

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش کام به کام تکواندو

تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها و قوانین

www.kobad.ir



سرشناسه :	فاکس، جو
عنوان و نام پدیدآور :	Fax Joe
مشخصات نشر :	آموزش گام به گام تکنولوژی تکنیکها ، تاکتیکها و فواین / مولف جو فاکس ؛ مترجم مجید غلامپور ؛ ویراستار مهدی ناطق‌علوی.
مشخصات ظاهری :	تیریز : پگاسوس ، ۱۳۸۹ . ۹۷ ص. : مص.
شابک :	978-600-91388-7-6
وضعیت فهرست نویسی :	فبا
پادشیت :	چاپ فبلی: سپهر اندیشه : نشاط ، ۱۳۸۵ ، (۱۳۲ ص.) .
موضوع :	تکواندو
موضوع :	تکواندو - تعلیم
شناسه افزوده :	غلامپور، مجید، مترجم
رده جدی کنگره :	۱۳۸۹ ۱۱۱۳/۹/۳۲۸ GV
رده بندی دیویی :	۷۹۶/۸۱۵
شماره کتابشناسی ملی :	۳۳۳۳۳۳
تاریخ درخواست :	۱۳۸۹/۱۱/۰۲
تاریخ پاسخگویی :	۱۳۸۹/۱۱/۱۲
کد پیگیری :	2234009

مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پ ۵۴

۰۲۱-۳۳۳۳۱۳۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

alenedanesh@yahoo.com

آموزش گام به گام تکواندو

استاد جو فاکس

ناشر: پگاسوس
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰
تایپ و صفحه آرایی: سمانه غلامی فر
قیمت: ۲۴۰۰ تومان
شمارگان: ۵۰۰ جلد
لیتوگرافی: صیام قم
چاپخانه: جعفری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۸۸-۷-۶ •• ISBN: 978-600-91388-7-6

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می باشد.

فهرست مطالب

۴	مقدمه مؤلف
۵	مقدمه ویراستار
۶	آمادگی و بدنسازی
۳۵	طرز ایستادن
۳۸	فنون ضربه زدن با پا
۷۸	فنون ضربه زدن با دست و بازو
۹۷	استراتژی و اجرای حرکات

مقدمه

چند بار تاکنون این سؤالات را از خود پرسیده‌اید: آیا یادگیری فنون تکواندو در دفاع شخصی و رقابتها کارایی دارند؟
کدام تکنیک مفیدتر است؟

چگونه فنون تکواندو را حین آموزش اجرا کنیم؟ من نیز مانند بسیاری از دانش‌آموزان در شروع آموزش تکواندو، این نوع سؤالات را از خود می‌پرسیدم. به همین خاطر برای یافتن پاسخ به آنها، علاقه بسیاری را نسبت به آموزشها نشان می‌دادم و از مشاوره با مربیان خود بهره می‌بردم. همچنین به جستجوی مطالبی در همین زمینه در کتابخانه‌ها، کتابفروشی‌ها، بروشورهای ناشران کتاب، بروشورهای شرکت‌های تأمین کننده هنرهای رزمی و مجله‌های هنرهای رزمی می‌پرداختم. در تمام این مکانها جز جوابهای اندکی دستگیرم نشد و در هیچ جای دیگری به یک منبع جامع و کاملی درباره کاربرد و اجرای فنون تکواندو دست نیافتم.

کتاب آموزشی حاضر دارای مطالب کاملی است که زمانی در آرزوی یافتن آنها بودم. این کتاب شامل مطالب کاملی از کاربردی‌ترین اصول تکنیکی تکواندو به همراه تصاویر خاص مربوط به نحوه اجرای تکنیکها در مسابقات، دفاع شخصی و تمرینات روزمره است. همچنین در این کتاب شما می‌توانید از نحوه صحیح اجرای آموزشهای تکواندو مطمئن باشید. علاوه بر این، در طول سالهای اول آموزش تکواندو به دنبال یافتن اسرار ارزشمند فنون تکواندو از استادان هنرهای رزمی با تجربه بودم.

چطور می‌توان با تمرینات بسیار، از صدمات جدی و مکرر اجتناب کرد؟
چطور می‌توان پس از آسیب دیدگی، در مدت زمان اندکی بهبود جسمانی حاصل کرد؟
چگونه می‌توان با تعدیل تمرینات و استراحت کافی، به حدنهایی پیشرفت دست یافت؟
البته پی بردن به پاسخ این سؤالات به معنی رسیدن به مرحله اصلی رقابت برای کسب رتبه پایین‌تر از کمربند سیاه است. با این حال تنها با تجربه و تمرین مداوم توانستم این درسها را فراگیرم.

حتی زمانی به پیشرفتهایی در این ورزش دست یافتم، اما به تدریج فهمیدم پاسخ به این سؤالات با گذشت زمان تغییر می‌کند. بعلاوه، متوجه شدم چه بسا پاسخی متناسب با یک دانش‌آموز و متفاوت با تجربه دانش‌آموز دیگر باشد. من پیش از آنکه به دنبال پاسخ‌های خاصی باشم در پی مسیر درستی بودم تا آموزشهای خود را به طور عملی اجرا کنم. استادانم این راه را به من نشان دادند. کتاب حاضر به شرح برخی از این «علائم راه» پرداختند تا شما را در یافتن چنین مسیری یاری دهند.

مقدمه ویراستار

«تکواندو» نام هنر رزمی‌ای است که اکنون به عنوان یک ورزش مدرن المپیکی شناخته می‌شود. «تکواندو» را می‌توان به عنوان اولین ورزش رزمی المپیکی مطرح کرد که از سال ۱۹۹۲ وارد المپیک بارسلون شد.

تکواندو طی مدت بیست قرن در «کره» توسعه یافته است. این هنر دفاعی-رزمی در آغاز، «تگوک بگوک کواک بک سوبگولتا» (تکگون) «Takgon» نامیده می‌شد.

انجمن تکواندو کره در ۱۹ سپتامبر ۱۹۶۱ افتتاح شد و از آن سال نام این ورزش کهنسال کره به «تکواندو» تغییر یافت.

در ۳۰ نوامبر ۱۹۷۲ «کوک کی وان» مرکز فدراسیون جهانی تکواندو در اطراف شهر «سئول» کره جنوبی افتتاح شده و رسمیت یافت.

هم اکنون، تکواندو را می‌توان به عنوان پرطرفدارترین ورزشهای رزمی در بین کشورها و ملت‌ها معرفی نمود؛ چراکه در حال حاضر بیش از (۱۵۰) کشور، این ورزش و هنر رزمی را به عنوان یکی از ورزشهای رسمی کشور خود پذیرفته‌اند.

در کشور عزیزمان - ایران - نیز این ورزش، حدود چهل سال سابقه دارد و یکی از قطبهای قدرت جهان در ورزش تکواندو است.

حضور موفقیت‌آمیز تکواندوکاران کشورمان در رقابتهای «جام جهانی»، «قهرمانی جهان» و «المپیک» و عناوین متعدد قهرمانی، بهترین گواه این مدعا است.