

به نام خدا

راهنمای کامل آموزش بوکس

www.ketab.ir

مؤلف: فاطمه علیزاده
کارشناس تربیت بدنی

انتشارات راز توکل

۱۴۰۰

سرشناسنامه : عزیزاده کریم آباد ، فاطمه ۱۳۷۹
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کامل آموزش بوکس / فاطمه عزیزاده
مشخصات ظاهری : ۹۷ صفحه
مشخصات ناشر : انتشارات رازتوکل ۱۴۰۰
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۴۲-۵۲-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیفا
رده بندی کنگره : GV۱۱۳۷/۶
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۸۳۰۷
شماره کتابشناسی ملی : ۷۶۱۰۸۸۲

مشتبه : مرکز پخش - پخش هاتف

تلفن : ۳۲۲۳۵۲۰۰ و ۳۲۲۳۲۵۶۳



نام کتاب : راهنمای کامل آموزش بوکس
مؤلف : فاطمه عزیزاده کریم آباد
طراح و مجری روی جلد: فاطمه عزیزاده
صفحه آرا: مهسا سلیمانی مجد
ناشر : انتشارات رازتوکل ۰۹۱۵۴۲۰۲۷۶۵
چاپخانه: معین
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
تعداد صفحه : ۹۶ صفحه
قطع : رقعی
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۴۲-۵۲-۹
قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیش گفتار.....
۱۲	مقدمه.....
۱۴	فصل اول : تاریخچه بوکس بانوان و آقایان.....
۲۱	فصل دوم : طراحی تمرین.....
۲۲	۱. علم تمرین.....
۲۳	۲. اثرات گرم کردن.....
۲۴	۳. اثرات فیزیولوژیکی.....
۲۴	۴. مراحل گرم کردن.....
۲۴	۵. برنامه گرم کردن.....
۲۴	۶. اجرای برنامه صحیح گرم کردن.....
۲۵	۷. گرم کردن با طناب.....
۲۶	۸. دویدن.....
۲۷	۹. اصل سرد کردن.....
۲۷	۱۰. اهداف سرد کردن.....
۲۸	۱۱. برنامه سرد کردن.....
۲۹	فصل سوم: مفاهیم اولیه بوکس.....
۳۲	فصل چهارم: آشنایی با قوانین مسابقات بوکس آماتور.....
۳۳	۱۲. رینگ.....
۳۴	۱۳. دستکش های بوکس.....

۱۴.	کلاه محافظ سر	۳۵
۱۵.	بانداز	۳۶
۱۶.	محافظ لثه	۳۷
۱۷.	محافظ کاپ	۳۸
۱۸.	کفش بوکس	۳۹
۱۹.	دسته بندی بوکسورها	۳۹
۲۰.	جنبه های پزشکی انتخاب بوکسورها	۴۰
۲۱.	وضعیت های ممنوع	۴۰
۲۲.	جدول مسابقات	۴۲
۲۳.	خطاها	۴۲
۲۴.	ضربات خطا	۴۲
۲۵.	نقاط مجاز ضربه	۴۳

فصل پنجم : تمرینات در بوکس ۴۴

۲۶.	تمرینات اختصاصی بوکس	۴۵
۲۷.	تمرینات کل بدن	۴۷
۲۸.	تمرینات عضلانی عمقی تنه برای بوکس	۵۵
۱.	تمرینات با توپ طبی	۵۷
۵۶.	تمرینات عضلات شکم	۵۶

فصل ششم : اصول کلی در تغذیه بوکس ۶۰

۲.	کربوهیدرات ها	۶۲
۳.	پروتئین	۶۳

پیش گفتار

راهکارهای تقویت ذهنی برای تبدیل شدن به یک قهرمان

اغلب اوقات ، خودمان را در لحظاتی آمیخته با سردرگمی و ترس و اضطراب تردید و ناکامی می بینیم. که آن منظره هدفی که در زندگی داریم را گم می کنیم. و رویا و علایقمان را فراموش می کنیم، فراموش می کنیم چه کسی هستیم و امید داشتیم چه افرادی شویم، اینکه امیدوارانه زندگی کنیم و چشم دوختن به آینده، از ترس و شکست روی تقدیرمان سایه می اندازیم این ها چیزهایی هستند که شما می توانید در مورد هر نوع چالشی در زندگی مان به کار ببرید.

من همیشه این احساس را داشته ام که بسیاری از راهکارهای تقویت کننده روانی که بیشتر اوقات می شنویم در راستای جملاتی مثل از قید و بندها رها نشو، تمرکز را حفظ کن، مثبت اندیش باش یا باید باور داشته باشی ! هستند. این کلمات اغلب اوقات منجر به داشتن رویکردی بی تاثیر در رویارویی با مشکلات می شوند ، این عبارات باعث می شود مردم تلاش کنند تا ذهن شان را از مشکلات منحرف کنند ، مشکل اکثر راهکاری تقویت ذهنی این است که شما را با یک حصار از واقعیت دور نگه می دارند.

*** شما با انکار واقعیت موفق نمی شوید***