



ورزش تیراندازی shooting sport

- ورزش تیراندازی یک ورزش رقابتی است که در آن، مهارت ورزشکاران (سرعت و دقت) با استفاده از انواع مختلفی از اسلحه (اسلحه گرم و سلاح های بادی) مورد بررسی قرار می گیرد.
- تیراندازی یکی از رشته های اصیل ایرانی است که در دین مقدس اسلام نیز تاکیدات بسیاری بر روی آن شده است.
- این ورزش که بسیار قدیمی است از زمان حضور انسان های نخستین نیز با چوب و کمان اجرا میشد.
- تیراندازی از ورزش های اصلی بازی های المپیک است و از اولین دوره آن یعنی ۱۸۹۶ میلادی برگزار شده است.
- ورزشی مفرح و جذاب که سهم زیادی در توزیع مدالهای آسیایی و جهانی دارد.

تاریخچه ورزش تیراندازی

- با ظهور دین اسلام، تیراندازی هم به عنوان یک نیاز و هم یک صفت ذاتی مورد توجه قرار گرفت، مهارت مسلمانان در تیراندازی یکی از پایه های اصلی آنان در رزم بود. و پیامبر اکرم(ص) می فرمایند: "سوارکاری و تیراندازی بیاموزید که از بهترین ورزش هاست."
- در قرن پانزدهم میلادی با اختراع اسلحه آتشین (توپ و تفنگ)، کم کم اهمیت و نقش تیراندازی با تیر و کمان در ارتش ها رو به کاستی گذاشت و از آن پس بهره گیری از این وسیله برای شکار، سرگرمی و ورزش مورد توجه قرار گرفت و مسابقات مختلفی با تیر و کمان بر پا گردید.
- در اوایل قرن شانزدهم میلادی، با ساخت اسلحه های گرم و تفنگ های لوله بلند، تیراندازی در مراسم مذهبی و اعیاد مختلف به صورت آداب و رسوم مردم آن زمان شکل گرفته و مسابقاتی نیز با تفنگ برگزار می گردید.
- با توسعه و ساخت ابزارهای تیراندازی با سلاح، اولین مسابقات رسمی در قرن 19 میلادی آغاز و اولین المپیک سال 1896 آن در 9 رشته ورزشی برپا گردید که در بین آنها تیراندازی از بیشترین شرکت کننده برخوردار بود.



فدراسیون بین المللی ورزش تیراندازی

- فدراسیون بین المللی ورزش تیراندازی در سال 1907 تاسیس گردید و در سال 1915 این فدراسیون منحل شد.
- در سال 1915 با نام UIT (union international de tir) اتحادیه بین المللی تیراندازی مجددا سازماندهی گردید
- در سال 1939 فعالیت های این فدراسیون به حالت تعلیق درآمد و در سال 1947 با نام (UIT) فعالیت های خود را از سر گرفت.
- در پانزدهم جولای 1998 عنوان "فدراسیون بین المللی ورزش تیراندازی" انتخاب گردید و علامت اختصاری آن ISSF می باشد.
- نخستین باشگاه تیر اندازی در قرن چهاردهم میلادی توسط آلمانی ها راه اندازی شد که عضویت در آن فقط به مردان محدود می شد و اولین مسابقات قهرمانی زنان در رشته تیر اندازی در سال 1958 میلادی برگزار شد.

تاریخچه ورزش تیراندازی در ایران

- از زمان ورود تفنگ به ارتش ایران از زمان سلسله صفویه از زمان شاه عباس کبیر و جایگزینی آن به جای تیرکمان رقابت‌های تیراندازی در ارتش بین نظامیان برای رشد توان نظامی روز بروز رشد کرد.
- قبل از تشکیل فدراسیون ورزشی تیراندازی در ایران بیش از ۱۰۰ سال قبل هم در ارتش و سازمان‌های مختلف مسابقات تیراندازی بین نظامیان و غیرنظامیان برقرار بوده.
- با تشکیل (پیمان سنتو و سیتو) همه‌ساله مسابقات تیراندازی با سلاح‌های جنگی بین ایران، ترکیه، پاکستان و امریکا برگزار می‌شد. بیشترین بخش فعالیت ورزش تیراندازی در سازمان‌های نظامی بالأخص نیروی زمینی ارتش بوده است.
- هیئت تیراندازی ارتش بیشترین فعالیت خود را در رشته‌های ۱۰۰ - ۲۰۰ - ۳۰۰ متر فعال بوده؛ که همه‌ساله مسابقات آن در سطح نیروهای مسلح برگزار می‌شده است.

• تا سالیان زیادی ورزش تیراندازی تحت عنوان اتحادیه تیراندازی ورزشی فعال بوده.

• تا در سال ۱۳۳۷ فدراسیون تیراندازی ایران زیر نظر سازمان تربیت بدنی و ورزش (وقت) تأسیس یافت.

• این فدراسیون علیرغم نام ورزشی آن با توجه به فعال بودن نظامیان در این رشته تحت نظر یک سرهنگ ارتش به عنوان اولین رئیس فدراسیون تیراندازی شروع به فعالیت نمود و حتی اکثر تیراندازان آن نیز نظامی بودند؛ و همیشه تیراندازان خوب نظامی در این فدراسیون فعالیت داشته و پرورش می یافتند.

• اولین مسابقات رسمی در ایران، هفتمین دوره بازی های آسیائی بوده است که در سال ۱۳۵۳ در تهران برگزار شد

• پس از انقلاب اسلامی در سال 1359 با تأسیس فدراسیون تیراندازی کلیه افراد غیرنظامی و نظامی اجازه فعالیت آزاد در این رشته ورزشی را پیدا کنند و در حال حاضر اکثر قهرمانان این رشته ورزشی از غیرنظامی می باشند



تیراندازی در المپیک

• اولین المپیک سال 1896 آتن در 9 رشته ورزشی برپا گردید که در بین آنها تیراندازی از بیشترین شرکت کننده برخوردار بود.

• شرکت تیراندازان ایرانی در المپیک ها از سال ۱۹۴۸ لندن با حضور آقایان فرهنگ خسرو پناه، صمد ملا زال و محمود سخایی اولین نمایندگان ایران در المپیک شروع شده است.



زیر مجموعه های تیر اندازی با تفنگ چیست؟

• فدراسیون بین المللی ورزش تیراندازی (issf) دادهای ورزشی تیراندازی را در چهار رشته به طور جداگانه دسته بندی نموده و به رسمیت می شناسد:

تیراندازی
اهداف
متحرک

تیراندازی
با تفنگ
ساقمه
زن

تیراندازی
با تپانچه

تیراندازی
با تفنگ

وضعیت های تیراندازی

• تیراندازی در سه وضعیت خوابیده، زانو زده و ایستاده برگزار می شود:

1. خوابیده: ورزشکار نباید اسلحه را بر روی هیچ شیئی قرار دهد. در این حالت قسمت ساعد یک ورزشکار راست دست باید حداقل یک زاویه 30 درجه ای با افق ایجاد کند
2. زانو زده: در حالت زانو زده، ورزشکار راست دست می تواند انگشت ها و زانوی پای راست و کف پای چپ خود را به روی زمین قرار دهد
3. ایستاده: در حالت ایستاده تفنگ با هر دو دست نگه داشته شده و انتهای آن بر روی شانه قرار می گیرد و دست چپ ممکن است توسط سینه و یا لگن حمایت شود



تیراندازی با تفنگ

• تفنگ: یک تفنگ، یک اسلحه گرم و یا سلاح بادی است که یک لوله خا‌ندار دارد، اما معمولاً به سلاح‌های بلندی گفته می‌شود که برای نگهداری به دو دست نیاز داشته و می‌توانند به صورت پیوسته شلیک کنند و دقت آنها بیشتر از تپانچه است.

• انواع تفنگ:

1. تفنگ بادی
2. تفنگ خفیف

انواع تفنگ



تفنگ خفیف



تفنگ بادی

قطعات تفنگ بادی

•واشر سگول تفنگ بادی

•لول فنر سلاح بادی

•قنداق تفنگ بادی

•شکاف درجه ی تفنگ

•مگسک تفنگ بادی

•فنر تفنگ بادی

•پیستون سلاح بادی

•اهرم مسلح کننده

•ریل برای سوار کردن پایه ی دوربین

•واشر سر پیستون تفنگ بادی

• در این نوع از اسلحه مسابقات رشته تیر اندازی با تفنگ، مجدد به 3 زیر شاخه تقسیم می شود:

1. مسابقات اهداف ثابت فدراسیون جهانی تیر اندازی که شامل 6 ماده می شوند

2. مسابقات اهداف دوندۀ در مسافت های 10 متر و 50 متر

3. ورزش بیاتلون یا در اصطلاح 2 گانه



مسابقات اهداف ثابت فدراسیون جهانی تیر اندازی

1. تفنگ بادی 10 متر: این رشته به صورت ایستاده انجام می شود به طوری که فاصله سیبل از زمین 140 سانت و از شخص تیر انداز 10 متر می باشد
2. تفنگ دراز کش 50 متر: در این نوع از تیر اندازی که ورزشکار باید به صورت دراز کشیده قرار گیرد و تیر اندازی کند، فاصله سیبل در 50 متری تیر انداز قرار دارد
3. تفنگ 3 وضعیت 50 متر: در این نوع از ورزش تیر انداز باید در سه حالت دراز کش، نشسته و ایستاده تیر اندازی کند
4. تفنگ 3 وضعیت 300 متر: این مورد هم مانند مورد قبل می باشد و در آن باید شخص تیر انداز در فاصله 300 متری از سیبل تیر اندازی را به 3 شکل متفاوت انجام دهد
5. تفنگ استاندارد: این نوع از رشته تیر اندازی مختص بانوان است و در آن همانند 3 وضعیت 300 متر، تیراندازها به 3 شکل متفاوت (دراز کش، نشسته، ایستاده) تیر اندازی می کنند. تفاوت این رشته با 3 وضعیت محدودیت هایی است که در آن وجود دارد
6. تفنگ درازکش: این مورد نیز یکی از رشته های تیر اندازی فدراسیون جهانی است که در آن ورزشکار در حالت دمر و یا خوابیده تیر اندازی را انجام می دهد



ورزش بیاتلون یا دو گانه

- این رشته ورزش تیراندازی با تفنگ که در آن شخص شرکت کننده می بایست در حین اسکی تیر اندازی انجام دهد ، یکی از محبوب ترین ورزش هایی است که در المان انجام می شود.
- در این ورزش نیز دقت و سرعت عمل ، حرف اول را می زند و فاکتور اصلی این ورزش شناخته می شود.
- این ورزش ابتدا یک ورزش حاشیه ای بود که به صورت رسمی اعلام نشده بود اما رفته رفته این رشته ورزشی به دلیل اینکه علاقه مندان زیادی پیدا کرد توانست یکی از ورزش های اصلی به شمار آید.
- به دلیل اینکه در این ورزش دو ورزش اسکی و تیر اندازی به صورت همزمان انجام می شود به آن دوگانه نیز می گویند.



ورزش سه گانه یا تریاتلون

- یک ورزش ترکیبی است که شرکت کنندگان در آن با انجام سه مرحله استقامتی با یکدیگر رقابت می کنند .
- مراحل مسابقه شامل شنا، دوچرخه سواری و دو هستند. مسافت هر یک از این مرحله ها بسته به نوع مسابقه تغییر می کند.
- سه گانه از سال ۲۰۰۰ در هر دو بخش مردان و زنان وارد مسابقات المپیک شده است.

وضعیت تیرانداز در ورزش تیراندازی با تفنگ بادی

- با توجه به نوع مسابقه ای که برگزار می گردد و مراحل رقابت ها، تیراندازی در وضعیت های ایستاده، زانو زده و حالت درازکش انجام می پذیرد.
- در حالت ایستاده، تیرانداز تفنگ را با هر دو دست نگه می دارد و انتهای تفنگ بر روی شانه وی قرار می گیرد و دست چپ ممکن است توسط سینه و یا لگن مورد حمایت قرار گیرد.
- در حالت زانو زده، ورزشکار راست دست می تواند انگشت ها و زانوی پای راست و کف پای چپ خود را به روی زمین قرار دهد.
- در حالت درازکش هم تیرانداز نباید اسلحه را بر روی هیچ چیزی قرار دهد. در این حالت ساعد دست یک تیرانداز راست دست باید حداقل یک زاویه 30 درجه ای با افق ایجاد نماید.
- برای نشانه روی با تفنگ هم، تنها به کارگیری نشانه های فلزی بدون هیچ لنز و یا دوربینی، مجاز می باشد، البته استفاده از فیلتر های رنگی هم مجاز است. در قسمت عقب نشانه هم تنظیمات دقیقی برای ارتفاع و تأثیر باد وجود دارد.

تیراندازی با تپانچه

• تپانچه: تپانچه‌ها از تفنگ کوچک‌تر بوده و به طور کلی حمل و نقل آن‌ها بسیار راحت‌تر است. در مقایسه با تفنگ‌ها، آن‌ها معمولاً دارای برد و دقت کمتری هستند.



تپانچه بادی



تپانچه خفیف

1. تیراندازی با تپانچه بادی و تپانچه خفیف
2. مسابقات پنجگانه مدرن

تیراندازی با تپانچه بادی و خفیف

1. تپانچه بادی 10 متری : در این نوع از تیراندازی تپانچه ، هدف در 11 یاردی (10متری) تیر انداز قرار دارد . که باید با 60 شلیک در 75 دقیقه انجام شود
2. تپانچه 25 متری : این مورد از مسابقات برای بانوان برگزار می شود
3. تپانچه 50 متری : تیر اندازی با تپانچه 50 متری نیز برای بانوان برگزار می شود
4. تپانچه آتش مرکزی 25 متری : این مسابقات که مختص آقایان است ، رشته غیر رسمی المپیک تیر اندازی به شما می آید
5. تپانچه آتش سریع 25 متری : این مورد برای گروه آقایان برگزار می شود و یکی از رشته های ورزشی المپیک به شمار می آید
6. تپانچه استاندارد 25 متری : تپانچه های مورد استفاده در این ورزش کالیبر 22. می باشند



مسابقات پنج گانه مدرن

- مسابقات پنجگانه مدرن از رشته های المپیک تابستانی است یکی از زیر شاخه های تیر اندازی با تپانچه می باشد.
- مسابقات جهانی پنجگانه مدرن یک رقابت جهانی است که از سال ۱۹۴۹ توسط فدراسیون جهانی این رشته برگزار می شود.
- این مسابقات در قالب 5 رشته ورزشی مختلف به نام های شمشیر بازی ، تیراندازی (با تپانچه) ، شنای آزاد 200 متر ، دو صحرانوردی 3 کیلومتر و پرش با اسب انجام می شود.

تیراندازی با تفنگ ساچمه زن

- تفنگ ساچمه زنی: وزن کل ساچمه ها نباید از 24.5 گرم بیشتر باشد و هر ساچمه نباید قطری بیشتر از 2.6 میلی متر داشته باشد. برد مفید تفنگ‌های ساچمه زنی شلیک به اهداف سفالی، 50 متر نظر گرفته می‌شود.
- یکی از مسابقات ورزشی که در آن ورزشکاران در چند رشته ورزشی به رقابت با یکدیگر می‌پردازند ، مسابقات اهداف پروازی است که در این 3 بخش انجام می‌شود:



1. تراپ
2. تراپ دوتایی
3. اسکیت

انواع تیراندازی با تفنگ ساچمه زن

1. تراپ: یکی از رشته های ورزشی فدراسیون جهانی تیراندازی است که در گروه آقایان 125 تیر و در گروه بانوان 75 تیر شلیک می شود
2. تراپ دوتایی: تراپ دوتایی یا در اصطلاح دوبل در فاصله 16 یاردی هدف انجام می شود. در این نوع از ورزش نیز همانند سایر رشته های اهداف پروازی ، اسلحه مورد استفاده تفنگ ساچمه زن می باشد
3. اسکیت: در این نوع از رشته های اهداف پروازی ، اهداف در فاصله نزدیک تر شخص تیر انداز ، پر تاب می شود که ورزشکار باید با سرعت عمل بالا بیشترین امتیاز را کسب کند



تراپ



اسکیت



تراپ دوتایی

تیراندازی اهداف متحرک

- تیرانداز در حالت ایستاده و بدون پشتیبانی کار تیراندازی خود را انجام می دهد.
- در ابتدا تفنگ در سطح کمر ورزشکار قرار دارد و فقط زمانی که هدف دیده شد تفنگ بالا آورده می شود
- و استفاده از دوربینهای بصری مجاز نیست.



فاکتورهای اساسی در تیر اندازی

• یادگیری ورزش تیراندازی مستلزم بهبود و تقویت وضعیت فیزیکی بدن، فراگیری مهارت‌ها و روش‌های تکنیکی، توانایی انطباق با شرایط محیطی و همچنین آمادگی روحی و روانی می‌باشد.

عوامل تمرین



1. آمادگی جسمانی
2. آمادگی تکنیکی
3. آمادگی تاکتیکی
4. آمادگی روانی



1. آمادگی جسمانی

• یکی از مهم‌ترین بخش‌های تمرینی در رشته ورزشی تیراندازی، آمادگی جسمانی است که زمینه‌ساز دستیابی به اجراها و مهارت‌های تیراندازی به‌شمار می‌رود. هدف آمادگی جسمانی توسعه و افزایش قابلیت‌های عملی تیراندازان می‌باشد. آمادگی جسمانی اولین مرحله پیشرفت تیرانداز بوده و موفقیت‌های بعدی او براساس آمادگی جسمانی عمومی درکنار دیگر عوامل به‌دست می‌آید. هرچه زمان بیشتری به آمادگی جسمانی عمومی در برنامه تمرینات اختصاص یابد اجراها و مهارت‌های تیراندازی بهتر خواهد بود.

• بهترین ورزش‌ها برای تیراندازی، ورزش‌هایی هستند که باعث افزایش استقامت قلبی-تنفسی، تعادل و آمادگی جسمانی گردد. لذا مربیان باید در برنامه تمرینی خود باتوجه به نیازهای موردنظر، ورزش‌های مختلف از قبیل: دویدن، شناکردن، کوه‌پیمایی، دوچرخه سواری، تمرینات کششی، کار با وزنه و تمرینات تعادلی و... را در برنامه آمادگی جسمانی تیراندازان مدنظر قرار دهند.

2. آمادگی تکنیکی

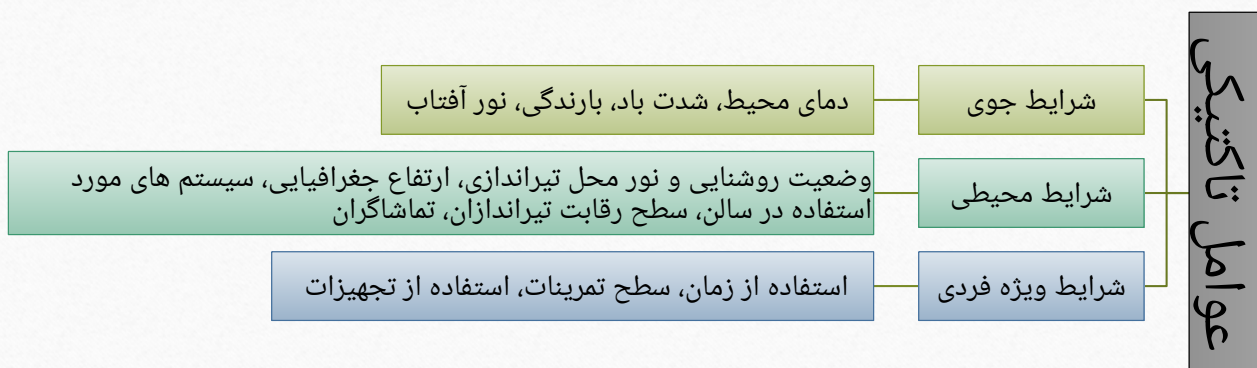
• بکارگیری اصول تکنیکی و روش‌های فنی یکی از موثرترین راه‌های موفقیت در تیراندازی است که تیراندازان به تناسب فراوانی سطح تمرینات به این مهارت‌ها دست می‌یابند. برای یادگیری مهارت‌های تکنیکی در تیراندازی، روش‌های منظم و سیستماتیک فراهم شده تا تیرانداز بتواند به صورت برنامه‌ریزی شده با جزئیات کار آشنا شده و در تعامل و تطبیق حرکات، آنها را به صورت یک مهارت درآورد.



• آمادگی تکنیکی شامل موارد زیر می‌باشد:

1. حالت گیری و نگهداری سلاح
2. تنفس
3. تطبیق عناصر دید و رها کردن ماشه
4. عملیات تکمیلی

3. آمادگی تاکتیکی





4. آمادگی روانی

• آرامش، تمرکز و دقت در کنار آمادگی بدنی فاکتورهای لازم برای یک تیراندازی خوب و موفقیت در مسابقات و تمرینات است

• از آنجایی که مرز استرس، اضطراب، ترس یا عصبانیت بسیار باریک است، هنگام بروز چنین حالتی در ذهن خودآگاه، ذهن ناخودآگاه شروع به ترشح آدرنالین میکند تا شما را برای یک فعالیت فیزیکی قریب الوقوع احتمالی مثل جدال یا فرار آماده کند.

• آدرنالین برای یک تیرانداز اصلاً چیز خوشایندی نیست. این هورمون ممکن است برای بعضی ورزشکاران مفید باشد اما برای تیراندازان سم است. بنابراین باید سعی کنیم از ترشح آدرنالین جلوگیری کنیم

تجهيزات ورزش تیراندازی

- به جز سلاح و مهمات مهم ترین تجهیزات تیراندازی لباس آن است.
- که برای تپانچه زن ها یا کسی که با تپانچه تیر می زند، فقط شامل کفش است
- و برای تیراندازان تفنگی شامل کفش تیراندازی و شلوار تیراندازی و کت تیراندازی و دستکش تیراندازی است. کلاه یا نقاب تیراندازی، عینک تیراندازی، سه پایه (برای رشته تفنگ)، جا ساچمه ای و ... هم اگر باشند بسیار کمک می کنند

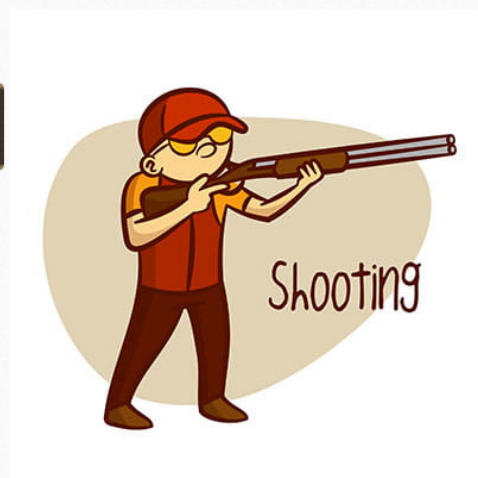


تیراندازی برای مبتدی ها چقدر آب می خورد؟

• برای خرید یک دست کت و شلوار آن هم از نوع برندهای ایرانی (کمترین مبالغ موجود در بازار) حدود ۵ تا ۷ میلیون تومان، کفش ۱.۵ تا ۲ میلیون تومان، دستکش بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ هزار تومان، سه پایه از ۷۰۰ هزار تا یک میلیون تومان به بالا، سلاح بادی هم حدودا از ۴۰ میلیون تومان (سلاح کارکرده) شروع می شود.

• برای خرید همین تجهیزات از نوع خارجی باید هزینه بسیار زیادی پرداخت شود که معمولا ورزشکاران حرفه ای از تجهیزات با کیفیت تر و گران تر استفاده می کنند. یک تیرانداز برای تهیه یک دست کت و شلوار خارجی حدود ۱۳۰۰ یورو (هر یورو حدودا ۳۰ هزار تومان)، کفش ۲۰۰ یورو، سه پایه ۲۰۰ تا ۳۰۰ یورو و دستکش ۳۰۰ یورو، سلاح سه هزار یورو و باید هزینه کند.

فواید ورزش تیراندازی با تفنگ



- افزایش تمرکز و مهارت تعیین هدف
- رفع خستگی و نشاط
- ترکیب منابع فیزیکی و روانی هنگام تمرکز روی هدف
- حس اعتماد به نفس و درمان افسردگی
- افزایش قدرت بدنی و گردش خون منظم
- تقویت عضلات بدن
- کاهش استرس با تیر و کمان

از توجه شما متشکرم

