

تمرینات گرم کننده، تمرینات تعادلی، در تیر اندازی

تمرینات گرم کننده :

تمرینات گرم کننده، تمرینات ساده کششی هستند که با انجام آن بدن برای انجام سایر تمرینات آماده می شود. به خصوص قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی باید حتما حرکات گرم کننده را انجام دهید. قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشید .

-بایستید و دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید .

-بایستید دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت جلو بکشید از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید .

-در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید . از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید .

-دست راست را به سمت بالا ببرید. مثل اینکه می خواهید دستتان را به سقف بزنید. به حالت اول برگردید. این حرکت را با دست چپ تکرار کنید. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید .

-در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است،بایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید. انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقت کنیدکه کف دست ها رو به جلو و آرنج ها صاف باشند. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید .

-دست ها را روی شانه بگذارید. شانه ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج ها خود به خود از پهلو به جلو می آیند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید .

-در ادامه حرکت قبل، شانه ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج ها خود به خود از جلو به پهلو می روند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید. حرکات ۱ تا ۷ را می توان در حالت نشسته بر روی صندلی یا روی زمین هم انجام داد. طوری ورزش کنید که نفس کم نیاورید .

-پشت به دیوار بایستید. به آرامی به سمت راست بچرخید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید .

-پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهید. زانوی پای راست را خم کنید. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است. پنجه پاها باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهید در پشت ساق پای چپ احساس کشش می کنید) از یک تا شش بشمارید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید .

-دو دقیقه درجا راه بروید. پاها را بالا بیاورید و دست ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا اینکه زیر پایتان یک چیز نرم مثلا چند لایه پتو یا یک تشک باشد .

تمرینات تعادلی :

آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟ آیا تا به حال دچار لغزش پا شده اید؟ آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده اید؟ بهتر است بدانیم که «افتادن» شایع ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولا باعث شکستگی استخوان ران و لگن می شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را به دنبال دارد. تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصا عضلات پاها باعث می شود که بتوانیم هنگام لغزیدن، تعادل

خود را حفظ کنیم. بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند. برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید.

نمونه تمرینات تعادلی :

1- کنار دیوار بایستید، روی پنجه پا بلند شوید. از یک تا هشت بشمارید. آنگاه روی پاشنه های خود روی زمین برگردید و زانوها را خم کنید. دوباره به حالت اول برگردید. این حرکت را ۴ تا ۸ مرتبه تکرار کنید. در مقابل آینه می توانید حرکات را صحیحتر انجام دهید .

2- بایستید. بر روی زمین سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرید. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهید. این کار را با پای چپ تکرار کنید .

3- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنید. اگر این حرکت را به آسانی انجام می دهید به تدریج در روزهای بعد حرکت را با گرفتن یک دست به صندلی، با تماس یک انگشت به لبه صندلی و بدون گرفتن صندلی نیز انجام دهید .

ورزش موجب افزایش کارایی مفاصل می شود .

4- یک صندلی را کنار دیوار قرار دهید. در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد. با دست چپ لبه صندلی را بگیرید. دست راست را به جلو ببرید و برای کمک به تعادل افقی نگه دارید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنید. سعی کنید تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنید. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهید .

حرکت ساده دیگری که می‌توانید انجام دهید ایستادن بر روی یک پا است. در هر موقعیتی که بی حرکت ایستاده اید مثلاً زمانی که آشپزی می‌کنید، ظرف می‌شوید و یا در صف منتظر ایستاده‌اید پاها را جابجا کنید و یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستید .

تمرینات هوازی و بی هوازی لازمه تمرینات تیراندازی

تمرین هوازی و تمرین بی‌هوازی :

به منظور ایجاد انقباض در عضله و در نهایت ایجاد حرکت نیاز به انرژی می‌باشد. این انرژی از شکسته شدن ماده‌ای به نام آدنوزین تری فسفات (atp) در سلول عضله ایجاد می‌شود. برای تولیدی atp دو دستگاه تولید انرژی به نام‌های دستگاه هوازی و دستگاه بی‌هوازی وجود دارد. با مراجعه به کتابهای فیزیولوژی ورزش در مورد چگونگی عمل این دو دستگاه جهت تولید atp اطلاعات بیشتری کسب خواهید نمود. در اینجا ما سعی می‌کنیم به دو نوع تمرین هوازی و بی‌هوازی که سبب توسعه دستگاه‌های مذکور می‌شوند بپردازیم .

تمرین هوازی :

به انواع ورزشهایی که بطور مستمر و طولانی مدت (بیش از ۲ دقیقه) طول می‌کشند و ضربان قلب در هنگام تمرین کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب می‌باشد تمرینات هوازی و یا زیر بیشینه گفته می‌شود. دویدن و پیاده‌روی دوچرخه‌سواری، شنا در مسافتهای طولانی مدت از انواع تمرینات هوازی هستند. تمرینات هوازی به دو روش صورت می‌گیرد: ۱- روش تداومی ۲- روش تناوبی(اینتروال) ، در روش تداومی فرد بدون استراحت به تمرین می‌پردازد مثلاً ۲۰ دقیقه دویدن پیوسته و بدون استراحت ولی در روش تناوبی فرد مابین تمرین کردن استراحت می‌کند. معمولاً زمان استراحت با زمان فعالیت در تمرینات تناوبی هوازی برابر است. به عنوان مثال یک دقیقه دویدن و

يك دقیقه استراحت كردن (استراحت فعال مثل راه رفتن) يك تمرين انيتروال هوازي محسوب مي‌شود. انرژي مورد نياز براي انجام تمرينات هوازي از گلوکز و چربي تأمين مي‌شود بنابراین براي کاهش چربي خون و يا کاهش وزن چربي بدن، تمرين هوازي بهترين نوع تمرين است .

تمرين بي‌هوازي :

تمرينات بي‌هوازي يا بيشينه به ورزشهاي گفته مي‌شود كه براي مدت زمان کوتاه (كمتر از ۲ دقیقه) و با شدت بيش از ۷۰ درصد حداكثر ضربان قلب صورت مي‌گيرد. ورزشهاي مثل دوي سرعت ۱۰۰ متر و يا ۸۰۰ متر همچنين ورزشهاي گروهی مثل فوتبال، بسكتبال، واليبال از نوع تمرينات بي‌هوازي محسوب مي‌شوند. هر چند زمان ورزشهاي گروهی مذکور بيش از ۲ دقیقه طول مي‌كشد ولي بايد توجه داشت يك فوتباليست هنگام 90دقیقه بازي فوتبال تمام مدت بطور پيوسته در حال دویدن نيست بلکه در بين فعاليت به استراحت و يا تماشاي بازي نيز مي پردازد بنابراین اين گونه ورزشها در طبقه تمرينات بي‌هوازي جا مي‌گيرند. از نشانه‌هاي تمرين بي‌هوازي افزايش بيش از حد ضربان قلب هنگام تمرين و تجمع اسيدلاكتيك در عضلات فعال و خستگي مفرط مي باشد بطوري كه اگر شدت تمرين بالا باشد مثل مسابقه دویدن 800متر فرد پس از مسابقه نياز به زمان زيادي براي بازسازي انرژي از دست رفته و استراحت دارد .

يك آزمون ساده براي اينكه شما متوجه شويد كه فعاليت شما از کدام نوع تمرين می باشد اين است كه اگر هنگام تمرين بتوانيد صحبت بكنيد، تمرين شما از نوع هوازي مي‌باشد و اگر نتوانيد صحبت كنيد و اصطلاحاً نفس، نفس بزنيد، نوع تمرين شما بي‌هوازي خواهد بود .

انرژي مورد نياز براي انجام تمرينات بي‌هوازي از گلوکز (قند خون) تأمين مي‌شود. تمرينات بي‌هوازي را مي‌توان به صورت تناوبي نيز انجام داد ولي زمان استراحت ۲ تا

۴ برابر زمان فعالیت می‌باشد، به عنوان مثال ۵ ثانیه دویدن با شدت بیش از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب و ۲۰ ثانیه استراحت کردن یک تمرین بی‌هوای محسوب می‌شود.

ورزش تیراندازی، شنا و اسب سواری رابه فرزندان خود بیاموزید. پیامبر گرامی اسلام (ص)

مسلم است که توانایی های تیم را قهرمان تعیین می کنند. اغلب چنین تصور می شود که توانایی های فیزیکی مهم ترین عامل موفقیت در ورزش تیراندازی است اما واقعیت اینگونه نیست.

تیراندازی مهارتی است اکتسابی که به کمک توانایی های فیزیکی و فکری پیشرفت می کند، علاقه شخصی، فداکاری و پشتکاری تیرانداز تعیین کننده میزان موفقیت او در مسابقات است، نه قدرت بدنی و توانایی فیزیکی.

تیراندازی

در رشته تیراندازی با تفنگ و تپانچه بادی درفاصله ده متری انجام می شود که برای مردان تعداد ۶۰ تیر و برای زنان ۴۰ تیر می باشد. زمان ۶۰ تیر مردان ۱۰۵ دقیقه است، تیرهای قلق نیز در این زمان زده می شود، برای زنان زمان ۴۰ تیر ۷۵ دقیقه می باشد. تنها یک تیر در هر کارت قابل قبول است و هیچ محدودیتی در تعداد تیرهای قلق وجود ندارد اما بعد از زدن اولین تیر نمره، تیرانداز دیگر مجاز به تیراندازی قلق نمی باشد.

مسابقه مرحله نهایی فینال

بعد از اتمام مرحله مقدماتی هشت نفر اول رقابت، به مرحله فینال راه پیدا می کنند. در مرحله فینال هفت دقیقه فرصت برای زدن تیر قلق دارند و بعد از آن با فرمان مسئول خط در زمان ۷۵ ثانیه یک تیر شلیک می کنند. پس از زدن ۱۰ تیر بدین صورت، حاصل مجموع نمرات فینال با امتیاز دور مقدماتی جمع و مجموع امتیازات هر دو مرحله اعلام می شود. تعیین محل استقرار کسانی که به مرحله نهایی راه می یابند طبق مقررات تکنیکی ویژه مرحله نهایی و نمره های کسب شده در دور مقدماتی

صورت مي گيرد.

تيراندازان به ترتيب امتيازات به دست آمده از سمت چپ به راست در خط آتش قرار مي گيرند.

پس از پايان مرحله قلق گيري يك دقيقه بعد مسؤل خط بايد فرامين را به زبان انگليسي به ترتيب زير اعلام کند:

for the first/next competition shot load

attention 3-2-1 start

stopchange the target

کارت هاي هدف بايد تنها پس از پايان زمان قانوني و فرمان مسؤل خط آتش حرکت داده شود.

عوامل موثر در تيراندازي

اجراي عوامل زير به ترتيب گفته شده به ميزان زيادي در تيراندازي شما تاثير گزار است.

البته قبل از هر جيز داشتن روحيه مناسب و آرامش، بدور از استرس و عوامل منفي روحي براي تيراندازي لازم و ضروري است.

1. چک کردن سلاح و لوازم.

2. حالت گيري درست بدن (قرار گرفتن پاها و ايستادن درست در حالت تعادل).

3. تنفس

4. نشانه روي

5. کشيدن ماشه

6. ديد تکميلي

تاريخچه تيراندازي با تفنگ بادي

تيراندازي با تفنگ بادي از جديد ترين رشته هايي است که در برنامه فدراسيون جهاني گنجانده شده است. در اوایل قرن بيستم ميلادي تيراندازي با تفنگ بادي در بسياري از

کشور ها رواج یافت اما نه به عنوان یک رشته رقابتی در سطح بین المللی. تا اینکه در ۱۹۵۸ میلادی کارل آگوست لارسن (دبیر کل فدراسیون جهانی تیراندازی در سالهای ۱۹۶۰-۱۹۴۷) رشته تفنگ بادی را به عنوان رشته ای که می توانست جای گزین مناسبی برای رشته های خفیف باشد معرفی کرد. تا آن زمان مسابقات تیراندازی در این رشته در برخی از کشور ها انجام می گرفت اما تحقق خواسته او تا ۱۹۷۰ میلادی که مسابقات قهرمانی جهان در این رشته برگزار شد به طول انجامید. لارسن که در سال ۱۹۷۱ میلادی درگذشت. وی سرانجام شاهد بر گزاری این رشته ورزشی در برنامه رقابت های بین المللی بود. در سومین دوره بازی های آسیایی ۱۹۵۸ میلادی این رشته برای اولین بار به صورت سه وضعیت برگزار شد. در ۱۹۶۶ میلادی اولین دوره مسابقات اروپایی این رشته در ویس بادن آلمان بر گزار شد. در این مسابقات ۸۰ تیرانداز در قالب ۱۸ تیم حضور داشتند. در رده بندی تیمی سوییس با کسب ۱۵۳۲ امتیاز به مقام قهرمانی رسید و گ. کومیت از آلمان با کسب ۳۸۵ امتیاز عنوان نخست این مسابقات را به خود اختصاص داد .

فدراسیون تیراندازی آلمان در ۱۹۶۶ میلادی کارت هدف جدیدی را برای این رشته طراحی و پیشنهاد کرد. در ۱۹۷۰ میلادی با معرفی این کارت رکورد های این رشته دستخوش تحول تازه ای شد. از کارت هدف جدید در اولین دوره مسابقات قهرمانی جهان در فونکس آریزونا استفاده شد. در این مسابقات ۹۳ تیرانداز در قالب ۲۰ تیم حضور داشتند. کشور آلمان با کسب ۱۵۱۲ امتیاز مقام اول تیمی را از آن خود کرد و در رده بندی انفرادی گ. کاسترمان از آلمان با کسب ۳۸۷ امتیاز نفر اول شد. در سالهای نخست تعداد ۴۰ تیر در این رشته شلیک می شد 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. رشته تفنگ بادی نیز در ۱۹۸۴ میلادی به برنامه رقابت های المپیک افزوده شد.

تیم ملی مردان کشورمان برای اولین بار پس از انقلاب شکوهمند اسلامی ایران در ۱۳۶۶ شمسی (۱۹۸۷ میلادی) در مسابقات تیر اندازی قهرمانی آسیا شرکت کرد. تیم

ملي بانوان کشورمان نیز در 1369 شمسي (۱۹۹۰ ميلادي) در بازي هاي آسيايي پکن حضور يافت .

تفنگ بادي

وزن آن ۵ کيلوگرم و در آن از ساچمه ۴/۵ استفاده مي شود، آرايش اين تفنگ ها به گونه اي است که به راحتی و بارعايت اصول حالت گيري، مي توان وزن آن را مهار کرد. لازم به ذکر است که داشتن امکانات ديگر مانند: (لباس مخصوص، کفش، گوشي و دستکش و...) در اين رشته ورزشي از اهميت بالايي برخوردار مي باشد.

وزن ماشه در تفنگ بادي آزاد است، شما مي توانيد آن را آن گونه که مي پسنديد و راحت تر يد تنظيم نماييد، حتي مي توانيد آنقدر حساسيت آن را زياد کنيد که با اشاره انگشت تير رها شود، البته اين امر بستگي به خود فرد تيرانداز دارد.

تکنیک در تيراندازي با تفنگ بادي

تيراندازان رشته تفنگ بادي بايد نسبت به جنبه هاي خاص تيراندازي که ويژه اين رشته است آگاه باشند. وضعيت ايستاده از سطح اتکاي کم و مرکز ثقل بالاتري برخوردار است بنا بر اين کنترل آن کمي دشوار است.

وزن سلاح تنها فقت بوسيله بدن بايد مهار شود در نتيجه تيراندازان بايد وقت بيشتري را براي تمرين تکنیک هاي ضروري آن صرف کنند. در سالهاي اخير امتيازهاي اين رشته به طور چشم گيري افزايش يافته است و اين موفقيت به خاطر پيشرفت هاي فني در ساخت سلاح، طراحي تجهيزات و تاکيد بيشتري و موثر بر افزايش تکنیک هاي ذهني و آرميدگي است.

وضعيت ايستادن از نظر مقررات

1. در اين وضعيت تيرانداز بايد در خط آتش (محل استقرار) به راحتی و آزادانه روي هر دو پا و بدون اتکا به جاي ديگر بایستد.

2. تفنگ بايد با هر دو دست، شانه، گونه و قسمتي از سينه در ناحيه شانه راست نگه داشته شود.

3. آرنج بهتر است از ناحيه استخوان لگن حمايت شود.

وضعیت ایستادن از نظر تکنیکی

1. بدن به اندازه 75-90 درجه به سمت راست هدف متمایل است.
 2. پاها به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله دارند و وزن بدن تقریباً به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شده است. پنجه های پا برای کنترل و تعادل نهایی کمی به سمت بیرون قرار گیرد، پاها وزانو کشیده و فشاری بر آنها تحمیل نمی شود.
 3. باسن در امتداد خط نشانه روی و تقریباً عمود بر آن است.
 4. بدن به سمت چپ هدف چرخیده و کمی به سمت عقب خم شده است. تمام چرخش ها و خم شدن ها در بالاتر اتفاق می افتد. این عمل سلاح را در میان سطح اتکا حفظ و باعث ثبات در حالت گیری می شود. در حالت گیری نقش پایین تنه نسبت به بالاتر تنه بیشتر است.
 5. دست چپ باید طوری سلاح را نگاه دارد که وزن آن به طور مستقیم به سطح اتکا انتقال یابد و بهترین وضعیت برای نگاه داشتن سلاح فراهم شود. به خاطر وزن سلاح، مرکز سقل بدن باید در داخل سطح اتکا و در قسمت داخلی پای چپ قرار بگیرد.
 6. بازو و آرنج دست چپ به طور مستقیم زیر تفنگ قرار دارند، بعضی از تیراندازان ترجیح می دهند آرنج دست چپ را کمی جلو تر در ناحیه شکم قرار دهند.
- دست راست به راحتی قبضه تفنگ را می گیرد. میزان فشار لازم برای گرفتن قبضه به وزن ماشه بستگی دارد.
- وضعیت های مختلف نگه داری سلاح
- حالت های بسیاری متنوعی را می توان در طریقه نگاه داری تفنگ بین تیراندازان مشاهده کرد.
- البته باید توجه داشت که هر تیرانداز مجاز است حالتی را که بدن وی با آن راحت تر است اما به صورت اصولی از خود داشته باشد.
- یکی از عوامل تعیین کننده، تناسب طول دست با بالاتر تنه تیرانداز است.
- دست نگاه دارنده سلاح هنگام حالت گیری باید:
1. کشیده و مستقیم باشد.

2. در صورت امکان مشتم شده و به راحتی زیر تفنگ قرار گیرد.

3. باید در زمان طولانی کمترین فشار را متحمل شود.

(اندازه قد و دور کمر دو عامل اساسی در تعیین وضعیت حالت گیری است).

نشانه روی

چشم هنگامی می تواند ببیند و دریافت کننده خوبی باشد که در وضعیت ثابت قرار گیرد.

بنابراین گونه باید به راحتی روی قنداق تفنگ قرار گیرد. گردن و صورت باید فاقد هر

گونه فشار و کشیدگی باشند و خط دید نیز درست در مرکز روزنه دید قرار گیرد.

منظور از نشانه روی در اینجا بالا بردن تفنگ و قرار دادن آن در امتداد مرکز هدف

است.

برای این کار تیرانداز از چهار قسمت تفنگ کمک می گیرد، تیرانداز باید چشم، روزنه

دید، حفاظ مگسک، مگسک و خال سیاه را در امتداد هم قرار دهد.

روزنه دید

روزنه دید سوراخی است که قطر آن $1/2$ میلی متر می باشد. فاصله چشم تا روزنه دید

باید بین ۵-۸ سانتی متر باشد و در طول تیراندازی نباید تغییر کند.

لوازم

در رشته تفنگ داشتن لباس مخصوص این رشته (کت، شلوار، دستکش، کفش، گوشی

و...) از اهمیت بالایی برخوردار است.

داشتن این امکانات در این رشته بسیار مفید و تقریباً می توان گفت که بدون آن تیراندازی

بسیار مشکل و سخت خواهد بود.

سعید ترابی