

دانستنی‌های تیراندازی با کمان

و

آموزش مقدماتی

1-08-1608-16:18 P

تألیف: وحید نعمتی

(مربی تیراندازی با کمان)

بهار ۱۳۹۵

سرشناسه	: نعمتی، وحید، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: دانستنی های تیراندازی با کمان و آموزش مقدماتی / مؤلف وحید نعمتی
مشخصات نشر	: اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۲ص: مصور، جدول
شابک	: ۲-۴۸-۴۴-۸۰۶۰۰-۹۷۸: ۱۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
موضوع	: کمانکشی
موضوع	: کمانکشی—راهنمای آموزشی
رده بندی کنگره	: ۷۹۹
رده بندی دیویی	: ۷۹۹
شماره کتابشناسی	: ۴۱۹۲۰۱۵



دانستنی های تیراندازی با کمان و آموزش مقدماتی

مؤلف: وحید نعمتی

ناظر فنی: جعفر حسینی

ویراستار علمی ورزشی: مهناز قهاری

ویراستار ادبی: مینا معرفت اجرلو

ناشر: انتشارات نایاب

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵

ISBN: 978-600-8044-48-2

شابک: ۲-۴۸-۴۴-۸۰۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

صحافی: افق

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

پیشگفتار

بزرگان تاریخ، ادبیات و ورزش از تیراندازی با کمان به عنوان یکی از قدیمی‌ترین هنر بشر یاد می‌کنند. هنری مقدّس که سابقه‌ی آن به دیرینه‌های کهن دیار باستانی باز می‌گردد. تاریخ همواره گویای بلندآوازی مردمان ایران زمین در تیراندازی و کمان‌گیری است. آثار به جای مانده از دوره باستان در دل کتیبه‌های سنگی و صخره‌ها به شکل‌های شکار نشانگر اهمیت تیر و کمان در ایران است. در خون کهن تاریخی و ادبیات در کتاب‌های متعدد بارها از آموزش شکار و تیراندازی کودکان و نوجوانان سخن رفته است.

نه تنها از دیدگاه سلام بلکه با اشاره به این سخن ارزشمند پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله که: "هر کس تیراندازی با کمان بیانداند و آن را ترک کند یکی از نعمت‌های خداوند را ترک کرده است" سخن با تنهایی گریزناپذیر و الهی این هنر مقدّس سر اسلام است.

تیراندازی با کمان از گذشته‌های دور تا کنون در زمینه شکار، ورزش و جنگ مورد توجه است، اگر چه با ساخت و توسعه ابزارآلات پیشرفته جنگی و شکار از اهمیت آن کاسته است. در جهان امروزی تیراندازی با کمان جزء یکی از رشته‌های پر طرفدار ورزشی قرار گرفته و رشته‌ای است که در المپیک و مسابقات قاره‌ای مدال‌آور بوده و کشورها روی آن سرمایه‌گذاری می‌کنند. در کشور اسلامی ما نیز تیراندازی با کمان یک ورزش دینی و ملی است که تاکنون علاقمندان بسیاری را به سوی خود جلب کرده، نگارنده نیز در زمره خیل علاقمندان و شیفتگان این ورزش مفرح و نشاط‌آور، از سال ۱۳۸۶ تاکنون در این رشته ورزشی فعالیت دارد و اکنون نیز در سمت مربی و رئیس هیئت تیراندازی با کمان شهرستان مشگین‌شهر در خدمت گسترش و آموزش این ورزش است.

ناگفته نماند که خود نیز از دوران فراگیری این رشته ورزشی در باشگاه‌ها همواره با کمبود و نبود منابع آموزشی روبرو بوده و گاهی مربیان این ورزش مطالب شفاهی زیادی را برای فراگیران ارائه کرده و حتی برخی نیز جزوات و مقالاتی برای نوآموزان و ورزشکاران تهیه می‌نمودند. هنوز هم کمبود کتاب‌های مناسب در این زمینه احساس می‌شود و این عدم منابع معتبر کیفیت آموزش این ورزش را پایین آورده و وجود کتاب‌های غنی و پربار خود عامل عمده‌ای می‌تواند باشد تا بسیاری از علاقمندان این ورزش هیجان‌آور و لذت‌بخش را شیفته شود. سینه و جهت تعلیم ورزش تیراندازی با کمان روانه باشگاه‌ها سازد.

بالاخره این احساس‌ها، اعتقادات سبب شد که در طول این سال‌های تجربه عملی و آموزشی در این ورزش تلاش کردم تا با استفاده از منابع موجود اسناد به تجربه عملی و آموزشی خود در ورزش تیراندازی با کمان به طریق مالی و جمع‌آوری همه تألیفات خود در این زمینه به چاپ درآید. البته شکی نیست که این کتب مثل سایر کتب آموزشی نارسایي‌ها و کاستی‌هایی دارد ولی برای شروع کار و بررسی‌های لازم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و انتظار می‌رود کلیه مربیان، اساتید و ورزشکاران عزیز با پیشنهادها و انتقادات سازنده‌ی خود ما را در رفع اشکالات با لغزش‌ها یاری کنند، چرا که هیچ‌وقت خود را از راهنمایی و آموختن بی‌نیاز نمی‌دانم.



بی‌شک هر ورزشکاری در رشته ورزشی خود الگوهای برجسته‌ای دارد که تبعیت و تأثیر از آن‌ها روشنی راه اوست. در این‌جا لازم می‌دانم از الگوی ورزشی، سرکار خانم زهرانعمتی عضو تیم ملی تیراندازی با کمان معلولان

کشورمان - که مدال‌های رنگارنگ و ارزشمندی را در مسابقات مختلف جهانی و بین‌المللی در کارنامه خود دارند - یاد می‌کنم. این ورزشکار برجسته الگوی خوبی برای بنده و ورزشکارانی است که پشتکار و روحیه بالای ایشان را چراغ راه خود قرار داده‌اند و انگیزه و روحیه بانشاط ایشان باعث شد تا بنده نیز در راه آموزش و ارتقای ورزش تیراندازی با کمان ثابت‌قدم باشم و گامی کوچک را با تدوین این کتاب در این راه بردارم.

اینک بر خود واجب می‌دانم از تمامی دوستان، که در گردآوری و نگارش این کتاب حق را برامرد لطف قرار دادند سپاسگزاری نمایم؛ جای دارد از جناب آقای سلمان منصوری ریاست هیئت تیراندازی با کمان استان اردبیل که با راهنمایی‌های خود بنده را در جهت نوشتن این کتاب یاری و تشویق نمودند کمال تشکر و قدردانی را نمایم.

از سرکار خانم مهناز شهری مدرس دانشگاه آزاد اسلامی و مربی توانمند بانوان و نائب رئیس هیئت تیراندازی با کمان شهرستان مشکین‌شهر که ویرایش کتاب را بر عهده گرفته و همچنین از سرکار خانم مریم سلیمی مدرس دانشگاه در رشته تربیت‌بدنی که در تدوین فصول فیزیولوژی با تجارب خود اینجانب را یاری رساندند کمال تشکر و سپاس خود را ارزانی می‌دارم.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات تالار معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آرا، پایه‌ی بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می‌توانید نظرات خود را از طریق ایمیل Vahid.archeri@gmail.com به این جانب انتقال داده و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشاءالله در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم.

در پایان، از انتشارات نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را دارم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنیم و از خداوند متعال مسئلت می‌دارم که توفیق بیشتر خدمتگزاری به جامعه ورزشی ایران زمین را به این بنده حقیر عنایت فرمایند.

وحید نعمتی

(مربی تیراندازی با کمان)

بهار ۱۳۹۵

1-08-1608:16:18 P

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۵	فصل اول: تاریخچه تیراندازی با کمان
۷	مختصری از تاریخچه تیراندازی با کمان در ایران و جهان
۱۷	تاریخچه تیروکمان در اروپا
۲۰	مرفی فدراسیون تیراندازی با کمان (FITA)
۱۵	فدارسیون تیراندازی با کمان ایران
۱۷	فصل دوم: فواید جسمی و روحی ورزش تیراندازی با کمان
۱۹	فواید علمی تیروکمان
۲۱	آسیب شناسی ورزش تیروکمان
۲۳	ورزش تیراندازی با کمان برای بانوان بیشتر توصیه می شود
۲۷	فصل سوم: فیزیولوژی ورزش تیراندازی با کمان
۲۹	گرم کردن و مزایای آن
۳۱	حرکت شناسی
۳۲	آشنایی با چند عضله و نحوه تقویت آنها
۳۴	تغذیه مناسب
۳۷	نمونه ای از تمرینات گرم کردن در رشته تیروکمان

۴۱ سرد کردن

۴۳ فصل چهارم: کمان و اجزاء آن

۴۵ انواع کمان

۴۸ تفاوت بین دو تیرانداز چپ دست و راست دست

۵۰ وزن کمان و اوزان توصیف شده برای افراد مختلف

۵۰ وسایل تیراندازی

۵۸ تعلقات کمان

۶۰ دیگر ملاحظات تیراندازی

۶۷ فصل پنجم: اصول مقدماتی تیراندازی با کمان

۶۹ مراحل یادگیری

۷۰ چشم غالب

۷۲ مراحل دوگانه تیراندازی

۷۴ نکات کلیدی در تیراندازی

۸۰ نگهداری وسایل

۸۱ خرید وسایل

۸۲ لباس تیراندازی

۸۳ فصل ششم: مربیگری در ورزش

۸۵ فلسفه مربیگری در ورزش

۸۶ نقش یک مربی سر تمرین

۸۸ پیشنهادها برای آموزش نوآموزان

۸۹ انتخاب کمان آموزشی مناسب برای نوآموزان

۹۰ انتخاب مناسب‌ترین تیر

۹۱ فصل هفتم: تیراندازی معلولین

۹۳ نحوه استفاده از کمان

تیراندازی و نحوه ثبت امتیازات.....	۹۴
نکاتی در مورد تیراندازی معلولین.....	۹۴
فصل هشتم: مختصری درباره اصول و مقررات مسابقه	۹۷
مسابقات تیراندازی	۹۹
ماده‌های مسابقاتی تیراندازی با کمان.....	۹۹
دیگر رشته‌های مسابقاتی.....	۱۰۲
محدودیت‌ها.....	۱۰۵
زمین مسابقه (میدان تیراندازی با کمان).....	۱۰۶
قوانین در رابطه با تیراندازی با کمان.....	۱۰۸
فرمان‌های داوری در مسابقات تیراندازی با کمان.....	۱۰۹
برخی موارد تخلف در ورزش تیراندازی با کمان.....	۱۰۹
مسابقه.....	۱۱۰
پیوسته.....	۱۱۵

1-08-1609-16:18 P

مقدمه

بی تردید هر ورزش و تحرکات، جسم و روح را توأمان صیقل می‌دهد و ورزش تیراندازی با کمان نیز چون دیگر ورزش‌ها از این قاعده مستثنی نبوده و نیست چرا که هدف جسمی از ورزش تیراندازی با کمان به دست آوردن استیل صحیح یستادن، تقویت ماهیچه‌های گردن، کمر، شانه و به خصوص بالا بردن تمرکز معنی است. در جوامع ماشینی و صنعتی عدم تحرک مثبت، ضعف عضلات را به ارمغان می‌آورد. تحقیقات علمی روی ورزش تیراندازی با کمان نشان داده که کم‌زیدن با کمان باعث تقویت و رفع مشکلات این عضلات می‌باشد.

یکی دیگر از فواید مهم این ورزش نسبت به دیگر ورزش‌ها افزایش قدرت تمرکز است. بعضی از کلاس‌ها در ابتدا دارند ورزش تیراندازی با کمان، نزدیک به ۷۰ درصد تمرکز، ۲۰ تا ۲۵ درصد دقت و ۱۰ درصد تکنیکی است. تمرکز و دقت در پرتاب تیر به یک نقطه مشخص با ما آموزش می‌دهد که در زندگی نیز باید برای رسیدن به یک هدف تمام بذات‌های خود را با صبر و حوصله و دقت بالا تنظیم کنیم.

لازم به یادآوری است که بالا رفتن اعتماد به نفس، تخلیه هیجانات درونی و مقابله با افسردگی از مهم‌ترین اهداف روحی ورزش تیراندازی با کمان است و این جمله معروف «تیرت را بینداز و روح را آزاد کن» حداقل برای ورزشکاران فعال در این رشته بانشاط و هیجان‌انگیز آشنا است. سیستم کلی ورزش تیراندازی با کمان این قابلیت مهم و اساسی را برای ورزشکار فراهم می‌آورد تا با پرتاب هر تیر نیروها و هیجانات درونی خود را به بهترین وجه تخلیه کند. با توجه به فشارهای روحی و روانی و عصبی که ناشی از روش زندگی انسان‌های جهان امروزی است، اکنون شایع‌ترین بیماری روحی، افسردگی است که روان

شناسان یکی از بهترین ورزش‌ها برای درمان بیماری افسردگی را ورزش تیراندازی با کمان توصیه کرده‌اند.

در این مجموعه هدف‌های آموزشی در دو بعد جسمی و روحی دنبال می‌شود. معرفی و آموزش ورزش تیراندازی با کمان در سطح مقدماتی و هگانی از مزایای برجسته این کتاب است که حاصل تلاش‌ها و زحمات دلایل سالیان متوالی می‌باشد امید است انگیزه‌ای برای فعالیت‌ها و تیری‌های تیراندازی با کمان در منطقه مؤثر بیفتد تا دوستان و علاقه‌مندان این ورزش کهن با ایجاد فضای سالم و محیطی آرام به تقویت روح و جسم سرشار باشند. جوانان و نونهالان این مرز و بوم را به انجام این ورزش فرحبخش و طربانگیز راهی کنند.

کتاب حاضر در شش فصل تدوین شده است:

در فصل اول مختصری از تاریخچه ورزش تیراندازی با کمان در ایران و جهان معرفی می‌شود.

در فصل دوم فواید جسمی و روحی ورزش تیراندازی با کمان به تفصیل بیان شده است.

فصل سوم اختصاص به فیزیولوژی این ورزش را سبب‌شناسی آن دارد.

فصل چهارم به معرفی انواع کمان و شناخت کلی از کمان، جزئیات و متعلقات آن پرداخته است.

در فصل پنجم آموزش اصول مقدماتی تیراندازی با کمان ارائه شده است.

فصل ششم شامل اطلاعات کلی و عمومی در باب مربی‌گری در ورزش تیراندازی با کمان و پیشنهادهایی در حیطه آموزش برای نوآموزان در این رشته ورزشی است.

در فصل هفتم از این کتاب به بیان نکات و فنون کلی مقدماتی برای تیراندازی با کمان معلولین پرداخته شده است.

فصل هشتم در بردارنده‌ی مختصری درباره‌ی اصول و مقررات مسابقات ورزش تیراندازی با کمان است، معرفی راندهای مختلف مسابقات این ورزش، قوانین و مقررات داوری و نیز تخلف‌های رایج در این ورزش قید شده است. در پایان فصول جدولی کامل از اصطلاحات رایج در ورزش تیراندازی با کمان به زبان انگلیسی و ترجمه فارسی آن ارائه گردیده است.

1-08-1608-16:18 P