

۱۴۸۴۳۹۹
۹۵,۱۲,۱۹

به نام خداوند بخشنده مهربان

راهنمای کامل آموزش بوکس

«تکنیک، تاکتیک، بدنسازی»

ترجمه و تألیف:

دکتر صطفی خانی

دکتر ادا 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.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-5543-16-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا.
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 کناره	: ۱۳۸۹ ۲ الف ۶ / GV۱۱۳۷
رده‌بندی دیرین	: ۷۹۶ / ۸۳۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۹۸۳ / ۱



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان سهیل، محمدعلی مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه سوم • تلفن ۰۲۱-۷۷۵۲۵۶۸۴ • فکس ۰۲۱-۷۷۶۳۳۷۰۹
وبگاه www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.h.rekate@gmail.com

راهنمای کامل آموزش بوکس (تکنیک، تاکتیک، بدنسازی)

ترجمه و تألیف: دکتر مصطفی خانی، دکتر خداداد لطافت‌کار

ویراستار علمی: دکتر محمود شیخ

حروف‌نگار و نمونه‌خوان: رنیا شاهوردیان

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگریک شاهوردیان

ناشر: نشر علم و حرکت

چاپ دوم، ۱۳۹۶ - تعداد ۳۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۱۹۵۰۰ تومان

شابک: ۲-۱۶-۵۵۴۳-۶۰۰-۹۷۸ 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 میت
۶۱	فصل ۶: تمرینات آخر صبی بوکس
۶۵	فصل ۷: طناب زدن
۷۵	فصل ۸: دویدن
۸۳	فصل ۹: تمرینات با وزنه
۹۵	فصل ۱۰: حرکات نرمشی یا سردی
۱۰۷	فصل ۱۱: تمرینات عضلات عمقی سه 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
۱۷۹	فصل ۱۹: اصول کلی در تغذیه بوکس
۱۸۹	فصل ۲۰: کنترل وزن
۱۹۵	فصل ۲۱: ارزیابی وزن مطلوب
۲۰۷	فصل ۲۲: نحوه کاهش وزن
۲۳۷	فصل ۲۳: نحوه کسب وزن
۲۴۹	فصل ۲۴: آسیب و بیماری‌ها

۲۵۳	پیوست ۱
۲۵۵	پیوست ۲
۲۵۶	پیوست ۳
۲۶۵	واژه‌نامه
۲۶۷	منابع

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 سنگین‌وزن و خشن را مجسم می‌کنند. که آنقدر به هم ضربه می‌زنند که خون از سر و صورت آنها جاری می‌شود و از شدت ضربات رزده به صورت قادر به بازکردن 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 خاصی وجود دارد. قوانین بوکس آماتور چنان ظریف است که ضمن این که ضریب 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 سلامت 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 برخلاف تصور مردم خشنوت و پرخاشگری را کاهش می‌دهد. از آنجاکه نیازهای فیزیولوژیکی این رشته ورزشی فوق‌العاده بالاست، انجام تمرینات بوکس همه فاکتورهای آمادگی جسمانی از توان هوازی گرفته تا چابکی را افزایش می‌دهد. کاف 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 پیش‌رو دارید عمدتاً 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 مگان آشکار است که هیچ اثر انسانی ممکن است خالی از اشکال نباشد، بنابراین، بر خود لازم می‌آید ایمان همه صاحب‌نظران، کارشناسان و اساتید محترم تقاضا کنیم که بر ما منت گذاشته و سایر از کاستی‌های این مجلد آگاه نمایند تا در چاپ‌های بعدی این نواقص رفع گردد.

امیدواریم که این کتاب، منافع راهنمای کوچکی در مسیر رشد و تعالی ورزشکاران و مربیان ارزنده کشور اسلامی‌مان متبادله افتد.