

آموزش تکواندو

(اصطلاحات و واژه‌ها)

از مبتدی تا پیشرفته

برای استفاده دانشجویان رشته تکواندو، تربیت بدنی،
مربیان و تکواندوکاران

دکتر لقمان کشاورز

(استادیار دانشگاه پیام نور)

۱۳۹۱

انتشارات هتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



انتشارات حتمی
ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

آموزش تکواندو

دکتر لقمان کشاورز (استادیار دانشگاه پیام نور)

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۵۰-۵ ISBN: 978-600-5751-50-5

دفتر مرکزی: امیرآباد شمالی، بعد از پلی دولتی دانشگاه، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، جنب ساختمان طفر تلفن: ۸۸۲۳۵۴۸۹

مرکز پخش: تهران، فلکه دوم خرداد، خیابان جنتی، خیابان حسنواره، خیابان امین، خیابان زمره، پلاک ۲۶ تلفن: ۷۷۹۶۵۵۴۵

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردشهرست، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، طبقه اول تلفن: ۶۶۲۰۳۱۶۲

<http://www.HatmiSS.ir> ** HatmiSS.pub@gmail.com

SMS: 30002576

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هزارمندان مصوب ۱۳۴۸ است.
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروج و پخش و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، بهر دلیلی، پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

سرشناسه	: کشاورز، لقمان، ۱۳۹۱-
عنوان و پدیدآور	: آموزش تکواندو (اصطلاحات و واژه‌ها) از مبدی تا پیشرفته برای استفاده دانشجویان رشته تربیت بدنی ... لقمان کشاورز.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	: ۳۰۸ ص: مقصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۵۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تکواندو
موضوع	: تکواندو -- تعریف
موضوع	: تکواندو -- اصلاح‌ها و تعبیرها
رده بندی کنگره	: GV ۱۱۱۴۹ ۵۵۱ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۳ ۸۱۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۶۶۸۴۱۸

با سعی و تلاش تکواندوکاران کشورهای مختلف و وجود فنون و حرکات جذاب دست و پا در تکواندو، این هنر رزمی به ورزشی رزمی، مدرن و همگانی در سطح جهان تبدیل شده است. جذابیت، ایمنی، قوانین و مقررات مدون و اصول علمی حاکم در این رشته رزمی به همراه برنامه‌ریزی صحیح در فدراسیون جهانی تکواندو، فدراسیون‌های تکواندو قاره‌های مختلف و فدراسیون‌های کشورهای گوناگون، موجب شده است، تکواندو گوی سبقت را از سایر رشته‌های رزمی گرفته و در بین رشته‌های رسمی بازی‌های المپیک قرار گیرد.

توسعه و پیشرفت تکواندو تا حدی ادامه پیدا کرده است که علاوه بر برگزاری مسابقات تکواندو در بازی‌های المپیک، مسابقات تکواندو جهانی، جام جهانی، مسابقات جهانی و المپیک نیروهای مسلح، مسابقات جهانی و آسیایی دانشجویان، بازی‌های آسیایی، قهرمانی قاره‌های مختلف، المپیک نوجوانان، پلیس‌های جهان، مسابقات بین‌المللی در رده‌های سنی مختلف، مسابقات قهرمانی باشگاه‌های آسیا، لیگ‌های ملی، مسابقات قهرمانی استانی و کشوری و سایر رقابت‌ها نیز در این هنر رزمی برگزار شود. چنین گسترش و پراکندگی نشان از توجه عمومی و جهانی به این رشته مهم ورزشی است. از سوی دیگر در کنار فعالیت‌هایی مزبور، در بخش علمی نیز تکواندو پیشرفت زیادی به دست آورده و تکواندو کشور نیز از این پیشرفت‌ها بی‌بهره نمانده است. در این راستا با توجه به اینکه از سال ۱۳۵۹ در ورزش تکواندو فعالیت داشته و تجارب زیادی در سطوح ملی و بین‌المللی به عنوان ورزشکار، مربی و مدیر به دست آورده‌ام و با عنایت به اینکه در زمینه علمی و تالیف کتب و مقالات در حوزه ورزش و تربیت بدنی نیز دارای تجاربی هستم، بر خود وظیفه دانستم به دلیل وجود خلاء و تقاضای زیاد در این رشته ورزشی به دانش علمی و فنی و همچنین دایر شدن رشته تکواندو به عنوان یک رشته دانشگاهی، کتاب‌هایی با شکل کتب تحصیلی و دانشگاهی تهیه و در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم. از این‌رو کتاب حاضر به عنوان کتابی که در صدد است علاوه بر آموزش اسامی فنون رایج در تکواندو، چگونگی اجرای آنها را نیز به علاقه‌مندان آموزش دهد. شایان ذکر است ویژگی کتاب حاضر وجود سه تصویر برای هر فن است که در تصویر اول فرآیند عکس العمل سازی، در تصویر دوم مسیر حرکت و در تصویر سوم محل اجرای دفاع یا ضربه نشان داده شده است. اما قطعاً هر کاری بی عیب و نقص نمی‌باشد، از این‌رو در تدوین کتاب سعی شد که تمام تصویر

با مطالعه فیلم‌های آموزشی و تصاویر مرکز جهانی تکواندو (کوکی وان) تهیه و در کتاب گنج‌انده شود تا ایرادات و نقایص آن به حداقل برسد. لذا چنانچه مربیان و متخصصان تکواندو اشکالی در آن مشاهده می‌فرمایند، مزید امتنان خواهد بود تا نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیکی زیر ارسال کرده تا در چاپ‌های بعدی اشکالات احتمالی برطرف گردد. در آخر بر خود وظیفه می‌دانم از جناب آقای روبن شاهوردیان که چارچوب فعلی کتاب را به اینجانب توصیه نمودند تقدیر و تشکر نمایم. همچنین از جناب آقای حسینعلی نعیمی رئیس محترم حوزه جنوب غرب تکواندو استان تهران و علیرضا دلیر و علی رنجبری امجد و تمام تکواندوکاران آکادمی بگوانده بهمن که در تدوین کتاب و همچنین تصاویر موجود در کتاب زحمات زیادی را متحمل شدند، کمال تشکر را داشته باشم.

keshavarzlo@yahoo.com

لقمان کشاورز

فهرست مطالب

فصل اول: تاریخچه تکواندو

۸	تکواندو چیست
۸	فلسفه تکواندو
۹	تاریخچه تکواندو
۱۰	مبدا و پیدایش تکواندو
۱۴	تکواندو در ایران
۱۶	مهمترین رویدادهای تکواندو ایران

فصل دوم: اصطلاحات عمومی و اسامی اندام مختلف بدن

۲۴	اعداد
۲۵	بخش‌های مختلف بدن
۲۷	اطلاعات عمومی
۳۳	مشت
۳۷	دست
۴۲	ساعد
۴۳	آرنج
۴۴	پا
۴۷	ساق پا
۴۷	زانو

فصل سوم: ایستادن و نشست‌ها

۵۰	ایستادن و نشست‌های کوتاه
۶۲	ایستادن و نشست‌های بلند

فصل چهارم: دفاع دست و پا

۶۸	دفاع‌های سر و صورت و اندام فوقانی
۹۲	دفاع از اندام میانی بدن
۱۱۱	دفاع از اندام تحتانی بدن
۱۲۳	دفاع با پاشنه دست
۱۲۸	دفاع‌های ترکیبی و پیشرفته

فصل پنجم: ضربات دست

۱۴۸	ضربات نفوذی
۱۷۱	ضربات پرتابی