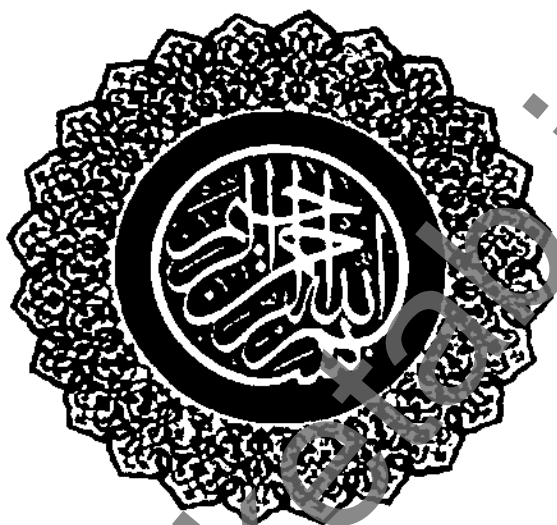




فنون تیراندازی قهرمانی

تجربیات قهرمان تیراندازی حرمان

سید رمضان صالح نژاد

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سیرشناسیه : صالح نژاد ، سیدرمضان، ۱۳۴۸-

عنوان و نام پدیدآور : فنون تیراندازی قهرمانی: تجربیات قهرمان تیراندازی جهان اسیدرمضان صالح نژاد.

مشخصات نشر : زیراب: نماشون، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص: مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۵۹-۰۲-۹: ۳۱۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

عنوان دیگر : تجربیات قهرمان تیراندازی جهان

موضوع : تیراندازی

موضوع : مسابقات

رده بندی کنگره : GV ۱۱۵۳/۱۳۹۰

رده بندی دیویی : ۷۹۹/۳۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۲۰۹۴۲

فنون تیراندازی قهرمانی

کتاب آموزشی

سید رمضان صالح نژاد

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۰

طرح روی جلد: کاری از رضا خلیلی

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۱۰۰۰ ریال

چاپ، لیتوگرافی و صحافی: چاپ جلوه شهر آل

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۵۹-۰۲-۹

ناشر: انتشارات نماشون

تلفن نشر: ۰۹۱۱۱۲۶۸۴۱۲ - ۰۹۱۱۱۱۱۳۸۷۳ - ۰۱۲۴۵۳۵۳۳۳۲

« هرگونه کپی برداری و نقل مطالب بدون اجازه مؤلف پیگرد قانونی دارد »

مازندران: سوادکوه، زیراب، ص، پ ۱۴۱-۴۷۸۱۷



فهرست

- ۱- پیش گفتار..... ۸
- ۲- مقدمه..... ۹
- ۳- اهمیت تیراندازی در اسلام..... ۱۲
- ۴- خاطره..... ۱۳
- ۵- ایمنی..... ۱۴
- ۶- تجهیزات تیراندازی..... ۱۶
- ۷- تولید انرژی..... ۲۲
- ۸- تمرینات هوازی..... ۲۳
- ۹- نکات مهم تمرینات هوازی..... ۲۴
- ۱۰- نقش عضلات..... ۲۵
- ۱۱- آمادگی جسمانی..... ۲۷
- ۱۲- تمرین قدرتی..... ۲۸
- ۱۳- نکات مهم تمرین قدرتی..... ۲۸
- ۱۴- برنامه بدن سازی..... ۲۹
- ۱۵- کشش و نرمش..... ۳۴
- ۱۶- تغذیه..... ۳۸
- ۱۷- گروه‌های غذایی..... ۴۰
- ۱۸- ویتامین ها..... ۴۴
- ۱۹- نکات مهم برای تغذیه تیراندازان..... ۴۷
- ۲۰- غذای قبل از مسابقه تیرانداز..... ۴۸
- ۲۱- اهمیت مصرف آب..... ۴۹

۵۰.....	۲۲- خاطره
۵۱.....	۲۳- آرمیدگی
۵۲.....	۲۴- خاطره
۵۳.....	۲۵- حدیث و خود باوری
۵۴.....	۲۶- خاطره
۵۵.....	۲۷- هدفمندی
۵۶.....	۲۸- خاطره
۵۶.....	۲۹- ارزیابی عملکرد
۵۷.....	۳۰- تمرکز
۵۷.....	۳۱- تمرینات تمرکزی و آرامشی
۵۸.....	۳۲- تمرین ذهنی
۵۹.....	۳۳- تصویرسازی ذهنی
۶۱.....	۳۴- فشار ذهنی
۶۳.....	۳۵- علایم فشار ذهنی
۶۳.....	۳۶- نکات مهم برای کاهش فشار ذهنی
۶۴.....	۳۷- توصیه به مربی برای کنترل استرس
۶۵.....	۳۸- چگونگی انتخاب تیرانداز
۶۶.....	۳۹- نکات مهم
۶۷.....	۴۰- تمرین خشک
۶۷.....	۴۱- برنامه تمرینی
۶۹.....	۴۲- نکات مهم برای شروع تیراندازی
۶۹.....	۴۳- زاویه ایستادن

۴۴- تیراندازی با تپانچه	۷۰
۴۵- مراحل ۱۳ گانه تیراندازی با تپانچه.....	۷۱
۴۶- تیراندازی با تفنگ.....	۷۹
۴۷- مراحل ۱۳ گانه تیراندازی با تفنگ.....	۷۹
۴۸- توصیه های پیش از مسابقه	۸۸
۴۹- توصیه های هنگام مسابقه.....	۹۰
۵۰- توصیه های هنگام فینال	۹۳
۵۱- نکات مهم فینال	۹۴
۵۲- تنظیمات.....	۹۶
۵۳- دفترچه یادداشت.....	۹۹
۵۴- فرم ارزیابی	۱۰۰
۵۵- قوانین	۱۰۲
۵۶- خاطره	۱۰۲
۵۷- مشخصات سالن تیراندازی	۱۰۳
۵۸- منابع	۱۰۴

پیش گفتار

انتقال تجربیات ارزشمند و گرانقدر قهرمانان و مربیان ورزشی یکی از راهکارهای اصولی در جهت رشد و شکوفایی ورزش حرفه‌ای است. نتیجه‌ی سال‌ها حضور در رقابت‌های متعدد در میادین رسمی و بین‌المللی ورزشی و چشیدن طعم پیروزی‌ها و شکست‌ها، سرمایه‌ای بی‌بدیل برای کوتاه کردن مسیر طولانی و پر فراز و نشیب ورزش قهرمانی است.

بدون تردید نوشته‌ی حاضر که حاصل تجربیات ارزشمند آقای سید رمضان صالح نژاد است که خود یکی از قهرمانان و بزرگان ورزش تیراندازی ایران اسلامی و از عزیزان گرانقدر جانباز قطع نخاع بوده و تجربه‌ی حضور موفق در چهار پارالمپیک، آسیایی و ده‌ها قهرمانی جهان و بین‌المللی و ... را دارد و مدال‌ها و عناوین ارزشمندی را به دست آورده و دارای تجربیات گرانقدری است و تلاش این عزیز در به تحریر در آوردن این تجربیات می‌تواند کمک شایان توجهی به ورزش تیراندازی معلولین نماید.

کارهای آقای صالح نژاد بسیار ارزشمند است زیرا بر پایه‌ی فرموده امام صادق (ع) که: «زکات علم همانا انتقال آن است به دیگران» دین خود را با نگارش این کتاب و مربیگری در سطح عالی به خوبی ادا کرده است.

این جانب استفاده از این کتاب را به همه‌ی دوستداران و علاقمندان ورزش تیراندازی پیشنهاد نموده و امیدوارم زمینه‌ی خوبی در جهت رشد و شکوفایی آنها در مسیر قهرمانی باشد.

امید است دیگر قهرمانان تیرانداز نیز با پیروی از ایشان اقدام به ثبت و انتقال تجربیات خود بنمایند.

ان شاء الله

یوسف آجورلو

مقدمه

این کتاب به رشته‌ی تفنگ و تپانچه‌ی بادی اختصاص دارد ولی اکثر مطالب آن مورد استفاده‌ی کلیه‌ی رشته‌های تیراندازی قرار می‌گیرد. مثل تغذیه، آمادگی جسمانی، تصویرسازی ذهنی، آرمیدگی، ایمنی، عضلات، تمرکز و تمرینات تمرکزی، ارزیابی عملکرد، هدفمندی، فشار روانی، تکنیک و... کتاب حاضر حاصل ۱۸ سال کار حرفه‌ای در سطح جهانی و پارالمپیک و جمع آوری اطلاعات روز دنیا و تجربه‌ی عملی است که حاصل به کار گیری آن:

۱- کسب ۲۰ مدال برون مرزی (۷ طلا، ۱۰ نقره و ۳ برنز)

۲- نفر دوم از بین ۶۳ نفر در پارالمپیک سیدنی

۳- رتبه سوم در رده بندی جهان در سال ۱۳۸۵

۴- کسب ۶۰ مدال طلای مسابقات داخلی

۵- رکورد دار ایران از سال ۱۳۷۲ تا ۱۳۸۹

۶- تربیت شاگردان زیادی که دارنده‌ی مدال‌های جهانی می‌باشند.

در اولین تجربه‌ی خود در مسابقه‌ی استانی اول شدم و در سال ۱۳۷۱ به همراه تیم مازندران برای نخستین بار در رقابت‌های کشوری مقام سوم را کسب نمودم و به عضویت تیم ملی درآمدم و با زحمات مربیان و تلاش وافر خویش در اولین تجربه‌ی برون مرزی در رقابت‌های مجروحین ارتش‌های جهان در انگلستان یک طلا و یک نقره کسب کردم .

از سال ۱۳۷۲ مربیگری جانبازان و معلولین استان مازندران را به عهده گرفتم که از ۱۳۷۳ تاکنون ۱۷ سال پیای کاپ اول ایران را با همت شاگردانم کسب کردیم. همچنین عهده‌دار آموزش افراد معلول و غیر معلول اعم از دختر و پسر هستیم که در سطح کشور و جهان شهرت دارند.

رمز موفقیت خود را در توکل بر خداوند، جدیت و خودباوری و هدف‌گذاری می‌دانم و معتقدم به کارگیری این عوامل، موفقیت در همه‌ی کارها را به همراه خواهد داشت.

مباحث این نوشتار توسط قهرمانان پارالمپیک و جهانی مورد بازبینی و رفع اشکال شده است.

در این کتاب تمامی مطالب و تجربیات عملی و خاطرات تلخ و شیرین خود را بدون هیچ کاستی به نگارش درآورده‌ام و به جرأت می‌گویم؛ هیچ‌گونه فن کوزه‌گری را برای خود نگه نداشتیم چون معتقد به کلام امام صادق (ع) هستیم که می‌فرماید:

«زکات علم به نشر آن است» و رمز موفقیت خودم را در آن می‌دانستم و به همین خاطر هر علمی را که کسب می‌کردم، بلافاصله به دیگران نیز می‌آموختم.

خوشبختانه، تیراندازی محدودیت سنی نداشته و یک تیرانداز بدون هیچ‌گونه عوارضی می‌تواند در ورزش قهرمان باقی بماند.



کلام آخر:

این جانب تشکر می‌کنم از: فدراسیون تیراندازی، کمیته‌ی ملی المپیک و پارالمپیک، فدراسیون معلولین و جانبازان و همچنین از تمامی مربیان داخلی و خارجی خصوصاً استاد یوسف آجورلو که زحمات زیادی برای بنده کشیدند و مرا مورد تعلیم و حمایت خود قرار دادند.

این کتاب تقدیم به همه زحمت‌کشان ورزش تیراندازی می‌شود.

والسلام

سید رمضان صالح نژاد

زمستان ۱۳۹۰

اهمیت تیراندازی در اسلام

تیراندازی، علاوه بر یک ورزش روحی و جسمی، یک علم، فن و هنر نیز است. تیراندازی آنقدر مهم و انسان ساز است که پیامبر اسلام(ص) فرمودند: هر کس تیراندازی را یاد گرفته باشد و پس از یاد گیری آن را ترک کند، نعمتی از نعمت های خداوند را ناسپاس و کفران کرده است. هم چنین پیامبر(ص) در اهمیت تیراندازی می فرمایند: بهترین کوشش ها نزد خداوند همانا اسب سواری و تیراندازی است و نیز به والدین سفارش کردند: به فرزندان خود تیراندازی بیاموزید که موجب سرشکستگی دشمن است.

پیامبر(ص) فرمودند: حق فرزند بر پدرش آن است که نوشتن، شنا کردن و تیرانداختن را به او بیاموزد و او را جز باغذای خوب و حلال تغذیه نکند. تیراندازی در اسلام آنقدر محبوب است که شرط بندی در بین تیراندازان را مباح کرده است.

تیرانداز علاوه بر داشتن توانایی جسمی باید توان فکری و روحی بالایی نیز داشته باشد.

تیرانداز با صبر و حوصله نظم را بر روح و جسم خود دیکته می کند تا هیچ گونه اشتباهی مرتکب نشود چرا که ممکن است آن اشتباه را تا آخر تیراندازی نتوان جبران کرد.

اگر تیرانداز، بتواند دو ساعت اشتباه نکند، پس می تواند تا آخر آن روز خود را کنترل نماید و اگر یک روز بتواند خودش را کنترل کند، پس توانایی کنترل خود را برای همیشه دارد.