



آموزش تیراندازی

همراه با تجربیات و خاطرات قهرمان تیراندازی جهان

سید رمضان صالح نژاد

- سـرشناسه : صالح نژاد ، سیدرمضان، ۱۳۴۸-
- عنوان و نام پدیدآور : آموزش تیراندازی همراه با تجربیات و خاطرات قهرمان
تیراندازی جهان سید رمضان صالح نژاد /سیدرمضان صالح نژاد.
- مشخصات نشر : زیراب : نماشون، ۱۳۹۱.
- مشخصات ظاهری : ۱۴۵ ص.: مصور(بخشی رنگی).جدول.
- شابک : ۳۹۰۰۰ریال: ۴-۰۷-۲۶۵۹-۹۶۴-۹۷۸
- موضوع : صالح نژاد ، سیدرمضان، ۱۳۴۸- -- خاطرات
- موضوع : معلولان - - ورزش
- موضوع : تربیت بدنی معلولان
- رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۲۲۸ ص/۳/۹۰۹ GV۷
- رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۰۱۹۶
- شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۳۳۶۷۴

آموزش تیراندازی

سید رمضان صالح نژاد

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۱

طراح جلد: مصطفی مرادی کردی

ویرایش ادبی: رحیم آقاجانی

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۰۰۰ریال

چاپ، لیتوگرافی و صحافی: چاپ جلوه شهر آمل

شابک: ۴-۰۷-۲۶۵۹-۹۶۴-۹۷۸

ناشر: انتشارات نماشون

تلفن نشر: ۳۴۳۲ ۰۱۲۴۵۳۵ ۰۹۱۱۱۲۶۸۴۱۲ و ۰۹۱۱۱۱۱۳۸۷۳

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

« هر گونه کپی برداری بدون اجازه مؤلف پیگرد قانونی دارد »



انتشارات نماشون

فهرست

- ۱- مقدمه ۹
- ۲- مثنوی وصف الحال ۱۱
- ۳- سخنی با خواننده ۱۳
- ۴- تیراندازی در اسلام ۱۶
- ۵- خاطره ۱۷
- ۶- ایمنی ۱۸
- ۷- ماده های تیراندازی ۲۰
- ۸- کلاس بندی ۲۱
- ۹- تجهیزات تیراندازی ۲۴
- ۱۰- حالت گیری برای شروع تیراندازی ۳۲
- ۱۱- زاویه ایستادن ۳۲
- ۱۲- تیراندازی با تپانچه ۳۳
- ۱۳- مراحل ۱۳ گانه تیراندازی با تپانچه ۳۶
- ۱۴- تیراندازی با تفنگ در حالت ایستاده SH1 ۴۴
- ۱۵- اجرای مراحل ۱۳ گانه در حالت ایستاده SH1 ۴۶
- ۱۶- تیراندازی با تفنگ در حالت درازکش SH1 ۵۶
- ۱۷- اجرای مراحل ۱۳ گانه در حالت درازکش SH1 ۵۸
- ۱۸- تیراندازی در کلاس SH2 ۶۱
- ۱۹- تیراندازی با تفنگ در حالت درازکش SH2 ۶۲
- ۲۰- اجرای مراحل ۱۳ گانه در حالت درازکش SH2 ۶۳

- ۶۵ ۲۱- تیراندازی با تفنگ در حالت ایستاده SH2
- ۶۷ ۲۲- توصیه پیش از مسابقه
- ۶۹ ۲۳- توصیه هنگام مسابقه
- ۷۲ ۲۴- توصیه هنگام فینال
- ۷۳ ۲۵- نکات مهم فینال
- ۷۵ ۲۶- تنظیمات
- ۷۸ ۲۷- دفترچه یادداشت
- ۷۹ ۲۸- فرم ارزیابی
- ۸۶ ۲۹- قوانین
- ۸۶ ۳۰- خاطره تلخ
- ۸۸ ۳۱- مشخصات سالن تیراندازی
- ۸۹ ۳۲- وظایف مربی
- ۹۰ ۳۳- نکات مهم
- ۹۱ ۳۴- تمرین خشک
- ۹۲ ۳۵- برنامه تمرینی
- ۹۴ ۳۶- انرژی هوازی
- ۹۴ ۳۷- تمرینات هوازی
- ۹۷ ۳۸- نکات مهم در تمرینات هوازی
- ۹۷ ۳۹- نقش عضلات در تیراندازی
- ۹۹ ۴۰- آمادگی جسمانی
- ۹۹ ۴۱- تمرین قدرتی

- ۴۲- برنامه بدن سازی ۱۰۰
- ۴۳- کشش و نرمش ۱۰۵
- ۴۴- استرس ۱۱۰
- ۴۵- علایم استرس ۱۱۲
- ۴۶- کاهش استرس ۱۱۲
- ۴۷- خاطره خدا حافظی ۱۱۳
- ۴۸- وظیفه مربی برای کنترل استرس ۱۱۴
- ۴۹- هدف‌بندی ۱۱۵
- ۵۰- خاطره شیرین ۱۱۶
- ۵۱- ارزیابی عملکرد ۱۱۷
- ۵۲- جدیت و خود باوری ۱۱۸
- ۵۳- خاطره شیرین ۱۱۹
- ۵۴- آرام بودن ۱۲۰
- ۵۵- خاطره تلخ ۱۲۱
- ۵۶- تمرکز ۱۲۲
- ۵۷- تمرینات تمرکزی و آرامشی ۱۲۳
- ۵۸- تمرین ذهنی ۱۲۴
- ۵۹- خاطره تلخ ۱۲۴
- ۶۰- تصویرسازی ذهنی ۱۲۵
- ۶۱- تغذیه ۱۲۶
- ۶۲- گروه‌های غذایی ۱۲۸

- ۱۳۲ نکات مهم برای تغذیه ۶۳
- ۱۳۳ رژیم غذایی پیش از مسابقه ۶۴
- ۱۳۴ خاطره تلخ ۶۵
- ۱۳۵ ویتامین ها ۶۶
- ۱۳۸ اهمیت مصرف آب ۶۷
- ۱۳۹ منابع ۶۸

www.ketab.ir

مقدمه

معلولیت، پدیده‌ای است که بر اثر عواملی نظیر: جنگ، انقلاب، تصادف، نارسائی‌های مادر زادی، بیماری و یا بلاهای طبیعی مانند زلزله، سیل و... به وجود می‌آید و موجب از کار افتادن عضو یا اعضای بدن می‌شود؛ به گونه‌ای که آن عضو دیگر نمی‌تواند وظایف طبیعی و معمولی خود را به خوبی انجام دهد.

معلولیت دو آسیب به شخص معلول وارد می‌کند: الف) آسیب جسمی، که موجب تضعیف ماهیچه‌ها، کاهش توانایی و استقامت بدن می‌شود.

ب) آسیب روحی، که منجر به افسردگی، منزوی شدن، سرخوردگی از فعالیت‌های اجتماعی و فردی می‌گردد. و هر مواردی فرد مورد تحقیر و ترحم جامعه قرار می‌گیرد.

معلول برای کنار آمدن با چنین شرایطی نیاز به یک عامل سازنده دارد؛ عاملی که وی را به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی تشویق کند تا علاوه بر بهبودی، بتواند اغلب کارهای روزمره را خود انجام داده و وابسته به دیگران نشود.

ورزش به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای تاثیر گذار، در بازگرداندن این افراد به جامعه نقش تعیین کننده‌ای دارد.

ورزش در زندگی روزمره افراد غیر معلول ممکن است نقش جنبی و فرعی داشته باشد؛ به گونه‌ای که تنها با چند حرکت ساده بتوان سلامتی و نشاط را به دست آورد.

برای معلولین، ورزش نه تنها نقش اصلی و اساسی در زندگی دارد؛ بلکه باید همواره با برنامه‌ای منظم به آن توجه کرد. به عبارت ساده‌تر، ورزش با زندگی یک معلول رابطه مستقیم دارد و در صورت نپرداختن به آن، بدن دچار اختلال و مرگ زود رس می‌شود و به‌همین دلیل به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل برای ادامه زندگی فرد معلول تلقی می‌گردد.

ورزش اعتماد به نفس معلول را زیاد می‌کند؛ زیرا معلول در می‌یابد که حتی با از دست دادن بخشی از اعضای بدن، همچنان می‌تواند حرکات و فعالیت‌های مشکل و پیچیده را با قدرت انجام دهد و راه را برای اتکای به خود و وابستگی کم‌تر به دیگران هموار سازد.

معلولینی که از نظر حرکتی پیشرفت قابل توجهی داشته‌اند؛ نسبت به سایر معلولین با مشکلات روحی و روانی کمتری روبرو بوده‌اند و از آسایش و آرامش بیشتری برخوردار هستند.

معلول در فعالیت‌های ورزشی علاوه بر سلامتی جسم: ۱- از نظر روحی رشد چشمگیری خواهد داشت ۲- مبارزه و پیروزی را در زندگی ورزشی خود می‌آموزد ۳- برای پیروزی سعی می‌کند از اشتباهات و خطاهای خود درس بگیرد. ۴- اعتماد به نفس بالایی پیدا کند ۵- با به شهرت رسیدن خود افتخاری برای خانواده، شهر، جامعه و کشور خواهد شد.

توصیه: فرد معلول رشته‌هایی را باید انتخاب کند که قسمت‌های آسیب دیده را بهبود ببخشد نه اینکه به سایر اعضا آسیب برساند.