

سرشناسه	شایسته، مهدی، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور	آموزش دarts (پایه) / مولفان مهدی شایسته، عباس سمیعی، وجیهه عربی؛ برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: انجمن دarts جمهوری اسلامی ایران.
مشخصات نشر	تهران: سنگ فرش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۰ ص: (مصور) (رنکی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۳۰-۱-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	دarts
موضوع	دarts - تعلیم
شناسه افزوده	سمیعی، عباس، ۱۳۵۲
شناسه افزوده	عربی، وجیهه، ۱۳۶۲
شناسه افزوده	انجمن دarts جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ج ۳ / GV۱۵۶۵
رده بندی دیسی	۷۹۲/۳
شماره کتابخانه ملی	۳۰۱۲۸۵

نام کتاب: آموزش دarts (پایه)

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف:

انجمن دarts جمهوری اسلامی ایران

مولفان: مهدی شایسته، عباس سمیعی

و سرکار خانم وجیهه عربی

مدیر هنری: نسیم معروفت نژاد

نشانی: تهران - اتوبان حقانی - خیابان ورزش

مجموعه ورزشی شهید کشوری - خانه دarts

تلفکس: ۰۲۱-۷۲۹۰۴۳۷۲

پایگاه اطلاع رسانی (وب):

www.dartsiran.com

ناشر: سنگ فرش

چاپ و صحافی: سپه

لیتوگرافی: باران

قیمت: ۳۷۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۳۰-۱-۰۰

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد - چاپ اول

سال انتشار: آذرماه ۱۳۹۲

آدرس انتشارات: تهران- خیابان انقلاب - خیابان منیری جاوید- بن بست لوین- پلاک ۸

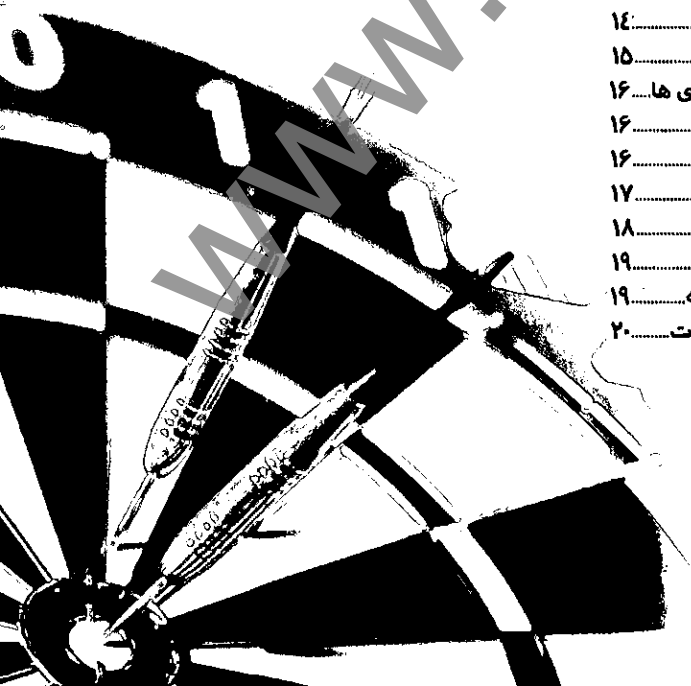
تلفن: ۰۲۱-۶۹۷۳۳۱۰ - تلفکس: ۰۲۱-۶۶۴۹۷۳۱۷

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست



۳	 سخلی با خوانندگان
۴	 مقدمه
۵	 تاریخچه
۵	 فدراسیون بین المللی دارت
۵	 انجمن دارت ایران
۶	 جنس تخته دارت
۶	 شکل تخته دارت
۶	 فاصله
۷	 دارت
۷	 انواع بدنه دارت
۸	 میله دارت
۸	 «پر» یا «دنباله پری»
۹	 روشنایی
۹	 تخته های دارت
۱۰	 پرتاب دارت
۱۱	 نحوه گرفتن دارت و پرتاب
۱۱	 روش های گرفتن دارت
۱۲	 نحوه ایستادن در هنگام پرتاب
۱۲	 روش های ایستادن
۱۳	 مراحل پرتاب دارت
۱۴	 کوک کردن دارت
۱۴	 تعادل
۱۵	 اصطلاحات دارت
۱۶	 قاعده مشترک در تمام بازی ها
۱۶	 لباس بازیکنان
۱۶	 قوانین بازی دارت
۱۷	 شروع و پایان
۱۸	 نحوه امتیاز دهی
۱۹	 نحوه انجام بازی
۱۹	 تمرین قبل از شروع مسابقه
۲۰	 محبوب ترین بازی های دارت



سخنی با خوانندگان

بدون تردید پیوستن افراد جدید به ورزش دارت و توجه همگان به پیشرفتهای ورزشی و گرایش آنان با برخورد علمی با این مقوله در این زمینه سبب آن شده است که هر روز شاهد دگرگونیهای ویژه در رشته ورزشی دارت باشیم و حاصل تلاشها و اقدامات ارزنده در نهایت منجر به آماده کردن بهتر ورزشکاران برای ارتقای سطح علمی این رشته و حضور آنان در میادین ورزشی و کسب مدالهای رنگارنگ و به افتخار در آوردن پرچم مقدس کشورمان در این میادین است و امروزه داشتن یک برنامه مدون و هدفمند این بستر را برای ورزشکاران و دست اندرکاران این رشته مهیا ساخته که با اختصاص برنامه‌ای مناسب از سوی همه دست اندرکاران و با مشارکت فعال اقشار جامعه بتوانیم با برگزاری منظم برنامه‌های آموزشی و توسعه‌ای گام‌های مؤثری را در جهت رشد و توسعه این رشته ورزشی برداریم بی‌شک این تلاش‌ها زمانی به اهداف از پیش تعیین شده خود می‌رسد که با یکدلی، هماهنگی، برادرانه، دوستانه و دلسوزانه بتوانیم از منابع عظیم انسانی در این راه بهره ببریم. ما معتقدیم در راهی که قدم گذاشته‌ایم انشاء... با سه صدر و مساعدت ارزشمند همه عزیزان، به مقام درخور شایسته دست یابیم و بتوانیم در توسعه کمی و کیفی نمودن رشته ورزشی دارت بیش از گذشته برای جامعه اسلامی‌مان موفق باشیم. انشاء...

در این راه دست تک تک شما عزیزان و دوست داران این رشته ورزشی را می‌فشاریم و از همکاری و مساعدت شما عزیزان تشکر و قدردانی می‌نماییم.

احمد اسدزاده

رئیس انجمن دارت ج.ا.ایران

مقدمه

ورزش دات هم اکنون با تعداد بسیار کثیری از اقشار مختلف جامعه از پیر و جوان، زن و مرد، کودکان و جانبازان و معلولان و بیماران خاص سروکار دارد و تمام اقشار جامعه می‌توانند به راحتی به این ورزش بپردازند و از آن لذت ببرند. دات بیش از هر چیز یک مهارت است و لوازم مورد نیاز آن نیز به حد کافی ارزان است.

ورزش دات به فضایی نسبتاً کوچک نیاز دارد و امکان اجرای آن در فضای بسته و محدود هم میسر می‌باشد و حتی به لباس خیلی خاصی نیاز ندارد. از همه این‌ها مهم‌تر ورزش مفرح دات مختص سن و جنس خاصی نمی‌باشد، اندازه و فیزیک بدن، قدرت جسمانی و استقامت فرد تأثیر قابل توجهی بر قابلیت بازیکن برای تبدیل شدن به یک بازیکن مطلوب نمی‌گذارد و بازی و مسابقات آن تحت شرایط آب و هوایی قرار نمی‌گیرد. در این ورزش هیچ امکان بازی به صورت انفرادی، دو نفره و تیمی نیز وجود دارد. یکی از نکات مهم این ورزش، بازی است که مانع فرهنگی و زبانی ندارد و هر ورزشکار دات بازی با هر زبان و فرهنگی و از هر کشوری می‌توانند با یکدیگر بازی کنند و از آن لذت ببرند.

تنوع اجرای بازی‌ها، عدم ایجاد سر و صدا، ورزش جذاب و پرترفندار، یک بازی جالب برای تماشا که به رشد فکری افراد کمک کند و باعث بالا رفتن اعتماد به نفس و دقت فرد ورزشکار می‌شود این ویژگی‌ها تنها و تنها بخشی از خصوصیات این ورزش مفرح و بسیار جذاب است.



تاریخچه

قدمت ورزش دارت به صدها سال پیش برمی گردد در جای که سربازان جهت پر بار کردن اوقات فراغت به این بازی می پرداختند. در بین سربازان انگلیس قبل از جنگ معروف صد ساله (۱۴۵۳-۱۳۳۹ م.) تیراندازی با کمان یکی از تفریحات آن‌ها بشمار می رفت، در جنگ باراک (۱۴۸۵-۱۴۵۵ م.) نیز سربازان برای تفریح با کمان به هدف‌هایی بر روی درب بشکه‌های آب و تنه درخت تیراندازی می کردند.

سرانجام زمان صلح و دوستی Marting Date بین سال‌های ۱۴۸۱ تا ۱۶۰۳ م. فرا رسید و در انگلیس آرامش به تدریج حاکم شد در این زمان بود که تیرها را کوتاه کردند و بدون استفاده از کمان و فقط با دست هدف را نشانه گرفته و تیرها را پرتاب می کردند. ابتدا تنها مشک‌های آب اما سپس تکه‌ای پوست را به تنه درخت چسبانده و مورد هدف قرار می دادند.

در نهایت برش‌های عرضی از تنه‌های درخت را به عنوان صفحه دارت استفاده می کردند. در برش تنه درخت حلقه‌های طبیعی وجود دارد که بعد از خشک شدن بافت درخت این حلقه‌ها کاملاً ظاهر می شود. در سال ۱۸۹۶ شخصی به نام «برایان کامرین» از اهداف را امتیاز بندی کرد و چیزی شبیه به تخت دارت‌های فعلی را طراحی نمود. از اوایل قرن بیستم میلادی انگلیسی‌ها به ورزش دارت بسیار علاقمند شدند و برای انجام این ورزش باشگاه‌ها و تیم‌های دارت را تاسیس کردند.

فدراسیون بین المللی دارت

انجمن بین المللی دارت با نام «National Dart Association» در سال ۱۹۲۴ تاسیس شد و از سال ۱۹۲۷ تا ۱۹۳۸ بود که مسابقات سراسری لندن هر سال برگزار شد اما شروع جنگ جهانی دوم موجب شد این مسابقات تا سال ۱۹۴۷ تعطیل گردد اما در سال ۱۹۶۵ ورزش دارت جهانی شد و در سال ۱۹۷۶ فدراسیون جهانی دارت «wdf» با ۱۵ عضو تاسیس گردید. درحال حاضر نیز بیش از ۷۰ کشور از پنج قاره آفریقا، آسیا، جنوب اقیانوسیه، اروپا و آمریکای شمالی و جنوبی عضو فدراسیون جهانی دارت هستند.

انجمن دارت ایران

از شهریور ماه ۱۳۸۳ ورزش دارت در ایران با هدف ترویج و گسترش آن در میان تمام اقشار جامعه پایه گذاری گردید و در سال ۱۳۸۵ انجمن دارت جمهوری اسلامی ایران عضو فدراسیون جهانی دارت شد. هم اکنون نیز با تلاش‌های انجمن تقریباً در اکثر استان‌های کشور کمیته‌های دارت زیر نظر این انجمن مشغول به فعالیت هستند.

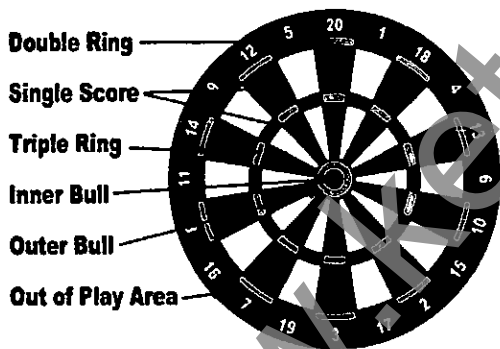
جنس تخته دارت (Dart board material)

- جنس تخته های دارت استاندارد از الیاف خیلی محکم کنفی درخت صبار (Sisal) است.
- تخته های با کیفیت پایین اکثراً از جنس کاغذ فشرده می باشند. از تخته های دیگر نیز می شود از صفحه های دارت آهنربایی (جهت بازی کودکان) و تخته های دارت دیجیتالی نام برد.

آل و لاش دارت (لایه ها)

شکل تخته دارت (The Dart Board)

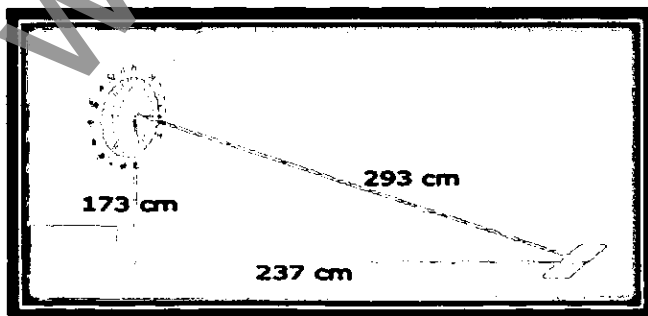
- تخته دارت دایره ای شکل که قطر استاندارد آن 452 ± 3 میلی متر است.
- تخته دارت براساس طرح ساعت از شماره ۱ تا ۲۰ در محیط دایره با استفاده از یک عنکبوت فلزی (Spider) که تخته دارت را به بخش های امتیازی مختلف (۶۲ خانه ای امتیازی) تقسیم کرده مدرج شده است.



- اعداد از بالای صفحه دارت در جهت عقربه های ساعت به ترتیب از:
۲۰-۱-۱۸-۴-۱۳-۶-۷-۱۵-۲-۱۷-۳-۱۹-۱۰-۱۶-۸-۱۱-۱۴-۹-۱۲ و ۵ قرار گرفته اند.

فاصله (Distance)

- طبق شکل زیر ابتدا تخته دارت خود را با فاصله ۱۷۳ سانتی متر از مرکز تخته دارت تا سطح زمین نصب نموده و سپس از مرکز تخته به صورت وتر با فاصله ۲۹۳ سانتیمتری اندازه گیری نموده و خط پرتاب را مشخص نمایید.



لیزر برای اندازه دارت