

جامع ترین اطلس دفاع شخصی

مؤلفین:

امین کاویانی فرد
بیامین کاویانی فرد
امین کاویانی فرد
مهدی کاویانی فرد



عنوان و نام پدیدآور :	جامع‌ترین اطلس دفاع شخصی به زبان‌های فارسی، روسی، انگلیسی، عربی و ترکی استانبولی / مولفین رامین کاویانی فرد ... [و دیگران].
مشخصات نشر :	همدان: انتشارات تدین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	ج ۱. (۳۰۳ص): مصور (رنگی): ۲۲×۲۹ س.م.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۶۴-۴۶-۲
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
یادداشت :	مولفین رامین کاویانی فرد، بنیامین کاویانی فرد، امین کاویانی فرد مهدی کاویانی فرد.
موضوع :	دفاع از خود
موضوع :	Self-defense
موضوع :	هنرهای رزمی — تعلیم
موضوع :	Martial arts -- Training
شناسه افزوده :	کا. بانو، فرد، رامین، ۱۳۶۵
رده بندی کنگره :	ج ۱۳۹۱ / GV۱۱۰۱
رده بندی دیویی :	۱۳/۶۶
شماره کتابشناسی ملی :	۵۶۱۳۴۷۳
شمارگان :	۵۰۰ جلد
مشخصات نشر :	همدان: تدین، ۱۴۰۷.
نوبت چاپ :	اول - ۱۳۹۷
صفحه آرا و طراح و عکاس:	عرفان باب الحوائجی
قیمت :	۳۲۰۰۰۰ تومان



انتشارات تدین همدان - تلفن: ۰۹۱۸ ۵۰۰ ۲۷۰۱

zahratadayon@yahoo.com

حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است

فهرست

فصل اول:

- ۹..... کلیات دفاع شخصی (زبان فارسی)
۱۷..... کلیات دفاع شخصی (زبان انگلیسی)
۲۳..... کلیات دفاع شخصی (زبان روسی)
۳۱..... کلیات دفاع شخصی (زبان عربی)
۳۵..... کلیات دفاع شخصی (زبان ترکی)

فصل دوم:

- ۴۱..... دفاع شخصی (دست)

فصل سوم:

- ۷۱..... دفاع شخصی (پا)

فصل چهارم:

- ۱۲۴..... دفاع شخصی (گردن)

فصل پنجم:

- ۱۴۰..... دفاع شخصی (مو)

فصل شش:

- ۱۵۲..... دفاع شخصی (تنه)

فصل هفتم:

- ۱۸۵..... دفاع شخصی (پا)

فصل هشتم:

- ۱۹۵..... دفاع شخصی (سلاح سرد)

فصل نهم:

- ۲۱۱..... دفاع شخصی (خاک)

فصل دهم:

- ۲۲۵..... دفاع شخصی (کاربرد)

فصل یازدهم:

- ۲۶۸..... دفاع شخصی (شرایط خاص)

یکی از بزرگترین مشکلات افراد نداشتن یا کمبود اطلاع از حقوق خود، نداشتن توانایی جسمی و فکری کافی و نیز کمبود اعتماد به نفس است که هر کدام به نوبه خود می‌تواند موجب زیان مادی یا معنوی به خود و نیز دیگران شود.

بی‌شک تمامی فناوری‌های علمی، فرهنگی و صنعتی در جوامع امروز باعث آرامش مردم نبوده و متأسفانه در دنیای امروز که آمار خشونت، درگیری، سرقت و ... بالا رفته بر کسی پوشیده نیست که جهت رویارویی و غلبه بر مشکلات و شرایط اضطراری باید در پی کسب آمادگی‌های لازم باشد. همه ما جهت محافظت و دفاع از حقوق و حریم خود و عزیزانمان گاهی مجبور به اعمال و واکنش‌هایی هستیم که جهت حفظ و بقای آنان لازم است.

از جمله نیازهای اصلی انسان نیاز به آرامش، رفاه، محبت، مقبولیت و مهم‌ترین آنان امنیت است، با توجه به اینکه امنیت در ابعاد مختلف یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان است و متأسفانه تاکنون منبعی که بتواند بدن محاربیت مخاطبین، آموزش‌هایی در این راستا بدهد نشر نگردیده است، لذا بر خود لازم دانستیم است برای موارد فوق اقدامی شایسته و در حد اعتدال انجام دهیم، به نحوی که هر شخص هر چند مبتدی و بدون سابقه ورزشی، بدون محدودیت جسمی و جنسی بتواند به سطوح مورد نیاز پیشرفت کند، ورزشکاران نیز می‌توانند جهت پیشرفت خود از این منبع استفاده نمایند.

نظر به اینکه آموزش دیداری پایدارترین و ساده‌ترین نوع آموزش است، با تهیه و گردآوری تصاویر به زبان ساده به معرفی گزیده‌ای از تکنیک‌های دفاع شخصی پرداخته ایم؛ این منبع حاصل سالها تجربه و آموزش و دو سال گردآوری میباشد که به صورت اطللس درآمده است و به زودی کتاب‌های دفاع شخصی را در اختیار علاقمندان قرار خواهیم داد.

- اجرای برخی از تکنیک‌های ارائه شده در این اطللس ممکن است باعث آسیب‌دیدگی برای طرفین گردد لذا پس از کسب آمادگی لازم و طی تمرینهای متوالی نسبت به آموزش و یادگیری آنها اقدام نمایید.

- تکنیک‌ها صرفاً جهت اطلاع رسانی به علاقمندان با توجه به شرایط کاری، اجتماعی و محیطی بوده و در مواقع درگیری با رعایت مراحل و قواعد دفاع مشروع و با رعایت قوانین جاری کشور باعث جلوگیری از آسیب میباشد و تنها برخی از فنون در غالب‌های رهایی و دفع خطر بدون آسیب در دفاع مقابل مهاجم باید بکار گرفته شود و الباقی فنون جهت پیشرفت در هنر دفاع شخصی میباشد (لذا اجرای فنون، به افرادیکه ممکن است باعث ورود آسیب به خود یا هر شخص دیگری شوند توصیه نمی‌گردد).

- و تمامی مسئولیت ورود آسیب های احتمالی مطلقا بعهده شخص مجری خواهد بود).
- اطلس دفاع شخصی برای علاقه مندان به هنر ورزشی دفاع شخصی که به هر نحوی فاقد امکانات جهت یادگیری آن می باشند مفید و نتیجه بخش خواهد بود.
- لازم بذکر است که به دلیل محدودیت نسبی نقاط حساس، دامنه حرکتی مفاصل، تشابه پایه ای حرکات و محدودیت های حرکتی و آناتومیکی، ممکن است برخی از فنون و تکنیکها تکرار یا مشابه برخی فنون دیگر سبکها و کتب آموزشی باشند و نیز امکان دارد اساتید و مراجعی قبلا برخی از فنون این منبع را ابداع یا تدریس نموده باشند.

به نام جناب تعالی

فنون دفاع شخصی با توجه به آناتومی بدن، نوع فنون تقسیم بندی می شوند که در ذیل به صورت بسیار خلاصه توضیح داده می شوند:

الف) تقسیم بندی فنون با توجه به محل آناژنیک :

مو، گردن، دستها، تنه، پاها و

ب) تقسیم بندی با توجه به نوع فنون :

فنون قفل مفصل، رهایی، خاک (نه وازا)، حمل نفر، کاربردی، خلع سلاح سرد، شرایط خاص و ...

در مواقع درگیری باید آنقدر مسلط، هوشیار و آماده باشید که در یک لحظه تمامی موارد را مورد بررسی و تحلیل قرار داده و بلافاصله با توجه به جمیع موارد بهترین واکنش را نشان دهید، به نحوی که با حداقل خسارت و اقدام بتوانید بهترین نتیجه را در کمترین زمان ممکن به دست آورید؛ لذا به موارد ذیل توجه نمایید:

الف) آمادگی فردی جهت انجام فنون:

منظور ما فیزیکی است که شما فرا گرفته اید و در آن شرایط با توجه به آمادگی بدنی و ذهنی قادرید انجام دهید و این آمادگی را به دست نخواهید آورد مگر با تمرین و تکرار فنون، به نحوی

که بتوانید به سادگی و سریع بهترین و مناسب‌ترین نوع تکنیک را در لحظه اجرا نمائید و بر اثر تمرین و تکرار خود می‌توانید آن‌ها را تلفیق نموده و تکنیکی مناسب را با ترکیب آن‌ها ابداع نمائید ، پس از پیشرفت و اتمام این اطلس ، می‌توانید به خلاقیت ذهنی برسید.

لازم به توضیح است که توجه به جزئیات و نحوه صحیح اجرای فنون بسیار با اهمیت است بنحویکه چنانچه تکنیکها بصورت کاملاً صحیح اجرا نشوند نمیتوانند کاربردی باشند.

(ب) برآورد سریع و آنی حریف یا مهاجم:

باید به بدن، چهره، موقعیت قرارگیری مهاجم، تعداد آنان، افراد دیگر حاضر در محل و... دقت نمائید و آنان را برآورد نمائید به نحویکه توان فیزیکی و حالت روانی خود و طرف مقابل را مقایسه و بررسی نمائید تا بتوانید بهترین نوع اقدام را انتخاب نموده و بهترین تصمیم را بگیرید .

(ج) موقعیت:

اینکه شما در چه مکان، شرایطی نیاز به انجام فنون دفاع شخصی دارید بسیار مهم است؛ آیا مکانی برای فرار و ترک محل بدون آسیب وجود دارد؟ آیا می‌توان کمک طلب نمود؟ آیا در صورت نیاز می‌توان از ابزار و وسایل و نیز موقعیت آنان بهره گرفت، سطحی که بر روی آن قرار گرفته اید دارای چه پوشش و ناهوارها، می‌باشد و فاصله خود یا مهاجم تا دیوار، درب و ... چقدر است؟ و

(د) فاصله ایمن:

باید فاصله‌ای را بین خود و مهاجم حفظ و ایجاد نمائید که آسیب نبینید یا آسیب به حداقل ممکن برسد و در عین حال در صورت نیاز به درگیری ، قادر باشید تکنیک‌های خود را انجام دهید؛ فاصله ایمن با توجه به شرایط بین یک تا سه متر متغیر است .

برای مثال اگر مهاجم مسلح به چاقوی کوتاه باشد باید فاصله ایمن را بیشتر و اگر مهاجم چوب بلند یا سلاح بلندی در دست دارد باید فاصله تا حریف را کم در نظر بگیرید و یا در صورت داشتن سلاح گرم ، فاصله باعث می‌شود مهاجم در برتری مطلق بوده و شما قادر به انجام هیچ اقدام یا تکنیکی نخواهید بود.

در کل در هنگام درگیری ابتدا باید آرامش و خونسردی خود را حفظ نموده و بتوانید مهاجم و محیط را تحت کنترل داشته باشید ، به نحوی که شاید بتوان بدون درگیری ، شخص مهاجم و محیط را تحت کنترل درآورید . در مرحله بعد اگر بتوان محل را به هر نحوی ترک نمائید تا از درگیری در امان بمانید و اقدامی عقلانی و بدون آسیب خواهد بود، در مرحله بعد طلب کمک از قوای دولتی