



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

الأسس الوقائية التي يجب أتباعها لتجنب حدوث الإصابات لدى لاعبي الرماية بالقوس والسهم:

الإهتمام بالكشف الطبي الدوري على لاعبي الرماية بالقوس والسهم وعمل سجلات خاصة بكل لاعب مدون بها حالة اللاعب وتاريخ فحص اللاعب.

الإهتمام بالإحماء والإعداد البدني الجيد والكافي لدى لاعبي الرماية بالقوس والسهم.

الإهتمام بالجوانب الفنية ومعالجة نقاط الضعف والتأكيد على نقاط القوة أثناء الأداء.

الإهتمام بممارسة العادات الصحية السليمة لدى لاعبي الرماية بالقوس والسهم.

الإهتمام بالجوانب النفسية لدى لاعبي الرماية بالقوس والسهم.

الإهتمام بتنظيم دورات للإسعافات الأولية للرماة والمدربين.

## إجراءات الأمن والسلامة الواجب إتباعها في رياضة الرماية بالقوس والسهم:

رياضة الرماية بالقوس والسهم تعتبر رياضة من الرياضات التي تحتاج الكثير من الحرص في التعامل والحفاظ على الأدوات الخاصة بالرماية، وأيضاً كيفية التعامل مع الآخرين وتحتاج عناية شديدة جداً لأنها تعتبر سلاح ويشكل خطراً كبيراً جداً في حالة عدم الحرص أو عدم إتباع عوامل الأمن والسلامة، والتي يمكن توضيحها في الآتي:

### ١- عوامل الأمن والسلامة الخاصة بتخطيط ميدان الرماية:

- ✈ يجب التأكد من سلامة الأهداف لتجنب المخاطر التي تنتج عن وجود ثقوب بالأهداف أو وجود أشياء صلبة خلف الهدف التي يمكن أن تضر بالأسهم أو الإضرار بأشياء المتواجدة خلف هدف الرماية.
- ✈ يجب تثبيت الأهداف بشكل جيد بأوتاد مثبتة بالأرض حتى لا تكون عرضة للسقوط نتيجة الرياح.



يجب تخصيص مكان محدد للمتفرجين خلف خط الرماية.

يجب التأكد من وجود منطقة أمان كافية خلف الأهداف للأسهم التي

تتجه بعيدا عن الهدف المحدد أثناء الرمي المتواصل بالأخص للرماة

المبتدئين، ويجب ألا تقل عن ٣٠ متر للرماة المبتدئين، وألا يقل الساتر

خلف أهداف الرمي عن ٣.٥ إلى ٤ متر.

يجب غلق جميع المداخل الأمامية بمنطقة الرمي وفتح المداخل الخلفية

فقط لمنطقة الرمي مع تحديد باب أو طريق خاص للطوارئ.

يجب وضع الأدوات في الأماكن المخصصة لها حتى لا تتعرض

للكرس أو للتلف أو إصابة المارة أيضاً.

## ٢- عوامل الأمن والسلامة الخاصة بسلامة المجموعة :

يجب أن يكون جميع الرماة تحت الإشراف المباشر لمدرّب واحد أثناء

الرماية ويمتثلون لأوامره.

يجب التأكيد على توقف الرمي عندما يسمح للرماة الذهاب إلى هدف

الرماية لاسترداد الأسهم.



التأكيد على وضع الأقواس في الأماكن المخصصة لها قبل الذهاب لاسترداد الأسهم.

يجب على الرماة الوقوف بجانب الهدف أثناء جمع السهام حتى لا يصاب أحد الرماة أثناء جمع السهام.

يجب التأكيد على الرماة أن يقفوا على خط واحد أثناء التسديد وأن تكون الأهداف على أبعاد مختلفة وذلك يكون أكثر أماناً للرماة.

يجب التأكيد المستمر على الرماة بعدم الذهاب لجمع الأسهم في حارات الرمي ويكون الذهاب على جانبي حارات الرمي ويكون بأمر من المدرب وكذلك العودة.

يجب ألا يقوم الرماة ببدء الرمي إلا بعد التأكد من عدم وجود أي رامي خلف الهدف، وبإشارة بدء من المدرب.

يجب التأكيد على الرماة بمسك الأسهم بشكل صحيح وعدم رفع الأسهم والإشارة أو المزح بها، ويجب وضعها مباشرة في جراب حفظ الأسهم.

يجب التأكيد على الرماة الالتزام بالأماكن المحددة لهم وبالهدف المحدد لهم، حتى يتمكن المدرب من متابعة الرماة بشكل دقيق وتجنباً لتعرض الرماة المبتدئين للخطر أو للإصابة.



### ٣- عوامل الأمن والسلامة الخاصة بسلامة

الرامي:

التأكد من توتير القوس بشكل صحيح لأن عدم توتيره بالشكل الصحيح يؤدي للإصابة الرامي.

التأكد من تثبيت السهم بالوتر حتى يكون تحرر الوتر وتحرر السهم من القوس بشكل صحيح.

يجب التأكيد على عدم قصر السهم والذي قد يؤدي لإصابة اللاعب.

يجب التأكد من سلامة الوتر وعدم تلفه والذي قد يؤدي لإصابة اللاعب، وعدم دقة التصويب.

يجب التأكيد على الرماة المبتدئين بضرورة الالتزام بالقوس المخصص له والالتزام بمسافة الرمي المحددة له وعدم التعجل إلا بمعرفة المدرب.

يجب التأكد من أن مؤخرة السهم سليمة ومثبتة جيداً بالسهم حتى لا تتسبب في إصابة اللاعب أو عدم دقة التصويب.

يجب التأكد من وضع مؤخرة السهم على النقطة الصحيحة بالوتر لأن الوضع الغير سليم لمؤخرة السهم قد يؤدي لخروج السهم بشكل غير صحيح.



الإحماء الجيد قبل الرماية بالقوس والسهم لأن الإحماء الغير جيد يؤدي لإصابة اللاعب أو أدائه بشكل غير مثالي



