

بخش سوم

- اشکال‌ها
- تمرین‌های ویژه برای رفع اشکال‌ها
- آماده‌سازی مسابقاتی
- گام‌های نخستین برای قهرمانی

اشکال‌ها

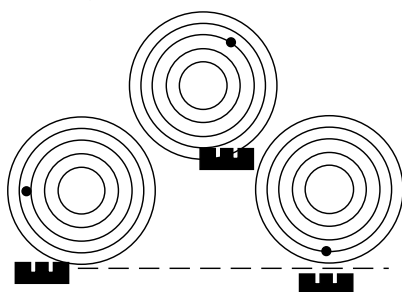
هدف‌های رفتاری: فراگیر پس از پایان این فصل باید بتواند:

- ۱- علت پراکندگی یا انحراف گلوله را با مشاهده محل اصابت تیر روی هدف تشخیص دهد.
- ۲- با بی بردن به علت اشتباه از تکرار آنها جلوگیری کند.

اشکال‌ها

– عدم استقرار مناسب عناصر دید در فضای نشانه‌روی^۱

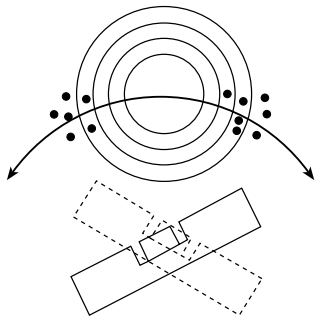
می‌تواند باعث انحراف گلوله به همان اندازه از مرکز هدف شود، حتی اگر شکاف درجه و مگسک کاملاً با هم منطبق باشند.



نامناسب بودن محل قرار گرفتن عناصر دید نسبت به خال سیاه

– گاهی دیده می‌شود که برخی از تیراندازان سلاح را

به سمت چپ یا راست می‌چرخانند که ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه باشد (خستگی عضلانی باعث چرخش عناصر دید به طرف داخل می‌شود). به هر حال انجام این کار طبیعی به نظر نمی‌رسد و ممکن است باعث به وجود آمدن کمی فشار عضلانی و همچنین انحراف تیر در زاویه چرخش عناصر دید شود.



با توجه به زاویه انحراف عناصر دید، تجمع تیرها از مرکز هدف منحرف می‌شوند.

مهم‌ترین مقصود در تیراندازی اصابت گلوله به مرکز هدف

است اما غالباً این گونه نیست چون:

الف – از مهمات مناسبی استفاده نمی‌کنید.

ب – اشکال از سلاح شما است.

ج – اشتباه از خود شما است.

در بیشتر موارد دلیل پراکندگی تیرها، تیرانداز است. این

اشتباه‌ها را می‌توان در چهار گروه اصلی بررسی کرد:

الف – اشتباه در عناصر دید

ب – کشیدن ماشه (تیراندازی آگاهانه)

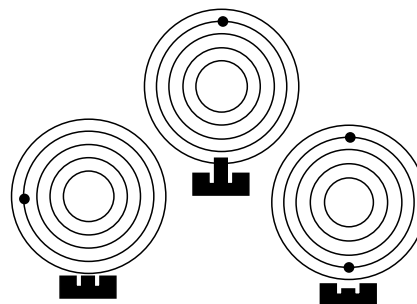
ج – اشتباه در حالت‌گیری و گرفتن قبضه

د – عدم تمرکز

الف – اشتباه در عناصر دید:

– عدم تطبیق صحیح مگسک و شکاف درجه باعث اصابت

گلوله به نقطه‌ای خارج از مرکز هدف می‌شود.



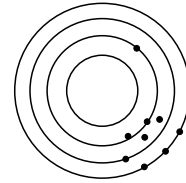
نامناسب بودن محل قرار گرفتن مگسک

۱- محدوده حرکتی عناصر دید در زیر خال سیاه هنگام نشانه‌روی

ب - کشیدن ماشه (تیراندازی آگاهانه):

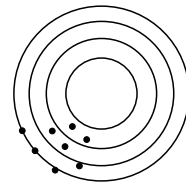
- مرکز ثقل سلاح در ماشه قرار دارد به همین دلیل وارد آوردن هر گونه فشار ناگهانی به ماشه می تواند باعث حرکت سلاح از مرکز هدف به خارج آن شود. نتیجه بستگی به آن دارد که تیرانداز ماشه را قاپیده یا به آن ضرب زده است.

- اگر فشار وارده به ماشه به سمت بیرون باشد (قاپیده شدن ماشه) تیر به سمت راست اصابت می کند.



قاپیده شدن ماشه

- اگر فشار وارده به ماشه به سمت داخل باشد (ضرب خوردن ماشه) تیر به سمت چپ اصابت می کند.

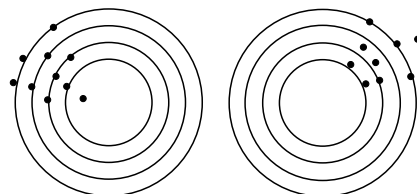


ضرب خوردن ماشه

در هر دو صورت لوله سلاح به سمت پایین منحرف می شود. چنین نتایجی ممکن است به دلایل دیگری از جمله فشار شست، وارد شدن فشار بیش از حد انگشت کوچک به قبضه، سست گرفتن یا محکم گرفتن قبضه، کشیدن ماشه و تیراندازی آگاهانه نیز باشد.

- آگاهی از زمان شلیک (تیراندازی آگاهانه) باعث انقباض عضلات بازو و شانه می شود و گلوله را به نقطه ای بالاتر از مرکز هدف منحرف می کند.

عدم رعایت عملیات تکمیلی نیز باعث اصابت گلوله به نقطه ای بالاتر از مرکز هدف می شود.



- در صورت شل بودن مج دست، تیرها به سمت راست و در صورت شل بودن مفصل آرنج، تیرها به سمت چپ اصابت می کند.

- نامناسب بودن وضعیت تماس انگشت با ماشه، باعث وارد شدن فشار به ماشه یا کشیدگی آن می شود.

در تصویر زیر می توانید وضعیت صحیح تماس انگشت را مشاهده کنید.

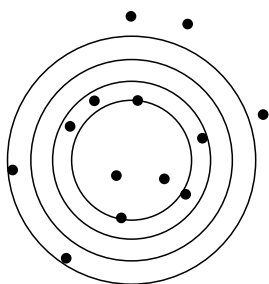


- اگر تماس انگشت سبابه کمتر از حد معمول باشد ماشه به سمت خارج کشیده می شود و تیر به سمت راست اصابت می کند.



- فشار زمانی به ماشه وارد می شود که انگشت سبابه بیش از اندازه به سمت داخل باشد. در این صورت فشار از بند دوم

انگشت به ماشه وارد می‌شود و تیرها به سمت چپ و گاه به ناحیه‌ای بالاتر از مرکز هدف اصابت می‌کند.



پراکندگی تیرها که علت آن عدم تمرکز است.

– شل گرفتن قبضه باعث انحراف وزن سلاح به سمت قسمت باز دست، پایین آمدن لوله و انحراف آن به سمت چپ می‌شود در این هنگام هر چند نشانه‌روی دقیق باشد اما تیرها به مرکز اثابت نمی‌کند چون سلاح پس از شلیک (به دلیل عقب نشینی) به سمتی که ضعیف‌ترین مقاومت وجود دارد پرتاب می‌شود.

– اگر سلاح بیش از حد محکم گرفته شود، پاشنه کف دست سلاح را به سمت راست و بالا می‌راند. فشاری که از انگشت شست به قبضه وارد می‌شود سلاح را در جهت اعمال فشار به سمت چپ و پایین یا راست منحرف می‌کند. فشاری که از سر انگشت‌ها و انگشت کوچک به قبضه وارد می‌شود باعث انحراف تیرها به سمت پایین و چپ می‌شود.

د – عدم تمرکز:

– عمده‌ترین دلیل شلیک‌های ناموفق عدم تمرکز است. زمانی که تیرانداز تمرکز خود را از دست می‌دهد دیگر قادر به دیدن انحرافات موجود در تصویر عناصر دید نخواهد بود، در نتیجه شلیک خوبی نخواهد داشت.

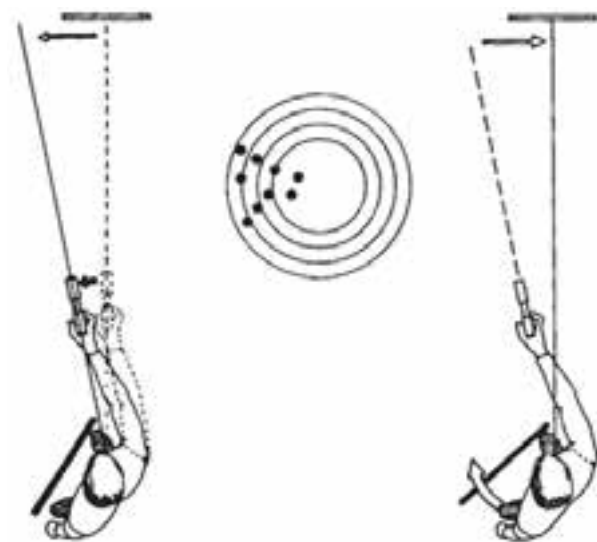
– در صورت عدم تمرکز، تیرها سرگردان و بدون طرح و الگوی مشخصی شلیک می‌شوند. بعضی از عوامل خارجی مانند سر و صدا، شدت و ضعف نور، باد، فکر کردن به امتیاز و محدودیت زمان به‌طور جدی توانایی شما را برای تمرکز بر تکنیک‌های تیراندازی تحت تأثیر قرار می‌دهد. واکنش‌های هیجانی نیز می‌توانند به شدت بر تمرکز اثر منفی داشته باشند.

– نتایج حاصله را به‌طور مناسب ارزیابی و تجزیه و تحلیل کنید تا با پیدا کردن علت اشتباه‌ها از تکرار آنها جلوگیری کنید.



ج – اشتباه در حالت‌گیری و گرفتن قبضه:

– اتخاذ حالت‌گیری نامناسب باعث عدم تعادل تیرانداز می‌شود. در این صورت برای باقی ماندن روی هدف به انقباض عضلانی بیشتری نیاز است. با شروع خستگی و کم شدن مقاومت عضلات، دست به محل طبیعی خود برمی‌گردد و تیرها به همان جهت اصابت می‌کند.



– عدم ثبات در نگاه داشتن قبضه باعث پراکندگی تیرها روی کارت هدف می‌شود.

– بیشتر اشتباه‌ها با اشتباه‌های تکنیکی ارتباط دارند اما همیشه این امکان وجود دارد که علت کیفیت پایین مهمات یا خرابی سلاح باشد.

– هر تیر را بلافاصله پس از شلیک و انجام عملیات تکمیلی ارزیابی کنید. این کار می‌تواند در مراحل تمرین و همچنین مسابقه انجام بگیرد. به ندرت تصویر درستی از چگونگی شلیک یک تیر خوب در ضمیر ناخودآگاه شکل می‌گیرد اما زمانی که این تصویر

در ضمیر ناخودآگاه نقش بست به راحتی تصویر نادرست فراموش می‌شود.

– هرگز به تیرهایی که تصادفی به هدف اصابت می‌کنند دل نبندید. هرگاه مشکلی هر چند ناچیز، در ارتباط با رها شدن ماشه وجود داشت، سلاح را پایین بیاورید و تمام مراحل را مجدداً از سر بگیرید.

خودآزمایی

- ۱- در بیشتر موارد پراکندگی تیرها ناشی از بروز کدام اشتباه‌ها است.
- ۲- در صورتی که وضعیت تماس انگشت با ماشه نامناسب باشد چه تأثیری بر شلیک می‌گذارد.
- ۳- عدم تعادل تیرانداز به دلیل بروز کدام یک از اشتباه‌ها است.

تمرین‌های ویژه برای رفع اشکال‌ها

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

- ۱- اشتباه‌های معمول در تیراندازی را تشخیص دهد.
- ۲- روش‌های مناسب را برای برطرف کردن اشتباه‌ها به کار گیرد.
- ۳- تمرین‌های ویژه را متناسب با نوع اشتباه برای تثبیت حافظه عضلات خاص انجام دهد.

تمرین‌های ویژه

تمرین‌های حالت‌گیری که برای تقویت و تثبیت حافظه عضلانی انجام می‌شود به شما کمک می‌کند با استفاده از دریافت‌کننده‌ها و گیرنده‌های عصبی در مفاصل، رباط‌ها و عضلات وضعیت بدن را تثبیت کنید. زمانی که وضعیت صحیح در حافظه عضلانی تثبیت شد می‌توانید این وضعیت را بدون نیاز به هرگونه تلاش آگاهانه بارها تکرار کنید. در زیر روش‌هایی برای تمرین حالت‌گیری صحیح ارائه شده است.

روی دیوار قرار دهید.

– مقابل هدف حالت‌گیری کنید اما به جای تپانچه از مداد یا تکه‌ای گچ استفاده کنید.
– چشم‌ها را ببندید و دست خود را در امتداد هدف بالا بیاورید و محل قرار گرفتن مداد را روی هدف علامت بگذارید.
– این کار را چندین بار انجام دهید. در صورت منطبق بودن این علامت‌ها بر یکدیگر یا نزدیک بودن آنها، حالت‌گیری صحیح است.

روش اول:

– روبه‌روی دیوار در فاصله ۸-۶ متری بایستید.
– دست راست را به‌طور کشیده جلوی بدن قرار دهید و چشم‌های خود را ببندید.
– به سمت دیوار حرکت کنید و هنگامی که فکر می‌کنید به دیوار رسیده‌اید، بایستید.
– چشم‌های خود را باز کرده و فاصله دست تا دیوار را کنترل کنید. با این تمرین می‌توانید به‌طور منظم در فاصله سه تا چهار سانتی‌متری از دیوار بایستید.

روش سوم:

– با استفاده از دیافراگم قابل نصب روی عینک یا در مقابل چشم خود، روبه‌روی هدف بایستید و حالت‌گیری کنید.
– بدن را شل کنید و چشم‌های خود را ببندید و دوباره حالت‌گیری کنید.
– چشم‌های خود را باز کنید. هدف باید از داخل روزنه دیافراگم به‌وضوح دیده شود.

گرفتن قبضه

تنها راه برای کنترل وضعیت دست و رفع اشتباه‌های مربوط به گرفتن قبضه، انجام تمرین‌های خشک است.
– اگر قبضه شکل مناسبی ندارد یا به‌راحتی در دست شما

روش دوم:

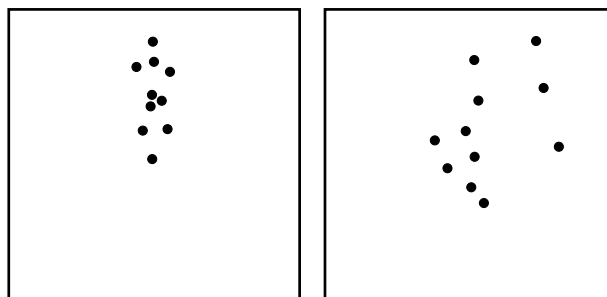
– کارت هدف را در ارتفاع تیراندازی (۱۴۵ سانتی‌متری)

قرار نمی‌گیرد آن را بتراشید یا با استفاده از خمیر مخصوص گودی آن را پر کنید.

– با انجام تمرین‌های فیزیکی می‌توان قدرت نگاه‌داری قبضه را افزایش داد.

عناصر دید

به‌طور کلی اشتباه‌های مربوط به عناصر دید به دلیل عدم توانایی در نگاه‌داشتن صحیح سلاح است. تیراندازی روی کارت سفید، تمرین خشک یا تیراندازی با فشنگ یا ساچمه می‌تواند باعث بهبود این وضعیت شود. عدم وجود خال سیاه در این تمرین‌ها، تمرکز شما را کاملاً به عناصر دید معطوف می‌سازد. هنگام تیراندازی روی کارت سفید توجه داشته باشید که تیرها در راستای یک خط عمودی شلیک شوند.



این کار باید به صورت حدسی انجام شود. علت پراکندگی تیرها را می‌توان در کشیده شدن ماشه یا گرفتن قبضه جستجو کرد. استفاده از کارت سفید قبل از تیراندازی روی کارت هدف استاندارد می‌تواند تمرکز شما را نسبت به عناصر دید بیشتر کند.

ماشه

بهترین روش برای رهاسازی صحیح ماشه انجام تمرین‌های خشک و نگاه‌داشتن سلاح روی زمینه روشن است. در این شرایط به دلیل عدم پس‌زنی سلاح، حرکت لوله هنگام رها شدن ماشه به خوبی مشاهده می‌شود.

یکی از روش‌های مؤثر در پی بردن به اشتباه‌های مربوط به رها شدن ماشه، تیراندازی روی کارت سفید است.

علت اصابت تیر به خارج از خط عمودی نشانه را می‌توان در اشتباه کشیده شدن ماشه دانست.

ماشه باید در حد مطلوب و محدوده زمانی ۸-۵ ثانیه رها شود.

با استفاده از ساعت وقت نگه‌دار، عملکرد خود را کنترل کنید. در آغاز لازم است تا وقت زیادی را به این کار اختصاص دهید اما با انجام تمرین‌های مستمر می‌توانید حتی در صورت رها کردن سریع ماشه، حرکت نرم و کنترل شده‌ای را داشته باشید. با استفاده از روش سریع و آرام در رها کردن ماشه، می‌توانید سرعت و دقت لازم را برای این کار به دست آورید. این تمرین کامل‌کننده تیراندازی خشک است. یک پوکه را در داخل لوله قرار دهید تا از شکسته شدن سوزن جلوگیری شود.

– سلاح را طوری در دست راست قرار دهید که لوله سلاح به سمت بالا و تقریباً بر زمین عمود و آرنج دست خم شده باشد. کف دست چپ را زیر آرنج دست راست و نزدیک بدن قرار دهید.



– آرنج دست راست روی کف دست چپ که به سمت بالا چرخیده است قرار گرفته و استراحت می‌کند. دست راست در حالی که سلاح را نگاه‌داشته است در مسیر دایره‌ای به سمت چپ حرکت می‌کند.

این تمرین وضعیت انگشت ماشه چکان را اصلاح می کند و شما می توانید تا از رانش یا کشش ماشه جلوگیری کنید. در همان زمان وضعیت صحیح انگشت ماشه چکان در موقعیت های متفاوت به وسیله گیرنده های حسی تجربه و در مغز ضبط می شود. این تطبیق به طور خودکار انجام می شود اما به خاطر داشته باشید که باید به آمادگی وضعیت گیرنده های حسی توجه شود. برای این کار تمرین های مستمر الزامی است. نشانه روی و رها شدن ماشه باید به طور هماهنگ انجام شود به همین دلیل در تمرین های خشک هر دو مورد را با هم انجام دهید.



– با آغاز حرکت از ۱ تا ۵ بشمارید. به نحوی که با پایان شمارش حرکت دست از راست به چپ نیز متوقف شود. با توقف کوتاهی به اندازه ۱ ثانیه دوباره دست از سمت چپ به راست برمی گردد و شمارش معکوس از ۱ تا ۴ ادامه می یابد.

عملیات تکمیلی

علت بیشتر اشکال ها را می توان در عدم رعایت عملیات تکمیلی جستجو کرد. در حقیقت تیرانداز باید حتی پس از شلیک روی هدف باقی بماند.



تمرکز

کامل شدن در هر یک از تکنیک های تیراندازی تا زمانی که آنها به صورت تکنیکی واحد و هماهنگی در نیابند نتیجه ای را به همراه نخواهند داشت. در حقیقت موفقیت محصول تمرکز است.

خودآزمایی

- ۱- تمرین های حالت گیری چگونه به تقویت و تثبیت حافظه عضلانی کمک می کند.
- ۲- مؤثرترین تمرین برای کنترل وضعیت دست و رفع اشتباه های مربوط به گرفتن قبضه چیست.
- ۳- اشتباه های مربوط به عناصر دید به چه دلیل است.

آماده‌سازی مسابقاتی

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

- ۱- برای شرکت در مسابقات برنامه‌ریزی کند.
- ۲- ویژگی‌های زمان آماده‌سازی را تعریف کند.
- ۳- ویژگی‌های زمان تمرین را تعریف کند.

آماده‌سازی مسابقاتی

پیشرفت، کسب مهارت‌های جدید و مشکل‌های موجود را یادداشت کرده و در صورت لزوم برنامه تمرین را با آن تنظیم یا آن را عوض کند.

علاوه بر راهنمایی مربیان، تیرانداز نیز موظف است تا خود را برای شرکت در مسابقات آماده کند.

این قسمت از آماده‌سازی برای شرکت در مسابقات بین‌المللی تنظیم شده است. تیرانداز می‌تواند با به‌کارگیری دستورالعمل‌های زیر خود را برای شرکت در مسابقات آماده کند (در این زمان تیرانداز می‌تواند به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرد و آنها را برطرف کند):

۱- تیرانداز قبل از برنامه‌ریزی لازم است با بررسی دقیق درباره مسابقات مورد نظر موارد زیر را مشخص کند:

– زمان باقی‌مانده تا مسابقات

– سطح مسابقات از نظر رکورد و بررسی رکوردهای قبلی که در این مسابقات کسب شده است.

۲- هر تیرانداز می‌تواند حداکثر در سه رشته شرکت کند. ممکن است تیرانداز بخواهد در بیش از یک رشته شرکت کند، بنابراین لازم است تا نموداری از رشته‌های مورد نظرش را که می‌خواهد در آنها شرکت کند ترسیم و زمان پرداختن به هر یک را مشخص کند.

۳- با توجه به سطح مسابقات و زمان باقی‌مانده، تیرانداز می‌تواند به میزان موفقیت احتمالی خود در مسابقات پی ببرد و با اطمینان بیشتری به تمرین‌های خود پردازد.

۴- مشخص کردن نقاط ضعف و قوت اهمیت بسیار زیادی دارد و تیرانداز را در تعیین نحوه تمرین یاری می‌کند.

۵- تیرانداز باید تمامی اطلاعات و جزئیات تمرین مانند

برنامه‌های آماده‌سازی

برنامه‌های آماده‌سازی شامل مراحل زیر است:

۱- زمان آماده‌سازی

۲- زمان تمرین

۱- زمان آماده‌سازی: زمان آماده‌سازی سه تا چهار ماه است و معمولاً در طول زمستان انجام می‌شود. در این زمان تیرانداز آمادگی‌های فیزیکی را کسب می‌کند. تیرانداز هنگام آماده‌سازی باید رژیم غذایی، آزمایش‌های پزشکی و معاینات چشم را انجام دهد. در این زمان یا تمرین‌های تیراندازی بسیار کم یا اصلاً انجام نمی‌شود، بنابراین تیرانداز فرصت دارد وسایل مورد نیاز خود را بررسی کند.

بررسی وسایل:

– سلاح تیرانداز باید به وسیله مسؤول تعمیرات فنی مسابقات کنترل و سرویس شود.

– اگر از سلاح جدید استفاده می‌شود باید قبضه آن را آزمایش کرد و اگر تنظیمی برای قبضه لازم است خود تیرانداز آن را انجام دهد.

– در این زمان تیرانداز باید مهمات مختلف را آزمایش کند و بهترین آنها را انتخاب نماید. این آزمایش‌ها باید با همان سلاحی

که قرار است در مسابقات از آن استفاده شود صورت بگیرد. البته می‌توان اسلحه را روی سکوها ثابت‌کننده مهار کرد تا تجمع تیر مشخص‌تر شود.

این آمادگی‌ها می‌تواند تیرانداز را برای انجام اعمال تکنیکی آماده کند و تمرین‌های خشک منظم و اصولی می‌تواند به تیرانداز در تصحیح کردن وضعیت قبضه کمک کند. در ضمن فشار تمرین می‌تواند باعث قوی شدن عضلات تیرانداز شود.

تمرین‌های روحی و روانی در پایان زمان آماده‌سازی و پس از کسب توانایی‌های لازم و موفقیت در دوران آماده‌سازی و هم زمان با شروع تمرین‌های تکنیکی آغاز می‌شود.

تیرانداز در زمان آماده‌سازی باید سعی کند تا با قوانین و مقررات رشته مورد نظرش کاملاً آشنا شود. در غیر این صورت ممکن است که وقت یا امتیازهای خود را در مسابقه از دست بدهد یا این که از ادامه رقابت محروم شود.

۲- زمان تمرین: تمرین‌های مسابقاتی بعد از زمان آماده‌سازی انجام می‌شود.

مرحله اول این تمرین‌ها شامل ۱۰٪ تمرین بدن‌سازی ۶۰٪ تمرین خشک و ۳۰٪ تمرین با ساچمه یا فشنگ است و معمولاً زمان آن پانزده روز است.

مرحله دوم تمرین کاملاً متفاوت است و در آن تمرین با ساچمه یا فشنگ به تنهایی جای تمرین بدنی و تمرین خشک را می‌گیرد. فشار تمرین در این مرحله به حدی است که دیگر نیازی به تمرین بدن‌سازی نیست اما این تمرین‌ها زمانی می‌تواند موفقیت‌آمیز باشد که در آن به مسایل زیر توجه کافی شود:

تیرانداز خود را گول نزند و همیشه در احتساب نمره‌های خود صادق باشد. به همین دلیل است که در مراحل بالاتر تیرانداز

دور از چشم تیراندازان دیگر و حتی افراد تیم خود تمرین می‌کند. تیرانداز باید مقررات مسابقه را هنگام تمرین نیز رعایت کند و با پیشامدهایی از قبیل گل کردن فشنگ، نقص فنی سلاح و اشتباه‌هایی که به دلیل بی‌دقتی تیرانداز صورت می‌گیرد طبق مقررات عمل کند.

یکی از مهم‌ترین مسایلی که تیرانداز هنگام تمرین باید به آن توجه داشته باشد درجه حرارت و شرایط آب و هوایی محل برگزاری مسابقات است که معمولاً این اطلاعات را کشور میزبان در اختیار تیراندازان قرار می‌دهد. تیرانداز پس از آگاهی از چنین اطلاعاتی باید تمرین خود را در شرایط آب و هوایی مشابه انجام دهد.

در تمرین‌ها چون تیرانداز رقیبی ندارد و فشار روحی کمتری بر آن وارد می‌شود با خیال آسوده تیراندازی می‌کند. تیرانداز بی‌تجربه با کسب رکوردی رضایت‌بخش در تمرین تصور می‌کند که فاتح مسابقات خواهد بود. اما جو مسابقات تمامی این خیال‌ها را در هم می‌ریزد و رکورد حقیقی تیرانداز به دست می‌آید. بنابراین در نظر گرفتن چند نمره به‌عنوان افت مسابقاتی ضروری است.

نگرش تیرانداز به مسابقات می‌تواند در موفقیت او نقش مهمی ایفا کند. در صورتی که هدف از شرکت در مسابقات کسب مهارت‌های بیشتر باشد، هر شکست پلی خواهد بود که تیرانداز را به موفقیت‌های فردا پیوند می‌زند. با همین دید است که به شکست نمی‌اندیشد و اجرای تکنیک و به‌کارگیری تجربیات اندوخته شده از مسابقات و زمان تمرین را انگیزه اصلی شرکت در مسابقات تلقی می‌کند.

تنوع و نشاط در زمان تمرین ضروری است. حتی استراحت یک روزه و پرداختن به ورزش‌هایی مانند شنا و کوه‌نوردی می‌تواند باعث رفع کسالت و خستگی فکری تیرانداز شود.

خودآزمایی

- ۱- قبل از برنامه‌ریزی مسابقاتی بررسی دقیق چه مواردی ضروری است.
- ۲- برنامه‌های آماده‌سازی شامل چه مراحل است.
- ۳- تمرین‌های روحی و روانی در چه زمانی آغاز می‌شود.
- ۴- میزان پرداختن به تمرین‌های تخصصی در زمان آماده‌سازی و زمان تمرین را مشخص کنید.