

الثقة في النجاح نتيجة مباشرة لاجادة التدريب
ويأتى الإبداع بتحسين الأداء بطريقة تصاعدية
بدمج كل الفنيات باتفاق لتحقيق الأرقام القياسية

تدريب الرماية

للرماية أنواع مختلفة تختلف طبقاً لنوع السلاح

لكلها تتشابه إلى حد كبير في المهارات الأساسية

ويعتبر المسدس والبنقيه هما مدرسة تعليم أساسيات الرماية الصحيحة لذا يجب على كل رامي الإلمام بهذه المبادئ حيث أنها تعتبر القاعدة الصلبة ونقطة الانطلاق للتمييز بالمهارات الإضافية التي يحتاجها لصقل الفنيات

كما أنها المرجع لكشف عيوب الأداء من وقت إلى آخر

وعندما يصبح الرامي ملماً بهذه المبادئ

سوف يصبح قادراً على مراجعة أخطاءه

أولاً: المبادئ الإبتدائية باشراف المدرب

١ - إحتياطات الأمان للسلاح والميدان

٢ - الإعداد البدني واللياقة البدنية

٣ - الإعداد الفني لاستخدام السلاح

٤ - التدريب الفني بدون ذخيرة

ثانياً: المبادئ الأساسية

١ - الوقفة

٢ - القبضة

٣ - التحكم في التنفس

٤ - التوجيه

٥ - التنشين

٦ - سحب التتك

٧ - المتابعة

العوامل السابق ذكرها تهدف في مجملها
إلى إخراج طلقة صحيحة والحصول على

طلقات متعاللة بتجميع دقيق للطلقات

ملحوظات :

يجب أن يكون السلاح المستخدم للرمي قد تم ضبطه مسبقاً والذخيرة المستخدمة من نوع جيد وأن يتم الرمي في ظروف مشابهة لكل طلقة.

تدريب المسدس :

يصل الرامي إلى مستوى متميز كلما حقق الآتي

العلاقة الصحيحة للناشنكهات في المنطقة التي تؤدي إلى وقوع الطلقة في مركز الهدف مع ثبات سحب التتك دون التأثير على العلاقة بين الناشنكهات

.. وذلك بأن يكون المسدس في قبضة محبطة دون إهتزاز قدر الإمكان أثناء زمان التنشين اللازم لخروج الطلقة .. وأن يكون الجسم في حالة من الإتزان يجعل المسدس مصوب باستمرار إلى منتصف الهدف دون حركة للأجناب وأن تكون حركة الإهتزاز .. المقبولة لاتخرج خارج حيز منطقة التنشين

مع مراعاة أن حركة الذراع أثناء التنشين قد تتأثر بحركة الصدر أثناء التنفس لذا يجب على الرامي التحكم في التنفس لمدة كافية لإخراج الطلقة دون تأثير بحركة عضلات الصدر

. وكذلك مراعاة عدم تأثير حركة سحب التتك على علاقة الناشنكهات لحظة خروج الطلقة

وحيث أن الرامي لا يستطيع منع حركة الإهتزاز الخفيف نهائياً عندما يتخذ الوقفة والوضع الصحيح لذا فعليه سحب التتك عند أقل حركة ممكنة مع المتابعة الدقيقة للناشنكهات أثناء السحب

للحصول على أفضل تجميع على الهدف مع مراعاة خروج الطلقات بدون توقع بحيث لا يحدث أى رد فعل من العضلات قد ينتج عنه خروج طلقة غير دقيقة.

وقفة :

اتخاذ الرامي للوقفة الصحيحة يعتبر عامل رئيسي في تهيئة الظروف لأفضل أداء ومنها يستطيع الرامي الحصول على الإستقرار . المطلوب والتوازن الذي يحقق أقل حركة إهتزاز للجسم

وبالتالي ليس هناك وقفه موحدة تصلح لجميع الرماه نظراً لاختلاف صفات الرماه من حيث الطول والوزن وتشريح الجسم وطبيعة عمل العضلات وعلى كل رامي بمساعدة مدربه الوصول إلى أنساب وقفه تناسب طبيعة جسمه والتي تحقق له أعلى درجات الثبات والإتزان

والوقفة تعني وضع الجسم في شكل معين تمكن الرامي من حمل السلاح بطريقه محبطة والتوصيب على الهدف

ويجب أن تحقق الوقفة الآتي

. أكبر قدر من الثبات للسلاح والجسم مع أقل إرهاق للعضلات.

مع مراعاة العناية بطريقه الوقفة في بداية تعليم الرماية

. وتعديلها وتطويرها قبل أن يعتاد الرامي على وقفه غير مناسبة

؛ ومن ملامح الوقفة الصحيحة بشكل عام

أن يكون الرأس ثابت في وضع يحقق لعين الرامي رؤية الهدف على خط واحد مع الذراع والناشكاهاات دون أن يميل الرأس للأ جانب -

. أن تساعد الوقفة على زيادة قدرة عضلات اليد التي تحمل السلاح على تحمل هذا المجهود بأقل إرهاق -

. ولا بأس أن يميل الجزء الأعلى من الجسم للخلف قليلاً أثناء التنشين لتخفيض التحميل على عضلات الكتف والذراع

يعتمد ثبات كل من الذراع الحامل للمسدس والجزء العلوي من الجسم على الوضع السليم للأقدام حيث أن وضع الأقدام هو الذي يحدد -
إرتكاز وإتزان الجسم فكلما كانت المسافة بين الأقدام مقاربة لعرض الأكتاف يتحقق أكبر قدر من إتزان الجسم مع تجنب إرهاق العضلات
والأربطة للأقدام والساقيين مع مراعاة توزيع ثقل الجسم بالتساوي على الساقين وعندما يكون مركز ثقل الجسم مارأً بمنتصف قاعدة
. الإرتكاز يكون الثبات في أفضل حالاته

مع تجنب شد العضلات الغير مستخدمة خاصة عضلات اليد اليسرى وعضلات الصدر ويفضل وضع مريح وضع ثابت لليد الخالية من السلاح
وذلك بوضعها في الجيب المجاور أو التعلق في حزام الوسط حتى لا يختل ثبات الجسم نتيجة تارجح الذراع كما يجب أن تكون عضلات
الرسغ في الذراع الممسك بالمسدس متجره مع استخدام الشد العضلي الخفي من عضلات الذراع ومد اليد على طول إمتدادها والقبض
. على المسدس بالعظم وليس بالعضلات للمحافظة على إمتداد الذراع بثبات

تأثير الوقفة الغير صحيحة يؤدي إلى اختلال في الإتزان

والإضطرار إلى شد العضلات مما يسبب الإرهاق السريع وميل الذراع إلى الأسفل كما أن القبضة المتغيرة يؤدي إلى تناثر الطلقات
. وإرتكاء اليد يؤدي إلى زيادة رد فعل الطلقة في الإتجاه الأقل مقاومة

وهناك بعض الأخطاء الناتجة عن قلة التركيز

فيبيئما يسرح تفكيرك فإنك لن تتمكن من رصد الأخطاء التي تحدث في حركة الناشكاهاات ومن الطبيعي أن تكون النتيجه مخبيه للأمال
.. وأيضا التفكير في النتيجه مع إستهلاك الوقت المتاح و التأخير في إخراج الطلقة

ذلك الضغط النفسي سوف يؤدي إلى فقد التركيز وخروج طلقات عشوائية ليس لها شكل ثابت دون رصد لسبب الخطأ

لذا يعد من الضروري تحليل الأداء بشكل صحيح لنتائجك

مع تحديد أسباب الأخطاء التي وقعت بها

ثم العمل على منع تكرارها بتجنب أسبابها

كما يجب عليك مراقبة أخطائك بشكل دائم

فربما تكون معظم الأخطاء الفنية ناتجة عن خطأ الرامي

. إلا أن هناك إحتمالات وجود خطأ ما في الذخيرة أو السلاح

كما يجب عليك تحليل كل طلقة بعد رمايتها وبعد مواصلة التسديد وعليك القيام بهذين الفعلين خلال التدريب وفي المسابقات وبالتدريج في
التدريب المتواصل الصحيح سوف تكون في ذهنك صورة وشعور إيجابي عن الطلقة الجيدة وحالما تترسخ هذه الصوره في ذهنك سوف
.. يصبح من السهل عليك أن تطرد صورة الناشكاهاات التي لاتبدو صحيحة فلا تخرج الطلقة الغير صحيحة

كما يجب أن لا تعتاد على دفع نفسك لإخراج بعض الطلقات

.. لإصطدام المركز أثناء وجود حركة إهتزاز كبيرة

يجب أن ينمي الرامي في نفسه ثقافة العمل الصحيح بمنح كل طلقة حقها بمفرداتها فإذا شعر بحدوث خطأ أو إرهاق أثناء التسديد يجب .. التوقف وإنزال اليد وإعادة المحاولة مرة أخرى

كيفية التخلص من الأخطاء -

.. المقصود هو إيجاد علاقه ثابتة بين الجسم وبين اتجاه الهدف

حيث أن الوضع الصحيح للوقف يؤدي إلى تجميع جيد للطلقات بطريقه مريحه كذلك تمكن الرامي من الإستمرار والهدوء بإصابة دائرة .. المركز

حيث أن الرامي يحتاج في التدريب للوقوف لفترة طويلة لرمي عدد كبير من الطلقات يومياً لذلك يجب أن يكون وضعه المتمثّل في وقوفه غير مجده لعضلات الجسم وإذا قام الرامي أثناء المسابقة بتصحيح وضعه أو تعديله من حين لآخر فإن ذلك يقلل من تركيزه وينقص نتائجه بعكس الرامي الذي يصل إلى الوضع السليم للجسم سريعاً خلال طلقات الاختبار لأنه سيحافظ على ذراعه مصوّباً دائماً داخل مركز منطقة التنشين الصحيحه طوال فترة الرمي دون إرهاق مع المحافظة على التركيز

؛ تحقيق وقفة صحيحة مع اتجاه صحيح باتباع الآتي -

.. ١ - يقف الرامي كما سبق شرحه بطريقه مريحة على خط الرمي

٢ - ينظر الرامي إلى الهدف وذلك بتحريك الرأس فقط مع بقاءه في مستوى الطبيعى بدون ميل الرقبة للأجناب بحيث يرى الهدف بنظرة مستقيمة .

٣ - إغلاق العينين ومن ثم رفع اليد ممسكاً بالمسدس في اتجاه الهدف إلى الأعلى دون ضبط الناشنكاهاط والنزول بالمسدس باستخدام .. أقل شد عضلي في عضلات الكتف

٤ - بعد وصول اليد والذراع إلى نقطة ثبات في منطقة التنشين يقوم الرامي بفتح عينيه ليرى إلى أين يشير الذراع والمسدس بالنسبة .. للهدف فإذا كانت الناشنكاهاط تشير طبيعياً في منتصف الهدف فإن ذلك يعني وضعها صحيحاً .. وإتجاهها صحيحاً

أما إذا كانت الذراع تشير لإتجاه آخر فيجب أن يغير الرامي من وضع الأقدام وتحريك الجسم كتلة واحدة وتكرار العملية لحين يطمئن أن .. الناشنكاهاط تشير إلى منتصف الهدف تماماً

؛ القبض على السلاح

والمقصود به القبضة التي تحقق للرامي أكبر قدر من السيطرة على المسدس والتي تحافظ على المنظر الصحيح للناشنكاهاط أثناء فترة سحب التتك لحين خروج الطلقة .

. ويجب أن يطبق الرامي نفس شدة القبض في كل مرة بطريقه متماثله في كل طلقة حتى لا يؤثر ذلك على مركز تجمع الطلقات

؛ القبض الصحيح

.. هو القبض الذي يبقى الناشنكاهاط في حالة محاذاة طبيعية دون مجهود وأن تظل كذلك عند رد فعل المسدس

لذا يجب أن يقبض الرامي على المسدس بإحكام

حتى لا ينزلق مع رد فعل الطلقة مما يؤدي إلى فقد السيطرة

.. والمحافظة على قوة القبضة المطلوبة عند أداء جميع الطلقات

والتدريب المستمر وإكتساب الخبرة هي التي تحدد قوة القبضة

.. لإخراج طلقة جيدة في كل مرة

من الضروري أن يراعي الرامي أن شدة القبض على المسدس

يجب أن لا تتأثر سحب التتك لأن ذلك يؤدي إلى اختلال العلاقة بين الناشنكاهاط وبالتالي على إتساع تجميع الطلقات على الهدف

مع مراعاة أن لا يلامس إصبع سحب التتك جسم السلاح

ويمكن التجاوز بلمس الإصبع للسلاح لمس خفيق للراحة فقط

كما يجب أن تتخذ الأصابع أماكنها الصحيحة في القبض في كل مرة دون تغيير بحيث يتم سحب التتك عمودياً في اتجاه الخلف وكل وضع غير صحيح للأصابع سيؤدي إلى اختلاف في وضع السبابه على التتك مما يؤدي إلى تغيير منظر الناشنكاهاط لحظة خروج الطلقة

وعلى الرامي أن يختبر أداء الإصبع السبابه بالتدريب الجاف لعدة مرات قبل بداية الرمي لكي يتتأكد ويختبر أداء الإصبع في عملية سحب التتك.

. وعند استخدام الذخيرة يجب أن يقع رد فعل المسدس باتجاه الساعد

كما يجب أن لا يحدث تغيير في القبض من طلقة إلى أخرى

أو بين مجموعة طلقات أو من يوم إلى آخر

.. لابد من ثبات قبضه واحدة لكل رامي على كل مسدس

كما يجب على الرامي التعود على المسدس المستخدم

والتعود على قوة القبضة المناسبة وذلك من خلال التدريب

ويعتبر اعتياد الوقفة و القبضة

. هو الفارق المميز بين الرماه القدامي و الرماه المبتدئين

يجب أن يحدث تلامس كامل لراحة اليد على المقابض من الخلف

ويجب أن يكون شد الأصابع الصاغطه يشكل خط مستقيم باتجاه الساعد مع توزيع ضغط الأصابع الثلاثة الأمامية أكبر من الأعلى عنه من الأسفل كما يوضع إصبع الإبهام على الجانب الأيسر للمسدس دون ضغط على القبضة

ويمكن تحقيق القبض المحكم بامساك المسدس باليد الأخرى التي لا تستعملها في الرماية وإدخال المسدس بالضغط في راحة يدك ثم بابحکام قبضة أصابعك أمام المقابض مع منع ارتداد الضغط من راحة اليد وترك السبابه حرقة الحركة ثم تجربة سحب التتك جاف على الهدف.

ـ سحب التتك :

تعتبر عملية سحب التتك الصحيحة العامل الأساسي الذي تقوم عليه رماية المسدس ويعتبر الزمن الذي يقع بين بداية الضغط على التتك إلى خروج الطلقة أطول بكثير من الأسلحة الأخرى وأي خطأ يرتكب في عملية سحب التتك سيؤدي إلى تأثير كبير في مكان وقوع الطلقة . عن ماتسببه الأخطاء التي تحدث بسبب القبض أو إستقامة الناشنكاهاط التي تعتبر ذات تأثير أقل

ويمكن السر في إطلاق التتك بشكل ناعم وسلس أنه يجب أن يجعل الوقت الذي تقوم فيه بالضغط على التتك طويلاً لذا يجب عليك التمرن حتى تستطع إيقافه تماماً والخطأ الشائع عند رماية المسدس أن يبدأ الرامي الضغط على التتك بعد الثبات على الهدف وعندما لا تخرج الطلقة يحاول الرامي استعمال خروجها بزيادة الضغط على التتك زيادة مفاجئة مما يسبب إهتزاز الناشنكاهاط الأمامي وسقوط الطلقة خارج منطقة التنسين أو حتى أسواء من ذلك

ولذا تم تصميم بعض المسدسات ذات مرحلتين في سحب التتك فيتم الضغط على التتك حتى يصل إلى نقطة توقف واضحة وفي هذه الحالة . إذا تم إستخدام الضغط على المرحله الثانية بسهولة فسوف يؤدي ذلك إلى إطلاق التتك حال من العيوب

.. وهناك من الرماه من يفضل دمج المرحلتين في سحب التتك بحركة واحدة مستمرة بنفس السرعة طبقاً للتعود خلال التدريبات

ويعتبر مكان الأصبع على التتك مهماً للغاية عند كل طلاقة ومراعاة ذلك كل يوم أثناء التدريب لأن التغيير سوف يغير في القوة التي تستخدمها لسحب التتك في كل مرة

. وبالتالي يؤدي إلى فقد الإعتماد على السحب الصحيح

عملية التنفس أثناء الرماية -

لايختلف مدربى الرماية على كتم النفس أثناء خروج الطلقة

فالتنفس يسبب حركة في اليد القابضة على المسدس

. بسبب عضلات الصدر

وعلى الرغم من وجود بعض الرماة المحترفين ذوى الخبرة الطويلة يستطيعون التنفس بطريقه خاصة أثناء التصويب بأخذ الهواء بهدوء من الأنف دون حركة لعضلات الصدر أو البطن

. إلا أن لحظة خروج الطلقة يتم كتم النفس تماماً

... وربما يتم التوقف لمدة لا تتعدي عشر ثوان

عملية التنفس أثناء الرماية -

يتم أخذ الشهيق الكامل الطويل بعض الشيء عند رفع السلاح لأعلى ويتم تفريغه ببطء عند النزول إلى الهدف وعند الوصول بالناشناهات إلى منطقة التنفس يتم إيقاف التنفس مع الإحتفاظ بكمية قليلة من الهواء في الرئة تكفي لحين خروج الطلقة

و عند عدم خروج الطلقة في وقت أقل من عشر ثوان

يجب التوقف وإعادة العملية مرة أخرى بعد القيام بعملية الشهيق والزفير عدة مرات لحدوث الإسترخاء أثناء الأداء

. وإستعراض كمية الأكسجين التي تفقد أثناء الرمي

كما أن هناك بعض التوجهات الرياضية

تعتمد على التدريب البدني لزيادة قدرة الرئة

.. وزيادة معدل الأكسجين في الدم

خلاصة الضغط على التتك -

لا تعد الوقفة والقبض الصحيح ذات أهمية

إذا صاحبهما ضغط خاطئ على التتك

ولابد من الحفاظ على كل عمل صحيح قمت به

. إلى أن تعبر لحظة ضغط التتك وخروج الطلقة

. ومواصلة التسديد بعد خروج الطلقة

- المتابعة -

يجب على الرامي أن لا يعتبر خروج الطلقة آخر عمل يقوم به

بل يجب عليه مواصلة التسديد بعد خروج الطلقة وتسمى عملية المتابعة لتأكيد خروج صحيح للطلقة .. وتسمح بانتهاء رد الفعل الناتج .. من خروج الطلقة بحيث يعود المسدس إلى وضعه قبل الرماية

وتعتمد المتابعة على الثبات الصحيح

أما مع الإهتزاز والسحب المفاجئ للتنك فلا فائدة من متابعة المتابعة لأن الغرض من المتابعة أن تظل في ذهنك الصورة المرئية للنأشكاهات في اللحظة الأخيرة من عملية سحب التنك وخروج الطلقة وكانت تقرأ مكان خروجها على الهدف من قبل أن تنظر إلى الهدف لتعرف مكان وقوعها على الهدف فعلياً .