

## العاب القوى المرحلة الثالثة / المحاضرة الرابعة

### فعالية رمي المطرقة

المراحل الفنية لرمي المطرقة:

1-المسكة:توضع الجبهه الداخلية لقبضة الطرقة في باطن السلاميات الوسطى للاصابع راحة اليد اليسرى بعدها توضع راحة يد لليمنى فوق راحة يد اليسار بواسطة وضع الاصابع الاربعة ليد اليمنى فوق السلاميات الوسطى للاصابع يد اليسار ،هذا ويجب ان تتمسك قبضة المطرقة بصورة ثابتة وقوية.

2-الوضع الابتدائي: يقف الرامي في الحافة البعيدة للاتجاه الرمي من الدائرة بحيث يكون ظهرة متجهها باتجاه الرمي وقدماه مفتوحتين اكثر قليلا من عرض الكتفين، وركبته اثنتين من اجل المحافظة على التوازن اثناء مرجحة الذراعين وفي هذه الحالة يضع الرامي راس المطرقة خلف رجلة اليمنى ،اما جذعة فيميل قليلا الى الامام بعدها يدور جذعة الى اليمين اي ان يوتر كتف اليمين باتجاه الرمي.

3-مرجحة الذراع الاولية: عندما يستقيم الجزء الاعلى من الجسم الرامي ويبدأ بالدوران الى اليسار تسحب المطرقة من جهه اليمنى اعلى امام الى جهه اليسار والذراعين ممدودتان يستمر سحب المطرقة امام الجسم حتى تصبح الذراع اليسار موازية للارض وعمودية بالنسبة للجسم، تثني ذراع اليسار حوالى(90درجة)من مفصل المرفق وتبدأ المطرقة بالارتفاع في مدارها.وعندما يصل راس المطرقة الى جهه كتف اليسار يجب ثني ذراع اليمنى في هذه الحالة،لذلك يجب ان يحافظ الرامي على البقاء راحة اليد اليمنى قريبة الى الراس،وكلما تستمر المطرقة في مدارها باتجاه النقطة السفلى،ترجع الذراعين الى المد الكامل مرة ثانية خلال هذه الحركة على الورك ان يقاوم قوة السحب المطرقة(اي عندما يذهب راس المطرقة من نقطة السفلى الى النقطة العليا)فان الورك يتحرك او تنتقل الى جهه اليمنى وعندما يذهب راس المطرقة من نقطة العليا الى النقطة العليا الى نقطة السفلى فان الورك في هذه الحالة يتحرك او ينتقل الى جهه اليسار.وهذا يمكن للرامي ان يؤدي (2-3)مرجحة اولية قبل اداء الدوران الاول للجسم داخل الدائرة.

4-الانتقال الى الدوران الاول: يبدأ الانتقال الى الدورة الاولى عندما يصل رامي المطرقة النقطة السفلى بعد اداء المرجحة الاولى ،عندما ينتقل مركز ثقل الرامي على رجل اليمين اولا ثم تبدأ قدم رجل اليسار بالدوران على الكعب وتستند على الحافة الخارجيه للقدم بعدها يكمل الدوران على الجزء الامامي لقدم اليسار وفي هذه الحالة تبدأ قدم رجل اليمين بالدوران على مقدمة هذه القدم ،حيث ترفع كلا الذراعين للاعلى وتكون عموديه مع الصدر.اما الورك فانه يقاوم سحب رامي المطرقة للجسم في حين يكون وزن الجسم على رجل اليمين مباشرة ويستند الرامي في هذه المرحلة على كعب رجل اليسار وعلى جزء الامامي لقدم رجله اليمين.وعندما يستمر رامي المطرقة دورانة في مداره،يستمر معه دوران قدم رجل اليسار على كعب هذه القدم حتى تواجه رؤس اصابع هذه القدم اتجاه الرامي.وقبل لحظة ملامسة اصابع قدم اليسار الارض تسحب قدم رجل اليمين والركبة بقوة للاعلى.وهذا يجب ان تغير ركبة رجل اليمين خلال المكان

الذي احدث اثناء ركبة رجل اليسار. اما رأس المطرقة فيكون فوق راس الرامي وعمودي على صدره وفي هذه الحالة يكون الرياضي مستندا على قدم رجله اليسار ويستمر بالدوران على رؤوس اصابع هذه الرجل ويكون رأس المطرقة قد وضع الى النقطة العليا وعندما تبدأ رأس المطرقة بالهبوط نحو النقطة السفلى تبدأ رجل اليمين بالدوران حول رجل اليسار وتوضع القدم على الارض بصورة موازية لقدم اليسار ويكون الرامي مستندا على القدمين ويكون قد اكمل دوره الاولى اما الدورة الثانية فهي عبارة عن استمرار للدوره الاولى حيث يجب المحافظه على الزخم المتولد خلال دوره الاولى وعلى الرامي ان ياخذ مسافه عبر الدائره وعليه ان يعيد اداء الحركات التي قام بها في دوره الاولى وهكذا..... .

5\_مرحلة الرمي: تبدأ مرحلة الرمي عندما تلامس قدم رجل اليمين الارض بعد الدورة الثانية او الثالثة وعندما تهبط قدم رجل اليمين يكون وزن جسم الرامي فوق رجل اليسار التي تلامس الارض وعلى الجزء الامامي للقدم بعدها تهبط قدم رجل اليمين بسرعه على الارض ليبدأ عمليه الرامي. حيث تبدأ مرحله مد الجسم عندما يصل رأس المطرقة الى النقطة السفلى، ويكون رأس المطرقة الى الخلف قليلا في هذه اللحظه تبدأ حركة دوران الجذع الى اليسار عن طريق الرفع للصدر والكتف نحو اليسار وجعل رامي المطرقة يبدأ الرامي بمد ركبة رجله اليسار، عندما يبدأ الرامي يترك مقبض المطرقة عندما تصل الى كتف اليسار.

6\_مرحلة تبديل: من المحافظه على سيطرة الجسم بعد الرمي المطرقة وتحاشي الخروج من الدائره يجب على الرامي في هذه الحاله تبديل رجله اليمين من خلف الى الامام مع حذف مركز ثقل جسمه الى الاسفل

### ((تعليم فن رمي المطرقة))

قبل اداء التمارين التحضيرية يجب تعلم مسك المطرقة وكيفية اداء المرجحات الاولى:

#### 1\_ التمارين التحضيرية الخاصه.

\*تمارين تحضيريه بدون مطرقة.

أ-عمل دوران مستمر من الركض على خط مستقيم طوله(10م-20م)

ب-اداء(3-6)قفزات وفي النهايه كل منها اداء نص او دوره كامله.

ج-عمل دورات سريعه على الكعب والحافه الداخليه للقدم واداء كل دوره بتوقيت كامل على القدمين.

\*تمارين تحضيريه مع المطرقة.

أ-مرجحة المطرقة للامام والخلف من جره اليسار الى جهة اليسار الى جهة اليمين وثني الساقين (يجب ان تمسك المطرقة باليدين).

- ب- تدوير المطرقة حول الجسم عن طريق تحويل المطرقة من يد الى اخرى.
- ج- مرحة المطرقة باليدين من النقطة السفلى الى النقطة العليا على شكل دائرة.
- ء- اداء عدة مرجحيات اولية بيد اليسار ثم بيد اليمين.
- هه- مسك رأس المطرقة (اوستعدال ثقل) واداء دوره واحده بالمكان.

## 2\_ التمارين الاساسيه.

- أ- اداء (10-20) مرجه اوليه بدون توقف بالمطرقة
- ب- اداء مرجحات اوليه بدون مطرقة مع اداء دوره واجده كعب الحافة الخارجيه للقدم
- ج- اداء مرجحتان اولية مع مطرقة ثم اداء دوره واحده.
- ء- اداء مرجحتان مع المطرقة مع اداء دورة واحده ثم اداء مرجحتان اولية مع اداء دورة واحده
- هه- اداء مرجحتان اولية ثم رمي المطرقة.
- و- اداء مرجحتان اوليه مع اداء دورتان بصوره مستمره.
- ز- اداء مرجحتان اولية مع اداء دورتان ثم رمي المطرقة.

## 3\_ التمارين المساعده

- أ- اداء اكثر من ثلاثة دورات مثل (5-6) دورات مستمره بدون رمي (يؤدي هذه التمرين على مجال الركض).
- ب- اداء مرجحتان اولية ودورتان باستعمال اداه اثقل من وزن المطرقة.
- ج- اداء دورات مستمره باتجاه معاكس بدون رمي.
- ء- اداء دورات متعدده على مرتفع او منخفض.

مكونات المطرقة.

\*المطرقة تتكون من ثلاث اجزاء.

1\_ رأس المعدني:- يصنع من الحديد الصلب او اي معدن لا يقل ليونة عن النحاس.

2\_السلك:-يجب ان يكون مفردا غير موصل من الصلب المستقيم ولا يتمدد اثناء الرمي ولا يقل قطره(3ملم)

3\_المقبض:-يصنع من حلقة مفردة او مزدوجه على ان تكون صلبة وبدون مفاصل ولا تتمدد اثناء الرمي كما يتم وصولها بالسلك بطريقه لاتجعلها تدور مما يزيد من طول الكلي لها.

وزنها:- 7,260كغم

طولها:-117,5-121,5سم

قطرها:- من11-13سم