

الاقتراب

يتميز الاقتراب في مسابقة رمي الرمح بالطول اذ تبلغ مسافته في الغالب (30-35) مترا تنقسم الى (8-12) خطوة تمهيدية وتتخذ شكل تدرج في السرعة الذي يتميز الاسترخاء وعدم التقلص اذ يبقى الرمح في مكانه فوق الكتف وفي مستوى فوق الجبهة اما شكل الخطوات الاولى من الاقتراب التي تسمى ب (الخطوات التمهيدية) فتتصف بالاستمرارية والتدرج اذ ان مهمة الرامي في هذه الخطوات الوصول الى سرعته القصوى من بداية الركضة التقريبية حتى العلامة الضابطة التي وضعها والتي يجب ان يصلها برجله اليسرى (هذا بالنسبة للرامي حامل الرمح بالذراع اليمين) اما الخطوات التي تليها فتتخذ شكلا ومواصفات خاصة تسمى ب (الخطوات التحضيرية) التي تبدأ عند العلامة الضابطة برجله اليسار اذ يشير مشط القدم للأمام كلك فان الوجه والصدر ايضا يتجه نحو الامام.

ان الخطوات التحضيرية تبدأ غالبا بالرجل اليسار ثم اليمين ثم اليسار ثم اليمين ثم اليسار ثم اليمين.

وتتميز الخطوة الاولى بطولها العادي اما ذراع الرمي (اليمين) فتتحرك باتجاه الامام بعض الشيء وفي الخطوة الثانية والثالثة يستمر التدرج دون انحناء الجسم للأمام بينما يبقى ذراع الرمي والكتف في الخلف اذ تسحب الذراع للخلف تحضيراً للرمي وان واجب الرامي في هذه الخطوات هو اداء حركة سحب الرمي مع خفض سرعة الركض واتخاذ الوضعية الاكثر ملائمة قبل الرمي واداء الرمية بدون تباطؤ اذ ان استخدام السرعة العالية للركض تسمح للرامي بان ينقل جسمه بشكل اسرع ف المرحلة النهائية وان يسبق الاداة بشكل احسن في الحركة النهائية للرمي مما يسمح بزيادة بعد مسافة الرمية.

ان عملية التقاطع التي تحدث في الرجلين تبدأ من الخطوة الثالثة وتم دوران الجذع مينا للخارج وتأخذ الخطوة الرابعة ايضا شكل التقاطع اما مركز ثقل الجسم فيرتفع ويتخذ الجسم وضع التحضير للرمي اذ يتم ارجاع الجذع الى الخلف (تقوس) ويحاول اللاعب الوصول لوضع تكون فيه محاور الجسم (الكتف-الرمح-الورك-تقوس الجذع للخلف) متوازية.

اما الخطوة الخامسة فتكون بتقدم الرجل اليسرى لأخذ مكانها على كعب القدم وهنا تبدأ عملية فرملة سرعة الجزء السفلي من الجسم وانتقال السرعة المكتسبة الى الجذع وعند ملامسة كعب القدم اليسرى الارض لعمل الايقاف اللازم يكون الجسم قد اتخذ وضع التقوس الى الخلف بالكامل.

ان هدف هذه الخطوة هو ايقاف سرعة الاقتراب في الجزء السفلي من الجسم ونقلها للجذع كذلك التوصل الى وضع التقوس المطلوب قبل الرمي مباشرة فضلا عن ايقاف سرعة الكتفين.

وضع الرمي

تبدأ هذه المرحلة عندما تصل القدم اليسرى بالكعب على الأرض .

الرمي والتخلص من الاداة

تم هذه المرحلة في الخطوة الاخيرة من الخطوات الايقاعية الموزونة .

ينطلق الرمح افقيا وبزاوية (30-40) درجة بالارتباط مع اتجاه الريح وللحصول على نتيجة عالية من المهم ان يكون الجهد النهائي متوافقا مع المحور الطولي للاداة وهو ما نطلق عليه زاوية وضع الرمح (زاوية الهجوم) والتي يجب ان تكون قيمتها قريبة من زاوية انطلاق الرمح من اجل ان يكون اتجاه الرمح بأفضل زاوية ومتوافقة مع المسار الحقيقي الذي يسلكه الرمح عند الانطلاق (زاوية انطلاق الرمح) وان تكون الحركة النهائية عبارة عن حركة واحدة كاملة .

حفظ الاتزان

يتم حفظ الاتزان مباشرة بعد التخلص من الاداة اذ يحاول الرامي ايقاف استمرار حركة جسمه الى الامام وعدم تخطي العلامة المحددة لنهاية طريق الرمي ولك عن طريق تبديل وضع الرجلين ويتم من خلالها انتقال الرجل اليمنى للأمام كما يتم ثني الجذع للأمام اما الذراعان فتعملان على حفظ الاتزان وعدم السماح للجسم بالاستمرار في الاندفاع للأمام اذ يأخذ الجسم شكل حركة الميزان.

ساحة وميدان