تیراندازی با کمان

درتاریخ وفرهنگ ایران زمین

اگر پرسند که حروف کمان چه معنی دارد؟

بگوی «کاف» اشارت به کرم است یعنی صاحب این قبضه باید که کریم و جوانمرد باشد.

«میم» اشارت به مرحمت است یعنی بر زیردستان خود رحم نماید.

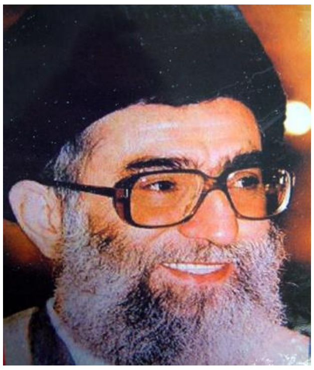
«الف» اشاره به اعتقاد است باید که نیک نیت و پاک عقیده باشد و «نون» اشارت به نصیحت است. باید که تعلیم و پند را از همکاران و مصاحبان باز نگیرد هر که این چهار صفت ندارد حق این قبضه ندارد.

سید امیر حسینی

سید محمد صابر حسینی

قسمت اول آشنایی با رشته تیراندازی با کمان

TIRANA SPORT SERVICES INC
خدمات ورزشی تیرانا
WWW.TIRANASPORT.IR



ورزشهای بومی ما،

مربوط به سابقه و فرهنگ

گذشته ماست

البته ورزشهای بومی ما، ورزشهایی که مربوط به سابقه و فرهنگ گذشته ماست ، متاءسفانه مهجور است و دست خود ما نیست . خیلی از ورزشها در کشور ما مهجور است و من در آن دیدار از آنها اسم آوردم ؛ چوگان که جزو ورزشهای قدیمی ماست ؛ بعضی از این ورزشهای زورخانه یی ، ورزشهای خیلی خوبی است ؛ اینها می تواند در دنیا مطرح بشود. اصلاً ما می توانیم ورزشهایی را در دنیا ابداع بکنیم .

یک روز فوتبال در دنیا نبود، اما آن را بوجود آوردند. یک روز بسکتبال در دنیا نبود، اما آن را به وجود آوردند؛ بنابراین چرا ورزشکاران ایرانی و صاحب نظران ایرانی در ورزش ، نوآوری نکنند؟ الان صحبت نوآوری بود؛ یکی از میدانهای نوآوری ، ورزش است . نوآوری کنند، کارهای جدید بکنند؛ هم در مسائل ورزشی ، هم در خود ورزش.

ازبیانات مقام معظم رهبری در دیدار با جوانان در دومین روز از دهه مبارکه ی فجر(روز انقلاب اسلامی و جوانان)

1377/11/13

بخش اول

تاریخچه مسابقات تیر وکمان در بازیهای المپیک

برای اولین بار دربازیهای المپیک پاریس به سال 1900 این نوع مسابقات برگزار شد و در سالهای1904 سنت لوئیس ، 1908لندن و1920آنتورپ نیز تکرار شد . در این چهار مسابقه. یک تیرانداز می توانست در انواع مسابقات تیر وکمان شرکت کندو جوایز گوناگونی دریافت کند.

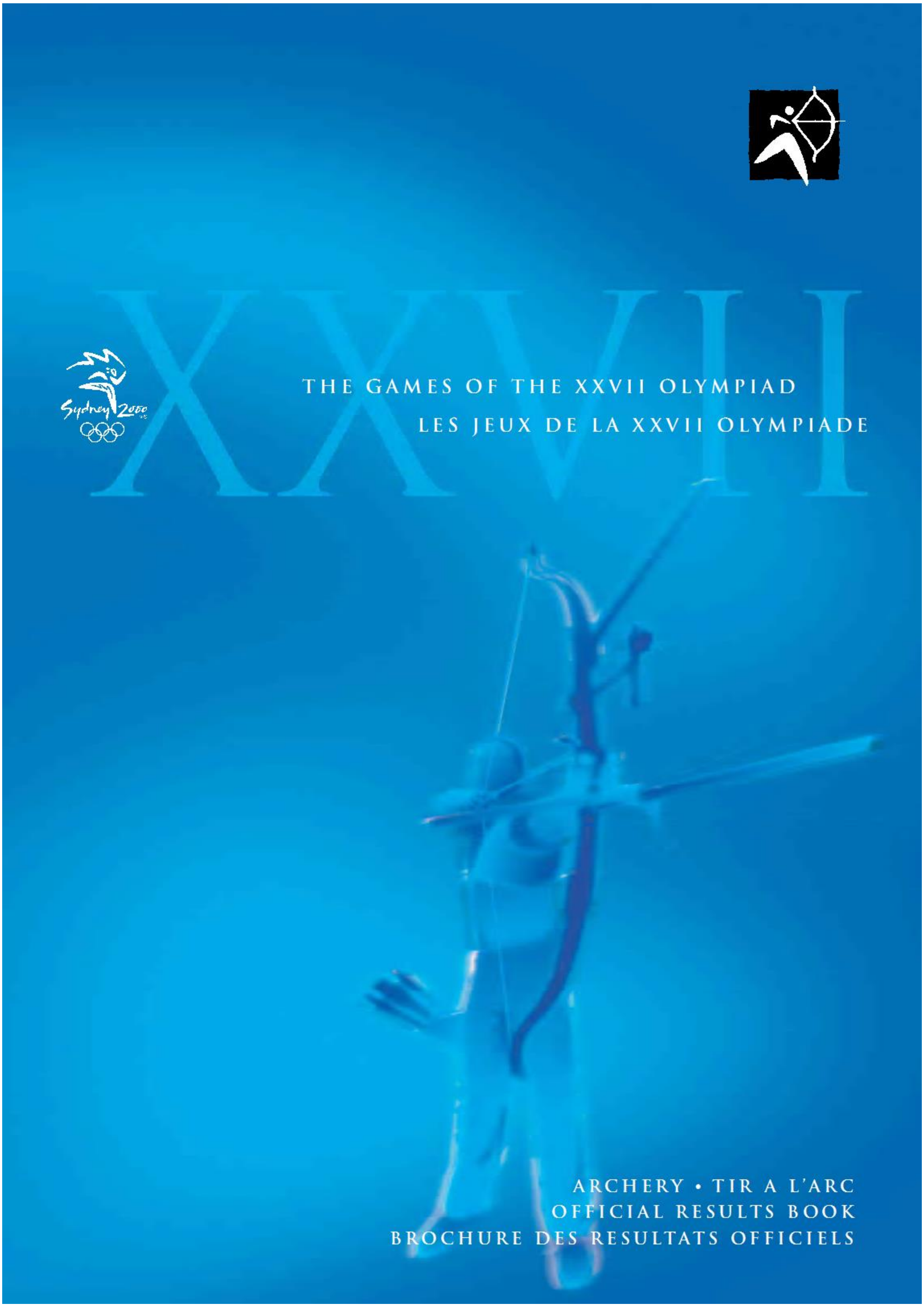
مشهورترین تیرانداز این مسابقات آقای **Hubert Van Innis** از کشور بلژیک بود. وی شش مدال طلا وسه مدال نقره را درمسابقات 1900 پاریس و 1920 آنتورپ ازآن خود کرد. درسال 1972بازیهای المپیک مونیخ مجددا این ورزش به مسابقات المپیک راه یافت. در این سال یک مسابقه برای مردان ویک مسابقه برای زنان برگزارشد. جان ویلیامنر ودورین ویلبر از آمریکا مدال های طلا این مسابقات را تصاحب کردند. در سال 1988 بازیهای المپیک سئول مسابقات تیمی برگزار شد.

مسابقات المپیک آتلانتا

در سال 1996 بازیهای المپیک صده المپیک درآتلانتا افراد بسیار زیادی توانستند از طریق صفحه تلویزیون این مسابقات جذاب را تماشا کنند.

1. درکشور بلژیک حدود 2 میلیون تماشاچی طی 2ساعت این مسابقات را بطور زنده تماشا کردند .
2. در ایتالیا حدود 4میلیون نفر مسابقات نهایی آتلانتا را تماشا کردند .
3. کشور امریکا 30 دقیقه اول این مسابقات را به طور زنده پخش کرد .
4. 45999 بلیط مسابقات تیروکمان به فروش رسید .
5. 54680 تماشاچی از نزدیک مسابقات تیروکمان آتلانتا را دیدند .

درمسابقات آتلانتا تیروکمان به عنوان یک ورزش رسمی و پرهیجان به ثبت رسید. کمیته بین المللی المپیک (I O C) ضمن تشکر و قدردانی از دست اندرکاران این ورزش آنرا یک ورزش مردمی به حساب آوردوهدایایی به رسم یادبود به مسئولین این ورزش تقدیم کرد.


XXVII
Sydney 2000
THE GAMES OF THE XXVII OLYMPIAD
LES JEUX DE LA XXVII OLYMPIADE
ARCHERY • TIR A L'ARC
OFFICIAL RESULTS BOOK
BROCHURE DES RESULTATS OFFICIELS

نتایج مسابقات بازی های المپیک سیدنی 2000

مسابقات تیروکمان سیدنی طی 7روز (از16 تا22 سپتامبر 2000) برگزار شد. روز اول به رده بندی اختصاص یافت ومسابقات در شش روز باقی مانده برگزارشد.

مسابقات آزمایشی با کمان طلایی

این مسابقات از روز 20 تا 26 سپتامبر 1999 در پارک تیراندازی سیدنی برگزار شد. این مسابقه بطور آزمایشی برگزار شدتا ورزشکاران خود را برای مسابقات المپیک سیدنی آماده کنند. 117 تیرانداز شرکت کردند . این مسابقات بعد ا ز برنامه المپیک انجام گرفت وبه برگزارکنندگان این فرصت را داد تا نقاط ضعف خود را برطرف کنند وبرای مسابقات المپیک 2000 سیدنی آمادگی کامل داشته باشند. در این مسابقات متوجه تاثیر باد بر پرتاب تیرها شدند.

برنده اول این مسابقات کمان طلایی (مسابقه آزمایشی قبل المپیک) آقای Lionel Torres از کشور فرانسه بود که توانست رقیب کره ای خود را از میدان به در کند. هم تیمی او یعنی Sebastien Flute در سال 1992 مسابقه را به رقیب ترک خود واگذار کرد. این تیرانداز که در سال 1999 برنده جام آریزونا شده بود. خانم کارن اسکاوتو در سال 2000 برنده مدال طلای تیراندازی زنان شد. برخلاف آنچه پیش بینی شده بود قهرمانان قبلی جهانی نتوانستند مدالی کسب کنند. در مسابقات مردان آقای چیل از دور مسابقات حذف شد. آقای چیل قبلا از قهرمانان جهان بود. تیراندازان کره ای با بدست آوردن 260 امتیاز از 27 مسابقه رکورد جدیدی در جهان از خود برجا گذاشتند. در مسابقات نهایی آنها تیم ایتالیا را شکست دادند.

در مسابقات المپیک سیدنی در قسمت بانوان تیم کره جنوبی توانست رتبه های اول تا سوم را کسب کند در قسمت مردان تیرانداز توانا استرالیا سیمون فرودر توانست با قلبه بر تیرانداز امریکایی ویکتور واندرل به مدال طلا دست یابد ، که در این بخش وَن آلتن کماندار هلندی به مدال برنز دست پیدا کرد. نتایج مسابقات تیمی به شرح ذیل می باشد:

در مسابقات تیمی در قسمت بانوان

1- تیم کره جنوبی مدال طلا

KIM SOO-NYUNG–3 KIM NAM-SOON–2 ، YUN MI-JIN–1

2- تیم اکراین مدال نقره

1- SADOVNCHA OLENA ، 2-SERDYUK KATERYANA 3- BURDENYA NATALIYA

3- تیم آلمان مدال برنز

1-PFOHL-CORNELIA ، 2-MENSING BARBARA 3- SACHSE SANDARA

در مسابقات تیمی مردان

1-تیم کره جنوبی مدال طلا

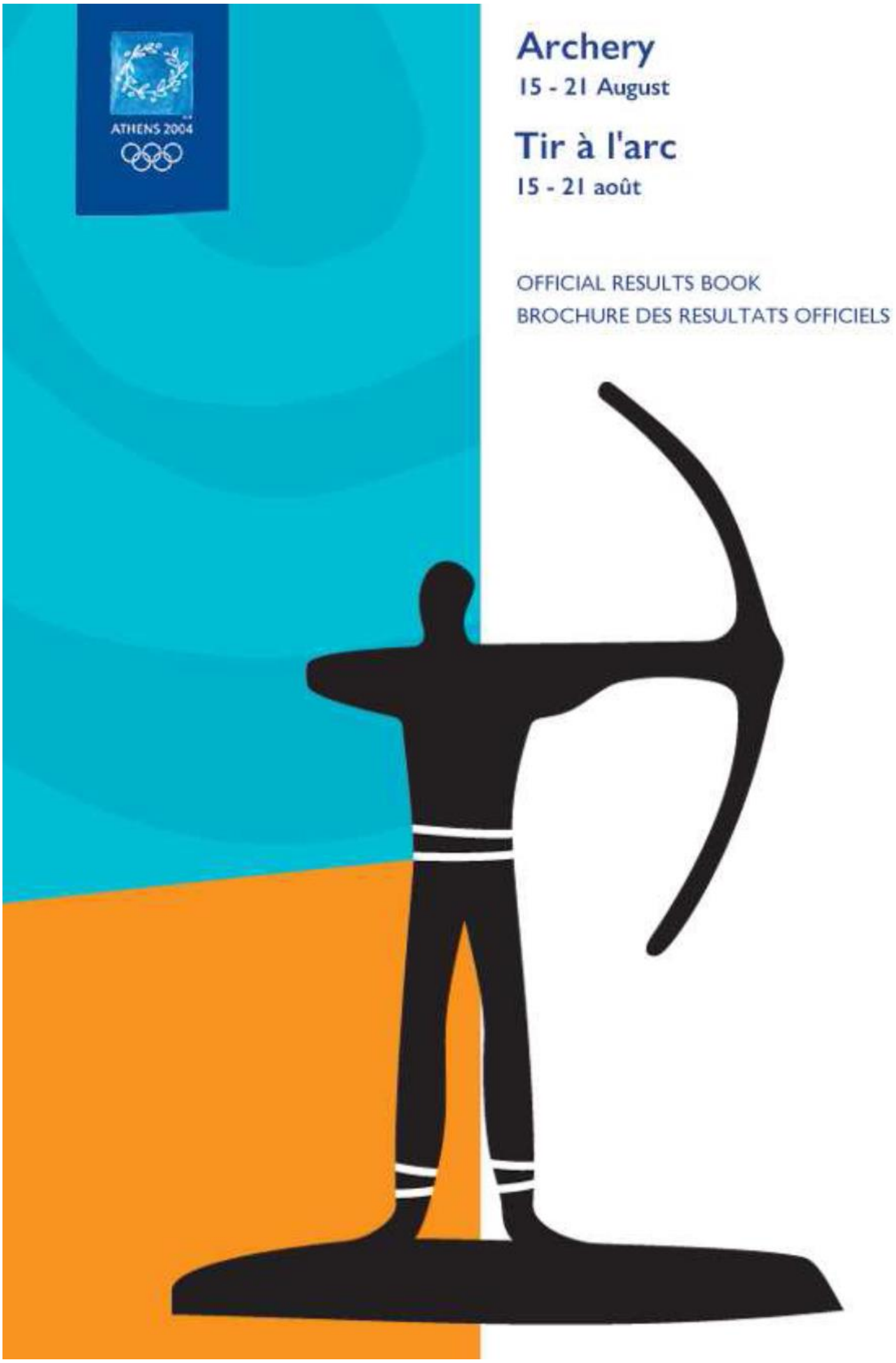
1-JANG YONG-HO 2-OH KYO-MOON 3-KIM CHUNG-TAE

2-تیم ایتالیا مدال نقره

1-BISIANI MATTEO 2- FRNAGILLI MICHELE 3- Di BUO LLARIO

3-تیم آمریکا مدال برنز

1-WHITE RODNEY 2-WUNDERLE VICTOR 3- JOHNSON BUTCH


ATHENS 2004
Archery
15 - 21 August
Tir à l'arc
15 - 21 août
OFFICIAL RESULTS BOOK
BROCHURE DES RESULTATS OFFICIELS

آتن 2004

در آتن 2004 ، کمانداران شانس منحصر فردی را داشتند که در استادیوم Panathinaiko پاناتیناکو به رقابت به پردازند، استادیوم پاناتینایکو مکانی بوده است که اولین المپیک مدرن درسال **1896** در آن برگزار شده بود ،این استادیوم بر روی با قیمانده های یک استادیوم قدیمی مربوط به **329** سال قبل از میلاد مسیح ساخته شده است.

جیمز ایستون رئیس فدراسیون تیراندازی با کمان در سال 2004 این جمله را گفت.

" من فکر میکنم ما بهترین محل برگزاری مسابقه را در اختیار داشتیم " بر صحنه آوردن ورزش تیر وکمان در چنین مکان تاریخی ، یقیناً به ویژگی های رشته ما می افزاید. بازیهای المپیک به خودی خود یک موقعیت منحصر به فرد برای یک ورزشکار به حساب می آید. با اضافه شدن این موضوع خیلی با اهمیت ، امکان رقابت در این ورزشگاه ساخته شده از سنگ مرمر جایی که در آن اولین دوره بازی های المپیک مدرن در آن برگزار شده بود موقعیت خیلی عالی تر از حد معمول به حساب می آید. شما می توانید باز هم آن را به صورتی مشخص و یک گنجینه این مسابقات را در تاریخ ثبت نمایید. برگزاری مسابقات در این مکان تاریخی برای تماشاگرانی که در محل هستند و چه برای تماشگرانی که این رویداد را از طریق تلویزیون در تمام دنیا مشاهده می کنند بسیار ویژه است اعتقاد دارم ما می توانیم یک نمایشی را که شایسته این مکان هست ارائه دهیم به اندازه که باعث افتخار همگان بشود." این مسابقات به طور جذابی بر گزار شد وسرانجام قهرمانان در چهار روبداد مختلف انفرادی وتیمی مردان وزنان به شرح جدول زیر مشخص شدند .

Medallists By Event

Κάτοχοι Μεταλλίων ανά Αγώνισμα / Médaillés par épreuve

After 4 of 4 Events

As of 21 AUG 2004

Event	Date	Type of Medal	Name	NOC Code
Women's Individual	18 AUG 2004	GOLD	PARK Sung Hyun	KOR
	18 AUG 2004	SILVER	LEE Sung Jin	KOR
	18 AUG 2004	BRONZE	WILLIAMSON Alison	GBR
Men's Individual	19 AUG 2004	GOLD	GALIAZZO Marco	ITA
	19 AUG 2004	SILVER	YAMAMOTO Hiroshi	JPN
	19 AUG 2004	BRONZE	CUDDIHY Tim	AUS
Women's Team	20 AUG 2004	GOLD	LEE Sung Jin PARK Sung Hyun YUN Mi Jin	KOR
	20 AUG 2004	SILVER	HE Ying LIN Sang ZHANG Juanjuan	CHN
	20 AUG 2004	BRONZE	CHEN Li Ju WU Hui Ju YUAN Shu Chi	TPE
Men's Team	21 AUG 2004	GOLD	IM Dong Hyun JANG Yong Ho PARK Kyung Mo	KOR
	21 AUG 2004	SILVER	CHEN Szu Yuan LIU Ming Huang WANG Cheng Pang	TPE
	21 AUG 2004	BRONZE	HRACHOV Dmytro RUBAN Viktor SERDYUK Oleksandr	UKR

www.tirasport.ir خدمات ورزشی تیرانا

Beijing 2008
Archery
9-15 August
OFFICIAL RESULTS BOOK

المپیک 2008 پکن

با برگزاری مسابقات تیر وکمان در بازی های المپیک پکن فیتاFITA متقاعد شد که ورزشگاه اختصاصی تیراندازی با کمان در پکن و همچنین فعالیت تمامی افرادی که دست اندرکار برگزاری بودند یک مرحله جدیدی را برای یک رقابت هیجان انگیز تیراندازی با کمان به جا گذاشت

المپین جدید ژانگ جُوان (از کشور چین) **ZHANG Juan Juan (CHN)** اولین کمانداری بود که بر سه کماندار کره ای در یک گروه در یک دوره از مسابقه پیروز شد ، قبل از او سباستین فلوت (از کشور فرانسه) سه کره ای را در مسابقات المپیک بارسلون 1992 برده بود اما مسابقات او مثل ژانگ پست سر هم نبود.

در المپیک 2008 پکن ژانگ ابتدا جو هیون جُوانگ **JOO Hyun-Jung** از کره را با امتیاز 101-106 مغلوب کرد سپس برای بار دوم در مقابل یک کره ای دیگر قرار گرفت به نام **YUN Ok-Hee** یان -اوکی -هی و او را نیز با امتیاز 115 – 109 در مرحله نیمه نهایی مغلوب کرد و سپس در مرحله فینال دارنده مدال المپیک آتن خانم **PARK Sung-Hyun** پارک سانگ هیون از کشور کره را با امتیاز 110-109 مغلوب نمود و به گردن اویز طلا دست پیدا نمود

ZHANG Juan Juan (CHN)

در المپیک **1992** ،کماندار فرانسوی سباستین فلوت همچنین قهرمان المپیک شد بعد از آنکه **3** کره ای را در رقابت انفرادی مردان شکست داد .او لیم هی سیک **LIM Hee Sik** از کره را در مرحله **1/16** مغلوب کرد سپس در مقابل **HAN Seung Hoon** هان سِاونگ هون از کره قرار گرفت او را نیز در مرحاه **1/8** با امتیاز **106** به **97** برد . بعد از ان در دیدار فینال در مقابل **CHUNG Jae** چونگ جا هان قرار گرفت و او را نیز با امتیاز **110-107** مغلوب نمود و به مدال طلا دست پیدا کرد

Sebastien FLUTE (FRA)

OLYMPIC GREEN ARCHERY FIELD
奥林匹克公园射箭场
OLYMPIC GREEN ARCHERY FIELD

ARCHERY
射箭 / TIR A L'ARC

MEDALLISTS BY EVENT As of 15 AUG 2008

单项奖牌获得者 / MÉDAILLÉS PAR ÉPREUVE

AFTER 4 OF 4 EVENTS

Event Name	Date	Medal	Name	NOC Code
Women's Team	SUN 10 AUG	GOLD	JOO Hyun-Jung PARK Sung-Hyun YUN Ok-Hee	KOR
		SILVER	CHEN Ling GUO Dan ZHANG Juan Juan	CHN
		BRONZE	ARNOLD Virginie DODEMONT Sophie SCHUH Berengere	FRA
Men's Team	MON 11 AUG	GOLD	IM Dong-Hyun LEE Chang-Hwan PARK Kyung-Mo	KOR
		SILVER	DI BUO' Ilario GALIAZZO Marco NESPOLI Mauro	ITA
		BRONZE	JIANG Lin LI Wenquan XUE Hai Feng	CHN
Women's Individual	THU 14 AUG	GOLD	ZHANG Juan Juan	CHN
		SILVER	PARK Sung-Hyun	KOR
		BRONZE	YUN Ok-Hee	KOR
Men's Individual	FRI 15 AUG	GOLD	RUBAN Viktor	UKR
		SILVER	PARK Kyung-Mo	KOR
		BRONZE	BADENOV Bair	RUS

اطلاعات پایه تیراندازی با کمان

در مسابقات تیروکمان تیرانداز با استفاده از کمان تیرهایی به سمت هدف پرتاب می کند که این هدف دارای ده دایره می باشد. امتیازبندی براساس محل فرودآمدن تیر روی هدف است. اگر تیر به مرکز دایره برخورد کند ، بالاترین امتیاز یعنی نمره 10 به تیرانداز داده می شود. سایر امتیازات براساس فاصله اصابت تیر تا مرکز دایره داده می شود واز1 تا 9 را شامل می شود. اگر تیر به دایره اصابت نکند، امتیاز آن صفر است

تیر اندازی در فضای باز(Outdoor Target Archery)

تیراندازی در فضای باز در رشته های ریکرو یا کمان چهار خم وکامپوند یا کمان مرکب در بخش های انفرادی و تیمی مسابقات قهرمانی جهان (FITA World Championships) برگزار می شود

مسابقات انفرادی

مرحله انتخاب شایستگی(Qualification round)
ورزشکاران بایستی 36تیررا درهریک از مسافت های به سمت هدف پرتاب نمایند

مردان : 90, 70, 50 and 30 متر
زنان : 70, 60, 50 and 30 متر

تیرانداز در این مرحله 144 تیر به سمت هدف پرتاب می کند.
این مرحله در دو روز اول مسابقات انجام می شود. تا 128 تیرانداز اول هر رشته در دو بخش خانم ها و آقایان جهت برگزاری مسابقات در مراحل حذفی انتخاب شوند. همچنین 16 تیم برتر خانم ها و آقایان برای مراحل حذفی انتخاب می شوند.
در مسافت 90 و 70 تیراندازان در هر اِند(قسمت) 6 تیر را در 4 دقیقه به سمت هدف پرتاب می کنند.اما در فاصله 30 و 50 متر 3 تیر را در هر اِند(قسمت) در زمان 2 دقیقه به سمت هدف پرتاب می کنند.
عرض سیبل 30 و 50 متر برابر 50 سانتی متر می باشد، و سیبل فواصل 60، 70، 90 برابر 122 سانتی متر میباشد
128 نفری که در هر قسمت به عنوان تیرانداز برتر انتخاب شده اند به ادامه مسابقه را در مرحله حذفی می پردازند.

مرحله حذفی ونهایی
128تیرانداز خانم وآقا بر اساس رتبه کسب شده درجدول مرحله یک حذفی قرار می گیرند
مسافت این مرحله برای آقایان وخانم ها 70متر است مسابقات حذفی به صورت ست گیم برگزار میگردد به این صورت هر اند هر تیرانداز 3 تیر به سمت هدف پرتاب می نماید.هر اند دارای 2 امتیاز میباشد که این امتیاز به تیرانداز برتر در ان اند تعلق می گیرد و در صورتیکه دو تیرانداز در یک اند به امتیاز یکسانی دست پیدا نمایند به تیرانداز یک امتیاز داده می شود. در نهایت تیراندازی که زودتر به امتیاز 6 دست پیدا کند برنده مسابقه خواهد بود و در صورتیکه دو تیرانداز در امتیاز5 برابر شدند برنده مسابقه توسط تیر تای مشخص میشود که در زمان 40 ثانیه به سمت هدف پرتاب میشود. زمان مسابقات حذفی در بخش حذفی برابر 2 دقیقه می باشد.با پایان مرحله نیمه نهایی مرحله نهایی آغاز می گردد بازنده ها مرحله نیمه نهایی برای بدست آوردن مدال برنز و برنده ها برای کسب مدال طلا و نقره به میدان می روند.

رقابت تیمی

16 تیم برتر هر رشته در بخش زنان و مردان برای رقابت در این مرحله انتخاب می شوند. این انتخاب بدین صورت می باشد که نمرات مرحله انتخابی انفرادی سه نفر برتر هر تیم با هم جمع می گردد.
تمامی افراد تیم باید از یک جنس باشند همچنین از یک نوع کمان و از یک کشور باشند.
اندازه قطر سیبل مسابقه تیمی برای هر دو گروه زنان و مردان ، برابر 122 سانتی متر می باشد

هر قسمت مسابقه تیمی شامل 24 تیر می باشد که در 4 اِند 6 تیری به سمت هدف پرتاب می گردد.
در هر اِند مسابقه هر عضو تیم 2 تیر می زند که در کل 4 اِند 8 تیر به سمت هدف پرتاب می کنند.
تمامی اعضای تیم می بایست 6تیر خود را در زمان 2 دقیقه (120ثانیه) به سمت هدف پرتاب نمایند. یعنی به صورت میانگین برای تیر هر نفر 20 ثانیه زمان وجود دار د .
تیراندازان تیر های خود را به دنبال یکدیگر می زنند و در یک زمان تنها یک تیرانداز می بایست روی خط قرار داشته باشد.
با پایان مرحله نیمه نهایی مرحله نهایی مسابقات تیمی آغاز می شود , بازنده ها برای کسب مدال برنز و برنده ها برای تصاحب مدال طلا و نقره به میدان می روند.

مسابقات داخل سالن

مسابقات تیراندازی داخل سالن در مسافت های 18 و 25متر انجام می شود این نوع مسابقات بیشتر در زمستان ها برگزار می شود. رقابت های داخل سالن یک رقابت نسبتاً جدید می باشد
مسابقات داخل سالن برای هر دو رشته ریکرو و کامپوند برگزار می شود.
مسابقات جهانی داخل سالن برای اولین بار در سال 1991 در کشور فنلاند برگزار شد . سپس هر دوسال یک بار برگزار می شود. از سال 2001 در رده جوانان نیز این مسابقات برگزار می شود.

سیبلی که در مسابقات داخل سالن استفاده می شود همانند سیبل های است که در مسابقات خارج سالن استفاده می شود با این تفاوت که اندازه انها کوچک تر می باشد. تیراندازان در فاصله 18 متر بر روی سیبلی تیراندازی می کنند که عرض ان برابر 60 ساتی متر می باشدو در فاصله 18 متر عرض سیبل 40 سانتی متر می باشد.

در مسابقات داخل سالن جهانی تنها فاصله 18 متر برگزار می شود در این مسابقات تیراندازان می توانند از سیبل های 40 سانتی متری استفاده کنند همچنین از سیبل های 3 تایی که ابعاد آنها با ابعاد سیبل های 40 سانتی یکی است با این تفاوت که در سیبل های 3 تایی تنها تا امتیاز 6 موجود می باشد در مسابقات داخل سالن بیشتر از سیبل های 3تایی عمودی و در قسمت فینال حتماً از این نوع سیبل استفاده می شود.

امتیازدهی در مسابقات داخل سالن

در مسابقات داخل سالن تنها زمانی تیراندازان کامپوند امتیازه ده را بدست می آورند که تیر آنها به حلقه x اصابت کند

در صورتی که تیراندازان کمان چهار خم یا ریکرو تیر آنها به حلقه ده نیز اصابت نماید به آنها امتیاز 10 داده می شود.

اگر تیری به بیرون امتیاز 6 اصابت کند امتیاز آن تیر برابر 0 در نظر گرفته می شود.

مسابقات حذفی در مسابقات داخل سالن

راند یا مرحله انتخابی

در روز اول مسابقات مرحله انتخابی برای شناخت32 تیرانداز برتر هر رشته و همچنین 16 تیم برتر در دو بخش خانم ها و آقایان انجام می شود.

در مرحله انتخابی تیراندازان می بایست 60 تیر را در دو بخش 30تیری ودر فاصله 18 متری به سمت هدف پرتاب نمایند.
هر تیرانداز در هر اِند 3 تیر را در زمان 2 دقیقه یا 120 ثانیه به سمت هدف پرتاب می نماید.
تیراندازان و تیم های انتخاب شده در مرحله انتخابی راهی مرحله حذفی می شوند تا با یکدیگر به رقابت به پردازند.

مرحله حذفی و مرحله نهایی

تیراندازان بر اساس امتیاز_ های انها در مرحله انتخابی درجدول انفرادی مرحله حذفی, به رقابت می پردازند. با توجه به نموداری که در جدول وجود دارد، مشخص می گردد برنده های مرحله اول حذفی به چه صورتی با یکدیگر رقابت نمایند.
8تیرانداز برتر به مرحله ¼ پایانی راه پیدا می کنند , سپس برنده ها راهی مسابقه نیمه نهایی و فینال می شوند.در مراحل حذفی تیراندازان 12 تیر را در 4 اِند 3 تیری به سمت هدف پرتاب می نمایند در هر آِند به آنها 2دقیقه وقت داده می شود .
تنها در مسابقه نهایی است که تیراندازی به صورت تعقیبی ادامه پیدا می کند و به هر تیرانداز 30 ثانیه زمان برای هر یک تیر داده می شود

تیراندازی صحرایی **Field Archery**

مسابقات قهرمانی جهان تیراندازی صحرایی

اولین دوره مسابقات قهرمانی جهان تیراندازی صحرایی در سال 1959 برگزار شد. دومین دوره آن 10 سال بعد برگزار شد اما هم اکنون این مسابقات هر دوسال یک بار برگزار می گردد.

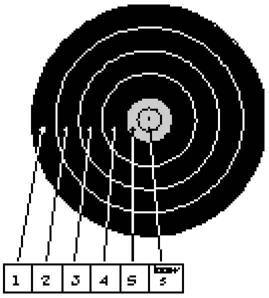
خصوصیات تیراندازی صحرایی

- تیراندازی صحرایی در سه بخش ریکرو (چهار خم)،کامپوند (مرکب)، کمان بربو(کمان بی تجهیزات) برگزار می شود.
- تیراندازی صحرایی شامل دو بخش مسافت معین و مسافت نا معین می باشد. که مسافت های آن از 5 متر تا 60 متر بسته به نوع کمان آن متغیر می باشد.
- تیراندازی صحرایی مستلزم تیراندازی در سرازیری و سر بالایی می باشد.اغلب در نقاط مختلف تپه می باشد.

- در مسافت های معین پرواز تیر متفاوت می باشد و این به خاطر آن است که زاویه تیراندازی متفاوت است و تیرانداز می بایست از طریق تجربه بداند که چه میزان بالاتر یا پایین تر هدف را بگیرد تا زمانی که در سر بالایی و یا در سرازیری تیراندازی می کنند تیر او به هدف اصابت نماید.

کماندار نیاز دارد که نقشه و تجربه کافی به همراه لباس و تجهیزات لازم برای شرکت در این مسابقه را داشته باشد، همچنین کماندار می بایست خود را بر ای هم جور پیشامد آماده کرده و همواره تمام تجهیزات خود را به همراه داشته باشد.

همانطور که در شکل نشان داده شده است، سیبل تیراندازی صحرایی دارای 6 حلقه یا ناحیه می باشد



مسابقات انفرادی(مسابقات قهرمانی فیتا)

مرحله انتخابی شامل دو راند می باشد , در هر راند 24 هدف یا سیبل موجود می باشد. در یکی از راند ها فاصله مسیر مسابقه مشخص و در دیگری مسیر مسابقه نامشخص می باشد .

این اهداف طوری در مسابقه منظور می شود تا همراه سختی هایی در نشانه گیری و تیراندازی باشد ، این سختی ها شامل عوارض زمین است و روحیه بالا یی که این رشته از رشته های تیراندازی با کمان به آن نیاز دارد .

هر تیرانداز می بایست 3 تیر به سمت هر هدف پرتاب کند.

مرحله حذفی و فینال

16 تیرانداز اول هر رشته و در هر کلاس به مرحله اول حذفی راه پیدا می کنند . در این مرحله هر تیرانداز 3 تیر را به 12 هدف که فاصله آن تا تیرانداز مشخص شده است پرتاب می کند.

در مرحله دوم حذفی 8 تیرانداز برتر مرحله قبل به این مرحله راه پیدا می کنند . در این مرحله نیز تیراندازان سمت 12 هدف که فاصله تیرانداز تا آنها مشخص می باشد تیراندازی کنند(به سمت هر هدف 3 تیر)

در مرحله فینال 4 تیرانداز برتر هر رشته و هر کلاس که به این مرحله راه پیدا کرده اند باید در دو مسابقه نهایی و نیمه نهایی تیراندازی کنند
هر کدام از این مراحل از4 هدف با فواصل مشخص تشکیل شده اند .در مسابقه نیمه نهایی کسی که در مرحله قبل بالاترین امتیاز را بدست اورده است با تیراندازی که در مرحله قبل پایین ترین امتیاز را بدست آورده است به رقابت می پردازد . دو تیراندازی که در مرحله قبل رتبه دوم و سوم را داشته اند نیز با یکدیگر به رقابت می پردازند
کسانی که این مرحله را با پیروزی پشت سر می گذارند راهی مسابقه فینال برای کسب مدال طلا نقره می شوند ، کسانی که در مرحله نیمه نهایی با شکست روبرو می شوند در مرحله بعد جهت کسب مدال برنز با یکدیگر به رقابت می پردازند.
در این مسابقه ها تیراندازان به سمت 4 هدف تیراندازی می کنند. در تمامی مراحل :انتخابی، حذفی ، نیمه نهایی و فینال تیرانداز می بایست به سمت هر هدف 3 تیر را پرتاب کند.

زمان تیر اندازی

4 دقیقه زمانی است که در این مراحل به تیرانداز داده می شود و هر تیری که بعد از این زمان تیراندازی شود باعث می شود که امتیاز تیری که از بقیه تیر ها بیشتر است برابرصفر منظور شود

مسابقات تیمی تیراندازی صحرایی

مرحله حذفی

هر تیم از 3 تیرانداز تشکیل شده است که از هر رشته یک تیرانداز عضو این تیم می باشد(ریکرو ، کامپوند ، کمان بِر بو (بی تجهیزات) .
تیراندازان بر اساس نمرات و رتبه آنها در مرحله حذفی انتخاب می شوند. در مرحله 1/4 تیراندازان می بایست به سمت 8 هدف تیراندازی کنند.
تیراندازانی که در مرحله فوق پیروز می شوند ، راهی مرحله نیمه نهایی می شوند . در این مرحله به سمت 4 هدف تیراندازی می کنند. بازند گان راهی مسابقه سوم و چهارمی برای کسب برنز وبرندگان راهی مسابقه نهایی کسب طلا و نقره می شوند.
در هر دو این مراحل مسابقات تیراندازان می بایست به سمت 4هدف تیراندازی کنند.
توجّه: در تمامی مراحل فوق می بایست هر تیرانداز یک تیر را به سمت هر هدف پرتاب کند(در مجموع هر تیم 3 تیر را به سمت هر هدف پرتاب میکند.

تیراندازی با کمان سه بعدی 3D Archery

در قوانین اساسی فیتا و کتاب قانون **5** ، فصل **11**، مقاله **11.3** راند سه بعدی فیتا (تیری دی) شرح داده شده است . که این قانون در کمیته مربوطه مورد استفاده قرار می گیرد.

مسابقات جهانی بر اساس قوانین کتاب **5** ، فصل **11** ، تبصره های **11** و **10** برگزار می شود. که طریقه برگزاری در آن به صورت کامل شرح داده شده است .

سوالات متداول.

جواب سوال های که معمولاً پرسیده می شود را می توانید در ذیل بدست آورید. قوانین تیراندازی سه بعدی فتیا در سال **2007** در کشور مجارستان به روز شد. Rules for 3D Archery

رشته های تیراندازی با کمان سه بعدی

مشخصات

مسابقات قهرمانی جهان درکمان های زیر برگزار می شود:

- کمان بِر بو **barebow** یا بی تجهیزات
- کمان کامپوند یا مرکب
- کمان غریزی(Instinctive Bow)
- کمان بلند

برای رشته های بربِو و کمان غریزی و کمان بلند ،فاصله نامشخص بین نقطه مشخص شده برای تیراندازی تا هدف که به شکل حیوانات میباشد معمولاُ کمتر از **30** متر می باشد.
برای تیراندازان کمان کامپوند این فاصله تا **45** متر افزایش پیدا می کند. این مسافت به عهده خود تیرانداز می باشد تا مسافت خود را تا هدف تخمین بزند ، همچنین تیرانداز می بایست در خصوص شرایط محیطی ,سر بالایی ، سرازیری ,تاثیرات جاذبه بر روی تیراندازی تفکر کند و شرایط را درنظر بگیرد .

هدف در تیراندازی سه بعدی دارای **4** مرحله امتیاز دهی , امتیاز **10** داخلی یا **X** ، **10** ، **8** ، **5** می باشد ، امتیاز **10** داخلی برای مراحل فینال و نیمه نهایی مورد استفاده قرار نمی گیرد.

با توجه به انکه تیرانداز نمی تواند در حین برگزاری مسابقه محل رقابت را ترک کند، می بایست لباس مناسب ،غذا و آب مورد نیاز خود را به همراه بیاورد . تیرانداز بایستی بداند که چه مسافتی را به سمت محل رقابت باید بپیماید

مرحله انفرادی برای چهار رشته تیراندازی با کمان سه بعدی

در مرحله انتخابی دو راند وجود دارد که در هر راند **20** هدف سه بعدی با اشکال حیوانات وجود دارد.

16 کمانداران برتر که از طریق جمع امتیازات آنها در دو راند مشخص می شوند به اولین مرحله حذفی راه پیدا می کنند . دراین مرحله به 12 هدف سه بعدی حیوانات در هر رشته تیراندازی می کنند . بعد از ان 8 تیرانداز برتر برای مرحله دوم حذفی انتخاب می شوند.
تیر اندازان در مرحله دوم نیز به 12 هدف سه بعدی حیوانات تیراندازی می کنند. 4 کماندار برتر که از این مرحله انتخاب می شوند راهی مرحله نیمه نهایی می شوند. که در این مرحله

نفرات 1- 4 و 2 - 3 با هم به رقابت می کنند. که در این مرحله به سمت 4 هدف سه بعدی تیراندازی می کنند که نفرات برتر راهی فینال جهت بدست آوردن مدال طلا و نقره میگردند. و بازنده ها برای مدال برنز مبارزه می کنند.

رقابت تیمی

یک تیم از یک کماندار کامپوند ، یک کماندار کمان بلند (لانگ بو) و همچنین یک کماندار کمان غریزی یا یک تیرانداز کمان بی تجهیزات (بِربو) تشکیل می شود.
رتبه هر تیم بر پایه بالاترین امتیاز در مجموع دو راند مرحله حذفی کمانداران هر فدراسیون ملی در رشته های کامپوند ، کمان بلند (لانگ بو) ، کماندار کمان غریزی یا تیرانداز کمان بی تجهیزات (بِربو) می باشد .
8 تیم برتر راهی مرحله حذفی می شوند که در این مرحله به سمت 8 هدف 3 بعدی تیراندازی می کنند. هر تیرانداز تنها 1 تیر به سمت هدف شلیک می کند این بدین معنی می باشد که هر تیم 3 تیر به سمت هر هدف پرتاب می کند. بعد از این مرحله 4 تیم برتر راهی مرحله نیمه نهایی می شوند.
در این مرحله تیم های 1و4 و تیم های 2و3 با یکدیگر به رقابت می پردازند . در نهایت نفرات برتر راهی فینال برای مدال طلا و بازنده ها برای مدال برنز مبارزه می کنند.
اولین بار مسابقات قهرمانی تیراندازی با کمان سه بعدی در فرانسه در سال 2003 برگزار شد
و دومین دوره آن در شهر جنوا ایتالیا در سال 2005 برگزار شد و سومین دوره آن درسوپرون مجارستان در سال 2007 برگزار شد. هم اکنون آقای ترودی مدود ریاست کمیته تیراندازی با کمان سه بعدی 3D فیتا را به عهده دارد

ورزش تیر و کمان برای معلولین

ورزش تیر و کمان امتحان دقت ،قدرت و تمرکز می باشد. تیر و کمان ورزشی است که ورزشکارانی که دارای معلولیت هستند , کسانی که دارای صدمات نخایی، اختلات مغزی ، معلولیت مادرزادی می باشند نیز می توانند در سه کلاس به رقابت بپردازند.

ورزش تیر وکمان معلولین دارای رویداد های انفرادی و تیمی، به صورت ایستاده و نشسته (ویلچیر) می باشد. شرکت کنندگان بر روی سیبل هایی دارای **10** حلقه که دیگر رشته های فیتا نیز بر روی آن تیراندازی می کنند استفاده می شود. هیئت رئیسه کمیته فوق از طریق **IPC** و کمیته بین المللی تیراندازی با کمان پارا المپیک انتخاب می شوند. که روح قوانین مورد نظر همان قوانین فیتا است که برای افراد توانا مورد استفاده قرار می گیرد می باشد که با کمی تغییرات روبرو شده است ، قوانین دقیق آن در کتاب تیر اندازی با کمان **IPC** ذکر شده است .در حال حاضر **37** کشور عضو کمیته فوق می باشند البته این عدد مرتباً به مانند اعضا ء پاراالمپیک در حال رشد می باشد.

تیراندازی با کمان در اصل توانایی بازتوانی و سرگرمی را برای افراد معلول داراست . اولین رقابت تیر و کمان برای افراد معلول در اولین دوره بازیهای بین المللی معلولین در استوک مندویل انگلستان در سال **1948** برگزار شد. که در آن بازیها **130** ورزشکار از **2** کشور شرکت کرده بودند. در سال **1960** تیراندازی با کمان به تمام جهانیان به عنوان یکی از رشته های بازیهای پارا المپیک رم معرفی شد. که بعد از ان تیراندازی با کمان به عنوان یکی از رشته های پارا المپیک قرار گرفت.

اسکی تیر وکمان

اسکی تیر و کمان ترکیبی از تیراندازی با کمان و اسکی صحرانوردی نوردیک است . مبدا این رشته کشور های اسکاندیناوی می باشد که طی صد ها سال به آن پرداخته می شود. تعداد زیادی نگاره های قدیمی وجود دارد که نشان می دهد که اسکی بازان در حال اسکی، کمان را حمل می کردند.

مگنوس کلوس (Claus Magnus- نروژی) در سال های نزدیک **1540** شخصیت های تصاویر در وضعیت تیراندازی با یک سری کمان ها ی خیلی کوچک چهار خم را یافت.

اسکی تیر و کمان بعد از سال ها بار دیگر درسال **1980** در ایتالیا متولد شد ،پس از آن به سمتی پیش رفت که تغییرات بسیاری در آن به وجود آمد که وضع بسیاری قوانین جدید را برای این رشته به دنبال داشت.

فدراسیون جهانی تیراندازی با کمان فیتا در سال **1991** رشته اسکی تیر و کمان را به رسمیت شناخت . این رشته در کشور های ایتالیا ،فرانسه ،آمریکا ، اسلوونی ، آلمان ، روسیه و ژاپن بسیار مورد توجه عموم واقع شد. یکی از مسائلی که باعث شد این رشته بسیار مورد توجه قرار بگیرد جذب بسیار ورزشکاران با سطح کار بالا و علاقه شرکت کشور های مختلف در این بازیها می باشد.

اتحادیه ورزش های بیاتلون (ورزشهایی که از یک رشته به اضافه اسکی صحرانوردی تشکیل شده است **biathlon**) و فیتا با یکدیگر در خصوص رشد و گسترش این رشته جذاب مشارکت نموده اند.

از این رو در فصلی که در نیم کره شمالی کره زمین زمستان می باشد فیتا اعضای کمیته برگزاری مسابقات اسکی تیر و کمان را معین می نماید. و مسابقاتی را در در این خصوص سازماندهی می کند.

هماهنگ کننده اسکی تیر و کمان در فیتا **Françoise Dagouret** می باشد که پذیرای سوالات در این خصوص می باشد. و مشتاقانه انتظار دریافت اطلاعات در خصوص وضعیت توسعه این رشته در نقاط مختلف دنیا می باشد.

از تمام کشورهای که عضو فیتا می باشند دعوت می شود تا عضو رسمی اسکی تیر و کمان گردند و به عنوان متولی این رشته در کشورشان باشند
Contact: fdagouret@archery.org

رشته تیر وکمان ودوصحرانوردی

رشته دوصحرانوردی تیروکمان نسبتاً جدید است .این رشته از ترکیب دو صحرانوردی و تیراندازی با کمان به وجود آمده است و می تواند برای تمامی کمانداران که دارای فیزیک بدنی مناسبی هستند و همزمان به تیراندازی با کمان می پردازند، بسیار جالب باشد .
همچنین برای تیراندازانی که در زمستان به رشته اسکی کمانداری می پردازند بسیار جالب و جذاب می باشد. تا برای رشته آنها در تابستان به صورت مکملی باشد با این مزیت که این رشته جزو فیتا نیز می باشد.

اوین دوره مسابقات دومیدانی کمانداری کاپ اروپا سال 2004 برلین- آلمان

مسابقات جهانی
دوصحرانوردی وتیرو کمان
مجارستان سال **2003**

تیراندازی با کمان پروازی

یکی از اولین بازیهایی که هر پسر بچه ای انجام می دهد بازی با قطعه ای از یک نی بامبو خم شده و زه و یک تیر می باشد که معمولاً تیر از از یک قطعه دیگر بامبو انتخاب می شود که این تیر نازک تر و صاف تر از اولی می باشد. جمع آوری آنها برای آن است که بتواند آن تیر را دورتر پرتاب نماید. تیراندازی با کمان پروازی به همین شکل ساده می باشد.

تیراندازی با کمان پروازی تنها رشته تیراندازی با کمان می باشد که در آن سیبل وجود ندارد یا میتوان این طور تصور کرد که بزرگترین سیبل در این رشته از تیرندازی با کمان وجود دارد و آن زمین است این به زاویه دید و نوع نگاه شما بستگی دارد.

پر طرفدار ترین ورزش در بین کودکان یا اولین رشته تیر و کمان که کودکان به ان می پردازند دارای کمترین علاقه مند در بین بزرگسالان میباشد(این یک کنایه است)

تیراندازی پروازی هنوز در حال نو شدن است . بدون تیراندازی پروازی، تیر و کمان به طور کلی فقیر می شود. برای تیراندازی با کمان ، تیراندازی پروازی حکم مسابقات فرمول 1 را دارد مسابقات جایزه بزرگ اتومبیل رانی که جایزه آنها ماشین می باشد. کمان هایی در رشته تیراندازی پروازی مورد استفاده قرار می گیرد که مخصوص تیراندازی پروازی ساخته می شود. که این کمان ها برای تیراندازی معمولی که با آن 144 تیر در طول هفته ها و سال ها پرتاب کنند مناسب نیست این کمانها طوری ساخته می شوند، که تا اینکه بتوان با آنها یک تیر پرتاب کرد. تیر ها با رنج و عشق و علاقه کم نظیری با دست ساخته می شوند تا از نظر ایرودینامیکی در وضعیت مطلوبی قرار بگیرد.

در تیراندازی پروازی تنظیمات و تکنیک بسیار با اهمیت می باشد. برای پیروزی در تیراندازی پروازی هیچ موردی نباید در وضعیتی، غیر از عالی باشد.

اگرچه تیراندازی پروازی رشته ای است که به ان کمتر پرداخته شده است اما می بایست در جهت رشد تیراندازی با کمان به آن توجه بیشتری باید کرد. در مسابقات فرمول 1 بیشترین سود

و پیشرفت و نوآوری موتوری بدست آمده است. به صورت مشابه می توان گفت بیشترین رشد و پیشرفت تیراندازی با کمان به خاطر مسابقات تیراندازی پروازی می باشد. برای مثال چه تعداد مسابقه تارگت(هدف) و یا مسابقات فیلد(صحرایی وجود دارد) که تیراندازان آن نیازی به استفاده از تیرهای کربنی ندارند؟

تیرانداز امریکایی رولان هنکوک بود که تیر کربنی را برای اولین بار ساخت و در رشته تیراندازی پروازی مورد استفاده قرار داد.

تیراندازانی که به این رشته می پردازند فقط تیراندازان این رشته نیستند بلکه تیراندازان سایر رشته ها از جمله تیراندازان تارگت(هدف) و یا فیلد(صحرایی) در کمان های چهار خم (ریکرو) و کمان مرکب و یا حتی کمان های سنتی انگلیسی(لانگ بو) ، حتی کمان های سنتی آمریکایی (لانگ بو) ،و دیگر کمان های سنتی و اولیه، نیز می توانند به این رشته بپردازند

بنابراین تمامی تیراندازان در تمامی رشته ها بودند که تیراندازی پروازی را خلق کرده اند

در موردجایگاه این رشته در فرهنگ ایرانی به داستان اساطیری آرش کمانگیر می توان اشاره داشت

عکس یا طرحی از آرش کمان گیر اضافه شود

باری گرو تیرانداز کمان کامپوند که به رشته تیراندازی پروازی می پرداخت

آلن وبستر کماندار رشته تیراندازی پروازی

لیوی استوارت تیرانداز رشته ریکرو که به رشته تیراندازی پروازی نیز می پرداخت

مایک ویلریش کمانداری که به با کمان سنتی انگلیسی به رشته تیراندازی پروازی
می پرداخت

منبع: www.arcgery.org

مقاله: What is archery/Archery disciplines

بیان یک تجربه؛

علل موفقیت کشور کره جنوبی درورزش تیر وکمان

بیان یک تجربه: علل موفقیت کشور کره جنوبی درورزش تیر وکمان

در سال 1375-79 در مسئولیت دبیر کلی کمیته ملی المپیک کشورمان علاوه بر ایجاد آکادمی تیرا ندازی در مجموعه تیر اندازی استادیوم آزادی وتخصیص اعتباراتی برای فعالیت های آموزشی با همکاری ریاست وقت فدراسیون تیر اندازی کشورمان تیمسار ملک زاده وهمکاران درخصوص احیا ورزش های ملی تیر وکمان توفیق خدماتی زیررا داشتم

1. آوردن مربیانی تیر وکمان از تاجیکستان خانم زیبا نساء صاحب مدال المپیک وآقای ذوبید اله از مربیان پر تلاش تیر وکمان به همراه آقای حسن اف قهرمان المپیک در رشته قایقرانی ازتاجیکستان
2. مطالعات برای احیائ ورزش تیر وکمان وبهره مندی ازتجارب قدر ت های برتر تیر وکمان جهان
3. طراحی وبرگزاری مسابقه تیر وکمان به مناسبت هفته المپیک در تیر ماه 1374
4. اعزام نخستین ورزشکار تیر وکمان ویگن شهبازیان به بازی های آسیایی 1998تایلند
5. اعزام نخستین تیم کامل ورزش تیر وکمان به مسابقات قهرمانی آسیا درکشور چین1999
6. برگزاری نخستین دوره آموزشی همبستگی المپیک تیر وکمان باجضور آقای پارک مسئول وقت کمیته مربیان فیتا از کشور کره جنوبی یکی از کشورهای صاحب نام در رشتهٔ تیر و کمان در مسابقات جهانی والمپیک وآسیایی در تهران مرکز سنجش وتوسعه قابلیت های جسمانی درسال1378

برگزاری این دوره حاوی اطلاعات ارزشمندی برای احیائ ورزش تیر وکمان در کشورمان شد ومربیان شرکت کننده با اطلاعات روز دنیا آشنا شدند .وتجربیا ت کشور کره وراه روش موفقیت در این رشته مبادله شد. که دراینجا به بیا ن این تجربه ارزشمند پرداخته می شود .

البته جا دارد از حمایت های ویژه جناب آقای مهندس هاشمی طبا ریاست واعضائ محترم وقت هیات اجرایی کمیته ملی المپیک یاد نمایم که که موجب توجه وزمینه نهادینه سازی این ورزش زیبا وملی را فراهم نمودند

کره جنوبی وموفقیت در رشته تیر وکمان

کره ای ها تا قبل ازبرگزاری بازی های المپیک1984 سئول درورزش تیر وکمان در سطح پایینی بودند اما آنها با برنامه ریزی و کاروتلاش توانستند کسب اولین مدال طلای خود را در المپیک سئول جشن بگیرند . کره ای ها سپس بعد از بازی های المپیک سئول موفق شدند چشن پیروزی های خود را در مسابقات مهم جهانی تداوم بخشند که از آن جمله می توان بدست آورن مدالهای

طلا، نقره و برنز انفرادی زنان و ومدال طلای تیمی مردان و زنان جهان اشاره نمود.
آقای پارک کیونگ مربی سابق تیم ملی کره جنوبی ومدرس دوره آموزش مربیگری المپیک سولیداریتی علل موفقیت کشور کره جنوبی را دررشته تیراندازی با کمان برای اینجانب این چنین شرح داد.

1- در اساطیر هر کشوری سلاحی به عنوان سلاح اساطیری آن کشور بوده است که در ژاپن شمشیر سامورایی، چین نیزه هایی با تیغه بلند و در کشور کره کمان جزو سلاح اساطیری آنان بوده است .

2-داشتن یک نظام استعداد یابی جامع

3-در کشور کره مدارسی وجود دارند که دانش آموزان ورزش تیر و کمان را در آن فرا می گیرند پس از مدت2 ماه از زمان فراگیری آنان به رقابت با یکدیگر می پردازند و نفرات برتر انتخاب شده و برای اردوهای بعدی آماده می شوند

3-.در اردوهایی که برای نفرات برتر انتخاب شده برگزارمی شود بر روی قابلیت های بدنی و تکنیک این دانش آموزان کار می شود

4- بعد از پایان اردوها " مسابقه ای جهت انتخابی افراد برتر برگزار می شود

5- افراد برتر انتخاب شده به زیر پوشش تیم های بزرگی همچون دوو و هیوندا و.... می روند و روند توسعه استعدادهاو پرورش آنها زیر پوشش این حامیان انجام می شود.

6- برنامه ریزی و برگزاری مسابقات جذاب مختلف ورزشکاران نوجوان وجوان باشرکت دررقابت هایی که در مسابقات مختلف انجام می دهند تجربه لازم را جهت شرکت در مسابقات جهانی بدست می آورند.

7-وجود یک نظام ارزشیابی در روند اجرای طرح استعداد یابی ,دانش آموزان دراین طرح به مدارج بالایی می رسند به طوری که برخی از رکوردهایی که دانش آموزان کره ای به آن دست می یابند بسیاری از مواقع از رکورد افراد تیم های ملی کشورهای دیگرکه بعد از سالها تمرین به سختی می توانند به آن دست یابند .جلوتر بوده است.

آیا با توجه به استعدادهای سرشار موجود در کشورمان ما نیز قادر به طراحی نظام استعداد یابی بومی در این رشته ملی وتاریخی واساطیری خواهیم بود؟ تا پرچم مقدس کشورمان را درعرصه های رقابت های جهانی به اهتزاز درآوریم.؟

چه باید کرد ؟

مشخصات طرح نظام ملی استعدادیابی ملی

چه باید کرد؟**مشخصات طرح نظام ملی استعدادیابی**

بررسی رکوردها و نتایج قهرمانان برتر و نخبه جهان مبین آن است که اکثریت رکوردها مربوط به آن دسته نظام های ورزشی است که دارای برنامه ای جامع، علمی و نظام مند برای تربیت ورزشکاران نخبه و سطح بالا هستند. نظام استعدادیابی دارای دومرحله اصلی است :

1. **شناسایی و کشف استعداد**
2. **توسعه و پرورش استعدادها**

نظام جامع تربیت ورزشکاران نخبه دارای چه وجوهی است ؟

1- کیفیت مربیگری
2- ورزشکاران مستعد
3- ابزار و امکانات
4- نظام حمایتی از ورزشکار
5- مسابقه
6- ساختار اداری و اجرائی
7- حمایت های مالی

1- کیفیت مربیگری

کیفیت مربیگری و چگونگی رابطه میان مربیان و ورزشکاران از وجوه اساسی نظام استعدادیابی است.

کیفیت مربیگری تعیین کننده کیفیت فضای تمرینی و هدایت برنامه ها در جهت دستیابی به اهداف واقعی در رسیدن به اهداف عالی است.

موفقیت اتفاقی نیست.

برای کسب موفقیت، تنها داشتن حسن نیت کافی نیست بلکه وجود برنامه ریزی و دانش توسعه مهارتهای مربیگری نیز از ضروریات می باشد.

2- ورزشکاران مستعد

نظام استعدادیابی نیازمند وجود ورزشکاران مستعد، با انگیزه قوی ومتعهد به تمرین وتمایل به کار سخت است.

شناسایی و کشف و توسعه استعدادها از مهمترین بخش های برنامه ملی استعدادیابی می باشد.

محدودیت منابع انسانی، امکانات ، فرصت های مسابقاتی و بودجه از چالش های مهم پیشاروی رهبران ومدیران ورزش است.

3- ابزار و امکانات

رشد و توسعه و پیشرفت تکنولوژی ورزشی و محدودیت دسترسی به تکنولوژی وسائل و تجهیزات از عوامل محدود کننده برنامه رشد و توسعه نظام ملی استعدادیابی است.

اگرچه برخی از ورزشکاران برجسته با انگیزه قوی و تلاش سرشار موفق به خلق رکورد و پیشرفت شده اند اما در یک نظام جامع استعدادیابی تامین امکانات تمرینی و ایجاد فضای مناسب جهت تلاش و تمرین سازنده از وظایف مدیران و مربیان است.

4- نظام حمایتی از ورزشکار

ورزشکاران مستعد برای رشد وپرورش وتوسعه استعدادهای خود علاوه بر نیاز به مربیانی با کیفیت و امکانات ورزشی ، نیازمند موارد زیر هستند:

1) وقت کافی برای تمرین و مسابقه ، خارج از مدرسه و محل کار

2) استراحت و تغذیه کافی
3) دسترسی به خدمات پزشکی ورزشی لازم
4) تشویق و ترغیب مستمر به نحوی که فضای تمرین مثبت، آرزو و آرمانهای ورزشکار را تقویت نماید.

5- مسابقه

مسابقه کانون اصلی تمرین و انگیزه مهم برای تمرینات است.
پیش بینی نتایج پیشرفت ورزشکاربدون شرکت در مسابقاتی در سطوحی مناسب با تواتر کافی میسر نیست .
ارزیابی قابلیتهای جسمانی ، مهارتی ومهارتهای روانشناختی ورزشکار بسیار مهم است. مسابقات، ملاکی جهت انجام اینگونه ارزیابی ها است.

6- ساختار اداری و اجرائی

وجود ساختار مناسب اداری و اجرائی، کشف و پرورش استعدادها و برنامه ریزی جهت برگزاری اردو، تمرین ،مسابقه ، تحصیل ، امور پزشکی و بکارگیری متخصصین از پایه های مهم نظام استعدادیابی است.

7- حمایت های مالی

بی شک بدون تامین منابع مالی و تخصیص اعتبارلازم راهبرد اداری و اجرلئی درحد راهبردها واستراتژی های کاغذی باقی خواهد ماند.

❋ منابع استعدادیابی

برگزاری مسابقات مدارس در رده های نونهالان ، نوجوانان و جوانان در سطوح منطقه ای ، استانی ، ملی و بین المللی فرصت های خوبی جهت کشف و شکار استعدادها می باشد. خوشبختانه به جهت تنوع اقلیمی درکشورمان ، در مناطق مختلف از منابع انسانی خوبی جهت شناسایی و گزینش استعدادها برخوردار هستیم.

❋ برنامه ریزی استراتژیک

- داشتن طرح وبرنامه استراتژیک استعدادیابی ملی که در آن ابعاد مختلف طرح، ماموریت، چشم انداز، بررسی عوامل بیرونی و درونی، نقاط قوت و ضعف ، تهدیدها وفرصتها و راهبردها بخوبی تبیین شده باشد ، از عوامل مهم واساسی موفقیت طرح محسوب می گردد.

* افزایش اعتماد به نفس

- آگاهی ورزشکاران از اینکه انتخاب آنها براساس طرح استعدادیابی ملی بوده است و به جهت قابلیت و توانایی بیشتر انتخاب شده اند از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار می گردند.

* تشکیل گروهی بزرگ از ورزشکاران مستعد

- داشتن طرح وبرنامه استراتژیک استعدادیابی ملی به تشکیل گروهی بزرگ از ورزشکاران با استعداد کمک می کند و قابلیت رقابت ورزشکاران در تمرین و مسابقه را افزایش می دهد.

* ارتباط بیشتر با دانشمندان ورزشی

- داشتن طرح وبرنامه استراتژیک استعدادیابی ملی موجب تقویت ارتباط با دانشمندان ورزشی و استفاده از دانش علمی در زمینه های تمرین، مسابقه و ارزشیابی ورزشکاران می گردد.
- فقدان نظام ملی استعدادیابی موجب هدررفتن بسیاری از استعدادها و اتلاف سرمایه و هزینه می گردد و ورزشکاران مستعد بدلیل عدم اطلاع از ویژگی های خود فرصت هدایت و شکوفائی استعدادهای خود را از دست می دهند

* شاخص های ارزیابی

کلید موفقیت نظام کشف ، شناسایی و پرورش استعدادهای ورزشی منوط به تعیین و چگونگی ارزیابی عملکردهای ورزشی است.

1. معیارهای ارزیابی و تشخیص عملکرد عالی در رشته ورزشی مورد نظر چیست؟
2. چه معیارهای پیکرسنجی را بایستی مدنظر قرار دهیم ؟
3. چه معیارهای فیزیولوژیکی را بایستی در نظر بگیریم :
برای مثال Vo2 Max آستانه غیر هوازی ، نوع کارهای عضلانی ، قدرت ، سرعت ، استقامت ،
انعطاف پذیری ، چابکی
4. چه معیارهای روانشناختی را بایستی درنظر داشته باشیم :
هدف گذاری ، تمرکز ، تصمیم گیری ، تصویر سازی ، آرامش بخشی
5. چه آزمونهایی ویژگی های فوق را ارزیابی می کند؟

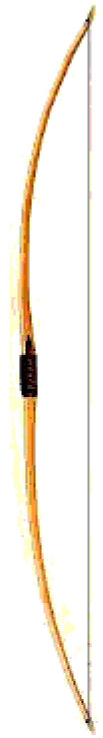
از ویژگی های تعیین شده کدامیک در پیشبرد عملکرد آینده بهترین است

بخش دوم

تجهیزات آماتور

لانگ بو یا کمان بلند ،کمان انگلستان قرون وسطی می باشد که یکی از معروفترین کمانهای اولیه می باشد.در شکل زیر کمان بلند انگیسی نشان داده شده است.از سال **6,000 - 9,000** قبل از میلاد مسیح ساخته شد شکل آن تغییر نکرده است.

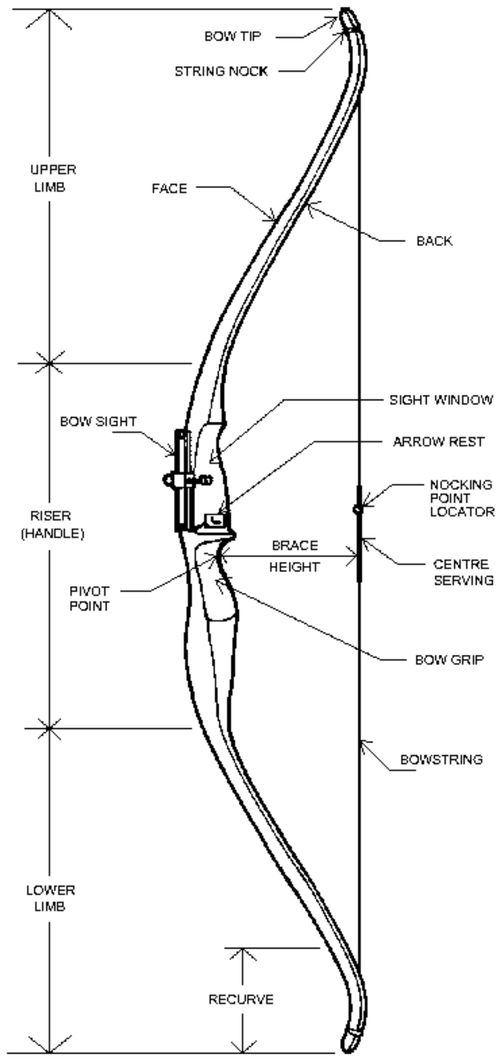
کمان بلند(long bow)از یک تکه چوب و یک دستگیره چرمی ساخته شده است.یک فرورفتگی مثل یک طاقچه و یا پنجره در داخل کمان تعبیه شده است. که تیر را در این قسمت قرار می دهند. این کمان فاقد دستگاه نشانه روی می باشد.کمان را به صورت کامل کشیده شده و نشانه روی از طریق نوک تیر انجام گرفته می شود.نقطه ای که با نوک تیر نشانه می گیریم با تغییر فاصله نسبت به هدف تغییر می کند.



کمان چهار خم آماتور(ریکرو)

طول کمان ریکرودارای رنجی میباشد که از 1220میلیمتر (48اینچ) تا 1780میلیمتر (70اینچ) متغیر می باشد.
بهترین طول کمان آموزشی حدوداً برابر 66 اینچ می باشد.
یک روش کلی برای انتخاب طول کمان مناسب با توجه به طول دست افراد به این شرح ذیل می باشد،فردی که طول دست او کمتر از 28 اینچ می باشد می تواند از کمان هایی با طول 62-66 اینچ استفاده نماید و کسی که طول دست او از 28 اینچ بیشتر می باشد می تواند از کمانهایی با طول 66-70 اینچ استفاده کند.
میزان وزن کششی کمان کمان همیشه در پشت لیمب یا بازوی پایین کمان نوشته می شود. #20"28 اینچ و در زمانیکه کمان را به اندازه 28 اینچ کشیده شود وزن کمان برابر 20 پوند می گردد.
وزن کمان برای افراد آماتور می بایست برابر 15 تا 20 پوند باشد و برای بچه ها و بزرگسالان برابر 20-25 باشد.
یک کمان ری کرو خوب از لایه های چوب تشکیل شده است که لایه های آن تا روی رایزر آمده اند که بر روی آن لایه ها از فایبرگلاس در دو طرف آن استفاده شده است.
چند نوع چوب در قسمت رایزر استفاده می شود که باعث می شود در رایزر رنگ های متنوعی به وجود آید

کمانی که در شکل زیر نشان داده شده است یکی از این نوع کمان ها می باشد.

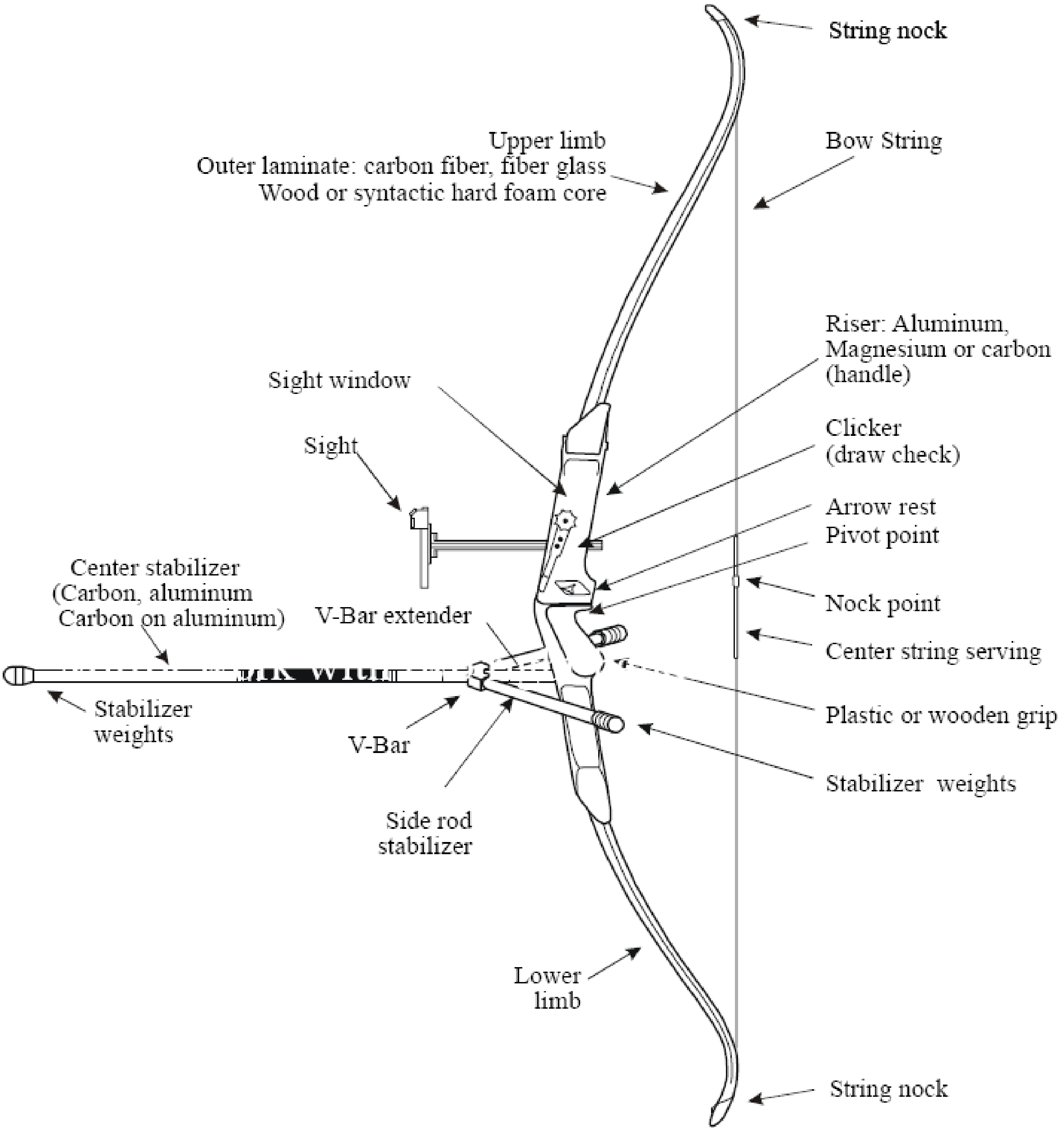


THE BASIC RECURVE BOW

نوع دیگر کمان ری کرو با قابلیت باز شدن می باشد که این کمان دارای پاکت (pocket limb) می باشد و ابتدا لیمب درون این قسمت قرار می گیرد و به وسیله پیچ به کمان متصل می شود.

در این نوع کمان به راحتی قسمت های مختلف از هم جدا می گردند.

برای اینکه به راحتی به توان ان را جابه جا نمود. این لیمب ها به صورت جدا می باشند و می توان بازوی کمان را عوض نمود و بازوی کمان قوی تر یا ضعیف تری را انتخاب نمود



کمان کامپوند آماتور

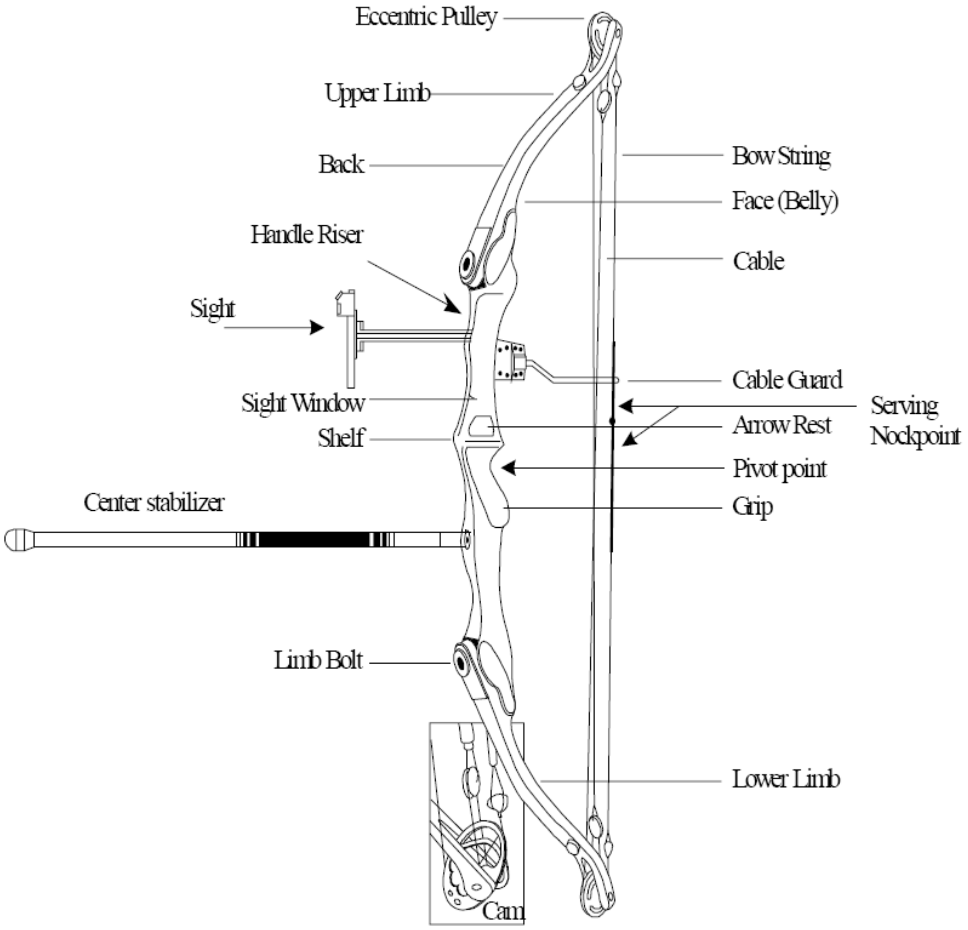
اندازه کمان کامپوند از 840 تا 1220 میلی متر متغیر می باشد.این فاصله از محور بالا تا محور پایین اندازه گیری می شود.

در شکل زیر یک کمان شکاری نشان داده شده است.کمان هایی با طول کوچک برای بچه ها و کمان هایی با طول بزرگ برای بزرگتر ها استفاده می شود.قبضه کمان از آلیاژ الومینیوم ساخته می شود.بازوهای کمان به دو چرخ که خارج از مرکز می باشد مجهز می باشد (محور در نقطه مرکز چرخ می باشد)

زه کمان پیوسته می شود به یک قطعه که به صورت ترمینال می باشد در انتهای روکش پلاستیکی کابل های کمان متصل میگردد(دربعضی کمان ها جنس کابل فلزی می باشد).کابل ها از چرخ بالا تا چرخ پایین کمان رادر بر گرفته اند.

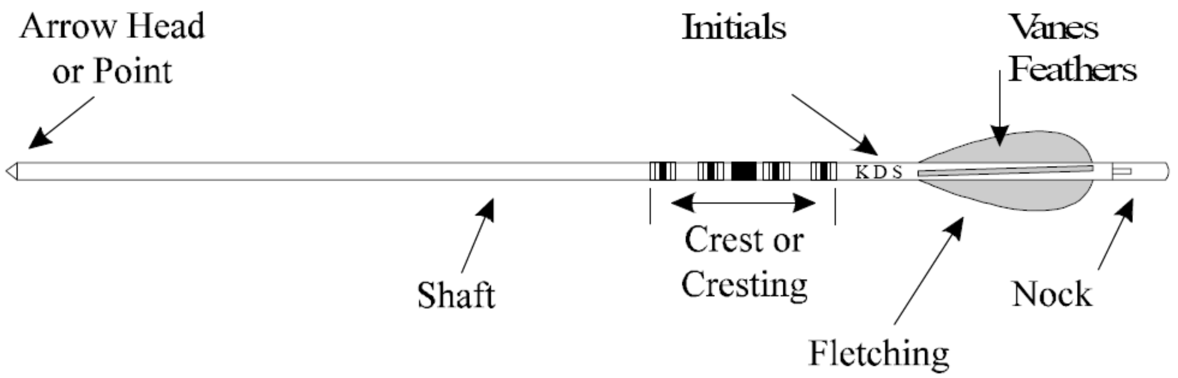
محافظ کابل وسیله ای می باشد که کابل های کمان را به یک طرف می کشد تا تیر و پرهای آن بتوانند به راحتی از کمان خارج شوند.وزن کشش کمان کامپوند همیشه تا15 پوند (7کیلوگرم) قابل تنظیم می باشد. این میزان تغییر وزن به وسیله تنظیم کردن پیچ های(بولت) متصل کننده لیمب به قبضه کمان به دست می آید. کمان های کامپوند دارای نقطه اوج وزن کششی و درصد خلاصی می باشند. (درصدی از وزن کششی وقتی کمان را به اندازه کامل کشیدید خلاص می شود)

برای مثال ماکزیمم وزن کششی یک کمان 30 پوند می باشد و خلاصی کمان شما 50 ٪ می باشد. این به این معنا می باشد که بیشترین وزن کششی شما 30 پوند می باشد وقتی که شما کمان را نزدیک به 75٪ طول کشش، کشیده اید نیرو ماکزیمم می شود (در ان هنگام چرخ یا قرقره کمان نیز در حال چرخیدن می باشند).زمانی که شما کمان را به صورت کامل کشیدید 50٪ وزن کششی کمان خلاص می شود و میزان نیرویی که در آن زمان شما می بایست بکشید برابر 15 پوند می گردد. استفاده از کمان کامپوند بسیار متداول می باشد بطوریکه کماندار با کمی تلاش می تواند از کمان های قوی تری استفاده نمایند.



تجهیزات آماتور قسمت 2

تیرهای آموزشی

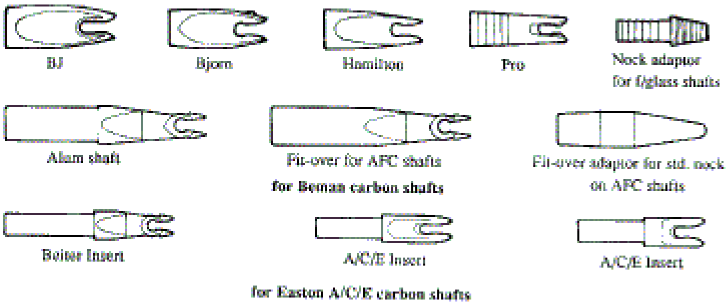


تیر ها از چوب ،آلومینیوم ، کربن(گرافیت) ساخته می شوند . تیر های آلومینیومی از روشی که در آن با نیروی رو به خارج به تیر شکل داده می شود، ساخته می شوند تا به قطر و ضخامت مورد نظر به رسند.
هر تیر به وسیله دو عدد مشخص می شوند به عنوان مثال 2013 که به این معنا می باشد تیر دارای قطر 20/64 ام اینچ یعنی برابر 7.49میلی متر می باشدو عدد 13 یه این معنا می باشد که 13/1000 ام اینچ ضخامت لوله تیر می باشد یعنی ضخامت لوله تیر برابر 0.33 میلی متر می باشد.تیرها به طول 760 میلی متر یعنی برابر 30 اینچ ساخته می شوند و می بایست تیر را با وسایل مخصوص بریدن تیر ،کوتاه نماییم تا اینکه طول تیر برای فرد مورد نفر مناسب گردد.
علامت های مشخص کننده تیرهایی که در کارخانه **ایستون** تولید می شود با جدولی که کارخانه تهیه می کند مشخص میگردد، می توانید از رویا رویی وزن و طول کشش، سایز تیر را بدست آورد.
تیرها به اندازه معینی در هنگامی که تیر شلیک می شود خم میشوند و این میزان خمش در پرواز درست تیر وآزاد شدن آن از کمان، بسیار بحرانی می باشد.برای یک تیرانداز خیلی مهم می باشد که کمان و تیر او با یکدیگر هماهنگی داشته باشند.

سوفار (ناک)

سوفار از یک پلاستیک سخت ساخته شده است و با چسب به انتهای تیر چسبانده می شود.
در قسمت پایین سوفاری که برای تیر های آلومینیومی استفاده می شود، نشان داده شده است.
ناک ها در 6 سایز متفاوت می باشند که با توجه به قطر تیر از نوع مناسب برای تیر استفاده می شود.
ناک ها به شکلی ساخته می شوند که هم بتوانند بر روی زه قرار بگیرند و بتوانند تیر را در جای مورد نظر نگه دارند.

نمونه های دیگر ناک نیز نشان داده شده است که این ناک ها مخصوص تیرهای کربنی بیمن و تیر های ای.سی.ئی می باشد.



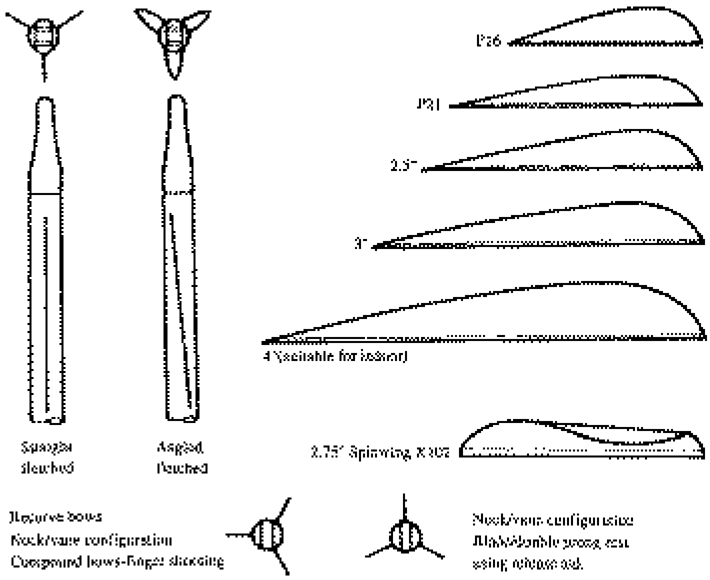
پر

پرها از پلاستیک نرم ساخته می شود، در شکل زیر سایزهای متفاوت پر نشان داده شده است.پرهای طبیعی هم بعضی مواقع مورد استفاده قرار می گیرند ولی مقاومت پرهای پلاستیکی را ندارند.

معمولاً سه پر بر روی تیر در نزدیکی انتهای تیر چسبانده می شود.

پرها معمولاً زاویه دار می باشند تا اینکه باعث چرخش تیر در هنگام پرواز شوند و به آن پایداری بیشتر ،پرواز صاف و مستقیمی را بدهند.وضعیت و زاویه پرها با نوع ناک رابطه دارد که می بایست در شرایط مناسبی نسبت به تیر خواب(رست) قرار بگیرد. در این خصوص در پایین دوشکل هندسی از زاویه پشت تیر نشان داده شده است ، تصویر شکل سمت راست وضعیت پرها در کمان ری کرو و یا کمان های کامپوندی را نشان می دهد که کمانداراشان به وسیله محافظ انگشت تیر اندازی می کند.

شکل سمت چپ وضعیت پرها در حالتی می باشد که از سکوی پرتاب(لانچر) در تیر خواب (رست) استفاده می شود. این وضعیت مربوط به کمان های کامپوندی می باشد که که برای رها کردن تیر از چکاننده(وسیله که برای رها کردن تیر در کمان کامپوند) استفاده می شود.



سر تیر

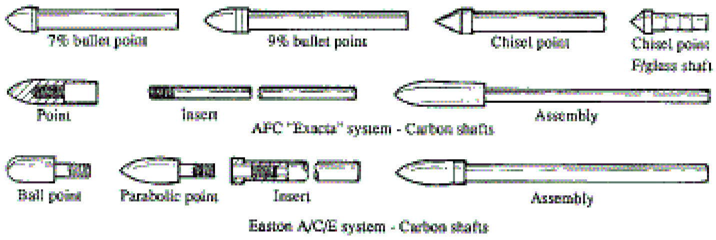
در شکل زیر انواع سر تیر هایی مسابقه ای نشان داده شده است. سر تیر های ردیف بالا مربوط به تیر های الومینیومی می باشد.

سرتیرفشنگی7٪ به صورت تقریبی(F.O.C) را 7٪ جلوی مرکز تعادل تیرمی دهد

سرتیرفشنگی9٪ به صورت تقریبی(F.O.C) را 9٪ جلوی مرکز تعاد ل تیرمی دهد

دیگر سر تیر ها که در شکل نشان داده شده اند مربوط به تیر های کربن می باشند که بر روی آنها نصب می شوند. در تیر های کربنی سر تیر ها و جلد (اینسرت) آن که در داخل تیر قرار می گیرد وزن های متفاوتی را برای تیر به وجود می آورند.بنابر این می توان میزان بالانس در جلوی مرکز تعادل را با دقت زیادی تنظیم نمود.

این موضوع به دلیل این بسیار با اهمیت می باشد که یک تغییر کوچک در وزن می تواند تأثیر بزرگی در میزان خمش تیر در زمان رها کردن تیر و رویهم رفته روی پرواز تیر بگذارد.

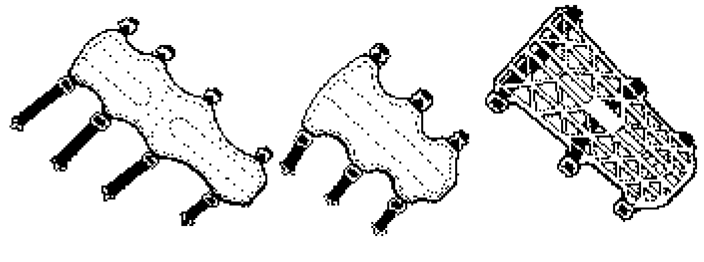


وسایل جانبی تیر و کمان

محافظ بازو

محافظ بازو از پلاستیک و یا یک قطعه چرم به همراه یک فریم داخلی ساخته شده که به عنوان یک محافظ بر روی قسمت داخلی بازو استفاده می شود.

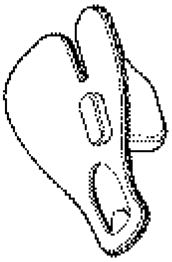
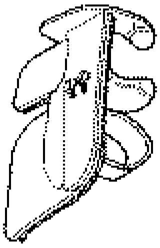
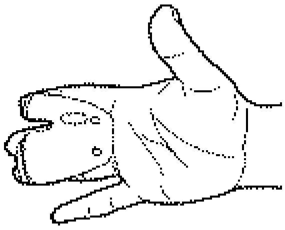
محافظ بازو برای این استفاده می شود که از بازو در مقابل زه در زمان رها شدن تیر محافظت کند.



محافظ انگشت(تب-TAB)

محافظ انگشت از انگشتان در مقابل زه، در زمان رهاکردن تیر محافظت می کند و همچنین سطح صافی را برای عبور زه به وجود می آورد.

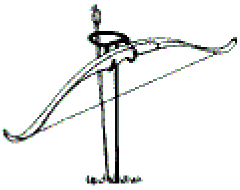
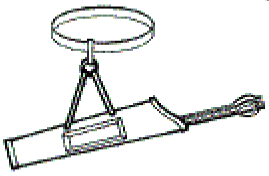
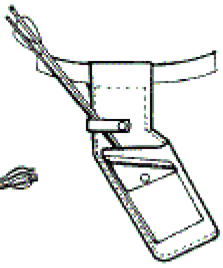
تب ها معمولاً از چند لایه متفاوت چرم ساخته می شوند تا انگشتان را بیشتر در مقابل زه محافظت کنند.بعضی دیگر از تب ها همانطور که در شکل نشان داده شده است داری ضمائمی می باشند که به شما کمک می کند که انگشتانتان در هنگام کشیدن زه به صورت جدا ازهم قرار بگیرد ، همچنین تکیه گاهی در زیر چانه داشته باشیم. اندازه تب نباید از نوک انگشتانتان بلند تر باشد.

Tab with finger spacer. Shelf liner. A [illegible] finger tab.

تیردان و یا ترکش(QUIVER)

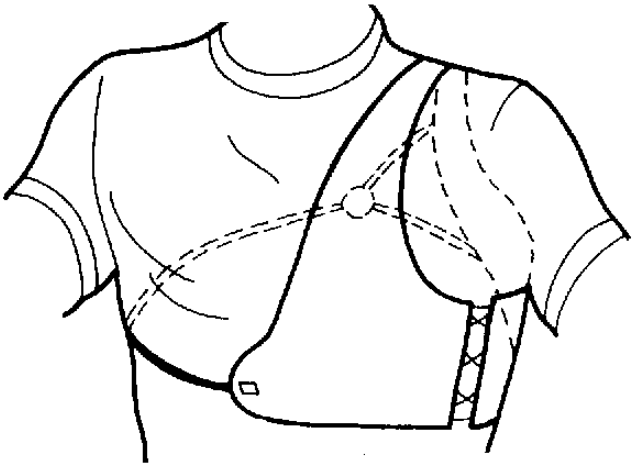
تیردان زمینی از یک میله فلزی که در داخل زمین فرو میرود،ساخته شده است که برای نگه داشتن کمان و تیر ها مورد استفاده قرار می گیرد. تیردان کمری(**Belt Quiver**) و تیردان کمری دارای جلد(**Holster Belt Quiver**) تیرها را برای ما نگه می دارند و اگر داری جیب نیز باشند می توانند وسایل ما نظیر سر تیر، ته تیر ،... را نیز در خود جا دهند.

Ground quiver. Belt quiver. Holster belt quiver.

محافظ سینه Chest Guard

محافظ سینه برای ممانعت از آسیب دیدن زنان کماندار استفاده می شد.تداوم فشار از طرف زه کمان به سینه می تواند به تشکیل یک بافت برجسته(گره) در داخل بافت چربی سینه منتهی گردد که بسیار مشکل هست از طریق معاینات کلینیکی و بدون نمونه برداری از بافت های سرطانی تفاوت داد. همچنین به منظور جمع کردن لباس های گشاد و جلوگیری از مداخله لباس در کار کمان استفاده می شود و این موضوع زمانیکه ما در هوای سرد و بارانی لباس های بیشتری را می پوشیم از اهمیّت بیشتری برخوردار می شود. محافظ سینه از نایلن یا پلاستیک به صورت یک شبکه طوری شکل ساخته می شود. که به وسیله یک بند کشی به دور سینه قرار می گیرد.



چکاننده ، یاری دهنده رها کردن(RELEASE)

چکاننده یا ریلیز یک وسیله مکانیکی که دارای ماشه ی دستی می باشد که به جای محافظ انگشت از آن استفاده می شود.

کمانداران در کمان کامپوند، میتوانند از آن بر طبق قوانین تیر و کمان استفاده کنند.

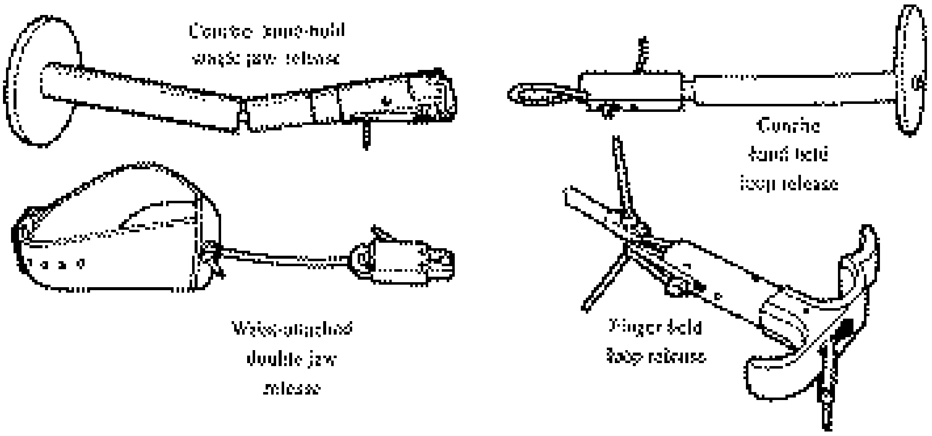
در چکاننده یا ریلیز از فک و یا از یک بند که از جنس زه می باشد برای نگه داشتن زه استفاده می شود که به وسیله فشار دادن ماشه زه از داخل آن رها می گردد.

انواع مختلفی از ریلیزها وجود دارد تعدادی از ریلیزهای ابتدایی یا اولیه در شکل پایین نشان داده شده است

چونکو'**chonco**' یکی از انواع این ریلیز ها می باشد که در دست قرار می گیرد و با انگشت سبابه ماشه زده می شود.

ریلیز انگشتی '**Finger**' یکی از انواع ریلیز ها می باشد که در دست قرار می کیرد با شصت ریلیز و یا با انگشت کوچک ریلیز انجام می شود .

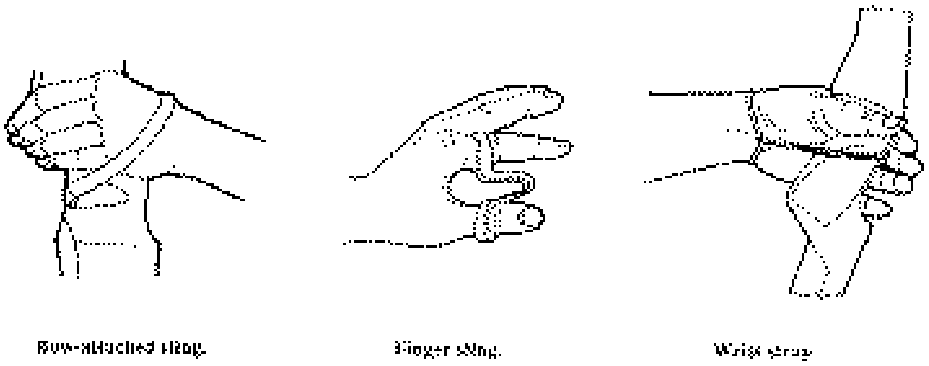
ریلیز مچی **Wrist** یکی از انواع ریلیز ها می باشد که به دورمچ بسته می شود و با انگشت سبابه ماشه زده می شود.



بند اتصال کمان، تسمه انگشت، تسمه مچی Bow Sling, Finger Sling and Wrist Strap

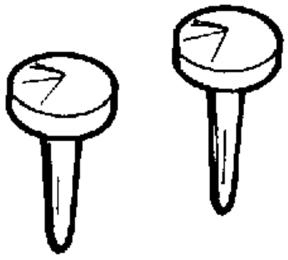
تسمه اتصال کمان یک تسمه قابل تنظیم چرمی می باشد. که بر روی کمان قرار می گیرد.تسمه یا بند می بایست به صورت آزاد به دور کمان قرار گیرد.هدف از استفاده تسمه کمان این است که اجازه دهیم انگشتان تیرانداز در موقع تیراندازی ریلکس باشد. و مجبور نباشد برای جلوگیری از افتادن کمان در زمان رها کردن تیر ، آن را بگیرد و در کار کمان مداخله نماید.

تسمه مچی هم که به دور مچ بسته می شود نیز همین کار را انجام می دهد امّا آن بر روی مچ بسته می شود و به صورت حلقه گرداگرد کمان قرار می گیرد و به صورت حلقه بر روی مچ قرار می گیرد. تسمه انگشت می تواند یک بند چرمی یا نخی باشد در هر انتهای آن داری یک حلقه می باشد و یک سر آن در انگشت سبابه قرار می گیرد و قسمتی دیگر آن در انگَشت شصت قرار می گیرد به صورتی که کمان به صورت آزاد در دست قرار به گیرد.



نشانگر پا Foot Markers

نشانگر برای نشان دادن وضعیت پاها بر روی زمین ، در خط تیر اندازی در جلوی هر پا قرار می گیرد.
به شما کمک می کند وضعیت ایستادن خود را حفظ کنید برای این منظور می توانید از نگه دارنده های توپ گلف استفاده نمایید.

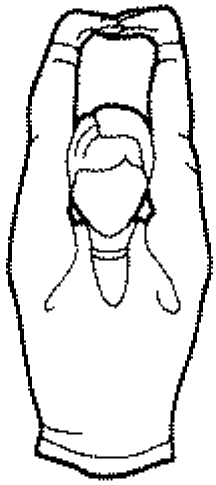


توانایی های بدنی در تیر و کمان
Author : Graeme Jeffrey(Archery Fitness)

توانایی های بدنی در تیر و کمان شامل سه فاکتور اصلی می باشد.
انعطاف پذیری،
توان و قدرت
رژیم غذایی مناسب
انعطاف پذیری مفاصل در بدن ما بوسیله چند فاکتور کنترل می شود:
ساختار یا شکل استخوان بندی بدن
حجم عضلات
رباط و تاندون ها (بافتی انعطاف پذیر که باعث اتصال بین استخوان و غضروف وپشتیبانی آن در حرکت می باشد) تمام این کنترل ها در دامنه حرکتی مفاصل قابیت های اکتسابی را دارا می باشد. البته ورزش های زورخانه ای ورزش های کاملی برای کسب عناصر آمادگی های جسمانی مربوط به سلامت ومهارت و به ویژه بالانس بدنی تیر اندازان می با شد ورزش های به وسیله تخته شنا , میل و کباده و تمرینات بی وسیله انواع نرمش ها , پازدن ها وچرخ ها در تامین و توسعه آمادگی جسمانی موثر است که فرا گیری این مهارت ها به ورزش کاران تیر انداز توصیه می شود .همچنین در این راستا جهت افزایش دامنه حرکتی یک سری تمرینات کششی پیشنهاد می شود.

تمرینات کششی
این تمرینات کششی که در ادامه گفته می شود جهت کشش و انعطاف پذیری و همچنین گرم کردن عضلات قبل از تیر اندازی و همچنین جهت کشش وسرد کردن عضلات بعد از تیر اندازی می باشد.
این تمرینات به شما کمک می کند از صدمه دیدن عضلات تاندون ها و مفاصل به هنگام تمرین جلوگیری نمایید. و به افزایش انعطاف پذیری شما نیز کمک می کند. در زمان انجام این تمرینات نفس خود را در هیچ مرحله ای نگه ندارید.این کار ممکن است باعث سرگیجه شود و همچنین هنگامیکه تمرینات را انجام میدهید بدن شما به اکسیژن بیشتری نیاز دارد.بنابر این در هنگام تمرین عمل دم و باز دم را انجام دهید که این کار باعث افزایش ضربان شما می گردد.

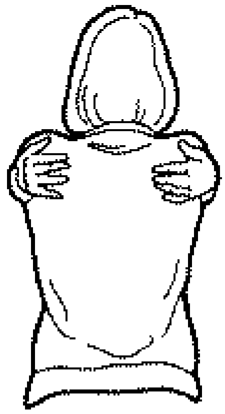
شل کردن عضلات بازو و سینه
انگشتانتان را از داخل به هم قفل نمایید. دست ها در کنار سر قرار داده و آنها را به سمت بالا بکشید در حالتی که کف دست ما به بیرون نگاه می کند. این کشش را به مدت 10 ثانیه رو به بالا انجام دهید.



شل کردن عضلات پشت

دستها یتان را به شکل متقاطع از مقابل سینه عبور دهید و بر روی شانه قرار دهید.

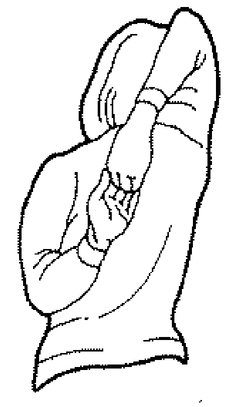
و به آرامی دستهایتان را تا انجا که ممکن است به سمت پشتتان به کشید.دستها را به مدت 10 ثانیه در این حالت نگه دارید.



شل کردن عضلات سینه شانه و بازو یتان

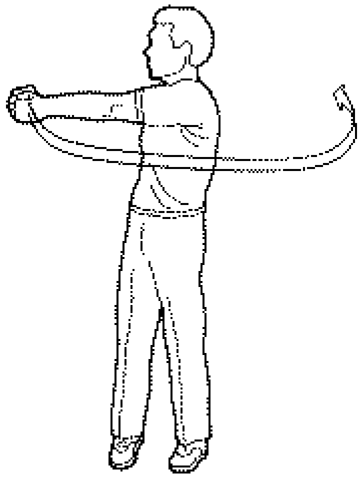
یکی از بازوهایتان از روی سر عبورداده و به سمت پشت خم نمایید. نوک انگشتانتان را به یکدیگر چنگ بزنید(به یکدیگر قفل نمایید) و این حالت را به مدت 10 ثانیه حفظ نمایید.

و حالا بازوانتان را عوض نمایید وحرکت فوق را دوباره انجام دهید و برای 10 ثانیه نگه دارید.در حین این تمرین ستون فقراتتان را صاف نگه دارید.



شل کردن عضلات شانه و پشتتان

انگشتانتان را به یکدیگر قفل نمایید. بازوهایتان را بکشید وهر دو را آرام تا انجا که می توانید به سمت راست به چرخانید .این حالت را برای مدت 10 ثانیه نگه دارید. سپس هر دو بازویتان را به سمت چپ حرکت دهید و این حالت را برای مدت 10 ثانیه نگه دارید. این حرکت را به صورت ناگهانی انجام ندهید چون ممکن است باعث صدمه زدن به مفاصل و ستون فقراتتان شود.



شل کردن عضلات گردن و قسمت بالایی کتفتان

حالت معمول ایستادن به صورتی که بازوان شما به صورت کاملا ریلکس در کنار شما قرار گرفته اند.
هر دو کتف خود را به سوی گردنتان تا آنجا که می توانید بالا آورید. سپس کتف هایتان به سمت جلو آورید.
و بعد از آن ها را به عقب ببرید.
این عمل را برای 10 ثانیه انجام دهید.

شل کردن عضلات پشت و کتفان

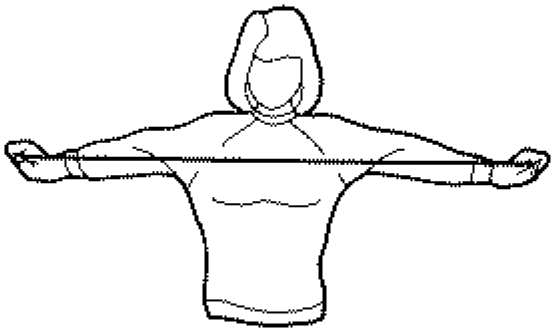
در این قسمت از یک قطعه کش که در تیر و کمان های سنگی استفاده می شود یا کش تیوب(دوچرخه ...) استفاده نمایید.

دو طرف کش را بگیرید وشروع به بالا آوردن بازوانتان نمایید تا آنها در امتداد شانه تان قرار بگیرد.

آرنجتان را صاف نگه دارید.

دست ها یتان را به سمت خارج و پشت به وسیله فشار دادن استخوانهای پهن کتف به یکدیگر حرکت دهید.

و آن را برای 10 ثانیه نگه دارید و این کار را برای 6 بار تکرار کنید.



شل کردن عضلات کتفان

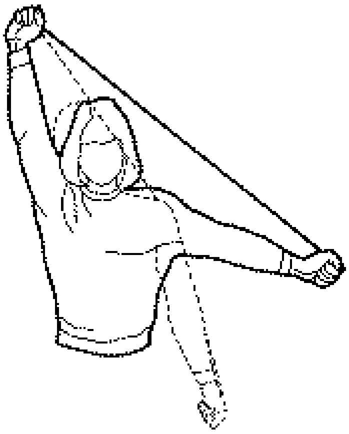
در این قسمت از یک قطعه کش که در تیر و کمان های سنگی استفاده می شود یا کش تیوب(دوچرخه ...) استفاده نمایید.

دو طرف کش را بگیرید یکی از دست هایتان را به بالای سر بیاورید ودست دیگر را هم سطح شانه قرار دهید.

و حالا دستی را در سطح شانه قرار دارد را به پایین بیاورید.

این حالت را برای 10 ثانیه حفظ نمایید و6 بار تکرار نمایید.

و حالا جای دست هایتان ار عوض کنید و دوباره حرکت را تکرار نمایید.

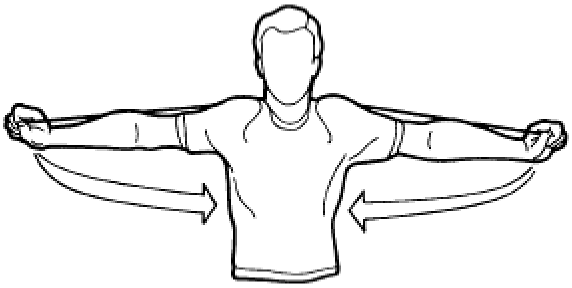


شل کردن عضلات سینه و کتفان

در این قسمت از یک قطعه کش که در تیر و کمان های سنگی استفاده می شود یا کش تیوب(دوچرخه ...) استفاده نمایید.

دو طرف کش را بگیرید کش را پشتتان عبور دهید. دست هایتان را در سطح شانه خود نگه دارید.

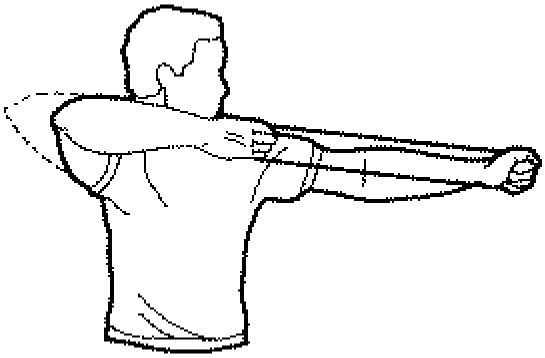
سپس دست هایتان را به سمت داخل به چرخانید.و کش را به کشید. این حالت را برای 10 ثانیه حفظ نمایید و6 بار تکرار نمایید.



شل کردن عضلات تیراندازی

در این قسمت از یک قطعه کش که در تیر و کمان های سنگی استفاده می شود یا کش تیوب(دوچرخه ...) استفاده نمایید.

دو سر کش را به یکدیگر ببندید و به صورت حلقه در بیاورید. بدن خود را در حالت کشیدن کمان به هنگام تیر اندازی قرار دهید. و شروع به کشیدن کش نمایید. این حالت را برای 10 ثانیه حفظ نمایید و6 بار تکرار نمایید. وحالا حرکت را با دست مخالفتان انجام دهید تا عضلات دست هایتان توسعه یافته و با یکدیگر یکسان شود.



قدرت

قدرت در تیر و کمان فقط قدرت مورد نیاز جهت کشیدن زه نیست.بلکه همچنین حفظ تعادل بدن در هنگام نشانه روی هنگام نشانه روی از اهمیت زیادی برخوردار می باشد.

چطور قدرت به صورت معمول به شما نشان می دهد که چه کمانی را با چه قدرتی می توانید به کشید.

کمانی که برای شما بیش از حد قوی است ممکن است باعث شود که به مفاصل و بدن شما صدمه وارد نماید.

جهت افراد تازه کار کمان های سبک معمولاً استفاده می شود تا بتوانند مهارت های اولیه را براحتی یاد بگیرند بدون آنکه به قدرت بدنی زیادی نیاز داشته باشند. در این حالت مهارت آنها افزایش پیدا می کند.

معمولاً بعد از آن کمان های قوی تری استفاده می شود بنابر این عضلات قوی تری مورد نیاز می باشد.

بعضی از تمرینات کششی فوق همچنین می توانند باعث قوی تر شدن عضلات نیز گردند.

تمرینات تقویت قدرت

بهترین نتیجه را برای تمرینات قدرتی ازطریق اصولی که در ذیل اشاره می شود میتوان به دست آورد.

تمرینات وزنه ای تصاعدی

حرکت های ویژه

تمرینات وزنه ای تصاعدی

همیشه تمرینات وزنه ای برای یک نفر با پیدا کردن بالاترین وزنه ای که یک نفر می تواند آن را برای10 بار بلند نماید(معمولاً برابر 75٪ درصد قدرت یک نفر) شروع می شود

برای تمامی تمرینات بهتر است در دو هفته اول با تعداد دفعات کم شروع شود سپس به صورت تصاعدی تعداد دفعات را در حین تمرین افزایش دهیم تا اینکه در طی یک دوره 4 هفته ای تعداد دفعات تمرین به 8 تا 10 تکرار افزایش پیدا کند.

اجازه ریکاوری بدن را دوره تمرین بدهید تا از خستگی جلوگیری شود.

خیلی مهم است که اگر یک تمرین باعث درد در عضلات و مفاصل شما می شود می بایست تعداد دفعات و

میزان وزنه را کاهش دهید.
عبارت معروف **"بدون درد بدون منفعت"** غلط می باشد.
زمانیکه بدن شما دردی را احساس می کند این پیغام می رسد که شدت تمرین را کم وآهسته نمایید قبل از آنکه به فیبرهای عضلانی و تاندون های بدنتان اسیب برسانید.

حرکت های ویژه

گروه عضلاتی که در تیر و کمان مورد استفاده قرار می گیرند که از قدرت آنها استفاده می شود به شرح زیر می باشند:
عضلات فوقانی پشت و عضلات کتف که برای کشیدن کمان مورد استفاده قرار می گیرند.
عضلات فوقانی و پایینی کتف برای کنترل بازو تحت کشش مورد استفاده قرار می گیرد.
عضلات بازو که برای صاف یا راست نگه داشتن دست کمان مورد استفاده قرار می گیرد.
عضلات انگشت برای نگه داشتن زه کمان

جهت قوی کردن این عضلات. تمرینی باید مورد استفاده قرار گیرد که شبیه حرکت های تیراندازی باشد.

به یاد داشته باشید قوی کردن عضلات خاص باید در بر گیرنده عضلات دو طرف چپ و راست بدن باشد این خیلی اهمیت دارد که توازن قدرت عضلات بدن حفظ گردد.
در این قسمت می توان به حرکت شنای باستانی و شنای سوئدی اشاره و همچنین حرکت میل گیری در ورزش زورخانه اشاره کرد

دیگر گروه عضلاتی که اغلب فراموش می شوند:

عضلات فوقانی و پایینی پا می باشند که برای کنترل تعادل مورد استفاده قرار می گیرند.
عضلات پشت و کمر که جهت کنترل ثابت ایستادن مورد استفاده قرار می گیرد.

رژیم غذایی

تغذیه برای ورزش

تغذیه در ورزش از دو بخش اصلی تشکیل می شود:
-غذا کافی جهت پرداختن به تمرینات و مطالبات ورزشی
-ماده غذایی حیاتی که بدن برای سلامتی کامل به آنها نیاز دارد

مواد مقوی غذایی

کربوهیدرات برای انرژی(**Carbohydrate - for energy**)

چربی برای انرژی(**Fat - for energy**)

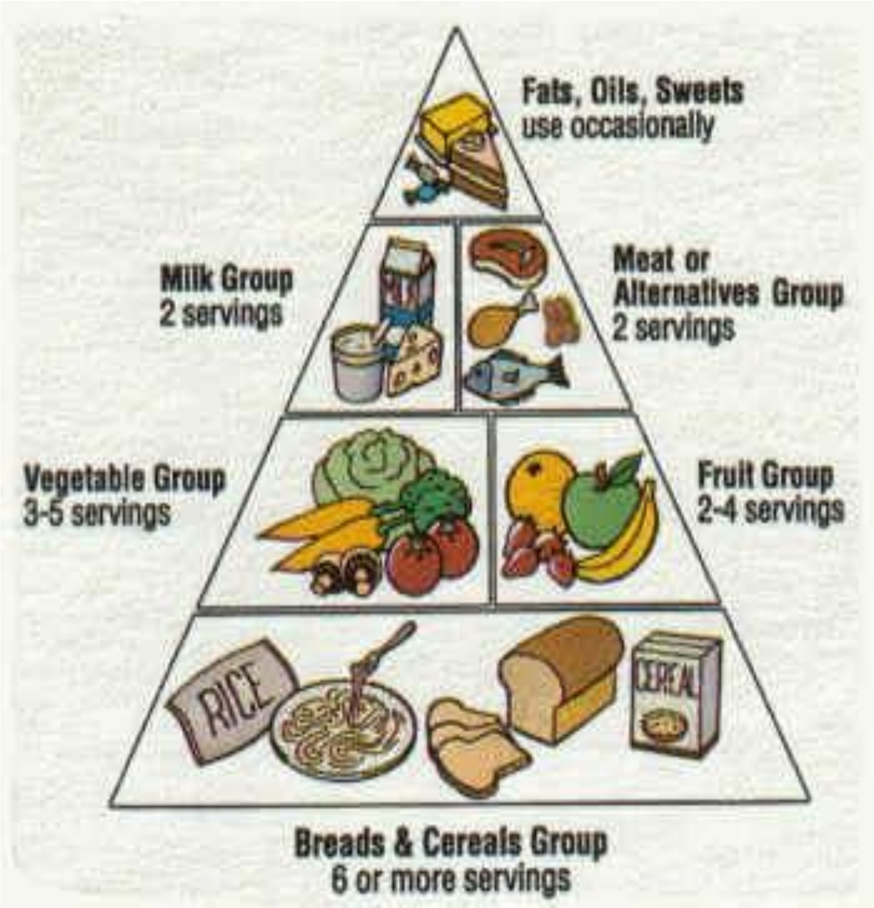
پروتئین برای رشد و بازسازی بافت ها(**Protein - for growth and repair of tissue**)

ویتامین برای رشد و بازسازی بافت ها(**Vitamins - for growth and repair of tissue**)

مواد معدنی برای تنظیم فرایندهای بدن(**Minerals - for regulation of body processes**)

فیبرهای غذایی برای تنظیم فرایندهای بدن **(Dietary Fibre -for regulation of body PR)**

آب برای تنظیم فرایندهای بدن(**(Water - for regulation of body processes**)



پیشنهاد می شود از این هرم غذایی روزانه استفاده گردد.

کربوهیدرات به دو گروه اصلی تقسیم می شود:

			ساده		
شکر	عسل	مربا	ژله	شیرینی	کیک
نوشیدنی های غیر الکی(ساده)		نوشیدنی های پزشکی		بیسکوییت های شیرین	
			مرکب		
نان	برنج	حبوبات	ماکارونی	بیسکوییت	ذرت
سیب زمینی	نخود فرنگی	هویج	هویج وحشی(زردک)		لوبیا
عدس	میوه	شیر وماست			

کربوهیدرات های مرکب همچنین دارای ویتامین مواد معدنی و فیبر های غذایی نیز می باشند. بنابراین استفاده آنها برای شما بهتر است.

کربوهیدرات های ساده محتوی قند زیادی می باشند و همچنین می توانند محتوی چربی زیادی نیز باشند.

چربی

وجود مقدار کمی مواد چربی در رژیم غذایی شما ، برای سلامتی بهتر بدن مناسب است و پیشنهاد می شود رژیم غذایی شما طوری تنظیم شود که حدود 25 تا 30٪ کالری مصرفی شما را مواد غذایی چرب تشکیل بدهد.

منابع چربی به شرح زیر می باشد:

خامه.کره.کره مارگارین.سر شیر. پنیر. بستنی. ماست. آجیل .شکلات .اسنک غذایی.

پروتیین

پروتئین برای ساختن بافت های اصلی بدن مثل عضلات پوست و مو و خون حیاتی است ،پروتئین همچنین در ساخت پادتن ها (انتی بادی) در بدن کمک می کند.

واحد های اصلی تشکیل دهنده پروتئین ها اسید آمینه می باشند. که 20 نوع می باشند ، نه نوع آن را بدن نمی تواند تولید کند و باید در جیره غذایی مصرف شود. پیشنهاد می شود روزانه 1 تا 1.2 gr به اضای هر کیلو گرم وزن بدن پروتئین استفاده شود.

منابع پروتئین به شرح زیر می باشد:

گوشت قرمز .تخم مرغ .لبنیات . ماهی .مرغ و سایر ماکیان

سبزیجات .اجیل .نان . برنج ......

توجه: سبزیجات فاقد یک یا چند نوع اسید امینه می باشند. ورزشکارانی که گیاه خوار میباشند باید به این موضوع توجه ویژهای داشته باشند ودر انتخاب مواد غذایی خود دقت نمایند.

ویتامین ها و مواد معدنی

ویتامین ها ی FOLAT,B,C, pantothenic acid(vitamin B5) ,بیوتین(formerly vitamin H) . به راحتی برای بدن نادیده گرفته می شود و بسیار برای بدن مورد نیاز میباشد.
اگر ویتامین های E.D.A و K اضافه بر نیاز مصرف شوند در بافت های چربی بدن می شوند.
مواد معدنی برای انتقال های عصبی و انقباض های عضلانی مورد نیاز می باشند.
دو ماده معدنی معروف برای ورزشکاران آهن و کلسیم می باشد.
منابع آهن: تکه های گوشت قرمز و جگر و سبزیجان سبز برگدار مثل اسفناج
منابع کلسیوم: مواد لبنی کم چرب
ویتامین و مواد معدنی فقط میبایست زمانی به صورت قرص مورد استفاده قرار به گیرند. که در رژیم روزانه شما به اندازه کافی وجود نداشته باشند.

مواد غذایی فیبری

مواد غذایی فیبری شامل مواد گیاهی مانند سلولز. همی سلولوز .پکتین .پلی ساکراید .گامز(مواد غذایی فیبری می باشد که دارای گالاکتوز و دیگرشکر های ساده می باشد) .میوسیلج. لینگین
این مواد را می توان در تمام حبوبات و غله و همچنین در میوه سبزیجات اجیل، بنشن یافت کرد.
جیره مواد غذایی فیبری، آزاد سازی قند از غذا را تاخیر می اندازند و به ورزشکاران امکان آزاد سازی انرژی در بدنشان را بدون وقفه ، می دهد.
پیشنهاد می شود. که یک ورزشکار مقدار زیادی فیبر را در جیره غذایی خود قرار دهد که این جیره میبا یست شامل مقدار مناسبی از مواد معدنی باشد. یک رژیم غذایی با فیبر زیاد می تواند باعث کاهش مصرف زیاد مواد معدنی شود.

آب

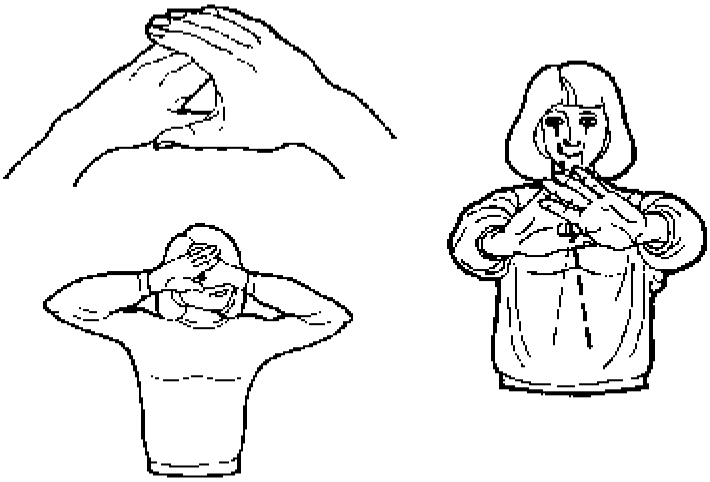
آب برای حیاتی می باشد تا بدن بتواند عملیات خود را به شایستگی انجام دهد. اب به طور منظم از بدن خارج می شود این انتقال از طریق پوست و ریه انجام گرفته می شود.پس نیاز است که جایگزین شود. تشنگی شاخص مناسبی برای جایگزین کردن آب از دست رفته بدن در تمرین و ورزش نمی باشد. راه مناسب برای ارزیابی کردن آبی که بدن دست داده است این است که قبل و بعد از تمرین خودتان را وزن کنید. کاهش وزنی که به وجود می آید باید به وسیله آب جایگزین شود. در طی تمرین یا ورزش های طولانی مدت, بهتر است که یک لیوان کوچک آب سرد در فاصله های زمانی تکرار شونده مصرف شود
در تابستان میزان مصرف اب سرد افرایش پیدا می کند.

10 مرحله

چشم غالب

قبل از آنکه یاد بگیریم چطور تیر اندازی نماییم مهم این است که بدانیم باید با کمان چپ تیراندازی نماییم یا راست.
این حالت ها برای این می باشد که بعضی افراد چپ دست هستند و بعضی راست دست.
اگر شما چپ دست یا راست دست هستید شما چه تصمیمی می گیرید ؟
اولین و بهترین جواب این است که ارجهیت با چشم غالب شما است.
کسی که راست چشم می باشد می بایست کمان را با دست چپ گرفته و با دست راست کمان را بکشد. وبلعکس برای کسی که چپ چشم می باشد.
دلیل این مسئله تنظیم کردن چشم غالب پیش از نشانه روی تیر می باشد.
وقتی که شخصی راست دست بوده اما چپ چشم می باشد این موضوع می تواند خیلی سخت باشد(یا بلعکس).این شخص باید با دست راست تیراندازی کند یا چپ ؟
ما شخصی را داشتیم که ازکمان راست دست استفاده می کرد این به خاطر این بود که دست وکتف راست او به طور طبیعت از کتف چپ او قوی تر بود. تنها مشکل او در آن زمان کنترل کردن نشانه روی با چشم راست بود که می بایست در هنگام نشانه روی میزان استفاده ازچشم راست از میزان استفاده از چشم چپ بیشتر باشد.

چطور چشم غالب خود را تست کنیم



همانطور که در عکس نشان داده شده است. دست هایتان را در جلوی صورتتان قرار دهید. و با دقّت در حالتی که دوچشمتان باز می باشد به روزنه ای که با دست هایتان ایجاد کرده اید نگاه کنید.
هدفی را در دید خود نگه دارید وبه آن نگاه کنید. و به آرامی دستهایتان را به سمت صورتتان حرکت دهید و این حرکت را تا انجا ادامه دهید که بتوانید صورتتان را لمس کنید.
روزنه ای که با دست هایتان درست کرده اید روبه وری یکی از چشمهایتان قرار می گیرد.آن چشم، چشم غالب شما می باشد. و نشانه گیری شما را آن چشم کنترل می کند.
یک راه سریع دیگر برای امتحان کردن چشم غالب، هدفی را که در فاصله ای از شما قرار دارد نشان دهید، در حالتی که دوچشم شما باز است، سپس یکی از چشم هایتان را ببندید و ببینید اگر انگشت شما از روی نقطه ای که نگاه می کردید حرکت کرد در نتیجه چشمی که بسته اید چشم غالب شما می باشد.و اگر چشم مخالفتان را ببندید می بینید که انگشت شما از روی هدف حرکت نمی کند.

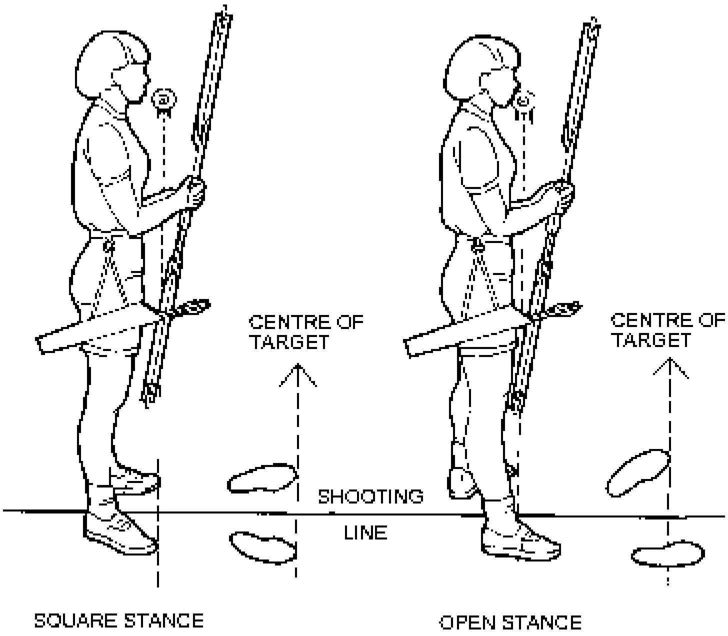
در بعضی مواقع ممکن است شخصی راست دست بوده ولی چپ چشم یا بلعکس باشد.
در این شرایط مربی هماهنگی و قدرت شخص را ارزیابی می کند که و تصمیمی می گیرد که شخص می بایست با دست چپ تیر بزند یا راست

10 مرحله

(در زیر به بررسی مراحلی پرداخته می شود که این مراحل به جهت تطبیق با کلاس درجه یک مربی گری تیروکمان استرالیا که به تازگی مورد تجدید نظر واقع شده است.
این روش جدید به جهت برگزاری کلاس جهت افراد تازه کار ثبت شده است)
1.ایستادن
2.قرار دادن سوفار تیر بر روی زه
3.دست مربوط به کشیدن و دست نگه داشتن کمان
4. بازوی کمان و کشش اولیه
5.کشیدن کمان
6. لنگرگاه
7. کشیدن و نشانه روی

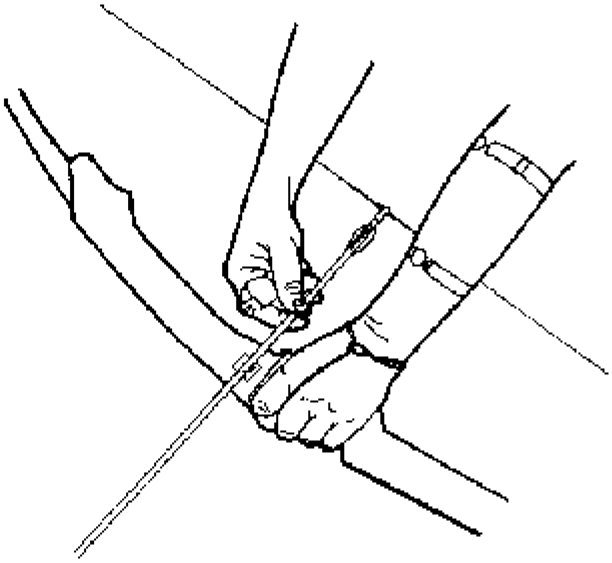
8.رها کردن
9.ادامه دادن حرکت با حفظ حالت تیر اندازی تا زمانی که تیر به هدف به خورد.
10. آرامش و آزاد کردن عضلات بعد از تیر اندازی

1.ایستادن



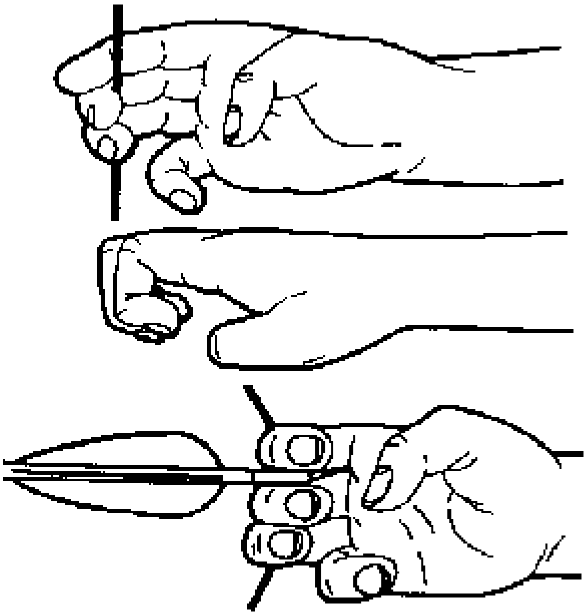
تیرانداز صاف و راحت می ایستد. حالت راحت به شکلی که هر کدام از پاها در یک طرف خط اتش قرار بگیرد.
پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید به طوری که وزن بدن به اندازه مساوی بر روی پاها قرار به گیرد.
و مرکز ثقل پاهایتان را طوری تنظیم کنید که بین پاشنه و پنجه شما قرار بگیرد.
این کار به شما کمک می کند که بالانس و تعادل بدنتان را حفظ کرده و همچنین از ایستایی خوبی نیز برخوردار شوید.
در حین فعالیت تیر اندازی می بایست بدن خود را تا انجا که امکان دارد ثابت و استوار نگه دارید به طوری که مرکز ثقل بدن انتقال و انحراف پیدا نکند.
اگر شما در حین رهاسازی،با مشکل برخورد زه به بازو روبرو هستید بنابر این شما نیاز دارید از ایستادن باز(open) استفاده نمایید.
حالت ایستادن شما می بایست بین تیر ها ثابت باشد بنابراین می توانید از علامت هایی جهت نشانه گذاری جای پایتان استفاده نمایید. این مطلب می تواند به ثابت نگه داشتن محل و نوع ایستادن شما کمک کند.

2.قرار دادن سوفار بر روی زه(Nocking the Arrow)



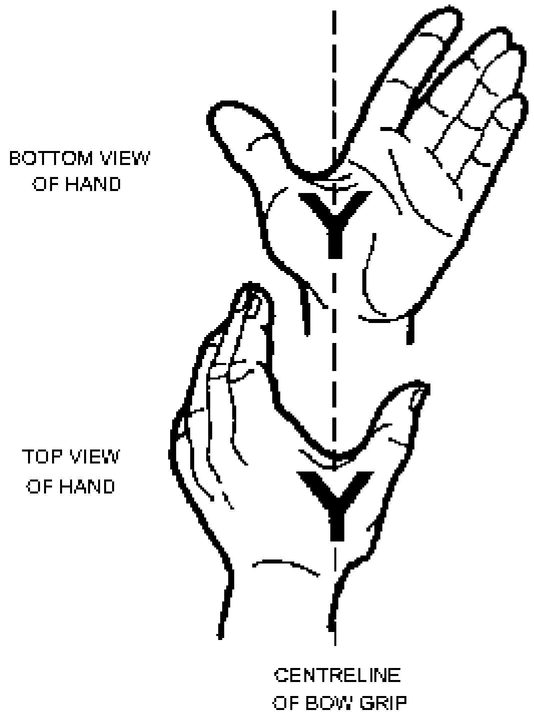
به وسیله قرار دادن سوفاردر پایین محل قرار گرفتن سوفار بر روی زه ، تیر را بر روی زه بگذارید.
مطمئن شوید که پر خروس به سمت شما بوده و سوفار به طور کامل و محکم داخل زه قرار گرفته باشد.

3.دست مربوط به کشیدن و دست نگه داشتن کمان



(FINGER TAB NOT SHOWN)

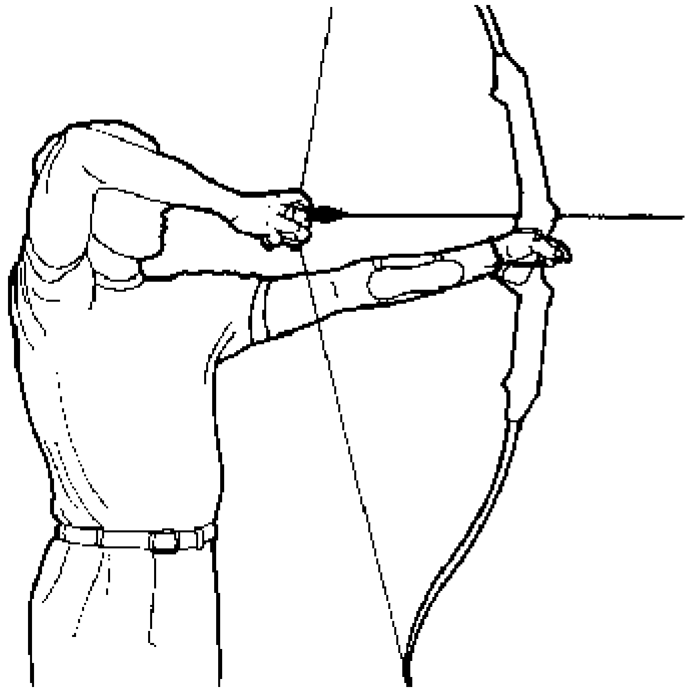
در روش تیر اندازی مسابقه ای از 3 انگشت اشاره ،دوم ،سوم استفاره می شود.
انگشت سبابه در بالای تیر قرار می گیرد و انگشت های 2 و3 نیز در پایین تیر قرار می گیرد.
انگشتانتان را به دور زه حلقه کنید به طوریکه اولین مفصل آنها بر روی زه به صورت هم تراز قرار گیرد.
یک فضای خالی را بین انگشت اشاره و انگشتان 2و 3 نگه دارید. بنابر این انگشتانتان تیر را لمس نمی کنند.(این مسئله باعث می شود که از فشار آوردن انگشتان به تیر جلوگیری به عمل آید)
پشت انگشتانتان را ریلکس و صاف نگه دارید.
انگشت شصت را در داخل کف دست جمع نگه دارید در نتیجه این کار باعث می شود در زمانیکه شما کمان را ثابت نگه
داشته اید شصت در کنار گردن شما قرار به گیرد.
در زمان اماده کردن انگشتان بر روی زه کمی کمان را بکشید این به شما کمک می کند که راحتر انگشتانتان را بر روی زه آماده کنید.
در زمان کشش می بایست چانه و فشار انگشتان شما ثابت بوده و زمانی که کمان را کامل کشیدید فشار زه به چانه شما وارد می گردد.



محل مرکز انتقال نیرو در دست کمان بر روی گریپ می بایست در خط رأس V که بین انگشت اشاره و انگشت شصت می باشد (همانطور که در شکل نشان داده است) قرار بگیرد.
قاعده عضله انگشت شصت می بایست بر روی خط رأس گریپ قرار بگیرد.
فشاری که مستقیم توسط مچ وارد می شود در عضله شصت دریافت و لمس می شود.(درحالتی که گریپ شما در وضعیت پایین قرار دارد)

شصت و دیگرانگشتان می بایست ریلکس باشد اگر شما از **sling or bow sling** استفاده نمی کنید، میبایست انگشتانتان را به دور کمان حلقه کنید تا یک تماس کوچکی با کمان داشته باشد و از افتادن کمان در زمان رها کردن زه جلوگیری شود.

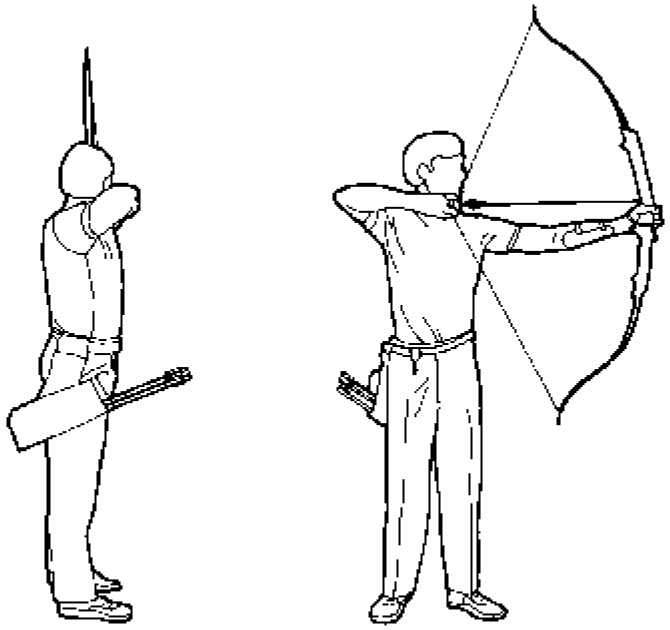
4. بازوی کمان و کشش اولیه



دست کمان را به سمت جلو(بیرون)فشار دهید و در این حالت دست چپ خود را چرخانده تا از برخورد زه با دستتان جلوگیری شود همچنین دست کمان را بر روی گریپ آماده کنید.
سپس دست کمان را بالا آورده و دست کشش را نیز به همراه آن بالا بیاورید، تا دست شما در امتداد خط چشم شما قرار بگیرد همچنین شانه چپتان (مربوط به دست کمان) را کنترل نمایید که در حالت طبیعی و پایین باشد. (فرم مورد نظر در بالانشان داده شده است)
نباید بگذارید که شانه چپ شما بچرخد و به سمت بالا بیاید زیرا باعث می شود که طول کشش شما کوتاه گردد

وقتی آرنج خود(مربوط به دست کشش) را بالا می آورید در نتیجه باعث می شود به شما کمک کند از عضلات پشت که برای کشش مورد نیاز می باشد استفاده نمایید و کمان را کامل به کشید.

5.کشیدن کمان



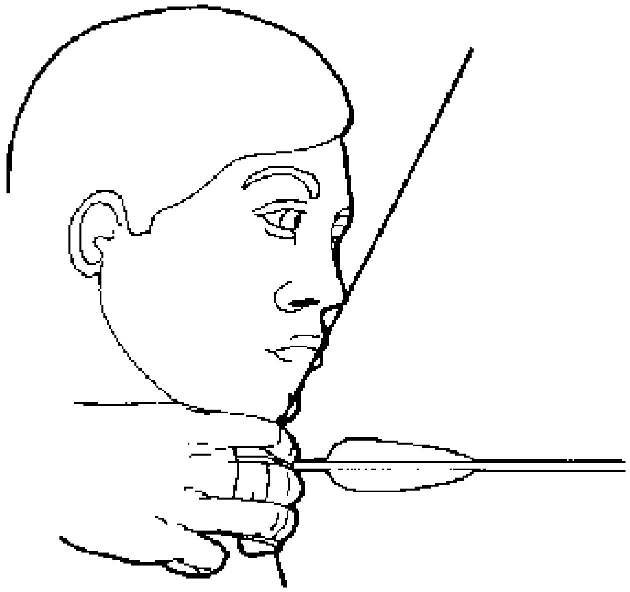
ازحالت کشش اولیه،از عضلات پشت برای کشیدن بازو به سمت عقب در یک حرکت آرام استفاده می شود تا اینکه دست کشش در کنار فک وچانه قرار بگیرد.

در این فرایند بالا نباید سر و بدن کماندار تکان به خورد.

(زه را به سمت صورت بکشید نه صورت را به زه برسانید)

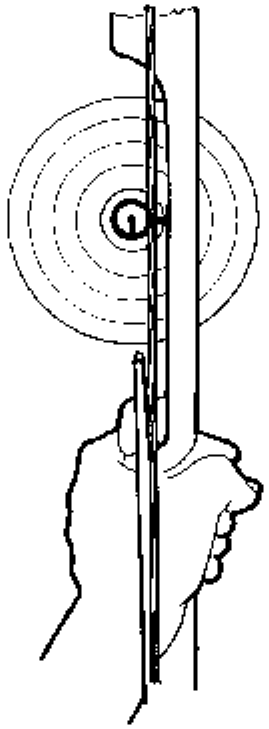
باید میزان فشار در دست کمان و میزان کشش در دست کشش مساوی باشد تا اینکه تعادل بدن حفظ گردد.

6. لنگرگاه



لنگرگاه جایی است که دست در کنار فک قرار می گیرد و زه صورت را لمس می کند.
خیلی ضروری و مهم می باشد که انگشت اشاره به صورت سفت و محکم در کنار چانه قرار بگیرد و انگشت شصت را درداخل کف دست جمع می نماییم بنابراین به طور محکم در کنار گردن قرار بگیرد و همچنین زه نیز به صورت محکم صورت و چانه شما را لمس می کند.(و بینی اگر ممکن باشد)
این فعّالیّت در ادامه نشانه گیری انجام می شود رابطه بین همه این حالت ها خیلی مهم است. و بسیار حیاتی می باشد که این مراحل تا آنجا که امکان دارد به صورت هماهنگ انجام شود.همچنین این عملیات به هماهنگی وضعیت میزان کشش نیز بستگی دارد.
هر تغییری در حالت یا استیل شما در میزان نیرویی که به تیر وارد می شود تأثیر می گذارد.

7.کشیدن و نشانه روی



کشش نهایی جایی می باشد که نیروی کششی توسط عضلات پشت نگه داری می شود و سپس بازوی دست کمان(چپ) در جهت تنظیم کردن مگسک بر روی مرکز سیبل شروع به حرکت می کند.به طوریکه مگسک کمان با دقت بر روی مرکز سیبل حرکت می کند ،همچنین تنظیمات زه نیز می بایست در کنار مگسک چک شود.

همانطور که در شکل نشان داده شده است، زه می بایست با تنظیم عمودی کمان درکناردایره مگسک قرار بگیرد (به طوریکه زه فقط در جلوی چشم شما قرار می گیرد و وضعیت زه به صورت بلوری (تار) می گردد.

زمانی کمان در وضعیت عمودی مناسب قرار می گیرد که کمان به صورت کامل کشیده شده باشد در آن هنگام زه و لبه کمان به صورت موازی قرار می گیرند .اگر به این صورت نبود در نتیجه کمان به یک طرف کج شده است

قبل از تمرکز کامل بر روی نشانه روی تمام مراحل قبلی می بایست فکر کنید و آنها را چک کنید و مطمئن شوید که همه چیز در وضعیت درست خود قرار گرفته باشد.

اگر شما احساس کردید که بدن شما در وضعیت غیر صحیح قرار گرفته، بنابر این در آن لحظه کار را متوقف کنید و اجازه دهید زه به عقب برگردد و دوباره شروع کنید این کار خیلی بهتر است تا اینکه بخواهیم یک تیر اشتباه بزنیم.

وقتی که شما بر روی سیبل نشانه روی می کنید ، درآن هنگام طبیعی است که مگسک به اطراف بچرخد.

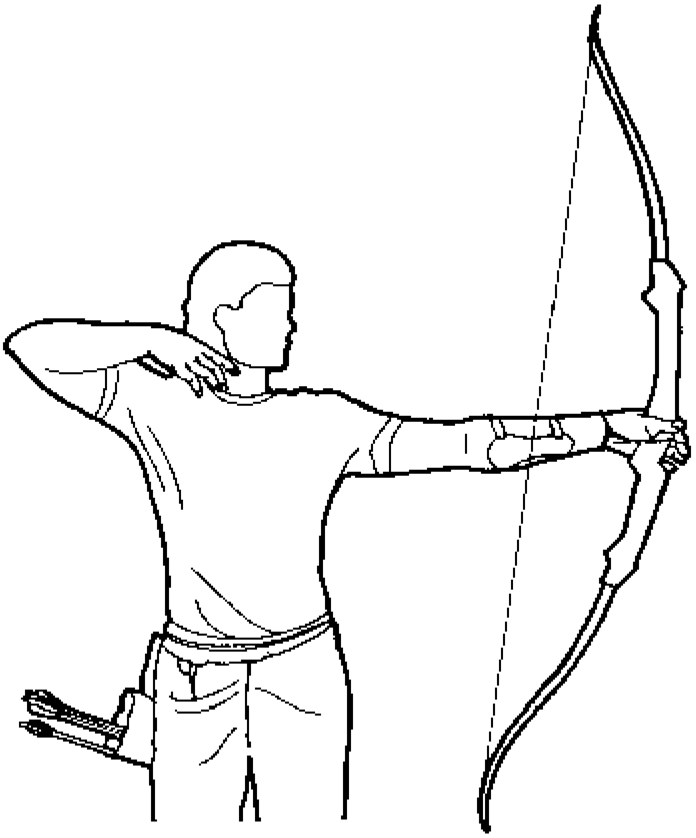
در آن زمان عضلات سعی می کنند که ثابت باشند، با تمرین ، نشانه روی ثابت و پایدار تر می شود.

مگسک خود را به سمت بالا حرکت دهید اگر محل تجمع شما در بالا قرار گرفته است .

مگسک خود را به سمت پایین حرکت دهید اگر محل تجمع شما در پایین قرار گرفته است .

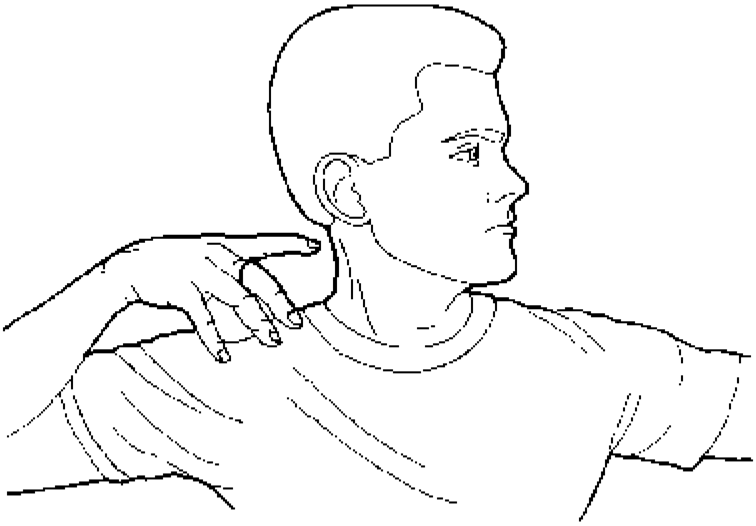
مگسک خود را به سمت راست حرکت دهید اگر محل تجمع شما درراست قرار گرفته است .
مگسک خود را به سمت چپ حرکت دهید اگر محل تجمع شما درچپ قرار گرفته است .

8. رها کردن



رها کردن زه بخش حساسی از مراحل کار می باشد.اگر این مرحله به صورت درست انجام نشود، تمامی تلاش های شما در مراحل قبلی از بین می رود.
ریلیز کردن درست آن است که انگشتانی که زه را نگه داشته اند اجازه بدهند که زه از دست شما سر به خورد. تمام 3 انگشت می بایست زه را یک زمان زه را رها کنند.یعنی آنکه اجازه بدهیم زه با حداقل تغییر شکل دست از رها شود. زمانیکه ریلیز به درستی انجام می شود، دست می بایست به سمت عقب حرکت کند در این هنگام عضلات پشت بازو دست را به سمت عقب می کشند و انگشتان به کنار گردن می آیند و در آنجا به صورت ریلکس قرار   می گیرند.
اگر انگشتان شما به صورت خمیده یا دایره وار باز شوند تا زه را رها سازند،در این هنگام دست شما همیشه در جایی که 5سانتی متر بعد از لنگر گاه قرار دارد می آید. باز کردن انگشتان به صورت دایره وار که به خاطر استفاده از عضلات دست و بازو در کشیدن کمان به وجود می آید، در این هنگام دست از حالت ریلکسی خارج و به صورت خمیده بیش از حد(حالت CUP) در می آید که باعث می شود زه به طرفین منحرف شود و تیر ها در خط افقی سیبل پخش می شوند.

9.ادامه دادن حرکت با حفظ حالت تیر اندازی تا زمانی که تیر به هدف به خورد.



فالو ترو(ادامه دادن حرکت با حفظ حالت تیر اندازی تا زمانی که تیر به هدف به خورد) یعنی حفظ حالت دست کمان، در زمان رها کردن زه تا اینکه تیر به سیبل برخورد کند.

در زمانیکه تیر در حال لغزیدن بر روی تیر خواب می باشد هر حرکت کوچکی در کمان می تواند باعث منحرف شدن تیر گردد.

بعد از رهاکردن زه، زمانیکه دست کشش به سمت عقب حرکت می حالت می کند ، بدن و سر می بایست به صورت ثابت باشد.

خیلی با اهمیت می باشد که اجازه ندهیم که دست کمان ما بعد از رهاکردن زه بیفتد، دراین هنگام می تواند باعث به وجود آمدن مشکل برای ما گردد.

وقتی که در حقیقت همزمان با رهاکردن زه دست کمان ما به سمت پایین حرکت می کند بعضی از تیر های ما در قسمت پایین سیبل اثابت می کند.

همچنین حرکت سر جهت دنبال کردن تیر ممکن است باعث شود که دست چپ به طرفین منحرف شود

10.ریلکس شدن

بعد از هر تیر، کماندار می بایست ریلکس شود و اجازه دهد که عضلات ریکاوری شده و انرژی از دست رفته خود را دوباره به دست آورد.

20 تا 30ثانیه زمان مناسبی می باشد که عضله انرژی از دست رفته خود را بدست اورد و برای مرحله بعدی آماده شود.

اگر زمان استراحت بین دو تیر کافی نباشد در این هنگام عضلات شما به زودی دچار خستگی شده وممکن است حتی دچار اسیب دیدگی نیز شود.وقتی عضلات دچار خستگی میشوند دیگر نمی توانند به طور منظم کار نمایند.

زمانیکه بدن شما در حال ریلکس شدن می باشد، در این زمان همچنین می توان روی حرکت قبلی و نتیجه آن فکر کرده و آن را مورد بررسی قرار دهد. و فکر نمایید که چگونه می توان نتیجه آن را بهتر نمود.

ذهن کنترل همه عضلاتی که جهت تیر زدن صحیح مورد نیازمی باشد را بر عهده دارند.

سپس10 مرحله فعالیت به طوریکه دارای یک چک لیست ذهنی می باشد و می بایست هر مرحله در ذهن ما چک و علامت گذاری شود .

اگر یک مرحله از فرایند در ذهن ما مردود شود می بایست کل مراحل دوباره تکرار شود.

این روش برای افزایش عملکرد تمرین تیر اندازی مورد نیاز می باشد.

در حقیقت خیلی عالی می باشد همه این مراحل جدید را به درستی زیر نظر یک مربی عالی که ان را انتخاب کرده ایم یاد بگیریم.

مربی می تواند به شما کمک کند که حالت و فعالیت های مورد نیاز تیر اندازی را به درستی یاد بگیرید و می تواند به شما آگاهی دهد زمانیکه برای بهتر شدن نیازبه تغییرات متناسب با استیل شما می باشد.

نظر به اینکه بدن افراد از نظر شکل یکسان نمی باشد.

استیل بدنی که در بالا نشان داده شده ممکن است برای هر شخص تغییر کند،این جایی است که مربی بهتر می تواند به آن شخص کمک کند

Advanced Shooting Form

فرم تیر اندازی پیشنهادی

بعد از آنکه شما مهارت ای اولیه را یاد گرفتید حالا نوبت آن است که تمرین کنید و مهارت های خودتان را توسعه دهید
چطور تمرین کنیم ،چه زمانی، هرچند وقت یکبار،کجا،چقدر، این تصمیم گرفتن ها روشهایی می باشند که باعث تیر اندازی شما می شوند.
تمرینات کششی عضلات وکشیدگی طبیعی عضله (**toning exercises**) همچنین می توان به شما کمک کند.
تمرینات شما می بایست برنامه ریزی شود وبرای خودتان یک هدف دست یافتنی قابل توسعه قرار دهید.
در تمرینات کیفیت تیراندازی باید لحاظ شود نه کمیّت آن.
هریک وهمه تیر های شما در تمرین باید بهترین تیری باشد که می توانید بزنید

فهرست استیل تیراندازی پیشنهادی

در ادامه 10 مرحله تیراندازی را به صورت جزیی تر در یک فهرست شرح می دهیم که ان را هر تیراندازی که به دنبال توسعه مهارت و استیل تیراندازی خود می باشد می تواند از ان استفاده کند. همچنین مربیان و اساتید تیر و کمان که می خواهند استیل یک کماندار را مورد بررسی قرار دهند ،می توانند از آن استفاده نمایند.

1)ایستادن

1-1)ایستادن مرتب پا،زاویه،زاویه معکوس، غیره.....
میزان باز کردن پاها،عریض،طبیعی،بسته
چرخاندن پاشنه پا به سمت داخل و خارج
تعادل پنجه پا،یکسان،پاشنه پا، غیره.....
ایستایی حالت پاها، تیر به تیر،اند به اند،فاصله به فاصله
1-2)حالت پاها،قفل شدن مفصل زانو،کشیده،ریلکس و کمی به سمت جلو خم شود.
عضلات پاها به صورت کشیده و ریلکس
1-3)کمر :میزان چرخش به سمت چپ،مستقیم(صاف)، میزان چرخش به سمت راست،میزان زاویه نسبت به جلو، میزان زاویه نسبت به پشت
1-4)بالا تنه: میزان چرخش به سمت چپ،مستقیم(صاف)، میزان چرخش به سمت راست،میزان زاویه نسبت به جلو، میزان زاویه نسبت به پشت
عضلات شکم به صورت کشیده و ریلکس
1-5)شانه:تنظیم آن نسبت به سیبل،چپ،مرکز،راست،استحکام و ثبات
1-6)حالت سر: میزان چرخش،زاویه نسبت به جلو و پشت، پایداری
حرکت در زمان کشیدن کمان ،لنگر گاه، رها کردن

2-شانه دست کمان

2-1)حالت شانه:پایین ،طبیعی ،بالا،
عضلات شانه به صورت کشیده و ریلکس
حرکت در زمان کشیدن کمان ،لنگر گاه، رها کردن و ثبات

3)دست کمان

3-1)کشش دست کمان: قفل شده، کشیده،ریلکس
بازوی دست کمان:خمیدگی آرنج،مستقیم و خمیده شود و میزان آن
آرنج دست کمان:چرخاندن آرنج، آرنج چرخانده شود و میزان آن
یکنواختی هنگامی که در لنگرگاه هستین،نشانه روی،رها کردن و فالو ترو

ایستایی استیل، تیر به تیر،اند به اند،فاصله به فاصله

4) دست کمان

4-1)وضعیت مچ:بالا یا پایین
وضعیت دست بر روی گریپ:چپ،وسط،مرکز
وضعیت انگشتان و شصت بر روی گریپ:کشیده،ریلکس، باز ،بسته
حرکت در حین کشیدن کمان،وضعیت لنگرگاه،رها کردن، فالوترو و ثبات آن

5)دست زه

5-1)وضعیت انگشتان بر روی زه:این وضعیت می بایست تیر به تیر و اند به اند ثابت نگه دارید.
فشار انگشتان : انگشت بالا،انگشت وسط، انگشت وسط به صورت بالانس و متعادل
کشش انگشتان،بند انگشت،مچ
تنظیمات مچ: بالا ،طبیعی،پایین،خمیدگی به داخل،صاف، خمیدگی به سمت خارج
حرکت در حین کشیدن کمان،وضعیت لنگرگاه،رها کردن، فالوترو و ثبات آن

6)لنگرگاه

وضعیت نقطه برخورد: بینی،صورت، لب ها ،چانه،گردن
هماهنگی نقطه برخورد در تیر به تیر، اند به اند،فاصله به فاصله می بایست یکسان باشد.
فشار درهر نقطه برخورد: سبک،محکم،سنگین در کل به صورت هماهنگ
وضعیت دندانها: به یکدیگر قفل شوند،بسته، باز
حرکت در حین نشانه روی و رها کردن

7)دست کشیدن کمان

بازو با تیر تنظیم می گردد:عمودی-بالا،وسط ،پایین
بازو با تیر تنظیم می گردد:افقی-به سمت جلو ،وسط ،به سمت عقب

کشش عضلانی–ساعد، عضله دوسر بازویی،شانه،عضلات پشت
حرکت در حین کشیدن کمان،لنگرگاه،نشانه روی،رها کردن،فالوترو،همه می بایست به صورت یکسان باشد

8)کشیدن
8-1)طول کشش در زمان نشانه روی
پیوستگی در کشش
هماهنگی

9)نشانه روی
9-1)روش نشانه روی–راستای حرکت از مرکز سیبل
حرکت به صورت یکپارچه
تنظیم زه–وضعیت آن به صورت یکسان باشد.
ثبات در نشانه روی

10)کشش پایانی
میزان کشش بین وضعیت لنگرگاه تا وضعیت رها کردن
ثبات میزان کشش، تیر به تیر،اند به اند،فاصله به فاصله
حرکت فشار بر روی کمان،کشش زه، کشش و فشار با هم،کشش انگشتان
ثبات در حرکت

11)رها کردن
آماده کردن فعالیت به وسیله وضعیت نشانه روی،کلیکر،زمان یا سایر فاکتور ها
هماکنگی حرکت انگشتان در کمک به عملیات رها سازی

12)فالوترو
12-1)حرکت دست چپ
12-2)حرکت بازوی دست کمان
12-3)حرکت شانه
12-4)حرکت دست زه
12-5)حرکت بازوی کشش
12-6)کنترل تغییر مکان در زمان ایستادن

13)کنترل استیل
13-1)وضعیت بدن بعد از فالو ترو– به صورت هماهنگ

14)تنفس

14-1)ریتم نفس کشیدن :در زمان کشیدن کمان،نصف آن را در زمانی که در لنگرگاه قرار گرفتید خالی کرده و یا از لنگرگاه تا رها کردن تیر به صورت آهسته بیرون بدهید
زمان نگه داری نفس در زمان نشانه روی و رها کردن تیر
ریلکس شدن بین تیر ها به وسیله کشیدن چند نفس عمیق
نفس کشیدن به صورت ریلکس،کشیده،به سینه و شکم

15)ریکس شدن در بین تیرها

15-1)روش: حواس پرت شدن،توجه داشتن،تمرکز کردن
آماده سازی برای هر تیر

اگر شما فکر می کنید که چک لیست بالا برای انجام در میان تمرینات خیلی زیاد می باشند،برای یک لحظه فکر کنید در خصوص فرایند پیاده روی ساده ، که چه قدر پیچیده می باشد؟
اگر شما همه مراحل را مرور کنید یاد گرفتن یک مرحله برای شما پیچیده می شود
1-مرکزثقل بدنتان را در مقابل پاهایتان قرار دهید.
2-عضلات پاهایتان را منقبض کرده و پاهایتان را بلند کنید
3-پاهایتان را به سمت جلو حرکت دهید
4- برای حفظ کردن تعادل دست مخالف را در یک زمان به سمت جلو حرکت دهید
5-بدنتان را به سمت جلو حرکت دهید و مرکز ثقل بدنتان را تغییر دهید
6-پایتان را بر روی زمین قرار دهید
و.......

اگر شما مجبور شوید به همین طریق فکر کنید که همه مراحل را مرور کنید گیج می شوید که از کدام عضله می بایست استفاده بکنید و اینکه در استفاده از هر عضله چه کاری از آن بخواهیم در این هنگام ممکن است شما بر روی شکم و سینه به اطراف خیز بروید.

این که ذهن شما می تواند مرور چک لیست با لا را برای شما انجام دهد، یک مهارت جدید می باشد که باید یاد گرفته شود.
در این هنگام ذهن شما چک لیست را به یاد می آورد و برنامه ریزی می کند ،و این موضوع در نهایت برای شما به صورت اتوما تیک در می آید، برای شما بسیار خوب است که این مهارت را یاد بگیرید و آن را تمرین کنید.
و در نهایت ایده آل فرایند تیراندازی آن است که کلیه مراحل را به صورت طور خودکار ادامه بدهید بدون آنکه شما مجبور شوید از روی قصد بر روی هر مرحله فکر کنید مثل راه رفتن ،در تیراندازی با کمان با سعی و تلاش کلیه

مراحل پیچیده تیر زدن به صورت خودکار در می آید . به عوض تنها چیزی که برای فکر کردن باقی می ماند ، نشانه گیری می باشد.