

سرناسه: آقاجانی، علیرضا، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور: هنرهای رزمی همگانی - مولف: علیرضا آقاجانی
مشخصات نشر: تهران: علیرضا آقاجانی، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: رحلی (A4/21×29cm)، ۳ ج.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)
فروست: سری کتابهای آموزشی الماس دانش
شابک جلد ۱: 978-600-04-8521-4: شابک دوره: 978-600-04-8560-3
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: فارسی - انگلیسی
یادداشت: واژه نامه
موضوع: هنرهای رزمی
Martial arts: موضوع
موضوع: هنرهای رزمی -- تعلیم
Martial arts -- Training: موضوع
موضوع: هنرهای رزمی -- قواعد
Martial arts -- Rules: موضوع
رده بندی کتک: ۱۳۹۶ ۷۱۱۰۱/۲۷۰۹
رده بندی دیوئی: ۷۹۶/۸
شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۵۹۸۹۵

نام کتاب: هنرهای رزمی همگانی
جلد: ۱ از ۳
مولف: علیرضا آقاجانی
مترجم:
تألیف و نمونه خوان:
ویرایشگر:
طراح گرافیک و نقاش: موسسه الماس دانش
حروف چین و صفحه آرا:
طراح جلد:
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ و سال انتشار: اول - ۱۳۹۶
چاپ و صحافی:
ناشر: علیرضا آقاجانی
آدرس و تلفن: خ سهروردی شمالی، ک زیبا، پ ۴۰، ط دوم، و ۵ - ۰۹۱۳۲۱۵۵۵۶۵
مرکز پخش:
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی متعلق به مولف است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

ردیف	عنوان	صفحات
۱	مقدمه	۴
۲	تاریخچه	۷
۳	نرمش های ضروری	۱۱
۴	واژه نامه / اصطلاحات	۱۳
۵	انواع حالت های ایستادن و ضربات	۱۶
۶	کاتاها	۲۹

www.ketab.ir

● ابتدا ۳ خاطره زیر را ملاحظه فرمائید:

خاطره ۱:

من از بچگی به دیدن فیلم های جناب آقای استاد بروس لی علاقمند بوده ام. زیرا وقتی خصلت هائی از قبیل زیر را در آن شخصیت می دیدم و نیز داشتن قدرت غلبه بر زشتی و پلیدی و سپس بدست آوردن پیروزی ها و موفقیت های او، بسیار لذت می بردم و برای ایشان احترام زیادی قائل بودم:

۱- صداقت (و سادگی)

۲- برقراری عدالت (و جوانمردی)

۳- عدم تجاوز (و رعایت حقوق دیگران)

۴- تلاش زیاد (و مستمر)

۵- ابراز محبت (و عشق)

۶- کمک (و نیکوکاری)

۷- ادب (و احترام)

خاطره ۲:

روزی یکی از استادان من پرسید: چرا اینقدر مشتاقانه، سخت و مستمر تمرین می کنی؟ آیا برای بردن در مبارزات؟ یا برای مقام آوردن در مسابقات؟ و یا...

من پاسخ دادم: فقط برای سلامتی بیشتر و آرامش خودم.

استاد لبخند رضایت بخشی زده و گفت: هم اینقدر چه گفت: این بهترین هدف برای یک رزمی کار واقعی است. هیچ وقت نشنوم فردی برای کتک کاری و زورگویی کردن به کسی انگیزه می آید و...!

خاطره ۳:

روزی یک مرد جوان به من گفت: استاد، ما آخر مبارزه گرفتیم. مبارزه می کنید؟...

من گفتم: خوب، آیا فکر می کنید در جوانمردی هم بتوانید از من ببرید؟ چونکه به هر حال حتی بچه ها هم بلد هستند چند تا مشت و لگد بزنند!

...

● همانگونه که در کتاب بیوگرافی کاری استاد (WHO AM I?) نیز آمده است، هتکلی که در هنرهای رزمی توانستم به درجه مربیگری برسم، به تحقیق در سبک های مختلف هنرهای رزمی مانند: (۱) کان فو تو آ، (۲) شوتو کان، (۳) شیتو ریو، (۴) کیوکوشین، (۵) وادو ریو، (۶) انشین کاراته، (۷) کونگ فو تو آ، (۸) فول کتناکت، (۹) کیک بوکسینگ و (۱۰) جیت کاندو پرداختم، و سپس با تمرین زیاد، کسب مهارت و تجربه موفق به تهیه کتاب هنرهای رزمی همگانی شدم.

● اما دلایل طراحی، ایجاد و تنظیم این سری آموزش ها به شرح زیر می باشند:

۱- با پیشرفت تکنولوژی کامپیوتر و ارتباطات، برای انجام امور نیاز به رفت و آمد نیست بنابراین فقر حرکتی و افزایش وزن و سستی بدن بوجود آمده است و نیاز به ورزش افزایش یافته است.

۲- با تورم اقتصادی برای اغلب افراد امکان بهره مندی از امکانات ورزشی گران قیمت مانند: اسکی، شنا، اسب سوار، تیراندازی و... وجود ندارد.

۳- با افزایش هزینه های زندگی و در نتیجه افزایش ساعات اضافه کاری از روی اجبار فرصت برای ورزش کردن محدود می باشد.

۴- با افزایش بیگاری و فقر و در نتیجه برآورده نشدن نیازها (چه برسد به آرزوها)، فشار روانی بر روی افراد افزایش و نگرش مثبت و در نتیجه روحیه امید به زندگی کاهش یافته است که این خود باعث گوشه گیری، افسردگی و... می باشد.

۵- با کاهش نشاط، شادابی و سلامت روانی بطور کلی بازدهی کاری کاهش می یابد و ارتباطات موثر نیز مختل می گردد و رشد سالم جامعه متوقف می شود.

* بنابراین نیاز به ورزشی با ویژگی های زیر وجود دارد:

- ۱- هوازی باشد، تا با کمک به سیستم اکسیژن رسانی به بافت های مغز، باعث افزایش کارایی مغز گردد.
- ۲- باعث افزایش روحیه برخورد با مشکلات و مسائل زندگی شود و فرصت موفقیت در زندگی را افزایش دهد.
- ۳- با ایجاد تمرکز حواس و دقت، پریشانی و آشفتگی ذهنی را از بین ببرد و به آرامش روحی کمک کند.
- ۴- با ایجاد نشاط و شادابی، امید به زندگی را افزایش دهد.
- ۵- آموختن حرکات ورزشی آن همگانی و فراگیر باشد.
- ۶- به رفع مشکلات فقر حرکتی بپردازد و باعث افزایش استقامت بدنی شود.
- ۷- باعث کاهش وزن، خوش اندامی، زیبایی و در نتیجه افزایش نگرش مثبت شود.
- ۸- بتواند به عنوان یک تفریح، سرگرمی مفید مطرح گردد.
- ۹- با اجرای تکنیک های آن، باعث افزایش اعتماد به نفس گردد.
- ۱۰- با انجام حرکات دو نفری و گروهی، ارتباطات و روحیه همکاری و کار گروهی را افزایش دهد.
- ۱۱- با افزایش انرژی و قدرت کنترل جسم و روح، توان تحمل فشارهای زندگی را افزایش دهد.
- ۱۲- گروه های سنی مختلف قادر به انجام این حرکات باشند.
- ۱۳- نیاز به تجهیزات، شرایط و مکان پر هزینه نداشته باشد (حتی در مکان های عمومی مانند پارک ها نیز قابل اجرا باشد).
- ۱۴- در مدت زمان نسبتاً کوتاهی بتوان آن را انجام داد (حد اکثر استفاده را نیز از آن برد (هفته ای سه روز، روزی یک ساعت).

۱۵- دارای رتبه و درجه باشد تا انگیزه پیشرفت و ادامه آن ورزش را در فرد افزایش دهد.

* خلاصه این سری آموزش ها در ۳ جلد (VOLUME) کتاب با سر فصلی به شرح زیر ارائه می گردد:

جلد ۱: تاریخچه، نرمشهای ضروری، اصطلاحات، انواع حالت های ایستادن و حرکات، کاتاهما.

جلد ۲: نرمشهای همگانی، روش تدریس، انواع مبارزه، بدنسازی، اصول مربیگری و نحوه آزمون.

جلد ۳: انواع غلبه بر حریف، دفاع شخصی، اصول داوری و نمونه آزمون، شکستن اجسام سخت، ماساژ.

* همیشه به خاطر داشته باشید که: برای اجرای برخی از تکنیک ها باید بسیار هوشمندانه و در زمان مناسب عمل کنید، و برای اجرای برخی دیگر باید بدنی نرم و منعطف داشته باشید و برای اجرای برخی نیز باید بدنی عضلانی و نیرومند داشته باشید.

* در اینجا لازم می دانم از تمام استادان خودم و به خصوص از آقایان سن سی حمید رضا مختاری و شیهان اکبر پوربهرامی صمیمانه تشکر کنم و آرزوی سلامتی و شادگامی همیشگی را برایشان خواهانم.

نمودار پیشرفت / موفقیت / عملکرد

مربی باید مانند یک مدیر حرفه ای عمل کند و هنر جو را به بالای پله های موفقیت هدایت کند (نمودار موفقیت). بنابراین در طول هر ماه هر گونه پیشرفت یا موفقیتی که هنر جو داشته است، توسط مربی یادداشت می گردد. هر موفقیت یک امتیاز دارد که مجموع آنها بر واحد زمان و بصورت ماهانه در نمودار ترسیم می گردند.