

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

# مادة القوس والسهم

الفرقة الرابعة

" نظام حديث "

الفصل الدراسي الأول

٢٢ / ١ / ٢٠١٣ م

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

العام الجامعي

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

الفصل الدراسي : الأول  
العام الجامعي : ٢٠١٢/٢٠١٣ م  
الزمن : ٣ ساعات  
الدرجة : ( ٤٥ ) درجة  
التاريخ : ٢٠١٣/١/٢٢

## نموذج إجابة

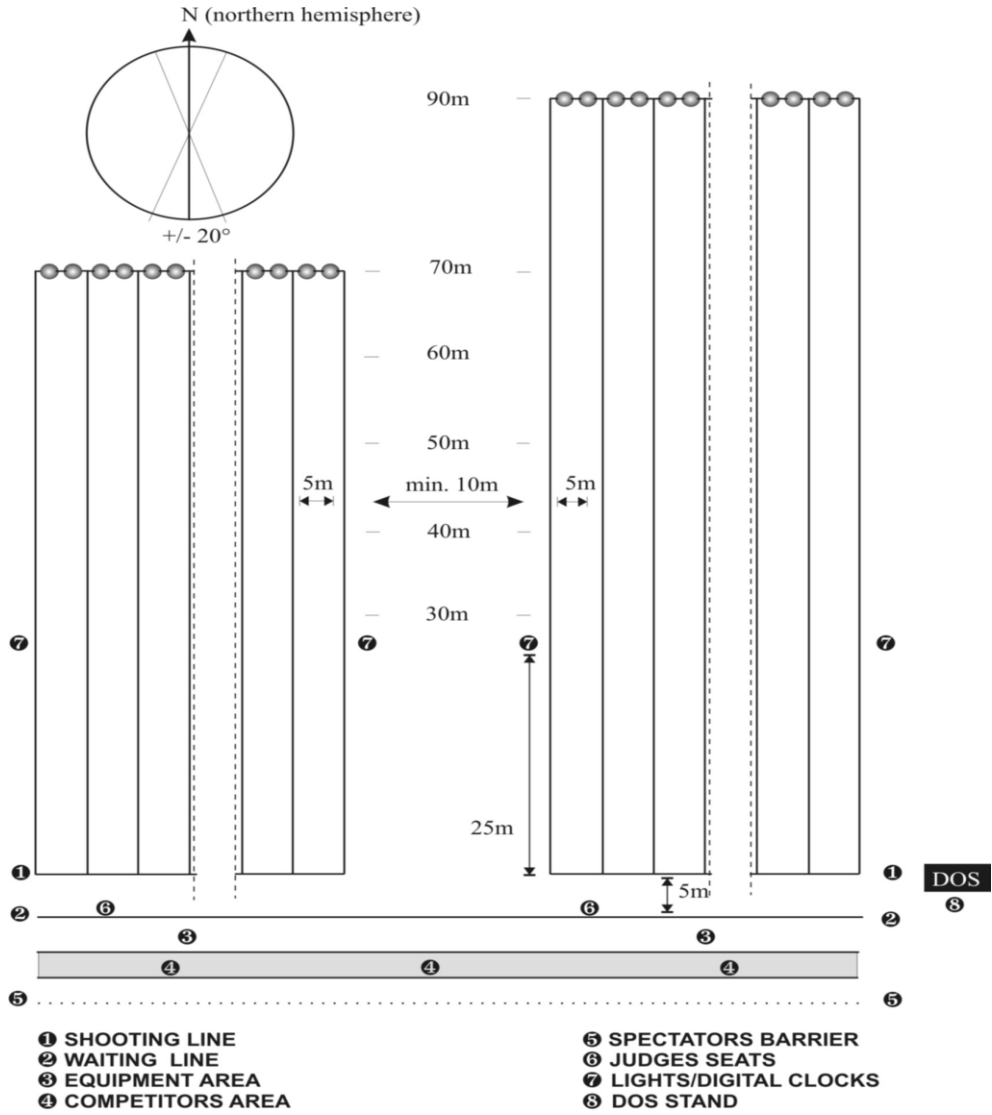
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات  
رياضات المنازلات  
المقرر : تخصص رياضات القسم  
التطبيقي اختياري ( قوس وسهم )  
الفرقة : الرابعة ( نظام حديث )

### إجابة السؤال الأول :

أ- رياضة القوس والسهم هي رياضة أولمبية تمارس في ميدان رماية مقفل أو في الهواء الطلق ويكون الميدان على شكل مربع أو مستطيل ، حيث يستعمل الرامي كلاً من القوس والسهم في إصابة الهدف المحدد بدقة وفن والتي تمكنه من إحراز أكبر عدد من النقاط .

#### ب- الشروط الواجب توافرها في ميدان الرماية بالقوس والسهم :

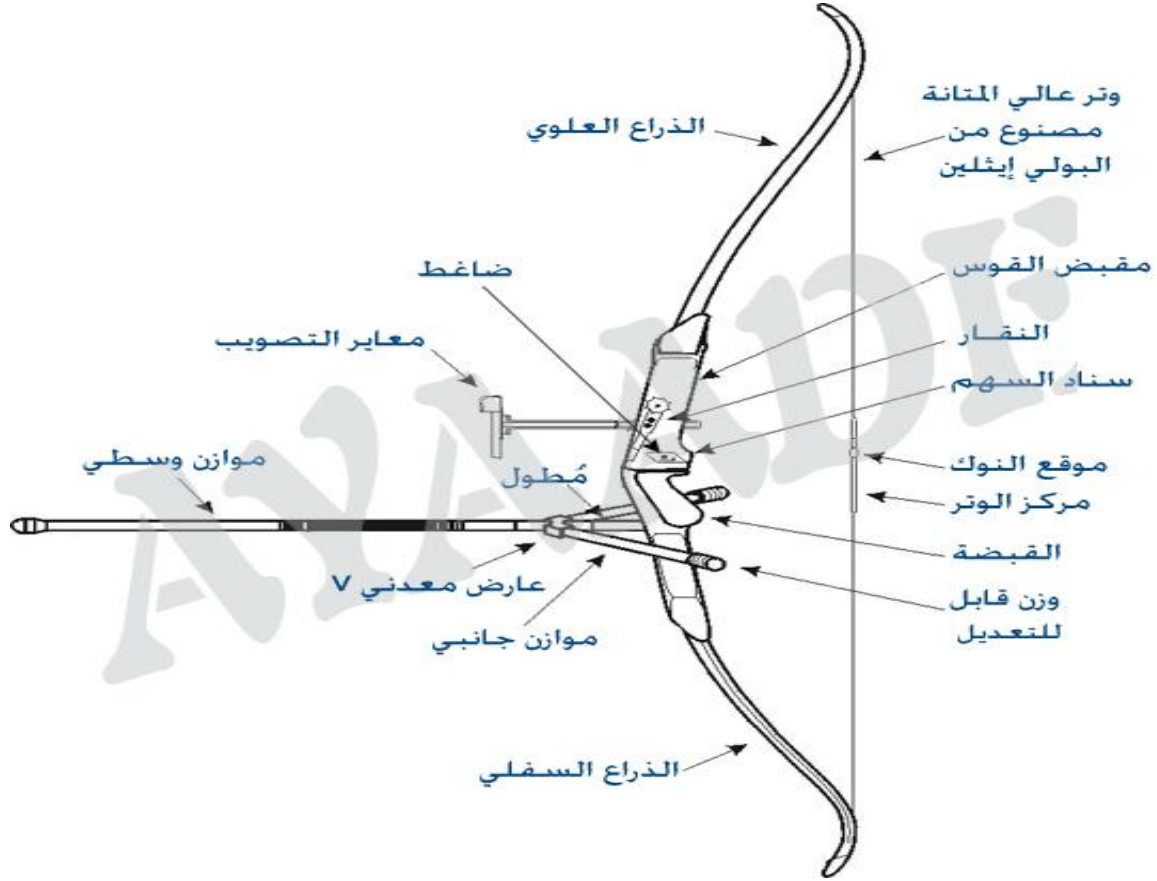
- أن يكون ميدان الرماية على شكل مربع أو مستطيل .
- أن تقاس الحدود بكل دقة وتكون مسافة الرماية من نقطة عمودية على الأرض (أسفل مركز هدف المنطقة الذهبية الموجودة على وجه كل هدف ) وحتى خط الرماية الذي يقف عليه الراماه .
- أن يكون مقدار الاختلاف المسموح به في أبعاد ميدان الرماية (  $\pm 30$  سم ) وذلك في مسافات الرماية ( ٦٠ / ٧٠ / ٩٠ م ) ويكون مقدار الاختلاف (  $\pm 15$  سم ) وذلك في مسافات الرماية ( ٣٠ / ٤٠ / ٥٠ م ) .
- أن يتم تحديد خط الانتظار خلف خط الرماية بمسافة ٥ أمتار على الأقل .
- أن يتم ترقيم كل هدف وتجهيزه بحيث يكون الهدف مائلاً للخلف ويكون بزاوية مقدارها من ( ١٠ - ١٥ درجة ) عن المستوى الرأسي، ولا بد أن تكون جميع الأهداف بنفس زاوية الميل
- أن تكون ارتفاعات جميع مراكز الأهداف خطأً مستقيماً في جميع الأوقات .
- أن يتنافس جميع الرماة من نفس الفئة في ميدان واحد للرماية ، ويجب أن ينفصل المكان المخصص للسيدات عن المكان المخصص للرجال بحارة خالية لا يقل عرضها عن ٥ م وبالنسبة للجولات الأولمبية فإن عرض هذه الحارة يكون حوالي ١٠ م .
- أن يشترط عدم زيادة عدد الرماة على كل هدف عن ثلاثة رماة إذا كان ممكناً ، وإذا لم يسمح ميدان الرماية بذلك ، فإن الحد الأقصى لعدد الرماة على الهدف الواحد أربعة رماة .



- ج- هناك ثلاثة أنواع من أوجه الهدف للرماية خارج الصالات والمعتمدة من الاتحاد الدولي للقفوس والسهم " FITA " هي :
- وجه هدف قطره ١٢٢ سم .
  - وجه هدف قطره ٨٠ سم .
  - وجه هدف قطرة ٨٠ سم متعدد المراكز ( مناطق التسجيل به من ٦ - ١٠ نقاط ) .
- وهذه هي الأنواع الثلاثة فقط التي تستخدم في منافسات الاتحاد الدولي للقفوس والسهم FITA والتي يتم تصنيعها في مصانع مرخصة ومعتمدة من قبل الاتحاد الدولي .

## إجابة السؤال الثاني :

أ- مكونات القوس الريكريف :



ب- مكونات السهم :



- ١- النصل
- ٢- الريش
- ٣- السلمة
- ٤- راس السهم

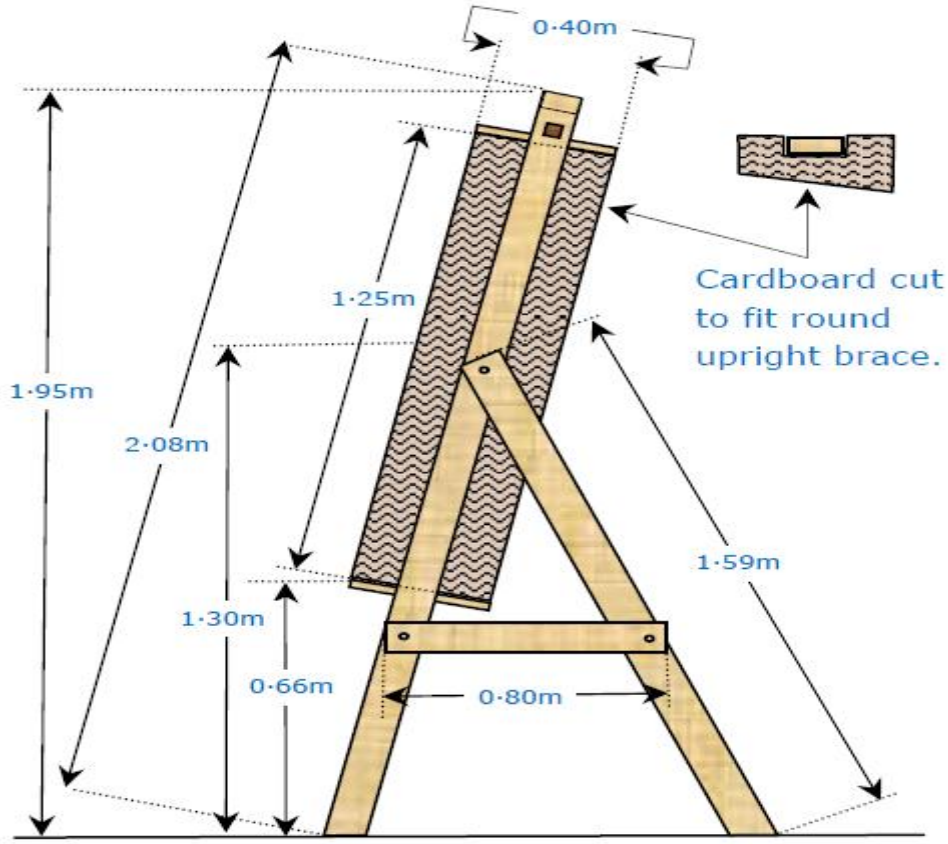
### ج- أكمل العبارات الآتية :

- ١- أول من أدخل الرمي بالقوس والسهم في مصر الفرعونية الحديثة هو أحمس
- ٢- عرض المنطقة الواحدة في وجه الهدف ذو القطر ١٢٢ سم يكون ٦.١ سم وعرض المنطقة الواحدة في وجهة الهدف ذو القطر ٨٠ سم يكون ٤ سم
- ٣- يتحكم مدير الرماية في بدء وانتهاء الزمن المحدد للرماية
- ٤- عصا الاتزان الجانبية هي هما عبارة عن عصاتين مثبتتين في الجهة الامامية اسفل عصا عن طريق عصا قصير اخر يسمى امتداد عصا الاتزان و الوصلة علي شكل v مع عصا الاتزان الامامية وتكون قصيرة وتعمل زاوية ٤٥ و مصنوعة من مادة الكربون او الالمونيوم وتعمل علي الحد من عزم التدوير للسهم بجانب عصا الاتزان الامامية في لحظة الاطلاق
- ٥- عصا الاتزان الامامية هي تثبت في الجهة الامامية في يد القوس و مصنوعة من مادة الكربون او الالمونيوم وتعمل علي الحد من عزم التدوير للسهم في لحظة الاطلاق
- ٦- مسند السهم هو عبارة عن قطعة من البلاستيك أو المعدن توضع علي صفيحة السهم وذلك ليوضع عليها السهم لحظة وضع قاعدة السهم في الوتر
- ٧- منظار القوس هو أداة توضع علي القوس لتساعد الرامي علي التصويب علي الهدف مثل النشانة في الأسلحة النارية
- ٨- يصنع القوس من الخشب - الالمونيوم - الكربون
- ٩- يصنع السهم من الالمونيوم ، الخشب ، الألياف الزجاجية
- ١٠- يتكون السهم من أربع أجزاء هي راس السهم ، النصل ، السلمة ، الريش

### إجابة السؤال الثالث :

- أ- أهم عضلات الجسم الأساسية العاملة أثناء أداء مهارة الرماية بالقوس والسهم :
  - العضلة ذات الرأسين العضدية .
  - العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .
  - العضلة الدالية .
  - العضلة الكابة للرسغ .
  - العضلة شبه المنحرفة .
  - عضلات البطن المستقيمة .
  - العضلة الناصبة للعمود الفقري .
  - عضلات البطن المائلة الخارجية .

ب- مقاييس جسم هدف الرماية بالقوس والسهم :



ج- الشروط الواجب توافرها في الأضواء والساعات الرقمية :

- يجب توفر إمكانية إيقافها وإعادة تشغيلها بأسرع ما يمكن عندما يتطلب الأمر ذلك .
- يجب أن تعمل الساعة بمبدأ العد التنازلي .
- عند استخدام الساعات الرقمية، لا يتحتم حينئذ استخدام الأضواء .
- عند استخدام كل من الساعات الرقمية ، والأضواء يجب أن يعملوا بشكل متزامن وإذا حدث أي اختلاف بينهما فإن الساعات الرقمية تحظى بالأولوية .
- توضع الإشارات المرئية على جانبي ميدان الرماية وإذا كان ضرورياً فإنه يتم وضعها أيضاً في الحارة الخالية بين أهداف الرجال والسيدات بحيث يتمكن جميع الرماة من رؤيتهم جميعاً ويتم وضعهم أمام خط الرماية على جانبي الميدان وفي الحارة الخالية على أي مسافة أقل من ٣٠ م بحيث يتمكن جميع الرماة على خط الرماية من رؤيتهم .

## إجابة السؤال الرابع :

أ- المصطلحات التي تستخدم في رياضة الرماية بالقوس والسهم .

- القوس Bow
- يد القوس Bow Handle
- المقبض Grip
- ذراع القوس Limb
- الوتر String
- منظار القوس Bow Sight
- مسند السهم Arrow Rest
- نقطة التثبيت Nock Point
- عصا الاتزان الامامية Stabilizer
- عصا الاتزان الجانبية Side Rod Stabilizer