



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# توسعه مهارت‌های رزمی ، هدفی

(جلد اول)

رشته تربیت بدنی  
گروه بهداشت و سلامت  
شاخه فنی و حرفه‌ای  
پایه یازدهم دوره دوم متوسطه

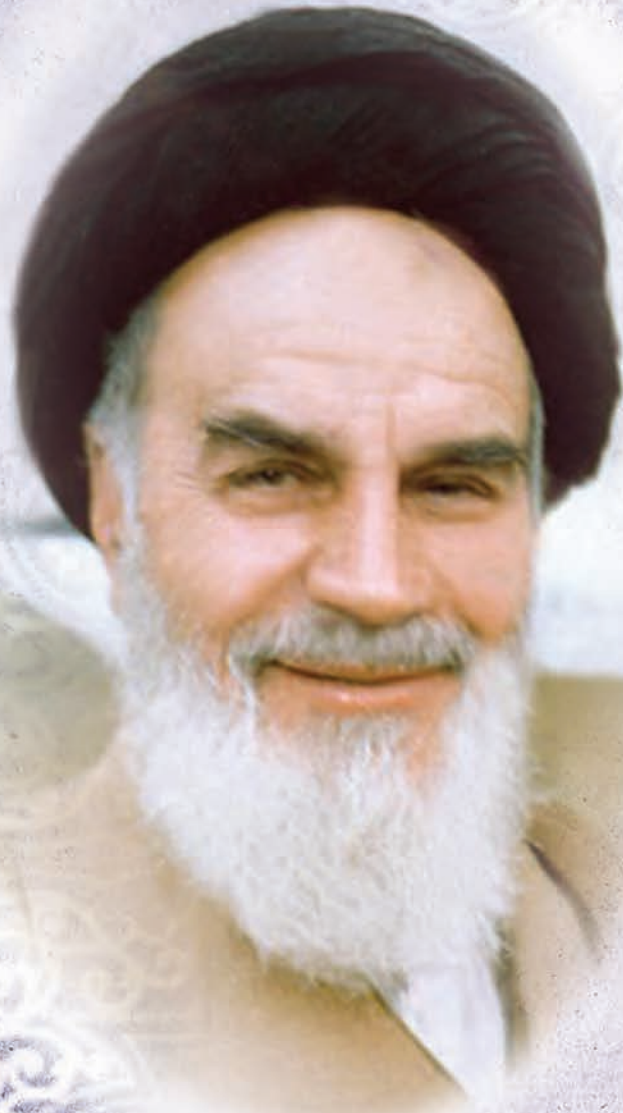


وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



- نام کتاب:** توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (جلد اول) - ۲۱۱۳۰۰
- پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی شاه‌محمدی، فریبا حسین آبادی و معصومه سلطان‌رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** یوسف گرشاسبی (کاراته)، محبوبه شادمانی (تیروکمان)، لیلال‌مسه‌چی و مرضیه مهربابی (تیراندازی) (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان‌رضوانفر (ویراستار)
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان:** مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - مجتبی احمدی (صفحه آرا) - صبا کاظمی (طراح جلد) - آئی بابومیان (رسام) - سعید سلطان‌علیان (عکاس)
- ناشر:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
- چاپخانه:** تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- سال انتشار و نوبت چاپ:** وب سایت: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
- شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- تلفن:** ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵
- چاپ دوم ۱۳۹۷**

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



اگر یک ملتی نخواهد آسیب ببیند باید این ملت اولاً با هم متحد باشد، و ثانیاً در هر کاری که اشتغال دارد آن را خوب انجام بدهد. امروز کشور محتاج به کار است. باید کار کنیم تا خودکفا باشیم. بلکه ان شاءالله صادرات هم داشته باشیم. شما برادرها الان عبادت تان این است که کار بکنید. این عبادت است.  
امام خمینی (قدّس سرّه الشّریف)

پودمان ۱: تیر و کمان ..... ۹

- ۱۰ ..... واحد یادگیری ۱: تیر و کمان
- ۱۳ ..... ■ آشنایی با انواع کمان
- ۱۴ ..... ■ مشخصات یک کمان ریکرو
- ۱۶ ..... ■ لوازم جانبی که بر روی کمان بسته می شود
- ۱۷ ..... ■ تجهیزات جانبی کمان داران
- ۲۲ ..... ■ تیر و انواع آن
- ۲۶ ..... ■ گرم کردن در رشته تیر و کمان
- ۳۰ ..... ■ مراحل آموزش تیراندازی با کمان
- ۳۰ ..... ■ حالت گیری
- ۳۲ ..... ■ استقرار
- ۳۷ ..... ■ تطبیق عناصر دید (هدف گیری)
- ۴۱ ..... ■ قوانین و مقررات بازی
- ۴۳ ..... ■ زمان تیراندازی
- ۴۵ ..... ■ ارزشیابی شایستگی تیر و کمان

پودمان ۲: تیر اندازی ..... ۴۷

- ۴۸ ..... واحد یادگیری ۲: تیر اندازی
- ۵۰ ..... ■ تیراندازی و اهمیت هدف گیری در آن
- ۵۸ ..... ■ فاکتورهای اساسی در تیراندازی
- ۷۳ ..... ■ تجهیزات تیراندازی
- ۸۴ ..... ■ انواع میدین تیراندازی
- ۸۸ ..... ■ همسو بودن و غیر همسو بودن
- ۹۱ ..... ■ تنظیم عناصر دید و هدف گیری
- ۹۲ ..... ■ فضای نشانه روی و هدف گیری در تپانچه
- ۹۳ ..... ■ شلیک خشک
- ۹۶ ..... ■ حالت گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه
- ۱۰۵ ..... ■ بهترین زمان شلیک
- ۱۰۹ ..... ■ قوانین و مقررات رشته های بادی
- ۱۱۱ ..... ■ نحوه امتیاز دهی کارت هدف رشته تفنگ بادی
- ۱۱۲ ..... ■ نحوه امتیاز دهی کارت هدف رشته تپانچه بادی

- تیراندازی با تفنگ بادی ..... ۱۱۴
- تیراندازی با تفنگ بادی در حالت ایستاده ..... ۱۱۸
- ارزشیابی شایستگی تیراندازی ..... ۱۳۵

### پودمان ۳: کاراته ..... ۱۳۷

#### واحد یادگیری ۳: کاراته ..... ۱۳۸

- تاریخچه کاراته ..... ۱۴۱
- ویژگی‌های ورزش کاراته ..... ۱۴۲
- گرم کردن و آماده سازی در کاراته ..... ۱۴۴
- کاراته گی (لباس کاراته) ..... ۱۴۶
- نحوه ورود به دوجو (کلاس کاراته) و خروج و مراسم شروع و پایان کلاس ..... ۱۴۸
- تقسیم بندی بدن و شناخت جهت ها و سمت‌های اصلی در کاراته ..... ۱۵۰
- داچی ( نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته) ..... ۱۵۳
- سیکن چوکوسوکی (ضربه مستقیم ...) ..... ۱۵۵
- مهارت ضربه مائه ته سوکی (مشت مستقیم ...) ..... ۱۵۸
- حرکت اوی (حرکت به جلو) و کوت تای (حرکت به ...) ..... ۱۶۰
- اوی سوکی (ضربه مشت ...) ..... ۱۶۲
- گدان بارای (دفاع منحرف کننده ...) ..... ۱۶۳
- گدان بارای، ذنکوتسو داچی (دفاع ...) ..... ۱۶۵
- ماواته گدان بارای (حرکت چرخش ...) ..... ۱۶۷
- کامائه (گارد) ..... ۱۶۹
- مائه گری (ضربه مستقیم پا به سمت جلو) ..... ۱۷۱
- مائه گری، ذنکوتسو داچی (ضربه مستقیم پا ...) ..... ۱۷۳
- اوی مائه گری (ضربه مستقیم ...) ..... ۱۷۵
- جودان آگه اوکه (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن) ..... ۱۷۷
- جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی (دفاع بالا رونده ...) ..... ۱۷۹
- گدان بارای، گیاکو سوکی (دفاع منحرف کننده ...) ..... ۱۸۱
- جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی (مهارت ترکیبی دفاع بالا رونده ...) ..... ۱۸۴
- اصطلاحات کاراته ..... ۱۸۶
- ارزشیابی شایستگی کاراته ..... ۱۹۰
- منابع و مآخذ ..... ۱۹۱

## سخنی با هنرجویان عزیز

شرایط در حال تغییر دنیای کار در مشاغل گوناگون، توسعه فناوری‌ها و تحقق توسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی - حرفه ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته است:

۱. شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی اجرای تکنیک و تاکتیک‌های مناسب هر رشته ورزشی

۲. شایستگی‌های غیر فنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند کار تیمی، مدیریت منابع و...

۳. شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم افزارها

۴. شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر

بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی و حرفه‌ای و خبرگان دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است.

این درس، سومین/چهارمین درس شایستگی‌های فنی و کارگاهی است که ویژه رشته تربیت بدنی در پایه یازدهم تألیف شده است. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت آینده شغلی و حرفه‌ای شما بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده‌شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

کتاب درسی توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی شامل پنج پودمان است و هر پودمان دارای یک یا چند واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره

قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد. در صورت احراز نشدن شایستگی پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی مجدد تا آخر سال تحصیلی وجود دارد. کارنامه شما در این درس شامل ۵ پودمان و از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی برای هر پودمان خواهد بود و اگر در یکی از پودمان‌ها نمره قبولی را کسب نکردید، تنها در همان پودمان لازم است مورد ارزشیابی قرار گیرید و پودمان‌هایی قبول شده در مرحله اول ارزشیابی مورد تأیید و لازم به ارزشیابی مجدد نمی‌باشد. همچنین این درس دارای ضریب ۸ است و در معدل کل شما بسیار تأثیرگذار است. همچنین علاوه بر کتاب درسی شما امکان استفاده از سایر اجزای بسته آموزشی که برای شما طراحی و تألیف شده است، وجود دارد. یکی از این اجزای بسته آموزشی کتاب همراه هنرجو می‌باشد که برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب درسی باید استفاده نمایید. کتاب همراه خود را می‌توانید هنگام آزمون و فرایند ارزشیابی نیز همراه داشته باشید. سایر اجزای بسته آموزشی دیگری نیز برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وبگاه رشته خود با نشانی: [www.tvoccd.medu.ir](http://www.tvoccd.medu.ir) می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید. رعایت نکات ایمنی، بهداشتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌های هنرآموز محترمتان در خصوص رعایت مواردی را که در کتاب آمده است، در انجام کارها جدی بگیرید. امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت مؤثری شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

**دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش**

## سخنی با هنرآموزان گرامی

راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه‌درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای پایه یازدهم تدوین و تألیف گردیده است این کتاب دارای ۵ پودمان است که هر پودمان از یک یا چند واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر پودمان شیوه ارزشیابی آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای هر یک از پودمان‌ها است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزای بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. لازم به یادآوری است، کارنامه صادر شده در سال تحصیلی قبل بر اساس نمره ۵ پودمان بوده است. و در هنگام آموزش و سنجش و ارزشیابی پودمان‌ها و شایستگی‌ها، می‌بایست به استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی منتشر شده توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مراجعه گردد. رعایت ایمنی و بهداشت، شایستگی‌های غیر فنی و مراحل کلیدی بر اساس استاندارد از ملزومات کسب شایستگی می‌باشند. همچنین برای هنرجویان تبیین شود که این درس با ضریب ۸ در معدل کل محاسبه می‌شود و دارای تأثیر زیادی است.

کتاب شامل ۵ پودمان است که در دو جلد چاپ و ارائه می‌شود.

پودمان اول: با عنوان «تیر و کمان» که در آن به کمان و انواع آن، مشخصات کمان ریکرو، تجهیزات جانبی کمانداران انواع تیرها از نظر مواد سازنده، اجزای تیر، گرم کردن در ورزش تیر و کمان، حالت گیری، استقرار، نحوه قرار گرفتن انگشت روی زه، تطبیق عناصر دید، نشانه گیری، قوانین و مقررات بازی، زمان تیراندازی آموزش داده شده است.

پودمان دوم: عنوان «تیراندازی» دارد، در این پودمان ابتدا تیراندازی و اهمیت هدف‌گیری در آن، فاکتورهای اساسی آن، تجهیزات تیراندازی، انواع میادین تیراندازی، تنظیم عناصر دید، انواع سیبل‌ها و ... آموزش داده شده است.

پودمان سوم: با عنوان «کاراته» است. که در آن به مفاهیم و سپس به تکنیک‌ها اشاره شده است و در ادامه به تاکتیک‌های دفاع، حمله و... پرداخته می‌شود.

جلد دوم شامل پودمان‌های پینت بال و تکواندو خواهد بود.

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش بینی شده برای این درس محقق گردد.



پودمان ۱

تیر و کمان



## واحد یادگیری ۱

### تیر و کمان



#### استاندارد عملکرد کار

کسب ۵۰ درصد امتیاز ثبت شده در ۵ تکرار

که آسایش بشر و حیات اجتماعی وی بر مبنای سلامت تن و روان قرار گرفته است و جامعه بیمار رو به نابودی می‌باشد و تنها افرادی که از سلامت جسمی و روحی برخوردارند، می‌توانند جامعه‌ای سالم و پیشرو پدید آورند و در آن با آسایش و آرامش زندگی کنند و راز سلامت خود را در کم خوردن و ورزش کردن می‌دانستند. پیشینیان در پرتو ورزش‌های گوناگونی چون سوارکاری، شکار، چوگان و کوهنوردی فرزندان‌شان را به زیور این صفات نیکو می‌آراستند و به تیراندازی و شکار اهمیت می‌دادند زیرا هم برای پرورش تن و هم برای دفاع لازم بود. تیراندازی با کمان یکی از رقابت‌انگیزترین و قابل‌اجراترین ورزش‌های دنیا می‌باشد و همین امر موجب جذابیت این ورزش شده است. تقریباً هرکسی و با هر سنی می‌تواند در این ورزش شرکت کند. این ورزش در عین مفرح بودن، نیاز به آمادگی جسمانی زیادی دارد. انجام این ورزش نه تنها قدرت بدنی را افزایش می‌دهد بلکه تمرکز و انعطاف‌پذیری هم افزایش می‌یابد. ورزش تیر و کمان به ورزشکاران درس تمرکز و صبوری می‌آموزد و ذهن را تقویت می‌نماید.

تیر و کمان ورزشی است کم‌خطر، سرگرمی مفید برای همه سنین و آسان جهت یادگیری و باعث افزایش تمرکز و مهارت تعیین هدف می‌شود و از ورزش‌های توصیه شده پیامبر گرامی اسلام ﷺ نیز می‌باشد. ایشان می‌فرمایند: «هرکس تیراندازی بداند و آن را ترک کند یکی از نعمت‌های خداوند را ترک کرده است.» یکی از قدیمی‌ترین ورزش و هنرهایی که در تاریخ بشر در جهان وجود دارد و هنوز تمرین می‌شود، تیراندازی با کمان است و به عنوان کهن‌ترین ورزش شناخته شده برای انسان می‌باشد. این ورزش توسط انسان‌های اولیه هم برای تهیه غذا و هم جهت محافظت از خود ابداع گردید. در تمدن بشری اهمیت تیراندازی با کمان به قدری است که دانشمندان امروزی، پیشرفت اولیه بشر را مدیون پیدایش آتش، چرخ و تیراندازی با کمان می‌دانند. ایرانیان اولین مللی بودند که تیراندازی با کمان را به عنوان یک ضرورت در زندگی خود ابداع و به کار گرفتند. این وسیله از آغاز پیدایش در تمام فرهنگ‌ها و سنت‌های اقوام ایرانی به وضوح دیده می‌شود. بسیاری از بزرگان دینی و حتی سایر ادیان معتقدند



سال پیش از تیروکمان چوبی استفاده می‌کرده است. در افسانه‌ها، اسطوره‌ها و مذاهب مختلف نیز دربارهٔ تیر و کمان حکایت‌های بسیاری نقل شده است. قهرمانان اسطوره‌ای چون باله، آرش کمان‌گیر، ویلهلم تل و بسیاری از شخصیت‌های معروف به تیراندازی با کمان پرداخته‌اند.

تیروکمان از جملهٔ اولین سلاح‌هایی است که انسان ساخته است این سلاح به سرعت به وسیله‌ای تأثیرگذار در نبردها تبدیل شد، چون انسان برای استفاده از آن لازم نبوده رو در روی دشمن قرار گیرد. مشخص نیست که اولین کمان را مردم کدام سرزمین در چه زمانی ساختند اما آثار باقی مانده از زمان‌های باستان و نقاشی دیوارهای غارها نشان می‌دهد که انسان از ۵۰۰ هزار

## حماسه‌های ایران

بدنم بیرون می‌رود و جانم فدای ایران می‌شود. آنگاه بر قلعه دماوند رفت و تیر را در کمان قرار داد و پس از رها شدن تیر از کمان، جانش را از دست داد و به خواست خداوند، فرشته باد، نگهبان تیر شد و از افتادن آن جلوگیری کرد. تیر از بامداد تا ظهر در آسمان بود تا آنکه نزدیک بزرگ‌ترین درخت گردوی عالم که در کناره رود جیحون بود فرود آمد و آن نقطه مرز دو کشور قرار گرفت. ایرانیان باستان به پاس دلاوری آرش هر ساله جشنی به نام تیرگان برپا می‌کردند.

در شاهنامه فردوسی در نبرد سپاهیان ایران و توران، ایرانیان در مازندران به تنگنا افتادند و مجبور شدند شرایط تورانیان را بپذیرند قرار شد ایرانیان از مازندران تیری به سمت شرق شلیک کنند و هر جا که تیر فرود آمد، مرز دو کشور باشد. به پیشنهاد فرشته زمین، سپندارمذ، آرش برای شلیک تیر انتخاب شد آرش می‌دانست که سرنوشت مرزهای ایران و مردم این سرزمین به تیر او بستگی دارد و باید جان خود را در این راه بدهد. به همین دلیل به سپاهیان گفت: من بدنی سالم دارم اما می‌دانم پس از شلیک تیر، تمام نیرویم از

تیراندازی با کمان نزدیک به ۷۰٪ آن تمرکز، ۲۰ تا ۲۵٪ توان بدنی (تمرینات بدنی) و ۵ تا ۱۰٪ آن تکنیک است.

نکته



با هم کلاسی‌های خود در مورد تاریخچه رشته تیر و کمان و چگونگی پیدایش آن و قهرمانان تیراندازی با کمان در کشور، از منابع معتبر تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه نمایید.

فعالیت کلاسی



## آشنایی با انواع کمان<sup>۱</sup>

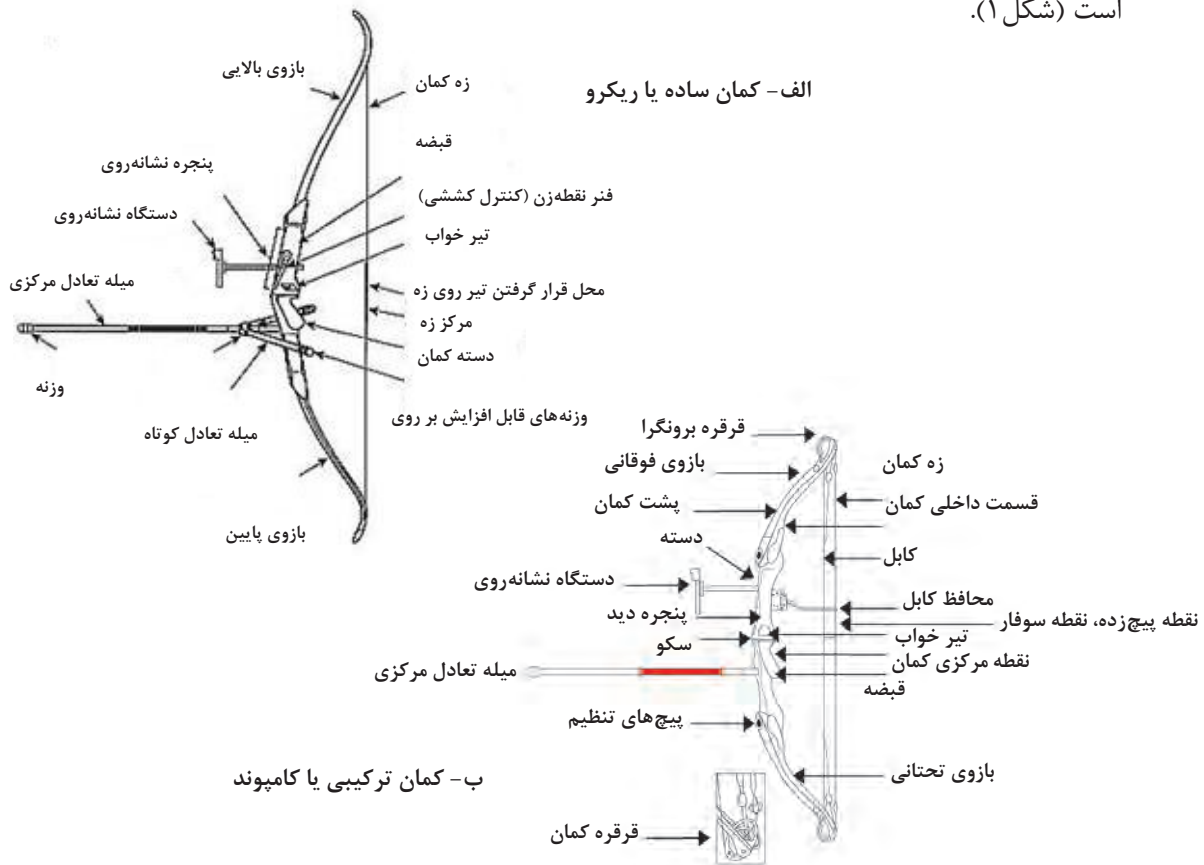
کمان‌ها به دو بخش کلی ریکرو<sup>۲</sup> و کامپوند<sup>۳</sup> تقسیم می‌شود.

### ۱- کمان چهارخم (ریکرو)

این نوع کمان از کربن ورق شده و یا از فایبر گلاس درست می‌شود که دو انتهای آن به صورت منحنی درآمده، به طرف پشت کمان انحنا دارند. برای مبتدیان کمان بسیار خوبی بوده و مخصوص المپیک می‌باشد (شکل ۱).

### ۲- کمان ترکیبی (کامپوند)

این کمان بی‌شبهت به کمان ریکرو نیست، یکی از تفاوت‌هایی که با آن دارد استفاده از قرقه‌هایی است که به راندمان کار کمک کرده و اجزای قابل تنظیمی را به وجود آورده‌اند. این کمان دارای دو قرقه در قسمت بازوی کمان است و در ابتدا فقط برای شکار از این کمان استفاده می‌شد، این کمان از کمان ریکرو کوتاه‌تر است (شکل ۱).



شکل ۱

۱ - Bow

۲ -Recurve

۳ - Compound



- ۱- تأثیر ورزش تیر و کمان بر درمان استرس را بررسی نمایید.
- ۲- ورزش‌های تیر و کمان و دارت را با هم مقایسه کنید.
- ۳- هیجان‌انگیزترین ورزش در دنیای پهن‌اور کدام است؟

### مشخصات یک کمان ریکرو

- الف) پشت کمان<sup>۱</sup>:** بعد از زه شدن، کمان به صورت محدب درمی‌آید و در مواقع تیراندازی به طرف هدف می‌باشد.
- ب) قسمت داخل کمان<sup>۲</sup>:** قسمت داخل کمان را شکم کمان می‌گویند که در مواقع تیراندازی به سمت کمان‌دار است (کمان‌دار پشت زه می‌باشد).
- ج) قبضه کمان<sup>۳</sup>:** قسمتی از کمان است و با دست گرفته می‌شود و ضخامت آن طوری است که در موقع گرفتن دسته کمان، بین انگشت شست و انگشت اشاره فاصله زیادی وجود ندارد (شکل ۲).



شکل ۲

- د) بازوهای کمان<sup>۴</sup>:** بازوها از طرفین دسته شروع شده و به طرف دو سر بالایی و پایینی کمان از ضخامت آن کاسته می‌شود و در انتهای هر بازو، شاخکی وجود دارد که زه به آن متصل می‌گردد (شکل ۳).



شکل ۳

- 
- ۱- Back
  - ۲- Face
  - ۳- Riser or Handle
  - ۴- Bow Limb

ه) زه کمان! معمولاً از جنس نخ‌های نایلونی باریک و مقاوم ساخته می‌شود. لازم به ذکر است که زه کمان‌های اولیه از روده گوسفند ساخته می‌شدند ولی انواع امروزی آن از جنس کتان، داکرون ساخته می‌شود (شکل ۴).



شکل ۴

و) محل ناکینگ پوینت<sup>۲</sup>: محل قرار گرفتن دو شاخه انتهایی تیر به روی زه را ناکینگ پوینت می‌گویند که با اندازه‌گیری‌های دقیق و به وسیله خط‌کش تی (T) مشخص می‌شود. به طوری که در این حالت زاویه بین تیر و زه کمان ریکرو باید  $1/8$  اینچ بالاتر از زاویه  $90^\circ$  درجه باشد اما در کمان کامپوند این زاویه کاملاً  $90^\circ$  درجه است (شکل ۵).



شکل ۵

ز) گوشواره کمان<sup>۳</sup>: محلی است در دو انتهای کمان که حلقه‌های دو طرف زه هنگام زه کردن کمان، روی آن قرار می‌گیرند. باید مراقب بود که گوشواره کاملاً گرد و صاف و لبه آن صیقلی باشد تا باعث ساییده شدن حلقه‌های زه نشود.

از آنجا که حرکات کمان‌گیری ظریف و دقیق است تجهیزات ورزشی نقش بیشتری در عملکرد بهتر ایفا می‌کنند.

نکته



۱- Bow String

۲- Nocking point

۳- Bow tip

لوازم جانبی که بر روی کمان بسته می شود:

۱- سایت<sup>۱</sup>: کاربرد این وسیله برای نشانه روی دقیق تر می باشد که مدرج بوده و سایت در کمان ریکرو مجهز به پین سایت<sup>۲</sup> است و در انواع آموزشی و حرفه ای موجود می باشد (شکل ۶).



شکل ۶

۲- میله تعادل<sup>۳</sup>: این وسیله که در انواع متنوع تک شاخه و سه شاخه وجود دارد به روی قبضه کمان بسته می شود و کاربرد آن در کنترل و مهار ارتعاشات کمان است که ممکن است در اثر لرزش دست کمان دار، وزش باد و رها کردن تیر به وجود بیاید و معمولاً از جنس کربن می باشد (شکل ۷).



شکل ۷

۳- رست<sup>۴</sup>: محل قرار گرفتن تیر به روی قبضه را رست می گویند که در انواع پلاستیکی و مغناطیسی وجود دارد (شکل ۸).



شکل ۸

۱- Sight

۲- Pin sight

۳- Stabilizer

۴- Rest



۴- پلانگر: پلانگر دستگاهی است که وظیفه تنظیم پرواز تیر را به عهده دارد و به یک پیچ و یک فنر که به فنر کاشن پلانگر معروف است مجهز می‌باشد (شکل ۹).



شکل ۹

۵- کلیکر: این وسیله به تیرانداز کمک می‌کند همیشه زه را به یک اندازه بکشد و به همه تیرهایش قدرت یکسانی برای پرتاب بدهد، به طوری که پس از کشش کامل زه، کلیکر به صدا در می‌آید و این دقیقاً همان لحظه‌ای است که کمان‌دار باید زه را رها کند (شکل ۱۰).



شکل ۱۰

## تجهیزات جانبی کمان‌داران

در تیراندازی با کمان ابزار زیر به کار می‌رود:

۱- لباس: لباس تیراندازان به طور معمول پیراهن و شلوار ورزشی و کفش کتانی و راحت می‌باشد (شکل ۱۱).



شکل ۱۱

**۲- محافظ انگشتان:** این وسیله که در کمان ریکرو استفاده می‌شود، از انگشتان دست حمایت می‌کند تا در طول تمرین و مسابقه بند انگشتانی که در تماس با زه هستند آسیب نبینند و ورزشکار در زمان کشش، احساس راحتی بیشتری داشته باشد (شکل ۱۲).



شکل ۱۲

**۳- محافظ ساعد:** این وسیله به ساعد دست نگهدارنده کمان بسته می‌شود تا از تماس زه با ساعد در هنگام تیراندازی جلوگیری کند. اندازه این وسیله باید مناسب با طول دست تیرانداز باشد تا برای مچ دست از یک طرف و قسمت خمیدگی آرنج از طرف دیگر مزاحمت ایجاد نکند. توصیه می‌شود که جنس این وسیله از چرم ضخیم باشد تا در صورت برخورد زه با ساعد آسیبی نبیند (شکل ۱۳).



شکل ۱۳

**۴- محافظه سینه:** این وسیله مانع از تماس زه با سینه به هنگام کشش زه و همچنین مانع از برخورد زه به هنگام رها کردن می‌شود (شکل ۱۴).



شکل ۱۴

- 
- ۱- Finger Tab
  - ۲- Arm Guard
  - ۳- Chest Guard

۵- تیردان<sup>۱</sup>: از جنس چرم و به شکل یک قوطی بلند که بالای آن سوراخ‌هایی برای قرار گرفتن تیرها به‌طور جداگانه دارد تا از گم شدن و خراب شدن تیرها جلوگیری کند (شکل ۱۵).



شکل ۱۵

۶- کیف کمان<sup>۲</sup>: از این وسیله برای نگهداری کمان استفاده می‌شود تا کمان از ضربه‌ها و آسیب‌های احتمالی مصون بماند (شکل ۱۶).



شکل ۱۶

۷- سه پایه کمان<sup>۳</sup>: استفاده از سه پایه به منظور نگه داشتن کمان در زمان تیراندازی می‌باشد، به دلیل اینکه تنظیمات کمان به هم نخورده و همچنین برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی از سه پایه کمان استفاده می‌شود (شکل ۱۷).



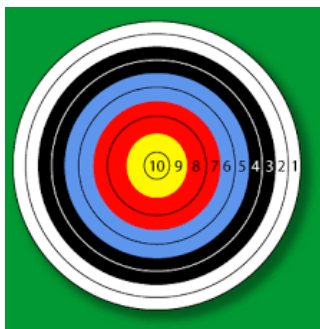
شکل ۱۷

۱- Quiver

۲- Bow Case

۳- Bow Stand

۸- هدف یا سیبل<sup>۱</sup> هدف نشانه‌ای است که تیر به سوی آن پرتاب می‌شود و شامل سیبل سه پایه و چهارپایه است (شکل ۱۸).



شکل ۱۸

انواع سیبل: دو نوع سیبل به صورت ثابت (داخل سالن) و متحرک (خارج از سالن) وجود دارد.

۹- سه پایه سیبل: سه پایه سیبل معمولاً از جنس چوب می‌باشد به این علت که در صورت برخورد نوک تیر به سه پایه، سر تیر خراب نشود. علت دیگر در دسترس بودن و تهیه راحت آن است (شکل ۱۹).

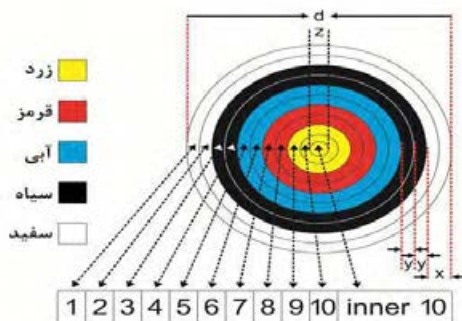


شکل ۱۹

۱۰- روکش سیبل: روکش سیبل معمولاً از پارچه‌های کتان‌ی روغنی، کاغذی و یا چوب پنبه‌ای نازک ساخته می‌شود که این روکش از ۱۰ دایره متحدالمرکز به ترتیب زیر تشکیل شده است:

- ۱- دو دایره وسط به رنگ طلایی
- ۲- دو دایره بعدی به رنگ قرمز
- ۳- دو دایره بعدی به رنگ آبی روشن
- ۴- دو دایره بعدی به رنگ مشکی
- ۵- دو دایره آخر به رنگ سفید

**مشخصات سیبل:** در حال حاضر دو نوع سیبل به اندازه‌های ۱۲۰ سانتی‌متر و ۸۰ سانتی‌متر در مسابقات تیر و کمان مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای هر سیبل یک شماره تعیین می‌شود که اندازه آن سی سانتی‌متر بوده و برای تشخیص تیراندازان به دو صورت زیر تهیه و به صورت یکی در میان نصب می‌شود. عدد با رنگ سیاه روی زمینه زرد رنگ نوشته می‌شود، عدد با رنگ زرد روی زمینه سیاه رنگ نوشته می‌شود. شماره هدف‌ها در بالا و یا در زیر مرکز هر سیبل قرار می‌گیرد به طوری که صفحه هدف واضح باشد. ابعاد این شماره‌ها باید در یک مربع ۳۰×۳۰ باشد. زاویه سیبل با خط عمود زمین ۱۰ تا ۱۵ درجه می‌باشد. در فضای آزاد، جهت سیبل در جهت جنوب به شمال از زمین قرار می‌گیرد. هر رنگ به وسیله یک خط نازک به دو منطقه مساوی تقسیم می‌شود، به این ترتیب که از مرکز صفحه طلایی رنگ ۱۰ منطقه امتیاز با عرض مساوی به وجود می‌آید. در مرکز هدف حفره بین قرار دارد و به وسیله یک X کوچک نشان داده می‌شود. پهنای خطوط رنگ‌های مشابه از ۱ میلی‌متر و خطوط بین دو رنگ از ۴ میلی‌متر تجاوز نمی‌کند. دایره مرکز هدف که ده امتیازی است و با علامت X در کارت‌های امتیاز مشخص شده است در هدف‌های هشتماد سانتی‌متری دارای قطر چهار سانتی‌متر می‌باشد. سیبل‌های هدف هشتماد سانتی‌متری ممکن است در فواصل سی متر به کار بروند. نصب سیبل‌های مثلثی برای مسابقات جهانی فیتا (FITA) اجباری است. این سیبل‌ها ابعاد مشابهی با سیبل‌های هشتماد سانتی‌متری دارند (شکل ۲۰).



شکل ۲۰

	d	x	y	z
	قطر فیس	منطقه رنگ	منطقه هدف	میانگین قطر ۱۰
داخل سالن	۶۰ CM	۶ CM	۳ CM	۳ CM
	۴۰ CM	۴ CM	۲ CM	۲ CM
خارج سالن	۱۲۲ CM	۱۲۲ CM	۶/۱ CM	۶/۱ CM
	۸۰ CM	۸ CM	۴ CM	۴ CM



یک سیبل را بر روی مقوای رنگی ترسیم و نمره گذاری کنید.

**۱۱- تیر و انواع آن:** تیر به طور معمول از فلز، چوب و ترکیبی از پلاستیک و شیشه ساخته می شود. طول تیر بین ۶۰ تا ۷۰ سانتی متر است.

**۱۱-۱- تیرهای چوبی:** این تیرها به آسانی شکسته می شوند و به مراقبت کاملی نیاز دارند برخی تیرهای چوبی از چوب فشرده طبیعی درست می شود که مقاوم تر هستند. اگرچه این تیرها سنگین تر از چوبهای فشرده نشده هستند، اما قابلیت نفوذپذیری بیشتری دارند. برای مبتدیان استفاده از تیرهای سبک و فشرده نشده توصیه می شود، چرا که مبتدیان برای کسب مهارت، نیازمند پرتاب تیرهای سنگین نمی باشند (شکل ۲۱).



شکل ۲۱

**۱۱-۲- تیرهای فایبرگلاس:** تیرهای فایبرگلاس، از تیرهای چوبی، بادوام تر هستند که با هر کمان داری و در هر اندازه ای سازگارند. همچنین تیرهای فایبرگلاس از تیرهای چوبی منسجم تر ساخته می شوند. اما عیب بزرگ این تیرها این است که به راحتی شکسته می شوند (شکل ۲۲).



شکل ۲۲

**۱۱-۳- تیرهای آلومینیومی:** تیرهای آلومینیومی از نوع تیرهای با دوام می باشند. این تیرها از آلیاژهای مختلف آلومینیوم و در شکل ها و اندازه های مختلف ساخته می شوند. این مزیت موجب قابل استفاده بودن و مناسب بودن این نوع تیرها برای هر نفر می شود. از آنجایی که این تیرها به آسانی صاف می شوند و نوک آنها عوض می شود می توان مجموعه ای از این تیرها را برای مدت طولانی نگه داشت (شکل ۲۳).



شکل ۲۳

۴-۱۱- تیرهای آلومینیوم - کربن: با ترکیب روکشی از کربن و لوله‌ای باریک از آلومینیوم بسیار دقیق و با کیفیت ساخته شده که مورد استفاده قهرمانان در مسابقات مهم می‌باشد (شکل ۲۴).



شکل ۲۴

### قسمت‌های مختلف تیر

#### ۱- نوک تیر<sup>۱</sup>

قسمتی از تیر است که داخل هدف می‌شود و اکثراً به شکل فشنگ می‌باشد (شکل ۲۵).

#### ۲- بدنه تیر<sup>۲</sup>

قسمت میانی تیر است و تمام اجزای تیر به این قسمت متصل است. این قسمت برای کاربرد در کمان‌های بلند، از جنس چوب ساخته می‌شود. در حالی که بدنه تیر برای کاربرد در کمان کامپوند یا ریکرو از آلومینیوم یا کربن ساخته می‌شود. توصیه می‌شود افراد مبتدی از تیرهای با بدنه چوبی استفاده کنند (شکل ۲۵).

#### ۳- پرهای تیر<sup>۳</sup>

هر تیر شامل سه پر می‌باشد که در انتهای تیر قرار داده می‌شود. این پرها را در هنگام مسابقه و با توجه به شرایط مسابقه در روی تیر قرار می‌دهند. زاویه نصب پرها ۱۲۰ درجه است که این زاویه موقعی که تیر در حال پرتاب است شروع به چرخش می‌کند و در واقع کار همان خان تفنگ است. دقت شود که هر سه پر باید به صورت عمود بر بدنه تیر قرار داده شود محل نصب پرها یک سانتی‌متر یا یک اینچ در زیر محل نصب ناک یا قسمت انتهایی تیر است. این پرها از پلاستیک ساخته می‌شوند (شکل ۲۵).



شکل ۲۵

۱- Arrow Head or Point

۲- Shaft

۳- Vanes

#### ۴- شیار انته‌ای تیر<sup>۱</sup>

شکافی است که معمولاً از جنس پلاستیک ساخته شده است و در عقب تیر قرار می‌گیرد که هنگام مسلح کردن کمان، باید زه داخل این زائده قرار بگیرد (شکل ۲۶).



شکل ۲۶

طول تیرها بر اساس طول دست تیراندازان، متفاوت می‌باشد این طول بین ۲۴ تا ۳۰ اینچ تغییر می‌کند. برای اکثر افراد به‌طور متعارف تیرهای ۲۶ تا ۲۸ اینچ (حدود ۶۶/۴ تا ۷۱/۱۲ سانتی‌متر) مناسب است. تیرهای کنونی از لحاظ نرمی و سفتی، درجات متفاوتی دارند که انتخاب تیر برای تیرانداز به نسبت طول دست و قد، توسط مربیان انجام می‌شود. این کار در پرواز خوب تیر و جمع شدن تیرها در یک نقطه بسیار مؤثر است.

بیشتر بدانید



در گروه‌های سه نفره با هم‌کلاسی‌های خود در مورد انواع تجهیزات تیر و کمان بحث کنید و در مورد محاسن و معایب انواع تجهیزات گفت‌وگو نمایید.

فعالیت کلاسی





## ارزشیابی

- ۱- انتخاب تیر به نسبت طول دست و قد کمان‌دار چه تأثیری در تیراندازی دارد؟
- ۲- برای جلوگیری از لرزش دست کمان‌دار در هنگام تیراندازی از چه وسیله‌ای استفاده می‌شود؟
- ۳- استفاده از پین سایت در کدام نوع از کمان کاربرد دارد؟
- ۴- افراد مبتدی برای کسب مهارت بهتر است از چه نوع تیرهایی استفاده کنند؟



- ۱- چه حرکاتی برای حفظ و ارتقای وضعیت تعادل و قدرت در کمان‌داران مؤثر است؟
- ۲- به نظر شما آیا کمان‌دارانی که از لحاظ بدنی در سطح مطلوبی نیستند، دچار آسیب عضلانی و مفصلی می‌شوند؟
- ۳- آیا گرم کردن به جلوگیری از آسیب بدنی کمک می‌کند؟
- ۴- گرم کردن در رشته تیر و کمان تا چه اندازه در بهتر اجرا کردن مهارت‌های آن تأثیر دارد؟

گرم کردن، قبل از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم می‌باشد و شما را آماده انجام ورزش می‌کند. گرم کردن، به بدن شما فرصت می‌دهد تا خود را برای فشار زیادی که می‌خواهید به آن وارد کنید آماده کند. بهترین روش گرم کردن، راه رفتن است. در گرم کردن قابلیت انعطاف‌پذیری و انسجام عضلات افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر خطر آسیب‌دیدگی در حین انجام حرکات کششی که خود به عنوان حرکات جلوگیری‌کننده از صدمه‌دیدگی شناخته می‌شوند کاهش می‌یابد. کشش باعث می‌شود که بافت‌های عضلات در امتداد یکدیگر قرار بگیرند و فرایند بهبودی پس از یک سری تمرینات طاقت‌فرسا تسریع پیدا کند، فعالیت‌های گرم کردن در دو مرحله خلاصه می‌شوند. مرحله اول گرم کردن عمومی و مرحله دوم گرم کردن اختصاصی می‌باشد.

### آیا حرکات کششی همان گرم کردن عمومی بدن هستند؟

گرم کردن عمومی به معنی انجام تمرینات کششی و نرمشی در مفاصل مختلف و عمده بدن از جمله گردن، شانه، کمر، ران و زانو می‌باشد. گرم کردن با حرکاتی از قبیل چرخش مفاصل، ایروبیک و نفس‌گیری همراه می‌باشد. نرمش‌های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید. حرکات کششی پس از گرم کردن بدن، قبل، بعد و در حین حرکات اصلی انجام می‌شوند. بهترین نتیجه زمانی پدیدار می‌شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه در موقعیت کشش باقی بمانید، به‌جای اینکه بر روی نیمکت بنشینید و منتظر تکرار بعدی خود بمانید سعی کنید حرکات کششی انجام دهید. در ادامه نمونه‌ای از حرکات کششی آورده شده است:

**کشش عضلات پشت ساق:** به طرف دیوار بایستید. پاهایتان را کمی عقب برده و کف هر دو دست خود را به دیوار بزنید. زانوی راست را به آرامی خم کنید تا تنه شما پایین بیاید. در همین حال سعی کنید کف پای چپ را روی زمین نگه داشته و زانوی چپ را در حالت مستقیم حفظ کنید. این حالت را ۳۰-۱۵ ثانیه نگه دارید. در حین انجام این نرمش احساس می‌کنید عضلات پشت ساق شما کشیده می‌شود. دقت کنید که در تمام مدتی که این نرمش را انجام می‌دهید باید کف هر دو پایتان کاملاً روی سطح زمین باشد. این کار را برای طرف مقابل هم انجام دهید (شکل ۱).



شکل ۱

**کشش ران:** روی زمین بنشینید، هر دو زانو را خم کرده و کف هر دو پا را به هم بچسبانید. سپس با کمک آرنج‌هایتان زانوها را به زمین نزدیک کنید (شکل ۲).



شکل ۲

**کشش عضلات پشت ران:** روی زمین بنشینید. پای چپ را کاملاً بکشید و کف پای راست را در سطح داخلی کشاله ران چپ قرار دهید. به جلو خم شوید تا دست‌هایتان به انگشتان پای چپ برسد. این کار را خیلی به آرامی انجام دهید و خود را به جلو پرتاب نکنید. در حین انجام این نرمش احساس کشیدگی در عضلات پشت ران می‌کنید. این حالت را ۱۵-۳۰ ثانیه حفظ کنید (شکل ۳).



شکل ۳

**کشش بالای بدن:** در حالت ایستاده انگشتان دو دست خود را در هم برده و در حالی که کف دست‌ها به طرف بالا است دست‌هایتان را به بالا بکشید (شکل ۴).



شکل ۴

**کشش عضلات پشت بازو:** بازوی راست را بالای سر برده و آرنج راست را خم کنید؛ به طوری که دست

راست شما در پشت سرتان قرار گیرد. سپس با کف دست چپ، آرنج راست را به آرامی به پشت سر خود فشار دهید. این کار را برای طرف مقابل هم انجام دهید (شکل ۵).



شکل ۵

**کشش عضلات کتف و شانه:** بازوی راست را بالا ببرید تا در حالت افقی قرار گیرد. آرنج راست را خم کنید. با کف دست چپ و به آرامی آرنج راست را به طرف سینه بکشید. این حالت را ۱۵-۳۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را برای طرف مقابل هم انجام دهید (شکل ۶).



شکل ۶

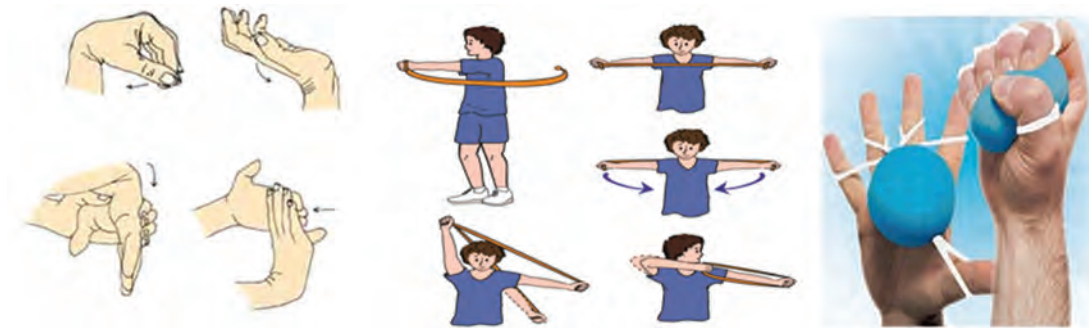
**کشش عضلات کمر:** به پشت دراز بکشید. زانوی راست را خم کرده، با هر دو دست آن را گرفته و به آرامی به طرف سینه بکشید. این حالت را ۱۵-۳۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را برای طرف مقابل هم انجام دهید. (شکل ۷).



شکل ۷

## گرم کردن اختصاصی

در تیراندازی با کمان دویدن، به منظور گرم کردن مناسب نیست چرا که تیرانداز باید آرامش خود را حفظ نماید و ضربان قلبش را پایین نگه دارد. بنابراین به جای دویدن، کمی راه رفتن در اطراف، برای به گردش درآمدن بهتر خون در بدن توصیه می‌شود، سپس عضلاتی را که در حین فعالیت درگیرند، کشش دهید. گرم کردن اختصاصی حداکثر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است. باید قبل از هر جلسه تمرین یا رقابت به گرم کردن بدنتان بپردازید. گرم کردن را به عنوان یک عامل ضروری در تمرینات بگنجانید و چنین تصور نمایید که یکی از ابزارهای تیراندازی شماست. در گرم کردن اختصاصی، بر عضلات و مفاصلی تأکید می‌شود که در آن جلسه تمرینی باید از آنها استفاده نماییم. مهم‌ترین عضله در کشش کمان، عضله پهن کتفی است. عضلات شانه و کتف از جمله عضلات اصلی در ورزش تیراندازی با کمان می‌باشند که عدم گرم کردن آنها قبل از تمرینات، عدم تقویت آنها و در نتیجه بی‌توجهی به این عضلات هنگام تمرینات باعث آسیب‌دیدگی آنها می‌گردد. در زیر نمونه‌ایی از گرم کردن اختصاصی با توپ، کش بدنسازی و کشش مچ دست آورده شده است (شکل ۸).



شکل ۸

## سرد کردن

در پایان جلسه تمرین، سرد کردن نیز اهمیت زیادی دارد، در طول تمرین شما تحت فشار کششی زیادی بوده‌اند در پایان تمرین یا رقابت، عضلات به اکسیژن خون، برای از بین بردن فرآورده‌های مضر (اسید لاکتیک و...) موجود در آنها نیازمند هستند. همچنین وقتی که شما فعالیت را متوقف می‌کنید عضلات اجازه نمی‌دهند که خون به خوبی به قلب بازگردانده شود که این باعث تجمع مایعات در عضلات شده و در نتیجه احساس خستگی و درد در عضلات ایجاد می‌شود، این حالت با کشش دوباره (سرد کردن) از بین می‌رود اما مراقب باشید که عضلات را بیش از حد کشش ندهید و همچنین بعد از تمرین، کمی راه رفتن بهتر از نشستن و استراحت مطلق است.



- ۱- اولین مرحله در تیراندازی چیست؟
- ۲- آیا تمرکز به عنوان جوهر اصلی توجه، است؟

### الف) حالت گیری

انسان اشرف مخلوقات است و به همین سبب هیكل و اسکلت او در عین پیچیدگی، ظرافت خاص و ساختار بسیار دقیقی داشته است. وضعیت بدن انسان (به علت نحوه ایستادن و راه رفتن) با وضعیت سایر موجودات زنده متفاوت می باشد. او می ایستد. وضعیت ایستادن «صاف»، می کوشد که تعادل خود را در یک سطح اتکای کوچک حفظ نماید، یعنی انسان مانند یک بطری وارونه است با این تفاوت که انسان باید وزنش را جابه جا کند. این جابه جایی توسط عضلات انجام شده و با انقباض سریع عضلات، موقعیت پاها تنظیم گردیده و از افتادن جلوگیری می شود. در رشته تیر و کمان ایستادن اقدامی اولیه است که بر حرکات و شرایط تأثیر می گذارد. تنظیم دقیق ایستادن باعث ایستادن صحیح هنگام کشش کمان می شود، که در ادامه به آن می پردازیم.

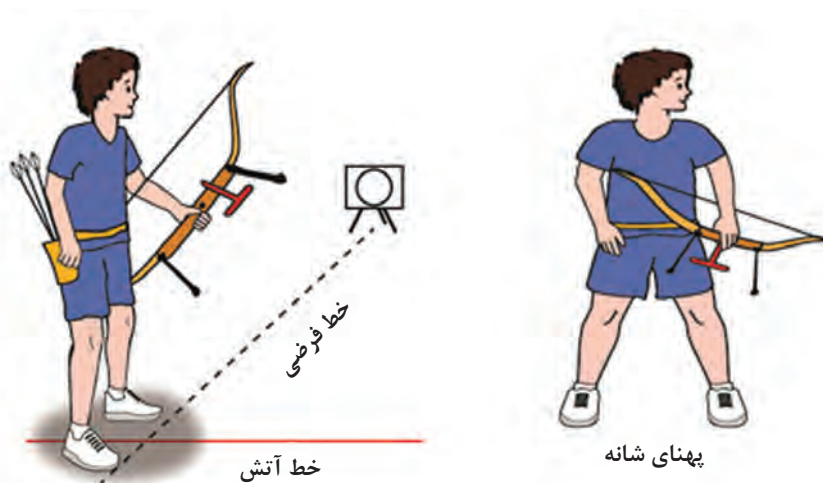
۱- ایستادن: گام اول در رشته تیراندازی با کمان درست ایستادن می باشد. نحوه ایستادن یک تیرانداز بسیار مهم است. بسیاری از تغییرات و زوایای مختلف بدن با نحوه ایستادن مرتبط است.

۱- به صورت ۹۰ درجه نسبت به سیبل بایستید و نقطه سر را به سمت سیبل بچرخانید. (شکل ۹)

۲- پا باید به اندازه عرض شانه باز شود و پنجه ها کمی رو به بیرون متمایل باشد. (برای حفظ تعادل یک خط فرضی از مرکز سیبل می کشیم که این خط باید از نوک انگشت شست ما عبور کند).

۳- پاها را در دو طرف خط آتش قرار دهید.

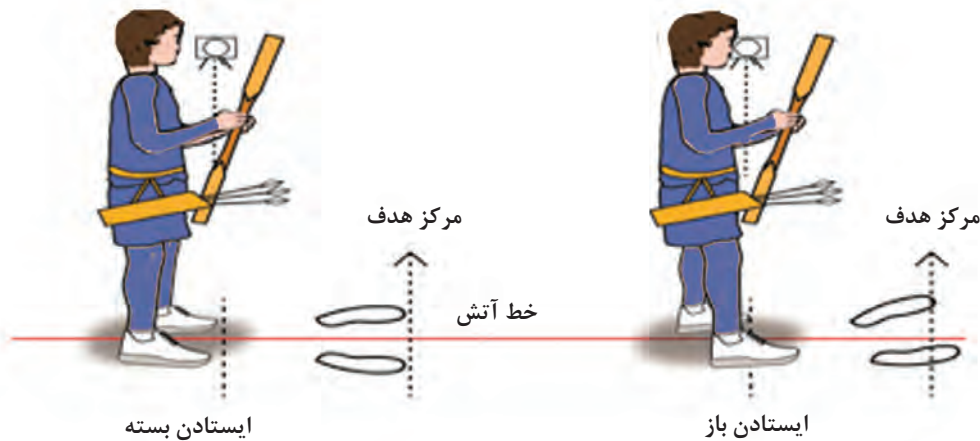
۴- سعی کنید راحت باشید و عضلات را آزاد و شل کنید.



شکل ۹



شکل سمت راست چه تفاوتی با شکل سمت چپ دارد؟ در مورد آن بحث کنید. (شکل ۱۰)



شکل ۱۰

نکته



نحوه ایستادن تیرانداز در دقت پرتاب بسیار تأثیر دارد. زمانی که موقعیت ایستادن تثبیت شد باید در هر پرتاب سعی شود تا آن را ثابت نگه داشت. استفاده از نشانه‌های پا می‌تواند به ثابت نگه داشتن موقعیت ایستادن کمک کند.

تمرین



با فاصله از یکدیگر رو به روی دیوار قرار بگیرید و حالت صحیح ایستادن را اجرا کنید، شکل پاهای خود را بر روی زمین ترسیم کنید و در تکرارهای بعدی در جای اول خود قرار بگیرید.

فعالیت کلاسی



گروه‌های چند نفره تشکیل دهید، الگوی صحیح ایستادن را به طور عملی نشان دهید و مراحل ایستادن صحیح را به ترتیب اجرا نمایید، سپس شیوه ایستادن یکدیگر را اصلاح نمایید.

### ارزشیابی

- ۱- الگوی صحیح ایستادن را به طور عملی نشان دهید.
- ۲- مراحل ایستادن صحیح را اجرا کنید.

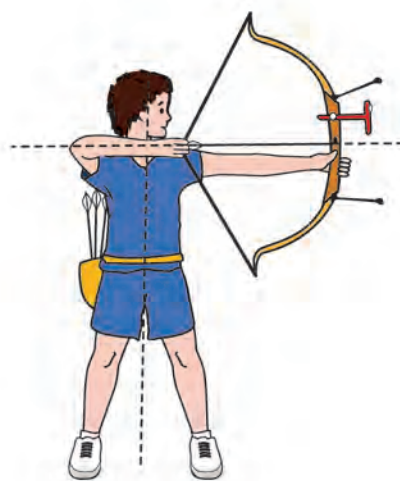
## ب) استقرار

تاکنون به نحوه استقرار جانوران، گیاهان، ساختمان‌ها و افراد در شرایط مختلف دقت کرده‌اید؟ هر موجودی اعم از جاندار و بی‌جان بر اساس شرایط، خودش را سازگار می‌کند و بر نحوه استقرار آن تأثیر می‌گذارد. مثلاً استقرار یک شیر در هنگام حمله با هنگامی که در حالت استراحت است، متفاوت است. نحوه استقرار ساختمان‌های بلند مرتبه با یک ساختمان یک طبقه حتماً تفاوت دارد، یک گیاهی که در زمین ناپایدار کویری رشد می‌کند، ناچار برای استقرار بیشتر خیلی بلند نمی‌شود، در حالی که در مناطقی که زمین استحکام بیشتری دارد، درختان بسیار بلند می‌شوند. انسان هم بر اساس شرایط مختلف با شیوه‌های مختلفی مستقر می‌شود. در حالت ایستاده بر روی یک پا یا دو پا یا حتی نشسته یا خوابیده. در ورزش‌های مختلف نیز نحوه استقرار افراد بستگی به شرایط آن ورزش دارد.

نحوه استقرار در ورزش تیر و کمان، استفاده از بازوها به هنگام تیراندازی است که در ادامه مرور می‌کنیم:

### ۱- نحوه قرار گرفتن بازو به هنگام تیراندازی

- ۱- شانه‌ها باید در یک خط و به صورتی که دست کشش و دست کمان در یک خط قرار گرفته باشد.
- ۲- دست کشش و کمان باید در یک نقطه به طرف هدف باشند. در این وضعیت باید دست کمان با شانه کمان و شانه کشش در یک خط راست باشند.
- ۳- بازوی کمان باید با شانه کشش یک زاویه در حدود ۴۵ درجه داشته باشد. در این حالت باید بازو طوری قرار بگیرد که آرنج با زه کمان کمی فاصله داشته باشد. (آرنج دستی که کمان را در اختیار دارد به دور محور مرکزی خود می‌چرخد. چرخش به سمت زه) (شکل ۱۱).



خط افقی

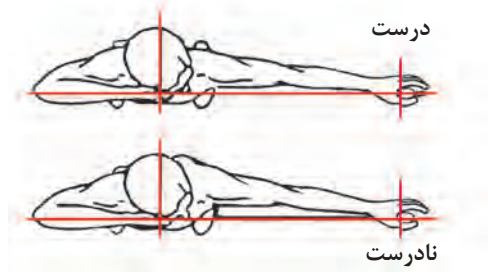
شکل ۱۱



گفت‌و‌گو کنید



با دوستان هم‌گروه خود در مورد شکل زیر بحث کنید و تفاوت شکل صحیح و اشتباه را استخراج کنید، سپس یک کش ضخیم را در دست بگیرید و شروع به کشیدن کنید تا شانه‌ها در یک خط قرار گیرد (شکل ۱۲).



شکل ۱۲

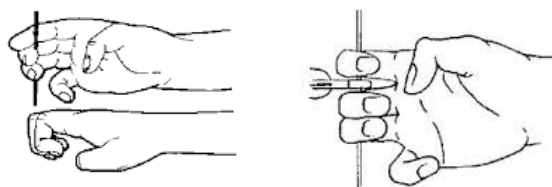
فعالیت پژوهشی



- ۱- چند نمونه مختلف از نحوه استقرار در رشته‌های مختلف ورزشی را به کلاس ارائه دهید.
- ۲- استقرار در رشته‌های کاراته، تنیس روی میز، دارت و تیر و کمان را با هم مقایسه کنید.

## ۲- نحوه قرار گرفتن انگشتان بر روی زه کمان

- قبل از گرفتن زه باید دم تیر را بر روی زه، در محل قرار گرفتن تیر قرار دهید.
- ۱- برای گرفتن زه مطابق شکل، با استفاده از سه انگشت، انگشت اشاره بالای تیر، انگشت میانی و حلقه در پایین تیر بر روی زه قرار گیرد (شکل ۱۳).
  - ۲- با استفاده از انگشتی که در دست کشش قرار دارد باید زه را بگیرید، در این مرحله باید از بند اول انگشتان برای گرفتن زه استفاده کرد.
  - ۳- انگشتان خود را دور زه از محل مفصل اولین و دومین استخوان انگشت قلاب کنید. با این روش، شما مطمئناً یک قلاب محکم برای حمایت و نگهداری از زه کمان می‌سازید.



شکل ۱۳

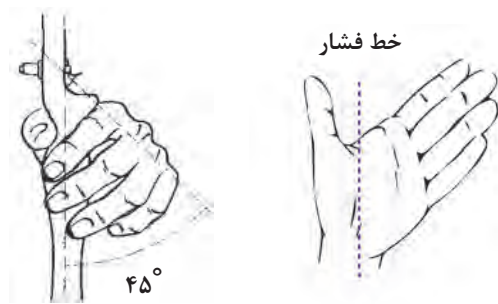
زه کمان باید به‌طور کامل در داخل ته تیر قرار گیرد. پشت دست باید صاف باشد و نباید حلقه شود. زه را نباید چنگ زد.

نکته



## ۳- نحوه قرار گرفتن دست بر روی کمان

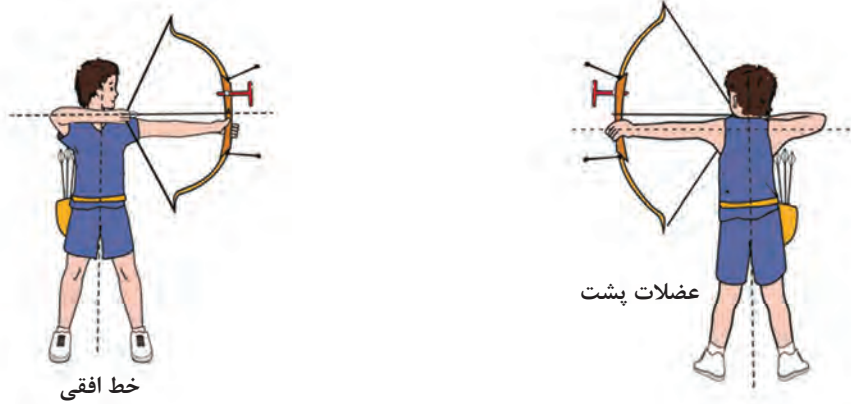
- قبضه کمان را باید در دستی که قرار است کمان را نگه دارد به‌گونه‌ای قرار دهید که:
- ۱- میان انگشت شست و سبابه به شکل V باشد. آن‌چنان که در شکل نشان داده شده است (شکل ۱۴).
  - ۲- انگشتان کاملاً راحت و بدون فشار در کنار کمان باید زاویه ۴۵ درجه بسازند.
  - ۳- تیرانداز به هیچ وجه نباید کمان را در دست محکم بگیرد.
  - ۴- فشار کمان در امتداد خط فشار توزیع می‌شود.



شکل ۱۴

#### ۴- نحوه کشیدن زه کمان

- ۱- زه را در طول دستی که کمان را نگه داشته است به طور مستقیم و کاملاً افقی از بالا به پایین بکشید، تا جایی که دست شما در زیر چانه قرار بگیرد و به صورتی باشد که استخوان‌های کتف به هم نزدیک شود (باید مقدار کشش اولیه در حدود ۵۰٪ کشش کامل باشد).
- ۲- در حالی که به داخل روزه دید نگاه می‌کنید کمان را به سمت پایین تا جایی که به نقطه مقابل هدف رسیده، کشیده و در نهایت کشش کامل را انجام دهید.
- ۳- سعی کنید با عضله پشت شانه و کتف، عمل کشیدن زه را انجام دهید.
- ۴- کاملاً صاف و مستقیم و راحت بایستید.
- ۵- هر دو شانه را در حد امکان پایین نگه دارید (شکل ۱۵).



شکل ۱۵

کشش از بالا به پایین کمان، به این دلیل است که در این حالت نیروی کار تقسیم شده و انرژی مورد نیاز در زمان کشش به هدر نمی‌رود. مقدار مساوی کشش، میان دستی که کمان را نگه می‌دارد و دستی که زه را می‌کشد باعث تعادل بدن می‌شود. باید از عضلات پشت، برای کشیدن دستی که زه را گرفته است به عقب استفاده کنید تا زمانی که دست در زیر فک قرار بگیرد، موقعیت بدن و سر نباید جابه‌جا شود (زه را به طرف صورت بکشید، نه اینکه صورت را برای رسیدن به زه جابه‌جا کنید). سر کمان‌دار در موقع کشش کامل باید به زه چسبیده شود و نباید سر، هنگام کشش به عقب رود. در این حالت برای تعادل و تسلط بهتر روی کمان باید از لحاظ جسمانی، کمان‌دار در مرحله‌ای باشد که کشش زه، تعادل را به هم نزند و تمرکز روی هدف‌گیری داشته باشد.

بیشتر بدانید





چرا در زمان کشیدن زه باید از نیروی عضلات پشت برای کشش استفاده کرد؟ در این مورد با هم کلاسی‌های خود بحث و گفت‌وگو کنید و با راهنمایی‌های هنرآموز خود به پاسخ صحیح دست یابید.

## ۵- قرار گرفتن زه روی صورت

در این حالت زه به آرامی با نوک بینی تماس پیدا می‌کند و دست با فک مماس و به آرامی به آن فشار می‌آورد و سپس فرم ثابتی می‌گیرد. لمس بینی، لب و چانه زمانی است که دست بر روی فک قرار گرفته و زه باید صورت را لمس نکند. انگشت شست باید به طرف کف دست خم شود تا کاملاً انگشتان مقابل گردن جای بگیرند و زه به‌طور کامل چانه و بینی را لمس نکند. باید دقت کرد که کوچک‌ترین تغییر در این حالت، بر مقدار نیرویی که کمان بر تیر وارد می‌کند تأثیر می‌گذارد (شکل ۱۶).



چانه و خط میانی بینی



شکل ۱۶

رعایت نکات زیر در این حالت ضروری است:

- ۱- انگشت سبابه درست در زیر چانه قرار بگیرد.
- ۲- دهان را ببندید و دندان‌ها را روی هم قرار دهید.
- ۳- زه باید کاملاً به صورت بچسبد و یک جای ثابت در کار ایجاد کند تا در طول تمرین یک نقطه ثابت برای کشش وجود داشته باشد.



گروه‌های چهار نفره تشکیل دهید و سپس یک کش بدنسازی که دو سر آن را گره زده‌اید در دست بگیرید و کش را تا آنجا که می‌توانید بکشید و جلو صورت نگه دارید، این عمل را چندین بار تکرار کنید.

## ارزشیابی

- ۱- شیوه صحیح گرفتن کمان با چشم و دست برتر را به طور عملی نشان دهید.
- ۲- نحوه قرار گرفتن بازو با رعایت زاویه و جهت درست بدن را به‌طور عملی اجرا کنید.
- ۳- نحوه کشیدن زه و قرار گرفتن آن روی صورت را با حفظ تعادل به صورت عملی اجرا کنید.

### ج) تطبیق عناصر دید (هدف گیری)

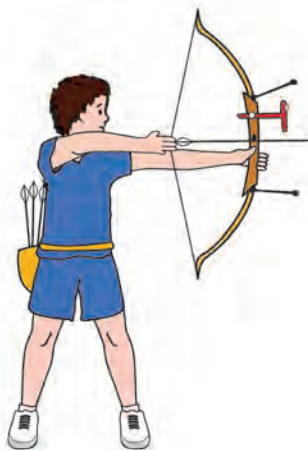
هر انسانی برای زندگی خود اهدافی دارد. هدف داشتن، مانند اعتماد به نفس، ارزش و دلیلی برای ادامه زندگی است و اگر انسان از وجود اهداف زندگی خود آگاه باشد، یا نباشد به ارزش واقعی آنها خدشه‌ای وارد نمی‌شود. درست مانند واقعیت‌های جهان هستی؛ آگاهی و یا عدم آگاهی ما، باعث هیچ‌گونه تغییری در آنها نمی‌شود. به‌رحال زندگی از بدو تولد تا سنین بلوغ و بزرگسالی و پایان با شکوه آن، به‌صورت شناور ادامه دارد. آیا این واقعاً همان چیزی نیست که همه خواهان آن هستیم؟ یک زندگی بدون تشویش و نگرانی؟ بدون شک این یک زندگی دلخواه است. ولی انسان می‌تواند بیشتر بخواهد و برای خواست و دریافت بیشتر، به هدف زندگی نیازمند است. هدف زندگی، دلیل اصلی قرار گرفتن انسان بر روی زمین است. وظیفه ما در روی این کره خاکی چیست؟ احتمالاً بیش از آنچه تنها، روز خود را به اتمام برسانیم یا بیش از آنچه تنها، از گذراندن اوقات خود لذت ببریم. در ورزش هم ما نیازمند به داشتن هدف هستیم تا به موفقیت و پیروزی دست یابیم.

#### ۱- نحوه نگه داشتن کمان

نگه داشتن، یک فرایند مهم و ضروری تیراندازی می‌باشد، تا کمان‌دار مطمئن شود که در مرحله آخر تیراندازی، عضلات پشتی درگیر می‌باشند. نگه داشتن، برای اطمینان کمان‌دار در جلوگیری از آسیب لازم است.

#### برای نگه داشتن صحیح کمان باید مراحل زیر را انجام دهید:

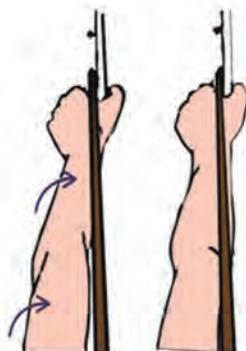
- ۱- عضلات پشت کتف را تحت فشار قرار دهید.
- ۲- دست کمان، دست کشش و آرنج باید در یک خط مستقیم قرار بگیرند (شکل ۱۷).
- ۳- شانه‌ها را حتی‌الامکان در وضعیت پایین نگه دارید.
- ۴- دست کمان برای تنظیم کردن روزنه دید و هدف بر روی هم جابه‌جا شود.
- ۵- همچنان که روزنه دید را برای رسیدن به هدف جابه‌جا می‌کنید تنظیم زه را نیز کنترل کنید.
- ۶- زمان نگهداری باید در دامنه زمانی  $1/2$  تا  $3/4$  ثانیه طول بکشد.



ارتفاع شانه



در گروه‌های چند نفره قرار بگیرید و با در دست گرفتن کمان، درست و نادرست بودن شکل زیر را مشخص نمایید (شکل ۱۸).



شکل ۱۸

## ۲- نشانه‌گیری

قبل از تمرکز کامل برای هدف‌گیری، باید برای اطمینان از اینکه همه چیز در وضعیت درست قرار دارد تمام مراحل قبلی کنترل شود و اگر قسمتی از کار را به خوبی انجام نداده‌اید بهتر است به جای یک پرتاب ناقص و بد، کمان را پایین بیاورید و دوباره از اول، مراحل را انجام دهید، زه را به جای اول خود برگردانید و هدف‌گیری کنید. زمانی که کمان‌دار به سوی مرکز هدف نشانه‌گیری کرده است با وجود تلاشی که برای ثابت نگه داشتن کمان انجام می‌دهد، طبیعی است که روزنه دید به اطراف جابه‌جا شود، در این حالت کمان‌دار باید با تمرین سعی کند روزنه دید را در جای ثابت و هم‌راستا با هدف قرار دهد. زمانی که تیر، چپ یا راست و یا بالا و پایین برود، با تغییر حالت روزنه دید، می‌توان آن را اصلاح کرد.

## اهمیت چشم غالب در تیراندازی با کمان

پرسش

- ۱- شما راست دست هستید یا چپ دست؟
- ۲- چگونه چشم غالب خود را پیدا کنیم؟

بسیار مهم در تیراندازی با کمان چشم غالب است. همان‌طور که می‌دانید برای نشانه‌گیری باید از چشم غالب استفاده کنیم.

نکته



**چشم غالب چیست؟** چشم برتر (چشم غالب) چشمی است که دید بهتری دارد، هم از نظر بینایی و هم از نظر کیفیت دید (شفافیت و وضوح تصاویر) بهتر است. یکی از چشم‌های انسان نسبت به چشم دیگرش برتری دارد که چشم غالب نام دارد.

**روش تشخیص چشم غالب:** دست‌هایتان را کنار هم قرار دهید و در وسط آن‌ها یک سوراخ به شکل مثلث بسازید. البته این سوراخ می‌تواند گرد یا به هر شکل دیگری باشد. از این سوراخ به یک شیئی که حداقل ۳ متر با شما فاصله دارد نگاه کنید. چشم چپ را ببندید و با چشم راست خود از سوراخ نگاه کنید. حالا با چشم

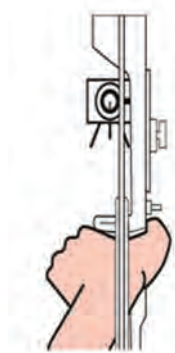
چپ نگاه کنید و چشم راست را ببندید بلافاصله متوجه تغییر ایجاد شده می شوید. وقتی یکی از چشم هایتان باز است، شیء موردنظر در بین دستانتان دیده می شود، اما وقتی چشم دیگر را باز می کنید دیگر اثری از شیء نیست. آن چشمی که وقتی باز است می توانید شیء را بین دستانتان ببینید، چشم غالب شما است. اگر این آزمایش را با اشیای گوناگون در فاصله های مختلف هم امتحان کنید، باید نتیجه یکسان باشد (شکل ۱۹).



شکل ۱۹

### مراحل صحیح نشانه گیری

- ۱- نشانه گیری باید توسط چشم غالب انجام شود و کمان دار می تواند چشم دیگر را ببندد.
- ۲- توانایی باز نگه داشتن هر دو چشم به مهارت و نوع تمرین کمان دار بستگی دارد.
- ۳- روزنه دید مطابق شکل بر روی هدف باشد (شکل ۲۰).
- ۴- زه کمان را کمی در طرف چپ نشانه یاب نگه دارید طوری که بتوانید از طریق آن، هدف را ببینید.



نشانه گیری به سمت هدف

شکل ۲۰

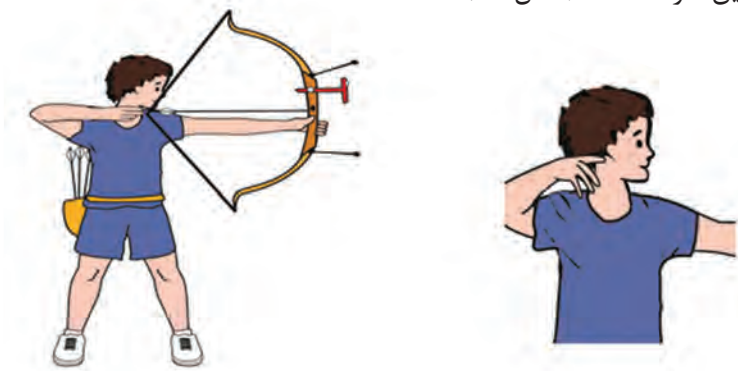
### ۲- رها کردن تیر

مهم ترین مرحله در زمان تیراندازی، رها کردن زه است. عمل رها کردن زه، با استفاده از ابزار بند انگشتی که به انگشت شست و اشاره دست کمان دار بسته شده است، انجام می شود که باعث می شود کمان دار بعد از رهایی، کمان را در دست خود نگیرد و با مچ دست خود به حرکت تیر مسیر ندهد. هر ۳ انگشت باید در یک زمان زه را رها کنند. این عمل به زه اجازه خواهد داد که با کمترین لغزش و تکانی پرتاب شود. در زمانی که رهایی به درستی انجام شود، دست باید به عقب حرکت کند از آنجایی که عضلات پشتی و کتف، دست را به عقب کشیده

تا عمل مناسب جهت زه کردن، انجام شود. (در رها کردن بعضی از افراد، دست معمولاً ۵ سانتی‌متر به عقب خواهد آمد)، سرخوردن تیر بر انگشتان، کمی زه را کج خواهد کرد که این باعث جابه‌جایی افقی در برخورد تیر با سیبل می‌شود.

### در زمان رها کردن تیر توجه به نکات زیر ضروری است:

- ۱- استخوان‌های کتف هم زمان با رها کردن انگشتان باید همچنان نزدیک به هم باقی بمانند.
- ۲- شانه‌ها در امتداد و راستای یکدیگر قرار دارند.
- ۳- در این وضعیت دستی که کمان را نگه داشته است به صورت خودکار کمی به طرف عقب بر می‌گردد.
- ۴- هم زمان با رها شدن تیر، کمان‌دار باید در ذهنش ۲ تا ۳ ثانیه بشمارد و سپس دستی که کمان را نگه داشته است توسط وزن خود کمان از میچ (نه از انتهای دست و شانه) خم کند و اجازه دهد که کمان به آرامی به سمت پایین حرکت کند (شکل ۲۱).



کشش دست با انگشتان آزاد

شکل ۲۱

با در دست داشتن کمان، سعی نمایید تیر را رها کنید و سایر هم‌کلاسی‌ها اشکالات شما را تصحیح کنند.

درحین تیراندازی با کمان به هیچ عنوان در جلو خط تیراندازی نباشید. از شوخی کردن با یکدیگر بپرهیزید.

تمرین



ایمنی



### ۴- دنبال کردن تیر تا زمان اصابت به هدف

دنبال کردن تیر یک عمل کامل‌کننده در فرایند تیراندازی با کمان می‌باشد. عملیات تکمیلی، حفظ تعادل وضعیت بدن تا زمان اصابت تیر به هدف می‌باشد. در این مرحله کمان‌دار باید به دستی که کمان را دارد پس از رها کردن تیر، اجازه افتادن ندهد. زمانی که دست شروع به افت می‌کند باعث می‌شود بعضی تیرها به پایین سیبل برخورد کند، همچنین تکان دادن سر برای دیدن محل اصابت تیر باعث می‌شود که دست حامل کمان، حرکت کند. بدون دنبال کردن تیر در طی مرحله تیراندازی، حالت صحیح رها کردن زه به هم خورده که باعث می‌شود که یک تیراندازی ناقص داشته باشیم. دنبال کردن تیر، مستلزم حفظ یک کشش درست و





مستقیم (در یک خط هم راستا به صورت هدایت شده) می باشد. در این حالت خط مستقیم یعنی بازوی کمان رو به طرف سیبل باشد و کشش یعنی ادامه حرکات به طرف ستون فقرات بازوی کمان و دست زه در جای خود باقی می ماند تا اینکه تیر به هدف اصابت کند. در کل نگه داشتن دستی که کمان را دارد تا برخورد تیر به سیبل را، **دنبال کردن مرحله نهایی** می نامند.

- ۱- در دنبال کردن تیر تا زمان اصابت به هدف، باید دستی که از آن زه کمان رها شده، در نزدیکی یا پشت گوش قرار بگیرد.
- ۲- وضعیت و حالت هدف گیری و نشانه روی خود را تا زمانی که تیر به هدف اصابت کند، حفظ کنید و در همان حالت بمانید.
- ۳- کمان دار باید مسیر هدف گیری را تا زمان اصابت تیر به هدف دنبال کند (شکل ۲۲).



دنبال کردن هدف

شکل ۲۲

### ارزشیابی

با فاصله از یک هدف ثابت ۵ متری قرار بگیرید و ۱۰ تیر در تیردان قرار دهید و به نوبت به سمت هدف پرتاب کنید. (حداکثر نمره هر تیر ۱۰ می باشد)، بنابراین به ترتیب زیر ارزشیابی می شوید.

**خوب:** از مجموع ۱۰۰ امتیاز، بیشتر از ۵۰٪ امتیاز را کسب می کنید.

**متوسط:** کمتر از ۵۰٪ امتیاز کسب می کنید.

**ضعیف:** امتیازی کسب نمی کنید.

## قوانین و مقررات بازی

مسابقات تیراندازی با کمان براساس قوانین فدراسیون بین المللی تیر و کمان تهیه و تدوین می گردد که با توجه به صلاحدید آنها تغییرات لازم اعمال می شود.

مسابقات تیر و کمان در سطح بین المللی به دو صورت جهانی و المپیک برگزار می شود. تیراندازی در بخش

داخل سالن در دو بخش مردان و زنان برگزار می‌گردد. تیراندازی در داخل سالن برای بانوان و آقایان در دو فاصله ۱۸ و ۲۵ متر برگزار می‌شود که در هر مسافت تعداد ۳۰ تیر در ۱۰ مرحله ۳ تیری که هر مرحله ۲ دقیقه به طول می‌انجامد، پرتاب می‌شود. تیراندازی در بخش خارج سالن در دو بخش زنان و مردان برگزار می‌گردد.

**۱- گروه مردان:** ۳۰ متر، ۵۰ متر، ۷۰ متر، ۹۰ متر

**۲- گروه زنان:** ۳۰ متر، ۵۰ متر، ۶۰ متر، ۷۰ متر

در این بخش در دو مسافت بلند (یعنی ۷۰ و ۹۰ متر برای مردان و ۶۰ و ۷۰ متر برای زنان) کمان‌داران ۶ تیر را در ۶ مرحله در مدت زمان ۴ دقیقه به سیبل ۱۲۲ سانتی‌متری پرتاب می‌کنند. در بخش مسافت کوتاه (۳۰ و ۵۰ متر) هر کمان‌گیر ۳ تیر در طی ۱۲ مرحله در مدت ۲ دقیقه به هدف ۸۰ سانتی‌متری پرتاب می‌کند. در این بخش، مسابقات در سه بخش انفرادی، تیمی و ترکیبی شامل یک خانم و یک آقا در هر رشته برگزار می‌شود.

## قلق گیری

قلق‌گیری در میدان تیر عملی است که قبل از تیراندازی جهت به‌دست آوردن دقت کمان انجام می‌شود. در قلق‌گیری تیرانداز بدون محدودیت تیر شروع به پرتاب تیر می‌کند. یک روز قبل از مسابقه و یا ۴۵ دقیقه قبل از شروع مسابقه قلق‌گیری انجام می‌شود. هیچ کمان‌داری قبل از شروع و یا بعد از خاتمه زمان تیراندازی، حق تیراندازی ندارد. در غیر این صورت، اگر تیری پرتاب شود و به سیبل اصابت کند، بالاترین امتیاز در اولین مرحله تیراندازی کسر می‌شود.

## قوانین تیر و کمان برای میدان تیراندازی

میدان تیراندازی شامل قوانین زیر می‌باشد:

محدوده زمین پرتاب باید مربع شکل باشد و هر ضلع آن از خط عمودی زیر صفحه طلایی سیبل تا خط پرتاب اندازه‌گیری شود و محدوده تغییرات ابعاد زمین در فاصله‌های معین ۶۰، ۷۰ و ۹۰ متر، ۳۰ سانتی‌متر است و در فاصله‌های ۳۰ تا ۵۰ متر، (۱۵+ تا ۱۵-) سانتی‌متر است.

خط انتظار حداقل در پنج متری پشت خط پرتاب تعیین می‌شود. در صورت استفاده از سیبل‌های مثلث شکل که به فاصله ۳۰ متری نصب شده باشند، فاصله مرکز صفحه دایره طلایی رنگ در ۱۳۰ سانتی‌متری سطح زمین قرار می‌گیرد. اندازه‌گیری محدوده تغییرات از (۵۰+ تا ۵۰-) سانتی‌متر تجاوز نمی‌نماید. در تمام مواقع ارتفاع مرکز صفحه‌های طلایی رنگ؛ سیبل‌های هدف روی محدوده تغییرات، باید به نظر مستقیم تیرانداز و مربیان برسد. اگر دو یا چند کمان‌دار در یک زمان به یک هدف تیراندازی کنند، در این صورت مکان‌هایی که کمان‌داران تیر پرتاب می‌کنند بر روی خط پرتاب مشخص خواهد شد. با توجه به اینکه سیبل ۲۴۰ سانتی‌متر عرض دارد اگر در مسابقات دو نفر روی سیبل تیراندازی می‌کنند، حداقل فضای ممکن برای هر کمان‌دار، ۱۲۰ سانتی‌متر است و در صورتی که ۳ نفر در مسابقات داخل سالن کنار هم تیراندازی می‌کنند، ۸۰ سانتی‌متر است.

در جلوی خط تیراندازی «خط سه متر» وجود دارد (فاصله ۳ متر از خط پرتاب).

نکته



**خط سه متر؛** خطی است که اگر تیری به طور اتفاقی از دست تیرانداز رها شود و قبل از این خط، به زمین برخورد کند، آن تیر جزء تیرهای امتیازی وی محسوب نمی شود.

## زمان تیراندازی

زمان تیراندازی برای پرتاب ۳ تیر کمان دار که توسط داور اعمال می شود، به این صورت است که: مسابقه با ۲ سوت توسط داور، شروع می شود. تیرانداز می تواند به داخل محوطه و روی خط آتش قرار بگیرد. زمان این مرحله ۲۰ ثانیه می باشد. در این زمان کمان دار می تواند تجهیزات خود را آماده کند تا با اعلام داور شروع به تیراندازی کند. کمان دار فقط می تواند تیر را روی کمان قرار دهد اما اجازه تیراندازی ندارد. بعد از ۲۰ ثانیه اول، داور با اعلام یک سوت، اجازه تیراندازی می دهد. برای ۳ تیر، داور ۲ دقیقه وقت می دهد. در این زمان کمان دار باید وقت خود را طوری تنظیم کند که ۳ تیر خود را پرتاب کند. در ۳۰ ثانیه پایان ۲ دقیقه، داور با یک سوت اعلام می کند که ۳۰ ثانیه از زمان تیراندازی باقی مانده است. در قسمت آخر یعنی زمانی که ۲ دقیقه به پایان رسید داور با ۳ سوت که به صورت پشت سرهم است پایان تیراندازی را اعلام می کند. در این زمان، اگر کمان دار، اقدام به تیراندازی کند، خطا محسوب شده و جریمه خواهد شد. اگر زمانی که تیری پرتاب شده است، داور سوت بزند (یعنی زمانی که تیر در هوا است ولی هنوز به سیل برخورد نکرده است)، امتیاز تیر پس از برخورد به هدف، مورد قبول و درست است.

## قوانین و مقررات مرتبط با تیراندازی

- ۱- تیراندازی تنها باید در یک سمت انجام پذیرد.
  - ۲- بیشترین زمان مجاز شرکت کننده برای پرتاب ۳ تیر به هدف، ۲ دقیقه و بیشترین زمان مجاز برای پرتاب ۶ تیر، ۴ دقیقه می باشد. با توجه به محل اصابت هر تیر در صفحه هدف، امتیاز داده خواهد شد.
  - ۳- اگر تیر بین دو رنگ و یا در خطوط بین دو منطقه فرو رفته باشد، به آن تیر بالاترین امتیاز بین دو منطقه تعلق می گیرد.
- تیرها و صفحه ها تا پایان تیراندازی نباید دستکاری شوند. بعد از پایان تیراندازی و خارج نمودن تیرها از هدف، محل اصابت تیرها، علامت گذاری می شود.

در گروه های ۴ نفره قرار بگیرید، یکی از شما نقش داور و سایر هم کلاسی ها نقش بازیکن را ایفا کند، تلاش کنید انواع خطاها را نشان دهید و داور خطاها را تشخیص دهد.

تمرین کلاسی



## ارزشیابی

- ۱- قوانین ورزشی تیر و کمان در فضای باز را در یک مسابقه دوستانه اجرا کنید.

- ۲- یک مسابقه تیر و کمان را داوری کنید.
- ۳- خطاهای یک تیرانداز را مشخص کنید.
- ۴- کمان‌های ریکرو و کامپوند را با هم مقایسه کنید.
- ۵- نام یکی از بانوان ایرانی شرکت‌کننده در مسابقات المپیک و پارالمپیک رشته تیراندازی با کمان را نام ببرید.

## ارزشیابی شایستگی تیر و کمان

### شرح کار

مفهوم ایستادن، نحوه قرار گرفتن انگشتان بر روی زه کمان، نحوه قرار گرفتن دست بر روی کمان و اجرای این حالت. نحوه قرار گرفتن بازو به هنگام تیراندازی، نحوه کشیدن زه کمان، نحوه قرار گرفتن زه کمان بر روی صورت و اجرای این حالت

استاندارد عملکرد: کسب ۵۰ درصد امتیاز ثبت شده در ۵ تکرار

### شاخص ها

دقت، سرعت، شتاب

### شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

شرایط: در سالن ورزشی

ابزار و تجهیزات: تیر کربنی بیمن، تیر آلومینیوم، قبضه کمان فرمولا، سایت سید سایت کارت، کمان و زه کمان، تیر، محافظ بازو، جای تیر، سیبل نشانه روی و سه پایه آن، روکش سیبل، مقر کمان، لباس مخصوص، پارچه پشمی برای پاک کردن تیرها، کیف حمل کمان، مکان با متر اژ استاندارد، کتاب، cd آموزشی

### معیار شایستگی

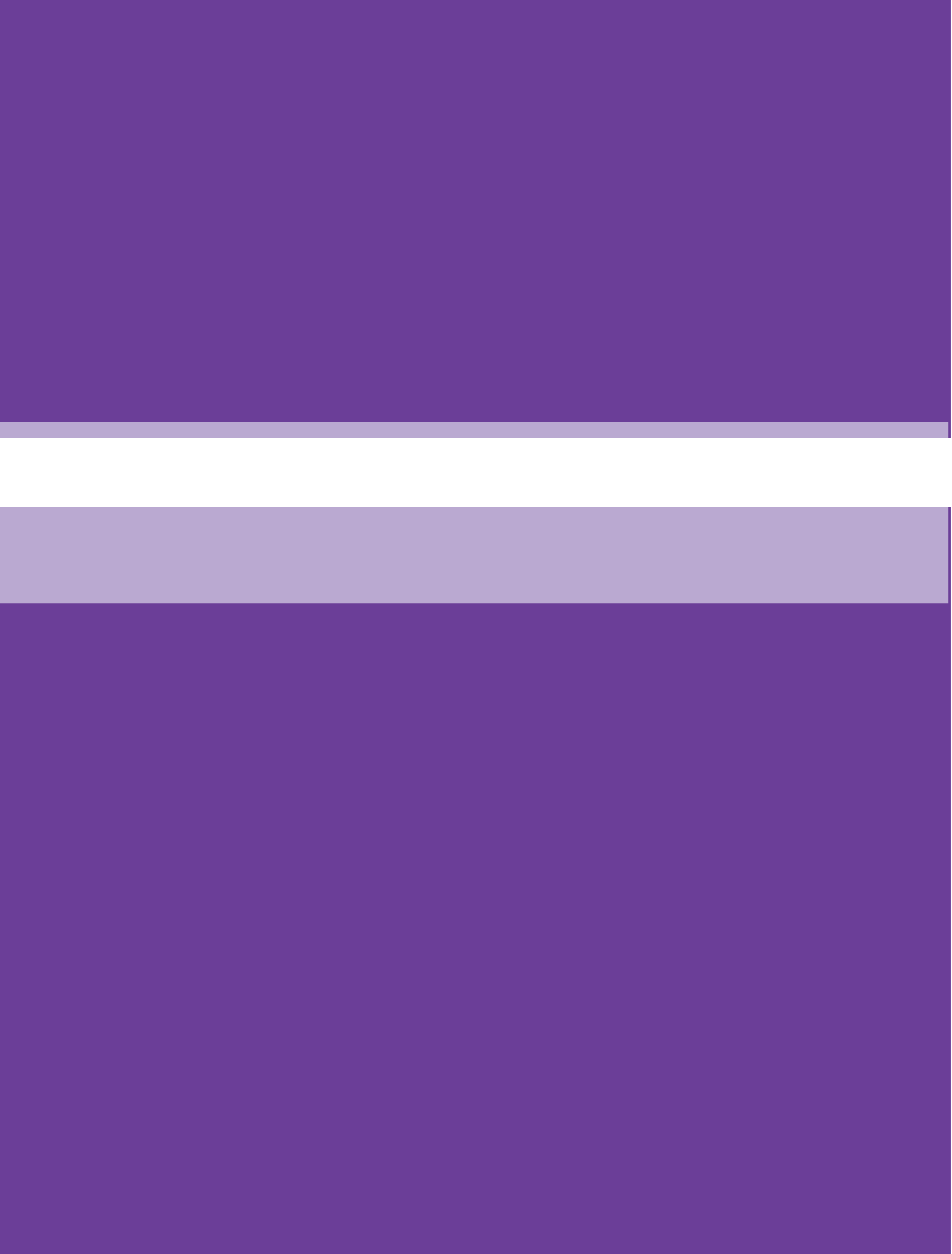
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حالت گیری	۱	
۲	استقرار	۲	
۳	تطبیق عناصر دید	۲	
۴	قوانین بازی	۱	
		۲	
شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:			
میانگین نمرات			*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

واحد یادگیری ۱

درس توسعه مهارت های رزمی، هدفی

رشته تربیت بدنی



## پودمان ۲

### تیر اندازی



## واحد یادگیری ۲

### تیراندازی



### استاندارد عملکرد کار

اجرای تکنیک مربوط به هر یک از رشته‌های تفنگ بادی و تپانچه بادی به صورت جمع تیر در شرایط آزمون انفرادی به شکل شلیک روی هدف



ورزش تیراندازی یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی است. شلیک با سلاح، جذابیت خاصی برای بسیاری از افراد دارد. هر شخص در طول عمر خود ممکن است دست‌کم برای یک‌بار سلاحی را چه به‌صورت اسباب‌بازی، سلاح ورزشی و یا حتی به‌عنوان سلاح گرم غیر ورزشی در دست گرفته باشد. صحنه شلیک با سلاح بسیار مورد علاقه عموم است. چون ناخودآگاه حس رسیدن به هدف را تداعی می‌کند. همچنین در دستان بازیگران بزرگی که در فیلم‌ها، نقش‌های مثبت بازی می‌کنند سلاح به‌عنوان سمبل قانون مشاهده می‌شود. هدف‌گیری و اصابت به هدف، چالش اولیه‌ای است که اجتناب از آن برای هیچ‌کس ممکن نیست. اصابت به هدف برای فرد نشاط‌آور است.

تیراندازی از جمله ورزش‌هایی است که مورد تأیید خاص اسلام است. پیامبر (ص) در خصوص اهمیت تیراندازی می‌فرماید: به فرزندان خود تیراندازی، شنا و سوارکاری بیاموزید. اهمیت تیراندازی زمانی آشکار می‌شود که در هشت سال دفاع مقدس، مهارت تیراندازی از جمله مهم‌ترین مهارت‌های مؤثر در پیروزی و غلبه بر دشمن به‌شمار می‌رود و نتیجه آن سربلندی ایران است. هرچند اکثر فاکتورهای آمادگی جسمانی، در اجرای فعالیت‌های جسمانی و ورزش با هم وابسته هستند، در رشته تیراندازی داشتن فاکتورهای استقامت قلبی تنفسی، قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، عکس‌العمل، هماهنگی و از همه مهم‌تر تعادل بسیار مهم است. علاوه بر این فاکتورها تمرکز نیز نقش مهمی در این رشته ایفا می‌کند.

این واحد یادگیری براساس رشته‌های تیراندازی، میادین تیراندازی، رشته تفنگ بادی و رشته تپانچه بادی به‌همراه اصول ایمنی مربوط به هر یک طراحی و نوشته شده است و بسته آموزشی تیراندازی شامل: ۱- کتاب درسی ۲- راهنمای هنرآموز ۳- همراه هنرجو طراحی شده است. در هر بخش، تمرینات ویژه و اختصاصی منظور شده است.

## تیراندازی و اهمیت هدف‌گیری در آن

همه موجودات در زندگی خود اهدافی را در نظر می‌گیرند و برای رسیدن به آن از راه‌های مختلفی تلاش می‌کنند. این اهداف گاهی تلاش برای زنده ماندن است و گاهی زندگی بهتر و گاهی برای تفریح و سرگرمی. هدف‌ها در مسیر تاریخ، دستخوش تغییراتی شدند و اهدافی که روزی فقط برای بقای موجودات تنظیم می‌شدند، در زندگی ماشینی و کم‌تحرک امروزی تغییر کرده و به اهدافی برای ایجاد نشاط و سرگرمی تبدیل شدند چون دیگر ضرورت خود را از دست داده‌اند.

آیا می‌توانید نمونه‌هایی از این اهداف، که در مسیر تاریخ تغییر کرده‌اند، به کلاس ارائه دهید؟

پرسش



اهمیت هدف در زندگی بر هیچ‌کس پوشیده نیست و نکته‌ای که در گذر زمان ثابت مانده چالش رسیدن به هدف است که فرد را به تحرک وادار می‌دارد. این هدف ممکن است به دست گرفتن سلاح اسباب‌بازی توسط یک کودک و شلیک به قصد نشاط و سرگرمی و یا به دست گرفتن سلاح جنگی توسط یک سرباز به قصد دفاع از خاک میهن باشد.



با دیدن تصاویر صفحه بعد می‌توانید به مسیر تاریخی به وجود آمدن رشته تیراندازی پی ببرید.



هزاران سال پیش، انسان‌ها برای تأمین آذوقه موردنیاز خود برای نشانه‌روی به‌سوی هدف که همان جانوران آبی، پرندگان و ... بودند با فعالیت پرتاب‌کردن به سوی هدف آشنا شدند. ابزار اولیه آنها تنها گلوله‌های سنگ بود و به‌مرور با پیدایش فلز، سنگ‌ها به نیزه‌ها و بعدها به تیر و کمان و سپس به سلاح‌های ماشه‌ای تبدیل شدند.

به مرور زمان اهداف نیز تغییر کردند و از اهداف زنده به منظور بقا، به اهداف بی‌جان ساکن و متحرک به منظور سرگرمی و نشاط تبدیل شدند.

آیا می‌توانید نمونه‌هایی از اهداف بی‌جان را با هدف سرگرمی و نشاط و در قالب انواع ورزش‌ها و سرگرمی‌ها نام ببرید؟

پرسش



## بازی و تمرین هدف گیری

برای هماهنگی چشم و دست و همچنین بهبود هدف گیری به چند نمونه بازی و تمرین اشاره می شود:



پرتاب توپ های رنگی داخل سطل



پرتاب توپ پینگ پنگ داخل سطل



پرتاب توپ پینگ پنگ داخل بطری  
با دهانه کوچک

نشانه گیری و پرتاب توپ هفت سنگ  
به بطری های آب



نشانه گیری و اصابت هدفمند توپ  
هفت سنگ به توپ های کوچک رنگی



(در این تمرین می توانیم توپ ها را امتیاز گذاری کنیم. مثلاً توپ های زرد، سبز، آبی، قرمز، نارنجی، بنفش، صورتی، به ترتیب ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۳۵)



عبور دادن توپ پینگ پنگ  
پرتاب شده از داخل حلقه



پرتاب حلقه با سایزهای  
مختلف به مخروط





پرتاب دارت

## گرم کردن<sup>۱</sup> و بازگشت به حالت اولیه<sup>۲</sup>

گرم کردن قبل از هر فعالیت ورزشی یکی از مهم‌ترین بخش‌های هر برنامه ورزشی است. گرم کردن، بدن را برای اجرای کارهای سنگین آماده می‌کند. ورزش تیراندازی مستلزم بالا بردن، نگهداری و پایین آوردن چندین باره سلاح است که خود، مانند وزنه‌ای سنگین عمل می‌کند. بنابراین آماده‌سازی بدن و عضلات درگیر قبل از شروع تیراندازی بسیار ضروری است.

همچنین مرحله بازگشت به حالت اولیه به دلیل تغییراتی که حالت‌گیری در فرم بدن ایجاد می‌کند و فشار زیادی که عضلات متحمل می‌شوند بسیار مهم است. عکس‌های صفحات بعد چند نمونه حرکت برای گرم کردن و بازگشت به حالت اولیه در تیراندازی را نشان می‌دهد.

۱- warm up

۲- recovery







تیراندازی یک مهارت اکتسابی بوده که به وسیله توانایی‌های فیزیکی و فکری پیشرفت می‌کند. علاوه بر قدرت بدنی، علاقه شخصی و پشتکار یک تیرانداز، تعیین‌کننده میزان موفقیت او در مسابقات خواهد بود. شما نیز می‌توانید یکی از قهرمانان تیراندازی ایران و جهان باشید. یادگیری ورزش تیراندازی مستلزم بهبود و تقویت وضعیت فیزیکی بدن، فراگیری مهارت‌ها و روش‌های تکنیکی، توانایی انطباق با شرایط محیطی و همچنین آمادگی روانی می‌باشد.

## فاکتورهای اساسی در تیراندازی

### ۱- آمادگی تکنیکی

شامل: حالت‌گیری - نگهداری سلاح - تنفس - تطبیق عناصر دید - رهاکردن ماشه - عملیات تکمیلی

### ۲- آمادگی تاکتیکی

شامل: شرایط جوی - شرایط محیطی - شرایط ویژه فردی

### ۳- آمادگی روانی

شامل: تمرکز فکر - آرام‌سازی در شرایط فشار - حفظ اعتماد به نفس - توانایی برقراری ارتباط با مربی

### ۴- آمادگی جسمانی

یکی از مهم‌ترین بخش‌های تمرینی در رشته ورزشی تیراندازی، آمادگی جسمانی است که زمینه‌ساز دستیابی به اجراها و مهارت‌های تیراندازی به‌شمار می‌رود.

آمادگی جسمانی اولین شرط پیشرفت در تیراندازی است. هر چه زمان بیشتری به آمادگی جسمانی اختصاص یابد اجراها و مهارت‌های تیراندازی مطلوب‌تر خواهد بود.

### ارزشیابی

۱- چند رشته ورزشی که به بهبود عملکرد در تیراندازی کمک می‌کند، نام ببرید.

۲- فاکتورهای آمادگی جسمانی مهم در ورزش تیراندازی را نام ببرید.

۳- برای بهبود هر یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی رشته تیراندازی بهتر است از چه نوع تمریناتی استفاده کرد؟

## استقامت قلبی-تنفسی

برای تیراندازی و انجام این فعالیت مستمر که به صورت شلیک‌های پی‌درپی است نیاز به استقامت قلبی-تنفسی داریم.



دویدن استقامتی



طناب‌زدن



کوهنوردی



شنای استقامتی

## قدرت و استقامت عضلانی

برای بلندکردن سلاح و ثابت نگه داشتن آن و همچنین تکرار این حرکت در شلیک‌های صورت گرفته در یک جلسه تمرین یا در طول مسابقه تیراندازی، نیاز به قدرت و استقامت عضلانی داریم.

### شنای سوئدی





شنای زورخانه‌ای



گرفتن با دو دست و بالا بردن چوب یا حوله و پایین آوردن



نشستن روی دو پا با زانوی خم و پرش به سمت بالا



### انتقال وزن روی پای راست و چپ به تناوب



### انعطاف پذیری

برای حالت گیری صحیح و تطبیق بدن با سلاح و تغییر حالت بدن به دلیل تغییر مرکز ثقل هنگام به دست گرفتن سلاح، نیاز به انعطاف پذیری داریم.

ایستادن روی دو پا و چرخش کامل کمر و بالاتنه

تمرین



ایستادن روی دو پا، خم کردن بالاتنه به سمت پاها و سپس باز شدن بدن



نشستن روی زمین با پاهای کشیده و رساندن دست به انگشتان پا



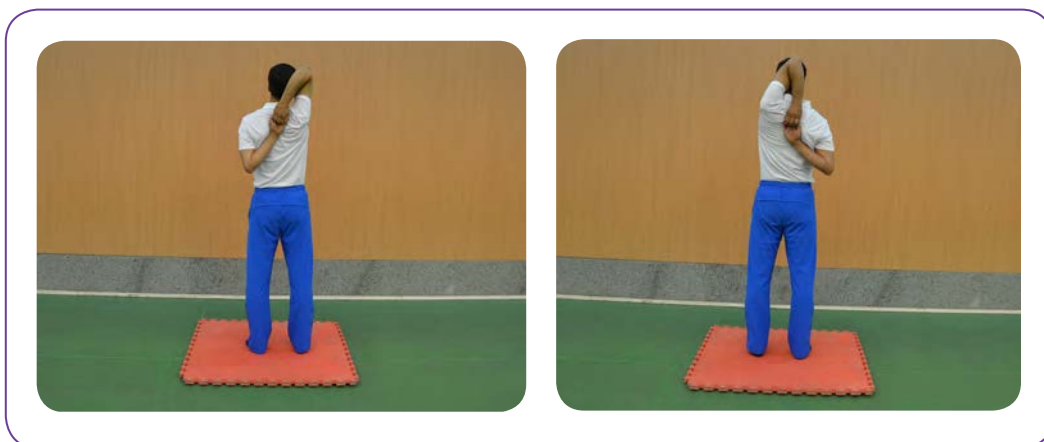
قرار دادن پاها در حداکثر فاصله از دیوار و قرار دادن دستها به صورت کشیده روی دیوار



خوابیدن روی شکم و بالا آوردن شانه و سر و گردن



قلاب کردن دستها در پشت بدن بین دو کتف



### عکس العمل و هماهنگی چشم و دست

در هنگام تیراندازی پس از متمرکز شدن روی هدف و تنظیم عناصر دید، چشم وضعیت مطلوب برای شلیک را از طریق همراستا بودن روزنه (شکاف درجه)، مگسک و خال سیاه می بیند و در همان لحظه انگشت سبابه ماشه را می کشد.



زدن توپ هفت سنگ به دیوار از زوایا و جهات مختلف و دریافت آن



رنگ کردن نقاشی های داخل کتاب با مداد رنگی



خلق کردن و ساختن چیزهای جدید مثلاً با خمیر بازی





انجام پازل سه‌بعدی



ورزش‌های راکتی مثل تنیس روی میز و بدمینتون



## تمرکز

هنگام شلیک باید همه توجه و دقت به هدف باشد و از پراکندگی فکر و پرت شدن حواس جلوگیری کنیم. برای یک شلیک دقیق و صحیح نیاز به تمرکز داریم.





\* در ذهن خود از یک تا صد را برعکس بشمارید.  
 \* در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمارید و کم کنید. (۹۴-۹۷-۱۰۰)  
 \* روی یک صندلی بنشینید و ساعتی را روبه روی خود قرار دهید. سپس با چشمتان عقربه ثانیه شمار آن را دنبال کنید. دقت کنید چشمتان به جز ثانیه شمار جای دیگری را نبیند و همچنین در این زمان اجازه ورود هیچ فکر دیگری را به ذهنتان ندهید.  
 \* دو علامت هم سطح با چشمان خود روی آینه بگذارید و تصور کنید که آنها چشمان انسان دیگری است که به شما خیره شده است و این شخص کسی است که می توانید به او اعتماد کنید. اجازه ندهید فکر دیگری به ذهن شما بیاید.  
 \* روی یک صندلی، راحت بنشینید و ببینید چقدر می توانید بی حرکت بمانید. تمام حواستان را به بی حرکت نشستن بدهید. دقت کنید که هیچ کدام از اعضای بدنتان نباید حرکت کند. وقتی بتوانید روی بدن خود تسلط داشته باشید، می توانید امیدوار باشید که ذهنتان هم در کنترل شماست.

## تعادل



آیا تاکنون به نحوه ایستادن حیوانات مختلف و چگونگی حفظ تعادل آنها دقت کرده اید؟  
 آیا می دانید عوامل مهم در حفظ تعادل چه مواردی هستند؟  
 به نظر شما حفظ تعادل هنگام حرکت با حفظ تعادل در حالت ایستاده و ساکن چه تفاوت هایی دارد؟



توانایی حفظ تعادل در انسان‌ها امری بسیار ضروری است که با تمرین بهبود می‌یابد. تعادلی که ما برای تیراندازی در اهداف ثابت و به خصوص در رشته‌های بادی به آن نیاز داریم از نوع تعادل ایستا به خصوص در لحظه شلیک است.

تمرین



### تمرینات بهبود تعادل

با هم‌کلاسی خود دو به دو تمرینات زیر را انجام دهید و با نظارت هنرآموز خود تمرین همدیگر را اصلاح نمایید. در حالت ایستاده یک پا صاف و عمود بر زمین و پای دیگر موازی با زمین قرار دارد، سر باید به زانو برسد.



در حالت ایستاده یک پا عمود بر زمین و کف پای دیگر کنار قسمت داخلی زانو قرار می‌گیرد. کف دست‌ها به هم چسبیده روی سینه و زیر چانه قرار می‌گیرد.



### حرکت فرشته

کف پای چپ روی زمین قرار گرفته و زانو باید کاملاً صاف باشد و پای راست در امتداد بالاتنه و کاملاً موازی با زمین قرار گیرد. دست‌ها از طرفین باز شده به طوری که کف دست‌ها رو به زمین باشد.



کف دست راست و روی ساق پای چپ روی زمین قرار گرفته، دست چپ و پای راست به حالت کاملاً صاف قرار می‌گیرند.



چشم‌ها بسته و پنجه پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد، درحالی‌که پای راست پشت زانوی چپ قرار دارد و کف دست‌ها در حالت چسبیده به هم بالای سر قرار دارد.



راه رفتن روی لبه جدول یا موازنه

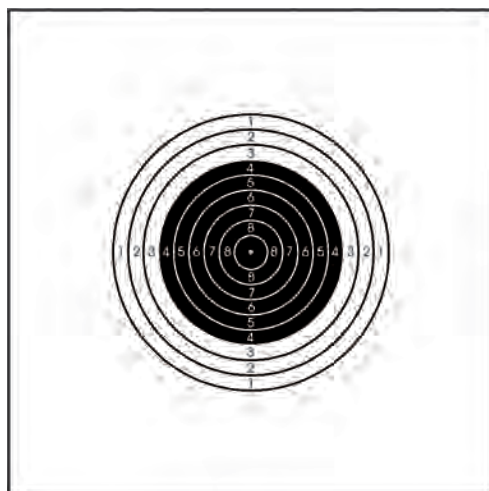


هنگام انجام تمرین راه رفتن روی جدول، ارتفاع مناسبی را با توجه به سطح توانایی خود انتخاب کنید.

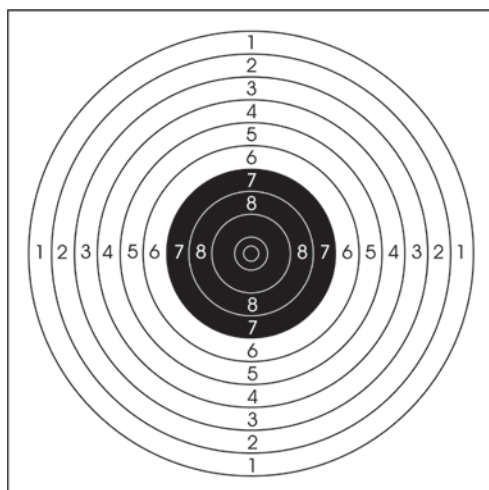
نکته ایمنی



## انواع کارت هدف در رشته‌های بادی تیراندازی



کارت هدف تفنگ بادی ۱۰ متر



کارت هدف تپانچه بادی ۱۰ متر

## سلاح‌های رشته تیراندازی

رشته‌های تیراندازی شامل رشته تفنگ و رشته تپانچه است.

آیا با توجه به نوع سلاح، برد آن متفاوت است؟  
آیا می‌توان با سلاح‌های بادی، هدف سلاح‌های خفیف را نشانه‌گیری کرده و به آن شلیک کرد؟

پرسش



- سلاح‌های مربوط به تفنگ و تپانچه در رشته‌های تیراندازی ورزشی به ۳ دسته تقسیم می‌شوند:
- ۱- سلاح‌های بادی که کالیبر آن ۴/۵ میلی‌متر است.
  - ۲- سلاح‌های خفیف که کالیبر آن ۵/۶ میلی‌متر است.
  - ۳- سلاح‌های جنگی که کالیبر آن بالای ۵/۶ میلی‌متر است.

تحقیق کنید که کالیبر به چه معناست و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



## رشته‌های المپیک تیراندازی

رشته‌های المپیک مردان

ردیف	نام رشته	تعداد تیر
۱	تپانچه بادی ۱۰ متر مردان	۶۰ تیر
۲	تفنگ بادی ۱۰ متر مردان (ایستاده)	۶۰ تیر
۳	تپانچه ۲۵ متر راپیدفایر مردان	۶۰ تیر
۴	تپانچه ۵۰ متر مردان	۶۰ تیر
۵	تفنگ ۵۰ متر درازکش مردان	۶۰ تیر
۶	تفنگ ۵۰ متر سه وضعیت مردان	۳×۴۰ تیر (درازکش - ایستاده - به زانو)
۷	تراپ دوپل مردان	۱۵۰ هدف
۸	اسکیت مردان	۱۲۵ هدف
۹	تراپ مردان	۱۲۵ هدف

## رشته‌های المپیک زنان

ردیف	نام رشته	تعداد تیر
۱	تپانچه بادی ۱۰ متر زنان	۴۰ تیر
۲	تفنگ بادی ۱۰ متر زنان (ایستاده)	۴۰ تیر
۳	تپانچه ۲۵ متر زنان	(۳۰ + ۳۰) تیر
۴	تفنگ ۵۰ متر سه وضعیت زنان	۳×۲۰ تیر (درازکش - ایستاده - به زانو)
۵	اسکیت زنان	۷۵ هدف
۶	تراپ زنان	۷۵ هدف

نکته



کلیه رشته‌هایی که بعد از مسابقه مقدماتی، در آن فینال برگزار می‌شود المپیک هستند.

### ارزشیابی

موارد ایمنی را ارائه دهید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید.

- ۱- تعداد تیر در ۵ رشته از رشته‌های المپیک مردان و ۵ رشته از رشته‌های المپیک زنان = ۲ نمره
- ۲- تعداد تیر در ۳ رشته از رشته‌های المپیک مردان و ۳ رشته از رشته‌های المپیک زنان = ۱ نمره
- ۳- عدم آگاهی از تعداد تیر در رشته‌های المپیک مردان و زنان = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.





- آیا می‌توانید تعدادی از رشته‌های ورزشی که تجهیزات و وسایل جانبی نقش مهمی در آن دارد، نام ببرید؟

- آیا می‌توانید تعدادی از تجهیزات ضروری رشته تفنگ و تپانچه بادی را نام ببرید؟

- آیا می‌توانید چگونگی تأثیر تجهیزات را بر یک شلیک خوب بیان کنید؟

برای انجام صحیح هر کاری ابتدا باید وسایل موردنیاز را به دقت فراهم کرد. برای انجام یک شلیک صحیح نیاز به وسایلی است که ضرورت بسیار زیادی دارد و بدون آن اصلاً حرکت شکل نمی‌گیرد مانند سلاح، ساچمه. همچنین نیاز به وسایلی که بودن آنها اجرای تکنیک را آسان‌تر می‌کنند مانند سه‌پایه نگهدارنده سلاح در رشته تفنگ و یا کفش تیراندازی در رشته تپانچه اکنون به بررسی سلاح، ضروری‌ترین و اصلی‌ترین وسیله برای تیراندازی می‌پردازیم.

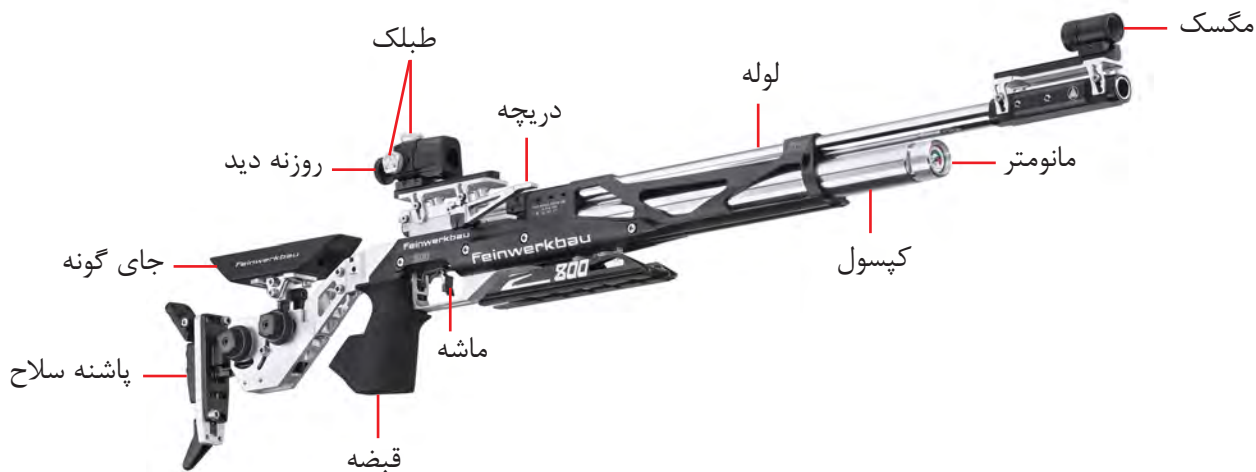


## اجزای تشکیل دهنده سلاح تپانچه بادی



\* آیا همه اجزای تشکیل دهنده تپانچه برای افراد راست دست و چپ دست یکسان است؟

## اجزای تشکیل دهنده سلاح تفنگ بادی





- ۱- هنگامی که برای آشنایی با سلاح آن را لمس و بلند می‌کنید دقت داشته باشید که سر سلاح باید به سمت نقطه امن (هدف) باشد.
- ۲- سلاح به هیچ عنوان از خط تیراندازی خارج نشود.
- ۳- در تمام مراحل پرچم ایمنی به منظور خالی‌بودن سلاح، داخل لوله سلاح قرار داشته باشد.



- به گروه‌های ۳ یا ۴ نفره تقسیم شوید:
- ۱- هر گروه شکل تپانچه بادی و تفنگ بادی را رسم کند و اجزای تشکیل‌دهنده آن را در شکل مشخص نماید.
  - ۲- تک‌تک اعضای هر گروه تفنگ و تپانچه را در دست بگیرید، همه قسمت‌های آن را لمس کنید، سپس هر گروه وزن سلاح را حدس بزند و پاسخ‌ها را روی تابلو یادداشت نماید.

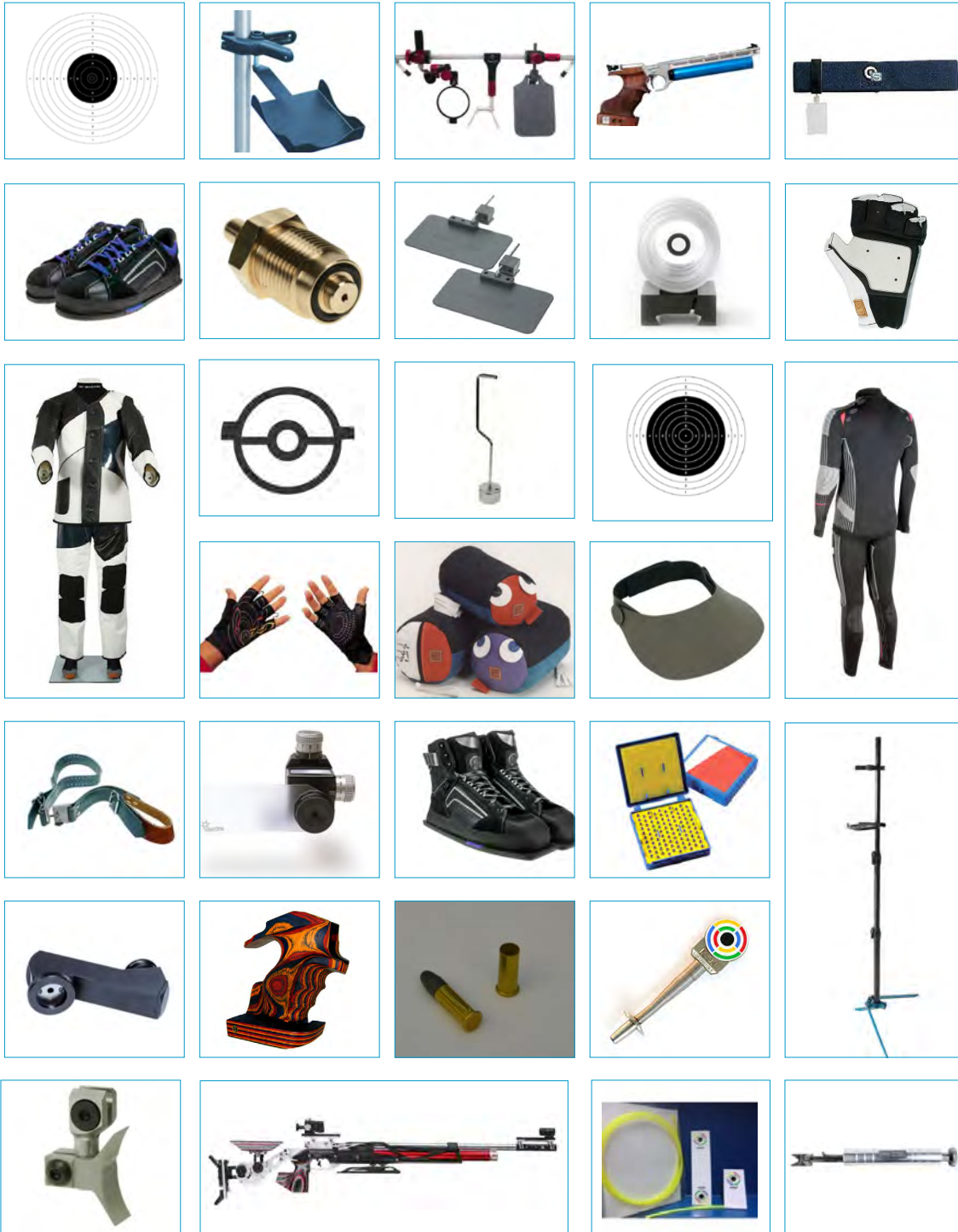
### ارزشیابی

- اجزای تشکیل‌دهنده سلاح را نام ببرید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید.
- ۱- نام‌بردن در مجموع ۱۰ جزء از اجزای تشکیل‌دهنده تفنگ و تپانچه بادی = ۲ نمره
  - ۲- نام‌بردن در مجموع ۸ جزء از اجزای تشکیل‌دهنده تفنگ و تپانچه بادی = ۱ نمره
  - ۳- عدم توانایی در نام‌بردن اجزای سلاح و تمرین تا کسب حداقل ۱ نمره

### تجهیزات تیراندازی مربوط به سلاح‌های بادی

- چرا از تجهیزات مختلف در تیراندازی استفاده می‌شود؟
- علت استفاده تیراندازان رشته تفنگ از کت، شلوار و دستکش چیست؟
- علت استفاده تیراندازان رشته تپانچه از کفش مخصوص و عینک چیست؟

تصاویر مربوط به تجهیزات تیراندازی را با دقت ببینید.





با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید:  
\* از دیدگاه شما کدامیک از این تجهیزات مربوط به تفنگ بادی و کدامیک مربوط به تپانچه بادی و کدامیک مشترک است؟  
پاسخها را با راهنمایی هنرآموز خود تحلیل و دسته‌بندی کنید.



بسیاری از این تجهیزات، عملکرد فرد را هنگام تیراندازی بهبود می‌بخشد و استفاده از آنها اختیاری است مثل استفاده از کفش مخصوص در رشته تفنگ و تپانچه بادی.



استفاده از بعضی تجهیزات در هنگام تیراندازی اجباری است مثل پرچم ایمنی که داخل لوله سلاح قرار داده می‌شود و نقش آن اطمینان از خالی بودن سلاح است.



### تجهیزات رشته تپانچه بادی:

کفش تیراندازی<sup>۱</sup> - عینک تیراندازی<sup>۲</sup> - بلایندر (محدود کننده دید)<sup>۳</sup> - کلاه تیراندازی<sup>۴</sup>

### تجهیزات رشته تفنگ بادی:

کت تیراندازی<sup>۵</sup> - شلوار تیراندازی<sup>۶</sup> - دستکش تیراندازی<sup>۷</sup> - کفش تیراندازی - سه پایه<sup>۸</sup> - بلایندر - کلاه تیراندازی - منشور<sup>۹</sup>

### تجهیزات مشترک تپانچه و تفنگ بادی:

پرچم ایمنی سلاح<sup>۱۰</sup> - ساچمه<sup>۱۱</sup>

- ۱- Shooting shoes
- ۲- Shooting glasses
- ۳- Blinder
- ۴- Shooting cap
- ۵- Shooting jacket
- ۶- Shooting trousers
- ۷- Shooting gloves
- ۸- Tripod
- ۹- Prism
- ۱۰- Safty flag
- ۱۱- Pellet

\* لباس زیر تیراندازی (مخصوص رشته تفنگ):

در زیر کت و یا شلوار استفاده می شود و به ثابت شدن بدن در زیر کت و شلوار کمک می کند.



\* لباس تیراندازی (کت و شلوار) مخصوص رشته تفنگ:

فشار وارد شده ناشی از وزن سلاح روی بدن تیرانداز را کاهش داده، به ثبات و ایستایی بدن فرد هنگام تیراندازی کمک می کند.



### \* دستکش تیراندازی:

فشار وارد شده ناشی از وزن سلاح، روی دست و مچ را کاهش می‌دهد و مخصوص رشته‌های تفنگ است.



### \* کفش تیراندازی:

کفش در حفظ تعادل و ثبات بدن نقش مهمی دارد. کفش رشته تفنگ، ساقدار و کفش رشته تپانچه تا زیر قوزک پا است.



کفش رشته تپانچه



کفش رشته تفنگ



کفش رشته تفنگ

### \* عینک تیراندازی:

به بهبود دید فرد کمک می‌کند و در صورت برگشت پوکه در رشته‌های خفیف، مانع از برخورد پوکه به چشم می‌شود.



### \* بلایندر (محدودکننده دید):

باعث متمرکز شدن دید روی هدف و همچنین بهبود تمرکز فرد از طریق محدودیت دید می‌شود.



بلایندر روی عینک



بلایندر روی سلاح

### \* کلاه تیراندازی:

کلاه مانع از برخورد مستقیم نور از بالا و طرفین به چشم و عینک می‌شود.





**\* منشور:**

زمانی که دست غالب و چشم غالب فرد در یک سمت بدن (همسو) نباشد از منشور استفاده می‌شود.



**\* سه پایه (پایه نگهدارنده سلاح):**

در زمان ساچمه‌گذاری و استراحت بین شلیک‌ها، سلاح روی سه پایه قرار می‌گیرد. استفاده از سه پایه باعث صرفه‌جویی در وقت، خستگی کمتر، ثبات در حالت‌گیری و صرف انرژی کمتر می‌شود. سه پایه در وضعیت ایستاده و به‌زنانوی رشته‌های تفنگ استفاده می‌شود.



سینی نگهدارنده جعبه ساچمه روی سه پایه



سه پایه

**\* وسیله اندازه‌گیری وزن ماشه‌کش:**

این وسیله برای اندازه‌گیری وزن ماشه تپانچه بادی استفاده می‌شود. وزن ماشه نباید کمتر از ۵۰۰ گرم باشد.



**\* پرچم ایمنی:**

به منظور اطمینان از خالی بودن سلاح، داخل لوله قرار می‌گیرد.



نکته



\* طول پرچم ایمنی باید متناسب با طول لوله سلاح باشد یعنی برای تپانچه بادی از پرچم کوتاه‌تر و برای تفنگ بادی از پرچم بلندتر استفاده شود.  
\* دو سر پرچم ایمنی باید به طور کامل دیده شود به این ترتیب که یک سر از دریچه سلاح و یک سر از انتهای لوله خارج شود.

ایمنی



برای حفظ ایمنی خود و دیگران در تمام طول مدت حضور در سالن به جز زمان شلیک، می‌بایست پرچم ایمنی داخل سلاح باشد.

### \* ساچمه:

ساچمه تیری است که داخل سلاح‌های بادی قرار گرفته و به سمت هدف شلیک می‌شود.



در زمان قراردادن ساچمه داخل سلاح باید دقت شود که ساچمه از سر کوچک و پر آن داخل گذاشته شود.



تمرین



- 1- تجهیزات موردنیاز در سلاح‌های بادی (تپانچه بادی و تفنگ بادی) را به ترتیب درجه اولویت از دیدگاه خود فهرست کنید.
- 2- دلایل انتخاب هر یک از تجهیزات را به کلاس ارائه دهید.

## ارزشیابی

- ۱- نام بردن و توضیح کاربرد ۷ مورد از تجهیزات مورد استفاده در تفنگ و تپانچه بادی = ۲ نمره
- ۲- نام بردن و توضیح کاربرد ۵ مورد از تجهیزات مورد استفاده در تفنگ و تپانچه بادی = ۱ نمره
- ۳- عدم توانایی در نام بردن و توضیح کاربرد تجهیزات و تمرین تا کسب حداقل ۱ نمره

## قوانین حمل (جابه‌جایی) سلاح

پرسش



- آیا تا به حال به آسیب‌های جسمانی رشته‌های ورزشی دقت کرده‌اید؟
- به نظر شما کدام‌یک از رشته‌های ورزشی ماهیت خطرناک تری نسبت به سایر رشته‌ها دارند؟
- به نظر شما برای اینکه رشته تیراندازی ورزشی ایمن و مطمئن باشد چه نکاتی باید رعایت شود؟

با راهنمایی هنرآموز خود پاسخ را تحلیل و دسته‌بندی کنید.

- بخشی از اصول ایمنی که باید مورد توجه قرار گیرند به این ترتیب می‌باشند:
- پرچم ایمنی در تمام طول زمانی که شلیک خشک صورت می‌گیرد و یا سلاح در خط آتش قرار دارد باید در سلاح قرار داشته باشد. هدف از قراردادن پرچم ایمنی این است که باز بودن دریچه سلاح و همچنین خالی بودن سلاح، به طور آشکار، قابل مشاهده باشد. برای اطمینان از خالی بودن سلاح، طول پرچم باید متناسب بوده و تمام طول لوله سلاح را دربرگیرد.
  - اگرچه پرچم ایمنی استفاده نشود، عضو ژوری باید به ورزشکار اخطار داده و همچنین به او دستور بدهد که پرچم ایمنی را در سلاح قرار دهد. اگر پس از اخطار، عضو ژوری تشخیص داد که ورزشکار از قراردادن پرچم ایمنی در سلاح خودداری می‌کند، ورزشکار باید اخراج شود.
  - تا زمانی که ورزشکار در خط آتش قرار دارد، سلاح باید در جهت ایمن قرار داده شود (به سمت هدف) و همچنین تا زمانی که به منظور شلیک، سلاح به سمت هدف قرار نگرفته دریچه و گلنگدن نباید بسته باشد.
  - قبل از خروج از خط آتش، ورزشکار باید به افسر میدان اطلاع داده و افسر میدان مطمئن شود که فشنگ یا ساچمه‌ای در جان لوله یا خشاب قرار ندارد و پرچم ایمنی در سلاح قرار دارد.
  - اگر جعبه سلاح بدون بازدید و اطلاع افسر میدان از خط خارج شود، ورزشکار ممکن است اخراج شود.
  - حمل و جابه‌جایی سلاح به تنهایی در سالن و میدان مجاز نیست (سلاح حتماً باید در جعبه مخصوص قرار گیرد)
  - زمانی که مسئولین میدان در جلوی خط آتش هستند، پرچم ایمنی باید در سلاح قرار داشته باشد.

**نکات مهم:** رعایت کردن و رعایت نکردن موارد ایمنی در تیراندازی مثل دو روی یک سکه است. رعایت نکردن موارد ایمنی ممکن است خطرات بسیاری حتی مرگ یک فرد را در پی داشته باشد و از طرف دیگر رعایت کردن موارد ایمنی و همچنین ماهیت رشته تیراندازی که بر خلاف رشته‌های ورزشی پر برخورد، آسیب بدنی در آن به ندرت پیش می‌آید تیراندازی را به ورزشی بسیار ایمن و نشاط‌آور تبدیل می‌کند. رشته تیراندازی، به شرط رعایت اصول ایمنی و توجه به قوانین، یکی از ایمن‌ترین و بی‌خطرترین رشته‌های ورزشی است.

تمرین



به عملکرد هم‌کلاسی‌های خود در کلاس توجه کنید. در صورتی که موارد ایمنی رعایت نمی‌شود به آنها یادآوری کنید.

### ارزشیابی

موارد ایمنی در تیراندازی را ارائه دهید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید:

- ۱- ۵ مورد از موارد ایمنی را ارائه دهد = ۲ نمره
- ۲- ۳ مورد از موارد ایمنی را ارائه دهد = ۱ نمره
- ۳- عدم توانایی ارائه موارد مهم ایمنی = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

## انواع میادین تیراندازی

– به نظر شما با توجه به تنوع رشته‌های تیراندازی، برای اهداف ثابت چه نوع میادینی باید وجود داشته باشد؟

– آیا می‌توان برای رشته‌های ۳۰۰ متر، میدان سرپوشیده طراحی کرد؟

پرسش



میادین ۳۰۰ متر (باید حداقل ۲۹۰ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد).



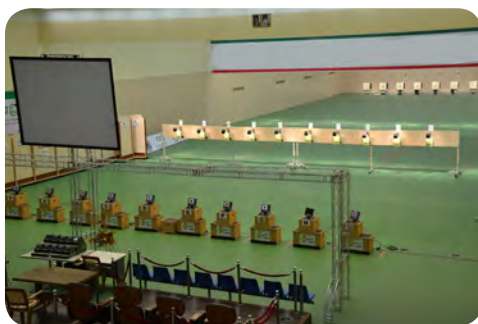
میادین ۵۰ متر (باید حداقل ۴۵ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد).



میادین ۲۵ متر (باید حداقل ۱۲/۵ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد).



میادین ۱۰ متر (باید سرپوشیده باشد).



میادین فینال (می تواند سرباز یا سرپوشیده باشد).

### \* استانداردهای میدان

- پشت خط آتش باید فضای کافی برای مسئولین میدان و ژوری‌ها جهت انجام وظایفشان وجود داشته باشد.
- همچنین باید جایگاهی برای تماشاگران در نظر گرفته شود.
- فضای تماشاگران باید از فضای ورزشکاران و مسئولین به طور مناسبی جدا شده و حداقل ۵ متر با خط آتش فاصله داشته باشد.



**زیست‌محیطی:** در صورتی که در سالن‌های سرباز ۲۵ متر، ۵۰ و ۳۰۰ متر مشغول تیراندازی هستید، مراقب باشید به حیواناتی از قبیل گربه، گنجشک، کبوتر و ... که به دلیل حرکت در فضای آزاد به صورت اتفاقی در مسیر تیراندازی شما قرار می‌گیرند، شلیک نکنید.



### ارزشیابی

- ۱- انواع میداین تیراندازی را نام ببرید.
- ۲- دو مورد از استانداردهای میدان، مربوط به تماشاگران را بیان کنید.

## جدول مشخصات رشته‌های تپانجه و تفنگ بادی

پرسش



- به نظر شما تعداد تیرهایی که زنان و مردان در مسابقات شلیک می‌کنند، یکسان است؟  
 - آیا نوع ساچمه‌ای که در تپانجه بادی استفاده می‌شود با ساچمه‌ای که در تفنگ بادی استفاده می‌شود، متفاوت است؟  
 - آیا تعداد تیرهایی که در طول مسابقه در رشته تفنگ و تپانجه بادی شلیک می‌شود، متفاوت است؟

### جدول رشته تپانجه بادی

رشته	تعداد تیر مسابقه	تعداد تیر در هر هدف مسابقه	تعداد هدف‌های قلق (اهداف کاغذی)	تعداد تیر قلق	زمان مسابقه (اهداف کاغذی) (اهداف الکترونیکی)	زمان آماده‌سازی و قلق	(وزن سلاح) (وزن ماشه)
تپانجه بادی ۱۰ متر مردان	۶۰	۱	۴	نامحدود	۱ ساعت و ۳۰ دقیقه ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	حداکثر ۱۵۰۰ حداقل ۵۰۰
تپانجه بادی ۱۰ متر زنان	۴۰	۱	۴	نامحدود	۶۰ دقیقه ۵۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	حداکثر ۱۵۰۰ حداقل ۵۰۰

### جدول رشته تفنگ بادی

رشته	تعداد تیر مسابقه	تعداد تیر در هر هدف مسابقه	تعداد هدف‌های قلق (اهداف کاغذی)	تعداد تیر قلق	زمان مسابقه (اهداف کاغذی) (اهداف الکترونیکی)	زمان آماده‌سازی و قلق	(وزن سلاح) (وزن ماشه)
تفنگ بادی ۱۰ متر مردان	۶۰	۱	۴	نامحدود	۱ ساعت و ۳۰ دقیقه ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۵/۵ کیلوگرم بدون محدودیت
تفنگ بادی ۱۰ متر زنان	۴۰	۱	۴	نامحدود	۶۰ دقیقه ۵۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	۵/۵ کیلوگرم بدون محدودیت

### نکته مهم

کالیبر<sup>۱</sup> سلاح در تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است (۴/۵ میلی متر). به دلیل اینکه کالیبر تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است از همان ساچمه‌ای که برای تپانچه بادی استفاده می‌شود در تفنگ بادی هم استفاده می‌شود (کالیبر ۴/۵ میلی متر). به قطر داخلی لوله سلاح **کالیبر** می‌گویند.

### ارزشیابی:

- ۱- جدول رشته تپانچه بادی و تفنگ بادی را همراه با جزئیات تکمیل نمایید.
- ۲- رشته تپانچه بادی و تفنگ بادی را مقایسه نمایید. شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها در چیست؟
- ۳- شباهت‌ها و تفاوت‌های رشته تپانچه بادی مردان و زنان و رشته تفنگ بادی مردان و زنان در چیست؟

## همسو بودن و غیر همسو بودن

آیا تا به حال سنگی را به داخل رودخانه پرتاب کرده‌اید؟



- آیا تا به حال با دوستان خود بر سر نشانه گرفتن یک نقطه مشخص مسابقه داده‌اید؟
  - به نظر شما در چه حالتی بیشتر سنگ‌هایی که به سمت هدف پرتاب می‌کردید، به ثمر می‌رسید؟
  - در مورد نحوه پرتاب، استفاده از دست، پا و چشم تجربیات خود را بیان کنید.
  - \* در مورد پاسخ‌های خود با یکدیگر گفت‌وگو کنید و با کمک هنرآموز خود تحلیل و دسته‌بندی نمایید.
- همه ما به‌طور ناخودآگاه زمانی که قصد پرتاب کردن چیزی را داریم از دست قوی‌تر یا همان دست غالب استفاده می‌کنیم. چشم نیز از این قاعده مستثنی نیست یعنی مانند یکی از دست‌ها که قوی‌تر است یکی از چشم‌هایمان هم قوی‌تر یا غالب است.
- اگر دست و چشم غالب فرد در یک سمت باشد به آن **همسو** می‌گویند.
- یعنی اگر دست غالب فردی راست و چشم غالب او نیز راست باشد این فرد **همسو** است.
- اما اگر دست غالب فردی راست و چشم غالب او چپ باشد یا بالعکس این فرد **غیر همسو** است.



حدود ۸۵ درصد انسان‌ها همسو هستند.



## \* چشم غالب<sup>۱</sup> و چشم مغلوب<sup>۲</sup>

آیا تا به حال زمانی که قصد انجام دادن کار دقیقی را داشته‌اید یکی از چشم‌هایتان را بسته‌اید؟ آیا در زمان شرکت در یک مسابقه دوستانه پرتاب دارت یکی از چشم‌ها را بسته‌اید تا راحت‌تر هدف را ببینید؟ همه ما از دوران کودکی، وقتی که به دنبال گرفتن یک اسباب‌بازی هستیم از یکی از دست‌هایمان بیشتر استفاده می‌کنیم، به تدریج با همان دست غالب نقاشی می‌کشیم و مطلبی را می‌نویسیم. اما آیا تاکنون به این موضوع که چشم غالب شما راست یا چپ است، فکر کرده‌اید؟ اصلاً دانستن اینکه کدام چشم غالب است چه نفعی برای ما دارد؟ در دید طبیعی، اثری به نام اختلاف دید وجود دارد. ما دو چشم داریم، بنابراین جابه‌جایی و تفاوتی در مکان ظاهری یک شیء که با دو خط دید از دو چشم ما مشاهده می‌شود به وجود می‌آید. وقتی این اتفاق می‌افتد، مغز به چشم غالب اولویت می‌دهد. این موضوع در تمرینات تیراندازی با کمان، دارت و تیراندازی با سلاح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

بهترین حالت برای تیراندازی، حالتی است که چشم و دست غالب یکسان باشد. یعنی اصطلاحاً فرد همسو باشد.



**طریقه پیدا کردن چشم غالب:** در حدود دو سوم از مردم، چشم راست، چشم غالب است. چشم غالب با توجه به فاصله تا شیء موردنظر می‌تواند تغییر کند اما به‌طور کلی هر کس فقط یک چشم غالب دارد.

راه‌های مختلفی برای پیدا کردن چشم غالب وجود دارد:

### روش دلمن (Dolman)

۱- یک کارت بردارید، وسط کارت را سوراخ کوچکی ایجاد کنید. از داخل سوراخ با هر دو چشم، چیزی را که تقریباً در فاصله ۳ متری شما قرار دارد، نگاه کنید به‌طوری‌که سوراخ دقیقاً روی نقطه خاصی قرار داشته باشد. سپس یکی از چشم‌ها را ببندید و فقط با یک چشم ببینید. با هر چشم که سوراخ را روی نقطه موردنظر دیدید آن چشم، چشم غالب شماست. به‌طور مثال اگر چشم چپ را بستید و فقط با چشم راست دیدید و نقطه موردنظر جابه‌جا نشد چشم راست شما، چشم غالب است.

۱- Dominate eye

۲- Non dominate eye



### روش پورتا (Porta)

۲- بازویتان را به حالت کشیده قرار دهید طوری که انگشت سبابه یا قلمی که در دست دارید، در راستای شیء موردنظر قرار گیرد. چشم‌ها را به نوبت ببندید و باز کنید تا چشم غالب را پیدا کنید.



در تیراندازی استفاده از چشم غالب هنگام شلیک بسیار اهمیت دارد. به منظور استفاده نکردن از چشم مغلوب در زمان تیراندازی، جلوی چشم مغلوب با محدودکننده دید پوشانده می‌شود.



- ۱- چشم مغلوب نباید به صورت خودآگاه بسته نگه داشته شود چون این حالت باعث خستگی عضلات چشم غالب نیز می‌شود.
- ۲- بهترین کار به منظور استفاده نکردن از چشم مغلوب، استفاده از محدودکننده‌های دید است.

نکته





به گروه‌های ۳ یا ۴ نفره تقسیم شوید:

- ۱- سرگروه جدولی تهیه کند که شامل این موارد باشد:  
نام هنرجو- دست غالب چشم غالب همسو/ناهمسو.  
هنرجوها دست غالب خود را به سرگروه بگویند. سپس از یکی از روش‌های تعیین چشم غالب استفاده کرده و بعد از اینکه تک‌تک این آزمایش را انجام دادند سرگروه نتایج را یادداشت کند.
- ۲- اعضای گروه با کمک یکدیگر ستون آخر جدول را تکمیل نمایند.

### ارزشیابی

آزمایش تشخیص چشم غالب را انجام دهید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید:

- ۱- توضیح نحوه انجام آزمایش تشخیص چشم غالب و اجرای عملی آن = ۲ نمره
- ۲- توضیح نحوه انجام آزمایش تشخیص چشم غالب بدون توانایی اجرای آن = ۱ نمره
- ۳- تشخیص ندادن چشم غالب و نیاز به تمرین بیشتر = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

### تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری

لازمه یک شلیک مناسب این است که قسمت‌هایی از سلاح در راستای هم قرار گرفته و با کمک چشم، تصویر صحیحی از هدف در ذهن ایجاد شود.

- ۱- از کدام قسمت اجزای سلاح باید برای دیدن هدف و نشانه‌گیری بهتر استفاده کرد؟
- ۲- آیا به نظر شما روند تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری در تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است؟



### \*عناصر دید در تپانچه

عناصر دید در تپانچه عبارت‌اند از: روزنه دید<sup>۱</sup> (شکاف درجه)، مگسک<sup>۲</sup> و خال سیاه<sup>۳</sup>

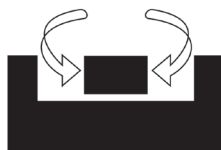


۱- Rear sight

۲- Fore sight

۳- Aiming mark

در تطبیق عناصر دید تپانچه که خطی است مگسک باید کاملاً در وسط شکاف درجه قرار گیرد و فاصله دو طرف مگسک با روزنه دید باید به یک اندازه باشد.



لبه بالایی مگسک باید با لبه‌های بالایی شکاف درجه در یک راستا بوده و بالاتر یا پایین‌تر نباشد.



## فضای نشانه‌روی و هدف‌گیری در تپانچه

منظور از فضای نشانه‌روی محدوده مشخصی است که عناصر دید پیش از شلیک و رهاشدن ماشه در آنجا قرار می‌گیرد اما منظور از فضای هدف‌گیری محدوده حرکت عناصر دید روی هدف است.



از سیبل سفید تپانچه برای تطبیق عناصر دید استفاده می‌شود. در این مرحله باید مگسک را در وسط شکاف درجه قرار دهید.

تمرین



باید در همه شلیک‌ها روی سیبل سفید کمی پایین‌تر از مرکز هدف را نشانه بگیرید.

نکته



## جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
انحراف محل اصابت تیرها به سمت راست یا چپ	هنگام نشانه‌روی، مگسک را کاملاً در وسط شکاف درجه قرار دهید.
انحراف محل اصابت تیرها به سمت بالا یا پایین	هنگام نشانه‌روی، لبه بالایی مگسک را با لبه‌های بالایی شکاف درجه در یک راستا قرار دهید.

انحراف تیرها به بالا و پایین



انحراف تیرها به راست و چپ



در تمام طول مدتی که نتایج شلیک تیرها بررسی می‌شود، سلاح باید رو به هدف بوده و پرچم ایمنی داخل سلاح قرار داده شود.

ایمنی



## شلیک خشک

آیا می‌دانید منظور از شلیک خشک چیست؟  
به نظر شما چرا از شلیک خشک استفاده می‌کنیم؟

پرسش



\* با راهنمایی‌های هنرآموز خود پاسخ‌ها را تحلیل کنید.

شلیک بدون ساچمه با فشنگ را شلیک خشک<sup>۱</sup> می‌گویند.  
شلیک خشک یکی از تمرینات بسیار مهم و مؤثر در رشته تیراندازی است.



به دلیل اینکه در شلیک خشک تیری شلیک نمی‌شود که نتیجه‌ای در پی داشته باشد و مورد قضاوت قرار نمی‌گیرد اطمینان دارید، همه تمرکز و توجه شما صرفاً به تطبیق عناصر دید معطوف است.

جمع تیر به این معناست که تیرها در قسمتی از کارت هدف به هم نزدیک‌تر باشند. فرقی نمی‌کند این تجمع تیر در کدام قسمت کارت هدف واقع شده است (بالا- پایین - چپ - راست)

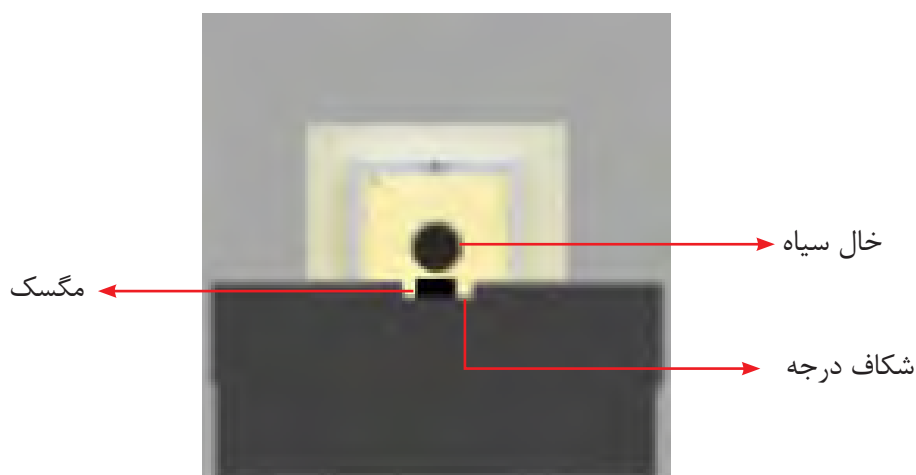
### ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید:

- ۱- جمع تیر حداقل ۵ تیر از ۱۰ تیر شلیک‌شده روی هدف سفید تپانچه = ۲ نمره
- ۲- اصابت همه ۱۰ تیر شلیک‌شده روی هدف سفید تپانچه = ۱ نمره
- ۳- عدم اصابت کمتر از ۱۰ تیر از تیرهای شلیک‌شده روی هدف سفید تپانچه = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

### تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری در تپانچه

- ۱- تصویر هدف تپانچه بادی از شکاف درجه شروع شده و به فضای هدف‌گیری می‌رسد که معمولاً پایین‌تر از خال سیاه قرار دارد.
- ۲- مگسک از چپ و راست با فاصله یکسان نسبت به شکاف درجه قرار دارد.
- ۳- فاصله لبه بالایی مگسک تا خال سیاه باید برابر با فاصله مگسک تا شکاف درجه باشد.



به نظر شما در شکل بالا به چه دلیل مگسک با فاصله و پایین‌تر از خال سیاه قرار گرفته است؟ هدف‌گیری در واقع یک رویداد سه‌بعدی می‌باشد که با تصویر شکاف درجه، مگسک و خال سیاه شکل می‌گیرد.



- ۱- روبه روی هدف بایستید و حالت گیری کنید. پس از تنظیم شدن روی هدف، تعداد ۱۰ عدد شلیک خشک انجام دهید.
- ۲- روبه روی هدف بایستید و پس از حالت گیری و تطبیق عناصر دید، تعداد ۱۰ عدد شلیک روی کارت هدف انجام دهید.



با توجه به اینکه در زمان تمرین و پس از شلیک، قصد گرفتن بازخورد از مربی خود را دارید باید به این نکته دقت شود که تحت هیچ شرایطی در حالی که سلاح در دست دارید به سمت عقب نچرخید و حتماً ابتدا سلاح را روی سکو بگذارید، پرچم ایمنی را داخل لوله سلاح قرار دهید، سپس با مربی صحبت کنید.

### جدول تنظیم عناصر دید و هدف گیری در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
اصابت تیرها به سمت راست یا چپ خال سیاه	فاصله مگسک با شکاف درجه از هر دو طرف یکسان باشد.
اصابت تیرها به صورت نامنظم در بالا و پایین خال سیاه	فاصله لبه بالایی مگسک و خال سیاه در همه تیرها یکسان باشد.
اصابت تیرها به سمت راست بالا	از ضرب ماشه جلوگیری کرده و ماشه به آرامی کشیده شود.

**نکته بسیار مهم:** علت اینکه مگسک مقداری پایین تر از خال سیاه گرفته می شود این است که به دلیل سیاهی مگسک و سیاهی خال سیاه اگر نوک مگسک به خال سیاه بچسبد در آن گم می شود و نمی توان تطبیق را صورت داد.

### ارزشیابی

تطبیق عناصر دید را انجام دهید و طبق موارد زیر نمره گذاری می شوید:

اگر تطبیق را به طور کامل و صحیح انجام دهید و درک درستی از شکاف درجه و مگسک داشته باشید = ۲ نمره

اگر تطبیق را به طور کامل و صحیح انجام دهید ولی توانایی قراردادن مگسک را در وسط شکاف درجه نداشته باشید = ۱ نمره

اگر هیچ یک از مراحل تطبیق را انجام ندهید، نیاز به تمرین بیشتر دارید = نمره ای تعلق نمی گیرد.

## حالت گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه

آیا در کودکی با سلاح‌های اسباب‌بازی، تیراندازی و... شلیک کرده‌اید؟  
آیا تا به حال در شهر بازی در مسابقه تیراندازی یا شلیک به سمت هدفی خاص شرکت کرده‌اید؟  
آیا تا به حال سلاح واقعی به دست گرفته‌اید و یا با سلاح واقعی به سمت شکار شلیک کرده‌اید؟  
تجربیات، احساسات و هیجان خود را در هنگام شلیک برای سایر هم‌کلاسی‌های خود بازگو کنید.



عکس‌های الگوی حالت‌گیری با تپانچه بادی





به نظر شما سلاح تپانچه در لحظه شلیک باید با یک دست یا دو دست نگه داشته شود؟

می‌توانید در محدوده خود به مساحت یک متر مربع، آزادانه محل ایستادن خود را انتخاب کنید. البته بهترین مکان، درست در وسط این محوطه است زیرا این نقطه کمترین فاصله را تا هدف دارد.

۱- باید آزادانه و بدون حمایت، تپانچه را فقط با یک دست (دست غالب) نگه دارید به طوری که آرنج و مچ دست به طور مستقیم کشیده و مچ دست کاملاً دیده شود.



۲- شانه را به سوی هدف بچرخانید تا حدی که بتوانید آرنج خود را با وزن تپانچه به آسانی نگه دارید (شانه راست برای تیرانداز راست دست تقریباً عمود به صفحه هدف قرار دارد).



- ۳- سر به راحتی در خط هدف و با کمی چرخش در محلی که چشم غالب در راستای عناصر دید متمرکز شود، قرار می‌گیرد، به طوری که سر، چشم، بازو، آرنج، ساعد و مچ دست در یک راستا باشند.
- ۴- صورت و چشم به سمت هدف قرار دارند.



- ۵- دست آزاد (غیربرتر) باید در جایی مثل جیب، کمر شلوار و یا در محلی که روی کمر بند مخصوص تعبیه شده قرار گرفته تا تکان نخورد.
- ۶- پاها به اندازه عرض شانه باز هستند و به طرف هدف تمایل پیدا می‌کنند.



کارت هدف را گذاشته و در خط خود بایستید، همراه با سلاح حالت گیری و خود را برای شلیک آماده کنید. هنگامی که عناصر دید خود را بر روی هدف تنظیم کرده‌اید چشمان خود را برای چند ثانیه بسته و دوباره باز کنید. دوباره به عناصر دید خود نگاه کنید در صورت درست بودن و تنظیم بودن عناصر دید، شلیک کنید.

تمرین



پس از شلیک، مگسک را بررسی کنید که آیا جابه‌جا شده است؟ اگر چنین است به کدام سمت تغییر کرده است؟

## جدول بازخوردی حالت‌گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
قرارداشتن عناصر دید در سمت راست فضای نشانه‌روی پس از شلیک	پای چپ را کمی به سمت عقب ببرید. (برای راست‌دست‌ها)
قرارداشتن عناصر دید در سمت چپ فضای نشانه‌روی پس از شلیک	پای چپ را کمی به سمت جلو ببرید. (برای راست‌دست‌ها)

**نکات مهم:** هیچ‌گاه نباید یک وضعیت اشتباه در عناصر دید را با حرکت دادن مچ دست یا چرخش تنه یا سر و گردن تنظیم کرد و یا تغییر داد. باید از تمایل سر به طرفین یا تکیه به عقب در ناحیه پشت گردن خودداری کرد. زیرا در این حالت حس تعادل کم شده و تنظیم دقیق این وضعیت، حالت‌گیری صحیح و ایستادن را دشوار می‌کند.

به دلیل اینکه برای اصلاح حالت‌گیری ممکن است بدن را بچرخانید، مراقب باشید سر سلاح به سمت دوستانتان که در خط‌های کناری مشغول شلیک هستند، گرفته نشود.

نکته ایمنی



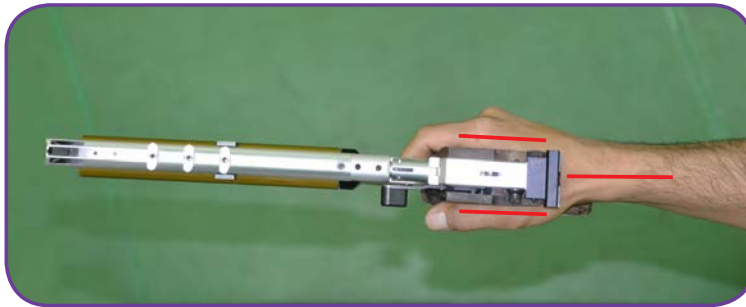
### ارزشیابی

موارد زیر را انجام دهید و براساس حالات زیر نمره خواهید گرفت:

- ۱- قرارداشتن عناصر دید در فضای نشانه‌روی پس از شلیک = ۲ نمره
- ۲- قرارداشتن عناصر دید در راستای هم و خارج از فضای نشانه‌روی پس از شلیک = ۱ نمره
- ۳- قرارداشتن عناصر دید در راستای هم و خارج از فضای نشانه‌روی پس از شلیک و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

### \* حالت بازو، دست و انگشت

آیا افراد چپ‌دست و راست‌دست می‌توانند از یک سلاح یکسان استفاده کنند؟  
آیا با توجه به راست‌دست بودن یا چپ‌دست بودن افراد باید روی سلاح تغییراتی ایجاد کرد؟  
مهم‌ترین قاعده و دستورالعمل برای حالت دست و انگشت، قرار گرفتن در یک خط مستقیم است. بند انتهایی انگشت اشاره و شست در امتداد لوله قرار دارند. بند میانی انگشت وسطی، تحت زاویه قائمه به عقب کشیده می‌شود. این‌ها نشانه یک قبضه مناسب است.



تپانچه در امتداد ساعد قرار می‌گیرد و بازو نیز به صورت مستقیم به عقب امتداد دارد.  
خط دید (هدف‌گیری) از روی بازو می‌گذرد.



باید بازو، مچ و انگشت را در یک راستا ببینیم.

نکته



### \* قبضه و طرز قرار گرفتن دست

چگونگی نگاه داشتن دست و گرفتن قبضه، جزء مؤلفه‌های اصلی شلیک در تپانچه به حساب می‌آید. هر اندازه مچ دست، کف دست و انگشتان بتوانند طبیعی‌تر عمل کنند، هدف‌گیری و شلیک آسان‌تر می‌شود.



به دلیل اینکه برای هر کدام از انگشت‌ها روی قبضه جایگاه مشخصی طراحی شده، افراد راست‌دست باید از سلاح با قبضه مخصوص راست‌دست‌ها و افراد چپ‌دست از سلاح با قبضه مخصوص چپ‌دست‌ها استفاده کنند.

متناسب‌بودن فرم قبضه نسبت به دست تیرانداز از نکات مهم است.

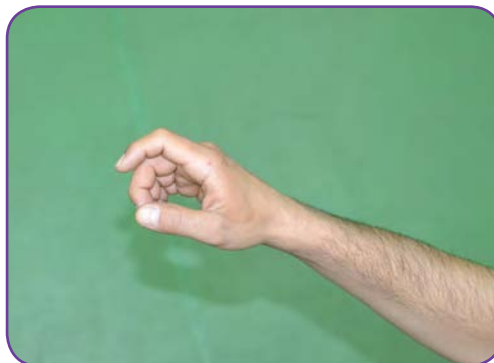
نکته



تپانچه به وسیله دست چپ در دست راست قرار می‌گیرد. (مثل حالت دست‌دادن).



قدرت نگهداری قبضه بیشتر از همه توسط بند دوم انگشت میانی صورت می‌گیرد. مهم‌ترین نکته برای بهترین حالت نگه‌داشتن قبضه، موقعیت انگشت اشاره است. این انگشت باید بتواند خود را به راحتی حرکت دهد و از قسمت جلو با ماشه تماس پیدا کند. در اینجا خم کردن انگشت اشاره، بدون آنکه به چهار انگشت دیگر فشاری وارد آید، هنر بزرگی است.



### \* طرز نگه‌داشتن انگشت ماشه

محل ایده‌آل برای قراردادن انگشت سبابه روی کفشک ماشه، جایی است که مرکز خطوط اثر انگشت در بند آخر است.

دو بند دیگر انگشت نباید با ماشه در تماس باشند.

نکته



### \* فشار ماشه

- به نظر شما بهتر است ماشه با سرعت یا به آرامی کشیده شود؟  
- آیا کشیدن ماشه یک فرایند لحظه‌ای است که بلافاصله پس از دیدن هدف اتفاق می‌افتد؟  
روند کشیدن ماشه، پس از گرفتن خلاصی اتفاق می‌افتد.



### \* خلاصی ماشه

در ابتدای کشیدن ماشه، ماشه حرکتی به سمت عقب دارد که طی آن اتفاقی نمی‌افتد و در واقع مرحله پیش از شلیک است. پس از گرفتن خلاصی ماشه، فشار به ماشه باید گرم به گرم وارد شود.

در صورتی که ماشه به طور ناگهانی و با عجله کشیده شود تیرها کاملاً منحرف می‌شوند که به آن ضرب ماشه می‌گویند.

نکته



### \* عملیات تکمیلی<sup>۱</sup>

پس از شلیک، کلیه عناصر دید می‌بایست مانند مرحله شلیک دیده شوند و سلاح و بدن حالت قبلی خود را حفظ کند.

روی صندلی بنشینید. تپانچه را روی سکو گذاشته و مانند حالت دست دادن، قبضه را در دست بگیرید.

تمرین



سلاح را روی خشک تنظیم کنید و پس از گرفتن خلاصی، ماشه را بچکانید.  
جدول باز خوردی گرفتن قبضه و کشیدن ماشه

مشکل	شیوه اصلاح
احساس درد و انقباض شدید در میچ دست	فشار وارده از دست به قبضه را کم کنید.
حرکت ناگهانی سلاح هنگام کشیدن ماشه	فقط بند آخر انگشت سبابه را روی کفشک ماشه قرار دهید و ماشه را به آرامی و گرم به گرم بکشید.
برداشتن سریع انگشت از روی ماشه پس از شلیک	عملیات تکمیلی مربوط به ماشه را تا انتها انجام دهید و پس از شلیک، انگشت را تا آخرین نقطه حرکت ماشه نگه دارید.

نکته



بهترین تیراندازان، مهارت بسیار بالایی در کشیدن ماشه دارند.  
این حرکت نیاز به هزاران بار تکرار و تمرین دارد تا به صورت خودکار انجام شود.

### ارزشیابی:

قبضه را بگیرید و ماشه را بچکانید؛

- ۱- گرفتن قبضه به صورت صحیح انجام و وارد نکردن فشار به قبضه همراه با چکاندن صحیح ماشه = ۲ نمره
- ۲- گرفتن قبضه به صورت صحیح و وارد نکردن فشار به قبضه همراه با ضرب ماشه = ۱ نمره
- ۳- گرفتن نادرست قبضه و وارد کردن فشار زیاد به قبضه همراه با ضرب ماشه = امتیازی تعلق نمی گیرد.



## روند شلیک

- به نظر شما برای انجام یک شلیک خوب و صحیح چه مواردی بسیار مهم هستند؟  
آیا توالی و ترتیب موارد مربوط به یک شلیک صحیح مهم است؟  
در مورد پاسخ‌های خود گفت‌وگو کنید و با کمک همدیگر خود آنها را تحلیل و جمع‌بندی کنید.  
در روند شلیک‌ها چند نکته ساختاری باید مورد توجه قرار گیرد:
- ۱- بازویی را که سلاح به کمک آن بالا می‌رود، به سمت جلوی سکوی تیراندازی بکشید (آرنج کاملاً صاف باشد).
  - ۲- هنگام بالا بردن دست، عمل دم را انجام داده و عناصر دید را ۸۰-۵۰ سانتی‌متر بالای هدف قرار دهید.
  - ۳- هنگام پایین آوردن دست عمل بازدم را انجام دهید.
  - ۴- در زمینه سفید بالای هدف توقف و شروع به نشانه‌روی دقیق کنید.  
شکاف درجه و مگسک را به‌طور صحیح تنظیم کنید و خلاصی ماشه را بگیرید.  
عناصر دید باید دقیقاً از وسط کارت هدف به صورت عمودی بگذرد و سمت راست یا چپ هدف نباشد و در نهایت به فضای نشانه‌روی در زیر خال سیاه برسد.
  - ۵- در فضای نشانه‌روی، فشار را تا زمان شلیک بیشتر کنید.
  - ۶- پس از شلیک، دست را در همان نقطه نگه داشته و عملیات تکمیلی را انجام دهید.

رعایت توالی و ترتیب موارد مربوط به شلیک، در اجرای یک شلیک خوب و صحیح بسیار مؤثر است.

نکته



سعی کنید روی یک کارت هدف بیشتر از یک تیر شلیک کنید و از کنار گذاشتن کارت هدف پس از شلیک یک تیر خودداری کنید. چون برای تهیه کاغذ این کارت‌ها باید درختان زیادی قطع شود.

زیست‌محیطی

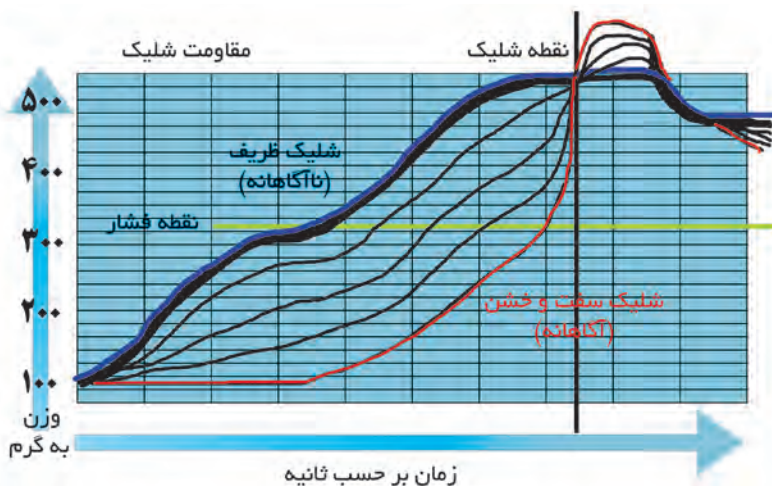


### ارزشیابی

- در زمان شلیک و پس از آن عمل دم و بازدم و عملیات تکمیلی را انجام دهید، اگر:
- ۱- انجام صحیح عمل دم و بازدم همراه با شلیک و عملیات تکمیلی باشد = ۲ نمره
  - ۲- انجام صحیح عمل دم و بازدم همراه با شلیک بدون عملیات تکمیلی باشد = ۱ نمره
  - ۳- انجام ندادن صحیح عمل دم و بازدم و شلیک بدون عملیات تکمیلی = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

## بهترین زمان شلیک

- ۱- به نظر شما اگر قدرت و توانایی نگه داشتن طولانی‌تر تپانچه را داشته باشیم شلیک بهتری خواهیم داشت؟
- ۲- آیا در زمان شلیک سریع امکان تطبیق عناصر دید وجود دارد؟
- ۳- آیا می‌توانید زمانی مشخص برای یک شلیک خوب ارائه دهید؟ یعنی در چند ثانیه پس از شروع حرکت



طبق نمودار بالا بهترین تیرها را می‌توان در زمان بین ۵-۸ ثانیه ثبت کرد. چرا که ریتم شلیک حفظ شده است.

در صورتی که زمان شلیک از ۸ ثانیه بیشتر شود عضلات تحت فشار بیش از حد قرار گرفته، در نتیجه نوسانات شلیک افزایش یافته، دقت هدف‌گیری کاهش می‌یابد.

بهترین تیرها را می‌توان در زمان بین ۵-۸ ثانیه ثبت کرد.  
هر چقدر شلیک سریع‌تر صورت گیرد، تمرکز بالاتر است.

نکته



دو کارت هدفی که تیر خورده‌اند را روی هم قرار دهید. معمولاً جای تیرها پوشانده می‌شود و چیزی که شما موقع هدف‌گیری مشاهده می‌کنید دقیقاً تصویر یک هدف سالم است.  
با این کار در مصرف کارت هدف صرفه‌جویی کرده و درختان کمتری قطع می‌شوند.

زیست‌محیطی



سلاح را پر کنید و در حالت شلیک قرار بگیرید. برای انجام این تمرین از کرنومتر استفاده کنید. با شنیدن فرمان Start، سلاح‌های خود را بالا ببرید و نشانه روی و تطبیق عناصر دید را انجام دهید. هنرآموز ثانیه ۵ و ثانیه ۸ را به شما اعلام می‌کند.  
فقط در این فاصله زمانی ۳ ثانیه‌ای اجازه شلیک دارید. حتی اگر تطبیق عناصر دید هنوز صورت نگرفته باشد باید در این محدوده زمانی شلیک کنید. این تمرین ۱۰ بار تکرار می‌شود.

تمرین



## ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛ اگر:

- ۱- جمع تیر ۵ تیر شلیک‌شده در حالی که همه ۱۰ تیر شلیک شده به هدف اصابت کرده است = ۲ امتیاز
- ۲- تیرها کاملاً پراکنده هستند اما همه ۱۰ تیر شلیک‌شده به هدف اصابت کرده است = ۱ امتیاز
- ۳- چند تیر به هدف اصابت نکرده و اثر کمتر از ۱۰ تیر روی هدف مشاهده می‌شود = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

## سیبل‌های کمکی در تپانچه بادی

- آیا می‌دانید هدف از شلیک روی سیبل‌های کمکی چیست؟  
- آیا در صورتی که روی کارت هدف، خال سیاه وجود نداشته باشد امکان شلیک وجود دارد؟  
سیبل‌های کمکی از نظر شکل با سیبل‌های استاندارد متفاوت هستند اما ویژگی‌های مشترکی دارند که در طراحی آنها در نظر گرفته شده است.  
تمرین با سیبل‌های کمکی به دلیل تکرار حرکت، این امکان را می‌دهد که تصویر نهایی از تطبیق عناصر دید به حافظه سپرده شود.

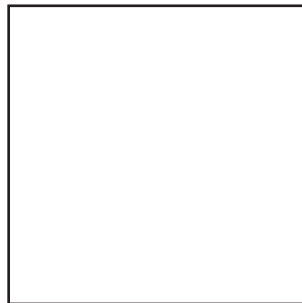
### انواع سیبل‌های کمکی در تپانچه بادی:

۱- سیبل سفید

۲- سیبل خطی عمودی

۳- سیبل خطی افقی

۱- **سیبل سفید:** اولین سیبل کمکی که برای شناخت کامل عناصر دید استفاده می‌شود، سیبل سفید است. مشاهده عناصر دید، بدون وجود خال سیاه باعث توجه و تمرکز تیرانداز بر عناصر دید می‌شود. هدف از این تمرین، تشخیص و اصلاح فضای نشانه‌روی است.



سیبل سفید

۲- **سیبل خطی عمودی:** در این تمرین، به سمت توجه کنید و سلاح می‌تواند به بالا و پایین حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین، تطبیق عناصر دید در سمت است.



سیبل خطی عمودی

۳- سیبل خطی افقی: در این تمرین، هنرجو به برد توجه کند و سلاح می‌تواند به راست و چپ حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین تطبیق عناصر دید در برد است.



سیبل خطی افقی

جدول بازخوردی شلیک روی سیبل‌های کمکی تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده روی سیبل سفید	شکاف درجه و مگسک را به درستی تطبیق دهید.
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده در سمت راست و چپ سیبل خطی عمودی	مگسک را در وسط خط عمودی قرار دهید و به مرکز خط شلیک کنید.
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده در بالا و پایین سیبل خطی افقی	شکاف درجه و مگسک را با فاصله از خط افقی قرار دهید و سعی کنید تیرها را به لبه بالایی خط افقی شلیک کنید.

به علت تک‌بعدی بودن مراحل آموزش در سیبل‌های کمکی ساده، می‌توانید تمرکز خود را تنها به یک بعد از مهارت معطوف کنید و همچنین مهارت نشانه‌روی را از یک مرحله به مرحله دیگر ارتقا دهید.

نکته



### ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید و اگر؛

- همه شلیک‌ها در محدوده تعیین‌شده و همراه با جمع تیر باشد = ۲ نمره
- بیش از نیمی از شلیک‌ها در محدوده تعیین‌شده باشد = ۱ نمره
- همه شلیک‌ها به صورت پراکنده و خارج از محدوده تعیین‌شده باشد = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

## قوانین و مقررات رشته‌های بادی

- همه مسئولین مسابقه، ورزشکاران، مربیان و سرپرستان باید با قوانین فدراسیون جهانی ورزش تیراندازی (ISSF) آشنایی داشته باشند و از اجرای قوانین در مسابقه اطمینان حاصل کنند.  
- در یک مسابقه رسمی این موارد باید رعایت شود:  
- ۳۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه، ورزشکاران طبق فرمان افسر ارشد میدان<sup>۱</sup>، سلاح و تجهیزات خود را در خط تیراندازی مربوط به خود، که قبلاً از طریق قرعه‌کشی اعلام شده است، قرار می‌دهند.  
- ۱۵ دقیقه قبل از شروع مسابقه، زمان آماده‌سازی و قلق آغاز می‌شود. ورزشکاران پس از فرمان افسر ارشد میدان، می‌توانند به تعداد نامحدود و در زمان ۱۵ دقیقه شلیک کنند.  
- ۳۰ ثانیه قبل از اتمام ۱۵ دقیقه زمان آماده‌سازی و قلق، افسر ارشد میدان زمان ۳۰ ثانیه را اعلام می‌کند. ورزشکاران باید اگر ساچمه‌ای داخل سلاح دارند در این زمان شلیک کنند و پس از اعلام فرمان پایان زمان آماده‌سازی و قلق نباید هیچ تیری شلیک شود.  
در این مرحله در صورتی که از اهداف کاغذی استفاده می‌شود وظیفه شما این است که هدف اصلی مسابقه را جایگزین هدف قلق کنید. تفاوت هدف قلق با هدف مسابقه این است که در گوشه بالای سمت راست هدف قلق یک نوار تیره‌رنگ به صورت مورب کشیده شده است اما هدف مسابقه بدون هیچ نوار تیره‌ای قابل مشاهده است.



هدف قلق (اهداف الکترونیک)



هدف مسابقه (اهداف الکترونیک)

در صورتی که از اهداف الکترونیک استفاده می‌شود هدف از طریق اپراتور سیستم به هدف مسابقه تغییر می‌کند و نیازی نیست در این خصوص اقدامی انجام دهید.

- \* پس از تغییر هدف‌های قلق به هدف‌های مسابقه، افسر ارشد میدان، فرمان شروع مسابقه را می‌دهد.
- \* در حین برگزاری مسابقه، اگر به هر دلیلی قصد خروج از خط تیراندازی را داشتید باید پس از قراردادن پرچم ایمنی در سلاح از داور پشت سر خود اجازه خروج از خط را بگیرید و در صورت تأیید، خط را ترک کنید.
- \* در حین برگزاری مسابقه، و در هر زمانی از مسابقه در صورتی که فرمان «stop» از طرف افسر ارشد میدان

۱- Chiefrange Officer

داده شد باید تیراندازی را قطع کنید و هیچ تیری بعد از فرمان شلیک نکنید حتی اگر سلاح پر بود باید سلاح روی سکو گذاشته شود و دریچه سلاح باز شود و پرچم ایمنی در سلاح قرار گیرد.

\* مواردی که قبل از شرکت در یک مسابقه رسمی باید رعایت شود:

۱- تجهیزات و سلاح تیراندازی باید قبل از هر مسابقه کنترل شود. به منظور انجام این کار، تیرانداز باید همراه با سلاح و تجهیزات خود در زمان اعلام شده طبق برنامه، به بخش کنترل تجهیزات مراجعه کند. پس از تأیید سلاح و تجهیزات یک نسخه از برگه کنترل تجهیزات به منظور چک کردن قبل از مسابقه در میدان، در اختیار تیرانداز قرار می‌گیرد.

۲- داشتن شماره شناسایی تیرانداز (شماره پشتی تیرانداز)<sup>۱</sup> الزامی است و باید در پشت لباس تیرانداز نصب شود. ۱- تیرانداز باید نسبت به شماره خط تیراندازی مربوط به خود که از طریق قرعه‌کشی اعلام شده آگاهی داشته باشد و در خط موردنظر بایستد.

۲- سلاح باید در تمام مدت قبل از مسابقه در جعبه مخصوص حمل شود.

۳- پس از اعلام زمان آماده‌سازی و قلق، امکان خارج کردن پرچم ایمنی از لوله سلاح وجود دارد.

\* مواردی که پس از شرکت در یک مسابقه رسمی باید رعایت شود:

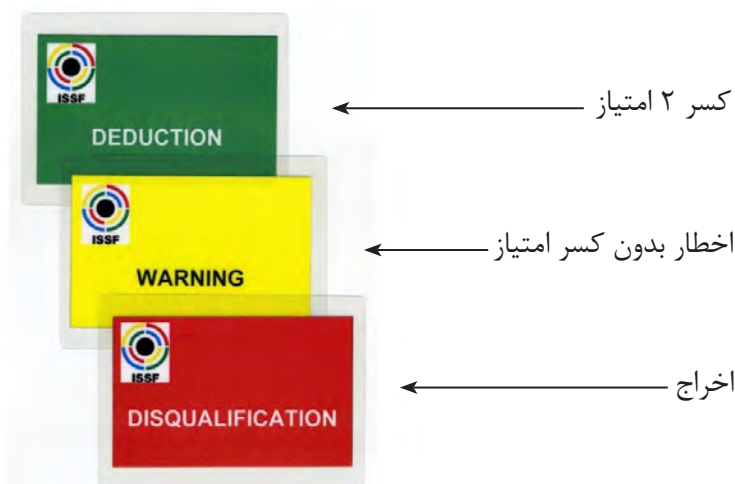
۱- پس از اتمام تیراندازی، سلاح و کلیه تجهیزات باید داخل خط تیراندازی بماند و تنها تیرانداز با اجازه و اطلاع داور اجازه خروج از خط را دارد.

۲- تیرانداز باید پس از فرمان «stop» افسر ارشد میدان در پایان مسابقه دقت کند که آیا نام او در لیست رندوم کنترل تجهیزات قرار داده شده است یا خیر.

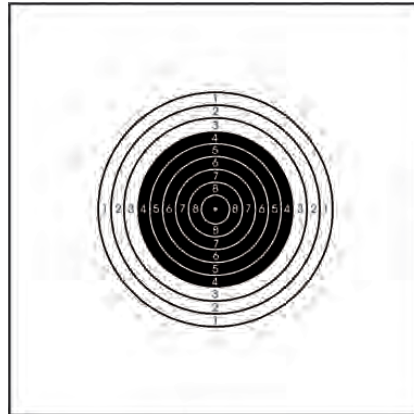
۳- پس از اعلام اتمام مسابقه و اجازه جمع کردن تجهیزات و سلاح از داخل خط، تیرانداز با رعایت اصول کامل ایمنی، سلاح و تجهیزات را از خط خارج می‌کند.

**نکات مهم:** - تیرانداز باید در هر زمانی که از خط خارج می‌شود از خالی بودن سلاح اطمینان حاصل کند.

\* خطاها و تخلفات در تیراندازی با توجه به نوع و شدت با سه کارت زرد، سبز و قرمز اعلام می‌شوند.



### \*نحوه امتیازدهی کارت هدف رشته تفنگ بادی



امتیاز مربوط به هر حلقه (از امتیاز ۱ تا امتیاز ۸) به صورت عمودی و افقی به منظور راحت تر شدن نمره‌دهی روی کارت هدف نوشته شده است. عدد ۹ روی کارت نوشته نشده است و همچنین امتیاز ۱۰ که روی کارت نوشته نشده است و به صورت یک نقطه سفید در مرکز هدف قابل مشاهده است.

\* به منظور امتیازدهی کارت هدف محل اصابت تیر و سوراخ ایجادشده به دقت بررسی می‌شود که روی کدام امتیاز اصابت کرده است.

امتیاز معیار برای هر شلیک لبه داخلی سوراخ ایجادشده روی کارت است و امتیاز نزدیک‌تر به مرکز هدف محاسبه می‌شود.



همان‌طور که در شکل ملاحظه می‌کنید با توجه به اینکه امتیاز نزدیک‌تر به مرکز هدف، ۸ است امتیاز این شلیک ۸ است.

در مواردی که امتیاز به راحتی و با چشم قابل تشخیص نباشد از وسیله‌ای به نام گیج امتیازدهی<sup>۱</sup> استفاده می‌شود که انواع مختلف دارد.

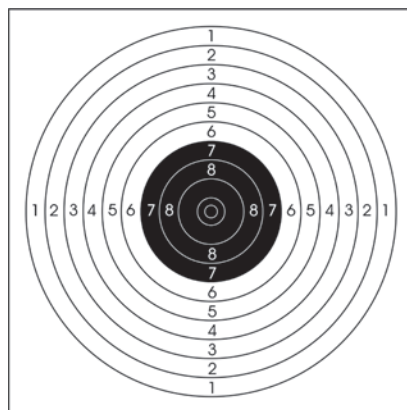
نکته





\* برای نمره دادن کارت هدف تفنگ بادی از این گیج‌های امتیازدهی استفاده می‌شود.  
 حلقه ۱ و ۲ تفنگ بادی  
 گیج امتیازدهی داخل سنج ۴/۵ میلی‌متر  
 حلقه ۳ تا ۱۰ تفنگ بادی  
 گیج امتیازدهی خارج سنج تفنگ بادی ۴/۵ میلی‌متر  
 گیج امتیازدهی خارج سنج تپانچه بادی  
 ۱۰ مرکز تفنگ بادی

\* نحوه امتیازدهی کارت هدف رشته تپانچه بادی



امتیاز مربوط به هر حلقه (از امتیاز ۱ تا امتیاز ۸) به صورت عمودی و افقی به منظور راحت تر شدن نمره‌دهی، روی کارت هدف نوشته شده است. عدد ۹ روی کارت نوشته نشده است و همچنین امتیاز ۱۰ که روی کارت نوشته نشده است.

اگر بعد از حلقه ۸ به سمت مرکز پیش برویم امتیاز حلقه بعدی ۹ است و دو حلقه باقی مانده به ترتیب ۱۰ و ۱۰ مرکز می‌باشد.

\* به منظور امتیازدهی کارت هدف محل اصابت تیر و سوراخ ایجاد شده به دقت بررسی می‌شود که روی کدام امتیاز اصابت کرده است.

امتیاز معیار برای هر شلیک لبه داخلی سوراخ ایجاد شده روی کارت است و امتیاز نزدیک تر به مرکز هدف محاسبه می‌شود.





همان طور که در شکل ملاحظه می کنید با توجه به این که امتیاز نزدیک تر به مرکز هدف، ۸ است امتیاز این شلیک ۸ است.

در مواردی که امتیاز به راحتی و با چشم قابل تشخیص نباشد از وسیله‌ای به نام **گیج امتیازدهی** استفاده می شود که انواع مختلف دارد.

نکته



\*برای نمره دادن کارت هدف تپانچه بادی از این گیج‌های امتیازدهی استفاده می شود.

حلقه ۱ تپانچه بادی	گیج امتیاز دهی داخل سنج ۴/۵ میلی متر
حلقه ۲ تا ۱۰ تپانچه بادی	گیج امتیاز دهی خارج سنج تپانچه بادی ۴/۵ میلی متر
۱۰ مرکز تپانچه بادی	گیج امتیازدهی خارج سنج ۱۰ مرکز تپانچه بادی

#### گیج امتیازدهی داخل سنج<sup>۱</sup>:

نحوه خواندن امتیاز هنگام استفاده از گیج امتیازدهی داخل سنج به این ترتیب است که به قسمت داخلی گیج (نزدیک تر به مرکز هدف) نگاه می کنیم. قسمت فلزی گیج امتیازدهی روی هر امتیازی بود امتیاز آن شلیک همان عدد است.

#### گیج امتیازدهی خارج سنج<sup>۲</sup>:

نحوه خواندن امتیاز، هنگام استفاده از گیج امتیازدهی خارج سنج به این ترتیب است که به قسمت خارجی گیج (دورتر از مرکز هدف) نگاه می کنیم. در صورتی که قسمت فلزی خارجی گیج امتیازدهی، حلقه امتیاز را گرفته بود به این معنی است که باید امتیاز پایین تر که لبه داخلی گیج نشان می دهد برای آن شلیک منظور شود. و در صورتی که قسمت فلزی خارجی گیج امتیازدهی، حلقه امتیاز را نگرفته بود به این معنی است که باید امتیاز بالاتر که لبه داخلی گیج نشان می دهد برای آن شلیک منظور شود.

۱- Inward Scoring Gauge

۲- Outward Scoring Gauge



نکات مهم:

\* برای هر تیری که نمره دادن به آن نیاز به استفاده از گیج دارد، عمل گیج زدن باید فقط یک بار انجام می‌شود. به دلیل اینکه اگر گیج از سوراخ شلیک خارج شده و دوباره وارد شود سوراخ بزرگتر شده و امتیاز اشتباهی ثبت می‌شود.

چند کارت هدف را که نیاز به استفاده از گیج دارد انتخاب کنید. نحوه امتیاز دادن را از هنرآموز خود بپرسید و به صورت عملی اجرا کنید. سپس چند نفر از شما به صورت تصادفی چند تیر را به صورت عملی امتیاز دهید.

\* برای امتیازدهی همه ۱۰ تیر نیاز به استفاده از گیج نیست. بلکه فقط برای تیرهایی که با چشم قابل تشخیص نیستند می‌بایست از گیج استفاده شود.

### ارزشیابی:

یک کارت هدف که ۱۰ تیر روی آن شلیک شده انتخاب کنید و امتیاز دهید.

۱- از ۱۰ تیر ۹ تیر را به درستی امتیاز بدهد = ۲ نمره

۲- از ۱۰ تیر ۷ تیر را به درستی امتیاز بدهد = ۱ نمره

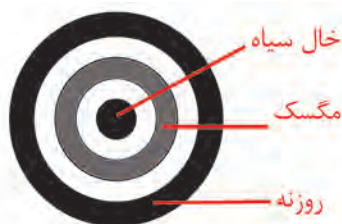
۳- از ۱۰ تیر کمتر از ۵ تیر را به درستی امتیاز بدهد و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

## تیراندازی با تفنگ بادی

آیا می‌دانید از بین رشته‌های بسیار متنوع تفنگ، علت مهم بودن تفنگ بادی چیست؟ رشته تفنگ بادی به‌عنوان پایه و اساس همه رشته‌های تفنگ از جایگاه و اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در صورت فراگیری تیراندازی با تفنگ بادی، پس از انجام تمرینات و صرف انرژی کمتر می‌توانید سریع‌تر و راحت‌تر سایر رشته‌های تفنگ را نیز فرا بگیرید.

### \* تطبیق عناصر دید در تفنگ

عناصر دید در تفنگ عبارت‌اند از: روزنه دید، مگسک و خال سیاه در تفنگ، عناصر دید، دایره‌ای (حلقوی) است. در تطبیق عناصر دید تفنگ که دایره‌ای است روزنه، مگسک و خال سیاه باید کاملاً و به طور یکنواخت در مرکز همدیگر قرار بگیرند مخصوصاً خال سیاه که باید دقیقاً در مرکز مگسک قرار گیرد.



در تفنگ بادی بهتر است فاصله چشم با روزنه دید ۵-۸ سانتی متر باشد. در صورتی که فاصله چشم با روزنه دید بیشتر از این اندازه باشد قطر روزنه دید کاهش پیدا کرده و اگر فاصله چشم کمتر از این اندازه باشد قطر روزنه دید افزایش پیدا می کند.



**\* تیراندازی در حالت نشسته و با کمک تکیه گاه:**

به منظور تطبیق عناصر دید، هنرجو روی صندلی نشسته و سلاح را روی تکیه گاه و جلوی خود قرار می دهد. در این حالت فرد با دو دست سلاح را کنترل می کند به این ترتیب که دست راست قبضه سلاح را می گیرد و دست چپ با توجه به قرار گرفتن سلاح روی پایه نگهدارنده حالت حمایت کننده دارد و به ایستایی سلاح روی پایه کمک می کند.



نکته

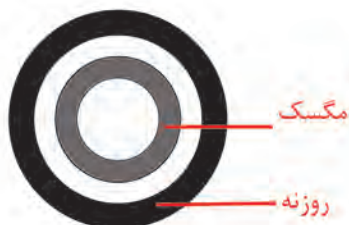


دقت داشته باشید به دلیل اینکه آموزش باید مرحله به مرحله صورت گیرد و آموختن موارد مربوط به هر مرحله لازمه ورود به مرحله بعد است، تطبیق عناصر دید به کمک تکیه گاه باید به نحو احسن انجام گیرد. تیراندازی در حالت نشسته و با کمک تکیه گاه به شما کمک می کند به جای تلاش برای نگهداری سلاح و تحمل وزن سلاح روی بدن خود و همچنین لزوم حفظ تعادل بدن و سلاح، فقط بر روی تطبیق عناصر دید متمرکز شوید و در نتیجه شلیک بهتری داشته باشید.

تمرین



پشت خط بنشینید و روی سیبل سفید شلیک کنید.  
از سیبل سفید تفنگ برای تطبیق عناصر دید استفاده می شود.  
در این مرحله به جای ۳ دایره باید ۲ دایره متحدالمرکز را با هم تطبیق دهید.  
این ۲ دایره عبارتند از: روزنه و مگسک



نکته



در کلیه تمرینات اولیه تطبیق عناصر دید، سلاح باید روی پایه نگهدارنده قرار داده شود.

### جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تفنگ

مشکل	شیوه اصلاح
ندیدن دایره مگسک	لوله سلاح را به طور مستقیم و در راستای روزنه دید قرار دهید
کمبودن بیش از حد قطر روزنه دید	چشم خود را به روزنه دید نزدیک تر کنید
زیادبودن بیش از حد قطر روزنه دید	چشم خود را از روزنه دید دور تر کنید



توجه داشته باشید زمانی که با هدف تطبیق عناصر دید شلیک می‌کنید در پایان شلیک سر سلاح خود را به سمت هم‌کلاسی خود نچرخانید و سر سلاح همواره به سمت هدف باشد.

### ارزشیابی

#### هرکدام تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- اگر همه ۱۰ تیر شلیک شده به هدف اصابت کرد = ۲ نمره
- ۲- اگر ۸ تیر از ۱۰ تیر شلیک شده به هدف اصابت کرد = ۱ نمره
- ۳- اگر کمتر از ۸ تیر به هدف اصابت نکرد = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.



در حالت نشسته به جای استفاده از پایه نگهدارنده سلاح، و در حالی که آرنج روی سکو قرار دارد سلاح را با دست چپ نگه دارید. در حالی که تطبیق عناصر دید را انجام می‌دهید، ۱۰ شلیک روی هدف انجام دهید.

### جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تفنگ

مشکل	شیوه اصلاح
زاویه‌دار بودن سر نسبت به روزنه	وزن سر و گردن روی سلاح انداخته نشود و چشم کاملاً در راستای روزنه باشد
اصابت تیرها به پایین و یا خارج از هدف	۳ دایره متحدالمرکز را در تمام مراحل شلیک ببینید (روزنه - مگسک - خال سیاه)



با توجه به نوع قرار گرفتن سلاح در این تمرین، امکان استقرار پاها به صورت حالت‌گیری تیراندازی در حالت ایستاده وجود ندارد.

### ارزشیابی

#### ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- اگر جمع تیرها ۴ تیر از ۱۰ تیر شلیک شده و برخورد همه ۱۰ تیر به هدف = ۲ نمره
- ۲- اگر جمع تیرها ۳ تیر از ۱۰ تیر شلیک شده و برخورد حداقل ۹ تیر به هدف = ۱ نمره
- ۳- عدم وجود جمع تیر و برخورد کمتر از ۸ تیر به هدف = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

## تیراندازی با تفنگ بادی در حالت ایستاده

پس از تمرین به صورت نشسته و با کمک تکیه‌گاه می‌توان از همان تمرینات در حالت ایستاده و با کمک تکیه‌گاه و یا فیر استفاده کرد.  
تصاویر آموزشی تیراندازی با تفنگ بادی را با دقت ببینید.



عکس‌های برداشتن سلاح از روی سه‌پایه در ابتدای حالت‌گیری تفنگ بادی



عکس‌های برداشتن سلاح از روی سکو (بدون سه پایه) در ابتدای حالت گیری تفنگ بادی



عکس‌های الگوی حرکت تیراندازی با تفنگ بادی با تأکید بر الگوی کلی

### حالت‌گیری

- چه تفاوتی میان ایستادن عادی و ایستادن درحالی‌که جسمی با وزن حدود ۵ کیلوگرم در دست دارید وجود دارد؟
  - بهترین وضعیت بدن به منظور استفاده از چشم غالب در زمان شلیک چیست؟
  - این وضعیت چه امتیازی از نظر تحمل وزن سلاح برای تیرانداز دارد؟
  - آیا بدن تیرانداز در زمان شلیک، ساکن و بی‌حرکت است؟
- در مورد سؤالات فوق بحث و گفت‌وگو کنید و با راهنمایی‌های هنرآموز خود، پاسخ‌ها را با نمایش عکس‌های آموزشی حالت‌گیری با هم‌کلاسی‌های خود به اشتراک بگذارید.





عکس‌های الگوی حالت‌گیری با تفنگ بادی

حالت‌گیری شامل این موارد است:

۱- قرار گرفتن بدن (شانه چپ) به صورت عمود نسبت به هدف



۲- فاصله پاها کمی بیشتر از عرض شانه



۳- برداشتن سلاح از روی سکو و یا سه پایه



۴- قراردادن پاشنه سلاح روی بازوی راست (بدون سه پایه)



۵ - خم کردن آرنج چپ و قراردادن دست چپ به صورت مشت زیر سلاح



۶ - بالا بردن سلاح به منظور ایجاد فضای کافی برای استقرار دست چپ زیر سلاح



## ۷- چرخش سر و گردن به سمت هدف و قراردادن گونه روی سلاح



در همه مراحل انجام حالت گیری پرچم ایمنی باید داخل سلاح باشد.

نکته



تمرین



- ۱- روبه روی آینه ایستاده و حالت گیری بدون سلاح انجام دهید. سپس حالت گیری خود را با حالت گیری صحیح در تصویر زیر مقایسه کنید و نکاتی که باید اصلاح شود را جهت ارائه به کلاس یادداشت کنید.
- ۲- به گروه های ۴-۵ نفره تقسیم شوید و هرکدام حالت گیری های بدون سلاح اعضای گروه خود را ارزیابی و یادداشت کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.



عکس های حالت گیری بدون سلاح

### ارزشیابی:

- اگر حالت گیری براساس اصول صحیح آن انجام شود: به این ترتیب:
- ۱- استقرار صحیح پاها، دست ها، بالاتنه و سر و گردن = ۲ نمره
  - ۲- استقرار صحیح فقط دست ها و پاها = ۱ نمره
  - ۳- عدم استقرار صحیح کلیه قسمت ها و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

### \* وضعیت پاها و لگن

- به نظر شما طول قد و طول پای فرد بر نحوه استقرار پاها چه تأثیری دارد؟
  - به نظر شما فاصله پاها از هم چقدر است؟
  - به نظر شما وزن تیرانداز به طور یکسان بر روی دو پا تقسیم می‌شود؟
  - به نظر شما لگن در وضعیت طبیعی خود قرار دارد یا تغییری در حالت آن ایجاد می‌شود؟
- در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو کنید و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید.



عکس‌های الگوی وضعیت پاها و لگن

**همان‌طور که در شکل‌ها هم می‌بینید:**

- ۱- پاها به اندازه عرض شانه و کمی بیشتر از آن باز هستند.
- ۲- پای چپ به‌عنوان ستون بدن و به حالت عمودی قرار دارد و حدود ۶۰-۷۰ درصد از وزن کلی بدن را تحمل می‌کند.
- ۳- پای راست حدود ۲۰-۳۰ درصد از وزن کلی بدن را تحمل می‌کند.

فاصله بین پاها بر روی تعادل و ثبات حالت‌گیری تأثیر می‌گذارد. هرچه این فاصله بیشتر باشد به همان نسبت حرکات روبه عقب و روبه جلوی بدن کمتر می‌شود.

نکته



علت ثبات در این وضعیت این است که مرکز ثقل پایین‌تر می‌آید و لرزش بدن کاهش پیدا می‌کند.

در خصوص فاصله پاها و نحوه استقرار آن، چیزی که در تصویر مشاهده می‌کنید، صحیح‌ترین و متداول‌ترین نوع حالت‌گیری است. اگرچه برخی از قهرمانان رشته تفنگ پاها را تقریباً به اندازه عرض شانه و برخی نیز حدود ۲ برابر عرض شانه و حتی بیشتر باز می‌کنند.

در کنار رعایت اصول اساسی حالت‌گیری در تیراندازی، راحتی تیرانداز و احساس آرامش او نیز بر اجرای صحیح تکنیک مؤثر است.

نکته



به حالت استقرار پای چپ توجه کنید که به صورت کاملاً عمود و موازی با سه‌پایه قرار گرفته است.



وضعیت استقرار لگن به گونه‌ای است که به سمت جلو (به طرف هدف) حرکت می‌کند و ثابت شده است.





در حالی سلاح را به دست گرفته‌اید حالت‌گیری کنید و به نحوه استقرار پاها توجه داشته باشید. نشانه‌روی کنید و پس از تطبیق عناصر دید چشم‌های خود را ببندید. کمی مکث کرده چشم‌های خود را باز کنید. در صورتی که عناصر دید را در یک راستا نمی‌بینید با اصلاح وضعیت پاها مجدداً روی هدف متمرکز شوید. پس از اصلاح پاها، ۱۰ تیر شلیک کنید.

### جدول بازخوردی وضعیت پاها و لگن

مشکل	شیوه اصلاح
عدم توانایی حفظ تعادل بدن و سلاح و تاب‌خوردن به جلو و عقب	فاصله پاها از هم بیشتر شود
خستگی و انقباض بیش از حد قسمت‌های داخلی پا	فاصله پاها از هم کمتر شود
عقب و جلو بودن پاها نسبت به هم و هم‌راستا نبودن	چرخش لگن اصلاح شود
جمع تیر سمت راست خال سیاه	پای راست را کمی به سمت جلو حرکت دهید
جمع تیر سمت چپ خال سیاه	پای راست را کمی به سمت عقب حرکت دهید

نکته مهم

چرخاندن پای راست، بهترین راه برای اصلاحات در طرفین در نقطه صفر است و پای چپ باید ثابت باشد.

### ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- شلیک ۱۰ تیر و تجمع حداقل ۸ تیر در سمت = ۲ نمره
- ۲- شلیک ۱۰ تیر و تجمع حداقل ۶ تیر در سمت = ۱ نمره
- ۳- شلیک ۱۰ تیر بدون تجمع در سمت = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

### \* وضعیت دست‌ها و بالاتنه

- به نظر شما وضعیت استقرار دست‌ها یکسان است؟
  - به نظر شما کدام دست به عنوان تکیه‌گاه سلاح نقش مؤثرتری دارد؟
  - به نظر شما بالاتنه نسبت به هدف چه زاویه‌ای دارد؟
  - به نظر شما به‌منظور کنترل بیشتر سلاح، دست‌ها می‌بایست چه میزان انقباض داشته باشند؟
- در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید. سپس عکس‌های وضعیت دست‌ها و بالاتنه را ببینید.



### عکس‌های الگوی وضعیت دست‌ها و بالاتنه

- ۱- بالاتنه از قسمت مهره‌های کمر، کمی به سمت عقب تغییر جهت داده تا وزن تفنگ را تا حد امکان نزدیک به مرکز ثقل قرار دهد.
- ۲- دست چپ از ناحیه آرنج خم شده و به صورت مشت زیر سلاح قرار می‌گیرد.
- ۳- آرنج دست چپ در قسمت برجستگی لگن خاصره قرار می‌گیرد (بالا آوردن لگن خاصره به سمت هدف، سکوی مناسبی را برای قرار گرفتن آرنج ایجاد می‌کند).
- ۴- شانه راست باید کاملاً آزاد باشد.
- ۵- دست راست از ناحیه آرنج خم شده و کف دست و انگشتان، قبضه سلاح را می‌گیرند.
- ۶- بند آخر انگشت سبابه به منظور کشیدن ماشه، روی ماشه قرار می‌گیرد.

### \*وضعیت استقرار دست چپ

نوع استقرار دست چپ زیر سلاح، حالت‌های مختلفی دارد که تیرانداز به دلخواه و براساس راحتی آن را انتخاب می‌کند.

معمولاً از نحوه استقرار دست چپ به صورت مشت، زیر سلاح استفاده می‌کنند.

بازوی چپ باید کاملاً به بدن چسبیده و هیچ فضای خالی وجود نداشته باشد.

البته طول دست نیز تأثیرگذار است، به طور مثال تیراندازی که دست‌های کوتاهی دارد نمی‌تواند حالت انگشتان باز زیر سلاح را انتخاب کند. چون باعث بی‌ثباتی سلاح می‌شود.



عکس‌های نحوه قرار گرفتن دست چپ زیر سلاح

\*ساعد چپ فقط نقش تکیه‌گاه را دارد و وزن سلاح از آرنج به لگن منتقل می‌شود.

نکته



تمرین



۱- حالت‌گیری کنید و ۱۰ شلیک پشت سر هم انجام دهید. در فاصله شلیک‌ها سیبل را جلو نیاورید و بدون اطلاع از نتیجه شلیک‌ها تا پایان ۱۰ تیر ادامه دهید.

### جدول بازخوردی وضعیت دست‌ها

مشکل	شیوه اصلاح
پراکنده خوردن تیرها و نداشتن جمع‌تیر	محل استقرار آرنج چپ روی لگن را ثابت کنید.
بالا و پایین خوردن تیرها و تجمع نسبی در بالا یا پایین خال سیاه	۱- محل استقرار آرنج چپ بالاتر و یا پایین‌تر از لگن نباشد. ۲- محل استقرار مشت دست چپ جابه‌جا نشده و در جایی ثابت زیر سلاح باشد.



## ارزشیابی

### تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- اگر تجمع کامل تیرها و استقرار دست‌ها در وضعیت صحیح انجام شد = ۲ نمره
- ۲- اگر تجمع نسبی تیرها و استقرار دست‌ها در وضعیت صحیح انجام شد = ۱ نمره
- ۳- اگر پراکندگی تیرها و عدم استقرار دست‌ها انجام شد = نمره ای تعلق نمی‌گیرد.

### \*وضعیت دست راست، گرفتن قبضه و کشیدن ماشه

دست راست از ناحیه آرنج خم شده و کف دست و انگشتان قبضه را می‌گیرند. قبضه نباید خیلی محکم و یا خیلی شل گرفته شود. تصور کنید که گنجشکی در دست گرفته‌اید اگر خیلی محکم فشار دهید آسیب خواهد دید و اگر خیلی شل گرفته باشید از دستتان خارج می‌شود.



کشیدن ماشه با بند آخر انگشت سبابه انجام می‌شود. فشار به ماشه باید به صورت کاملاً مستقیم و عمود و همچنین گرم به گرم وارد شود و ماشه به نرمی کشیده شود.



کشیدن ماشه باید روندی کاملاً یکنواخت و نرم و ملایم داشته باشد.

نکته



برای مبتدیان بهتر است از ماشه دومرحله‌ای استفاده شود.

**مرحله اول:** گرفتن خلاصی (ماشه به سمت عقب حرکت می‌کند ولی اتفاقی نمی‌افتد).

**مرحله دوم:** واردآوردن فشار و شلیک (این مرحله پس از پایان خلاصی، آغاز می‌شود).

پس از پایان شلیک، انگشت باید به همان ترتیب روی ماشه بماند و به صورت ناگهانی و به یکباره از ماشه جدا نشود.



۲۰ تیر شلیک کنید. پس از حالت‌گیری تمام تمرکز خود را روی کشیدن نرم و ملایم ماشه بگذارید. در سری ۱۰ تایی اول پس از شلیک، سیبل را جلو آورید، نتیجه شلیک خود را ببینید. در سری ۱۰ تایی دوم پس از هر تیر به روند ماشه کشیدن خود از ۱ تا ۱۰ امتیاز بدهید. توجه کنید که آیا همه مواردی که هنرآموز به شما آموزش داده رعایت می‌کنید یا خیر؟

### جدول بازخوردی کشیدن ماشه

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی و نداشتن جمع‌تیر	۱- به محل استقرار بند آخر انگشت سبابه روی ماشه دقت شود. ۲- ماشه به آرامی کشیده شده و ضرب ماشه زده نشود.

### ارزشیابی

#### تعداد ۲۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- استقرار محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای روند نرم و ملایم کشیدن ماشه = ۲ نمره
- ۲- استقرار محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای با عجله و ضرب زدن ماشه = ۱ نمره
- ۳- استقرار نداشتن در محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای با عجله و ضرب زدن ماشه = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

#### \*وضعیت سر و گردن و چشم

- به نظر شما وضعیت استقرار سر چگونه است؟
  - به نظر شما میزان چرخش گردن به سمت هدف چقدر است؟
  - به نظر شما سر و گونه را به سلاح تکیه می‌دهند یا وزن سلاح روی صورت و گونه است؟
  - به نظر شما چشم در چه حالتی نسبت به روزنه دید قرار دارد؟
- در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید.



### عکس‌های الگوی وضعیت سر و گردن و چشم

- ۱- سر در ناحیه استخوان گونه در مقابل قنداق تفنگ، بر روی قنداق قرار می‌گیرد.
- ۲- گردن آزاد است و کمی به سمت هدف می‌چرخد و هیچ‌گونه انقباض عضلانی در آن وجود ندارد.
- ۳- چشم در پشت روزنه دید و دقیقاً در راستای هدف قرار دارد.

هنگام نشانه‌روی یا شلیک به هیچ‌عنوان چشم مغلوب را نبندید چون فشاری که به عضلات چشم وارد می‌شود چشم غالب را نیز خسته می‌کند و بر روی دید و نشانه‌روی تأثیر منفی می‌گذارد.

نکته



حالت‌گیری کنید، سر را به سمت هدف بچرخانید و گونه را روی قنداق تفنگ قرار دهید. سعی کنید عناصر دید را در امتداد هم ببینید. سلاح را مسلح کرده یک تیر شلیک کنید. به جای قرار گرفتن گونه و چشم خود دقت کنید و نتیجه تیر را ببینید. دوباره پر کنید و همین تمرین را تا ۱۰ شلیک تکرار کنید. کارت هدف خود را به هنرآموز تحویل داده و برداشت‌های خود را به کلاس ارائه دهید.

تمرین



## جدول بازخوردی وضعیت سر و گردن و چشم

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی تیرها	<p>۱- محل قرار گرفتن گونه روی سلاح تغییر نکند.</p> <p>۲- محل قرار گرفتن گونه به حالت خمیدگی جای گونه سلاح نزدیک نباشد که از سُرخوردن گونه به سمت پایین جلوگیری شود.</p> <p>۳- چشم کاملاً در امتداد روزنه دید قرار بگیرد.</p> <p>۴- عضلات گردن در حالت انقباض نباشند.</p>

نکته



در زمان قرار دادن سر روی قنداق تصور کنید سر را روی بالشت قرار می‌دهید. در این حالت نه سر به بالشت نیرو وارد می‌کند و نه بالشت به سر نیرویی وارد می‌کند. بنابراین گونه و سلاح هیچ کدام نیرویی به هم وارد نمی‌کنند و از سمت هم فشاری را تحمل نمی‌کنند.

### ارزشیابی

#### تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

- ۱- قرارداشتن سر و گردن در وضعیت صحیح و چشم در راستای روزنه دید = ۲ نمره
- ۲- قرارداشتن سر و گردن در وضعیت صحیح و چشم بالاتر یا پایین‌تر از روزنه دید = ۱ نمره
- ۳- قرارداشتن سر و گردن در وضعیت نادرست و چشم بالاتر و پایین‌تر از روزنه دید = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

## بازی گروهی

**بازی مار و پله:** به ۴ گروه مساوی تقسیم شوید. به هر گروه یک مهره رنگی اختصاص دهید. پس از هر شلیک مجموع امتیازات هر گروه محاسبه شود و مهره مربوط به هر گروه به همان تعداد حرکت می‌کند. مثلاً: قرمز = ۲۰ امتیاز آبی = ۱۸ امتیاز زرد = ۱۵ امتیاز سبز = ۱۲ امتیاز حرکت مهره‌ها از خانه اول شروع می‌شود و هر گروه که پس از طی کردن مارها و پله‌ها سریع‌تر به انتهای مسیر برسد، برنده است.

## سیبل‌های کمکی در تفنگ بادی

آیا می‌دانید به چه دلیل روی سیبل‌های کمکی شلیک می‌کنیم؟  
آیا بدون وجود خال سیاه روی کارت هدف می‌توانیم نشانه‌روی و شلیک کنیم؟  
سیبل‌های کمکی از نظر شکل با سیبل‌های استاندارد متفاوت هستند اما ویژگی‌های مشترکی دارند که در طراحی آنها در نظر گرفته شده است.  
تمرین با سیبل‌های کمکی به دلیل تکرار حرکت، این امکان را می‌دهد که تصویر نهایی از تطبیق عناصر دید به حافظه سپرده شود.

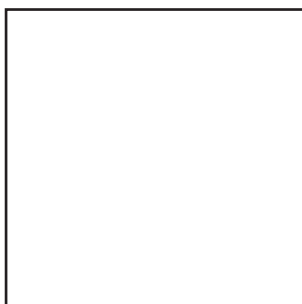
### انواع سیبل‌های کمکی در تفنگ بادی:

۱- سیبل سفید

۲- سیبل خطی عمودی

۳- سیبل خطی افقی

**۱- سیبل سفید:** اولین سیبل کمکی که برای شناخت کامل عناصر دید استفاده می‌شود سیبل سفید است. مشاهده عناصر دید، بدون وجود خال سیاه باعث توجه و تمرکز تیرانداز بر عناصر دید می‌شود. هدف از این تمرین، تشخیص و اصلاح فضای نشانه‌روی است.

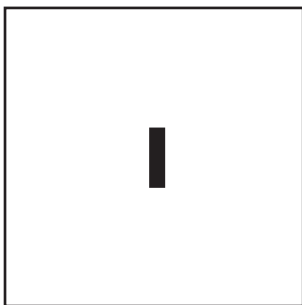


باید بتوانید بدون وجود خال سیاه در محدوده میانی سیبل شلیک کنید.

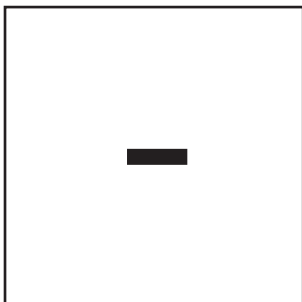
نکته



**۲- سیبل خطی عمودی:** در این تمرین، به سمت توجه دارید و سلاح می‌تواند به بالا و پایین حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین این است که بتوانید خط عمودی را کاملاً در مرکز عناصر دید قرار دهید و تیرهای خود را به مرکز خط عمودی شلیک کنید.



**۳- سیبل خطی افقی:** در این تمرین، به برد توجه دارید و سلاح می‌تواند به راست و چپ حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین این است که بتوانید خط افقی را کاملاً در مرکز عناصر دید قرار دهید و تیرهای خود را به مرکز خط افقی شلیک کنید.



## ارزشیابی شایستگی تیراندازی

### شرح کار

هنرجویان ضمن رعایت موارد ایمنی، اجزای سلاح، تجهیزات، رشته‌ها، میادین، سیبل‌ها، چشم غالب و مغلوب و عناصر دید در تفنگ و تپانچه بادی را درک کرده و علاوه بر انجام تمرین‌های مربوطه، حالت‌گیری و شلیک با تفنگ و تپانچه بادی را انجام دهند.

### استاندارد عملکرد:

اجرای تکنیک و شلیک روی هدف در رشته تفنگ بادی و تپانچه بادی به صورت جمع‌تیر  
شاخص‌ها:

- تقویت نیروی ذهنی و بهبود تمرکز
- چشم غالب و مغلوب
- عناصر دید
- حالت‌گیری و شلیک با تفنگ بادی
- حالت‌گیری و شلیک با تپانچه بادی

### شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

شرایط: سالن تیراندازی سرپوشیده بادی

### ابزار و تجهیزات:

سلاح تفنگ بادی - سلاح تپانچه بادی - کارت هدف تفنگ بادی - کارت هدف تپانچه بادی - ساچمه - لباس مخصوص تیراندازی - تجهیزات کمک آموزشی

### معیار شایستگی

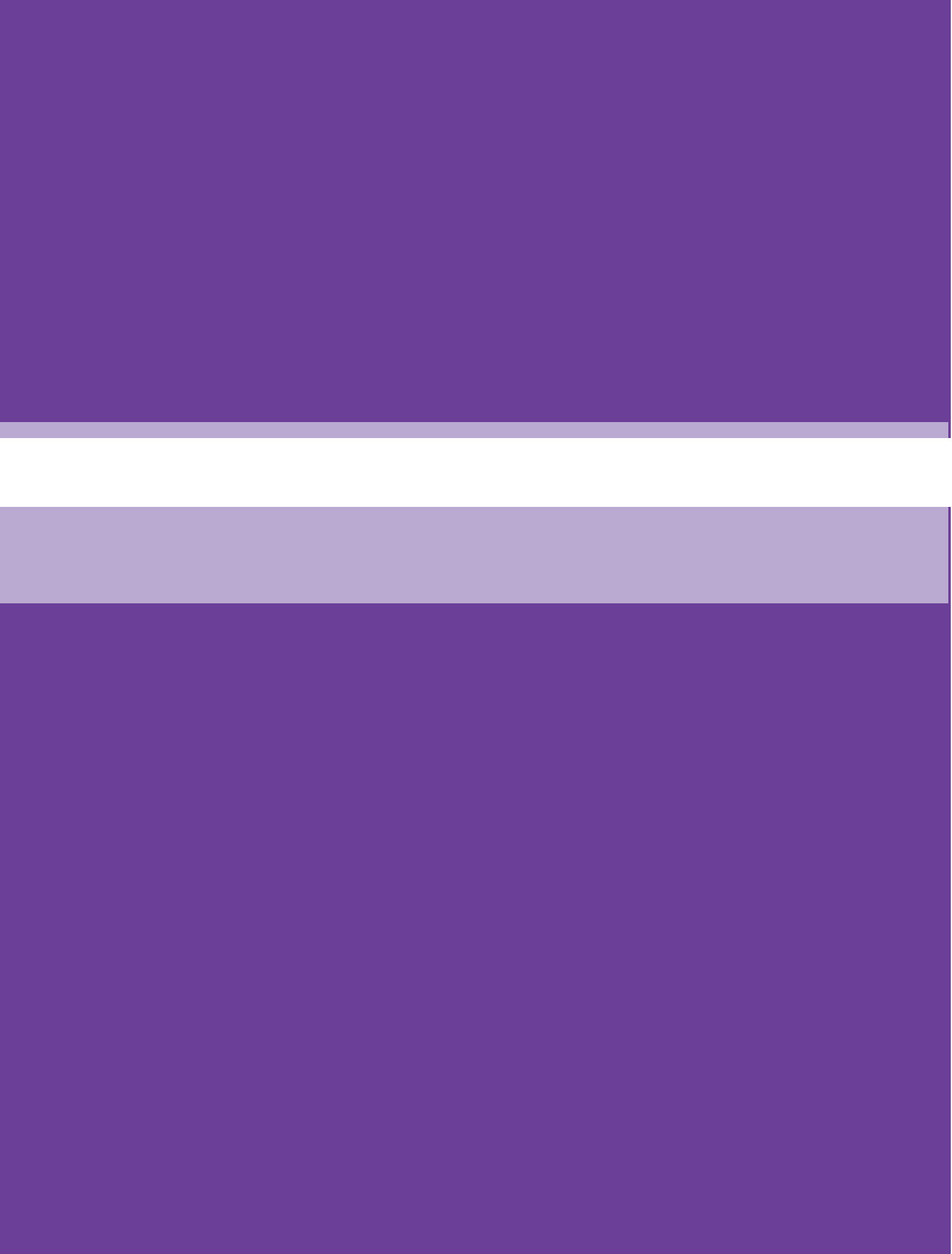
\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳ نمره هنرجو
۱	ایمنی در تیراندازی	۱
۲	شناخت رشته‌ها، میادین، سیبل‌های تفنگ و تپانچه	۱
۳	شناخت سلاح‌های بادی و تجهیزات مربوط به رشته‌های بادی	۱
۴	چشم غالب و مغلوب - عناصر دید در تفنگ و تپانچه بادی	۲
۵	حالت‌گیری و شلیک با تفنگ بادی	۲
۶	حالت‌گیری و شلیک با تپانچه بادی	۲
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: هدف‌گزینی - مسئولیت‌پذیری - قانونمندی - نظم و انضباط - صداقت	۲
	میانگین نمرات	*

واحد یادگیری ۲

درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی

رشته تربیت بدنی





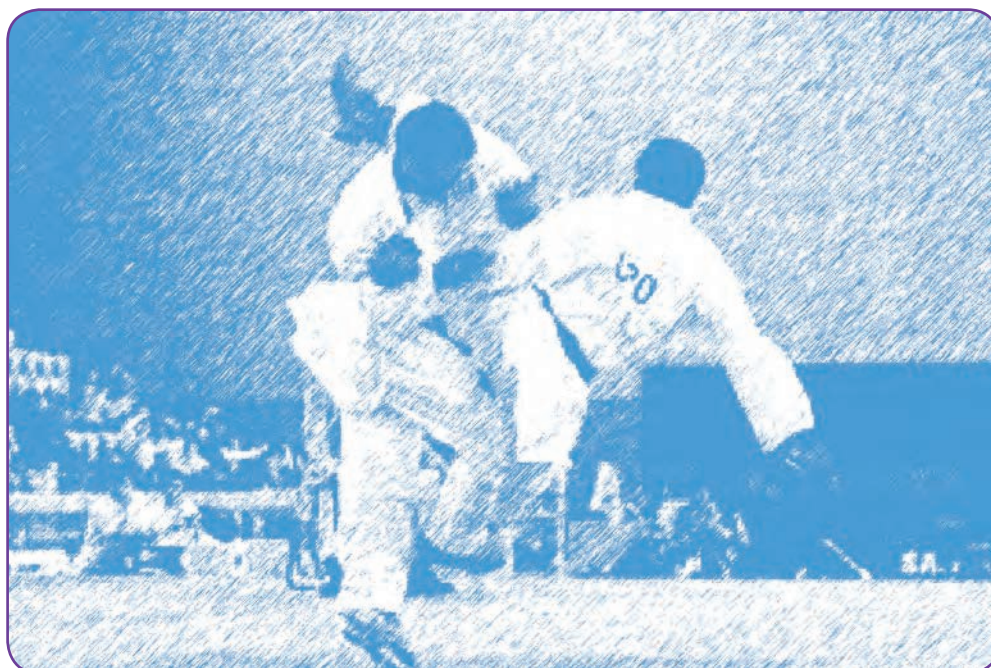
پودمان ۳

کاراته



## واحد یادگیری ۳

### کاراته



#### استاندارد عملکرد

اجرای کیهون<sup>۱</sup> (مهارت‌های پایه) کاراته

۱- Kihon

توصیه به ورزش بخش مهمی از تعالیم دینی و فرهنگی ما است، ورزش همواره آمیخته با خصلت‌های جوانمردی و درستکاری، صداقت و راستی، انسان دوستی و محبت، یاری دادن و دستگیری از ضعفا و مبارزه باظلم و ستم، احترام و تواضع و فروتنی... بوده است.

ورزش‌های رزمی که به روش‌های مدونی از تکنیک‌ها و فنون مبارزه‌ای گفته می‌شود، با انگیزه‌ها و دلایل متفاوتی تمرین می‌شوند؛ برای دفاع شخصی، رقابت در مسابقات، سلامتی بدنی و تناسب اندام و همچنین رشد و تعالی ذهنی، جسمی و معنوی. در سال‌های اخیر آشنایی و یادگیری ورزش‌های رزمی برای دانش‌آموزان با توجه به اهمیت پدافند غیرعامل (دفاع غیرنظامی) مورد توجه واقع گردیده است.

ورزش کاراته نیز از جمله ورزش‌های مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش می‌باشد که فعالیت آن به صورت کانون‌های ورزشی در سراسر کشور از سال ۸۴ در حال انجام می‌باشد. و اکنون به عنوان یکی از رشته‌های اصلی در هنرستان‌های تربیت بدنی تدریس می‌گردد.

نام کامل ورزش کاراته، کاراته دو<sup>۱</sup> به معنی راه و روش مبارزه بادست خالی (بدون استفاده از سلاح) می‌باشد، کاراته از جمله ورزش‌های رزمی است که هنر دفاع از خود را به ما می‌آموزد، کاراته علاوه بر تقویت بعد جسمانی توجه زیادی به مسائل اخلاقی دارد. احترام به خداوند، خانواده، مربی، هم شاگردی و همنوعان و فردی مفید برای

جامعه بودن هدف اصلی و فلسفه کاراته می‌باشد. کاراته به ما می‌آموزد تا چگونه از خود، خانواده، دین و ارزش‌ها، شرف و میهن مان دفاع کنیم.

همان‌طور که بیان شد، ورزش کاراته ترکیبی از فنون رزمی و اخلاقیات است، کاراته راه و روشی برای زندگی کردن است. کاراته راهی است که از طریق آن شخص فروتنانه به ضعف‌های خود واقف می‌شود و آنها را با راهنمایی‌های استاد و ممارست و سخت کوشی به نقاط قوت تبدیل می‌کند. تواضع، ادب، احترام به مربی و پیشکسوت از مهم‌ترین اصول کاراته می‌باشد. کاراته با احترام آغاز می‌شود و با احترام نیز پایان می‌یابد. این ورزش دارای الگوهای حرکتی زیادی است که باعث رشد و پیشرفت همه جانبه توان جسمی و ذهنی می‌گردد و علاوه بر توسعه شاخص‌های آمادگی جسمانی مانند استقامت، سرعت، قدرت، انعطاف‌پذیری، تعادل، چابکی و فنون رزمی مسائل اخلاقی و صفات نیک انسانی نیز توسعه می‌یابد.



شکل ۱- فرایند مهارت پرش ۳۶۰ درجه در یکی از کاتا‌های کاراته

اگرچه ورزش کاراته در قرون حاضر تکامل می‌یابد، اما ریشه‌های آن را در قرن ۵ و یا ۶ قبل از میلاد باید جست‌وجو کرد، که از راه اوکیناوا و چین به سرزمین ژاپن رسیده است. کاراته تا قرن نوزدهم در جزایر اوکیناوا پیش از آن‌که به قلمرو ژاپن ملحق شود، تمرین می‌شد. در اوایل قرن بیستم در پی دورانی از تبادلات فرهنگی بین اوکیناوا و ژاپن، به سرزمین اصلی ژاپن معرفی شد. در ۱۹۲۲ وزارت آموزش و پرورش ژاپن گیچین فوناکوشی<sup>۱</sup> (بنیان‌گذار کاراته مدرن) را برای نمایش فنون کاراته به توکیو دعوت کرد. در ۱۹۲۴ دانشگاه کیو<sup>۲</sup> نخستین باشگاه دانشگاهی کاراته را تأسیس نمود و تا سال ۱۹۳۲ در تمام دانشگاه‌های اصلی ژاپن باشگاه‌های کاراته بر پا شد.



شکل ۲- تمرین کاراته اوایل قرن بیستم

کاراته در سال ۱۳۴۲ توسط دکتر فرهاد وارسته وارد ایران شد. اولین پیش‌قراولان و همراهان کاراته در سال‌های اولیه عبارت بودند از دکتر علوی مقدم، دکتر امینی، اصلانی، وقایع نگار، فغانی، نصرتیان، اتحاد، کاتوزیان و... . خرداد سال ۱۳۴۹ اولین کمر بند مشکی را مرتضی کاتوزیان گرفت و زمستان همان سال هوشنگ اتحاد کمر بند سیاه را به کمر بست. سال ۱۹۷۲، تیم ملی کاراته ایران شکل می‌گیرد و به مسابقات جهانی ۱۹۷۲ پاریس اعزام می‌شود. ترکیب تیم ملی اعزامی به پاریس عبارت بودند از: اتحاد، مشفق، سلیمی، نصرتیان و میردامادی و مربیگری اولین تیم ملی کاراته کشور را نیز فرهاد وارسته به عهده داشت. در این رقابت‌ها تیم ایران در اولین حضور خود موفق شد مقام پنجم جهان را به خود اختصاص دهد. اولین کرسی نایب رئیسی کاراته جهان نیز در همین سال و در مسابقات جهانی ۱۹۷۲ به ایران تعلق می‌گیرد. از آن زمان تاکنون تیم‌های ملی کشورمان در تمامی رده‌های سنی در بخش آقایان و بانوان در ده‌ها تورنمنت بین‌المللی و همچنین مسابقات آسیایی و جهانی صاحب صدها مدال با ارزش طلا، نقره و برنز برای کشورمان شده‌اند. همه این موفقیت‌ها باعث شد که کاراته کشور ما بتواند از اعتبار بالایی در دنیا برخوردار شده و به‌عنوان یکی از قطب‌های اصلی کاراته در سطح آسیا و جهان مطرح شود. کاراته امروزه در جهان و کشور ما در شمار

۱- Funakoshi Gichin

۲- Keio University

ورزش‌های پر طرف دار رزمی می‌باشد و مسابقات آن در بازی‌های آسیایی، جهانی و المپیک پیگیری می‌شود.



شکل ۳- قهرمانی جهان تیم ملی ایران سال ۲۰۱۴

کاراته دارای سبک‌ها و روش‌های مختلف می‌باشد، سبک‌های کاراته به دو بخش اصلی سبک‌های کلاسیک و سبک‌های آزاد تقسیم‌بندی می‌گردد، که این تفاوت در نوع اجرای کاتاها<sup>۱</sup> (فرم‌ها) و نوع کومیته<sup>۲</sup> (مبارزه) می‌باشد. در این کتاب سعی شده است نگاه کلی و عمومی به آموزش مهارت‌های پایه کاراته داشته باشد تا با مبانی کاراته به دور از سبک خاصی آشنا شوید. این سطح آموزش اولین، پایین‌ترین و مبتدی‌ترین سطح آموزش در کاراته می‌باشد که با توجه به زمان‌بندی یک ترم طراحی گردیده است.

## ویژگی‌های ورزش کاراته

- آیا تاکنون به علایق خود برای انتخاب رشته ورزشی توجه نموده‌اید؟
- شما به رشته‌های تیمی علاقه دارید، یا به رشته‌های انفرادی علاقه‌مندید؟
- آیا رشته کاراته فقط یک رشته انفرادی است؟

پرسش



کاراته به‌عنوان یک فعالیت جسمانی و ذهنی دارای خصوصیات منحصر به فردی است که افراد بی‌شماری را در سراسر جهان با فرهنگ‌های مختلف تحت تأثیر قرار داده و هر روز بر تعداد علاقه‌مندان آن افزوده می‌گردد. ویژگی‌های ورزش کاراته عبارتند از:

- ۱- مناسب برای هر جنس (زنان و مردان)
- ۲- مناسب برای تمام سنین (کودکان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و کهنسالان)

۱- Kata

۲- Kumite

- ۳- مناسب حتی برای کسانی که دارای محدودیت‌های مختلف (ناشنوایان، معلولین جسمی و ذهنی) هستند.
- ۴- دارای دو بخش کاتا و کومیته به صورت انفرادی و تیمی می‌باشد.
- ۵- دارای تنوع سبک‌ها و روش‌های مختلف (در کشور ما بیش از هشتاد سبک کاراته فعالیت دارد) که جذابیت ویژه‌ای به این رشته رزمی داده است.
- ۶- قابلیت اجرا در تمامی محیط‌ها را دارد.
- ۷- یکی از رشته‌های اصلی آموزشی در نیروهای مسلح در سراسر جهان و ایران می‌باشد.
- ۸- با تمرینات کاراته فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی مانند: سرعت، قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، تعادل، چابکی و... توسعه می‌یابد.
- ۹- با تمرینات کاراته مهارت‌های ذهنی و روانی مانند: تمرکز، اعتماد به نفس، سخت کوشی و تلاش، کنترل هیجانات و ... توسعه می‌یابد.
- ۱۰- ارزان قیمت بودن لباس و تجهیزات.



شکل ۴- مسابقات کومیته انفرادی و کاتای تیمی

با استفاده از منابع اینترنتی کلمات اختصاری فدراسیون کاراته جهانی، آسیایی و ایران را یافته و در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



### ارزشیابی

- \* ویژگی‌های ورزش کاراته را به طور صحیح نام ببرید.
- خوب: پنج ویژگی ورزش کاراته را نام ببرید.
- متوسط: کمتر از پنج ویژگی ورزش کاراته را نام ببرید.
- نیاز به تلاش بیشتر: نتوانید ویژگی‌های ورزش کاراته را نام ببرید.

## گرم کردن و آماده سازی در کاراته

در ورزش کاراته نیز مانند سایر ورزش ها قبل از شروع فعالیت نیازمند گرم کردن و آماده سازی بدن هستیم.

پرسش



- آیا علت گرم کردن قبل از فعالیت های ورزشی را می دانید؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده اید که گرم کردن در ورزش های مختلف با هم چه فرقی دارد؟
- آیا فرق بین گرم کردن و نرمش عمومی با تخصصی را می دانید؟
- به نظر شما گرم کردن در کاراته باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

گرم کردن و آماده سازی در کاراته عبارتند از:

- ۱- ابتدا راه رفتن را انجام دهید و سپس به آهستگی شروع به دویدن نمایید.
  - ۲- پس از حدود ۵ دقیقه دویدن در صف و ستون ایستاده نرمش های عمومی را انجام دهید.
  - ۳- بعد از ۵ دقیقه نرمش عمومی، ۱۰ دقیقه نرمش تخصصی انجام دهید.
  - ۴- نرمش تخصصی شامل حرکات کششی به خصوص در عضلات ناحیه کمر بند شانه ای، کمر و پهلوها، عضلات جلو و پشت ران و عضلات پشت ساق پا می باشد.
  - ۵- بعد از نرمش های کششی چند حرکت تعادلی مانند ایستادن روی یک پا را انجام دهید.
  - ۶- در انتهای گرم کردن چند حرکت سرعتی (استارت های کوتاه و سریع) انجام دهید.
- در ادامه نمونه ای از چند نرمش تخصصی کاراته نشان داده شده است.







شکل ۵

- در تمام طول آموزش به نکاتی که هنرآموز اشاره می‌نماید توجه کنید.  
 - در موقع گرم کردن از اجرای حرکات ناگهانی بپرهیزید.  
 - به آستانه درد در موقع اجرای حرکات کششی (کشش را متوقف نمایید) توجه کنید.  
 - در پایان آموزش باید چند دقیقه برای سرد کردن بدن که با دویدن‌های آرام و حرکات کششی همراه است اختصاص داده شود، تا از گرفتگی عضلات جلوگیری گردد.

- در صف و ستون ایستاده و گرم کردن عمومی و تخصصی را انجام دهید.  
 - می‌توانید به ترتیب هر کدام یک نرمش از نرمش‌های کاراته را برای دیگران انجام دهید و بقیه هم کلاسی‌ها هم آن را انجام دهند.

نکات ایمنی  
 بهداشتی



تمرین





- چند نرمش مناسب برای گرم کردن تخصصی در کاراته را در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را به صورت صحیح انجام دهید.
- **خوب:** اگر نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را کاملاً به صورت صحیح انجام دهید.
- **متوسط:** اگر نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را انجام دهید.

## کاراته‌گی (لباس کاراته)



- آیا تاکنون لباس کاراته را دیده‌اید؟
- در تصاویر زیر لباس کاراته کدام است؟
- فرق آن با لباس‌های دیگر چیست؟



شکل ۶

لباس کاراته شامل سه قسمت می‌باشد:  
(پیراهن، شلوار، کمر بند)



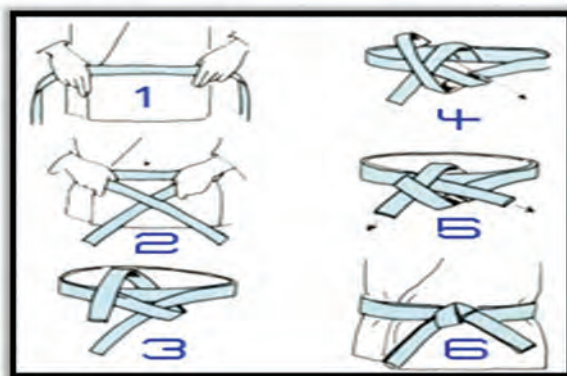
شکل ۷

### بیشتر بدانید؛

- رنگ لباس کاراته سفید می‌باشد و در مسابقات رسمی لباس کاتا با کومیته متفاوت است.  
- رنگ کمر بند نشان دهنده درجه و میزان مهارت می‌باشد (کمر بند سفید اولین کمر بند و کمر بند سیاه آخرین کمر بند از نظر رنگ می‌باشد و بعد از کمر بند سیاه درجات به صورت دان<sup>۱</sup> روی کمر بند سیاه مشخص می‌شود).  
- تجهیزات دیگری مانند دست‌کش، هوگو، روپایی، ساق بند، محافظ دندان و ... در مسابقات کومیته کاراته مورد نیاز می‌باشد.

### نحوه صحیح بستن کمر بند در کاراته

- ۱- ابتدا کمر بند را با دست به دو قسمت مساوی تقسیم نمایید.
- ۲- وسط کمر بند را روی شکم قرار داده دو سر کمر بند را به سمت عقب از بالای استخوان لگن برده و به دست دیگر می‌دهیم.
- ۳- حالا دو سر کمر بند را به سمت جلو کشیده تا روی کمر کاملاً کشیده شود.
- ۴- یک سر کمر بند را زیر قسمت‌های دیگر رد کنید و محکم بکشید و سپس با دو سر کمر بند یک گره بزنید.
- ۵- اگر مراحل را با دقت انجام داده باشید، پس از گره، دو سر کمر بند باید به یک اندازه باشد.



### بیشتر بدانید؛

- در ورزش کاراته به هنرآموز یا مربی (سن سی<sup>۲</sup>) و به هنرجو یا شاگرد (کاراته کا<sup>۳</sup>) گفته می‌شود.

- نحوه صحیح بستن کمر بند را تمرین کنید.

- دو به دو بستن کمر بند را انجام دهید و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- در گروه‌های چهار نفره با اعلام شروع هنرآموز هم زمان شروع به بستن کمر بند نموده و در صورت نیاز به یکدیگر کمک کنید، هر گروهی که زودتر کار خود را پایان دهد برنده این قسمت می‌باشد.

تمرین



۱- Dan

۲- Sen sei

۳- Karate Ka



- با استفاده از منابع اینترنتی معتبر، ترتیب رنگ کمر بند و درجات کاراته را پیدا کرده و برای همکلاسی‌های خود در جلسات بعد بیان کنید.

### ارزشیابی

- \* باید بتوانید پس از پوشیدن لباس کاراته کمر بند خود را به صورت صحیح ببندید.
- **خوب:** اگر بتوانید کمر بند را به صورت صحیح در کمتر از یک دقیقه ببندید.
- **متوسط:** اگر کمر بند خود را بیشتر از یک دقیقه یا با ایراد و اشکال ببندید.
- **نیاز به تمرین بیشتر:** اگر نتوانید کمر بند خود را ببندید.

## نحوه ورود به دوجو<sup>۱</sup> (کلاس کاراته) و خروج و مراسم شروع و پایان کلاس



- برای وارد شدن به هر مکانی چگونه اجازه می‌گیرید؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که کلاس کاراته چگونه شروع می‌شود؟
- هدف از احترام در کلاس کاراته چیست؟

همان‌طور که قبلاً گفته شد فلسفه کاراته داشتن اخلاق و رشد صفات نیک انسانی است، بر همین اصل در موقع ورود به کلاس کاراته پس از ادای احترام که در حقیقت احترام به معبود و سپس به مربی و محل تمرین و هم‌کلاسی‌ها می‌باشد، اجازه ورود به کلاس را پیدا می‌کنید و سپس با مراسم خاص کاراته، کلاس و آموزش شروع شده و رسمیت پیدا می‌کند، و پایان کلاس نیز همراه با مراسم احترام می‌باشد.

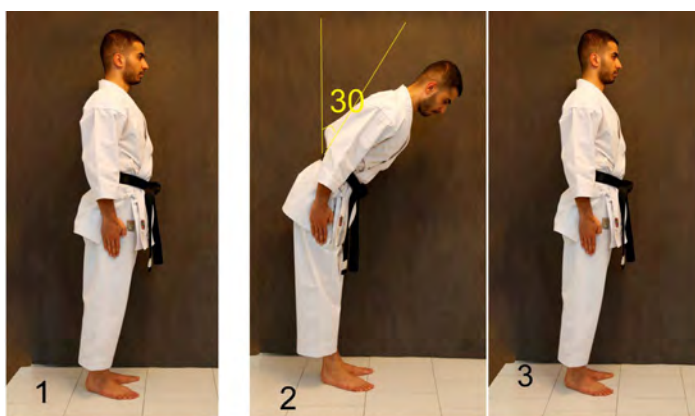
### مراحل اجرای مهارت:

- ۱- پس از پوشیدن لباس کاراته و اطمینان از مرتب بودن آن در ورودی کلاس به حالت خبر دار ایستاده (پاها جفت، به طوری که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه پاها در زاویه ۳۰ درجه قرار داشته و کف دست‌ها در کنار ران‌ها باشند) (۳۰ درجه خم شده) ری<sup>۲</sup> و با ادای (کلمه احترام) اوس<sup>۳</sup> پس از اجازه هنرآموز وارد کلاس شوید.
- ۲- حالا در یک صف به سمت هنرآموز ایستاده (به ترتیب ارشدیت از سمت راست به چپ) و پس از ادای احترام با فرمان هنرآموز آموزش و تمرین را شروع نمایید.

۱- Do Jo

۲- Rei

۳- Oss



شکل ۹

۳- پس از پایان کلاس هم به همین نحو (پاها جفت به طوری که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه پاها در زاویه ۳۰ درجه قرار داشته و کف دست‌ها در کنار ران‌ها باشند، ۳۰ درجه خم شده و با اعلام کلمه احترام (پس از اجازه هنرآموز) کلاس را ترک کنید.

۴- هرگاه هنرآموز شما را احضار نمود در فاصله سه قدمی او بایستید، پس از ادای احترام به صحبت او توجه نمایید.

۵- در برخورد با هم‌کلاسی‌ها در داخل کلاس کاراته هم باید احترام به یکدیگر فراموش نشود.

۶- پس از به صف شدن، نفر ارشد کلاس اعلام حالت یوی<sup>۱</sup> (آماده) کرده و پس از ادای احترام گروهی منتظر فرمان هنرآموز شوید.

۷- یوی حالتی است که پاها تقریباً به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارد و دست‌ها به صورت مشت تقریباً روبه‌روی ران‌ها قرار دارد.

۸- پس از اتمام تمرین مانند آغاز تمرین به ترتیب درجه، در یک صف بایستید با فرمان ارشد کلاس به هنرآموز ادای احترام کنید و کلاس پایان می‌یابد.

اگر در کلاس کاراته‌ای همه با هم، هم درجه باشند، هنرجویی که سن بیشتری داشته باشد وظیفه ارشد کلاس را به عهده می‌گیرد.

نکته



- چند بار نحوه احترام گذاشتن را در موقع ورود به کلاس و خروج از کلاس انجام دهید.  
- در گروه‌های چهار نفره نحوه احترام گذاشتن را با هم تمرین نمایید و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

تمرین



- با استفاده از منابع اینترنتی معتبر نحوه احترام گذاشتن را در ورزش‌های دیگر برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا کنید.

فعالیت پژوهشی



### ارزشیابی

- \* نحوه صحیح احترام گذاشتن در کلاس کاراته را انجام دهید.
- خوب: اگر احترام گذاشتن را به نحو صحیح انجام دهید.
- متوسط: اگر احترام گذاشتن را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- نیاز به تمرین بیشتر: اگر نتوانید احترام گذاشتن را انجام دهید.

### تقسیم‌بندی بدن و شناخت جهت‌ها و سمت‌های اصلی در کاراته

- آیا تا کنون به این فکر کرده‌اید که بدن را به چند صورت می‌توان تقسیم‌بندی نمود؟
- جهت‌های اصلی در حرکات ورزشی کدام‌اند؟
- آیا در کاراته هم می‌توان بدن را تقسیم‌بندی کرد؟

پرسش



در ورزش کاراته بدن به سه قسمت اصلی و سه جهت اصلی و دو سمت تقسیم‌بندی می‌گردد تا آموزش ضربات و دفاع‌ها راحت‌تر انجام شود و تمرکز بیشتری روی اهداف صورت پذیرد.

### قسمت‌های اصلی بدن در کاراته:

- جودان<sup>۱</sup> (گردن، سر و صورت)
- چودان<sup>۲</sup> (از استخوان ترقوه تا کمر)
- گدان<sup>۳</sup> (از کمر به پایین)

۱- Jodan

۲- Chodan

۳- Gedan



شکل ۱۰

### جهت‌های اصلی در کاراته

- مائه<sup>۱</sup> (جلو) - اوشیرو<sup>۲</sup> (پشت) - یوکو<sup>۳</sup> (پهلوی)

سمت‌ها

- میگی<sup>۴</sup> (راست) - هیدرای<sup>۵</sup> (چپ)

- در گروه‌های چهار نفره تقسیم‌بندی و جهت‌ها را با هم تمرین کنید و با اشاره دست نشان دهید.  
- با فرمان هنرآموز با اشاره دست تقسیم‌بندی و جهت‌ها را نشان دهید.

تمرین



- علاوه بر جهت‌های اصلی چهار جهت فرعی (۴۵ درجه راست و چپ جلو و ۴۵ درجه راست و چپ عقب) نیز در کاراته وجود دارد.

بیشتر بدانید



- در گروه‌های سه نفره در مورد اهمیت تقسیم‌بندی بدن در کاراته بحث و گفتگو کرده و در صورت نیاز از هنرآموز خود کمک بگیرید.

فعالیت کلاسی



۱- Mae

۲- Ushiro

۳- Yoko

۴- Migi

۵- Hidari

## ارزشیابی

- \* تقسیم‌بندی صحیح بدن و جهت‌ها را در کاراته نشان دهید.
- **خوب:** اگر قسمت‌های اصلی بدن و تمام جهت‌ها را به صورت صحیح نشان دهید.
- **متوسط:** اگر قسمت‌های اصلی بدن و جهت‌ها را به صورت کامل نتوانید نشان دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر قسمت‌های اصلی بدن و جهت‌ها را نتوانید نشان دهید.



## داچی<sup>۱</sup> (نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید ساختمان‌ها روی چه بنا شده‌اند؟
- ساختمان بدن ما انسان‌ها روی چه چیزی استوار شده و تعادل خود را چگونه حفظ می‌کنیم؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید استقرار پاها در چه حالتی ثابت و استحکام بهتری دارد؟
- به نظر شما هدف از ایستادن‌های مختلف در کاراته چیست؟



شکل ۱۱

### تعدادی از داچی‌ها در کاراته

- ۱- **هی سوکو داچی<sup>۲</sup>** (ایستادن خبردار: پاها کاملاً جفت می‌باشند، یعنی پاشنه‌ها و پنجه‌ها به هم چسبیده‌اند). (تصویر شماره ۱)
- ۲- **موسوبی داچی<sup>۳</sup>** (ایستادن رسمی: پاها جفت به طوری که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه‌ها در زاویه ۳۰ یا ۴۵ درجه قرار داشته باشند). (تصویر شماره ۲)
- ۳- **هی کو داچی<sup>۴</sup>** (ایستادن موازی: پاها تقریباً به اندازه یک کف پا از هم فاصله داشته در یک راستا و موازی هم باشند). (تصویر شماره ۳)
- ۴- **هاچی جی داچی<sup>۵</sup>** (ایستادن آزاد: عرض پاها مانند ایستادن موازی یا اندازه عرض لگن بوده، و فقط پنجه پاها ۳۰ درجه به سمت خارج زاویه می‌گیرند) در این نوع ایستادن حالت یوی (آماده) که قبلاً در مورد آن توضیح داده شد اجرا می‌گردد. (تصویر شماره ۴)
- ۵- **ذنکوتسو داچی<sup>۶</sup>** (ایستادن متمایل به جلو: در این ایستادن که عرض آن تقریباً به اندازه ایستادن موازی یا اندازه عرض لگن و طول آن سه کف پا یا اندازه یک ساق پا به علاوه سه مشت می‌باشد، در این ایستادن پنجه

۱- Dachi

۲- Heisoku Dachi

۳- Musubi Dachi

۴- Heiko Dachi

۵- Hachi Ji Dachi

۶- Zenkut su Dachi

پای جلو مستقیم به سمت جلو و زانوی آن خم و ساق پا با زمین زاویه ۹۰ درجه دارد، زانوی پای عقب کاملاً صاف و کف پای عقب کاملاً به زمین چسبیده و پنجه پا ۳۰ درجه به سمت خارج زاویه دارد). (تصویر شماره ۵)



شکل ۱۲

- در کاراته، داچی‌های بیشتری نیز وجود دارد که در مراحل بعدی آموزش برای سطوح بالاتر به کار گرفته می‌شود. اندازه طول و عرض داچی‌ها در سبک‌های مختلف کاراته می‌تواند مقداری با هم متفاوت باشد اما از اصول کلی واحدی پیروی می‌نمایند، که آن پایداری و استحکام بهتر است.

بیشتر بدانید



نکته



- در کاراته ساده شدن فرایند یادگیری از اندازه اندام‌ها به‌عنوان مقیاس استفاده می‌کنیم (طول کف پا تقریباً اندازه ۳ مشت کنار هم، و طول ساق پا به اندازه تقریباً ۲ کف پا و همچنین اندازه عرض شانه و اندازه عرض لگن).

تمرین



- به حالت صف و ستون قرار بگیرید و نحوه صحیح داچی‌ها را تمرین کنید.  
- با فرمان هنرآموز به ترتیب در داچی‌ها قرار بگیرید.  
- به‌صورت دو به دو داچی‌های یکدیگر را کنترل کنید به رفع اشکال پردازید.  
- سعی کنید با دقت و سرعت داچی‌های مورد نظر را انجام دهید.  
- در گروه‌های سه نفره با فرمان هنرآموز داچی‌های مورد نظر وی را نشان دهید.

فعالیت پژوهشی



- با استفاده از منابع اینترنتی، داچی‌های دیگری از کاراته را پیدا کنید و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی نشان دهید.

## ارزشیابی

- \* داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
- **خوب:** اگر تمام داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
- **متوسط:** اگر تعدادی از داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.

## سیکن چوکوسوکی<sup>۱</sup> (ضربه مستقیم مشت بسته به‌صورت رفت و برگشت)

پرسش



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید موجودات زنده از چه قسمت‌هایی از بدن خود به‌عنوان ابزار مبارزه استفاده می‌کنند؟
- ما انسان‌ها از چه قسمت‌هایی از بدنمان می‌توانیم به‌عنوان سلاح استفاده کنیم؟
- آیا به این فکر کرده‌اید که چگونه انگشتان دست خود را می‌توانید به‌صورت صحیح مشت کنید؟
- فکر می‌کنید در اجرای ضربه مشت مستقیم باید به چه نکاتی توجه کرد؟

## نحوه اجرا

یکی از ابزارهایی که ما انسان‌ها می‌توانیم از آن برای ضربه زدن استفاده نماییم، ضربه با دست به‌صورت مشت بسته می‌باشد.

- ۱- ابتدا باید مشت کردن صحیح دست را یاد بگیرید، به این ترتیب که انگشتان را کنار هم قرار داده، بند به بند آنها را بسته و در کف دست قرار دهید، حالا انگشت شست را محکم روی انگشت اشاره و وسط بگذارید.
- ۲- در این حالت سیکن‌ها (دو مفصل اول مشت بسته، مفصل انگشتان اشاره و وسط) کاملاً برجسته شده و به سلاحی سخت و محکم برای ضربه زدن تبدیل می‌گردد.

۳- در حالت یوی (هاچی جی داچی) مستقر شوید و پس از مشت کردن صحیح دست‌ها، دست چپ را به صورت مشت روبه روی بدن خود تقریباً زیر جناق سینه و دست راست به صورت وارونه به پهلو چسبیده روی کمر بند یا استخوان لگن قرار دهید، (در اجرای مهارت‌های کاراته همواره نگاه و دید رو به جلو باشد).  
 ۴- به صورت هم زمان دست چپ را عقب و دست راست را به جلو حرکت دهید و در زمانی که در یک راستا قرار گرفتند، برعکس هم چرخش میج و ساعد را انجام دهید، با ادامه حرکت در یک زمان دست راست و دست چپ به مقصد می‌رسند (دست راست در راستای زیر جناق سینه و دست چپ روی کمر در پهلو چپ). دست عکس‌العمل که روی کمر به سمت عقب برمی‌گردد نیز حالت ضربه دارد، که این ضربه در کاراته هیجی اوشیرو<sup>۱</sup> (ضربه با آرنج به سمت عقب) نامیده می‌شود.

بیشتر بدانید

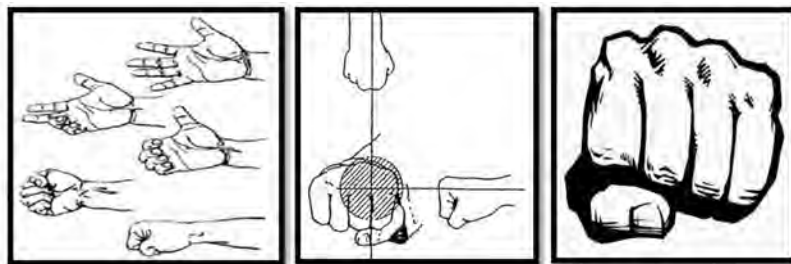


در کاراته تنفس صحیح اهمیت خیلی زیادی دارد، به همین خاطر در کلیه مهارت‌های کاراته در موقع اجرای مهارت عمل بازدم (تخلیه نفس) و ما بین مهارت عمل دم (کشیدن هوا داخل ریه‌ها) را انجام دهید.  
 - کلمه سوکی در کاراته زوکی<sup>۲</sup> و تسوکی<sup>۳</sup> هم تلفظ می‌شود.

نکته ایمنی  
 بهداشتی



- پس از مشت کردن دست‌ها سر مفاصل مشت بسته با میج دست باید در یک راستا باشد. آرنج نیز باید کمی به سمت خارج شکستگی داشته و کاملاً مفصل آن قفل شود (حداکثر ۵ درجه تا جایی که زاویه مفصل آرنج ۱۸۰ درجه بشود) تا از فشار زیاد که ممکن است به مرور زمان باعث آسیب به مفصل‌های میج دست و آرنج شود جلوگیری گردد. برای قوی شدن ضربه سوکی باید عضلات و مفاصل درگیر در این مهارت را با حرکت شنای روی مشت با تمرکز روی سیکن تقویت نمایند.



شکل ۱۳

- در کاراته برای جلوگیری از طولانی شدن اسامی مهارت‌ها آنها را به صورت کوتاه شده بیان می‌کنند، مانند واژه سوکی که کوتاه شده سیکن چوکو سوکی می‌باشد. در این واحد یادگیری نیز همین روش استفاده می‌شود.

نکته



۱- Hiji Ushiro

۲- Zuki

۳- Tesuki



شکل ۱۴

- به صورت صف و ستون قرار گرفته و ضربه سوکی را فقط با یک دست انجام دهید (دست چپ را بدون حرکت و ثابت بر روی کمر در پهلو قرار دهید و فقط با دست راست حرکت را اجرا نمایید) تا حرکت برای شما راحت و روان گردد.
- حالا دست‌ها را عوض کنید (دست راست ثابت با دست چپ حرکت را انجام دهید).
- اکنون هر دو دست را هم زمان با هم باز و بسته نمایید.
- مهارت ضربه سوکی را با دو دست به صورت متوالی (یکبار راست و یکبار چپ) را تمرین کنید.
- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر پردازید.

تمرین





در گروه‌های سه نفره با کمک منابع اینترنتی چند نوع تمرین دیگر برای تقویت ضربه مشت مستقیم پیدا کرده و در جلسه بعد برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* ضربه سیکن چوکو سوکی را اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه سیکن چوکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه سیکن چوکو سوکی را همراه با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه سیکن چوکو سوکی را اجرا نمایید.

### مهارت ضربه مائه ته سوکی<sup>۱</sup> (مشت مستقیم موافق پای جلو) و گیاکو سوکی<sup>۲</sup> (مشت مستقیم

### مخالف پای جلو)

- آیا به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان ضربه سوکی را در حالی که یک پا در جلو قرار دارد اجرا کرد؟
- آیا در این روش استقرار بهتری خواهید داشت و ضربه سوکی شما قوی‌تر می‌شود؟
- آیا به حریف نزدیک‌تر می‌شوید؟



### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید، سپس به حالت ذنکوتسو داچی پای چپ قرار بگیرید.
- ۲- دست چپ را به حالت ضربه سوکی یعنی مائه ته سوکی (موافق پای جلو) قرار دهید.
- ۳- حالا با دست راست ضربه سوکی را اجرا کنید، در این حالت دست راست گیاکو (مخالف پای جلو) قرار می‌گیرد.
- ۴- این کار را به صورت متوالی انجام دهید، در این حالت یک بار با دست موافق پای جلو و بار دیگر مخالف پای جلو ضربه سوکی را اجرا کنید.
- ۵- برای اجرای این مهارت زاویه کمر را تقریباً در صفر درجه نگه دارید.

۱- Mae Te Suki

۲- Giako Suki



شکل ۱۵

- برای یکنواختی و نظم بیشتر همیشه این مهارت را با پای چپ و دست چپ شروع کنید.

- بعد از حالت یوی در ذنکوتسوداچی چپ قرار بگیرید.  
 - حالا در ذنکوتسو داچی ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را تمرین کنید.  
 - حالا دست و پا را عوض کنید (دست و پای راست را جلو بگذارید).  
 - در ادامه تمرین قبلی با دست چپ ضربه سوکی را به سمت جودان (بالای بدن: سر و صورت) و با دست راست در قسمت چودان (وسط بدن: زیر جناق سینه) اجرا نمایید.  
 - تمرین قبلی را به صورت برعکس (دست راست جودان، دست چپ چودان) انجام دهید.

- با کمک منابع اینترنتی معتبر تمرینات دیگری را برای تقویت مهارت مائه ته سوکی و گیاکو سوکی یافته و با نظارت هنرآموز برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعد اجرا نمایید.

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را در ذنکوتسو داچی به صورت صحیح انجام دهید.
- خوب: اگر مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

## حرکت اوی<sup>۱</sup> ( حرکت به جلو) و کوت تای<sup>۲</sup> ( حرکت به عقب) در ذنکوتسو داچی

پرسش



- آیا تاکنون به این نکته توجه کرده‌اید که موجودات چگونه حرکت می‌کنند؟
- ما انسان‌ها چگونه به جلو حرکت می‌کنیم و چگونه به عقب برمی‌گردیم؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان به یک نقطه نزدیک یا از آن دور شد؟
- ما انسان‌ها در موقع راه رفتن چه نکاتی را رعایت می‌کنیم؟
- چه نکاتی را باید موقع جلو و عقب رفتن در کاراته رعایت نمود؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- در حالت یوی قرار بگیرد.
- ۲- ابتدا با پای چپ خود در حالت ذنکوتسو داچی قرار بگیرید و سعی کنید تمام نکات مربوط به این ایستادن را رعایت نمایید.
- ۳- دست‌ها را در پهلوها روی کمر قرار دهید و سپس پای راست را به آرامی بدون بلند کردن (به نحوی که مماس با زمین باشد) از روی زمین کنار پای چپ با عرض حداکثر یک کف پا عبور داده و به جلو ببرید.
- ۴- پس از استقرار کامل پای راست حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ۵- اکنون شما دو گام به جلو برداشته‌اید (گام راست و گام چپ)، حالا دو گام به عقب بردارید (گام چپ و گام راست).
- ۶- حالا پای چپ را به عقب برگردانده در حالت یوی قرار بگیرید تا حرکت پایان یابد و به محل شروع حرکت برسید.
- ۷- در موقع جلو و عقب رفتن حتماً بالاتنه را عمود نگه دارید.
- ۸- در موقع حرکت سعی کنید روی کف پاها طوری جابه‌جا شوید که پاها حالت سر خوردن داشته باشد و از زمین تا آنجا که ممکن است جدا نشود.
- ۹- به صاف بودن زانوی پای پشت و خم بودن زانوی پای جلو توجه نمایید.

۱- Oi

۲- Kottai





شکل ۱۶

- در بعضی از سبک‌های کاراته ممکن است موقع حرکت به جلو و عقب برای لحظه‌ای پاها تقریباً به هم بچسبند (جفت شود).

- سعی کنید در تمام طول حرکت به جلو و عقب ارتفاع خود را حفظ نمایید و به تماس بودن کف پاها توجه نمایید.

- در حالت یوی قرار بگیرید، طوری که دست‌ها روی کمر باشد، پای چپ را در ذنکوتسو داچی قرار داده و شروع به حرکت کنید و چند حرکت به جلو انجام دهید.  
- حرکت را این بار با پای راست شروع نمایید.  
- اکنون دو به دو قرار گرفته و اشکالات یکدیگر را برطرف نمایید.

- در گروه‌های دو نفره با نظارت هنرآموز خود چند تمرین دیگر جهت تقویت این مهارت برای جلسه بعدی در کلاس اجرا نمایید.

بیشتر بدانید



نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* حرکت اوی و کوت تای را به صورت صحیح اجرا کنید.
- خوب: اگر حرکت اوی و کوت تای را به صورت صحیح اجرا کنید.
- متوسط: اگر حرکت اوی و کوت تای را با اشکال و ایراد اجرا کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید حرکت اوی و کوت تای را اجرا کنید.

## اوی سوکی<sup>۱</sup> (ضربه مشت مستقیم در حال حرکت به جلو و عقب)

پرسش



- چگونه می توان حرکت کرد و ضربه زد؟
- در موقع ضربه زدن همراه با حرکت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- در حالت یوی بایستید.
- ۲- از حالت یوی با پای چپ به ذنکوتسو داچی تغییر وضعیت بدهید.
- ۳- حالا دست چپ را به صورت سوکی (دست عکس العمل) قرار دهید.
- ۴- با حرکت پای راست به جلو در ذنکوتسو داچی، به صورت همزمان با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۵- با پای چپ و دست چپ حرکت را تکرار کنید.
- ۶- اکنون دو حرکت به سمت عقب انجام دهید و در انتها با کشیدن پای چپ به عقب و قرار دادن آن در کنار پای راست به حالت یوی حرکت را تمام کنید.



شکل ۱۷

- در این مهارت باید توجه داشته باشید ضربه دست هم زمان با پایان حرکت پا اجرا شود و قبل از اتمام حرکت پا و کامل شدن زنکوتسوداچی متمایل ضربه دست را تمام نکنید.

نکته





- در حالت یوی بایستید سپس پای چپ را در حالت ذنکوتسو داچی به طوری که دست چپ به صورت عکس‌العمل باشد، به سمت جلو حرکت نمایید و با دست راست ضربه اوی سوکی را اجرا کنید.
- تمرین قبلی را با دست مخالف اجرا نمایید.
- حالا با حرکت به جلو دو ضربه سوکی را اجرا نمایید (ابتدا دست راست و سپس دست چپ)
- تمرینات قبلی را به سمت عقب هم انجام دهید.
- به صورت دو به دو به رفع اشکال هم بپردازید.



- علت تأکید بر هم زمانی ضربه دست با کامل شدن حرکت پا را یافته و به صورت عملی برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* باید ضربه اوی سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه اوی سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه اوی سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه اوی سوکی را اجرا نمایید.

## گدان بارای (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن)



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که موجودات چگونه از خود دفاع می‌کنند؟
- ما انسان‌ها از چه قسمت‌هایی از بدنمان می‌توانیم برای دفاع کردن استفاده نماییم؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- به حالت یوی بایستید.
- ۲- دست چپ را به حالت محافظ در وسط بدن قرار دهید و دست راست را روی بازو به صورتی گذاشته که پشت دست رو به جلو باشد.
- ۳- حالا دست راست را به آرامی به سمت پایین باز کنید و همزمان دست چپ را به سمت عقب روی پهلو ببرید (مانند عکس‌العمل ضربه سوکی).
- ۴- در انتهای حرکت دست راست، میج دست چرخش انجام می‌دهد و حرکت در امتداد پای راست به اتمام می‌رسد.
- ۵- زاویه دست‌ها از بدن ۴۵ درجه می‌باشد.
- ۶- در این دفاع از ساعد دست استفاده می‌کنیم.
- ۷- بالاتنه پس از اجرای این مهارت در زاویه ۴۵ درجه قرار می‌گیرد.
- ۸- دقت کنید که زانوها هیچ‌گونه چرخشی نداشته باشد.

- ۹- هر دو دست کاملاً مشت باشد.  
 ۱۰- دست چپ در ابتدای حرکت حالت پوشش و عکس العمل دارد.



شکل ۱۸

- در کلیه دفاع‌ها به خاطر پوشش بهتر بدن، بالا تنه تقریباً زاویه ۴۵ درجه به خود می‌گیرد.  
 - در سبک‌های مختلف کاراته ممکن است مبدأ حرکت دفاع‌ها با هم متفاوت باشد، به همین خاطر دفاع گدان بارای در بعضی سبک‌های کاراته (شوتوکان<sup>۱</sup>) حرکت دست از روی شانه و در بعضی سبک‌ها (شیتوریو<sup>۲</sup>) حرکت از روی بازو شروع می‌شود.

- همواره بالا تنه را عمود نگه دارید.

بیشتر بدانید



نکته



۱- Shotokan

۲- Shitoryu



- در حالت یوی قرار بگیرید و دست چپ را عکس‌العمل قرار داده و با دست راست حرکت را انجام دهید.  
 - حالا با دست چپ حرکت را انجام دهید.  
 - چند بار حرکت را بدون استفاده از دست عکس‌العمل انجام دهید (دست راست را در پشت کمر ثابت نگه دارید و فقط با دست چپ گدان بارای را تمرین کنید و برعکس).  
 - حالا به صورت متوالی یک بار با دست چپ و یک بار با دست راست حرکت را انجام دهید (مانند ضربه متوالی سوکی چپ و راست).  
 - به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.



- با کمک هنرآموز تمرینات دیگری را برای تقویت این دفاع بیابید و در جلسه بعدی برای همکلاسی‌های خود اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* دفاع گدان بارای را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر دفاع گدان بارای را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر دفاع گدان بارای را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع گدان بارای را اجرا نمایید.

## گدان بارای، ذنکوتسو داچی<sup>۱</sup> (دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن در حالت ایستادن

### متمایل به جلو)



- چگونه ضربات با فاصله حریف را دفاع کنیم؟
- تفاوت این مهارت با مهارت قبلی که در حالت یوی انجام شد در چیست؟

### مراحل اجرای مهارت

- پس از اینکه دفاع گدان بارای را در حالت یوی فرا گرفتید حالا این مهارت را در ایستادن ذنکوتسو داچی فرا می‌گیرید. این مهارت را در کاراته برای آغاز حرکات رو به جلو انجام می‌دهند.
- ۱- در حالت یوی بایستید.
  - ۲- پای چپ خود را در حالت ذنکوتسو داچی قرار دهید.
  - ۳- دست چپ را روی دست راست قرار داده و دفاع گدان بارای را اجرا نمایید.
  - ۴- حالا سعی کنید در اجرای این مهارت دست و پا هم زمان حرکت کنند.
  - ۵- دستی که عمل دفاع را انجام می‌دهد در امتداد ران و زانو قرار بگیرد.
  - ۶- پس از اجرای این حرکت با کشیدن پا به عقب به حالت یوی بازگردید (دقت کنید در موقع برگشت به حالت یوی پاشنه پای عقب شما از زمین جدا نشود).



شکل ۱۹

- هم زمانی و هماهنگی بین اتمام دفاع و اتمام حرکت پا بسیار مهم می باشد.

نکته



- به حالت یوی بایستید سپس هم زمان با مهارت گدان بارای با دست چپ در حالت ذنکوتسو داچی قرار بگیرید.

تمرین



- حالا با کشیدن پای چپ به عقب به حالت یوی برگردید.

- در ادامه این تمرین، با دست راست و پای راست حرکت را انجام دهید.

- حالا همین تمرین را به صورت متوالی یکبار با دست راست و یکبار با دست چپ (هر بار به حالت یوی برگشته و سپس با دست و پای دیگر حرکت را اجرا کنید) انجام دهید.

فعالیت پژوهشی



- در گروه های سه نفره نکات دیگری را که در انجام این مهارت باید رعایت نمود، در جلسه بعدی با کمک هنرآموز خود برای هم کلاسی های دیگر اجرا نمایید.

## ارزشیابی

- ✱ دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح انجام دهید.
- خوب: اگر دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح انجام دهید.
- متوسط: اگر دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید.

## موااته گدان بارای ( حرکت چرخش همراه با دفاع منحرف کننده قسمت پایین بدن )

پرسش



- آیا به این نکته توجه نموده اید که پس از انجام چند حرکت چگونه با عوض کردن جهت به جای اول خود بازگردید؟  
- آیا به جز روش کوت تای (عقب کشی کردن) روش دیگری به نظر شما می رسد؟

### مراحل اجرای مهارت

- در کاراته روش های مختلفی برای بازگشت به نقطه شروع حرکت وجود دارد که قبلاً یکی از این روش ها را که کوت تای است آموخته اید. این بار با یک چرخش به سمت عقب حرکت را انجام می دهید.
- ۱- در حالت یوی قرار بگیرید.
- ۲- حالا با قرار دادن دست ها روی کمر به حالت ذنکوتسو داچی چپ بروید.
- ۳- حال با حفظ عمود بودن بالاتنه از روی شانه راست به عقب نگاه کنید و به آهستگی پای راست را روی پنجه برده به اندازه عرض ذنکوتسو داچی حرکت دهید و زانوی راست خود را خم کنید و کف پای چپ خود را فقط بچرخانید و زانوی آن را صاف نمایید تا حالت ذنکوتسو داچی شما کامل شود و رو به عقب قرار بگیرید. اکنون شما به روش موااته چرخش و برگشت انجام داده اید.
- ۴- در ادامه از روی شانه چپ به عقب نگاه کنید و مانند حرکت قبل پاها را جابه جا نمایید اما این بار به حالت یوی برگردید.
- ۵- اکنون شما سر جای اولتان قرار گرفته اید (در ابتدا ممکن است موقع موااته دچار ناهماهنگی شوید، این یک امر طبیعی است که با تمرین بیشتر برطرف می گردد).
- ۶- حالا با دست چپ و پای چپ دفاع گدان بارای ذنکوتسو داچی را انجام دهید.
- ۷- پس از دفاع سر خود را از روی شانه راست به سمت عقب برگردانده و به پشت سر خود نگاه کنید.
- ۸- در ادامه پای راست خود را به اندازه عرض یک ذنکوتسو داچی حرکت داده و در پشت سر خود به حالت ذنکوتسو قرار بگیرید.
- ۹- همزمان با حرکت پاها دفاع گدان بارای را اجرا نمایید، اکنون چرخش شما تمام شده است و به سمت عقب چرخیده اید.
- ۱۰- دوباره با حفظ عمود بودن بالاتنه سر خود را از روی شانه چپ به سمت عقب برگردانده و به پشت سر خود نگاه کنید و پای چپ خود را به اندازه عرض یک ایستادن ذنکوتسو داچی حرکت دهید و با کشیدن پا چپ به عقب در حالت یوی قرار بگیرید.

۱۱- اگر حرکات را با دقت انجام دهید، به سر جای اول خود باز می‌گردید.



شکل ۲۰

- دقت در اندازه عرض ذنکوتسو داچی موقع ماواته اهمیت زیادی دارد زیرا عرض کم باعث بی‌تعادلی و عرض زیاد باعث انحراف از مسیر اصلی می‌شود.

نکته







- در حالت یوی بایستید، سپس دست‌ها را روی کمر قرار داده به حالت ذنکوتسو داچی چپ بروید و ماواته را انجام دهید.
- حالا تمرین قبلی را با پای چپ شروع نمایید.
- پس از تمرین از دو سمت چند حرکت به سمت جلو انجام داده و سپس ماواته نمایید.
- اکنون با گدان برای چپ در ذکوتسو داچی ماواته را تمرین نمایید.
- در ادامه همراه با گدان برای چپ چند حرکت اوی سوکی انجام دهید و سپس ماواته نمایید.
- زیر نظر هنرآموز خود به صورت دو به دو به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.



- در گروه‌های سه نفره تمرینات دیگری را برای تقویت این مهارت یافته و با کمک هنرآموز خود در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید..

### ارزشیابی

- \* ماواته گدان برای را به صورت صحیح انجام دهید.
- **خوب:** اگر ماواته گدان برای را به صورت صحیح انجام دهید.
- **متوسط:** اگر ماواته گدان برای را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ماواته گدان برای را انجام دهید.

### کامائه<sup>۱</sup> (گارد)



- نقش سپر در ماشین چیست؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان برای بدن گارد (پوشش، حفاظ) ایجاد کرد؟
- آیا می‌دانید گارد در رشته‌های ورزشی چگونه است؟
- فکر می‌کنید که هدف از گارد در کاراته چیست؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- دست‌ها را از آرنج خم کنید، به طوری که ساعد و بازو در زاویه تقریباً ۹۰ درجه قرار بگیرد.
- ۳- دست‌ها در حالت مشت و کف دست‌ها رو به روی هم باشد.
- ۴- سعی نمایید که سر دست‌ها از شانه‌ها بالاتر قرار نگیرد.
- ۵- با توجه به نکات قبلی کامائه را در ذنکوتسو داچی انجام دهید.
- ۶- توجه کنید در حالت ذنکوتسو داچی هر پای که جلو قرار دارد، دست موافق همان پا کمی جلوتر از دست مخالف در حالت کامائه قرار می‌گیرد.



شکل ۲۱

- در کاراته برای هر سه قسمت بدن کامائنه وجود دارد.

- در سطوح بالاتر گارد می تواند با دست باز هم اجرا شود.

- در حالت یوی قرار گرفته و سپس دست ها را به شکل کامائنه در آورید.  
- هیداری گدان برای در ذنکوتسو داچی را انجام دهید و سپس حالت هیداری کامائنه (گارد چپ) بخود بگیریید.

- در حالت کامائنه به صورت اوی و کوت تای حرکت کنید.  
- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- در گروه های سه نفره با کمک هنرآموز خود در مورد انواع گارد در رشته های ورزشی دیگر تحقیق نموده و برای هم کلاسی های خود در جلسه بعد ارائه نمایید.

بیشتر بدانید



نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* حالت کامائه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر حالت کامائه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر حالت کامائه را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید حالت کامائه را اجرا نمایید.

## مائه گری (ضربه مستقیم پا به سمت جلو)

پرسش



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه با پا هم می‌توان ضربه زد؟
- کدام قسمت‌های پا برای ضربه زدن مناسب هستند؟
- قوی‌ترین عضلات بدن ما در کدام قسمت بدن قرار دارند؟
- چرا برای اجرای مهارت‌های پا به تعادل بیشتری نیاز داریم؟

## مراحل اجرای مهارت

- این مهارت اولین ضربه با استفاده از پا می‌باشد.
- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
  - ۲- دست‌ها را در کامائه قرار دهید.
  - ۳- محل هدف در این ضربه قسمت وسط بدن حریف (زیر جناق سینه) می‌باشد.
  - ۴- حالا با حرکت مفصل لگن زانوی پای راست خود را تا حد کمر بالا بیاورید.
  - ۵- سعی کنید وقتی که زانو را بالا می‌آورید کف پای شما با زمین موازی باشد و پنجه‌های پا به سمت بالا قرار گرفته طوری که بال (سینه پا) پای شما مشخص شود.
  - ۶- حالا مفصل زانو را کاملاً باز کنید و ضربه بزنید، سپس سریع جمع کنید و با مقداری مکث پس از جمع شدن و حفظ تعادل آن را در کنار پای چپ روی زمین قرار دهید.
  - ۷- برای هدف‌گیری بهتر سعی کنید ما بین دو دست که در حالت کامائه قرار دارد را هدف قرار دهید.



شکل ۲۲

- در کاراته ضربه مائه گری به دو صورت که آگه<sup>۱</sup> (مفصلی) و که کومی<sup>۲</sup> (فشاری) اجرا می‌شود، که در این کتاب ضربه مائه گری که آگه آموزش داده می‌شود.

- برای جلوگیری از هرگونه آسیب دیدگی احتمالی به خصوص کشیدگی عضلات پشت پا، قبل از اجرای این مهارت از گرم شدن و آماده شدن بدن اطمینان حاصل نمایید.

- در حالت یوی بایستید.  
 - دست‌ها را در حالت کامائه قرار دهید، برای هماهنگی بین عصب و عضله در قسمت بال پا قبل از اجرای مهارت چند بار روی پنجه پا بایستید (برای حفظ تعادل از دیوار استفاده کنید، یا دست خود بر روی شانه هم‌کلاسی قرار دهید).  
 - با رعایت مراحل اجرای این مراحل با پای راست و سپس با پای چپ به صورت متوالی ضربه بزنید.  
 - می‌توانید تمرین قبلی را ابتدا چند بار با پای راست تکرار نمایید و سپس چند بار با پای چپ انجام دهید.  
 - دو به دو قرار گرفته به رفع اشکال بپردازید.

بیشتر بدانید



نکته بهداشتی



تمرین



۱- Ke Age

۲- Ke Kumi



- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* ضربه مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه مائه گری را همراه با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه مائه گری را اجرا نمایید.

## مائه گری، ذنکوتسو داچی<sup>۱</sup> (ضربه مستقیم پا به سمت جلو در ایستادن متمایل به جلو)



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید می‌توان ضربه مائه‌گری را در ذنکوتسو داچی هم اجرا نمود؟  
- باید آن را چگونه انجام دهیم؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا حالت یوی قرار بگیرید. سپس دست‌ها را روی کمر بگذارید.
- ۲- حالا به ذنکوتسو داچی چپ رفته ضربه مائه گری را با پای راست اجرا نمایید، دقت کنید که دست‌ها از کمر جدا نشود (در اجرای این مهارت عمود بودن بالاتنه حفظ شود).
- ۳- پس از یادگیری مرحله قبل هیداری گدان بارای را در ذنکوتسو داچی انجام دهید.
- ۴- حالا دست‌ها را به حالت کامائه قرار داده و با پای راست ضربه مائه گری را اجرا کرده و دوباره پس از رعایت صحیح مهارت آن را دوباره سر جای قبلی قرار دهید.
- ۵- پس از چند اجرا به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۳



شکل ۲۴

نکته



- در موقع اجرای این مهارت لازم است زاویه زانوی پای جلو (چپ) حفظ شود و در آن تغییری ایجاد نگردد.

تمرین



- هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید، سپس دست‌ها را روی کمر قرار داده با پای راست ضربه مائه‌گری را چند بار اجرا نمایید.  
- تمرین قبلی را با پای چپ انجام دهید.  
- هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید، حالا دست‌ها در کامائه قرار داشته باشد و ضربه مائه‌گری پای راست را اجرا نمایید.  
- تمرین قبلی را با پای چپ انجام دهید.  
- زیر نظر هنرآموز خود به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع ایراد یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی



- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی ارائه نمایید.

### ارزشیابی

- \* ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را اجرا نمایید.

## اوی مائه‌گری (ضربه مستقیم پا در حال حرکت به جلو)

پرسش



- آیا به این فکر کرده‌اید که ضربه مائه‌گری را چگونه می‌توان در حال حرکت به جلو اجرا نمود؟  
- به چه نکاتی باید در این حرکت توجه کرد؟  
مهارت مائه‌گری را نیز می‌توان در حال حرکت اجرا نمود.

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- به حالت یوی بایستید، دست‌ها را روی کمر قرار دهید.
- ۲- در هیداری ذنکوتسو داچی قرار بگیرید.
- ۳- با پای راست ضربه مائه‌گری را اجرا نمایید، درموقع حرکت به جلو پس از اینکه کاملاً پای ضربه زننده جمع شد آن را در جلو قرار دهید و عمود بودن بالا تنه و زاویه صفر کمر را رعایت نمایید، دقت کنید پاشنه پای چپ (پای تکیه‌گاه) در موقع اجرا ضربه از زمین بلند نشود و پس از اینکه پای راست روی ذنکوتسو داچی قرار گرفت پای تکیه‌گاه ۳۰ درجه به سمت خارج چرخش نماید.

۴- پس از یادگیری مرحله قبل هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام داده و دست‌ها را در حالت کامائو قرار دهید.

۵- با پای چپ و سپس با پای راست حرکت را تکرار نمایید.

۶- حالا با اجرای ماواته، مجدداً سه ضربه اجرا نمایید و با چرخش آخر به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۵





- در موقع ضربه دست‌ها از حالت روی کمر یا گارد خارج نشود.

- تمرین را ابتدا با دست روی کمر با سمت چپ و راست انجام دهید.  
- هیداری گدان برای را انجام دهید. سپس دست‌ها را در حالت کامانه قرار داده و با پای راست سه ضربه و حرکت (پای راست، پای چپ و پای راست) به جلو اجرا نمایید و با ماوانه گدان برای چرخش و برگشت را تا انتها انجام دهید.  
- حالا حرکت را از سمت راست انجام دهید.  
- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع ایراد یکدیگر پردازید.

- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.



## ارزشیابی

- \* ضربه اوی مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه اوی مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه اوی مائه گری را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه اوی مائه گری را اجرا نمایید.

## جودان آکه اوکه (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که برای دفاع و محافظت از سر و صورت خود باید چگونه عمل کنیم؟  
- چرا دفاع از سر و صورت بسیار مهم می‌باشد؟



## مراحل اجرای مهارت

- در ادامه یادگیری دفاع‌ها برای قسمت‌های مختلف بدن این بار دفاع برای قسمت بالای بدن را می‌آموزید.
- ۱- در حالت یوی قرار بگیرید.
- ۲- دست چپ را به صورت عکس‌العمل روبروی قفسه سینه قرار دهید و دست راست به حالت مشت روی کمر باشد.
- ۳- دست راست از جلو شکم به سمت بالا حرکت می‌کند و هم‌زمان دست چپ به سمت عقب و کمر حرکت کند. زاویه کمر ابتدا صفر درجه بوده و پس از کامل شدن حرکت، زاویه کمر و بالا تنه به ۴۵ درجه می‌رسد، زاویه ساعد نسبت به بازو و زاویه بازو نسبت به بالاتنه تقریباً ۱۳۵ درجه باشد.
- ۴- بعد از اینکه دست از جلوی صورت عبور کرد و به بالای سر رسید (هم‌زمان دست چپ روی کمر جمع شود) حرکت پایان می‌یابد، دست دفاع‌کننده از جلوی دست عکس‌العمل حرکت می‌کند.



شکل ۲۶

- دقت کنید دست دفاع کننده کم یا بیش از حد باز نشود.

- در حالت یوی بایستید و فقط با دست راست حرکت را تکرار نمایید، حالا با دست چپ تمرین نمایید.  
 - این دفاع را بدون عکس العمل فقط با یک دست انجام دهید.  
 - حالا به صورت متوالی با هر دو دست حرکت را انجام دهید.  
 - دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- در گروه‌های سه نفره با کمک منابع اینترنتی معتبر بخش‌های حساس سر و صورت را یافته و برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی نشان دهید.

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر دفاع جودان آگه اوکه را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.

## جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن در حالت ایستادن متماثل به جلو)

پرسش



- به نظر شما چه نکاتی را باید در موقع اجرای این دفاع در حالت ذنکوتسو داچی رعایت کرد؟  
- چه شباهت و چه تفاوت‌هایی در اجرای این دفاع با دفاع گدان بارای در ذنکوتسو داچی وجود دارد؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- در هیداری ذنکوتسو داچی قرار بگیرید و با عکس‌العمل قرار دادن دست راست دفاع جودان آگه اوکه را اجرا نمایید. به چسبیده بودن کامل کف پاها به زمین دقت نمایید، زاویه صحیح پنجه پای جلو و عقب توجه نمایید، عمود بودن بدن را فراموش نکنید.
- ۳- حالا دست و پا را عوض کنید (پای راست جلو، دست چپ عکس‌العمل و با دست راست دفاع انجام شود).
- ۴- پس از یادگیری این مهارت به صورت درجا، آن را با حرکت به جلو انجام دهید.
- ۵- برگشت به عقب را به دو صورت عقب‌کشی (کوت تایی) و چرخش (ماواته) انجام دهید.



شکل ۲۷

- در موقع حرکت به کنترل مرکز ثقل توجه نمایید.

- ابتدا هیداری گدان بارای را انجام دهید و چند بار دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن را فقط با دست چپ و سپس با تعویض دست و پا چند بار با دست راست انجام دهید.  
 - پس از یادگیری به صورت درجا، دفاع را با حرکت به سمت جلو انجام دهید.  
 - تمرین برگشت به عقب را ابتدا با کوت تای و سپس با چرخش ماواته انجام دهید.  
 - به صورت دو به دو به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- زیر نظر هنرآموز خود در گروه‌های دو نفره تمرینات دیگری را برای این مهارت یافته و در جلسه بعدی اجرا نمایید.

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- ✱ دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایند.
- خوب: اگر دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایند.
- متوسط: اگر دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد اجرا نمایند.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را اجرا نمایند.

## گدان بارای، گیاکو سوکی<sup>۱</sup> (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که پس از اجرای یک دفاع چه حرکتی باید انجام شود؟

پرسش



### مراحل اجرای مهارت

- این مهارت به نوعی اولین مهارت ترکیبی می‌باشد که در آن پس از دفاع یک ضربه اجرا می‌شود.
- ۱- در حالت یوی بایستد.
  - ۲- هیداری گدان بارای را انجام دهید و بلافاصله با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید، زاویه بدن در دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و ضربه (تقریباً صفر درجه) را رعایت کنید.
  - ۳- اکنون دست‌ها را عوض کنید، میگی گدان بارای و بلافاصله با دست چپ ضربه سوکی را اجرا نمایید.
  - ۴- حالا هیداری گدان بارای را در ذنکوتسو داچی انجام دهید و بلافاصله ضربه گیاکو سوکی راست را اجرا نمایید.
  - ۵- پس از انجام حرکت قبلی دست‌ها و پاها را عوض نمایید. (میگی گدان بارای ذنکوتسو داچی ضربه گیاکو سوکی چپ)
  - ۶- اکنون همه این مراحل را در حال حرکت به جلو انجام دهید و پس از چند حرکت به جلو با کوت تای و موااته به سر جای خود به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۸

- دفاع و ضربه را کاملاً به تفکیک انجام دهید و از عجله کردن که باعث ناقص اجرا شدن مهارت‌ها می‌گردد پرهیز نمایید.

نکته



- تمرین ترکیبی دفاع و ضربه را ابتدا فقط در حالت یوی با هر دو دست انجام دهید.  
- سپس هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام داده و با دست راست ضربه گیاکو سوکی را هم اجرا نمایید.

تمرین



- حالا حرکت را با پای راست شروع نموده و تکرار نمایید.  
- اکنون این مهارت را با حرکت به جلو در حالت او ی و به سمت عقب با کوت تای انجام دهید.  
- پس از حرکت به جلو با ماواته به سمت عقب مهارت را تمرین نمایید.  
- دو به دو به رفع ایراد یکدیگر پردازید.



در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر مهارت ترکیبی گدان، بارای گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

## جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی<sup>۱</sup> (مهارت ترکیبی دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

پرسش



- آیا به این فکر کرده اید که می‌توان پس از دفاع بالا رونده به سمت بالا ضربه مشت مستقیم را چگونه اجرا کرد؟  
- باید چه نکاتی را رعایت کرد؟

### مراحل اجرای مهارت

این مهارت نیز از مهارت‌های ترکیبی می‌باشد که در آن پس از دفاع یک ضربه اجرا می‌شود.

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- حالا با دست چپ هیداری جودان آگه اوکه را انجام دهید و بلافاصله با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۳- اکنون دست‌ها را عوض کنید، میگی جودان آگه اوکه و بلافاصله با دست چپ ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۴- حالا هیداری جودان آگه اوکه را در ذنکوتسو داچی انجام دهید و بلافاصله ضربه گیاکو سوکی راست را اجرا نمایید.
- ۵- پس از انجام حرکت قبلی دست‌ها و پاها را عوض کنید. (میگی جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی ضربه گیاکو سوکی چپ)
- ۶- اکنون حرکت قبلی را در حال حرکت به جلو انجام دهید و پس از چند حرکت به جلو با کوت تای و ماواته به سر جای خود به حالت یوی بازگردید.





شکل ۲۹

- به زاویه بالا تنه در موقع دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و ضربه (تقریباً صفر درجه) توجه نمایید.

- مهارت ترکیبی دفاع و ضربه جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را ابتدا فقط در حالت یوی با هر دو دست انجام دهید.

- سپس هیداری جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی و گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

- حالا حرکت را با پای راست شروع نموده و تکرار نمایید.

- اکنون این مهارت را با حرکت به جلو در حالت اوی و به سمت عقب با کوت تای انجام دهید.

- پس از حرکت به جلو با ماواته به سمت عقب مهارت را تمرین نمایید.

- دو به دو به رفع ایراد یگدیگر پردازید.

نکته



تمرین





- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

اصطلاحات کاراته		
فارسی	تلفظ	انگلیسی
آبی	آئو	Ao
پا	آشی	Ashi
قرمز	آکا	Aka
رد کردن	بارای	Baray
فرد رزمی کار	بودو کا	Budo ka
قسمت میانی . وسط	چودان	Chudan
راه، روش	دو	Do
باشگاه، محل تمرین	دوجو	Dojo
درجه (کمر بند سیاه به بالا)	دان	Dan
عدد ۵	گو	Go
ضربه پا	گری	Gerit (Keri)
مخالف	گیاکو	Giaku
پایین (قسمت تحتانی)	گدان	Gedan
فرمان شروع	هاجیمه	Hajime

Hachi	هاچی	عدد ۸
Hidari	هیداری	چپ
Hiji	هیجی	قسمت آرنج
Hiza	هیزا	زانو
Hiko dachi	هی کوداچی	ایستادن موازی پاها
Hikite	هیکی ته	دست عکس‌العمل
Heisoku dachi	هیسکو داچی	ایستادن پا جفت
Ichi	ایچی	عدد یک
Ju	جو	عدد ۱۰
Jiu kumite	جیو کومیتنه	مبارزه آزاد
Jodan	جودان	قسمت بالا (فوقانی)
Kara	کارا	خالی
Karate	کاراته	هنر مبارزه با دست‌های خالی
Karate gi	کاراته گی	لباس کاراته
Kyu	کیو	عدد ۹
Kamae&Gamae	کامائه یا گامائه	حفاظ ، گارد
Kata	کاتا	فرم
Koken	کوکن	مچ دست
Keage	که اگه	بالا رونده
Kiai	کی آئی	اتحاد انرژی، فریاد
kime	کیمه	نفوذ (نهایت تمرکز عضلانی سرعت و قدرت)
Kihon	کیهون	پایه، اصلی

Mae	مائِه	جلو
Mawashi	ماواشی	دورانی
Mawatte	ماواته	بچرخید
Migi	میگی	سمت راست
Moksu	موکسو	تمرکز
Morote	موروته	دو دستی
Musubi dachi	موسوبی داچی	ایستادن رسمی
Ni	نی	عدد ۲
Nukite	نوکیتِه	انگشت
Oi	اوی	در حال حرکت
Ous	اوس	کلمه احترام
Otagani Rei	اوتاگانی ری	احترام به یکدیگر
Roku	روکو	عدد ۶
Rei	ری	احترام
San	سان	عدد ۳
Seiken	سیکن	انتهای مفصل انگشت در حالت گره شده
Seiza	سیزا	نشستن دو زانو
Soto	سوتو	از خارج
Sen sei	سن سی	معلم، استاد
Senpai	سنپای	ارشد
Sambon (sanbon)	سامبون	سه تایی
Shuto	شوتو	تیغه خارجی دست
Shiai	شیای	مسابقه

Shichi	شی چی	عدد ۷
Shihan	شی هان	استاد مسلم، دکتر (لقب)
Suki&Tesuki&Zuki	سوکی، تسوکی، زوکی	ضربه مشت مستقیم
Te	ته	دست
Tatami	تاتامی	تشک اسفنجی
Tobi	توبی	پرش
Tori	توری	حمله، مهاجم
Ushiro	اوشیرو	پشت
Uke	اوکه	دفاع
Yame	یامه	فرمان قطع کردن حرکت
Yoko	یوکو	کنار، پهلو
Yon	یون	عدد ۴
Yoi	یوی	آماده
Yakusuko kumite	یاکوسوکوکومیته	مبارزات قراردادی
Zen	ذن	تمرکز
Zanshin	زان شین	هوشیاری

## ارزشیابی شایستگی کاراته

### شرح کار

آماده‌سازی و تکنیک‌های پایه (ایستادن‌ها، دفاع‌ها، ضربات دست و پا) - کاتای اول - تکنیک‌های پایه ۲ (دفاع، ضربات دست و پا) - کاتای دوم - تکنیک‌های پایه ۳ - ارزیابی

### استاندارد عملکرد:

اجرای تکنیک‌های پایه (کاتای اول)، کاتای دوم بر اساس استانداردهای فدراسیون کاراته  
**شاخص‌ها:**

سرعت، دقت، شتاب، تمرکز

### شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

**شرایط:** سالن استاندارد و دارای ایمنی

**ابزار و تجهیزات:** لباس مخصوص (ژاکت، پیراهن، شلوار، کمربند) تاتامی (تشک تمرین)، کتاب، سی دی آموزشی مرتبط

### معیار شایستگی

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	آماده‌سازی و (نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج)	۱	
۲	تکنیک‌های پایه (ایستادن‌ها)	۲	
۳	تکنیک‌های پایه (دفاع‌ها)	۲	
۴	تکنیک‌های پایه (ضربات دست)	۲	
۵	تکنیک‌های پایه (ضربات پا)	۲	
۶			
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
	میانگین نمرات		*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

واحد یادگیری ۳

درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی

رشته تربیت بدنی

۱- طالب پور، مهدی، کشتی دار، محمد، بهزاد نیا، بهزاد، علوم کاربردی در تیراندازی ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، (۱۳۹۱).

۲- تنورساز، سعید، چپری، لورا، هدایت، فروغ، تیراندازی با کمان، ناشر: بامداد کتاب، (۱۳۹۲).

۳- جزوه آموزش گام به گام تیراندازی با کمان آقای بختیاری فدراسیون تیر و کمان، (۱۳۸۷).

۴- <http://www.iranorthoped.com>

۵- <http://archerybow.blogfa.com>

۶- [http://iran\\_archer.blogfa.com](http://iran_archer.blogfa.com)

۷- لمسه چی لیلا و اجتهد سیده زیبا، فرهنگ تیراندازی، انگلیسی - فارسی، انتشارات پرسیس، (۱۳۸۹).

۸- هاینس رنیکه مایر، گابی بولمان، (۲۰۰۹). تیراندازی با تپانچه‌های المپیک، ترجمه: علی مولایی، انتشارات اسحاق، (۱۳۹۰).

۹- تندنویس فریدون و سوری رحمن، آمادگی جسمانی، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، (۱۳۹۰).

۱۰- گائینی، عباسعلی و رجبی حمید. آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، (۱۳۸۲).

۱۱- Buhlan Gaby, Reinkemeier Heniz, Eckhardt Maik, Murray Bill. Ways of the rifle. prone, standing and kneeling shooting, (2009)

۱۲- Bezzant John. Air pistol shooting, (2014)

۱۳- [www.issf-sports.org](http://www.issf-sports.org)

۱۴- [www.irissf.com](http://www.irissf.com)

۱۵- [www.gehman.com](http://www.gehman.com)

۱۶- [www.feinwerkbau.com](http://www.feinwerkbau.com)

۱۷- [www.eley.com](http://www.eley.com)

۱۸- بوستانی، محمدحسن، نابغه‌های کاراته، شیراز: نوید، (۱۳۸۹).

۱۹- تن‌زاده، احد، بزرگان کاراته، تهران: مرکز نشر هنرهای رزمی در ایران، (۱۳۶۹).

۲۰- خدا دوست، کاظم، فرهنگ کاراته، دو. تهران: فدراسیون کاراته، (۱۳۸۵).

۲۱- عمو زاده، مهدی، تاریخچه کاراته در ایران، ماهنامه کمر بند سیاه، سال دوم، شماره ۱۳، (۱۳۸۳).

۲۲- فوناکوشی، گیچین، بیست اصل کاراته ( ترجمه به انگلیسی جان ترامو، ترجمه به فارسی سعید نیکوخصلت سعید). تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز، (۱۳۹۰).

۲۳- کانازاوا، هیروکا، کاتا‌های بین‌المللی شوتوکان کاراته (ترجمه محمد پور غلامی) جلد دوم. تهران: نشر هنرهای رزمی، ص مقدمه مؤلف، (۱۳۶۶).

۲۴- کیم، ریچارد، مبارزان بی سلاح (ترجمه روبن شاهوردیان)، تهران: علم و حرکت، (۱۳۷۱).

۲۵- گرشاسبی، یوسف، روانشناسی مربیگری کاراته. تهران: راستی نو، (۱۳۹۴).

۲۶- گرشاسبی، یوسف، حسنین، شهناز، مباحث تئوری مربیگری کاراته، تهران: سارنگ، (۱۳۹۰).

۲۷- گرشاسبی، یوسف، مصاحبه با گودرز کمانگیر، رئیس وقت شورای راهبردی کاتای فدراسیون کاراته، (۱۳۹۵).

۲۸- ویلیامز، براین، هنرهای رزمی مشرق زمین (ترجمه امیر پیروزی). تهران: مهارت، (۱۳۷۱).

۲۹- منابع اینترنتی سایت WKF



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری درس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

#### کتاب توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی - کد ۲۱۱۳۰۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	سودابه نظریان	یزد	۱۲	عزت حسن پور	خراسان شمالی
۲	هادی تیپ	همدان	۱۳	مجتبی صابرزاد	فارس
۳	آزاده دوستی	کرمانشاه	۱۴	منصور آران	هرمزگان
۴	آزاده گیلانی	شهرستان‌های تهران	۱۵	زینب خضری گنجی فر	شهر تهران
۵	معصومه حسینیان	گلستان	۱۶	میثم مردانی	قزوین
۶	سارا قجر	کردستان	۱۷	حسن وادی خیل	البرز
۷	آزاده دهقانیان	خراسان شمالی	۱۸	محمدصادق زارع	یزد
۸	اشرف رسولیان فر	البرز	۱۹	نگار ستار بروجنی	چهارمحال و بختیاری
۹	آیدا معینی	فارس	۲۰	ابوالفضل بجانی	آذربایجان شرقی
۱۰	نسرین چلونگریان	مرکزی	۲۱	عبدالله غیبی	آذربایجان غربی
۱۱	محمدصادق زارع	یزد			