مسابقة رمي الرمح

تعد هذه المسابقة من اقدم الرياضيات التي مارسها الانسان اذ مارسها الانسان الاول في الأزمنة القديمة بهدف الصد والمحافظة على الحياة.

ومسابقة رمي الرمح من المسبقات التكتيكية الخاصة التي تعتمد على مستوى القوة السريعة كما تتميز بسرعة طيران عالية جدا للأداة (الرمح) وقد تصل في بعض الاحيان الى (30-35) مترا في الثانية مما يتطلب بالتالي مستوى عاليا من القوة السرعة خصوصا وان زمن فعالية القوة المستخدمة على الاداة نفسه (الرمح) قصير.

المراحل الفنية

تتكون مسابقة رمي الرمي من المراحل الاتية:

- مسك الرمح وحمله
- الاقتراب
- وضع الرمي والخطوات الايقاعية الموزونة (الخطوات التحضيرية)
- وضع الرمي
- الرمي والتخلص من الاداة
- التبديل وحفظ الاتزان

مسك الرمح

هناك ثلاثة انواع من المسكات يمسك فيها الرمح وهي كما ياتي :

1. يتم فيه مسك الرمح في كل من السبابة والابهام اذ توضع خلف المقبض تماما وتلتف باقي الاصابع خلف المقبض .
2. يتم مسك الرمح من قبضته بحيث يوضع اصبع السبابة خلف المقبض وتلتف الاصابع الاخرى حول مقبض الرمح.
3. يتم فيه مسك الرمح بمسكة تسمى قبضة الكماشة اذ يتتم وضع الرمح بين كل من اصبع السبابة والوسطى وتلتف باقي الاصابع حول المقبض.

حمل الرمح

تحافظ الذراع الحاملة للرمح على وضعه في مستوى الجبهة بجانب الراس متقاطعة مع الكتف بحيث يكون الرمح موازيا تقريبا مع سطح الارض مع ملاحظة عدم احتساب الارتفاع او الانخفاض البسط.

ان هذه الطريقة لحمل الرمح تساعد بشكل واضح على رجوع الرمح الى الخلف في مستقيم بغض النظر عن كيفية مسك الرمح من الرامي فان المتطلبات الاساسية في المسكة هي انه يجب ان تسمح المسكة للرامي بأداء حركة الرمي بطرييقة تشبه الضرب بالسوط كما يجب ان تعطي الرمح حركة دورانية لحظة انطلاقه من اليد الامر الذي يضمن وضعه الثابت خلال التحليق بينما الشد العضلي في راحة اليد عند مسكها الرمح وحمله يمنع الرامي من اداء حركة الرمي بطريقة الضرب بالسوط ويتم حمل الرمح فوق الكتف بارتفاع مناسب عند بدء الركضة التقريبية.