



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 المقرر "الرماية بالقوس والسهم " وهى من مؤلفاته
الخاصة

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

الشروط الواجب توافرها في ميدان الرماية :

يجب أن يكون ميدان الرماية على شكل مربع أو مستطيل، وتقاس مسافة الرماية بدقة من نقطة عمودية أسفل المنطقة الذهبية الموجودة على وجه كل هدف وحتى خط الرماية.

يكون مقدار الإختلاف المسموح به في أبعاد ميدان الرماية لمسافات الرماية (٦٠ - ٧٠ - ٩٠ م) ± ٣٠ سم، و مقدار الإختلاف لمسافات (٣٠ - ٤٠ - ٥٠ م) ± ١٥ سم.

يجب تحديد خط الإنتظار خلف خط الرماية بمسافة ٥ أمتار على الأقل خارج الصالات، وبمسافة ٣ أمتار على الأقل في داخل الصالات.

يجب عدم زيادة عدد الرماة على كل هدف عن ثلاثة رماة إذا كان ميدان الرماية يسمح بذلك، ومن الممكن أن يكون أربعة رماة العدد الأقصى للرماة على الهدف الواحد.

يجب وضع علامة على خط الرماية في النقطة المقابلة مباشرة لكل هدف، ويجب أن يكون هناك رقم مواجه لكل هدف.



إذا قام راميان أو أكثر بالرماية في نفس الوقت على هدف واحد فإنه لابد من تحديد أماكن الرماة على خط الرماية بحيث لا تقل المساحة المخصصة لكلرامي عن ٨٠م.

يجب زيادة المساحة في حالة منافسة الرماة على الكراسي المتحركة. يجب أن يكون هناك خطوط تمتد عمودياً من خط الرماية وحتى خط الأهداف بحيث تكون حارات تضم كل منها هدافاً أو اثنين أو ثلاثة. يجب وضع حواجز حول ميدان الرماية كي يقف المشاهدون خلفها، وتكون على مسافة ٢٠م على الأقل من الحدود الجانبية لخط الأهداف عند الرماية على مسافة ٩٠م، ويمكن تقليلها بشكل مستقيم إلى مسافة ١٠م على الأقل من الحدود الجانبية لخط الرماية، وذلك سوف يوفر مسافة تأمين حوالي ١٣م من نهايتي خط الأهداف عندما تتحرك الأهداف للأمام حتى مسافة الرماية ٣٠م.

يجب وضع الحواجز على مسافة ١٠م على الأقل خلف خط الانتظار، وخلف خط الهدف على مسافة ٥٠م حتى تمنع الجمهور من عبور ميدان الرماية على مسافة أقل من ٥٠م خلف الأهداف وسوف يخلق



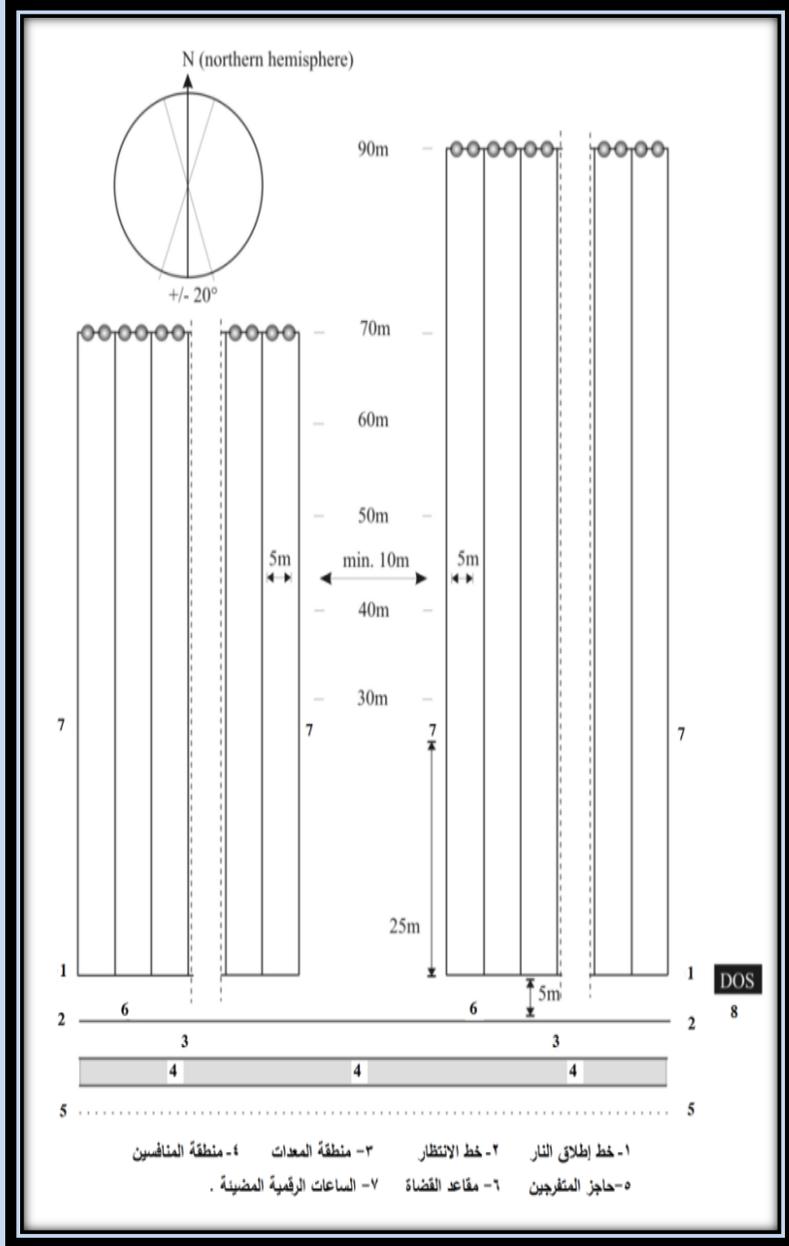
ذلك منطقة أمان تزداد إلى ١١٠م عندما تتحرك الأهداف للأمام
للرماية على مسافة ٣٠م.

من الممكن تقليل مسافة الأمان عند استخدام حاجز خلفي مناسب
للأسهم مثل: شبكة مناسبة أو سد ترابي مرتفع أو أي وسيلة مشابهة
(ولكن ليست سياجاً من الأشجار أو حاجز قابل للاختراق).

يجب أن يكون الحاجز الخلفي للأسهم مرتفعاً بدرجة كافية لإيقاف
الأسهم التي تمر أعلى الهدف عند الرماية على مسافة ٩٠م.

كما يجب مراعاة عدم تشتيت انتباه الرماة نتيجة مرور الأشخاص خلف
الأهداف أثناء الرماية أو ما شابه ذلك.





ميدان الرماية بالقوس والسهم



ثانياً: الشروط الواجب توافرها
بالأدوات والأجهزة اللازمة بميدان
الرمائية أثناء التدريب
والمباريات:

١- جسم الهدف:

يجب أن يكون جسم الهدف على شكل دائري أو مربع ويجب ألا يقل
عن ٢٤سم في أي اتجاه وذلك يضمن أن كل الأسهم تصيب الهدف
وإذا أخطأ السهم حافة مناطق التسجيل مباشرة سوف يستقر في جسم
الهدف.

يجب تثبيت جسم الهدف جيداً بالدعامات المثبتة بالأرض لتجنب سقوط
جسم الهدف بسبب الرياح.

يجب تغطية دعائم الهدف حتى لا تتسبب في إتلاف السهم.

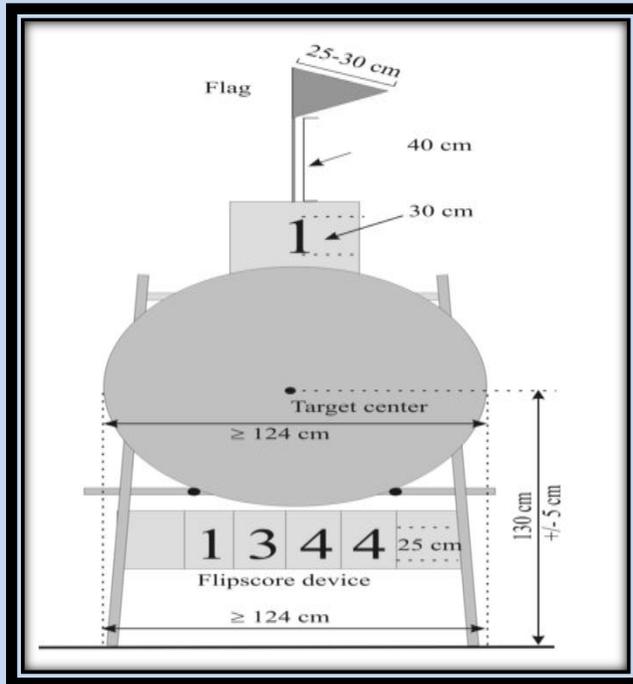
يجب تثبيت كل هدف وتجهيزه خارج الصالات بحيث يكون جسم
الهدف مائلاً للخلف بزاوية مقدارها ١٠ - ١٥ درجة عن المستوى
الرأسي، ومائلاً للخلف بزاوية مقدارها ٠ - ١٥ درجة داخل الصالات.

يجب أن تكون جميع الأهداف بنفس زاوية الميل.



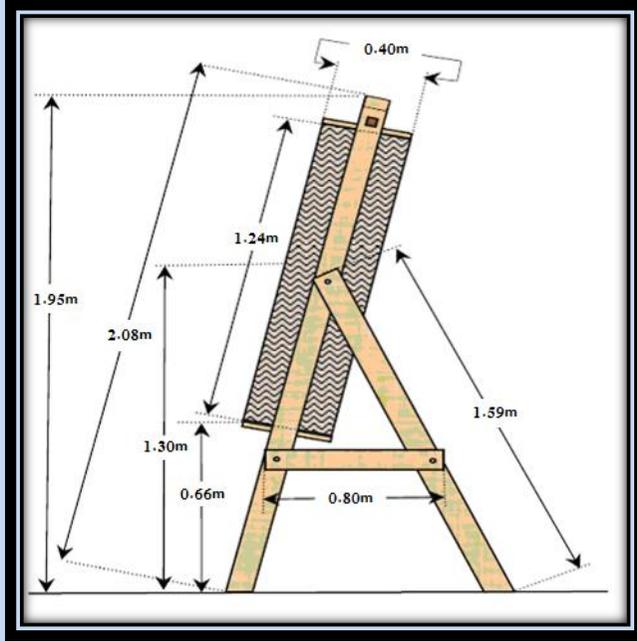
لابد أن تكون ارتفاعات جميع مراكز الأهداف خطأ مستقيماً في كل الأوقات.

يجب أن يحمل كل هدف رقماً طوله ٣٠ سم خارج الصالات، ولا يقل عن ١٥ سم داخل الصالات، ويكون الرقم لونه أسود على خلفية صفراء بالتبادل مع أرقام صفراء على خلفية سوداء (على سبيل المثال رقم ١ أسود والخلفية صفراء، ورقم ٢ أصفر والخلفية سوداء ، وهكذا).
يتم تثبيت أرقام الأهداف أعلى أو أسفل مركز كل هدف بحيث تكون بعيدة عن وجه الهدف.



جسم هدف دائري الشكل





المقاييس الكاملة لجسم هدف مربع الشكل

٢- وجه هدف الرماية بالقوس والسهم:

يوجد ثلاثة أنواع من أوجه أهداف الرماية بالقوس والسهم والمعتمدة من الإتحاد الدولي للقوس والسهم " FITA " ويتم تصنيعها في مصانع مرخصة ومعتمدة من قبل الإتحاد الدولي وهي كالاتي:

🏹 وجه هدف قطره ١٢٢ سم.

🏹 وجه هدف قطره ٨٠ سم.

🏹 وجه هدف قطرة ٨٠ سم متعدد المراكز وتكون مناطق التسجيل به

من (٦ - ١٠ نقاط).



تتنقسم أوجه الهدف ذات الأقطار ١٢٢ سم، ٨٠ سم إلى ٥ مناطق 

ملونة ذات مركز واحد مرتبة من المركز للخارج كما يلي:

(ذهبي - أحمر - أزرق فاتح - أسود - أبيض) وتنقسم كل منطقة

ملونة بواسطة خط رفيع إلى منطقتين لتكون ١٠ مناطق للتسجيل

متساوية في العرض ومقاسه من مركز المنطقة الذهبية كما يلي:

عرض المنطقة الواحدة في وجه الهدف ذو القطر ١٢٢ سم يكون 

٦,١ سم.

عرض المنطقة الواحدة في وجه الهدف ذو القطر ٨٠ سم يكون 

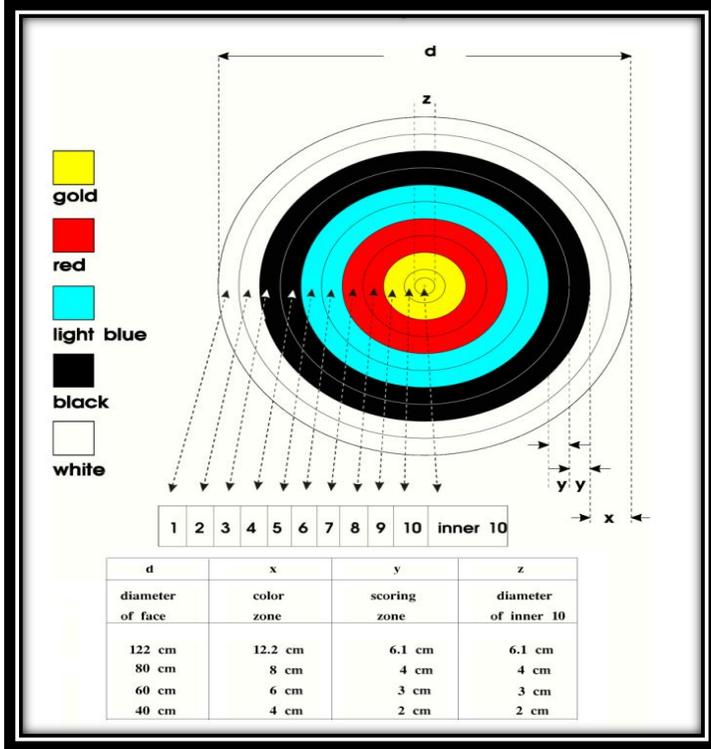
٤ سم.

يطلق على مركز وجه الهدف مصطلح ثقب الدبوس ويحدد بعلامة 

على شكل "x" أو "+" صغيرة، وخطوط هذه العلامة لا يزيد

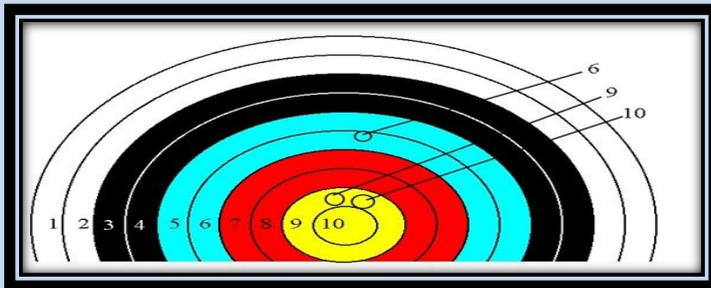
عرضها عن ١ مم ولا يزيد طولها عن ٤ مم.





مقاييس الأهداف المختلفة للرمية

تتتمي الخطوط الفاصلة إلى منطقة التسجيل الأعلى كما أن الخط الخارجي المحدد لمنطقة التسجيل البيضاء ينتمي إليها أيضاً وعرض هذه الخطوط الرفيعة الفاصلة وكذلك الخط الخارجي المحدد لمنطقة التسجيل لا يزيد عن ٢ مم بالنسبة لأوجه الهدف ذات القطر ١٢٢ سم أو ٨٠ سم.



إنتماء الخطوط الفاصلة إلى منطقة التسجيل الأعلى



يستخدم الرماة أثناء الرماية وجه الهدف ذو القطر ١٢٢ سم لمسافات الرماية (٦٠-٧٠-٩٠م)، ويستخدم وجه الهدف ذو القطر ٨٠ سم للمسافات (٤٠-٥٠م) ويجب أن يكون مركز المنطقة الذهبية الموجودة على وجه الهدف على ارتفاع ١٣٠ سم عن مستوى سطح الأرض، ويجب ألا يزيد مقدار الاختلاف في الارتفاع عن + ٥ سم.

أوجه الهدف متعدد المراكز ذات القطر ٨٠ سم والتي تضم ٢ أو ٣ أو ٤ أوجه يمكن استخدامها للرماية على مسافة ٣٠ م (في بطولات العالم للرماية بالقوس والسهم خارج الصالات والتي ينظمها الاتحاد الدولي للقوس والسهم FITA استخدام وجه الهدف الثلاثي المتعدد، المراكز على شكل مثلث).

يكون لكل منطقة تسجيل نفس أقطار مناطق التسجيل الموجودة على وجه الهدف ذو القطر ٨٠ سم المعتمد من الاتحاد الدولي للقوس والسهم FITA ولكن بعد استبعاد مناطق التسجيل من ١ - ٥ ولذلك فإن أقل منطقة تسجيل هي منطقة الأزرق الفاتح والتي تحتسب الإصابة بها بـ (٦ نقاط).



عند استخدام وجه الهدف الرباعي (ذو المراكز الأربعة) لمسافة الرماية ٣٠ م، فإن أقصى ارتفاع لمركز أي من الوجهين العلويين عن مستوى سطح العلويين عن مستوى سطح الأرض هو ١٦٢ سم، وأقل ارتفاع لمركز أي من الوجهين السفليين هو ١٠٠ سم، كما أن أقل مسافة بين مناطق التسجيل لوجهي الهدف المتجاورين على نفس الهدف هي ١٠ سم حيث يتم وضع كل وجه في أحد أرباع (أركان) لجسم الهدف.

عند استخدام وجه الهدف الثنائي (ذو المركزين) لمسافة الرماية ٣٠ م، فإن ارتفاع أي من المركزين عن مستوى سطح الأرض هو ١٣٠ سم ومقدار الاختلاف (+ ٥ سم) كما أن أقل مسافة بين مناطق التسجيل لوجهي الهدف المتجاورين على نفس الهدف هي ١٠ سم.

تصنع أوجه الهدف من الورق أو أي مادة أخرى مناسبة.

جميع الأوجه المستخدمة في منافسة واحدة يجب أن تكون ذات ألوان ونوعية موحدة.





المقاييس والأشكال المختلفة لأهداف الرماية ولمسافات

الرماية المتعددة لرياضة الرماية بالقوس والسهم

٣- أعلام الرياح (Wind Flags):

تهدف إلي معرفة اتجاه الرياح أثناء التدريب والمباريات، وتصنع من

القماش.





أعلام الرياح

٤- شبكة الحماية (Backstop netting):

وهي توضع خلف الأهداف ويطلق عليها أيضا شبكة هدف الرماية Archery target nets وتعمل على صد الأسهم التي لم تصب الهدف، والحفاظ على الأسهم من الكسر أو الفقدان، وتوفر كثير من الوقت حين جمع الأسهم، ويمكن إستخدامها داخل وخارج الصالات.



شبكة الحماية



٥- الساعات الرقمية والجهاز السمعي والأضواء:

يتم تحديد زمن الرماية باستخدام الساعات الرقمية والتي تعمل بمبدأ العد التنازلي، ويستخدم جهاز سمعي أو صفارة لتنبيه الرماة ببدء وإنتهاء الزمن المحدد للرماية، كما يتم إستخدام الأضواء والتي تتكون من الألوان الآتية: (الأحمر والأصفر والأخضر) بنفس هذا الترتيب، بحيث يكون اللون الأحمر هو الأعلى، ويجب أن تعمل الأضواء بشكل متزامن بحيث لا يضيء لوان مختلفان في وقت واحد.

٦- مكبر صوت:

لابد من إستخدام مكبر للصوت في البطولات الكبرى، ويمكن استخدام التليفونات اللاسلكية أو محمولة أو ما شابهها توفر اتصالاً أكثر فعالية بين الإداريين.

٧- كراسي ومقاعد:

يجب توافر عدد مناسب من الكراسي والمقاعد يتم وضعها خلف خط الانتظار لجميع الرماة والمدربين والإداريين، وينبغي وضع كراسي للقضاة في أماكن مناسبة على امتداد خط الانتظار.



