

فعالية الاطاحة (رمي) المطرقة



المبحث الرابع :فعالية الاطاحة (رمي)المطرقة

فعالية الاطاحة بالمطرقة من الفعاليات الرمي التي تعتمد في رميها على السرعة وذلك لإكتساب طاقة حركية أكبر للدوران والحصول منها على سرعة انطلاق .

المراحل الفنية لرمي المطرقة

١. مسك المطرقة.
٢. المرجحات التمهيدية .
٣. الدوران (مرحلة بناء القوة) .
٤. مرحلة الرمي.
٥. مرحلة التبديل.

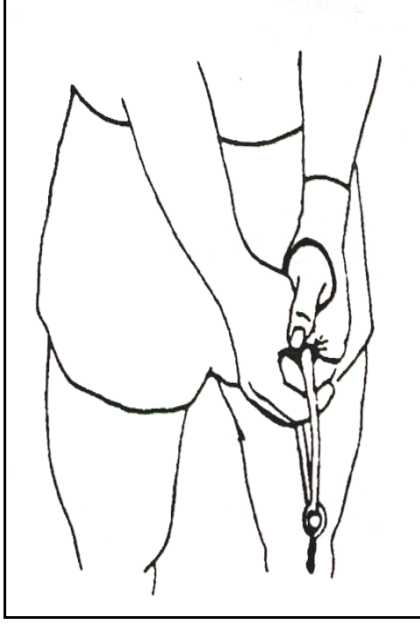
التسلسل الكامل للفعالية لإطاحة بالمطرقة

الوصف للمراحل الفنية

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تتكون المراحل الفنية لإطاحة المطرقة مما يلي: الأعداد وبناء القوة والرمي.
٢. في مرحلة الاعداد (المرجحات) تبدأ حركة المطرقة ويتحرك اللاعب لبدء الدوران.
٣. في مرحلة بناء القوة (الدوران) تتزايد سرعة كل من اللاعب والمطرقة خلال ٣ أو ٤ دورانات .
٤. في مرحلة الرمي تنتج سرعة إضافية وتنقل إلى المطرقة قبل الرمي.
٥. لا توجد مرحلة خاصة بالتغطية في إطاحة المطرقة ويبقى اللاعب في وضع الرمي.
٦. الاستمرار في حالة الدوران لحين التخلص من الأداة والتغطية .

أولاً: مرحلة مسك الأداة



الشكل (١٨٠ب) يوضح مسك المطرقة

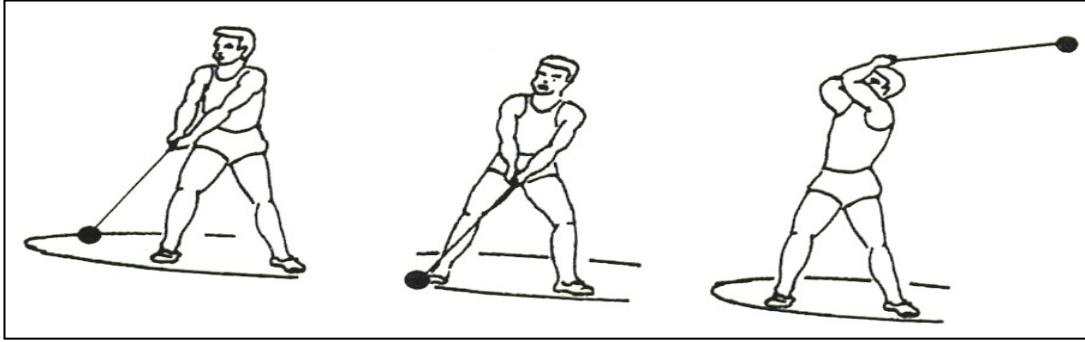


الشكل (١٨٠أ) مسك الاصابع
مقبض المطرقة

الاهداف والخصائص الفنية

١. يحمل لاعب الرمي الأيمن مقبض المطرقة باليد اليسرى.
٢. يوضع المقبض على الجزء الاوسط للأصابع.
٣. تغطي اليد اليمنى اليد اليسرى.
٤. تغلق القبضة بوضع الابهامين عكس بعضهما البعض أو بالاحتفاظ بهما متوازيان.
٥. القبضة تكون قوية ولكن بإسترخاء.

ثانياً: مرحلة المرجحات (وضع البداية)

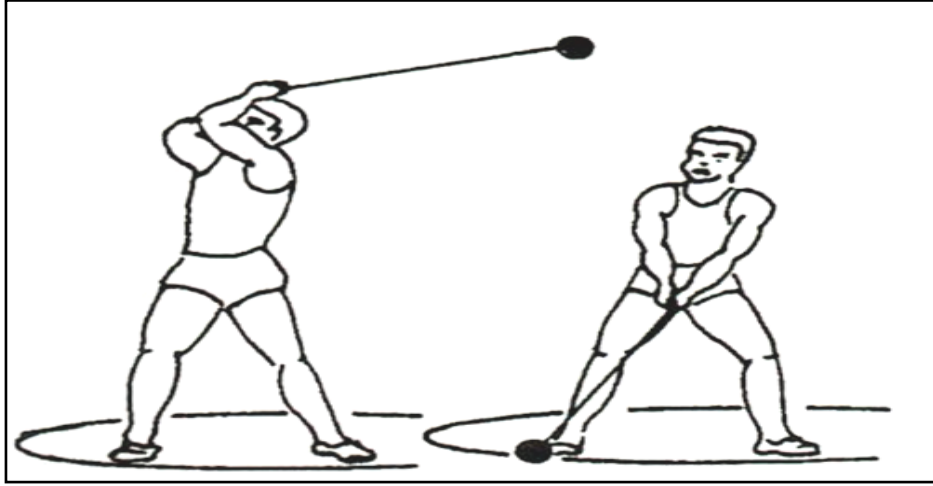


الشكل (١٨١) يوضح وضع الاستعداد

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. يحتاج اللاعب إلى المرجحات التمهيدية للحصول منها على الوضع المناسب لبدء الدوران على المحور الطولي للجسم
٢. توضع المطرقة على الأرض إلى الجانب الأيمن امام اللاعب وسحبها إلى اليسار وللأعلى.
٣. تبدأ المرجحات بحركة بندولية للمطرقة بين وبجانب رجلين الرامي.
٤. خلق والمحافظة على بيئة بيئة آمنة.
٥. التأكد من أن اللاعب يرتدي حذاء مناسب للأمان.
٦. التأكد من أن اللاعب يمسك المطرقة بشكل صحيح.
٧. ملاحظة الحركة وعدم التوتر في المرجحات الاولية.
٨. التأکید على البيئة الآمنة في عملية الرمي.
٩. تدار المطرقة بمستوى مائل أفقي لسطح الأرض، والشكل يوضح مرحلة المرجحات.

ثالثاً: مرحلة المرجحات

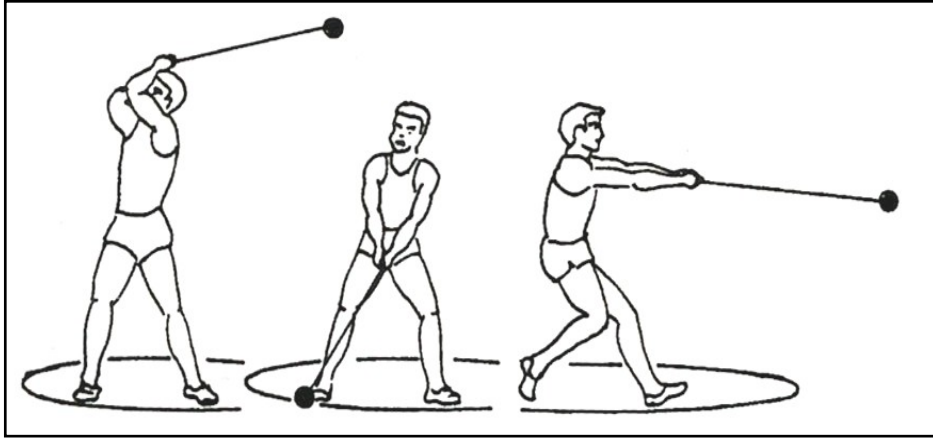


الشكل (١٨٢) يوضح المرجحة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تكون القدمين متباعدتين بمسافة أكبر قليلاً من عرض الكنفيين والجذع عمودي.
٢. ينتقل وزن الجسم بوضوح إلى الإتجاه المقابل لمسار المطرقة.
٣. يلف الجذع للجانب الأيمن عندما تصل المطرقة لأعلى نقطة في مسارها (أنظر من خلال شبك مكون من الذراعين).
٤. أدنى نقطة في مسار المطرقة تكون أمام القدم اليمنى.
٥. أداء من ٢-٣ مرجحات تمهيدية بحيث تكون أفقية وكبيرة.
٦. تتزايد السرعة تدريجياً من مرجحة إلى أخرى.
٧. النظر من النافذة التي تشكلت بالأذرع عند وصول المطرقة لأعلى نقطة.
٨. تكرار المرجحات التمهيدية حتى الدخول.
٩. مقاومة المطرقة بأذرع مستقيمة طوال الوقت.
١٠. الشعور بالإيقاع والتسارع التدريجي.

رابعاً: مرحلة بناء القوة (الدوران الأول – الانتقال)

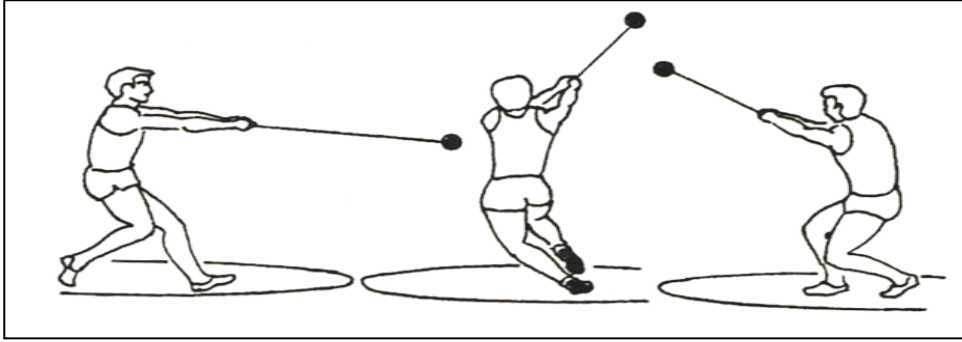


الشكل (١٨٣) يوضح الدوران الأول

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. الركبتان مثبتتان والجدع مستقيماً والذراعان على كامل إمتدادها.
٢. تبدأ حركة القدمين عندما تصل المطرقة لأدنى نقطة في المسار الخاص بها.
٣. يكون الدوران على كعب القدم اليسرى والدفع يكون من القدم اليمنى ويجب أن تركز العينين على المطرقة.
٤. يلف الجانب الأيمن بنشاط حول الجانب الأيسر الثابت.
٥. ربط المرجحات بالدوران الأول وتزايد سرعة الرامي والمطرقة.
٦. التأكد من الانتقال اليلس من المرجحات إلى الدورنات.
٧. ملاحظة حركة اللاعب فوق القدم اليسرى.
٨. ملاحظة إستقامة وإنحناء الأذرع من أوضاع مختلفة.

خامساً: مرحلة بناء القوة (الدوران الأول)

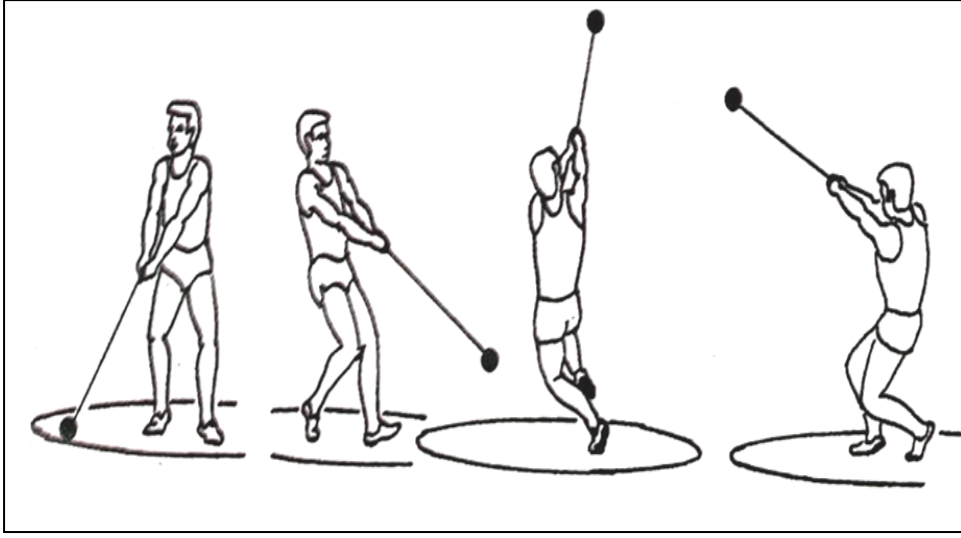


الشكل (١٨٤) يوضح الدوران كعب - مشط

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. يؤدي الدوران على كعب - مشط.
٢. الدوران على كعب القدم اليسرى والدفع يكون من القدم اليمنى.
٣. أنتقل من الكعب إلى مشط القدم اليسرى (على الحافة الخارجية للحذاء).
٤. واصل الدوران بسرعة على مشط القدم اليسرى.
٥. حركة دوران بقدم الرجل اليمنى قريبة ومنخفضة حول القدم الأيسر.
٦. ضع القدم اليمنى على الأرض بسرعة ويرفق.
٧. تحسين التوتر (خلال الارتكاز الفردي) وتزايد سرعة المطرقة.
٨. الدوران حول محور بدلاً من محاولة تحريك المطرقة للأمام.
٩. الاحتفاظ باليدين اسفل مستوى الكتف مع أرجل منتثبة ونشطة.
١٠. الاحتفاظ بأذرع ساكنة وتقارب المرفقين معاً والشعور بحركة السحب في الكتف.
١١. تحسين القوة التوافق تمرينات ثبات الجذع.

سادساً: مرحلة بناء القوة (الدوران الثاني)

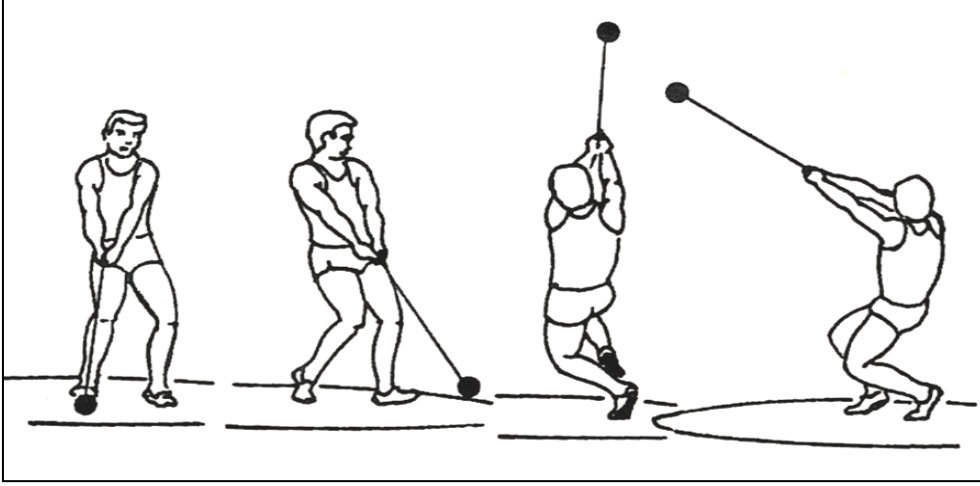


الشكل (١٨٥) يوضح الدوران الثاني

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. يؤدي الدوران على الكعب - المشط (الدوران على الكعب والدوران على المشط)
٢. وزن الجسم يكون على الرجل اليسرى والتي تبقى منثنية.
٣. يبقى الجسم بوضوح عكس إتجاه المطرقة.
٤. كلاً من محور الكتفين والذراعين على شكل مثلث.
٥. يتحرك الحوض أمام الكتف خلال لمس القدم اليمنى للأرض مسبباً الشد ومحدثاً التوتر.
٦. تحسين التوتر (خلال الارتكاز الفردي) وتزايد سرعة الطرقة.
٧. التأكد من أن اللاعب والمطرقة يتحركان معاً وبايقاع.
٨. ملاحظة مراحل الارتقاء الفردي والارتكاز المزدوج من أوضاع مختلفة.

سابعاً: مرحلة بناء القوة (الدوران الثالث)

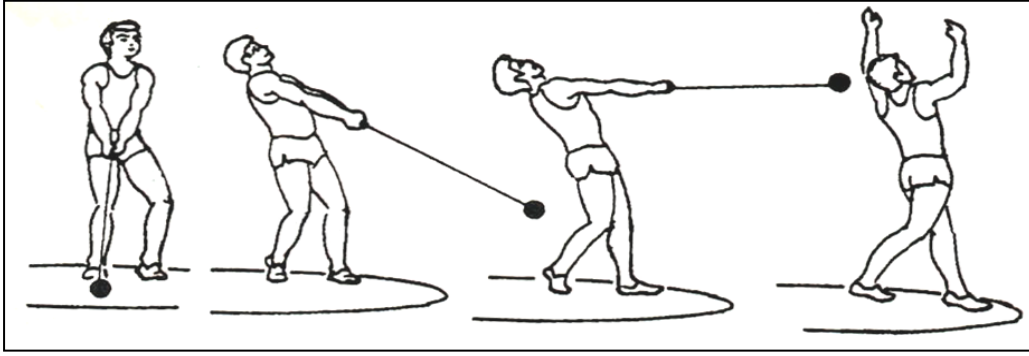


الشكل (١٨٦) يوضح تزايد السرعة رفع وخفض المطرقة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. يؤدي الدوران على الكعب - مشط.
٢. ينخفض إرتفاع أدنى نقطة في مسار المطرقة من دوران لآخر.
٣. يقل تباعد القدمين من دوران لآخر.
٤. تزيد سرعة الدوران من دوران لآخر.
٥. تحسين التوتر (خلال الارتكاز الفردي) وتزايد سرعة المطرقة. (خلال الارتكاز المزدوج).
٦. الرقص مع المطرقة.
٧. الاحتفاظ باليدين أسفل مستوى الكتف مع أرجل مثبتة ونشطة.
٨. ايتخدام تدريبات الدوران كعب- مشط لتعزيز مهارة حركة الدوران.
٩. تسارع المطرقة أثناء تخفيضها من أعلى نقطة حتى أدنى نقطة.
١٠. الحفاظ على التوازن وزيادة السرعة أثناء الدورانات.

ثامناً: مرحلة الرمي

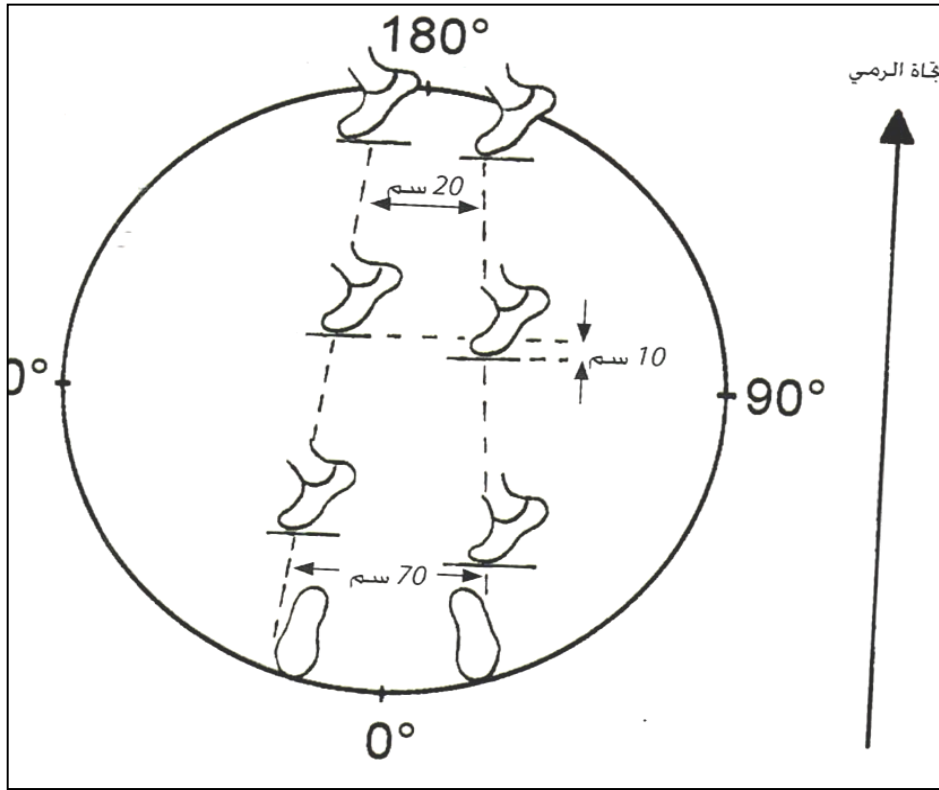


الشكل (١٨٧) يوضح مرحلة الرمي

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. تمتد الرجلين بسرعة عندما تصل المطرقة لأدنى نقطة في مسارها.
٢. الدفع بالقدم والرجل اليمنى بفاعلية ودوران الفخذ الأيمن للأمام.
٣. يثبت الجانب الأيسر عندما يتجه محور الحوض إلى مقطع الرمي.
٤. تتحرك الذراعين لأعلى وللإسار على شكل حركة السوط.
٥. يتم رمي المطرقة عندما يتجه محور الكتف إلى مقطع الرمي.
٦. تحويل السرعة من الرامي إلى المطرقة.
٧. ملاحظة الرمي من الجانب والخلف.
٨. التأكد من أن الذراعين تتحركان لأعلى وللإسار على شكل الوتر المشدور/ السوط.
٩. تطوير تدريبات توقبت التخلص.
١٠. استخدام تدريبات الرمي لتثبيت هذا الجانب من الرمي.
١١. الوصول لتحريك وضع القدم اليمنى بأسرع ما يمكن على الأرض مع أقصى عزم دوران يمكن الشعور به في الجذع.
١٢. امتداد كلتا الرجلين لأقصى درجة ممكنة أثناء التخلص.
١٣. استخدام الرجلين بشكل انفجاري عند سحب المطرقة لأعلى قبل التخلص.

تاسعا: مرحلة القدمين

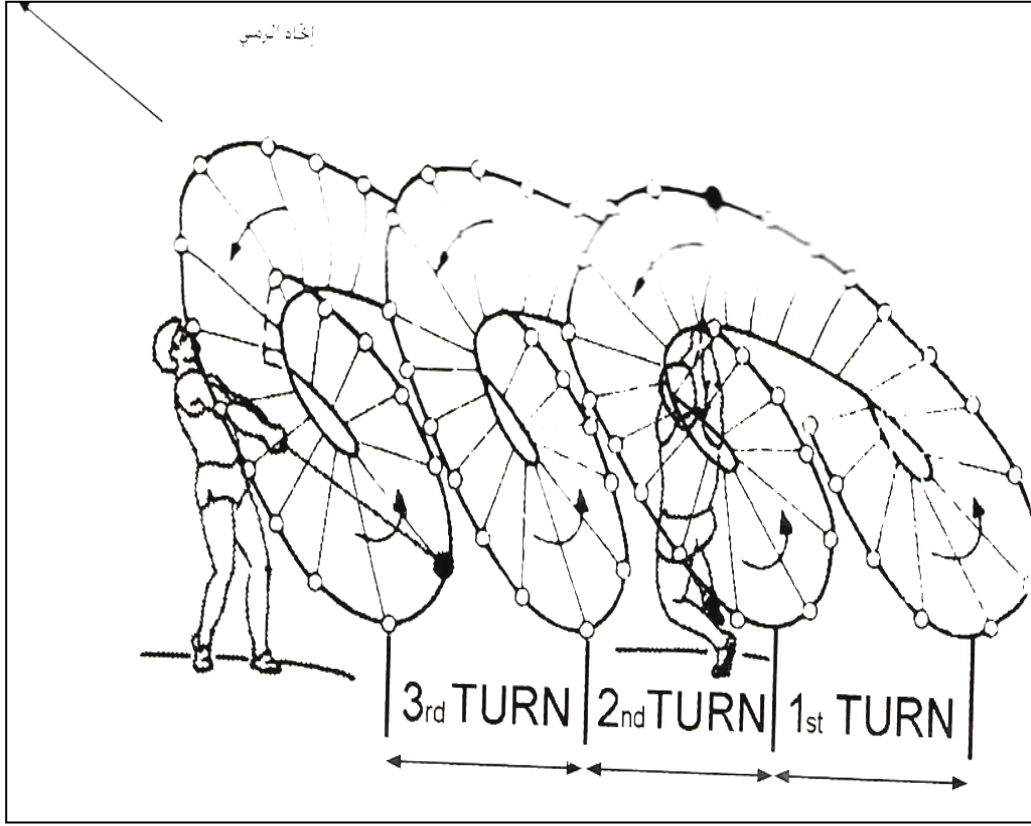


الشكل (١٨٨) يوضح مرحلة القدمين

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. مرجحات تمهيدية مع تباعد القدمين لمسافة أكبر من عرض الكتفين (تقريباً ٧٠ سم).
٢. تباعد القدمين يقل من دوران لآخر.
٣. تدور القدمين بحوالي ١٠ سم.
٤. تتجه القدمين لليمين بعد دوران واحد (بين ٢٢٠-٢٨٠ درجة).
٥. الوصول لوضع جسم صحيح تتزايد السرعة .

عاشراً: مسار المطرقة



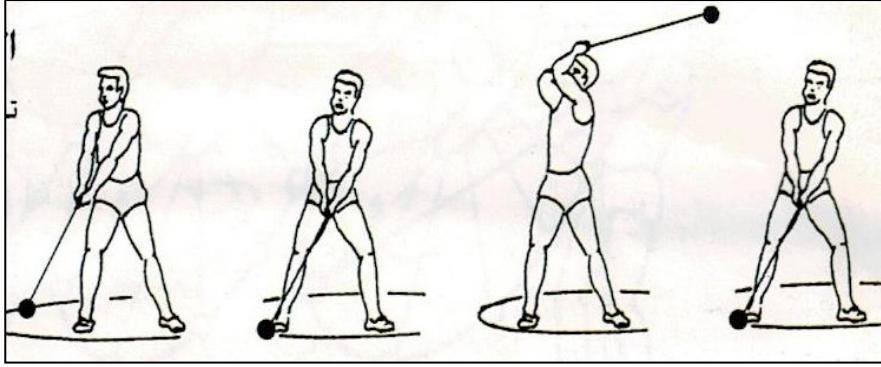
الشكل (١٨٩) يوضح مسار المطرقة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

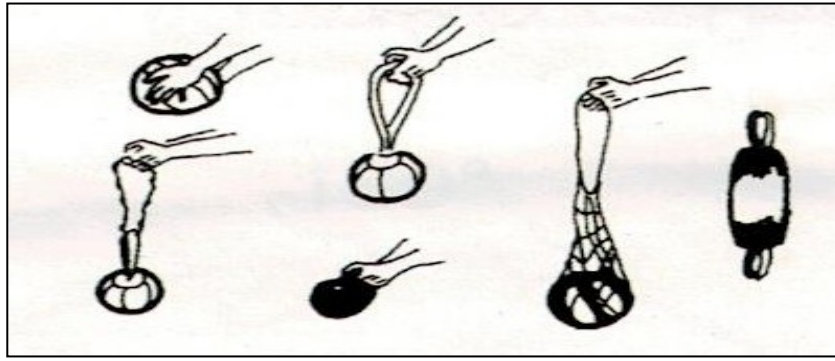
١. يصبح المسار أكثر إرتفاعاً من دوران لآخر.
٢. تتحرك أدنى نقطة نحو المركز عند مؤخرة الدائرة.
٣. تتحرك أعلى نقطة إلى المركز عند مقدمة الدائرة.
٤. أداء وضع صحيح لأعلى وأدنى نقطة في مسار المطرقة.

خطوات المراحل التعليمية لأداء الفني

الخطوة الأولى : وضع الاستعداد



الشكل (١٩٠) يوضح وقفة الاستعداد

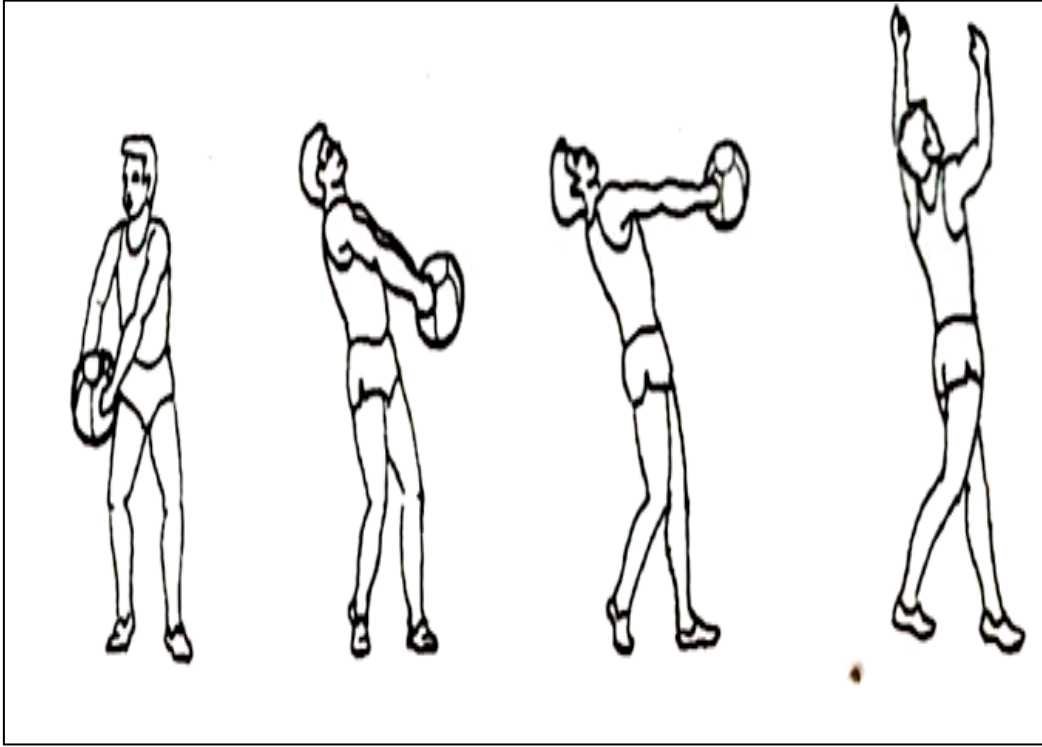


الشكل (١٩١) يوضح أدوات بديلة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. التعرف على وسائل الأمان.
٢. استخدام الرجلين لتزايد السرعة.
٣. احتفظ بالظهر مستقيماً والذراعين ممتدتان.
٤. من فوق الكتف الأيسر.
٥. التنويع: استخدام أدوات بديلة.
٦. تعلم استخدام الجسم بكامله لتزايد السرعة من وضع الرمي للخلف.
٧. الحفاظ على الأرجل منثنية قليلاً في البداية ثم امتدادها.
٨. الحفاظ على الأذرع ممتدة.

الخطوة الثانية : التعرف على الأداة و مسك المطرقة

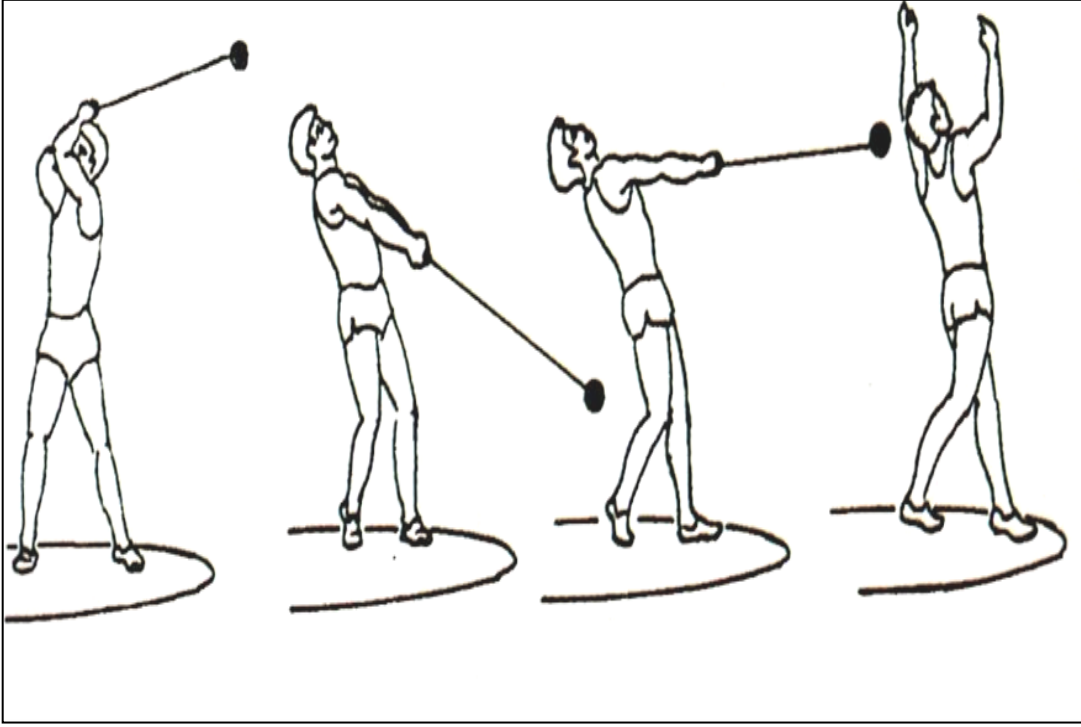


الشكل (١٩٢) يوضح التدريب بأدوات بديلة كرة طبية

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. التعرف على الأداة ومسكة المطرقة. الوقوف والقدمين متباعدتين بمسافة أكبر قليلاً من عرض الكتفين .
٢. مرجحة المطرقة بين الرجلين للجانب الأيمن ثم الأيسر.
٣. المرجحة لعدة مرات بدون رمي المطرقة.
٤. تقديم المرجحات وتحقيق وضع التوازن.
٥. الحفاظ على الأرجل منتبئية على استقامة الظهر.
٦. النظر عبر النافذة التي تشكل بالأذرع.

الخطوة الثالثة : رمي المطرقة بعد مرجحتين

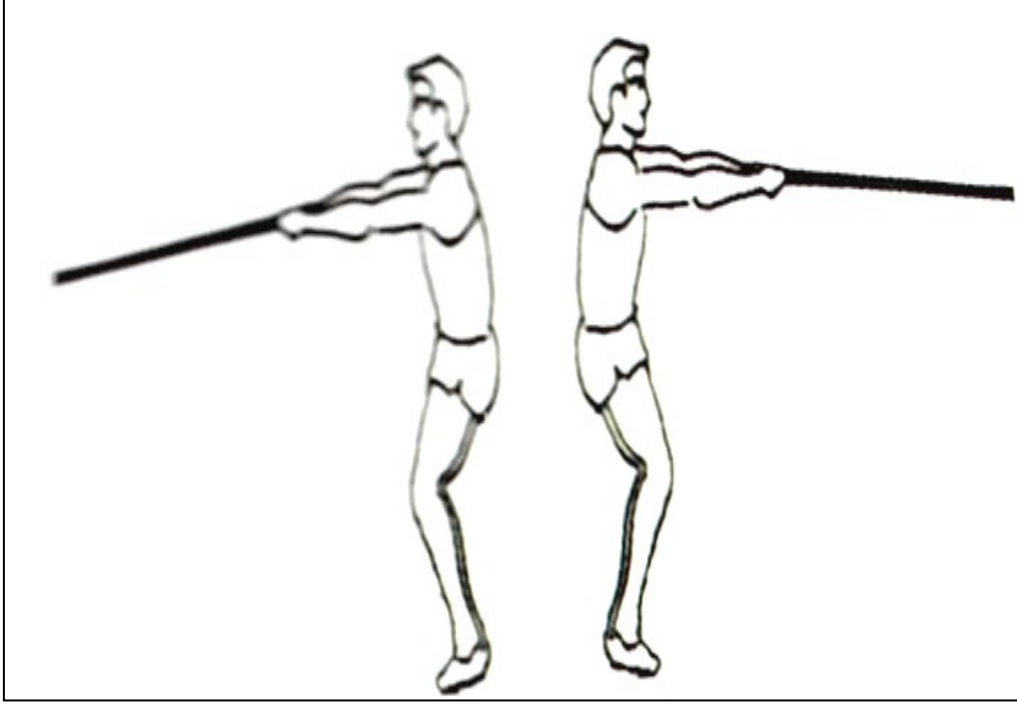


الشكل (١٩٣) رمي المطرقة بعد المرجحة

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. استخدام نفس وضع البداية كما في الخطوة (٢).
٢. رمي المطرقة من فوق الكتف الأيسر بعد مرجحتان.
٣. البقاء في وضع ثابت بعد الرمي وتابع طيران المطرقة بعينيك.
٤. التعرف على الرمي و ربطه بالمرجحات.
٥. الجلوس أثناء المرجحات والمحافظة على هذا الوضع جالساً.
٦. التسارع أثناء التخلص من الأداة .
٧. ضبط توقيت إمتداد الرجل .

الخطوة الرابعة : حركة الدوران

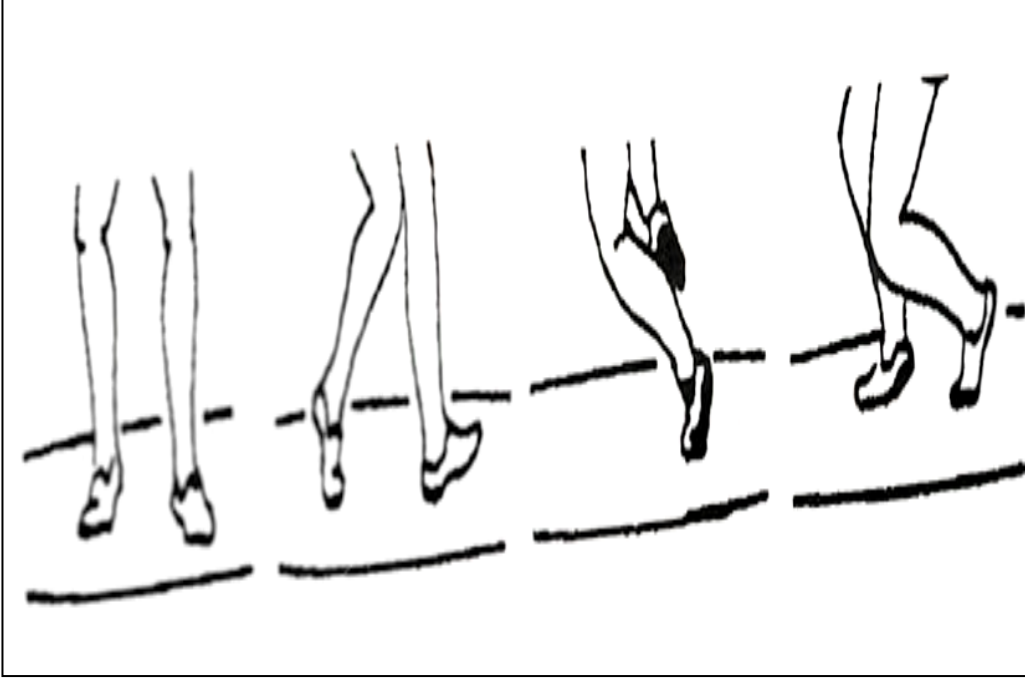


الشكل (١٩٤) يوضح حمل العصا والدوران بها

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. حمل عصا مع مد الذراعين القدمين بإتساع الكتفين وإنتشاء طفيف في الركبتين.
٢. الدوران في المكان بتحريك القدمين عكس عقارب الساعة.
٣. أنظر إلى مؤخرة العصا وكرر الأداء ثم إستبدل العصا بالمطرقة.
٤. التعرف على الدوران وتطوير التوجيه خلال الدوران.
٥. التركيز بالنظر على طرف العصا.
٦. جربها ومفذاها ببطء مع التحكم والتوازن.
٧. دع المطرقة تدور بك ولا تلتف حول المطرقة .

الخطوة الخامسة : الدوران (بناء القوة)



الشكل (١٩٥) يوضح الدوران كعب - مشط

الخصائص والأهداف والمتطلبات للأداء الفني

١. اللف بزواية ١٨٠° مع الإلتزان على كعب القدم اليسرى والدوران على مشط القدم اليمنى.
٢. واصل اللف بزواية ١٨٠° مع الاتزان على مشط القدم اليسرى بينما ترفع الرجل اليمنى.
٣. ضع القدم اليمنى للأسفل لتكملة الدوران بزواية ٣٦٠°.
٤. التعرف على الدوران "كعب - مشط".
٥. ارتداء الحذاء.
٦. أمسك العصا في اليمين للتوازن.
٧. جربها ونفذها ببطء مع التحكم بالتوازن.
٨. أكمل عدة دورانات كلما تحسنت المهارة.

الخطوة السادسة : التسلسل الكامل للرمي



الشكل (١٩٦) يوضح التسلسل الكامل للرمي

الخصائص والأهداف والمتطلبات

١. أداء مرجحتان تمهيديتان وإبدأ الدوران.
٢. استخدم دوران "كعب - مشط" ثم الرمي.
٣. استخدم أدوات بديلة.
٤. ربط المراحل السابقة في حركة كاملة مع أداء منافسات صغيرة. يجب أن يكون المرجحات سريعة بدرجة كافية حتى تساعد المطرقة اللاعب على الدوران.
٥. المحافظة على مستوى مسار المطرقة مسطح قليلاً.
٦. زيادة معدل الإيقاع بالتدريج كلما تحسنت الثقة.

تمريبات للأداء الفني للاطاحة بالمطرقة

١. رمي كرات طبية مختلفة الأوزان والاحجام من أوضاع عدة.
٢. تمريبات لعملية الدوران بدون أداة وبأداة.
٣. استخدام أدوات ثقيلة وخفيفة لزيادة سرعة الرمي.
٤. الرمي من المواجهة للقطاع ومنتصف المواجهة ومن نصف دورة ومن دورة ودورتين ومن ثلاث دورات.
٥. أداء لعملية الدوران من الوقوف ومن دورات الجسم على الرجل اليسار.
٦. الرمي لمرجحة واحدة ثم الرمي.
٧. الرمي لمرجحين ثم الرمي.
٨. مرجحات تمهيدية باستخدام أوزان ثقيلة.
٩. استخدام الانتقال في التدريب.
١٠. استخدام أدوات بديلة مع مراعاة سرعة الدوران.
١١. قفزات متنوعة ومن ثم الدوران لمرة ولمرتتين.
١٢. عمل دورانات من الركض على خط مستقيم من (١٠-٢٠ م).
١٣. عمل دورانات سريعة على الكعب والحافة الداخلية للقدم.

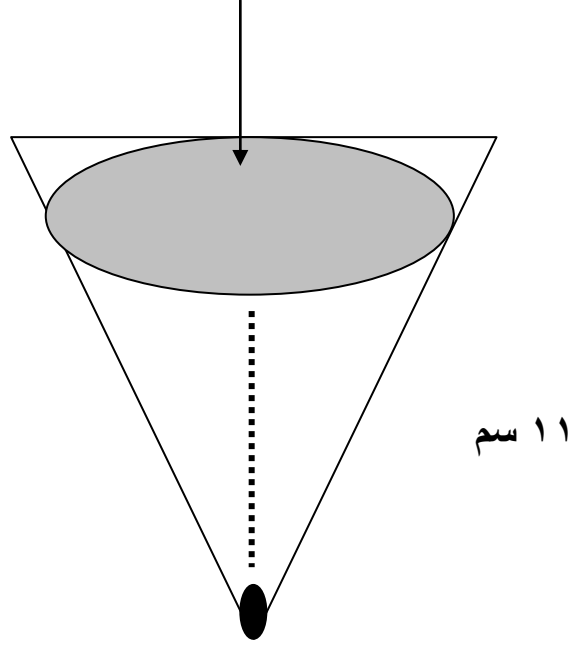
مواصفات قفص رمي المطرقة والأداة

١. يجب أن يضم القفص ويصنع بحيث قادراً على إيقاف مطرقة تزن ٧،٢٦٠ كغم.
 ٢. يجب أن يكون متخذاً شكلاً U من ناحية المسقط الأفقي ويتكون من سبع اطارات ويكون عرض كل منها ٢،٨٠ متر.
- كما هو اتساع فتحة القفص (٦) أمتار وتبعد بمقدار (٤،٢٠) متر عن مستوى مركز دائرة الرمي والارتفاع لا يقل عن (٧) أمتار، أما الخلفي (١٠) أمتار، كما في الشكل أدناه.

ت	مواصفات المطرقة	رجال	نساء
١	وزن المطرقة	٧،٢٦٠ كغم	٤،٠٠٠
٢	طول المطرقة مقاس من داخل المقبض	١،١٧٥ م - ١،٢١٥ م	١،١٦٠ م - ١،١٩٥ م
٣	قطر رأس المطرقة قطر رأس المطرقة	١١٠ ملم - ١٣٠ ملم	٩٥ - ١١٠ ملم

مقبض المطرقة

٣ سم



الشكل (١٩٧) رسم توضيحي يبين مقبض المطرقة

قواعد المنافسة

١. الترتيب يأخذ المتنافسون محاولاتهم تبعاً للقرعة.
٢. إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية يمنح لكل متنافس ثلاث محاولات كما يمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على أفضل النتائج ثلاث محاولات إضافية. وإذا كان عدد المتنافسون ثمانية أو أقل يمنح لكل منهم ست محاولات.

قانون رمي المطرقة

الأخطاء التي يقوم بها الرامي :

١. لا تحتسب محاولة الرمي الخاطئة إذا لمس رأس المطرقة الأرض خلال فترة الدوران وقبل الرمي شريطة أن يكمل المتنافس رميتين.
٢. تحتسب الرمية خاطئة إذا لمس المتنافس الحافة العليا للدائرة أو الأرض خارج الدائرة بأي عضو من جسمه وذلك بعد دخول الدائرة وبداية المحاولة.
٣. يجب على المتنافس أن يترك الدائرة إلا بعد أن تلمس المطرقة الأرض، كما يجب أن تتم أول ملامسة للأرض خارج الدائرة.
٤. يجب أن تسقط رأس المطرقة داخل المقطع إذا سقطت خارجه أو على الخطين الممثلين لحديه خاطئة .
٥. إذا سقطت المطرقة على خط قطاع الرمي .
٦. إذا تأخر المتسابق أكثر من دقيقة لأداء الرمية .

العقدة

- "تعني العقدة في هذه الحالة كل من حققه نفس المسافة"
- يمنح لكل متنافس إذا أمكن ذلك بأداء محاولتين للتجربة على الأكثر في مكان المنافسة.
٣. تحتسب لكل متنافس أفضل رمية له من جميع رمياته.
 ٤. يسمح بلبس القفاز لحماية الأيدي كما يجب أن تكون ملساء من الأمام والخلف.
 ٥. يجب رمي المطرقة من الدائرة كما ويجب أن يرمي المتنافس من وضع الوقوف.
 ٦. إذا كسرت المطرقة أثناء الرمي أو في الهواء فلا تحتسب كمحاولة شريطة أن يتم وفق القواعد.

٧. يجب على المتنافس عدم ترك الدائرة إلا بعد ملامسة المطرقة الأرض عند مغادرة الدائرة من خلف الخيط الابيض المرسوم خارجها.

٨. يجب حمل المطرقة إلى الدائرة دون رميها للخلف مطلقاً.

٩. حتى تكون الرمية صحيحة يجب أن تسقط المطرقة بحيث تكون نقطة ارتطامها داخل الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي.

استمارة تحكيم فعالية الرمي المطرقة

الرقم القياسي العالمي:

الرقم القياسي العراقي:

التاريخ: / /

اسم النافسة:

الفعالية:

الفئة:

رقم الصدر	الترتيب	المحاولة السادسة	ترتيب المتسابقين	أفضل انجاز	المحاولات		الترتيب للمتسابقين ن	أفضل انجاز	المحاولات			النادي	اسم اللاعب	ت
					٥	٤			٣	٢	١			
														١
														٢
														٣
														٤
														٥
														٦
														٧
														٨

المشرف العام

مسؤول لجنة الحكام

الحكم المسؤول