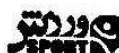


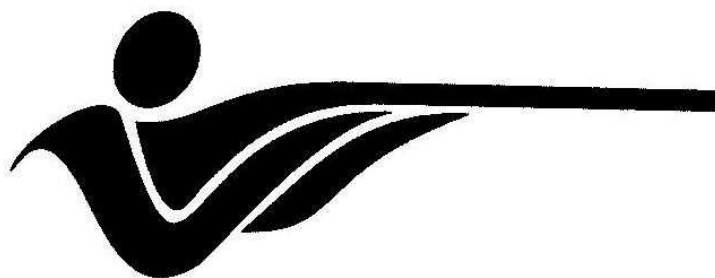
به نام خداوند جان و خرد



آموزش تیراندازی با تفنگ بادی

(به همراه قوانین، مقررات مسابقات و مشخصات انواع تفنگهای بادی)

جلد ۱



مرتضی محسنی

فهرست

۷.....	سخن ناشر
۸.....	مقدمه
۹.....	فصل اول / تاریخچه
۱۰.....	۱- تاریخچه تیراندازی
۱۱.....	۲- تاریخچه تیراندازی با تفنگ بادی
۱۳.....	فصل دوم / تیراندازی با تفنگ بادی
۱۴.....	۱- کلیات تیراندازی با تفنگ بادی
۱۴.....	۲- نوع و اندازه هدف (سیل) تفنگ بادی: SIUS
۱۵.....	۳- وضعیت ایستادن از نظر مقررات و تکنیکی
۱۶.....	۴- وضعیت‌های مختلف نگهداری سلاح
۱۷.....	۵- نشانه‌روی
۱۷.....	۶- شلیک (رها شدن ماشه)
۱۸.....	۷- عملیات تکمیلی
۱۹.....	۸- لوازم و تجهیزات تفنگ بادی: Equipment
۳۱.....	۹- تنفس
۳۲.....	۱۰- نحوه برگزاری مسابقه تفنگ بادی ۱۰ متر
۳۳.....	۱۱- موارد متفرقه
۳۷.....	فصل سوم / آماده‌سازی بدن (جسمی و ذهنی)
۳۸.....	۱- انعطاف‌پذیری
۴۱.....	۲- آمادگی جسمانی
۴۲.....	۳- ورزش‌های قدرتی
۴۴.....	۴- آمادگی تکنیکی
۴۵.....	۵- آمادگی تاکتیکی
۴۶.....	۶- تمرینات ذهنی
۴۸.....	۷- انگیزه
۵۰.....	۸- تمرکز ویژه (آرام‌سازی)

فصل چهارم / اصول تیراندازی و نکات مهم ۵۵

- ۱- یافتن چشم برتر و تست کسب چشم برتر ۵۶
- ۲- روش های استفاده صحیح از چشم برای نشانه روی ۵۶
- ۳- عوامل مؤثر در تیراندازی ۵۷
- ۴- روش تنظیم مگسک ۵۸
- ۵- کنترل تنفس در تیراندازی ۶۰
- ۶- نگهداری و کنترل سلاح ۶۰
- ۷- انتخاب کالیبر ۶۲
- ۸- نحوه شلیک با اسلحه بادی ۶۴
- ۹- دو تفاوت مهم بین اسلحه بادی و تفنگ گرم ۶۴

فصل پنجم / آشنایی با برخی از سلاح های بادی ۶۷

- ۱- تفنگ بادی وایرخ ۶۸
- ۲- تفنگ بادی گامو شادو ۱۰۰۰ ۶۸
- ۳- تفنگ بادی گامو شادو آی جی تی ۶۹
- ۴- تفنگ بادی گامو ویسپر ایکس ومپیر ۷۰
- ۵- تفنگ بادی گامو هانتز دی ایکس ۷۰
- ۶- تفنگ بادی گامو سی اف ایکس رویا ۷۰
- ۷- تفنگ بادی گامو سوکوم ۱۱۰۰ ۷۱
- ۸- تفنگ بادی گامو بلک نایت ۷۱
- ۹- تفنگ بادی گامو هانتز اس ای ۷۱
- ۱۰- تفنگ بادی کراسمن ۷۶۰ ۷۱
- ۱۱- تفنگ بادی اوانیکس رین استورم ۷۲
- ۱۲- تفنگ بادی نوریکا آتلانتیک ۷۲
- ۱۳- تفنگ بادی نوریکا دریم هانت ۷۲
- ۱۴- تفنگ بادی نوریکا تیتان ۷۳
- ۱۵- تفنگ بادی نوریکا بلک ایگل ۷۳
- ۱۶- تفنگ بادی دیانا پانتر ۳۱ حرفه ای لوله کوتاه ۷۳

- ۱۷- تفنگ بادی گامو مدل هانتر ۴۴۰..... ۷۴
- ۱۸- تفنگ پر قدرت دیانا مگنوم ۳۵۰ کلاسیک..... ۷۵
- ۱۹- تفنگ بادی وایرخ ۳۰..... ۷۶
- ۲۱- تفنگ بادی وایرخ ۱۰۰ اف اس بی: پی سی پی..... ۷۷
- ۲۲- تفنگ بادی دیانا ۵۴..... ۷۷
- ۲۳- تفنگ بادی دیانا ۴۷۰..... ۷۸
- ۲۴- تفنگ بادی آنشوتز ۸۰۰۲..... ۷۸
- ۲۵- تفنگ ال جی ۱۱۰..... ۷۹
- ۲۶- تفنگ ال جی ۱۱۰ کانکت..... ۸۰
- ۲۹- تفنگ بادی اف ایکس رولوشن..... ۸۰
- ۳۲- تفنگ بادی اوایکس اسپید..... ۸۱
- ۳۳- تفنگ بادی دیانا ۴۶۰ مگنوم..... ۸۱
- ۳۴- تفنگ بادی دیانا ۵۶..... ۸۲
- ۳۵- تفنگ اوایکس مکس..... ۸۲
- ۳۶- تفنگ ایر آرمز اس ۵۱۰ تی سی..... ۸۳
- ۳۸- تفنگ بنجامین ایکس ال ۱۱۰۰..... ۸۳
- ۳۹- تفنگ بنجامین مارودر..... ۸۳
- ۴۰- تفنگ آر ۱۰ او.ام.کا..... ۸۴
- ۴۲- تفنگ بادی هاتسان دومیناتور ۲۰۰ اس..... ۸۴
- ۴۳- تفنگ بادی هاتسان بی تی ۶۵ ار بی الیت..... ۸۴
- ۴۴- تفنگ بادی گالاتیان قنذاق پلاستیک..... ۸۵
- ۴۵- تفنگ بادی رمبو..... ۸۵
- ۴۶- تفنگ بادی کرال..... ۸۵
- ۴۷- تفنگ بادی فانتوم..... ۸۶
- ۴۸- تفنگ گازی والتر دومیناتور پی سی پی..... ۸۶



پیغام و ماندگار پیوند ورزش با دانش

سیاس و آفرین ایزد جهان آفرین راست؛ آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده ای که پرستیدن اوست سزاوار. دهنده ای که خواستن جز از او نیست خوش گوار.

و خداوند را شاکریم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت بدنی، زمینه انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر استادان و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم نظیر استادان، دانشجویان و ورزش دوستان از آثار ارائه شده نه تنها موجب غرور شد، بلکه رسالت ما را در قبال جامعه ورزش کشور سنگین تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارائه کتاب هایی باقیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود پیش برویم.

و خشنودیم که قدم های اولیه را با استواری هرچه تمام تر در طریق نشر آثار برگزیده برداشته ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به منظور دستیابی به این اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر، کتاب هایی را منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی باشند و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازند؛ و این میسر نمی گردد مگر با تلاش بی وقفه و خستگی ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب نظران فن و دست اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی گردد. لذا از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می کنیم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.



«بسم الله الرحمن الرحيم»

مقدمه

در اهمیت تیراندازی همین اندازه کافی است که به حدیثی از پیامبر اکرم (ص) اشاره کنیم که فرمودند: «به فرزندان خود تیراندازی، شنا و اسب‌دوانی آموزش دهید». البته با توجه به پیشرفت‌های بسیار زیادی که در بحث تیراندازی در سراسر جهان رخ داده است و همچنان ادامه دارد، لازم بود که این مبحث از سوی مسلمانان، به‌ویژه ایرانیان عزیز بیشتر از این مورد توجه قرار گیرد. هرچند افراد بسیاری در این زمینه تلاش‌های فراوانی را کرده‌اند تا که بتوانند ضمن نشان دادن اهمیت تیراندازی، جدیدترین اطلاعات مربوط به تیراندازی از قبیل قوانین مسابقات، آشنایی با سلاح‌ها، روش‌های تمرین و ... را در معرض استفاده مردم قرار دهند. حقیر نیز پیرو راه و روش این عزیزان دلسوز، بر این شدم تا بخش کوچکی از این فعالیت بزرگ را برای استفاده علاقه‌مندان به تیراندازی آماده کنم؛ تا انشالله با تشویق شما عزیزان و مسئولین دست‌اندرکار بتوانم گامی در جهت رشد و اعتلای تیراندازی بردارم.

البته قبل از پرداختن به متن اصلی باید اقرار کنم که ممکن است شما با مطالعه این کتاب با نواقص فراوانی مواجه بشوید؛ ولی از آنجایی که این کتاب سومین تجربه نگارش و جمع‌آوری من در زمینه ورزش و اولین تجربه در رشته تیراندازی است، پیشاپیش از همه خوانندگان به علت نواقص موجود، عذرخواهی می‌نمایم.

امید است با راهنمایی‌های همه مسئولین، مربیان، دست‌اندرکاران رشته تیراندازی و همچنین شما خوانندگان محترم، بتوانم در آینده نسخه‌های کامل‌تر و جامع‌تری نسبت به این کتاب را تهیه و تدوین کنم.

در پایان ثواب استفاده از این کتاب را به روح پدر و مادر مرحوم تقدیم می‌کنم.

«اللهم وفقنا لما تحب و ترضی»