

هاینس رینکه مایر

گابی بولمان

تکنیک - آموزش - تاکتیک - روح و روان - اسلحه

تیراندازی با

تپانچه‌های

المپیک

کتاب آموزشی و تمرینی در مورد تیراندازی ورزشی
با تپانچه بادی، تپانچه ورزشی و تپانچه آزاد ۵۰ متر

با همکاری: دکتر آلفرد گنیتسنی، پتر کرانیس،

باربارا گئورگی، آلفونس میسر شمیت، یان-اریک آپلای،

ماتیاس هان، اولریش ایش شیت،

اووه پتیک، رالف شومان، نینو زالوک وادسه،

دکتر روبرت لکه، میکه هیکر، گرتیه رین امیر،

ولفرام کریگ لدر

سرشناسه: رنکمایر، هنز؛ ۱۹۵۵-م
 Reinkemeire, Heinz
 عنوان و نام پدیدآور: تیراندازی با تپانچه‌های المپیک / نویسندگان: هنز رنکمایر؛ گابی بولمن؛
 مترجم: علی مولایی؛ مجری طرح: ایوب احمدی؛
 تهران: اسحاق، ۱۳۸۹.
 مشخصات نشر: ۲۲۲ ص؛ مصور.
 مشخصات ظاهری: شابک: ۴۳۰۰۰۰ ریال؛ 978-964-6747-49-4
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Olympisches pistolen schiessen
 موضوع: تیراندازی با تپانچه
 موضوع: بازی‌های المپیک
 شناسه افزوده: بولمان، گابریل، ۱۹۶۴-م.
 شناسه افزوده: Buhlmann, Gabriele
 شناسه افزوده: مولایی، علی، ۱۳۸۹-۱۳۵۲، مترجم
 شناسه افزوده: احمدی، ایوب، ۱۳۵۰-، مجری پژوهش
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ GV ۱۱۷۵/۲۹
 رده‌بندی دیویی: ۷۹۹/۳۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۵۸۹۹۴

انتشارات اسحاق

خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید، پلاک ۷۳، واحد ۸

نام کتاب: تیراندازی با تپانچه‌های المپیک
 نویسندگان: هنز رنکمایر، گابی بولمن
 مترجم: علی مولایی
 ویراستار و کارشناس فنی: مسعود کلهر
 مجری طرح: ایوب احمدی
 انتشارات اسحاق

چاپ، لیتوگرافی و صحافی: ساغرمهر (saqaremehr@yahoo.com)

حروف نگار: نفیسه شفیع خانی
 صفحه‌آرا: امیر هوشنگ حجت‌پناه
 طراح جلد: سعید احمدی

ناظر چاپ: عباس زارع مهدیه
 نوبت انتشار: اول - ۱۳۹۰

شابک: 978-964-6747-49-4

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۳۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ و مخصوص مجری طرح می‌باشد
 استفاده از مطالب این کتاب بدون اجازه کتبی مجری طرح ممنوع می‌باشد.

جاودانگی از آن خداست

هرچند نوشتن در نبود او سخت است، زیرا آنچه لازم بود در این صفحه از کتاب نوشته شود می‌بایست توسط خود او نوشته می‌شد. ولی اکنون که این گل عزیز در میان ما نیست، این اثر را به روح پرفتوح او تقدیم می‌کنیم. او در میان ما نیست اما یاد و خاطره‌اش همیشه با ماست. او که لبخند زیبایش، مهربانی و خلوص بی‌حدش همیشه در ذهن ما نقش بسته است.

مرحوم علی مولایی بیشترین سهم و نقش را در به‌وجود آوردن این اثر برعهده داشت. مسلماً اگر او می‌نگاشت در وهله اول از پدر و مادر خویش قدردانی می‌نمود.

روحش فرین رحمت الهی باد

ایوب احمدی

بدین وسیله از خانم‌ها مریم بنی‌عامریان، گلناز مولایی و آقایان نواب نوری، احمد سمایی و کامران کریمی‌فرد که در به‌وجود آمدن این اثر نقش بسزایی داشته‌اند تقدیر و تشکر به‌عمل می‌آید.

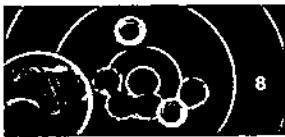
www.ketab.ir

ما این کتاب را با عنوان "تیراندازی با تپانچه‌های المپیک" نام‌گذاری کرده‌ایم. به‌خاطر اینکه در اصول با مقررات چهارگانه تپانچه بادی، تپانچه ورزشی، تپانچه آزاد ۵۰ متر و تپانچه آتش سریع سروکار دارد، که بعضاً مربوط به برنامه بازی‌های المپیک تابستانی از سال ۱۸۹۶ می‌باشند. این نوع سلاح‌ها به‌طور طبیعی در کانون رویدادهای ورزشی کارآمد در سطوح ملی و بین‌المللی قرار دارند.

تصویر روی جلد، کسی نیست جز رالف شومان (Ralf Schumann)، موفق‌ترین تیرانداز برتر رقابت‌ها تا حال حاضر، که با شایستگی برای این عنوان انتخاب شده است.

www.ketab.ir

۱+۱	E.0 قسمت بندی
۳+۲	E.1 جاذبه، سمبولیک، ایمنی
۵+۴	E.2 هماهنگ سازی
۷+۶	E.3 ابعاد دایره ها (هدف)
۹+۸	P.1.0 طرز حالت گیری
۱۱+۱۰	P.1.1 وضعیت بیرونی
۱۳+۱۲	P.1.2 مقایسه کلی
۱۵+۱۴	P.1.3 زاویه باز
۱۷+۱۶	P.1.3.1 روبرت لوک: چه زاویه ای؟
۱۹+۱۸	P.1.4 مع دست
۲۱+۲۰	P.1.5 سر، بازو، دست، انگشت
۲۳+۲۲	P.1.5.1 طرز نگهداشتن سر (جزئیات)
۲۵+۲۴	P.1.6 دست و قبضه (جزئیات)
۲۷+۲۶	P.1.7 رشته های مختلف
۲۹+۲۸	P.2.0 وضعیت درونی
۳۱+۳۰	P.2.1 مثال: میخائیل نستروف
۳۳+۳۲	P.2.2 تعادل
۳۵+۳۴	P.2.2.1 تمرینات تعادلی
۳۷+۳۶	P.2.3 کشش (فشار عضلانی)
۳۹+۳۸	P.2.4 تنفس
۴۱+۴۰	P.2.5 هماهنگ سازی تنفس
۴۳+۴۲	P.2.5.1 تنفس مضاعف (نقطه صفر)
۴۵+۴۴	P.3.1 نقطه صفر، ارتفاع و پهلو
۴۷+۴۶	P.3.2 خطوط محیطی، خطوط جوانب
۴۹+۴۸	P.3.3 موقعیت پاها و پهلو (هدف گیری)
۵۱+۵۰	P.4.1 هدف گیری، تصویر هدف، دید دقیق
۵۳+۵۲	P.4.2 دید در محور لوله تپانچه
۵۵+۵۴	P.4.3 هدف و عکس العمل
۵۷+۵۶	P.4.4 نور و هماهنگی
۵۹+۵۸	P.4.5.0 آلفونس میزراشمیت: جزئیات نور و هماهنگی
۶۱+۶۰	P.4.5.1 آلفونس میزراشمیت: جزئیات نور و هماهنگی
۶۳+۶۲	P.5.1 شلیک: طرز ایستادن و ماشه
۶۵+۶۴	P.5.2 نقطه فشار و رهایی ماشه
۶۷+۶۶	P.5.3 فشار ماشه و جهت آن
۶۹+۶۸	P.5.4 هماهنگی فشار و فاصله
۷۱+۷۰	P.5.5 یوری پتک: قواعد و تمرین
۷۳+۷۲	P.6 تأثیر و تجزیه و تحلیل
۷۵+۷۴	P.7.1 هماهنگی شلیک
۷۷+۷۶	P.7.2 هماهنگی شلیک
۷۹+۷۸	P.7.3 ثبت تمرین، تپانچه بادی
۸۱+۸۰	P.7.4 ثبت تمرین تپانچه آزاد
۸۳+۸۲	D.0 نینوسالوانسه: ۱۰ نکته اساسی و بنیادی
۸۵+۸۴	D.1.1 اصول دونل و شلیک سرعتی
۸۷+۸۶	D.1.2 اصول شلیک
۸۹+۸۸	D.1.3 شومی کراتایز: شلیک با تپانچه آتش سریع
۹۱+۹۰	D.2.1 پیشرفت در دونل
۹۳+۹۲	D.2.2 قدرت و تقسیم بندی
۹۵+۹۴	D.3 شومن / کراتایز: چرخش (تپانچه آتش سریع)
۹۷+۹۶	D.4 شومن / کراتایز: آماده سازی
۹۹+۹۸	D.5 شومن / کراتایز: هدف گیری
۱۰۱+۱۰۰	D.5.2 شومن / کراتایز: هدف گیری افقی
۱۰۳+۱۰۲	D.6.1 شلیک دونل
۱۰۵+۱۰۴	D.6.2 شومن / کراتایز: شلیک با تپانچه آتش سریع
۱۰۷+۱۰۶	D.7.1 شومن / کراتایز: ریتم و هماهنگی
۱۰۹+۱۰۸	D.8.1 رالف شومن: ۱۰ قاعده من برای تپانچه آتش سریع



۱۱۱+۱۱۰	D.9. ثبت جلسه، نتیجه و ارزیابی
۱۱۳+۱۱۲	D.9.1 ثبت جلسه تمرین تیانچه آتش سریع
۱۱۵+۱۱۴	D.9.2 ثبت جلسه تمرین مستر فایر و آتش سریع
۱۱۷+۱۱۶	T.1.1 تمرین و عوامل تشکیل دهنده آن
۱۱۹+۱۱۸	T.1.2 انگیزه و تطبیق
۱۲۱+۱۲۰	T.1.3 مهارت و زمان بندی
۱۲۳+۱۲۲	T.2 مثال: توان ایستادگی در حین شلیک
۱۲۵+۱۲۴	T.3 کنترل کارایی
۱۲۷+۱۲۶	T.4.1 برنامه ریزی سالانه و فصلی
۱۲۹+۱۲۸	T.4.2 برنامه ریزی ماهانه
۱۳۱+۱۳۰	T.4.3 واحدهای تمرین
۱۳۳+۱۳۲	T.5.1 ثبت جلسه تمرین و مسابقه ۱
۱۳۵+۱۳۴	T.5.2 ثبت جلسه تمرین و مسابقه ۲
۱۳۷+۱۳۶	T.5.3 ثبت جلسه تمرین تیانچه بادی
۱۳۹+۱۳۸	T.5.4 ثبت جلسه تمرین تیانچه آزاد
۱۴۱+۱۴۰	T.5.5 ثبت جلسه تمرین تیانچه ورزشی
۱۴۳+۱۴۲	T.5.6 ثبت جلسه تمرین دوئل و تیانچه آتش سریع
۱۴۵+۱۴۴	T.6 اوشی رابرت: تمرین نوجوانان
۱۴۷+۱۴۶	T.7.1 متدها، تمرینات خشک
۱۴۹+۱۴۸	T.7.2 بارابارگی اورگی: متدهای تمرین ۱
۱۵۱+۱۵۰	T.7.3 بارابارگی اورگی: متدهای تمرین ۲
۱۵۳+۱۵۲	T.7.4 تجزیه و تحلیل میسر هدف، مثال Scott
۱۵۵+۱۵۴	T.7.5 جان - اریک رابلی: میسر هدف، تیانچه بادی و آزاد
۱۵۷+۱۵۶	T.8 لوازم تمرین، تجهیزات مورد نیاز
۱۵۹+۱۵۸	T.9 گرت راینر: شرایط و وضع جسمی، روحی
۱۶۱+۱۶۰	T.9.1 گرت راینر: شرایط و وضع جسمی، روحی ۲
۱۶۳+۱۶۲	P.1 فعل و انفعالات شلیک
۱۶۵+۱۶۴	P.2 شرایط روحی و روانی
۱۶۷+۱۶۶	P.2.1 تمرین برای استراحت عضلات
۱۶۹+۱۶۸	P.3 تمرینات روحی، ذهنی
۱۷۱+۱۷۰	P.3.1 مثال: در نظر داشتن قراردادهای
۱۷۳+۱۷۲	P.4 آمادگی شخصی
۱۷۵+۱۷۴	P.4.1 پینر کرانایز: مربی گری فردی
۱۷۷+۱۷۶	Ta.1 تاکتیک: قوانین اولیه (بنیادی)
۱۷۹+۱۷۸	Ta.2 مکان مسابقه
۱۸۱+۱۸۰	Ta.3 تاکتیک در مسابقه و در حین مسابقه
۱۸۳+۱۸۲	Ta.4 بوندس لیگا (لیگ برتر آلمان)
۱۸۵+۱۸۴	Ta.5.1 دکتر. آ. کنیشنی: لیگ ۱، تمرین
۱۸۷+۱۸۶	Ta.5.2 دکتر. آ. کنیشنی: لیگ ۲ مدیریت
۱۸۹+۱۸۸	Ta.5.3 دکتر. آ. کنیشنی: لیگ ۳ برنامه ریزی برای موفقیت
۱۹۱+۱۹۰	W.1 تیانچه بادی
۱۹۳+۱۹۲	W.2 تیانچه بادی: تست و آمار
۱۹۵+۱۹۴	W.3 تیانچه بادی: نقش پایدهای و اصولی
۱۹۷+۱۹۶	W.4 تیانچه بادی: تست ساجمه ها
۲۰۱+۱۹۸	W.4.1 تمیز کردن لوله - تیانچه بادی
۲۰۱+۲۰۰	W.5 ماشه و تنظیمات آن
۲۰۳+۲۰۲	W.6 عناصر دید و انواع آن
۲۰۵+۲۰۴	W.7.1 اولریش آیشند: تیانچه مورد نظر خود را پیدا کردن
۲۰۷+۲۰۶	W.7.2 اولریش آیشند: تیانچه ورزشی و آزاد
۲۰۹+۲۰۸	W.8 قبضه و طرز قرار گرفتن آن
۲۱۱+۲۱۰	W.9 وزن و تعادل
۲۱۳+۲۱۲	W.10 ولفرام گریگلدور: نکات تیانچه های ورزشی
۲۱۵+۲۱۴	W.11 میشل آنسرت: تیانچه های استاندارد
۲۱۶	اطلاعیها و سخن آخر





یک تپانچه بادی در دست قهرمان بانوان اروپا (۲۰۰۶) *Susanne Meyerhof*، دلیل انتخاب این ورزش اکثراً معلوم نیست. ولی آنچه مسلم است، این است که عشق به این ورزش ده‌ها سال پابرجاست. شخصی که خود را برای مبارزه آماده می‌کند، یک راه بسیار طولانی و دشوار پیش رو دارد.



قوانین، نکات ایمنی و مقررات ورزشی، مرزهای دیگری هستند که رفتار، اخلاق و حرکات تیرانداز را نظم می‌دهند. مبتدیان، این نظم و انضباط را از طریق مربیان خود می‌آموزند. بعد از آموزش، ادامه کار و نظم و انضباط به‌عهده ورزشکاران است. این را می‌توان به نوعی خودآموزی تشبیه کرد. مانند حفاظت از حس شنوایی که در تمام اوقات باید در برابر صوت و امواج صوتی در امنیت کامل باشد.



از ویژگی‌های تپانچه می‌توان تکامل توانایی مکانیکی، دقت، زیبایی، قدرت و خطرناک بودن آن را نام برد. در اکثر فیلم‌ها، سلاح‌های کوچک به‌عنوان ابزاری خطرناک و تهاجمی و استفاده‌کنندگان از آنها به‌عنوان افراد بدون حد و مرز نشان داده می‌شوند. حقیقت این است که این سلاح‌ها صرفاً از این منظر به مخاطبان معرفی می‌شوند که این خود دلیلی برای بد جلوه دادن وجهه آن است، اگرچه حتی استفاده از این سلاح‌ها برای کارهای دیگری که رابطه‌ای با دیدگاه اجتماعی ندارد، باشد.

مانند کارهای دستی و اشیاء کلکسیونی نگهداری می‌شوند. شلیک یک تپانچه بدون شک اقدامی مستیزه‌جویانه است. یک گلوله، با سرعت و انرژی بسیار زیاد به هدف اصابت کرده و اثر خود را بر روی آن مشخص می‌کند. لحظه شلیک به‌سوی هدف و اصابت به آن، در نوع خود حالتی نمادین داشته و ریشه‌های تاریخی و کاربرد این سلاح‌ها در نهایت ابزاری مؤثر در زدن هدف را نیز تجسم می‌کند.

سمبولیک

با اینکه مخاطرات حاصل از سلاح‌های سبک (تپانچه) به‌مراتب کمتر از وسایل نقلیه، داروها و یا حتی استخرهای شنا هستند، این وسیله کماکان به‌عنوان یک سمبل تهدید به‌حساب می‌آید. این وضعیت و افکار موجود در مورد سلاح‌های سبک در اجتماع را باید به‌حساب فیلم‌سازان گذاشت. در کنار «ضربه مشت» شلیک با یک تپانچه، صحنه‌ای است که بسیار مورد علاقه عموم است. تنها کارگردان‌های فیلم‌های سینمایی و سترن نبودند که برای نخستین بار از این صحنه‌ها استفاده کردند، بلکه در فیلم‌های جنایی و پلیسی نیز در هر سطحی، از این سکانس‌ها چشم‌پوشی نشده است. هیجان و خشونت در فیلم‌ها مرتباً با سکانس‌های تیراندازی با سلاح‌های کمری و سبک به نمایش درمی‌آیند. حتی در دستان بازیگرانی که نقش‌های مثبت را ایفا می‌کنند این سلاح‌های کشته‌شده مشاهده می‌شوند، یعنی در دستان قانون و اجراکنندگان آن.

جذابیت و اهمیت

شلیک با تپانچه جذابیت خاصی برای بسیاری از افراد دارد. تیراندازی با تپانچه یکی از قدیمی‌ترین رشته‌های المپیکی به‌شمار می‌رود. ناگفته نماند که میلیون‌ها نفر این رشته را به‌عنوان ورزش انتخاب کرده و یا به‌صورت تفریحی و به‌طور منظم به تیراندازی مشغول هستند. مأموران پلیس، نگهبانان و سربازان از این وسیله به‌عنوان سلاحی برای دفاع و یا تهاجم استفاده می‌کنند. حتی «گانگستر»ها نیز علاقه خاصی به این سلاح‌ها دارند. و به هر شکل می‌توان آن را در فیلم‌ها مشاهده کرد. نگه‌داشتن تپانچه، هدف‌گیری و اصابت به هدف، چالش اولیه‌ای است که اجتناب از آن برای هیچ‌کس ممکن نیست. هر شخصی در طول عمر خود ممکن است دست‌کم برای یک‌بار تپانچه‌ای را چه به‌صورت اسباب‌بازی، سلاح ورزشی و یا حتی به‌عنوان سلاح گرم غیرورزشی در دست گرفته باشد. بعضی از این افراد چنان مجذوب تیراندازی با تپانچه می‌شوند که کانون علاقه ایشان برای مدتی کوتاه و یا همیشگی به این رشته اختصاص می‌یابد. ما می‌توانیم از انگیزه‌های مختلفی صحبت کنیم. از جمله جذابیت شلیک با تپانچه که یکی از جنبه‌های کاملاً ورزشی آن به‌حساب می‌آید. تپانچه‌ها و رولورها، حتی صرفاً با ظاهرشان، افراد را مجذوب خود می‌کنند. دقت، سازوکار و ساختار اجزای سلاح‌های کمری را فقط می‌توان با ساعت‌ها و موتورهای مقایسه کرد. به همین دلیل همیشه