



انتشارات
بین المللی
آبرنگ
تاسیس: ۱۳۷۶

آموزش بوکس

ویژه ی مربیان و داوران
و بوکسورهای حرفه ای

کارشناس فنی و تالیف:

محمود کیهانی، امیر هوشنگ اقبال پور

ترجمه: زهرا کیهانی، سعید خرمی

سرشناسه : هالبرت کریستی لین ، ۱۹۷۰م / Halbert, Christy Lynn

عنوان و نام پدید آور : آموزش بوکس / نوشته کریستی لین هالبرت؛

مؤلفین : محمود کیهانی ، امیر هوشنگ اقبال پور

مترجمان : زهرا کیهانی ، سعید خرمی

مشخصات نشر : تهران : انتشارات بین المللی آبرنگ، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری : ۲۳۲ص: ۱۴×۲۲ س م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۰۳۹-۵ : ۲۰۰۰۰۰ ریال

یادداشت : عنوان اصلی : The ultimate boxer : understanding the sport and skills of boxing :

موضوع : بوکس -- تعلیم

شناسه افزوده : کیهانی ، محمود ، ۱۳۲۸ - مؤلف

شناسه افزوده : اقبال پور ، امیر هوشنگ ، ۱۳۵۰ - مؤلف

شناسه افزوده : کیهانی ، زهرا ، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره : GV ۱۱۳۷/۶-ه۲۱۸ ۱۳۹۱ :

رده بندی دیویی : ۷۸۶/۸۳۰۷ :

شماره کتاب شناسی ملی : ۲۶۹۱۶۰۸ :



**انتشارات
بین المللی
آبرنگ**
تاسیس : ۱۳۷۶

ناشر: انتشارات بین المللی آبرنگ

مدیر مسوول: امیر هوشنگ اقبال پور

عنوان: آموزش بوکس

تألیف: محمود کیهانی ، امیر هوشنگ اقبال پور

مترجمان : زهرا کیهانی ، سعید خرمی

ویراستار علمی : فرید فرزانه شریف

ناظر چاپ: علی رضا اقبال پور

حروف چینی و گرافیک متن: گروه گرافیک آبرنگ

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ آبرنگ تهران جهان نما

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: بیست هزار تومان

ISBN : 978-600-252-039-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۰۳۹-۵

www.abrangbook.com

فهرست

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۶	ملاحظات
۷	چک لیست برای فهرمانان
۸	فصل اول: ساختمان پایه ای و مهارتی
۴۶	فصل دوم: تمرینات و شرایط بدنی یک بوکسور
۹۸	فصل سوم: علم یا دانش و فن بوکس
۱۲۶	فصل چهارم: بدست آوردن مزایای استراتژیک
۱۵۸	فصل پنجم: کلیدهای موفقیت در مبارزه
۱۸۷	فصل ششم: مظاهر (جلوه های اجتماعی بوکس)
۲۰۶	فصل هفتم: مربیگری و تمرین دادن بوکسورها

من این کتاب را باور دارم که بوکسورها باید به طور تئوری تحصیل کنند و در تمرینات بوکس بکار برند (تمرین کنند) تا بتوانند در داخل رینگ از پتانسیل کاملی برخوردار باشند، بوکسورهایی که تحصیل کرده اند انتخاب بهتری در تمرینات و آموزش های نوین دارند، آنها کمتر خطا کرده ، با اعتماد به نفس مشقت زنی می کنند و می دانند که چرا واقعاً بازنده یا برنده می شوند و از تجزیه و تحلیل مو شکافانه آموزش و یادگیری بوکس لذت می برند اما دارم این کتاب بر میزان لذت شما از ورزش کردن بیفزاید، برای تمام کسانی که علاقمند هستند مناسب می باشد، از بوکسور تازه کار گرفته تا حرفه ای ، از مربیان تا والدین و حریفان بوکسورهای رقیبی ، کتاب آموزش بوکس باید مانند یک کتاب دستی مورد استفاده ی بوکسورها قرار گیرد تا به شما منابع یادگیری و تمرین همه جانبه ی بوکس را بدهد. این کتاب اطلاعاتی را به اضافه ی کار و تمرین سخت شما این مکان را می دهد که در بوکس از خود پیشرفتهای قابل ملاحظه ای را نشان دهید، این کتاب بسیار مفید واقع خواهد شد زمانی که شما آنرا مطالعه کنید و بطور قطع بوکس کردن شما را بهتر خواهد کرد و زمانی که شما آنچه را که در این کتاب می خوانید موضوعات بوکس را با استفاده از این کتاب بهتر متوجه خواهید شد، این کتاب شما را تشویق به پرسیدن سوالاتی در مورد آموزش خود می کند، به سوالاتی از قبیل اینکه چرا در حالی که فکر می کردید دو راند را می برد اما باختید؟ و آیا به ایده های جدید برای آموزش خود نیاز دارید ... پاسخ می دهد.

(Ultimate Box) به جای اینکه از شما بخواهد مهارتهای گوناگونی را تمرین کنید در جهت تفهیم تکنیکها گام بر می دارد و برای شما تمرینات مهارت سازی و برای فرم و شکل بوکس شما تدارک می بیند، از من تا کنون بارها پرسیده شده که دلیل علاقه ی من به هنرهای رزمی چیست؟ جواب من این بود که بوکس یک رزم نیست بلکه یک ورزش است، بوکسورها برای تخلیه عصبانیت یکدیگر به داخل رینگ نمی روند و حسن جنگجویانه ی ذاتی در بین بوکسورهایی که با هم رقابت می کنند وجود ندارد، بوکسورها معمولاً یکدیگر را ستایش می کنند و احترام خاصی برای یکدیگر قابل هستند و برای اینکه یک بوکسور واقعی شوی باید همچون یک بوکسور خوب تمرین کنی ، یک بوکسور خوب که تو خواهی شد. برای یک بوکسور خوب شدن همان کاری را انجام بده که یک بوکسور خوب انجام می دهد: سخت کار کن تا بر جنبه های ذهنی و جسمی ورزش تسلط کافی داشته باشی ، از هم تیمی های خود حمایت کن ، به خود و دیگران احترام بگذار و طبق قوانین

ورزش بوکس بازی کن. چیزی به نام بوکس طبیعی یا ذاتی وجود ندارد، هیچکس با این معلومات که چگونه بوکس بازی کند بدنیا نیامده است و هرکس به همان روش خود شروع می کند هرگز ناامید نشود و وقتی که می بینید پیشرفتتان کافی و سریع پیش می رود تنها به این دلیل شما قدرت مبدل به گشتن به یک بوکسور موفق را دارید و تنها راه خوب بوکس کردن آموزش دیدن و تمرین است شما باید یاد بگیرید که از یادگیری و روند تمرین لذت ببرید زیرا تمرین و یادگیری هم برای ذهن و هم برای جسم لازم است، (یک بوکسور خوب کنهکاو و سخت کوش است) در هنگام بازی بوکس شما باید طوری تمرین و عمل کنید که گویی با فردی بهتر از خود مسابقه می دهید اما سوال این است که چه می کنید اگر برنده شوید و یا اینکه بازید؟ بارها گفته شده است چیزی که تفاوتها را می سازد این نیست که چند بار ناکدان شده ای بلکه این است که بعد از هربار ناکدان چندبار بلند شده ای؟ یک قهرمان مجبور نیست که در تمام بازیها برنده شود بلکه قهرما واقعی کسی است که بتواند بعد از هر شکست دوباره تمرین کند، همه بوکسورها شجاعت و کنجکاوی خود را دارند و بوکسوری که یک بار برنده نشود بار دیگر باید برنده شود بوکس ورزشی است که به شما بهره برداری از اشتباهات را می آموزد، مربیان کلیه افراد وابسته به بوکسورها با آنها کار می کنند تا برایشان یک محیط امن را تدارک بینند.

در خاتمه از جناب آقای حاج احمد ناطق نوری ریاست محترم فدراسیون بوکس جمهوری اسلامی ایران و جناب آقای مهندس منوچهر مقصودی نائب رئیس فدراسیون بوکس جمهوری اسلامی ایران که زحمات بسیار زیادی طی سال های اخیر در راستای اعتلای این ورزش به طور بی شائبه داشته اند تقدیر و قدردانی می گردد و از خداوند منان بهروزی ایشان را تحت نظرات حضرت ولی عصر (عج) خواستاریم.

شایسته است این کتاب که می تواند کمک بسیار زیادی به مربیان دلسور و زحمت کش و داوران عزیز و بوکسورهای دلاور کشور نماید به فدراسیون وزین بوکس جمهوری اسلامی ایران تقدیم گردد. امید است این کتاب بتواند گامی موثر در راستای پیش برد اطلاعات تئوری و عملی عزیزان به طور راهبردی و کاربردی نقشی موثر ایفا نماید.

محمود کیهانی

امیر هوشنگ اقبال پور

ملاحظات

در طول سالهایی که به نوشتن و گسترش این کتاب پرداخته ام از حمایت دوستان و همکاران زیادی بهره مند شده ام و از کسانی که کمک کردند تا نوشتن این کتاب ممکن شود قدرانی می کنم. افراد بیشماری که در دوران ورزشی بوکس من موثر بوده و به آن تحقق بخشیده اند در این رابطه اشخاص بسیاری خواندند، نوشتند و پیشنهادهای جهت گردآوری طرحها دادند و من تمام این پیشنهادات را شامل نوشته های انجل و کتی کنییر نیز می شود را جمع آوری کردم در اینجا لازم است تشکر ویژه ای داشته باشم از خوانندگان، کارشناسان و متخصصی چون ایواندر هالی فیلد، کبی کنتز، و دکتر کن کاکس و همچنین از تمامی بوکسورها چه حرفه ای چه آماتور و بوکسورهایی که با طرح سوالات به جا مرا بر آن داشتند تا هرگونه مهارتی را ارزیابی نمایم و به من فنون تکنیکهایشان را آموختند تشکر کنم. از مربیان بسیاری که به من آموختند که باید چه کارهایی را در هنگام مربیگری انجام داده و چه کارهایی را انجام ندهم و کسانی که مرا وادار به یافتن تفاوت و تحلیل میان تمرین تنوری و عملی نمودند، مربیان بسیاری با گشاده رویی به من اجازه دادند تا در هنگام مربیگری در کارشان باشم مخصوصاً جورج گنیتز، تی دی ورسام، هنری و بدال گی جان، از مقاماتی که بدون هیچ چشمداشتی به من ابزار محبت نموده و پیچیدگی های قضاوت و داوری را برایم توضیح دادند کمال تشکر را دارم افرادی چون مارتی اسمیتز، رزماری و ریچارد تریندل، لیدا دلاز، کن پاتلر، مرحوم پته شوازو، جیم کوگلی، و سندی پنیو و دیگران، حمایت های همیشگی جنین و دیک هیلد برانندت برایم قابل ستایش است علاقه ی آنها به به مسابقات بوکس المپیک بی نظیر است. سوبرابانت و اسکات کیل متن را خوانده و آماده انتشار کردند درو تامی و تیم از این پروژه کاملاً ایمان داشت و مارجوری هالبرت که در نوشتن آن کمک کردند انستورما و پد رود ریگز تصاویر بیشماری را خلق کردند و هنگامی که بهترین راه را برای توضیح مفاهیم مهارتها را آزمایش می کردیم تصاویر را با حوصله نشان دادند البته همکارم چالن هلموت بعنوان اولین خواننده و نویسنده منبع پرداز ثابت من در سراسر این پروژه در خور تحسین می باشد.

چک لیست برای قهرمانان:

- آیا شما نگاهی رو به جلو در مورد بوکس دارید؟
- آیا شما ابتدا بوکس را انجام می دهید و تا مدت معلوم این کار را ادامه می دهید؟
- آیا شما سخت تر از اشخاص دیگر در بوکس کار می کنید؟
- آیا شما در طول تمرین خودتان را سرد نگاه می دارید؟
- آیا شما وقتی که بوکس می کنید خود را متمرکز می کنید؟
- آیا شما بطور کامل تمرین می کنید؟
- آیا شما بوکسورهای آماتور را تشویق می کنید؟
- آیا شما با احترام گوش به حرفهای مربیانان می دهید؟
- آیا شما در مورد نرمشهای کاردیو اسکولار بطور منظم تمرین می کنید؟
- آیا شما غذای سالم می خورید؟
- آیا شما برنامه ها را با اطمینان طبقه بندی می کنید؟
- آیا شما خود را همانند قهرمانان تصور می کنید؟
- آیا شما باور دارید که می توانید به اهداف خود برسید؟
- آیا شما یک مبارزه را دوست دارید؟
- آیا شما اوزان جدید المپیک را می دانید؟
- ۴۹ - ۵۲ - ۵۶ - ۶۰ - ۶۴ - ۶۹ - ۷۵ - ۸۱ - ۹۱ و ۹۱ +