

تیراندازی با کمان

کیسیک لی

و

رابرت د بندت

مترجم

مه‌س بهرداد نادری

سرشناسه: لی، کیسیک Lee, Kisik
 عنوان و نام پدیدآور: تیراندازی با کمان / نویسندگان کیسیک لی، رابرت دی بنت؛ مترجم مهرداد نادری.
 مشخصات نشر: شهرکرد: مرید، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص: مصور.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۲۰-۲۸-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Total Archery
 موضوع: کمان / Archery
 شناسه افزوده: بونت، رابرت De Bondt, Robert
 شناسه اف: نا: مهرداد، ۱۳۷۱ - مترجم
 شناسه امروده: جسی دهکردی، نفیسه، ۱۳۶۸ - ویراستار
 شناسه افزوده: نادری، مهرانا، ۱۳۶۸ - ویراستار
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ GV ۱۸۰۱
 رده بندی دیویی: ۱۹۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۰



تیراندازی با کمان

- مؤلفان: کیسیک لی و رابرت دی بنت
- مترجم: مهندس مهرداد نادری
- ویراستار فنی: مهندس مهرانا نادری، نفیسه رئیسی دهکردی
- ویراستار ادبی: مرید محمدی
- صفحه‌آرا: هاجر حسن‌زاده سورشجانی
- خدمات فنی: محمد قاسمی
- لیتوگرافی: سروش
- چاپ: جهانپین
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- چاپ نخست: ۱۳۹۶
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۲۰-۲۸-۰ ISBN: 978-964-5820-28-0
- شهرکرد، میرآباد غربی، خیابان طباطبایی، کوچه ۱۱، پلاک ۴.
- تلفن و نمابر: ۰۳۸) ۳۳۳۸۰۷۱۰ همراه: ۰۹۱۳۱۸۳۳۹۱۳

● کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۰۸	جیم ایستون	پیشگفتار
۰۹	مایکل اسکات	پیشگفتار
۱۰	رابرت د بنت	مقدمه
۱۴	مربی با لمس کردنی طلایی - کیسیک لی	درباره نه منده
۱۷	کیسیک لی	قدردانی
۱۸	، راد نادری	مقدمه مترجم



فصل ۵
تجزیه و تحلیل
عملکرد فنی



فصل ۴
بیومکانیک



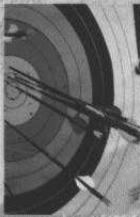
فصل ۳
پرتاب



فصل ۲
پایه و اساس پرتاب



فصل ۱
مربی

۱۹۳	۱۸۱	۱۶۹	۱۵۱	۱۳۳	۱۰۳
 فصل ۱۱ تعیین هدف و برنامه‌ریزی	 فصل ۱۰ تجهیزات و تنظیمات	 فصل ۹ المپیک راند	 فصل ۸ تمرینات ذهنی	 فصل ۷ تمرینات جسمانی	 فصل ۶ نکات و پیشنهادات تکنیکی و تمرین تیراندازی

پیش گفتار

جیم ایستون^۱

ریاست فیتا^۲



این، حد افتخار من است که یک مقدمه برای این کتاب به نویسندگی آقای «کیم بک لم» که یکی از مجرب‌ترین و بااستعدادترین مربیان تیراندازی با کمان جهان است.

در سراسر تاریخ المپیک، هر ورزشی دارای افراد نوآوری است که به مشکلات با دید تفاوتی نسبت به دیگران نگاه می‌کنند، فرصت‌ها و تغییراتی که به نسل آینده‌ی ورزشکاران کمک خواهد کرد را موجب خواهند شد. آقای «لی» با مهارت‌های بی‌نظیر، پیگیری خود، این تأثیر را در تیراندازی با کمان گذاشته است.

در طی ۲۰ سال گذشته، آقای «لی» به عنوان یکی از موفق‌ترین مربیان در زمینه پرورش مدال‌آوران المپیک و جهانی، معرفی کرده است. ^۱ مدال او در مجموع ۱۴ مدال (هفت طلا) در پنج بازی‌های المپیک را برنده شده‌اند، و ۲۳ مدال (۱۱ طلا) را نیز ^۲ مابقات خارج سالن قهرمانی جهان کسب کرده‌اند.

پس از سال‌ها موفقیت‌های بی‌نظیر در کشور کره، آقای «لی» مهارت‌های نوآوری و پیگیری خود را به کشور استرالیا آورده است. با نتایج مثبت او، کمانداران مرد استرالیایی، در بخش انفرادی ^۳ مدال طلای المپیک ۲۰۰۰ سیدنی و مدال برنز المپیک ۲۰۰۴ آتن را کسب کردند. حال همگی این فرصت ^۴ ارزشمندی که به خوانیم و درک کنیم که چگونه این مربی برجسته به این موفقیت‌ها در دو قاره دست یافته است. دنیای تیراندازی با کمان با یادگیری از طریق روش‌ها، علم و مهارت‌های مربی «لی» در پرورش کمانداران سطح بالا با کسب مدال‌های طلا، منفعت بی‌حد و حصری را خواهد برد.

1 Jim Easton

2. FITA: مخفف نام گذشته فدراسیون جهانی تیراندازی با کمان که در حال حاضر WA نامیده می‌شود.

مایکل اسکات^۱

مدیر مؤسسه ورزش‌های استرالیا^۲

این باعث افتخار من است که یک مقدمه برای این کتاب به نویسندگی آقای «کیسیک لی»^۳، سرمربی بخش تیراندازی با کمان مؤسسه ورزش‌های استرالیا.

از هنگام منصوب شدنم در AIS، آقای «لی»، مسئول پرورش دادن کمانداران استرالیایی بوده است، حال ورزشکاران استرالیایی به عنوان بهترین‌ها در میان سطوح المپیک و قهرمانی جهان شناخته می‌شوند. او این امر را طی مدت کوتاه هفت سال محقق نمود. بیشتر قابل توجه است، در سال ۲۰۰۵، چهار ساله‌ی بین المپیک سیدنی تا آن، او مسئولیت داشت که دو ورزشکار را که در سطح جوانان فعالیت داشتند شناسایی کرده و پرورش دهد، و به واسطه‌ی تخصص مربی^۴ آن‌ها را برای کسب دو مدال در مسابقات المپیک و قهرمانی جوانان جهان راهنمایی و هدایت کند.

کتاب شامل مفهومی از اصول و اساس موفقیت آقای «لی» به عنوان مربی می‌باشد. اما آن چیزی را که این کتاب ارائه نمی‌دهد را من لازم می‌دانم بیان کنم، ته‌دا به برتری، در پی تحقیقات مداوم برای بهبود مستمر در رویکرد مربیگری خود هم در زمینه‌های علم، ورزش، هم درمان. این اشتیاق او برای ورزش‌اش است، که همراه با اخلاق کاری و تخصص قابل توجهی در زمینه فیل است که آقای «لی» را قادر ساخته است که ارزش قابل توجهی را به برنامه تیراندازی با کمان AIS بخشد.

هر مربی تیراندازی با کمانی که آرزو دارد خود را به گونه‌ای ارتقا بخشد و ورزشکاران را کمک کند به سطوح بالایی برسند، نمی‌توانند فرد بهتری از آقای «لی» را بیابند، کسی که به اثبات کرده است دانش، مهارت و توانایی بیستاز جهانی او هم در «کره» و هم در «استرالیا» سمثر نه‌ست. این کتاب نشان‌دهنده‌ی فرصتی برای مربیان جهت شروع به فراگیری مفهومی از روش‌های آقای «لی» است، که می‌بایست در قفسه‌ی کتابخانه‌ی هر مربی تیراندازی با کمانی وجود داشته باشد.



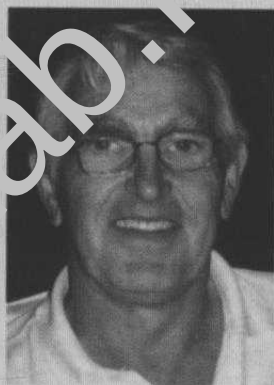
1. Michael Scott
2. Australian Institute of Sports (AIS)

3. Kisik Lee

مقدمه

رابرت دی بنت^۱

در بیشتر کشورها تیراندازی با کمان به صورت یک ورزش همگانی و به عنوان یک تفریح در نظر گرفته می شود. معرفی این ورزش معمولاً از طریق اردوگاه‌ها یا مراکز تفریحی یا درون یک باشگاه تیراندازی با کمان محلی انجام می پذیرد.



در این بین کشور کره یک استثناء می باشد، زیرا در کره تیراندازی با کمان عمومی و یا تفریحی اصلاً وجود ندارد و ورزش در مدارس ابتدایی در مقطع کلاس چهارم، در حدود ۹ یا ۱۰ سالگی تدریس و آموزش می گردد. در طول سه ماه اول هر سال از هیچ کمانی استفاده نمی شود. به دانش آموزان فرم و حرکت‌های صحیح کمانگیری در قالب تمرین‌های مختلف برای تفریح استفاده شده و مناسب از هم‌ترازی استخوانها، ایستادن و نحوه ایستادن رعایت آموزش داده می شود.

برای طرز تفکر مردمان غرب، این نحوه آموزش دشوار در کشور کره، حتی برای چنین رده‌ی سنی جوانی، بیش از حد سخت و دقیق است.

مردمان کره پذیرفته‌اند که یک روش آموزش کامل و بی نقص در اصول پایه‌ای تیراندازی با کمان، به جای داشتن نقص‌های فنی عمده در آینده، منجر به پی‌ریزی برای موفقیت ورزشکار در آینده خواهد شد.

برای تغییر یک حرکت ناخودآگاه اشتباه، ممکن است در حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ ساعت تلاش آگاهانه برای اصلاح آن، زمان صرف شود. که اگر این زمان به تعداد تیر پرتاب شده تعبیر گردد، بین ۳۰۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ تیر خواهد بود؛ که به نوبه‌ی خود، این امر به طور قطع یک واقعیت علمی نمی‌باشد، اما مربیان و دانشمندان علوم ورزشی موافق‌اند که این یک مقدار زمان، تلاش و ناامیدی بسیار زیادی را برای اصلاح و جبران آن

1. Robert de Bondt

حرکت اشتباه صرف خواهد نمود، که می‌بایست در ابتدای کار به درستی آموزش داده می‌شد. در این مورد کمرهای‌ها به اندازه‌ی یک جهش بزرگ از دیگر کشور های دنیا پیش تر می باشند.

از زمان ظهور کمانداران کشور کره‌ی جنوبی در بازی‌های المپیک «لس آنجلس» تا هنگام برگزاری بازی‌های المپیک ۲۰۰۴ «آتن» آن‌ها موفق به کسب ۱۲ مدال طلا، ۷ نقره و ۴ برنز شده‌اند. در نظاره‌ی این دستیابی باورنکردنی به مدال‌ها در طول این سال‌ها نسبت به دیگر کشورها، مطالعه‌ی روش‌های آنها و گنجاندن بسیاری از برنامه‌های آموزشی و تکنیک‌هایشان در برنامه‌های خود ضروری به نظر می‌رسد.

در سال ۱۹۹۹م، مربی کره‌ای افسانه‌ای، «کیسیک لی» را ملاقات نمودم، که در حال آموزش و کار با کمان داران بود، من به عنوان سرمربی تیم معلولین تیراندازی با کمان کشور استرالیا در آماده‌سازی المپیک ۲۰۰۰ سیدنی منصوب شدم و بر روی یک برنامه‌ی آموزشی سطح بالا برای پیشتازی در رقابت بود. در طول نه ماه آینده، مقدار بسیار زیادی کمک از جانب کیسیک کسی که بطور سخاوتمندانه و بدون هیچ کاری برنامه‌ی آموزشی خود را برای المپیک ۲۰۰۰ سیدنی در اختیار من گذاشت.

در طول این دوره، ما به همراه مربیان در فرصت‌ها و موارد بسیاری بهره‌های آموزشی زیادی را به‌دست آوردیم، شامل مسابقه‌ی جدی واقع آب. تنها باعث افزایش اعتماد به نفس کمانداران من شد بلکه مرا نیز به عنوان یک مربی تیر و کمان با بقیه‌ی ۱۵ ساله، فرصت داد که یک بار در طول عمرم دانش تیراندازی با کمانم را گسترش دهم و با یکی از بهترین و سرآمدترین مربی‌های دنیا به تبادل دانش بپردازم.

در طول ۴ سال یعنی از المپیک ۲۰۰۰ سیدنی کیسیک، به عنوان مربی من بدل نشد، بلکه بیشتر به عنوان دوست من بود. کیسیک یکی از خواستنی‌ترین مربیان جهان است. از بازی‌های المپیک ۱۹۸۴ تا هنگام بازی‌های المپیک ۲۰۰۰ سیدنی او به تنهایی ۹ مدال طلا، ۱۸ نقره و ۱۱ طلا‌ی المپیک را به‌دست آورده است.

«کیسیک لی» اثبات کرد که کمانداران دیگری به غیر از کمانداران کره را می‌تواند برای کسب موفقیت‌های بزرگ تعلیم دهد، و «سایمون فرودر» استرالیایی که مدال طلا‌ی المپیک ۲۰۰۰ سیدنی را

مقدمه

کسب کرد، «دیوید بارنز» دارنده‌ی مدال برنز در مسابقات قهرمانی جهان سال ۲۰۰۳، و «تیم کادیپی» قهرمان مسابقات قهرمانی جهان جوانان و دانشجویان دانشکده افسری در سال‌های ۲۰۰۲ و ۲۰۰۴ و دارنده‌ی مدال برنز بازی‌های المپیک ۲۰۰۴ آتن، برابر با رکورددار بازی‌های المپیک در ۱۲ تیر پرتاب شده و کسب ۱۵ امتیاز ۱۲۰ امتیاز ممکن و ثبت رکورد جدیدی در بازی‌های المپیک با کسب ۳۴ امتیاز برای فینال‌ها، سمگی گواه بر مسأله می‌باشد.

در طول سال‌ها، بسیاری از مردم «سیک» را تحت فشار قرار دادند که کتابی بنویسد که در آن تجربیات خود را نه تنها به عنوان یک نویسنده، بلکه به عنوان یک کماندار مستعد، که در گذشته بوده است، قبل از آن که به عنوان یک مربی مربی‌ها، در سال ۲۴ سالگی منصوب گردد را بنویسد. اگرچه «کیسیک» سمینارهای مربیگری و کلینیک‌های تیر، در کشورهای متعددی را در کشور استرالیا و سراسر دنیا برگزار نمود. نوشتن یک کتاب جزء اولویت‌های او نبوده، به دلیل محدودیت زمانی و زبانی. به هر حال تقریباً دو سال پیش من کیسیک را مجاب کردم که ما می‌توانیم یک کتاب را با همکاری یکدیگر، با ترکیب مهارت‌های بالا و متنوع یکدیگر و زمان موجود من، بنویسیم. استفاده از فلسفه‌ی مربیگری، دانش، فنون و تخصص ذهنی از مربیگری قهرمانان المپیک در طول ۲۱ سال گذشته و تجربه‌ی ۱۵ ساله‌ی مربیگری من، شامل سال‌های زیادی به عنوان یک کماندار رقابتی که مرا به پیدین سؤال‌های مناسب قادر می‌سازد.

ما کار را آغاز کردیم که این ترکیب بسیار مؤثر واقع گشت. با استفاده از فیلم‌های ضبط شده، سمینارهای او در استرالیا و دیگر نقاط جهان، شامل پنج سال از جلسات مربیگری او، رونق گرفت از یادداشت‌های مربیگریش، تعداد بیشمار مصاحبه‌ها، نشریات زیاد و...، ما در طول این دو سال به این کتاب جامه‌ی عمار پوشاندیم.

من اضطراب این را داشتم که برنامه‌ی آموزشی کراهی‌ها در نظر گرفته نشده است، این کتاب چیزی نیست که دیگران آن را راه و روش تیراندازی با کمان کراهی‌ها خطاب نمایند، در طول سال‌ها، این به یک علم و دانش، تکامل یافته است. یک تحقیق گسترده انجام گرفت و همچنان در انستیتوهای ورزشی،

دانشگاه‌ها و دیگر قسمت‌های بدنی ورزش در سراسر دنیا در حال انجام است. کیسیک لی با بهره‌گیری و بهینه‌سازی بیومکانیک به جای استفاده‌ی تنها از روش‌های آناتومی به این فهم دست یافت، استفاده‌ی مناسب از بیومکانیک اصول و پایه و اساس توسعه‌ی فرم سازگار را تأمین خواهد کرد.

این به این معنی نمی‌باشد که این تنها راه است، همانگونه که بسیاری از کمانداران موفق در صحنه‌ی کنونی به‌کار تیراندازی با کمان، دارای استایل‌های متفاوتی می‌باشند. هنوز، آنها در یک چیز مشترک‌اند، که آن ثبات و استحکام است، ثبات هنگامی ایجاد می‌گردد که اساس و بنیاد فرم ساده به راحتی قابل تکرار و بطور بیومکانیک در مپ به قابل بهینه‌سازی و بهره‌بردن باشد.

من بینهایت مفتخرم که در شرفیاد و سودمند را در تهیه‌ی این کتاب ایفا نمودم، که بیشتر شبیه یک کتاب جنجالی است، که این بسیار از باورهای صحیح اتفاق افتاده را به چالش می‌کشد. به هر حال، به عنوان ادامه‌ی گفتار: چه کسی می‌تواند با ۹۱ مدال طلا، ۵ نقره و ۴ برنز از زمان بازی‌های المپیک ۱۹۸۴ تا به امروز (۲۰۰۵) به مشاجره بپردازد.

