

المحاضرة الثانية

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

(الخمس خطوات)

هي المرحلة المهمة من الرمي بتوظيف الركضة التقريبية لأجل نقل السرعة الأفقية إلى الجسم والرمح باتجاه الرمي .

- يجب أن يكون تزايد في السرعة باتجاه قطاع الرمي أثناء الركضة .
- تبدأ الـ 5 خطوات (يسار يمين يسار يمين يسار) في الخطوة الأولى تأخذ الرجل خطوة اليسار باتجاه قطاع الرمي .

الخطوة الثانية برجل اليمين مع ميلان القدم إلى الخارج باتجاه اليمين .

مع أخذ خطوة اليسار يصاحبها مَد الذراع الحاملة للرمح للخلف مع بقاء اتجاه الرمح أو رأس الرمح باتجاه قطاع الرمي في الخطوة الرابعة والخامسة (اليمين يسار) (تقاطع سريع) للأمام وأخذ خطوة الجسم عن الرمح هناك تقاطع سريع بالساقين للأمام وأخذ خطوة للأمام وليس للأعلى وفيها يتقدم الجسم عن الرمح (الجدع والساقين) ويعمل الرامي قوس بالجدع لتطويل مسافة التعجيل بالرمح وبحركته سوطية تكون هناك .

الخطوات التعليمية للرمح

١ تمرينات الخطوة الأولى : الرمي للأمام

تكرار ذلك عدة مرات

٢ التعرف على الأداة والاحساس بها ووسائل الأمان ومسكة الرمح ثم سحب الرمح وحمله أعلى

الرأس وتوجيهه للأرض بزاوية حادة والرمي لمسافة (7 - 8 م) .

٣ الميل للخلف وزيادة (10-15م) المسافة ويجب أن يشير الرمح المغروس في الأرض باتجاه

الرمي والهدف من ذلك تزايد سرعة الرمح للأمام في مسار مستقيم (تكرار ذلك عدة مرات) .

٤ الوقوف والقدمين متباعدتين من (60-90) سم تقريباً وتشير القدمين إلى مقطع الرمي بعد

ذلك سحب الرمح مع الاحتفاظ براحة اليد فوق مستوى الكتف .

٥ التمرين على السحب من المشي ثم الركض الخفيف مع الايقاع الحركي .

٦ التسلسل الكامل للحركة باستخدام رمح أخف وزناً .

٧ التسلسل الكامل للحركة مع استخدام أدوات مختلفة (رمي كرات صغيرة أو أحجار تزن

200-600 غم أو أدوات أخرى)

والهدف ربط المراحل لأداء الحركة كاملة وتكرار ذلك عدة مرات وبدون مبالغة في الأداء) .

حركة سريعة تتحول إلى الرمح من خلال الرمي بالتوجيه الصحيح .

- التوجيه يأتي من خلال الزاوية المناسبة للرمي عند خروج الرمح من الذراع .