

به نام خداوند بخشنده مهربان

راهنمای کامل
آموزش بوکس
«تکنیک، تاکتیک، بدنسازی»

ترجمه و تألیف:

مصطفی خانی

خداداد لطافت‌کار

ویراستار علمی:

دکتر محمود شیخ

دانشیار دانشگاه تهران

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: اولیور، ایان
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کامل آموزش بوکس (تکنیک، تاکتیک، بدنسازی) / یان الیور؛ مترجمان مصطفی خانی، خداداد لطافت‌کار؛ ویراستار علمی محمود شیخ
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص.: مقبوس، جدول، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-5543-16-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Boxing fitness a guide to get fighting fit.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: بوکس -- تعلیم
موضوع	: بوکس -- قواعد
شناسه افزوده	: خانی، مصطفی، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: لطافت‌کار، خداداد، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده	: شیخ، محمود، ۱۳۳۶ -، ویراستار
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ر ۲ الف ۶/ ۶۷۱۱۳۷ GV
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۴۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲=۹۸۳۸۸



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی مکاتبه‌ای: تهران - صندوق پستی ۱۷۵-۱۶۳۳۵

راهنمای کامل آموزش بوکس (تکنیک، تاکتیک، بدنسازی)

ترجمه و تألیف: مصطفی خانی، خداداد لطافت‌کار

ویراستار علمی: دکتر محمود شیخ

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۰

تعداد ۲۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۵۵۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۱۶-۲ ISBN 978-600-5543-16-2

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۹	 فصل ۱ : تاریخچه
۲۱	 فصل ۲ : آشنایی با قوانین مسابقات بوکس آماتور
۳۱	 فصل ۳ : آشنایی با تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پایه
۴۵	 فصل ۴ : کار با کیسه
۵۳	 فصل ۵ : تمرین با میث
۶۱	 فصل ۶ : تمرینات اختصاصی بوکس
۶۵	 فصل ۷ : طناب زدن
۷۵	 فصل ۸ : دویدن
۸۳	 فصل ۹ : تمرینات با وزنه
۹۵	 فصل ۱۰ : حرکات نرمشی یا سوئدی
۱۰۷	 فصل ۱۱ : تمرینات عضلات عمقی تنه برای بوکس
۱۲۳	 فصل ۱۲ : تمرینات دایره‌ای
۱۲۹	 فصل ۱۳ : تمرینات دونفره
۱۳۷	 فصل ۱۴ : تمرینات انفرادی
۱۳۹	 فصل ۱۵ : تمرینات پیشرفته
۱۶۱	 فصل ۱۶ : انعطاف‌پذیری و کشش
۱۶۹	 فصل ۱۷ : تمرینات جایگزین
۱۷۱	 فصل ۱۸ : تجهیزات
۱۸۱	 فصل ۱۹ : اصول کلی در تغذیه بوکس
۱۹۱	 فصل ۲۰ : کنترل وزن
۱۹۷	 فصل ۲۱ : ارزیابی وزن مطلوب
۲۰۹	 فصل ۲۲ : نحوه کاهش وزن

فصل ۲۳ : نحوه کسب وزن	۲۳۷
فصل ۲۴ : آسیب و بیماریها	۲۴۹
پیوست ۱	۲۵۵
پیوست ۲	۲۵۷
پیوست ۳	۲۵۸
منابع	۲۶۷
واژه‌نامه	۲۶۹

www.ketab.ir

مقدمه

رشد آگاهی‌های علمی در زمینه‌های تغذیه، آمادگی جسمانی و تمرینات با وزنه در دنیای ورزش فعلی باعث تغییرات شگرفی در کسب عناوین معتبر جهانی شده است. متأسفانه تا سخن از بوکس به میان می‌آید مردم تصویری از دو بوکسور حرفه‌ای سنگین وزن و خشن را مجسم می‌کنند که آنقدر به هم ضربه می‌زنند که خون از سر و صورت آنها جاری می‌شود و از شدت ضربات وارده به صورت قادر به باز کردن چشم‌هایشان نیستند. غافل از این که بوکس آماتوری هم وجود دارد که متفاوت از این است. بوکس آماتور هنری والا است که زیبایی‌های آن بر کسانی که این رشته را امتحان کرده‌اند پوشیده نیست. در این رشته یک فرد می‌تواند بدون این که نگران سلامتی خود باشد در یک جدال تشریفاتی خود را بیازماید و حتی برای مشت‌های سبک هم آیین مشخصی وجود دارد. قوانین بوکس آماتور چنان ظریف است که ضمن این که ضربه ایمنی این رشته را بالا می‌برد بر زیبایی‌های آن نیز می‌افزاید. داوران و پزشکان بر اجرای مسابقات نظارت کامل دارند و تحقیقات انجام یافته در مورد بوکس آماتور نشان داده‌اند که این رشته تأثیری منفی بر مغز و اعصاب نداشته و حتی آسیبهای آن بسیار کمتر از خیلی از رشته‌های رایج دیگر است.

در عین حال بوکس اعتماد به نفس و شهامت، روحیه جوانمردی و احترام به یکدیگر را بالا برده و بر خلاف تصور مردم خشونت و پرخاشگری را کاهش می‌دهد. از آنجا که نیازهای فیزیولوژیکی این رشته ورزشی فوق‌العاده بالاست، انجام تمرینات بوکس همه فاکتورهای آمادگی جسمانی از توان هوازی گرفته تا چابکی را افزایش می‌دهد. کافی است آستین‌هایتان را بالا زده، وارد گود شوید و آن را امتحان کنید.

هدف کتاب حاضر همراهی با افرادی است که برای شکوفایی تربیت بدنی و علوم ورزشی و حاکمیت روح علمی بر ابعاد مختلف آن تلاش می‌کنند. ترجمه و تألیفات بسیاری در مورد تمرینات آمادگی جسمانی و وزنه برای رشته‌های مختلف ورزشی در دسترس است اما متأسفانه به دلیل مشکلات خاصی که رشته ورزشی بوکس از دیدگاه متخصصان امر دارد کمتر از نظر علمی به این رشته ورزشی پرداخته شده است و همچنین به خاطر این

نظرات سطحی نگرانه روز به روز شاهد پسرقت در این رشته ورزشی و کاهش محبوبیت آن به خاطر توجه اندک به آن هستیم. در حالی که در اکثر کشورهای پیشرفته، به علت توجه خاص و سرمایه‌گذاری کلان، این رشته ورزشی به یکی از رشته‌های مدال‌آور در تورنمنت‌های ورزشی بزرگ تبدیل شده است. با توجه به گستردگی موضوع، تحولات سریع دنیای علم، و اهمیت آشنایی با جدیدترین یافته‌های علمی، ضرورت ارائه کتابهای جدید انکارناپذیر است. کتابی که پیش رو دارید عمده‌تاً ترجمه کتاب آمادگی جسمانی بوکس اثر یان الیور است. اما به صلاحدید مترجمان بخش‌های مکملی به این کتاب اضافه شده که در کتاب متن اصلی آن موجود نیست. کتاب حاضر شامل ۲۴ فصل است که علاوه بر آموزش و بدنسازی، فصولی همچون تاریخچه و آشنایی با قوانین بوکس آماتور، کنترل وزن و نحوه کاهش وزن را ارائه کرده است.

بر همگان آشکار است که هیچ اثر انسانی دور از اشکال نخواهد بود، لذا بر خود لازم می‌دانیم از همه صاحب‌نظران، کارشناسان و اساتید محترم تقاضا کنیم که بر ما منت گذاشته و ما را از کاستی‌های این مجلد آگاه نمایند تا در چاپهای بعدی این نواقص رفع گردد. امیدواریم که این کتاب به منزله راهنمای کوچکی در مسیر رشد و تعالی ورزشکاران و مربیان ارزنده کشور اسلامی‌مان مقبول افتد.

هشدار

نیازی به گفتن نیست که کتابی درباره تمرین بوکس شامل حرکات سنگین بوده و نیازمند کار سنگین بدنی است. اگر نگران سلامت خود هستید باید بر اهمیت تهیه تأییدیه پزشکی تأکید کنیم. اگر قبلاً هیچ تمرین بدنی انجام نداده‌اید، یا مدتهاست که دست به تمرین نزده‌اید، پس به تدریج شروع کنید، همیشه انتخاب‌های آسان را برگزیده و مدت تمرین را محدود کنید. بسیاری از مردم تصور می‌کنند که اگر تمرین آسیب‌زا نباشد، دسترسی به هیچ چیز ممکن نیست: موضوع از این فراتر نیست! امیدواریم که از تمرینتان لذت ببرید.

تقدیم نامه

این کتاب را به همه زحمتکشان و دلسوزانی که از روی عشق به بوکس خدمت می‌کنند، خصوصاً آقایان محمد خانی، امیر مرادپور و احمد باقرزاده مربیان بوکس شهرستان اهر، و ورزشکاران و مربیان مناطق محروم که با وجود کمترین امکانات با جان و دل برای اعتلای این ورزش تلاش می‌کنند و تمامی دوستانی که در این راه دست ما را به گرمی فشردند، تقدیم می‌کنیم.

www.ketablib.ir