



محمد رضا درخشانپور
(کارشناس فنی بوکس)



آموزش بوکس

محمدرضا درخشانپور

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۳۳۰ صفحه

فروست: ۱۷۶

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۵۶ - ۷۷ - ۷

ایر طرح بند محمدرضا درخشانپور

«حق چاپ برای مولف محفوظ است»

«هرگونه استفاده از نام یا قسمتی از این اثر بدون اجازه و دریافت کتبی از مولف

حروفچینی، چاپ مجدد و کپی یا پخش گردد شخص خاطی مورد پیگرد قانونی قرار

خواهد گرفت»

قیمت ۳۰۰۰ تومان

مرکز پخش و فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان ولیعصر، کوچه نیک‌پور، پلاک ۶

www.bamdadketab.com

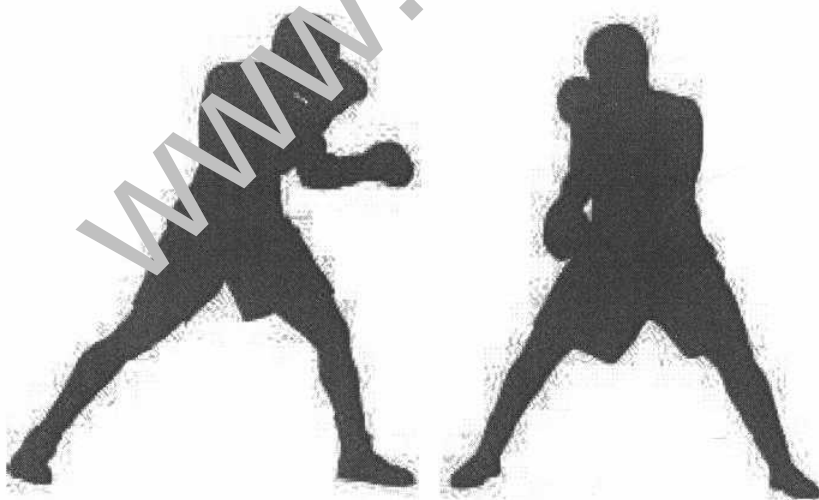
varzesh_pub@yahoo.com

تلفن: ۴-۶۶۴۸۱۲۴۳

نمابر: ۶۶۹۷۴۱۶۲

سرشناسه	: درخشانپور، محمدرضا، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش بوکس / محمدرضا درخشانپور.
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۰ ص: مصور
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۷۷-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
موضوع	: بوکس - تعلیم - Boxing - Training
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۸۱۴ د/۶/۱۱۳۷GV
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۳۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۹۲۷۷۳

۱۵	(۱) پیش فصل (تجهیزات و اصول بوکس)
۲۳	(۲) فصل اول: گارد
۴۵	(۳) فصل دوم: تکنیک
۱۲۵	(۴) فصل سوم: تاکتیک
۱۳۱	(۵) فصل چهارم: عمل‌ها و عکس‌العمل‌ها
۲۲۵	(۶) فصل پنجم: ضربات در چه وضعیت‌هایی زده می‌شوند
۲۳۳	(۷) فصل ششم: وضعیت پاها در یارگیری
۲۴۷	(۸) فصل هفتم: چگونگی با بوکسور چپ‌دست مبارزه کنیم
۲۶۵	(۹) فصل هشتم: رموز و مهلهای فنی بوکس
۳۲۱	(۱۰) فصل نهم: پندها و اندرزها



اساس استواری و پایداری جهان هستی نظمی است که گشش و رانش انرژی مغناطیسی علت و معلول آن است. اگر جهان را علی می‌گویند بدین سبب است که هر کُنش اگر چه زاینده واکنشی است خود زاینده کُنشی دیگر است. علی بودن یعنی پدیداری ابدی و این پدیداری نیازمند نظامی است تا پایدار نیز باشد. نخستین قوانین بشری معلول ادراکی تجربی هستند یعنی الگوی قوانینی که بشر موسس آنست طبیعت است.

نظم در طبیعت به بشر آموخت تا به واسطه قانون پدیداری خویشتن را پایداری ببخشد اگر نه با توحشی که در نوع انسان نهادینه شده بشریت خیلی پیش از این‌ها معدوم می‌گشت. این قوانین در گذار از زمان موجب شدند بشریت با هر تجربه بنیانگذار دانشی نوین در چارچوب قوانین بوده آن دانش تئوری را عملاً بکار گیرد. تجاربی چون خط، هنر، علوم طبیعی و ماوراء الطبیعی، تجارب فردی و مدنی، حمله و دفاع و اصولاً آرایش لشگری و کلیه اصول کشوری که امروزه از اهمیت استراتژیک برخوردارند. تجاربی که در این مابین صورت دانش درآمده و تحصیل می‌شوند.

یکی از مهم‌ترین این دستاوردهای تجربی که خیلی زود شناخته و قانونمند شده و امروزه صورتی رشد یافته دارند ورزش است. ورزش به انسان آموخت که قادر است در حل بسیاری از مشکلات مدنی و مابین تمدن‌ها کمک موثر باشد.

ورزش نیز همانند هر امر دیگری که حاصل تجربه انسان است در چارچوب قوانینی بدوی تا پیشرفته فرهنگ جوامع انسانی را تحت الشعاع خویش قرار داده و امروزه بسیار معدود و انگشت شمارند افرادی که این دانش مفرح را به‌عنوان مقولای ریاضتی و صددرصد موثر در زیست بهتر بشمارند و حتی خود مبادرت به ورزش نکنند یا نکرده باشند. مردم امروز همان همانند روزگاراتی پیش از این تعلق خاص به ورزش داشته‌اند. اگر چه در اعصار پیش‌ریزش آنها از مقدمات آمادگی و ملزومات محتوم سپاهیان و جنگجویان تلقی می‌شد لیکن امروزه علاوه بر اینکه در سربازی در نیروی لشگری موظف به طی دوره‌های آمادگی جسمانی است ورزش یک دستورالعمل دستیابی به صلح است.

شایان ذکر است که همچون جاذبه‌های هنر جذابیت ورزش نیز در همزیستی مسالمت آمیز بشریت نقشی عمیق را ایفا کرده و لذا نفس ورزش با وجود برخوردار شدن استراتژی و فنون تکنیک و تاکتیک که لازمه آمادگی جنگجویان است به دلیل ریزنقش‌های فراخشان در تمدن یک هنر محسوب می‌شود. هنری که رزم و بزم را در هم آمیخته و حرکت و سکون را در حیات بشری به زیبایی‌هایی شادی بخش حیات تبدیل کرده است.

چنان که اشاره شد نظم از اصول و اساس هر دستورالعمل تجربی است که امروزه به‌عنوان علم و دانش مطرح است. ورزش نیز از این قاعده مستثنی نیست و این تجربه شگرف در تاریخ معاصر به دانشی بی‌نهایت جذاب و پیچیده مبدل شده است.

امروز ورزش دانشی است کاملاً فنی که تخصصاً در آکادمی‌ها و دانشگاه‌های سراسر جهان تدریس می‌شود و از مهم‌ترین اهداف این تلاش‌های تخصصی و حرفه‌ای کسب افتخار و تربیت قهرمانان بین‌المللی است. هنرجویان و دانشجویان علم ورزش که خروجی آن صدها شاخه و هزاران فن است تحت نظر مربیان و اساتید مجرب و دانشمند نه فقط پیچیدگی‌های علم ورزش را می‌آموزند بلکه با تمرین و ممارست بسیار با اجرای دقیق قوانین و اصول ورزش پرورش می‌یابند و جسم و روح را با یادگیری اساس پرورش می‌ورزند.

به عنوان پژوهشگری که ایام نوجوانی و جوانی را با اشتیاق به یادگیری انواع مهارت‌های ورزشی گذرانیده‌ام آموخته‌ام که نتایج بار و بهره رساننده در هر یک از رشته‌های این دانش فنی تنها و تنها به روش‌های آموزشی که آشکارکننده اهمیت نقش آموزگاران است بستگی و پیوستگی دارد. هر چه آموزگار با استراتژی، هنر و دانش آشناتر بوده و آموخته‌تر باشد نه فقط آموزه‌های وی اثربخش‌ترند که آمادگی جسمانی و روحانی برای پرورش روان و بدن موثرتر و کاربردی‌تر بوده و فعل ورزش نقش حقیقی خود را در بالقوه‌ها ایفا کرده و نیز هدف چه تندرستی باشد یا قهرمانی اثرگذارنده‌تر است. با این وصف تردیدی نیست که مهم‌تر از تمرین شخص مربی خواهد بود و این به واقع شخصیت اوست که تمرین و آثار آن را شاخص می‌نماید. تمریناتی که نه تنها به شخم زدن تن عنایت دارند بلکه برای آنچه در روان کاشته و از آن برداشته می‌شود نیز اهمیت ویژه قائلند لذا دیده و شنیده‌ایم که در چند دهه گذشته اخلاق نقشی اعم و اهم هم در ورزش آماتور و حرفه‌ای داشته بازی جسمانی نه برای روح ورزشکاران که برای روان تماشاگران آنان نیز به نوعی کلاس درس و عبرت آمیز مبدل شده است.

ورزش از جذاب‌ترین دانش‌ها و مهارت‌هاست و البته سالم‌ترین تفریح و سرگرمی شناخته شده است. در میان ورزش‌های شناخته شده بی‌شمار بوکس (جعبه مشت) از پرتعدادترین ورزش‌های امروز جهان است. ورزش که نه فقط در کشور مخترع آن که در بسیاری از ممالک امروز جهان ورزشکاران برجسته و تماشاگرانی با احساسی بالغ رد و به جرأت می‌توان گفت که به لحاظ برخورداری از کیفیت استراتژی و کمیت تکنیک‌ها، تا یک‌ها، "رزمی" (منظور از رزمی حضور یک حریف بالقوه یا بالفعل و فعل رزم و رقابت است) و همچنین به اتخاذ جاذبه‌های خصوصی و عمومی در جوامع رکورددار و از برترین‌ها و بالاترین‌هاست.

یک ورزش تمام عیار که هنر، فرهنگ، دانش و فن را با احتساب هوادارانش یکجا دارد. شخصا هنر، فرهنگ، دانش و فن را در تمام این رشته ورزشی دریافته و پی به ظرافت‌ها و لطافت این رشته به ظاهر خشن برده‌ام.

بوکس آماتور به جز در چند کشور که دانش و فرهنگ و هنر را به خدمت گرفته‌اند به واقع مشهود نیست. در کشور ما با کمال تأسف بنا بر دلائلی که نخستین آنها اغراض قومی و حزبی است بوکس آماتور بی بهره از بکارگیری فرهنگ علمی است و مسئولین این رشته همچون بسیاری از رشته‌های ورزشی حائز اهمیت در دنیا تنها به حضوری نمایشی و پاسداشت دلبسته‌ها بسنده کرده‌اند لیکن کاستی‌هایی این چنین روح سلحشوری را در بسیاری از پهلوانان بی‌رمق کرده و سرسختانه نزد مربیان مجرب آموزش دیده با یادگیری نکات عمومی و تخصصی درجهت کسب افتخارات شهری و کشوری مساعی فردی دارند. افسوس که تلاشهای بسیاری از جهادگران ورزش کشور حریف دلائلی که همگان آگاهند و رسانه‌ها همواره سعی در اشعار آن دارند عقیم مانده و بالفعل‌هایی بسیار تنها حیات جینی داشته و اغلب هرگز متولد نمی‌شوند.

ورزش دارای خلق و خَلقی است. خلق ورزش عبارت از دانش و فن است و خلق آن فرهنگ و هنر نهفته در دانش‌ها و فنون که بی‌شک نزد آگاه‌ترین و دلسوزترین استادان و مربیان برای انتقال به امانت قرار دارد. این خلق و خَلق که ماده و معنی ورزش هستند مفهوم نخواهند بود مگر به مدد علم تفهیم از مربی به متربی چرا که تفاهم فی مابین مربی و متربی اصلی‌ترین عامل انتقال استراتژی و هدف است. تفاهم نیز با گذار از زمان صورت جدیدی خواهد داشت زیرا جسم و روح دانش بسوی کمال رو به رشد است.

به عبارتی ورزش که از انواع دانش‌ها و مهارت‌هاست رشد روزانه داشته و از آنجا که مربی همواره در تقابل با حریفی آشنا به علم روز خواهد بود مربی نیز می‌بایست به روز باشد. برخلاف شعارها که حربه مدعیان پوشالی است تنها تورنومنت‌ها هستند که آشکار کننده میزان آگاهی و توانایی مسئولین فدراسیون‌ها و مربیان و مربیان هر کشور است. پذیرش تکنولوژی اطلاعات که خود دانشی برای پردازش آن برای کاربرد مهارت می‌طلبد قادر به ایجاد تفاهمی است که منجر به توفیق و پیروزی می‌گردد.

آنچه پیش روی خواننده این اثر قرار دارد تازه‌ترین دانش‌ها و ارزنده‌ترین تجارب در قالب فایلی نوشتاری است که نه فقط برای هنرجویان بوکس آماتور کشورهای صاحب بوکس که نزد هنرمندان بوکس حرفه‌ای جهان اطلاعاتی است که تمام دانش و مهارت آنان را شامل می‌شود. دانش و مهارتی که از مربیان به مربیان منتقل گشته و با تکیه بر این اطلاعات و کاربرد هوشمندانه آن در هر لحظه از رزم برنده اثر رینگ خارج شده‌اند. به عنوان یک پژوهشگر در علوم اطلاعات و ارتباطات که دانش‌ها و مهارت‌ها مشمول حوزه آنند با شناختی که از نگارنده اثر و ورزش جذاب بوکس دارم نگارش مقدمه‌ای درخور را به پرفته رساندم. امید می‌کنم که اثر حاضر بیشتر هرگز چنین ارزنده نگاشته نشده و به چاپ و انتشار نرسیده است و شما خواهد توانست بهترین راهنما برای ورزشکاران و مشتاقان این رشته ورزشی چه در داخل یا خارج از کشور باشید.

با مطالعه اثر نخستین نویسنده این کتاب و اطلاع از محتوای اثر حاضر خرسندم که آموزه‌های نفیس و منحصر به فرد نگارنده این اثر به هر مربی و رهگشای اصحاب بوکس کشور خواهد بود. نیز توصیه می‌کنم فدراسیون‌ها با جدیت را امر با اهمیت تحقیق و تشویق محققین ورزشی این خوی و رفتار پسندیده را مورد حمایت قرار داده و به آن موثر باشند بلکه حسن نیت شخصی خود را برای تماشاگران‌شان به نمایش بگذارند زیرا رهنما و رهگشای ورزش کشور و نوجوانان دیروز و جوانان امروزی خواهند بود که پیرانه سر هوای جوانی دارند و به هزار امید و انتظار عنقریب جانشین آموزگاران‌شان خواهند بود و به سال آزمایش خواهند پیوست. توجه نگارنده مقدمه به آموزه‌هایی است که سطح دانش، فن، فاعل و هنر را در ورزش و ورزشکاران خاصه در رشته شاخص بوکس ارتقا داده و موجب سربلندی قهرمانان و بر زمین عزیزمان می‌گردد. لذا الویت و اصرار نگارنده بر اصلاح روابط حرفه‌ای است که احترام متقابل و مسی نخستین آن است. درسی که اگر هم‌نوع بیاموزیم قادر به آموزش آن به هم‌نوع خواهیم بود و گام به سوی توفیق خواهیم برداشت.

بهترین آموزش‌ها عالی‌ترین نتایج را در پی خواهند داشت و این یک شعار پرشور نیست که مسکن غم‌ها و آرام‌بخش دردها باشد بلکه تجربه‌ای است معرفتی که قهرمانان بارها آزموده‌اند.

کتابی را که هم اکنون در پیش رو دارید کتابی است ارزنده و جامع که بدون شک به لحاظ آموزش می‌تواند برای مربیان و ورزشکاران مرجع و راهنما قرار گیرد.

در اثر پیشین این نویسنده توانا من خود را مجاب دانستم که او را استاد بنامم لیکن با مطالعه این کتاب نادر و ارزشمند خود را ملزم می‌دارم که او را پیشکسوت و راهنما بنامم، یقیناً او کسی جز جناب آقای محمدرضا درخشانپور نخواهد بود.

لذا به پاس زحمات و خدمات این بزرگوار قدرانی، تمجید و کمال تشکر را بعمل آورم.

علی شعبی دبیر اسبق کمیته آموزش بوکس کشور
مدرس اسبق فدراسیون بوکس کشور
مدرس هیئت بوکس استان تهران

استاد گرامی جناب آقای محمدرضا درخشانپور
با سلام و احترام

تلاش و کوشش حضرتعالی در تالیف این کتاب و انتقال معلومات و تجربیات ارزشمند شما حقیقتاً قابل ستایش است. اینجانب بر خود و افقه علمی دانه از زحمات شما استاد گرانقدر تقدیر و تشکر نمایم. از خداوند متعال برایتان سلامتی، موفقیت رستمی و رسیدگی را مسئلت دارم.

ارادتمند شما محمد شهبازی داور آبی

نام خدا سر آغاز کتاب زندگی و سلام سر آغاز هر کلام

ضمن تبریک به استاد محمدرضا درخشانپور که زحمت بسیاری را متقبل شدند تا دانش، تجربیات و مطالعاتشان را طی کتابی ارزنده با عنوان آموزش بوکس که تکنیک‌ها و فنون و تدابیر روز دنیا را به رشته تحریر در آوردند. اینجانب به عنوان مطلع در این رشته ورزشی باید عرض نمایم تاکنون چنین کتاب مفید و جامعی جهت یادگیری علاقمندان این حرفه سراغ نداشتیم و امیدوارم مربیان و ورزشکاران عزیز و گرامی در تهیه آن کوشا و با دقت مطالعه و اجرا نمایند تا موفقیت لازم نصیبشان گردد.

با احترام علی اکبر رستمی داور رسمی فدراسیون بوکس

در ابتدای نوجوانی بوکس را به عنوان رشته ورزشی دلخواه‌ام انتخاب کردم. بوکس برای من زندگی بود و نه تنها سرگرمی لذا بسان بسیاری ورزشکاران و ورزش دوستانی که می‌شناسیم و نمی‌شناسیم پرنده‌وار شاخه به شاخه نکرده و در عیار و آزمایش انواع ورزش‌ها باشگاه‌گردی نکرده و دلی هوس‌باز نسبت به مرور رشته‌های متنوع ورزشی نداشته‌ام.

امروز بسی خرسندم که ورزشی را در ابتدای راه برگزیده‌ام که اولاً در آن ثابت‌قدم بوده و ثانیاً آن را ممتازتر از هر ورزش دیگری یافته‌ام چرا که قد و قواره هر ورزش فردی و گروهی در سطح حرفه‌ای برابر است با بوکس آماتور.

شرکت کردن تیم‌ها و قهرمانان حرفه‌ای از سراسر دنیا در مهم‌ترین رویداد و رقابت بین‌المللی یعنی مسابقات المپیک که آماتورهای بوکس در آن قدرت‌نمایی می‌کنند خود گواه این مدعاست ضمن این‌که پیکار و نبرد قهرمانان این حرفه از روزهای نخست تا روز پایانی ادامه دارد و نیز کارنامه هر المپیک با مبارزه دو قهرمان سنگین‌وزن این رشته بسته خواهد شد و توزیع آخرین مدال رقابت‌ها به مبارز سنگین‌وزن این حرفه اختصاص دارد.

بنابراین شک المپیک که سودای هر قهرمانی است را بوکس آغاز کرده و پایان می‌بخشد. این در حالی است که المپیک حرفه‌ای‌ها در برابر سطح مسابقات بوکس حرفه‌ای کلاس B محسوب می‌شوند.

در اثر پیشینم که حاصل عباد و تحقیقاتم در بوکس است هر دانستی پیرامون این ورزش باشکوه را گرد آوردم تا موجبات ارضای کنجکاوی و مشتاقانش را فراهم کنم.

در همان زمان مردد بودم تا نخست مجموعه‌ای آموزشی مهیا کنم تا پاسخگوی نیاز مهارتی ورزشکاران باشد یا اثری از دانستی‌ها تدارک ببیست. با بررسی این مسئله به این نتیجه رسیدم که با توجه به اشتراک بگذارم.

به هر روی دانستی‌ها که حاصل مطالعات و تحقیقات سی ساله‌ام بود به‌عنوان اثر نخستین چاپ و منتشر شد و نیک‌بختانه مقبول طبع مردم صاحب‌نظر قرار گرفت و من امیدم را به ادامه کار و نگارش این مجموعه آموزشی که در نوع خود بدیع نیز هست مضاعف نمود.

نگارش دانستی‌ها به‌عنوان نخستین اثر معارف‌های بجا و درخور می‌باشد و خوانندگان و من ایجاد نمود تا کتاب آموزش که اگرچه جزئی‌تر است لیکن حائز اهمیتی خصوصی‌تر برای خردمندی‌ها است مکمل معارف اولیه قرار گرفته و ایجاد ارتباطی ثانوی اما نهایی می‌کند چرا که با مطالعه این اثر نخست مرابطه‌های واپسین‌ام با خوانندگان و متریبیان جدیدم به مراتب سطح و عمقی بیشتری یافت که باعث مسرت و مباهات است.

تردید نیست که اطلاعات در حوزه آموزش قادر است ارتباطات موثرتری برقرار نموده موجب شود تا نتایج دلخواه حاصل شود.

به شخصه هیچ نکته‌ای را جزئی نمی‌شمارم و بکارگیری خردترین مهارت‌ها نتایجی کلان را باعث خواهند شد.

بیست و سوم آبان‌ماه یک‌هزار و سیصد و نود و پنج _ محمدرضا درخشانپور