

# هدف

مؤلف:

سیده زیبا اجتهد



انتشارات پرسپیس

www.ketab.ir

سرشناسه : اجتهده سیده زیبا

عنوان و نام پدیدآور : هدف

مشخصات نشر : تهران: پرسیس، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۶۴ ص: جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۷-۱۶-۳

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۹۵۷۲۱

## هدف

نویسنده: سیده زیبا اجتهده

صفحه‌آرا: گروه پرسیس

چاپ: اول، ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۷-۱۶-۳

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان کبکانیان، شماره ۴۳ واحد ۴

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و هرگونه برداشتی از این کتاب بدون

مجوز کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

## مقدمه

ورزش تیراندازی قدیمی‌ترین ورزش ایرانی است که انجام آن برای تمامی افراد به راحتی امکان‌پذیر است و هیچ‌گونه محدودیت سنی ندارد. تیراندازی همانند سایر ورزش‌ها یا فعالیت‌های دیگر مجموعه‌ای از قوانین، مقررات، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها است.

با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه اطلاع‌رسانی همچنان کتاب رسانه‌ای است که اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها و انتشار کتاب‌های تخصصی در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی سهم به‌سزایی در روند علمی شدن ورزش دارد.

از آنجا که اولین عامل در امر آموزش تعیین موضوع یادگیری است در اینجا سعی شده است مطالب به گونه‌ای تقسیم‌بندی شود که موضوعی خاص به طور هم‌زمان در تمامی رشته‌های اهداف ثابت در بخش مردان و زنان با یکدیگر مقایسه شود.

گسستگی آموزش و آرایه آموزش‌های متفاوت و گاه اشتباه مهم‌ترین و شاید اصلی‌ترین مشکل موجود در آموزش است. آموزش مهارت شامل مراحل گوناگونی است که رعایت تمامی مراحل آن برای کسب مهارت حایز اهمیت است. این مراحل عبارت است از: ۱. آموزش ۲. یادگیری ۳. تمرین.

در کتاب هدف سعی شده است مطالب و اطلاعات تیراندازی با ساختاری کاربردی و در عین حال ساده اما علمی در کنار یکدیگر به صورت مقایسه‌ای قرار گیرد تا خواننده به راحتی بتواند مطلبی خاص را فراگرفته و آن را با سایر رشته‌های تیراندازی مقایسه کند.

رشته‌های به رسمیت شناخته شده فدراسیون بین‌المللی تیراندازی (ISSF)، رشته‌های المپیک، رشته‌های اجباری در مسابقات قهرمانی جهان، رکورد ورودی برای کسب سهمیه المپیک، زمان آماده‌سازی پیش از مسابقه، زمان مسابقه، کالیبر، وزن سلاح، وزن ماشه و ... از جمله مطالب ارائه شده در این کتاب است.

**سیده زیبا اجتهاد**

## فهرست

- ۹ ..... رقابت‌های تیراندازی
- ۱۴ ..... رشته‌های به رسمیت شناخته شده ISSF (بزرگسالان / مردان)
- ۱۵ ..... رشته‌های به رسمیت شناخته شده ISSF (بزرگسالان / زنان)
- ۱۶ ..... رشته‌های به رسمیت شناخته شده ISSF (جوانان / مردان)
- ۱۷ ..... رشته‌های به رسمیت شناخته شده ISSF (جوانان / زنان)
- ۱۸ ..... رشته‌هایی که در بازی‌های المپیک برگزار می‌شود (بزرگسالان / مردان)
- ۱۹ ..... رشته‌هایی که در بازی‌های المپیک برگزار می‌شود (بزرگسالان / زنان)
- ۲۰ ..... رشته‌های اجباری در مسابقات قهرمانی جهان (بزرگسالان / مردان)
- ۲۱ ..... رشته‌های اجباری در مسابقات قهرمانی جهان (بزرگسالان / زنان)
- ۲۲ ..... رشته‌های انفرادی و تیمی به رسمیت شناخته شده ISSF (بزرگسالان / مردان)
- ۲۳ ..... رشته‌های انفرادی و تیمی به رسمیت شناخته شده ISSF (بزرگسالان / زنان)
- ۲۴ ..... رشته‌های انفرادی و تیمی به رسمیت شناخته شده ISSF (جوانان / مردان)
- ۲۵ ..... رشته‌های انفرادی و تیمی به رسمیت شناخته شده ISSF (جوانان / زنان)
- ۲۶ ..... رشته‌های انفرادی و تیمی به رسمیت شناخته شده ISSF (بزرگسالان و جوانان / مردان) ...
- ۲۷ ..... رشته‌های انفرادی و تیمی به رسمیت شناخته شده ISSF (بزرگسالان و جوانان / زنان) ...
- ۲۸ ..... رشته‌های انفرادی و تیمی بازی‌های المپیک (بزرگسالان / مردان)
- ۲۹ ..... رشته‌های انفرادی و تیمی بازی‌های المپیک (بزرگسالان / زنان)
- ۳۰ ..... رکورد ورودی (MQS) برای کسب سهمیه بازی‌های المپیک (مردان)

- ۳۱ ..... رکورد ورودی (MQS) برای کسب سهمیه بازی‌های المپیک (زنان)
- ۳۲ ..... زمان آماده‌سازی پیش از مسابقه (مردان)
- ۳۳ ..... زمان آماده‌سازی پیش از مسابقه (زنان)
- ۳۴ ..... تعداد مراحل و زمان مسابقه (مردان)
- ۳۵ ..... تعداد مراحل و زمان مسابقه (زنان)
- ۳۶ ..... وضعیت سالن و نور (مردان)
- ۳۷ ..... وضعیت سالن و نور (زنان)
- ۳۸ ..... کالیبر، وزن سلاح و وزن ماشه (مردان)
- ۳۹ ..... کالیبر، وزن سلاح و وزن ماشه (زنان)
- ۴۰ ..... تعداد تیر نمره، سیبل نمره، تیر روی هدف، تیر قلق و سیبل قلق (مردان)
- ۴۱ ..... تعداد تیر نمره، سیبل نمره، تیر روی هدف، تیر قلق و سیبل قلق (زنان)
- ۴۲ ..... اطلاعات مربوط به سلاح و نحوه اجرای مسابقه (مردان)
- ۴۳ ..... اطلاعات مربوط به سلاح و نحوه اجرای مسابقه (زنان)
- ۴۴ ..... تعداد فینالیست‌ها و زمان فینال (مردان)
- ۴۵ ..... تعداد فینالیست‌ها و زمان فینال (زنان)
- ۴۶ ..... تعداد مدال‌های انفرادی و تیمی در مسابقات قهرمانی جهان (رشته‌های اجباری)
- ۴۷ ..... تعداد مدال‌های انفرادی و تیمی در بازی‌های المپیک
- ۴۸ ..... ابعاد سیبل، محدوده خال سیاه، قطر خال سیاه و شکل امتیاز در دواير
- ۴۹ ..... جعبه اندازه‌گیری تپانچه مخصوص کنترل تجهیزات
- ۵۰ ..... شکل قبضه در تپانچه
- ۵۱ ..... مسلح کردن سلاح
- ۵۲ ..... ارتفاع مرکز هدف از سطح زمین نسبت به خط آتش
- ۵۳ ..... حداکثر انحراف افقی از مرکز هدف ۳۰۰، ۵۰، ۲۵ و ۱۰ متر
- ۵۴ ..... میزان تغییرات مجاز فاصله خط آتش تا هدف در میداین ۳۰۰، ۵۰، ۲۵ و ۱۰ متر
- ۵۵ ..... طول و عرض خطوط آتش در میداین ۳۰۰، ۵۰، ۲۵ و ۱۰ متر
- ۵۶ ..... میزان فضای باز در میداین ۳۰۰، ۵۰، ۲۵ و ۱۰ متر
- ۵۷ ..... تعداد میداین و خطوط آتش در مسابقات قهرمانی جهان و بازی‌های المپیک
- ۵۸ ..... پرچم‌های بادنما در میداین ۳۰۰ و ۵۰ متر
- ۵۹ ..... انواع کارت‌های داوری برای جرایم ناشی از نقض قوانین
- ۶۰ ..... سهمیه هر رشته برای مسابقات قهرمانی جهان
- ۶۱ ..... تعداد رشته‌ها و مدال‌های مسابقات قهرمانی جهان (رشته‌های اجباری) و بازی‌های المپیک