مركز الثقل للأمام مع تحريك الرجل الخلفية لتجنب السقوط وتثبيت الجسم داخل منطقة الرمي.

رابعاً: الملاحظات التعليمية والتدريبية:

- ١) البدء بتعليم طريقة المسك الصحيح ثم الاقتراب دون رمي.
- ٢) تدريب الطلاب على الرمي من الثبات قبل الدمج مع خطوات الاقتراب.
- ٣) التركيز على تطوير القوة الانفجارية باستخدام تمارين البلومترك.
- ٤) استخدام الرماح التدريبية الخفيفة لتعليم المسار الصحيح.
- ٥) دمج تمارين التصور العقلي والإدراك الحس-حركي لفهم زاوية الإطلاق.
- ٦) الاهتمام بتمارين المرونة والتوازن لتحسين الأداء ومنع الإصابات.

خامسًا :الاستنتاج:

فعالية رمي الرمح تتطلب تكاملاً بين السرعة والقوة والتوازن والدقة، وتعكس مدى تطور القدرات الحركية والتحكم العضلي لدى الطالب .إن فهم الميكانيكا الحيوية للرمي وتمييز المراحل الفنية بدقة يساعد على تحسين الأداء الفني وتطبيق البرامج التعليمية الحديثة.