

قدم به قدم
تا موفقیت در هنر تیراندازی

مفاهیم اولیه

جلد اول

نویسنده: احمد رضا هامونی حقیقت



انتشارات تیرا

خود هر کجاست نمی‌بیند

زنده خنده می‌زند

هامونی حقیقت، احمد رضا، ۱۳۹۳ -
قدم به قدم تا موفقیت در هنر تیراندازی / نویسنده: احمد رضا هامونی حقیقت.

تهران: تیسرا، ۱۳۹۱.

۱۷۶ ص؛ ۲۱×۱۴/۵

مهارت: ۱.

۲۰۰۰۰ ریال؛ ۱-978-600-6662-09 دوره ۶۰۰۰۰ ریال؛ 3-978-600-6662-05

ج ۱؛ ۷۰۰۰۰ ریال؛ 0-978-600-6662-06 ج ۲؛ ۷۰۰۰۰ ریال؛

7-978-600-6662-07 ج ۳.

فیفا

جلد دوم کتاب حاضر ترجمه کتاب «قدم به قدم تا موفقیت در هنر تیراندازی

اسکیت» تألیف تونیو پلاسی است.

ج ۳ و ۴ (چاپ اول: ۱۳۹۱) (فیفا).

ج ۱. مفاهیم اولیه - ج ۲. اسکیت - ج ۳. تیراب المپیک

قدم به قدم تا موفقیت در هنر تیراندازی اسکیت

تیراندازی

پلاسی، تونیو. قدم به قدم تا موفقیت در هنر تیراندازی اسکیت

۱۳۹۱ ق ۴ ۱۱۵۳/۵ GV

۷۹۹/۳۱

۲۸۷۱۷۵۳

موضوع

کتاب و مجله

بسیار

مستندات

فهرست

کتاب

وایفای، فهرست

بازدید

بازدید

مدرسه

عمومی

موسسه

سازمان

سازمان

سازمان

سازمان

قدمه نه قدمه تا موفقیت در هر سرگذاری

معاذیه اولیه. جلد اول

جمدرضا هامونی حقیقت

تابستان ۱۳۹۱

۱۶

چاپ اول

شماره نشر

کارگاه سازش هر

اجرا

هاله میرزاعلی

ویراستار

سمیه سپاهپشت

آرایش صفحات و انتخاب فونت

طلیحه حاجی‌زینبی

طرح و اجرای جلد

پامهر، سعید صادق‌مشتقی

لینوگرافی

خاتم

چاپ

مؤمن

صحافی

شیرین احمدی

ناظر چاپ

جنت‌آباد، برج سمرقند، طبقه هفتم، واحد ۷۰۷

انتشارات نیسا

www.Teesa.ir

iTeesa@mail.com

قیمت: ۶۰۰۰ تومان، قیمت دوره: ۲۰۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۶۶۶۲-۰۵-۳

شابک:

تعداد: ۲۵۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۰۰-۶۶۶۲-۰۹-۱

شابک دوره:

همه 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 نیسا

تهران، بهارستان، ظهیرالاسلام، کوچه دیلمان، شماره ۶، واحد ۳،

تلفن: ۳۳۹۹۴۲۳ و ۳۳۹۹۴۴۷۰

به نام خداوند بخشنده بخشایشگر

دیروز جوانان ما مسئولیتی سترگ را برعهده گرفتند و طوفانی را که برای ریشه‌کنی درخت آرمان‌های یک ملت وزید، به همت معرفت و توانایی خود متوقف کردند. امروز معرفت و توانایی جوانان ما کمتر از آنهایی نیست که تا ابد در نزد خدای خود روزی می‌خورند. جوانان دیروز فرصت یافتند و جوانان امروز به فرصت نیاز دارند. فرصتی که باید به عنوان یک حق برای همه آنها یکسان فراهم شود.

تقدیم به «شهید منصور نوشاد دل»
که از فرصت الهی استفاده کرد و آسمانی شد.

فهرست

۱۵.....	مقدمه
۲۳.....	تاریخچه
۲۹.....	مسابقات بین‌المللی
۳۳.....	فصل اول: راه پیش رو
۳۳.....	تیراندازی به اهداف پروازی در یک نگاه
۳۴.....	تراپ المپیک
۳۶.....	اسکیت
۳۷.....	تراپ دو تایی
۳۹.....	قرص جادویی قهرمانی
۴۰.....	به چه مهارت‌هایی نیازمندیم
۴۰.....	مهارت‌های نظری
۴۴.....	مهارت‌های جسمانی
۴۵.....	مهارت‌های فنی
۴۶.....	مهارت‌های ذهنی
۴۷.....	مهارت‌های مسابقه
۴۷.....	سازماندهی تمرینات
۴۷.....	۱. الگوی مربی‌محور

۴۸	۲. الگوی مشارکت محور.....
۴۸	۳. الگوی مسئولیت محور.....
۵۱	سؤالات فصل اول.....
۵۱	جست و جو کنید.....
۵۳	فصل دوم: آموزش تیراندازی به اهداف پروازی.....
۶۰	آرایه مهارت (تمایل مهارت به عادت رفتاری).....
۶۳	الکال در گام اول.....
۶۸	تجزیه.....
۶۹	ترکیب.....
۶۹	اجرا در شرایط واقعی - اجرای ماهرانه.....
۷۵	سؤالات فصل دوم.....
۷۵	جست و جو کنید.....
۷۷	فصل سوم: چشم.....
۷۸	چشم غالب.....
۸۲	تیراندازی و مشکلات انکساری چشم.....
۸۴	خصوصیات بینایی در تیراندازان اهداف پروازی.....
۸۶	سؤالات فصل سوم.....
۸۶	جست و جو کنید.....
۸۷	فصل چهارم: ایمنی و سلامتی.....
۸۷	ایمنی.....
۹۱	سلامتی.....
۹۲	محافظت از گوش.....
۹۶	محافظت از چشم.....

پرش‌های فصل چهارم.....	۹۹
جست‌وجو کنید.....	۹۹
فصل پنجم: آمادگی جسمانی و تغذیه.....	۱۰۱
مختصری در مورد برنامه تمرین آمادگی جسمانی.....	۱۰۲
بازسازی.....	۱۰۷
بازسازی فعال.....	۱۰۷
بازسازی غیرفعال.....	۱۰۷
بازسازی هم‌مان با تمرین.....	۱۰۸
بازسازی لافاصله پس از پایان تمرین.....	۱۰۹
بازسازی در روزهایی که تمرین فنی انجام نمی‌شود.....	۱۱۰
تغذیه.....	۱۱۰
زمان مسابقه زمان ایجاد تغییر نیست.....	۱۱۷
سؤالات فصل پنجم.....	۱۱۸
جست‌وجو کنید.....	۱۱۸
فصل ششم: تجهیزات و.....	۱۲۱
سلاح مناسب.....	۱۲۸
لباس مناسب.....	۱۳۶
چرا؟.....	۱۳۹
سؤالات فصل ششم.....	۱۴۱
جست‌وجو کنید.....	۱۴۱
ضمیمه شماره ۱. آمادگی جسمانی.....	۱۴۳
ضمیمه شماره ۲. ارزیابی.....	۱۵۷
منابع و مراجع.....	۱۷۵

بسم الله الرحمن الرحيم

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرمایند:

مَنْ عَمِلَ بِمَا يَعْلَمُ، وَرَغِبَ (عَلِمَهُ) اللَّهُ عِلْمَ مَا لَمْ يَعْلَمْ.
(بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۸۹)

هر کس به آنچه می‌داند عمل کند، خداوند این ارث را باقی می‌نهد که آنچه را نمی‌داند، به او می‌آموزد.

ورزش می‌تواند ابزاری برای توسعه مهارت‌های اجتماعی، روشن برای تربیت نسل جوان و عاملی برای ارتقای همبستگی ملی تلقی شود. اما این سه نگاه، تنها نگاه به ورزش از یک منظر تلقی می‌شوند. در هر سه آنها ورزش به عنوان یک مقصد مورد توجه قرار گرفته است.

منظر دیگر ورزش به عنوان «موضوع» است. آنجا که بر چگونگی مدیریت این ابزار قدرتمند برای دستیابی به مقاصد مورد نظر تمرکز

می‌شود. در هنگام تنظیم سند چشم‌انداز فدراسیون تیراندازی جمهوری اسلامی ایران - که به عنوان راه پیشرفت و توسعه ورزش تیراندازی در کشور طراحی و تدوین شد - تلاش همه نیروهای کلیدی ورزش تیراندازی آن بود که به گونه‌ای به ورزش تیراندازی نگاه کنیم که آن را نه تنها به عنوان یک محصول، بلکه به عنوان یک موضوع هم مورد توجه قرار دهیم.

مدل‌آوری، افزایش تعداد ورزشکاران، تجهیز میادین و سالن‌ها، تولید ابزارهای مورد نیاز و تقویت زیرساخت‌های حقوقی همه و همه مربوط به «محصول» این ورزش یعنی ارتقای مهارت تیراندازی هستند. اما طراحی روش‌های مناسب و بومی مدیریتی و تهیه مستندات علمی متقن را می‌توان به «موضوع» ورزش نسبت داد که اگر بیش از محصول ارزش نداشته باشد، حداقل ارزشی هم‌سنگ آن دارد.

غفلت از این اصل بنیادی ما را به تقلید کورکورانه روش‌های رایج در سایر کشورها منحرف خواهد کرد و این افت کوچکی نیست. اگر نگاهی به محیط ورزش در اطراف خود بیندازیم، نشانه‌های متعددی از بی‌توجهی به این بخش از ورزش را در بی‌اختلافی‌های رایج در برخی محیط‌های ورزشی مشاهده خواهیم کرد. شاید همین موضوع مهم‌ترین دلیل تأسیس آکادمی تیراندازی آسیا و میزبانی آن توسط کشور عزیزمان بوده است.

نویسنده کتاب حاضر در کنار تلاش برای معرفی مهارت‌های تیراندازی که با تکیه بر پژوهش‌های کتابخانه‌ای و میدانی انجام شده است، روشی را برای آموزش ورزش تیراندازی با الگویی بومی معرفی می‌کند.

امیدوارم این کتاب وسیله‌ای برای ارتقای سطح تیراندازی برای فارسی‌زبانان باشد و دوستان این ورزش بتوانند از آن حداکثر استفاده را بکنند.

از زحمات برادر ارزشی و ورزشی جناب آقای حقیقت که در سطح ملی و بین‌المللی نقش بسزایی در توسعه این ورزش داشته‌اند بسیار متشکرم و امیدوارم همواره در خدمت به اسلام عزیز، ورزشکاران و ورزش دوستان موفق و مؤید باشند.

سید مهدی هاشمی

رئیس فدراسیون تیراندازی ج.ا.ایران

رئیس آکادمی تیراندازی آسیا

۱۳۹۱/۴/۱۹

آمادگی جسمانی، تغذیه، تمرین ذهنی، استعدادیابی و مهارت‌های یادگیری با نگاهی علمی‌تر از گذشته به عنوان عواملی برگرفته از علوم ورزش به تدریج ارزش خود را در ارتقای مهارت ورزشکاران کشورمان نشان می‌دهند. فعالیت مربیان تحصیل کرده در بسیاری از رشته‌های ورزشی و تلاش مربیان باتجربه برای ارتقای توانایی علمی خود و دستیابی به علم روز، نشانه‌هایی است که وضعیت امروز آموزش ورزش کشور را بهتر از گذشته تصویر می‌کند. این پدیده خجسته با نگاهی به فهرست اسامی و سوابق علمی مربیان تیم‌های ملی رشته‌های مختلف ورزشی قابل رؤیت است. نقش مؤثری که آموزش عالی در توسعه علم ورزش ایفا کرده است غیر قابل کتمان است، اما با وجود این هنوز ورزش کشور تا وضعیتی که در آن از متخصصان علوم مختلف به اندازه لازم بهره‌برداری کند، فاصله دارد. در این زمینه باید تصریح کرد که به خصوص از علم ورزش، به اندازه کافی در مدیریت آن بهره‌برداری نمی‌شود. شاید بتوان گفت که مهم‌ترین وظیفه مدیران ورزش کشف

راه حل همین مسئله است.

در این میان باید به صراحت بگویم که در حوزه ورزش تیراندازی هنوز مدیریت علمی در تصمیم گیری های کلان ورزش کشور نقش محوری ندارد! میزان استفاده از علم ورزش در تیراندازی نیز هنوز با هدف مورد نظر در برنامه فدراسیون فاصله زیادی دارد. البته توسعه علم ورزش و کاربرد آن در تیراندازی به عنوان یکی از بخش های زیربنایی در برنامه فدراسیون تیراندازی قرار گرفته است و تنها یکی از دستاوردهای آن میزبانی آکادمی تیراندازی آسیا در ایران بوده است. ولی حقیقت تلخ این است که هنوز تنها تعداد معدودی از مربیان تیراندازی کار خود را مبتنی بر روش های علمی انجام می دهند.

اشاره ای گذرا به جنبه های مختلف علم ورزش، که می تواند در خدمت توسعه مهارت های تیراندازی قرار بگیرد هدفی بود که در این نوشته دنبال می کردم. بنابراین لازم بود تا پیش از ورود به مباحث فنی که مسلماً بیشتر مورد علاقه دوستداران ورزش تیراندازی است این نکات را ذکر می کردم. ادعا نمی کنم آنچه ارائه شده همه احتیاجات را برطرف می کند و به همین دلیل به مربیان به خصوص مربیانی که در امر استعدادیابی فعالیت می نمایند، توصیه می کنم علاوه بر مراجعه به متخصص برای استفاده از نظرات تخصصی آنان، شخصاً در زمینه های مورد ذکر برای کسب دانش کوشش کنند.

۱. برای روشن شدن موضوع کافی است به چند سؤال پاسخ دهیم. چند نفر کارشناس آشنا با رشته تیراندازی در وزارت ورزش و جوانان فعالیت می کنند؟ در کمیته ملی المپیک چگونه؟ در رسانه ملی و رسانه های مکتوب چه؟ اساساً به جز چند رشته محدود ورزشی چند کارشناس مؤثر در تصمیم سازی و تصمیم گیری های کلان ورزش از بدنه فدراسیون هایی مانند تیراندازی حاضرند؟

علاقه‌مندان به تیراندازی به اهداف پروازی برای کسب اطلاعات لازم در مورد این رشته‌های المپیکی منابع کافی در اختیار ندارند. البته این مشکل منحصر به تیراندازان ایرانی نیست. به همین دلیل تصمیم گرفتم مجموعه مطالبی را در این باره جمع‌آوری کنم. آنچه در ابتدا در نظر داشتم نوشتن مطالبی پیرامون مهارت‌های تخصصی رشته‌های تیراندازی به اهداف پروازی بود. در میانه راه تصمیم گرفتم علاوه بر آن یادداشت‌هایی که در طول سال‌های اخیر جمع‌آوری کرده بودم را نیز در معرض نگاه علاقه‌مندان قرار دهم. لازم است در ابتدا روشن کنم که این کتاب خودآموز نیست. برای استفاده درست از علم نیاز به متخصص داریم. لازم است برای تنظیم برنامه آمادگی جسمانی تمرین‌های روانی، تغذیه و... به متخصصان ذی‌ربط مراجعه کنید.

«فقط قایقی به قطب‌نما نیاز ندارد که به جایی نمی‌رود.»

آقای تونینو بلاسی^۱ مربی معروف تیراندازی اسکیت می‌گوید: «لازم نیست درباره اهمیت نقش مربی خوب در هر فعالیت ورزشی صحبت کنیم. اگر هر بار در هریک از علوم بشری کسی کار خود را از مهبانگ^۲ شروع کند هیچ‌وقت قادر به رسیدن به سطح بالایی از عملکرد نخواهد شد». آنچه مربیان تیراندازی از علوم مختلف یاد می‌گیرند، علاوه بر کسب دانش، زبان مشترکی است که امکان همکاری با متخصصان علوم

1. Tonino Biasi

۲. اتاق بحث خبرنامه ISSF.

۳. مهبانگ "Big Bang" نظریه مشهور پیدایش عالم است. براساس این نظریه عالم در حدود ۱۴ میلیارد سال پیش، فشرده بوده و در فرآیندی مانند یک انفجار بزرگ که آن را مهبانگ یا Big Bang می‌نامند، همه اجزای ماده شروع به دور شدن از یکدیگر کرده‌اند.

ورزش و بهره‌برداری از توانایی آنان را فراهم می‌کند. کار انفرادی راه به جایی نخواهد برد.

اشکال برخی از مربیان دانا و آگاه رشته تیراندازی این است که می‌دانند کسی به خوبی آنها حوزه تخصصی‌شان را نمی‌شناسد و طبیعتاً متخصصان سایر علوم بدون این شناخت نمی‌توانند به خوبی از تیم آنها حمایت کنند. این استدلال که در نگاه اول صحیح به نظر می‌رسد، در عرصه عمل مانع از درک اولویت اصلی می‌شود.

اولویت اصلی یعنی باور عمیق به یک مفهوم بنیادی:

«هیچ‌کس به تنهایی فرصت و آگاهی آن را ندارد تا همه امور را انجام دهد.»

برای آشنایی متخصص تغذیه، متخصص آمادگی روانی، متخصص آمادگی جسمانی و... با تیراندازی زمان زیادی مورد نیاز است. اما ارزش وقت و زمانی که صرف خواهد شد در برابر فوایدی که می‌توان در میان و بلندمدت از چنین کاری انتظار داشت ناچیز است. اگر نخواهیم از همکاری آنان استفاده کنیم، پذیرفته‌ایم که برخی از امور ضروری را انجام ندهیم. در سطح قهرمانی یا حرفه‌ای مورد انتظار و در دنیای رقابتی امروز، برای انجام یک کار حرفه‌ای، ناگزیر از سازماندهی تیم‌های تخصصی هستیم. معمولاً مربیان در توجیه عدم استفاده از متخصصان علوم ورزشی می‌گویند: «آنها اشتباه می‌کنند». «کار مرا خراب کرده‌اند». توضیح امر ساده است. مگر مربیان مهارت، طی فعالیت خود اشتباهی نکرده‌اند؟ پس تجربیات مربیان چگونه به دست آمده است؟ اشتباه بخشی از ذات مربیگری و هر فعالیت تجربی دیگر است. باید به‌طور کنترل‌شده

فرصت اشتباه کردن و به دست آوردن تجربه را به دیگران بدهیم. مربیان مطلع و آگاه در تیراندازی بیش از زمانی که در تعلیم تیراندازی به علاقه‌مندان تلاش می‌کنند، باید در تعامل با متخصصان سایر علوم تخصصی ورزش وقت و انرژی صرف کنند تا هم خود بیشتر بیاموزند و هم زمینه آشنایی سایرین را با نیازهای رشته‌های مختلف تیراندازی فراهم کنند.

در سطح عمومی ممکن است مربیان بتوانند درباره سایر علوم ورزشی به برخی از سوالات تیراندازان مبتدی پاسخ دهند اما در سطوح بالاتر، نمی‌توان به دانش عمومی ناقص و ناکافی که در زمینه‌های تخصصی علم ورزش دارند، اتکا کند. همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، اطلاعات مربیان مهارت در زمینه‌های مختلف تنها زمینه را برای تعامل با متخصصان تسهیل می‌کند. سطح تخصص مربیان فنی در حوزه روانشناسی، تغذیه، آمادگی جسمانی، امور مالی و... در بهترین حالت متوسط است. حتی اگر با مدرک دکترای روانشناسی ورزشی، تخصص مربیگری را نیز بیاموزیم، کماکان در سایر حوزه‌های مورد ذکر از سطح متوسطی برخورداریم. یکی از دوستانم که متخصص سخت‌افزار است توصیه می‌کرد از دستگاه‌های چندکاره (پرینتر، کپی، اسکنر، فاکس) برای کار حرفه‌ای استفاده نکنید. اگر در حین کار خراب شود همه کارهایتان متوقف می‌شود. آیا یک فدراسیون، باشگاه یا سازمان می‌تواند اجرای همه برنامه خود را به یک نفر محول کند.

هم‌افزایی متخصصان حوزه‌های مختلف نیز از ضرورت‌هایی است که موجب تأکید بر اهمیت استفاده از گروه متخصص می‌شود. مربی می‌تواند موضوعی را به تیرانداز مبتدی منتقل کند که برای آن مبنای

تجربه شده علمی ندارد و در اغلب موارد تیرانداز مبتدی آن را خواهد پذیرفت. اما مربی مهارت برای طرح نظرات تخصصی خود با مربیان تخصصی نیاز به ارائه دلایل مستند دارد. چرا که آنها با دانش و تجربه‌ای که دارند ادعای سطحی و بی‌پایه را نخواهند پذیرفت. علاوه بر آن در مواردی آنها می‌توانند مبنای علمی برخی تجربیات مربیان مهارتی را تشریح و تبیین کنند که این موجب تعمیق دانش مربیان مهارتی خواهد شد. از جمله فواید تشکیل چنین گروهی می‌توان به چهار فایده زیر اشاره کرد.

■ اول اینکه به دلیل سطح بالای علمی گروه همه آنها ناچار به مطالعه و تحقیق خواهند شد.

■ دیگر اینکه آنها یکدیگر را کنترل خواهند کرد و از شخص محوری پرهیز خواهد گردید.

■ مربیان مهارتی برای همکاری با سایرین مجبور به طراحی برنامه و سازماندهی مناسب می‌شوند و از کارهای مقطعی و تصمیمات لحظه‌ای جلوگیری خواهد شد.

■ و آخر اینکه با رواج زبان علمی در ورزش تیراندازی، کاربرد مفاهیم علم ورزش در تیراندازی توسعه خواهد یافت.

حداقل فایده چنین شرایطی انتفاع تیراندازی از برخورد نظریات آنان خواهد بود.

از جناب آقای دانیال تیماجی، که از روی لطف، زحمت ویراستاری تخصصی این بخش و همچنین بخش اول فصل پنجم این کتاب را تقبل کردند و از روی علاقه و با دقت اصلاحات مورد نیاز را انجام دادند

تشکر می‌کنم. همچنین وظیفه خود می‌دانم از جناب آقای کامران مجرد که زحمت ویراستاری جلد ۳ را متقبل شدند و با دقت و حوصله خود کمک زیادی به روانی نشر این نوشته کردند سپاسگزاری کنم.

برای اطمینان از درک درست مفاهیم، از جناب آقای حسین ضیایی و جناب آقای علی افسری و جناب آقای سیاوش خوشنویس سه تن از تیراندازان باتجربه اهداف پروازی خواش کردم که آن را بخوانند و نظرات خود را برای اعمال اصلاحات لازم اعلام نمایند. این نظرات موجب تغییراتی در ساختار نوشته‌ها شد که به نظر من تأثیر مهمی در نتیجه گذاشته است.

در طول نگارش این کتاب در انجام وظایف خود در قبال خانواده‌ام مکرراً کوتاهی کردم. رفتار ضویرانه همسر و دختر عزیزم دشواری‌های راه را هموار کرد. از هر دو آنها بابت کوتاهی‌هایم پوزش می‌خواهم و از همراهی آنها متشکرم.

احمد رضا هامونی حقیقت

مربی A فدراسیون جهانی تیراندازی