



سوانکاری و مدیریت اصطلل

مربا سم B.H.S (مربى درجه يك)

نویسنده: هازل رید

مترجم: مهدى جمشیدخانى

سرشناسه	رید، هازل
	Reed, Hazel
عنوان و نام پدیدآور	: سوارکاری و مدیریت اصطبل مرحله سوم (مربی درجه یک) // نویسنده هازل رید
مشخصات نشر	: تهران: پرستا، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری	: ۴۲۴ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۸۶-۳۲-۶ ۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت: عنوان اصلی	: Stage three riding & stable managemen
موضوع	: اسب سواری — مربیگری — آزمون ها — راهنمای مطالعه
موضوع	: Horsemanship-- Coaching-- Examinations-- Study guides:
موضوع	: اصطبل ها — مدیریت
موضوع	: Stables--Management
موضوع	: اسب ها
موضوع	: Horses
شناسه افزوده	: جمشیدخانی، مهدی، ۱۳۲۱ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: SF۳۰۹/۹ س ۹۳۳ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۸/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۱۳۲۲۹



سوارکاری و مدیریت اصطبل مرحله سوم B.H.S (مربی درجه یک)

نوشته: هازل رید

مترجم: مهدی جمشیدخانی

ناشر: انتشارات پرستا

به حمایت دوستداران اسب و سوار

صفحه آرا: شاهرخ

نوبت چاپ: ۱۱

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲-۸۶-۶

قیمت: ۶۵۰۰۰۰ ریال

حروف چینی: انتشارات پرستا

چاپ و صحافی: چاوگستر

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

مراکز فروش نمایندگی‌های فروشگاه‌های رجیسه‌ای اشکان در سراسر ایران:

www.ashkan-equipment.com

فروشگاه مرکزی: دهکده المپیک، بلوار ریادشت شمالی، خیابان مرودشت جنوبی، پلاک ۲

مدیریت: آقای پژمان حقیقی

تلفن: ۴۴۷۰۷۰۷۰

فروشگاه باشگاه سوارکاری بام: ورودی شماره ۳ پارک چیتگر، خیابان بوستان بعد از رستوران تشریفات، فروشگاه اشکان

مدیریت: فروشگاه اشکان

تلفن: ۴۴۷۰۷۰۷۰

فروشگاه تهرانپارس: سه‌راه تهرانپارس، روبه‌روی پارک تریمینال شرق، مجتمع تجاری مسکونی مرجان، پلاک ۳۷

مدیریت: آقای اصلانی

تلفن: ۸۰۵۸۰۷۰

فروشگاه کرج: مهرشهر، بلوار شهرداری، خیابان ۱۱۱، مرکز تجاری مینا، طبقه اول، واحد ۳۶

مدیریت: آقای رضا احمدی

تلفن: ۰۱۰۳۳۴۱۸۷۹۸

فروشگاه یزد: (اشکذر)، نرسیده به میدان بسیج، جنب مجتمع امین، فروشگاه لوازم سوارکاری چوگان

مدیریت: آقای محمد یثربی

همراه: ۰۹۱۳۴۵۱۰۵۵۱

تلفن: ۰۳۵۳۲۷۲۸۸۹۵

همراه: ۰۹۱۳۳۵۷۹۱۶۱

فروشگاه باشگاه سوارکاری فرمان‌آرا: اتوبان کرج، روبروی شهرک خاتم‌الانبیاء، باشگاه سوارکاری فرمان‌آرا

مدیریت: آقای عباس متحدی

تلفن: ۰۹۱۲۵۲۳۵۲۸۲

فروشگاه شیراز: چهارراه سینما سعدی، سراجی حق‌نگهدار

مدیریت: آقای حق‌نگهدار

تلفن: ۰۷۱۳۳۳۳۳۳۹۶

همراه: ۰۹۱۷۱۱۵۵۹۶۹

فروشگاه کرمان: خیابان امام جمعه، خیابان شهید نامدار محمدشرقی، پلاک ۲۵

مدیریت: آقای رامین رئیس‌پور

تلفن: ۰۳۴۳۲۳۳۳۴۰۵

همراه: ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۰۰

فروشگاه گنبد: جاده اسبدوانی، روبروی اسبدوانی، فروشگاه اشکان

مدیریت: آقای وحید ایگدرلی

همراه: ۰۹۱۱۳۷۴۲۱۶۷

فروشگاه رفسنجان: رفسنجان، خیابان نواب صفوی، نبش نواب ۱۱، فروشگاه لوازم سوارکاری اشکان

مدیریت: آقای حمیدرضا نوری

همراه: ۰۹۱۳۱۹۱۳۴۸۲

فهرست

۶	مقدمه مترجم و تهیه کننده
۷	مقدمه مترجمین
۹	بخش اول ■ اطلاعات عمومی
۱۷	بخش دوم ■ سوارکاری-کار روی زمین
۴۵	بخش سوم ■ سوارکاری-گام‌ها
۶۵	بخش چهارم ■ پرش
۸۳	بخش پنجم ■ اندام و اندام‌شناسی
۹۷	بخش ششم ■ حرکت
۱۱۵	بخش هفتم ■ دستگاه تنفس و گردش خون
۱۳۵	بخش هشتم ■ مهارت‌های جزئی
۱۶۵	بخش نهم ■ دایان
۱۷۹	بخش دهم ■ نمای اندام
۲۱۷	بخش یازدهم ■ نمای اندام در حرکت
۲۲۹	بخش دوازدهم ■ رفتار و عادات سوار
۲۴۵	بخش سیزدهم ■ سواری و یدک کردن
۲۵۷	بخش چهاردهم ■ حمل و نقل
۲۷۳	بخش پانزدهم ■ تغذیه
۲۸۷	بخش شانزدهم ■ تغذیه و نمودار تغذیه
۳۰۱	بخش هفدهم ■ بدن‌سازی
۳۱۳	بخش هجدهم ■ زین و برگ
۳۳۵	بخش نوزدهم ■ جل‌ها و میچ‌ها
۳۴۵	بخش بیستم ■ نعل‌بندی
۳۶۱	بخش بیست و یکم ■ اسب‌داری
۳۶۹	بخش بیست و دوم ■ مدیریت مرتع
۳۸۱	بخش بیست و سوم ■ تسمه‌گردان
۴۰۱	بخش بیست و چهارم ■ اطلاعات عمومی و ایمنی
۴۱۵	بخش بیست و پنجم ■ اطلاعات آزمون

مقدمه مترجم و تهیه کننده

قدیمی ترین و کاربردی ترین روش آزمون مربی گری دنیا پیش روی شماست. در این روش از ساده ترین راه می توان به مدرک مربی گری یکی از مشکل ترین ورزش های دنیا دست پیدا کرد.

لازم است بدانید که در کشورهای پیشرفته و صاحب مقام در رشته های مختلف ورزش های سواره، اخذ مدرک مربی گری به مراتب مشکل تر از فارغ التحصیلی در رشته پزشکی است. دلیل آن، جاندار بودن وسایل این ورزش یعنی اسب است. در دیگر رشته های ورزشی وسایل - توپ، راکت و ... هستند. جان هستند در ورزش های سواره وسیله موجودی جاندار و با هوش است که هرگونه اشتباه در تربیتش او را از موجودی همراه و دوست داشتنی به موجودی عصبی و پرخاشگر تبدیل کرده و بدل گردن صاحب و سوارکارش می شود.

از این رو، در این روش و در دیگر رشته های آزمون مربی گری دیگر کشورها، ابتدا اسبداری را می آموزند و امتحان می دهند و پس از آن به آزمون سواری و قدرت مدیریت و آموزگاری پرداخته می شود.

مربی سوارکاری باید آنچنان آگاه و خبره باشد که در موجود زنده، سوار را آموزش داده و اسب را تربیت کند و آن دو را هماهنگ با هم روانه میادین مسابقات نماید. روش آزمون مربی گری انجمن اسب انگلیس قدم به قدم ما را در اخذ مدرک از کمک مربی تا مربی درجه یک تیم ملی همراهی می کند.

مربی ج. شیدخانی - حسین رضانی

مقدمه مترجمین

مرحله آخر، (سوم) به نام سواری و مدیریت اصطبل، بخشی از سلسله مطالبی است، شامل مرحله اول، مرحله دوم به علاوه مطالب مربوط به آزمون‌های سواری و ایمنی در جاده و آزمون مقدماتی سوارکاری. این کتاب‌ها، راهنما و هادی دانش‌آموزان برای موفقیت در آزمون‌ها برای طی مدارج مقدماتی و دریافت مدرک کمک‌مربی‌گری است. این سلسله مطالب کلیه مطالب نظری و عملی مورد نیاز در تمام موارد را یکجا و یک‌کاسه می‌کند.

این مطالب در، پیرنهایی تجارب شخصی مربیان، شرکت‌کنندگان در مسابقه‌ها، آزمون‌گیرندگان، سحرانالی و اسراران است. هر کتاب حاوی مطالب خاص هر آزمون و مطالب مورد نیاز برای هر سطح است. بیشتر دانش‌آموزان مدت زیادی وقت در لابه‌لای کتاب‌ها صرف می‌کنند که نه به مطالب بیش از حد نیاز و یا اغلب به کمتر از آن دست پیدا می‌کنند. و همواره شک دارند که تا به حد باید در عمق مطالب فرورفت. جمع‌آوری اطلاعات به اندازه‌ی نیاز فقط در وقت صرفه‌جویی می‌کند، که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا کل مطالب را بیاموزند و مغز خود را از مطالب غیرضروری انباشته نکنند. در این صورت دانش‌آموزان می‌توانند با اعتماد به نفس پان به میدان آموزش گذاشته از آن به سلامت عبور کنند.

هدف این کتاب

مرحله سوم، ادامه مرحله دوم و گسترش‌دهنده مطالب آموخته‌شده در خلال آزمون‌های آن و در ضمن، خود ارائه‌کننده مطالب جدیدی است. این کتاب سوارکاری را روی زمین و پرش را شرح داده و در عین حال دانش‌آموزان را برای آنچه در این مبحث خواسته شده آماده می‌کند. اطلاعات مربوط به مدیریت اصطبل و نکاتی درباره‌ی آزمون را ارائه کرده دانش‌آموزان را از نظر جسمی و روانی برای «روز بزرگ» آزمون آماده می‌کند.

آزمون‌ها ساده نیستند و ممکن است داوطلب پس از شرکت در آزمون سرخورده و یا اصولاً عطای هرگونه دوره و آزمون‌ی را به لقایش ببخشد.

بنابراین گاه لازم است که زمانی را به بازپروری اختصاص دهید، نیروی ازدست‌رفته را باز یابید و دروس مربوط به مراحل قبلی را که فراموش کرده‌اید دوباره مرور کرده و آنها را باز بیاموزید.

هدف این کتاب، پیشبرد دانش‌آموزان، بازآموزی آموخته‌های قبلی و فراهم کردن شرایط موفقیت آنهاست.

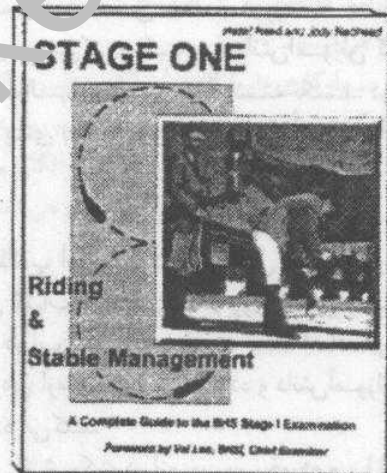
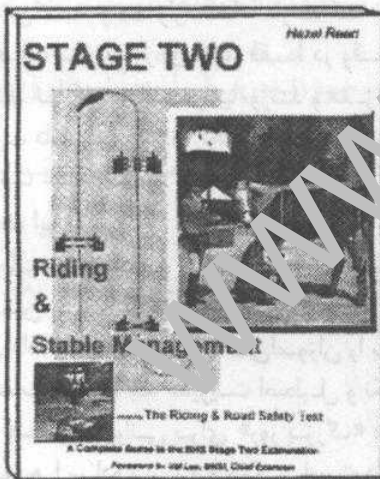
روش صمیمانه نگارش این کتاب، مطالب را به صورت منطقی، عملی و قابل فهم ارائه

می‌کند. دانش‌آموزان خود می‌توانند ادامه داده و....

کتاب‌های مرحله اول و دوم

در مرحله سوم به طور اجتناب‌ناپذیری مطالب مرحله اول و دوم گنجانده شده است. برای اجتناب از افزایش قطر کتاب و تکرار ملال‌آور آموخته‌ها، مطالب مرتبط با «بازنگری الحاقی» نشان داده شده است. کتاب‌های مراحل اول و دوم می‌بایست آراینده کتابخانه هر سوارکار و اسب‌داری باشند، نه فقط به این دلیل که حاوی مطالبی مورد نیاز برای مرحله سوم هستند، بلکه آنها حاوی نکاتی بس ضروری برای آزمون مقدماتی آموزش سوار هستند. آنها حاوی مطالبی بس ارزنده برای سخنرانی‌ها، کمک‌های اولیه و چگونگی تسمه‌گردانی هرچه ایمن‌تر هستند.

آنها در عین حال حاوی مطالبی درباره سوارکاری هستند که به داوطلبین شرکت در آزمون مقدماتی آموزش سوار کمک می‌کند تا هم گروه را آموزش داده و در عین حال به شاگردی به صورت تکی یا در تسمه‌گردان سواری بیاموزد. حتی زمانی که داوطلب در آزمون‌های کمک‌مربی و مربی دسته سه قبول شد، این کتاب‌ها عصای دستش خواهند بود. این سلسله کتاب‌ها، عصای دست کلیه مربی‌ها و سخنرانان در تمام مراحل تدریس‌شان هستند که بتوانند تمام مراحل اسب‌داری و سوارکاری را به شاگردانشان بیاموزند.



مرحله اول

مرحله دوم