

آموزش جامع

یک بوکسینگ ۲

کانچو محمود سواری

کانچو مصطفی سواری

تابستان ۱۳۹۶

سخنان مولف :

خداوند را شاکرم که مرا یاری نمود تا باری دیگر گامی در راه پیشبرد اهداف ورزش بردارم. امیدوارم که با تألیف این کتاب ، آموزش جامع کیک بوکسینگ، بتوانم قسمتی از نیازهای علمی ورزش های رزمی را مهیا سازم تا علاوه بر ارتقاء سطح فنی، به یکپارچه شدن علوم و فنون در ورزشهای رینگ کیمک نمایم. تعداد سبکهای کیک بوکسینگ که بیش از یک سبک می باشند باعث شده رزمی کاران بجای تعصب به ورزش رزمی و رقابت اقدام به تخریب یکدیگر و در نهایت باعث ضعیف شدن ورزش رینگ میگردند. اینجانب سعی بر آن نمودم بدون تعصب و گرایش سبکی ، ورزش کیک بوکسینگ را به ورزش واحد و بدون سبک و پیشوند تجزیه و تحلیل نمایم و آرزو دارم که روزی رزمی کاران دست در دست هم دهند و مسیری واحد را طی نموده تا پتانسیل و انرژی منحصر بفردی که در کشور عزیزان ایران وجود دارد به سمت و سویی بهتر از قبل هدایت نمایند.

مسعود سواری

فهرست

صفحه	عنوان
۱	فصل اول تاریخچه
۶	فصل دوم اصطلاحات رایج
۱۳	فصل سوم تأسیسات، تجهیزات و لوازم
۳۲	فصل چهارم گام‌ها و رقص پا
۴۶	فصل پنجم ضربات دست
۵۳	فصل ششم ضربات پا
۶۸	فصل هفتم تمرین دارین
۷۱	فصل هشتم دفاع‌ها
۷۷	فصل نهم سیستم‌های انرژی
۸۴	فصل دهم قوانین داوری
۱۰۵	فصل یازدهم فلسفه مربیگری
۱۱۳	فصل دوازدهم نحوه برگزاری مسابقات
۱۳۰	فصل سیزدهم جدول مسابقات
۱۴۶	فصل چهاردهم حقوق ورزشی
۱۶۳	منابع

چکیده:

کتاب حاضر درباره اصول مقدماتی هنر رزمی کیک بوکسینگ به نگارش در آمده و نگارنده سعی بر آن داشته تا حد امکان مطالب را به صورت مختصر و مفید ارائه و بیشتر به کلیات پرداخته شود که ذهن خواننده به اصول متمرکز گردد تا قادر به خلاقیت و ابداع شود زیرا دامنه های هنر رزمی بسیار وسیع می باشد. هنر رزمی علمی آموختنی و اکتسابی است، ورزشکار رزمی زمانی موفق خواهد بود که خلاق بوده و تجربه را در آموختن بیاموزد. فصول کتاب، طریقی تنظیم شده که فصل های ابتدایی مورد استفاده هنرجویان، فصل های میانی برای فایترها و قهرمانان، فصل های بعدی مورد نیاز مربیان و داوران و در نهایت فصل های آخر برای مدیران و برگزارکنندگان مراسم های مختلف ورزشی می باشد. ضمناً در چاپ مجدد کتاب از پیشنهادات خوانندگان و مشورت انجمن پیشکسوت و صاحب نظر در ورزش های رزمی استفاده شد، کم و کاستی های چاپ قبل تا حد امکان مرتفع گردیده و همچنین ۲ فصل جدید برای مطالعه مدیران ورزش های رزمی به آن افزوده شده است.