

## الملخص

تعد عملية الثبات التام للذراع الحاملة للسلاح والحفاظ على الوضع المثالي للرمي من المشكلات التي تواجه الرماة في فعالية المسدس الهوائي 10 متر كون الذراع الحاملة للسلاح هي المسئولة ايضاً عن الإطلاق ولهذا أرتأى الباحث تصميم وتصنيع جهاز الكتروني ليزري يطور إمكانية الرماة في الاحتفاظ بالوضع المثالي وتعديل زوايا الرسمخ بالاعتماد على تقنية الليزر بواسطة التغذية الفورية وصولاً لمرحلة الآلية ورفع المستوى الانجازي لدى الرماة. وكذلك إعداد تمارينات مقترنة (الاسترخاء وتركيز الانتباه وكتم النفس) لرفع مستوى الانجاز .

## Abstract

lies in the difficulty of keeping the ideal position of the shooter after each process of shooting ,aiming and shot on the target because of changing of the shot target this change the shooter position and waste of time. also the researcher suggests exercises of (relaxation, concentration attention breathing mute).

