

# القوس والسهم العربي

تصدر عن الاتحاد العربي للقوس والسهم

مجلة الكترونية ربع سنوية

العدد الاول : يناير ٢٠٢٢



دبي تستضيف

بطولة العالم

لاصحاب الهمم

٢٠٢٢

4

5

6

7

8

9

10

انتخابات الاتحاد

العربي للقوس

والسهم

موريتانيا تنظم

البطولة العربية

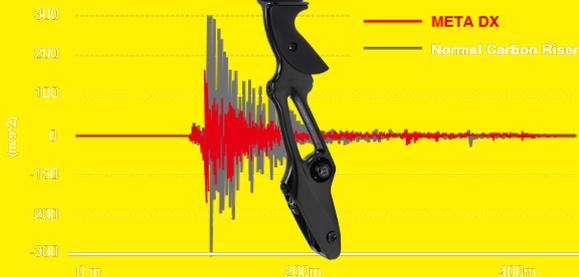
للاشعين

NEW

META DX  
TECHNOLOGY



META DX  
Normal Carbon Riser







# ARAB ARCHERY GmbH

WHEN ACCURACY COUNTS

ARAB ARCHERY GmbH  
حساب نشاط تجاري في واتساب



ARABARCHERY



# محتويات العدد



## ٥-أفتاحية العدد :

- كلمة السيد رئيس الاتحاد العربي للقوس والسهم .

## ٦-اهم الاخبار :

- تجديد الثقة في مجلس إدارة الاتحاد العربي للقوس والسهم .
- دبي تستضيف بطولة العالم لاصحاب الهمم في فبراير المقبل .
- الاتحاد الآسيوي يعتمد شعار بطولة اسيا المقبلة بالسلمانية .
- موريتانيا تستضيف البطولة العربية الثانية لناشئ القوس والسهم .



## ١٠-ملاعب ومواهب :

- الشطى يحلم بالمشاركة في الاولمبياد .

## ٩-معلومة رياضية :

- التدريب العقلي وأهميته للاعب القوس والسهم .

## ١٢-الادوات :

- نظرة عامة على أحدث إصدارات ٢٠٢٢ .

## ١٤-اجندة الفعاليات :



2022 ASIA CUP  
SULAYMANIYAH



## افتتاحية العدد

الحمد لله والصلاة والسلام على اشرف الانبياء محمد عليه الصلاة والسلام وبعد يسرني ويشرفني ان اقدم ازكى التحيات والتقدير عبر منبر موقع الاتحاد العربي للقوس والسهم الذي سيكون ان شاء الله مصدرا لمعلوماتيا مهما للجميع وان يبرز الجهود الكبيره يقوم بها الاتحاد للمساهمه في نشر اللعبة وتطويرها لترتقي بها من العربيه الى العالميه وهذا سيتحقق بتوفيق الله ثم تضافر جهود الجميع وبهذه المناسبه اشكر اعضاء مجلس الاداره على حرصهم على نجاح الاتحاد لتحقيق اهدافهم والشكر موصول للاعبين والحكام والاداريين متمنيا لهم التوفيق كما يشرفني ان ارفع لمقام صاحب السمو الملكي الأمير عبدالعزيز بن تركي بن فيصل بن عبدالعزيز وزير الشباب والرياضة بالمملكة العربيه السعوديه على دعمه المستمر للاتحاد متمنيا التوفيق للجميع.

سعادة / إبراهيم الدوسري  
رئيس مجلس إدارة الاتحاد العربي  
للقوس والسهم





## إنتخابات الاتحاد العربي للقوس والسهم

جددت الجمعية العمومية للاتحاد العربي للقوس والسهم ثقتها برئيس وأعضاء الاتحاد العربي للعبة للسنوات الأربع المقبلة .

جاء ذلك خلال إجتماع الجمعية العامة الذي إحتضنته مدينة السلمانية بكرديستان العراق خلال المدة ما بين ٢٨ ولغاية ٣١ من شهر أكتوبر الماضي .

وصرح السيد الأمين العام للاتحاد العربي ورئيس الاتحاد العراقي للقوس والسهم سعد المشهداني ان الجمعية العمومية أعلنت بالتركية المطلقة تمديد عمل الاتحاد برئاسة الاستاذ إبراهيم الدوسري للدورة المقبلة مبيناً ان الاتحاد العربي إتخذ أيضاً جملة من القرارات المهمة على هامش إنعقاد جمعياته العامة منها الموافقة على إنضمام ثمانية إتحادات عربية جديدة مثلت دول سوريا وموريتانيا والصومال وجزر القمر واليمن وجيبوتي والبحرين والاردن .

وأضاف المشهداني ان الاتحاد أقر أيضاً، وبالتصويت المباشر، إقامة ثلاث بطولات في العام ٢٠٢٢ المقبل كما تمت الموافقة أيضاً على إقامة نهائيات كأس العرب للقوس والسهم قبل أولمبياد باريس العام المقبل .

وتابع المشهداني قائلاً إن إحتضان هذه الإجتماعات يعد مؤشراً إيجابياً على ان العراق قادر على إستضافة الفعاليات والأنشطة والاجتماعات العربية والآسيوية واقامة البطولات الدولية مؤكداً في الوقت ذاته ان الاتحاد العراقي سيعمل جاهداً على إستضافة كبرى البطولات في المستقبل القريب.

يذكر ان ثمانية عشرة رئيس إتحاد عربي للقوس والسهم شاركوا في إجتماع الجمعية العمومية في السلمانية مثلوا دول سوريا وموريتانيا والمغرب والجزائر وتونس وليبيا ومصر والسودان وجيبوتي وجزر القمر والاردن وفلسطين والسعودية واليمن وقطر والبحرين والامارات بالإضافة للعراق .

## دبي تستضيف عالمية أصحاب الهمم للقوس والسهم ٢٠٢٢



# DUBAI 2022

## WORLD ARCHERY PARA CHAMPIONSHIPS

### RECURVE MEN OPEN INDIVIDUAL RANKING

1		SADIK SAVAS	TURKEY	185.4
2		KEVIN MATHER	USA	176.3
3		TOUCOULLET GUILLAUME	FRA	160

### COMPOUND MEN OPEN INDIVIDUAL RANKING

1		MARCEL PAVLIK	SLOVAKIA	179
2		BAIR SHIGAEV	RUSSIA	178.5
3		HE ZIHAO	PR CHINA	168.8

أكد رئيس لجنة الإعاقة في الاتحاد الدولي للقوس والسهم، الفرنسي دومينيك أولمان ، أن دبي ستحظى بشرف استضافة مونديال القوس والسهم ٢٠٢٢ ، بعد نجاح بطولة «فزع الدولية» ، على ملاعب نادي دبي لإصحاب الهمم ، وتعدّ الأفضل عالمياً، وتحظى بثقة رياضيي هذه الفئة المجتمعية والاتحادات واللجان البارالمبية الدولية على حدٍ سواء.

وقال أولمان في تصريحات صحافية: «دبي أنقذت بطولات أصحاب الهمم على مستوى العالم، خلال فترة جائحة (كورونا) بتنظيم (دولية فزع للقوس والسهم) في نسختها السابعة الحالية، التي تعدّ الأولى منذ أكثر من عام لهذه الفئة من المنافسات، وتتيح نتائجها الحصول على نقاط تصنيفية مؤهلة إلى طوكيو ٢٠٢١».

وأوضح: «سعداء بانطلاقة (دولية فزع)، رغم صعوبة تنظيم مثل هذه البطولات على الساحة الدولية خلال الجائحة، فإننا في الاتحاد الدولي على ثقة تامة بقدرة دبي دائماً على استضافة وتنظيم كبرى الأحداث، خصوصاً أن بطولة (القوس والسهم) تأتي بعد أسبوعين من الاستضافة الناجحة للجائزة الكبرى لألعاب القوى في نسخة (مسبار الأمل) ، في أحداث وفرت البيئة الآمنة والصحية لرياضيي أصحاب الهمم نحو تحقيق طموحاتهم، بالتأهل إلى المحفل الأولمبي من بوابة هذه البطولات، وهي الثقة ذاتها التي كانت وراء قدرة دبي لاستضافة مونديال القوس والسهم ٢٠٢٢».

واستطرد قائلاً: «على المستوى العالمي ليس هناك الكثير من الدول القادرة على تنظيم بطولات كبرى للقوس والسهم الخاصة بأصحاب الهمم، إذ في آسيا تأتي دبي وبنكوك بالدرجة الأولى، وبشكل عام هناك ١٠ مدن على مستوى القارات الخمس لها القدرة على تنظيم كبرى الأحداث الخاصة بهذه المنافسات، وثقتنا كبيرة دائماً ببطولات دبي، التي نتوقع لها في استضافتها مونديال ٢٠٢٢ تسجيل مشاركة كبيرة من رياضيي العالم».

وأضاف: «تعدّ (دولية فزع) الحالية باكورة بطولات (القوس والسهم) عالمياً في ٢٠٢١، ولولا القيود المشددة على السفر المطبقة في العديد من الدول جرّاء الجائحة، لتضاعف عدد المشاركين في هذا الحدث العالمي المهم، الساعين من خلاله بالدرجة الأولى إلى عودة مسابقات القوس والسهم للانطلاق بعد توقف إجباري لأكثر من عام بسبب الجائحة».



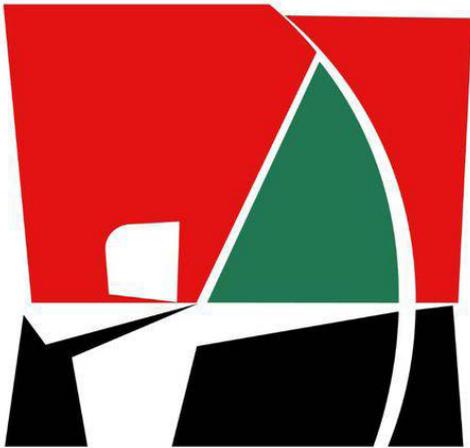
## ARCHERY ARAB CUP FINAL

24 to 30 May 2021

BAGHDAD, Iraq



## الاسيوي يعتمد شعار بطولة اسيا للقس والسهم



**2022 ASIA CUP  
SULAYMANIYAH**

إعتمد الاتحاد الآسيوي للقس والسهم الشعار الرسمي لبطولة القارة بالعبة والتي من المؤمل إقامتها بمدينة السليمانية في يونيو المقبل.

أكد ذلك اليوم للمكتب الاعلامي السيد سعد المشهداني رئيس الاتحاد العراقي المركزي للقس والسهم، عضو الاتحاد الآسيوي للقس بالعبة، مبيناً أن إتحاده تلقى إشعاراً رسمياً بذلك .

وأضاف ان الشهر المقبل سيشهد وصول وفد من الاتحاد الآسيوي للاطلاع على الملاعب التي ستقام فيها المنافسات والفنادق الخاصة باقامة الوفود المشاركة بالبطولة. وتوقع المشهداني ان البطولة ستكون عالية المستوى من خلال المشاركة الواسعة لأغلب دول القارة الصفرء التي أكدت مشاركتها في البطولة، فضلاً عن النقل التلفازي الذي سيؤمنه الاتحاد الدولي للعبة والذي سيشرف على المنافسات بشكل مباشر.

وطالب رئيس الاتحاد العراقي المسؤولين الرياضيين بتقديم الدعمين المالي واللوجستي للاتحاد بغية إنجاح البطولة الآسيوية كونها الأولى من نوعها التي تقام بالعراق وهي فرصة لاثبات قدرة الرياضة العراقية على تنظيم البطولات القارية الكبيرة.

## موريتانيا تستضيف البطولة العربية للناشئين للقوس والسهم

أنضمت موريتانيا رسمياً للاتحاد العربي للقوس والسهم وذلك في إطار جملة قرارات أصدرها المكتب التنفيذي برئاسة إبراهيم الدوسري بعد الاجتماع الذي عُقد بمدينة جدة بفندق ريدسون بلو و بحضور رئيس الاتحاد الكويتي للرماية الرئيس الفخري دعيح العتيبي و عدد من النواب و الأعضاء من الدول العربية.

وكان في مقدمة تلك القرارات انضمام دول موريتانيا الصومال و جيبوتي و البحرين لعضوية الاتحاد العربية ، و الموافقة على إقامه الجمعية العمومية للاتحاد العربي للقوس والسهم على هامش البطولة العربية التي تم اعتماد اقامتها في المغرب و استضافتها للبطولة الحادي عشر للقوس و السهم و التي ستقام في شهر نوفمبر بمدينة فاس، و الموافقة على المقترح المقدم من دعيح العتيبي حول تكفل اقامه دوره تحكيمية بالتزامن مع البطولة العربية في المغرب على أن يتم التنسيق مع علاء الدين جبر حول إرسال قاض من الاتحاد الدولي للقوس والسهم للإشراف على هذه الدورة، بالإضافة إلى الموافقة على تكليف ك سعد المشهداني رئيساً للجنة الفنية للاتحاد العربي ومخاطبه الاتحادات الوطنية العربية على أن تقوم كل الدول العربية بترشيح شاب وفتاة ليكون ضمن هذه اللجنة لبحث المستلزمات الفنية الخاصة بالبطولة العربية والدورات التدريبية والتحكيمية الخاصة بلعبة القوس والسهم ، تكليف عبدالله الحواس رئيساً للجنة الإعلامية للاتحاد العربي للسهم و القوس .

للقوس والسهم سعد المشهداني الشكر  
سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ولسمو ولي  
العامة للرياضة على حسن الاستقبال و  
التنفيذي إلى السعودية ، مشيداً بالتنظيم  
المكتب في جدة .



لجنة فنية عليا برئاسة أمين عام الاتحاد  
المملكة لأنشطة الاتحاد وبرامجه وإن دعم  
وحققت نتائج ممتازة آخرها إقامة البطولة  
كانت متوقفة منذ عام ٢٠١٣ م ، والشكر الجزيل  
للجان الأولمبية العربية عبد العزيز بن تركي الفيصل  
كان له الأثر الكبير في قدرة الاتحاد على مواصلة نشاطاته

من جانبه، قدم أمين عام الاتحاد العربي  
والتقدير لخادم الحرمين الشريفين الملك  
عهده الأمين - حفظهما الله - وللهيئة  
الحفاوه منذ وصوله وأعضاء المكتب  
والتجهيزيين الرائعين لانعقاد اجتماعات

وأضاف: "تم خلال الاجتماع تشكيل  
العربي للقوس والسهم على أثر دعم  
المملكة للاتحاد وبرامجه غير مستغرب  
العربية القادمة في مدينة فاس المغربية التي  
لرئيس وزارة الشباب والرياضة في المملكة رئيس  
على الدعم الكبير الذي يجده الاتحاد من معاليه والذي  
وبرامجه .

بدوره قدم الرئيس الفخري للاتحاد العربي للقوس و السهم ورئيس الاتحاد العربي و الاتحاد الكويتي للرماية دعيح خلف العتيبي شكره  
لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود ولسمو ولي عهده الأمين - حفظهما الله - وزارة الشباب و الرياضة في المملكة  
على ما وجده من حفاوة خلال تواجده في المملكة، وقال: "سعيدون بالتواجد بين أشقائنا في المملكة العربية السعودية و نحن في الاتحاد  
العربي مكملين لبعضنا البعض حيث أن السعودية تولي اهتمام كبير في دعم الرياضة وهذا ليس بمستغرب عليها وخاصة في دعم جميع ما  
يخدم الدول العربية ورياضاتها وبإذن الله يكون هنالك بروز في الفترة المقبلة لرياضة القوس والسهم".

وتابع: "على مستوى تحقيق الميداليات فقد حققت دولة الكويت والإمارات العديد من الميداليات الأولمبية والأوروبية، متمنياً أن تحقق  
الدول العربية العديد من الانجازات، أشيد بالدور الذي يقوم به رئيس الاتحاد العربي إبراهيم الدوسري وبإذن الله ستتكلم جميع الجهود  
التي يقوم به الاتحاد العربي للسهم و القوس بالنجاح.

## الشطى يحلم بالتتويج فى بطولة العالم

اللاعب / احمد الشطى التميمى من مواليد دولة الكويت

الهوايات : ركوب الخيل والقوس والسهم

بدأ ممارسة رياضة القوس والسهم عام ٢٠١١

شارك فى العديد من البطولات الداخلية وحصل على العديد من المراكز

الاولى فى بطولة سمو امير البلاد .

وبالنسبة للمشاركات الخارجية حصل على المركز الاول والميدالية الذهبية

فرق فى بطولة الخليج الاولى لقوس الكمبوند ، وحصل على المركز الثالث فى فئة

الفردى .

حصل أيضاً على المركز الاول على مستوى العرب فى بطولة سمو الامير الكبرى .

والآن يستعد اللاعب للمشاركة فى بطولة آسيا والتي ستقام فى العراق شهر

يونيو القادم

وفى تصريح خاص للشطى قال : أنه يسعى خلال تلك السنوات إلى التركيز على

تحقيق نتائج جيدة ، من خلال التدريب والالتزام يوميا فى الوحدات التدريبية والتي

تصل فى بعض الاحيان إلى وحدتين تدريبيتين فى اليوم بمعدل ٥ ساعات تدريبية ،

ويحلم بالتتويج فى بطولة العالم بين اللاعبين الكبار فى اللعبة .

وينصح الشطى اللاعبين بالالتزام بالصبر لان اللعبة فى البداية قد تكون مملة إلى حد ما ،

لان المسافات تكون قصيرة والادوات للمبتدئين ولكن حين تصل إلى القوة المناسبة وتندرج

فى الرمى على المسافات تبدأ المنافسة الحقيقية وهنا تشعر

ولكن هذا لا يأتى بين يوم وليلة ولكن يحتاج إلى مزيد

الجهد فى التمرين حتى تمر هذه الفترة ، ولكن معظم

يستمرروا فى اللعب كان بسبب عدم الصبر فى

والسعى وراء حلمه .



المراحل الاولى ، لذا أطلب من الجميع المثابرة

بالاستمتاع  
من الإلتزام وبذل  
اللاعبين الذين لم

## التدريب العقلي فى رياضة القوس والسهم

يعتبر التدريب العقلي من أساسيات تطور المستوى لدى لاعبي القوس والسهم ، فالمستوى الجيد والادوات ذات التقنية العالية ليست وحدها الكفيلة برفع مستوى اللاعب إلى أعلى المستويات ولكن على اللاعب الاهتمام بأربعة أشياء مهمة وهى :

- Commitment الالتزام
- Concentration التركيز
- Confidence الثقة بالنفس ( وليس الغرور )
- Control التحكم والسيطرة

### تحديد الاهداف لماذا يجب علينا تحديد الاهداف ؟

١- الاهداف تساعدنا على كشف ماهو مهم بالنسبة لنا ، فهل أنت ترمى فقط من أجل المتعة ولا تهتم بالمستوى الذى تريد أن تصل إليه ؟ إذا كانت الاجابة ( بنعم ) فأنت لست فى حاجة إلى اى من هذه الاهداف وإذا اجبت ( بلا ) فإنك حينها سوف تفكر فى أى مستوى تريد أن تصل إليه قبل أن يأتى وقت تندم على ما فاتك .

٢- الاهداف تساعد على توجيه التدريب ، فهى تجعلك منتهى ومدرك فى أى مكان أنت وإلى أى مكان تريد أن تصل .

٣- الاهداف تساعد على توجيه دوافعك وتحفيزك ، فعندما تشعر بالتعب من التمرين ، أو أصابك تعب أو أنك لست فى مزاج (مود) جيد ومن السهل أن تستسلم فإن الاهداف ذات المدى المتوسط والقصير تساعدك على إدراك العلاقة بين الالتزام والجدية فى التدريب وبين النتيجة التى ستحصل عليها أو الميدالية التى سوف تحققها كهدف بعيد المدى من تخطيطك .

٤- الاهداف تساعد على زيادة الجهد ، فعندما تضع نصب عينيك هدف معين مهم بالنسبة لك فإنك تسعى جاهدا وتبذل كثير من الجهد لتحقيقه ، فتحدد الاهداف يدفعك بقوة لتحقيق الهدف الذى تسعى إليه .

١- يجب الالتزام التام بما يساعدك على تحقيق الهدف وذلك من خلال التخطيط الجيد وتركيز الانتباه والتفكير الايجابى بما يتيح لك الوصول للهدف .

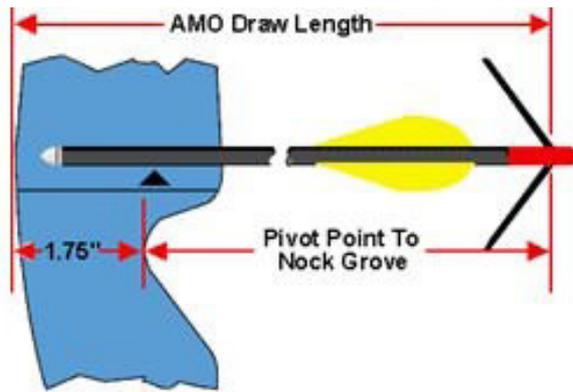
٢- التركيز ويعنى توجيه القدرات العقلية للاعب لمواجهة الضغوط والإضطرابات الناتجة عن المنافسة وذلك من خلال ( التصور العقلى - تمرينات بغرض الإلهاء وتشتيت الانتباه - الروتين التدريبى - محاكاة التدريب لجو المنافسة ) .

٣- الثقة بالنفس عن طريق الايمان التام بقدرات اللاعب رغم ما يتعرض له من إنتكاسات أو هزائم وذلك عن طريق ( الكلام الذاتى الإيجابى وليس السلبى - التصور - تحديد الاهداف المطلوبة من التدريب - إعادة الهيكلة المعرفية - محاكاة جو المنافسة ) .

٤- التحكم ويقصد به كيفية التعامل مع الضغوط المختلفة عن طريق ( تدريبات الاسترخاء - تدريبات التنفس - إعادة الهيكلة المعرفية - الالتزام بالروتين - محاكاة جو المنافسة - التحكم بالنفس فى المواقف المختلفة - خطة جيدة للطوارئ غرضها التصحيح الجيد لمنع الاداء من التدهور - التدريبات البدنية والعقلية الفعالة كالأحماء وكلمات التشجيع والكلام الذاتى ) .

ولكى تكون قادر على استخدام التدريب العقلى بطريقة فعالة ، يجب أن يكون مألوفاً بالنسبة لك وسوف يحدث ذلك عن طريق التدريب المستمر وليس من المستحب استخدامه لأول مرة فى المنافسة لأنه لن يكون فعال وسيسبب إضطراب للاعب دون فائدة . يجب أن تتعلم طرق عديدة من أساليب التدريب العقلى وأستخدامها فى التدريب وفى منافسات ودية مع الأصدقاء تدريجياً فهذا سوف يعطيك فرصة جيدة للتحكم فى الضغوط الناتجة عن المنافسة .

من المهم أيضاً أن يكون لديك مهارات احتياطية من التدريب العقلى داخل مايسمى صندوق التدريب العقلى ( mental toolbox ) مثال : إذا شعرت بإثارة وضغط أثناء المنافسة فإنك سوف تجد أن العقل ليس قادر على الإبطاء لإستخدام التخيل ، فعليك المحاولة للوصول لوضع الاسترخاء فإذا وجدت أن تكتينك الاسترخاء بدأ فى العمل وظل الاداء بنفس درجة السوء فعليك فوراً استخدام وسيلة أخرى كالكلام الذاتى .



## ثانياً: حساب طول السحب بالطريقة القياسية :

وفقاً لرابطة تجارة القوس والسهم العالمية (ATA ARCHERY TRADE ASSOCIATION) ... فإن طول السحب هو المسافة من قاعدة السهم على الوتر Nock إلى النقطة المحورية من قبضة القوس Pivot Point بزيادة 1/4 بوصة. في حالة السحب الكامل وذلك عن طريق :

– يقوم اللاعب بسحب وتر القوس إلى الوصول إلى نقطة التثبيت الصحيحة على الوجه .

– يقوم المساعد بالقياس من قاعدة النوك (على الوتر) إلى النقطة المحورية (PP) من قبضة القوس .

– الآن أضف 1/4 بوصة إلى تلك المسافة

وإليك هذه المعلومة التي تجعل العثور على طول السحب الصحيح أكثر سهولة .

هنا المعلومة من قبل ATA وهي انه يتم تصنيع جميع الأقواس الحديثة اليوم على مسافة 1/4 / 3 بوصة من النقطة المحورية pp إلى الجزء الخلفي من القوس .

لذا كل ما عليك القيام به هو القياس من قاعدة نوك في وضعية السحب الكامل إلى الجانب الخلفي من القوس للعثور على طول السحب الصحيح .

## أين هو Nock Groove ؟

قاعدة النوك هو جزء من السهم الذي يستقر على الوتر ، من المهم أن نلاحظ أن جزء من نوك الذي يمتد إلى الوراء في الوتر غير مدرجة في القياس .

– طول السحب مهم بشكل خاص لرماة القوس المركب ، لأن الأقواس المركبة قد حددت أطوال السحب مسبقاً . ولكن لسوء الحظ يختار الكثير من الرماة الجدد القوس ويحاولون التكيف معه . قد يؤدي ذلك إلى تقليل الدقة والراحة وقد يؤدي إلى الإصابة لاحقاً . لماذا لا تناسب القوس الخاص بك مع جسمك بدلاً من ذلك ؟ تأتي الأقواس بأحجام وأطوال سحب مختلفة لمساعدتك على الرمي باستمرار . أفضل شيء تفعله هو الحصول على مساعدة عند الحصول على قياس جيد حتى تتمكن من البدء بقوس بالحجم المناسب لك .

تعد عملية تحديد طول السحب الصحيح الخاص بلاعب القوس والسهم أمر مهم للغاية ، فمن المستحيل على اللاعب تعلم شكل الرمي الصحيح ، إلا إذا كان طول السحب وحجم القوس مناسبين ، وهذا ينطبق على كل من رماة القوس الأولمبي والقوس المركب .

لتحديد طول السحب للاعب القوس والسهم هناك طريقتين :

١- حساب طول السحب بالطريقة التقليدية

٢- حساب طول السحب بالطريقة القياسية

## أولاً : حساب طول السحب بالطريقة التقليدية :

يجب عليك الوقوف بشكل مستقيم مع رفع الذراعين للجانب على شكل حرف T والكفين للامام والاصابع غير مثنية وتأكد من عدم رفع الأكتاف أو الصدر إلى الاعلى ، الآن أجعل أحد يساعده مع وضع شريط قياس وتحديد المسافة من طرف الاصبع الوسطى إلى طرف الاصبع الوسطى باليد الأخرى ، هذه العملية سريعة وسهلة وتصلح لكل من لاعبي القوس المركب والاولمبي

بعد معرفة طول المسافة بين الذراعين يتم قسمة المسافة على ٢,٥ فيصبح لدينا طول السحب الفعلي للاعب .

هناك أيضاً طريقة بديلة لتحديد طول السحب الصحيح وهو تطبيق نفس الاجراء السابق مع الوقوف امام الجدار او الحائط وعن طريق المساعدة قم بوضع العلامات للإشارة إلى نهاية الاصبع الوسطى امام مكان الاصابع على الحائط بقلم رصاص أو شريط لاصق ، ثم ببساطة قم بقياس المسافة بين العلامتين على الحائط ويعتبر هذا أفضل لتحديد طول السحب لأن الجدار المسطح يساعد الشخص في الوقوف في وضع مستقيم ومن الأسهل بكثير أن نرى العلامات والتأكد من إستقامة الذراعين ووضع الصدر والكتفين .

## مثال

قياس المسافة بين الذراعين = ٥٢ بوصة .

سيكون الجواب طول السحب المحسوب . في هذا المثال هو ٢٠,٨ بوصة . يتم تقريب طول السحب المحسوب إلى أقرب 1/2 بوصة .

في هذا المثال سيكون طول السحب المحسوب = ٢١ بوصة ، وقد استخدم هذا الأسلوب لحساب طول السحب الصحيح للعديد من السنوات على مستوى لاعبي القوس والسهم .

## WEIGHT

Light

**S.V** (Shock, Vibration)

Less

**COG** (Center of Gravity)

High

**LEVEL**

Experts

B

TILER BOLT SIZE 13 mm

MATHEWS® EHS™ HARMONIC  
MATHEWS® HARMONIC DAMP

GRIP  
COMPATIBILITY



## META DX TECHNOLOGY





VEGAS SHOOT  
4 - 6 FEBRUARY 2022



INDOOR WORLD SERIES FINALS  
5 FEBRUARY 2022



DUBAI 2022  
19 - 27 FEBRUARY 2022



ANTALYA 2022  
18 - 24 APRIL 2022



GWANGJU 2022  
16 - 22 MAY 2022



PARIS 2022  
20 - 26 JUNE 2022



CHENGDU 2021  
29 JUN - 3 JUL 2022



BIRMINGHAM 2022 WORLD GAMES  
7 - 17 JULY 2022



MEDELLIN  
18 - 24 JULY 2022



HANGZHOU 2022  
10 - 25 SEPTEMBER 2022



YANKTON 2022  
3 - 9 OCTOBER 2022



LIMERICK 2023  
1 - 9 JULY 2023

## البطولة العربية الثانية للناشئين للرمية بالقوس والسهم موريتانيا من ١٢ إلى ١٧ فبراير ٢٠٢٢



### البرنامج الفني للبطولة

اليوم	التاريخ	الوصف
الجمعة السبت	١٢-١١ فبراير ٢٠٢٢	وصول الفرق وتدريب غير رسمي
الاحد	١٣ فبراير ٢٠٢٢	الافتتاح الرسمي التدريب الرسمي وفحص المعدات الاجتماع الفني للبطولة
الاثنين	١٤ فبراير ٢٠٢٢	الدور التاهيلي للقوس الاوليمبي والقوس المركب التتويج
الثلاثاء	١٥ فبراير ٢٠٢٢	الدوار الاقصائية والنهائية للقوس الاوليمبي والمركب <b>فرق</b> الدوار الاقصائية والنهائية للقوس الاوليمبي والمركب <b>فرق</b> <b>مختلط</b>
الاربعاء	١٦ فبراير ٢٠٢٢	الدوار الاقصائية والنهائية للقوس الاوليمبي والمركب <b>فردى</b>
الخميس	١٧ فبراير ٢٠٢٢	المباريات النهائية التتويج وحفل الختام
الجمعة	١٨ فبراير ٢٠٢٢	مغادرة الوفود

- يمكن تعديل هذا البرنامج الزمني وفقا للعدد النهائي للمشاركين فى البطولة
- إنطلاق التدريبات والمسابقات الرسمية الساعة التاسعة صباحاً

**SHOOT CLEAN**

**SAY NO!  
TO DOPING**

In partnership with

