

به نام خداوند بخشنده مهربان

ضربه با قدرت

طراحی ۶ هفته تمرین برای بهبود قدرت ضربه
(قابل استفاده مدرسان، مربیان آمادگی جسمانی و بدنساز بوکس)

ترجمه و تألیف:

محمدرضا ملایی

مؤلف و پژوهشگر بوکس آماتور

عضو کمیته آموزش کمیته ملی المپیک

عضو کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون بوکس

عضو کمیته نویسندگان فدراسیون بوکس

ویراستار فنی: مهندس علیرضا ره‌پیما

سرشناسه : ملائی، محمدرضا، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : ضربه با قدرت: طراحی ۶ هفته تمرین برای بهبود قدرت ضربه (قابل
 استفاده مدرسان، مربیان آمادگی...)/ ترجمه و تألیف محمدرضا
 ملائی؛ ویراستار فنی علیرضا رهپما.
 مشخصات نشر : تهران: آونگ، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۵۸ ص.: مصور، جدول.
 شابک : ISBN 978-600-93968-8-7
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : بوکس
 موضوع : بوکس -- تعلیم
 موضوع : بوکس -- قواعد
 شناسه افزوده : رهپما، علیرضا، ویراستار
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۳ ض ۴ / م ۷ / GV۱۱۳۳
 رده‌بندی دیویی : ۷۹۶ / ۸۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۳۴۸۰۹



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
 پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
 • نشانی پست الکترونیک: nashrc.avang@gmail.com

ضربه با قدرت

محمدرضا فلاهی

حروف‌نگار و نمونه‌خوان: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: واگنیک شاهوردی

ناشر: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۳، تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای مؤلف/مترجم محفوظ است»

قیمت ۹۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-93968-8-7

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۶۸-۸-۷

این اثر با حمایت مدیریت روابط عمومی و امور اجتماعی مجتمع مس سرچشمه
 رفسنجان و زیر نظر کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون بوکس کشور منتشر شده است.

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
 هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از
 این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجلد، چاپ
 افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و
 یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجم
۱۵	پیش فصل - شناخت نقش مهم ترین عضلات درگیر در بوکس
۲۲	به عنوان مقدمه
۲۵	نظری اجمالی به برنامه
۳۱	جزئیات برنامه
۳۴	تمرینات قدرتی
۳۶	تمرینات پلايومتریك
۳۷	تمرین ترکیبی
۳۸	تمرین سرعت دست
۴۱	قدرت میان تنه
۴۱	خلاصه
۴۲	اصل برنامه
۴۴	هفته های اول تا سوم
۴۷	هفته های چهارم تا ششم
۵۰	نکات
۵۱	هفته های اول تا سوم
۵۳	هفته های چهارم تا ششم
۵۴	نکات
۵۵	هفته های اول تا سوم
۵۸	هفته های چهارم تا ششم
۵۸	نکات
۵۹	هفته های اول تا سوم
۶۲	هفته های چهارم تا ششم
۶۵	نکات
۶۶	خلاصه برنامه

۶۸	تمرینات روزانه
۸۰	خلاصه هفته‌های اول تا سوم
۹۴	خلاصه هفته‌های چهارم تا ششم
۹۶	فهرست تمرینات
۱۰۱	تمرینات قدرتی
۱۱۳	حرکات میان‌تنه
۱۲۱	حرکات انفجاری
۱۳۶	توصیه‌های کاربردی
۱۴۰	پوشش و پاسخ
۱۴۳	پیوست ۱ - نمونه‌ای از برنامه هفتگی
۱۴۶	پیوست ۲ - تمرینات با کیسه سنگین
۱۵۰	تمرین ریکاوری (از کم‌ت به حالت اولیه)
۱۵۴	ضربه‌های فاصله‌دار
۱۵۵	تمرین آمادگی
۱۵۸	فهرست منابع

به هر حال این کتاب با وجود آخرین تغییرات آموزشی و تمرینی در دنیای ورزش بوکس و تمامی خانواده درگیر با آن معرفی و ارایه شده است تا مدرسان و مربیان بوکس در دنیا بتوانند ضمن پرداختن به تازه‌ترین مسایل آموزشی و تمرینی بوکس نگرشی هر چه کامل نسبت به این ورزش داشته باشند که نشان از پیشرفت و تداعی فعل بازگشتن به مهارت‌های اصیل در این ورزش است.

اینجانب هدف از انتشار این کتاب را برای اولین بار در طول تاریخ آموزش و تمرینات بدنسازی اختصاصی ورزش بوکس افتخار بزرگی برای هماهنگی در روند آموزش استاندارد آمادگی جسمانی و طرح جامع خلاق ورزش بوکس به خصوص بوکس اصولی، علمی، عملی و پایه برای مربیان و مدرسان آمادگی جسمانی و بدنساز بوکس و فدراسیون مربوطه می‌دانم که راهنمای کامل و تکمیلی برای مربیان است که به صورت حرفه‌ای‌تر مربیگری بدنسازی این ورزش را انجام می‌دهند. در واقع حقیقت آشکار این موضوع اشاره به همین مورد است که در این راستا تصمیم گرفته شد تا برای اولین بار در طول بازگشایی دوباره ورزش بوکس آماتور در ایران با ترجمه این کتاب ارزشمند و با هدف و انگیزه اطلاع‌رسانی، ادای دین و خدمت به نسل جوان و همچنین ایجاد یک واحد همبستگی در راستای مرجع آموزشی برای فرآیندی که آن را همواره وحدت رویه آموزشی می‌نامم در ورزش بوکس ایران که به طور قطع موجب دگرگونی در ساختار آموزشی شده و همگان نیز می‌توانند با رعایت مناسبات اصولی این کتاب و با فراگیر شدن این روند برای مدرسان و مربیان گرانقدری که همواره تلاش خود را برای هر چه بهتر ارایه دادن و ارتقاء کیفیت آموزشی، تمرینی و آمادگی جسمانی هر چه بیشتر بوکسورها است به سر منزل مقصود برسد و به امید آن روزی که این کتاب به عنوان کتابی جامع برای مربیان و مدرسان بدنساز بوکس و دانشجویان رشته‌های تربیت بدنی و در سرتاسر جامعه ورزش بوکس تدریس شود.

به هر حال سعی شده آنچه در توان داشته‌ام را برای بیان هر چه بهتر مفاهیم این کتاب به کار ببندم. با سپاسگزاری از خانواده‌ام که یار، مشوق و

همراه خستگی‌ناپذیر تمام سال‌های هم‌زمانی و همراهی من بوده‌اند، و اگر حمایت، تشویق، صبوری و پشتیبانی پدر، مادر و به خصوص همسر مهربان و فداکارم را با خود نداشت؛ این کتاب به ثمر نمی‌رسید. همچنین اعلام سپاس و تشکر از حاج بهرام افشارزاده مشاور عالی وزارت ورزش و جوانان در امور بین‌الملل، حاج احمد ناطق نوری ریاست محترم فدراسیون بوکس، استاد حسین نهرودی، استاد محمود کیهانی، استاد ابوالقاسم صادقی و آقای محمد جعفری مسئول محترم کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون بوکس که به حق یکی از پایه‌ها و ستون‌های استوار موفقیت و شعله‌ور ساختن جرقه‌های ترقی و چه بسا جرافت و ختن تلاش من در این راه بوده‌اند؛ خرسندم از مساعدت و یاری صادقانه استاد بی‌همتا و بی‌بدیل بوکس آماتور ایران زمین علیرضا ره‌پما که بار دیگر نیز با دید علمی و فنی خود مرا در قسمت‌های مختلف این کتاب کمک رساندند تا از تجربیات و درایت همیشگی ایشان در این راه پُر فراز و نشیب و بیان مطالب آن به سادگی بهره‌مند شوم و این امر بدون وجود این نازنین محقق نمی‌شد؛ همچنین قدردانی و تشکر صمیمانه از استاد سیدعلی میرافضلی شاعر و پژوهشگر ارزشمند و فرهیخته ادبیات معاصر که مانند همیشه در راستای چاپ و به بار نشستن این کتاب بی‌وقفه و بدون تردید مرا همراهی و مورد لطف همیشگی خود قرار دادند تا مانند همیشه سهم بزرگ و ماندگاری در نشر این کتاب از خود به جای بگذارد که این موضوع خود نیز نشان بر همت والای وجود این بزرگوار است که دستگیری وی همواره شامل حال اینجانب در تمامی این لحظات بوده است؛ زیرا بدون وجود عطف و زلال مهربانی وی هرگز موفق به چاپ این کتاب ارزشمند یا سایر کتاب‌ها نمی‌شدم؛ با تشکر از آقای روبن شاهوردی برای راهنمایی‌های پدرانه و سازنده‌ای که همواره مشعل فروزان حفظ فرهنگ نشر و ادبیات تربیت بدنی و ورزش ایران بوده‌اند و تشکر صمیمانه از سرکار خانم فیروزه خسروشعار که با صبر و برداش علمی همیشگی خود مرا در ویرایش ادبی و ارایه ترجمه‌ای بهتر در این کتاب همراهی و هم‌زمانی کردند تا این کتاب نیز به حافظه و تاریخ بوکس ایران زمین بپیوندد.

از آنجا که این کار محصول تألیف و ترجمه و در نهایت تلاش فردی است، خالی از نقص نبوده زیرا هیچ اثر انسانی نمی‌تواند خالی از اشکال باشد؛ بنابراین، این کار خالی از عیب نیست و کمبودهایی نیز در آن هست؛ تقاضای من از خوانندگان این است که چنانچه مطلبی به نظر گرامیتان رسید مرحمت فرموده و برای آرایه هر چه بهتر کارهای بعدی، ما را راهنمایی کنید. پیشاپیش موجب کمال تشکر و امتنان است.

المداویم انتشار این کتاب نیز مورد توجه صاحب‌نظران و خادمان نسل جوان و برومند ایران برای برطرف کردن بخش بزرگی از نیاز فرهنگ‌سازی هر چه بیشتر ورزش بوکس آماتور در سطوح مختلف جامعه به حساب آید و کمکی به اشاعه موارد آموزشی بوکس باشد؛ که این حرکت می‌تواند گامی در جهت توسعه و ترویج هر چه بیشتر فرهنگ این ورزش مردانه در جامعه باشد. در انتها یک بار دیگر از تمام کسانی که دستم را در راه خدمتگزاری به گرمی فشردند صمیمانه تشکر می‌کنم. از خوانندگان گرامی نیز تقاضا می‌کنم انتقادهای و پیشنهادهای سازنده خود به آدرس الکترونیکی اینجانب:

MRMBOX82@gmail.com

ارسال نموده و یا با شماره‌های ۸۲۴۸۵۷۳-۰۹۳۳، ۰۱۴۳۳۵۲-۰۹۱۴ و ۰۲۲-۳۹۳۱۰۹۱۳ تماس حاصل نمایند.

با سپاس فراوان از تمام خوبان

محمد رضا ملایی

شهرستان رفسنجان