

مىژووئىكى كورتى وەرزىشى بۆكسىن

زۆربەى سەرچاوەكان ئاماژە بەو دەكەن كە سەرەتای دروستبوونى بۆكسىن بۇ بابلى وئاشورىيەكان دەگەرئىتەو. وھەر بشت بەستن بەو سەرچاوانە پیمان دەلین مىژووەكەش بۇ زیاتر لە 4000 سال .

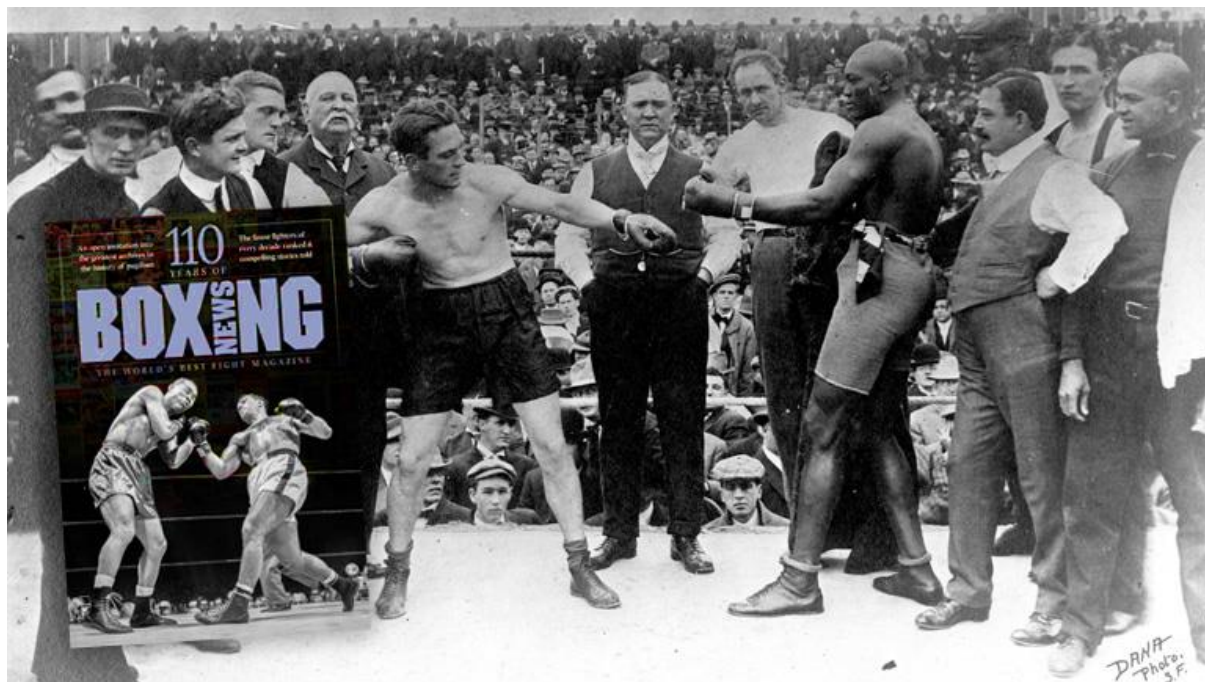


لە یونانى كۆنش ئەم وەرزىشە وەكو یاریيەكى ئۆلۆمپى مامەلەى لەگەل كراو، لەو سەردەمەشدا لەجياتى دەسكیشى بۆكسىن وەرزىشوانەكان دەستیان بە پىستى ئاژەل دەبەستەو و یاریيەكەش جەولەى تیدا نەبوو بەلكو بەردەوام دەبوو تا ئەوكاتەى يەككە لە شەرکەرەكان دانى بە دۆرانەكەى دەنا. وھەرودھا رۆمانىيەكانىش و بۆ مەبەستى بەھىزکردنى جەنگاوەرەكانیان ئەم وەرزىشەيان ئەنجامداو. يەكەم دەرکەوتنى بۆكسىن وەكو یاریيەكى وەرزىشى مۆدرن بۆ ولاتى بەرىتانيا دەگەرئىتەو و بەتايبەت بۆ ئىنگلتەرا. جاك برۆتۆن ئەو بۆكس وەشىنە ئىنگلىزە بوو كە يەكەم ياساى یاریکردنى داھینا ئەویش سالى 1743 بوو. لەسالى 1904 بۆ يەكەم جار بۆكسىن وەكو یاریيەكى ئۆلۆمپى لە خولى سانت لويس ناسرا.



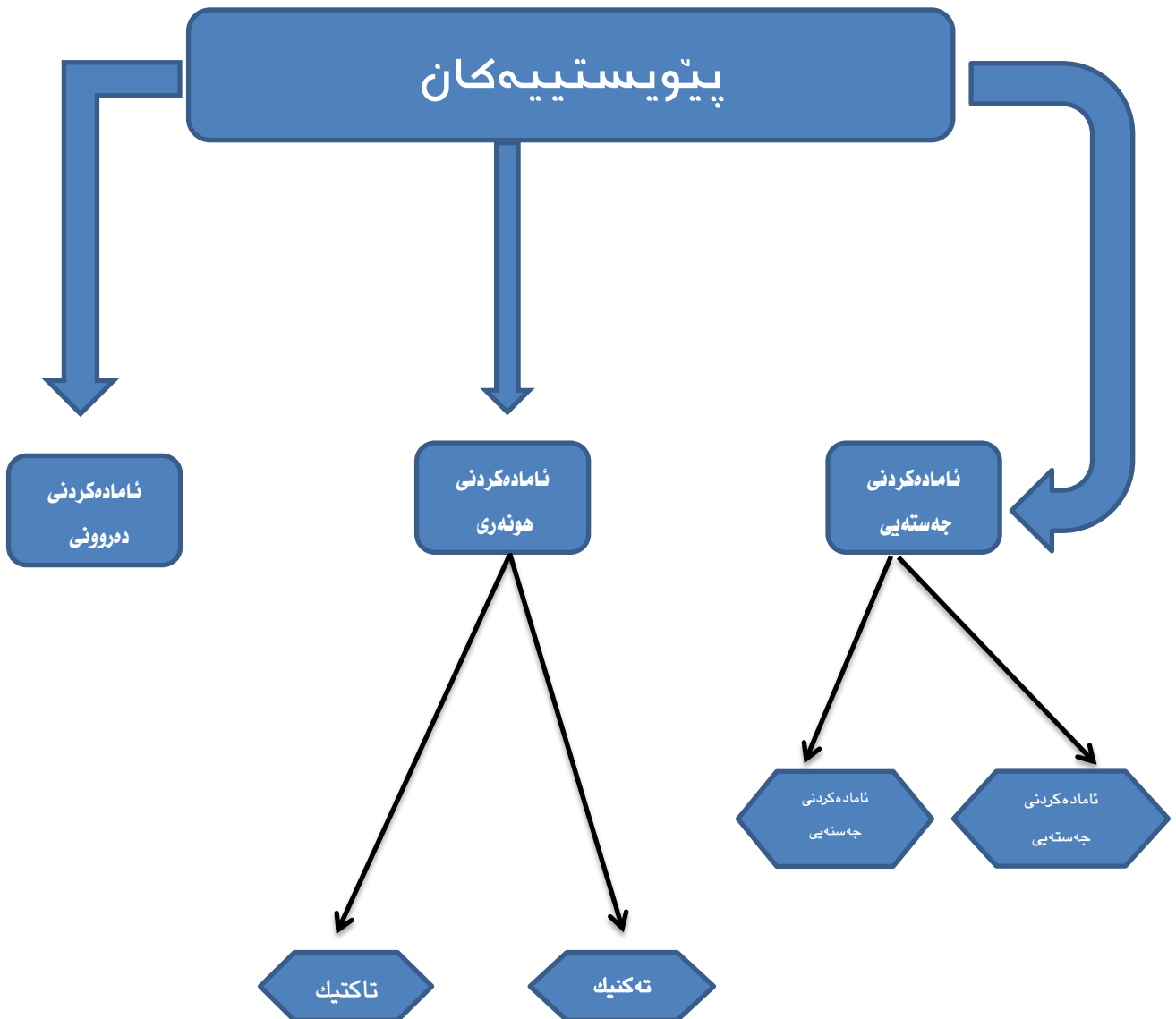
بىگومان پىشتىرىش وەكو
يارىيىكى ئۆلۈمىي ناسراو بوو
(مەبەستمان يارىيە ئۆلۈمىيە
كۆنەكانى يۇنانە)، ئەويش
سالى 688 پىش زايىنى
سەبارەت بە عىراقىش ئەو
سالى 1932 يەكىتى
بۆكسىنى تىادا دامەزرا. لە
كوردستانىش ئەو لە سالى

1964 يەكەم تىپى بۆكسىن لە لايەن راھىنەرى نۆدەولەتى زىد مەحمود عەلى لە يانەى
بروسك دامەزرا وەر لە لايەن ھەمان راھىنەرىش لە سالى 1975 يەكىتى بۆكسىن لە ھەولير
دامەزر.



پېۋىستىيەكانى وەرزىشى بۆكسېن

مەبەست لە پېداۋىستىيەكان ئەو پرۆسەيىە كە ،پەرەپېدانى لايەنەكانى پېكھاتەى يارى بۆكسېن دەگرېتەوہ لە رېگاي ئامادەكردنى تەواوى توانستە جەستەيى و ھزرىيەكان بە مەبەستى گەيشتن بە ئامانجى ديارىكراو وسەكەوتن لە يارىيەكان .



يەكەم : ئامادەکردنى جەستەيى

۱- ئامادەکردنى جەستەيى گشتى : ئامانچ لەم ئامادەکردنە پەرەپىدانی
ھەموو سىفاتە جەستەيىيەكانە كە بناغەى سىفاتە تايىبەتەكانە .

ب- ئامادەکردنى جەستەيى تايىبەت : ئەم ئامادەكارىيە زياتر جەغت
لەسەر لايەنە جەستىيى تايىبەتەكان وەرزىشى بۆكسىنە .

دووهم : ئامادەکردنى ھونەرى

۱- تەكنىك : مەبەست لە تەكنىك لايەنە ھونەرىيەكانى كارامەكانى
بۆكسىنە , وەكو كارامە كانى بەرگرى , ھىرشىردن , لە رىگاي فىربوونى
بەشەكانى كارامە و ئەنجامدانىان بە شىۋازىكى ھونەرى .

ب- تاكتىك : مەبەست لە تاكتىك پلانى بەكارھىنئانى تەكنىكە بۇ
سەرکەوتن بەسەر يارىزانى بەرامبەر .

سىيەم : ئامادەکردنى دەروونى : بە واتاي ئامادەکردنى يارىزانە لەرووى
دەروونىيەوہ , وکۆنترۆلکردنى ھەست و بروابەخۇبۇون .

پىداويستىيەكانى بۆكسىن



دەستكىشى بۆكسىن



پارىزەرى ددان



پارىزەرى سەر



پارىزەرى ئەندامى زاوزى



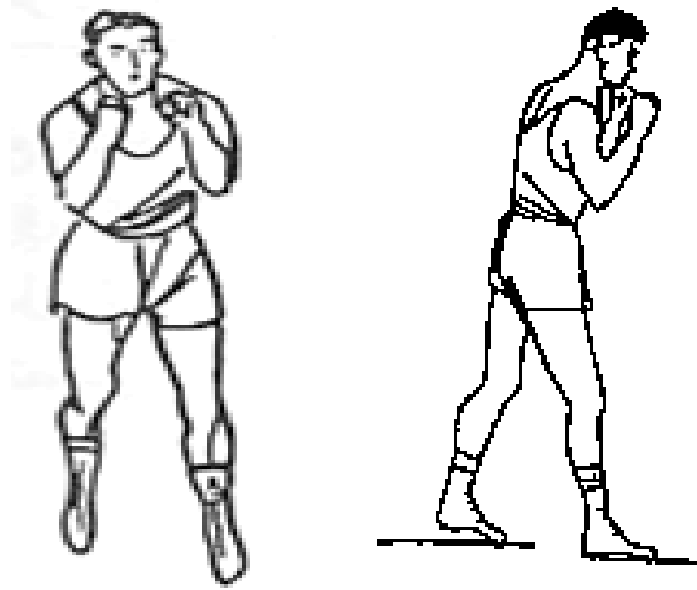
شۆرتى بۆكسىن



پىلاوى بۆكشىن

كارامە سەرەكپىيەكانى بۆكسىن

يەكەم : وەستان (ئۆن گارد)



شىۋەى وەستان

يەككە لە گرنگترىن كارامە سەرەكپىيەكانى وەرزىشى بۆكسىن ئەويە كە, بزانىت چۆن دەوۋەستى . چۈنكە وەستانى دروست وا لە يارىزان دەكات بە باشى بە شەكانى لەشى بپارىزىت لە مەشتى بە رامبەر و ھەرودھا يارمەتى دروستكردنى ھېرشىردنى چالاک و گارىگەر دەدات .

چۈنئىتى وەستان

1- لە وەستانى ئاسايى قاچەكانت جوت دەكەيت , قاچى چەپ (بۇ يارىزانى راستە) دەبەيتە پېشەو ەكەمىك بەلاو ە .

مەوداى بۇشاىى نىوان قاچەكان دەبىت بە پانى جومگەى ھەوز بىت .



2- شانەى قاچى چەپ كەمىك بۇ ناوۋەۋى لەش دەبىت وئەژنۇكانىش لە حالەتى ئامادە دەبىت.

3- پاژنەى پىيى دووۋە كەمىك بەرز دەكرىتەۋە لەگەل چەمانەۋەكى كەمى ئەژنۇ. قورسايى لەش بەسەر ھەردوۋ قاچەكان بەيەكسانى دابەش دەكرىت.

4- نوشتانەۋەى ئەنىشكەكان ونووسانىان بەلەشەۋە. مشتى دەستى لەئاستى شان و بەلاى دەم وچاۋەۋە دەبىت. سەبارەت بە دەستى راستىش، ئەۋە لە بەردەم چەنەگە دەبىت و كەمىك يۇ دەردەۋە.

5- شىۋەى سەر بەئامادەى دەبىت ولەسەر يەك ھىل لەگەل ناوقەد، ھەروا چەمانەۋەبىيەكى كەمىش بۇ پىشەۋە

مەرجەكانى ۋەستانى دروست :

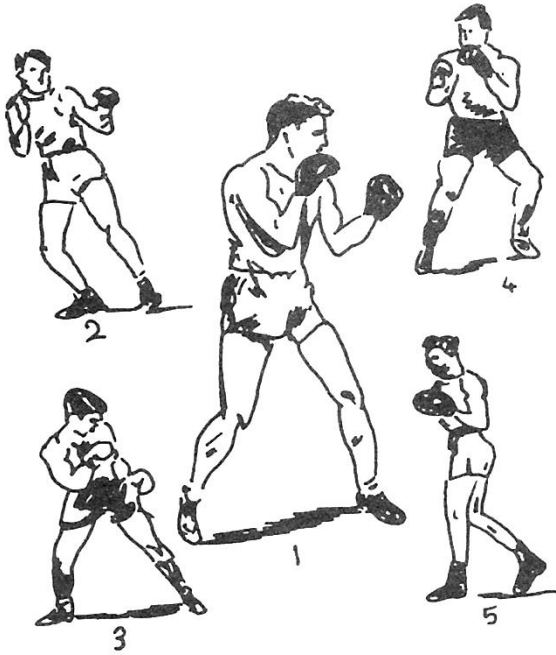
1- ئامادەكردى ماسوولكەكانى لەش بەشىۋەيەك كە، زۆر گرژ نەبىت ولەھەمان كاتىشدا خاۋو نەبن. ۋاتا بەشىۋەيەكى ۋا بىت كە ھەردەم ئامادە بىت بۇ جوۋلەى خىرا ولەناۋكاۋ .

2- ھەردەم چاۋت لەسەر يارىزانى بەرامبەر بىت.

3- داپۇشىن ۋاپارىزگارى لە بەشەكانى لەش. ۋاتا بەرگرى لە دەم وچاۋ و بەشى پىشەۋەى لەش بۇ ئەۋەى لە مشتەكانى بەرامبەر پارىزراۋ بىت.

4- ئاسانى لە جوۋلەكردىن : ۋەستانى باش ودروست سىفەتى جوۋلەى ئاسان دەبەخشىتە يارىزان ۋاى لىدەكان كە، بە شىۋەيەكى نەرم ونيان جوۋلكانى بگۆرىت بۇ ھەر لايەك كە پىۋىست بكات.

5- ھاۋسەنگى: لە رىگەى ھاۋسەنگىيەكى باش يارىزان توانى كۆنترۆلكردنى باشتەر دەبىت (مەبەست لە كۆنترۆل بەشەكانى لەشىيى).



چەند جۆرەيىكى ديكەي وەستان كە
بە گوپرەي سىفاتى جەستەيى
ياريزان پۆلئىنكراو

جولەي قاچەكان

دوای فيربوونى شيوہى وەستانى دروست ، جولەي قاچەكان ديت . گرنكى ئەم كارامايە لەوہ دايە كە ، ياريزان بە ليھاتوويى بچووليت وبە بپروايىكى زياتر يارى بكات . وەرزشى بۆكسىن چەندىن دوغى جوراوجورى تيدايە وئەم دوغانەش وا لە ياريزان دەكات كە ، خوئى بۇ ھەموو ئەگەرەكان ئامادە بكات .

ياريزان دەبييت بزانييت چۆن خوئى لە مشتەكان بەرامبەر بپاريزيت ولابدات وەھروا چۆن دەسپيىكى ھيرشبردن ئەنجام بدات .

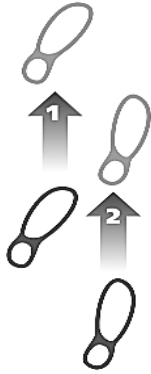
شارەزابوون لە بەكار ھيئانى ئەم كارامايە وا لە ياريزان دەكات بە ئاسانى لەسەر ھەلەبە بچووليت كە دەبييتە فاكترىكى يارمەتيدەر بۇ بردنەوہ .

جۆرهكانى جولانەوهى قاچ (ئاراستهكان)

1- بۇ پېشەوه : ئەويش بە جولانەوهى قاچى

چەپ دەبىت يەك پى بۇ پېشەوه وبەھەمان شىووش قاچى دوواوه وبەھەمان مەودا بۇ ئەوهى يارىزان بگەرېتەوه حالتى وەستان.

FORWARD STEP



FORWARD STEP (orthodox)



FORWARD STEP (southpaw)

2- بۇ دوواوه : لېرەدا قاچى راست وبە مەوداى يەك پى بۇ دوواوه دەبىت وداى ئەو قاچى

چەپ بەھەمان مەوداى يەكەم



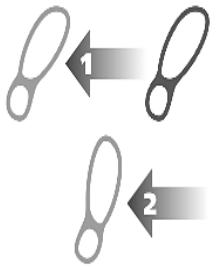
BACKWARD STEP (orthodox)



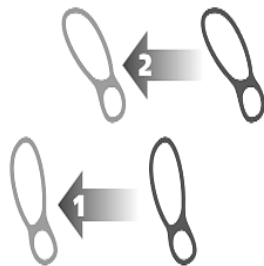
BACKWARD STEP (southpaw)

3- بۇ لاي چەپ : قاچى چەپ بۇ لاي چەپى لەش دەجولدرېت وداتر قاچى راست

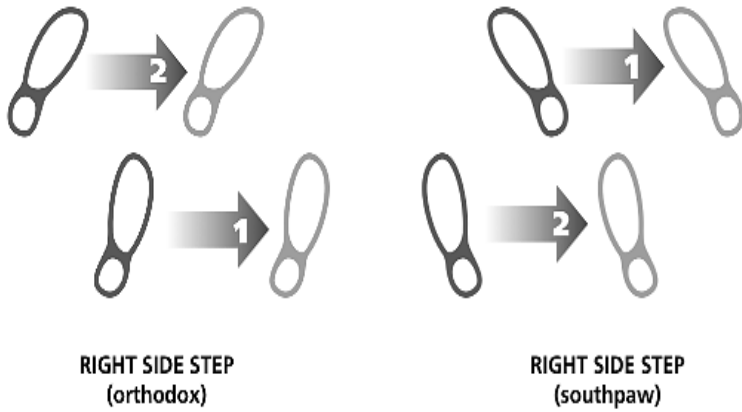
وگەرەنەوه بۇ شىچوھى وەستان



LEFT SIDE STEP (orthodox)



LEFT SIDE STEP (southpaw)

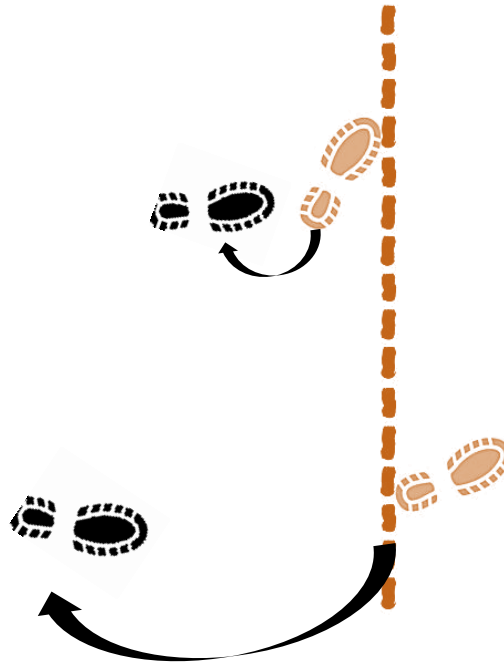


RIGHT SIDE STEP
(orthodox)

RIGHT SIDE STEP
(southpaw)

4- بۇ لاي راست : قاچى راست
دەستپىكى جولانەوەكەيە ئىنجا
قاچى چەپ.

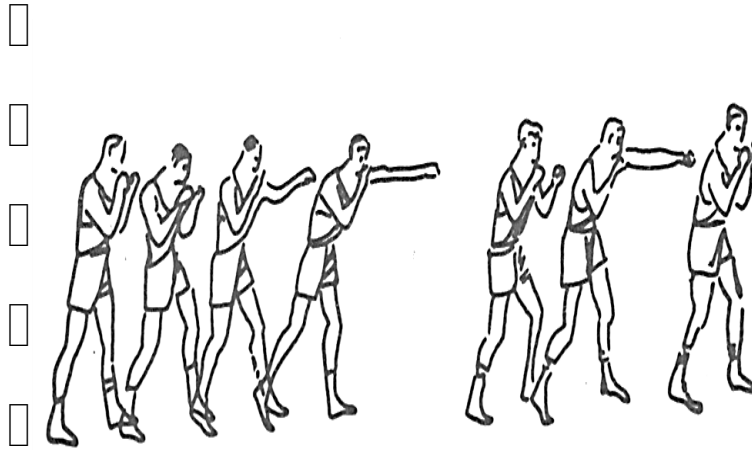
5- جولەى جەمسەرى : ئەويش بە چەسپاندنى قاچى چەپ دەبىت وھەموو جولانەوەكانى
قاچى راست ئازاد دەبىت وبۇ ھەموو ئاراستەكان.



6- جولانەوەى دوو دوو (بە جووت) : ئەمەيان بە جالانەوەى قاچى نزيك دەبىت بۇ ھەر لايەك
ئىنجا قاچە دوورەكە بە دوايدا دەروات . ئەم كردارە دوو جار لەسەر يەك دەبىت.

گروپى مشتەكان

يەكەم: راستە مشت (اللكمة المستقيمة): گرنگترين وئاساتترين شىۋەى مشت وەشانە (بۆكس) ھەرۋەھا زۆر خىرا و كارىگەرە وزۆر بەووردى ئامانجەكانى دەپپىكىت. ئەم جۆرە مشتە بە شىۋەىيەكى سەرەكى لەموداى درىژ دەبىت. شىۋەى ئەنجامدانى بە درىژكردنەوہى تەواوى باسك دەبىت. ھەرۋا دەكرىت بە چەمانەوہىچكى كەمى ئەنىشك بۇ مەوداى مام ناوہندىش بەكار بىت.



چۆنىەتى ئەنجامدانى راستە مشت ؟

لە دۇغى وەستانەوہ يارىزان دەستى چەپى بۇ پىشەوہ درىژدەكاتەوہ ولەگەل درىژكردنەوہكەش مشتى دەستى بۇ ناوہوہ دەجولىنىت .

لە بەشى كۆتايى كارامەكەدا دەبىت مشت , بازو لە يەك رىپرەو بن. پىشتە دەستى يارىزان رووى لەسەرەوہ دەبىت وكەمىك چەناگە بۇ پىشەوہ. سەبارەت بە بەرزى مشتەكە ئەوہ پەيوەستە بە ئامانجى پىكانەكەدا , بۇ نمونە (بۇ دەم و چاۋ , ياخود سىنە , يان سك)

هەلە باوەكانى ئەم كارامىيە

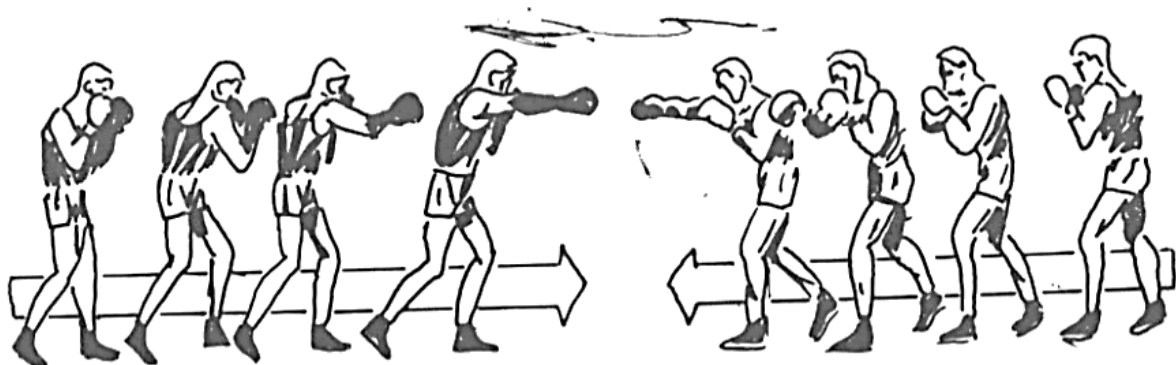
- 1- بەرزکردنەوہى چەناگە لەكاتى ئەنجامدانى مشتەكە.
- 2- نزمکردنەوہى دەستى راست.
- 3- خاوەکردنەوہى يان گرزکردنەوہى رادەبەدەرى مشتى دەست .
- 4- گەراندنەوہى دەست بە رپرەوئىكى جياوان.

رئىكە مشتى دەستى راست



ئەم جوړه مشتە زۆر كاريگەر و بەهيزه چونكه قورسايى لەشى ياريزانى لەگەل دەبيت . زۆر بەى كاتەكان بۆ دەبل مشت بەكار ديت . شيوهى ئەنجامدانى ئەم كارامىيە بە دريژکردنەوہى دەستى راست دەبيت لەگەل خولانەوہى مشتى دەست بۆ ناوہوہ، ليپرەدا قاچى راست

پال بە زەووييەكەدا دەنيت و ناوقەدى ياريزانەكەش لەگەل رپرەوئى مشتەكەدا دەبيت . بەرزکردنەوہى شانى راست بۆ پاريزگار يکردن لەسەرى ياريزان . وگواستنەوہى قورسايى لەش بۆ سەر قاچى پيشەوہ .





بەكارهينانەكانى

- 1- بۇ فىلكردن (خداع) ئەويش بە ريگهه تىكدانى تەركىزى يارىزانى بەرامبەر .
- 2- وەرگرتنى پيوانهه يارىزانى بەرامبەر.
- 3- راگرتنى هيرشى بەرامبەر.

گرنگترين ياساكانى بۆكسىن

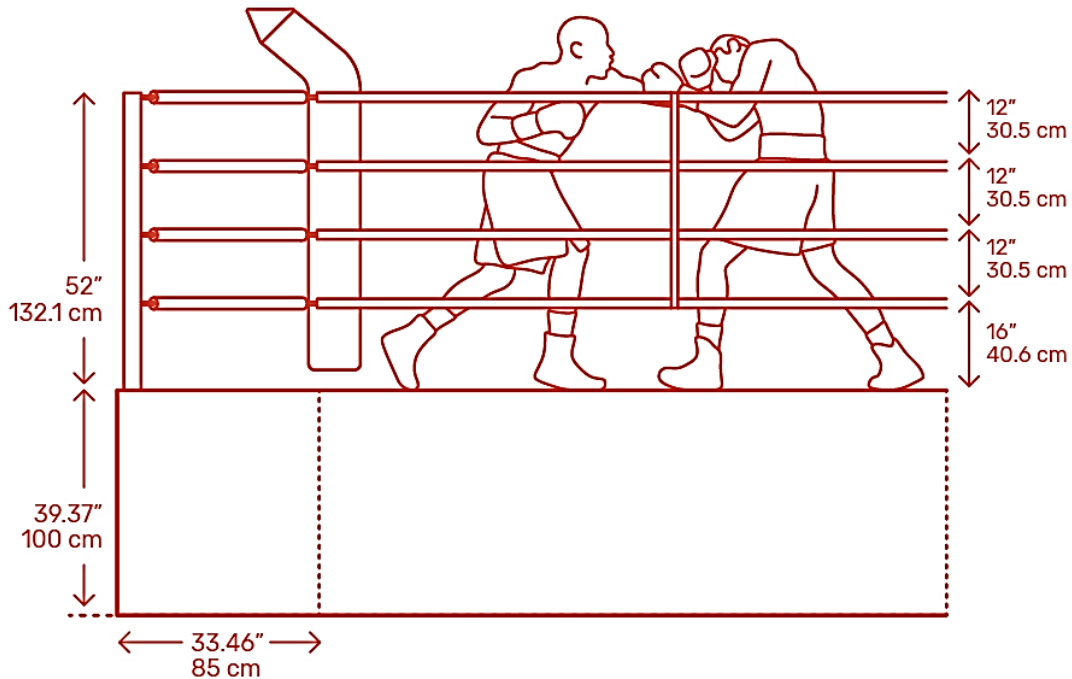
حەلەبە

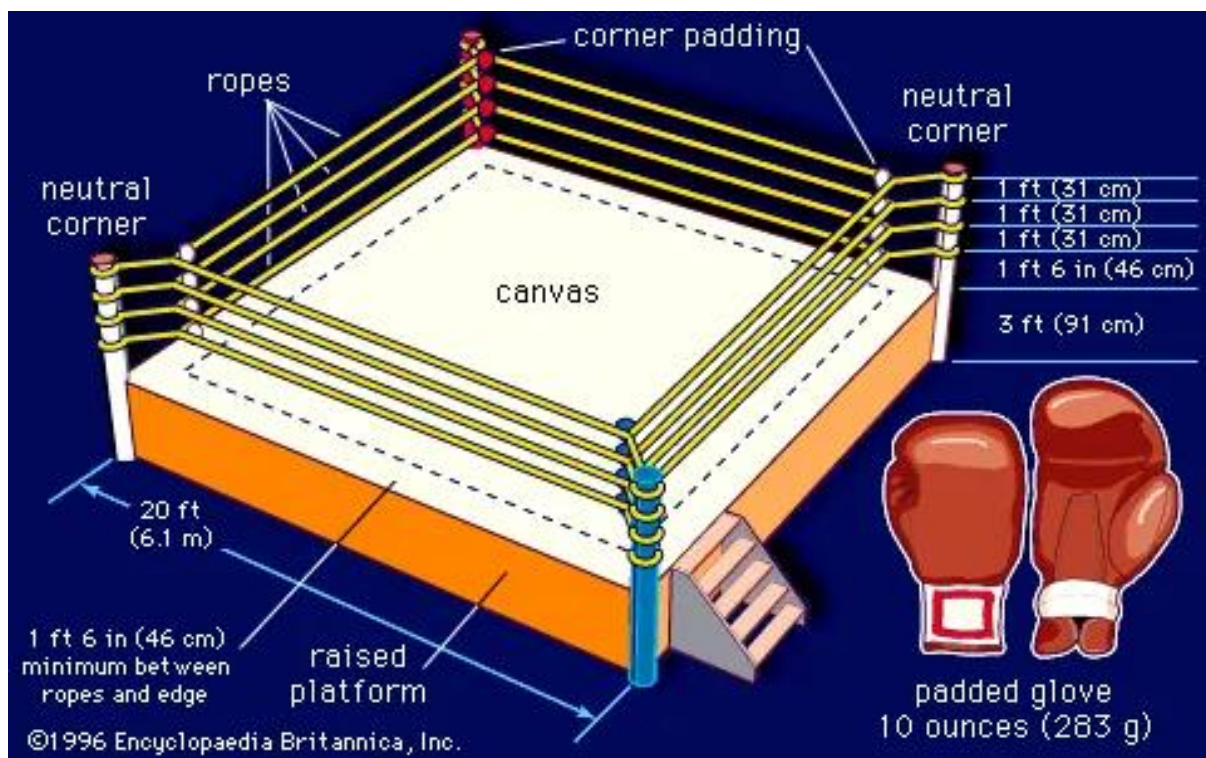
حەلەبە ، چوارگۆشەيە (610×610 سم) ۵. چوار دەورەى بە پەت ديارىكراوھ . بەرزى حەلەبە 91-122 سم . ئەرزىيەكەى بە ماددەيەكى ساف داپۆشراوھ ، 2 گۆشەى حەلەبەكە بەرەنگى (سوور)و(شىن) ۵ .

ئەو دوو رەنگەش تايبەتە بە شوينى ياريزانانە . دوو گۆشەكەى ديكەش بەرەنگى سىپى داپۆشراون و پياندەوترىت گۆشەى بيلايەن .

گورىسەكانى حەلەبە 3 يان 4 ريز دەبىت بەرزىيەكانىش (40.6,71.1,101 و 132 سم) .

Dimensions.Guide Boxing Ropes





قالدرمه

ھەر ھەلەبەيەك 3 قالدرمەى ھەيە 2 يان بۇ ياريزانان و يەككىيانىش بۇ دادوھرو و دكتور تەرخان كراوھ.

دەستكىشى بۆكس : ھەموو دەست كىشەكانى بۆكسىن دەيىت لەلايەن يەككىتى نىودەولەتى بۆكسىن داين بكرىت و نايىت ھىچ ياريزانىك دەستكىشى تايبەتى بە خۇى بەكاربىنىت.

كىشى دەست كىشەكانى بۆكسىن :

ا- تا كىشى 67 كگم (ناوھند) دەيىت 227 كگم بىت.

ب- لە 67 كگم زياتر , دەيىت كىشى 284 كگم بىت بۇ يەك تاك دەست كىش.

باندج

ياريزان بۆى ھەيە باندج بېھستىت بەمەرچىك درىژىيەكەى لە 250 سم زياتر نەبىت وپانىيەكەشى 5 سم بىت. وھەروا دەكرىت بە پلاستەرىكى 7.5 سم وبە پانى 2.5 سم باندجەكە جىگىر بكات.

پۆشاك (جل وبەرگ)

- ياريزانان دەتوانن پىلاوى ملدار يان بەبى مل , بەكار بىنىت وبەبى پاژنە وبەبى بزمار+گۆرەوى +شۆرت تا نيوەى ران داپۆشيت +فانىلەى بى قول.
- پارىزەرى ددان: دەبىت ياريزان پارىزراوى ددان بەكار بىنىت بۇ پاراستنى ددانى ياريزان .
- پارىزەرى كۆئەندامى زاووزى, تايبەتە بە پاراستنى ياريزان لە مشى ناياسايى .
- پارىزەرى سەر , بۇ پاراستنى دەم وچاو وسەرى ياريزان .

پىداويستىيەكانى ھەلەبە

- 2 قاپى بچوك بۇ دانانى پىداويستى پزىشكى .
- 2 كورسى بچوك بۇ دانىشتنى ياريزانان لە نىوان خولەكان .
- 2 سەتل و 2 بوتلى ئاۋ .
- ژمارەيەك لە كورسى ومىز بۇ بەرىۋەبەران وقازىيەكان .
- جەرەس . -كاترمىرى وەستان . -جانتايەكى فرىاگوزارى سەرەتايى .

2 دەست كىش .

2 پارىزەرى سەر .

ئىسفنەنج .

كېشى يارىزانان له پالەوانىتيهكان

48- كگم مېشوو له ى سووك.

52- كگم كېشى مېشوو له.

57- كگم كېشى كه له شير.

63- كگم كېشى سووكى ناوهند.

69- كگم كېشى ناوهند.

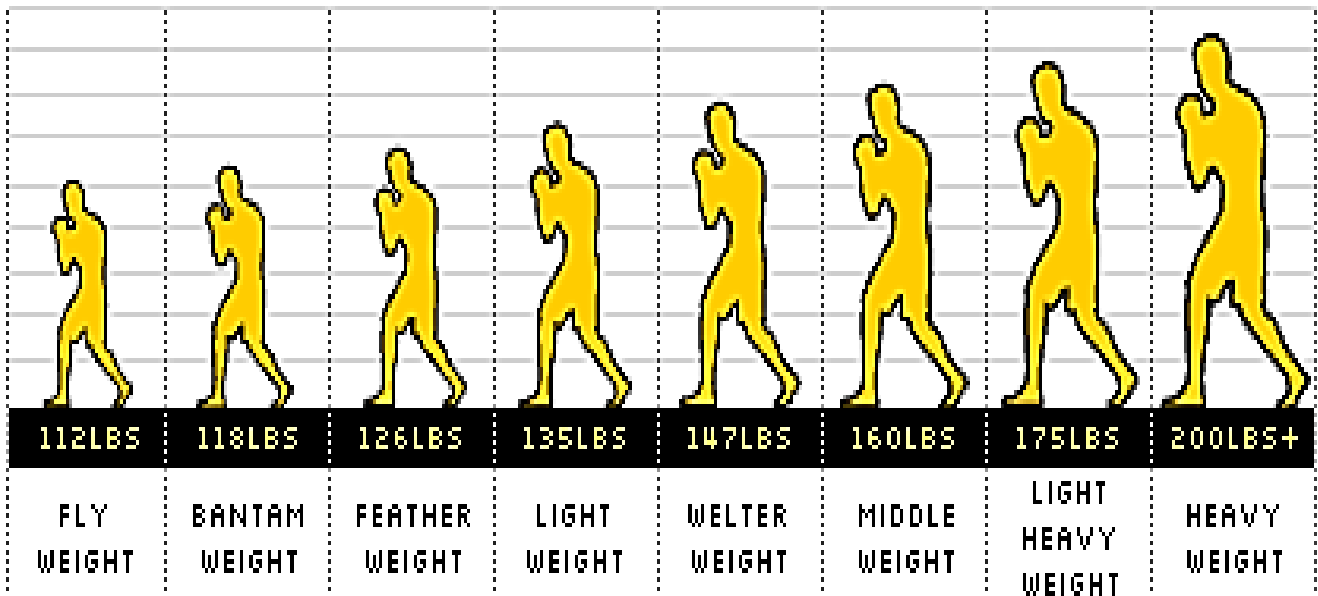
75- كگم كېشى ناوهراسىت.

81 كگم كېشى سووكى قورس .

91 كگم كېشى قورس .

91 كگم وبه سه ره وه كېشى سه رووى قورس .

CLICKABLE GUIDE



پرۇسەى كىشانى ياريزانان

- 1- دەبىت ھەموو ياريزاناي بەشداربوو لە رۇژى يەكەمى پالەوانىتتییەكە لە كاتژمىر 8-10 ى بەيانى ئامادە بن , و 9-10 ى بەيانى رۇژانى ترى پالەوانىتتییەكە . يارىيەكان دواى 3 كاتژمىر لە كىشانەكە دەست پىدەكات .
- 2- ھەموو ياريزانان دەبىت لە رۇژانى يارىکردن دووبارە خۇيان بكىشەنەوہ , وتەنھا بۇ يەك جار دەبىت .
- 3- بەر لە كىشانى ياريزان , دەبىت لە پىشدا راپۇرتى پزىشكى ھەبىت .
- 4- ھەر ياريزانىك ئامادەى پرۇسەى كىشان نەبىت , ئەوہ بە دۇراو دەژمىردىت .
- 5- دواى كىشانکردنى ياريزان كارتىكى پىدەدرىت كە تىايدا ژمارەى كىشانەكە و راپۇرتى پزىشكى تىدا دەنوسرىت .

تىرو پشكى يارىيەكانى بۆكسىن

- تىر و پشكى ھەر كىشىك بەجيا دەبىت و اباوہ كە لە كىشە سووكەكان دەبىت .
- بۇ زانىنى ياريزانە دواكە وتووەكان (مۆجلين) بە پىوہرى 4,8,12,16 دەبىت .
- بۇ نمونە: ئەگەر ژمارەى ياريزانان لە كىشى قورس 10 بوو, ئەوہ لە 16 كەم دەكرىتەوہ .
- 6=10-16 ژمارەى دواخراوہكانە .
- وہرەوہا بۇ زانىنى ژمارەى يارىيەكان , ئەوہ كەم 1 دەكرىت .
- 9=1-10 ژمارەى يارىيەكان .

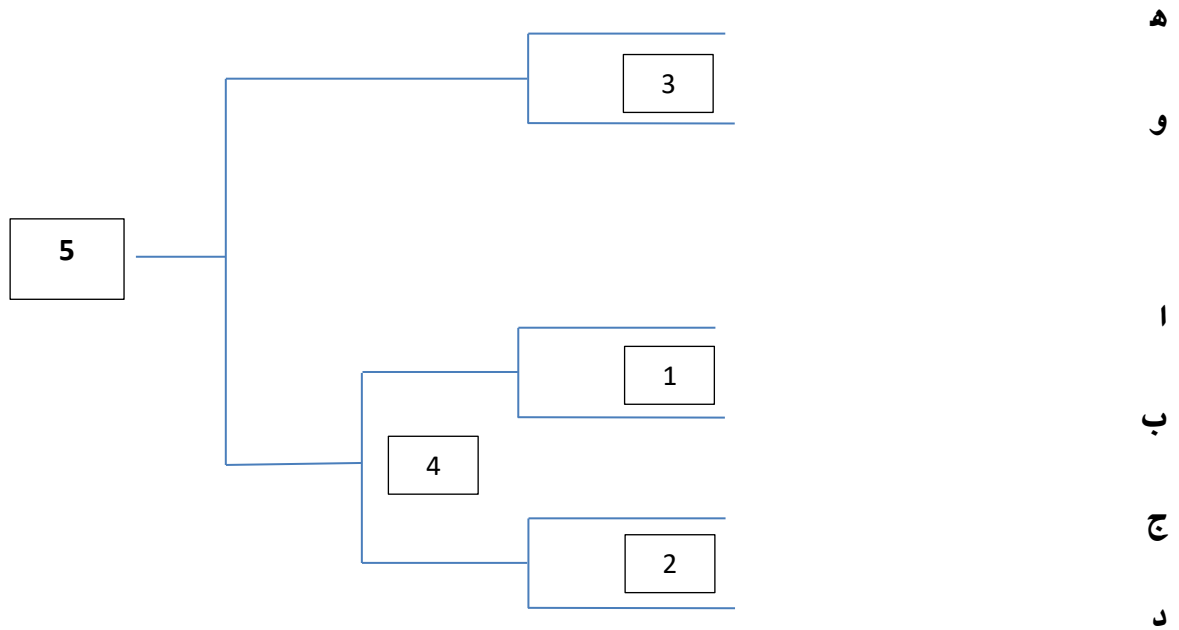


نمونه يهكى ديكه :

ئەم جارەيان 6 ياريزانانن

1-ژمارەى ياريزهكان -1

2-ژمارەى دوواخراوهكان 8-6



جەولەكان

لە پالەوانىتېيەكانى ئۆلۆمپى وجيھانى 3 جەولەيه ,ماوہى ھەر جەولەيه كيش 3 خوولەكە ,لەگەل يەك خوولەك پشوو لە نيوان جەولەكان.

راھينەر

-ھەر ياريزانىك مافى ئەوہى ھەيه كە راھينەريك و ياريدەدەرى لەگەل بىت .لە نيوان جەولەكان راھينەر بوى ھەيه بچيتە ناو ھەلەبە بۇ پيدانى ناموزگارى و نايبت بەھيچ شيوہيهك لەكاتى ياريکردندا كەس لەناو ھەلەبەكە بىت جگە لە ياريزان و ناوبزثيوان .



قازىيەكان يارىيەكە لە لايەن 3 قازىيەوہ خالبەند دەكرىت و ھەرىيەككىيان 10 خال دادەنىت.