

اصول تیراندازی

مؤلف:

مسعود معینی



انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران

۱۴۰۰

سرشناسه	معینی، مسعود، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	اصول تیراندازی/ مولف مسعود معینی؛ ویراستار حمید همت.
وضعیت ویراست	ویراست ۲.
مشخصات نشر	تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران، دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا، انتشارات دافوس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۹ ص: مصور (رنگی)، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۰۴-۴۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	تیراندازی
موضوع	Shooting
موضوع	تیراندازی -- مسابقه‌ها -- قواعد
موضوع	Shooting contests -- Rules
شناسه افزوده	ایران. ارتش. دانشگاه فرماندهی و ستاد. انتشارات دافوس
شناسه افزوده	Iran. Army. Command & Staff University. Dafoos Publisher
رده بندی کنگره	GV۱۱۵۳
رده بندی دیویی	۷۹۹/۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۰۶۷۲۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا

عنوان: اصول تیراندازی

نویسنده: مسعود معینی

صفحه آرایی: فرزاد پوراحمدی

ویراستار: حمید همت

طراح جلد: حامد اعتمادی فرد

ناظر چاپ: سامان آزاد

ناشر: انتشارات دافوس

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۲۲۸ ص

نوبت چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۲

ویرایش دوم: ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: مدیریت چاپ، انتشارات و فصلنامه دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا

قیمت: ۶۰۰/۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، میدان پاستور، خیابان دانشگاه جنگ، دانشگاه فرماندهی و ستاد، انتشارات دافوس

تلفن: ۶۶۴۷۰۴۸۶ - ۰۲۱

www.dafoosaja.ac.ir

مسئولیت صحت مطالب بر عهده مؤلف می باشد.

کلیه حقوق برای دافوس آجا محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است).

۸	مقدمه
۱۱	تجهیزات تیراندازی
۱۱	سلاح
۱۲	سلاح تک تیر
۱۲	مهمات و ساچمه
۱۲	انواع ساچمه و مهمات
۱۳	تلسکوپ و دوربین تیراندازی
۱۵	فواید استفاده از گوشی
۱۶	شرایط گوشی مناسب
۱۸	رفلکس چشم (REFLEX)
۱۸	کلاه تیراندازی
۳۵	قوانین و مقررات تیراندازی و اصول اقدامات تأمینی میدان تیر
۳۵	مسائل ایمنی
۳۹	اصول و قوانین اساسی برای یک ایمنی صحیح در تیراندازی
۴۰	نحوه تست و پیدا نمودن چشم برتر
۴۲	طریقه تشخیص چشم غالب و مغلوب
۶۷	تمرین ایستایی (ISOMETRIC TRAINING)
۶۹	منابع انرژی در فعالیت های بدنی
۱۰۰	ریکاوری در تیراندازی
۱۰۰	اصل بازگشت به حالت اولیه (RECOVERY)
۱۰۱	مراحل سه گانه ریکاوری
۱۰۳	ریکاوری در تیراندازی
۱۰۴	آموزش های تکنیکی و تاکتیکی تیراندازی
۱۰۵	تیراندازی، ورزش و مهارت
۱۰۵	مراحل آموزش تیراندازی
۱۱۴	روش های انگیزشی
۱۱۵	آمادگی تکنیکی

شرایط جوی و محیطی.....	۱۱۵
شرایط جوی.....	۱۱۵
شرایط محیطی.....	۱۱۵
شرایط ویژه فردی.....	۱۱۶
نقش حواس پنجگانه در تیراندازی.....	۱۱۶
حالت گیری تفنگ و مکان یابی (POSITION).....	۱۱۶
تیراندازی در حالت دراز کش.....	۱۲۱
ویژگی های یک وضعیت خوب.....	۱۲۲
تیراندازی در حالت ایستاده.....	۱۲۵
ویژگی های یک وضعیت خوب.....	۱۲۷
حالت گیری و مکان یابی طپانچه (POSITION).....	۱۲۹
حالت گیری.....	۱۲۹
نگهداری تفنگ (HOLDIG).....	۱۳۸
نگهداری سلاح طپانچه (HOLDING).....	۱۴۲
آشنایی با مکانیزم نشانه روی در سلاح کمری بادی، خفیف و جنگی).....	۱۵۰
هدف گیری در تفنگ ژ-۳.....	۱۶۹
مکانیزم نشانه روی.....	۱۶۹
مکانیزم دید.....	۱۷۱
اصول رهاسازی ماشه (RELEASING THE TRIGGER).....	۱۷۲
عمل انگشت روی ماشه.....	۱۷۳
اصول اساسی در رهاسازی ماشه.....	۱۷۳
تمرینات تنفسی.....	۱۹۰
عملیات تکمیلی (FOLLOW THROUGH).....	۱۹۶
طپانچه و تفنگ بادی.....	۲۰۰
طپانچه بادی.....	۲۰۰
نحوه برگزاری مسابقات رشته بادی.....	۲۰۱
تفنگ بادی کالیبر ۴/۵ م.م (۰/۱۷۷ اینچ).....	۲۰۲
نحوه اجرای مسابقات.....	۲۰۲

مقدمه:

جامع بویا و متکی بر فرهنگ مترقی 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 هنرنمایی 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 احتیاج به مترجم ندارد.

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

سون تزو یکی از دکتربزرگان جنگ می‌گوید:

"قبل از آموختن هر مشقی اول انگیزه آن مشق را بیاموز."

آیا می‌دانید که:

ورزش تیراندازی قدرت و استقامت بدنی بالایی نیاز دارد. تیرانداز از لحاظ آمادگی جسمانی، همانند یک دوندۀ مارتن باید از قابلیت‌های بر خوردار باشد. از لحاظ قدرت فکر و تمرکز شبیه یک شطرنج‌باز عمل می‌کند و از نظر غلبه بر فشار روانی و هیجانات روحی مانند یک دوندۀ 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 شنا در بازی‌های 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 بازی‌های المپیک و مسابقات جهانی و قاره‌ای دارند.