

مقدمه

تیراندازی مهارتی اکتسابی است که به کمک توانایی‌های فیزیکی و فکری توسعه می‌یابد. از نظر روانشناسی نیازهای روانی و ذهنی در تیراندازی می‌تواند با یک ورزش استقامتی رقابتی مقایسه شود. چون تیرانداز باید تمام حرکات را با هماهنگی بسیار بالا و در حالت هوشیاری کامل فکری، فارغ از هرگونه خستگی حرکتی، ذهنی و حسی در طول رقابت انجام دهد. در بسیاری از رشته‌های ورزشی محدودیت‌های فیزیکی می‌تواند مانع ادامه فعالیت ورزشکاران شود. اما تیراندازی ورزشی است متفاوت که در آن محدودیت‌های فیزیکی تعیین‌کننده میزان موفقیت نیست. در این رشته می‌توان قهرمانانی را نام برد که با وجود معلولیت‌های جسمانی توانسته‌اند خود را به درجات بالا برسانند. هدف از نگارش این کتاب آموزش مرحله‌ای ورزش تیراندازی است و در ضمن سعی شده است توالی آموزش مطالب نیز رعایت شود تا دانش‌آموزان بتوانند تیراندازی را از ابتدا با روشی صحیح و اصولی بیاموزند. امیدواریم توانسته باشیم به سهم خود گامی در جهت اعتلای این ورزش ملی و مذهبی برداشته باشیم. در پایان وظیفه خود می‌دانیم از کسانی که در نگارش این کتاب ما را یاری نموده‌اند قدردانی کرده و این کتاب را به پیوندگان حق و حقیقت و رهروان مولود کعبه، امیرالمؤمنین علی (ع)، تقدیم کنیم.

مؤلفان

هدف کلی

آشنایی با تکنیک‌های مقدماتی و پایه رشته تیراندازی

بخش اول

- آموزش مبتدیان
- رشته‌های تیراندازی
- تجهیزات تیراندازی
- اصول ایمنی

آموزش مبتدیان

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

۱- مراحل مختلف آموزش تیراندازی را به ترتیب نام ببرد.

۲- اصول اولیه در تیراندازی را نام ببرد.

تیراندازی یک ورزش و یک مهارت

مسلم است که توانایی‌های تیم را قهرمانان تعیین می‌کنند.

اغلب چنین تصور می‌شود که توانایی‌های فیزیکی مهم‌ترین عامل موفقیت در ورزش تیراندازی است اما واقعیت این گونه نیست.

تیراندازی مهارتی است اکتسابی که به کمک توانایی‌های فیزیکی و فکری توسعه می‌یابد؛ علاقه شخصی، فداکاری و پشتکار تیرانداز تعیین‌کننده میزان موفقیت او در مسابقات است، نه قدرت بدنی (توانایی فیزیکی).

مربانی که در بدو آموزش به بیان مشکل‌هایی مانند پیچیدگی

خاص ورزش تیراندازی، سنگین بودن سلاح، طولانی بودن زمان مسابقه و در نتیجه خستگی جسمانی تیراندازان می‌پردازند، با تلقین منفی، نوآموز را از ادامه راه مأیوس می‌کنند. برخی دیگر از همان ابتدا با ارائه تمرین‌های مشکل و تمرین‌های خشک، به‌طور عملی انگیزه نوآموز را تضعیف می‌کنند. حال آن که برای جلوگیری از چنین وضعی می‌توان با عنوان کردن رشته‌های مختلف تیراندازی، معرفی نخبگان این ورزش، همچنین پشتکار، همت و نظم حاکم بر تمرین و حتی انجام بازی‌های دسته جمعی و برگزاری مسابقات گروهی، نوآموز را به فراگیری تیراندازی علاقه‌مند کرد.

مراحل آموزش تیراندازی

۱- آشنایی با رشته‌های تیراندازی: اولین گام تیرانداز

انتخاب یکی از رشته‌های تیراندازی است که مربیان می‌توانند با

توجه به خصوصیات فیزیکی افراد تعیین کنند. آشنایی ذهنی نوآموز با نام و نحوه برگزاری مسابقات در هر رشته می‌تواند باعث علاقه بیشتر او شود. این نکته مهم را نیز باید در نظر داشت که نحوه آموزش باید متناسب با سن و قدرت فراگیری نوآموز باشد.

۲- آشنایی با تجهیزات تیراندازی: قبل از تیراندازی

نوآموز را با تجهیزات و سلاحی که قرار است با آن تیراندازی کند، آشنا کنید. این آشنایی باید به ترتیب زیر انجام شود :

الف - آشنایی عملی با سلاح و عملکرد آن (بدون فشنگ

یا ساچمه).

ب- معرفی لوازم مخصوص تیراندازی مانند عینک، کلاه،

گوشی، تلسکوپ و لباس‌های مخصوص تیراندازی و چگونگی استفاده از آنها.

۳- آشنایی با مسایل ایمنی: مربیان باید به این نکته مهم

توجه داشته باشند که تیراندازی یکی از شیرین‌ترین ورزش‌ها است و نباید با نادیده گرفتن مسایل ایمنی باعث به‌وجود آمدن صحنه‌های دلخراش شوند. زمان مناسب برای طرح مسایل ایمنی، پس از مراحل ذکر شده و قبل از آموزش مهارت‌های دیگر است، نمی‌توان از نوآموزی که هنوز با سلاح و نحوه کار آن آشنایی ندارد انتظار داشت که موارد ایمنی را به‌خوبی درک کند.

۴- آشنایی با اصول اولیه در تیراندازی: در این

مرحله نوآموز باید اصول اولیه تیراندازی را یاد بگیرد. این اصول شامل : مقررات عمومی و ویژه، تکنیک‌های تیراندازی، روش‌های

تمرینی، چگونگی شرکت در مسابقات، تاکتیک‌های مسابقاتی و رفع اشکال‌ها است که در بخش‌های بعدی کتاب به‌طور کامل به آموزش هر یک خواهیم پرداخت.

با به‌کارگیری عکس، پوستر و فیلم‌های آموزشی می‌توان نوآموز را در فراگیری هرچه دقیق‌تر این اصول (حالت‌گیری و آشنایی با مکانیزم دید سلاح) یاری کرد:

الف - حالت‌گیری در تیراندازی: تا آنجایی که مقررات به تیراندازان اجازه می‌دهد، استفاده از روش‌های ابداعی و دلخواه اختیاری است. اما این اصل مهم را نباید نادیده گرفت که ویژگی‌های فیزیکی افراد متفاوت است و به‌کارگیری حالتی یکسان در چند تیرانداز نمی‌تواند نتیجه یکسانی داشته باشد.

گه‌گاه دیده می‌شود که نوآموز به دلیل شهرت یک تیرانداز یا علاقه به مربی خود حالت‌گیری آنان را تقلید می‌کند.

آموزش وضعیت‌های مختلف در حالت‌گیری باید زیر نظر مربی و با در نظر گرفتن ویژگی‌های فیزیکی فراگیر انجام گیرد. بدیهی است بعد از کسب مهارت‌های لازم، فراگیر می‌تواند با تجربه شخصی خود و آزمایش حالت‌های مختلف، به روش‌های دلخواه و مناسب دست یابد.

ب - آشنایی با مکانیزم دید سلاح: مؤثرترین روش در آموزش این مرحله (بدون در نظر گرفتن سن یا قدرت جسمانی نوآموز) قرار دادن سلاح روی تکیه‌گاه هنگام نشانه‌روی است. نوآموز باید با انجام تمرین‌های منظم و دقیق قبل از شروع تیراندازی تطبیق صحیح عناصر دید^۱ را فراگیرد.

تیراندازان باتجربه قبل از شروع تیراندازی سلاح را در وضعیت نشانه‌روی قرار می‌دهند و با تمرکز روی عناصر دید، خود را برای شروع مسابقه آماده می‌کنند. بنابراین سعی کنید قبل از شروع تیراندازی این‌گونه عمل کنید.

۵- تلاش در یادگیری: پس از فراگیری مراحل ذکر شده، تیرانداز باید اطلاعات و دانسته‌های خود را افزایش دهد و برای کسب مهارت‌های بیشتر آماده شود. کسی که سالیان سال و تنها با اتکا به تمرین‌های طاقت‌فرسا سعی در آماده نگه‌داشتن موقعیت تیراندازی خود داشته باشد، به‌تدریج خسته می‌شود.

احساس خستگی از یک سو و پیشرفت نسبی حریفان جوان‌تر و کنجکاوتر از سوی دیگر می‌تواند باعث کناره‌گیری تیراندازی شود که می‌توانست با قرار گرفتن در مسیر درست و سازنده به بالاترین درجات تیراندازی برسد.

تیراندازی ورزشی است آمیخته با هنر و تیراندازان باید با بهره‌گیری از این حقیقت مهم از نظر روحی، خود را در سطح بالایی از آمادگی نگه‌دارند. تازگی و نشاط در ورزش تنها می‌تواند با آموختن و پیشرفت حاصل شود.

اجرای مسابقات تیراندازی

گذشت زمان می‌تواند در کسب تجربه ورزشکاران نقش مهمی را ایفا کند. برای رسیدن به مدارج بالا در تیراندازی به سال‌ها تمرین و تجربه نیاز است و کسانی که در سنین بالا به این ورزش می‌پردازند به خاطر ضعف جسمانی، مسایل شغلی و خانوادگی از ادامه راه باز می‌مانند. اما کسانی که در سنین پایین به این ورزش روی می‌آورند با گذشت زمان ضمن کسب مهارت‌های تکنیکی و تجربه‌های لازم، شکل‌گیری عضلات و بلوغ جسمی و فکری تیراندازانی مجرب می‌شوند و می‌توانند سال‌ها به عنوان افرادی موفق در صحنه ورزش باقی بمانند.

کشورهایی که به آموزش نوجوانان توجه خاصی معطوف داشته‌اند از نظر علمی و ورزشی به پیشرفت‌های چشمگیری دست یافته‌اند. ما نیز با آموزش تیراندازی به نوجوانان و جوانان، برگزاری کلاس‌های آموزشی و مسابقات تیراندازی برای گروه‌های مختلف سنی می‌توانیم در تعمیم و گسترش این رشته ورزشی گام‌های مثبتی برداریم.

گروه‌های مختلف سنی

گروه اول: ۱۱ تا ۱۳ ساله با استفاده از تکیه‌گاه

گروه دوم: ۱۳ تا ۱۵ ساله با استفاده از تکیه‌گاه

گروه سوم: ۱۵ تا ۱۷ ساله بدون تکیه‌گاه (بامحدودیت تیر)

گروه چهارم: ۱۷ تا ۲۱ ساله بدون تکیه‌گاه (بدون محدودیت

تیر)

۱- شکاف درجه و مگسک (در تفنگ به جای شکاف درجه، از روزنه دید استفاده می‌شود)

شگفتی بیافریند. توجه به چنین مسأله مهمی می تواند جوابی برای تمام ناکامی ها و نارسایی های ورزشی باشد که در حال حاضر جوامع عقب مانده ورزشی با آن روبه رو هستند.

بدیهی است تیراندازی که از ۱۱ سالگی به ورزش تیراندازی می پردازد در ۲۱ سالگی با تجربه ای ۱۰ ساله و قدرت بدنی کافی می تواند به عنوان تیراندازی موفق به تیراندازی ادامه دهد و در ۳۰ سالگی در نهایت قدرت جسمانی خود و با تجربه ای ۲۰ ساله

خودآزمایی

- ۱- مراحل مختلف آموزش تیراندازی را نام ببرید.
- ۲- اصول اولیه در تیراندازی را نام ببرید.
- ۳- هنگام آموزش حالت گیری چه ویژگی هایی را باید در نظر گرفت.
- ۴- تازگی و نشاط در ورزش چگونه حاصل می شود.

رشته‌های تیراندازی

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

- ۱- رشته‌های تیراندازی مردان و زنان را نام ببرد.
- ۲- رشته‌های تیراندازی جوانان را نام ببرد.
- ۳- رشته‌های اجباری زنان و مردان را نام ببرد.

شناخت کلی

رشته‌های تیراندازی را می‌توان از جهات زیر بررسی کرد :

الف - تفکیک رشته‌های مردان، زنان، جوانان و

نوجوانان.

ب - تفکیک رشته‌ها به دو گروه تپانچه و تفنگ.

با وجود شباهت‌هایی میان رشته‌های تیراندازی مردان و

زنان، تفاوت‌ها و ویژگی‌های خاصی نیز در هر رشته وجود دارد

که در جای خود به آن اشاره می‌شود.

رشته‌های تیراندازی

رشته‌های شناخته شده از طرف فدراسیون جهانی تیراندازی

عبارت است :

الف - رشته‌های مردان:

۱- تفنگ آزاد ۳۰۰ متر ۳×۴۰ تیر

(درازکش، ایستاده، به زانو)

۲- تفنگ آزاد ۳۰۰ متر ۶۰ تیر

(درازکش)

۳- تفنگ آزاد ۵۰ متر ۳×۴۰ تیر

(درازکش، ایستاده، به زانو)

۴- تفنگ آزاد ۵۰ متر ۶۰ تیر

(درازکش)

ب - رشته‌های زنان:

۱- تفنگ استاندارد ۵۰ متر ۳×۲۰ تیر

(درازکش، ایستاده، به زانو)

۵- تفنگ استاندارد ۳۰۰ متر ۳×۲۰ تیر

(درازکش، ایستاده، به زانو)

۶- تفنگ بادی ۱۰ متر ۶۰ تیر

۷- تپانچه آزاد ۵۰ متر ۶۰ تیر

۸- تپانچه آتش سریع ۲۵ متر ۶۰ تیر

۹- تپانچه سنتر فایر ۲۵ متر ۲×۳۰ تیر

۱۰- تپانچه استاندارد ۲۵ متر ۳×۲۰ تیر

۱۱- تپانچه بادی ۱۰ متر ۶۰ تیر

۱۲- تراپ ۲۰۰ هدف

۱۳- تراپ اتوماتیک ۲۰۰ هدف

۱۴- تراپ دوبل ۲۰۰ هدف

۱۵- اسکیت ۲۰۰ هدف

۱۶- هدف دوان ۵۰ متر ۲×۳۰ تیر

(آهسته، سریع)

۱۷- هدف دوان ۵۰ متر ۴۰ تیر

(مختلط)

۱۸- هدف دوان ۱۰ متر ۳۰+۳۰ تیر

(آهسته، سریع)

۲- تفنگ استاندارد	۵۰ متر	۶۰ تیر	۱۴- هدف دوان	۵۰ متر	۳۰ تیر
(درازکش)			(آهسته، سریع)		
۳- تفنگ بادی	۱۰ متر	۴۰ تیر	۱۵- هدف دوان	۵۰ متر	۴۰ تیر
۴- تپانچه ورزشی	۲۵ متر	۲×۳۰ تیر	(مختلط)		
۵- تپانچه بادی	۱۰ متر	۴۰ تیر	۱۶- هدف دوان	۱۰ متر	۲×۳۰ تیر
۶- تراپ		۲۰۰ هدف	(آهسته، سریع)		
۷- تراپ اتوماتیک		۲۰۰ هدف			
۸- تراپ دوبل		۲۰۰ هدف			
۹- اسکیت		۲۰۰ هدف			
۱۰- هدف دوان	۱۰ متر	۲×۳۰ تیر			
(آهسته، سریع)					
ب- رقابت‌های تیراندازی جوانان (دختران):					
۱- تفنگ استاندارد	۵۰ متر	۳×۲۰ تیر			
(درازکش، ایستاده، به زانو)					
۲- تفنگ استاندارد	۵۰ متر	۶۰ تیر			
(درازکش)					

رشته‌های جوانان

این رقابت‌ها نیز در دو گروه مردان و زنان انجام می‌شود و حداکثر سن افراد شرکت‌کننده در این رقابت‌ها ۲۱ سال است.

۳- تفنگ بادی	۱۰ متر	۴۰ تیر
۴- تپانچه ورزشی	۲۵ متر	۲×۳۰ تیر
۵- تپانچه بادی	۱۰ متر	۴۰ تیر
۶- تراپ		۲۰۰ هدف
۷- تراپ اتوماتیک		۲۰۰ هدف
۸- تراپ دوبل		۲۰۰ هدف
۹- اسکیت		۲۰۰ هدف

رقابت‌های انفرادی

در مسابقات المپیک تنها در رشته‌های زیر می‌توان به صورت انفرادی شرکت کرد:

الف- رقابت‌های مردان:					
۱- تفنگ آزاد	۵۰ متر	۳×۴۰ تیر			
(درازکش، ایستاده، به زانو)					
۲- تفنگ آزاد	۵۰ متر	۶۰ تیر			
(درازکش)					
۳- تفنگ بادی	۱۰ متر	۶۰ تیر			
۴- تپانچه آزاد	۵۰ متر	۶۰ تیر			
۵- تپانچه آتش سریع	۲۵ متر	۶۰ تیر			
۶- تپانچه بادی	۱۰ متر	۶۰ تیر			
۷- هدف دوان	۱۰ متر	۲×۳۰ تیر			
۴- تفنگ بادی	۱۰ متر	۶۰ تیر			
۵- تپانچه آزاد	۵۰ متر	۶۰ تیر			
۶- تپانچه آتش سریع	۲۵ متر	۶۰ تیر			
۷- تپانچه ورزشی	۲۵ متر	۲×۳۰ تیر			
۸- تپانچه استاندارد	۲۵ متر	۳×۲۰ تیر			
۹- تپانچه بادی	۱۰ متر	۶۰ تیر			
۱۰- تراپ		۲۰۰ هدف			
۱۱- تراپ اتوماتیک		۲۰۰ هدف			
۱۲- تراپ دوبل		۲۰۰ هدف			
۱۳- اسکیت		۲۰۰ هدف			

(آهسته، سریع)

۲- تفنگ آزاد ۳۰۰ متر ۶۰ تیر
(درازکش)

ب- رقابت‌های زنان:

- ۱- تفنگ استاندارد ۵۰ متر ۳×۲۰ تیر
(درازکش، ایستاده، به زانو)
- ۲- تفنگ استاندارد ۵۰ متر ۶۰ تیر
(درازکش)
- ۳- تفنگ بادی ۱۰ متر ۴۰ تیر
(درازکش، ایستاده، به زانو)
- ۴- تپانچه ورزشی ۲۵ متر ۲×۳۰ تیر
- ۵- تپانچه بادی ۱۰ متر ۴۰ تیر
- ۶- تفنگ بادی ۱۰ متر ۶۰ تیر
- ۷- تپانچه آزاد ۵۰ متر ۶۰ تیر
- ۸- تپانچه آتش سریع ۲۵ متر ۶۰ تیر
- ۹- تپانچه سنتر فایر ۲۵ متر ۲×۳۰ تیر
- ۱۰- تپانچه استاندارد ۲۵ متر ۳×۲۰ تیر
- ۱۱- تپانچه بادی ۱۰ متر ۶۰ تیر
- ۱۲- تراپ ۲۰۰ هدف
- ۱۳- اسکیت ۲۰۰ هدف
- ۱۴- هدف دوان ۵۰ متر ۲×۳۰ تیر
(آهسته، سریع)

ج- رقابت‌های آزاد:

- ۱- تراپ ۲۰۰ هدف
- ۲- اسکیت ۲۰۰ هدف

در تمام رشته‌های تیراندازی که در مسابقات المپیک برگزار می‌شود کمیته اداری موظف است تا نتایج دور مقدماتی و نهایی را منتشر کند.

رقابت‌های تیمی

در تمام رشته‌های تیراندازی که ISSF برگزار می‌کند هر تیم متشکل از سه نفر است و می‌توان با این تعداد در رقابت‌های تیراندازی به صورت تیمی شرکت کرد.

رقابت‌های جهانی (انفرادی و تیمی)

در مسابقات جهانی کمیته برگزارکننده می‌تواند رشته‌هایی را که فدراسیون جهانی تیراندازی به رسمیت شناخته است، برگزار کند اما رشته‌های زیر در رقابت‌های مردان و زنان اجباری است و کمیته برگزارکننده ملزم به برگزاری آنها است.

الف- رقابت‌های اجباری مردان:

- ۱- تفنگ آزاد ۳۰۰ متر ۳×۴۰ تیر
(درازکش، ایستاده، به زانو)
- ۲- تفنگ استاندارد ۵۰ متر ۶۰ تیر
(درازکش، ایستاده، به زانو)
- ۳- تفنگ بادی ۱۰ متر ۴۰ تیر
- ۴- تپانچه ورزشی ۲۵ متر ۲×۳۰ تیر
- ۵- تپانچه بادی ۱۰ متر ۴۰ تیر
- ۶- تراپ ۲۰۰ هدف

۳۰ نفر باشد آن رشته از فهرست رقابت‌های اجباری مسابقات جهانی حذف می‌شود.

چنانچه در رقابت‌های اجباری مردان تعداد شرکت‌کنندگان مرد کمتر از ۲۰ نفر باشد یک رشته به صورت اختیاری حذف می‌شود. رشته‌های جدیدی نیز می‌تواند به این رقابت‌ها اضافه شود به شرط آن که :

۱- حداقل پنج فدراسیون عضو از دو قاره، فعال بودن آن رشته را در کشورشان تأیید کنند.

۲- کمیته مخصوصی از فدراسیون جهانی قوانین آن رشته را تکمیل کند.

۳- انجمن اداری آن را قبول کند.

۴- در اجلاس عمومی نیز قبول شود.

۲۰۰ هدف

۲×۳۰ تیر

۱۰ متر

۷- اسکیت

۸- هدف دوان

(آهسته، سریع)

کمیته برگزارکننده می‌تواند رشته‌های دیگری را که فدراسیون جهانی آنها را قبول دارد به این مسابقات بیافزاید. همچنین می‌تواند رقابت‌های جوانان را نیز در این مسابقات بگنجاند.

اگر کمیته برگزارکننده به هر علتی نتواند مسابقات ۳۰۰ متر را برگزار کند کمیته اجرایی می‌تواند کشور دیگری را تعیین کند تا آن کشور مسابقات ۳۰۰ متر را در همان سال برنامه‌ریزی و برگزار کند.

اگر تعداد شرکت‌کنندگان مسابقات جهانی در دو مسابقه پیاپی در رشته مردان کمتر از ۴۰ نفر و در رشته زنان کمتر از

خودآزمایی

۱- تفاوت رشته‌های بادی مردان و زنان در چیست.

۲- رشته‌های اجباری مردان و زنان را نام ببرید.

۳- در رشته سه وضعیتی زنان چند تیر و در چند مرحله شلیک می‌شود.

۴- اضافه شدن رشته‌های جدید به رقابت‌های جهانی چگونه انجام می‌شود.