

المحاضرة الخامسة:

رياضة الرماية بالسهم

تمهيد:

يختلف استخدام الرماية بالسهم كرياضة تنافسية بطبيعة الحال عن استخدام القوس والسهم في العصور السحيقة للحماية والقتل و كسلاح حربي فعال، ويرجع استخدامها كرياضة تنافسية إلى عدة قرون زمن الملك ادوارد الثالث الذي أمر بتعميمها كرياضة في أيام الإجازات الرسمية برغم منعه صنوف الممارية الرياضة الأخرى، كما أمر الملك هنري الثامن كل شاب يصل عمره 24 سنة أن يمارس رياضة الرماية بالسهم من مسافة لا تقل عن 220 باردة (200م) (1باردة=91.44سم).

وفي العصر الحديث يرجع استخدام رياضة الرماية بالسهم كرياضة تنافسية للمعاقين إلى مستشفى سوك مانديفيل بانجلترا حيث استخدمها المعاقون من الرجال والناشئين وخاصة المصابين بالشلل النصفي، ثم انتشرت بعد ذلك عالميا وتعتبر أكثر الرياضات مثالية بالنسبة للمعاقين نظرا لما يلي:

1) تنمي القوة العضلية للمعاق وخاصة عضلات الأطراف العليا والكتفين والجذع والظهر، كما تساعد على الفرق النسبي في قامة المعاق، وقد أثبتت هذه الرياضة فاعليتها بدرجة كبيرة للمعاقين بشلل الأطراف السفلي نتيجة إصابة الفقرات العنقية أو الفقرات الصدرية العليا أو الوسطى.

2) تعتبر رياضة الرماية بالسهم ذات تأثير إيجابي فعال على كفاءة الجهاز الدوري النفسي للمعاق وخاصة في حالات إصابة الفقرات العليا للمعاقين بشلل الأطراف السفلي.

3) يمكن في ممارسة هذا النوع من الرياضة التدرج في الشدة التدريبية للمعاق بزيادة ثقل السهم المستخدم أو بزيادة المسافة المطلوبة منه في الرمي.

4) تنمي الثقة بالنفس لدى المعاق، حيث تتم كافة مراحل الرماية بالسهم باعتماده على قوته العضلية وتوافقه العضلي العصبي وتحكمه في الرماية.

5) يمكن إجراء رياضة الرماية التنافسية بالسهم ما بين المعاقين و الأصحاء على قدم المساواة.

التدريب على الرماية بالسهم للمعاقين:

للتدريب على الرماية بالسهم يلزم ما يلي:

* الإجابة التامة للأوضاع الأساسية الخاصة بالرماية والتي سبق ذكرها والتي تشمل وضع الرمي، وضع السهم على القوس، التوقف، السحب إلى أقصى درجة، ثم الإيقاف الفجائي للسحب.

* التدريب المستمر باستخدام مختلف أنواع الأقواس والسهام.

1- وضع الرمي:

- يلزم أن يكون الجسم و الكرسي المتحرك على الزاوية اليمنى من المدن أو خط الرمي.
- مسك القوس باليد اليسرى و باليد اليمنى للمعاق الأيسر بأطراف الأصابع مع سند القوس على الركبة.

وضع السهم على القوس:

- سحب السهم أفقياً:

ويستخدم في السحب السهم على القوس الثلاث أصابع ويفضل استخدام المعاق قفازات لمنع حدوث تسلخات بيده.

- التوقف عند سحب السهم ثم يميل إلى الأسفل بجاء الحرف و التوقف لبرهة عند الوصول لأقصى درجة شد، لزم الوقت لبرهة و ذلك للتأكد من سلامة فتريات القبض، والسحب ووضع اليد، ولتحسين هدف الأداء، كما يتم انتقال ثقل السهم إلى الكتفين ويتم السحب في معظمه بواسطة العضلة الثنائية العضدية.

- مرحلة إيقاف الشد وترك السهم ليندفع تجاه الهدف، وتم بإحداث استرخاء نسبي ومفاجئ في عضلات الأصابع واليد.

القواعد العامة لمنافسات الرماية بالسهم للمعاقين:

هناك بعض القواعد العامة المطبقة في منافسات المعاقين في رياضة الرماية بالسهم هي:

- 1) يجب أن تكون الرماية بالسهم من الكراسي المتحركة لجميع المنافسين.
- 2) لا يسمح باشتراك المعاق في أكثر من منافسة (بطولة) أي في سباق واحد فقط.
- 3) يلزم في كل مسابقات الرماية بالسهم للمعاقين احتفاظ المعاق الرياضي بقدميه ملامسة لمكانها على السندات أسفل الكرسي المتحرك.

4) لا يسمح لأي جهة بالمشاركة بأكثر من فريق واحد مكون من ثلاثة معاقين، وهناك قواعد إضافية لاتحاد الدولي للمعاقين خاصة بالرماية بالسهم تنص على أن تكون الرماية في اتجاه واحد وعلى أن تبدأ المسابقات بالمسافات الأطول وتنتهي بالمسافات الأقصر.