

## پودمان ۲

### تیراندازی



## واحد یادگیری ۲

### تیراندازی



#### استاندارد عملکرد کار

اجرای تکنیک مربوط به هر یک از رشته‌های تفنگ بادی و تپانچه بادی به صورت جمع تیر در شرایط آزمون انفرادی به شکل شلیک روی هدف

ورزش تیراندازی یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی است. شلیک با سلاح، جذابیت خاصی برای بسیاری از افراد دارد. هر شخص در طول عمر خود ممکن است دست‌کم برای یک‌بار سلاحی را چه به‌صورت اسباب‌بازی، سلاح ورزشی و یا حتی به عنوان سلاح گرم غیر ورزشی در دست گرفته باشد. صحنه شلیک با سلاح بسیار مورد علاقه عموم است. چون ناخودآگاه حس رسیدن به هدف را تداعی می‌کند. همچنین در دستان بازیگران بزرگی که در فیلم‌ها، نقش‌های مثبت بازی می‌کنند سلاح به عنوان سمبل قانون مشاهده می‌شود. هدف‌گیری و اصابت به هدف، چالش اولیه‌ای است که اجتناب از آن برای هیچ‌کس ممکن نیست. اصابت به هدف برای فرد نشاط‌آور است.

تیراندازی از جمله ورزش‌هایی است که مورد تأیید خاص اسلام است. پیامبر (ص) در خصوص اهمیت تیراندازی می‌فرمایند: به فرزندان خود تیراندازی، شنا و سوارکاری بیاموزید. اهمیت تیراندازی زمانی آشکار می‌شود که در هشت سال دفاع مقدس، مهارت تیراندازی از جمله مهم‌ترین مهارت‌های مؤثر در پیروزی و غلبه بر دشمن به‌شمار می‌رود و نتیجه آن سربلندی ایران است. هرچند اکثر فاکتورهای آمادگی جسمانی، در اجرای فعالیت‌های جسمانی و ورزش با هم وابسته هستند، در رشته تیراندازی داشتن فاکتورهای استقامت قلبی تنفسی، قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، عکس‌العمل، هماهنگی و از همه مهم‌تر تعادل بسیار مهم است. علاوه بر این فاکتورها تمرکز نیز نقش مهمی در این رشته ایفا می‌کند.

این واحد یادگیری براساس رشته‌های تیراندازی، میادین تیراندازی، رشته تفنگ بادی و رشته تپانچه بادی به همراه اصول ایمنی مربوط به هر یک طراحی و نوشته شده است و بسته آموزشی تیراندازی شامل: ۱- کتاب درسی ۲- راهنمای هنرآموز ۳- همراه هنرجو طراحی شده است. در هر بخش، تمرینات ویژه و اختصاصی منظور شده است.

## تیراندازی و اهمیت هدف‌گیری در آن

همه موجودات در زندگی خود اهدافی را در نظر می‌گیرند و برای رسیدن به آن از راه‌های مختلفی تلاش می‌کنند. این اهداف گاهی تلاش برای زنده ماندن است و گاهی زندگی بهتر و گاهی برای تفریح و سرگرمی. هدف‌ها در مسیر تاریخ، دستخوش تغییراتی شدند و اهدافی که روزی فقط برای بقای موجودات تنظیم می‌شدند، در زندگی ماشینی و کم‌تحرک امروزی تغییر کرده و به اهدافی برای ایجاد نشاط و سرگرمی تبدیل شدند چون دیگر ضرورت خود را از دست داده‌اند.

آیا می‌توانید نمونه‌هایی از این اهداف، که در مسیر تاریخ تغییر کرده‌اند، به کلاس ارائه دهید؟

پرسش



اهمیت هدف در زندگی بر هیچ‌کس پوشیده نیست و نکته‌ای که در گذر زمان ثابت مانده چالش رسیدن به هدف است که فرد را به تحرک وادار می‌دارد. این هدف ممکن است به دست گرفتن سلاح اسباب‌بازی توسط یک کودک و شلیک به قصد نشاط و سرگرمی و یا به دست گرفتن سلاح جنگی توسط یک سرباز به قصد دفاع از خاک میهن باشد.



با دیدن تصاویر صفحه بعد می‌توانید به مسیر تاریخی به وجود آمدن رشته تیراندازی پی ببرید.



هزاران سال پیش، انسان‌ها برای تأمین آذوقه موردنیاز خود برای نشانه‌روی به‌سوی هدف که همان جانوران آبی، پرندگان و ... بودند با فعالیت پرتاب‌کردن به‌سوی هدف آشنا شدند. ابزار اولیه آنها تنها گلوله‌های سنگ بود و به‌مرور با پیدایش فلز، سنگ‌ها به‌نیزه‌ها و بعدها به‌تیر و کمان و سپس به‌سلاح‌های ماشه‌ای تبدیل شدند.

به‌مرور زمان اهداف نیز تغییر کردند و از اهداف زنده به‌منظور بقا، به‌اهداف بی‌جان ساکن و متحرک به‌منظور سرگرمی و نشاط تبدیل شدند.

آیا می‌توانید نمونه‌هایی از اهداف بی‌جان را با هدف سرگرمی و نشاط و در قالب انواع ورزش‌ها و سرگرمی‌ها نام ببرید؟

پرسش



## بازی و تمرین هدف گیری

برای هماهنگی چشم و دست و همچنین بهبود هدف گیری به چند نمونه بازی و تمرین اشاره می شود:



پرتاب توپ های رنگی داخل سطل

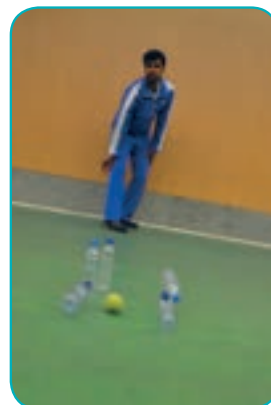


پرتاب توپ پینگ پنگ داخل سطل



پرتاب توپ پینگ پنگ داخل بطری  
با دهانه کوچک

نشانه گیری و پرتاب توپ هفت سنگ  
به بطری‌های آب



نشانه گیری و اصابت هدفمند توپ

هفت سنگ به توپ‌های کوچک رنگی



(در این تمرین می‌توانیم توپ‌ها را امتیازگذاری کنیم. مثلاً توپ‌های زرد، سبز، آبی، قرمز، نارنجی، بنفش، صورتی، به ترتیب ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۳۵)



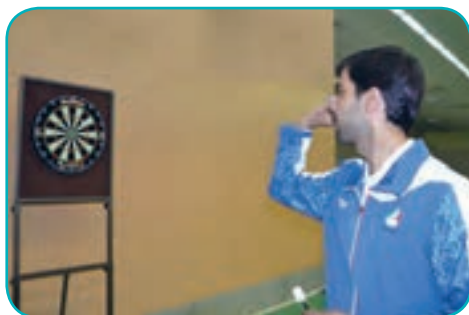
عبور دادن توپ پینگ‌پنگ  
پرتاب‌شده از داخل حلقه



پرتاب حلقه با سایزهای  
مختلف به مخروط







پرتاب دارت

## گرم کردن<sup>۱</sup> و بازگشت به حالت اولیه<sup>۲</sup>

گرم کردن قبل از هر فعالیت ورزشی یکی از مهم ترین بخش های هر برنامه ورزشی است. گرم کردن، بدن را برای اجرای کارهای سنگین آماده می کند. ورزش تیراندازی مستلزم بالا بردن، نگهداری و پایین آوردن چندین باره سلاح است که خود، مانند وزنه ای سنگین عمل می کند. بنابراین آماده سازی بدن و عضلات درگیر قبل از شروع تیراندازی بسیار ضروری است.

همچنین مرحله بازگشت به حالت اولیه به دلیل تغییراتی که حالت گیری در فرم بدن ایجاد می کند و فشار زیادی که عضلات متحمل می شوند بسیار مهم است. عکس های صفحات بعد چند نمونه حرکت برای گرم کردن و بازگشت به حالت اولیه در تیراندازی را نشان می دهد.

۱- warm up

۲- recovery





تیراندازی یک مهارت اکتسابی بوده که به وسیله توانایی‌های فیزیکی و فکری پیشرفت می‌کند. علاوه بر قدرت بدنی، علاقه شخصی و پشتکار یک تیرانداز، تعیین‌کننده میزان موفقیت او در مسابقات خواهد بود. شما نیز می‌توانید یکی از قهرمانان تیراندازی ایران و جهان باشید. یادگیری ورزش تیراندازی مستلزم بهبود و تقویت وضعیت فیزیکی بدن، فراگیری مهارت‌ها و روش‌های تکنیکی، توانایی انطباق با شرایط محیطی و همچنین آمادگی روانی می‌باشد.

## فاکتورهای اساسی در تیراندازی

### ۱- آمادگی تکنیکی

شامل: حالت گیری - نگهداری سلاح - تنفس - تطبیق عناصر دید - رهاکردن ماشه - عملیات تکمیلی

### ۲- آمادگی تاکتیکی

شامل: شرایط جوی - شرایط محیطی - شرایط ویژه فردی

### ۳- آمادگی روانی

شامل: تمرکز فکر - آرام سازی در شرایط فشار - حفظ اعتماد به نفس - توانایی برقراری ارتباط با مربی

### ۴- آمادگی جسمانی

یکی از مهم ترین بخش های تمرینی در رشته ورزشی تیراندازی، آمادگی جسمانی است که زمینه ساز دستیابی به اجراها و مهارت های تیراندازی به شمار می رود.

آمادگی جسمانی اولین شرط پیشرفت در تیراندازی است. هر چه زمان بیشتری به آمادگی جسمانی اختصاص یابد اجراها و مهارت های تیراندازی مطلوب تر خواهد بود.

### ارزشیابی

۱- چند رشته ورزشی که به بهبود عملکرد در تیراندازی کمک می کند، نام ببرید.

۲- فاکتورهای آمادگی جسمانی مهم در ورزش تیراندازی را نام ببرید.

۳- برای بهبود هر یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی رشته تیراندازی بهتر است از چه نوع تمریناتی استفاده کرد؟

## استقامت قلبی-تنفسی

برای تیراندازی و انجام این فعالیت مستمر که به صورت شلیک های پی در پی است نیاز به استقامت قلبی-تنفسی داریم.



دویدن استقامتی



طناب زدن



کوهنوردی



شنای استقامتی

## قدرت و استقامت عضلانی

برای بلند کردن سلاح و ثابت نگه داشتن آن و همچنین تکرار این حرکت در شلیک‌های صورت گرفته در یک جلسه تمرین یا در طول مسابقه تیراندازی، نیاز به قدرت و استقامت عضلانی داریم.



شنای سوئدی





## شنای زورخانه‌ای



### گرفتن با دو دست و بالا بردن چوب یا حوله و پایین آوردن



### نشستن روی دو پا با زانوی خم و پرش به سمت بالا



انتقال وزن روی پای راست و چپ به تناوب



## انعطاف پذیری

برای حالت گیری صحیح و تطبیق بدن با سلاح و تغییر حالت بدن به دلیل تغییر مرکز ثقل هنگام به دست گرفتن سلاح، نیاز به انعطاف پذیری داریم.

ایستادن روی دو پا و چرخش کامل کمر و بالاتنه

تمرین





ایستادن روی دو پا، خم کردن بالاتنه به سمت پاها و سپس باز شدن بدن



نشستن روی زمین با پاهای کشیده و رساندن دست به انگشتان پا

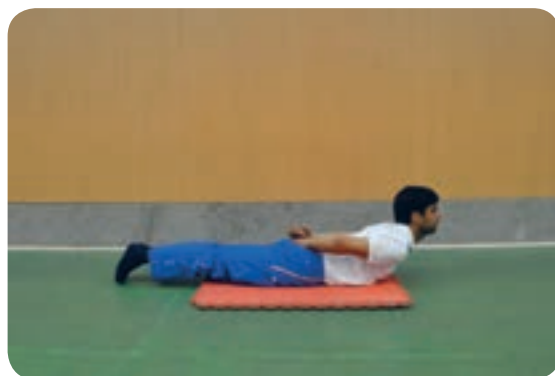


قرار دادن پاها در حداکثر فاصله از دیوار و قراردادن دستها به صورت کشیده روی دیوار





خوابیدن روی شکم و بالا آوردن شانه و سر و گردن



قلاب کردن دست‌ها در پشت بدن بین دو کتف



## عکس العمل و هماهنگی چشم و دست

در هنگام تیراندازی پس از متمرکز شدن روی هدف و تنظیم عناصر دید، چشم وضعیت مطلوب برای شلیک را از طریق هم‌راستا بودن روزنه (شکاف درجه)، مگسک و خال سیاه می‌بیند و در همان لحظه انگشت سبابه ماشه را می‌کشد.



زدن توپ هفت سنگ به دیوار از زوایا و جهات مختلف و دریافت آن



رنگ کردن نقاشی های داخل کتاب با مداد رنگی



خلق کردن و ساختن چیزهای جدید مثلاً با خمیر بازی



انجام پازل سه‌بعدی



ورزش‌های راکتی مثل تنیس روی میز و بدمینتون



## تمرکز

هنگام شلیک باید همه توجه و دقت به هدف باشد و از پراکندگی فکر و پرت‌شدن حواس جلوگیری کنیم. برای یک شلیک دقیق و صحیح نیاز به تمرکز داریم.





\* در ذهن خود از یک تا صد را برعکس بشمارید.

\* در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمارید و کم کنید. (۹۴-۹۷-۱۰۰)

\* روی یک صندلی بنشینید و ساعتی را روبه روی خود قرار دهید. سپس با چشمتان عقربه ثانیه شمار آن را دنبال کنید. دقت کنید چشمتان به جز ثانیه شمار جای دیگری را نبیند و همچنین در این زمان اجازه ورود هیچ فکر دیگری را به ذهنتان ندهید.

\* دو علامت هم سطح با چشمان خود روی آینه بگذارید و تصور کنید که آنها چشمان انسان دیگری است که به شما خیره شده است و این شخص کسی است که می توانید به او اعتماد کنید. اجازه ندهید فکر دیگری به ذهن شما بیاید.

\* روی یک صندلی، راحت بنشینید و ببینید چقدر می توانید بی حرکت بمانید. تمام حواستان را به بی حرکت نشستن بدهید. دقت کنید که هیچ کدام از اعضای بدنتان نباید حرکت کند. وقتی بتوانید روی بدن خود تسلط داشته باشید، می توانید امیدوار باشید که ذهنتان هم در کنترل شماست.

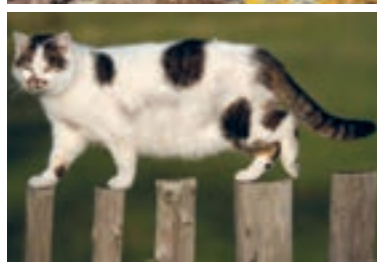
## تعادل



آیا تاکنون به نحوه ایستادن حیوانات مختلف و چگونگی حفظ تعادل آنها دقت کرده اید؟

آیا می دانید عوامل مهم در حفظ تعادل چه مواردی هستند؟

به نظر شما حفظ تعادل هنگام حرکت با حفظ تعادل در حالت ایستاده و ساکن چه تفاوت هایی دارد؟



توانایی حفظ تعادل در انسان‌ها امری بسیار ضروری است که با تمرین بهبود می‌یابد. تعادلی که ما برای تیراندازی در اهداف ثابت و به خصوص در رشته‌های بادی به آن نیاز داریم از نوع تعادل ایستا به خصوص در لحظه شلیک است.

تمرین



### تمرینات بهبود تعادل

با هم‌کلاسی خود دو به دو تمرینات زیر را انجام دهید و با نظارت هنرآموز خود تمرین همدیگر را اصلاح نمایید. در حالت ایستاده یک پا صاف و عمود بر زمین و پای دیگر موازی با زمین قرار دارد، سر باید به زانو برسد.



در حالت ایستاده یک پا عمود بر زمین و کف پای دیگر کنار قسمت داخلی زانو قرار می‌گیرد. کف دست‌ها به هم چسبیده روی سینه و زیر چانه قرار می‌گیرد.



### حرکت فرشته

کف پای چپ روی زمین قرار گرفته و زانو باید کاملاً صاف باشد و پای راست در امتداد بالاتنه و کاملاً موازی با زمین قرار گیرد. دست‌ها از طرفین باز شده به طوری که کف دست‌ها رو به زمین باشد.



کف دست راست و روی ساق پای چپ روی زمین قرار گرفته، دست چپ و پای راست به حالت کاملاً صاف قرار می‌گیرند.



چشم‌ها بسته و پنجه پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد، درحالی‌که پای راست پشت زانوی چپ قرار دارد و کف دست‌ها در حالت چسبیده به هم بالای سر قرار دارد.



راه رفتن روی لبه جدول یا موازنه

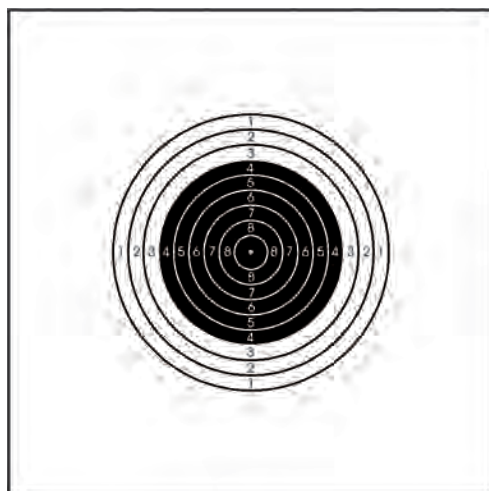


هنگام انجام تمرین راه رفتن روی جدول، ارتفاع مناسبی را با توجه به سطح توانایی خود انتخاب کنید.

نکته ایمنی



## انواع کارت هدف در رشته‌های بادی تیراندازی



کارت هدف تفنگ بادی ۱۰ متر



کارت هدف تپانچه بادی ۱۰ متر



## سلاح‌های رشته تیراندازی

رشته‌های تیراندازی شامل رشته تفنگ و رشته تپانچه است.

پرسش



آیا با توجه به نوع سلاح، برد آن متفاوت است؟  
آیا می‌توان با سلاح‌های بادی، هدف سلاح‌های خفیف را نشانه‌گیری کرده و به آن شلیک کرد؟

سلاح‌های مربوط به تفنگ و تپانچه در رشته‌های تیراندازی ورزشی به ۳ دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱- سلاح‌های بادی که کالیبر آن ۴/۵ میلی‌متر است.
- ۲- سلاح‌های خفیف که کالیبر آن ۵/۶ میلی‌متر است.
- ۳- سلاح‌های جنگی که کالیبر آن بالای ۵/۶ میلی‌متر است.

فعالیت پژوهشی



تحقیق کنید که کالیبر به چه معناست و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

## رشته‌های المپیک تیراندازی

رشته‌های المپیک مردان

ردیف	نام رشته	تعداد تیر
۱	تپانچه بادی ۱۰ متر مردان	۶۰ تیر
۲	تفنگ بادی ۱۰ متر مردان (ایستاده)	۶۰ تیر
۳	تپانچه ۲۵ متر راپیدفایر مردان	۶۰ تیر
۴	تپانچه ۵۰ متر مردان	۶۰ تیر
۵	تفنگ ۵۰ متر درازکش مردان	۶۰ تیر
۶	تفنگ ۵۰ متر سه وضعیت مردان	۴۰×۳ تیر (درازکش - ایستاده - به زانو)
۷	تراپ دوبل مردان	۱۵۰ هدف
۸	اسکیت مردان	۱۲۵ هدف
۹	تراپ مردان	۱۲۵ هدف

## رشته‌های المپیکی زنان

ردیف	نام رشته	تعداد تیر
۱	تپانچه بادی ۱۰ متر زنان	۴۰ تیر
۲	تفنگ بادی ۱۰ متر زنان (ایستاده)	۴۰ تیر
۳	تپانچه ۲۵ متر زنان	(۳۰ + ۳۰) تیر
۴	تفنگ ۵۰ متر سه وضعیت زنان	۳×۲۰ تیر (درازکش - ایستاده - به زانو)
۵	اسکیت زنان	۷۵ هدف
۶	تراپ زنان	۷۵ هدف

نکته



کلیه رشته‌هایی که بعد از مسابقه مقدماتی، در آن فینال برگزار می‌شود المپیکی هستند.

### ارزشیابی

موارد ایمنی را ارائه دهید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید.

- ۱- تعداد تیر در ۵ رشته از رشته‌های المپیکی مردان و ۵ رشته از رشته‌های المپیکی زنان = ۲ نمره
- ۲- تعداد تیر در ۳ رشته از رشته‌های المپیکی مردان و ۳ رشته از رشته‌های المپیکی زنان = ۱ نمره
- ۳- عدم آگاهی از تعداد تیر در رشته‌های المپیکی مردان و زنان = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.



- آیا می‌توانید تعدادی از رشته‌های ورزشی که تجهیزات و وسایل جانبی نقش مهمی در آن دارد، نام ببرید؟

- آیا می‌توانید تعدادی از تجهیزات ضروری رشته تفنگ و تپانچه بادی را نام ببرید؟

- آیا می‌توانید چگونگی تأثیر تجهیزات را بر یک شلیک خوب بیان کنید؟

برای انجام صحیح هر کاری ابتدا باید وسایل موردنیاز را به دقت فراهم کرد. برای انجام یک شلیک صحیح نیاز به وسایلی است که ضرورت بسیار زیادی دارد و بدون آن اصلاً حرکت شکل نمی‌گیرد مانند سلاح، ساچمه. همچنین نیاز به وسایلی که بودن آنها اجرای تکنیک را آسان‌تر می‌کنند مانند سه‌پایه نگهدارنده سلاح در رشته تفنگ و یا کفش تیراندازی در رشته تپانچه اکنون به بررسی سلاح، ضروری‌ترین و اصلی‌ترین وسیله برای تیراندازی می‌پردازیم.



## اجزای تشکیل دهنده سلاح تپانچه بادی



\* آیا همه اجزای تشکیل دهنده تپانچه برای افراد راست دست و چپ دست یکسان است؟

## اجزای تشکیل دهنده سلاح تفنگ بادی



#### نکته ایمنی



- ۱- هنگامی که برای آشنایی با سلاح آن را لمس و بلند می کنید دقت داشته باشید که سر سلاح باید به سمت نقطه امن (هدف) باشد.
- ۲- سلاح به هیچ عنوان از خط تیراندازی خارج نشود.
- ۳- در تمام مراحل پرچم ایمنی به منظور خالی بودن سلاح، داخل لوله سلاح قرار داشته باشد.

#### تمرین



- به گروه های ۳ یا ۴ نفره تقسیم شوید:
- ۱- هر گروه شکل تپانچه بادی و تفنگ بادی را رسم کند و اجزای تشکیل دهنده آن را در شکل مشخص نماید.
  - ۲- تک تک اعضای هر گروه تفنگ و تپانچه را در دست بگیرید، همه قسمت های آن را لمس کنید، سپس هر گروه وزن سلاح را حدس بزند و پاسخ ها را روی تابلو یادداشت نماید.

#### ارزشیابی

- اجزای تشکیل دهنده سلاح را نام ببرید و طبق موارد زیر نمره گذاری می شوید.
- ۱- نام بردن در مجموع ۱۰ جزء از اجزای تشکیل دهنده تفنگ و تپانچه بادی = ۲ نمره
  - ۲- نام بردن در مجموع ۸ جز از اجزای تشکیل دهنده تفنگ و تپانچه بادی = ۱ نمره
  - ۳- عدم توانایی در نام بردن اجزای سلاح و تمرین تا کسب حداقل ۱ نمره

#### تجهیزات تیراندازی مربوط به سلاح های بادی

- چرا از تجهیزات مختلف در تیراندازی استفاده می شود؟
- علت استفاده تیراندازان رشته تفنگ از کت، شلوار و دستکش چیست؟
- علت استفاده تیراندازان رشته تپانچه از کفش مخصوص و عینک چیست؟





با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید:  
\* از دیدگاه شما کدامیک از این تجهیزات مربوط به تفنگ بادی و کدامیک مربوط به تپانچه بادی و کدامیک مشترک است؟  
پاسخها را با راهنمایی هنرآموز خود تحلیل و دسته‌بندی کنید.



بسیاری از این تجهیزات، عملکرد فرد را هنگام تیراندازی بهبود می‌بخشد و استفاده از آنها اختیاری است مثل استفاده از کفش مخصوص در رشته تفنگ و تپانچه بادی.



استفاده از بعضی تجهیزات در هنگام تیراندازی اجباری است مثل پرچم ایمنی که داخل لوله سلاح قرار داده می‌شود و نقش آن اطمینان از خالی بودن سلاح است.



### تجهیزات رشته تپانچه بادی:

کفش تیراندازی<sup>۱</sup> - عینک تیراندازی<sup>۲</sup> - بلایندر (محدود کننده دید)<sup>۳</sup> - کلاه تیراندازی<sup>۴</sup>

### تجهیزات رشته تفنگ بادی:

کت تیراندازی<sup>۵</sup> - شلوار تیراندازی<sup>۶</sup> - دستکش تیراندازی<sup>۷</sup> - کفش تیراندازی - سه پایه<sup>۸</sup> - بلایندر - کلاه تیراندازی - منشور<sup>۹</sup>

### تجهیزات مشترک تپانچه و تفنگ بادی:

پرچم ایمنی سلاح<sup>۱۰</sup> - ساچمه<sup>۱۱</sup>

۱- Shooting shoes

۲- Shooting glasses

۳- Blinder

۴- Shooting cap

۵- Shooting jacket

۶- Shooting trousers

۷- Shooting gloves

۸- Tripod

۹- Prism

۱۰- Safty flag

۱۱- Pellet

✱ لباس زیر تیراندازی (مخصوص رشته تفنگ):  
در زیر کت و یا شلوار استفاده می‌شود و به ثابت شدن بدن در زیر کت و شلوار کمک می‌کند.



✱ لباس تیراندازی (کت و شلوار) مخصوص رشته تفنگ:  
فشار وارد شده ناشی از وزن سلاح روی بدن تیرانداز را کاهش داده، به ثبات و ایستایی بدن فرد هنگام تیراندازی کمک می‌کند.





### \* دستکش تیراندازی:

فشار وارد شده ناشی از وزن سلاح، روی دست و مچ را کاهش می‌دهد و مخصوص رشته‌های تفنگ است.



### \* کفش تیراندازی:

کفش در حفظ تعادل و ثبات بدن نقش مهمی دارد. کفش رشته تفنگ، ساقدار و کفش رشته تپانچه تا زیر قوزک پا است.



کفش رشته تپانچه



کفش رشته تفنگ



کفش رشته تفنگ

### \* عینک تیراندازی:

به بهبود دید فرد کمک می‌کند و در صورت برگشت پوکه در رشته‌های خفیف، مانع از برخورد پوکه به چشم می‌شود.



### \* بلایندر (محدودکننده دید):

باعث متمرکز شدن دید روی هدف و همچنین بهبود تمرکز فرد از طریق محدودیت دید می‌شود.



بلایندر روی عینک



بلایندر روی سلاح

### \* کلاه تیراندازی:

کلاه مانع از برخورد مستقیم نور از بالا و طرفین به چشم و عینک می‌شود.



### \* منشور:

زمانی که دست غالب و چشم غالب فرد در یک سمت بدن (همسو) نباشد از منشور استفاده می‌شود.



### \* سه پایه (پایه نگهدارنده سلاح):

در زمان ساچمه‌گذاری و استراحت بین شلیک‌ها، سلاح روی سه پایه قرار می‌گیرد. استفاده از سه پایه باعث صرفه‌جویی در وقت، خستگی کمتر، ثبات در حالت‌گیری و صرف انرژی کمتر می‌شود. سه پایه در وضعیت ایستاده و به‌زانوی رشته‌های تفنگ استفاده می‌شود.



سینی نگهدارنده جعبه ساچمه روی سه پایه



سه پایه

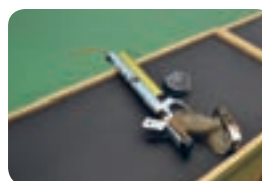
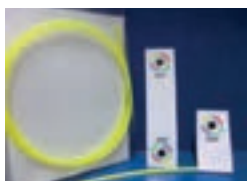
### \* وسیله اندازه‌گیری وزن ماشه‌کش:

این وسیله برای اندازه‌گیری وزن ماشه تپانچه بادی استفاده می‌شود. وزن ماشه نباید کمتر از ۵۰۰ گرم باشد.



### \* پرچم ایمنی:

به منظور اطمینان از خالی‌بودن سلاح، داخل لوله قرار می‌گیرد.



نکته



\* طول پرچم ایمنی باید متناسب با طول لوله سلاح باشد یعنی برای تپانچه بادی از پرچم کوتاه‌تر و برای تفنگ بادی از پرچم بلندتر استفاده شود.  
\* دو سر پرچم ایمنی باید به طور کامل دیده شود به این ترتیب که یک سر از دریچه سلاح و یک سر از انتهای لوله خارج شود.

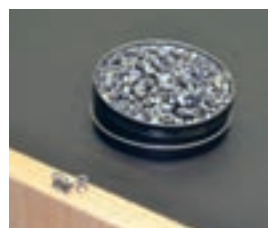
ایمنی



برای حفظ ایمنی خود و دیگران در تمام طول مدت حضور در سالن به جز زمان شلیک، می‌بایست پرچم ایمنی داخل سلاح باشد.

### \* ساچمه:

ساچمه تیری است که داخل سلاح‌های بادی قرار گرفته و به سمت هدف شلیک می‌شود.



در زمان قراردادن ساچمه داخل سلاح باید دقت شود که ساچمه از سر کوچک و پر آن داخل گذاشته شود.



تمرین



- ۱- تجهیزات موردنیاز در سلاح‌های بادی (تپانچه بادی و تفنگ بادی) را به ترتیب درجه اولویت از دیدگاه خود فهرست کنید.
- ۲- دلایل انتخاب هر یک از تجهیزات را به کلاس ارائه دهید.

## ارزشیابی

- تجهیزات مورد استفاده در سلاح‌های بادی را نام ببرید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید.
- ۱- نام‌بردن و توضیح کاربرد ۷ مورد از تجهیزات مورد استفاده در تفنگ و تپانچه بادی = ۲ نمره
  - ۲- نام‌بردن و توضیح کاربرد ۵ مورد از تجهیزات مورد استفاده در تفنگ و تپانچه بادی = ۱ نمره
  - ۳- عدم توانایی در نام‌بردن و توضیح کاربرد تجهیزات و تمرین تا کسب حداقل ۱ نمره

## قوانین حمل (جابه‌جایی) سلاح

پرسش



- آیا تا به حال به آسیب‌های جسمانی رشته‌های ورزشی دقت کرده‌اید؟
- به نظر شما کدام‌یک از رشته‌های ورزشی ماهیت خطرناک تری نسبت به سایر رشته‌ها دارند؟
- به نظر شما برای اینکه رشته تیراندازی ورزشی ایمن و مطمئن باشد چه نکاتی باید رعایت شود؟

با راهنمایی هنرآموز خود پاسخ را تحلیل و دسته‌بندی کنید.

- بخشی از اصول ایمنی که باید مورد توجه قرار گیرند به این ترتیب می‌باشند:
- پرچم ایمنی در تمام طول زمانی که شلیک خشک صورت می‌گیرد و یا سلاح در خط آتش قرار دارد باید در سلاح قرار داشته باشد. هدف از قراردادن پرچم ایمنی این است که باز بودن دریچه سلاح و همچنین خالی‌بودن سلاح، به‌طور آشکار، قابل مشاهده باشد. برای اطمینان از خالی‌بودن سلاح، طول پرچم باید متناسب بوده و تمام طول لوله سلاح را دربرگیرد.
  - اگرچه پرچم ایمنی استفاده نشود، عضو ژوری باید به ورزشکار اخطار داده و همچنین به او دستور بدهد که پرچم ایمنی را در سلاح قرار دهد. اگر پس از اخطار، عضو ژوری تشخیص داد که ورزشکار از قراردادن پرچم ایمنی در سلاح خودداری می‌کند، ورزشکار باید اخراج شود.
  - تا زمانی که ورزشکار در خط آتش قرار دارد، سلاح باید در جهت ایمن قرار داده شود (به سمت هدف) و همچنین تا زمانی که به منظور شلیک، سلاح به سمت هدف قرار نگرفته دریچه و گلنگدن نباید بسته باشد.
  - قبل از خروج از خط آتش، ورزشکار باید به افسر میدان اطلاع داده و افسر میدان مطمئن شود که فشنگ یا ساچمه‌ای در جان لوله یا خشاب قرار ندارد و پرچم ایمنی در سلاح قرار دارد.
  - اگر جعبه سلاح بدون بازدید و اطلاع افسر میدان از خط خارج شود، ورزشکار ممکن است اخراج شود.
  - حمل و جابه‌جایی سلاح به تنهایی در سالن و میدان مجاز نیست (سلاح حتماً باید در جعبه مخصوص قرار گیرد)
  - زمانی که مسئولین میدان در جلوی خط آتش هستند، پرچم ایمنی باید در سلاح قرار داشته باشد.

**نکات مهم:** رعایت کردن و رعایت نکردن موارد ایمنی در تیراندازی مثل دو روی یک سکه است. رعایت نکردن موارد ایمنی ممکن است خطرات بسیاری حتی مرگ یک فرد را در پی داشته باشد و از طرف دیگر رعایت کردن موارد ایمنی و همچنین ماهیت رشته تیراندازی که بر خلاف رشته‌های ورزشی پر برخورد، آسیب بدنی در آن به ندرت پیش می‌آید تیراندازی را به ورزشی بسیار ایمن و نشاط‌آور تبدیل می‌کند. رشته تیراندازی، به شرط رعایت اصول ایمنی و توجه به قوانین، یکی از ایمن‌ترین و بی‌خطرترین رشته‌های ورزشی است.

به عملکرد هم‌کلاسی‌های خود در کلاس توجه کنید. در صورتی که موارد ایمنی رعایت نمی‌شود به آنها یادآوری کنید.

تمرین



### ارزشیابی

موارد ایمنی در تیراندازی را ارائه دهید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید:

- ۱- ۵ مورد از موارد ایمنی را ارائه دهد = ۲ نمره
- ۲- ۳ مورد از موارد ایمنی را ارائه دهد = ۱ نمره
- ۳- عدم توانایی ارائه موارد مهم ایمنی = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

## انواع میادین تیراندازی

– به نظر شما با توجه به تنوع رشته‌های تیراندازی، برای اهداف ثابت چه نوع میادینی باید وجود داشته باشد؟

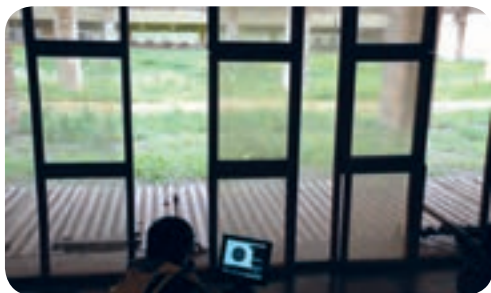
– آیا می‌توان برای رشته‌های ۳۰۰ متر، میدان سرپوشیده طراحی کرد؟

پرسش



میادین ۳۰۰ متر (باید حداقل ۲۹۰ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد).





میادین ۵۰ متر (باید حداقل ۴۵ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد).



میادین ۲۵ متر (باید حداقل ۱۲/۵ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد).



میادین ۱۰ متر (باید سرپوشیده باشد).



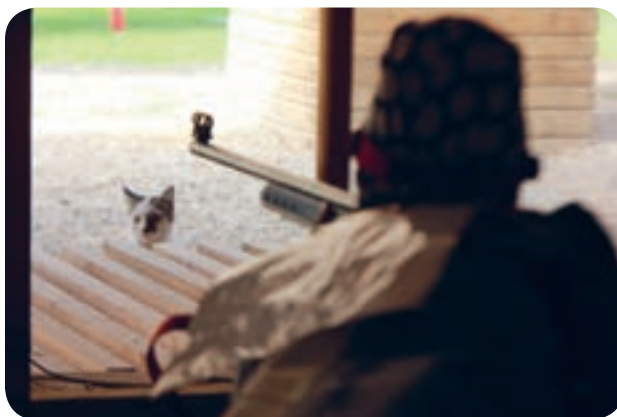
میادین فینال (می تواند سرباز یا سرپوشیده باشد).

### \* استانداردهای میدان

- پشت خط آتش باید فضای کافی برای مسئولین میدان و ژوری ها جهت انجام وظایفشان وجود داشته باشد.
- همچنین باید جایگاهی برای تماشاگران در نظر گرفته شود.
- فضای تماشاگران باید از فضای ورزشکاران و مسئولین به طور مناسبی جدا شده و حداقل ۵ متر با خط آتش فاصله داشته باشد.



**زیست محیطی:** در صورتی که در سالن های سرباز ۲۵ متر، ۵۰ و ۳۰۰ متر مشغول تیراندازی هستید، مراقب باشید به حیواناتی از قبیل گربه، گنجشک، کبوتر و .... که به دلیل حرکت در فضای آزاد به صورت اتفاقی در مسیر تیراندازی شما قرار می گیرند، شلیک نکنید.



### ارزشیابی

- ۱- انواع میداین تیراندازی را نام ببرید.
- ۲- دو مورد از استانداردهای میدان، مربوط به تماشاگران را بیان کنید.



## جدول مشخصات رشته‌های تپانچه و تفنگ بادی

پرسش



- به نظر شما تعداد تیرهایی که زنان و مردان در مسابقات شلیک می‌کنند، یکسان است؟
- آیا نوع ساچمه‌ای که در تپانچه بادی استفاده می‌شود با ساچمه‌ای که در تفنگ بادی استفاده می‌شود، متفاوت است؟
- آیا تعداد تیرهایی که در طول مسابقه در رشته تفنگ و تپانچه بادی شلیک می‌شود، متفاوت است؟

### جدول رشته تپانچه بادی

رشته	تعداد تیر مسابقه	تعداد تیر در هر هدف مسابقه	تعداد هدف‌های قلق (اهداف کاغذی)	تعداد تیر قلق	زمان مسابقه (اهداف کاغذی) (اهداف الکترونیکی)	زمان آماده‌سازی و قلق	(وزن سلاح) (وزن ماشه)
تپانچه بادی ۱۰ متر مردان	۶۰	۱	۴	نامحدود	۱ ساعت و ۳۰ دقیقه ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	حداکثر ۱۵۰۰ حداقل ۵۰۰
تپانچه بادی ۱۰ متر زنان	۴۰	۱	۴	نامحدود	۶۰ دقیقه ۵۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	حداکثر ۱۵۰۰ حداقل ۵۰۰

### جدول رشته تفنگ بادی

رشته	تعداد تیر مسابقه	تعداد تیر در هر هدف مسابقه	تعداد هدف‌های قلق (اهداف کاغذی)	تعداد تیر قلق	زمان مسابقه (اهداف کاغذی) (اهداف الکترونیکی)	زمان آماده‌سازی و قلق	(وزن سلاح) (وزن ماشه)
تفنگ بادی ۱۰ متر مردان	۶۰	۱	۴	نامحدود	۱ ساعت و ۳۰ دقیقه ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۵/۵ کیلوگرم بدون محدودیت
تفنگ بادی ۱۰ متر زنان	۴۰	۱	۴	نامحدود	۶۰ دقیقه ۵۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	۵/۵ کیلوگرم بدون محدودیت

### نکته مهم

کالیبر<sup>۱</sup> سلاح در تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است (۴/۵ میلی متر). به دلیل اینکه کالیبر تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است از همان ساچمه‌ای که برای تپانچه بادی استفاده می‌شود در تفنگ بادی هم استفاده می‌شود (کالیبر ۴/۵ میلی متر). به قطر داخلی لوله سلاح **کالیبر** می‌گویند.

### ارزشیابی:

- ۱- جدول رشته تپانچه بادی و تفنگ بادی را همراه با جزئیات تکمیل نمایید.
- ۲- رشته تپانچه بادی و تفنگ بادی را مقایسه نمایید. شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها در چیست؟
- ۳- شباهت‌ها و تفاوت‌های رشته تپانچه بادی مردان و زنان و رشته تفنگ بادی مردان و زنان در چیست؟

## همسو بودن و غیر همسو بودن

آیا تا به حال سنگی را به داخل رودخانه پرتاب کرده‌اید؟



- آیا تا به حال با دوستان خود بر سر نشانه گرفتن یک نقطه مشخص مسابقه داده‌اید؟
  - به نظر شما در چه حالتی بیشتر سنگ‌هایی که به سمت هدف پرتاب می‌کردید، به ثمر می‌رسید؟
  - در مورد نحوه پرتاب، استفاده از دست، پا و چشم تجربیات خود را بیان کنید.
  - \* در مورد پاسخ‌های خود با یکدیگر گفت‌وگو کنید و با کمک هنرآموز خود تحلیل و دسته‌بندی نمایید.
- همه ما به‌طور ناخودآگاه زمانی که قصد پرتاب کردن چیزی را داریم از دست قوی‌تر یا همان دست غالب استفاده می‌کنیم. چشم نیز از این قاعده مستثنی نیست یعنی مانند یکی از دست‌ها که قوی‌تر است یکی از چشم‌هایمان هم قوی‌تر یا غالب است.
- اگر دست و چشم غالب فرد در یک سمت باشد به آن **همسو** می‌گویند.
- یعنی اگر دست غالب فردی راست و چشم غالب او نیز راست باشد این فرد **همسو** است.
- اما اگر دست غالب فردی راست و چشم غالب او چپ باشد یا بالعکس این فرد **غیر همسو** است.



## \* چشم غالب<sup>۱</sup> و چشم مغلوب<sup>۲</sup>

آیا تا به حال زمانی که قصد انجام دادن کار دقیقی را داشته‌اید یکی از چشم‌هایتان را بسته‌اید؟ آیا در زمان شرکت در یک مسابقه دوستانه پرتاب دارت یکی از چشم‌ها را بسته‌اید تا راحت تر هدف را ببینید؟ همه ما از دوران کودکی، وقتی که به دنبال گرفتن یک اسباب‌بازی هستیم از یکی از دست‌هایمان بیشتر استفاده می‌کنیم، به تدریج با همان دست غالب نقاشی می‌کشیم و مطلبی را می‌نویسیم. اما آیا تاکنون به این موضوع که چشم غالب شما راست یا چپ است، فکر کرده‌اید؟ اصلاً دانستن اینکه کدام چشم غالب است چه نفعی برای ما دارد؟ در دید طبیعی، اثری به نام اختلاف دید وجود دارد. ما دو چشم داریم، بنابراین جابه‌جایی و تفاوتی در مکان ظاهری یک شیء که با دو خط دید از دو چشم ما مشاهده می‌شود به وجود می‌آید. وقتی این اتفاق می‌افتد، مغز به چشم غالب اولویت می‌دهد. این موضوع در تمرینات تیراندازی با کمان، دارت و تیراندازی با سلاح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

بهترین حالت برای تیراندازی، حالتی است که چشم و دست غالب یکسان باشد. یعنی اصطلاحاً فرد همسو باشد.



**طریقه پیدا کردن چشم غالب:** در حدود دو سوم از مردم، چشم راست، چشم غالب است. چشم غالب با توجه به فاصله تا شیء موردنظر می‌تواند تغییر کند اما به‌طور کلی هر کس فقط یک چشم غالب دارد.

راه‌های مختلفی برای پیدا کردن چشم غالب وجود دارد:

### روش دلمن (Dolman)

۱- یک کارت بردارید، وسط کارت را سوراخ کوچکی ایجاد کنید. از داخل سوراخ با هر دو چشم، چیزی را که تقریباً در فاصله ۳ متری شما قرار دارد، نگاه کنید به‌طوری‌که سوراخ دقیقاً روی نقطه خاصی قرار داشته باشد. سپس یکی از چشم‌ها را ببندید و فقط با یک چشم ببینید. با هر چشم که سوراخ را روی نقطه موردنظر دیدید آن چشم، چشم غالب شماست. به‌طور مثال اگر چشم چپ را بستید و فقط با چشم راست دیدید و نقطه موردنظر جابه‌جا نشد چشم راست شما، چشم غالب است.

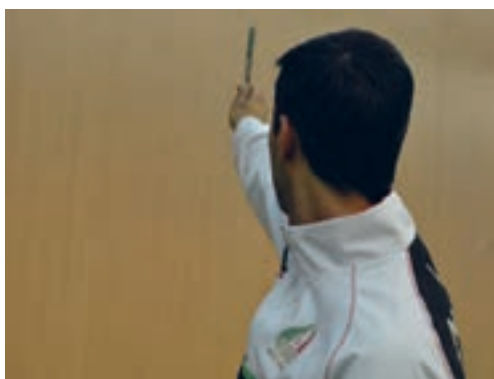
۱- Dominate eye

۲- Non dominate eye



### روش پورتا (Porta)

۲- بازویتان را به حالت کشیده قرار دهید طوری که انگشت سبابه یا قلمی که در دست دارید، در راستای شیء موردنظر قرار گیرد. چشم‌ها را به نوبت ببندید و باز کنید تا چشم غالب را پیدا کنید.



در تیراندازی استفاده از چشم غالب هنگام شلیک بسیار اهمیت دارد. به منظور استفاده نکردن از چشم مغلوب در زمان تیراندازی، جلوی چشم مغلوب با محدودکننده دید پوشانده می‌شود.



نکته



- ۱- چشم مغلوب نباید به صورت خودآگاه بسته نگه داشته شود چون این حالت باعث خستگی عضلات چشم غالب نیز می‌شود.
- ۲- بهترین کار به منظور استفاده نکردن از چشم مغلوب، استفاده از محدودکننده‌های دید است.



به گروه‌های ۳ یا ۴ نفره تقسیم شوید:

- ۱- سرگروه جدولی تهیه کند که شامل این موارد باشد:  
نام هنرجو- دست غالب چشم غالب همسو/ناهمسو.  
هنرجوها دست غالب خود را به سرگروه بگویند. سپس از یکی از روش‌های تعیین چشم غالب استفاده کرده و بعد از اینکه تک‌تک این آزمایش را انجام دادند سرگروه نتایج را یادداشت کند.
- ۲- اعضای گروه با کمک یکدیگر ستون آخر جدول را تکمیل نمایند.

### ارزشیابی

آزمایش تشخیص چشم غالب را انجام دهید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید:

- ۱- توضیح نحوه انجام آزمایش تشخیص چشم غالب و اجرای عملی آن = ۲ نمره
- ۲- توضیح نحوه انجام آزمایش تشخیص چشم غالب بدون توانایی اجرای آن = ۱ نمره
- ۳- تشخیص‌ندادن چشم غالب و نیاز به تمرین بیشتر = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

## تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری

لازمه یک شلیک مناسب این است که قسمت‌هایی از سلاح در راستای هم قرار گرفته و با کمک چشم، تصویر صحیحی از هدف در ذهن ایجاد شود.



- ۱- از کدام قسمت اجزای سلاح باید برای دیدن هدف و نشانه‌گیری بهتر استفاده کرد؟
- ۲- آیا به نظر شما روند تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری در تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است؟

### \*عناصر دید در تپانچه

عناصر دید در تپانچه عبارت‌اند از: روزنه دید<sup>۱</sup> (شکاف درجه)، مگسک<sup>۲</sup> و خال سیاه<sup>۳</sup>



۱- Rear sight

۲- Fore sight

۳- Aiming mark

در تطبیق عناصر دید تپانچه که خطی است مگسک باید کاملاً در وسط شکاف درجه قرار گیرد و فاصله دو طرف مگسک با روزنه دید باید به یک اندازه باشد.



لبه بالایی مگسک باید با لبه‌های بالایی شکاف درجه در یک راستا بوده و بالاتر یا پایین‌تر نباشد.



## فضای نشانه‌روی و هدف‌گیری در تپانچه

منظور از فضای نشانه‌روی محدوده مشخصی است که عناصر دید پیش از شلیک و رهاشدن ماشه در آنجا قرار می‌گیرد اما منظور از فضای هدف‌گیری محدوده حرکت عناصر دید روی هدف است.



از سیبل سفید تپانچه برای تطبیق عناصر دید استفاده می‌شود. در این مرحله باید مگسک را در وسط شکاف درجه قرار دهید.

تمرین



باید در همه شلیک‌ها روی سیبل سفید کمی پایین‌تر از مرکز هدف را نشانه بگیرید.

نکته



## جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
انحراف محل اصابت تیرها به سمت راست یا چپ	هنگام نشانه‌روی، مگسک را کاملاً در وسط شکاف درجه قرار دهید.
انحراف محل اصابت تیرها به سمت بالا یا پایین	هنگام نشانه‌روی، لبه بالایی مگسک را با لبه‌های بالایی شکاف درجه در یک راستا قرار دهید.

انحراف تیرها به بالا و پایین



انحراف تیرها به راست و چپ



در تمام طول مدتی که نتایج شلیک تیرها بررسی می‌شود، سلاح باید رو به هدف بوده و پرچم ایمنی داخل سلاح قرار داده شود.

ایمنی



## شلیک خشک

آیا می‌دانید منظور از شلیک خشک چیست؟  
به نظر شما چرا از شلیک خشک استفاده می‌کنیم؟

پرسش



\*با راهنمایی‌های هنرآموز خود پاسخ‌ها را تحلیل کنید.

شلیک بدون ساچمه با فشنگ را شلیک خشک<sup>۱</sup> می‌گویند.  
شلیک خشک یکی از تمرینات بسیار مهم و مؤثر در رشته تیراندازی است.



به دلیل اینکه در شلیک خشک تیری شلیک نمی‌شود که نتیجه‌ای در پی داشته باشد و مورد قضاوت قرار نمی‌گیرید اطمینان دارید، همه تمرکز و توجه شما صرفاً به تطبیق عناصر دید معطوف است.

جمع تیر به این معناست که تیرها در قسمتی از کارت هدف به هم نزدیک‌تر باشند. فرقی نمی‌کند این تجمع تیر در کدام قسمت کارت هدف واقع شده است (بالا - پایین - چپ - راست)

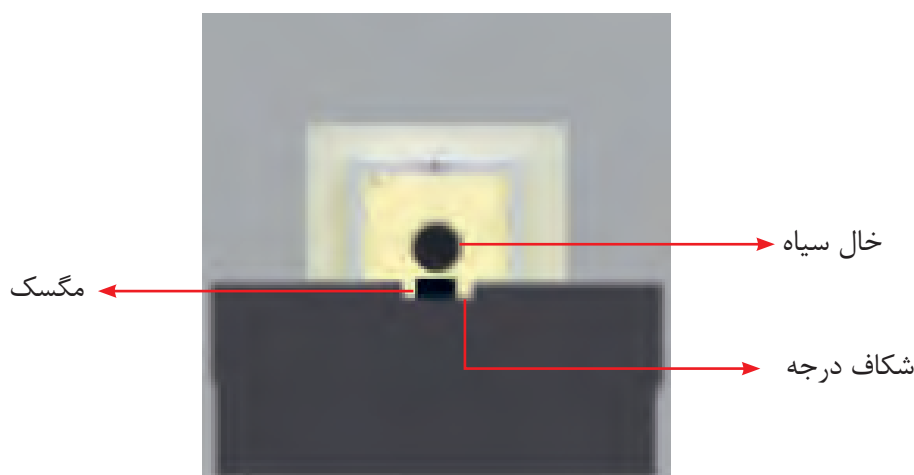
### ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید:

- ۱- جمع تیر حداقل ۵ تیر از ۱۰ تیر شلیک‌شده روی هدف سفید تپانچه = ۲ نمره
- ۲- اصابت همه ۱۰ تیر شلیک‌شده روی هدف سفید تپانچه = ۱ نمره
- ۳- عدم اصابت کمتر از ۱۰ تیر از تیرهای شلیک‌شده روی هدف سفید تپانچه = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

### تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری در تپانچه

- ۱- تصویر هدف تپانچه بادی از شکاف درجه شروع شده و به فضای هدف‌گیری می‌رسد که معمولاً پایین‌تر از خال سیاه قرار دارد.
- ۲- مگسک از چپ و راست با فاصله یکسان نسبت به شکاف درجه قرار دارد.
- ۳- فاصله لبه بالایی مگسک تا خال سیاه باید برابر با فاصله مگسک تا شکاف درجه باشد.



به نظر شما در شکل بالا به چه دلیل مگسک با فاصله و پایین‌تر از خال سیاه قرار گرفته است؟ هدف‌گیری در واقع یک رویداد سه‌بعدی می‌باشد که با تصویر شکاف درجه، مگسک و خال سیاه شکل می‌گیرد.





- ۱- روبه روی هدف بایستید و حالت گیری کنید. پس از تنظیم شدن روی هدف، تعداد ۱۰ عدد شلیک خشک انجام دهید.
- ۲- روبه روی هدف بایستید و پس از حالت گیری و تطبیق عناصر دید، تعداد ۱۰ عدد شلیک روی کارت هدف انجام دهید.



با توجه به اینکه در زمان تمرین و پس از شلیک، قصد گرفتن بازخورد از مربی خود را دارید باید به این نکته دقت شود که تحت هیچ شرایطی درحالی که سلاح در دست دارید به سمت عقب نچرخید و حتماً ابتدا سلاح را روی سکو بگذارید، پرچم ایمنی را داخل لوله سلاح قرار دهید، سپس با مربی صحبت کنید.

### جدول تنظیم عناصر دید و هدف گیری در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
اصابت تیرها به سمت راست یا چپ خال سیاه	فاصله مگسک با شکاف درجه از هر دو طرف یکسان باشد.
اصابت تیرها به صورت نامنظم در بالا و پایین خال سیاه	فاصله لبه بالایی مگسک و خال سیاه در همه تیرها یکسان باشد.
اصابت تیرها به سمت راست بالا	از ضرب ماشه جلوگیری کرده و ماشه به آرامی کشیده شود.

**نکته بسیار مهم:** علت اینکه مگسک مقداری پایین تر از خال سیاه گرفته می شود این است که به دلیل سیاهی مگسک و سیاهی خال سیاه اگر نوک مگسک به خال سیاه بچسبد در آن گم می شود و نمی توان تطبیق را صورت داد.

### ارزشیابی

تطبیق عناصر دید را انجام دهید و طبق موارد زیر نمره گذاری می شوید:

اگر تطبیق را به طور کامل و صحیح انجام دهید و درک درستی از شکاف درجه و مگسک داشته باشید = ۲ نمره

اگر تطبیق را به طور کامل و صحیح انجام دهید ولی توانایی قراردادن مگسک را در وسط شکاف درجه نداشته باشید = ۱ نمره

اگر هیچ یک از مراحل تطبیق را انجام ندهید، نیاز به تمرین بیشتر دارید = نمره ای تعلق نمی گیرد.

## حالت گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه

آیا در کودکی با سلاح‌های اسباب‌بازی، تیراندازی و... شلیک کرده‌اید؟  
آیا تا به حال در شهر بازی در مسابقه تیراندازی یا شلیک به سمت هدفی خاص شرکت کرده‌اید؟  
آیا تا به حال سلاح واقعی به دست گرفته‌اید و یا با سلاح واقعی به سمت شکار شلیک کرده‌اید؟  
تجربیات، احساسات و هیجان خود را در هنگام شلیک برای سایر هم‌کلاسی‌های خود بازگو کنید.



عکس‌های الگوی حالت گیری با تپانچه بادی



به نظر شما سلاح تپانچه در لحظه شلیک باید با یک دست یا دو دست نگه داشته شود؟

می‌توانید در محدوده خود به مساحت یک متر مربع، آزادانه محل ایستادن خود را انتخاب کنید. البته بهترین مکان، درست در وسط این محوطه است زیرا این نقطه کمترین فاصله را تا هدف دارد.

۱- باید آزادانه و بدون حمایت، تپانچه را فقط با یک دست (دست غالب) نگه دارید به طوری که آرنج و مچ دست به طور مستقیم کشیده و مچ دست کاملاً دیده شود.



۲- شانه را به سوی هدف بچرخانید تا حدی که بتوانید آرنج خود را با وزن تپانچه به آسانی نگه دارید (شانه راست برای تیرانداز راست دست تقریباً عمود به صفحه هدف قرار دارد).



- ۳- سر به راحتی در خط هدف و با کمی چرخش در محلی که چشم غالب در راستای عناصر دید متمرکز شود، قرار می گیرد، به طوری که سر، چشم، بازو، آرنج، ساعد و مچ دست در یک راستا باشند.
- ۴- صورت و چشم به سمت هدف قرار دارند.



- ۵- دست آزاد (غیربرتر) باید در جایی مثل جیب، کمر شلوار و یا در محلی که روی کمر بند مخصوص تعبیه شده قرار گرفته تا تکان نخورد.
- ۶- پاها به اندازه عرض شانه باز هستند و به طرف هدف تمایل پیدا می کنند.



کارت هدف را گذاشته و در خط خود بایستید، همراه با سلاح حالت گیری و خود را برای شلیک آماده کنید. هنگامی که عناصر دید خود را بر روی هدف تنظیم کرده اید چشمان خود را برای چند ثانیه بسته و دوباره باز کنید. دوباره به عناصر دید خود نگاه کنید در صورت درست بودن و تنظیم بودن عناصر دید، شلیک کنید.

تمرین



پس از شلیک، مگسک را بررسی کنید که آیا جابه جا شده است؟ اگر چنین است به کدام سمت تغییر کرده است؟

### جدول بازخوردی حالت‌گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
قرارداشتن عناصر دید در سمت راست فضای نشانه‌روی پس از شلیک	پای چپ را کمی به سمت عقب ببرید. (برای راست‌دست‌ها)
قرارداشتن عناصر دید در سمت چپ فضای نشانه‌روی پس از شلیک	پای چپ را کمی به سمت جلو ببرید. (برای راست‌دست‌ها)

**نکات مهم:** هیچ‌گاه نباید یک وضعیت اشتباه در عناصر دید را با حرکت دادن مچ دست یا چرخش تنه یا سر و گردن تنظیم کرد و یا تغییر داد. باید از تمایل سر به طرفین یا تکیه به عقب در ناحیه پشت گردن خودداری کرد. زیرا در این حالت حس تعادل کم شده و تنظیم دقیق این وضعیت، حالت‌گیری صحیح و ایستادن را دشوار می‌کند.

به دلیل اینکه برای اصلاح حالت‌گیری ممکن است بدن را بچرخانید، مراقب باشید سر سلاح به سمت دوستانان که در خط‌های کناری مشغول شلیک هستند، گرفته نشود.

نکته ایمنی



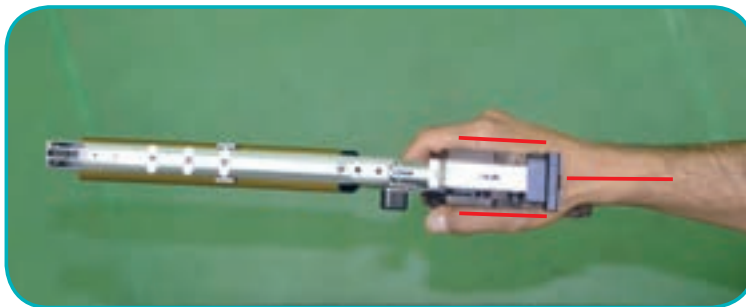
### ارزشیابی

موارد زیر را انجام دهید و براساس حالات زیر نمره خواهید گرفت:

- ۱- قرارداشتن عناصر دید در فضای نشانه‌روی پس از شلیک = ۲ نمره
- ۲- قرارداشتن عناصر دید در راستای هم و خارج از فضای نشانه‌روی پس از شلیک = ۱ نمره
- ۳- قرارداشتن عناصر دید در راستای هم و خارج از فضای نشانه‌روی پس از شلیک و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

### \* حالت بازو، دست و انگشت

آیا افراد چپ‌دست و راست‌دست می‌توانند از یک سلاح یکسان استفاده کنند؟  
آیا با توجه به راست‌دست بودن یا چپ‌دست بودن افراد باید روی سلاح تغییراتی ایجاد کرد؟  
مهم‌ترین قاعده و دستورالعمل برای حالت دست و انگشت، قرار گرفتن در یک خط مستقیم است. بند انتهایی انگشت اشاره و شست در امتداد لوله قرار دارند. بند میانی انگشت وسطی، تحت زاویه قائمه به عقب کشیده می‌شود. این‌ها نشانه یک قبضه مناسب است.



تپانچه در امتداد ساعد قرار می‌گیرد و بازو نیز به صورت مستقیم به عقب امتداد دارد.  
خط دید (هدف‌گیری) از روی بازو می‌گذرد.



باید بازو، مچ و انگشت را در یک راستا ببینیم.

نکته



### \* قبضه و طرز قرار گرفتن دست

چگونگی نگه داشتن دست و گرفتن قبضه، جزء مؤلفه‌های اصلی شلیک در تپانچه به حساب می‌آید. هر اندازه مچ دست، کف دست و انگشتان بتوانند طبیعی‌تر عمل کنند، هدف‌گیری و شلیک آسان‌تر می‌شود.



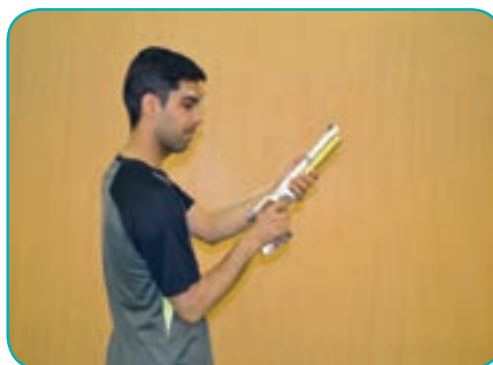
به دلیل اینکه برای هر کدام از انگشت‌ها روی قبضه جایگاه مشخصی طراحی شده، افراد راست‌دست باید از سلاح با قبضه مخصوص راست‌دست‌ها و افراد چپ‌دست از سلاح با قبضه مخصوص چپ‌دست‌ها استفاده کنند.

متناسب‌بودن فرم قبضه نسبت به دست تیرانداز از نکات مهم است.

نکته



تپانچه به وسیله دست چپ در دست راست قرار می‌گیرد. (مثل حالت دست دادن).





قدرت نگهداری قبضه بیشتر از همه توسط بند دوم انگشت میانی صورت می‌گیرد. مهم‌ترین نکته برای بهترین حالت نگه‌داشتن قبضه، موقعیت انگشت اشاره است. این انگشت باید بتواند خود را به راحتی حرکت دهد و از قسمت جلو با ماشه تماس پیدا کند. در اینجا خم کردن انگشت اشاره، بدون آنکه به چهار انگشت دیگر فشاری وارد آید، هنر بزرگی است.



### \* طرز نگه‌داشتن انگشت ماشه

محل ایده‌آل برای قراردادن انگشت سبابه روی کفشک ماشه، جایی است که مرکز خطوط اثر انگشت در بند آخر است.

دو بند دیگر انگشت نباید با ماشه در تماس باشند.

نکته



### \* فشار ماشه

- به نظر شما بهتر است ماشه با سرعت یا به آرامی کشیده شود؟  
- آیا کشیدن ماشه یک فرایند لحظه‌ای است که بلافاصله پس از دیدن هدف اتفاق می‌افتد؟  
روند کشیدن ماشه، پس از گرفتن خلاصی اتفاق می‌افتد.





### \* خلاصی ماشه

در ابتدای کشیدن ماشه، ماشه حرکتی به سمت عقب دارد که طی آن اتفاقی نمی‌افتد و در واقع مرحله پیش از شلیک است. پس از گرفتن خلاصی ماشه، فشار به ماشه باید گرم به گرم وارد شود.

در صورتی که ماشه به‌طور ناگهانی و با عجله کشیده شود تیرها کاملاً منحرف می‌شوند که به آن **ضرب ماشه** می‌گویند.

نکته



### \* عملیات تکمیلی<sup>۱</sup>

پس از شلیک، کلیه عناصر دید می‌بایست مانند مرحله شلیک دیده شوند و سلاح و بدن حالت قبلی خود را حفظ کند.

روی صندلی بنشینید. تپانچه را روی سکو گذاشته و مانند حالت دست دادن، قبضه را در دست بگیرید.

تمرین



سلاح را روی خشک تنظیم کنید و پس از گرفتن خلاصی، ماشه را بچکانید.  
جدول بازخوردی گرفتن قبضه و کشیدن ماشه

مشکل	شیوه اصلاح
احساس درد و انقباض شدید در مچ دست	فشار وارده از دست به قبضه را کم کنید.
حرکت ناگهانی سلاح هنگام کشیدن ماشه	فقط بند آخر انگشت سبابه را روی کفشک ماشه قرار دهید و ماشه را به آرامی و گرم به گرم بکشید.
برداشتن سریع انگشت از روی ماشه پس از شلیک	عملیات تکمیلی مربوط به ماشه را تا انتها انجام دهید و پس از شلیک، انگشت را تا آخرین نقطه حرکت ماشه نگه دارید.

نکته



بهترین تیراندازان، مهارت بسیار بالایی در کشیدن ماشه دارند.  
این حرکت نیاز به هزاران بار تکرار و تمرین دارد تا به صورت خودکار انجام شود.

### ارزشیابی:

قبضه را بگیرید و ماشه را بچکانید؛

- ۱- گرفتن قبضه به صورت صحیح انجام و وارد نکردن فشار به قبضه همراه با چکاندن صحیح ماشه = ۲ نمره
- ۲- گرفتن قبضه به صورت صحیح و وارد نکردن فشار به قبضه همراه با ضرب ماشه = ۱ نمره
- ۳- گرفتن نادرست قبضه و وارد کردن فشار زیاد به قبضه همراه با ضرب ماشه = امتیازی تعلق نمی گیرد.

- به نظر شما برای انجام یک شلیک خوب و صحیح چه مواردی بسیار مهم هستند؟  
 آیا توالی و ترتیب موارد مربوط به یک شلیک صحیح مهم است؟  
 در مورد پاسخ‌های خود گفت‌وگو کنید و با کمک همدیگر خود آنها را تحلیل و جمع‌بندی کنید.  
 در روند شلیک‌ها چند نکته ساختاری باید مورد توجه قرار گیرد:
- ۱- بازویی را که سلاح به کمک آن بالا می‌رود، به سمت جلوی سکوی تیراندازی بکشید (آرنج کاملاً صاف باشد).
  - ۲- هنگام بالابردن دست، عمل دم را انجام داده و عناصر دید را ۸۰-۵۰ سانتی‌متر بالای هدف قرار دهید.
  - ۳- هنگام پایین‌آوردن دست عمل بازدم را انجام دهید.
  - ۴- در زمینه سفید بالای هدف توقف و شروع به نشانه‌روی دقیق کنید.
  - شکاف درجه و مگسک را به‌طور صحیح تنظیم کنید و خلاصی ماشه را بگیرید.
  - عناصر دید باید دقیقاً از وسط کارت هدف به صورت عمودی بگذرد و سمت راست یا چپ هدف نباشد و در نهایت به فضای نشانه‌روی در زیر خال سیاه برسد.
  - ۵- در فضای نشانه‌روی، فشار را تا زمان شلیک بیشتر کنید.
  - ۶- پس از شلیک، دست را در همان نقطه نگه داشته و عملیات تکمیلی را انجام دهید.

نکته



رعایت توالی و ترتیب موارد مربوط به شلیک، در اجرای یک شلیک خوب و صحیح بسیار مؤثر است.

زیست‌محیطی



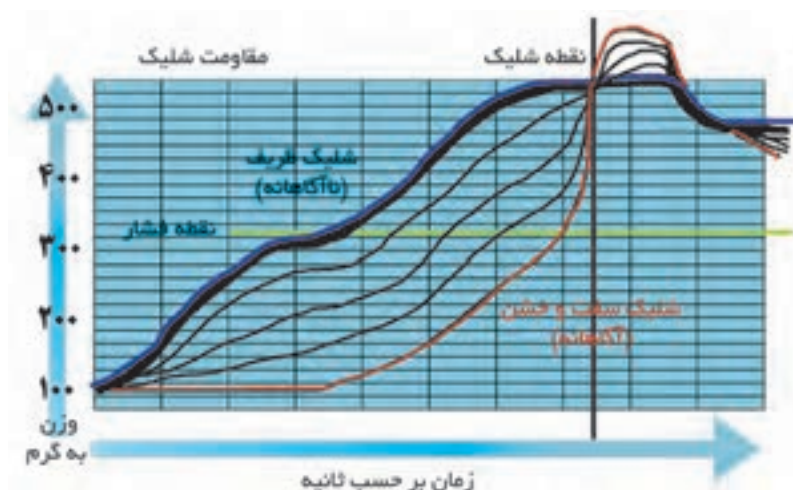
سعی کنید روی یک کارت هدف بیشتر از یک تیر شلیک کنید و از کنار گذاشتن کارت هدف پس از شلیک یک تیر خودداری کنید. چون برای تهیه کاغذ این کارت‌ها باید درختان زیادی قطع شود.

### ارزشیابی

- در زمان شلیک و پس از آن عمل دم و بازدم و عملیات تکمیلی را انجام دهید، اگر:
- ۱- انجام صحیح عمل دم و بازدم همراه با شلیک و عملیات تکمیلی باشد = ۲ نمره
  - ۲- انجام صحیح عمل دم و بازدم همراه با شلیک بدون عملیات تکمیلی باشد = ۱ نمره
  - ۳- انجام‌ندادن صحیح عمل دم و بازدم و شلیک بدون عملیات تکمیلی = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

## بهترین زمان شلیک

- ۱- به نظر شما اگر قدرت و توانایی نگه داشتن طولانی‌تر تپانچه را داشته باشیم شلیک بهتری خواهیم داشت؟
- ۲- آیا در زمان شلیک سریع امکان تطبیق عناصر دید وجود دارد؟
- ۳- آیا می‌توانید زمانی مشخص برای یک شلیک خوب ارائه دهید؟ یعنی در چند ثانیه پس از شروع حرکت



طبق نمودار بالا بهترین تیرها را می‌توان در زمان بین ۵-۸ ثانیه ثبت کرد. چرا که ریتم شلیک حفظ شده است.

در صورتی که زمان شلیک از ۸ ثانیه بیشتر شود عضلات تحت فشار بیش از حد قرار گرفته، در نتیجه نوسانات شلیک افزایش یافته، دقت هدف‌گیری کاهش می‌یابد.

نکته



بهترین تیرها را می‌توان در زمان بین ۵-۸ ثانیه ثبت کرد.  
هر چقدر شلیک سریع‌تر صورت گیرد، تمرکز بالاتر است.

زیست‌محیطی



دو کارت هدفی که تیر خورده‌اند را روی هم قرار دهید. معمولاً جای تیرها پوشانده می‌شود و چیزی که شما موقع هدف‌گیری مشاهده می‌کنید دقیقاً تصویر یک هدف سالم است.  
با این کار در مصرف کارت هدف صرفه‌جویی کرده و درختان کمتری قطع می‌شوند.

تمرین



سلاح را پر کنید و در حالت شلیک قرار بگیرید. برای انجام این تمرین از کرنومتر استفاده کنید. با شنیدن فرمان Start، سلاح‌های خود را بالا ببرید و نشانه روی و تطبیق عناصر دید را انجام دهید. هنرآموز ثانیه ۵ و ثانیه ۸ را به شما اعلام می‌کند.  
فقط در این فاصله زمانی ۳ ثانیه‌ای اجازه شلیک دارید. حتی اگر تطبیق عناصر دید هنوز صورت نگرفته باشد باید در این محدوده زمانی شلیک کنید. این تمرین ۱۰ بار تکرار می‌شود.

## ارزشیابی

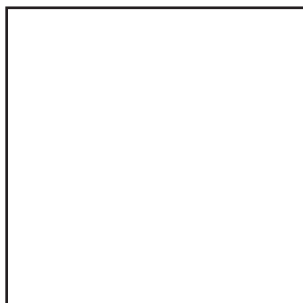
تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛ اگر:

- ۱- جمع تیر ۵ تیر شلیک‌شده در حالی که همه ۱۰ تیر شلیک شده به هدف اصابت کرده است = ۲ امتیاز
- ۲- تیرها کاملاً پراکنده هستند اما همه ۱۰ تیر شلیک‌شده به هدف اصابت کرده است = ۱ امتیاز
- ۳- چند تیر به هدف اصابت نکرده و اثر کمتر از ۱۰ تیر روی هدف مشاهده می‌شود = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

- آیا می‌دانید هدف از شلیک روی سیبل‌های کمکی چیست؟  
- آیا در صورتی که روی کارت هدف، خال سیاه وجود نداشته باشد امکان شلیک وجود دارد؟  
سیبل‌های کمکی از نظر شکل با سیبل‌های استاندارد متفاوت هستند اما ویژگی‌های مشترکی دارند که در طراحی آنها در نظر گرفته شده است.  
تمرین با سیبل‌های کمکی به دلیل تکرار حرکت، این امکان را می‌دهد که تصویر نهایی از تطبیق عناصر دید به حافظه سپرده شود.

### انواع سیبل‌های کمکی در تپانچه بادی:

- ۱- سیبل سفید
  - ۲- سیبل خطی عمودی
  - ۳- سیبل خطی افقی
- ۱- **سیبل سفید:** اولین سیبل کمکی که برای شناخت کامل عناصر دید استفاده می‌شود، سیبل سفید است. مشاهده عناصر دید، بدون وجود خال سیاه باعث توجه و تمرکز تیرانداز بر عناصر دید می‌شود. هدف از این تمرین، تشخیص و اصلاح فضای نشانه‌روی است.



سیبل سفید

- ۲- **سیبل خطی عمودی:** در این تمرین، به سمت توجه کنید و سلاح می‌تواند به بالا و پایین حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین، تطبیق عناصر دید در سمت است.



سیبل خطی عمودی

۳- سیبل خطی افقی: در این تمرین، هنرجو به برد توجه کند و سلاح می‌تواند به راست و چپ حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین تطبیق عناصر دید در برد است.



سیبل خطی افقی

جدول بازخوردی شلیک روی سیبل‌های کمکی تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده روی سیبل سفید	شکاف درجه و مگسک را به درستی تطبیق دهید.
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده در سمت راست و چپ سیبل خطی عمودی	مگسک را در وسط خط عمودی قرار دهید و به مرکز خط شلیک کنید.
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده در بالا و پایین سیبل خطی افقی	شکاف درجه و مگسک را با فاصله از خط افقی قرار دهید و سعی کنید تیرها را به لبه بالایی خط افقی شلیک کنید.

به علت تک‌بعدی بودن مراحل آموزش در سیبل‌های کمکی ساده، می‌توانید تمرکز خود را تنها به یک بعد از مهارت معطوف کنید و همچنین مهارت نشانه‌روی را از یک مرحله به مرحله دیگر ارتقا دهید.

نکته



### ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید و اگر؛

- همه شلیک‌ها در محدوده تعیین‌شده و همراه با جمع تیر باشد = ۲ نمره
- بیش از نیمی از شلیک‌ها در محدوده تعیین‌شده باشد = ۱ نمره
- همه شلیک‌ها به صورت پراکنده و خارج از محدوده تعیین‌شده باشد = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

- همه مسئولین مسابقه، ورزشکاران، مربیان و سرپرستان باید با قوانین فدراسیون جهانی ورزش تیراندازی (ISSF) آشنایی داشته باشند و از اجرای قوانین در مسابقه اطمینان حاصل کنند.

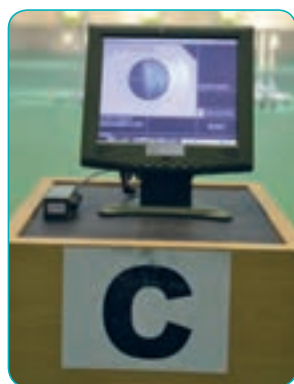
- در یک مسابقه رسمی این موارد باید رعایت شود:

- ۳۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه، ورزشکاران طبق فرمان افسر ارشد میدان<sup>۱</sup>، سلاح و تجهیزات خود را در خط تیراندازی مربوط به خود، که قبلاً از طریق قرعه‌کشی اعلام شده است، قرار می‌دهند.

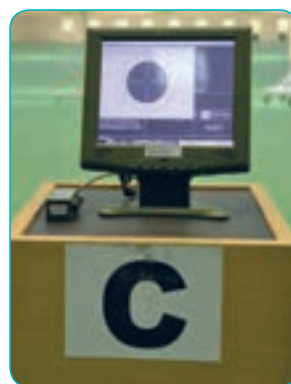
- ۱۵ دقیقه قبل از شروع مسابقه، زمان آماده‌سازی و قلق آغاز می‌شود. ورزشکاران پس از فرمان افسر ارشد میدان، می‌توانند به تعداد نامحدود و در زمان ۱۵ دقیقه شلیک کنند.

- ۳۰ ثانیه قبل از اتمام ۱۵ دقیقه زمان آماده‌سازی و قلق، افسر ارشد میدان زمان ۳۰ ثانیه را اعلام می‌کند. ورزشکاران باید اگر ساچمه‌ای داخل سلاح دارند در این زمان شلیک کنند و پس از اعلام فرمان پایان زمان آماده‌سازی و قلق نباید هیچ تیری شلیک شود.

در این مرحله در صورتی که از اهداف کاغذی استفاده می‌شود وظیفه شما این است که هدف اصلی مسابقه را جایگزین هدف قلق کنید. تفاوت هدف قلق با هدف مسابقه این است که در گوشه بالای سمت راست هدف قلق یک نوار تیره‌رنگ به صورت مورب کشیده شده است اما هدف مسابقه بدون هیچ نوار تیره‌ای قابل مشاهده است.



هدف قلق (اهداف الکترونیک)



هدف مسابقه (اهداف الکترونیک)

در صورتی که از اهداف الکترونیک استفاده می‌شود هدف از طریق اپراتور سیستم به هدف مسابقه تغییر می‌کند و نیازی نیست در این خصوص اقدامی انجام دهید.

\* پس از تغییر هدف‌های قلق به هدف‌های مسابقه، افسر ارشد میدان، فرمان شروع مسابقه را می‌دهد.

\* در حین برگزاری مسابقه، اگر به هر دلیلی قصد خروج از خط تیراندازی را داشتید باید پس از قراردادن پرچم ایمنی در سلاح از داور پشت سر خود اجازه خروج از خط را بگیرید و در صورت تأیید، خط را ترک کنید.

\* در حین برگزاری مسابقه، و در هر زمانی از مسابقه در صورتی که فرمان «stop» از طرف افسر ارشد میدان

داده شد باید تیراندازی را قطع کنید و هیچ تیری بعد از فرمان شلیک نکنید حتی اگر سلاح پر بود باید سلاح روی سکو گذاشته شود و دریچه سلاح باز شود و پرچم ایمنی در سلاح قرار گیرد.

\* مواردی که قبل از شرکت در یک مسابقه رسمی باید رعایت شود:

۱- تجهیزات و سلاح تیراندازی باید قبل از هر مسابقه کنترل شود. به منظور انجام این کار، تیرانداز باید همراه با سلاح و تجهیزات خود در زمان اعلام شده طبق برنامه، به بخش کنترل تجهیزات مراجعه کند. پس از تأیید سلاح و تجهیزات یک نسخه از برگه کنترل تجهیزات به منظور چک کردن قبل از مسابقه در میدان، در اختیار تیرانداز قرار می گیرد.

۲- داشتن شماره شناسایی تیرانداز (شماره پستی تیرانداز)<sup>۱</sup> الزامی است و باید در پشت لباس تیرانداز نصب شود. ۱- تیرانداز باید نسبت به شماره خط تیراندازی مربوط به خود که از طریق قرعه کشی اعلام شده آگاهی داشته باشد و در خط موردنظر بایستد.

۲- سلاح باید در تمام مدت قبل از مسابقه در جعبه مخصوص حمل شود.

۳- پس از اعلام زمان آماده سازی و قلق، امکان خارج کردن پرچم ایمنی از لوله سلاح وجود دارد.

\* مواردی که پس از شرکت در یک مسابقه رسمی باید رعایت شود:

۱- پس از اتمام تیراندازی، سلاح و کلیه تجهیزات باید داخل خط تیراندازی بماند و تنها تیرانداز با اجازه و اطلاع داور اجازه خروج از خط را دارد.

۲- تیرانداز باید پس از فرمان «stop» افسر ارشد میدان در پایان مسابقه دقت کند که آیا نام او درلیست رندوم کنترل تجهیزات قرار داده شده است یا خیر.

۳- پس از اعلام اتمام مسابقه و اجازه جمع کردن تجهیزات و سلاح از داخل خط، تیرانداز با رعایت اصول کامل ایمنی، سلاح و تجهیزات را از خط خارج می کند.

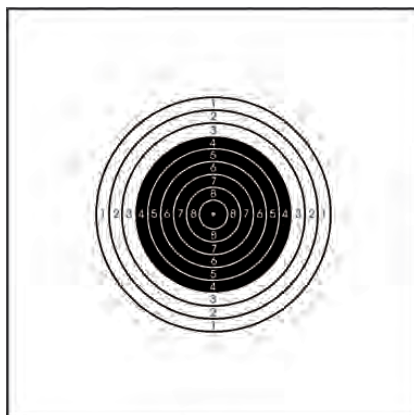
**نکات مهم:** - تیرانداز باید در هر زمانی که از خط خارج می شود از خالی بودن سلاح اطمینان حاصل کند.

\* خطاها و تخلفات در تیراندازی با توجه به نوع و شدت با سه کارت زرد، سبز و قرمز اعلام می شوند.





### ❖ نحوه امتیازدهی کارت هدف رشته تفنگ بادی



امتیاز مربوط به هر حلقه (از امتیاز ۱ تا امتیاز ۸) به صورت عمودی و افقی به منظور راحت تر شدن نمره دهی روی کارت هدف نوشته شده است. عدد ۹ روی کارت نوشته نشده است و همچنین امتیاز ۱۰ که روی کارت نوشته نشده است و به صورت یک نقطه سفید در مرکز هدف قابل مشاهده است.

❖ به منظور امتیازدهی کارت هدف محل اصابت تیر و سوراخ ایجادشده به دقت بررسی می شود که روی کدام امتیاز اصابت کرده است.

امتیاز معیار برای هر شلیک لبه داخلی سوراخ ایجادشده روی کارت است و امتیاز نزدیک تر به مرکز هدف محاسبه می شود.



همان طور که در شکل ملاحظه می کنید با توجه به اینکه امتیاز نزدیک تر به مرکز هدف، ۸ است امتیاز این شلیک ۸ است.

در مواردی که امتیاز به راحتی و با چشم قابل تشخیص نباشد از وسیله ای به نام گیج امتیازدهی<sup>۱</sup> استفاده می شود که انواع مختلف دارد.

نکته





- \* برای نمره دادن کارت هدف تفنگ بادی از این گیج‌های امتیازدهی استفاده می‌شود.
- حلقه ۱ و ۲ تفنگ بادی      گیج امتیازدهی داخل سنج ۴/۵ میلی‌متر
- حلقه ۳ تا ۱۰ تفنگ بادی      گیج امتیازدهی خارج سنج تفنگ بادی ۴/۵ میلی‌متر
- ۱۰ مرکز تفنگ بادی      گیج امتیازدهی خارج سنج تپانچه بادی

### \* نحوه امتیازدهی کارت هدف رشته تپانچه بادی



امتیاز مربوط به هر حلقه (از امتیاز ۱ تا امتیاز ۸) به صورت عمودی و افقی به منظور راحت تر شدن نمره دهی، روی کارت هدف نوشته شده است. عدد ۹ روی کارت نوشته نشده است و همچنین امتیاز ۱۰ که روی کارت نوشته نشده است.

اگر بعد از حلقه ۸ به سمت مرکز پیش برویم امتیاز حلقه بعدی ۹ است و دو حلقه باقی مانده به ترتیب ۱۰ و ۱۰ مرکز می‌باشد.

\* به منظور امتیازدهی کارت هدف محل اصابت تیر و سوراخ ایجاد شده به دقت بررسی می‌شود که روی کدام امتیاز اصابت کرده است.

امتیاز معیار برای هر شلیک لبه داخلی سوراخ ایجاد شده روی کارت است و امتیاز نزدیک تر به مرکز هدف محاسبه می‌شود.



همان طور که در شکل ملاحظه می کنید با توجه به این که امتیاز نزدیک تر به مرکز هدف، ۸ است امتیاز این شلیک ۸ است.

در مواردی که امتیاز به راحتی و با چشم قابل تشخیص نباشد از وسیله ای به نام **گیج امتیازدهی** استفاده می شود که انواع مختلف دارد.

نکته



\*برای نمره دادن کارت هدف تپانچه بادی از این گیج های امتیازدهی استفاده می شود.

حلقه ۱ تپانچه بادی	گیج امتیاز دهی داخل سنج ۴/۵ میلی متر
حلقه ۲ تا ۱۰ تپانچه بادی	گیج امتیاز دهی خارج سنج تپانچه بادی ۴/۵ میلی متر
۱۰ مرکز تپانچه بادی	گیج امتیازدهی خارج سنج ۱۰ مرکز تپانچه بادی

### گیج امتیازدهی داخل سنج<sup>۱</sup>:

نحوه خواندن امتیاز هنگام استفاده از گیج امتیازدهی داخل سنج به این ترتیب است که به قسمت داخلی گیج (نزدیک تر به مرکز هدف) نگاه می کنیم. قسمت فلزی گیج امتیازدهی روی هر امتیازی بود امتیاز آن شلیک همان عدد است.

### گیج امتیازدهی خارج سنج<sup>۲</sup>:

نحوه خواندن امتیاز، هنگام استفاده از گیج امتیازدهی خارج سنج به این ترتیب است که به قسمت خارجی گیج (دورتر از مرکز هدف) نگاه می کنیم. در صورتی که قسمت فلزی خارجی گیج امتیازدهی، حلقه امتیاز را گرفته بود به این معنی است که باید امتیاز پایین تر که لبه داخلی گیج نشان می دهد برای آن شلیک منظور شود. و در صورتی که قسمت فلزی خارجی گیج امتیازدهی، حلقه امتیاز را نگرفته بود به این معنی است که باید امتیاز بالاتر که لبه داخلی گیج نشان می دهد برای آن شلیک منظور شود.

۱- Inward Scoring Gauge

۲- Outward Scoring Gauge

نکات مهم:

\* برای هر تیری که نمره دادن به آن نیاز به استفاده از گیج دارد، عمل گیج زدن باید فقط یک بار انجام می‌شود. به دلیل اینکه اگر گیج از سوراخ شلیک خارج شده و دوباره وارد شود سوراخ بزرگتر شده و امتیاز اشتباهی ثبت می‌شود.

تمرین



چند کارت هدف را که نیاز به استفاده از گیج دارد انتخاب کنید. نحوه امتیاز دادن را از هنرآموز خود بپرسید و به صورت عملی اجرا کنید. سپس چند نفر از شما به صورت تصادفی چند تیر را به صورت عملی امتیاز دهید.

\* برای امتیازدهی همه ۱۰ تیر نیاز به استفاده از گیج نیست. بلکه فقط برای تیرهایی که با چشم قابل تشخیص نیستند می‌بایست از گیج استفاده شود.

### ارزشیابی:

یک کارت هدف که ۱۰ تیر روی آن شلیک شده انتخاب کنید و امتیاز دهید.

۱- از ۱۰ تیر ۹ تیر را به درستی امتیاز بدهد = ۲ نمره

۲- از ۱۰ تیر ۷ تیر را به درستی امتیاز بدهد = ۱ نمره

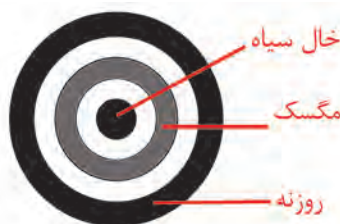
۳- از ۱۰ تیر کمتر از ۵ تیر را به درستی امتیاز بدهد و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

## تیراندازی با تفنگ بادی

آیا می‌دانید از بین رشته‌های بسیار متنوع تفنگ، علت مهم بودن تفنگ بادی چیست؟ رشته تفنگ بادی به عنوان پایه و اساس همه رشته‌های تفنگ از جایگاه و اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در صورت فراگیری تیراندازی با تفنگ بادی، پس از انجام تمرینات و صرف انرژی کمتر می‌توانید سریع‌تر و راحت‌تر سایر رشته‌های تفنگ را نیز فرا بگیرید.

### \* تطبیق عناصر دید در تفنگ

عناصر دید در تفنگ عبارت‌اند از: روزنه دید، مگسک و خال سیاه در تفنگ، عناصر دید، دایره‌ای (حلقوی) است. در تطبیق عناصر دید تفنگ که دایره‌ای است روزنه، مگسک و خال سیاه باید کاملاً و به طور یکنواخت در مرکز همدیگر قرار بگیرند مخصوصاً خال سیاه که باید دقیقاً در مرکز مگسک قرار گیرد.

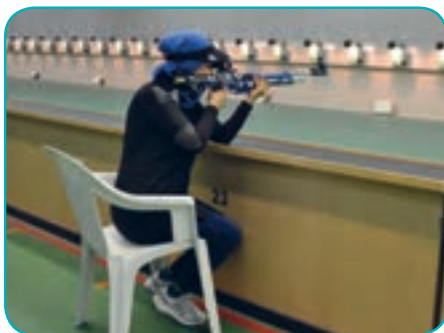


در تفنگ بادی بهتر است فاصله چشم با روزنه دید ۵-۸ سانتی متر باشد. در صورتی که فاصله چشم با روزنه دید بیشتر از این اندازه باشد قطر روزنه دید کاهش پیدا کرده و اگر فاصله چشم کمتر از این اندازه باشد قطر روزنه دید افزایش پیدا می کند.



### \* تیراندازی در حالت نشسته و با کمک تکیه گاه:

به منظور تطبیق عناصر دید، هنرجو روی صندلی نشسته و سلاح را روی تکیه گاه و جلوی خود قرار می دهد. در این حالت فرد با دو دست سلاح را کنترل می کند به این ترتیب که دست راست قبضه سلاح را می گیرد و دست چپ با توجه به قرار گرفتن سلاح روی پایه نگهدارنده حالت حمایت کننده دارد و به ایستایی سلاح روی پایه کمک می کند.



نکته

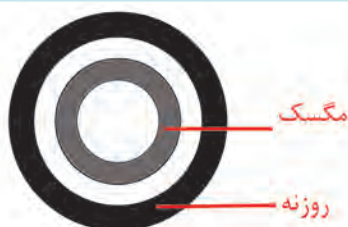


دقت داشته باشید به دلیل اینکه آموزش باید مرحله به مرحله صورت گیرد و آموختن موارد مربوط به هر مرحله لازمه ورود به مرحله بعد است، تطبیق عناصر دید به کمک تکیه گاه باید به نحو احسن انجام گیرد. تیراندازی در حالت نشسته و با کمک تکیه گاه به شما کمک می کند به جای تلاش برای نگهداری سلاح و تحمل وزن سلاح روی بدن خود و همچنین لزوم حفظ تعادل بدن و سلاح، فقط بر روی تطبیق عناصر دید متمرکز شوید و در نتیجه شلیک بهتری داشته باشید.

تمرین



پشت خط بنشینید و روی سیل سفید شلیک کنید.  
از سیل سفید تفنگ برای تطبیق عناصر دید استفاده می شود.  
در این مرحله به جای ۳ دایره باید ۲ دایره متحدالمرکز را با هم تطبیق دهید.  
این ۲ دایره عبارتند از: روزنه و مگسک



نکته



در کلیه تمرینات اولیه تطبیق عناصر دید، سلاح باید روی پایه نگهدارنده قرار داده شود.

### جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تفنگ

مشکل	شیوه اصلاح
ندیدن دایره مگسک	لوله سلاح را به طور مستقیم و در راستای روزنه دید قرار دهید
کم بودن بیش از حد قطر روزنه دید	چشم خود را به روزنه دید نزدیک تر کنید
زیاد بودن بیش از حد قطر روزنه دید	چشم خود را از روزنه دید دور تر کنید



توجه داشته باشید زمانی که با هدف تطبیق عناصر دید شلیک می‌کنید در پایان شلیک سر سلاح خود را به سمت هم‌کلاسی خود نچرخانید و سر سلاح همواره به سمت هدف باشد.

### ارزشیابی

#### هر کدام تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- اگر همه ۱۰ تیر شلیک شده به هدف اصابت کرد = ۲ نمره
- ۲- اگر ۸ تیر از ۱۰ تیر شلیک شده به هدف اصابت کرد = ۱ نمره
- ۳- اگر کمتر از ۸ تیر به هدف اصابت نکرد = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.



در حالت نشسته به جای استفاده از پایه نگهدارنده سلاح، و در حالی که آرنج روی سکو قرار دارد سلاح را با دست چپ نگه دارید. در حالی که تطبیق عناصر دید را انجام می‌دهید، ۱۰ شلیک روی هدف انجام دهید.

### جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تفنگ

مشکل	شیوه اصلاح
زاویه دار بودن سر نسبت به روزنه	وزن سر و گردن روی سلاح انداخته نشود و چشم کاملاً در راستای روزنه باشد
اصابت تیرها به پایین و یا خارج از هدف	۳ دایره متحدالمرکز را در تمام مراحل شلیک ببینید (روزنه - مگسک - خال سیاه)



با توجه به نوع قرار گرفتن سلاح در این تمرین، امکان استقرار پاها به صورت حالت گیری تیراندازی در حالت ایستاده وجود ندارد.

### ارزشیابی

#### ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- اگر جمع تیرها ۴ تیر از ۱۰ تیر شلیک شده و برخورد همه ۱۰ تیر به هدف = ۲ نمره
- ۲- اگر جمع تیرها ۳ تیر از ۱۰ تیر شلیک شده و برخورد حداقل ۹ تیر به هدف = ۱ نمره
- ۳- عدم وجود جمع تیر و برخورد کمتر از ۸ تیر به هدف = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.



## تیراندازی با تفنگ بادی در حالت ایستاده

پس از تمرین به صورت نشسته و با کمک تکیه‌گاه می‌توان از همان تمرینات در حالت ایستاده و با کمک تکیه‌گاه و یا فنر استفاده کرد.  
تصاویر آموزشی تیراندازی با تفنگ بادی را با دقت ببینید.



عکس‌های برداشتن سلاح از روی سه‌پایه در ابتدای حالت‌گیری تفنگ بادی





عکس‌های برداشتن سلاح از روی سکو (بدون سه پایه) در ابتدای حالت گیری تفنگ بادی



عکس‌های الگوی حرکت تیراندازی با تفنگ بادی با تأکید بر الگوی کلی

### حالت‌گیری

- چه تفاوتی میان ایستادن عادی و ایستادن درحالی‌که جسمی با وزن حدود ۵ کیلوگرم در دست دارید وجود دارد؟
  - بهترین وضعیت بدن به منظور استفاده از چشم غالب در زمان شلیک چیست؟
  - این وضعیت چه امتیازی از نظر تحمل وزن سلاح برای تیرانداز دارد؟
  - آیا بدن تیرانداز در زمان شلیک، ساکن و بی‌حرکت است؟
- در مورد سؤالات فوق بحث و گفت‌وگو کنید و با راهنمایی‌های هنرآموز خود، پاسخ‌ها را با نمایش عکس‌های آموزشی حالت‌گیری با هم‌کلاسی‌های خود به اشتراک بگذارید.



عکس‌های الگوی حالت‌گیری با تفنگ بادی

حالت‌گیری شامل این موارد است:

۱- قرارگرفتن بدن (شانه چپ) به صورت عمود نسبت به هدف



۲- فاصله پاها کمی بیشتر از عرض شانه



۳- برداشتن سلاح از روی سکو و یا سه پایه



۴- قراردادن پاشنه سلاح روی بازوی راست (بدون سه پایه)



۵ - خم کردن آرنج چپ و قراردادن دست چپ به صورت مشت زیر سلاح



۶ - بالا بردن سلاح به منظور ایجاد فضای کافی برای استقرار دست چپ زیر سلاح





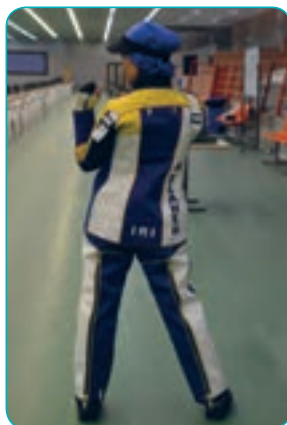
## ۷- چرخش سر و گردن به سمت هدف و قراردادن گونه روی سلاح



در همه مراحل انجام حالت گیری پرچم ایمنی باید داخل سلاح باشد.

۱- روبه روی آینه ایستاده و حالت گیری بدون سلاح انجام دهید. سپس حالت گیری خود را با حالت گیری صحیح در تصویر زیر مقایسه کنید و نکاتی که باید اصلاح شود را جهت ارائه به کلاس یادداشت کنید.

۲- به گروه های ۴-۵ نفره تقسیم شوید و هرکدام حالت گیری های بدون سلاح اعضای گروه خود را ارزیابی و یادداشت کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.



عکس های حالت گیری بدون سلاح

### ارزشیابی:

اگر حالت گیری براساس اصول صحیح آن انجام شود: به این ترتیب:

- ۱- استقرار صحیح پاها، دست ها، بالاتنه و سر و گردن = ۲ نمره
- ۲- استقرار صحیح فقط دست ها و پاها = ۱ نمره
- ۳- عدم استقرار صحیح کلیه قسمت ها و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

نکته



تمرین



### \* وضعیت پاها و لگن

- به نظر شما طول قد و طول پای فرد بر نحوه استقرار پاها چه تأثیری دارد؟
  - به نظر شما فاصله پاها از هم چقدر است؟
  - به نظر شما وزن تیرانداز به طور یکسان بر روی دو پا تقسیم می‌شود؟
  - به نظر شما لگن در وضعیت طبیعی خود قرار دارد یا تغییری در حالت آن ایجاد می‌شود؟
- در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو کنید و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید.



عکس‌های الگوی وضعیت پاها و لگن

**همان‌طور که در شکل‌ها هم می‌بینید:**

- ۱- پاها به اندازه عرض شانه و کمی بیشتر از آن باز هستند.
- ۲- پای چپ به عنوان ستون بدن و به حالت عمودی قرار دارد و حدود ۶۰-۷۰ درصد از وزن کلی بدن را تحمل می‌کند.
- ۳- پای راست حدود ۲۰-۳۰ درصد از وزن کلی بدن را تحمل می‌کند.

فاصله بین پاها بر روی تعادل و ثبات حالت‌گیری تأثیر می‌گذارد. هرچه این فاصله بیشتر باشد به همان نسبت حرکات روبه عقب و روبه جلوی بدن کمتر می‌شود.

نکته



علت ثبات در این وضعیت این است که مرکز ثقل پایین‌تر می‌آید و لرزش بدن کاهش پیدا می‌کند.

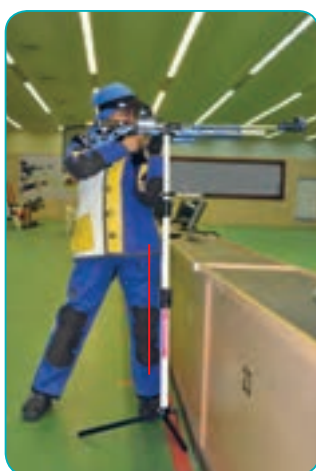
در خصوص فاصله پاها و نحوه استقرار آن، چیزی که در تصویر مشاهده می‌کنید، صحیح‌ترین و متداول‌ترین نوع حالت‌گیری است. اگرچه برخی از قهرمانان رشته تفنگ پاها را تقریباً به اندازه عرض شانه و برخی نیز حدود ۲ برابر عرض شانه و حتی بیشتر باز می‌کنند.

نکته

در کنار رعایت اصول اساسی حالت‌گیری در تیراندازی، راحتی تیرانداز و احساس آرامش او نیز بر اجرای صحیح تکنیک مؤثر است.



به حالت استقرار پای چپ توجه کنید که به صورت کاملاً عمود و موازی با سه‌پایه قرار گرفته است.



وضعیت استقرار لگن به گونه‌ای است که به سمت جلو (به طرف هدف) حرکت می‌کند و ثابت شده است.





در حالی سلاح را به دست گرفته‌اید حالت‌گیری کنید و به نحوه استقرار پاها توجه داشته باشید. نشانه‌روی کنید و پس از تطبیق عناصر دید چشم‌های خود را ببندید. کمی مکث کرده چشم‌های خود را باز کنید. در صورتی که عناصر دید را در یک راستا نمی‌بینید با اصلاح وضعیت پاها مجدداً روی هدف متمرکز شوید. پس از اصلاح پاها، ۱۰ تیر شلیک کنید.

### جدول بازخوردی وضعیت پاها و لگن

مشکل	شیوه اصلاح
عدم توانایی حفظ تعادل بدن و سلاح و تاب‌خوردن به جلو و عقب	فاصله پاها از هم بیشتر شود
خستگی و انقباض بیش از حد قسمت‌های داخلی پا	فاصله پاها از هم کمتر شود
عقب و جلو بودن پاها نسبت به هم و هم‌راستا نبودن	چرخش لگن اصلاح شود
جمع تیر سمت راست خال سیاه	پای راست را کمی به سمت جلو حرکت دهید
جمع تیر سمت چپ خال سیاه	پای راست را کمی به سمت عقب حرکت دهید

نکته مهم

چرخاندن پای راست، بهترین راه برای اصلاحات در طرفین در نقطه صفر است و پای چپ باید ثابت باشد.

### ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- شلیک ۱۰ تیر و تجمع حداقل ۸ تیر در سمت = ۲ نمره
- ۲- شلیک ۱۰ تیر و تجمع حداقل ۶ تیر در سمت = ۱ نمره
- ۳- شلیک ۱۰ تیر بدون تجمع در سمت = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

### \* وضعیت دست‌ها و بالاتنه

- به نظر شما وضعیت استقرار دست‌ها یکسان است؟
  - به نظر شما کدام دست به عنوان تکیه‌گاه سلاح نقش مؤثرتری دارد؟
  - به نظر شما بالاتنه نسبت به هدف چه زاویه‌ای دارد؟
  - به نظر شما به‌منظور کنترل بیشتر سلاح، دست‌ها می‌بایست چه میزان انقباض داشته باشند؟
- در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید. سپس عکس‌های وضعیت دست‌ها و بالاتنه را ببینید.





### عکس‌های الگوی وضعیت دست‌ها و بالاتنه

- ۱- بالاتنه از قسمت مهره‌های کمر، کمی به سمت عقب تغییر جهت داده تا وزن تفنگ را تا حد امکان نزدیک به مرکز ثقل قرار دهد.
- ۲- دست چپ از ناحیه آرنج خم شده و به صورت مشت زیر سلاح قرار می‌گیرد.
- ۳- آرنج دست چپ در قسمت برجستگی لگن خاصره قرار می‌گیرد (بالا آوردن لگن خاصره به سمت هدف، سکوی مناسبی را برای قرار گرفتن آرنج ایجاد می‌کند).
- ۴- شانه راست باید کاملاً آزاد باشد.
- ۵- دست راست از ناحیه آرنج خم شده و کف دست و انگشتان، قبضه سلاح را می‌گیرند.
- ۶- بند آخر انگشت سبابه به منظور کشیدن ماشه، روی ماشه قرار می‌گیرد.

### \*وضعیت استقرار دست چپ

نوع استقرار دست چپ زیر سلاح، حالت‌های مختلفی دارد که تیرانداز به دلخواه و براساس راحتی آن را انتخاب می‌کند.

معمولاً از نحوه استقرار دست چپ به صورت مشت، زیر سلاح استفاده می‌کنند.

بازوی چپ باید کاملاً به بدن چسبیده و هیچ فضای خالی وجود نداشته باشد.

البته طول دست نیز تأثیرگذار است، به طور مثال تیراندازی که دست‌های کوتاهی دارد نمی‌تواند حالت انگشتان باز زیر سلاح را انتخاب کند. چون باعث بی‌ثباتی سلاح می‌شود.



عکس‌های نحوه قرار گرفتن دست چپ زیر سلاح

\*ساعد چپ فقط نقش تکیه‌گاه را دارد و وزن سلاح از آرنج به لگن منتقل می‌شود.

۱- حالت‌گیری کنید و ۱۰ شلیک پشت سر هم انجام دهید. در فاصله شلیک‌ها سیبل را جلو نیاورید و بدون اطلاع از نتیجه شلیک‌ها تا پایان ۱۰ تیر ادامه دهید.

نکته



تمرین



### جدول بازخوردی وضعیت دست‌ها

مشکل	شیوه اصلاح
پراکنده خوردن تیرها و نداشتن جمع‌تیر	محل استقرار آرنج چپ روی لگن را ثابت کنید.
بالا و پایین خوردن تیرها و تجمع نسبی در بالا یا پایین خال سیاه	۱- محل استقرار آرنج چپ بالاتر و یا پایین‌تر از لگن نباشد. ۲- محل استقرار مشت دست چپ جابه‌جا نشده و در جایی ثابت زیر سلاح باشد.

## ارزشیابی

### تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- اگر تجمع کامل تیرها و استقرار دست‌ها در وضعیت صحیح انجام شد = ۲ نمره
- ۲- اگر تجمع نسبی تیرها و استقرار دست‌ها در وضعیت صحیح انجام شد = ۱ نمره
- ۳- اگر پراکندگی تیرها و عدم استقرار دست‌ها انجام شد = نمره ای تعلق نمی گیرد.

### \*وضعیت دست راست، گرفتن قبضه و کشیدن ماشه

دست راست از ناحیه آرنج خم شده و کف دست و انگشتان قبضه را می گیرند. قبضه نباید خیلی محکم و یا خیلی شل گرفته شود. تصور کنید که گنجشکی در دست گرفته‌اید اگر خیلی محکم فشار دهید آسیب خواهد دید و اگر خیلی شل گرفته باشید از دستتان خارج می شود.



کشیدن ماشه با بند آخر انگشت سبابه انجام می شود. فشار به ماشه باید به صورت کاملاً مستقیم و عمود و همچنین گرم به گرم وارد شود و ماشه به نرمی کشیده شود.



کشیدن ماشه باید روندی کاملاً یکنواخت و نرم و ملایم داشته باشد.

نکته



برای مبتدیان بهتر است از ماشه دومرحله‌ای استفاده شود.

**مرحله اول:** گرفتن خلاصی (ماشه به سمت عقب حرکت می کند ولی اتفاقی نمی افتد).

**مرحله دوم:** واردآوردن فشار و شلیک (این مرحله پس از پایان خلاصی، آغاز می شود).

پس از پایان شلیک، انگشت باید به همان ترتیب روی ماشه بماند و به صورت ناگهانی و به یکباره از ماشه جدا نشود.



۲۰ تیر شلیک کنید. پس از حالت‌گیری تمام تمرکز خود را روی کشیدن نرم و ملایم ماشه بگذارید. در سری ۱۰ تایی اول پس از شلیک، سیبل را جلو آورید، نتیجه شلیک خود را ببینید. در سری ۱۰ تایی دوم پس از هر تیر به روند ماشه کشیدن خود از ۱ تا ۱۰ امتیاز بدهید. توجه کنید که آیا همه مواردی که هنرآموز به شما آموزش داده رعایت می‌کنید یا خیر؟

### جدول بازخوردی کشیدن ماشه

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی و نداشتن جمع‌تیر	۱- به محل استقرار بند آخر انگشت سبابه روی ماشه دقت شود. ۲- ماشه به آرامی کشیده شده و ضرب ماشه زده نشود.

### ارزشیابی

#### تعداد ۲۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- استقرار محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای روند نرم و ملایم کشیدن ماشه = ۲ نمره
- ۲- استقرار محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای با عجله و ضرب زدن ماشه = ۱ نمره
- ۳- استقرار نداشتن در محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای با عجله و ضرب زدن ماشه = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

#### \*وضعیت سر و گردن و چشم

- به نظر شما وضعیت استقرار سر چگونه است؟
- به نظر شما میزان چرخش گردن به سمت هدف چقدر است؟
- به نظر شما سر و گونه را به سلاح تکیه می‌دهند یا وزن سلاح روی صورت و گونه است؟
- به نظر شما چشم در چه حالتی نسبت به روزنه دید قرار دارد؟
- در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید.



عکس‌های الگوی وضعیت سر و گردن و چشم

- ۱- سر در ناحیه استخوان گونه در مقابل قنداق تفنگ، بر روی قنداق قرار می‌گیرد.
- ۲- گردن آزاد است و کمی به سمت هدف می‌چرخد و هیچ‌گونه انقباض عضلانی در آن وجود ندارد.
- ۳- چشم در پشت روزه دید و دقیقاً در راستای هدف قرار دارد.

هنگام نشانه‌روی یا شلیک به هیچ عنوان چشم مغلوب را نبندید چون فشاری که به عضلات چشم وارد می‌شود چشم غالب را نیز خسته می‌کند و بر روی دید و نشانه‌روی تأثیر منفی می‌گذارد.

نکته



حالت‌گیری کنید، سر را به سمت هدف بچرخانید و گونه را روی قنداق تفنگ قرار دهید. سعی کنید عناصر دید را در امتداد هم ببینید. سلاح را مسلح کرده یک تیر شلیک کنید. به جای قرارگرفتن گونه و چشم خود دقت کنید و نتیجه تیر را ببینید. دوباره پر کنید و همین تمرین را تا ۱۰ شلیک تکرار کنید. کارت هدف خود را به هنرآموز تحویل داده و برداشت‌های خود را به کلاس ارائه دهید.

تمرین



## جدول بازخوردی وضعیت سر و گردن و چشم

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی تیرها	<p>۱- محل قرار گرفتن گونه روی سلاح تغییر نکند.</p> <p>۲- محل قرار گرفتن گونه به حالت خمیدگی جای گونه سلاح نزدیک نباشد که از سُرخوردن گونه به سمت پایین جلوگیری شود.</p> <p>۳- چشم کاملاً در امتداد روزنه دید قرار بگیرد.</p> <p>۴- عضلات گردن در حالت انقباض نباشند.</p>

نکته



در زمان قرار دادن سر روی قنداق تصور کنید سر را روی بالشت قرار می‌دهید. در این حالت نه سر به بالشت نیرو وارد می‌کند و نه بالشت به سر نیرویی وارد می‌کند. بنابراین گونه و سلاح هیچ کدام نیرویی به هم وارد نمی‌کنند و از سمت هم فشاری را تحمل نمی‌کنند.

### ارزشیابی

#### تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- قرارداشتن سر و گردن در وضعیت صحیح و چشم در راستای روزنه دید = ۲ نمره
- ۲- قرارداشتن سر و گردن در وضعیت صحیح و چشم بالاتر یا پایین‌تر از روزنه دید = ۱ نمره
- ۳- قرارداشتن سر و گردن در وضعیت نادرست و چشم بالاتر و پایین‌تر از روزنه دید = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

## بازی گروهی

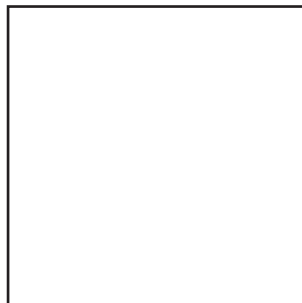
**بازی مار و پله:** به ۴ گروه مساوی تقسیم شوید. به هر گروه یک مهره رنگی اختصاص دهید. پس از هر شلیک مجموع امتیازات هر گروه محاسبه شود و مهره مربوط به هر گروه به همان تعداد حرکت می‌کند. مثلاً: قرمز = ۲۰ امتیاز    آبی = ۱۸ امتیاز    زرد = ۱۵ امتیاز    سبز = ۱۲ امتیاز  
حرکت مهره‌ها از خانه اول شروع می‌شود و هر گروه که پس از طی کردن مارها و پله‌ها سریع‌تر به انتهای مسیر برسد، برنده است.

## سیبل‌های کمکی در تفنگ بادی

آیا می‌دانید به چه دلیل روی سیبل‌های کمکی شلیک می‌کنیم؟  
آیا بدون وجود خال سیاه روی کارت هدف می‌توانیم نشانه‌روی و شلیک کنیم؟  
سیبل‌های کمکی از نظر شکل با سیبل‌های استاندارد متفاوت هستند اما ویژگی‌های مشترکی دارند که در طراحی آنها در نظر گرفته شده است.  
تمرین با سیبل‌های کمکی به دلیل تکرار حرکت، این امکان را می‌دهد که تصویر نهایی از تطبیق عناصر دید به حافظه سپرده شود.

### انواع سیبل‌های کمکی در تفنگ بادی:

- ۱- سیبل سفید
  - ۲- سیبل خطی عمودی
  - ۳- سیبل خطی افقی
- ۱- سیبل سفید:** اولین سیبل کمکی که برای شناخت کامل عناصر دید استفاده می‌شود سیبل سفید است. مشاهده عناصر دید، بدون وجود خال سیاه باعث توجه و تمرکز تیرانداز بر عناصر دید می‌شود. هدف از این تمرین، تشخیص و اصلاح فضای نشانه‌روی است.

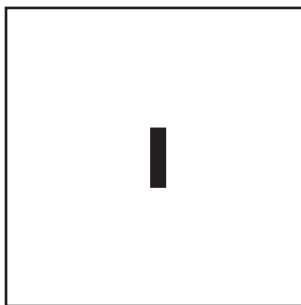


باید بتوانید بدون وجود خال سیاه در محدوده میانی سیبل شلیک کنید.

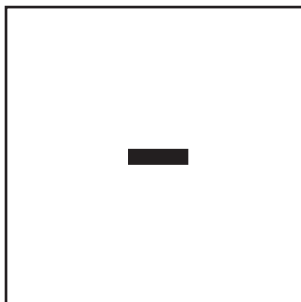
نکته



**۲- سیبل خطی عمودی:** در این تمرین، به سمت توجه دارید و سلاح می‌تواند به بالا و پایین حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین این است که بتوانید خط عمودی را کاملاً در مرکز عناصر دید قرار دهید و تیرهای خود را به مرکز خط عمودی شلیک کنید.



**۳- سیبل خطی افقی:** در این تمرین، به برد توجه دارید و سلاح می‌تواند به راست و چپ حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین این است که بتوانید خط افقی را کاملاً در مرکز عناصر دید قرار دهید و تیرهای خود را به مرکز خط افقی شلیک کنید.





## ارزشیابی شایستگی تیراندازی

### شرح کار

هنرجویان ضمن رعایت موارد ایمنی، اجزای سلاح، تجهیزات، رشته‌ها، میادین، سیبل‌ها، چشم غالب و مغلوب و عناصر دید در تفنگ و تپانچه بادی را درک کرده و علاوه بر انجام تمرین‌های مربوطه، حالت‌گیری و شلیک با تفنگ و تپانچه بادی را انجام دهند.

### استاندارد عملکرد:

اجرای تکنیک و شلیک روی هدف در رشته تفنگ بادی و تپانچه بادی به صورت جمع‌تیر  
شاخص‌ها:

- تقویت نیروی ذهنی و بهبود تمرکز
- چشم غالب و مغلوب
- عناصر دید
- حالت‌گیری و شلیک با تفنگ بادی
- حالت‌گیری و شلیک با تپانچه بادی

### شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

شرایط: سالن تیراندازی سرپوشیده بادی

### ابزار و تجهیزات:

سلاح تفنگ بادی - سلاح تپانچه بادی - کارت هدف تفنگ بادی - کارت هدف تپانچه بادی - ساچمه - لباس مخصوص تیراندازی - تجهیزات کمک آموزشی

### معیار شایستگی

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳ نمره هنرجو
۱	ایمنی در تیراندازی	۱
۲	شناخت رشته‌ها، میادین، سیبل‌های تفنگ و تپانچه	۱
۳	شناخت سلاح‌های بادی و تجهیزات مربوط به رشته‌های بادی	۱
۴	چشم غالب و مغلوب - عناصر دید در تفنگ و تپانچه بادی	۲
۵	حالت‌گیری و شلیک با تفنگ بادی	۲
۶	حالت‌گیری و شلیک با تپانچه بادی	۲
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: هدف‌گزینی - مسئولیت‌پذیری - قانونمندی - نظم و انضباط - صداقت		۲
میانگین نمرات		*

واحد یادگیری ۲

درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی

رشته تربیت بدنی

