

آموزش تکواندوی حرفه ای

نویسنده

استاد یونگ سوپ کیل

مترجم

رسول ابراهیمی



سرشناسه کتاب

سرشناسه : یونگ سوپ کیل—1950م , Yong Sup Kil

عنوان و نام پدید آور : تکواندوی حرفه ای/تالیف یونگ سوپ کیل ترجمه رسول ابراهیمی انتشارات کاون

مشخصات نشر : پیرانشهر، نشر کاون، ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری: 295 ص: ۱۶/۵ × ۲۳/۵ س.م.

شابک : ۰-۰-۲-۱۹۶۰۲-۶۲۲-۹۷۸

یادداشت :وضعیت فهرست نویسی فیپا

عنوان اصلی : Competitive taekwondo _ winning training and tactics -- Kil Yong

Sup_ -- Human Kinetics

موضوع :ورزشی

مترجم: رسول ابراهیمی، ۱۳۶۸

ویراستار ،صفحه آرای و طراحی جلد: رضا ابراهیمی

شمارگان : ۲۰

قیمت: ۵۷۰۰۰ تومان

نوبت چاپ:اول

سال چاپ:1405

شماره کتاب شناسی ملی : ۱۰۵۶۲۹۱۳

رده بندی دیوی : ۷۹۶/۸۱۵۳

رده بندی گنگره : GV ۱۱۱۴/۹

پیش گفتار

۱۱

درک تکواندو

۱۳

توسعه مسابقات

۱۵

قوانین مسابقات

۱۶

فصل ۱: یافتن انگیزه و تعیین اهداف

۱۹

تعیین اهداف

۲۰

غلبه بر خستگی و افت‌های موقت

۲۳

فصل ۲: تمرین برای پیروزی

۲۶

تمرین مؤثر

۲۸

سرعت و دقت

۳۲

برنامه تمرینی

۳۳

گرم کردن و کشش

۳۸

پیشگیری و درمان آسیب‌دیدگی

۴۴

فصل ۳: افزایش قدرت، قدرت انفجاری، استقامت و چابکی

۴۹

قدرت عضلانی

۴۹

قدرت انفجاری

۵۱

استقامت

۵۲

چابکی

۵۴

تمرینات ضربه پا

۵۶

۵۹	لگد آپ چاگی
۶۱	لگد دولیو چاگی
۶۲	لگد یوپ چاگی
۶۳	لگد دیت چاگی
۶۵	لگد نریو چاگی
۶۶	لگد نیم دایره
۶۷	لگد قلابی
۶۹	لگد قلابی چرخشی
۷۰	لگدهای پیشرفته
۷۰	فرانت کیک
۷۱	دولیو چاگی پای عقب همراه با بادا چاگی
۷۲	لگد بک کیک چرخشی پرشی
۷۴	فرانت کیک
۷۵	فست کیک
۷۶	لگد تبری از جلو با گام پرشی
۷۷	دولیو چاگی دوتایی یا سه تایی
۷۸	فیلیپینی
۷۹	لگد تورنادوی معکوس
۸۰	آپ چاگی
۸۱	کات کیک
۸۴	بلاک و مشت ها

۸۷

فصل ۵: گام برداری و جابه جایی پاها

۸۷	گام درجا
۸۷	گام جهشی
۸۹	تعویض پا
۹۱	تعویض پا با حرکت قیچی
۹۲	گام به جلو
۹۲	گام کشویی رو به جلو
۹۳	گام اسکپ
۹۵	گام ضربه سریع
۹۷	یک گام به جلو
۹۸	گام سریع
۹۹	گام ۱۸۰ درجه رو به جلو
۱۰۱	گام به طرفین
۱۰۶	گام کشویی رو به عقب
۱۰۷	گام یک قدم به عقب
۱۱۰	گام ۱۸۰ درجه رو به عقب
۱۱۱	گام سریع رو به عقب
۱۱۲	جمع کردن مجدد پا

۱۱۳

فصل ۶: اتخاذ وضعیت های مبارزه ای

۱۱۴	ارزیابی وضعیت های مبارزه
۱۱۵	وضعیت پایه حمله

۱۱۶ وضعیت خنثی مبارزه

۱۱۷ وضعیت نیم‌رخ مبارزه

فصل ۷: استفاده از فریب و زمان‌بندی

۱۱۸ فریب‌کاری

۱۲۰ زمان‌بندی

فصل ۸: پرورش ذهن یک قهرمان

۱۲۵ اعتماد به نفس

۱۲۷ کنترل

۱۲۹ روش‌های کنترل اضطراب

فصل ۹: تمرین‌های تکراری برای مسابقه

۱۳۶ تمرین‌های حمله

۱۳۸ حمله‌های پایه با گام‌های رو به جلو

۱۴۰ ضربات زانو با گام

۱۴۳ لگد به پد با شریک تمرینی

۱۴۴ تمرین تمرکز

۱۴۶ کیسه‌ی لگدزنی

۱۴۷ تمرینات ضدحمله

۱۴۸ گام‌های رو به عقب

۱۴۹ زانوی دولیوچاگی با گام

۱۵۱ گام‌ها با شریک تمرینی

۱۵۲	ضدحمله با لگد همراه با شریک تمرینی
۱۵۳	لگد به پدل با شریک تمرینی
۱۵۵	لگد به هوگو با شریک تمرینی
۱۵۶	کیسه لگدزنی برای ضد حمله
۱۵۶	تمرین‌های گام جانبی
۱۵۸	زانوی دولیوچاگی جانبی با شریک تمرینی
۱۵۹	لگد به پدل با گام جانبی
۱۶۰	لگد به هوگو
۱۶۳	ترکیب لگدهای پایه
۱۶۷	تمرین‌های خطی
۱۶۸	لگدهای زانویی و لگدهای پایه
۱۷۱	تمرین مبارزه در حال حرکت
۱۷۲	مبارزه گامی و مبارزه زانویی
۱۷۳	تمرین‌های فشرده
۱۷۷	مبارزه تمرینی با پدل
۱۷۸	لگد به محافظ سینه
۱۸۰	مبارزه تمرینی آزاد
۱۸۱	تمرین مهارت و آمادگی بدنی

۱۸۸

فصل ۱۰: حمله

۱۸۹	حریف بلند قد یا درشت‌اندام
۱۹۰	حریف ناشناخته
۱۹۰	حریف تهاجمی

۱۹۱	حریف مردد
۱۹۲	حریف غیرتهاجمی
۱۹۲	حریف چپ پا
۱۹۲	حریفی که عقب می کشد
۱۹۳	حریفی که به کنار حرکت می کند
۱۹۳	حریفی که ضعیف حمله می کند
۲۰۲	حریفی که عقب نشینی می کند
۲۰۷	حریفی که گارد خود را عوض می کند
۲۱۳	حریفی که کلینچ می کند

۲۱۴

فصل ۱۱: ضد حمله

۲۱۴	ضد حمله در برابر دولیوچاگی از پای عقب
۲۲۴	ضد حمله در برابر دولیوچاگی
۲۳۱	ضد حمله در برابر لگد سریع
۲۳۸	ضد حمله در برابر لگد تبری
۲۴۳	ضد حمله در برابر کات کیک یا پوشینگ کیک
۲۴۷	ضد حمله در برابر لگد تورنادو
۲۵۳	ضد حمله در برابر لگد تبری پای عقب
۲۵۷	ضد حمله در برابر بک کیک چرخشی
۲۶۳	ضد حمله در برابر هوک کیک چرخشی
۲۶۶	ضد حمله در برابر کلینچ

۲۷۲

فصل ۱۲: رسیدن به وزن مسابقه

۲۷۲	کنترل وزن
۲۷۴	وزن کشی

فصل ۱۳: کنترل مسابقه ۲۷۶

۲۷۷	جمع‌آوری اطلاعات پیش از مسابقه
۲۷۸	ذخیره انرژی
۲۸۲	استفاده از فریب‌ها
۲۸۳	تاکتیک‌های حمله

فصل ۱۴: پیروزی با همراهی مربی ۲۸۷

۲۸۸	مربی کنار تشک
۲۸۸	آمادگی برای مسابقه
۲۸۹	نقش مربی در حین مسابقه
۲۹۰	ارتباط مربی و ورزشکار در حین مسابقه
۲۹۲	شیوه صحیح انتقال دستورها
۲۹۳	نکات پایانی درباره ارتباط حین مسابقه

ترجمه کتاب پیش رو، که به مباحث پیشرفته و تخصصی تکواندو می‌پردازد، تجربه‌ای ارزشمند بود. در طول این فرآیند، تلاش بر این بود که تا حد امکان، مفاهیم عمیق و تکنیک‌های پیچیده این ورزش را به زبانی گویا و در عین حال وفادار به اصل مطلب، به خوانندگان فارسی‌زبان منتقل کنم. یکی از چالش‌های اصلی در ترجمه متون ورزشی تخصصی، به‌ویژه در رشته‌ای مانند تکواندو که اصطلاحات آن در سطح جهانی تثبیت شده‌اند، حفظ اعتبار و دقت مفاهیم است. از این رو، در این ترجمه، بسیاری از واژگان و اصطلاحات کلیدی تکواندو، مانند بَدَا چاگی، اسکیپ، پوش کیک، کات کیک، سایدکیک، هوک کیک، شافل، تورنادو کیک، لگد کات جلو، هاپ کات کیک، هوک کیک، دولیوچاگی و ده‌ها اصطلاح دیگر، به صورت آوانویسی شده و با همان فرم بین‌المللی خود آورده شده‌اند. انتخاب این رویکرد، با هدف اصلی آشنایی خوانندگان گرامی با واژگان جهانی و شناخته‌شده تکواندو صورت گرفته است. این اصطلاحات، در سراسر جهان توسط مربیان، ورزشکاران و کارشناسان این رشته به کار گرفته می‌شوند و درک مستقیم آن‌ها، به درک عمیق‌تر مطالب فنی کتاب کمک شایانی خواهد کرد.

نکته مهم برای خوانندگان:

این کتاب به مباحث سطح پیشرفته تکواندو می‌پردازد. اگر با برخی از اصطلاحات ذکر شده یا تکنیک‌های تکواندو آشنایی کافی ندارید، اکیداً توصیه می‌شود پیش از مطالعه فصول اصلی کتاب، زمانی را به تحقیق و کسب اطلاعات اولیه در مورد این واژگان و مفاهیم اختصاص دهید. آشنایی اولیه با این اصطلاحات، درک صحیح‌تر مفاهیم پیچیده و اجرای دقیق‌تر تکنیک‌ها را برای شما میسر خواهد ساخت. امید است این ترجمه، گامی مؤثر در جهت ارتقای دانش تکواندوکاران و علاقه‌مندان فارسی‌زبان باشد.

با احترام،