



کتاب



تیراندازی با کمان

www.ketab.ir

سعید تنورساز

لورا جبری

فروغ هدایت



بامداد کتاب



بامداد کتاب

◀ تیراندازی با کمان

◀ سعید تنورساز - لورا چپری - فروغ هدایت

◀ نوبت چاپ: پنجم - زمستان ۱۴۰۳

◀ شمارگان: ۱۰۰ نسخه

◀ فروست: ۲۰۲

◀ ناشر همکار: نشر ورزش

◀ شابک: ۱-۰۶۴-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸

◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

◀ قیمت: ۱۸۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، مجایان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۵-۱۲۴۳۸۲۴۳۸

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

 Bamdadketab1379

 ۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه: تنورساز، سعید، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: تیراندازی با کمان / مولفان سعید تنورساز، لورا چپری، فروغ هدایت.

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: مصور.

شابک: ۱-۰۶۴-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: کمانکشی - - تیر و کمان.

شناسه افزوده: چپری، لورا، ۱۳۵۵- هدایت، فروغ، ۱۳۶۶

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ت ۹ ت / GV ۱۱۸۵

رده‌بندی دیویی: ۷۹۹ / ۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۰۳۳۰۶

فهرست مطالب

۵	سرفصل تیراندازی با تیر و کمان
۶	تاریخچه
۸	جنبه‌های روان‌شناختی تیراندازی با کمان
۱۶	قوانین مهم در موفقیت
۱۶	هشدارها و تذکرات لازم برای کمانداران!!!
۱۷	معرفی انواع کمان
۲۰	معرفی انواع رشته‌های تیر و کمان
۲۵	مشخصات یک کمان ریکرو
۲۸	لوازمات جانبی که بر روی کمان بسته می‌شوند
۳۱	تجهیزات جانبی کمانداران
۳۴	معرفی کمان کامپوند (compound)
۳۶	تیر
۳۷	نکاتی در مورد ماهیت تیرها
۳۸	قسمت‌های مختلف تیر
۴۰	اندازه مناسب برای تیرهای مورد استفاده
۴۱	چگونه رها شدن تیر از زه و عبور از کمان
۴۴	نحوه زه کردن کمان
۴۵	عضلات درگیر در کشش کمان
۴۶	فواید حرکات کششی
۵۰	انواع نرمش
۵۱	پیدا کردن چشم غالب
۵۲	کمان و زه کمان
۵۳	انتخاب کمان با توجه به وضعیت نیروی افراد تیرانداز

۵۴	آموزش گام به گام تیراندازی با کمان
۶۳	چند نکته که در تیراندازی بسیار حائز اهمیت می باشد
۶۶	نحوه امتیازبندی به روی فیس
۶۶	توناب کردن کمان
۷۰	سروینگ کردن زه
۷۱	آموزش های پیشرفته: برنامه تمرین
۷۳	آمادگی جسمانی در تیراندازی
۷۶	تمرینات در تیراندازی
۸۰	کنترل زه
۸۱	تیراندازی تمرکز و تکنیک
۸۳	لوازم جانبی تعمیرات تیر
۸۵	جایگاه تیر و کمان در ورزش معلولین
۸۷	تجلی تلاش و اراده
۸۸	قوانین تیر و کمان IPC
۸۹	۱ - مقدمه
۸۹	۲ - مواد (رشته های) مسابقات
۸۹	۳ - گروه بندی ها
۹۰	۴ - کلاس های مسابقات
۹۱	۵ - دورهای مسابقات (Rounds)
۹۶	۶ - مسابقات و تورنومنت ها (Tournaments and Events)
۹۷	۷ - مسابقات و کلاس های برنامه ریزی شده
۹۸	۸ - مسابقات (Events IPC)
۱۰۰	۹ - تأیید رسمی تورنومنت ها
۱۰۳	۱۰ - رکوردهای جهانی و منطقه ای
۱۰۵	۱۱ - رده بندی
۱۰۵	۱۲ - محل برگزاری مسابقات (سالن مسابقات)
۱۰۶	۱۳ - مسئولین مسابقات و بخش های کنترل کننده
۱۰۹	اصطلاحات رایج
۱۱۱	منابع