

روش و اسرار موفقیت قهرمانی بزرگ

اسب آئینه تمام‌نمای ما است.

نویسنده: میشل روبرت
مترجم: مازیار جمشیدخانی

سرشناسه

: روبرت، میشل

Robert, Michel

عنوان و نام پدیدآور

: روش و اسرار موفقیت قهرمانی بزرگ، نویسنده میشل روبرت؛ مترجم مازیار جمشیدخانی.

مشخصات نشر

: تهران: پرستا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری

: ۲۰۴ صفحه: مصور.

شابک:

: ۲۵۰۰۰۰ ریال ۹۰-۱۵-۶۹۸۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

Secrets et méthode d'un grand champion : le cheval est notre miroir: عنوان اصلی:

یادداشت:

: کتاب حاضر با حمایت دوستداران اسب و سوار منتشر شده است.

یادداشت:

: اسب‌سواری

موضوع

: جمشیدخانی، مازیار، ۱۳۵۵-

شناسه افزوده

: گروه دوستداران اسب و سوار

شناسه افزوده

: SF۳۰۹/۹۹۹ ۱۳۹۳

رده بندی کنگره

: ۷۹۸/۲

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۶۱۷۲۹



روش و اسرار موفقیت قهرمانی بزرگ

نوشته: میشل روبرت

مترجم: مازیار جمشیدخانی

ناشر: انتشارات پرستا

به حمایت دوستداران اسب و سوار

صفحه آرا: منا شاهرخ

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۸۶-۱۵-۹

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

حروفچینی: انتشارات پرستا

چاپ و صحافی: چاوگستر

هرگونه استفاده متنی و تصویری از این کتاب، منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

مراکز توزیع و بخش فروشگاه لوازم سوارکاری اشکان در تهران و استانها:

تهران - شعبه یک: میدان المپیک - بلوار دهکده - بلوار زیبادشت بالا - مرودشت جنوبی تلفن: ۴۴۷۰۷۰۷۰

تهران - شعبه دو: سهراب تهرانپارس - روبهروی پارک ترمینال شرق - مجتمع تجاری مرجان

تلفن: ۰۲۱-۷۷۷۰۸۰۵۸ همراه: ۰۹۱۴-۱۸۷۷۷۲۵

اردبیل: میدان عالی قاپو - مجتمع تجاری عالی قاپو - طبقه همکف - شماره ۵۰ - فروشگاه فراز - آقای محمدعلی

همراه: ۰۹۱۴-۸۰۴۰۹۱۸ همراه: ۰۹۱۴-۱۵۱۹۰۰۰

تبریز - ولیعصر - فلکه بزرگ - بازار شهرشب - طبقه همکف - فروشگاه سوپراسپرت

تلفن: ۰۴۱۱-۳۳۲۷۸۲۶ همراه: ۰۹۱۴-۳۱۱۱۷۵۳

اصفهان - خیابان امام خمینی (ره) - بعد از تابلوی خانه اصفهان - جنب بانک صادرات - مجتمع مزرعه - طبقه پایین - فروشگاه

لوازم سوارکاری مزرعه تلفن: ۰۳۱۱۳۲۰۸۰۹۵-۲۷ صدر: ۰۹۱۴-۱۹۴۵۴۱۴ بابایی: ۰۹۱۳-۱۰۶۶۹۷۳

شیراز - چهارراه سینماسعدی - ابتدای قصرالدشت - سراجی حق نگهدار تلفن: ۰۷۱۱-۲۳۳۷۳۹۶

مشهد - بلوار سجاد - چهارراه خیام - مجتمع تجاری خیام - فروشگاه لوازم سوارکاری پویا

تلفن: ۰۵۱۱-۷۶۴۰۴۶۹ همراه: ۰۹۱۵-۳۱۶۲۴۵۶

یزد - خیابان ایرانشهر - روبروی راهنمایی و رانندگی - فروشگاه لوازم سوارکاری رخس آذین

تلفن: ۰۳۵۱-۶۲۱۹۲۹۴ همراه: ۰۹۱۴-۳۵۳۱۳۴۱

همدان - خیابان بوعلی - مرکز خرید مهستان - طبقه همکف - طبقه ۱۸ - فروشگاه ورزشی ققنوس

تلفن: ۰۸۱۱-۲۵۱۷۶۶۶ همراه: ۰۹۱۸-۸۱۸۰۰۱۳

فهرست

■ پیشرفت، فراتر از همه: موقعیت ذهنی	۱۵ فصل اول
■ موقعیت ذهنی سوار و آماده کردن او از نظر روانی	۲۳ فصل دوم
■ بدن سازی و نشست سوار	۴۱ فصل سوم
■ وسعت دید	۶۱ فصل چهارم
■ ارتباط اسب و سوار	۷۷ فصل پنجم
■ همکاری بین سوار و مربی	۹۷ فصل ششم
■ آمادگی جسمانی اسب	۱۰۷ فصل هفتم
■ مهیا شدن برای پرش	۱۲۵ فصل هشتم
■ پرش	۱۴۷ فصل نهم
■ تمرین های پرش	۱۶۱ فصل دهم
■ مسابقه	۱۸۱ فصل یازدهم

مقدمه تهیه کننده

آموختن و آموزش فن سوارکاری در فرهنگ و تمدن اسلامی پیشینه طولانی دارد که منشأ و انگیزه پرداختن مردم به این مهارت ارزشمند ناشی از کلام نبی مکرم اسلام حضرت محمد(ص) بوده است. به علاوه در فرهنگ ایرانی نیز مهارت در سوارکاری موجب شأن و حیثیت برای پهلوانان و قهرمانان اسطوره‌ای بوده است به طوری که نام اسبان با اسامی پهلوانان پیوندی ناگسستنی دارد.

در دوران جدید که جهان تغییر و تحول عمیقی به خود دیده است، بسیاری از مؤلفه‌ها و عناصر دنیای قدیم در چهره‌ای دیگر و رویکردی نوین، ظهور و بروز یافته است.

آموزش سوارکاری که زمانی در اقصی نقاط ایران جزء ضروری زندگی بود، در عصر جدید در قالبی نوین و با استعانت از یافته‌های ملل دنیا عرضه می‌شود. گویی سوارکاری که در بطن زندگی مردم ایران و جزء تفکیک‌ناپذیر آن بود به هنری تبدیل شده‌است که جایگاه آن در باشگاه‌ها و مانترهای آموزش سواری است و اصولاً برای مقصودی متفاوت آموزش داده می‌شود، البته که هر عصری مقتضیات خاص خود را دارد و باید در مسیر حرکت بدون تسلیم شدن به این اقتضات، موارد مزبور را مدنظر داشت.

این مجلد اولین کتابی است که توسط قهرمان شناخته‌شده ورزش سوارکاری جناب آقای مازیار جمشیدخانی ترجمه شده‌است.

ضمن تبریک به مترجم توانای این کتاب، برای ایشان آرزوی موفقیت کرده و امیدوارم در این زمینه شاهد دست‌آوردهای ارزشمند دیگری از سوی وی باشیم.

حسین رضانی

به نام خدا

از لحظه‌ای که چشم به جهان می‌گشاییم، مدیونیم، مدیون پدر و مادری که به دنیایمان آوردند، پروراندند و راه را از چاه تمیزمان دادند. مدیون مربیان و معلمانی که تعالی و شکوهمان را خواستند. مدیون مردمانی که در کنارمان هستند و تشویقمان می‌کنند و مدیون دوستانی که بی‌شائبه دوستان دارند. امید دارم با این ترجمه گوشه کوچکی از دینم را به ایشان، این ورزش و اسبها ادا کرده باشم.

خواندن این کتاب از دو لحاظ برای من بسیار روشنگر بود: اول اینکه به تمام آموزه‌های اساتیدم (زنده یاد جناب سرهنگ نشاطی، بانوی اسب ایران خانم لوئیز فیروز و ...) که تا آن روز برایم زحمت کشیده بودند صحنه گذاشت و مهر تأیید برگفته‌های تمامی آنها زد. به من فهماند که شاید آنها قدیمی باشند، شاید همه آنها سوارکاران بزرگ و بنامی نبودند، اما حرفشان حرف روز سواری دنیا بود. اسب را، بدن و روانش را، مسابقه دادن، قهرمان بودن، پهلوان بودن و از همه مهمتر انسان بودن را، خوب می‌دانستند.

دوم اینکه به من نشان داد راه قهرمانی چقدر می‌تواند ساده و همزمان لذت‌بخش باشد. زندگی حرفه‌ای در کنار اسبان، مسابقه دادن، بُردن و قهرمان شدن چقدر می‌تواند راحت و بی‌پیرایه باشد. چطور می‌توان هم اسبها را دوست داشت، به آنها عشق ورزید، مراقبشان بود، صادق بود و همزمان قهرمان شد.

شنیدن همان حرف‌ها از دهان مرد بزرگی چون میشل روبرت که سابقه قهرمانی در اکثر مسابقات بزرگ دنیا را دارد، بسیار بر من تأثیر گذاشت و خواستم تمام این اسرار و آموزه‌های گرانقدر را با همه در میان بگذارم؛ مطالب ارزشمندی که مختص قشر خاصی نیست. قهرمانان سوارکاران، عاشق اسب، مالکان و اسبداران، همه و همه را دربر می‌گیرد.

در همین روزها خیلی اتفاقی باخبر شدم که علیرضا بختیاری عزیز، قهرمان ارزنده کشور نیز ترجمه همین کتاب را به پایان رسانیده. وقتی ایشان از اقدامات من مطلع شد در کمال بزرگواری از چاپ کتاب خود انصراف داد و تصمیم به انتشار تنها این کتاب گرفتیم.

از این رو این ترجمه را به علیرضا بختیاری دوست عزیزم تقدیم می‌کنم. در پایان از پدرم که زحمت و پراستاری این کتاب را تقبل کرد و در تمامی مراحل تجربیاتش را در اختیارم گذاشت، سپاسگزارم.

مازیار جمشیدخانی

پاییز ۹۳