

بسمه تعالی

نام درس : اصول مبارزه راهبردی

نویسنده: جهانبان رامین پناهی

و

سیر راهدار بهادر نصیرپور

پاییز ۹۶

فهرست

۱.....	مقدمه
۳.....	فصل اول: اصول کلی مبارزات در هنر های رزمی
۳.....	آشنایی با مهارت های اولیه و آمادگی جسمانی مورد نیاز در مبارزه
۱۰.....	آشنایی با شیوه های تجزیه و تحلیل نقاط قوت و ضعف مبارزه ای حریف
۱۶.....	آشنایی با شیوه های حمایتی یک مبارز در طول مسابقات و بین مسابقات
۱۶.....	آشنایی با نکات روانی موثر در طول پیکارها
۱۶.....	آشنایی کاربردی با وسایل کمک آموزشی در طول تمرینات
۱۸.....	انواع وسایل کمک آموزشی
۲۰.....	فصل دوم: تمرین روش های مختلف مبارزه ای
۲۳.....	نکات تکمیلی و کلیدی در مورد مبارزه (چگونه یک مبارز شویم)
۲۸.....	فصل سوم: تمرینات پیشرفته مبارزه
۲۹.....	مزایای سایه زنی چیست؟
۳۰.....	دستورالعمل متداول برای سایه زنی
۳۲.....	انواع روش های سایه زنی
۳۲.....	مبارزه با چند نفر
۳۴.....	مبارزه با دستان بسته
۳۴.....	مبارزه با چشمان بسته
۳۵.....	منابع

مقدمه

مبارزه همزاد آفرینش انسان است از آن زمان که ابلیس سر بر سجده در برابر این اشرف مخلوقات نهاد برای دشمنی و اغفال و مبارزه با او قسم خورد و اولین صحنه مبارزه ی آدم و شیطان شکل گرفت و از آن زمان برای اثبات خود، برای احراز هویت خود پیوسته در مبارزه است. این مبارزه انسان با شیطان مبارزه برای احقاق حق است مبارزه برای انسان شدن این موجود دو پاست .

خداوند به فرشتگان شعور داد بدون شهوت و به حیوان شهوت داد بدون شعور و به انسان هر دو را، انسانی که شعورش بر شهوتش غلبه کند از فرشتگان بالاتر می رود و انسانی که شهوتش بر شعورش غلبه کند از حیوانات هم پست تر می شود. اولئک کالانعام بل هم اضل.

مبارزه در کانگ فو راهی است برای اثبات او، همراه با مبارزه و تلاش و کوشش خود سعی در تکامل خود دارد. او عیب های بادی و همراه خود را عیب های خود می بیند و سعی می کند عیب های بادیش را به او هدیه کند در مبارزه کانگ فو همراه به همراه دیگر به دیده حریف نگاه نمی کند رشد خود را در رشد او و بالندگی خود را در بالندگی او می بیند و همچون آئینه ای تمام نمای نقاط ضعف خود را در وجود او می بیند و برای بر طرف کردن آن ها می کوشد.

مبارزه در کانگ فو تو آزد و خورد دو انسان نیست، مبارزه دعوی خیابانی و جنگ و نزاع دو نفر نیست اصولاً کانگ فو جنگ انسان با انسان را حاصل جهل او می داند انسان به مبارزه و تلاش زنده است. مبارزه در کانگ فو برای پیروزی حق بر باطل، برای دفاع از حریم انسانی است مبارزه تا آخرین نفس تا آخرین قطره برای تحصیل حق و کوییدن باطل است. مبارزه مطرح شدن انسان در اوج انسانیتش می باشد مبارزه در کانگ فو دروازه دانایی است کانگ فو نبرد فکر برتر است.

در کانگ فو مبارزه آری مسابقه نه، تفاوت بسیاری بین مسابقه و مبارزه هست در مسابقه دیگر همراه و عالم همراهی وجود ندارد و افراد به دیده ی حریف به هم می نگرند حتی هر کدام از یک گوشه اوتایمی یا به عبارت بهتر رینگ وارد میدان مبارزه می شوند و تلاش هر یک مغلوب ساختن طرف مقابل است ولی در مبارزه دو بادی و همراه دوشا دوش و در کنار هم و از یک گوشه اوتایمی وارد اوتایمی می شوند این یعنی هم مسیرند، یعنی جهت و مسیر حرکت

هر دو یکیست. در مبارزه غالب و مغلوبی نیست بلکه دو همراه تکنیک ها را بر همدیگر حلال می کنند و نقاط ضعف خود را پوشش و نقاط قوت خود را ارتقاء می دهند .

در مبارزه کانگ فو اگر هم نمره ای داده بشه به زوج داده میشه یعنی به همراه و بادی اش، یعنی بهترین مبارزه زوجی انتخاب می شود. بادی ها در تمرین مبارزه خود سعی می کنند نهایت تلاش خود را در ارائه مبارزه مطلوب داشته باشند و نقاط ضعف بادی خود را پله ای برای بالا کشیدن خود نمی دانند بلکه سعی دارند با پوشش دادن و بر طرف کردن نقاط ضعف او به بهبود کیفیت و جذابیت تکنیک و تاکتیک در مبارزه دست یابند مبارزه برای غالب شدن به طرف مقابل نیست.

بله مبارزه مطرح شدن انسان در اوج انسانیت اوست.

فصل اول: اصول کلی مبارزات در هنر های رزمی

آشنایی با مهارت های اولیه و آمادگی جسمانی مورد نیاز در مبارزه

آمادگی جسمانی مهمترین بخش هر ورزشی است، در مورد آموزش مبارزه می توان گفت که: خواب، استراحت، تمرین و تغذیه را تا مدتی روی برنامه پیش ببرید و تلاش کنید تا حد امکان به آن پایبند باشید.

خوب بخوابید

برای اینکه یک جلسه تمرینی مطلوبی داشته یا یک مبارزه اصولی با همراه و بادی خود داشته باشید باید بین هشت تا ده ساعت خواب سالم داشته باشیم. زمانی که شدت تمرینات بیشتر می شود باید فرصت ریکاوری به بدن بدهید تا آسیب نبیند.

خوب بخورید!

وزن خود را متعادل کنید، اگر اضافه وزن دارید، شدت تمرینات هوازی را بالا ببرید و از مصرف تنقلات بی فایده پرهیزید و سعی کنید چربی و قند رژیم تان کنترل شده باشد. اگر کمبود وزن دارید وعده های کم حجم اما پر کالری (کالری های مفید) مثل مغزها را به رژیم تان اضافه کنید و اگر وزن نرمال هستید، همان روند تغذیه ای پیشین را دنبال کنید. تعداد وعده های غذایی را خرد کنید، صبحانه، میان وعده اول، ناهار، میان وعده دوم، شام و وعده دریافتی پیش از خواب که اغلب باید یک نوشیدنی باشد. در طول روز حتما انواع ویتامین ها، کلسیم، پروتئین، چربی سالم (روغن زیتون، روغن موجود در مغزها) کربوهیدرات و فیبر دریافت کنید. تمام طول روز هیدراته باشید و برای هیدراته نگه داشتن بدن فقط از آب ولرم استفاده کنید.

ویتامین ها!

در طول تمرینات بدن، به ویتامین و املاح نیاز دارد و ممکن است در طول تمرینات سخت مقداری آهن نیز از دست بدهد، در این مدت، بهتر است روزانه یک قرص مولتی ویتامین و یک قرص املاح مینرال مصرف کنید. سبزیجات نیز سرشار از ویتامین ها هستند.

و اما تمرینات!

باید برنامه ریزی کنید تا منظم تمرین کنید، در ابتدا شدت تمرین مقداری بالاست، سپس فشار بالاتر رفته، یک یا دو جلسه بسیار پرفشار و سپس فشار تمرین کم و کمتر شده تا بدن به خوبی ریکاور شده و آماده شود.

بدوید !

در تمرینات آماده سازی برای اینکه مبارز خوبی باشید، هیچ چیز با دویدن رقابت نمی کند، دویدن به مدت حداقل چهل و پنج دقیقه در سالن، یا بهتر از آن هوای آزاد به شما کمک می کند تا خیلی سریعتر روی فرم بیایید. می توانید موقع دویدن تکنیک های دست مثل متو را نیز سایه زنی کنید، در حین دویدن هرازگاهی از پشت بدوید و یکنواخت ندوید. تا حد امکان روی تردمیل ندوید، چرا که تاثیر آن در مقایسه با دویدن در سالن و یا هوای آزاد، کم است و همچنین به زانو ها فشار منفی وارد می کند اما اگر فقط تردمیل دارید، زانو ها را ببندید و کفش ورزشی کاملاً استاندارد استفاده کنید .

طناب زدن

از این فاکتور اساسی هم نمی توان غافل شد. طناب زدن با بالا بردن ضربان قلب و درگیر کردن کل بدن و بالا بردن هماهنگی عصب و عضله، می تواند تاثیر چشم گیری هم روی چابکی و سرعت تکنیک های شما داشته باشد. اگر به طناب زدن عادت ندارید از ده دقیقه شروع کنید و اگر طناب زدن جز تمرینات شما بوده بین بیست تا چهل دقیقه طناب زدن به مدت سه بار در طول هفته می تواند بسیار مفید باشد. پوشیدن لباس فرم + یک گرم کن نسبتاً سنگین در هنگام طناب زنی پیشنهاد بدی نیست. همچنین اگر عادت دارید می توانید از وزنه های نسبتاً سبک پا در هنگام طناب زدن بهره ببرید (وزنه میلگردی) (شنی). در طناب زدن سعی شود جهت بهبود هماهنگی از انواع روشهای طناب زدن بهره ببرید چون جفتی، جلو عقب، پروانه ای و جاگینگ و.....

تمرینات قدرتی و انفجاری

تمرینات قدرتی نظیر کیسه زدن قدرتی، کار با کش و ... می تواند در افزایش قدرت ضربات شما و آماده سازی عضلات بسیار کارآمد باشد. در میان تمرینات قدرتی هر از گاهی تمرینات انفجاری را نیز بگنجانید مثلاً برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه (بسته به میزان توان جسمانی شما دارد) با تمام قدرتی که می توانید داشته باشید، به کیسه ضربه بزنید، ضربات پیوسته اجرا شده بدون مکث و با تمام قدرت. سپس حدود چهل شماره استراحت کرده و یکبار دیگر تکرار کنید. تمرینات انفجاری زیاد نباید تکرار شوند. دو جلسه و هر بار دو بار کفایت می کند.

بدنسازی

بدنسازی حتماً به مفهوم کار با دستگاه بدنسازی یا تمرینات با وزنه نیست، تمرینات فیتنسی که شکم و پهلو و چهار سر را درگیر کند نظیر اسکوات، شکم خلبانی، انواع کرانچ ها درازنشست ها، شنا و بارفیکس همگی از بهترین نوع

تمریناتی هستند که شما می توانید از آن ها بهره ببرید، چون مبارزه دارید باید دریافتی پروتئین را کنترل کرده و روی تقویت و سفت کردن عضلات کار کنید. مقدار تکرار و تعداد ست های این حرکات همه بسته به میزان آمادگی جسمانی شما دارد. نه آنقدر زیاد باشد که تمام توان شما را از بین ببرد نه آنقدر کم که اصلا فشاری احساس نکنید. از حد تحمل شما کمی بیشتر! فقط همین. انجام دو های سرعت با متراژ های پایین هم بی تاثیر نیست. گنجاندن پرش ها مشروط بر اینکه کفش مناسب داشته باشید و کف پوش خوب باشد به هنگام دویدن با درگیر کردن سیستم اعصاب مرکزی، عضلات شما را هشیارتر و آماده تر نگه میدارد.

تمرینات محوری

تمرینات محوری دسته ای از تمرینات انعطافی پویا و قدرتی ایستاست که با کمک دیوار انجام می شود و به لحاظ اینکه با مهارت های حرکتی و تکنیک های پا همخوانی بسیاری دارد تاثیر بسزایی در اجراهای پایین تنه و بهبود تکنیک های پا خواهد داشت این تمرینات را برای اکثر تکنیک های پا چون کی یتو، یته، اوسایا یا تکنیک های چرخشی چون **پارما ها** و... انجام داد.

مبارزه

روی تاکتیک ها و یک مبارزه تکنیکی تمرکز کنید، از لوازم ایمنی استفاده کنید تا بدنتان آسیب نبیند. اگر آسیب دیدگی دارید صد در صد آنرا درمان کنید. سایه زنی تکنیک ها نیز در مقابل آینه هم یک مکمل مهم محسوب میشود. بایستی همراه با اصول مبارزه آشنا شده و با چگونگی دفاع و حمله و وضعیت های مختلف آشنا شود که بیشتر جنبه عملی داشته و همراه پس از کسب یکسری قابلیت های فنی و بدنی بایستی در کلاسهای تمرینی آموزش داده شود.

میت زدن

درست است که در کلاس های کانگ فو میت رواج چندانی ندارد و به نوعی مریبان کانگ فو تمایل چندانی نسبت به این وسیله کمک آموزشی نشان نمی دهند میت زدن برای افزایش سرعت و فیکس کردن ضربات حیاتی است، بهتر است یک میت گیر حرفه ای برای تمرینات تکنیک های بالا تنه و پایین تنه داشته باشید، کسی که با تغییر جهت دادن ها، جابه جایی ها و مکان های غیر معمول، میت زدن را برای شما به یک چالش تمرینی تبدیل کند. میت زدن باید تمام حواس شما را درگیر کند، چشم و دیدتان را تیز و متمرکز کنید. نسبت به جابه جایی میت حساس باشید و به محض فیکس شدن میت ضربه را با تمام سرعت و قدرت روانه کنید.

سرد کردن و توجه به انعطاف

تمرینات کششی و انعطاف را در برنامه تمرینی خود بگنجانید تا سیستم گردش خون در تارهای ماهیچه ای تحریک شده و عمل خون رسانی به تارهای ماهیچه ای که سبب ترمیم سریعتر و ریکاوری بهتر، می شود، کاملاً بهبود یابد. همچنین بالا بردن میزان انعطاف ریسک آسیب پذیری را کاهش داده و با افزایش انعطاف پذیری پایین تنه سعی نمایید به سرعت و مهارت تکنیک های خود اقدام نماید تمام تلاش یک رزمی کار این هست که از پاهای خود مثل دست های خود استفاده نماید و این محقق نخواهد شد مگر با انعطاف پذیری مطلوب. توجه کنید اگر انعطاف خوبی ندارید نباید به یکباره در این مدت فشار انعطاف را بالا ببرید، فقط منظم این تمرینات را انجام دهید و در یک بازه زمانی مناسب به این امر اقدام نمائید.

ضربه خوری

یادمان باشد در یک مبارزه یا جلسه تمرینی مبارزه یک همراه ممکن است ضربات مکرری از طرف بادی خود در قسمت های مختلف بدن دریافت کند پس بهتر است ضربه خوری تان را بالاتر ببرید، در زمانی که بدنتان بخاطر تمرین تحریک شده و عرق کرده است، گیرنده های عصبی در حساس ترین حالت خود هستند، ممکن است ضربه ای همچون یک سیلی ساده به قسمت دنده ها دردی بسیار شدید داشته باشد پس این زمان بهترین زمان است تا بدنتان را با ضربات متعدد آشنا ساخته و از همراه تمرینی خود بخواهید که ضربات متعددی را با دست و پا به بدن شما وارد نماید. ضربات را آهسته آهسته بزند و اندک اندک شدت را بالاتر ببرد. تمام بدن را آبدیده کنید. بادی و همراه بهتر است هم وزن شما باشد یا نهایتاً ۵ الی ۶ کیلو سنگین تر باشد و شدت ضربات باید در حد مبارزه همیشگی باشد نه آنقدر شدید که عضلات دچار خون مردگی شوند و در حد امکان ضربات به قسمت های حساس زده نشود.

تغذیه شب قبل از مبارزات

شب قبل از مبارزه یک غذای مقوی که تا حد امکات چرب نبوده و کربوهیدرات زود جذبی دارد مناسب است. مثلاً یک ماکارونی با سس گوشتی کم چرب بسیار مفید است. دریافتی کلسیم مثل شیر، دوغ و ماست را در سه روز قبل از مسابقه محدود کنید.

روز مبارزه

یک صبحانه سبک اما مقوی و پر کالری دریافت کنید. مثلاً برش های نان تست و کره بادام زمینی، یا برشهای تست و عسل و گردو در کنار یک نوشیدنی کافئینی مثل چای غلیظ یا قهوه مفید است. خوردن موادی مثل تخم مرغ آب پز

فقط باعث ایجاد نفخ و درد در معده می شود. مصرف مقداری مویز یا کشمش و کمی مغز مثل مغز پسته و چند عدد خرما در کنار صبحانه نیز بسیار مفید است. حجم صبحانه را آنقدر زیاد نکنید که معده تان تحت فشار قرار گیرد، قرار است فقط یک انرژی مناسب به بدن برسانید و برای سیر شدن صبحانه میل نمی کنید، پس وعده باید کم حجم، مقوی و پر انرژی باشد.

نوشیدنی مبارزه

نوشیدنی حین تمرین بهتر است آب خالی نباشد، همچنین از مصرف نوشیدنی های شیرین در بین تمرین خودداری کنید به این نوشیدنی حین تمرین و یا مبارزه محلول ۷٪ می باشد که شامل یک لیتر آب، شکر یا عسل (ترجیحا عسل) یک قاشق مربا خوری، نمک نصف قاشق چایخوری، کمی آبلیمو (برای طعم بهتر) میتواند مفید باشد. و اما نکاتی دیگر برای تکمیل گفته ها :

داشتن نگاهی صادقانه به نقاط قوت خود

اینکه شما یک کانگ فو کار هستید یا در یک رشته دیگر رزمی به دنبال ارتقای سطح مبارزه خود هستید باید بدانید که، اولین گام برای توسعه یک سبک این است که بدانید دارید چکار می کنید. ممکن است که ویژگی های طبیعی شما به شما کمک کنند که بتوانید در یک سبک موفق شوید. بهترین مبارزان، سبک خود را توسعه می دهند بدون اینکه از دیگران کپی برداری کنند. باید بدانید که ویژگیهای جسمانی و بدنی در کیفیت و نوع تکنیک ها و تاکتیک کاربردی موثر است.

- بلند قد بودن به شما کمک می کند که بتوانید از راه دور به حریفان خود ضربه بزنید.
- کوتاه قد بودن و داشتن بدن عضلانی به شما کمک می کند که از نزدیک ضرباتی قوی به حریف بزنید.
- آیا به طور طبیعی دوست دارید از پای خود استفاده کنید یا از زانویتان؟
- می توانید بدون اینکه خسته شده و کم بیاورید روزهای زیادی را به تمرین دویدن صرف کنید؟

نقاط ضعف خود را پیدا کرده و تلاش کنید آن ها را پوشش دهید

در مبارزه هیچ همراهی کامل نیست. اما بهترین همراهان در مبارزه سعی در پیدا کردن نقاط ضعف خود و تلاش برای رفع آن ها دارند. برای مثال و تقریب به ذهن چهره شناخته شده عالم هنرهای رزمی بروس لی سریع، قدرتمند و باهوش بود. اما او اصلا بلند قد نبود. او خوب می دانست که اگر در مقابل یک حریف قد بلند قرار بگیرد آن حریف تلاش

خواهد کرد که از راه دور به او ضربه بزند. او برای غلبه بر این مشکل بر روی توسعه سرعت خود تمرکز می‌کند تا بتواند در ضد حملات به حریفش ضربه بزند.

• اگر شما جثه بزرگ دارید اما کند هستید برای غلبه بر سرعت طرف مقابل سعی کنید که به او نزدیک شده و به او ضربه بزنید.

انجام مبارزه به طور منظم

کار نیکو کردن از پر کردن است هر چقدر تمرینات و سبک تمرینی شما به مهارت اصلی شما شباهت داشته باشد تاثیرگذاری آن بیشتر خواهد بود بهترین راه برای تعیین نوع سبک مبارزه تان این است که مبارزه کنید. واقعاً هیچ راه دیگری بجز مبارزه برای برانداز کردن خود ندارید. زمانی که با استعدادها و قابلیت های متفاوتی کیفیت تهاجم و تدافع خود را محک می‌زنید نقاط قوت و ضعف شما بهتر مشخص می‌شود. به همین دلیل باید با افراد مختلف با توانایی و وضعیت های مختلف مبارزه کنید تا توانایی های خود را به چالش بکشید. به یاد داشته باشید که باید در مقابله با هر شخصی استراتژی متفاوتی بسته به وضعیت او داشته باشید. بهتر است مربی یا شخص باتجربه ای بر مبارزات شما نظارت کرده و شما را در این راه راهنمایی کند.

تماشای مبارزه دیگران برای الهام گرفتن نه تقلید کردن

به یاد داشته باشید که بهترین سبک مبارزه برای شما کاملاً منحصر به فرد است و تلاش برای کپی سبک دیگران به شکست منجر خواهد شد. شما می‌توانید سبک ها و تکنیک های دیگران را با هم ترکیب کرده و سبک مبارزه ای جدیدی بوجود بیاورید. همراهان می‌توانند در صورت امکان به تماشای مبارزات و شیوه مبارزاتی دیگر همراهان نگاه کرده و الگو و شگرد مبارزه آن ها را به عنوان تجربه عملی با خود داشته باشند یا می‌توانند مبارزات سایر سبک های رزمی را تماشا و به نوعی به تجزیه و تحلیل دیگر سبک های رزمی نیز بپردازند.

از مبارزات خود فیلم بگیرید

دیدن مبارزات خود بهترین راه برای کشف نقطه ضعف های خود و ایجاد راهی جایگزین برای آن ها می‌باشد. زمانی که صحنه های مبارزه را مشاهده می‌کنید، فیلم را به بخش های کوچکتری تقسیم کرده و چندین بار هر قسمت را مشاهده کنید. یک بار به تماشای کلی مبارزه بپردازید، یک بار به تکنیک های خود توجه کنید و یک بار استراتژی طرف مقابل را در مقابل حرکات خود مورد بررسی قرار دهید.

به جای وادار کردن خود به یک روش مبارزه خاص اجازه دهید سبک و شیوه مبارزه شما به طور طبیعی تکامل یابد

هیچ الگویی وجود ندارد که بگوییم کامل است و از همه بهتر است. بنابراین بهترین راه برای حفظ و پیشرفت آن این است که در مورد آن به مطالعه پرداخته، تمرین کرده و مبارزه کنیم. شما باید به سرعت آنچه را که برای شما خوب کار می کند یاد بگیرید. همچنین قطعاً باید یاد بگیرید که انجام چه کارهایی منجر به شکست شده و باید از آن ها تجربه و درس بگیرید. بهترین شیوه مبارزه آن است که مناسب شما باشد.

- مبارزه کردن با افرادی که از شما بهتر هستند می تواند کمک زیادی به روند پیشرفت شما بکند. مبارزه کردن مثل بازی شطرنج است اگر با همراهان قویتر تمرین مبارزه داشته باشید پیشرفت بهتری خواهید داشت و هر چقدر با همراهان ضعیف و کم تجربه تمرین کنید به مرور زمان ضعیف تر خواهید شد.

تمرکز کردن بر روی تکنیک همه چیز است، بدون توجه به شیوه ای که دارید

تکنیک، هنر گرفتن بهترین نتیجه سرعت و قدرت از بدن خود با حداقل تلاش است. این نیازمند ساعت ها تمرین مهارت های بالاتنه و پایین تنه می باشد به طوری که در ضمیر ناخود آگاه ما جای بگیرد و هنگام مبارزه به طور غریزی از آن استفاده کنیم. هر چند انجام مبارزه برای توسعه یک سبک حیاتی است اما تمرینات فنی نیز برای پیشرفت آن ضروری است. از جمله این تمرینات عبارتند از:

- تمرینات محوری و اجرای خطوط فنی
- تمرینات با کیسه بوکس
- تمرینات هوازی
- تمرینات قدرتی

تمرکز بر روی تمرینات کل بدن

نوع تمرین، به وضوح نظم و انضباط مبارزه را تغییر می دهد. با این حال مبارزه یک ورزش کامل بدن است. برای ساخت شیوه مبارزه ای خود، بنیه فیزیکی قوی مورد نیاز است. شما هرگز شیوه مبارزه خود را کشف نمی کنید اگر در مبارزه بیش از حد خسته نشوید. مهم نیست که چقدر مبارزه می کنید. تمرینات زیر می توانند راه خوبی برای شروع باشند:

- ۳ تا ۴ روز انجام تمرینات کاردیو در هفته (دویدن، دوچرخه سواری، شنا و ...)

- انجام حرکات شنا و روشهای مختلف شنا رفتن برای آمادگی عضلات کمر بند شانه ای
- انجام تمرینات کششی برای افزایش انعطاف پذیری
- طناب زدن برای چابکی بیشتر و استقامت قلبی و تنفسی و آمادگی عمومی بدن
- تمرینات اینتروال برای افزایش قدرت و تغییر شرایط کار و استراحت

آشنایی با شیوه های تجزیه و تحلیل نقاط قوت و ضعف مبارزه ای حریف

مایلید به یک مبارز موفق تبدیل شوید؟ تعدادی هستند که مبارزه آن ها توأم با موفقیت است، شما نیز با داشتن تفکری صحیح و کوششی فراوان قادر خواهید بود تا یک مبارز موفق گردید! هدف از انجام تمرینات رزمی، بالا بردن توانایی برای غلبه بر محیط اطراف است. حال اگر محیط نیز همراه ما قوی شود، چگونه باید بر آن غلبه کنیم؟ آیا می توانیم ادعا کنیم می توانیم مبارزه ایده آلی از خود به نمایش گذاشته و با اعتماد به نفس با هر حریفی روبرو می گردیم و پیروزی را کسب می کنیم؟ آیا راهی وجود دارد که یک انسان با قد کوتاه تر از 170cm، بتواند حریف ۲ متری خود که از هر لحاظ (بدنی و فنی) از او قوی تر است را شکست دهد؟

این سوالات به همراه ده ها سوال دیگر در ذهن هر مبارزی که در شرایط نا برابر مجبور به مبارزه شود شکل می گیرد. بی شک دست یابی به راه حلی برای این سوالات می تواند دامنه موفقیت های هر رزمی کاری را فوق العاده گسترش دهد، تا جایی که حتی وی را تبدیل به یک مبارز موفق و شکست ناپذیر کند.

در این مقاله مهارت هایی به همراهان و رزمی کاران معرفی می شود که می تواند راه تبدیل شدن به یک مبارز موفق را به آن ها نشان دهد. با کسب مهارت های زیر می توانید دامنه مهارت های مبارزه ای خود را گسترش داده و هر شرایط نابرابری را به نفع خود تغییر دهید.

همراهان در تمرین مبارزاتی خود و تسلط بر شرایط مبارزه می بایست بر دو قسمت از وجودش تکیه کند، تن و روان، تمام هنرهای رزمی این است؛ با فکر خود تخیلات قوی داشته باشید و با بدن خود آن ها را پیاده سازی نمایید! اما متأسفانه امروزه ورزشکاران عموماً بر قسمت بدنی مبارزه تکیه می کنند و از بخش فکری، یا به طور کل غافل اند و یا از مهارت های لازم و مناسب فکری برخوردار نیستند. در این گزیده نحوه استفاده از فکر در زمان مبارزه به شما نشان داده خواهد شد تا با استفاده از آن، توانایی های خود را ده ها برابر قبل نمایید.

شاید هنگامی که سخن از پیروزی در برابر حریف قوی تر از خودمان به میان می آید، تنها ایده ای که به ذهنمان می رسد همان ایده قدیمی، یعنی استفاده از نیروی حریف علیه خودش باشد. قدمت این نظریه به هزاران سال می رسد

و در ورزش های رزمی زیادی جزء اصول کاربردی به شمار می رود، اما برای استفاده از آن نیاز به مهارت بسیار بالاتری نسبت به طرف مقابل هست، حال اگر ما در این سطح از مهارت نسبت به حریف نباشیم چه؟ در رشته های مختلف رزمی، هنگامی که شرایط مبارزات نابرابر پیش می آمد، سعی بر ابداع فنون جدید و پیشرفته تری می شد و گاه تا حدی این فنون گسترش می یافتند که حتی منجر به ایجاد یک سبک جدید رزمی می گشتند. شاید این روش ها در ابتدا معقولانه و جالب به نظر برسند اما با طرح سوال ساده ای می توان به نقاط ضعفشان پی برد. هدف از ابداع فنون جدید غلبه بر حریف قوی تر بود، حال اگر حریفان قوی نیز فنون جدید را یاد بگیرند، چگونه می توانیم بر آن ها غلبه کنیم؟

پاسخ تمام این سوالات این است، می بایست در کنار تقویت مهارت های فیزیکی و جسمی خود، روش های تفکر مبارزه ای را نیز فرا بگیریم و از فکرمان به بهترین شکل در زمان مبارزه استفاده نماییم. و این همان تجسم این جمله طریقت است که «مبارزه نبرد فکر برتر است» در ادامه اصولی را به شما معرفی خواهیم کرد که می تواند به طرز شگفت آوری مهارت های مبارزه ای شما را گسترش دهد. با یادگیری آن ها و کمی تمرین قابلیت های مبارزاتی خود را ارتقاء بخشیده و به یک همراه موفق در مبارزه مبدل شوید، مبارزی که در هر شرایط نابرابری برگ برنده ای در دست دارد.

اصول ۵ گانه مبارز موفق

- ۱- آنالیز و واکاوی
- ۲- عضو برتر
- ۳- ترکیب شگرد
- ۴- حمله ۴ ضرب
- ۵- استراتژی و طرحی نقشه

۱- آنالیز یا واکاوی

باید بدانید که هدف اصلی آنالیز کردن تجزیه و تحلیل کردن، کشف نقاط ضعف و قوت همراه مقابل در مبارزه است. هر مبارزی هر چند قوی نقاط ضعفی دارد و هر مبارزی هر چند ضعیف دارای نقاط قوتی است! در هر مبارزه می بایست از وضعیت کامل حریف حتی اگر کاملاً او را می شناسید آگاه شوید.

این مهم است که با خود صادق باشید و واقعیت‌ها را در مورد بادی و همراه تمرینی خود ببینید. باید یاد بگیرید که هر طرف مقابل خود در مبارزه را با توجه به شرایط محیطی مبارزه و فرصت زمانی که دارید، به شیوه‌ای متفاوت آنالیز کنید و با کمی فکر کردن و مطالعه کردن، روش‌های مخصوص خود را ابداع کنید. خواندن کتاب‌های روانشناسی مرتبط با رفتارهای انسانی و مشاوره با روانشناسان، می‌تواند کمک‌شایانی برای شما محسوب شود.

کسب مهارت در آنالیز به میزان تجربه شما هم بستگی دارد و با هر مبارزه بر میزان مهارت شما افزوده می‌شود. نمی‌توان برای آنالیز کردن حریف فرمولی ارائه داد، اما روش‌های زیر می‌تواند شروع خوبی برای شما باشد تا رفته رفته بر مهارت خود بیافزایید.

برای مثال می‌توانید:

– یک ارزیابی اولیه از بادی و طرف مبارزه خود داشته باشید یعنی قبل از حمله اصلی به صورت کنترل شده چند حمله غیر واقعی داشته باشید، حمله‌هایی که اصلاً قصد شما وارد کردن ضربه به حریف نباشد و مواظب باشید تا خودتان هم ضربه‌ای نخورید، حال:

اگر با هر بار حمله، همراه مقابل واکنش یکسانی از خود نشان داد، یعنی شما می‌توانید از قبل دست همراه مقابل را خوانده و حمله واقعی خود را با آگاهی از عملکرد حریف شروع کنید.

* اگر حریف واکنش‌ها و دفاع‌های ناصحیحی از خود نشان داد، یعنی همراه تجربه کافی را ندارد و شما می‌توانید از این موقعیت استفاده فراوانی ببرید.

* اگر در هر حمله همراه واکنش‌های متفاوت و صحیحی از خود نشان داد، یعنی همراه مقابل شما در سطح نسبتاً بالایی از مهارت مبارزه است و شما باید با دقت کامل مبارزه را ادامه دهید.

* اگر همراهی که با او مبارزه می‌کنید در هنگام حمله شما چشمانش را بست، باز هم برای شما یک امتیاز محسوب می‌شود و می‌توانید آن را به عنوان یک نقطه ضعف بزرگ حریف محسوب کنید.

* اگر حریف مدام با پا واکنش نشان داد، یعنی پاهای حریف در وضعیت مطلوب تری نسبت به دست‌هایش هستند.

* اگر مدام با دست واکنش نشان داد، یعنی دست‌های او نسبت به پاهایش وضعیت مطلوب تری دارند.

و ...

– می‌توانید قبل از حمله، با رقص پا کردن و چرخیدن اطراف همراه مقابل خود، او را تحریک به حمله کنید، حال:

– اگر همراه تمرینی شما مدام با پا حمله کرد، پاهای او نسبت به دست‌هایش در وضعیت مطلوب تری هستند.

- اگر مدام با دست حمله کرد، دست های او نسبت به پاهایش در وضعیت مطلوب تری هستند.

- اگر هر بار حمله یکسانی داشت، شما می توانید دست او را خوانده و از این وضعیت کاملاً به نفع خود استفاده نموده و او را شکست دهید.

- اگر در هر بار حمله از خود خلاقیت جدیدی نشان داد، شما باید متوجه سطح بالای مهارت او شده و آگاهانه تر مبارزه را ادامه دهید.

و ...

- می توانید با اقداماتی نظیر جهش به اطراف، طول دادن زمان رقص پا و اقداماتی اینگونه و با زیر نظر گرفتن حالات او، وضعیت تنفس همراه را ارزیابی نموده و از آمادگی جسمانی و انعطاف بدنی او مطلع شوید و ...

همانطور که گفته شد، آنالیز کردن یک امر بسیار مهم است و بیشتر مبارزان برجسته تاریخ نظیر میاموتو موساشی (بزرگترین شمشیر زن تاریخ ژاپن) و خیلی دیگر از اساتید بزرگ، قبل از مبارزه حریفان خود را از جهات مختلف مورد آزمایش قرار می دادند تا اطلاعات مختلفی را بدست آورند. به طور مثال موساشی گاهی حین مبارزه، بسیار تاخیر می کرد تا باعث تخریب روحیه حریف گشته و صبر و تحمل او را بسنجد (تخریب روحیه حریف یکی از شیوه های مرسوم برای از بین بردن تمرکز است؛ اگر حریف تمرکز خود را از دست بدهد نمی تواند از مهارت خود به خوبی استفاده کند).

۲- عضو برتر

در هر مبارزه طرف مقابل شما با هر سطح توانایی، مهارت، سرعت و قدرت، دارای نقطه یا نقاط ضعف است و شما نیز با هر سطح توانایی، مهارت، قدرت و سرعت دارای نقطه یا نقاط قوتی هستید.

عضو برتر می گوید حمله یعنی نقاط قوت خود را علیه نقاط ضعف طرف مقابل به کار گیرید، و دفاع یعنی از برخورد نقاط قوت همراه با نقاط ضعف خودتان جلوگیری کنید. فراموش نکنید که باید یافتن نقاط ضعف و قدرت بادی و همراه در مرحله آنالیز به خوبی انجام پذیرد.

در این مرحله می بایست با دانستن نقاط ضعف و قوت خود و همراه، نوع ضربات حمله ای و دفاعی خود را انتخاب کنید. برای مثال، اگر همراه از ناحیه پا ضعیف است و شما دارای پاهای قوی هستید و در عوض او از ناحیه دست قوی است و شما از ناحیه دست ضعیف هستید، اصل عضو برتر می گوید که از حملات دست او گریزان باشید (اصطلاحاً جا خالی بدهید) و در عوض با استفاده از پاهای خود به او حمله کنید. یادمان باشد در مبارزه هدف ما شکست دادن

همراه مقابل نیست بلکه سعی در پوشش دادن نقاط ضعف خود و عیان ساختن نقاط ضعف همراه و بادی خود هستیم تا به رشد و تعالی او و در نهایت به تعالی و بالندگی خود دست یابیم همراه رشد خود را در رشد همراه و طرف مبارزه خود جستجو می کند در مبارزه سعی کنید ضربات حمله خود را مطابق نقاط قوتتان و ضربات دفاعی خود را مطابق نقاط ضعف تان انتخاب کنید و هنگام تمرین کردن بیشتر وقت خود را صرف تکمیل و افزایش مهارت در این فنون نمایید و آن ها را نسبت به سایر فنون رشته ورزشی تان بیشتر تمرین کنید. البته دانستن فنون متفاوت خوب است اما چون کسب مهارت به زمان و تمرین بسیار نیاز دارد، لذا کار عاقلانه تر این است که تا رسیدن به مهارت مطلوب، بر روی کسب مهارت فنون حمله و دفاعی مختص خودتان تمرکز کنید.

یکی از اساتید برجسته رزمی می گفت من از کسی نمی ترسم که تکنیک های زیاد و متفاوتی بلد هست من از کسی می ترسم که یک تکنیک بلد هست و بارها و بارها آن را تمرین کرده است.

۳- ترکیب شگرد

واکنش ناخودآگاه عصب های بدن انسان، نسبت به مراحل دیدن، پردازش مغز و ارسال پیام های مغزی که مراحل واکنش یک فرد در برابر ضربات حریف است، بسیار سریع تر عمل می کنند، به طور مثال هنگامی که دست شما به یک جسم داغ نزدیک می شود به سرعت و بدون دخالت مغزتان واکنش نشان می دهد. لذا رزمی کارانی که می خواهند به سطوح بالای مهارت مبارزه ای دست یابند، می بایست بدن خود را طوری آموزش دهند که به صورت غریزی و بدون نیاز پیام های مغزی، واکنش های صحیح و مطابق اصول عضو برتر را اجرا کند. به طور مثال اگر شما روش خاصی از دفاع در برابر ضربه خاصی از همراه مقابل خود را انتخاب کردید باید طوری بدنتان را آموزش داده باشید تا به طور ناخودآگاه هنگامی که همراه از آن ضربه علیه شما استفاده می کند بدنتان نیز از دفاع مخصوصتان در برابر آن استفاده نماید. ترکیب شگرد یعنی اینکه بدانید بعد از هر حمله نیاز به چه دفاعی و بعد از هر دفاعی نیاز به چه حمله ای دارید و در زمان تمرین آنقدر آن ها را به صورت ترکیبی با یکدیگر تمرین نمایید که اصطلاحاً ملکه ذهن شما شود و با انجام هر کدام از حالات دفاع یا حمله، ضربات پیرامون آن را نیز به طور ناخودآگاه به کار برید. درست مثل مبارزات کلاسیک و قرار دادی که شما با تکنیک بعدی آشنایی داشته و عکس العمل های لازم را نشان می دهید

روش های مختلفی وجود دارد که می تواند به تسریع مهارت شما در این موضوع کمک کند و شما را در انتخاب فنون دفاعی و حمله ای پیرامون آن راهنمایی نماید اما صحبت بیشتر در این موضوع از حیطه موضوع این جزوه خارج است.

۴- حمله ۴ ضرب (الگوی تکنیکی تهاجم ذهنی)

این اصل به شما می گوید که در هر حمله رزمی کار می بایست از قبل ۴ ضربه پشت سر هم یا ضربات متعددی و الگوهای حمله از پیش طراحی شده ای را در ذهن خود آماده کند تا با آن ها به سمت حریف خود یورش برد. تعدادی از این ضربات برای فریب همراه و تعدادی برای وارد شدن به بدن و از مغلوب ساختن است. به وسیله ضربات فریب می بایست همراه را به موقعیت مناسب بدنی منتقل کنید و سپس با ضربات اصلی بر او حاکم شوید. به طور مثال می توان با ضربه دست به عنوان ضربات فریب به صورت همراه حمله کرد و سپس با بالا رفتن گارد همراه به نقاط بی دفاع او نظیر شکم و پاهایش تعدادی از ضربات اصلی را وارد نماییم و با پایین آمدن گارد او مابقی ضربات اصلی را وارد نموده و مبارزه را به نفع خود به پایان رسانده و تجربه آموزشی خود در مبارزه را به همراه و بادی خود انتقال داده و برای مبارزه بعدی نقاط ضعف او را یادآور شویم.

۵- تعیین استراتژی و طرح ریزی حمله

در یک مبارزه برای بکارگیری مراحل بالا می بایست با آنالیز کردن همراه، نقاط ضعف و قدرت او را بیابد و سپس با توجه به نقاط ضعف و قدرت حریف، فنون دفاعی و حمله ای خود را انتخاب نماید، حال باید نقشه ای را طراحی کند که با استفاده از آن و رعایت اصل ۴ ضرب، نقاط قوت خود را علیه نقاط ضعف حریف بکار گیرد تا بدین صورت شرایط مبارزه را به نفع خود تغییر داده و پیروزی را کسب نماید. به زبان ساده تعیین استراتژی یعنی، چپش راهکاری برای بکار بردن نقاط قوت خود علیه نقاط ضعف حریف.

به این نکته توجه کنید که آنچه در این مقاله بیان شد، تکنیک های قوی فکری برای برتری در مبارزه می باشد، اما تا هنگامی که با تفکر عمیق و دقت کافی همراه نشوند و به اندازی نیاز آن ها را تمرین نکنید، نمی توانید از آن ها استفاده مناسب نمایید، اما چنانچه با تفکر کردن و تلاش کافی، آن ها را به اصول مبارزه خود وارد کنید، به یک همراه ورزیده با قابلیت های مبارزه ای ایده آل تبدیل خواهید شد. در آخر این نکته را بیاد داشته باشید که رزمی کاران بزرگ با اعتماد بر قدرت نوآوری و خلاقیت و تکیه بر قوای روانی خود و انشاء روان در حوزه تن خود ستاره گشته اند، نه با اتکاء بر قدرت و فنون رشته ورزشی شان!

تمام عالم هنرهای رزمی این است؛ با روان خود تخیلات قوی داشته باشید و با بدن خود آن‌ها را پیاده‌سازی نمایید!

آشنایی با شیوه‌های حمایتی یک مبارز در طول مسابقات و بین مسابقات

باید خاطر نشان کرد که سبک کانگ فو تو آ ۲۱ مسابقه ندارد بلکه مبارزه دارد، با نگرشی متفاوت با آنچه که در میدان مسابقات دیگر رشته‌های رزمی وجود دارد.

با این حال به همراه و مربی سبک کانگ فو تو آ ۲۱ می‌بایستی به تمامی علوم مبارزه و روانشناسی یک هنرجو آگاه باشد و عکس‌العمل مناسب را بکار ببرد.

در طول زمان مبارزه، یک مربی به عنوان حامی می‌بایستی تمام حالات روحی، روانی، فیزیکی هنرجو را ارزیابی و نسبت به آن اقدام کند، به عنوان مثال، اگر همراه در طول مبارزه به خاطر فشار و استرس دچار فراموشی تاکتیک‌ها و حرکات غیر معقول شد، این وظیفه مربی است که با صحبت، همراه خود را به وضعیت نرمال برگرداند.

در تمام طول مبارزه و زمان‌های استراحت باید فضای ذهنی مبارز را در دست گرفته و روحیه آن را بالا ببریم. نقاط ضعف طرف مقابل را پیدا کرده و راهکار مناسب را به همراه خود ارائه دهیم.

آشنایی با نکات روانی موثر در طول پیکارها

همانطور که در مطلب قبلی اشاره شد، می‌بایستی در تمام طول مبارزه و زمان‌های دیگر وضعیت روحی و روانی هنرجویان و مبارزان را برآورد کرده و انگیزه آنان را بالا ببریم، تنها عاملی که در این زمان‌ها مهم است وضعیت روانی شخص است چرا که از نظر فیزیکی، با توجه به تمرینات و فشارهای قبل این آمادگی در شخص وجود دارد. و تنها عاملی که می‌تواند هنرجو را دگرگون سازد، استرس‌ها و تفکرات منفی و از دست دادن روحیه است. با صحبت‌های به موقع و انرژی دادن به هنرجو می‌توان وضعیت را به نفع خود تغییر داد.

آشنایی کاربردی با وسایل کمک آموزشی در طول تمرینات

تمرینات مبارزه دارای تنوع بسیار زیادی است و مربیان بطور مداوم در حال ابداع روش‌های گوناگون تمرینات هستند. با این وجود می‌توان روش‌های تمرینی را از نظر استفاده از وسایل کمک آموزشی به دو دسته بدون وسیله و با وسیله تقسیم نمود.

در روش بدون وسیله هنرجویان تکنیکها و تاکتیکها را به صورت سایه زدن یعنی با همراه فرضی تمرین می کنند. از مزایای این گونه تمرینات می توان تنوع بسیار بالای تکنیکها و تاکتیک ها و نیز حجم بالای تمرینات توسط هر نفر را بر شمرد .

در روش با وسیله می توان از منابع گوناگون به عنوان وسایل کمک آموزشی یا تمرینی سود برد. این وسایل می توانند شامل میت (در انواع گوناگون)، همراه تمرینی، و حتی مانع چینی برای جابجایی در مسیرهای گوناگون نام برد. از مزایای این تمرینات می توان نزدیک بودن تمرینات به شرایط واقعی را نام برد .

روش های فوق را می توان به صورت گوناگون تمرین نمود. که به اصطلاح به آن ها سیستم تمرین می گوئیم. سیستم های تمرین را می توان به دسته های قرار دادی، نیمه قراردادی و آزاد تقسیم کرد.

در سیستم قراردادی هنرجویان ملزم به اجرای تکنیک ها و تاکتیک های خاصی که قبلاً در برنامه طراحی شده هستند. این سیستم ضمن تقویت فنی هنرجو موجب افزایش سطح فرمانبرداری وی نیز می گردد. چرا که در این سیستم همراه موظف است دقیقاً آنچه را که مربی برنامه ریزی کرده اجرا نماید. شرایط ویژه ذهنی این تمرینات باید برای مبارز دقیقاً تصویر سازی گردد و همزمان با اجرای برنامه میزان فرمانبرداری و موفقیت همراه در اجرای برنامه را کنترل نمود از مزایای این سیستم تمرین و اصلاح فنی و نیز شگرد سازی را می توان نام برد .

در سیستم نیمه قراردادی تا حدودی در حمله و یا ضد حمله و ... به مبارز آزادی عمل داده می شود و مبارز باید نوآوری و خلاقیت خویش را بکار بگیرد. در این سیستم مربی قسمتی از برنامه را تنظیم و قسمت هایی را نیز بطور نمونه به مبارز ارائه می نماید و سپس از وی می خواهد بنا بر انتخاب خویش یکی از قسمت های انتخابی را اجرا نماید. مبارز نیز باید بر اساس موقعیت و توانایی های خویش بهترین گزینه ها را یافته به تمرین پردازد .

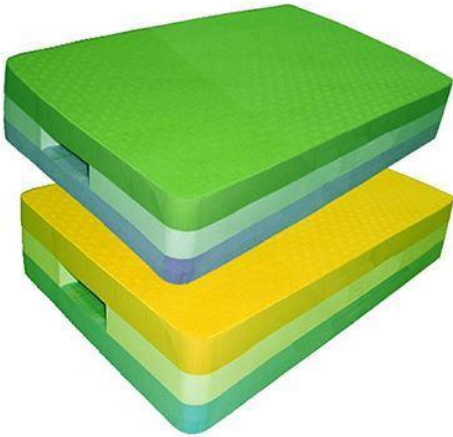
از مزایای این سیستم، علاوه بر مزایای سیستم قراردادی، فعالیت فکری مبارز، شگردسازی و نوآوری را می توان بر شمرد .

سیستم آزاد را می توان در دو بخش برنامه ریزی نمود. اول اینکه تنها یک طرف یعنی مهاجم یا مدافع در اجرای تمرینات آزاد باشد و بخش دوم هر دو طرف در اجرای تمرینات آزاد خواهند بود. و البته هریک از آنان دارای تاثیرات بسیار زیادی در بهبود و پیشرفت سطح فنی مبارز خواهد داشت .

این سیستم علاوه بر مزایای دو سیستم قبلی، مزایای ویژه ای نیز دارد. این سیستم به شرایط واقعی بسیار نزدیک تر است و باعث افزایش فوق العاده اعتماد بنفس و انگیزش خواهد شد. بخصوص در بخش اول می توان با استفاده از تصویر سازی ذهنی، مبارز را در شرایط بسیار خاص مسابقه واقعی قرار داد.

انواع وسایل کمک آموزشی





فصل دوم: تمرین روش های مختلف مبارزه ای

نکاتی که در این فصل به آن خواهیم پرداخت:

- تعویض راتوها یا (گارد) در هنگام مبارزه
- تغییر جهت و جا خالی
- دفاع
- حمله
- ضد حمله
- عکس العمل صحیح
- انواع ترفند های مبارزه
- نکات کلیدی در مورد شناخت حریف



مبارزه همانند بازی شطرنج است، در مبارزه برد و باخت مهم نیست، بلکه، بهره گیری از فکر برتر، شناخت موقعیت ها، انتخاب بهترین حرکت، کنترل محیط اطراف، پیش بینی، و طراحی مسیری برای غلبه بر ذهن و فیزیک حریف مقابل است. مبارزه با احساس همراه است نه با خشم...

۱. شناخت فاصله با حریف

زمانی که شما آماده حمله به همراه مقابل خود در مبارزه هستید باید دقیقاً بدانید که چقدر فاصله میان شما و او وجود دارد. اگر شما به اندازه کافی به بادیتان نزدیک نباشید، زمانی که تکنیکی را انجام می دهید نمی توانید به او برسانید و مسلماً انرژی شما هم هدر خواهد رفت اگر هم خیلی به طرف مقابل نزدیک باشید او به راحتی با دست، شما را دفاع خواهد کرد. به همین خاطر است که یک مبارز خوب کاملاً فواصل را به خوبی درک می کند (تزدیک، دور و متوسط) و می تواند به اقتضای هر یک از این فواصل تکنیک مناسبی را به کار بگیرد.

قدری باید در مورد این فواصلی که گفته شد توضیح بدهیم: فاصله نزدیک یعنی زمانی که شما می توانید با ضربات دست کوتاه مثل: عیان متو، ام پی، هوتو، متو های برشی پهلو و یا گرفتن و زمین زدن، همراه خود را مورد اصابت قرار دهید. فاصله میانه یا متوسط فاصله ای است که شما با ضربات دست بلند مثل: متو، ضربه با پشت دست به حالت چرخشی، همراه را مورد اصابت قرار بدهید و فاصله کامل یا دور به این معنی است که شما می توانید با تکنیک های پا چون یته، اوسایا و..... به همراه ضربه وارد کنید.

برای اینکه بتوانید این اصل را تمرین کنید می توانید از هم تمرینی خودتان بخواهید دور خودش بچرخد، زمانی که او می چرخد شروع می کند به جلو و عقب رفتن و شما می توانید با احتساب فاصله ها، راتو ها و گارد خود را تنظیم کنید و ضربات پا و یا ضربات دستتان را به سمت او پرتاب کنید.

- در مورد گارد می توان گفت که هر گارد یا نوع ایستادنی معایب و محاسن خود را دارد و ممکن است بعضی از گاردها شما را در بعضی موارد با محدودیت هایی در دفاع و حمله مواجه سازد یکی از گارد های مطلوب، زمانی است که شما قسمت جلو بدن خود را روبروی حرف قرار می دهید، (روی پهلو قرار نگیرید، چرا که قسمت پشت بدنتان ضربه پذیر می شود) دست ها مشت نزدیک چانه قرار می گیرد، آرنج ها نزدیک دنده ها، کتف ها بالا می آید به نحوی که گردنانتان را بپوشاند، سر کمی پایین به نحوی که چانه به سینه نزدیک

شود، کمر کمی قوز دارد، پاها به اندازه عرض شانه از هم باز می شود؛ یکی جلو و یکی عقب، زانو ها کمی خم، پای عقب روی پنجه قرار می گیرد، بدن را سبک کنید و وزن تن را روی پاها مدام تغییر دهید (این گارد کاملترین یک گارد دفاعی است)

در کانگ فو محدودیت گارد و استایل نداریم، شخص می تواند به هر حالتی که راحت است قرار گیرد، و آن بسته به تجربه و قابلیت های خود اوست .

۲. دفاع

برای اینکه در عالم هنرهای رزمی یک مبارز خوب بشمار بیائید باید یک مدافع موثر و موفق باشید و فنون دفاعی خود را ارتقاء بخشید اگر شما در فنون دفاعی ضعیف باشید از یک حریف معمولی هم شکست خواهید خورد. اگر مدافع خوبی نباشید حریف مقابلتان تنها به دنبال این خواهد بود که ضرباتی را هرجا که می خواهد وارد کند اما اگر فنون دفاع را بلد باشید این کار را برایش سخت می کنید.

اکنون به برخی از فنون استاندارد برای دفاع می پردازیم:

دفع حمله: شما راهی دارید که بدون اینکه حمله طرف مقابل را بخواهید کاملاً از کار بیندازید آن را منحرف کنید به عنوان مثال با کف و تیغه یا ساعد دستانتان می توانید ضربه متو همراه مقابل را منحرف کنید یا مثلاً با یک تکنیک اورایما به راحتی کیتوی او را دفع نمائید.

بستن راه: در اینجا کاملاً ضربه طرف مقابل را دفاع می کنید یعنی با دست ها یا پاها کاملاً راه را برای ضربات وی می بندید که می تواند در یک حرکت یا در حرکت های پشت سرهم اتفاق بیفتد. این کار می تواند ضربات بعدی و تکنیک های بعدی همراه مقابل را کاملاً از کار بیندازد یا حداقل محدود کند.

فریب: زیاد حرکت کنید تا از سلاح و دستان حریفان دور شوید و حریف گیج شود. در این راه اصلاً نیازی ندارید که با وی وارد درگیری شوید، فریب طرف مقابل از دو مورد قبلی مفیدتر است چون در این مرحله دستان و پاهای شما برای ضدحمله کاملاً آماده هستند ولی مواظب باشید که در این روش مرتکب از دست دادن انرژی اضافی نشده و خود را خسته نکنید.

ضد حمله: پس از اینکه یکی یا همه سه مورد قبلی را انجام دادید وقت آن است که تکنیک مدنظر خودتان را روی همراه مقابل پیاده کنید و اگر حریفان شانس داشته باشد در فاز دفاعی فرو خواهد رفت.

چرخیدن به همراه آماده بودن مشت ها : این روش نوعی تعدیل و بی اثر ساختن ضربه به طرف مقابل محسوب می شود. برای اینکه اثر یک مشت را کمتر کنید شما نیاز دارید که در همان جهت حریفتان به جنب و جوش و رقص پا پردازید اما با آماده بودن مشت هایتان.

کنار کشیدن : برای اینکه بتوانید از حملات بادی خود فرار کنید یکی از پاهایتان را باید به عنوان پای ثابت قرار دهید. همین مسئله به شما کمک می کند حین مبارزه به پهلوها جابجا شده و از تکنیک های حمله ای همراه مقابل بگریزید و در ضد حملات موفق تر باشید.

یک مبارز مانند بازیکن شطرنج است. او تلاش می کند تا حریف را به دام بیندازد تا فوننی که مدنظرش است را به راحتی روی او را اجرا نماید.

این مسئله باعث می شود که حریف شما از روی حدس و گمانی که در مورد تکنیک شما دارد وارد مبارزه شود که همین مسئله از جهت روانی روی او تاثیر منفی می گذارد. برای رسیدن به این مرحله نیاز به تمرین زیادی است.

نکات تکمیلی و کلیدی در مورد مبارزه (چگونه یک مبارز شویم)

نکته ۱:

ارزیابی تکنیک و تاکتیک بادی و همراه :

می بایست سریعاً اقدام به ارزیابی همراه مقابل نمائیم و چنانچه از قبل او را مورد ارزیابی قرار داده بودیم استراتژی های حمله مناسب را اجرا نماییم برای ارزیابی حریف در نظر گرفتن نوع گارد، چپ یا راست پا بودن حمله یا ضد حمله کار بودن و اصولاً شیوه مبارزه و نقاط ضعف و قوت وی مهم است.

نکته ۲:

تطبیق فیزیکی بدن با همراه مقابل :

آیا همراه مقابل از ما کوتاهتر است یا بلندتر؟ بنابراین با توجه به اختلاف قد بین خود و او می بایست شیوه مناسب مبارزه با حریف را اتخاذ نماییم.

حمله کردن یا رو به عقب مبارزه کردن بهتر است و یا ادغامی از هر دو.

نکته ۳:

موقعیت سنجی:

بدلیل بالا بودن سرعت ضربات، اندک بودن فرصت ها و موقعیت ها چنانچه مبارز به سرعت از موقعیت های ایجاد شده استفاده ننماید و یا کند عمل کند کسب نتیجه غیر ممکن یا با دشواری توأم خواهد بود. یک مبارزه خوب با اتخاذ استراتژی صحیح موقعیت های مناسب را برای خود ایجاد می نماید و منتظر فراهم شدن موقعیت نمی شود.

نکته ۴:

تقسیم انرژی و نفس در کل زمان مبارزه :

بسیار دیده شده که مبارزان در اوایل زمان مبارزه بسیار خوب ظاهر شده ولی ناگهان آنقدر به اصطلاح کم می آورند که یک مبارزه برده را واگذار می کنند. ضمن آنکه بروز چنین حالتی حتی می تواند برای وی بسیار خطرناک هم باشد زیرا با بروز خستگی و کم آوردن نفس، دیگر توان دفاع صحیح و یا جابجایی به حداقل رسیده و ممکن است در چنین شرایطی حتی آسیب ببیند. بنابراین باید بگونه ای عمل کرد که اوایل مبارزه با اواخر آن یکسان باشد.

نکته ۵:

تغییر روند (تاکتیک) مبارزه در شرایط بحرانی:

از ادامه روند مبارزه درحالی که بنفع شما نیست اجتناب کنید و فوراً شیوه مبارزه را تغییر دهید مثلاً اگر تاکتیک ضد حمله (بدل کاری) بنفع شما نیست سعی کنید بیشتر از حمله استفاده کنید. و یا اگر مبارزه در حال سکون سودی برایتان ندارد شیوه رقص پا و جابجایی و تحرک پیشه کنید در هر صورت سعی کنید با تغییر به موقع شیوه ها تمرکز بادی را بهم ریخته و استراتژی او را خنثی سازید، این نمونه ای از روش تغییر روند مسابقه در شرایط بحرانی می باشد.

نکته ۶:

حرکت در چارچوب قوانین:

انجام مبارزه در چهار چوب قوانین سبک از جمله (ضربه به جایگاه اندیشه (سر) ممنوع است، ضربه به اندام جنسی ممنوع، ضربه از پشت به ستون فقرات ممنوع) مبارزه در عین جوانمردی و به هدف ساختن خود و همراه خود.

نکته ۷:

تسلیم ناپذیری:

یک مبارز خوب تا آخرین لحظه دست از تلاش بر نمی دارد، هیچ گاه نباید تسلیم شده و فکر کند که دیگر کاری از دست وی بر نمی آید، امید و شجاعت رمز پیروزیست. به دید کسب تجربه خود را در دل مبارزه بیندازید.

نکته ۸:

دست کم نگرفتن حریف:

هیچگاه هیچ حریفی را دست کم نگیرد زیرا اینکار می تواند به مغلوب شدن شما در برابر او می گردد.

نکته ۹:

احترام به مربی و داور مبارزه

نمی بایست از حیظه رفتار و منش پهلوانی خارج شده و رفتاری غیراصولی بروز دهید در چنین حالاتی با حفظ آرامش و ثبات روانی می توانید بر روی همه اثر مثبت بگذارید.

نکته ۱۰:

بزرگ نمایی نکردن ضربه حریف:

سعی کنید تا آنجا که می توانید ضربه طرف مقابل را کم اهمیت و حتی بی اثر جلوه دهید خیلی از مبارزان کم تجربه هنگامی که ضربه ای هر چند محکم به آن ها اصابت می کند، ضعف نشان داده و این بار روانی را به حریف منتقل می کنند و حریف با اعتماد به نفس بالاتری حمله می کند.

نکته ۱۱:

تقدم تکنیک:

به این فکر نکنید که کدام ضربه را خوب اجرا می کنید بلکه باید بیابید کدام ضربه را طرف مقابل شما می خورد و در آن نقطه ضعف دارد و سعی کنید همان ضربه را به او وارد کنید.

نکته ۱۲:

حرکات فریبنده و جابجایی ها:

حرکات فریبنده با پا و یا بدن در اداره مبارزه نقش بسزایی دارد و اصولاً هدف از حرکات فریبنده برهم زدن تمرکز حریف، برهم زدن روند حمله او، ایجاد رخنه در دفاع و گارد و استقرار طرف مقابل، استفاده از غفلت او برای اجرای

تکنیکی مؤثر، ایجاد فاصله و یا کم کردن سریع فاصله، فراهم ساختن موقعیت حمله و ضد حمله، برهم زدن تعادل حریف، تحریک او به واکنش و کلام آخر به اشتباه انداختن طرف مقابل می باشد.

نکته ۱۳:

انعطاف پذیری در هنگام فشارهای تکنیکی و روانی:

زمانی که شرایط حاکم و شرایط حاشیه ای و محیطی به نفع شما نیست ممکن است فشار روانی زیادی به شما وارد شود فرض کنید در کشور و محیطی بیگانه سرگرم مبارزه با حریفی هستید که طرفداران زیادی نیز او را مورد تشویق قرار داده و سر و صدای زیادی نیز ایجاد کرده اند حریف هم تحت تاثیر همین تشویق ها فشار زیادی به شما می آورد در چنین موقعیت هایی انعطاف پذیری شما هر قدر بیشتر باشد و اجازه ندهد تمرکزتان بهم بخورد و اتکاء بنفس خود را از دست ندهید می توانید از همه ی توانمندی خود استفاده کنید.

نکته ۱۴:

پنهان کاری، عدم اطلاع طرف مقابل از استراتژی ما:

در طول مبارزه باید بگونه ای عمل کنیم که حریف از شیوه و استراتژی مبارزه ما اطلاع نیابد، از زمان حمله و نوع آن هر چه کمتر مطلع گردد بهتر می توان بر وی غلبه کرد.

نکته ۱۵:

پیروی و اطاعت از مربی:

مبارز هر قدر هم مجرب و کارگشته باشد می بایست که نظرات سازنده مربی خود در بکارگیری شیوه حمله و ضد حمله و یا مواقع بحرانی استفاده کند زیرا مربی هنگام مشاهده بازی هردو مبارز، بدور از فشار تکنیکی و روانی حریف قرار دارد و با اتکاء به تجربیات خود می تواند نکات کلیدی با ارزشی در اختیار مبارز خود قرار دهد .

نکته ۱۶:

حفظ بدن از آسیب دیدن:

حتی الامکان از درگیری های زیاد و بی مورد و بی نتیجه و یا اجرای تکنیک بدون دقت کافی خودداری نمایید همچنین مواظب حریفی که سطح فنی و تکنیکی او از شما پایین تر است باشید زیرا چنین حریفانی امکان صدمه زدن بیشتری نسبت به حریفان حرفه ای و فنی دارند. حریفانی که بیش از حد هیجان زده باشند می توانند باعث آسیب دیدن ما گردند، بنابراین می بایست مواظب چنین حریفانی نیز بود.

نکته ۱۷:

بازی خوانی:

یکی از ویژگی های مهم یک مبارز قدرت بازی خوانی در مبارزه است و هر قدر این نیرو در فرد قویتر و سریعتر باشد و بخوبی پی به استراتژی حریف ببرد می تواند راهکار بهتری از خود نشان دهد. حدث زدن استراتژی طرف مقابل و نوع حمله و تکنیک مورد استفاده توسط همراه مقابل، در اثر ممارست و تمرین بدست می آید و در بعضی موارد شاید هم یافتنی باشد تا آموزش دادنی ولی یادمان باشد که همیشه در مبارزه به چشمان همراه مقابل نگاه کنیم.

نکته ۱۸:

عدم اجرای تکنیک های بی مورد:

مبارز می بایست ضمن اداره کردن مبارزه و در دست داشتن ابتکار عمل از اجرای تکنیک های بی مورد اجتناب ورزد

فصل سوم : تمرینات پیشرفته مبارزه

نکاتی که در این فصل به آن خواهیم پرداخت:

- مبارزه سایه
- مبارزه یک به چند
- مبارزه با دستان بسته
- مبارزه با چشمان بسته

مقدمه

برای اینکه فردی در زمینه ای موفق باشد بایستی ابزارهای قوی، توانمند و مناسب را در اختیار داشته باشد یک کانگ فو کار نیز بایستی ابزارهای لازم در مبارزه برایش مهیا باشد برای این مهم، ابزارها همان دست و پا و شرایط بدنی مطلوب هست که در کنار هدایت های مربیان شایسته و اتخاذ تاکتیک های بهینه و مختلف می توانیم به یک مبارزه اصولی و درخور دست یابیم بخاطر اینکه برای شرایط واقعی آمادگی داشته باشیم بایستی تحت شرایط واقعی هم کار و تمرین داشته باشیم اگر کسی می خواهد از آزمون فنی مربوطه قبول شود بایستی همیشه تحت شرایط آزمون هم کار کرده و تمرینات خود را دنبال کند همه افراد موفق جدا از اینکه باید فیزیک مناسب، نظم در تمرین، خلاقیت داشته باشند بلکه برای مبارزه هم بایستی تمرین مداوم و پشتکار از خود نشان دهند نه فقط آگاهانه بلکه باید به صورت ناخودآگاه برتر بودن و موفق شدن در رشته خود را پذیرفته باشند.. واضح است که برای مبارزه باید سرعت، قدرت و استقامت داشته باشید لذا با افزایش توانایی های خود عضلات خود را انفجاری فعال کنید.

همراهان بایستی مهارت های رزمی خود را افزایش دهند، تمرینات مبارزه دارای تنوع بسیار زیادی است و مربیان بطور مداوم در حال ابداع روشهای گوناگون تمرینات هستند. با این وجود می توان به یکی از روشهای تمرینی بدون وسیله اشاره کرد.

در روش بدون وسیله هنرجویان تکنیکها و تاکتیکها را به صورت سایه زدن یعنی با حریف فرضی تمرین می کنند. از مزایای اینگونه تمرینات می توان تنوع بسیار بالای تکنیکها و تاکتیکها و نیز حجم بالای تمرینات توسط هر نفر را بر شمرد .

از مزایای این سیستم تمرین و اصلاح فنی و نیز شگرد سازی را می توان نام برد .
به همراه آزادی عمل داده می شود و باید نوآوری و خلاقیت خویش را بکار بگیرید. در این سیستم مربی قسمتی از برنامه را تنظیم و قسمتهایی را نیز بطور نمونه به همراه ارائه می نماید و سپس از وی می خواهد بنا بر انتخاب خویش یکی از قسمتهای انتخابی را اجرا نماید. همراه نیز باید بر اساس موقعیت و تواناییهای خویش بهترین گزینه ها را یافته به تمرین پردازد .

از مزایای این سیستم، علاوه بر مزایای سیستم قراردادی، فعالیت فکری همراه، شگردسازی و نوآوری را می توان برشمرد .

تمرین سایه زدن یکی از روشهایی است که موجب افزایش استقامت می شود. این روش باعث افزایش هماهنگی، سرعت و تمرکز نیز می گردد. وقتی با یک حریف فرضی مبارزه می کنید، همان ضربات پا و تکنیکهای دستی را به کار ببرید که در مقابل یک حریف واقعی از آن ها استفاده می کنید. فواید هوازی تمرین سایه زدن آنقدر زیاد است که اگر کسی خواسته باشد به سرعت به تناسب اندام برسد، خوب است این تمرین را مرتب انجام بدهد.

سایه زنی و حریف فرضی یکی از بخش های مهم در تمرینات کانگ فو است، و این نیست که بشینید و برای خودتان تکنیک دست یا تکنیک پا بزنید یک شیوه تمرین آگاهانه است.

سایه زنی در یکی از قدیمی ترین تمرینات، خالص ترین، و همه جانبه ترین عنصر برای بهبود فاکتورهای یک مبارز است.

(سایه زنی) یک شیوه ی تمرین بسیار محبوب بین رزمی کارها است و به منظور چابک سازی، افزایش سرعت و عکس العمل بین بسیاری از ورزش ها محبوبیت دارد. همچنین به منظور گرم کردن و بهبود وضعیت بدن قبل از مبارزه از آن استفاده میکنند.

مزایای سایه زنی چیست؟

تاثیرات سایه زنی فراوان می باشد قدرت، سرعت، استقامت، ریتم، جابجایی، حمله، دفاع و بهبود توانایی کلی مبارزه تنها بخش کوچکی از تاثیرات آن روی یک همراه در مبارزه است.

سایه زنی به دلیل ماهیت آزاد و سادگی آن فوق العاده تأثیر گذار است، خیلی راحت می توانید به اطراف حرکت کنید و بدون اینکه حواستان به سایر افراد در باشگاه باشد سایه کار کنید می توانید جلوی آینه، دوربین و مانیتور به تنهایی بشینید و ساعت ها تمرین کنید، و یا اینکه بدون تجهیزات با حریف تمرینی یا شخصی خاصی در خانه در

رویای خودتان تکنیک دست و تکنیک پا بزنید و برای خودتان استراتژی و ریتم تعریف کنید. کاملاً بی ضرر است و فاکتور اصلی در تمرین سایه زنی تخیل است، تصور حریف.

اشکال سایه زنی این است که تمرینات شما با یک حریف واقعی نیست که شما را با چالش های جدید روبه رو کند به شما ضربه بزند و کمی حالتان را بگیرد. حریف واقعی تا حدودی غیرقابل پیش بینی است به طرف شما حرکت میکند و مصمم است، و هر بار که فکر شما، استراتژی و یا روش شما تغییر می کند ممکن است حریف هم سبک خود را تغییر دهد.

شاید بعضی همراهان به اندازه کافی سایه زن نیستند...

و جابه جایی خوبی ندارند و فرزند نیستند، سعی کنید هنگام سایه زنی خود را در شرایط واقعی فرض کنید، زمان سایه زنی را هر روز اندازه بگیرید و هر روز رکورد خود را بالا ببرید.

هدف اصلی سایه زنی تسلط است و اینکه خودتان را برای شرایط واقعی بهتر آماده کنید و به سطح بالایی از تسلط برسید. سایه زنی اهمیت بیشتری نسبت به کیسه بوکس دارد؛ تلاش کنید که سایه و کیسه را با هم تلفیق کنید. فقدان سکون و آرام گرفتن در مبارزه سایه: در طول سایه زنی خود را مجبور کنید مثل یک جنگنده دائم در تکاپو و حرکت باشید ضربه بزنید، تمرین کند که چطور از گوشه ها گریز کنید و مات نشوید همچنین تمرین کنید که چطور طرف مقابل را به گیر بیاندازید.

نکته دیگر اینکه ممکن است در طول سایه زنی خسته شوید اما "همیشه باز هم مقداری انرژی برای ادامه تمرین هست" ...

اشکال و ایرادی که به سایه زدن وارد هست اینه که یار تمرینی فرضی هیچگاه جای حریف واقعی و عکس العمل و تکنیک های طرف مقابل در شرایط واقعی مبارزه را نخواهد داد و ما با استراتژیهای واقعی حریف مواجه نیستیم بلکه با یک استراتژی های پیش فرض مبارزه و کار را دنبال می کنیم

دستورالعمل متداول برای سایه زنی

- گرم کردن

—حرکت به اطراف، استفاده از پاها، حرکت های سر و گردن و شانه ها، چند ضربه تا مرز عرق شکسته شود و یه کم عرق کنید.

- تکنیک

—برای رسیدن به حرکت و تکنیکی خاص ابتدا از مربی کمک بگیرید؛ هدفشان از سایه زنی چیست؟ آیا میخواهید روی دفاع یا یک حرکت و تکنیک خاص تمرین کنید؟ تمرینات خود را با نگاه کردن به آینه درست پیش ببرید و زمان بگیرید در تمرینات هفتگی سعی کنید در مدت زمان کمتری تمرینات را انجام دهید تا به تسلط برسید.

• هماهنگی

—در سایه زنی حمله و دفاع را تلفیق کنید باید بتوانید همزمان با زدن ضربه، آماده ی دریافت ضربه و ارائه ی عکس العمل سریع باشید جای خالی، عقب کشیدن و دفاع جزئی از یک حمله خوب هستند به این میگویند هماهنگی! توانایی های خود را در موقعیت های مختلف بهبود بخشید. سعی کنید تکنیک زدن و تغییر جهت را در مواقع مختلف از مواضع مختلف، در حین حرکت به اطراف و جابجایی هایتان تکرار کنید تا به یک هماهنگی مناسب بین حرکاتتان برسید.

• ریتم

—مبارزه و تمرین مثل رقص است و باید با ریتم خاصی حرکات انجام شود. شما می توانید به تمرینات خود ریتم بدهید (۳-۴ ضربه، یا حرکات پا بین چند خط فرضی و...) بدنتان را با ریتم ها آشنا کنید این یعنی "دستیابی به رقص مبارزه" بعد از آنکه به ریتم ها دست پیدا کردید آنقدر تمرین کنید که قدرت تکنیک های شما در هر ریتم به ۱۰۰٪ برسد.

• استراتژی

—سایه زنی برای کار بر روی لحظات کلیدی و استراتژیک در طول یک مبارزه بسیار مناسب است. عادت های بد، انگل های موفقیتند و آن ها را حذف کنید، باید به اندازه ای تمرین کنید که استراتژی به صورت عادت و ناخودآگاه در بدن شما جا بیفتند! و بعد از آن این عادت ها (استراتژی ها) را بایستی گسترش داد.

• سرد کردن

—حرکت با آرامش، استراحت، تنفس. کمی به استراتژی ها و تکنیک هایتان فکر کنید و بدنتان را به آرامش دعوت کنید.

بدترین توقع این است که فکر کنید همه چیز را با یک بار تمرین یاد گرفتید.

انواع روش های سایه زنی

- تنهایی و با فکر خودتان

- در این روش برای جلو گیری و مقابله با استراتژیهای مختلف همراه و بادی فرضی خود، راهکارهای مقابله تعیین کرده و عکس العملهای لازم را از خود نشان دهیم.

- هر وقت که تنهاید هر کجا که تنهاید سایه زنی کنید، در صورت امکان کارتان را جلو آینه انجام دهید و ببینید وقتی که فکر جدیدی در حرکات خود پیاده می کنید چه اتفاقی می افتد و تغییرات را ارزیابی کنید.

- با کیسه بوکس ها

- استاد تمرینات کیسه بوکس شوید اگر بتوانید روی کیسه بوکس حرکاتتان را استادانه پیاده کنید روی حریفتان هم میتوانید. با ضربات قدرتی کیسه بوکس را به نوسان در آورید یادتان باشد که نباید کیسه بوکس به شما برخورد کند و تعادل شما را به هم بریزد .

- با همراهان مختلف

- همیشه تنها تمرین نکنید داشتن دوست و حریف تمرینی بی نهایت پر فایده است! وقتی که شما با دوستان و یا حریف تمرینی شروع به کار می کنید به مرور زمان فاصله های مبارزه و ایمنی را بهتر می شناسید، اینکه چقد فاصله داشته باشیم تا حریف دستش به ما نرسد و یا از چه فاصله ای مشت بزیم که به حریف برسد، این بهترین راه است که پارامترها دستتان بیاید و عاداتهای بد از وجودتان برود.

- با یک مربی

- تمرین و تلاش و اجرای حرکات تحت نظارت یک مربی بهترین شیوه است. او حرکات شما را زیر نظر دارد حرکات بدتان را حذف میکند و به شما پارامترهای جدیدی می آموزد تا جایی که شیوه مبارزه شما به سطح قابل قبولی برسد.

مبارزه با چند نفر

مبارزه با دو یا چند نفر به آگاهی و تسلط کافی نیاز دارد باید موقعیت شناس و ارزیاب خوبی باشیم، دفاع های به موقع، جابجایی های اصولی و حملات حساب شده داشته باشیم سعی کنیم در مقابله با چند نفر جاگیری مناسبی اتخاذ کنیم و ضرورت دارد استراتژی مناسبی برای مقابله با چند نفر را انتخاب و موارد ذیل را لحاظ نماییم.

- داشتن استراتژی

سعی کنید که یک استراتژی و نقشه برای دفاع از خود داشته باشید. موقعیت خود را طوری قرار ندهید که در یک مثلث میان حریفان گیر بیافتید. این وضعیت تقریباً به معنای باخت سریع شما می باشد. به همین دلیل با دقت عمل کنید و برای هر کاری که انجام می دهید نقشه ای داشته باشید.

- دانستن محل قرار گیری حریفان

شما باید همیشه و در همه حال محل قرار گیری طرف های مقابل خود را بدانید. حتی اگر در حال مبارزه با یکی از آن ها هستید باید موقعیت بقیه را بدانید. مبارزه کور کورانه و عدم تسلط بر محیط اطراف می تواند به سرعت شما را گول زده و با یک حمله غافلگیر کننده مواجه شوید و دیگر کاری از دست تان بر نیاید. حریفان را در یک خط در جلو خود قرار دهید.

سعی کنید مهاجم های خود را در یک خط نگه دارید، این کار به شما این اجازه را می دهد که با یکی از آن ها مبارزه کنید بدون اینکه در معرض حمله دیگری قرار بگیرید.

- حرکت کردن

هنگامیکه در یک محل ایستاده باشید و تکان نخورید آسیب زدن به شما برای آن ها آسانتر خواهد شد. به همین دلیل سعی کنید گام های کوچک و سریعی با پاهای فرزند خود انجام دهید و در بازه های زمانی کوچک آن را دوباره انجام دهید. همچنین این کار باعث می شود که تمرکز آن ها برای حمله به شما کمتر شود.

- ضربات سرنوشت ساز

شما نیاز به کاهش تعداد مهاجمان به خود به هر وسیله ای که ممکن باشد دارید. با شناسایی نقاط ضعف طرف های مقابل و وارد ساختن ضربات متعدد سعی کنید آن ها را از ادامه مبارزه باز داشته و تعداد حریفان خود در مبارزه را کاهش دهید، اگر می دانید که چگونه می توانید از نقاط فشار استفاده کنید مطمئن شوید که به طور کامل از آن بهره ببرید.

نکته های مهم

- سعی کنید در مبارزه از تمام حواس خود بهره ببرید
- سعی کنید به آنچه که در پشت و اطراف شما اتفاق می افتد گوش دهید.
-

- هرگز اجازه ندهید که به زمین بیافتید، این کار باعث می شود در عرض چند ثانیه در معرض اصابت تکنیک های پای طرف مقابل خود واقع گردید. به همین دلیل از هر کاری برای جلوگیری از نیافتادن استفاده کنید.
- اگر نتوانستید مقاومت کنید و شما را به زمین انداختند از تکنیک های نشسته بهره برده یا با دست هایتان از سر خود محافظت کرده و در صورتیکه توانستید پاهای آن ها را گرفته و آن ها را نیز به زمین بیاندازید.
- سعی کنید با حرکاتی که انجام می دهید مهاجمان خود را گیج کرده و اجازه ندهید که بتوانند حرکات شما را پیش بینی کنند

مبارزه با دستان بسته

این نوع تمرینی یکی از شیوه های بالا بردن دفاع بدون دست، تقویت جابجایی، چابکی در جا خالی دادن و متکی شدن به تکنیک های پا و ارتقای سطح مبارزه است.

یادمان باشد ایجاد محدودیت در قالب مبارزه تمرینی پیوسته پیشرفت در مبارزه و شرایط واقعی را برای شما به دنبال خواهد داشت.

از فواید این نوع مبارزه بالابردن سطح مقاومت و آمادگی جسمانی، تعادل می باشد. زمانی که دست ها را میندیم در واقع بدن را محدود می کنیم، و این کار باعث میشود که فشار بیشتری به بدن وارد شود و عکس العمل های جدید و متنوعی از خود بروز دهیم، قدرت دفاع کم میشود، سرعت پاها بالا میرود، بدن چالاکی و سرعت بهتری پیدا میکند.

البته با یک بار تمرین کردن نمیتوان نتیجه مطلوبی گرفت.

ضمناً لازم هست نکات ایمنی را در این نوع تمرینات بیش از پیش لحاظ کرده و از انجام حرکات آسیب زا خودداری نمائیم.

مبارزه با چشمان بسته

تمرین مبارزه با چشمان بسته تقریباً رویای اکثریت رزمی کاران طول تاریخ بوده و هست اینکه تا چه اندازه اساتید فن در این زمینه طی طریق نموده و آن را محقق ساخته اند جای بحث دارد حتی فکر کردن به این شیوه از مبارزه هم هراس آور است، بسته بودن چشم ها در هنگام مبارزه باعث بالا رفتن قدرت تمرکز و استفاده بهتر از هواس دیگر مثل

شنوایی، لامسه و حس ششم میشود، به جرأت می توان گفت مبارزه با چشمهای بسته آخرین مرحله از مبارزه می باشد و مشخص میشود که شخص دارای چه تجارب و مهارتی در مبارزه است، با بستن چشمها دنیای ما هم عوض می شود باید بدانیم تکنیک ها، اهم از ضربات و دفاع ها چطور مورد استفاده قرار میگیرد؟! موقعیت قرارگیری حریف دقیقاً کجاست؟! به کدام قسمت بدن قرار است ضربه وارد شود؟!

برای تمرین این نوع از مبارزه شیوه های خاصی وجود دارد که بایستی بارها و بارها از مراحل مقدماتی تا مراحل پایانی به انجام رسیده و تمرین گردد تا فرد را برای شرایط واقعی در مبارزه آماده نماید یادمان باشد در این شیوه سوای آمادگی بدنی و آمادگی روانی و استفاده از توان اندیشه بایستی به نیروهایی خارج از حواس پنجگانه که در وجود آدمی است متکی شویم.

برای تمرین در این سبک مبارزه باید احتیاط کامل را داشته باشیم. از وسایل محافظتی حتماً استفاده شود. چرا که کوچکترین خطایی ممکن است جبران ناپذیر باشد.

منابع

• نشریه رزم آور

- <http://specialfighter.com>
- <https://rooabra.com>
- <https://www.zhiaronline.com/blog/how-to-discover-your-fighting-style.html>

