

فدراسیون ورزشهای رزمی " سبک کیک - جیتسو
(شرایط اخذ مدرک مربیگری))
* عملی درجه 3 *

شرایط شرکت در کلاس مربیگری عملی درجه 3

- 1 - معرفی نامه از هیئت ورزشهای رزمی استان و مربی مربوطه
- 2 - معرفی نامه از مسئول کمیته مربیان استان
- 3 - دارا بودن مدرک دیپلم
- 4 - 2-2 قطعه عکس 4*3 تمام رخ
- 5 - کپی شناسنامه از تمام صفحات
- 6 - کپی کارت ملی و کد پستی
- 7 - مدرک فنی فدراسیونی
- 8 - پوشه
- 9 - کپی پایان خدمت یا معافیت خدمت سربازی
- 10 - تلفن تماس موبایل و تلفن ثابت

مقدمه

سبک کیک جیتسو

امروز سلامت روحی و و تضمین انگیزه مشارکت جویی مردم در تعمیق رشته های ورزشی مختلف و گسترش زمینه های عملی ورزشی رقابتهای ورزشی (فرهنگی) و سامان دادن نظام توزیع مناسب امکانات فرهنگی در بین مردم و ارائه راهبردهای تخصصی در عرصه فرهنگ ورزشی کشور است .

هنر رزمی کیک جیتسو سبک جهانی است

که در زمینه فراهم نمودن بستر مناسب برای مشارکت اعضا در عرصه های ورزشی (فرهنگی) فعالیت مینماید که نتیجه فرایند این فعالیتها پرورش ورزشکاران و به اهتزاز در آمدن پرچم جمهوری اسلامی ایران می باشد .

سوگند نامه:

ما کیک - جیتسوکاران ایران سوگند می خوریم تا جان در بدن داریم

احترامات و قوانین و ضوابط مربوط به سبک کیک - جیتسو

را رعایت خواهیم کرد و می گوئیم تا به هدف واقعی خود که همان پرورش روح و جسم است دست یابیم و همچنین همواره در سایه رحمت ائمه اطهار به خصوص شاه مردان عالم حضرت علی (ع) و در پرتو نور ایمان به عقل و قدرت می اندیشیم و خواسته های دیگر را از خود می رانیم تا همیشه مانند پیشکسوتان و همچنین مانند استادان بزرگ سبک مان بتوانیم زندگی کنیم. ما قدرت بدنی و روح خود را پرورش می دهیم تا همیشه استوار و نامتزلزل باشیم. راه صحیح مبارزه را می پیمائیم تا همواره فکر و روح خود را آماده نگه داریم. با عشق در سبکمان می گوئیم تا نفس فروتنی را در خود به وجود آوریم. ما نهایت افتادگی را رعایت خواهیم کرد و به درجات بالاتر از خود احترام می گذاریم و از خشونت می پرهیزیم. ما به سبک کیک - جیتسو (کیک بوکسینگ - جوجیتسو) وفادار خواهیم ماند همانطور که به خانه و خانواده خود وفادار هستیم.

اولین شاخصه یک مربی در سبک کیک جیتسو

در جستجوی یک مربی باشید که ورزشهای رزمی بخصوص کیک - جیتسو (کیک بوکسینگ - جو جیتسو) را خوب بشناسد به طوریکه هر وقت شما آماده باشید بتواند چند مبارزه تخصصی برایتان راه بیندازد.

اگر بسیار مستعدتر باشد ترکیب و اصطلاح جدید را ابداعو یا از سازمان جهانی استخراج کند تا دانش آموز پیشرفت تصاعدی داشته باشد. بعضی مربیان می توانند شما را آموزش دهند اما آنها روابط عمومیو قدرت بیان قوی ای ندارند تا به شما کمک کنند تا کار آماتوری تان را آغاز کنید. به آموزشگاههای مختلف سر زده یا به مسابقات بروید تا مربیان موفق را پیدا کنید. کلاسها را مشاهده کنید و با افرادی که مشغول کار هستند صحبت کنید و از آنها بپرسید تا به حال چند مبارزه داشته اند و به چه دفاعاتی مبارزات و مسابقات را بر پا داشته اند. قیمتها را در نظر بگیرید و با افراد مشورت کنید. این مثل قیمت کردن اجناس قبل از خرید آنها است. گرانترین ها همیشه هم بهترین ها نیستند با مشاهده و اظهار عقیده سعی کنید احساس خوبی در مورد آنها که شما را آموزش خواهند داد و آنهایی که هم تمرینی شما خواهند بود پیدا کنید. اگر افراد بسیاری بیهوده در باشگاه اتلاف وقت می کنند تمرینات را به طور ناقص و اشتباه انجام داده و هر چه دلشان می خواهند انجام می دهند و مربیان آنها را تصحیح نمی کنند، خطر صدمه بیشتر است کیفیت آموزش را در نظر بگیرید

اصول مربیگری

یک مربی باید در یک تایم یک ساعت چگونه کلاس را اداره نماید نمایش و اجرای صحیح کار د:

گارد صحیح در کیک - جیتسو (کیک بوکسینگ - جو جیتسو) می بایست شش چشم فرضی را در آن طراحی نمود:

1) دو چشم اول در قسمت لو (پایین) که همان انگشتان شست پا میباشد. (انگشت پای عقب 10الی 20 درجه متغیر)

2) دو چشم دوم در قسمت میدل (میانه) که در حالت بسته شدن انگشتان حفره دست میباشد.

3) دو چشم سوم که در قسمت، های (بالا) که همان چشمان صورت میباشد.

لازم به ذکر است که هنر جویان عزیز میبایست هر شش چشم را به موازات هم نگاه دارند تا تعادل و استیل صحیح اجرای تکنیکهای را حتی در مبارزه داشته باشند.

1 - در یک تایم یک ساعت مفید مربی باید زمان خود را به چهار تایم 15 دقیقه تقسیم کند

15 دقیقه اول

نرمش: اصول نرمش دادن درست در 15 دقیقه مفید: اول طرز صحیح شمارش دادن باید از 1 که از شمارش شروع می شود تا به عدد 10، تن

صدا به مراتب افزایش پیدا کند لازم به ذکر است که بجای شماره 10 از کلمه کیاب استفاده می شود در 15 دقیقه مفید برای نرمش 3 دقیقه

دویدن بصورت استارتی و بعد از دویدن هنر جویان به صف می ایستند (ترتیب درجه این صف تشکیل شود) بعد از تشکیل صف نرمش به 2 دسته بالا تنه و پائین تنه تقسیم می شود

- 1- قسمت بالا تنه: اول حرکات کششی انجام می شود بعد گردن، کتف، آرنج، میج دست، انگشتان دست گرم، سینه و کمر به ترتیب گرم می شود بالاخره در پایان از حرکتهای پرشی و جهشی تنظیم ضربان قلب تولید فسفاژن در بدن و دم کردن بدن می شود
پرشی = پروانه زدن پا تو سینه
جهشی = پرش جفت پا
- 2- قسمت پائین تنه: اول حرکات کششی پا انجام می شود بعد زانو بعد میج پا بعد از آن حرکات پرشی و دویدن انجام می شود

15 دقیقه دوم

حرکات تکنیک: ابتدا رقص پا در حین رقص پا اصول ایستادن گارد صحیح باید توضیح داده شود

حرکتهای تکنیکی به 3 قسمت تقسیم می شود

- 1- 3 دقیقه فقط تکنیک های دست + پا باز (حرکات کششی) و در انتها حرکات جهشی و پرشی
- 2- 3 دقیقه فقط تکنیک های پا + پا باز (حرکات کششی) و در انتها حرکات جهشی و پرشی
- 3- 3 دقیقه تکنیکهای ترکیبی دست و پا + پا باز (حرکات کششی) و در انتها حرکات جهشی و پرشی

15 دقیقه سوم

مبارزه: مربی در هنگام مبارزه می بایست هنر جویان را دو به دو (هم وزن و هم درجه) در مقابل یکدیگر قرار دهد و هنر جویان نیز می

بایست تجهیزات ایمنی هفت گانه را داشته باشند

مربی مبارزه را باید به 4 قسمت تقسیم کند

- 1- لایت کنتاکت: ضربات دست به سینه، شکم و ضربات پا به LOW پایین تنه و MIDEL نیمه بدن برخورد کند (این نوع مبارزه برای درجات زیر قهوه‌های مناسب می باشد) 10% قدرت 90% سرعت
- 2- سمی کنتاکت: ضربات دست به سینه و شکم و ضربات پا آزاد می باشد 50% قدرت 50% سرعت
- 3- فول کنتاکت یک بوکسینگ: ضربات دست پا آزاد می باشد. 40% سرعت 60% قدرت
- 4- یک جیتسو: ضربات پا و دست آزاد می باشد + تکنیک های ju-jitsu (هانسوکو ماکه) "مجموعه خطاها در پارت سوم (اخراج و محرومیت) خفه کردن (شیمه وازا) کلیه تکنیکهای پرتابی (ناگی وازا)، در خاک نگه داشتن (اوسایکومی) قفل (کانستسو وازا) اجرای کامل کلاسیک و عملی. فنون اجرای تکنیکهای ((پرتابی پا)) در پارت دوم ایستاده (آشی وازا) فنون اجرای تکنیکهای ((پرتابی کمر)) در پارت دوم ایستاده (گوشی 1) فنون اجرای تکنیکهای ((پرتابی دست)) در پارت دوم ایستاده (ته وازا)

فصل دوم: بدنسازی با وزنه

اهمیت بدنسازی با وزنه در کیک - جیتسو (کیک بوکسینگ - جوجیتسو):

جهت یادگیری جنبه‌های فنی رشته کیک - جیتسو و زشکار می‌بایست قدرت بدنی خود را نیز افزایش دهد. بدون داشتن قدرت کافی نمی‌توان به

طور موثر مبارزه کرد. تمرینات افزایش قدرت شامل تمرین با وزنه است که همه گروه‌های عضلانی را هدف

قرار می‌دهد. امروزه در دنیای حرفه‌ای‌های رزمی کمتر کسی را می‌توان یافت که از بدنسازی با وزنه استفاده نکند. تمرین با وزنه برای اعضای

کمر بند مشکی کیک - جیتسو (کیک بوکسینگ - جوجیتسو) اجباری بوده و می‌بایست فقط کمر بند مشکی‌های کیک - جیتسو (کیک بوکسینگ -

جوجیتسو) حتماً در هفته 3 جلسه تمرین بدنسازی با وزنه داشته باشد. بدنسازی با وزنه فقط مکمل کیک - جیتسو (کیک بوکسینگ - جوجیتسو)

یک بوکسینگ است.

تمرین استقامت در -:

تمرین استقامت به معنای ایجاد دو نوع استقامت است: 1 - استقامت عضلانی، که در اصل با تمرین با وزنه و مشت و لگد زدن افزایش می‌یابد. که

در فصل قبل توضیح داده شد. 2 - استقامت تنفسی.

استقامت تنفسی از آن جهت شما را آماده می‌کند تا از لحاظ تنفسی بتوانید در راندهای دو یا سه دقیقه‌ای مبارزه کنید و ظرف یک دقیقه برای (

راند) بعدی آماده شوید، دارای اهمیت می‌باشد. شما ممکن است بتوانید تکنیکهای بسیار قوی مشت و لگد زدن و توانایی‌های فنی را به خوبی

یاد بگیرید، ولی اگر نتوانید ظرف یک دقیقه استراحت کرده و برای «راند» بعدی آماده شوید فقط می‌توانید یک «راند» دوام بیاورید.

پاها و دستهای شما خسته خواهند بود و از لحاظ ذهنی هم آمادگی کافی نخواهید داشت. این وقتی است که یک رزمی کار با توانایی فنی

پایین‌تر می‌تواند رزمی کار ماهرتر و بهتری را شکست دهد.

مفاصل

استخوانها بسیار سخت‌تر از آن هستند که انعطاف‌پذیر باشند بنابراین اگر اسکلت بدن انسان از یک توده استخوانی پیوسته ساخته شده بود از

درجه انعطاف‌پذیری بدن به طور قابل ملاحظه‌ای می‌کاست و علاوه بر آن مجموع حرکات بدن به چند حرکت اندک محدود می‌شد. خوشبختانه

اسکلت بدن انسان از استخوانهای جدا از یکدیگر تشکیل شده و این استخوانها در محلی به نام مفصل به وسیله بافت پیوندی انعطاف‌پذیری با

یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. تمام حرکات بدن که باعث تغییر در زوایای استخوانها نسبت به یکدیگر می‌شود در مفصل صورت می‌گیرد نتیجتاً

مجموع بی شماری که برای انتقال انجام می گیرد بدون وجود مفصل غیر ممکن است، برای مثال: حرکاتی مانند: خم کردن آرنج، خم شدن به جلو و طرفین نشستن چرخاندن سر، گرفتن مداد، دویدن، پرش کردن و... احتیاج به مفصل دارد. در غیر این صورت انسان قادر به انجام چنین کارهایی نخواهد بود. برای اینکه به اهمیت مفاصل پی ببرید فرض کنید که زانوی شما در گچ قرار دارد و قادر به حرکت آن نمی باشید در این موقع نقش مفصل به خوبی روشن می گردد.

مفصل چیست؟

مفصل به محل ارتباط دو استخوان اطلاق می شود. معمولاً ساختمان مفصل مشخص کننده عمل و نوع حرکت آن می باشد. گروهی از مفاصل دارای دامنه حرکتی زیاد هستند و محدودیت کمتری داشته و می توان آن را افزایش داد. در حالی که بعضی فاقد هرگونه حرکتی بوده و یا دامنه حرکتی کمتری دارند و باز گروهی دیگر از مفاصل هستند که دارای حرکات جزئی می باشند. هر اندازه فاصله استخوانها از مفاصل کمتر باشد آن مفصل دارای استحکام بیشتری خواهد بود. (مفصل ران) مفاصلی که استخوانهای تشکیل دهنده مفصل در فاصله بسیار نزدیک قرار داشته باشد حرکات محدود می باشد. محل اتصال دو استخوان را مفصل می نامند این غضروفها مقدار زیادی از نیروی فشاری وارده به استخوان را مانند اسفنجی به خود گرفته و مانع انتقال آن به استخوان می شود. اطراف مفصل تاندونهای وجود دارد که موجب اتصال استخوانهای دو طرف مفصل به هم می شود در فضای مفصل مایه مفصلی وجود دارد. هر

چقدر عضلات و تاندونهای اندامها قویتر باشد میزان فشار وارده به مفصل و در نهایت انتهای استخوانی کمتر در نتیجه ضایعات دژنراتیو و تخریبی در مفصل کمتر خواهد بود.

از آنجائیکه قفل کردن تکنیکهای پا باعث کشیدگی تاندونهای متصل به کشکک و پشت پا و همچنین سائیدگی استخوان کشکک (patella) و

باعث بروز صدمات جبران ناپذیری می شوند. لذا به هیچ وجه نباید هیچ تکنیکی را به صورت قفلی انجام داد و قبل

از به پایان رسیدن تکنیک باید پا را جمع کنیم و همین عمل نیز باعث تقویت تاندونها و عضلات پا می شود و همچنین هیچگونه

عارضه ای روی مفصل ناشی از نیروی برگشت انجام نخواهد داشت.

انتخاب تجهیزات

1- دستکش بوکس :



2- دستکش کیک جیت سو:



3- هوگو جهت حفاظت و ایمن سازی قسمت میانی بدن :





4- محافظ سر (کلاه Hat – Cover Head):

این وسیله بسیار مفید است و در سطح آماتوری باید حتما مورد استفاده قرار گیرد. مقررات محافظ سردر کیک – جیتسو (کیک بوکسینگ – جوجیتسو) آماتوری دقیقا با مشت زنی آماتوری یکسان اند.



5- محافظ کشاله ران (بیضه بند Suspensory)

بیضه بند زیر بدن جمع می شود تا جلوی ضرباتی که از پائین می آیند را بگیرند. بیضه بندها به طور ویژه ای طراحی شده اند و بر اساس اندازه دور کمر هستند. بعضی از محافظ های مردانه طوری طراحی شده اند که روی شورت پوشیده می شوند.





6- ساق بند و روکش پا :

انواع گوناگونی از ساق بند و روکش پا در بازار وجود دارد. پیدا کردن یک جفت که پا در آن احساس راحتی کند بسیار مهم است اطمینان حاصل کنید نوعی که شما می خرید انگشتان پا را بپوشاند.



7- باند دست (Hand band) :

باند پیچ کردن دست باعث پشتیبانی انگشتان و مچ می شود سعی کنید یاد بگیرید بدون نیاز به مربی خودتان دستانتان را باند پیچی کنید.



8- کیسه‌های سنگین (Heavy sand bag) :

اگر می‌خواهید فقط از یک کیسه استفاده کنید بهتر است در کیک - جیتسو (کیک بوکسینگ - جوجیتسو) از کیسه‌های برزنتی استفاده نکنید. برزنت خشن است و می‌تواند به پوست شما صدمه بزند.

