

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تیراندازی (دختران)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی
زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۶۸

ذوالفقاری، سیدحسین	۷۹۹
تیراندازی (دختران)/ مؤلفان: سیدحسین ذوالفقاری، مهین فرهادی زاد. - تهران: شرکت	۳/
چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۹۵.	ت ۹۳۸/ذ
۶۳ص. :مصور. - (آموزش فنی و حرفه ای: شماره درس ۴۴۶۸)	۱۳۹۵
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
۱. تیراندازی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه ای	
و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : تیراندازی (دختران) - ۴۸۶/۸

مؤلفان : سیدحسین ذوالفقاری، مهین فرهادی‌زاد

ویراستار علمی : زیبا اجتهد

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶۸۸۳، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : مریم نصرتی

طراح جلد : مریم کیوان

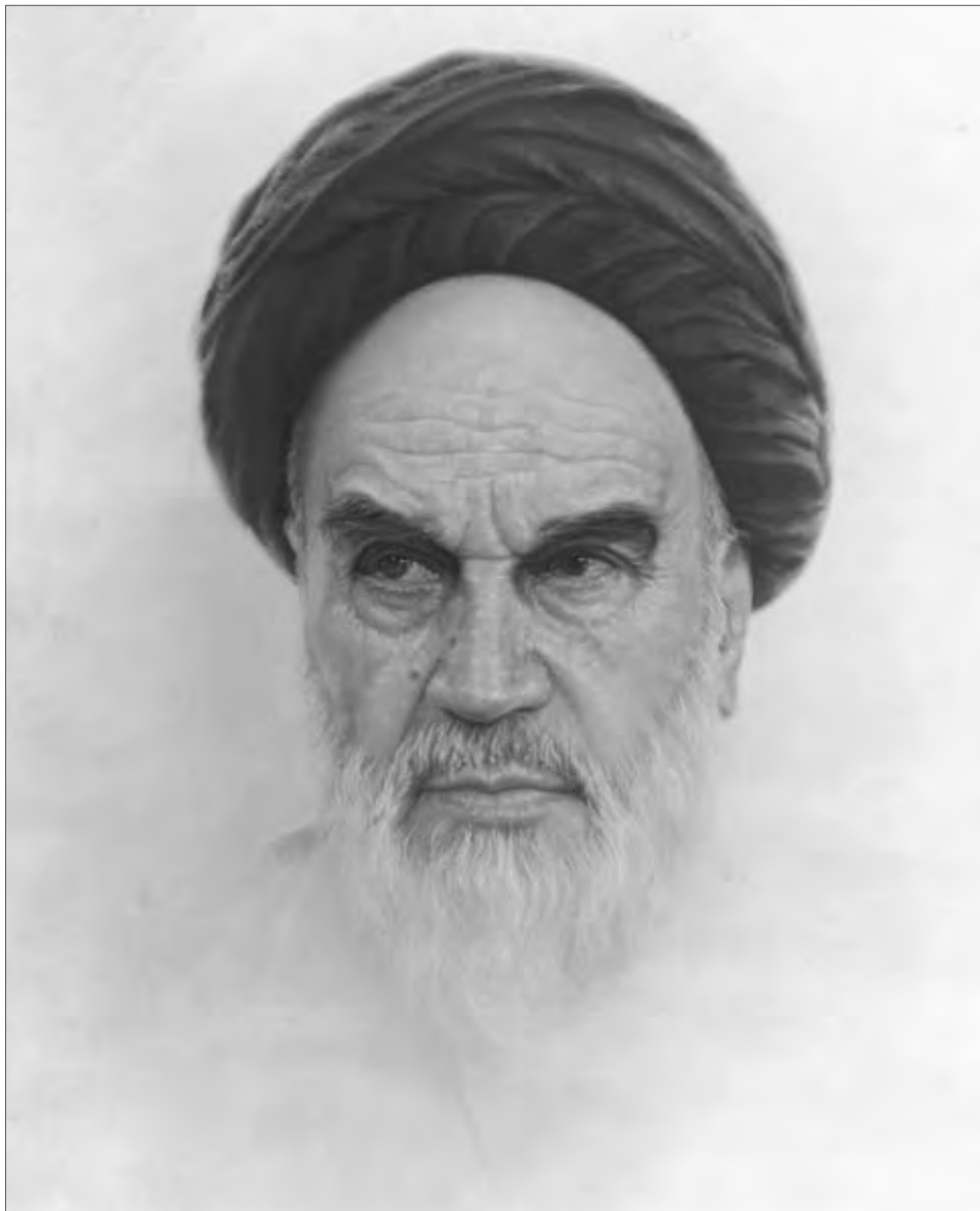
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ یازدهم ۱۳۹۵

حق چاپ محفوظ است.



در همهٔ ابعاد انسانی ورزش کنید.
امام خمینی «ره»

فهرست

۱

مقدمه

بخش اول

۳

فصل اول : آموزش مبتدیان

۶

فصل دوم : رشته های تیراندازی

۱۰

فصل سوم : تجهیزات تیراندازی

۱۸

فصل چهارم : اصول ایمنی

بخش دوم

۲۲

فصل پنجم : رشته تپانچه بادی

۳۱

فصل ششم : رشته تفنگ بادی

بخش سوم

۴۰

فصل هفتم : اشکال ها

۴۴

فصل هشتم : تمرین های ویژه برای رفع اشکال ها

۴۷

فصل نهم : آماده سازی مسابقاتی

۴۹

فصل دهم : گام های نخستین برای قهرمانی

بخش چهارم

۵۳

فصل یازدهم : کالبدشناسی تیراندازی

۵۹

فصل دوازدهم : فیزیولوژی تیراندازی

۶۳

فهرست منابع