

### رشته تفنگ بادی

هدف‌های رفتاری: فراگیر پس از پایان این فصل باید بتواند:

- ۱- تاریخچه پیدایش این رشته را در جهان تعریف کند.
- ۲- مقررات این رشته را به درستی به کار ببرد.
- ۳- تکنیک‌های لازم را اجرا کند.



#### تاریخچه

تیراندازی با تفنگ بادی مانند تپانچه بادی یکی از جدیدترین رشته‌هایی است که در برنامه فدراسیون جهانی گنجانده شده است. در اوایل قرن بیستم میلادی تیراندازی با تفنگ بادی در بسیاری از کشورها رواج یافت اما نه به عنوان یک رشته رقابتی در سطح بین‌المللی، تا این که در ۱۹۵۸ میلادی کارل آگوست لارسن<sup>۱</sup> (دبیر کل فدراسیون جهانی تیراندازی در سال‌های ۱۹۶۰-۱۹۴۷) رشته تفنگ بادی را به عنوان رشته‌ای که می‌توانست جایگزین مناسبی برای رشته‌های خفیف باشد معرفی کرد. تا آن زمان مسابقات تیراندازی در این رشته در برخی از کشورها انجام می‌گرفت اما تحقق خواسته او تا ۱۹۷۰ میلادی که مسابقات قهرمانی جهان در این رشته برگزار شد، به طول انجامید. لارسن که در ۱۹۷۱ میلادی دار فانی را وداع گفت، سرانجام شاهد برگزاری این رشته ورزشی در برنامه رقابت‌های بین‌المللی بود.

در سومین دوره بازی‌های آسیایی ۱۹۵۸ میلادی این رشته برای اولین بار به صورت سه وضعیت برگزار شد.

کالیبر مجاز برای رشته تفنگ بادی ۴/۵ میلی‌متر است و محدودیتی برای ماشه تفنگ وجود ندارد.

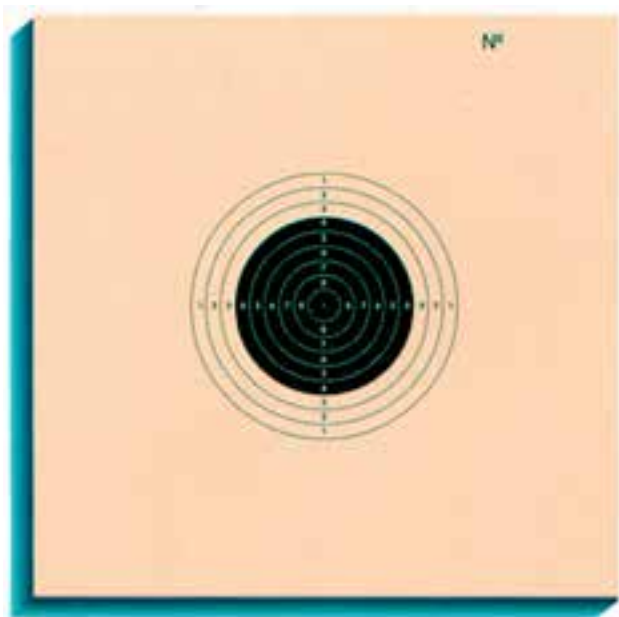
در ۱۹۶۶ میلادی اولین دوره مسابقات اروپایی این رشته در شهر ویس‌بادن آلمان برگزار شد. در این مسابقات ۸۰ تیرانداز در قالب ۱۸ تیم حضور داشتند. در رده‌بندی تیمی سوئیس با کسب ۱۵۳۲ امتیاز به مقام قهرمانی رسید و گ. کومیت<sup>۲</sup> از آلمان با کسب ۳۸۵ امتیاز عنوان نخست این مسابقات را به خود اختصاص داد.

آلمان در ۱۹۶۶ میلادی کارت هدف جدیدی را برای این رشته طراحی و پیشنهاد کرد.

در ۱۹۷۰ میلادی با معرفی این کارت هدف جدید رکوردهای این رشته دستخوش تحول تازه‌ای شد. از این کارت هدف جدید در اولین دوره مسابقات تیراندازی قهرمانی جهان که

۱ - Karl Augusst Larsson

۲ - G. Kummet



در فونکس آریزونا انجام گرفت، استفاده شد.

در این مسابقات ۹۳ تیرانداز در قالب ۲۰ تیم حضور داشتند. کشور آلمان با کسب ۱۵۱۲ امتیاز مقام اول تیمی را به خود اختصاص داد و در رده بندی انفرادی گ. کاسترمان از آلمان با کسب ۳۸۷ امتیاز نفر اول شد. در سال های نخست تعداد تیر در این رشته ۴۰ تیر بود اما از ۱۹۸۱ میلادی به بعد در رقابت مردان این تعداد به ۶۰ تیر افزایش یافت و هم ردیف با رشته های دیگر (از نظر تعداد تیر) قرار گرفت، اگر چه در رقابت زنان تعداد تیر همان ۴۰ تیر باقی ماند.

### حداقل رکورد ورودی (MQS)

یکی از شرایط راه یابی تیراندازان به بازی های المپیک کسب حداقل رکوردی است که فدراسیون جهانی تیراندازی برای هر یک از رشته های المپیک تعیین کرده است. حداقل رکورد ورودی (MQS) در این رشته برای مردان ۵۷۵ امتیاز و برای زنان ۳۷۵ امتیاز است.

### سلاح های مجاز

استفاده از هر نوع تفنگ بادی کالیبر ۴/۵ (۰/۱۷۷) که با هوا یا گاز متراکم مسلح می شود و با مقررات زیر مغایرت نداشته باشد، در این رشته مجاز است:

حداکثر طول حفاظ مگسک	۵۰ میلی متر
قطر حفاظ مگسک	۲۵ میلی متر
مرکز لوله تا مرکز حفاظ مگسک	۴۰ میلی متر
حداکثر بلندی قنداق لاستیکی	۱۵۳ میلی متر
پایین ترین قسمت قنداق لاستیکی تا مرکز لوله	۲۲۰ میلی متر
قابلیت تنظیم قنداق لاستیکی به بالا یا پایین	۳۰ میلی متر
قابلیت تنظیم قنداق لاستیکی به چپ و راست	۱۵ میلی متر
حداکثر وزن سلاح با عناصر دید	۵/۵ کیلوگرم
وزن ماشه	آزاد
طول سلاح	۸۵۰ میلی متر

### ابعاد هدف تفنگ بادی

حلقه	۱۰ داخلی	۰/۵	میلی متر (۰/۱)
حلقه	۱۰	۵/۵	میلی متر (۰/۱)
حلقه	۹	۱۰/۵	میلی متر (۰/۲)
حلقه	۸	۱۵/۵	میلی متر (۰/۲)
حلقه	۷	۲۰/۵	میلی متر (۰/۵)
حلقه	۶	۲۵/۵	میلی متر (۰/۵)
حلقه	۵	۳۰/۵	میلی متر (۰/۵)
حلقه	۴	۳۵/۵	میلی متر (۰/۵)
حلقه	۳	۴۰/۵	میلی متر (۰/۵)
حلقه	۲	۴۵/۵	میلی متر (۰/۵)
حلقه	۱	۵۰/۵	میلی متر (۰/۵)

### دور مقدماتی

تیراندازی در این رشته با سلاح های بادی و در فاصله ۱۰ متری انجام می گیرد. برای رقابت مردان تعداد ۶۰ تیر و برای رقابت زنان تعداد ۴۰ تیر در نظر گرفته شده است که زمان آن

از حلقه ۴ تا ۹ هدف مشکی است.

ابعاد هدف ۱۰×۱۰ سانتی متر است.

برای مردان (شامل تیرهای قلق و نمره) ۱۰۵ دقیقه و برای زنان ۷۵ دقیقه است.

تیراندازان می‌توانند ۱۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه برای آماده‌سازی خود در خط آتش بایستند. در مسابقات رسمی روی هر کارت هدف نمره تنها یک تیر می‌توان شلیک کرد. هیچ محدودیتی در تعداد تیرهای قلق وجود ندارد اما بعد از زدن اولین تیر نمره، دیگر تیرانداز مجاز به تیراندازی قلق نیست.

## دور نهایی

– پس از پایان دور مقدماتی، هشت نفر برتر به دور نهایی راه می‌یابند و طبق مقررات تکنیکی ویژه به ترتیب امتیاز، از سمت چپ به راست در خط آتش می‌ایستند.

– در این مرحله ۳ دقیقه زمان برای آماده شدن در نظر گرفته شده است و پس از آن زمان شلیک تیرهای قلق که ۷ دقیقه است شروع می‌شود.

– تعداد تیرهای قلق آزاد است و تنها روی دو کارت هدف شلیک می‌شود.

– در پایان مرحله قلق و پس از گذشت ۱ دقیقه مسئول خط با اعلام فرمان «پر کنید» و با شمارش معکوس (۵، ۴، ۳، ۲، ۱) فرمان «آتش» را اعلام می‌کند.

– تیراندازان ظرف ۷۵ ثانیه تنها مجاز به شلیک یک تیر هستند. اگر در این زمان ۲ تیر شلیک شود، آن تیرها صفر محسوب می‌شوند.

– کارت‌های هدف پس از زمان قانونی و با فرمان مسئول خط آتش حرکت داده می‌شوند و باید بلافاصله امتیاز آن تیر اعلام و به امتیازهای قبل اضافه شود.

– پس از شلیک ۱۰ تیر، مجموع امتیازهای هر دو مرحله (مقدماتی و نهایی) به عنوان رکورد نهایی تیرانداز اعلام می‌شود.

## نتایج دور نهایی:

در مرحله نهایی هر تیر بلافاصله پس از شلیک محاسبه و اعلام می‌شود. اعتراض‌ها باید فوری اعلام شود در غیر این

صورت نظر اعلام شده قطعی است و به هیچ وجه دوباره رسیدگی نمی‌شود. بعد از پایان این مرحله، رده‌بندی نفرات بر حسب امتیازهای کسب شده آنها در هر دو مرحله (مقدماتی و نهایی) انجام می‌شود.

## شکستن تساوی در دور نهایی:

۱- مجموع امتیازهای دور مقدماتی و نهایی تعیین‌کننده رتبه تیرانداز است.

۲- در این مرحله (نهایی) تیراندازانی که از نظر امتیاز با یکدیگر مساوی هستند در خط باقی می‌مانند و تیراندازان دیگر خط را ترک می‌کنند.

۳- مسابقه بلافاصله طبق روال قبل از سرگرفته می‌شود و تا شکسته شدن تساوی ادامه می‌یابد. تیراندازان در شروع این مرحله دیگر مجاز به استفاده از تیر قلق نیستند.

## تکنیک در تیراندازی با تفنگ بادی

در حالت‌گیری تفنگ بادی و همچنین تفنگ خفیف اصول مشابه‌ای به کار می‌رود. تیراندازان رشته تفنگ بادی باید نسبت به جنبه‌های خاص تیراندازی که ویژه این رشته است آگاه باشند.

## حالت‌گیری در وضعیت ایستاده

تیراندازی با تفنگ بادی در وضعیت ایستاده انجام می‌گیرد. وضعیت ایستاده برخلاف وضعیت درازکش از سطح اتکا کمتر و مرکز ثقل بالاتری برخوردار است به همین دلیل تیراندازی در این وضعیت از وضعیت‌های دیگر دشوارتر است. بنابراین تیراندازان باید زمان بیشتری را برای اصلاح این وضعیت و تمرین تکنیک‌های ضروری آن صرف کنند.

به ندرت سرنوشت مسابقات سه وضعیتی در وضعیت‌های درازکش و به زانو مشخص می‌شود. تیراندازانی که در وضعیت ایستاده خبره‌اند تقریباً همیشه به عنوان پیش‌تازان رقابت‌های سه وضعیتی مطرح هستند. در سال‌های اخیر امتیازهای این وضعیت به طور چشمگیری رو به افزایش بوده است. این موفقیت به خاطر پیشرفت‌های فنی در ساخت سلاح و طراحی تجهیزات،

تأکید بیشتر بر افزایش تکنیک‌های آرمیدگی و ذهنی برای اهداف اجرایی است.



۲- پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله دارند و وزن بدن تقریباً به طور مساوی روی دو پا تقسیم شده است. پنجه‌ها برای کنترل و تعادل نهایی کمی به سمت بیرون متمایل هستند.

۳- پاها و زانوها کشیده هستند، بدون آن که فشاری بر آنها تحمیل شود.

۴- باسن در یک امتداد قرار دارد.

۵- بدن به سمت چپ هدف چرخیده و کمی به سمت عقب خم شده است. تمام چرخش‌ها و خم شدن‌ها در بالاتنه اتفاق می‌افتد. این عمل سلاح را در میان سطح اتکا حفظ می‌کند و باعث ثبات بیشتر در حالت‌گیری می‌شود.

هنگام حالت‌گیری پایین‌تنه نقش مؤثری دارد در صورتی که بالاتنه نقش زیادی را ایفا نمی‌کند.



### بررسی وضعیت ایستاده از نظر مقررات

- ۱- در این وضعیت تیرانداز باید به راحتی و آزادانه روی هر دو پا و بدون اتکا به جای دیگر در خط آتش (محل استقرار) بایستد.
- ۲- تفنگ باید با هر دو دست، شانه، گونه و قسمتی از سینه در ناحیه شانه راست نگه‌داشته شود.
- ۳- تفنگ نباید به وسیله ژاکت یا سینه، خارج از ناحیه شانه راست حمایت شود. اما بازو و آرنج ممکن است به وسیله سینه یا استخوان لگن حمایت شود.
- ۴- استفاده از قنداق فلزی در وضعیت ایستاده مجاز است.
- ۵- استفاده از بند در وضعیت ایستاده برای تمام رشته‌های تفنگ ممنوع است.

### بررسی وضعیت ایستاده از نظر تکنیکی

- ۱- بدن به اندازه  $90^{\circ} - 75^{\circ}$  درجه به سمت راست هدف متمایل است.

۲- وزن سلاح را در بالای سطح اتکا قرار دهید تا خم بودن پشت و چرخش بدن را برای ایجاد تعادل و ایستایی بهتر جبران کند. این کار را با خم کردن بالاتنه به سمت عقب انجام دهید. در حالی که سلاح روی شانه قرار دارد تفنگ را بالا بیاورید و آن را تقریباً در زاویه ۳۰ درجه نسبت به سمت راست هدف قرار دهید. سپس بالاتنه را به سمت چپ بچرخانید تا تفنگ کمی در سمت چپ هدف قرار گیرد. هنگام حالت گیری دست چپ را طوری در کنار قفسه سینه قرار دهید که به صورت خطی استخوان باسن را از وسط قطع کند. بالاتنه را آزاد کنید. تفنگ کمی به سمت راست رانده می شود و روی هدف قرار می گیرد. ممکن است در اوایل کار کمی درد در قسمت پایین کمر احساس کنید. اما این درد به مرور زمان از بین می رود.

۳- دست راست قبضه را به نرمی می گیرد و کمی آن را به سمت عقب می کشد. بازوی دست راست آزاد است. هنگام استفاده از سلاح بادی و سلاح استاندارد، دست راست را کمی بالا بیاورید تا در اثر جمع شدن ژاکت در قسمت کتف، زائیده لاستیکی به راحتی در داخل آن قرار گیرد.



۴- تفنگ را به داخل بدن و به سمت چپ خم کنید. انجام این کار به تیرانداز اجازه می دهد تا بدون نیاز به خم کردن سر خود، گونه را روی قنداق قرار دهد و خط دید مستقیم و راحتی از روزنه دید داشته باشد.

۶- بازو و آرنج دست چپ به طور مستقیم زیر تفنگ قرار دارند. دست چپ باید طوری زیر سلاح قرار گیرد که وزن آن به طور مستقیم به سطح اتکا منتقل شود و بهترین وضعیت را برای نگه داشتن سلاح به وجود آورد.



۷- دست راست به راحتی قبضه تفنگ را می گیرد. میزان فشاری که برای گرفتن قبضه استفاده می شود دقیقاً به وزن ماشه بستگی دارد.

### اتخاذ حالت گیری در وضعیت ایستاده

۱- برای اتخاذ بهترین حالت در وضعیت ایستاده با زاویه ۹۰-۷۵ درجه به سمت راست هدف بایستید، پاها را به اندازه عرض شانه ها از هم باز کنید. پاها و زانو ها کاملاً کشیده هستند بدون آن که فشاری بر آنها تحمیل شود. باسن کاملاً در یک امتداد قرار دارد.



۲- شست می‌تواند در کنار یا مقابل حفاظ ماشه قرار گیرد.



زاویه چرخش تفنگ خط عمود



۵- عضلات دست چپ آرامیده و میچ دست چپ مستقیم است.  
۶- برای به حداقل رساندن فشار دست چپ از دستکش استفاده کنید.

۳- تفنگ ممکن است بین انگشت‌های خم شده و شست که در زیر قسمت چوبی یا حفاظ ماشه قرار گرفته است، نگاه داشته شود.

### وضعیت‌های مختلف نگه‌داری سلاح

۱- تفنگ ممکن است روی دست مشت شده قرار گیرد. نزدیک کردن مشت به حفاظ ماشه، تفنگ را بالا می‌آورد.



## اصلاح حالت‌گیری

۱- وضعیت عمودی سر و آرامیدگی آن لازمه ثبات در حالت‌گیری است.

اگر سلاح به سمت خارج متمایل باشد باعث فشار عضلانی می‌شود، بنابراین از خم کردن سر به سمت سلاح خودداری کنید چون عضلات تحت فشار به زودی به عضلات خسته تبدیل می‌شوند.



۲- ثبات در وضعیت نشانه‌روی از طریق تقسیم یکنواخت وزن بر هر دو پا ایجاد می‌شود. وضعیت قرار گرفتن پاها برای ایجاد ثبات در حالت‌گیری اهمیت زیادی دارد. آرامیدگی وضعیت بدن از طریق تقسیم یکنواخت وزن روی هر دو پا می‌تواند حداکثر ثبات ممکن را به وجود آورد.



۴- وضعیت‌های متنوع دیگری نیز می‌تواند به کار گرفته شود به شرط آن که وضعیت قرار گرفتن سر مناسب باشد.





۳- در صورت باز بودن بیش از حد پاها عضلات تحت فشار قرار می‌گیرند و باعث حرکت گهواره‌ای بدن به طرفین می‌شوند.



۴- در صورت جمع بودن بیش از حد پاها تعادل تیرانداز کم و در نتیجه باعث حرکت گهواره‌ای بدن به سمت هدف می‌شود.



## توجیه سلاح با هدف

۱- پایین بودن لوله سلاح نسبت به هدف:

- دست چپ را به سمت حفاظ ماشه حرکت دهید.
- شانه راست را شل کنید و اجازه دهید باسن به سمت جلو حرکت کند.
- زائیده لاستیکی ته قنداق را به سمت بالا حرکت دهید.
- پاها را بازتر کنید تا با ایجاد دامنه حرکتی بیشتر، لوله سلاح بالاتر قرار گیرد.

۲- بالا بودن لوله سلاح نسبت به هدف: برای اصلاح

این وضعیت عکس مراحل قبل را انجام دهید.

۳- تمایل سلاح به سمت چپ هدف: در صورت

متمایل بودن بدن به سمت چپ هدف، پای راست را کمی به سمت عقب حرکت دهید و اجازه دهید تا پای چپ نیز کمی روی پاشنه بچرخد و در وضعیت راحت قرار گیرد.

۴- تمایل سلاح به سمت راست هدف: در صورت

متمایل بودن بدن به سمت راست هدف، پای راست را کمی به سمت جلو حرکت دهید و اجازه دهید تا پای چپ کمی روی پاشنه بچرخد و در وضعیت راحت قرار گیرد.

فراگیری تکنیک‌های آرامیدگی در کسب امتیازهای بالا

نقش به سزایی دارد. تمرین‌های آرامیدگی می‌توانند در میدان یا خارج از میدان تیراندازی انجام گیرد. برای اتخاذ حالت‌گیری مناسب در وضعیت ایستاده توجه به خصوصیات فیزیکی افراد امری ضروری است. معمولاً برای افراد کوتاه قامت و سنگین وزن باز بودن پاها توصیه می‌شود در صورتی که برای افراد بلند قامت و لاغر جمع بودن پاها می‌تواند در ایجاد وضعیت مناسب مؤثر باشد.

## خودآزمایی

- ۱- به طور اختصار تاریخچه تفنگ بادی را توضیح دهید.
- ۲- در دور مقدماتی بر روی هر کارت هدف چند تیر شلیک می‌شود.
- ۳- وضعیت‌های مختلف نگه‌داری سلاح را توضیح دهید.
- ۴- نحوه برگزاری دور مقدماتی و نهایی را توضیح دهید.