

اثر تمرین با آیروتریم بر تعادل و دقت اجرای تیراندازان

مؤلف:

لیلا ذوالفقاری



سرشناسه: ذوالفقاری، لیلا، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: اثر تمرین با آیروتریم بر تعادل و دقت اجرای تیراندازان / مولف لیلا ذوالفقاری.

مشخصات نشر: تهران: فروش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۶۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۱۴-۴۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تیراندازی

موضوع: ربروسکوپها

رده‌بندی: کنگره ۱۱۲/۱۱۳/۳۹۳/۱۱۵۳GV

رده‌بندی دیویر: ۷۰۳/۱

شماره کتابشناسی: ۴۰۰۰۸۱۰



کتاب تمرین با آیروتریم بر تعادل و دقت اجرای تیراندازان

لیلا ذوالفقاری



ناظر فنی: صدیقه طلایی

صفحه آرا: معین دلاوری

طراح جلد: ماریا لطفی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۶

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد



کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

آدرس: تهران - میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر شمالی بالاتر از نصرت - پلاک ۱۱۴۶

تلفن: ۶۶۵۶۹۸۹۱ و ۶۶۹۳۱۶۶۹ دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

وب سایت: www.farhooshpub.ir

فهرست مطالب

۹		مقدمه
۱۱		فصل اول: مروری بر ورزش تیراندازی
۱۴		تیراندازی
۱۴		تاریخچه‌ی تیراندازی
۱۵		انواع تیراندازی، اساس، نوع سلاح
۱۶		انواع تیراندازی با تفنگ بادی براساس وضعیت استقرار
۱۷		عوامل کاربردی در تیراندازی با تفنگ بادی
۱۸		اصول تیراندازی
۲۲		تنظیم طول قنداق تفنگ
۲۲		تنظیم ارتفاع قنداق تفنگ
۲۲		تنظیم ماشه
۲۲		روزنه‌ی دید
۲۲		توالی عناصر دید
۲۳		تنظیم توالی عناصر دید
۲۳		تطبیق عناصر دید
۲۳		تنفس
۲۴		روند شلیک
۲۴		عملیات تکمیلی شلیک
۲۴		مشخصات تفنگ بادی
۲۵		تجهیزات مخصوص تیراندازی و کاربرد آن‌ها
۲۶		مشخصات سیبل
۲۷		رشته‌های رسمی تفنگ بادی
۲۷		تفاوت رشته‌های زنان و مردان
۲۸		قوانین و مقررات فنی مسابقات تیراندازی
۲۹		فصل دوم: مفهوم تعادل
۳۱		تئوری‌های تعادل
۳۳		کنترل پوسچر در حالت ایستاده و مکانیسم‌های حرکتی آن
۳۵		استراتژی‌های حرکتی حین به‌هم‌خوردن تعادل در حالت ایستاده
۳۶		مکانیسم‌های حسی در کنترل تعادل

۵۲	فصل سوم: ارزیابی تعادل
۵۳	روش‌های آزمایشگاهی
۵۳	روش‌های کلینیکی
۵۵	پیشینه‌ی تحقیق
۵۸	پیوست‌ها
۶۲	منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

باتوجه به نقش تعادل در افزایش دقت اجرا در تیراندازی^۱، به‌ویژه در حالت ایستاده، انجام تمرینات تعادلی در این رشته‌ی ورزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. اخیراً دستگاهی به نام «آیروتریم» یا تاب سه‌بعدی ساخته شده است که طراحان آن مدعی هستند تمرین با آن در بهبود تعادل اثربخش است. بنابراین هدف از این تحقیق، بررسی تأثیر یک برنامه‌ی شش‌هفته‌ای تمرین با آیروتریم است بر میزان تعادل و دقت اجرا در تیراندازان دختر مبتدی.

تیراندازی ماراتنی پیچیده است که اساس موفقیت در آن یکنواختی است؛ به‌طوری‌که حتی جزئی‌ترین نوسانات ایجادشده‌ی ناشی از ضعف عضلانی، تنفس، ضربان قلب و حتی حرکت خون در عروق نیز می‌تواند باعث انحراف در اصابت تیر به هدف شود [۱-۳].

تیراندازی در حالت ایستاده، بزرگ‌ترین مشکل برای تیراندازان محسوب می‌شود. تیراندازی با تفنگ بادی^۲ یکی از انواع این رشته‌ی ورزشی است که پرداختن به آن مستلزم ثبات بدنی، ثبات تفنگ، سکون و گذراندن آموزش^۳ است. رای مبتدیان این رشته‌ی ورزشی است [۴]. افزایش دقت اجرا و امتیاز در تیراندازی با تفنگ بادی نیازمند به‌حداقل رساندن نوسانات بدنی و ایجاد تعادل در سیستم تیرانداز-تفنگ است [۵-۸]. کسب و رفیقیت در این رشته‌ی ورزشی برپایه‌ی حفظ تعادل، هماهنگی اجزای بدن و تمرکز ذهنی برای هدف‌گیری دقیق استوار است [۹-۱۱]. بنابراین تیراندازی با تفنگ بادی، در مقایسه با بسیاری از رشته‌های ورزشی، به تعادل بیشتری نیازمند است [۱۲].

تعادل^۳ عبارت است از توانایی کنترل مرکز جرم بدن، روی سطح اتکا، در محدوده‌ای که بدن دارای ثبات است. از این‌رو تعادل فرایند پیچیده‌ای است که به هر سکنی چندین جزء حسی حرکتی و بیومکانیکی وابسته است [۱۳]. بنابراین تعادل فعالیتی چندحسی است که از

1. Shooting

2. Rifle shooting

3. Balance

زمان رشد جنینی تا بزرگسالی، نتیجه‌ی عملکرد صحیح سیستم‌های حسی پیکری^۱، دهلیزی^۲ و بینایی است [۸، ۱۲].

«حس پیکری» سیستمی است که از پوست و عضلات و مفاصل منشأ می‌گیرد. این سیستم برای مغز اطلاعات مکانی داخل و خارج بدن را برای حفظ تعادل تأمین می‌کند. گفته می‌شود در افراد سالم سیستم حسی پیکری ۷۰ درصد اطلاعات حسی لازم را برای حفظ ثبات بر روی سطوح ثابت تأمین می‌کند؛ درحالی‌که سیستم دهلیزی ۲۰ درصد، و سیستم بینایی فقط ۱۰ درصد اطلاعات حسی لازم را برای حفظ ثبات بر روی سطوح ثابت تأمین می‌کند [۱۴].

یکپارچه‌سازی اطلاعات محیطی گیرنده‌های حسی برعهده‌ی سیستم عصبی مرکزی^۴ است و به این یکپارچه‌سازی «پردازش حسی»^۵ می‌گویند [۱۵، ۱۶].

از آنجاکه هیچ‌یک از این سیستم‌ها به تنهایی قادر نیست برای کنترل پوسچر، اطلاعات کاملی درخصوص وضعیت و حرکت بدن برای سیستم عصبی مرکزی تأمین کند، یکپارچگی اطلاعات این سیستم‌ها مانع برهم‌نهدی تعادل و کنترل پوسچر می‌شود [۱۶].

-
1. Somatosensory system
 2. Vestibular system
 3. Integration
 4. Central nervous system
 5. Sensory processing