

## تکنیک بالا آوردن سلاح در مرحله سرعت تپانچه ۲۵ متر

یک اصل مهم و اساسی که در تپانچه به درستی درک نشده و مورد توجه قرار نگرفته است بالا آوردن دست می باشد. این نکته در تپانچه ۲۵ متر بیشتر مورد توجه است ولی در رشته های دیگر تپانچه هم تاثیرگذار است. مطلب ذیل در ابتدا به بررسی دو رشته ی المپیک تپانچه ورزشی خانمها و ریپید فایر آقایان می پردازد.

چرا بالا آوردن دست مهم است؟ به دلیل اینکه یک اصل پایه در ریپید فایر می باشد. اصول فرآیند شلیک شامل: حالت گیری، قبضه گیری، تطبیق و کشیدن ماشه می باشد. بالا آوردن عالی تپانچه همه اصول بیان شده را در بر می گیرد. در تپانچه ریپید فایر با مشاهده هدفها شما باید بالا آوردن دقیق و هدفمندی را داشته باشید. دست و سلاح در زاویه ۴۵ درجه (حالت آماده) سمت هدف بالا آمده تا جایی که عناصر دید هدف قرار گیرد. در تپانچه ورزشی بانوان، مرحله سرعت، تیرانداز تنها سه ثانیه زمان دارد دستش را بالا آورده و شلیک کند ولی ریپید فایر آقایان بسته به مراحلش به زمان های متفاوتی نیاز دارد. [کیث سندرسون، قهرمان المپیک ۲۰۰۸ می گوید: شاید شما هم مشکل من را داشته باشید. در ابتدا من نسبت به حرکت بالا آوردن دست بی توجه بودم و همین مانع پیشرفت من بود و واقعا نمی دانستم چگونه باید آنرا درست انجام دهم یا حتی چرا باید به آن توجه داشته باشم. ولی به محض اینکه شروع به مطالعه و برای بهبود بالا آوردن دستم با جدیت تمرین کردم، پیشرفت قابل توجهی را در رکوردها و عملکردم مشاهده نمودم. نکته مهم در طول بالا آوردن تپانچه این است که فقط حرکت دست را داریم و سر اصلا حرکتی ندارد. البته شما در هنگام بالا آوردن دست نیاز است تنفس انجام دهید. در طول فرآیند شلیک برای وضوح در تطبیق چشمهای شما نیاز به اکسیژن زیادی دارد. زمان و نحوه تنفس شما به آمادگی جسمانی، کیفیت هوا و ریتم تیر زدن بستگی دارد، سعی کنید ریتم تنفس با فرمان های اجرا هماهنگ باشد. در بهترین حالت بالا آوردن دست باید یک حرکت روان باشد که به سه بخش تقسیم می شود:

### ۱- قبل از شروع حرکت ۲- حرکت نرم و روان ۳- عملیات تکمیلی

**۱- قبل از شروع حرکت :** در خط مستقر شده و حالت گیری کنید. دست و سلاح شما در زاویه ۴۵ درجه قرار بگیرد، عضلات شانه تا دست شما نباید حالت شل و راحت داشته باشد بلکه باید عضلات بازو گرفته و منقبض شده باشد. گرفتگی عضلات دست شما کمک می کند تا از افتادن دست شما به سمت پایین وقتی در فضای هدف گیری هستید جلوگیری کند.

دست شما در حالت آماده (۴۵ درجه) قرار دارد، هیچگاه سعی نکنید مگسک را وسط شکاف درجه قرار دهید، به دلیل اینکه شانه محور حرکت است نه چشمانتان. به هدف نگاه کنید و منتظر روشن شدن چراغها بمانید. برای اینکه بتوانید در همه سری ها و به طور مستمر به رکوردهای خوب دست یابید، شدت حالت گیری و قبضه گیری شما باید ثبات داشته باشد.

**۲- حرکت نرم و روان :** به محض روشن شدن چراغ هدفها دست یکباره و بطور نرم و روان به سمت فضای هدف گیری بالا می آید. تا زمانی که دست شما در فضای هدف گیری قرار دارد فشار و گرفتگی عضلات را حفظ میکنیم. حرکت شما باید نرم و روان و در عین حال سریع و بدون تردید باشد. در طول حرکت دست از پایین تا فضای هدف گیری سه مورد باید همزمان صورت گیرد:

۱- حرکت بالا آوردن تپانچه با نرمی و آرامی تا میانه فضای هدف گیری انجام می شود.

۲- نگاه شما از هدف روی مگسک متمرکز می شود.

۳- فشار بر ماشه شروع و ادامه می یابد.

نگاه شما از هدف به مگسک هنگامی که تپانچه در حال رسیدن به سمت فضای هدف گیری است منتقل می شود.

در حالت کلی و به عنوان یک اصل، نگاه، توسط حرکت اجسام جلب می شود. بنابراین موقعی که قصد انجام تطبیق را در طول حرکت تپانچه به سمت فضای هدف گیری دارید، متمرکز شدن روی عناصر دید به طور ناخودآگاه و طبیعی صورت می گیرد. فشار بر ماشه باید قبل از همتراز شدن عناصر دید شروع شود. به خاطر داشته باشید که ماشه کشی مستقل اما هماهنگ با تطبیق است.

فرآیند ماشه کشی به وسیله تمرین خشک تقویت شده و ماشه به محض رسیدن تپانچه و تشکیل عناصر دید در فضای هدف گیری رها میشود. به یاد داشته باشید که قبل از تطبیق ماشه کشی شروع شود. هر مرتبه که تپانچه به سمت هدف حرکت می کند، ماشه کشی پیوسته و بدون وقفه است که مستقل اما هماهنگ با تطبیق است. این امر به معنای ایجاد شدن تطبیق خوب و ایده آل لحظه ای قبل از رها شدن ماشه می باشد.

### ۳- عملیات تکمیلی: انجام عملیات تکمیلی یعنی بعد از انجام شلیک هیچ تغییری ایجاد نشود چند لحظه ای همانند قبل از شلیک دست

شما با همان گرفتگی عضلات و ادامه تطبیق در فضای هدف گیری بدون حرکت باقی بماند. همین حالت را در تمرین خشک بعد از ماشه کشی برای مدت زمان کوتاهی انجام دهید و در صورت تمرین با فشنگ پس از شلیک، به فضای هدف گیری بازگشته و تطبیق انجام دهید.

انجام عملیات تکمیلی همه مراحل را برای شما مرور می کند: مشاهده عناصر دید، فشار و حفظ ثبات قبضه و قرار گرفتن در فضای هدف گیری. اگر در مرحله رپید فایر تپانچه ورزشی بانوان تیر می زنید دست به وضعیت آماده بر می گردد و منتظر چراغ برای روشن شدن میمانید. زمان وقفه بین هر شلیک هفت ثانیه است بنابراین سه، چهار ثانیه زمان کافی برای عملیات تکمیلی وجود دارد. سپس دست را پایین آورده و برای شلیک بعدی آماده می شود. البته برای تپانچه رپید فایر آقایان شما از هدفی به هدف دیگر می روید و سری را ادامه می دهید. در این رشته شلیک اول می تواند برای شلیک های بعدی تعیین کننده باشد، پس نسبت به انجام عملیات تکمیلی حتی برای شلیک اول بی توجه نباشید.

بدون اغراق یک اصل مهم در تیراندازی خوب و بهبود حرکت دست از پایین به سمت فضای هدف گیری، انجام عملیات تکمیلی در تمرین خشک است. بنابراین تمرین منظم باعث کسب مهارت در این حرکت خواهد شد که می تواند رکوردهای بالایی که ما به دنبال آن هستیم را به وجود آورد. قطعاً در این رشته علاوه بر این حرکت، مهارت های دیگری نیز وجود دارد و تقویت این مورد به تنهایی باعث برنده شدن در مسابقه نمیشود. باید تمرین کنید و اصول مهمی که باعث تقویت مهارت در تیراندازی است را بکار بگیرید تا استعدادهای درونیتان به عرصه ظهور برسد.

**مترجم: زهرا مرتضایی دارسرا**