

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موفقیت

در هنرهای رزمی

استاد سید علی حسینی

انتشارات استاد

ایران - مشهد

حسینی، سید علی - ۱۳۶۲-

موفقیت در هنر های رزمی / نویسنده سید علی حسینی،

مشهد: استاد، ۱۳۸۵.

ISBN 964 6657-52-4

۸۸ ص. مضمون.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱- ووشو. ۲- جنگ تن به تن شرقی. ۳- ورزشهای سنتی - چین

الف. عنوان

۷۹۶/۸۱۵۵

۹ م ۱۱۱۲ / GV

انتشارات استاد - مشهد - میدان سعدی تلفن - ۲۲۵۶۴۷۱

WWW.NashreOstad.com

info@nashreostad.com



موفقیت در هنر های رزمی :

نام کتاب

سید علی حسینی :

نویسنده

۱۳۸۵ چاپ اول :

تاریخ انتشار

۸۸ صفحه رقعی :

تعداد صفحات

۱۶۰۰ جلد :

تیراژ

خدمات کامپیوتر : گروه اکسین سه

الهه هدایت فر :

ویراستار

مشهد اسکندر :

لیتوگرافی

گوتمبرگ :

چاپ

۱۵۰۰ تومان :

بهاء

ISBN 964 6657-52-4

۹۶۴-۶۶۵۷ -۵۲-۴ :

شابک

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد

فهرست مطالب

۶ سخن نویسنده

فصل اول :

۱۲ داشتن هدف

فصل دوم :

۲۰ اعتماد به نفس

فصل سوم :

۲۸ علم تغذیه

۳۰ نکاتی ضروری مربوط به تغذیه که باید بدانید و عمل کنید

۳۳ نقش ویتامین ها در بدن انسان

فصل چهارم :

۴۰ اراده

فصل پنجم :

۴۸ چگونه بر ترس خود غلبه کنیم

فصل ششم :

۵۶ بدن سازی در هنرهای رزمی

فصل هفتم :

۶۴ انعطاف پذیری خود را افزایش دهید

۷۰ سه تمرین کششی برای شانه های شما

۸۰ سخن آخر

سخن نویسنده

منگر که گویند کیست بنگر که

گفتارش پیست. * امام علی (ع) *

اینکه هر عمل زندگی‌تان را با یاد و نام خدا شروع کنید رمز موفقیت است. عزیزانم در این کتاب سعی شده است که مطالب به زبان ساده‌ای نوشته شود تا برای همه قابل استفاده باشد و همچنین روشهای بسیار زیادی برای موفقیت شما ورزشکاران عزیز گفته شده است. بهتر است مطالب این کتاب را بصورت عملی در زندگی خود اجرا کنید.

اگر تا امروز تصمیم جدی برای زندگی خود نگرفتید، بیاید از همین حالا یک تصمیم جدی بگیرید که به آنچه می‌خواهید برسید. با توکل به خدا شروع کنید و با اعتماد به نفس کامل تمرین نمایید. آنچه سرنوشت شما را تعیین می‌کند شرایط زندگی شما نیست، بلکه تصمیم‌های شماست.

اما ورزشکاران عزیز این نکته حائز اهمیت را باید بدانید که تنها با خواندن این کتاب شما قهرمان نمی‌شوید «حتی اگر هزاران بار کتاب را

مطالعه کنید». ولی مطمئن باشید که با بکارگیری و عمل نمودن به تمام موارد این کتاب، تلاش کردن، پشتکار و طلب یاری از خداوند می‌توانید راه قهرمانی را برای خود هموار سازید. به خدا اگر روزی یک پله بالا می‌رفتیم حالا خیلی بالا بودیم، زحمت به خودمان ندادیم، نرفتیم بالا همین پایین ماندیم و اکنون فقط حسرت می‌خوریم.

ندانستم هزار افسوس قدر زندگانی را

عبث بر باد دادم دوران نوجوانی را

هرگز نمی‌توانید در حالی که دستهایتان را در جیب خود فرو کرده‌اید از نردبان موفقیت بالا روید. باید دستها را از جیب بیرون آورید و پله پله بالا روید. اما اگر روزی بالا رفتید و رسیدید به اوج قله آرزوها «که حتماً به کمک خداوند می‌روید بالا» باز یک نگاهی به پایین بیندازید که اگر یکی نتوانست بیاید بالا دستش را بگیرید و بیاوریدش بالا، یادتان باشد آنقدر مغرور نشوید که اصلاً نظری به گذشته نکنید و فقط ادامه راه خود را دهید که آخر از آن طرف نردبان سقوط کنید. گفته شده :

بر سر بام ریاست مژه از باد غرور

که ترا عاقبت این باد زبام اندازد

این کتاب تنها برای ورزشکاران نوشته نشده است، بلکه برای انسانهایی است که می‌خواهند پیشرفت را تجربه کنند. در هر زمینه‌ای که دوست دارند. اما اگر می‌خواهید در زمینه‌های ورزشی پیشرفت نمایید این کتاب را با تمام

دقت مطالعه و به آن عمل کنید. حتی پیامبر اسلام(ص) بیش از ۱۴ قرن پیش به مسلمانان گفت: شنا کردن، تیراندازی و اسب سواری را بیاموزید. پس ورزش کنید تا سالم بمانید و همیشه با انرژی باشید.

می توانید برای پیشرفت خود از مربی ورزشی تان کمک بخواهید، چون آنها سالها وقت صرف کرده اند تا در رشته خاصی متخصص شوند و نیز مدت ها پس از آن تلاش نموده اند تا سریعترین و بهترین راههای رسیدن به نتیجه دلخواه را بیابند. پس در نتیجه با استفاده از روش هایی که مربی با شما مطرح می سازد می توانید بطور بسیار سریع و به میزان زیادی عملکرد خود را بهتر سازید. اما خواهشی که من از هنرجویان دارم این است که برای مربی تان احترام زیادی قائل شوید تا انگیزه برای ادامه آموزش داشته باشد.

امام علی(ع) فرموده اند: «هرکس به من نکته ای بیاموزد مرا بنده خود ساخته است». پس عزیزانم نسبت به مربی که برای شما زحمت می کشد بی تفاوت نباشید.