

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تیراندازی (دختران)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

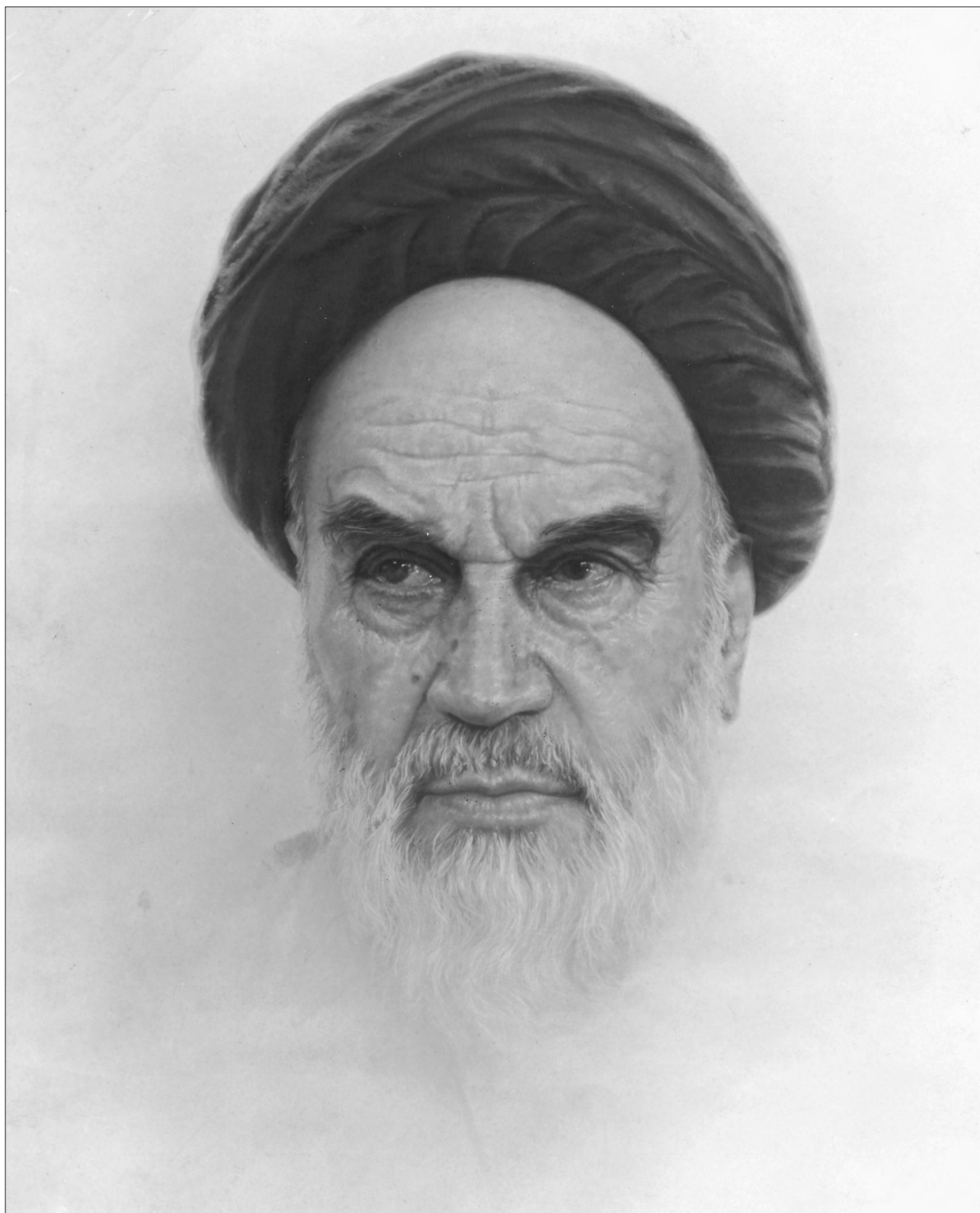
زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۸

ذوالفقاری، سیدحسن	۷۹۹
تیراندازی (دختران)/ مؤلفان: سیدحسن ذوالفقاری، مهین فرهادی‌زاد. - تهران: شرکت	/۳
چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۹۱.	ت ۹۳۸/ذ
۶۳ص. :مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۸)	۱۳۹۱
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	
۱. تیراندازی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای	
فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.	





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

## فهرست

۱

مقدمه

## بخش اول

۳

فصل اول: آموزش مبتدیان

۶

فصل دوم: رشته‌های 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: اشکال‌ها

۴۴

فصل هشتم: تمرین‌های ویژه برای رفع اشکال‌ها

۴۷

فصل نهم: آماده‌سازی مسابقاتی

۴۹

فصل دهم: گام‌های نخستین برای قهرمانی

## بخش چهارم

۵۳

فصل یازدهم: کالبدشناسی تیراندازی

۵۹

فصل دوازدهم: فیزیولوژی تیراندازی

۶۳

فهرست منابع