



آموزش بکس

محمد علی پور

(مربی و داور رسمی فدراسیون بکس)

سرشناسه	:	علی پور، محمد، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش آپرکات و تارانت/ محمد علی پور.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات منوچهری، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۰ ص.: مصور.
شابک	:	978-600-5994-60-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	بوکس -- تعلیم
موضوع	:	Boxing -- Training
موضوع	:	بوکس -- قواعد
موضوع	:	Boxing -- Rules
رده بندی کنگره	:	GV۱۱۳۷/۶
رده بندی دیوئی	:	۷۹۶/۸۳۰۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۹۲۷۸۵



انتشارات منوچهری

عنوان: آموزش آپرکات و تارانت

نویسنده: محمد علی پور

ویرایش: داریوش استکی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

ناشر: انتشارات منوچهری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: سورنا

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

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

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۶۲۲۴۱۵۹

فهرست مطالب

7 مقدمه

12 هماهنگی های آپرکات

فصل یک

23 آموزش ضربه تارانت

30 تمرین با میت دیواری

35 تمرین با کیسه بوکس

39 تمرین با میت پنجه ای

49 دفاع

57 تکنیک و تاکتیک

63 قهرمانان

فهرست مطالب

فصل دوم :

- 69 آموزش ضربه آپرکات
- 76 تمرین با میت دیواری
- 81 تمرین با نیسه رگس
- 85 تمرین با میت پیجه ای
- 95 دفاع
- 101 تکنیک و تاکتیک

فصل سوم :

- 111 قوانین داوری

فصل چهارم :

- 139 خطاهای بوکس

فصل پنجم :

- 169 خود را بیازمائید



مقدمه مؤلف :

با بزرگداشت یاد استاد محترم و عزیزم ، استاد علی شعبی ، که داشته هایم ،
نتیجه زحمات بیدریغ ایشان و بهره مندی از علم و تجربه اوست .

(یادش گرامی و روحش شاد)

امروزه ورزش بوکس ، بانوان ، نوله ای علمی و روزآمد ، آمیخته با هنر ، تکنیک
و تاکتیک های بدیع ، در عرصه ورزش جهان مطرح است .

بوکس ورزشی زیباست که با تمهیدات مناسب و استفاده از تجهیزات ایمنی
(دستکش ، کلاه ، بیضه بند و لثه) ضمن پیشگیری از آسیب های احتمالی ،
موجب تخلیه انرژی شده و انبساط روحی ایجاد میکند .

این کتاب حاصل تجربه و تحقیقات چند ساله اینجانب است که امیدوارم
راهگشای نوجوانان و جوانان عزیز و اعتلای بوکس ایران در صحنه جهانی شود.

محمد علی پور

فروردین 98