

قدم به قدم
تا موفقیت در هنر تیراندازی

تراب المبیك

جلد سوم

نویسنده: احمد رضا هامونی حقیقت



انتشارات تبا

خرد هر کجا گنجی آرد پدید
ز نام خدا سازد آن را کلید

سرشناسه	هامونی حقیقت، احمد رضا، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	قدم به قدم تا موفقیت در هنر تیراندازی / نویسنده: احمد رضا هامونی حقیقت.
مشخصات نشر	تهران: تیسرا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۷۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱
فرویت	مهارت: ۱.
شابک	۲۰۰۰۰۰ ریال، 978-600-6662-09-1 ج ۱، ۴۰۰۰۰ ریال، 978-600-6662-05-3 ج ۲، ۷۰۰۰۰ ریال، 978-600-6662-06-0 ج ۳، 978-600-6662-07-7 ج ۴.
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	جلد دوم کتاب حاضر ترجمه کتاب «قدم به قدم تا موفقیت در هنر تیراندازی اسکیت» تألیف تونینو یلاسی است.
یادداشت	ج ۲ و ۳ (چاپ اول: ۱۳۹۱) (فیبیا).
متنبرجات	ج ۱. مفاهیم اولیه - ج ۲. اسکیت - ج ۳. تراب المپیک.
عنوان دیگر	قدم به قدم تا موفقیت در هنر تیراندازی اسکیت
موضوع	تیراندازی
شناسه افزوده	یلاسی، تونینو. قدم به قدم تا موفقیت در هنر تیراندازی اسکیت.
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ق ۴ ۲ / GV ۱۱۵۳
رده بندی دیویی	۷۹۹/۳۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۷۱۷۵۳

فاده به فادۀ ت موفقیّت در هر امری

تربیب، حبیبک، حمد موه

حمدزاده، مدرس حقیقت

ناستان ۱۳۹۱

چاپ اول

شماره نشر ۱۸

کتابخانه سید مهران

اجرا

هانیه میرزاعلی

ویراستار

سمیه سیاهپشت

آرایش صفحات و انتخاب فونت

طلیحه حاجی‌یوسفی

طرح و اجرای جلد

پامهر، سعید صادقی، منتقین

لیتوگرافی

پردیس دانش، علی انصاری

چاپ

مؤمن

صحافی

شیرین احمدی

ناظر چاپ

جنت‌آباد، برج صحرانقد، طبقه هشتم، واحد ۷۷

انتشارات تپا

www.Tcesa.ir iTeesa@mail.com

قیمت: ۷۰۰۰ تومان، قیمت دوره: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۶۲-۰۷-۷

تعداد: ۲۵۰۰ نسخه

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۶۲-۰۹-۱

همۀ حقوق چاپ و نشر این اثر انحصاراً (طبق قرارداد) محفوظ است
این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد
مرکز پخش و فروش: پخش تپا!

تهران، بهارستان، ظهیر الاسلام، کوچه دیلمان، شماره ۶، واحد ۳.

تلفن: ۳۳۹۹۴۲۳ و ۳۳۹۹۲۴۷۰

فهرست

۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول: استادی در تیراندازی ترازپ
۱۵.....	گام اول: هدف فنی تمرین چیست؟
۱۹.....	گام دوم: استقرار
۲۹.....	گام سوم: قرار دادن سلاح روی شانه
۳۱.....	قرار دادن قنداق روی شانه
۳۵.....	تمرین های مقدماتی
۳۸.....	گام چهارم: حرکت با سلاح
۴۰.....	گام پنجم: اجزای مهارت های حرکتی در تیراندازی ترازپ
۴۰.....	انجام عادات پیش از اجرا
۴۳.....	قنداق گذاری
۴۳.....	مسیر نگهداری سلاح، منطقه توجه چشم
۴۶.....	مکث پیش از فرمان
۴۸.....	منطقه نگهداری سلاح
۵۴.....	نکته نخست
۵۴.....	نکته دوم
۵۵.....	نکته سوم

۵۶	نکته آخر.....
۵۶	فرمان.....
۵۷	تشخیص جهت هدف.....
۵۸	تعقیب هدف.....
۵۹	دستیابی به هدف.....
۶۰	کشیدن ماشه تیر اول.....
۶۶	ادامه دنبال کردن هدف.....
۶۷	رسیدن به هدف.....
۶۷	شلیک دوم به هدف.....
۶۷	ادامه حرکت.....
۶۷	عادات پس از اجرا.....
۶۹	گام ششم: تیراندازی.....
۷۵	پرسش های فصل اول.....
۷۵	جستجو کنید.....
۷۷	فصل دوم: برنامه تمرین.....
۷۸	دوره های تمرین.....
۷۸	دوره انتقال.....
۷۹	فعالیت های عمومی در همه دوره های تمرین.....
۸۰	دوره کفی.....
۸۱	تمرین برای تسلط بر ماشه کفی.....
۸۲	دوره کیفی.....
۸۳	دوره پیش از مسابقه.....
۸۴	دوره مسابقه.....

تغییر عادات رفتاری.....	۸۹
مستندسازی.....	۹۱
اجرای برنامه.....	۹۵
الزامات قابل توجه در طراحی برنامه.....	۹۶
چه کسی مسئول اجرای برنامه است؟.....	۹۶
تمرین موفق چه الزاماتی دارد؟.....	۱۰۴
برای موفقیت در مسابقه چه باید کرد؟.....	۱۰۵
حقیقت و واقعیت در تمرین.....	۱۰۶
سوالات فصل دوم.....	۱۱۰
جستجو کنید.....	۱۱۰
فصل سوم: آماده سازی روانی.....	۱۱۱
معرفی مولف آلبرنو چی.....	۱۱۱
مقدمه رئیس فدراسیون تیراندازی ایتالیا.....	۱۱۳
بخش اول: ذهنیت تیراندازی.....	۱۱۵
روانشناسی و عملکرد متخصصین این حوزه.....	۱۱۵
ویژگی های تیراندازی به اهداف پروازی.....	۱۲۰
تراپ.....	۱۲۰
اسکیت.....	۱۲۳
تراپ دو تایی.....	۱۲۴
اهداف و مقاصد.....	۱۲۶
هدف گذاری.....	۱۳۳
اهداف مریان.....	۱۳۷
تعیین اهداف.....	۱۳۸

۱۳۹.....	تمرکز بر هدف
۱۳۹.....	مهارت روانی
۱۳۹.....	انواع اهداف
۱۳۹.....	دشواری هدف
۱۴۰.....	موانع
۱۴۱.....	برنامه تمرین ذهنی
۱۴۱.....	مثالی از برنامه
۱۴۳.....	بخش دوم: ارتقای مهارت‌های اصلی ذهنی
۱۴۳.....	اعتماد به نفس
۱۴۶.....	ساختار ارزیابی
۱۴۷.....	سرسختی
۱۵۲.....	مدیریت اضطراب هنگام مسابقه
۱۵۳.....	تنفس عمیق
۱۵۵.....	بازتعریف مثبت
۱۵۸.....	تصورسازی ذهنی
۱۵۹.....	تمرین در شرایط تحریک و اضطراب
۱۶۰.....	واهلش
۱۶۰.....	مدیریت فشار روانی طی راند
۱۶۶.....	مدیریت مسابقه
۱۶۷.....	قبل از راند
۱۶۷.....	اعمال
۱۶۸.....	افکار
۱۶۸.....	احساسات

۱۶۹.....	پس از راند.....
۱۷۳.....	قدرت خوش بینی.....
۱۷۴.....	نمایه وضعیت خلقی.....
۱۸۲.....	تیرانداز خوش بین.....
۱۸۵.....	بخش سوم: فنون تمرین ذهنی.....
۱۸۵.....	برنامه واهلش.....
۱۸۶.....	هفته اول.....
۱۹۰.....	تفصیل.....
۱۹۱.....	هفته دوم.....
۱۹۲.....	هفته سوم.....
۱۹۳.....	هفته چهارم.....
۱۹۴.....	هفته پنجم.....
۱۹۵.....	هفته ششم.....
۱۹۶.....	هفته هفتم.....
۱۹۷.....	هفته هشتم.....
۱۹۸.....	واهلیدگی سریع.....
۱۹۹.....	سایر تمرین های واهلش.....
۱۹۹.....	دستورالعمل ضربان قلب.....
۲۰۰.....	دستورالعمل اندام های شکمی.....
۲۰۰.....	تجسم - تصویر سازی.....
۲۰۱.....	دستورالعمل های تنش چشم.....
۲۰۲.....	پلک زدن.....
۲۰۲.....	زمان واهلش.....

۲۰۳.....	فنون برای بهبود مهارت تمرکز.....
۲۰۳.....	تمرین برای تمرکز بر بشقابکی که پرتاب خواهد شد.....
۲۰۴.....	تمرین ویژه برای تراپ و تراپ دوتایی.....
۲۰۴.....	تمرین برای متمرکز ماندن تا زمانی که هدف پرتاب شود.....
۲۰۵.....	تمرین تصویرسازی راند.....
۲۰۶.....	تمرین تمرکز که در دوره تمرین پیش از مسابقه انجام می‌شود.....
۲۰۶.....	طی مسابقه.....
۲۰۷.....	طی تمرین.....
	تمرین برای ابرقای بهبود تمرکز بر کارهایی که باید پیش از مسابقه انجام شود
۲۰۸.....	
۲۱۰.....	گفتگو با خود.....
۲۱۳.....	تمرین برای مرتب کردن ضربات تیراندازی.....
۲۱۳.....	تمرین برای رویارویی با شرایط پیش‌بینی نشده.....
۲۱۴.....	تمرین برای ارتقای خودکنترلی و توجه.....
۲۱۵.....	تنفس طی تمرین.....
۲۱۵.....	تنفس طی مسابقه.....
۲۱۶.....	تمرین متمرکز ماندن هنگام تیراندازی.....
۲۱۸.....	پرش‌های فصل سوم.....
۲۱۸.....	جست‌وجو کنید.....
۲۲۰.....	منابع و مراجع.....

مقدمه

این کتاب تنها می‌تواند نقش یک راهنما را ایفا کند. کتاب که جای خود دارد، حتی آنچه ورزشکار در آموزش رودررو از مربی می‌آموزد، برای آن است که بتواند از نقطه مناسبی آغاز کند. برانداز باید در ابتدای راه تکلیف خود را روشن کند. او دو راه در پیش رو دارد. نخست اینکه نقش ضبط صوتی را ایفا کند که همواره گوشش به دهان مربی است، تا آنچه می‌گوید را مانند یک روایات اجرا کند و یا نقش دانشجویی را ایفا کند که اصول کلی را از استاد دریافت می‌کند، خود، به بررسی آن پرداخته، به نتیجه می‌رسد و پس از آن نیز برای هر کاری که انجام می‌دهد، حجتی درونی دارد.

این روش الگوی جدیدی نیست، بلکه سنت آموزش در حوزه‌های علوم دینی کشورمان بوده است. احترام و تبعیت از استاد به جای خود و تلاش برای درک و ارائه نظریه جدید نیز به جای خود پست‌نیده است. متعلم با استاد مباحثه می‌کند و تا زمانی که چیزی را درک نکند، نمی‌پذیرد. متعلم به استاد اعتماد دارد و راهنمایی او را بر دیده قرار داده است، اما در قلمرو علم، هیچ امری را بدون بررسی نمی‌پذیرد. با چنین روشی می‌توان به ظهور شاگردانی ممتاز امیدوار بود. همین روش سال‌ها بعد در دانشگاه‌های اروپا مورد استفاده قرار گرفت و توسعه علم و

فناوری در آن کشورها را در پی داشت.

گروهی از خوانندگان، این نوشته را به منظور تسریع در مسیر توسعه مهارت مطالعه می کنند. آنها می خواهند تیراندازان ممتازی شوند و برای دستیابی به این خواسته نیز باید مطالب ارائه شده را به عنوان اصول یادگیری مهارت مورد توجه قرار دهند و در مسیر تمرین، با توجه به خصوصیات خود تغییرات لازم را تجربه و اعمال کنند و به شرایط بهینه دست یابند. البته رسیدن به شرایط بهینه نیز پایان راه نیست. در تمامی مسیر امکان ایجاد تغییرات دیگری وجود دارد. میزان این تغییرات، با افزایش تجربه تیرانداز به تدریج کم و کمتر خواهد شد؛ اما تیرانداز همواره می تواند باید با توجه به شرایط، تغییرات مورد نیاز را خود تشخیص دهد و به اجرا در آورد. تأکید می کنم که تشخیص و اجرا بر اساس نظر تیرانداز انجام خواهد شد. هر فرد دیگری تنها و تنها می تواند نظرات مشورتی خود را به تیرانداز عرضه کند. قبول یا رد پیشنهادات از اختیارات تیرانداز است و او در هنگام تصمیم گیری، مسئولیت این تغییرات را خود بر عهده می گیرد.

بگذارید خلاصه تمامی تجربه خود را با شما در میان بگذارم؛ مهمترین نکته در تمرین، یادگیری مهارت نیست. مهمترین نکته، کشف روش یادگیری است. اگر توانستید روش یادگیری را کشف کنید، پس از آن قادر خواهید بود در زمان بروز مشکلات، دوباره راه را پیدا کنید و پس از اعمال تغییر مقررات در محل برگزاری مسابقه، دستگاه بر تاپ بشقابک و... به روش و اصول پیروزی دست یابید.

احمد رضا هامونی حقیقت

مربی A فدراسیون جهانی تیراندازی ورزشی

۱۴ تیر ماه ۱۳۹۱ برابر با ۱۵ شعبان ۱۴۳۳