



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرات مادة الرماية بالأسلحة الهوائية

المرحلة الثانية

مدرسة المادة
ا.م.د غصون ناطق الوادي

2023-2022

سادساً: آلية الأداء :-

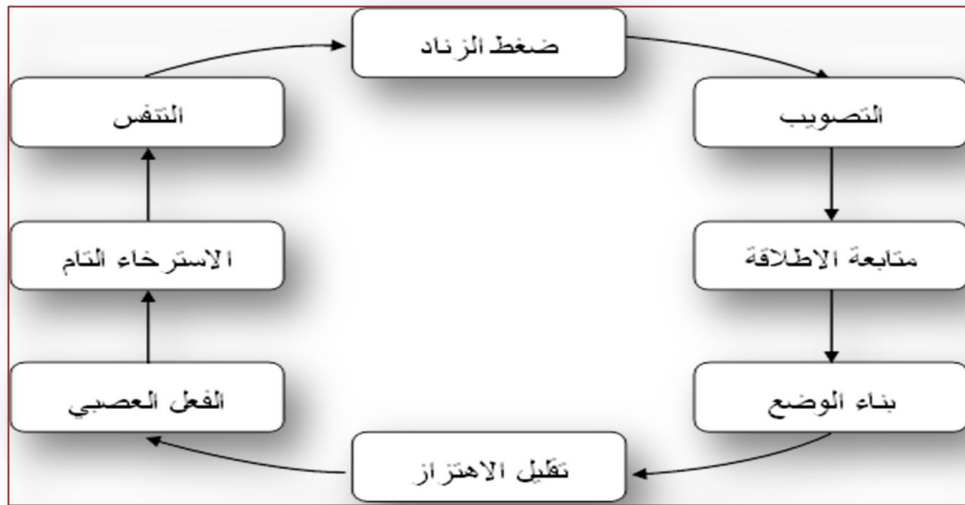
يعني حدوث تناغم وانسجام بين الرامي والسلاح المستخدم بحيث تكون جزئيات الأداء متتالية ومتداخلة بطريقة منطقية ويصبح الأداء له طابع جمال المنظر والتوقيت الثابت، وكلما زادت مهارة الرامي يصاحب ذلك عادة قصر الزمن اللازم لأخراج الطلقة السليمة لذلك يجب ان يكون هناك ترابط بين وضع الرمي والأتزان المطلوب وعملية التنفس .عنده والتصويب والقبض وسحب الزناد

سابعاً: متابعة خروج الأطلاق:-

تعتبر عملية متابعة خروج الطلقة ذات أثر نفسي هام على الرامي ولذا تحرص كل الحرص على أهميتها كعنصر يترتب عليه سهولة تحقيق آلية الأداء المطلوبة وفي نفس الوقت تحذر من أن اهمال هذا العنصر يكون سبباً أساسياً لزيادة عدد اخطاء الرامي مع زيادة تدريبيه. والمعنى الأساسي لعملية متابعة خروج الطلقة هو اقناع الرامي بأن لحظة خروج الأطلاق ليست هي نهاية الأداء وانما هي واحدة من سلسلة تنتهي بعملية استمرار الرامي في المحافظة على بقاء الفرصة والشعيرة في وضع سليم على الهدف واستمرار عملية ضغط الزناد او الأحساس بها مع استمرار مراقبة بتثبيت الجسم عموماً. واذ لم يتمكن الرامي من متابعة خروج الاطلاق يكون هذا مؤشر على انه لا يضغط على الزناد بطريقة سليمة ويتنبه ذهنياً وعصبياً لأخراج الطلقة.

ثامناً: التفكير الإيجابي:-

ان اغلب الناس يمكن تقسيمهم الى نصفين اما ايجابي واما سلبي فمثلاً إذا كان امامنا كون من الماء وبه ماء حتى منتصفها فالنوع الايجابي يقول ان الكون مملوء حتى المنتصف واما السلبي فإنه يقول ان الكوب نصفه فارغ لذلك يكون من السهل التمييز بين الرماة الايجابيين والسلبيين لذلك يجب ان يكون الرامي ذو تفكير ايجابي وإيماني وبمعنى أصح ان يوحي لنفسه بالنجاح وذلك من خلال التفكير المسبق بسلسلة المهارات والعناصر الاساسية بالرمي وماذا يجب ان يدخل وانه سوف يحقق توازن وثباتاً يمكنه من خلاله تحقيق ادق اصابة.



تجهيزات لاعبي الرماية

يسمح للرامي من كلا الجنسين بإرتداء التجهيزات التالية وحسب ما يحدده القانون

من قياسات وهي:

❖ سترة الرماية (جاكيت) على ان لاتحدد منطقة المعصم برباط ضاغط او ما شابه ذلك

من أدوات الشد وتكون الثنيات لاتزيد سمكها عن (7) ملم ، و (5) ملم عند المناطق

الأخرى الخفيفة.

❖ السروال لايحتوي على أي تتخانات من منطقة الظهر أو أي رباط يشد منطقة الركبة

أو الأفخاذ أو الكاحل.

❖ الحزام الذي يرتديه الرامي يجب ان لايزيد عرضه عن (5) سم.

❖ حذاء الرامي يجب ان يكون مسطح من الأمام والخلف عد ارتفاع من الخلف ليمنع

اللاعب من السقوط للخلف ويكون الارتفاع من الأمام (1)سم ومن الخلف (3) سم،

والارتفاع رقبة الحذاء لاتزيد عن (20) سم.

❖ القفاز (الكف) الذي يرتديه الرامي على يده اليسرى (أو اليد التي يستخدمها الرامي

لإسناد السلاح) يجب ان لا يحتوي على أربطة تشد من منطقة الرسغ وان لايزيد

ارتفاعه على الساعد عن (5) سم.

❖ الملابس الاعتيادية التي يرتديها الرامي تحت بدنة الرمي يجب ان لاتكون مصنوعة

من قماش مطاط سمكة عن (2,5) ملم في كل اجزاء الجسم.

❖ غطاء العين الأخرى التي لا يستعملها الرامي أثناء الرمي يجب ان يزيد عرض هذا 4 سم.

❖ السلاح يجب ان يكون مفحوص من قبل لجنة (الجوري) ويكون مطابق المواصفات العالمية المحددة للوزن حيث يجب ان لا يزيد وزنه عن (5) كغم ولا ينقص عن هذا الوزن هناك نسبة هي (25) غم مسموح بها زيادة او نقصان، بالنسبة لطول السبطانة والقبضة فهناك خريطة مرسومة يجب ان تطابق شكل البندقية مع هذه الخريطة أما بالنسبة لوزن الزناد فهو حر وغير محدد، أما ارتفاع الفرضة فقد حدده القانون (5) سم ولا تزيد عن هذا القياس ولا توجد نسبة خطأ مسموح بها.

❖ الأهداف المستعملة أثناء السباق تكون الأهداف الخاصة بالسباق حصراً ولا يجب استخدام أي هدف غيرها وفي حالة الرمي على أي هدف غير مختوم بختم السباق سوف يلغى ولا يعترف به.

❖ الاطلاقات المستعملة في السباق تكون من نوع واحد اما تحدها لجنة الجوري او تكون حرة الأختيار كل رامي بما يناسبه.

❖ هذا بالنسبة للتجهيزات التي يستخدمها معظم الرماة ولكن هناك تجهيزات اخرى ظهرت بظهور الأدوات الحديث والأسلحة المتطورة مثل المساند الأرضية للسلاح

وهي تخضع للفحص لأنها لا تلامس جسم الرامي أثناء الرمي وهو ذلك حر
بأختيارها.

كذلك نوعية السلاح والتجهيزات ومنشأها المصنع أيضاً يكون الرامي حر بأختيار المنشأ
الذي يناسبه.

المواصفات العامة لميدان ضغط الهواء (10) متر:

- ❖ أولاً :- ميدان ضغط الهواء 10 متر الكهربائي
- ❖ ان تكون المسافة بين خط الرمي والهدف 10 متر.
- ❖ ان تكون الأهداف الورقية المثبتة على عتلات خاصة يقوم بتحريكها الرامي.
- ❖ يفضل ان تكون الميادين مغلقة لتجنب المؤثرات الخارجية البيئية كالرياح وكثافة الهواء وضوء الشمس الذي يعيق رؤية الرامي وقد يتسبب في عرقلة سير الإطلاقة.
- ❖ الأدوات والمعدات التكميلية للأداء (ذخائر، أهداف، ملابس).
- ❖ الذخائر التي يتم تصنيعها محلياً وتكون عيار 4 ونصف ملم.

❖ ملابس الرماية وتعتبر ذات أهمية كبيرة للرامي وتعطى تدريجياً مع تقدم مستوى الرامي وتتضمن الملابس (بدلة تدريب داخلية، بنطلون، جاكيت، قفاز، حذاء، كاتم صوت، وافي للعين).

❖ درجة الأضاءة تكون معتدلة نوعاً ما حتى لا يؤثر على نظر الرامي

❖ توفير التهوية اللازمة للرماة لضمان الكفاية من الاوكسجين

❖ العتلات الحاملة للأهداف يتحكم بها الرماة كهربائياً عن طريق جهاز تحكم في كل

مجال للرمي

❖ تحسب النتائج يدوياً حسب الدرجة التي يحصل عليها الرامي في كل هدف ثم تجمع

النتائج لكل الاهداف

❖ المسابقات والمنافسات المحلية التي لها دور ايجابي في انتقاء افضل الرماة ومن ثم

الحصول على الانجازات المميزة سواء كان على مستوى الأندية والمنتخبات، كما إن

هذه المنافسات تخلق لدى الرامي التحدي وروح المنافسة والتعود على أجواء

المنافسة.

❖ الحكام والإداريون لابد من توفير العدد المناسب من الحكام فمن المفروض أن لا يقل

عدد الحكام في كل نادي عن 3 الى 4 حكام فضلاً عن الإداريين والمسؤولين عن

ادارة النوادي والمنتخبات.



(الميدان الكهربائي)

ثانيا / ميدان ضغط الهواء الألكتروني :-

تتشابه مواصفات ميدان الرمي الكهربائي والالكتروني في الأمور الفنية والقانونية إلا ان الميدان الالكتروني يعطي نتائج أدق ومصدقية في احتساب النتائج .

أما اوجه الاختلاف بين الميدانيين هي :-

1. إستبدال مجالات الرمي الكهربائية بالالكترونية التي لاتحتاج من الرامي الضغط على

زر جهاز تثبيت الأهداف لإستردادها لمعرفة النتيجة وإنما يوضع أمام كل رامي

هدف الكتروني للتصويب عليه بمسافة 10 متر

2. يتمكن الرامي من معرفة نتيجة التصويب من خلال شاشة توضع بجانب وامام الرامي لمعرفة نتيجة كل مرة يصوب بها على الهدف
3. كل شاشة توضع امام الرامي يسجل عليها اسم وتسائل الرامي
4. من أهم مميزات ميدان الرمي الالكتروني انه يمكن احتساب الدرجة حسب موقعها في الهدف بالأضافة الى الأعشار التي عند جمعها في كل مره تزيد من نتيجة الرامي, حيث يمكن للرامي ان يتفوق على الاخرين بالاعشار التي يحصل عليها. مثال على ذلك (عند أصابة الهدف على الدائرة رقم 8 يحصل الرامي على 8 نقاط من 10 , اما في حاله أصابة الرقم 8 وتجاوز الدائرة رقم 8 بقليل فتحتسب له 8,5 أو 8,6 وهكذا في كل مره يتم الاحتساب للدرجة النهائية)
5. توضع شاشة عرض أمام الجمهور لمعرفة اسم كل رامي والدرجة التي حصل عليها في كل مرة يصوب فيها على الهدف



www.tracker-software.com

