

الرشاد الحرام الرحمن

آباد گرام جسمانی

۹

تیراندازی عذیاتی پدیده

مؤلفان

جعفر ملکی پویا (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم انسانی امام)

غلامرضا مرادی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم اعظامی)

محمد ملکی پویا (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران)

سرشناسه : ملکی پویا، جعفر، ۱۳۵۸ -

عنوان و نام پدیدآور: آمادگی جسمانی و تیراندازی عملیاتی پلیس / مولفان جعفر ملکی پویا ، غلامرضا مرادی، محمد ملکی پویا.

مشخصات نشر: تهران : دانشگاه علوم انتظامی ناجا، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : س ، ۲۲۴ص.

شابک: 978-600-6647-77-7

وضعیت فهرست نویسی : فیپا.

یادداشت: واژه نامه

یادداشت: کتابنامه

موضوع : تیراندازی نظامی

موضوع: پلیس - آموزش

موضوع: آمادگی جسمانی

شناسه افزوده : ملکی پویا، محمد، ۱۳۸۷ -

شناسه افزوده: مرادی، غلامرضا، ۱۳۵۸ -

شناسه افزوده: دانشگاه علوم انتظامی ناجا

رده بندی کنگره : UD ۱۳۹۲۳۳۰ / م۲۱۸

رده بندی دیویی: ۵۴۷/۳۵۵

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۳۴۴۱۲۶

آمادگی جسمانی و تیراندازی عملیاتی پلیس

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم انتظامی امین

مؤلفان: جعفر ملکی پویا، غلامرضا مرادی محمد ملکی پویا

ناظر علمی: دکتر مهران شاهین طبع و قاسم اقلیمی

طراح جلد: فاطمه پور روح الامین

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایمان (عقیدتی سیاسی ناجا)

نشانی دانشگاه: تهران، انتهای اتوبان شهید همت غرب، دانشگاه علوم انتظامی- ۴۸۹۳۱۲۹۶

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱	فصل اول: پیشینه و اصطلاحات آمادگی جسمانی و تیراندازی
۲	مقدمه
۲	پیشینه آمادگی جسمانی
۳	پیشینه آمادگی جسمانی در ایران
۳	تعاریف مرتبط با آمادگی جسمانی
۹	پیشینه تیراندازی
۱۱	پیشینه تیراندازی در ایران
۱۳	تعاریف مرتبط با تیراندازی
۱۷	فصل دوم: تیراندازی عملیاتی پلیس
۱۸	مقدمه مراحل آموزش تیراندازی
۲۱	شیوه آزمون چشم غالب و معلوم
۲۲	چند نکته مهم برای چشم ها در تیراندازی
۲۳	عوامل تأثیرگذار در تیراندازی
۲۴	نکات مورد توجه قبل از تیراندازی
۲۵	اعمال تیرانداز
۲۶	تمرینات ویژه
۲۷	تیراندازی عملیاتی (حالت های تیراندازی)
۳۳	مراحل شلیک با استفاده از تکیه گاه و وضعیت بدون استفاده از تکیه گاه
۳۵	تیراندازی با تفنگ و تپانچه
۳۶	انواع حالت گیری و نحوه نگهداری سلاح در هنگام شلیک
۴۰	تیراندازی در یک توالی زمانی بیست ثانیه ای با تپانچه استاندارد
۴۰	هدف گیری و شلیک
۴۲	میدان تیر، سالن تیر و نقش آنها در تیراندازی
۴۳	تفنگ بادی
۴۳	تیراندازی با تفنگ

۴۷	وضعیت ایستادن از نظر مقررات
۴۸	وضعیت ایستاده از نظر تکنیکی
۴۸	وضعیت‌های مختلف نگاه‌داری سلاح
۵۰	تجهیزات تیراندازی
۵۴	استانداردهای تیراندازی
۵۵	فصل سوم: ساختار استخوانی مرتبط با بدن تیرانداز
۵۶	مقدمه
۵۶	تعریف بعضی اصطلاحات
۵۸	استخوان شانس
۵۹	اعمال استخوان در بدن
۶۱	استخوان‌بندی
۶۱	اسکلت اندام‌ها
۶۲	استخوان‌های سر
۶۳	ستون مهره‌ها
۶۴	انحنای ستون فقرات
۶۵	نقش ستون فقرات در تیراندازی
۶۵	دیسک بین‌مهره‌ای
۶۶	مهره‌های گردنی
۶۷	مهره‌های سینه‌ای
۶۸	مهره‌های کمری
۶۸	استخوان خاجی
۶۹	استخوان دنبالچه
۶۹	استخوان‌بندی قفسه‌سینه
۷۱	دنده‌ها
۷۲	استخوان کتف
۷۳	استخوان ترقوه

۷۳	استخوان بازو
۷۴	استخوان بندی ساعد
۷۶	استخوان بندی دست
۷۸	استخوان بندی اندام تحتانی
۸۰	تفاوت بین لگن زن و مرد
۸۱	استخوان ران
۸۱	نقش مفصل ران در تیراندازی
۸۳	کشکک
۸۳	استخوان بندی ساق
۸۴	استخوان بندی پا
۸۷	استخوان بندی و نقش آن در سکون تیرانداز
۸۹	فصل چهارم: ساختار عضلانی بدن تیرانداز
۹۰	مقدمه
۹۰	عضله شناسی
۹۲	عضلات سر و صورت
۹۳	عضلات ناحیه قدامی گردن
۹۴	عضلات ناحیه خلفی گردن
۹۵	عضلات جدار قدامی قفسه سینه
۹۶	عضلات جدار خلفی قفسه سینه
۹۸	عضلات جدار داخلی قفسه سینه
۹۹	عضلات ناحیه قدامی بازو
۱۰۰	عضلات ناحیه خلفی بازو
۱۰۰	عضلات طبقه سطحی و جلوی ساعد
۱۰۲	عضلات طبقه عمقی جلوی ساعد
۱۰۴	عضلات طبقه عمقی پشت ساعد
۱۰۵	عضلات کف دست

۱۰۷	عضلات ناحیه ران
۱۰۹	عضلات داخلی ران
۱۱۰	عضلات ناحیه خلفی ران
۱۱۳	عضلات جلوی ساق
۱۱۴	عضلات خارج ساق پا
۱۱۵	عضلات ناحیه پشت ساق پا
۱۱۶	عضلات کف پا
۱۱۹	عضلات روی
۱۲۱	فصل پنجم: منابع انرژی در تیراندازی عملیاتی
۱۲۲	مقدمه
۱۲۲	انرژی حیاتی
۱۲۲	روش های بازیافت انرژی
۱۲۴	انرژی عضلانی
۱۲۴	منابع انرژی بدن
۱۲۶	روش های تولید انرژی در بدن
۱۲۹	تمرینات هوازی
۱۳۰	روش های تمرین برای بهبود آمادگی قلبی-تنفسی
۱۳۳	فصل ششم: آمادگی جسمانی و روان شناختی در تیراندازی
۱۳۴	مقدمه
۱۳۵	آمادگی جسمانی در تیراندازی به اشکال مختلف
۱۳۶	عوامل آسیب زا در آمادگی جسمانی برای تیرانداز
۱۳۷	اصول پایه تمرین برای کسب نتیجه بهتر
۱۳۹	اصول انجام فعالیت های ورزشی
۱۴۰	فواید گرم کردن در تمرین تیراندازی
۱۴۴	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۱۴۴	انعطاف پذیری

۱۴۶	کشش‌ها
۱۴۸	قدرت عضلانی و تیراندازی
۱۴۹	اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با تیراندازی
۱۴۹	انواع قدرت
۱۴۹	مفاهیم کاربردی در تمرینات قدرتی
۱۵۰	روش های تمرین قدرتی
۱۵۲	انقباض‌های عضلانی در حین تیراندازی و تمرین
۱۵۳	تمرینات تیراندازی سرعت و عملیاتی
۱۵۵	آثار و فواید تمرینات قدرتی
۱۵۵	اصول برنامه تمرینی قدرتی
۱۵۷	استقامت عضلانی
۱۵۸	قواعد و اصول انجام تمرینات استقامتی
۱۵۸	استقامت قلبی-عروقی
۱۵۸	ترکیب بدن
۱۵۹	شاخص های مهارت های ورزشی
۱۵۹	چابکی
۱۵۹	عوامل مؤثر بر چابکی
۱۵۹	تمرین چابکی تعادل
۱۶۰	تعادل ثابت و متحرک
۱۶۰	تمرینات تعادلی سرعت
۱۶۳	عوامل مؤثر بر سرعت
۱۶۵	عوامل روان شناختی در تیراندازی
۱۶۶	انگیزه
۱۶۶	اضطراب
۱۶۷	اعتماد به نفس
۱۶۸	تمرینات خلقی در تیراندازی

۱۶۹	تمرین تمرکز
۱۷۰	روش‌های مطلوب آموزش جسمانی و ذهنی تیرانداز
۱۷۱	تمرکز در تیراندازی
۱۷۳	فصل هفتم تغذیه در تیراندازی عملیاتی
۱۷۴	مقدمه
۱۷۴	اعمال اصلی تغذیه
۱۷۶	کربوهیدرات‌ها
۱۷۷	پروتئین‌ها
۱۷۸	چربی‌ها
۱۸۰	کلسترول
۱۸۳	تری‌گلیسرید
۱۸۵	کالری تولیدی
۱۸۷	ویتامین‌ها
۱۸۸	ویتامین‌های محلول در آب
۱۹۳	ویتامین‌های محلول در چربی
۱۹۸	مواد معدنی
۲۰۱	آب و مایعات
۲۰۲	تغذیه در تیراندازی
۲۰۶	انرژی
۲۰۷	گروه‌های اصلی مواد غذایی
۲۱۳	واژه نامه و منابع

پیش‌گفتار مؤلفان

شکر و ثنای خداوند را که نهاد ناآرام به انسان بخشید. حمد و سپاس معلمی را که اندیشیدن آموخت. نیایش انسانی که وجود را به نوشتن بیاراست. سپاس معلمانی را که فارغ از مکان، زمان، جنس و نظر، جرئت دانستن آموختند.

دنیا در پی شناخت و تأمین نیازهای انسان است. چه چیزی بهتر و والاتر از اینکه دانش بتواند دغدغه‌های انسان‌ها را مرهمی باشد و او را در بهتر زیستن و فکر کردن یاری کند. آنجاست که فلسفه وجودی علم قوت پیدا می‌کند.

سلامتی نعمتی است که باید قدر و قیمت آن را بسیار دانست. اصول پیشگیری در تقدم بر توجه درمان است، که بدون تردید ضمن کاهش هزینه‌های هنگفت درمانی می‌تواند جامعه را به طور سلامت، نشاط و افزایش بهره‌وری رهنمون سازد.

در این کتاب تلاش شده پس از گذشت سالیان متمادی از انجام ورزش مفرح و شادی‌بخش تیراندازی و تیررس، آن در دانشگاه‌ها و فدراسیون‌ها و محیط‌های نظامی و پلیسی و دریافت بازخوردهای مناسب از استادان، دانشجویان، ورزشکاران و صاحب‌نظران در ارتباط با مطالب و مفاهیم مرتبط با آن بتوانیم به مسائل مرتبط با حوزه آمادگی جسمانی در تیراندازی بپردازیم. امید است که مناسب این کتاب، انگیزه خوانندگان را برای شناسایی این رشته ورزشی و متعاقب آن، بهره‌گیری از علوم تخصصی مربوط در زمینه تیراندازی عملیاتی پلیس در راستای عملی کردن هر چه بهتر تیراندازی در بین کارکنان نیروی انتظامی، افزایش دهد و ضمن ایجاد یک زندگی سالم و فعال‌تر، زمینه‌های ارتقای آنها را در تیراندازی عملیاتی فراهم آورد.

بدیهی است مجموعه‌ای که پیش‌رو دارید خالی از اشکال نبوده و با کمبودهای نظرهای پربار و ارزشمند خوانندگان و صاحب‌نظران در این حوزه می‌توان بر غایت علمی آن افزود؛ لذا از همکاری صمیمانه شما در این حوزه پیشاپیش قدردانی می‌کنیم.