

تیراندازی با کمان

کمان تخصصی کامپوند



گروه مترجمین کمیته علمی پژوهشی
هیأت تیراندازی با کمان استان آذربایجان شرقی

نویسندگان:

جمعی از نویسندگان

مترجمین:

دکتر کاظم قبادی، عنصرودی، دکتر بهناز مصلحی فرد

www.ketab.ir

انتشارات حکیم نظامی گنجهای



تیراندازی با کمان

کمان تخصصی کامپوند

ویراسته: یو.اس. ای آرچری

مترجمین:

دکتر کاظم قبادی عنصرودی، دکتر بهناز مصلحی فرد

صفحه آرایی: کارگاه نشر نظامی، طرح جلد: مجید راستی،
مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص وزیری، شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۸-۹۰-۷
ناشر: انتشارات حکیم نظامی گنجهای، نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰،
تیراژ: ۱۰۰۰، چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تبریز، نظامی

نقل و چاپ نوشته‌ها یا هر گونه برداشت به هر شکل،
منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر و نویسنده است.

عنوان و نام پدیدآور: تیراندازی با کمان: کمان تخصصی کامپوند/ ویراسته یو.اس.
ای آرچری: مترجمین کاظم قبادی عنصرودی، بهناز مصلحی فرد.
مشخصات نشر: تبریز: انتشارات حکیم نظامی گنجهای، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص.: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۸-۹۰-۷، قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Archery, c2013.

عنوان دیگر: کمان تخصصی کامپوند.

موضوع: تیراندازی با کمان -- تعلیم

موضوع: Archery -- Training

شناسه افزوده: قبادی عنصرودی، کاظم، ۱۳۵۸ -، مترجم

شناسه افزوده: مصلحی فرد، بهناز، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده: تیراندازی با کمان ایالات متحده آمریکا

شناسه افزوده: USA Archery

رده بندی کنگره: GV۱۱۸۵

رده بندی دیویی: ۷۹۹/۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۸۹۴۹۴۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نشانی: تبریز، اول خیابان طالقانی، ساختمان نورافزا، طبقه ۳

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۴۰۰۵۲-۰۹۱۴۸۶۰۶۹۶۶

آدرس سایت: Nezamibook.ir

آدرس الکترونیکی: Nezami.Pub@gmail.com

انتشارات حکیم نظامی گنجهای



تیراندازی با کمان

کمان تخصصی کامپوند

ویراسته: یو.اس. ای آرچری

مترجمین:

دکتر کاظم قبادی عنصرودی، دکتر بهناز مصلحی فرد

صفحه آرایی: کارگاه نشر نظامی، طرح جلد: مجید راستی،
مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص وزیری، شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۸-۹۰-۷
ناشر: انتشارات حکیم نظامی گنجهای، نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰،
تیراژ: ۱۰۰۰، چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تبریز، نظامی

نقل و چاپ نوشته‌ها یا هر گونه برداشت به هر شکل،
موضوع اجازه‌ی رسمی از ناشر و نویسنده است.

عنوان و نام پدیدآور: تیراندازی با کمان: کمان تخصصی کامپوند / ویراسته یو.اس.
ای آرچری؛ مترجمین کاظم قبادی عنصرودی، بهناز مصلحی فرد،
مشخصات نشر: تبریز: انتشارات حکیم نظامی گنجهای، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص.: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۸-۹۰-۷، قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Archery, c2013.

عنوان دیگر: کمان تخصصی کامپوند.

موضوع: تیراندازی با کمان -- تعلیم

موضوع: Archery -- Training

شناسه افزوده: قبادی عنصرودی، کاظم، ۱۳۵۸ - مترجم

شناسه افزوده: مصلحی فرد، بهناز، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده: تیراندازی با کمان ایالات متحده آمریکا

شناسه افزوده: USA Archery

رده بندی کنگره: GV۱۱۸۵

رده بندی دیویی: ۷۹۹/۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۸۹۴۹۴۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نشانی: تبریز، اول خیابان طالقانی، ساختمان نورافرا، طبقه ۲

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۴۰۰۵۲-۰۹۱۴۸۶۰۶۹۶۶

آدرس سایت: NezamiBook.ir

آدرس الکترونیکی: Nezami.Pub@gmail.com

فهرست

صفحه

عنوان

پیشگفتار

فصل اول:

تیراندازی با کمان تخصصی کامپوند

فصل دوم:

عوامل افزایش تأثیر پذیری تمرین

فصل سوم:

تغذیه و تمرینات آمادگی جسمانی برای کمانداران

فصل چهارم:

تمرینات ذهنی برای کمانداران

فصل پنجم:

برنامه ریزی برای موفقیت

فصل ششم:

آماده سازی و به اوج رسیدن در مسابقه

فصل هفتم:

آموزش و تربیت تیراندازان تازه کار و مبتدی

۱

۲۳

۴۷

۶۸

۸۲

۹۲

۱۱۰

www.ketab.ir

پیش گفتار

ورزش امروزه در جهان به یک وسیله ای مبدل شده که انسان ها را با هم متحد و آشنا کرده و بین آنها پیوند اخوت و برادری برقرار می کند و مهمترین هدف و وظیفه ورزش همین است. ایجاد مودت و دوستی بین ورزشکاران که هرچند در میدان رقیب هم هستند اما در خارج از میدان به عنوان رفیق همدیگر می باشند. ورزش ترکیبی از فعالیت های فیزیکی عادی و معمول و مهارت های شخصی و به عنوان تفریح و یک سری از قوانین که برای مسابقه، لذت بردن و رسیدن به برتری است. ترکیب شخصیت هایی با مهارت های متفاوت در یک ملت، شجاعت و دلاوری آن ملت را افزایش می دهد. در این میان رشته تیراندازی با کمان به عنوان یکی از رشته های ورزشی ملی و مذهبی، مفرح، جذاب و خانوادگی می تواند نقش موثر در ایجاد شور و نشاط جامعه نقش بسزائی ایفا نماید. همچنین به واسطه حضور در المپیک و تعدد مدال های اعطایی در این رقابت ها و رقابت های جهانی به عنوان یک ورزش پر مدال و مدال آور المپیک و جهانی مطرح می باشد.

www.ketab.ir

گروه مترجمین کمیته علمی، پژوهشی هیأت تیراندازی باکمان استان آذربایجانشرقی

پائیز ۱۳۹۹