

الثقة في النجاح نتيجة مباشرة لإجادة التدريب

ويأتى الإبداع بتحسين الأداء بطريقة تصاعدية

بدمج كل الفنيات بإتقان لتحقيق الأرقام القياسية

: تدريب الرمايه

للرماية أنواع مختلفة تختلف طبقاً لنوع السلاح

لكنها تتشابه إلى حد كبير في المهارات الأساسية

ويعتبر المسدس والبندقية هما مدرسة تعليم أساسيات الرماية الصحيحة لذا يجب على كل رامى الإلمام بهذه المبادئ حيث أنها تعتبر القاعدة الصلبة ونقطة الإنطلاق للتميز بالمهارات الإضافية التي يحتاجها لصقل الفنيات

كما أنها المرجع لكشف عيوب الأداء من وقت إلى آخر

وعندما يصبح الرامى ملماً بهذه المبادئ

سوف يصبح قادراً على مراجعة أخطاءه

أولاً :المبادئ الابتدائية بإشراف المدرب

١ - إحتياجات الأمن للسلاح والميدان

٢ - الإعداد البدنى واللياقة البدنية

٣ - الإعداد الفنى لإستخدام السلاح

٤ - التدريب الفنى بدون ذخيرة

ثانياً :المبادئ الأساسية

١ - الوقفة

٢ - القبضة

٣ - التحكم في التنفس

٤ - التوجيه

٥ - التنشين

٦ - سحب النتك

٧ - المتابعة

العوامل السابق ذكرها تهدف في مجملها

إلى إخراج طلقة صحيحة والحصول على

طلقات متماثلة بتجميع دقيق للطلقات

: ملاحظات

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

: تدريب المسدس

: يصل الرامي إلى مستوى متميز كلما حقق الآتي

العلاقة الصحيحة للناشكهاات في المنطقة التي تؤدي إلى وقوع الطلقة في مركز الهدف مع ثبات سحب التتـك دون التأثير علي العلاقة بين الناشكهاات

.. وذلك بأن يكون المسدس في قبضة محكمة دون إهتزاز قدر الإمكان أثناء زمن التنشين اللازم لخروج الطلقة

وأن يكون الجسم في حالة من الإتزان تجعل المسدس مصوب بإستمرار 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 تأثر بحركة عضلات الصدر

. وكذلك مراعاة عدم تأثير حركة سحب التتـك علي علاقة الناشكهاات لحظة خروج الطلقة

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

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

: الوقفة

إتخاذ 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 وقفة موحده تصلح لجميع الرماه نظراً لإختلاف صفات الرماه من حيث الطول والوزن وتشريح الجسم وطبيعة عمل . العضلات وعلي كل رامي بمساعدة مدربه الوصول إلي أنسب وقفة تناسب طبيعة جسمه والتي تحقق له أعلى درجات الثبات والإتزان

والوقفة تعني وضع الجسم في شكل معين تمكن الرامي من حمل السلاح بطريقه محكمة والتصويب على الهدف

: ويجب أن تحقق الوقفة الآتي

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

مع مراعاة العناية بطريقة الوقفة في بداية تعليم الرماية

. وتعديلها وتطويرها قبل أن يعتاد الرامي على وقفة غير مناسبة

: ومن ملامح الوقفة الصحيحة بشكل عام

أن يكون الرأس ثابت في وضوح يحقق لعين الرامي رؤية الهدف على خط واحد مع الذراع والناشكاهات دون أن يميل الرأس للأجانب -

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

. ولا بأس أن يميل الجزء الأعلى من الجسم للخلف قليلاً أثناء التنشين لتخفيف 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 والساقين مع مراعاة توزيع ثقل الجسم بالتساوي على الساقين وعندما يكون مركز ثقل الجسم ماراً بمنتصف قاعدة الإرتكاز يكون الثبات في أفضل حالاته .

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

تأثير الوقفة الغير صحيحة يؤدي إلى إختلال في الإتزان

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

وهناك بعض الأخطاء الناتجة عن قلة التركيز

فبينما يسرح تفكيرك فإنك لن تتمكن من رصد الأخطاء التي تحدث في حركة الناشكاهات ومن الطبيعي أن تكون النتيجة مخيبة للآمال

.. وأيضاً التفكير في النتيجة مع إستهلاك الوقت المتاح و التأخير في إخراج الطلقة

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

لذا يعد من الضروري تحليل الأداء بشكل صحيح لنتائجك

مع تحديد أسباب الأخطاء التي وقعت بها

ثم العمل علي منع تكرارها بتجنب أسبابها

كما يجب عليك مراقبة أخطائك بشكل دائم

فربما تكون معظم الأخطاء الفنية ناتجة عن خطأ الرامي

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

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

كما يجب أن لا تعتمد على دفع نفسك لإخراج بعض الطلقات

.. لإصطياد المركز أثناء وجود حركة إهتزاز كبيرة

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

كيفية التخلص من الأخطاء -

..المقصود هو إيجاد علاقة ثابتة بين الجسم وبين إتجاه الهدف

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

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

: تحقيق وقفة صحيحة مع إتجاه صحيح بإتباع الآتي -

.. ١ - يقف الرامي كما سبق شرحه بطريقة مريحة علي خط الرمي

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

٣ - إغلاق العينين ومن ثم رفع اليد ممسكاً بالمسدس في إتجاه الهدف إلى الأعلى دون ضبط الناشنكاهاات والنزول بالمسدس بإستخدام .. أقل شد عضلي في عضلات الكتف

٤ - بعد وصول اليد و الذراع إلى نقطة ثبات في منطقة التنشين يقوم الرامي بفتح عينيه ليرى إلى أين يشير الذراع والمسدس بالنسبه .. للهدف فإذا كانت الناشنكاهاات تشير طبيعياً في منتصف الهدف فإن ذلك يعني وضعاً صحيحاً .. وإتجهاً صحيحاً

أما إذا كانت الذراع تشير لإتجاه آخر فيجب أن يغير الرامي من وضع الأقدام وتحريك الجسم كتلة واحدة وتكرار العملية لحين يطمئن أن .. الناشنكاهاات 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 للناشنكاهاات أثناء فترة سحب التتكة لحين خروج الطلقة

. ويجب أن يطبق الرامي نفس شدة القبض في كل مرة بطريقة متماثلة في كل طلقة حتى لا يؤثر ذلك علي مركز تجمع الطلقات

: القبض الصحيح

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

لذا يجب أن يقبض الرامي على المسدس بإحكام

حتى لاينزلق مع رد فعل الطلقة مما يؤدي إلى فقد السيطرة

.. والمحافظة علي قوة القبضة المطلوبة عند أداء جميع الطلقات

والتدريب المستمر وإكتساب الخبرة هي التي تحدد قوة القبضة

.. لإخراج طلقة جيدة فى كل مرة

من الضرورى أن يراعى الرامي أن شدة القبض على المسدس

يجب أن لا تتأثر بسحب التتک لأن ذلك يؤدي إلى إختلال العلاقة بين الناشئكاهات وبالتالي على إتساع تجميع الطلقات على الهدف

مع مراعاة أن لا يلامس إصبع سحب التتک جسم السلاح

ويمكن التجاوز بلمس الإصبع للسلاح لمس خفيف للراحة فقط

كما يجب أن تتخذ الأصابع أماكنها الصحيحة فى القبض فى كل مرة دون تغيير بحيث يتم سحب التتک عمودياً فى إتجاه الخلف وكل وضع . غير صحيح للأصابع سيؤدي إلى إختلاف فى وضع السبابة على التتک مما يؤدي إلى تغيير منظر الناشئكاهات لحظة خروج الطلقة

وعلى الرامي أن يختبر أداء الإصبع السبابة بالتدريب الجاف لعدة مرات قبل بداية الرمي لكي يتأكد ويختبر أداء الإصبع فى عملية سحب التتک .

. وعند إستخدام الذخيرة يجب أن يقع رد فعل المسدس بإتجاه الساعد

كما يجب أن لا يحدث تغيير فى 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 إعتياد الوقفة و القبضة

. هو الفارق المميز بين الرماه القدامي و الرماه المبتدئين

يجب أن يحدث تلامس كامل لراحة اليد على المقبض من الخلف

ويجب أن يكون شد الأصابع الضاغطة يشكل خط مستقيم بإتجاه 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 التى لاتستعملها فى الرماية وإدخال المسدس بالضغط فى راحة يدك ثم بإحكام قبضة أصابعك أمام المقبض مع منع إرتداد الضغط من راحة اليد وترك السبابة حرة الحركة ثم تجربة سحب التتک جاف على الهدف .

: سحب التتک -

تعتبر عملية سحب التتک الصحيحة العامل الأساسى الذى تقوم عليه رماية المسدس ويعتبر الزمن الذى يقع بين بداية الضغط على التتک إلى خروج الطلقة أطول بكثير من الأسلحة الأخرى وأي خطأ يرتكب فى عملية سحب التتک سيؤدي إلى تأثير كبير فى مكان وقوع الطلقة . عن ماتسببه الأخطاء التى تحدث بسبب القبض أو إستقامة الناشئكاهات التى تعتبر ذات تأثير أقل

ويكمن السر فى إطلاق التتک بشكل ناعم ولس أنه يجب أن تجعل الوقت الذى تقوم فيه بالضغط على التتک طويلاً لذا يجب عليك التمرين حتى تستطيع إتقانه تماماً والخطأ الشائع عند رماية المسدس أن يبدأ الرامى الضغط على التتک بعد الثبات على الهدف وعندما لا تخرج الطلقة يحاول الرامى إستعجال خروجها بزياده الضغط على التتک زيادة مفاجئة مما يسبب إهتزاز الناشئكاه الأمامى وسقوط الطلقة خارج منطقة التنشين أو حتى أسوء من ذلك

ولذا تم تصميم بعض المسدسات ذات مرحلتين في سحب التتاك فيتم الضغط على التتاك حتى يصل إلى نقطة توقف واضحة وفي هذه الحالة . إذا تم استخدام الضغط علي المرحلة الثانية بسهولة فسوف يؤدي ذلك إلى إطلاق التتاك خال من العيوب

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

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

. وبالتالي يؤدي إلى فقد الإعتياد على السحب الصحيح

عملية التنفس أثناء الرماية -

لايختلف مدربي الرماية علي كتم النفس أثناء خروج الطلقة

فالتنفس يسبب حركة في اليد القابضة على المسدس

. بسبب عضلات الصدر

وعلي الرغم من وجود بعض الرماة المحترفين ذوي 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 تتعدى عشر ثوان

عملية التنفس اثناء الرمايه -

يتم أخذ الشهيق الكامل الطويل بعض الشي عند رفع السلاح لأعلي ويتم تفريغه ببطي عند النزول إلي الهدف وعند الوصول بالناشكاهات . إلي منطقة التنشين يتم إيقاف التنفس مع الاحتفاظ بكمية قليلة من الهواء في الرنة تكفي لحين خروج الطلقة

وعند 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

. وإستعواض كمية الأكسجين التي تفقد أثناء الرمي

كما أن هناك بعض التوجهات الرياضية

تعتمد علي التدريب البدني لزيادة قدرة الرنة

.. وزيادة معدل الأكسجين في الدم

خلاصة الضغط على التتاك -

لا تعد الوقفة والقبض الصحيح ذات أهمية

إذا صاحبهما ضغط خاطيء على التتاك

ولا بد من الحفاظ علي كل عمل صحيح فمت به

. إلي أن تعبر لحظة ضغط التتاك 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 بإنتهاء رد الفعل الناتج .. من خروج الطلقة بحيث يعود المسدس إلى وضعه قبل الرماية

وتعتمد المتابعة على الثبات الصحيح

أما مع الإهتزاز والسحب المفاجيء للنتك فلا فائدة من مواصلة المتابعة لأنه الغرض من المتابعة أن تظل في ذهنك الصورة المرئية للناشكاهات في اللحظة الاخيرة من عملية سحب النتك وخروج الطلقة وكأنك تقرأ مكان خروجها على الهدف من قبل أن تنظر إلى الهدف . لتعرف مكان وقوعها على الهدف فعلياً