

تیراندازی برای طلا

نوشته :

ویلیام کریلینگ

مترجم : آذر نوری

کریلینگ، ویلیام
تیراندازی برای طلا/ نویسنده ویلیام کریلینگ؛ مترجم آذر نوری؛ ویرایش
حسن حیدری -- تهران: امیر محمد، ۱۳۸۳.
۱۶۸ ص: مصور. ۱۵۰۰۰ ریال

ISBN: 964-95428-6-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

عنوان اصلی: Shooting for gold

۱. تیراندازی، الف.نوری، آذر، مترجم. ب.حیدری، حسن، ویراستار. ج. عنوان.

۷۹۹/۳۱۲ GV ۱۱۵۳/ک۴ت۹

۱۳۸۳

۸۳-۳۶۴۳۴

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: تیراندازی برای طلا
نویسنده: ویلیام کریلینگ
مترجم: آذر نوری
ویراستار: حسن حیدری
حروفچینی و صفحه آرایی: علی فراهانی - علی دزگی
طراحی جلد: مسعود زواری
تحت نظر: سرتیپ دکتر اسدا... حیدری
رئیس فدراسیون تیراندازی ج.ا.ا.
نوبت چاپ: اول
سال نشر: ۱۳۸۴
ناشر: انتشارات امیر محمد
شمارگان: ۳۳۰۰
قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال
شابک: ISBN: ۹۶۴-۹۵۴۲۸-۶-۸

تحت نظارت فدراسیون تیراندازی جمهوری اسلامی ایران

بنام خدا

«یادداشت رییس فدراسیون تیراندازی ج.ا.ا.»

دوستاناران ورزش تیراندازی، شما با مطالعه کتاب حاضر با عوامل مؤثر در چگونگی ایجاد یک شلیک موفق و سلسله مراتب آن آشنا خواهید شد. همانگونه که در محتوای کتاب نیز به آن اشاره شده، شرط اصلی موفقیت در این رشته ورزشی، تمرینات کافی و منظم برنامه های تدوین شده ای است که توسط یک مربی کارآمد و آشنا به فنون صحیح تیراندازی بیان شده، همچنین درک عواطف، احساسات و حالات درونی افراد، در ارتقاء مهارت تیراندازی بسیار مؤثر است، با مطالعه این کتاب ملاحظه خواهد شد که، یک مربی آگاه قادر است با ایجاد تفکر مثبت در شاگردان، اعتماد به نفس را در آنان تقویت نموده و مسیر قهرمانی را هموار نماید. ذکر این نکته ضروری است که بموازات اجرای این اصول، علاقه و خواست قلبی تیراندازان اثرات به مراتب پربارتری خواهد داشت و اجبار نمودن اشخاص بویژه نوجوانان و کودکان به سمت و سوی آنچه که خارج از استعداد و علاقه آنان می باشد تنها اتلاف وقت، انرژی و هزینه را در برخواهد داشت.

نمی توان گفت که این کتاب از شما تیراندازی ماهر در سطح بین المللی و جهانی خواهد ساخت، اما با اطمینان می توان ادعا کرد که چنانچه پیش از شروع ورزش تیراندازی، این کتاب مطالعه شود با بسیاری از تکنیک ها و تاکتیک های ظریف مربوط به آن آشنا خواهید شد و با بکارگیری این نکات به پیشرفت سریعی در این زمینه دست خواهید یافت.

...، در هر صورت ، این کتابی از زنجیره پیوسته کتابهای مربوط به تیراندازی بوده که انشاءالله همه آنها پس از ترجمه و چاپ در اختیار دوستداران این ورزش اساساً اسلامی و دینی قرار داده خواهد شد. با امید به اینکه مطالعه اینگونه کتابها بتواند منشأ تحولات چشمگیر در امر یادگیری و پیشرفت تیراندازی برای عزیزان علاقمند باشد، از مترجم محترمه سرکار خانم آذر نوری که در ترجمه و تدوین این کتاب تلاش شایان توجهی داشته اند قدردانی نموده و برای ایشان از خداوند متعال توفیق روزافزون آرزو نمودم.

سر تیپ اسدا... حیدری

یادداشت یک قهرمان تیراندازی

در سال ۱۹۷۸ میلادی (۱۳۵۷ هجری خورشیدی) به فورت بنینگ^۱ سفر کردم و مدت سه ماه تحت تعالیم بیل (ویلیام) کرلینگ^۲ بودم. در آن زمان وی از تیراندازان برتر جهان بود. وی همواره با روی گشاده و بطور واضح آموزش های خود را ارایه می داد و هرگز در این مورد ابهامی باقی نمی گذاشت. من در مدت اقامتم از کمکهای بی شایبه ایشان بهره مند شدم. این تجارب که حاصل تعلیمات گسترده و دراز مدت بود، موجب گردید تا بسرعت اولین رکورد جهانی خود را در سال ۱۹۸۱ میلادی (۱۳۶۰ خورشیدی) به ثبت برسانم.

در دورانی که به عنوان یک تیرانداز کم سابقه فعالیت می کردم بیل (ویلیام) دریافت که برای تیراندازان مبتدی مطلب یا نوشته ای در این ارتباط وجود ندارد لذا تصمیم گرفت خود دست به کار شود و سرانجام این کتاب را با هدف کمک به کلیه تیراندازان در سطوح ابتدایی تا قهرمانی، به رشته تحریر درآورد و بوضوح توضیحات قابل ملاحظه ای را در مورد کلیه نکات تیراندازی به آن عزیزان تیرانداز تقدیم نمود. بیل (ویلیام) کرلینگ تمامی تجارب زندگی خود را به عنوان تیرانداز و مربی در این کتاب شرح داده و این نوشته بهترین راهنمایی است که می تواند سالهایی را که جهت کسب تجارب غیر ضروری از دست رفته، جبران کند و به قهرمانان آینده تیراندازی در جهان سرآغازی بی نظیر اعطاء نماید و ...!

هرالد استنواگ^۳

قهرمان تیراندازی جهان از کشور نروژ

^۱ - Fort Benning (شهری در ایالت آمریکا)

^۲ - Bill Crilling

^۳ - Harald Stenvaag

یادداشت یک مربی جهانی

اولین ملاقات من با بیل (ویلیام) کرلینگ در سال ۱۹۵۹ میلادی (۱۳۳۸ هجری خورشیدی) در ال پاسو^۴ تگزاس^۵ در طول مسابقات دانشگاهی و در زمانی بود که او و چندین تن دیگر از اعضای تیم تیراندازی، آموزش فشرده تفنگ کالیبر کوچک را بر عهده داشتند. من که هدفم شرکت در بازیهای المپیک بود، دریافتم هرگز قادر نخواهم شد به این مهم دست یابم، مگر اینکه یکی از اعضای این تیم برجسته بشوم و بالاخره سال ۱۹۶۱ میلادی (۱۳۴۰ هجری خورشیدی) به عضویت تیم تیراندازی در آمدم و تصمیم گرفتم که در زندگی یک تیرانداز ماهر باشم و بیل کرلینگ مسبب مستقیم و بی واسطه این تصمیم بود.

همواره از اینکه بیل کرلینگ قادر بود هنگام کار با یک تیرانداز، مشکلات فنی یا وضعیت تیراندازیش را بررسی و راه حل عملی مناسبی ارائه دهد، شگفت زده می شدم، واقعاً آموزشها و راه حلهای ارائه شده او بی چون و چرا موجب پیشرفت کلیه تیراندازان می شد. از میان مربیان بیشماری که با آنان سرو کار داشته‌ام، هرگز با شخصی مواجه نشده‌ام که در رقابت با تیراندازان حرفه‌ای چنین توانایی شگرفی برای کسب نتایج مثبت از خود نشان دهد. بیل کرلینگ برجسته‌ترین مربی تکنیکی جهان است.

^۴ (شهری در ایالت تگزاس امریکا) El Paso

^۵ - Texas

به عقیده من بزرگترین خدمات او در زمینه ورزش مربیگری بوده، به طوری که در این کار به نقطه اوج خود رسیده و احترام و ستایش مربیان و تیراندازان سراسر جهان را برانگیخته و به خود جلب نموده است او کار مربیگری جدی را در مکزیک بین سال‌های ۱۹۷۱ تا ۱۹۷۳ میلادی (۱۳۵۰ تا ۱۳۵۲ خورشیدی) به عنوان مربی تیراندازی بین‌المللی آغاز و سپس به عنوان سرمربی تیم تیراندازی بین‌المللی انتخاب و بعد از آن بطور مستقیم عهده‌دار بنیان و حفظ برنامه تیراندازان بین‌المللی بود و با تلاشی که از خود نشان می‌داد تیراندازان تیم‌هایش در سراسر جهان سرآمد تیراندازی بوده‌اند.

بیل کرلینگ در سال ۱۹۸۲ میلادی (۱۳۶۱ خورشیدی) به سمت مربیگری تیم ملی کشور آمریکا منصوب شد، او با استعدادترین تیراندازان را تعلیم می‌داد و در المپیک تیراندازی ۱۹۸۴ میلادی (۱۳۶۳ خورشیدی) نیز به کسب دو مدال طلا نایل گردید.

نوشتار "تیراندازی برای طلا" یک کتاب کامل و تمام عیار برای همه کسانی است که هدفشان تیراندازی می‌باشد. من به همه رقابت‌کنندگان فعال در رشته تیراندازی تاکید می‌کنم که این کتاب را دقیقاً مطالعه کنند.

لونس دبلیو ویگر^۶

مربی تیراندازی مسابقات جهانی و المپیک

^۴ - lones W. Wigger

پیشگفتار :

تیراندازی ، یک ورزش و یک فن

... از قدیم الایام تیراندازی به عنوان تفریح و شکار همراه با دوستان یا رقابت کنندگان در یک باشگاه ورزشی معمول و مرسوم بوده است و افراد بسیاری در جهت ارتقاء ، رشد و توسعه ورزش تیراندازی فعالیت نموده‌اند. در بسیاری از کشور ها باشگاه‌های دسته دوم تیراندازی با تیم‌های مضاعفی که دست اندرکار برنامه‌های تیراندازی در سطح دبیرستان ها و دانشگاه ها هستند به فعالیت جانبی خود ادامه می دهند و به همین دلیل در سطح بسیاری از دانشگاه ها تیراندازی بطور چشمگیری رشد یافته است.

علیرغم اینکه شما خواننده محترم یک رقابت کننده جدی بین‌المللی یا یک تیرانداز آماتور و تفریحی باشید ، عناوین مهم این نوشتار شما را در این زمینه یاری نموده و موجب می‌شود که این ورزش جذاب برای شما لذتبخش‌تر جلوه کند.

واژه « استعداد طبیعی » معمولاً با ورزشکاران تداعی می‌شود . در بسیاری از رشته های ورزشی برخی افراد سریع‌تر از دیگران به آن ورزش خو گرفته و سریع‌تر به سطح رقابت حرفه ای دست می‌یابند. اما چنین موردی در تیراندازی صحت نداشته ، زیرا این فن ، یک « مهارت آموختنی » است که از طریق تمرین روحی و جسمی شکوفا می‌شود ، به عبارت دیگر :

پشتکار، از خود گذشتگی و تمایل افراد است که تعیین می‌کند چه شخصی موفق‌تر است ،

شخصی که استعداد طبیعی دارد یا کسی که تمرینات مداوم داشته است .

ورزش تیراندازی تا حدودی نسبت به بسیاری از فعالیتهای ورزشی متفاوت و منحصر بفرد است زیرا :

"در این ورزش تناسب جسمانی و قوای بدنی ضرورت چندانی ندارد"

تیراندازان باشگاههای جهانی در هر شکل و سن و اندازه‌ای دیده می‌شوند. از جمله ، آقای لونس ویگر^۷ در مسابقات دوره ای سه وضعیتی مردان در کشورش صاحب یک مدال طلا شد در حالیکه دینا ، دخترش در سن ۱۵ سالگی اولین مدال طلای خود را در مسابقات زنان انگلیس در همان بازیها کسب کرد و

ورزش تیراندازی در دسترس همگان است ،

از آن لذت ببرید همچنانکه بسیاری از مردم از آن لذت برده و خواهند برد.

⁷- Lones Wigger

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
تیرانداز مبتدی	۱۵
آموزشهای اساسی	۱۷
قسمتهای مختلف تفنگ	۱۷
ایمنی	۱۹
مشاهده و تسلط چشم	۲۰
اهمیت اندازه متناسب تفنگ	۲۲
ضمانت تفنگ	۲۶
روزنه دید قابل تنظیم	۳۳
فیلترهای روزنه دید عقب	۳۴
عینک تیراندازی	۳۴
عمل یکپارچه شلیک گلوله	۳۶
وضعیت تیراندازی	۳۷
آرام سازی	۳۷
استفاده مناسب از چشمها هنگام هدف گیری	۴۰
سیستم نشانه یابی	۴۳
تطبیق عناصر دید و فضای نشانه روی	۴۴
عملیات تکمیلی	۴۷

۴۸.....	سلسله مراتب و مراحل تیراندازی.....
۴۹.....	تطابق دید (تنظیمات عمومی)
۵۰.....	انتخاب وضعیت تیراندازی
۵۷.....	تنظیمات تفنگ.....
۶۰.....	وضعیت درازکش.....
۶۶.....	وضعیت بزانو.....
۷۴.....	وضعیت ایستاده.....
۸۲.....	وضعیت نشسته.....
۹۱.....	فتون استفاده از تفنگ بادی.....
۹۴.....	آموزش جسمانی.....
۱۰۳.....	آموزش ذهنی.....
۱۱۳.....	قائده مند سازی خود.....
۱۲۷.....	عوامل خارجی.....
۱۳۵.....	مربوگری.....
	فهرست ضمائم
۱۴۰.....	ضمیمه الف : تمرینات مثلث گیری.....
۱۴۳.....	ضمیمه ب : تیراندازی از یک وضعیت پشتیبانی شده.....
۱۴۵.....	ضمیمه پ : آموزش نرمشهای جسمانی.....
۱۶۰.....	ضمیمه ت : برنامه های آموزشی.....