



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل
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 المقرر "الرماية بالقوس والسهم " وهى من مؤلفاته
الخاصة

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

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.

انخفاض السهم على وتر القوس أثناء التثبيت أو التحرير.

انخفاض شريط معيار الضبط على منظار القوس.

سقوط مرفق الذراع الساحبة للوتر لأسفل.

إختلاف في إرتفاعات وتر السهم.

قوة وشدة الطرف السفلي من القوس.

٢- أسباب تحرر السهم منخفضا :

عدم سحب الوتر إلى نقاط التثبيت على وجه الرامي.

تثبيت الوتر على إرتفاع أكبر من نقاط التثبيت الأساسية.

انخفاض الذراع الحاملة للقوس.

إرتفاع السهم على وتر القوس أثناء التثبيت أو التحرير.

إرتفاع شريط معيار الضبط على منظار القوس.

قوة وشدة الطرف العلوي من القوس.

٣- أسباب تحرر السهم لليمين :

ميل القوس لليمين.

ميل الرأس لليمين.

تحرك مؤشر شريط معيار الضبط على منظار القوس للييسار.

سحب أصابع تحرير الوتر بسرعة كبيرة.

موضع تثبيت مؤخرة السهم على الوتر فضفاضة أو ضيقة.

ريش السهم ليست كبيرة للسيطرة على السهم.

التواء أطراف القوس.



٤- أسباب تحرر السهم ليسار :

ميل القوس ليسار. 

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. 

