

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 تعیین کننده 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 یونندگان 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 به وجود 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 به خوبی 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

احساس خستگی از یک سو و پیشرفت نسبی حریفان جوان تر و کنجکاو تر از سوی دیگر می تواند باعث کناره گیری تیراندازی شود که می توانست با فرار گرفتن در مسیر درست و سازنده به بالاترین درجات تیراندازی برسد.

تیراندازی ورزشی است آمیخته با هنر و تیراندازان باید با بهره گیری از این حقیقت مهم از نظر روحی، خود را در سطح بالایی از آمادگی نگاه دارند. تازگی و نشاط در ورزش تنها می تواند با آموختن و پیشرفت حاصل شود.

اجرای مسابقات تیراندازی

گذشت زمان می تواند در کسب تجربه ورزشکاران نقش مهمی را ایفا کند. برای رسیدن به مدارج بالا در تیراندازی به سال ها تمرین و تجربه نیاز است و کسانی که در سنین بالا به این ورزش می پردازند به خاطر ضعف جسمانی، مسایل شغلی و خانوادگی از ادامه راه باز می مانند. اما کسانی که در سنین پایین به این ورزش روی می آورند با گذشت زمان ضمن کسب مهارت های تکنیکی و تجربه های لازم، شکل گیری عضلات و بلوغ جسمی و فکری تیراندازانی مجرب می شوند و می توانند سال ها به عنوان افرادی موفق در صحنه ورزش باقی بمانند.

کشورهایی که به آموزش نوجوانان توجه خاصی معطوف داشته اند از نظر علمی و ورزشی به پیشرفت های چشمگیری دست یافته اند. ما نیز با آموزش تیراندازی به نوجوانان و جوانان، برگزاری کلاس های آموزشی و مسابقات تیراندازی برای گروه های مختلف سنی می توانیم در تعمیم و گسترش این رشته ورزشی گام های مثبتی برداریم.

گروه های مختلف سنی

گروه اول: ۱۱ تا ۱۳ ساله با استفاده از تکیه گاه

گروه دوم: ۱۳ تا ۱۵ ساله با استفاده از تکیه گاه

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

گروه چهارم: ۱۷ تا ۲۱ ساله بدون تکیه گاه (بدون محدودیت تیر)

(تیر)

تمرینی، چگونگی شرکت در مسابقات، تاکتیک های مسابقاتی و رفع اشکال ها است که در بخش های بعدی کتاب به طور کامل به آموزش هر یک خواهیم پرداخت.

با به کارگیری عکس، پوستر و فیلم های آموزشی می توان نوآموز را در فراگیری هرچه دقیق تر این اصول (حالت گیری و آشنایی با مکانیزم دید سلاح) یاری کرد:

الف - حالت گیری در تیراندازی: تا آنجایی که مقررات به تیراندازان اجازه می دهد، استفاده از روش های ابداعی و دلخواه اختیاری است. اما این اصل مهم را نباید نادیده گرفت که ویژگی های فیزیکی افراد متفاوت است و به کارگیری حالتی یکسان در چند تیرانداز نمی تواند نتیجه یکسانی داشته باشد.

گه گاه دیده می شود که نوآموز به دلیل شهرت یک تیرانداز یا علاقه به مربی خود حالت گیری آنان را تقلید می کند.

آموزش وضعیت های مختلف در حالت گیری باید زیر نظر مربی و با در نظر گرفتن ویژگی های فیزیکی فراگیر انجام گیرد. بدیهی است بعد از کسب مهارت های لازم، فراگیر می تواند با تجربه شخصی خود و آزمایش حالت های مختلف، به روش های 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 تکیه گاه هنگام نشانه روی است. نوآموز باید با انجام تمرین های منظم و دقیق قبل از شروع تیراندازی تطبیق صحیح عناصر دید^۱ را فراگیرد.

تیراندازان باتجربه قبل از شروع تیراندازی سلاح را در وضعیت نشانه روی قرار می دهند و با تمرکز روی عناصر دید، خود را برای شروع مسابقه آماده می کنند. بنابراین سعی کنید قبل از شروع تیراندازی این گونه عمل کنید.

۵- تلاش در یادگیری: پس از فراگیری مراحل ذکر

شده، تیرانداز باید اطلاعات و دانسته های خود را افزایش دهد و برای کسب مهارت های بیشتر آماده شود. کسی که سالیان سال و تنها با اتکا به تمرین های طاقت فرسا سعی در آماده نگه داشتن موقعیت تیراندازی خود داشته باشد، به تدریج خسته می شود.

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

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

۵- تفنگ استاندارد	۳۰۰ متر	۳×۲۰ تیر	رشته‌های تیراندازی را می‌توان از جهات زیر بررسی کرد:
۶- تفنگ بادی	۱۰ متر	۶۰ تیر	الف - تفکیک رشته‌های مردان، زنان، جوانان و نوجوانان.
۷- تپانچه آزاد	۵۰ متر	۶۰ تیر	ب - تفکیک رشته‌ها به دو گروه تپانچه و تفنگ.
۸- تپانچه آتش سریع	۲۵ متر	۶۰ تیر	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.
۹- تپانچه سنتر فایر	۲۵ متر	۲×۳۰ تیر	
۱۰- تپانچه استاندارد	۲۵ متر	۳×۲۰ تیر	
۱۱- تپانچه بادی	۱۰ متر	۶۰ تیر	

رشته‌های تیراندازی

۱۲- تراپ	۲۰۰ هدف		رشته‌های شناخته شده از طرف فدراسیون جهانی تیراندازی عبارت است:
۱۳- تراپ اتوماتیک	۲۰۰ هدف		
۱۴- تراپ دوپل	۲۰۰ هدف		
۱۵- اسکیت	۲۰۰ هدف		
۱۶- هدف دوان	۵۰ متر	۲×۳۰ تیر	

الف - رشته‌های مردان:

۱۷- هدف دوان	۵۰ متر	۴۰ تیر	۱- تفنگ آزاد	۳۰۰ متر	۴۰×۳ تیر	(درازکش، ایستاده، به زانو)
۱۸- هدف دوان	۱۰ متر	۳۰+۳۰ تیر	۲- تفنگ آزاد	۳۰۰ متر	۶۰ تیر	(درازکش)
			۳- تفنگ آزاد	۵۰ متر	۴۰×۳ 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)
-------------------	--------	----------	----------------------------

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			(آهسته، سریع)		
۷- تراپ اتوماتیک					
۸- تراپ دوبل					
۹- اسکیت					
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					
۷- تراپ اتوماتیک					
۸- تراپ دوبل					
۹- اسکیت					

الف- رقابت‌های تیراندازی جوانان (پسران):

۱- تفنگ آزاد	۵۰ متر	۳×۴۰ تیر			
(درازکش، ایستاده، به زانو)					
۲- تفنگ آزاد	۵۰ متر	۳×۲۰ تیر			
(درازکش، ایستاده، به زانو)					
۳- تفنگ آزاد	۵۰ متر	۶۰ تیر			
(درازکش)					

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

۶۰ تیر	۳۰۰ متر	۲- تفنگ آزاد	(آهسته، سریع)
		(درازکش)	
۳×۴۰ تیر	۵۰ متر	۳- تفنگ آزاد	ب- رقابت‌های زنان:
		(درازکش، ایستاده، به زانو)	۱- تفنگ استاندارد ۵۰ متر ۳×۲۰ تیر
۶۰ تیر	۵۰ متر	۴- تفنگ آزاد	(درازکش، ایستاده، به زانو)
		(درازکش)	۲- تفنگ استاندارد ۵۰ متر ۶۰ تیر
۳×۲۰ تیر	۳۰۰ متر	۵- تفنگ استاندارد	(درازکش)
		(درازکش، ایستاده، به زانو)	۳- تفنگ بادی ۱۰ متر ۴۰ تیر
۶۰ تیر	۱۰ متر	۶- تفنگ بادی	۴- تپانچه ورزشی ۲۵ متر ۲×۳۰ تیر
۶۰ تیر	۵۰ متر	۷- تپانچه آزاد	۵- تپانچه بادی ۱۰ متر ۴۰ تیر
۶۰ تیر	۲۵ متر	۸- تپانچه آتش سریع	
۲×۳۰ تیر	۲۵ متر	۹- تپانچه سنتر فایر	ج- رقابت‌های آزاد:
۳×۲۰ تیر	۲۵ متر	۱۰- تپانچه استاندارد	۱- تراپ ۲۰۰ هدف
۶۰ تیر	۱۰ متر	۱۱- تپانچه بادی	۲- اسکیت ۲۰۰ هدف
۲۰۰ هدف		۱۲- تراپ	در تمام رشته‌های تیراندازی که در مسابقات المپیک برگزار می‌شود کمیته اداری موظف است تا نتایج دور مقدماتی و نهایی را منتشر کند.
۲۰۰ هدف		۱۳- اسکیت	
۲×۳۰ تیر	۵۰ متر	۱۴- هدف دوان	
		(آهسته، سریع)	
۴۰ تیر	۵۰ متر	۱۵- هدف دوان	رقابت‌های تیمی
		(مختلط)	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.
۲×۳۰ تیر	۱۰ متر	۱۶- هدف دوان	
		(آهسته، سریع)	
		ب- رقابت‌های اجباری زنان:	رقابت‌های جهانی (انفرادی و تیمی)
۳×۲۰ تیر	۵۰ متر	۱- تفنگ استاندارد	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.
		(درازکش، ایستاده، به زانو)	
۶۰ تیر	۵۰ متر	۲- تفنگ استاندارد	
		(درازکش)	
۴۰ تیر	۱۰ متر	۳- تفنگ بادی	الف- رقابت‌های اجباری مردان:
۲×۳۰ تیر	۲۵ متر	۴- تپانچه ورزشی	۱- تفنگ آزاد ۳۰۰ متر ۳×۴۰ تیر
۴۰ تیر	۱۰ متر	۵- تپانچه بادی	(درازکش، ایستاده، به زانو)
۲۰۰ هدف		۶- تراپ	

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.

۷- اسکیت ۲۰۰ هدف

۸- هدف دوان ۱۰ متر ۲×۳۰ تیر

(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 بگنجانند.

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.