

دفاع شخصی به روایت تصویر

www.ketab.ir

نویسنده : حمید زیدی

سرشناسه	:	زیدی، حمید، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	دفاع شخصی به روایت تصویر / نویسنده حمید زیدی.
مشخصات نشر	:	اردبیل: نیکان امروز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۸۳ ص.: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۵-۹۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	دفاع از خود
		Sel f-defense
		هنرهای رزمی -- تعلیم
		Mart i al arts -- Trai ning
رده بندی کنگره	:	۱۱۱۱GV
رده بندی دیویی	:	۸۱/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۷۵۲۷۰۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

www.ketab.ir

نام کتاب : دفاع شخصی به روایت تصویر

نویسنده : حمید زیدی

طراح و صفحه آرا : سمیرا صحافی

ناشر : نیکان امروز

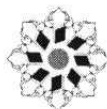
چاپ و صحافی : گاندی

تعداد : ۵۰۰ عدد

قیمت : ۵۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۲۵۹-۸-۵

اردبیل: خیابان اتوبوس رانی، میدان شهید گودرز محمدی، خیابان شهدای شهرداری (توانیر)، پلاک ۳۳
 nikanemrooz@yahoo.com تلفن: ۰۴۵-۳۳۶۱۳۸۸۳ کد پستی: ۵۶۱۹۸۶۰۰۳۵



انتشارات نیکان امروز

فهرست

۷.....	مقدمه.....
۹.....	آشنایی با دفاع شخصی و ورزشهایی که مخصوص این رشته می باشند.....
۹.....	دفاع فیزیکی.....
۱۰.....	دفاع بدون سلاح.....
۱۰.....	دفاع با استفاده از سلاح.....
۱۱.....	راه های دفاع شخصی هنگام مورد حمله قرار گرفتن.....
۱۳.....	تکنیک های ضربه زدن.....
۱۴.....	مهندسی دفاع شخصی چیست؟.....
۱۴.....	دفاع شخصی در بانوان.....
۱۴.....	آمادگی جسمانی دختران و بانوان در دفاع شخصی.....
۱۴.....	نکته مهم در دفاع شخصی بانوان.....
۱۵.....	ورزشهایی که برای یادگیری دفاع شخصی به کار میروند شامل.....
۱۶.....	فواید یادگیری دفاع شخصی و تاثیر این فعالیت بر روی سلامت کلی بدن.....
۲۳.....	نکته.....
۲۳.....	یادگیری نحوه فرار.....
۲۴.....	راه های فرار.....
۲۵.....	چگونه از خودتان محافظت می کنید؟.....
۲۶.....	پدر و مادرهای عزیز.....
۲۷.....	آیا می دانید تفاوت یک پزشک با یک متخصص دفاع شخصی چیست؟.....
۲۷.....	شما می توانید با اندکی قدرت از خود و همراهانتان دفاع کنید.....
۲۸.....	آسیب رساندن به مهاجم.....
۲۸.....	اگر بدنی فوق العاده قوی داشته باشید در اجتماع کفایت میکند؟.....
۲۸.....	چه کسانی می توانند به ما بیاموزند.....
۲۹.....	پیشگیری بهتر از درمان است.....
۳۱.....	دفاع شخصی به روایت تصویر.....

مقدمه :

آموزش دفاع شخصی شامل مجموعه روشهایی می شود که شما برای دفاع از خود در برابر یک مهاجم از آنها استفاده می کنید. دفاع شخصی می تواند شامل دفاع فیزیکی برای مقابله با یک تهدید خشونت آمیز و یا زورگیری باشد. در برخی موارد ممکن است فرد مهاجم با سلاح سرد نظیر چاقو یا سلاح گرم نظیر اسلحه به شما حمله کند و در برخی موارد ممکن است فرد بدون سلاح و با اتکا به قدرت فیزیکی خود به شما حمله ور شود.

دفاع شخصی انواع مختلفی دارد که از آن جمله می توان به دفاع شخصی در برابر یک مهاجم بدون سلاح، دفاع شخصی در برابر یک مهاجم دارای چاقو، دفاع شخصی در برابر یک مهاجم دارای اسلحه، دفاع شخصی ویژه بانوان اشاره کرد.

اولین نکته ای که باید آن را بدانید، شناخت نقاط حساس و آسیب پذیر فرد مهاجم است. سعی کنید اگر قصد ضربه زدن به مهاجم را داشتید، ضربات خود را به سمت نقاط حساس و نقاط نرم مهاجم بزنید. ضربه به نقاطی نظیر صورت، شقیقه ها، گلو، کلیه ها و چشم، می تواند سخت ترین و قویترین مهاجمین را نیز از پای در بیاورد و او را ناتوان روی زمین بیندازد. روانه کردن یک مشت محکم به بینی مهاجم نیز می تواند باعث تیره و تار شدن چشم و ایجاد درد شدید و گیجی وی شود و فرصت را برای فرار از موقعیت برای شما فراهم کند.

وقتی صحبت از دفاع شخصی می شود، فراگیری هنرهای رزمی یکی از هوشمندانه ترین کارهایی است که می توانید انجام دهید. آشنایی با برخی از تکنیک های خاص به شما امکان مقابله با مهاجمان را می دهد. علاوه بر این داشتن دانش هنرهای رزمی برای دفاع شخصی، به شما عنصر غافلگیر کنندگی را اضافه می کند. بنابراین یک مهاجم نمی تواند حدس بزند که شما چه حرکت یا تکنیک دفاعی را در لحظه از خود بروز خواهید داد.

هنرهای رزمی و ورزش های قدرتی زیادی جهت افزایش مهارت دفاع شخصی وجود دارد، اما قصد داریم روشهای کاربردی تر را جهت بهبود مهارت دفاع شخصی به شما معرفی کنیم.

در این کتاب آموزشی قصد داریم تا انواع روش های دفاع شخصی را در برابر فرد مهاجم به شما آموزش دهیم. روش هایی که اگر آنها را به ذهن بسپارید، بدون صرف هزینه جهت شرکت در کلاس های دفاع شخصی یا فراگیری ورزش های رزمی، قادر خواهید بود تا از پس هر نوع مهاجمی بر بیایید. در آخر از همه کسانی که در تهیه و تدوین این کتاب کمک کردند بخصوص از همسر و دختر گلم که صبورانه در کنار من و همراه من بودند تشکر و قدردانی می نمایم.

حمید زیدی

بهمن ماه ۱۴۰۰