

دانشتني هاي رزمي علم مبارزه

گردآوري و ترجمه:
مسعود حاييري خياوي

فهرست

۵	بُرد مبارزه
۱۶	محدوده مبارزه
۲۵	نتیجه بالقوه حاصل از یک درگیری
۲۸	در مورد «درد»
۳۳	استراتژی در برابر تاکتیک‌ها
۴۰	انواع نقاط حیاتی
۴۴	سلاح‌های جسمانی و تکنیک‌ها
۴۶	بندهای انگشت دست به عنوان سلاح
۵۲	هشت دلیل برای برتری سرعت در مقابل قدرت در هنرهای رزمی،
۶۰	تئوری ئوم-یانگ
۶۴	اصول اجرای تکنیک‌ها در جوجیتسوی ژاپنی
۸۱	اصول تکنیک‌های خفه‌کردن در جودو/جوجیتسو یا Shime Waza
۸۱	قسمت اول- تکنیک‌های حقه کردن
۹۱	قسمت دوم - اقدامات احیایی
۹۲	روش‌های احیاء در جودو و جوجیتسو
۹۴	تکنیک‌های به‌هوش آوری و احیاء یا Kappo
۹۷	روش القایی
۹۹	روش یقه
۱۰۰	روش ترکیبی
۱۰۱	قفل بازو
۱۰۶	ماجرای تولد UFC ، موفقیت گریسی و شناخته شدن جوجیتسوی برزیلی
۱۱۶	مراجع

پیش‌گفتار

کتابی که در حال حاضر در دست شماست، مجموعه‌ای انتخابی از ترجمه بخش‌هایی از کتاب‌های معتبر رزمی است که سال‌ها پیش در مجلات معتبر و شناخته شده رزمی کشور از جمله «مجله رزم‌آور» و «دنیای کاراته» توسط اینجانب به چاپ رسیده بودند که اینک به صورت یک کتاب در اختیار شما علاقمندان به هنرهای رزمی قرار گرفته است.

امیدوارم مطالب این کتاب، مفید واقع شوند و از خواندن آنها لذت ببرید.

مسعود حایری خیایوی

هنرجو و محقق هنرهای رزمی

آبان ماه ۱۴۰۲

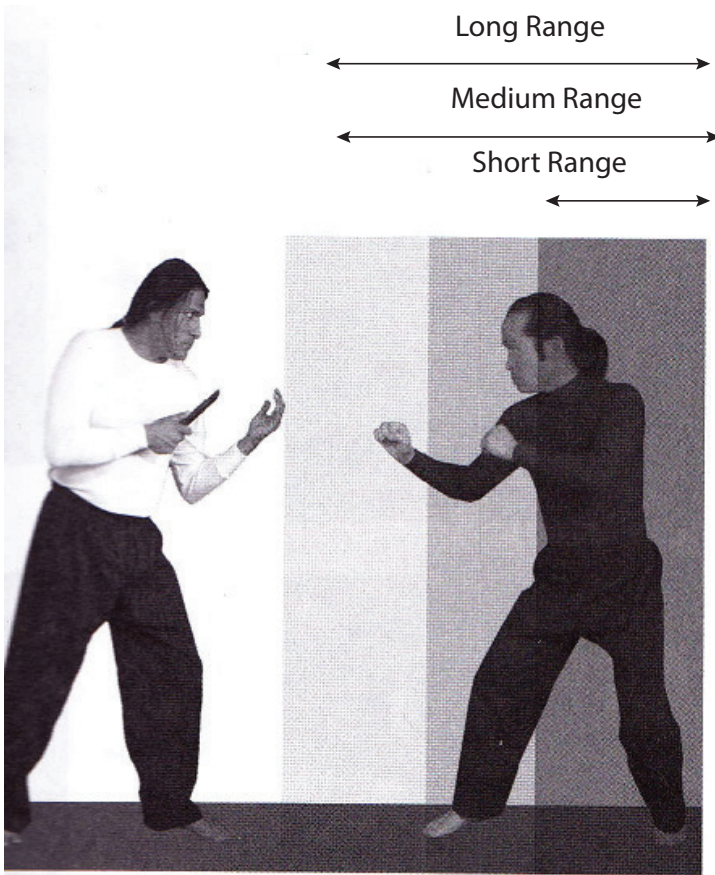
بُرد مبارزه



بُرد مبارزه چیست؟

«بُرد» عبارت است از فاصله‌ی بین سلاحی که قصد استفاده از آن را دارید [منظور از سلاح اعضای بدن هستند که می‌توان آنها را جهت ضربه و حمله به حریف به کار برد (مشت، پا، یا غیره)] و نزدیک‌ترین هدف (اعضای بدن) حریف. بر مبنای تخمین مسافت و فاصله، شما باید تصمیم‌گیری نمایید که ابتدا از چه نوع سلاحی استفاده کنید و سپس چه نوع حمله و دفاعی در پیش بگیرید، این موضوع نه فقط در بُرد آغازین باید مورد توجه قرار گیرد، بلکه در تغییر بُرد در طی فرآیند مبارزه نیز مهم است. در حالیکه «ناحیه مبارزه» یک مفهوم استراتژیک برای برتری بر یک حریف می‌باشد، «بُرد مبارزه» یک روش تاکتیکی در جهت بهره‌گیری از برتری بوسیله انتخاب تکنیک صحیح در فاصله صحیح است.

برای حملات به نقاط حیاتی، ضروری است که بطور فیزیکی با هدف تماس داشته باشید. نیت و برنامه شما فقط موقعی به همان خوبی خواهد بود که انتظار دارید، که پیاده‌سازی آن خوب باشد. دانش «بُردهای مبارزه» به شما کمک خواهد کرد که درک درستی داشته باشید از اینکه، بهتر است از چه سلاحی و برای استفاده از چه فاصله‌ای استفاده کنید و لذا به شما اجازه می‌دهد که از حداکثر انرژی خود، در جهت افزایش اثر هر حمله، ضربه یا تکنیک گلاویزی که بکار می‌برید، استفاده نمایید.



شکل ۱ : بُردهای مختلف در مبارزه ایستاده