

شاہ ولی اللہ
یونیورسٹی
ڈاکہ

تیر و کمان

کاتلین ام. ہیوود کاترین اف. لويس

ترجمہ: دکتر حمزہ دانشمندی حمید دانشمندی

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه ملی، که یک واجب دینی است.^۱

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پر بار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه مطالعه هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

۱. پیام مقام معظم رهبری به مناسبت آغاز هفته کتاب ۷۲/۱۰/۴

سوره‌ای که بر آن فرستاده عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «إِقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

نه	پیمایش گام‌های موفقیت در تیراندازی با کمان
یازده	ورزش تیراندازی با کمان
هفده	تیراندازی با کمان امروزی
هفده	مسابقات تیراندازی به اهداف ثابت
نوزده	انواع دیگر تیراندازی با کمان
بیست و یک	تجهیزات و لوازم جانبی
بیست و دو	انتخاب کمان
بیست و هفت	انتخاب تیرها
سی و دو	انتخاب لوازم جانبی
سی و پنج	مسابقات تیراندازی به اهداف ثابت
سی و شش	قوانین تیراندازی
سی و هشت	منابع تیراندازی با کمان
سی و نه	آمادگی بدنی برای رسیدن به موفقیت

۱	فصل اول: تجهیزات مناسب
۲	تطابق کمان و تیر
۲	انتخاب دست برتر
۵	تعیین طول کشش
۷	تطابق کمان ریکرو
۹	تطابق یک کمان کامپوند
۱۱	انتخاب کردن تیرها
۱۵	تطابق انگشتی و محافظ ساعد
۱۶	راه‌اندازی کمان و تجهیزات خودتان
۲۲	خلاصه موفقیت

۲۵	فصل دوم: ایمنی تیراندازی
۳۰	تیراندازی ایمن
۳۲	ایمنی در بازیابی تیرها
۳۶	خلاصه موفقیت
۳۷	فصل سوم: شکل صحیح تیراندازی
۴۴	تقلید با تیر
۵۶	ایجاد چک‌لیست ذهنی
۶۰	خلاصه موفقیت
۶۳	فصل چهارم: پالایش تکنیک‌ها
۷۷	انقباض عضلات پشت
۸۲	خلاصه موفقیت
۸۵	فصل پنجم: دستگاه نشانه‌روی و هدف‌گیری
۸۶	نصب دستگاه نشانه‌روی
۹۰	روزنه دید
۹۳	استفاده از یک دستگاه نشانه‌روی
۱۰۵	نشانه‌گیری و هدف‌گیری با کمان برهنه
۱۰۸	خلاصه موفقیت
۱۱۱	فصل ششم: اجرای لنگر
۱۱۲	دکمه لب
۱۱۳	تغییرات در وضعیت اجرای لنگر
۱۱۴	اجرای لنگر زیر چانه
۱۲۰	استفاده از لنگر پهلوی صورت
۱۲۵	اجرای لنگر با استفاده ریلیز مکانیکی
۱۳۳	خلاصه موفقیت
۱۳۵	فصل هفتم: تجزیه و تحلیل اجرا
۱۳۶	تجزیه و تحلیل الگوهای تیر
۱۳۷	الگوهای افقی
۱۴۶	تجزیه و تحلیل تکنیکی
۱۴۶	اشتباهات مؤثر بر دقت افقی
۱۴۹	اشتباهات مؤثر بر دقت عمودی
۱۶۱	غلبه بر ترس از سیبل
۱۶۶	خلاصه موفقیت

۱۶۹	فصل هشتم: ارتقاء، تیونینگ و نگهداری تجهیزات
۱۷۰	ارتقای تجهیزات
۱۷۰	تیرها
۱۷۲	انتخاب بدنه‌های تیر
۱۷۶	انتخاب اندازه تیر
۱۸۰	انتخاب لوازم تیر
۱۸۳	کمان‌ها
۱۸۴	کمان‌های ریکرو
۱۸۵	کمان کامپوند
۱۹۱	تیر خواب‌ها
۱۹۳	تیونینگ تجهیزات
۱۹۵	تنظیمات ابتدایی کمان
۱۹۶	کمان‌های ریکرو
۱۹۸	کمان‌های کامپوند
۲۰۱	تنظیمات تراز کمان
۲۰۷	تیونینگ دقیق جهت تیر
۲۰۷	تیونینگ افقی دقیق
۲۰۸	تیونینگ عمودی
۲۱۰	آزمایش تیونینگ دقیق
۲۱۰	روش بدنه برهنه
۲۱۵	روش تیونینگ کاغذی
۲۲۰	نگهداری تجهیزات
۲۲۱	نگهداری تیرها
۲۲۱	ته تیرها
۲۲۴	سر تیرها و طریقه نصب‌شان
۲۲۶	پرگذاری
۲۳۰	تیرهای آلومینیومی
۲۳۱	بدنه‌های کربنی
۲۳۲	نگهداری یک کمان
۲۳۵	خلاصه موفقیت
۲۳۹	فصل نهم: بهبود مهارت‌های ذهنی
۲۴۰	کنترل اضطراب
۲۴۶	تمرکز توجه
۲۵۱	ایجاد اعتمادبه‌نفس
۲۵۶	خلاصه موفقیت

۲۵۹	فصل دهم: رقابت کردن در مسابقات تیراندازی به اهداف ثابت
۲۶۰	امتیازدهی در تورنومنت
۲۶۸	تیراندازی در یک تورنومنت
۲۷۸	تیراندازی در باد و باران
۲۸۳	لوازم جانبی پیشرفته برای تورنومنت‌های تیراندازی
۲۸۷	تیراندازی با استرس تورنومنت
۲۹۰	خلاصه موفقیت
۲۹۳	فصل یازدهم: شکار کردن با کمان
۲۹۴	انتخاب تجهیزات شکار
۲۹۸	انتخاب تیرهای شکاری
۳۰۴	بیشینه کردن موفقیت در شکار
۳۰۷	تشخیص فاصله تا قربانی
۳۱۰	تیراندازی در دامنه
۳۱۲	نشانه روی
۳۲۱	خلاصه موفقیت
۳۲۳	منابع

پیمایش گام‌های موفقیت در تیراندازی با کمان

ایجاد آمادگی برای صعود از پله‌های ترقی، در آینده منجر به تربیت یک کمان‌دار می‌شود. شما نمی‌توانید به بالای پلکان بجهید، در هر گام با طی کردن یک پله می‌توانید به پله یا گام بعدی بروید. گام‌ها طوری سازماندهی شده‌اند که شما می‌توانید هر گام را با عبور آسان از گام‌های قبلی به دست آورید. این موضوع سبب دستیابی شما به سطح متوسطی از مهارت و حتی نوع خاصی از تیراندازی با کمان، مانند مسابقات تیراندازی، تیراندازی به اهداف متحرک یا شکار می‌شود.

تیراندازی با کمان، ورزشی است که در آن از تجهیزات زیادی استفاده می‌شود. اولین گام، انتخاب تجهیزات متناسب با قدرت و ساختار بدنی‌تان است. تجهیزات مناسب می‌تواند سبب برطرف کردن معایب نوآموزانی شود که غلبه بر مشکلاتشان سخت است. گام بعدی آموزش ایمنی در رابطه با تجهیزات تیر و کمان است. تیراندازان به اهداف ثابت و شکارچیان باید به صدمات و خطرات تیراندازی که می‌تواند در صورت مراقبت نکردن در هر زمانی رخ دهد آگاه باشند.

گام بعدی شامل یادگیری تیراندازی با تکنیک صحیح است که ابتدا با تقلید و سپس با تمرین تیراندازی انجام می‌شود. تأکید اولیه بر تکنیک بدنی صحیح و پایدار ساختن این تکنیک صحیح است. هر نوآموز زمانی می‌تواند به وسط هدف بزند که به اندازه کافی تیر بیندازد. هدف گام‌های به‌سوی موفقیت، توفیق در استمرار اصابت تیرها به وسط هدف است. گام‌های بعدی به شما اجازه می‌دهد تکنیک‌تان را اصلاح و آن را با ساختار بدنی و نوع تیراندازی خود سازگار کنید. لوازم جانبی برای بهبود دقت شما در زمان مناسب اضافه خواهند شد. در تمام گام‌ها شما در فعالیت‌های آموزشی

ویژه درگیر می‌شوید و تمریناتی در جهت پیشرفت یادگیری و شکستن یکنواختی فصل تمرینات ارائه می‌شود.

گام‌های دیگر، شامل مهارت‌های ذهنی برای تیراندازی و آموختن راه‌های متعدد برای تجزیه و تحلیل خودکار اجرا در جهت تصحیح عیب‌هایی است که از میزان دقت شما می‌کاهند. ارتقای تجهیزات به بهبود امتیازات شما کمک می‌کند، اما شما نیاز دارید که به مصرف‌کننده‌ای منتقد تبدیل شوید. همچنین شما برای دستیابی به پرواز نرم تیر و امتیازات بیشتر طبقه تنظیم تجهیزات خود را یاد می‌گیرید. در گام‌های انتهایی شما چگونگی آماده‌کردن و تنظیم تجهیزات خودتان را برای انواع تیراندازی‌ها به‌ویژه مسابقات تیراندازی به‌اهداف ثابت، اهداف متحرک و شکار می‌آموزید.

چه شما به تیراندازی در گروه‌های تفریحی یا در تورنومنت‌های رقابتی تمایل داشته باشید، چه برای لذت بردن از فصل شکار یا دوره‌های سالانه تیراندازی به‌اهداف متحرک، شما باید اجرای تان را ارتقاء دهید و هرچه بیشتر از تیراندازی تان با گسترش بیشتر مهارت‌های خود و یادگیری بیشتر در مورد تیراندازی با کمان و تجهیزات آن لذت ببرید. گام‌های به‌سوی موفقیت در تیراندازی با کمان یک برنامه پیش‌رونده برای گسترش مهارت‌های تیراندازی و ایجاد اعتماد در زدن اهداف برای شما ایجاد می‌کند.

توالی یکسان زیر را در هر گام دنبال کنید:

۱. توضیحات ذکر شده در هر گام، اهمیت هر گام، چگونگی اجرایی کردن هر گام، که شامل مهارت، ایده و استفاده از تجهیزات یا ترکیبی از هر سه مورد است را مطالعه کنید.
۲. تصاویر نشان‌دهنده جنبه‌های اجرایی تیراندازی را به‌دقت مطالعه کنید.
۳. راهنمایی‌های مربوط به هر تمرین را مطالعه کنید. تمرینات را انجام داده و امتیاز خودتان را ثبت کنید.
۴. در پایان هر گام امتیازات و اجرای خودتان را بررسی کنید. هرگاه سطح اشاره شده در هر تمرین را کسب کردید به گام بعدی بروید.

گام‌های به‌سوی موفقیت بخشی از موفقیت شما در رسیدن به اوج تیراندازی با کمان را به‌وجود می‌آورد. یادگیری اصولی، شالوده‌ای محکم برای ساخت مهارت ایجاد می‌کند. با استفاده از یک‌روش سیستماتیک، تدریجی و استفاده تدریجی از تجهیزات مهارت شما را ارتقاء می‌دهد. شما می‌توانید در یک شکل تیراندازی با کمان، حرفه‌ای

شوید، اما همه کمان‌داران و شکارچیان زبده از یک شکل پایه‌ای مشابه استفاده می‌کنند. ثبات، نام یک مسابقه ورزشی برای کمان‌داران است. حتی وقتی شما به سطح عالی می‌رسید، تمرینات و فعالیت‌های تمرینی می‌توانند مهارت تیراندازی شما را حفظ کنند. بدون توجه به سطح، تجربه یا نوع تجهیزات شما، ابزارهای تجزیه و تحلیل عملکرد می‌توانند استفاده شوند.

پاداش مربوط به تکمیل گام‌ها به‌سوی موفقیت یک فرصت بی‌نظیر برای لذت بردن از انواع تیراندازی با کمان است. برای برخی از افراد، فقط دعوت به رقابت برای بهبود اجرا، کافی است. برخی دیگر تمایل به شکار در جنگل دارند. کسانی که به رقابت علاقه دارند می‌توانند مسابقات تیراندازی با کمان مانند تیراندازی به سبک المپیک یا تیراندازی در فضای باز در مسافت طولانی، تیراندازی به سیل‌های متحرک حیوانات و تورنومنت‌های داخلی با ۱۰۰ کمان‌دار را انتخاب کنند. خوشبختانه این گام به‌گام طی کردن آموزش منجر به گسترش مهارت‌های بدنی و ذهنی لازم برای تیراندازی صحیح می‌شود. از پیشرفت خودتان در تیراندازی با کمان لذت ببرید، گام‌ها به‌سوی موفقیت موجب آموزش کمان‌دارانی موفق و اتصال به گروه مردان و زنان تیرانداز سراسر تاریخ می‌شود که آموخته بودند به هدف بزنند.

ورزش تیراندازی با کمان

وقتی شما کمانی را برای اولین پرتاب خودتان به‌دست می‌گیرید، شما در فعالیتی که حداقل به ۲۰۰۰۰ سال قبل بر می‌گردد، مشارکت می‌کنید. تصاویر تیر و کمان بر روی دیواره قدیمی غار تنگه والتورتا^۱ اسپانیا نقاشی شده است. دیگر مدارک قدیمی تیراندازی با کمان شامل، سر تیرهای چخماقی بین دوره‌های ۲۵۰۰۰ و ۱۸۰۰۰ سال قبل از میلاد، بدنه‌های تیر مربوط به ۹۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، و یک سرباز مصری نقاشی شده بر روی یک صخره که کمابیش به ۷۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بر می‌گردد، مربوط می‌شود. در سال ۱۹۹۱ باقی‌مانده بدن مردی که ۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح زندگی می‌کرده در یخچال‌های طبیعی آلپ کشف شد که با خود تیردانی با ۱۴ تیر داشت.

1. Valltorta gorge

تیر و کمان برای حفظ نسل بشر ضروری بوده است. کمان به انسان‌ها اجازه می‌داده تا شکارچیان ماهری شوند. شکار، موادخام متنوعی از قییل پوست، استخوان، و تاندون برای ایجاد ابزار، پناهگاه، لباس و به‌علاوه پروتئین رژیم غذایی را تأمین می‌کرده است. کمان‌داران شکارچی از روش‌های دیگر شکار کردن به‌دلیل توانایی شکار از فواصل دور بی‌نیاز بوده‌اند. در ابتدا طراحی کمان بازتابی از مواد موجود در آن ناحیه جغرافیایی، ابزارهای صنعتی موجود و موارد استفاده از آن کمان بود. برای مثال، کمان‌های کوتاه پشت ارابه‌ها یا اسب‌ها و کمان‌های بلند برای دستیابی به هدف‌های دور از استحکامات به‌آسانی به‌کار برده می‌شدند. کمان‌های جدیدتر به‌جای استفاده از تکه چوب‌های به‌هم چسبیده، در نهایت شخصی‌تر و از یک تکه چوب ساخته می‌شدند.

فرمانروایان که از آغاز تا به انتها به قدرت رسیده و سقوط کرده‌اند از تیر و کمان به‌عنوان اسلحه استفاده می‌کردند. مصریان^۱ باستان ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کمان را به‌عنوان اسلحه جنگی اولیه استفاده می‌کردند. آن‌ها کمان را تقریباً به‌اندازه خودشان و سر تیرها را از سنگ چنخماق یا برنز می‌ساختند. در حدود ۱۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح آشوریان^۲ کمانی را که ترکیبی از چرم، شاخ و چوب و منحنی شکل بود، معرفی کردند. این کمان از کمان بلند مصریان قوی‌تر و قابلیت حمل آسان بر پشت اسب را داشت. این کمان به آشوریان در جنگ با رقیبان خاورمیانه‌ای‌شان برتری می‌داد. همچنین حدود ۱۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح هیتیت‌ها^۳ از کمان ریکرو^۴ کوتاه در جنگ‌های در حال حرکت برای تیراندازی از پشت ارابه‌های سریع و سبک استفاده می‌کردند.

ساکنان خاورمیانه به‌عنوان مردمانی که قرن‌ها در جنگ با اروپاییان پیروز می‌شدند در تیراندازی با کمان برتری داشتند. برای مثال اگرچه رومی‌ها به داشتن سربازان نیرومند مشهور بودند از یک کشش ناکافی زه تا سینه هنگام تیراندازی با کمان استفاده می‌کردند که موجب شکست آن‌ها از کمان‌داران آسیای اهل پارت قرن سوم شد. رومی‌ها بعدها با کشیدن زه به روی صورت توان تیراندازی خودشان را بهبود دادند. مغول‌ها بیشتر اروپا را تسخیر کردند، و ترک‌ها در جنگ‌های صلیبی پیروز شدند، که بخشی از آن به‌دلیل کمان‌های ریکرو و برتری آن‌ها در تکنیک تیراندازی با کمان بود.

-
1. Egyptians
 2. Assyrians
 3. Hittites
 4. Recurve Bow

جنگ‌آوران سامورایی ژاپنی برای مهارت‌های تیراندازی با کمان خودشان مشهور بودند. آن‌ها از بامبوهای بلند، کمانی ۷ اینچی بنام یومی^۱ ساخته بودند. یومی دارای یک ویژگی خاص مربوط به مکانی برای گرفتن در حدود دو سوم پایین کمان بود. جدا از اینکه این ویژگی مکانی، سبب بهتر یا بدتر شدن اجرا می‌شد. بازوی کوتاه‌تر اجازه می‌داد که کمان از وضعیت‌های زانو زده یا از پشت اسب راحت‌تر تیر بیندازد.

در قرن ۱۱ نورمن‌ها^۲ نوعی کمان که سبب پیروزی آن‌ها در جنگی که از سال ۱۰۶۶ بعد از میلاد مسیح با انگلیس‌ها (آنگلو ساکسون‌ها^۳) ادامه داشت، ابداع کردند. در جنگ‌های آن زمان کمان‌داران از حمل شمار زیادی تیر اجتناب می‌کردند و از تیرهای دشمن دوباره استفاده می‌کردند. اما کمان‌داران انگلیسی کمتر و پشت دیوارها سنگر گرفته بودند. نورمن‌ها در پایان روز از حصول مجدد تیرهای خودشان که در نزدیکی خط دشمن افتاده بود و پرتاب مجدد تیرها در یک مسیر قوسی شکل به پشت دیوار سود می‌بردند.

بعد از نبرد هیستینگز^۴، تمدن‌های نورمن‌ها و آنگلو ساکسون‌ها یکی شدند. انگلیسی‌ها کمان را به‌عنوان سلاح اصلی پذیرفته و آن‌را بهبود دادند. مشهورترین کمان‌های بلند (قدی)^۵ در حدود ۶ اینچ طول و خیلی قدرتمند بودند. هسته اصلی ارتش‌های انگلیسی را مردانی با کمان‌های بلند تشکیل می‌دادند که قرن‌ها سبب پیروزی آن‌ها در جنگ‌های زیادی شد. بسیاری از افسانه‌های به‌جای مانده از قرن‌های ۱۳ و ۱۴، مانند رایین هود^۶، گواه مهارت تیراندازی مردان انگلیسی با کمان بلند است. پادشاهان انگلیسی اغلب لازم می‌دانستند که مردان انگلیسی یکشنبه‌ها یا روزهای تعطیل تیراندازی با کمان را تمرین کنند و از انجام ورزش‌های بدون ارتباط با تیراندازی با کمان اجتناب می‌کردند.

هرچند ارزش تیر و کمان در قرن ۱۶ با اختراع اسلحه گرم پایین آمد. جذابیت و رقابت‌طلبی آن ضمانتی برای موجودیت آن به‌عنوان یک ورزش شد. پادشاه هنری هشتم تیراندازی با کمان را به‌عنوان یک ورزش در انگلستان ترقی داد و با هدایت سر کریستوفر موریس^۷ انجمن تیراندازی با کمان خیابان گئورگ^۸ را در سال ۱۵۳۷ راه‌اندازی کرد. راجر

1. Yumi

2. Normans

3. Anglo Saxons

4. Hastings

5. Longbow

6. Robin hood

7. Sir Christopher Morris

8. Guild Of St. George

آسشام^۱ در ۱۵۴۵ کتاب دوستداران تیر و کمان را منتشر کرد که دانش تیراندازی با کمان را در گذر زمان و همچنین علاقه به تیراندازی با کمان را در بین انگلیسی‌ها حفظ کرد. مجامع تیراندازی با کمان به‌طور کلی در سال ۱۶۰۰ به‌وجود آمدند و برگزاری مسابقات آن‌ها به‌طور مرتب، تیراندازی با کمان را به‌عنوان یک ورزش رقابتی بنیان نهاد. رقابت تیر نقره‌ای اولین بار در یورکشایر^۲ انگلستان انجام و تا امروز هم برگزار می‌شود. زنان در سال ۱۷۸۷ توسط جامعه تیراندازی پذیرفته و در رقابت به مردان پیوستند. رقابت‌ها در سه شکل برگزار می‌شد. اولی به تیراندازی به‌اهداف امروزی که در آن هدف به‌صورت عمودی نصب‌شده باشد، شباهت زیادی داشت. دومی که پارچه‌ای چرمی را نشانه می‌رفتند قدیمی‌تر بود (محدوده‌ای بزرگ برای تیراندازی به یک هدف بزرگ که روی زمین گذاشته شده بود). سومی که رویینگ^۳ نام داشت به میدان تیراندازی امروزی شباهت زیادی داشت، که در آن کمان‌داران مسافت‌های طولانی را پیاده‌روی و به‌اهداف مختلف تیراندازی می‌کردند.

بومیان قاره آمریکای شمالی از تیروکمان برای شکار استفاده می‌کردند. با اینکه کمان‌های بومیان کوتاه و ضعیف بود آن‌ها با پیدا کردن محل تجمع گوزن‌ها و گاو میش‌ها در شکار موفق بودند. بعضی از قبایل بومیان از پشت اسب شکار می‌کردند. تا نزدیک شکار سوارکاری می‌کردند و بعضی‌ها در جنگل مخفی شده و منتظر آمدن دسته‌های شکار می‌شدند. مهاجران اروپایی دانش ساخت کمان را از کشورهای بومی خود آوردند و به این ترتیب علاقه مندی برای تیراندازی با کمان را زنده نگه داشتند. در سال ۱۸۲۸ اولین باشگاه تیراندازی با کمان، اتحادیه کمان‌داران مرد در فیلادلفیا^۴ تأسیس شد.

جنگ داخلی علاقه‌مندی زیادی به تیراندازی با کمان در ایالات متحده ایجاد کرد. با پایان جنگ متحدان پیروز استفاده از سلاح گرم را توسط سربازان مغلوب قدغن کردند. دو سرباز کارآموده، ویل و ماوریس تامپسون^۵ به کمک بومیان فلوریدایی ساخت تیر و کمان را آموختند. ماوریس با نوشتن کتابی به‌نام جادوی تیراندازی^۶ به گسترش تیراندازی با

1. Roger Ascham

2. Yorkshire

3. Roving

4. United bowmen of Philadelphia

5. Will and Maurice Thompson

6. Witchery of archery

کمان در سراسر کشور کمک کرد. از سال ۱۸۷۹ انجمن ملی تیراندازی با کمان^۱ (NAA) تأسیس و شروع به برگزاری مسابقات ملی کرد. در سال ۱۹۳۸ بن پیرسون^۲ کمپانی برای تولید انبوه تجهیزات تیراندازی با کمان تأسیس کرد. اشتیاق برای تیراندازی میدانی (یک مسابقه تیراندازی به هدف که به شکار شباهت دارد) و شکار منجر به تأسیس انجمن ملی تیراندازی میدانی^۳ در سال ۱۳۳۹ شد.

تیراندازی با کمان اولین بار در المپیک ۱۹۰۰ پاریس به بازی‌های رسمی المپیک راه یافت، و با توجه به کشفیات مربوط به تیراندازی بودن هرکول^۴ در بازی‌های المپیک باستانی، ضمانت اجرایی مناسبی برای آن یافت شد. تیراندازی با کمان در هر دو المپیک ۱۹۰۴ سنت لوییز و ۱۹۰۸ انگلستان به همراه کمان‌داران زن جزو بازی‌ها بود. اما پس از آن تا المپیک ۱۹۲۰ بلژیک جزو بازی‌های المپیک نبود. از ۵۲ سال قبل تیراندازی با کمان در همه بازی‌های المپیک برگزار شده است.

از مشکلات رقابت‌های اولیه تیراندازی با کمان نداشتن قوانین یکپارچه بود. کشور میزبان معمولاً مسابقات را در مشهورترین شهر خود (از نظر علاقه به تیراندازی با کمان) برگزار می‌کرد. اگر چنین شهری در کشور میزبان نبود، رویداد مناسبی که شایسته ورزشکاران باشد برگزار نمی‌شد. برای بهتر کردن سازماندهی مسابقات تیر و کمان لهستانی‌ها تلاش کردند تا هیئت حاکمه بین‌المللی را تأسیس کنند. در نتیجه فدراسیون بین‌المللی تیراندازی با کمان^۵ (FITA) در سال ۱۹۳۱ تأسیس شد. FITA قوانین یکپارچه و دوره‌های تیراندازی ویژه‌ای برای مسابقات بین‌المللی از جمله المپیک طراحی و وضع کرد. در نتیجه این اقدام مسابقات بین‌المللی زیاد شدند و تیر و کمان حرکت سریع به سوی موفقیت را آغاز کرد و در آن دهه دوباره تیراندازی با کمان در بازی‌های المپیک ۱۹۷۲ مورد پذیرش قرار گرفت. از آن پس تاکنون تیراندازی با کمان جزو بازی‌های المپیک بوده و در بخش‌های انفرادی و تیمی مردان و زنان مدال توزیع می‌شود.

تکنیک‌های پیشرفته در طراحی و دسترسی به مواد جدید، دقت تیراندازی با کمان را فزونی داده و سبب افزایش علاقه‌مندی به آن شده است. دو پیشرفت اثرات ویژه‌ای

1. National archery association

2. Ben Pearson

3. National field archery association

4. Hercules

5. Federation internationale de tir a l'arc

داشت، اولی در سال ۱۴۴۹ داگ استون^۱ مراحل ساخت بدنه‌های آلومینیومی تیر را توسعه داد. یکنواختی وزن و چرخش (سفتی) تیرهای آلومینیومی دقت و لذت تیراندازی افراد را بسیار افزایش داد. سپس در اواخر دهه ۱۹۶۰ اچ دبلیو آلن^۲ کمان کامپوند^۳ را اختراع کرد. کمان کامپوند از نیروی گریز از مرکز قرقره‌ها که در دو سر کمان نصب شده برای کاهش نیروی موردنیاز برای کشش کمان استفاده می‌کند. تیراندازان با کمان کامپوند می‌توانند زمان بیشتری به سوی هدف ایستاده، تیرهای بیشتری انداخته و به مسافت زیادتری با خستگی کمتر تیراندازی کنند. این نوع کمان در آمریکایی شمالی بیشتر برای تیراندازی به اهداف ثابت، میدانی و شکار استفاده می‌شد.

در سده ۱۹۰۰ اختراعات و اصلاحات کوچک دقت و لذت تیراندازی با کمان را ارتقاء داد. در سال ۱۹۳۷ برای اولین بار در تورنومنت NAA دستگاه نشانه‌روی^۴ مورد استفاده قرار گرفت. در سال ۱۹۵۱ اولین بار از پره‌های پلاستیکی^۵ به جای پر بر روی تیرها استفاده شد. و در سال ۱۹۶۱ شرکت هویت آرچری^۶ کمانی با میله‌های تعادل^۷ (استابیلایزر) ساخت. در رقابت‌های سال ۱۹۷۰ کمک رهش‌ها^۸ پا به عرصه گذاشتند.

با پیشرفت و ترقی در سلاح‌های گرم و توسعه و تنوع بسیار زیاد در بازی‌های ویدئویی، ممکن است که فکر کنید علاقه‌مندی اندکی به تیراندازی با کمان وجود دارد. در واقع کاملاً بر عکس است. علاقه‌مندی به ورزش تیروکمان بالا است زیرا که تکنولوژی تجهیزات مناسبی را برای هر فرد با هر توانایی و هر اندازه‌ای در دسترس قرار داده است. تکنولوژی ویدئویی و سیستم امتیازدهی اتوماتیک سبب ایجاد هیجان در بین تماشاچیان، اشخاص و میان رسانه‌ها شده است. تیروکمان همچنین مورد علاقه اشخاصی است که دوست دارند تکنولوژی را رها کرده و به ورزش نیاکان‌شان که قرن‌ها قبل انجام می‌دادند بپردازند.

-
1. Doug Easton
 2. H. W. Allen
 3. Compound bow
 4. Bow sight
 5. Plastic vanes
 6. Hoyt archery company
 7. Stabilizers
 8. Release aids

تیراندازی با کمان امروزی

مواد جدید مانند کربن منجر به طراحی تیرهای سبک‌تر و در نتیجه سریع‌تر و عملکرد باثبات‌تر اجزای کمان همراه با انعطاف‌پذیری بیشتر در تعویض بخش‌ها و لوازم کمان شد. در سرتاسر تاریخچه تیراندازی، ابداعات جدید در مواد و تکنیک‌ها سبب افزایش در مشارکت و علاقه‌مندی در تیراندازی با کمان شده است. امروزه کمان‌داران می‌توانند با استفاده از لوازم و تجهیزات مدرن بادقت بیشتری تیراندازی کنند. مهم‌تر اینکه پیشرفت در تجهیزات، منجر به موفقیت بیشتر از قبل تیراندازان در زدن هدف‌ها شده است.

اگرچه پیشرفت تجهیزات تیر و کمان علاقه‌مندی به این ورزش را تقویت کرده است اما بعضی از تیراندازان علاقه‌مندند که بیشتر از تجهیزات سنتی استفاده کنند. آن‌ها تیراندازی کردن خوب با تجهیزات ساده قرن‌ها پیش را به چالش کشیده‌اند. آن‌ها از تکنولوژی چشم‌پوشی می‌کنند تا اینکه عملکردشان را با ابزارهای قدیمی با تکیه بر فیزیک بدنی و مهارت‌های ذهنی‌شان افزایش دهند.

امروزه هزاران نفر از مردم در سراسر دنیا از تیراندازی با کمان لذت می‌برند. تیراندازی با کمان همه اقشار مردم، زن و مرد، پیر و جوان، سالم و معلول را به خود جذب کرده است (شکل ۱). دلیل دیگر برای شهرت تیراندازی با کمان راه‌های بسیار زیاد برای لذت‌بردن از آن شامل تیراندازی به اهداف و شکار است.

مسابقات تیراندازی به اهداف ثابت

تیراندازی به اهداف ثابت از زمان پادشاه هنری هشتم در انگلستان شهرت یافت. رقابت برای زدن هدف بی‌انتهاست. امروزه تیراندازان زیادی از تیراندازی با کمان ریکرو و نگهداری و رهایش زه با انگلستان لذت می‌برند. برخی از تیراندازی با کمان کامپوند و استفاده از ریلیزهای مکانیکی^۱ لذت می‌برند (شکل ۲). تعدادی به تیر انداختن بدون دستگاه نشانه‌روی علاقه‌مندند و برخی دیگر از تیراندازی با دستگاه نشانه‌روی و هر نوآوری مکانیکی دیگر لذت می‌برند.

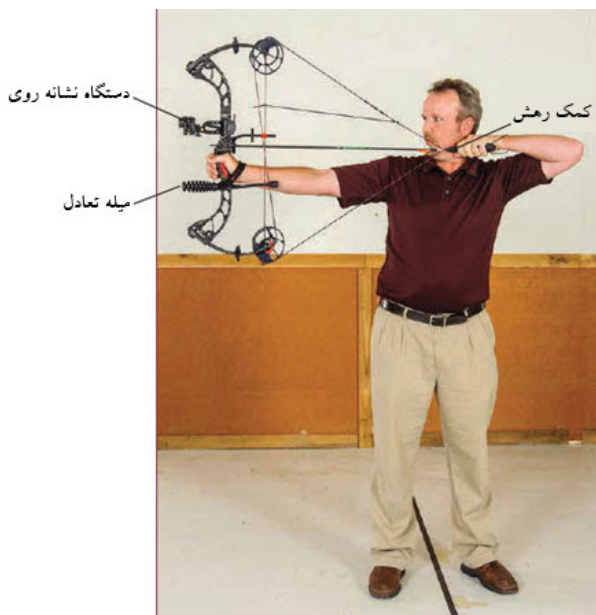
وقتی کمان‌های کامپوند و کمک رهش‌ها به صحنه تیراندازی با کمان وارد شدند، هرچند این تجهیزات برای تیراندازی دقیق مفید بودند، جداسازی کلاس‌های تیراندازی

1. Mechanical Release

برای رقابت لازم بود. بعضی شرکت‌ها پشتیبانی تجهیزات مختلف کلاس‌های تیراندازی با کمان را برعهده دارند و شرکت‌های بسیاری دنبال فرصت‌های رقابتی جهت انواع جدید تجهیزات هستند. اغلب این اختراعات ابتدا در ایالات متحده متداول شده و سپس در سراسر دنیا پخش می‌شوند.



شکل ۱. تیراندازی با کمان در بین مردم با هر سن و سال و سطح توانایی علاقه‌مند دارد.



شکل ۲. کمان‌داری با کمان کامپوند مجهز به دستگاه نشانه‌روی، کمک رهش و میله‌های تعادل

کمان‌داران امروزی با داشتن انتخاب‌های زیاد در اشکال مختلف رقابت و تجهیزات خیلی خوش‌شانس هستند. کسانی که در مناطق سردتر زندگی می‌کنند تیراندازی داخل سالن با مسافت‌های ۲۰ متر را انتخاب می‌کنند. در تیراندازی فضای باز از مسافت‌های بیشتری تیر انداخته می‌شود. و در دور^۱های کلاسیک کمان‌داران از یک خط به سیبل‌های با دایره‌های متحدالمرکز تیر می‌اندازند. یا کمان‌داران می‌توانند در تیراندازی میدانی درحالی‌که پیاده از سیبلی به سیبل دیگر راه می‌روند از مسافت‌های مختلف به سیبل‌های حلقوی شلیک کنند.

انواع دیگر تیراندازی با کمان

تیراندازی با کمان شکاری^۲ (شکل ۳) از مشهورترین فعالیت‌های امروزی است. شکارچی از انجام شکار لذت می‌برد، مانند آن‌هایی که به کنترل جمعیت جانوران در زمان کاهش درندگان کمک می‌کنند. تعداد جانوران برای شکار در هر فصل از قبل تنظیم شده است. امروزه اکثریت شکارچیان از کمان کامپوند استفاده می‌کنند. استفاده از کمان کامپوند شکارکردن را انسانی‌تر ساخته است، زیرا احتمال کشتن شکار با این کمان به دلیل افزایش سرعت و نیروی کشش بیشتر شده است.

دوره‌های رقابتی خارج از فصل شکار توسط شکارچیان مورد توجه قرار گرفته است. تیراندازی میدانی^۳، شکارکردن از مسافت و نواحی مختلف را از هدفی به هدفی دیگر شبیه‌سازی می‌کند. در برخی دوره‌های تیراندازی میدانی به جای سیبل از حیوانات کاغذی استفاده می‌شود. سیبل‌های با نقاشی‌های سیاه‌رنگ از حیوانات یا سیبل‌های سه‌بعدی از حیوانات بیشتر برای دوره‌های شکار استفاده می‌شوند. آن‌ها در جنگل یا علف‌زار در مسافت‌های نامعین قرار داده می‌شوند. در برخی از دوره‌های شکار، استفاده از برخی تجهیزات به‌ویژه دستگاه نشانه‌روی شاید محدود باشد.

تیراندازی هوایی^۴ نوع دیگری از تیراندازی با کمان که در بخش‌های از آمریکای شمالی رایج است (شکل ۴). تیرها در فواصل دور انداخته می‌شوند. کمان‌ها و تیرهای مخصوصی برای این هدف طراحی شده‌اند. امروزه کمان‌های هوایی بیش از ۹۰۰ یارد برد دارند.

-
1. Round
 2. Bowhunting
 3. Field shooting
 4. Flight shooting



شکل ۳. اکثر شکارچیان از کمان کامپوند استفاده می‌کنند. این کمان‌ها به افراد کوچک‌تر اجازه تولید نیروی کشش لازم برای شکار را می‌دهد. چالش دیگر شکارچیان سازگاری با عوارض طبیعی است.

کمان ماهیگیری^۱ راه دیگری برای لذت‌بردن از تیراندازی با کمان است. از یک کَرَجی یا قایق تیری متصل به ریسمان به ماهی شلیک می‌شود. یک قرقره مخصوص بر روی کمان نصب شده است. اغلب انواع ماهی‌های کپور، نیزه‌ماهی و غیره به این روش صید می‌شوند. این تیراندازی در عمق ۴ فوتی یا کمتر مؤثر است زیرا آب به سرعت حرکت تیر را کند می‌کند.



شکل ۴. یک کمان ماهیگیری برای شکار ماهی در آبی به عمق ۴ فوت یا ۱,۲ متر یا عمق کمتر

1. Bowfishing

تیراندازی‌های نوظهور فرصت‌هایی برای تنوع و لذت‌بردن تأمین می‌کنند. این‌ها برخی اوقات شامل تیراندازی به پارچه‌ای ۴۸ فوتی از فاصله‌ی ۱۴۰ الی ۱۸۰ یاردی می‌شود. گلف تیراندازی^۱، که شبیه گلف معمولی است. که در آن از تیرهای هوایی، یک تیر راهنما، و تیر متصل به توپ ۴ اینچی استفاده می‌کنند. کمان‌داران در گروه‌های کوچک به گردش رفته و هدفی را برای انتخاب کسی که نزدیک‌تر به آن تیر می‌زند انتخاب می‌کنند. در بخش‌هایی از آمریکای شمالی کمان تفنگی^۲ استفاده می‌شود. در طراحی کمان تفنگی از تکنیک‌های پیشرفته و موادی استفاده‌شده که سبب افزایش دقت تیراندازی می‌شود. امروزه آن‌ها یک هدف ۶۰ سانتی‌متری را از فاصله‌ای بالغ بر ۶۵ متر نشانه می‌گیرند.

طولی نکشید که پیشرفت‌های تکنولوژی به کمان‌داران اجازه تیراندازی به تصاویر مجازی تولیدشده به‌وسیله کامپیوتر را داد. شمار و انواع بازی‌های تولیدی به‌وسیله این سیستم نامحدود است. نوع تجهیزات و شکل تیراندازی که به‌کار می‌برید اهمیت ندارد، شکل پایه مشابه و ثبات و پایداری در هر نوع تیراندازی منجر به دقت تیراندازی می‌شود. تجهیزات و مهارت‌های فکری و بدنی با همدیگر منجر به تولید تیراندازی عالی می‌شود.

تجهیزات و لوازم جانبی

تجهیزات در تیراندازی با کمان اهمیت دارند. تجهیزات کیفیت بالا متناسب با جثه، قدرت بدنی و علاقه‌مندی شما می‌تواند برای سال‌ها شما را به موفقیت برساند. تجهیزات کیفیت عالی گران‌قیمت نیز هستند. دانش شما در مورد تجهیزات و لوازم جانبی تیراندازی با کمان به احتمال زیاد در آینده برای انتخاب تجهیزاتی متناسب با جثه و قدرت‌تان به شما کمک خواهد کرد. در عین حال فقط پرداخت پول برای تجهیزات ضمانتی برای موفقیت نیست. شما باید یاد بگیرید که مصرف‌کننده‌ای منتقد شوید، نظربه‌اینکه در آینده افرادی با فروش کمان یا لوازم جادویی شما را برای قهرمان‌شدن مشتاق می‌کنند! اگر تکنیک شما احتیاج به بهبود و اصلاح داشته باشد صرف هر مقدار پرداخت پول برای تجهیزات در امتیاز شما تغییری ایجاد نمی‌کند.

1. Archery golf

2. Crossbow