



# اصول و مبانی مدیریت

گردآورنده: علی قزری



## تیراندازی با تفنگ ژ-۳ و طپانچه جنگی صفحه ۶

مقدمه

وظایف یک تیرانداز

آموزش آمادگی تمرینات برآوردی

تمرینات نشانه گیری و نشانه روی

چگونگی تشکیل فضای دید

چگونگی انجام عمل انگشت روی ماشه

آتش منظم و و مداوم قلق گیری

انواع اصابت ها

حالت های تیراندازی با تفنگ ژ-۳

## مراحل آموزش تیراندازی سلاح های بادی صفحه ۲۲

آشنایی با رشته های تیراندازی

رشته های تیراندازی

رقابت های انفرادی

رقابت های تیمی

چگونگی انجام عمل انگشت روی ماشه

تطبیق عناصر دید ( مکانیزم نشانه روی در تفنگ بادی)

علت و حالت انحراف گلوله

معرفی انواع اسلحه و مشخصات آن ها

طپانچه بادی

تفنگ بادی

طپانچه آتش مرکزی

طپانچه استاندارد

طپانچه آزاد

طپانچه آتش سریع

تجهیزات مورد نیاز رشته تیراندازی

آموزش : تان

## فصل ۳

روانشناسی ورزشی

مقدمه

روانشناسی در تیراندازی

اقداماتی برای تمرینی بخشیدن به ورزشکار

انتظار

تمرکز

نفس گیری

## فصل ۴

آمادگی جسمانی صفحه ۸۰

تمرینات ورزشی

سیستم عضلات اسکلتی

انواع تمرینات عضلانی

منابع انرژی در فعالیت های بدنی

تمرین های هوازی

تمرین بی هوازی  
پنج اصل تمرین ورزشی

## فصل ۵

فیزیولوژی ورزشی، صفحه ۹۰

ATP  
میتوکندری  
گلیکوزن  
اسید لاکتیک

## فصل ۶

قوانین و مقررات تیراندازی و اصول اقدامات ایمنی در میدان تیر، صفحه ۹۵

ایمنی در خط تیراندازی  
ایمنی در منزلاصول و قوانین اساسی یک ایمنی صحیح در تیراندازی،  
وظایف فرمده یگان در میدان تیر  
اقدامات تضمینی قبل از تیراندازی و حین تیراندازی  
وظایف افسر میدان تیر  
وظایف فرمده یگان در میدان تیر  
اقدامات تضمینی قبل از تیراندازی و حین تیراندازی  
اقدامات تضمینی در میدان تیر

## فصل ۷

ورزش دارت، صفحه ۱۰۰

مقدمه

فواید

تاریخچه

مشخصات

قواعد بازی

محبوب ترین بازی ها

طریقه ی ایستادن، گرفتن و پرتاب

تجهیزات مورد نیاز ورزش دارت

پیوست

صفحه ۱۱۶

برنامه هفتگی آمادگی جسمانی ورزش تیراندازی

تمرینات با وزنه همراه با انقباض ایزومتریک

مشخصات و مختصات هدف های تفنگ و اسلحه

مختصات قبضه طپانچه

مختصات تفنگ ۱۰ و ۵۰ متری

جدول ابعاد تفنگ آزاد و استاندارد

ابعاد استاندارد سالن ۱۰ متر کلت و تفنگ بادی

ترمش های کششی قبل از تیراندازی

مشخصات انواع اسلحه

مراجع

نشریه آموزش تیراندازی با تفنگ ژ ۳

نشریه آموزش سلاح های بادی

سایت فدراسیون جهانی تیراندازی

سایت فدراسیون تیراندازی جمهوری اسلامی ایران