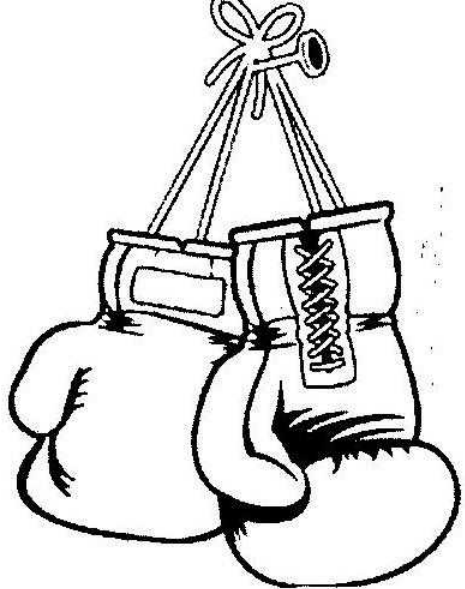




آموزش بوکس

محمد علی پور

(مربی و داور رشتہ خدراسیون بوکس)

www.Ketab.ir

سرشناسه	: علی پور، محمد، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش بوکس/ محمد علی پور.
مشخصات نشر	: تهران: منوچهری، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۳ص.: مصور
شابک	: 978-600-5994-35-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: بوکس -- تعلیم
موضوع	: Boxing -- Training
موضوع	: بوکس
موضوع	: Boxing
رده بندی کنگره	: GV۱۱۳۷/۶/ع۸۱۸ ۱۳۹۶
رده سی دیوی	: ۷۹۶/۸۳۰۷
شماره کتابخانه ملی	: ۴۷۶۵۰۰۹



انتشارات منوچهری

عنوان: آموزش بوکس

نویسنده: محمد علی پور

ویرایش: داریوش استکی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

ناشر: انتشارات منوچهری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: سورنا

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

آدرس: خیابان جمهوری شرقی بعد از باغ سپه سالار روبه روی پاساژ اروپا پلاک ۱۰۹

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹-۶۲۲۴۱۵۹

فهرست مطالب

فصل یک : ۱۸

. تاریخچه مشتمل زنی

. قهرمانان قبل انقلاب

. قهرمانان بعد از انقلاب

فصل دوم : ۳۶

. آشنایی با وسایل بوکس

فصل سوم : ۴۹

. تجهیزات بوکسور

فصل چهارم : ۶۴

. آموزش بوکس

فصل پنجم : ۱۳۵

. استقرار دست ها

فصل ششم : ۱۷۴

. تکنیک های چپ و راست

فهرست مطالب

فصل هفتم : ۲۰۰

. مربی و کار آموز

. مربی و کمک مربی

فصل هشتم : ۲۱۳

. قوانین داوران

فصل نهم : ۲۴۱

. خطاهای بوکس

فصل دهم : ۲۷۰

. بدنسازی

فصل یازدهم : ۳۰۱

. خود را بیازمائید



یا ذالجلال

ورزش بوکس ورزشی است که برخلاف ظاهر خشنی که دارد دارای تاثیراتی ویژه بر ذهن و بدن انسان می باشد . ممکن است که خیلی از خانواده ها در ابتدا از ورود فرزندان به این عرصه جلوگیری کنند و یا اگر فرزندان آنان وارد این عرصه شده باشند هم شه نگران آسیبهای احتمالی آن باشند ولی بهتر است بدانیم این ورزش سخت و طاقت فرسا می تواند تاثیری بسزا بر اعتماد به نفس ، افزایش تمرکز و هماهنگی حرکتی بین عضلات انسان داشته باشد .

همانطور که از کلمه اعتماد به نفس برمی آید ، اعتماد به نفس یعنی اعتماد به خویشتن ، اعتماد به آنچه به دست می آید و یا اینکه داریم ، اعتماد به تمام داشته هایمان در حقیقت اعتماد به نفس عاملی است که ، فرد اجازه می دهد تا از خود تصویری مثبت و واقعی داشته باشند . افراد با اعتماد به نفس به توانایی هایشان اعتماد می کنند و احساس می کنند که می توانند بر زندگی شان کنترل داشته باشند و باور آنها بر این است که بطور منطقی قادر به انجام کارهایی که می خواهند هستند . داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد قادر به انجام همه کاری هست بلکه افراد با اعتماد به نفس انتظارات واقع گرایانه ای از خود دارند . حتی وقتی که بعضی از انتظاراتشان برآورده نمی شود دیدگاه مثبت شان را حفظ میکنند و خودشان را دوست خواهند داشت . بدون شک کسیکه بعنوان بوکسور وارد رینگ بوکس میشود تلاش میکند تا برنده میدان باشد و مسلما هر مبارزه یک برنده و یک بازنده دارد ، بطور منطقی شخص برنده پس از بالا رفتن دستهایش احساسی عالی از برد خود دارد پس اعتماد به نفسش افزایش پیدا میکند ولی شخص بازنده

چطور؟ اینجاست که اگر فرد بازنده دارای اعتماد به نفس کافی باشد تصمیم می گیرد تا مسیر مبارزه را در مسابقات بعدی طی کند و برنده میدان باشد. یادتان باشد کسانی که اعتماد به نفس کمی دارند از حضور در رینگ بوکس سر باز می زنند چراکه بوکسورها یاد گرفته اند که ورود به رینگ یعنی خطر پذیری و فقط با اعتماد به نفس بالا می توان چنین ریسک بزرگی را پذیرفت. همچنین ورزش بوکس عاملی است که می تواند سبب افزایش مزایای روانی گردد. کلینتون مک کینز و هیلاری لیسندن در کتاب (تناسب اندام با بوکس) می گویند که چگونه ضربه زدن به نیسه بوکس و تمرکز بر مشت زنی و ترکیب ضربات، امکان رهایی از ناامیدی، حس ناامیدی و حس تهاجمی را برای شما به ارمغان می آورد. در دین مبین اسلام یکی از بزرگترین گامان حس ناامیدی است و شما با زدن ضربات صحیح می توانید از بروز حس ناامیدی خود جلوگیری نمایید، همچنین یادآوری می کنند که چگونه عناصر تخصصی بوکس مانند مشت زنی سرعتی با توپ و جست و خیز کردن، می تواند به ایجاد نظم و تمرکز مناسبتان به آزاد کردن فشار ذهنی تان کمک کند و این رهاسازی سبب رسیدن به سطح عمیقی از آرامش میشود.

تأثیر دیگری که بوکس بر ذهن و جسم افراد می گذارد افزایش واکنش های سریع می باشد. این عکس العمل های سریع در تناسب اندام و زنا که اهمیت زیادی دارند. بوکس، هماهنگی دست با چشم را بهبود می بخشد و به شما امکان می دهد که در برابر مشت ها جا خالی دهید و تنها در چند ثانیه، مشت های سریع بزنید. هنگامی که عکس العمل های سریع داشته باشید، در مواقع مهم، سریعتر واکنش نشان می دهید. البته این مساله در افراد سالخورده و میانسال مهمتر است. هماهنگی بهتر دست با چشم، تعادل و تفکر سریع را بهبود می بخشد، به شما امکان می دهد که تصمیمات بهتری بگیرید و اتفاقات بهتری را رقم بزنید. تحقیقات نشان می دهد که ورزشکاران در بسیاری از موارد مشکلات روانی کمتری نسبت به سایر افراد داشته و می توانند رفتارهای مناسب تری در مقابله با استرس به نمایش بگذارند.

همچنین افسردگی، ناامیدی و بی‌انگیزگی کمتری در این افراد مشاهده می‌شود. برخی مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به طور منظم و مداوم ورزش می‌کنند، در اکثر اوقات و در شرایط سخت تصمیمات بهتری می‌گیرند و قادرند فشارهای روحی خود را آسان‌تر کنترل کنند و بر اوضاع مسلط شوند. برخی یافته‌ها حاکی از آن است که انجام طولانی مدت فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند در کاهش سطح هورمون کورتیزول و بهبود علائم استرس تاثیر بسزایی داشته باشد. هورمون کورتیزول در پاسخ به استرس و از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود و انجام فعالیت‌های استقامتی با شدت بالا تاثیر بیشتری در کنترل استرس داشته است. همیشه این‌ها به خاطر داشته باشید، اگر می‌خواهید تمدد اعصاب کنید و خشم فروخوردن را خالی کنید، دستکش‌های بوکس به دست کنید و کیسه بوکس را با مشت‌های ناخن‌ها نزنید. بوکس، راهی عالی برای تسکین استرس است زیرا ورزشی ستیزه‌جویانه است، به شما اجازه می‌دهد احساسات بسیار منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنید. شما با بوکس، این کار را به سالم‌ترین شیوه ممکن انجام می‌دهید. اگر برای مبارزه آماده هستید، با یک دوست مسابقه بدهید. مسابقه مشت زنی، راهی شادی‌بخش برای رسیدن به آرامش می‌باشد.

ان شالله پس از مطالعه این کتاب که نویسنده تلاش کرده است تا تمام نکات تکنیکی این ورزش را به رشته تحریر درآورد، انگیزه‌ای قوی در شما به جهت ورود خود یا فرزندان‌تان به رشته بوکس ایجاد کند و ما بتوانیم با پشتوانه‌ای میلیونی نام کشورمان ایران را در میادین بین‌المللی در جهان سرافراز نماییم.

جلال امینی

روانشناس و مدرس دانشگاه

یاحق



قل هو الله احد

مقدمه مولف:

ورزش به طور کلی باعث سلامتی و نشاط روح و جسم انسانهاست .

ورزش به عنوان وسیله ای برای رشد و تکامل روحی و جسمی بشر نقشی مهم و استثنای دارد .

بوکس نیز، هر چند به نظر ورزش هاست ، هر چند ظاهراً ورزشی خشن به نظر می رسد .

امروزه با بکار گیری شیوه های برین آموزش و مقررات سخت گیرانه مسابقات و نیز استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنه (د، مکش، کلاه، بیضه بند، لثه) از آسیب دیدن ورزشکار پیشگیری می شود . این مهم - خصوصاً برای نونهالان و نوجوانان که در سنین رشد هستند بیشتر رعایت شده تا درجه تخریب انرژی و آرام سازی روحی و روانی آنها شده و زمینه ساز فعالیت های موفق اجتماعی و تحصیلی بدون استرس و تنش می شود .

برد و باخت در مسابقات بوکس آماتوری بر اساس امتیاز و حرکات فنی است، نه بر اساس ضربات و ناک دان و یا ناک اوت کردن حریف .

این کتاب حاصل تجربیات عملی چند ساله و حدود یکسال کار تحقیقاتی و نوشتاری اینجانب است . هدف این کتاب آموزش صحیح بوکس با بیان ساده و با استفاده از تصاویر، برای یاد گیری آسان و سریع نونهالان و نوجوانان کشورم

می باشد . امیدوارم با حمایت مسئولین و خانواده های ایرانی شاهد پرورش و
پیروزی نوجوانان و جوانان مهین اسلامی در عرصه های بین المللی بوکس باشیم .

محمد علی پور

خرداد ۱۳۹۶

www.ketab.ir