

آموزش بوکس حرفه ای

★
مشت زنی انفجاری
— دفاع تهاجمی —



نویسنده:

جک دمپسی
قهرمان بوکس جهان

★
مترجم:

رسول ابراهیمی



سرشناسه کتاب

سرشناسه	جک دمپسی-۲۴ ژوئن ۱۸۹۵ - ۳۱ مه ۱۹۸۳ م, Jack Dempsey
عنوان و نام پدید آور	: آموزش بوکس حرفه ای / تألیف جک دمپسی ترجمه رسول ابراهیمی انتشارات
کاون	
مشخصات نشر	: پیرانشهر, نشر کاون, ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	: ۱۴۱ ص.: ۱۶,۵ × ۲۳,۵ س.م.
شابک	: 978-622-89099-9-8
یادداشت	: وضعیت فهرست نویسی فیپا
عنوان اصلی	: Championship Fighting Explosive Punching and Aggressive Defense by Jack Dempsey
موضوع	: ورزشی
مترجم	: رسول ابراهیمی, ۱۳۶۸
ویراستار صفحه آرایی و طراحی جلد	: رضا ابراهیمی
شمارگان	: ۲۰:
قیمت	: ۵۷۰۰۰۰ تومان
نوبت چاپ	: اول
سال چاپ	: 1405
شماره کتاب شناسی ملی	: ۱۰۵۶۲۹۲۳
رده بندی دیوی: ۷۹۶/۸۳	
رده بندی گنگره: GV ۱۱۳۳	

۵

بخش اول: فلسفه و مفهوم قدرت در بوکس

۵

راز قدرت ضربه

۷

پیامدهای خوب و بد

۸

مشت زن‌ها متولد نمی‌شوند، بلکه ساخته می‌شوند

۱۰

چرا این کتاب را نوشتم

۱۲

تفاوت‌های دعوای خیابانی و مسابقه بوکس

۱۴

تو یک ناک‌اوت کننده هستی

۱۶

بخش دوم: اصول فیزیکی و بیومکانیکی قدرت

۱۶

مشت چیست؟

۱۹

گام انفجاری

۲۲

خط قدرت

۲۸

انتقال قدرت و انفجار

۳۹

بخش سوم: حرکات پا و کنترل فضا

۳۹

حالت ایستادن

۴۲

حرکت پا

۴۷

برد

۵۱

بخش چهارم: انواع مشت‌ها و تکنیک‌های ضربه

۵۱	مشت های مستقیم چرخشی
۵۶	خلوص در مشت زنی
۶۱	هوک زدن
۸۰	آپرکات ها

۸۷	بخش پنجم: دفاع، جاخالی و ضدحمله
----	---------------------------------

۸۷	مشت زنی اولویت دارد
۸۸	حریف تمرینی
۹۰	دفاع عمومی و بلاک کردن
۹۹	انحراف
۱۰۴	جاخالی دادن
۱۲۱	فینت و دراو

۱۲۶	بخش ششم: تمرین و تحلیل مبارزه
-----	-------------------------------

۱۲۶	تمرین
۱۳۹	چگونه یک مبارزه را تماشا کنیم

بخش اول: فلسفه و مفهوم قدرت در بوکس

مفهوم قدرت در بوکس تنها به نیروی عضلانی محدود نمی‌شود، بلکه نتیجه ترکیب سرعت، تکنیک، زمان‌بندی و انتقال مؤثر انرژی در بدن است. قدرت واقعی زمانی ایجاد می‌شود که نیرو از زمین تولید شده و از طریق زنجیره حرکتی پاها، لگن، تنه و شانه‌ها به مشت منتقل شود، در حالی که بدن تعادل خود را حفظ می‌کند

راز قدرت ضربه

اگر یک نوزاد یک‌ساله از پنجره طبقه چهارم سقوط کند و روی سر یک راننده کامیون تنومند که در پیاده‌رو ایستاده فرود بیاید چه اتفاقی می‌افتد؟ تقریباً قطعی است که راننده کامیون بیهوش می‌شود. حتی ممکن است بر اثر ضربه مغزی یا شکستن گردن جانش را از دست بدهد. حتی یک نوزاد کوچک و بی‌گناه هم وقتی وزن بدنش با سرعت زیاد در حرکت قرار گیرد می‌تواند به یک پرتابه خطرناک تبدیل شود. شاید شما هم در زمینه مبارزه به اندازه یک نوزاد یک‌ساله ناتوان به نظر برسید اما لطفاً این را به یاد داشته باشید:

۱. وزن شما از یک نوزاد بیشتر است.

۲. لازم نیست از پنجره سقوط کنید تا وزن بدن خود را به حرکت درآورید.

شما وزن دارید و همچنین وسیله‌ای دارید که آن وزن را با سرعت زیاد به حرکت درآورید. علاوه بر این، مواد انفجاری هم دارید. شما می‌توانید وزن بدن خود را با سرعت زیاد به حرکت درآورید؛ و مانند دینامیت، آن وزن در حال حرکت را با اثری کوبنده و انفجاری به حریف بکوبید. این اثر در بوکس فالو-ترو (ادامه حرکت ضربه) نام دارد. اتفاقاً صحبت از نوزاد و مواد منفجره مرا به یاد اتفاقی می‌اندازد که در چهارم ژوئیه ۱۹۱۹ در شهر تولدو رخ داد.

آن روز زیر آفتاب سوزان اوهایو ایستاده بودم و وقتی از آن سوی رینگ به جس ویلارد نگاه کردم که در گوشه مقابل لباسش را در می‌آورد، احساس می‌کردم مثل یک نوزاد کوچک هستم.

جس قهرمان سنگین وزن جهان بود و یک غول به حساب می آمد. علاوه بر این، غولی کاملاً متناسب بود. از شانه‌هایی شبیه دکل که به شکل زیبایی باریک می شد و عضلاتش آن قدر صاف بودند که زیر پوست آفتاب سوخته اش به سختی دیده می شدند. قد او حدود ۱۹۸ سانتی متر بود و ۱۱۱ کیلوگرم وزن داشت.

در مقایسه با او، من مثل یک کودک یا کوتوله به نظر می رسیدم با اینکه قد من کمی بیش از ۱۸۳ سانتی متر بود و حدود ۸۱ کیلوگرم وزن داشتم. وزن رسمی ام را ۸۵ کیلو اعلام کردند، اما در واقع ۸۱ کیلو بودم. وقتی به ویلارد نگاه کردم با خودم گفتم: خدایا! این بار چه کوهی را باید منفجر کنم! من درباره انفجار چیزهایی می دانستم درباره دینامیت. حدود شش سال در معادن کلرادو، یوتا و نوادا کار کرده بودم. در مبارزه هم درباره «دینامیت مشتم» چیزهای زیادی آموخته بودم. از هفت سالگی که اولین دعوای مشتم زنی ام را با پسری هم اندازه خودم در شهر ماناسا در کلرادو انجام دادم، شروع به مطالعه درباره آن کردم. همان جا هم متولد شده بودم. قبل از مبارزه با ویلارد، مدیرم جک (داک) کرنز به من لقب «جک قاتل غول‌ها» داده بود، چون حریفان بزرگی مثل کارل موریس و فرد فولتون را ناکاوت کرده بودم. اما با وجود بزرگی آن‌ها، هیچ کدام به اندازه ویلارد در آن بعدازظهر سوزان ترسناک به نظر نمی رسیدند.

برای این مبارزه در باشگاه اورلند تمرین کرده بودم. تقریباً هر روز کرنز و مربی ام جیمی دفورست گزارش می دادند که من خیلی بهتر از ویلارد آماده می شوم. اما وقتی جس را در آن سوی رینگ دیدم بدون حتی یک ذره چربی روی بدن عظیمش با خودم فکر کردم شاید آن‌ها فقط برای بالا بردن روحیه ام گزارش‌های دلگرم کننده داده اند. نمی گویم ترسیده بودم، اما اعتراف می کنم با خودم فکر کردم: آیا واقعاً به اندازه کافی دینامیت دارم که این کوه انسان را منفجر کنم؟

از آنجا که این داستان زندگی من نیست، شما را با جزئیات مبارزه خسته نمی کنم. فقط همین را می گویم: در راند اول شش یا هفت بار ویلارد را به زمین انداختم و در راند سوم آن قدر او را کوبیدم که دیگر نتوانست برای راند چهارم بیرون بیاید. وقتی او درمانده روی چهارپایه در گوشه رینگ نشسته بود، مربیانش حوله را به داخل رینگ انداختند. من با ناکاوت فنی قهرمان سنگین وزن

جهان شدم. من بزرگ‌ترین عنوان بوکس جهان را با شکست دادن مردی بسیار بزرگ‌تر و قوی‌تر از خودم به دست آوردم مردی که ۶۵ پوند (حدود ۳۰ کیلو) از من سنگین‌تر بود. من او را با انفجار وزن بدن در حال حرکت شکست دادم. از همان نیرویی استفاده کردم که نوزاد در حال سقوط می‌تواند با آن راننده کامیون را بیهوش کند یعنی وزن بدن + انفجار حرکت.

وزن بدن در حال انفجار مهم‌ترین سلاح در مشت‌زنی و بوکس است. هرگز این را فراموش نکنید. در روزی که با ویلارد زیر آفتاب سوزان تولدو مبارزه کردم، در اوج آمادگی بودم. وزن بدنم مثل برق حرکت می‌کرد و با شدتی انفجاری به آن غول برخورد می‌کرد. حتی قبل از پایان راند اول، ویلارد شبیه قربانی یک انفجار زودهنگام در معدن شده بود.

پیامدهای خوب و بد

مبارزه ای که من مقابل ویلارد نشان دادم خیلی زود مورد توجه برگزارکننده مسابقات، تکس ریکارد قرار گرفت و پنج مبارزه بزرگ برای من ترتیب داد که هرکدام بیش از یک میلیون دلار فروش بلیت داشتند. آن زمان این رقم فوق‌العاده بود؛ زیرا مبارزه من و ویلارد در تولدو با ۴۵۲'۲۲۴ دلار فروش بلیت رکورددار شده بود.

پنج مبارزه بزرگ من با این افراد بود:

✓ ژرژ کارپنتیه از فرانسه

✓ لوئیس آنخل فیروپو از آرژانتین

✓ جک شارکی از بوستون

✓ جین تونی از نیویورک (دو بار)

چون من مشت‌زن قدرتمندی بودم و حریفانم هم ضربه‌زن‌های سختی بودند، تبلیغات عظیم این مسابقات باعث شد مردم بیش از هر زمان دیگری به قدرت مشت توجه کنند. در ضمن، نگذارید کسی به شما بگوید جین تونی مشت‌زن خوبی نبود. خیلی‌ها امروز اشتباه فکر می‌کنند. در اولین

مبارزه‌مان در فیلادلفیا، او با یک ضدحمله راست به سرم مرا در همان راند اول گیج کرد و تا پایان مبارزه کاملاً از آن ضربه رها نشدم. در مبارزه دوم در شیکاگو هم با ضربه‌ای به سر مرا در راند هشتم به زانو درآورد آن هم بعد از اینکه من در راند هفتم او را به زمین انداخته بودم. واقعاً از قدرت انفجاری او شگفت‌زده شدم. از آن زمان تا به امروز، به لطف روزنامه‌ها، رادیو و تلویزیون، علاقه مردم به “ناک‌اوت” روزبه‌روز بیشتر شده است؛ موضوعی که یکی از پیامدهای مثبت همان هیاهوی بزرگ در تولدو بود. پیامد دیگر این بود که جوانان در سراسر دنیا، رویای تبدیل شدن به مشت‌زن‌هایی قدرتمند را در سر پروراندند تا از طریق قدرت مشت‌هایشان به ثروت برسند.

اما این ماجرا یک پیامد منفی هم به دنبال داشت. در واقع، مسابقات پردرآمد من باعث شد که ورزش بوکس بیش از هر زمان دیگری جنبه تجاری پیدا کند. بوکس به تجارتی بزرگ تبدیل شد و پای افراد زیادی را به این عرصه باز کرد که تقریباً هیچ دانشی درباره دفاع شخصی نداشتند. آن‌ها در قامت برگزارکننده، مدیر، مربی و حتی معلم بوکس وارد میدان شدند. از دندان‌پزشک، پزشک و وکیل گرفته تا صاحب رستوران، تولیدکننده لباس، قصاب، بقال، شرط‌بند و حتی ولگردهای سالن‌های بلیارد؛ همه و همه فقط به طمع پول وارد دنیای بوکس شدند. کار به جایی رسید کسانی که در تمام عمرشان حتی یک مشت هم پرتاب نکرده بودند، مربی شدند و در باشگاه‌ها آموزش‌های کاملاً غلط به خورد جوانان می‌دادند و آن جوانان بعدها خودشان مربی شدند. به همین دلیل امروز در بوکس پر شده از مبارزان بی‌فایده و نمایشکارانی که فقط ظاهر قشنگی دارند اما قدرت واقعی ندارند.

مشت زن‌ها متولد نمی‌شوند، بلکه ساخته می‌شوند

جو لوئیس در سال ۱۹۴۹، بی‌آنکه هرگز طعم شکست را چشیده باشد، با دنیای بوکس وداع کرد. گمان می‌کنم او نیز پیش خود فکر می‌کرد که ذاتاً یک مشت‌زن به دنیا آمده است؛ درست همان اشتباهی که من هم در دوران حرفه‌ای‌ام مرتکب می‌شدم. وقتی به مقام قهرمانی می‌رسید، صدها نفر دور شما را می‌گیرند و در گوش شما می‌خوانند که شما یک مبارز «مادرزاد و نابغه» هستید. در دل آن لحظات پرشکوه، بسیار آسان فراموش می‌کنید که تک‌تک قدم‌های مسیر قهرمانی‌تان،

ثمره سال‌ها تمرین طاقت‌فرسا، راهنمایی‌های مربیان و کمک‌های حریفان تمرینی شما بوده است. تازه پس از بازنشستگی و ورود به عرصه آموزش بود که دریافتم تکنیک‌هایم واقعاً چگونه شکل گرفته‌اند. وقتی یک مبارز به سطح حرفه‌ای می‌رسد، حرکاتش چنان با غریزه‌اش گره می‌خورد که توضیح دادن آن‌ها برای یک فرد مبتدی بسیار دشوار می‌شود. دقیقاً به همین دلیل است که بسیاری از مبارزان بزرگ، هرگز مربیان خوبی از آب در نمی‌آیند آن‌ها می‌خواهند یک زنجیر کامل را به شاگرد خود تحویل دهند، بی‌آنکه درباره تک‌تک حلقه‌های سازنده آن توضیحی داشته باشند.

وقتی شروع به واکاوی و تحلیل تکنیک‌هایم کردم، ذهنم به دوران کودکی‌ام در «ماناسا» پر کشید. برادرانم، برنی و جانی، که خود نیز مبارزانی حرفه‌ای بودند، از همان شش سالگی الفبای دفاع شخصی را به من آموختند. بعدها راهی شهر «مونتروز» شدم؛ شهری که پر بود از جوانانی که سودای مبارزه در سر داشتند. در آنجا با افراد بی‌شماری تمرین کردم مربیانی که برخی از آن‌ها عالی بودند و برخی دیگر چنگی به دل نمی‌زدند.

در سفرهایم به گوشه و کنار غرب آمریکا، از معادن و اردوگاه‌های چوب‌بری گرفته تا مزرعه‌ها، هم‌زمان کار می‌کردم و می‌جنگیدم. من از هر مبارزی که سر راهم قرار می‌گرفت، چیزی می‌آموختم. درست مانند یک اسفنج متحرک، تمام اطلاعات و ترفندها را به خود جذب می‌کردم و سپس، تکنیک‌های اشتباه و ناکارآمد را کنار می‌گذاشتم. با نگاهی به گذشته‌ام دریافتم که از شش سالگی تا روزی که در «تولدو» مقابل «ویلارد» روی رینگ رفتم، هنر مشت‌زنی را از ده‌ها مربی و مبارز مختلف آموخته بودم.

اما نکته بسیار مهم اینجاست: در آن روزگار، دانش مبارزان و مربیان درباره هنر مشت‌زنی، بسیار عمیق‌تر از امروز بود. زمانی که در سال ۱۹۱۹ با ویلارد مبارزه کردم، تنها ۲۷ سال از مسابقه تاریخی «جیم کوربت» و «جان ال. سالیوان» می‌گذشت و تکنیک‌های ناب استادان قدیمی هنوز زنده بود و نفس می‌کشید. اما پس از آن، وقتی بوکس به یک تجارت کلان تبدیل شد، در میان هیاهو و زرق‌وبرق پول، تکنیک‌های اصیل آن استادان قدیمی نیز آرام‌آرام به دست فراموشی سپرده شد.

چرا این کتاب را نوشتم

من تمام تحقیقات مفصل درباره گذشته مبارزه‌ام را در یک‌باره انجام نداده‌ام. من ذاتاً انسانی بی‌قرارم و تمایلی ندارم برای مدتی طولانی در یک نقطه ثابت بمانم. با این حال، چنان مجذوب این کار شده بودم که گاهی یک یا دو ساعت از وقتم را به آن اختصاص می‌دادم؛ چه در قطار و هواپیما، چه در اتاق هتل و حتی در خانه. مدیر برنامه‌هایم، مکس واکسمن، همیشه می‌گفت: «جک، چرا این همه مطالب بیهوده می‌نویسید؟ شما که حافظه‌ای بی‌نظیر دارید! تمام این اطلاعات مربوط به مبارزه باید همین حالا در ذهن شما باشد. برایم عجیب است که می‌بینم برای ثبت چیزهایی که در دسترس شماست، این قدر به خودتان زحمت می‌دهید و یادداشت برمی‌دارید.»

اما گزارش این سفر ذهنی از «ماناسا» تا «تولدو» در نهایت به ۳۸۴ صفحه یادداشت دست‌نویس تبدیل شد. اطمینان دارم که این یادداشت‌ها، دقیق‌ترین و جامع‌ترین بررسی‌ای بود که تا آن زمان، یک مبارز سرشناس درباره تکنیک‌های شخصی‌اش و آموزش‌هایی که از دیگران فرا گرفته بود، انجام می‌داد. با این وجود، کار من تازه آغاز شده بود. چندین ماه زمان صرف کردم تا آن حجم عظیم از اطلاعات را بررسی و آن‌ها را به بخش‌های مختلف دفاع شخصی تفکیک کنم. بارها و بارها این مطالب را مرور کردم. درست مانند معدن‌چی‌ای که خاک معدن را می‌شوید، تمام اطلاعات را غربال کردم تا جزئیات ضروری هر بخش را استخراج کنم. سپس در هر قسمت، دانشی را که از زمان مبارزه در «تولدو» تا آن روز به دست آورده بودم، به متن افزودم. این تلاش‌ها، برای نخستین بار تصویری کامل و شفاف از «علم دفاع شخصی» به من ارائه داد.

از این تصویر جامع بسیار خرسند بودم. اکنون اطمینان داشتم که می‌توانم حتی کم‌تجربه‌ترین افراد مبتدی یا مبارزان کارکشته را نیز، به‌طور دقیق با اصول دفاع شخصی آشنا کنم. پس از آن، کنجکاو شدم تا این تصویر را با دیدگاه‌های دیگران در دنیای مشت‌زنی مقایسه کنم. با مبارزان، مربیان و مدرسان بسیاری به گفتگو نشستم و هر کتابی را که درباره بوکس می‌یافتم، مطالعه کردم. نتایج حاصل از این گفتگوها و مطالعات، مرا عمیقاً شگفت‌زده کرد. بسیاری از کسانی که به عنوان «متخصص» این رشته شناخته می‌شدند، درک مبهم، ناقص و حتی تحریف‌شده‌ای از دفاع شخصی