

به نام خداوند جان و فرد

دائرة المعارف مسابقات آزاد رزمی جهان

گردآورنده و مترجم: مهران (غریب) مؤللی

- سرشناسه: موللی، مهران، ۱۳۴۶ -
- عنوان و پدیدآور: دائرة المعارف مسابقات آزاد رزمی جهان / گردآورنده و مترجم مهران (غریب) موللی.
- مشخصات نشر: قم: سلسله، ۱۳۹۲.
- مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۴۲-۰۸۰-۳
- وضعیت فهرست نویسی: فیا.
- موضوع: ورزش‌های رزمی - دائرة المعارف
- موضوع: مسابقه‌های ورزشی - دائرة المعارف
- رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۲ م ۸ / م ۱۱۱۲ GV
- رده‌بندی دیویی: ۷۹۶ / ۸



دائرة المعارف مسابقات آزاد رزمی جهان

تمرینات و اصول مبارزه / مصاحبه با قهرمانان رزمی نامدار جهان
نقش ذهن در مبارزه / تاریخچه، فنون و قوانین مسابقات سبک‌های آزاد

گردآورنده و مترجم: مهران (غریب) موللی
ارتباط با نویسنده: yaasyaas1967@yahoo.com
ویراستار: زهرا صنیع‌دانش

نوبت چاپ: اول
تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ:
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات سلسله
قم - ارم، پاساژ قدس، شماره ۹۷
کدپستی ۳۷۱۴۷-۱۳۹۹۳
تلفن ۷۷۲۰۷۱۷ / فاکس ۷۷۴۹۱۰۸

WWW.SELSELE.KETABNAMEH.COM

E.Mail : Sel.pub.1961@gmail.com

ISBN:978-964-242-080-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۴۲-۰۸۰-۳

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۱۱	فصل اول:
۱۱	تمرینات و اصول مبارزه
۱۲	تمرینات تای کیک بوکسینگ
۱۴	شمارش معکوس
۱۷	آموزش فنون قفلی در مبارزه
۲۶	فن سری رویس گریسی (قهرمان ۳ دوره مسابقات UFC)
۳۳	اصول جهانی مبارزه
۴۰	قابلیت های چشم در هنرهای رزمی
۴۵	فصل دوم:
۴۵	مصاحبه با قهرمانان رزمی بدون شکست معروف
۴۵	در جهان
۴۶	مصاحبه با "ریکسون گریسی" (۴۰۰ مبارزه بدون شکست)
۵۸	مصاحبه با "جن لیل" و "بنی یورکیدز"
۶۴	مصاحبه با "بنی یورکیدز"
۶۹	گفتگو با سیفو (استاد) امین بوزته په (۴۰۰ مبارزه بدون شکست)

فصل سوم: ۷۹.....**نقش ذهن در مبارزه ۷۹.....**

۸۰..... ۹ گام برای شجاعت

۸۷..... فواید مدی تیشن در تقویت قوای روحی و ذهنی

۹۱..... نقش تای چی در تقویت ذهن

۹۶..... نقش ذهن در هنرهای رزمی

فصل چهارم ۱۰۱.....**تاریخچه ، فنون رزمی ، قهرمانان و قوانین مسابقاتی سبکهای آزاد ۱۰۱.....**

۱۰۲..... کیک بوکس

۱۱۹..... سان شو

۱۲۴..... هنرهای رزمی ترکیبی (NMM)

۱۴۷..... موی تای

۱۶۲..... K1

۱۶۹..... UFC

۲۰۰..... فری فایت (مبارزه آزاد)

مقدمه مترجم

هنرهای رزمی را در دیر باز یکی از نیازهای انسان اولیه بوده است. نیاز دفاع از خود در برابر: حملات حیوانات وحشی و انسانهای مهاجم. اما امروزه با گسترش شهرنشینی و پیشرفت تمدن، انسان همچنان به همین رزمی نیاز دارد. متأسفانه با اینکه تمدن بشری، پیشرفت زیادی کرده، هنوز خشونت و جنگ از بین نرفته و یکی از معضلات فعلی، افزایش خشونت و تجاوز در جهان است.

هنرهای رزمی در کشور چین و معبد سائولین توسط یکی راهب بودائی بنام "بودید هارما" ابداع شد و فلسفه بوجود آمدن حرکات رزمی، در واقع برقراری تعادل بین جسم و روح انسان بود. به عبارتی: بودید هارما زمانی که به معبد سائولین آمد، به راهبان بودائی معبد، تمرینات تمرکزی ذهنی را آموزش داد و راهبان مجبور بودند ساعتها در جایی نشسته و تمرکز کنند که در نتیجه دچار خستگی مفرط می شدند.

از اینرو، بودید هارما به آنان ۱۸ حرکت رزمی آموخت که بین ذهن و جسم آنان تعادل لازم برقرار گردد. بودید هارما انسان پر قدرتی بود، چون پای پیاده از هندوستان به چین سفر کرده بود و گفته می شود این ۱۸ حرکت را در بین راه از حیوانات آموخته است.

پس: علت واقعی بوجود آمدن و تمرین این ۱۸ حرکت رزمی که بعدها پایه ابداع تمام هنرهای رزمی مختلف در سراسر جهان شد، در واقع معنوی بوده است.

اگر بخواهیم هنرهای رزمی را یک تقسیم‌بندی کلی کنیم، کلاً ۲ نوع هنرهای رزمی وجود دارند:

(۱) **هنرهای رزمی نرم** که بیشتر روی تنفس و ذهن هنرجو تأکید دارند مثل: تای چی و چی کونگ.

(۲) **هنرهای رزمی سخت** که اغلب روی جسم و بدن تأکید می‌ورزند، نظیر: کاراته و موی تای.

هنرهای رزمی سخت نیز به ۳ دسته تقسیم می‌شوند:

(۱) سبک‌هایی که فقط دارای فنون دفاعی و ضربه‌ای مشت و لگد هستند مثل: کیک بوکس و تکراندو.

(۲) سبک‌هایی که فقط فنون گرفتگی و پرتابی دارند، نظیر: جودو و آیکیدو.

(۳) سبک‌هایی که هم دارای فنون دفاعی و ضربه‌ای و هم دارای فنون گرفتگی و پرتابی هستند مثل: وینگ چون کونگ فو و آیکیدو.

البته هرکدام از سبک‌های مختلف رزمی ادعا می‌کنند که دارای بهترین فنون رزمی هستند و چند سالی است که با برگزاری مسابقات: MMA و UFC هر مبارز می‌تواند از تمام فنون رزمی اعم از: ضربه‌ای، گرفتگی و بزمین زدنی و ... آشنایی نوع تکنیک رزمی استفاده کند و در واقع میدان مبارزه‌ای است که یک رزمی کار می‌تواند خودش را محک بزند که فنون رزمی که سالها تمرین کرده چقدر عملی و مؤثر است.

البته بسیاری عقیده دارند مسابقات فوق که اغلب در قفس اجرا می‌شوند، بسیار خشن هستند و حتی در بعضی از کشورها برگزاری این نوع مسابقات ممنوع می‌باشد.

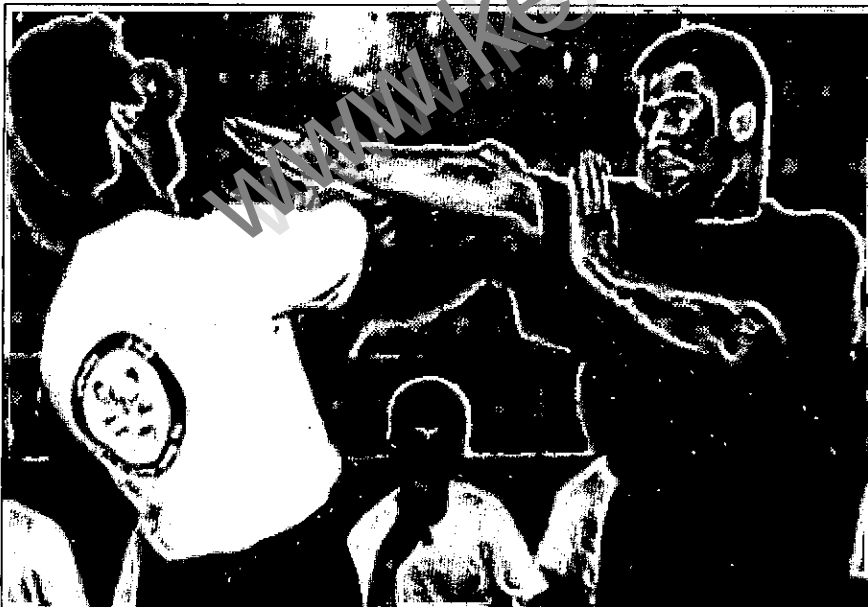
دیگر مسابقات رزمی رینگی که خشونت کمتری داشته و دارای استانداردهای معقولی هستند عبارتند از: کیک بوکس، موی تای و K1. در این مسابقات، مبارزین، تنها مجازند از ضربات لگد و مشت استفاده کنند.

مترجم (مهران مؤللی) که از سال ۱۳۷۰ در هنرهای رزمی: وینگ چون و چی کونگ فعالیت دارم چون پی بردم تعداد علاقمندان و رزمی کارانی که سبک‌های رزمی رینگی و

آزاد را در ایران و خارج تمرین می‌کنند بسیار زیاد هستند، تصمیم گرفتم: تاریخچه، فنون رزمی، قوانین و قهرمانان انواع مسابقات آزاد رزمی جهان را گردآوری و ترجمه کنم. به جرأت می‌توان گفت یک چنین کتاب جامعی درباره تمام مسابقات آزاد رزمی جهان حتی در کشورهای دیگر نیز چاپ نشده است و از اینرو، کتاب حاضر را می‌توان تنها دائرة المعارف کامل درباره انواع سبکها و مسابقات آزاد و رینگی جهان دانست.

در پایان از همسر عزیزم خانم زهرا صنیع دانش که ویراستاری این کتاب را انجام دادند تشکر می‌کنم. امیدوارم این اثر ناچیز، سطح علمی و عملی رزمی کاران عزیز کشورمان را ارتقاء دهد، انشاءالله.

مهران (غریب) فولادی



مترجم تکنیک ضربه با انگشتان "بیوتز" یکی از فنون کوئنگ فو
"وینگ چون" را روی حریف اجرا کرده است.