

اصول تیراندازی

مؤلف
مسعود معینی



انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد ارتش

جمهوری اسلامی ایران

زمستان ۱۳۹۲

سرشناسه	مسعود معینی
عنوان و نام پدیدآور	اصول تیراندازی
مشخصات نشر	تهران: دافوس آجا، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	۲۳۱ص
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ایران، ارتش، دافوس آجا
موضوع	دافوس آجا
شابک	۹-۶۸-۲۵۲۳-۹۶۴-۹۷۸
سلسه افزوده	ایران، ارتش، دانشگاه فرماندهی و ستاد، انتشارات
رده‌بندی کتبه	۱۳۹۲ ۲۸۶۴۵/۸۵/۸HD
رده‌بندی دی‌یو	۶۵۸/۴۰۶
شماره کتابشناسی	۳۲۸۱۳۶۸

عنوان	اصول تیراندازی، دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا
مؤلف	مسعود معینی
ویراستار	: حسین مؤمنی فرد
طرح روی جلد	: محمدرضا خزینه راز
صفحه آرای	: مرتضی جباری
ناظر چاپ	: حسین مؤمنی فرد
ناشر	: انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ	: اول
تاریخ انتشار	: زمستان ۱۳۹۲
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	: چاپخانه دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا
قیمت	: ۱۵/۰۰۰ تومان
نشانی	: تهران، میدان پاستور، خیابان دانشگاه جنگ، دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا

www.dafosaja.ac.ir

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۷۳۰۴

مسئولیت صحت مطالب بر عهده‌ی نویسندگان می‌باشد.
کلیه حقوق برای دافوس آجا محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

فهرست:

صفحه	عنوان
۸	۱- مقدمه
۱۱	۲- تجهیزات تیراندازی
۳۷	۳- قوانین و مقررات تیراندازی و اصول اقدامات تأمینی میدان تیر
۴۱	۴- نحوه یافتن چشم برتر تیرانداز
۴۵	۵- آشنایی با رشته‌های تیراندازی
۵۲	۶- روان‌شناسی ورزشی
۶۰	۷- آرامش روانی
۶۲	۸- روش‌های تمرینات ادراکی
۶۵	۹- تمرینات سینه‌ای
۶۸	۱۰- تمرینات تنه‌ای
۷۲	۱۱- منابع انرژی و فعالیت‌های بدنی
۷۸	۱۲- اصول تمرین
۸۳	۱۳- فیزیولوژی ورزش
۱۰۸	۱۴- مراحل آموزش تیراندازی
۱۱۹	۱۵- حالت‌گیری تفنگ
۱۳۳	۱۶- حالت‌گیری طپانچه
۱۴۲	۱۷- نگهداری تفنگ
۱۴۵	۱۸- نگهداری سلاح طپانچه
۱۵۰	۱۹- هدف‌گیری
۱۶۶	۲۰- علل احتمالی انحراف گلوله در وضعیت‌های مختلف
۱۷۰	۲۱- هدف‌گیری در تفنگ ژ-۳
۱۷۳	۲۲- اصول رهاسازی ماشه
۱۸۷	۲۳- نفس‌گیری
۱۹۷	۲۴- عملیات تکمیلی
۲۰۱	۲۵- طپانچه و تفنگ بادی
۲۰۴	۲۶- طپانچه آتش مرکزی
۲۰۹	۲۷- طپانچه استاندارد

۲۱۱	۲۸- طیانچه آزاد
۲۱۳	۲۹- طیانچه آتش سریع
۲۱۷	۳۰- تفنگ آزاد
۲۲۱	۳۱- مشخصات انواع سیبل های مسابقاتی

www.ketab.ir

مقدمه:

جوامع پویا و متکی بر فرهنگ مرفعی نیاز مبرم به افرادی سالم با مغزهایی متفکر دارند و توجه به ورزش تا حد بالایی می‌تواند در این زمینه مؤثر و کارساز باشد. فرهنگ و ورزش ارتباطی تنگاتنگ با یکدیگر دارند و اگر در جامعه‌ای زمینه ایجاد و توسعه رابطه‌ها بین فرهنگ و ورزش به وجود نیاید هیچ یک از آن دو قادر نخواهند بود موجبات رشد و تعالی معنوی را فراهم سازند. در چنین شرایطی ورزش به صورت یک هنر آیینی، جسمی و ظاهری بدون محتوای فرهنگی درخواهد آمد. چنین ورزشی با چنین محتوای فرهنگی از هم‌خوانی با واقعیت‌ها گریزان خواهد بود. بنابراین اگر ورزش با فرهنگ ملی یک جامعه در تعامل نباشد صورت تجملی و تفریحی به خود خواهد گرفت و رویدادهای ورزشی از ماهیت ارزشی خود خارج خواهند شد.

ورزش زبانی است که هیچ‌کس به مترجم ندارد.

ورزش نه یک حرف، نه یک زبان به حساب می‌آید بلکه ورزش، عامل زندگی و روشی برای سلامت جامعه می‌باشد.

سون تزو یکی از دکتربین جنگ می‌گوید:

"قبل از آموختن هر مشقی اول انگشتان را بشمار."

آیا می‌دانید که:

ورزش تیراندازی قدرت و استقامت بدنی بالایی نیاز دارد. تیرانداز از لحاظ آمادگی جسمانی، همانند یک دهنده مارتن باید از قابلیت‌های بالایی برخوردار باشد. از لحاظ قدرت فکر و تمرکز شبیه یک شطرنج‌باز عمل می‌کند و از نظر جسمی در فشار روانی و هیجانات روحی مانند یک دهنده دو سرعت در لحظه استارت، بر عملکرد خود مسلط باشد.

در ورزش تیراندازی سقف سنی خاصی وجود ندارد و در هر سنی می‌توان آن را شروع کرده و تا مرحله قهرمانی پیش رفت. تیراندازی پس از دومیدانی و کشتی یکی از ورزش‌های المپیک تیراندازی بیشترین مدال را به خود اختصاص داده است لذا اکثر کشورهای جهان در کنار ورزش‌های همگانی توجه ویژه‌ای به این ورزش نموده و حضور فعالی در بازهای المپیک و مسابقات جهانی و قاره‌ای دارند.

تیراندازی به عنوان:

یک شغل، یک ورزش، یک علم، یک فن و یک هنر جایگاه خود را در بین ملل مختلف پیدا کرده و در دین مبین اسلام به عنوان یک ورزش کاربردی، ملی و مذهبی مورد تأکید قرآن و ائمه معصومین قرار گرفته است.

حضرت رسول (ص) می‌فرمایند: حق فرزند بر پدر آن است که نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را به او بیاموزد و او را جز با غذای خوب و حلال تغذیه نکند.

در منابع دیگری از آن حضرت روایت است:

«بِاللَّهِوَ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَجْرُ الْخَلِيلِ وَ الرَّمِي»

بهترین سرمایه برای تیراندازی نزد خداوند تیراندازی و اسب‌دوانی است.

چگونه می‌توانیم یک تیرانداز ممتاز شویم:

برای رسیدن به یک تیرانداز ممتاز توجه به نکات زیر از اهمیت زیادی برخوردار است این نکات نه تنها برای ورزشکارانی که در ابتدا راه هستند مهم می‌باشد بلکه تیراندازان حرفه‌ای نیز همواره برای حفظ آمادگی و جایگاه خود می‌بایست آن را مد نظر داشته باشند.

- ۱- داشتن انگیزه لازم برای تیراندازی و تلاش کردن.
- ۲- داشتن و حفظ قابلیت انعطاف پذیری و خونسردی کامل.
- ۳- تهیه و بروز کردن امکانات و تجهیزات و وسایل کمک آموزشی.
- ۴- فراگیری صحیح فنون و مهارت‌های تیراندازی توسط یک مربی خوب، مطالعه کتب تیراندازی و پیگیری برنامه‌های تیراندازی از طریق اینترنت.
- ۵- تمرین پیوسته و برنامه ریزی شده در تمامی فصول.
- ۶- به حداقل رساندن مشغله‌های فکری دیگر.

نکات طلایی و کلیدی تیراندازی

- (۱) قبل یا بعد از هر مسابقه و تمرین ۱۰ دقیقه نرمش‌های کششی، ۱۰ دقیقه دویدن به صورت نرم و استقامتی.
- (۲) ۱۰ دقیقه نرمش‌های کششی (مچ پا- زانو- دیسک کمر- ستون فقرات - گردن - چشم‌ها - کتف و مچ دست).
- (۳) انجام ۱۰ دقیقه آرامیدگی، تصویر سازی ذهنی، تمرکز و بعد هم چند دقیقه ماساژ ملایم صورت.

- ۴) انجام حداقل ۱۰ دقیقه تمرین خشک و استفامتی برای تفنگ و تپانچه.
- ۵) آماده کردن تمامی وسایل مورد نیاز توسط تیرانداز در خط.
- ۶) مرور ذهنی مهارت‌های اصلی تیراندازی.
- ۷) زیستن در زمان حال به طور مطلق و افکار خوب و مثبت در ذهن تلقین کنید.
- ۸) بعد از افت نمره کار خود را توجیه نکنید علت را بجوئید تیر بد وجود ندارد، آن‌ها فقط پیام آور هستند پیامشان را بگیرید و از آن‌ها تشکر کنید و به ترتیبی شلیک کنید که احساس اصابت به ۱۰ را داشته باشید.
- ۹) بخاطر داشته باشید صحیح کشیدن ماشه یک اصل است (باید همیشه احساس کنیم که اسلحه خالی است بالاخص در سلاح‌های خفیف و جنگی).
- ۱۰) هر تمرین یک مسابقه است آن را جدی بگیرید.
- ۱۱) بعد از تمرین با مشورت مربی ایرادهای خود را شناسایی کرده و در مورد روش‌های تقابل با طرف کردن آن از مربی راهنمایی بگیرید.
- ۱۲) با خودتان، سایر اسلحه‌ها، سلاح و همه آدم‌هایی اطرافتان قلباً مهربان باشید که همه آن‌ها را خوار شما در کنارتان قرار گرفته‌اند.
- ۱۳) همواره دفترچه یادداشت همواره داشته و تمامی نکات مهم را در طول مسابقه و تمرین یادداشت کنید.