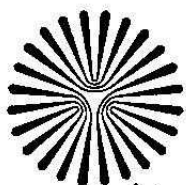


۲۲۰۵۰۲۴



دانشگاه پیام نور

تیر و کمان

کاتلین ام. هیوود کاترین اف. لويس

www.ketab.ir

ترجمه: دکتر حمزه دانشمندی حمید دانشمندی

سرشناسه	: هیوود، کاتلین، ۱۹۵۰ - م. Haywood, Kathleen
عنوان و نام پدید آور	: تیر و کمان / مولفان کاتلین ام. هیوود، کاترین اف. لوئیس؛ ترجمه حمزه دانشمندی، حمید دانشمندی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۳ ص.
فروست	: دانشگاه پیام نور؛ ۲۸۲۸. گروه تربیت بدنی؛ ف/۱۵۷.
شابک	: 978 - 964 - 14 - 0879 - 6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: [۲۰۱۴] Archery : steps to success.
موضوع	: تیراندازی با کمان
موضوع	: Archery
شناسه افزوده	: لوئیس، کاترین، ۱۹۵۷ - م.
شناسه افزوده	: Lewis, Catherine, 1957-
شناسه افزوده	: دانشمندی، حمزه، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	: دانشمندی، حمید، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام نور
شناسه افزوده	: Pavani Nour University
رده بندی کنگره	: GV۱۱۸۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۹/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۳۴۰۱۸



دانشگاه پیام نور

چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰
قیمت (ریال) : ۵۹۰,۰۰۰

تیر و کمان

مولفان: کاتلین ام. هیوود - کاترین اف. لوئیس

مترجمان: دکتر حمزه دانشمندی - حمید دانشمندی

تهیه و تولید: مرکز انتشارات دانشگاه پیام نور

شابک: ۶ - ۰۸۷۹ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0879 - 6

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، فهرست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور: تهران، خیابان شهید رجایی،
نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآوران. تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۰۹۸۳۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

فهرست مطالب

نه	پیمایش گام‌های موفقیت در تیراندازی با کمان
یازده	ورزش تیراندازی با کمان
هفده	تیراندازی با کمان امروزی
هفده	مسابقات تیراندازی به اهداف ثابت
نوزده	انواع دیگر تیراندازی با کمان
بیست و یک	تجهیزات و لوازم جانبی
بیست و دو	انتخاب کمان
بیست و هفت	انتخاب تیرها
سی و دو	انتخاب لوازم جانبی
سی و پنج	مسابقات تیراندازی به اهداف ثابت
سی و شش	قوانین تیراندازی
سی و هشت	منابع تیراندازی با کمان
سی و نه	آمادگی بدنی برای رسیدن به موفقیت

۱	فصل اول: تجهیزات مناسب
۲	تطابق کمان و تیر
۲	انتخاب دست برتر
۵	تعیین طول کشش
۷	تطابق کمان ریکرو
۹	تطابق یک کمان کامپوند
۱۱	انتخاب کردن تیرها
۱۵	تطابق انگشتی و محافظ ساعد
۱۶	راه اندازی کمان و تجهیزات خودتان
۲۲	خلاصه موفقیت

۲۵	فصل دوم: ایمنی تیراندازی
۳۰	تیراندازی ایمن
۳۲	ایمنی در بازیابی تیرها
۳۶	خلاصه موفقیت
۳۷	فصل سوم: شکل صحیح تیراندازی
۴۴	تقلید با تیر
۵۶	ایجاد چک‌لیست ذهنی
۶۰	خلاصه موفقیت
۶۳	فصل چهارم: پالایش تکنیک‌ها
۷۷	انقباض عضلات پشت
۸۲	خلاصه موفقیت
۸۵	فصل پنجم: دستگاه نشانه‌روی و هدف‌گیری
۸۶	نصب دستگاه نشانه‌روی
۹۰	روژنه دید
۹۳	استفاده از یک دستگاه نشانه‌روی
۱۰۵	نشانه‌گیری و هدف‌گیری با کمان برهنه
۱۰۸	خلاصه موفقیت
۱۱۱	فصل ششم: اجرای لنگر
۱۱۲	دکمه لب
۱۱۳	تغییرات در وضعیت اجرای لنگر
۱۱۴	اجرای لنگر زیر چانه
۱۲۰	استفاده از لنگر پهلوی صورت
۱۲۴	اجرای لنگر با استفاده ریلیز مکانیکی
۱۳۳	خلاصه موفقیت
۱۳۵	فصل هفتم: تجزیه و تحلیل اجرا
۱۳۶	تجزیه و تحلیل الگوهای تیر
۱۳۷	الگوهای افقی
۱۴۶	تجزیه و تحلیل تکنیکی
۱۴۶	اشتباهات مؤثر بر دقت افقی
۱۴۹	اشتباهات مؤثر بر دقت عمودی
۱۶۱	غلبه بر ترس از سیل
۱۶۶	خلاصه موفقیت