

به نام خداوند جان و خرد

**از پیدایش تا جهانی شدن  
موی تای (بوکس تایلندی)**

مؤلف : حمدا... عبادتی

نایب رئیس کمیته فنی فدراسیون بین المللی موی تای

انتشارات تدبیر

عبادتى ، حمداله ، ۱۳۴۱ -

از پيدايش تا جهانى شدن موى تاى ( بوكس تايلندى ) مؤلف : حمداله عبادتى -  
تهران : نشر تدبير ۱۳۸۴ .

ISBN 964- 6504- 69- 8 ۲۸۸ ص .: مصور ، جدول ، عكس .

فهرست نويى بر اساس اطلاعات فيا .  
کتابنامه : ص ، ۲۸۸ ،

۱ . بوكس - تايلند . ۲ . ورزش هاى رزمى - تايلند . الف . عنوان .

۷۹۶ / ۸۳۰۹۵۹۳

GV ۱۱۲۷ / ت ۲ ع ۱۷

۳۷۵۹۹ - ۸۴ م

کتابخانه ملي ايران



نشر تدبير

|           |   |                                                 |
|-----------|---|-------------------------------------------------|
| نام کتاب  | : | از پيدايش تا جهانى شدن موى تاى ( بوكس تايلندى ) |
| مؤلف      | : | حمداله عبادتى                                   |
| انتشارات  | : | تدبير                                           |
| نوبت چاپ  | : | اول                                             |
| تاريخ چاپ | : | فروردين ۱۳۸۵                                    |
| تيراژ     | : | ۵۰۰۰ جلد                                        |
| قيمت      | : | ۳۵۰۰ تومان                                      |
| شابک      | : | ۹۶۴-۶۵۰۴-۶۹-۸                                   |

پست الكترونيكى : [IMTA\\_MUAYTHAI@YAHOO.COM](mailto:IMTA_MUAYTHAI@YAHOO.COM) براى ارتباط خوانندگان گرامى

کليه حقوق مادى و معنوى براى مؤلف محفوظ است

## فهرست مطالب

| عنوان                                   | صفحه |
|-----------------------------------------|------|
| پیشگفتار.....                           | ۶    |
| بخش ۱: آشنایی با موی تای                |      |
| تصاویر باستانی.....                     | ۱۱   |
| موی تای و تاریخچه آن.....               | ۱۵   |
| ارزش و منزلت موی تای.....               | ۲۳   |
| چشم اندازی به ادوار تاریخی موی تای..... | ۲۵   |
| نای خانوم توم.....                      | ۳۲   |
| سربازی با شمشیر شکسته.....              | ۳۵   |
| کاد چرگ.....                            | ۳۷   |
| موی بوران.....                          | ۳۹   |
| موی چایا.....                           | ۴۱   |
| استادیوم بوکس راجا دِمرن.....           | ۴۳   |
| استادیوم بوکس لومپینی.....              | ۴۷   |
| استادیوم بوکس رانگسیت.....              | ۴۹   |
| موزیک همراه کننده مسابقات موی تای.....  | ۵۳   |
| وای کرو.....                            | ۵۵   |
| پوشش های سنتی موی تای.....              | ۵۸   |
| کراپی کرابونگ.....                      | ۶۱   |

بانوان و موی تای..... ۶۳

## بخش ۲: سازمان های موی تای وسیر جهانی شدن آن

- انجمن موی تای حرفه ای تایلند..... ۶۷
- انجمن آماتور موی تای تایلند..... ۶۹
- فدراسیون آماتور موی تای آسیا..... ۷۶
- فدراسیون بین المللی آماتور موی تای..... ۷۷
- شورای جهانی موی تای..... ۸۱
- فدراسیون بین المللی آماتور موی تای..... ۸۵
- موی تای علیه اعتیاد..... ۸۷
- فدراسیون جهانی موی تای..... ۹۰
- فدراسیون جهانی موی تای حرفه ای..... ۹۳
- انجمن آماتور موی تای تایلند..... ۹۵
- تاریخچه موی تای ایران..... ۹۷
- فول موی تای (موی تای - کیک بوکسینگ)..... ۱۰۰
- فعالیت های موی تای ایران..... ۱۰۲

## بخش ۳ اصول و مبانی آموزش موی تای

- تجهیزات و لوازم مورد نیاز در موی تای..... ۱۰۷
- نقاط حساس و آسیب پذیر بدن انسان..... ۱۱۳
- تمرینات روزانه-پی ریزی مهارتها و توانایی ها..... ۱۱۹
- بانداز کردن مشت..... ۱۲۵
- اصول اساسی گارد، تغییر مکان وجابجایی در موی تای..... ۱۲۸
- کائو بونگ..... ۱۳۶

|          |                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| ۱۴۳..... | مای موی تای.....                                             |
| ۱۴۵..... | می مای موی تای.....                                          |
| ۱۵۳..... | لوک مای موی تای.....                                         |
| ۱۶۱..... | مشت.....                                                     |
| ۱۷۳..... | آرنج.....                                                    |
| ۱۸۳..... | زانو.....                                                    |
| ۱۹۱..... | پا.....                                                      |
| ۲۰۱..... | اصول مهم و ضروری در مورد شیوه تمرینات هنر جویان موی تای..... |
| ۲۰۴..... | باید ها و نبایدها در رینگ.....                               |

#### بخش ۴: تغذیه و بدن سازی بدون دوپینگ

|          |                                             |
|----------|---------------------------------------------|
| ۲۱۱..... | نکات کلیدی روز قبل از مسابقه.....           |
| ۲۱۵..... | نقش مواد معدنی در فعالیت های ورزش.....      |
| ۲۲۰..... | تأثیر ویتامین ها در افزایش کارایی ورزش..... |

#### بخش ۵: قوانین و مقررات مسابقات موی تای حرفه ای و آماتور

|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| ۲۲۷..... | تاریخچه داوری موی تای در ایران.....               |
| ۲۳۲..... | موی- وای کرو.....                                 |
| ۲۳۵..... | قوانین و مقررات موی تای آماتور.....               |
| ۲۶۹..... | قوانین و مقررات موی تای حرفه ای.....              |
| ۲۸۳..... | قوانین موی تای حرفه ای برای افراد زیر ۱۵ سال..... |
| ۲۸۴..... | قوانین و مقررات برای مسابقات بانوان.....          |
| ۲۸۵..... | اصطلاحات داوری.....                               |

## به نام خدا

### پیشگفتار

موی تای ورزش جذاب و هیجان انگیز دهه اخیر که از سال ۱۳۷۸ فعالیت رسمی خود را در ایران آغاز کرده است ، علیرغم فراز و نشیب های فراوان که پیش روی خود داشته، توانسته است با حضور منظم خود در میادین بین المللی به جایگاه های ارزنده جهانی ، از جمله کسب کاپ قهرمانی جهان ۲۰۰۲، کسب کاپ نایب قهرمانی جهان ۲۰۰۳، کسب کاپ نایب قهرمانی آسیا اقیانوسیه ۲۰۰۴ دست یابد. با وجود آن که از قدمت موی تای چند هزار سال می گذرد، هنوز اصالت و سنت کهن خود را در دنیای امروزی حفظ کرده و آداب و رسوم خود را در میادین جهانی و آسیایی به نمایش می گذارد و همچنان که موی تای روند رو به رشد و سیر جهانی شدن را طی می کند، به مشغله هزاران ورزشکار نیز در هر کشوری تبدیل می شود و نیاز به تامین اطلاعات و دانش روز آن برای کشورهای عضو ضرورتی در مسیر توسعه موی تای ، همگام با سازمان های جهانی آن می باشد.

در دهه پایانی قرن بیستم ، فرآیند جهانی شدن موی تای توسط دست اندر کاران آن در تایلند مهد این ورزش ، شتاب بیشتری به خود گرفت و همواره سعی بر آن بوده است تا با ایجاد راه های افزایش و جذب اقبال عمومی ، شکوفایی و توسعه این رشته هر چه سریعتر حاصل شود. دیدگاه های مختلف در عرصه مدیریت جهانی این ورزش در بین مسئولین

ذیربط و ایجاد سازمان های مختلف بین المللی باعث تلاش مضاعف برای توسعه سریع این رشته شده و از سوی دیگر عدم یکپارچگی بین مدیران ورزشی کشور تایلند موجب شده بود تا پیوستن موی تای به مراکز جهانی ورزش، با اندکی تأخیر مواجه شود ولی آنچه مسلم است در این مسیر تلاش های بسیاری به کار رفته است، زیرا که در طول دهه گذشته رشته موی تای توانسته با حضور در بازی های المپیک جنوب شرق آسیا، سی گیمز (Sea Games) و نیز با حضور در سیزدهمین دوره بازی های آسیایی Asian Games<sup>th</sup> 13 و اولین دوره بازی های آسیایی داخل سالن (1<sup>st</sup> Asian Indoor Games) موفق به کسب تاییدیه شورای المپیک آسیا (OCA) گردد، همچنین در بعد جهانی نیز موفق شده است تا از مراحل پذیرش آن عبور نماید و در ۷ آوریل ۲۰۰۶ در اجلاس جهانی فدراسیون های بین المللی ورزشی (Gaisf)، که عضوی از خانواده المپیک بین المللی می باشد جهانی شدن رشته موی تای مورد تأیید قرار گرفت و موی تای نیز رسماً به "بازی های جهانی" (World Games) و "بازیهای دانشجویان جهان" (Universiad) پیوست.

با نگاهی به جهانی شدن موی تای و لزوم ارزیابی موقعیت موی تای ایران در عرصه های بین المللی، نشانگر آن است که این ورزش در کشورمان نه تنها از مرحله مقدماتی عبور کرده بلکه با تلاش دست اندر کاران آن نیز به قطب مهمی در جهان موی تای تبدیل شده است و نگاهی به عملکرد و سوابق فعالیت آن مؤید آن است که موی تای ایران در حال حاضر به عنوان کشور اول غرب آسیا، جزو چهار کشور برتر آسیا و همچنین جزو هشت کشور برتر جهان مطرح می باشد.

با توجه به چشم انداز آینده این ورزش و برنامه های شورای المپیک آسیا و سازمان های جهانی، چالش های بزرگی فرا روی کشور های منطقه آسیا از جمله ایران وجود دارد و این مهم توجه و حمایت مسئولان ورزش کشور را بیش از پیش طلب می نماید و در این برهه از زمان به منظور حفظ دستاورد های موی تای ایران، ایجاد ساختار ملی و سازمان دهی منسجم، حمایت شایسته از قهرمانان، مربیان، داوران، پیشکسوتان، ورزشکاران و دست اندر کاران این رشته، ایجاد زمینه های مناسب برای کشف و پرورش استعدادها و ...

ضرورت تأسیس "فدراسیون موی تای ایران" نیاز جدی این جامعه ورزشی بوده و امید داریم در آینده نزدیک شاهد تحقق یافتن آن باشیم.

کتاب حاضر که پیش روی شماست ضمن ارائه مطالب فنی، نگاه اجمالی به پیدایش موی تای و سیر تکاملی آن در جهان دارد و سعی مؤلف نیز بر آن بوده تا در دهه گذشته با حضور در مجامع جهانی، ضمن دفاع از شایستگی های ملی کشورمان و در راستای تحولات جهانی این رشته، ایران نیز نقشی مهم و تأثیر گذار در فعالیتهای جهانی و ارتقای موقعیت موی تای داشته باشد.

دکتر ناصر عبادتی

عضو هیئت رئیسه موی تای ایران

و غرب آسیا

آذر ماه ۱۳۸۴