

آموزش

تکواندو «پومسه»

محمد حسین ربانی

محسن افراد

محمد محسن ربانی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: ربانی، محمدحسین، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش تکواندو «پومسه» (ویراست سوم با اصلاحات کلی): نویسندگان محمد حسین ربانی، محسن افراد، محمد محسن ربانی؛ ویراستار فنی: روبن شاهوردیان.
وضعیت ویراست	: ویراست ۳.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۱ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ISBN: 978-600-5543-39-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۱.
موضوع	: تکواندو Tae kwon do
شناسه افزوده	: افراد، محسن، ۱۳۵۵-
شناسه افزوده	: ربانی، محمدمحسن، ۱۳۶۳-
شناسه افزوده	: شاهوردیان، روبن، ۱۳۳۴-، ویراستار
رده‌بندی کنگره	: GV ۱۱۴۹ ۱۳۹۸
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۰۵۳
شماره کتابشناسی	: ۵۹۷۹۰۳

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر است. تکتیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این اعمال نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و معیشتی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

آموزش تکواندو «پومسه» (ویراست سوم با اصلاحات کلی)

محمد حسین ربانی، محسن افراد، محمد محسن ربانی

ویراستار فنی: روبن شاهوردیان

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: مرتضی فتح‌الهی

نشر علم و حرکت: ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۸ - تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۳۹-۱ ISBN: 978-600-5543-39-1

فهرست مطالب

۵	مقدمه مؤلف
۷	فصل اول: آشنایی با تکواندو
۸	آشنایی با تکواندو
۸	تاریخچه تکواندو
۱۱	فدراسیون جهانی و فدراسیون بین‌المللی
۱۲	پیدایش تکواندو در ایران
۱۲	تکواندو
۱۴	کمربندهای رنگارنگ
۱۷	فصل دوم: فرم‌های تکواندو
۱۸	فنون یا تکنیک‌های تکواندو
۱۸	ایستادن‌ها (سرجی)
۲۳	فرم (پوم‌سه)
۲۶	اصطلاحات رایج در تکواندو
۲۸	بخش اول: تکنیک‌های پایه
۴۴	بخش دوم: آموزش پوم‌سه
۴۴	تگوک ایل جانگ (Taegeuk Il Jang)
۴۶	تگوک ایی جانگ (Taegeuk Ee Jang)
۴۸	تگوک سام جانگ (Taegeuk Sam Jang)
۵۰	تگوک سا جانگ (Taegeuk Sah Jang)
۵۲	تگوک اُ جانگ (Taegeuk Oh Jang)
۵۴	تگوک یوک جانگ (Taegeuk Yuk Jang)
۵۶	تگوک چیل جانگ (Taegeuk Chil Jang)
۵۸	تگوک پال جانگ (Taegeuk Pal Jang)
۶۰	پوم‌سه کوریو (Poomsae Koryo)
۶۳	پوم‌سه کومگانگ (Poomsae Keumgang)
۶۶	پوم‌سه ته‌بک (Poomsae Taebak)
۶۹	پوم‌سه پیونگ‌ون (Poomsae Pyongwon)
۷۲	پوم‌سه سیپ‌جین (Poomsae Sipjin)
۷۵	پوم‌سه جی‌ته (Poomsae Jitae)
۷۹	فصل سوم: کمک‌های اولیه و آسیب‌شناسی ورزشی
۸۰	مقدمه
۸۰	علائم حیاتی
۸۱	شوک
۸۲	شکستگی



태권도

TAEKWONDO

۸۳	در رفتگی
۸۴	استرین
۸۵	اسپرین
۸۶	کبودی
۸۶	خون‌مردگی
۸۶	اسپلنت قلم پا
۸۷	اسپاسم عضلات ساق پا
۸۷	مینیسک
۸۸	گرم‌زدگی
۹۱	فصل چهارم: گریزی بر روانشناسی تکواندو
۹۲	مقدمه
۹۳	استرین
۹۴	اضطراب
۹۴	برانگیختگی و عملکرد ورزشی
۹۵	پرخاشگری
۹۷	فصل پنجم: فرهنگ اصطلاحات و اسامی رایج در تکواندو
۹۸	فرهنگ لغات تکواندو
۱۰۷	اصطلاحات و اسامی ضربات
۱۰۸	اصطلاحات دست
۱۰۹	اصطلاحات مسابقه و داوری
۱۱۰	وسایل ایمنی و مبارزه
۱۱۱	فهرست منابع

مقدمه مؤلف برای ویراست سوم

پس از شکر و ستایش پروردگار متعال و تشکر از شما خوانندگان گرامی که با استقبال پُرشورتان باعث شدید کتاب آموزش تکواندو پوم سه دوباره تجدید چاپ شود. پس از استقبال درخور توجه و بازخورد بسیار خوب مخاطبان بزرگوار، بر آن شدیم تا کتاب را با توجه به سلیقه متقاضیان عزیز برای شما آماده کنیم. بدین جهت با حذف چند فصل از کتاب، علاوه بر توجه به خواسته شما عزیزان سعی بر آن شد تا با توجه به بالا بودن هزینه های کاغذ، مقوا و مواد اولیه چاپ، و نیز تهیه کتاب با حجم کمتر و هزینه متناسب تر خدمتتان ارائه دهیم.

بعد از اصلاحات و ویرایش جدید و مشورت با استاد بزرگ جناب آقای روبن شاهوردیان تصمیم بر آن شد تا کتاب به صورت تک رنگ (سیاه و سفید) خدمتتان تقدیم گردد تا هزینه اضافی به مخاطبان عزیز تحمیل نشود، البته با حفظ همان ظرافت و زیبایی چاپ های قبل. لذا با توجه به این که مخاطب این کتاب باید محترم و تکواندوکاران عزیز در تمامی سنین هستند، و نیز با توجه به اتمام نسخه های کتاب آموزش پوم سه، تجدید چاپ با ویراست جدید (سوم) بهترین پاسخ به انتظار عزیزان بود.

در اینجا فرصت را مغفم شمرده و از شما بزرگواران عزیز تقاضا دارم همچون قبل با دیدگاه های نقادانه خود و اعلام آن به اینجانب یا ناشر محترم، ما را در به نتیجه رسیدن هرچه بهتر دیدگاه ها و مطالب مفیدتان برای چاپ های بعدی کتاب و نیز یاری رساندن به اهداف متعالی که همانا نشر فرهنگ مکتوب و ورزش تکواندو است، یاری نماید.

از استاد بزرگوار جناب آقای روبن شاهوردیان، مدیر محترم انتشارات علم و حرکت، که با کمک های بی وقفه خود در به ثمر رسیدن این تلاش هیچ کوششی فروگذار نکردند و ضمن این که ویراستاری فنی این اثر را بر عهده گرفتند و همچنین چاپ و نشر اثر را همان گونه که زینده شماست، به خوبی فراهم آوردند، تشکر و قدردانی ویژه ای دارم.

محمد حسین ربانی

سپهریور ۱۳۹۸