



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

## طريقة تحديد العين السائدة :

يجب على كل لاعب من لاعبي الرماية بالقوس والسهم تحديد العين السائدة أو المميّزة له قبل البدء في تعلم الخطوات الفنية للرماية بالقوس والسهم، وكذلك لإختيار القوس المناسب مع العين السائدة، وفي الغالب تكون العين السائدة هي نفس اليد المميّزة، ومن الممكن ألا تكون العين السائدة نفس اليد المميّزة وفقاً للفروق الفردية بين الرماة.

لذلك يجب أن يحدد للرامي العين السائدة قبل البدء في الرمي حتى يتم تحديد وإختيار القوس المناسب للذراع والعين المميّزة للرامي.

وعلى سبيل المثال إذا كانت العين اليمنى هي العين السائدة فلا بد أن يمسك الرامي القوس باليد اليسرى، ويسحب الوتر باليد اليمنى المميّزة، حيث من المفترض أن تكون العين السائدة في محاذاة السهم، وينطبق ذلك بالعكس أيضاً مع أصحاب العين اليسرى المهيمنة.

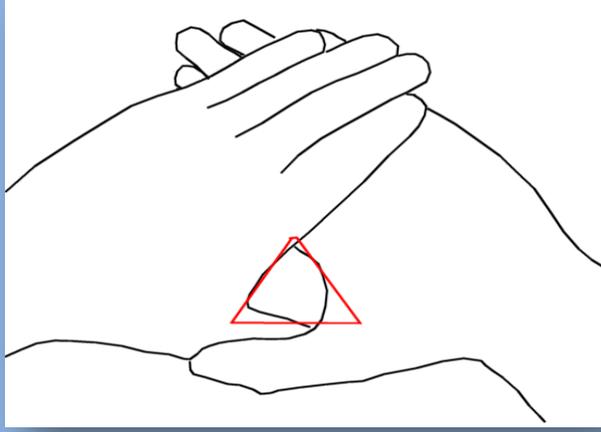
## خطوات تحديد العين السائدة للرمية:

يقوم الرامي بوضع إحدى اليدين على الأخرى ممتدتين على كامل إسنقاتهم أمام الجسم ويقوم بعمل ثقب على شكل مثلث صغير عن طريق الإبهامين وتقاطع اليدين.

يقوم الرامي بالنظر من خلال هذا المثلث والمركز على أي هدف ثابت، مثل هدف الرماية.

يقوم الرامي بتقريب اليدين نحو الوجه مع الإستمرار في النظر على الهدف والعينان مفتوحتان، وعندما تلمس اليدين الوجه فيجب أن تكون فتحة المثلث أمام العين السائدة أو المميذة لدى لاعب الرماية، يمكن أن يقوم الرامي بتكرار الإختبار أكثر من مرة حتى يتأكد من صحة وصدق الإختبار.





طريقة وضع اليدين لتحديد العين السائدة

## إختيار طول القوس المناسب للاعب الرماية :

لكل رامى من الرماة طول قوس خاص به يتناسب مع الصفات الأنثرومترية الخاصة بالرامي، وقبل أن يقوم المدرب أو لاعب الرماية بإختيار طول القوس المناسب له لا بد أن يعرف طول السحب الخاص به أولاً، وبعد الحصول على طول السحب الصحيح للرامي، يمكن للمدرب أو الرامي إختيار الطول المناسب للقوس.



ويمكن حساب طول السحب الخاص بلاعب الرماية بالخطوات الآتية:

أ- الأدوات المطلوبة:

( شريط قياس - شريط لاصق - قلم رصاص )

ب- طريقة حساب طول السحب:

يقف الرامي ويكون ظهره ملاصق للحائط، ثم يقوم برفع الذراعين بحيث يكونان موازيين للأرض علي شكل حرف (T) ويكون وجه الكفين مفتوحتين ومواجهين للأمام.

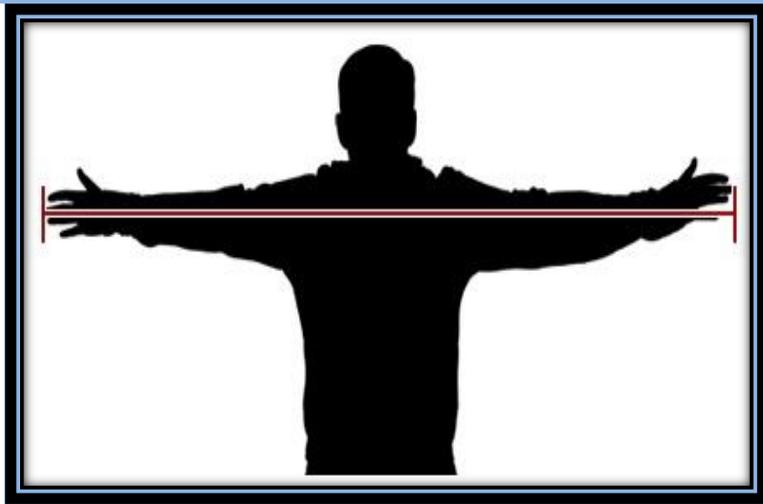
يقف الرامي بشكل طبيعي دون أي توتر، ويجب أن تكون اليد والذراعين على إستقامة واحدة مع الكتف حتى لا يتأثر القياس.

يقوم المدرب أو أحد المساعدين بوضع علامة على الحائط عند نهاية الأصبع الأوسط لكلا الذراعين.

يقوم المدرب أو الرامي بقياس المسافة بين هاتين العلامتين بإستخدام شريط القياس.



بعد معرفة القياس يقوم بقسمة هذا القياس علي ٢,٥ حتى يتم الوصول إلى طول السحب الصحيح للرامي.



طريقة حساب طول السحب الخاصة بالرامي

