



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات
الفرقة : الرابعة
المقرر : تخصص رياضات القسم التطبيقي اختياري (قوس وسهم)

إعداد دكتور
أحمد طه محمود علي

المادة التعليمية من إعداد ومسئولية دكتور / أحمد طه محمود علي
القائم بتدريس مقرر "الرماية بالقوس والسهم " وهى من مؤلفاته
الخاصة

٢٠١٦ / ٢٠٨٥٣	رقم الإيداع
978-977-90-4285-5	الترقيم الدولي I.S.B.N

أنواع مسابقات الرماية بالقوس
والسهم :

هناك أنواع عدة لمسابقات الرماية بالقوس والسهم، ومن أكثر المسابقات إنتشاراً مسابقات الرماية على الأهداف الثابتة، ويستخدم في معظم المسابقات ثلاث أنواع من الأقواس وهي (الأقواس ذات النقوس المعاكس RECURVE BOWS، الأقواس الطويلة LONG BOWS، والأقواس المركبة COMPOUND BOWS) ومن أنواع مسابقات الرماية بالقوس والسهم كالاتي:

١- مسابقة الرماية علي الأهداف الثابته
:Target archery

هي أكثر أنواع المسابقات شيوعاً، ويقوم الرامي بالرماية على أهداف ثابتة ومتعددة الأحجام تختلف باختلاف مسافات الرمي التي يحددها قانون الرماية بالقوس والسهم، ويكون الهدف مقسم إلى خمس دوائر ملونة، ويقسم كل لون من هذه الألوان خط رفيع إلى حلقتين، وتحسب كل منها بنتيجة مختلفة.

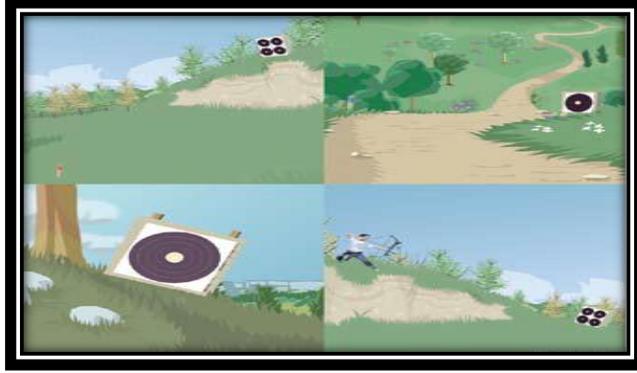
ويتم تقسيم المتسابقين حسب نوع الأقواس المستخدمة، ومسافات الرماية، ونوع الجنس للرماء، والفئة العمرية للرماء، وفي معظم المسابقات الفائز من كل مجموعة هو الرامي الذي لديه أكبر عدد من النقاط المسجلة.



شكل (١١) أحد الرماة وهو يرمي على هدف ثابت

٢- مسابقات الرماية بين الحقول والغابات **Field archery** :
وفي هذا النوع من الرماية تقام المسابقات بين الحقول والغابات ويحتوي هذا النوع من المسابقات على مسابقات مختلفة، فمن هذه المسابقات الرماية على أهداف متعددة الأحجام وعلى مسافات متباينة يقوم فيها الرماة بالإنقال من هدف إلى آخر ولذلك يطلق عليها **Golf archery** لتشابهها مع رياضة الجولف، وفي نوع آخر من المسابقات يقوم الرماة بالتصويب على صور مرسومة أو مجسمة أو حقيقية ويطلق على هذا السباق **3D archery** (حيوانات ، طيور ، أسماك)، وأيضا يمكن أن تتم الرماية من بين الجبال والمنحدرات، وعلى أهداف بين الأشجار، وفي نوع آخر تتم الرماية أيضاً من التزلج **Ski archery**، ويتم حساب الدرجات في كل هذه المسابقات وفقاً لقرب كل سهم إلى مركز الهدف.





شكل (١٢) الرماية بين الجبال والمنحدرات



شكل (١٣) أهداف مثبتة على مسافات متباينة



شكل (١٤) أهداف مجسمة يتم التصويب عليها

٣- مسابقات الرماية بالسهم الطائرة **Flight**
:archery



وفي هذه المسابقات يحاول الرماة إطلاق سهامهم إلى أبعد مسافة ممكنة، ويستخدمون في ذلك أقواساً خاصة ذات وزن سحب يصل إلى (٩١كجم)، وسهاماً صغيرة خفيفة الوزن، ويقوم الرماة بالتسديد خلال المنافسات وهم وقوف، أما إذا كانت المنافسة حرة الأسلوب فإنهم من الممكن أن يرقدوا على ظهورهم ويشدوا القوس إلى أقدامهم ويستخدمون كلتا اليدين لسحب القوس، ويستطيع رامي السهم بهذه الطريقة، أن يسدد السهم لمسافة تزيد على ٦٠٠م.



شكل (١٥) مجموعة من الرماة وهم يطلقون الأسهم الطائرة



شكل (١٦) أحد الرماة وهو يرقد على ظهره ويشد القوس إلى قدمه ويستخدم كلتا اليدين لسحب القوس



٤- مسابقات الرماية بالسهم على رقعة :Clout archery

وهذا النوع من المسابقات يقوم الرماة بتصويب الأسهم على هدف أرضي، ويثبت بمنصف الهدف علم صغير كي يوضح منتصف الهدف، ويقوم الرماة بإطلاق السهام في الهواء، لتهبط على الهدف الأرضي، وتتشابه قواعد مسابقات تصويب السهام على رقعة مع قواعد الرماية على الأهداف الثابتة، حيث يتم إحتساب النقاط وفقاً لمدى قرب السهم إلى العلم .



شكل (١٧) مجموعة رماة يرمون على هدف مرسوم على الأرض

فوائد رياضة الرماية بالقوس والسهم :

تعتبر رياضة الرماية بالقوس والسهم من الرياضات العظيمة والتي حثّ عليها الدين وأيضاً رياضة تعزز من الصحة النفسية واللياقة البدنية لدى ممارسيها، ويمكن ذكر فوائد رياضة الرماية بالقوس والسهم في النقاط التالية:

الرماية بالقوس والسهم متاحة للجميع:

رياضة الرماية بالقوس والسهم يمارسها جميع الأشخاص سواء كانوا رجال أو نساء أو أطفال أو كبار في السن، ويمارسها الأصحاء



والمعاقين، وأيضاً أصبحت متاحة للمكفوفين وذلك بإستخدام أجهزة لمس خاصة تمكنهم من الأداء والتعامل مع القوس والسهم بأمان تام.

الرماية بالقوس والسهم تهدف إلى التمتع:

الهدف الأساسي من ممارسة رياضة الرماية بالقوس والسهم هو التمتع وذلك من خلال إستخدام القوس والسهم بالتسديد على أهداف ثابتة أو أهداف متحركة وذلك بهدف التمتع والتشويق في مسابقات الرماية المختلفة.

الرماية بالقوس والسهم تنمي اللياقة البدنية:

رياضة الرماية بالقوس والسهم بالرغم من كونها رياضة ممتعة وشيقة إلا أنه يجب أن يتوافر في ممارسي الرماية بعض الصفات البدنية الهامة ومنها: (القوة العضلية، تحمل القوة، الدقة، التوازن، المرونة) وكل هذه الصفات يكتسبها لاعبي الرماية بالقوس والسهم وتساعدهم أيضاً تحسن أدائهم بشكل ملحوظ.

الرماية بالقوس والسهم تحسن من التركيز:

رياضة الرماية بالقوس والسهم تتطلب من الرماة لياقة ذهنية عالية والتي تساعد الرماة على الدقة في الأداء أثناء التصويب على الهدف، ورياضة الرماية بالقوس والسهم تساعد على تطوير وتحسين مهارات التركيز بشكل كبير لدى ممارسيها.

الرماية بالقوس والسهم غير مكلفة نسبياً:



الرماية بالقوس والسهم يمكن أن تكون رياضة قليلة التكلفة في حالة ممارستها بهدف المتعة وفي حالة ممارستها بهدف المنافسة تتطلب الكثير من التكلفة.

الرماية بالقوس والسهم تحسن الصبر:

رياضة الرماية بالقوس والسهم من الرياضات التي تتطلب الكثير من الصبر لدى ممارستها وتعتبر من أهم الرياضات المفيدة في تحسين الصبر بشكل كبير وملحوظ.

الرماية بالقوس والسهم رياضة داخلية وخارجية:

رياضة الرماية بالقوس والسهم من الرياضات التي يمكن ممارستها في الصالات الداخلية ويمكن ممارستها بالخارج في الهواء الطلق.

الرماية بالقوس والسهم رياضة إجتماعية:

من فوائد رياضة الرماية بالقوس والسهم تنمية النواحي الإجتماعية ومنها: تعاون الرماة بعضهم مع بعض، إحترام الآخرين، الإلتزام بقواعد اللعب، الصدق، الأمانة، الحرص على الآخرين وغيرها من الصفات الإجتماعية البناءة التي يكتسبها الرماة.

الرماية بالقوس والسهم تحسن الثقة بالنفس:

تُكسب رياضة الرماية بالقوس والسهم ممارستها الثقة بالنفس وذلك من خلال تحسن مستواه البدني والمهاري وتحسن اللياقة العقلية والتي يظهر آثارها الإيجابية نتيجة الممارسة المستمرة.



الرماية بالقوس والسهم تُعلم ممارستها الإهتمام بعوامل الأمن والسلامة:

رياضة الرماية بالقوس والسهم يمكن أن تكون خطيرة جداً ولذلك تتطلب الكثير من الحرص أثناء التعامل مع أدوات الرماية بالقوس والسهم والتي يمكن أن تؤدي لإصابة الرامي أو إصابة الرماة الآخرين، ولذلك يهتم جميع الرماة بعوامل الأمن والسلامة والإسعافات الأولية التي يمكن أن يحتاج إليها.



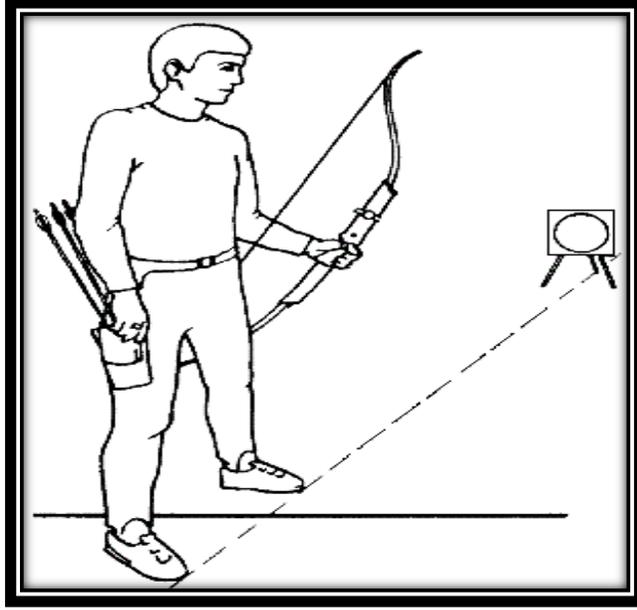
بعض الأخطاء الشائعة للاعب الرماية وطرق تصحيحها:

رياضة الرماية بالقوس والسهم هي رياضة بسيطة، ولكنها صعبة الإتقان، ويقع عدد من الرماة في بعض الأخطاء الشائعة والتي تكون مشتركة دائما بين المبتدئين، وأحيانا يقع فيها بعض الرماة من ذوي الخبرة، ويجب أن يكون المدرب ولاعب الرماية على علم ودراية كافية بهذه الأخطاء الشائعة وكيفية إصلاحها، ومن هذه الأخطاء الشائعة:

- ١- أخطاء شائعة في وقفة الإستعداد:
وهو من أحد الأخطاء الشائعة بين الرماة المبتدئين، حيث يخطئ كثير من الرماة المبتدئين في وقفة الإستعداد كما يلي:
عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
لا يستطيع بعض الرماة الحفاظ على وضع القدمين بشكل صحيح على خط الرماية، والوقوف بشكل غير عمودي على الهدف.
ميل الجذع المبالغ فيه للأمام أو للخلف.

طريقة تصحيح الخطأ:

- إعطاء نموذج جيد لوقفة الإستعداد الصحيحة.
رسم شكل حرف T على الأرض بحيث تكون أطراف أصابع قدم الرامي متعامدة على الخط الوهمي الذي يمر من منتصف الهدف ويصل حتى قدمي اللاعب على خط الرمي، ووضع القدمين على جانبي الخط الموازي للهدف.
وضع شريط لاصق على الأرض، حتى يتمكن الرامي من الحفاظ على مكان وضع القدمين أثناء الرماية على الهدف.



شكل (٥٦) الوضع الصحيح لوقفة الإستعداد

- ٢- أخطاء شائعة ليد الحاملة للقوس:
 يقع كثير من الرماة المبتدئين في خطأ مسك قبضة القوس بقوة بدلاً من حملها وذلك حرصاً منهم على عدم سقوط القوس، وينتج عن ذلك الآتي:
- ✘ عدم إسترخاء عضلات اليد الحاملة للقوس.
 - ✘ تغيير شكل القبضة الحاملة للقوس.

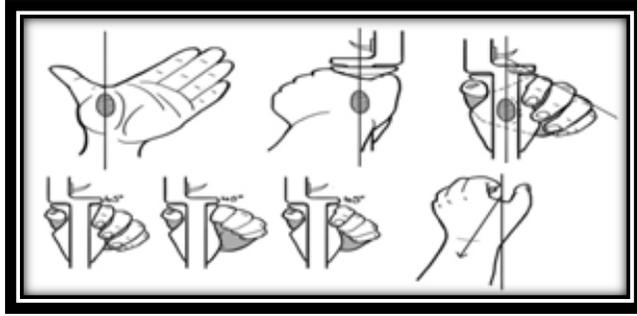


شكل (٥٧) الطرق الخاطئة لليد الحاملة لقبضة القوس



طريقة تصحيح الخطأ:

- ✎ إعطاء نموذج جيد للشكل الصحيح لليد الحاملة للقوس.
- ✎ استخدام أساتيك التدريب المطاطية لتصحيح الخطأ، والتأكيد على دفع القوس للأمام وتكون ظهر اليد بزاوية ٤٥ درجة، ويكون إصبع السبابة والإبهام شبه متلامسين ولكن في شكل استرخائي.
- ✎ استخدام قوائم ثابتة لتصحيح شكل اليد الحاملة للقوس.
- ✎ وضع علامات على يد الرامي لسهولة التوضيح.
- ✎ استخدام قوس التدريب في تصحيح الخطأ.

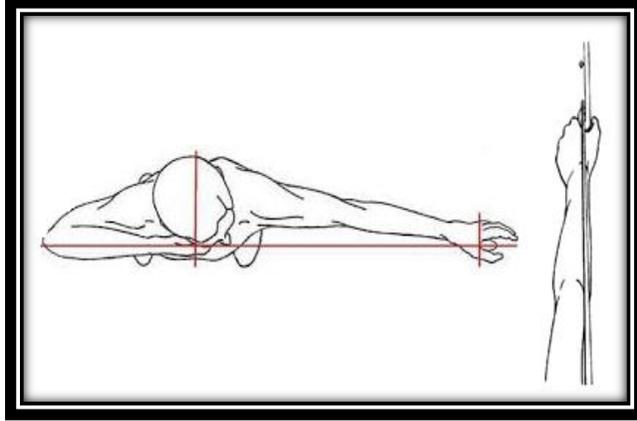


شكل (٥٨) الطرق الصحيحة لليد الحاملة للقوس

٣- أخطاء شائعة للذراع الحاملة للقوس:
يلاحظ في بعض الرماة المبتدئين أخطاء في الذراع الحاملة للقوس والتي قد تتسبب في حدوث بعض الإصابات الناتجة من إحتكاك الوتر بالذراع الحاملة للقوس، أو خروج السهم من القوس بشكل غير صحيح، ومنها الآتي:

- ✎ عدم مد الذراع الحاملة للقوس بشكل صحيح أثناء الرماية.
- ✎ وضع المرفق الغير صحيح أثناء الرماية.

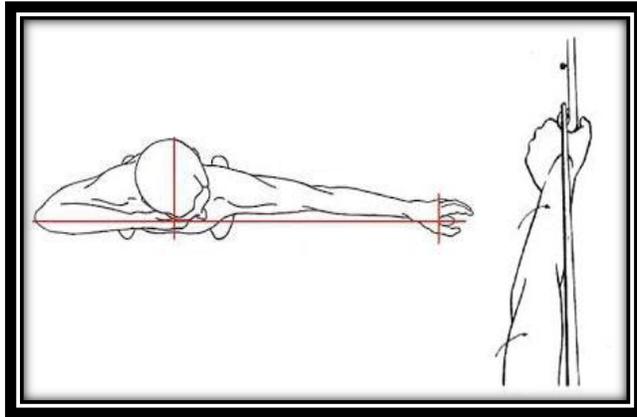




شكل (٥٩) الوضع الخاطئ للذراع الحاملة للقوس

طريقة تصحيح الخطأ:

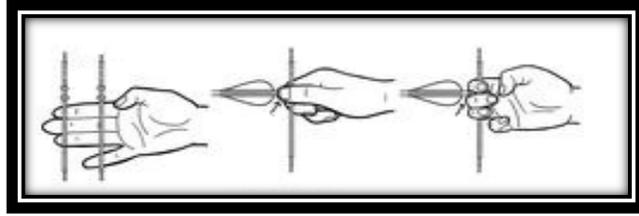
- ✈ إعطاء نموذج جيد للذراع الحاملة للقوس.
- ✈ استخدام أساتيك التدريب المطاطية لتصحيح الخطأ والتأكيد على مد الذراع الحاملة للقوس، ودوران المرفق للجهة الوحشية.
- ✈ استخدام قوائم ثابتة لتصحيح شكل الذراع الحاملة للقوس.
- ✈ استخدام قوس التدريب في تصحيح الخطأ.



شكل (٦٠) الوضع الصحيح للذراع الحاملة للقوس



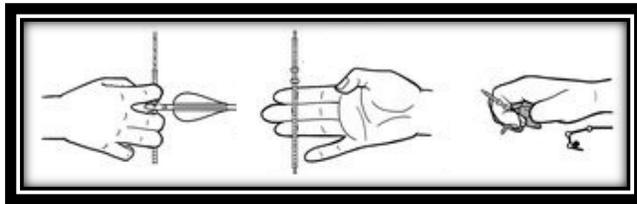
- ٤- أخطاء شائعة في سحب الوتر:
يجد كثير من الرماة المبتدئين صعوبة في سحب الوتر بمنصف العقلة الأولى للأصابع السبابة والوسطى والبنصر، وينتج عن ذلك الأتي:
- ✎ سحب وتر القوس بكامل الأصابع.
 - ✎ سحب الوتر ورسغ اليد الساحبة للوتر ليست على كامل استقامتها.
 - ✎ الضغط بإصبعي السبابة والوسطى على مؤخرة السهم مما يتسبب عن وقوع السهم أو خروجه عن مساره الصحيح.



شكل (٦١) الطرق الخاطئة لسحب الوتر

طريقة تصحيح الخطأ:

- ✎ إعطاء نموذج جيد للطريقة الصحيحة لسحب وتر القوس.
- ✎ استخدام أساتيك التدريب لتصحيح الخطأ، مع التأكيد على أن تكون الأصابع من منتصف العقلة الأولى وعلى شكل حُطَاف.
- ✎ وضع بعض العلامات على الأصابع الساحبة للوتر لسهولة التوضيح.
- ✎ استخدام قوس التدريب في تصحيح الخطأ.



شكل (٦٢) الطرق الصحيحة لسحب الوتر

- ٥- أخطاء شائعة في تثبيت وتر القوس:



يوجد بعض الرماة المبتدئين لا يقومون بسحب وتر القوس بقوة إلى نقاط التثبيت المحددة على الوجه وعدم وضع أصبع السبابة أسفل الذقن، والذي ينتج عنه الأتي:

تصبح نقطة التثبيت متغيرة في كل محاولة رمي يقوم بها الرامي ويتسبب ذلك في عدم دقة التصويب على الهدف.

عدم تحرير الوتر بالقوة المطلوبة.

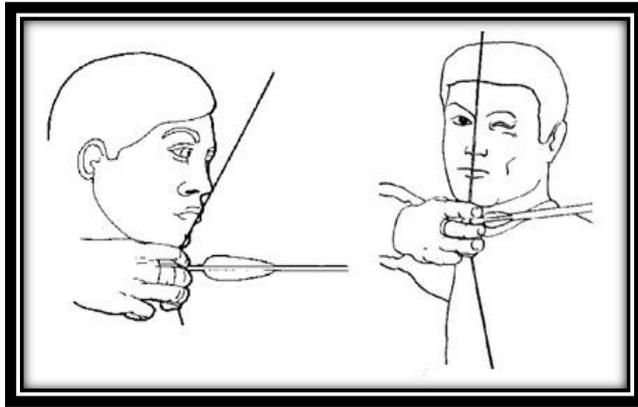
طريقة تصحيح الخطأ:

إعطاء نموذج جيد للطريقة الصحيحة لتثبيت الوتر على الوجه.

إستخدام أساتيك التدريب لتصحيح الخطأ، مع التأكيد على ضرورة ملامسة وتر القوس لمنتصف الشفاه والأنف ويكون وضع أصبع السبابة أسفل الذقن مباشرةً.

إستخدام مرآة التدريب لمشاهدة الخطأ وتصحيحه.

إستخدام قوس التدريب في تصحيح الخطأ.



شكل (٦٣) الطريقة الصحيحة لتثبيت الوتر

٦- خطأ شائع في تحرير وتر القوس:



يقوم بعض الرماة المبتدئين بتحرير وتر القوس بقوة ضعيفة عند الرماية، والذي ينتج عنه الأتي:

✎ عدم دقة التصويب لضعف قوة تحرير الوتر.

✎ سقوط الأسهم أو عدم وصولها للهدف.

طريقة تصحيح الخطأ:

✎ إعطاء نموذج جيد للطريقة الصحيحة لتحرير وتر القوس.

✎ استخدام أساتيك التدريب لتصحيح الخطأ والتأكيد على أهمية تحرير الوتر بقوة وعمل متابعة مع تحريك العضلات الخلفية للظهر للوصول للأداء الأمثل.

✎ استخدام قوس التدريب في تصحيح الخطأ.

بعض الأسباب التي تؤثر على تحرر السهم من القوس:

يوجد مجموعة من الأسباب التي تؤثر بشكل كبير وواضح على تحرير وإطلاق السهم من وتر القوس، وهذه الأسباب تؤدي لتغيير مسار السهم عن النقطة المحددة له على الهدف، لذلك يجب أن يكون الرامي على علم بها حتى يتمكن من إصابة هدف الرماية بشكل دقيق وسليم ومن هذه الأسباب كما يلي:

١- أسباب تحرر السهم عاليا :

✎ سحب وتر القوس بشكل زائد قبل تحرره.

✎ رفع الذراع الحاملة للقوس.



- ١- انخفاض السهم على وتر القوس أثناء التثبيت أو التحرير.
- ٢- انخفاض شريط معيار الضبط على منظار القوس.
- ٣- سقوط مرفق الذراع الساحبة للوتر لأسفل.
- ٤- إختلاف في إرتفاعات وتر السهم.
- ٥- قوة وشدة الطرف السفلي من القوس.

٢- أسباب تحرر السهم منخفضا :

- ١- عدم سحب الوتر إلى نقاط التثبيت على وجه الرامي.
- ٢- تثبيت الوتر على إرتفاع أكبر من نقاط التثبيت الأساسية.
- ٣- انخفاض الذراع الحاملة للقوس.
- ٤- إرتفاع السهم على وتر القوس أثناء التثبيت أو التحرير.
- ٥- إرتفاع شريط معيار الضبط على منظار القوس.
- ٦- قوة وشدة الطرف العلوي من القوس.

٣- أسباب تحرر السهم لليمين :

- ١- ميل القوس لليمين.
- ٢- ميل الرأس لليمين.
- ٣- تحرك مؤشر شريط معيار الضبط على منظار القوس للييسار.
- ٤- سحب أصابع تحرير الوتر بسرعة كبيرة.
- ٥- موضع تثبيت مؤخرة السهم على الوتر فضفاضة أو ضيقة.
- ٦- ريش السهم ليست كبيرة للسيطرة على السهم.
- ٧- إلتواء أطراف القوس.

٤- أسباب تحرر السهم للييسار :



- ✈ ميل القوس لليسار.
- ✈ تحرك مؤشر شريط معيار الضبط على منظار القوس لليمين.
- ✈ موضع تثبيت مؤخرة على الوتر السهم فضفاضة أو ضيقة.
- ✈ ريش السهم ليست كبيرة للسيطرة على السهم.
- ✈ إلتواء أطراف القوس.

