**المبادئ الفنية الاساسية لرمي المطرقة**

ان مسابقة رمي المطرقة تختلف عن مسابقات الرمي الاخرى بما تتطلبه من مجهود كبير وسرعة فائقة في الدوران تنشأ عنها قوة طاردة مركزية كبيرة يصل مقدارها الى 200 كغم كما تصل سرعة المطرقة عند الانطلاق من 25-26 م / ث ان النتائج الباهرة التي توصل اليها لاعبو المطرقة ما هي الا نتيجة استغلال قوة اجزاء الجسم المختلفة وتوافق حركاته اثناء الاداء استغلال ميكانيكيا سليما ولزيادة الايضاح يمكن هنا ابراز المبادئ الفنية لرمي المطرقة على النحو التالي

* مسك المطرقة
* وقفة الاستعداد
* المرجحة
* الدوران
* الرمي
* التوازن ((التوقف))

مسك المطرقة : تمسك المطرقة من قبضتها وتكون اليد اليسرى تحت اليد اليمنى ويكون الابهامين متقاطعين كل ذلك كي يسهل على الرامي اطلاق المطرقة بصورة سليمة دون اعاقة من اليد اليمنى لحظة اطلاق المطرقة وتمسك المطرقة بالتفاف الاصابع عليها .

وقفة الاستعداد : يقف اللاعب وظهره باتجاه الرمي في النصف الخلفي لدائرة الرمي وغالبا ما تكون الوقفة نهاية الدائرة تماما والمسافة بين القدمين تمتد من 60-80 سم مع ثنيها قليلا من مفصل الركبة وذلك لتثبيت الرامي بصورة جيدة .

المرجحة : لغرض حصول اللاعب على التسارع يبدا بالمرجحات الاولية مرتين او ثلاث مرات حيث تعطي هذه المرجحات سرعة قياسية يتمكن اللاعب من خلالها الدوران بصورة صحيحة

2-4-4 الدوران : توجد هناك علاقة كبيرة جدا بين مرجحة المطرقة وعملية الدوران حيث ينتقل اللاعب من حركات المرجحة الاولية الى الدورة الاولى ويكون اللاعب في هذه الحالة قد اكتسب تسارعا كبيرا تقود اللاعب لاداء ثلاث او اربع دورات وهذا يعتمد على قدرة اللاعب وامكانياته البدنية وتبدا الدورة الاولى حينما تكون المطرقة للخلف الاعلى لجهة اليمين وعندما تصل المطرقة الى اسفل نقطة ياخذ اللاعب وضعا قويا للقدمين وان حركة الاكتاف والورك تبدا بالدوران وفي هذه اللحظة ترتفع اصابع القدم اليسري عن الارض وتبدا عملية الدوران على الكعب وهكذا لباقي الدورات .

الرمي : بعد وصول الرجلين الى وضع الرمي تدور الركبتين لليسار ويحصل نوع من الالتفاف حول بعضهما بحركة لولبية مع تقوس الجسم قليلا واثناء الرمي تكون الرجلين قد امتدتا بكاملها مع زيادة في تقوس الظهر وجعل الراس خلفا وبعدها ينظر اللاعب الى اتجاه الرمي وترتفع الذراعان في حركتهما النهائية وبذلك تنطلق المطرقة بزاوية اقرب ما تكون الى 45 في اتجاه قطاع الرمي .

التوازن : تأتي حركة حفظ اتزان الجسم الطبيعية . فقد يستقر اللاعب على مشطيه او يدور اللاعب على مشط قدمه اليسرى مع نقل القدم اليمنى بعد دورانها على رجل الارتكاز لتستقر بجانبها ومواجهة قطاع الرمي لمتابعة طيران المطرقة