



## ورزش تیراندازی چه شاخه‌هایی دارد؟

تیراندازی، مهارتی اکتسابی است که به مجموعه‌ای از مهارت‌های فیزیکی و فکری نیاز دارد. این ورزش در سه وضعیت زانو زده، ایستاده و خوابیده انجام می‌شود. به‌طور کلی، مسابقات تیراندازی به دو بخش داخل سالن و اهداف پروازی خارج از سالن تقسیم می‌شود. فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های تیراندازی (ISSF) رویدادهای ورزشی تیراندازی را در چهار رشته به رسمیت می‌شناسد:

### تفنگ

تفنگ گلوله‌زنی، به سلاح‌های بلندی گفته می‌شود که برای نگهداری به دو دست نیاز دارند و می‌توانند به صورت پیوسته شلیک کنند. این سلاح‌ها به‌طور معمول، دارای لوله «خاندان» هستند و به همین دلیل دقت و بردشان بسیار زیاد است. «خان» شیارهای موازی و مارپیچی در داخل لوله تفنگ است که باعث می‌شود گلوله با چرخش حول محور حرکت خود از لوله خارج شود. خان با ایجاد حرکت چرخشی در گلوله، باعث افزایش دقت تیراندازی می‌شود.

### تپانچه

تپانچه از تفنگ کوچک‌تر، سبک‌تر و حملش هم به‌همان نسبت راحت‌تر است. تپانچه در مقایسه با تفنگ، برد و دقت کمتری دارد.

### تفنگ ساچمه‌زنی

تفنگ ساچمه‌زنی یا تفنگ ساچمه‌پران یا «شات‌گان» نوعی تفنگ است که لوله «خاندان» ندارد و در هر نوبت تیراندازی تعداد زیادی ساچمه کوچک را به‌سوی هدف شلیک می‌کند. برد تفنگ ساچمه‌زنی حداکثر ۱۰۰ متر است.

### اهداف متحرک

در این رشته، همان‌طور که از اسمش مشخص است، هدف نه در یک جای ثابت بلکه متحرک است. در این رشته تیرانداز ابتدا باید تفنگ را در سطح کمرش قرار بدهد و فقط وقتی هدف را دیده، سلاح را بالا بیاورد.

## همه چیز درباره ورزش مهیج تیراندازی

# بی خطر شلیک کن!

الیه توانا- پرونده امروز زندگی‌سلام درباره «تیراندازی» است. ورزشی که بعضی‌ها معتقدند ریشه علاقه به آن را آبا و اجدادمان در ما به‌وجود آورده‌اند. پدران ما برای گذران زندگی مجبور بوده‌اند غذای بالقوه‌شان را با چیزی نشانه بروند و بالفعلش کنند. البته من فکر می‌کنم ورزش تیراندازی آنقدر به ذات زندگی نزدیک است که دیگر لازم نیست این همه راه دور برویم. «زدم به هدف!»؛ این همان چیزی است که این ورزش را به زندگی شبیه می‌کند و اصلا، همه راز و رمز جذابیتش در همین یک جمله نهفته است. «تیراندازی»، خلاصه آن چیزی است که در زندگی به‌دنبالش هستیم؛ هدف داشتن، تصمیم گرفتن، تمرکز کردن روی هدف، بسیج کردن نیروهای جسمی و ذهنی، نشانه گرفتن و در نهایت به هدف زدن. در این پرونده هرآنچه را که دلتان می‌خواهد درباره ورزش تیراندازی بدانید، خواهید خواند. تیراندازی از کی و کجا شروع شد؟ از چه زمانی به‌عنوان یک ورزش شناخته شد؟ ورزش تیراندازی چه شاخه‌ها و رشته‌هایی دارد؟ یک تیرانداز به چه لوازم و تجهیزاتی نیاز دارد؟ ما به تمام این سوالات پاسخ داده ایم و با دبیر هیئت تیراندازی استان هم گفت‌وگویی داشته‌ایم که برای علاقه‌مندان به این رشته، اطلاعات جالبی دارد.

سابق‌یاد عکس

## ورزش تیراندازی به چه تجهیزاتی نیاز دارد؟

### ۱. لباس مخصوص

لباس مخصوص تیراندازی را از چرم می‌سازند تا صاف بایستد. این لباس مخصوص، لرزش‌های اضافی بدن را تا حد ممکن مهار می‌کند. در کناره‌ها و پشت لباس، کمربندهایی وجود دارد که کارشان تنظیم و کشش ماهیچه‌هاست. همچنین این لباس‌ها یک جیب بزرگ در سمت راست (برای استفاده‌های متعدد) و چند گیره برای نصب وزنه در داخل یا پشت دارند. قیمت مدل ایتالیایی این لباس حدود ۳ تا ۴ میلیون تومان است.

### ۲. دستکش

دستکش‌های مخصوص تیراندازی، یا از جنس چرم هستند یا برزنتی چندلایه با روکش داخلی ضدعرق و تهویه‌دار. کف این دستکش‌ها طوری طراحی شده‌است که فشار وزن تفنگ زیاد بر کف دست تیرانداز وارد نشود؛ دستکش تیراندازی از قسمت مچ دست، محکم بسته می‌شود تا لرزش‌های مچ دست را کاهش بدهد. قیمت این دستکش‌ها تقریباً ۴۰۰ هزار تومان است.

### ۳. کفش

کفش تیراندازی با افزایش زاویه بین پا، محدوده حرکتی مچ پا را بسیار کم می‌کند. هم‌چنین، نیروی به‌کارگرفته شده توسط عضلات را کاهش می‌دهد، خستگی را به تعویق می‌اندازد و حمایت خارجی پا را برعهده می‌گیرد. برای مسابقه‌های تیراندازی از دو نوع کفش ساق بلند و ساق کوتاه استفاده می‌شود؛ کفش ساق کوتاه برای تیراندازی با تپانچه و کفش ساق بلند برای تیراندازی با تفنگ. قیمت این کفش‌ها بین ۱ میلیون تومان (نمونه اسپانیایی و ایرانی) تا ۵ میلیون (نمونه آلمانی) متغیر است.

### ۴. کلاه

کلاه از ورود مستقیم نور از سمت بالا و طرفین به شیشه عینک و چشم جلوگیری می‌کند. قیمت این کلاه‌ها بین ۷۰ تا ۱۵۰ هزار تومان است.

### ۵. گوشی

گوشی، هم صدای انفجار گلوله را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و هم با کاهش صدای محیط به تمرکز تیرانداز کمک می‌کند. قیمت گوشی چیزی حدود ۴۰۰ هزار تومان است.

### ۶. عینک

کسانی که برای مطالعه به عینک احتیاج دارند، موقع تیراندازی هم باید از عینک استفاده کنند. البته استفاده از عینک مخصوص تیراندازی برای غیر عینکی‌ها هم ضروری است، چون به مشخص‌تر شدن آلات نشانه‌روی و کاهش خستگی چشم کمک می‌کند. عینک مخصوص تیراندازی را می‌شود با ۲۰۰ هزار تومان

و کمتر، خرید.

### ۷. کمان

این یکی استثنائاً پوشیدنی نیست. حرفه‌ای‌ها بهتر است از سلاح شخصی استفاده کنند و سلاح‌شان هم باید مطابق با مقررات فدراسیون بین‌المللی ورزش تیراندازی (ISSF) باشد تا بتوانند در مسابقات رسمی شرکت کنند. اما کسانی که تفریحی تیراندازی می‌کنند، می‌توانند در باشگاه‌های تیراندازی عضو شوند و از سلاح‌های موجود در باشگاه استفاده کنند. سلاح‌ها، قیمت‌های بسیار متنوعی دارند اما به‌طور میانگین یک تپانچه حرفه‌ای حدود ۱۰ تا ۱۰ میلیون تومان و یک تفنگ حرفه‌ای بین ۱۳ تا ۱۵ میلیون تومان است.



## آمادگی‌های جسمی و روانی مورد نیاز تیراندازان

یکی از وظایف رشته‌های روان‌شناسی و فیزیولوژی ورزشی، بررسی

مجموعه آمادگی‌های جسمانی و روانی لازم برای ورزش‌های مختلف و مشورت دادن به ورزشکاران هر رشته است. در ادامه بعضی از یافته‌های این محققان را درباره رشته تیراندازی می‌خوانیم.

### آمادگی بدنی

مطالعات اخیر نشان داده‌است که هدف‌گیری و تیراندازی، فشار زیادی بر عضلات و سیستم عصبی تحمیل می‌کند. در پایان یک مرحله تیراندازی، تغییرهای مشخصی در نوار قلبی تیرانداز دیده می‌شود که نشان‌دهنده کم‌خونی در عضلات و بافت‌های عصبی است. به‌طور کلی خلاف آنچه تصور می‌شود یک تیرانداز، تقریباً به آمادگی همه اعضای بدن نیاز دارد. تیراندازی، غیر از دست و چشم، مفصل ران، مفصل زانو، مفصل مچ پا، ستون فقرات و عضلات گردن را هم درگیر می‌کند.

### توجه کانونی

برای غلبه بر تکلیف دشوار مواجهه با محرک‌های فراوانی که هم‌زمان به فرد می‌رسد، مکانیسمی در دستگاه صصبی انسان وجود دارد که توجه را بر شمار محدودی از محرک‌ها متمرکز می‌کند. این فرایند، «کانونی کردن توجه» یا «تمرکز» است. این مکانیسم، توجه را به جنبه‌ها یا نشانه‌هایی ویژه هدایت می‌کند تا فرد بتواند تصمیم بگیرد به کدام محرک توجه کند و کدام محرک را نادیده بگیرد. مهارت تیراندازی به سطح بالایی از «توجه کانونی» وابسته است. در تیراندازی، اجرای موفق زمانی انجام می‌گیرد که ورزشکار هنگام با داشتن سطح مطلوبی از

عضو یک تیم بشود و در رقابت‌های استانی شرکت کند. ما در خراسان رضوی، جزو معدود استان‌های کشور هستیم که انگ تیراندازی داریم. البته به‌دلیل نداشتن حامی مالی جایگاه‌ها را که باید در کشور داشته‌باشیم، نداریم. اما به‌هر حال با همین ضاعط موجود، سعی می‌کنیم تیراندازهای

### استان را فعال نگه داریم».

### زنان و تیراندازی

تیراندازی یکی از ورزش‌هایی است که زنان به‌ویژه در سال‌های اخیر بسیار خوب در آن ظاهر شده‌اند؛ ضمن آنکه این ورزش، محدودیت‌های رشته‌های دیگر را هم برای خانم‌ها ندارد. نظر آقای سوقندی را در این‌باره می‌پرسم. پاسخ جالبی می‌دهد: «تجربه من در تمام این سال‌ها، نشان داده، خانم‌ها در ورزش تیراندازی خیلی موفق‌تر عمل می‌کنند. اگر بخواهیم تعداد المپیک‌ها و تعداد مدال‌های کشوری، استانی و جهانی زنان و مردان را مقایسه کنیم، خانم‌ها جایگاه بهتری دارند. در مقایسه رکوردها هم، رکورد زنان کمی بالاتر از مردان قرار می‌گیرد. خانم‌ها اصولاً جدی‌تر، علاقه‌مندتر و پاشتنک‌تر ظاهر می‌شوند و وقت بیشتری هم می‌گذارند». و بالاخره سؤالی را که از اول مصاحبه در ذهنم بود، می‌پرسم: تیراندازی خطرناک نیست؟ سوقندی بلافاصله جواب می‌دهد: «تیراندازی یک ورزش کاملاً بی‌خطر و حتی جزو بی‌خطرترین ورزش‌هاست. چون مقررات ایمنی در راس کار تیراندازان، مربیان و داوران قرار دارد. اولین چیزی که یک تیرانداز آموزش می‌بیند، مسائل ایمنی است. من در بیش از سی سالی که تجربه تیراندازی دارم، حتی یک حادثه هم به‌پ یاد ندارم».



تکنیک‌ها مثل نشانه‌روی و ماشه کار می‌کنیم. به‌علاوه هدف‌هایی که بچه‌ها می‌زنند، با هدف‌های حرفه‌ای متفاوت است؛ مثلاً قوطی می‌زنند. خلاصه همه می‌توانند تیرانداز شوند. حالا ممکن است بعضی‌ها در زمان کوتاه‌تری به هدف برسند و بعضی‌ها دیرتر».

### تیراندازی ورزش پر خرجی است؟

با توجه به آنچه در بخش قیمت تجهیزات نوشته‌ام و خوانده‌اید، تیراندازی ورزش گرانی به‌نظر می‌رسد. از آقای سوقندی می‌پرسم شاید یکی از دلایل استقبال کم از این رشته، همین مسئله باشد، می‌گوید: «تیراندازی در سطح تفریحی هزینه چندانی ندارد. همه امکانات در باشگاه فراهم است و فقط یک شهریه مختصر نیاز دارد؛ چیزی حدود ۸۰۰-۷۰۰ هزار تومان برای یک ترم ده جلسه‌ای. در سطح حرفه‌ای اما تیراندازی مثل هر ورزش حرفه‌ای دیگری، هزینه‌بر است. البته یک ورزشکار با هزینه زیاد اولیه می‌تواند سال‌ها از تجهیزاتی استفاده کند».

### یاد گرفتن تیراندازی چقدر زمان می‌برد؟

می‌خواهم بدانم یادگرفتن تیراندازی و رسیدن به یک سطح خوب در این رشته چقدر زمان می‌برد. آقای سوقندی معتقد است: «سطح خوب برای هر کس تعریف متفاوتی دارد» و ادامه می‌دهد: «یک نفر هدفش این است که در حد باشگاهی تیراندازی کند؛ یک نفر می‌خواهد در مسابقات کشوری مطرح شود و یک نفر آرزوی شرکت در المپیک را دارد. بنابراین موفقیت و عملکرد خوب بسته به هدف افراد متفاوت است. اما به‌طور کلی می‌شود گفت که یادگرفتن تیراندازی حدود ۵-۴ ماه زمان می‌برد. در این مدت فرد می‌تواند تیراندازی را در حدی یاد بگیرد که

## گفت‌وگو با دبیر هیئت تیراندازی استان خراسان رضوی

## ورزشی برای پاسخ به روح سرکش انسان

اگر مطالب پرونده تا الان باعث شده، به تیراندازی به عنوان یک تفریح یا رشته ورزشی فکر کنید، مصاحبه پیش رو به سوالات احتمالی شما درباره شروع این رشته پاسخ خواهد داد. محمود سوقندی، سرهنگ بازنشسته نیروی انتظامی و دبیر هیئت تیراندازی خراسان رضوی است که در این گفت‌وگو اطلاعات خوبی درباره رشته تیراندازی در اختیارمان گذاشته‌است.

### فواید تیراندازی

سوقندی، ۳۷ سالی می‌شود که دست به اسلحه است. غیر از آنکه شغلش ایجاب می‌کرده تیراندازی بلد باشد، کلی دوره آموزشی هم پشت سر گذاشته، از جمله دوره مدرسی فدراسیون تیراندازی و کلی هم مدرک دارد، از جمله مدرک بین‌المللی آکسیا. بنابراین او با این تجربه و سابقه، بهترین کسی است که می‌تواند درباره ورزش تیراندازی و فوایدش صحبت کند. سوقندی می‌گوید: «تیراندازی یکی از ورزش‌های پایه هر کشور و یکی از پرمدال‌ترین رشته‌های ورزشی است که در المپیک هم ۲۳ مدال دارد. ظاهرش نشان می‌دهد که خیلی ورزش پویایی نیست، درحالی‌که یک تیرانداز در هر مسابقه بین یک و نیم تا دو ساعت فعالیت فیزیکی و ذهنی جدی دارد؛ کالری خیلی زیادی مصرف می‌کند و برای رسیدن به عملکرد خوب، به تمرین‌های فوق‌العاده سنگین و آمادگی جسمانی نیاز دارد. از نظر روانی هم باید بگویم تیراندازی به ورزشکار آرامش هدیه می‌دهد و صبوری را تقویت می‌کند. غیر از این‌ها، تیراندازی به طبیعت هم خیلی کمک می‌کند؛ این ورزش به روح سرکش انسان می‌گوید می‌خواهی هنرنمایی کنی؟ نرو توی طبیعت. به‌جای شکار، هدف بزن. هم هنرت را نشان بده، هم جایزه و تشویق دریافت کن».

