



همه آنچه درباره کونگ فو باید بدانید

www.ketab.ir

تهیه و تألیف: حمید زیدی

سرشناسه : زیدی ، حمیدی ، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور : همه آنچه درباره کونگ فو باید بدانند / تهیه و تألیف حمید زیدی
مشخصات نشر : اردبیل : نیکان امروز ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری : ۸۲ ص: مصور ، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک : 978-622-98493-8-5 ۵۰۳۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
موضوع : کونگ فو--ایران
Kung Fu--Iran
کونگ فو --ایران --اردبیل
Kung Fu--Iran--Ardabil
رده‌بندی کنگره : GV۱۱۱۴/۷
رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۸۱۵۱
شماره کتاب‌شناسی ملی : ۸۶۷۴۰۰۲
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی : فیها

همه آنچه درباره کونگ فو باید بدانید

نویسنده: حمید زیدی

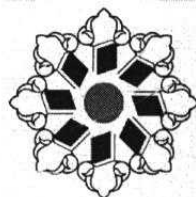
ناشر: انتشارات نیکان امروز

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: چاپ اول، آذرماه ۱۴۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۶۲۲-۹۷۸-۹۸۴۹۳-۵



انتشارات نیکان امروز

مقدمه

کونگ فو توأ یک ورزش رزمی ایرانی است که توسط ابراهیم میرزائی در سال ۱۳۴۸ بنیانگذاری گردید. کونگ فو توأ پس از گذراندن مراحل آزمایشی در باشگاه سرباز (پهلوی سابق) بطور رسمی با تاسیس دانشکده تن و روان در سال ۱۳۵۲ فعالیت خود را آغاز کرد.

کونگ فو توأ هفت مایگاه است که به غیر از مایگاه اول که به حرکات فیزیکی و فعالیت بدنی می‌پردازد بقیه به جنبه‌های علمی، عرفانی و پزشکی درخصوص تن و روان اشاره دارد. کونگ فو توأ در ایران و چندین کشور از جمله در آمریکا، کانادا، هلند، ترکیه، سوریه، لبنان، پاکستان و افغانستان، فرانسه، آلمان، چین و بلغارستان فعالیت می‌نماید.

از آنجایی که کونگ فو توأ با فیزیک بدنی جوانان ایرانی در آن دوره تناسب خاصی داشت همراهان این ورزش توانستند موفقیت‌های چشمگیری در جذب جوانان در مقایسه با سایر رشته‌های رزمی در ایران کسب کنند. این امر موجب شده تا در کمتر از ۵ سال جمعیت زیادی به سوی این رشته جذب شوند. اما در سال ۱۳۵۶ در پی اختلاف بین ابراهیم میرزائی و غلامرضا پهلوی (مستول ورزش وقت) دانشکده تن و روان تعطیل شد و جمعیت همراهان کونگ فو توأ در پارک‌ها، سالن‌های کوچک خصوصی و سوله‌های اجاره‌ای به فعالیت خود ادامه دادند.

بلافاصله پس از انقلاب اسلامی تقریباً سالن‌های ورزشی باشگاه تاج و تخت تحت مدیریت و حفاظت همراهان کونگ فو قرار گرفت و فعالیت دوباره آغاز

گردید. در طی ۲ سال موفقیت‌های چشمگیری بدست آمد. در سال ۱۳۶۰ به سبب فعالیت‌های سیاسی ابراهیم میرزائی باردیگر فعالیت این رشته ممنوع شد و سال ۱۳۷۰ این رشته بطور مخفیانه تدریس می‌شد. در سال ۱۳۷۰ با پیگیری‌های مستمر همراهان فعالیت این رشته تحت عنوان انجمن کونگ فو توآ زیر نظر فدراسیون کاراته آغاز شد. و در سال ۱۳۷۱ فدراسیون کونگ فو، ووشو، رزم آوران تشکیل شد. در ادامه سال ۱۳۷۸ بنام فدراسیون ورزش‌های رزمی تغییر یافت و در سال ۱۳۷۹ تحت عنوان کمیته مستقل کونگ فو توآ فعالیت نمود و مجدداً در سال ۱۳۸۱ در زمره سبک‌های فدراسیون ورزش‌های رزمی در آمد.

در طول این سال‌ها مسئولین کونگ فو توآ مانند سایر ورزش‌های رزمی آیین‌نامه‌ها و مقررات علمی و فنی و ارتقاء فنی و مدارج مربیگری و داوری را تدوین نمودند.

در سال ۱۳۸۴ به خاطر فعالیت‌های مستمر همراهان پیشکسوتان، دلسوخته‌گان و مسئولین دولتی، فدراسیون کونگ فو جمهوری اسلامی ایران تشکیل گردید. و در سال ۱۳۹۰ نام کونگ فو از این رشته جذاب ایرانی جذف شد و در حال حاضر این سبک با نام (توآ) در سطح جهانی فعالیت می‌نماید. گفتنی است در داخل کشور و سررد باشگاه‌ها و سائن‌های ورزشی همچنان نام کونگ فو توآ به چشم می‌خورد.

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 می‌نمایم. ضمناً از آقای عرفان گنجی که در تهیه و تنظیم و صفحه آرایی این کتاب زحمات زیادی کشیدند بی نهایت تشکر می‌کنم.

حمید زبیدی

آذر ماه ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۹	فصل اول: کونگ فو چیست؟
۱۰	کونگ فو چیست؟
۱۲	تاریخچه سبک چنگال عقاب
۱۳	چگونه کنگ فو تعلیم داده می شود؟
۱۴	تفاوت بین کنگ فو و سایر هنرهای رزمی
۱۵	مزایای هنرهای رزمی چینی
۱۶	تاریخچه کونگ فو
۲۰	معنای کونگ فو در بین مردم
۲۷	مبانیهای کونگ فو
۳۰	مراحل و فلسفه شال ها در کونگ فو
۳۳	فلسفه خطوط
۳۵	فلسفه اُرم های کونگ فو
۴۱	فلسفه لباس در کونگ فو
۴۳	فلسفه و معنای دُن
۴۶	اصطلاحات در کونگ فو
۴۹	بون کن - نفوذ در اجسام سخت
۵۱	معرفی سلاح نانجیکو
۵۳	معرفی سلاح رکیما (کاتانا)

معرفی سلاح سای ۵۹

فصل دوم: کونگ فو در اردبیل ۶۱

تاریخچه پیدایش کونگ فو توآ ۶۲

پیدایش کونگ فو توآ در اردبیل ۶۴

سبک‌های فعال اردبیل ۶۵

داوران کونگ فو ۶۷

مربیان و داوران هیئت کونگ فو (بانوان و آقایان) ۶۷

ارزیابی عملکرد هیئت کونگ فو ۶۹

فنی‌تربیان کونگ فو کاران ۶۹

پیشکسوتان کونگ فو اردبیل ۷۰

بانوان کونگ فو کار در اردبیل ۷۸

مربیان موفق و برتر بانوان استان اردبیل ۷۹