

آموزش تاکتیک پیروزی در مبارزه تکواندو

مدیر تولید محتوا ✅📌 خواندن این مطلب ۳ دقیقه زمان میبرد



لیست مطالب



مبارزه و یا کیوروگی چیست ؟

تکواندو دارای دو بخش اصلی مبارزه (کیوروگی) و (پومسه) است. مبارزه، بخشی از تکواندو است که در آن با حرکات پا و دست، از خود دفاع یا به حریف حمله می کنیم. تاکتیکها و استراتژیهای پیروزی در تکواندو بسیار مهم هستند و باید به طور هوشمندانه از آنها استفاده شود.

آموزش نحوه پیروزی در مبارزات ؟

نکاتی که در زیر میاد همش تجربیات سال ها مبارزست پست خوب بخونشون 😊.



۱. رعایت قوانین:

قدم اول برای تبدیل شدن به یک مبارز خوب دونستن قوانین مبارزه (کیوروگی) هست. افرادی که از قوانین با خبرن میتونن تصمیم گیری های هوشمندانه تری داشته باشن و حتی از اونا به نفع خودشون استفاده کنن ☒.

ما پیشنهاد میکنیم برای یادگرفتن قوانین مبارزه تکواندو حتما از [این صفحه](#) بازدید کنید.

توجه کنید که ندونستن قوانین باعث گرفتن اخطار های زیاد میشه که این می تونه حتی باعث حذف شدن شما از مبارزه بشه و حریفتون به عنوان برنده بازی اعلام بشه که این اصلا خوب نیست ☐.

۲. تکنیک های پر امتیاز:

تکنیک های چرخشی مخصوصا اونایی که به سر برخورد میکنه امتیاز بالایی داره و اجرای درست و به موقع یکی از این حرکات باعث میشه کلی از حریف جلو بیافتی پس استفاده از تکنیک های چرخشی رو فراموش نکن.

۳. نرخ تبدیل به امتیاز:



سعی کنید به قول معروف الکی پا نندازین و به جاش تمرکز کنید و نرخ تبدیلتون رو بالا ببرین. حالا این یعنی چی؟ یعنی اینکه از تعداد تکنیک کمتری امتیاز بیشتری بگیرین و با این فرمول کمتر خسته میشین و یک قدم دیگه از حریفتون جلو می افتید ✓.

۴. مشت:

مشت توی تکواندو درسته کمترین امتیاز رو داره ولی میتونه خیلی کمک کننده باشه چطور؟ برای مثال آخر راند بازی هست و امتیاز های شما براره توی این لحظات آخر با یک مشت میتونین اون راند رو برنده بشین البته نه هر مشتی ! .

مشتی که امتیاز آور باشه باید:

۱. داخل ناحیه مجاز هوگو بوخوره

۲. با کیهاپ بلند زده بشه

۳. از مبدا درست شروع به حرکت کنه

۴. قدرت لازم برای گرفتن امتیاز رو داشته باشه

با رعایت نکات بالا شما میتونی یک مشت امتیاز آور بزنین ✓.

این تکنیک رو دست کم نگیرین چون یک مشت پر قدرت میتونه حریفتون رو ناک داون کنه 🤖 .

۴. سرسخت باش:

باید توی مقابله با حریفتون قاطع باشی ولی چطوری؟ :

شما میتونین با کیهاپ های بلند حریفتون رو بترسونین که این باعث میشه از لحاظ فکری حریف به هم بریزه و تمرکزش از بین بره. این طوری حساب کار دست حریف میاد و شما میتونین برنده بازی باشید ✅.

۵. داخل زمین موندن:



هم بیرون رفتن از زمین بازی و هم دوقدم عقب نشینی هر دو یک خطا داره پس وقتی که به گوشه های زمین میرسید بچرخین و به مرکز زمین نزدیک تر بشید.

البته این یکی از قوانین مبارزه هست که کامل اون رو میتونید توی مقاله قوانین کامل کیوروگی که بالاتر هم بهش اشاره شد ببینین ✅.

۶. تیزو فرز بودن! :

باید تمیرین کنی تا بتونی در کسری از ثانیه واکنش نشون بدی و اگه یه لحظه گارد حریف باز شد امتیاز بگیری یا اینکه اگه حریف برای ضربه چرخه شی چرخید سریع با یک کف حمله رو دفع و حریفو زمین بزنی 😎.

۷. شِگَرِد :

منظورم از شگر همون تکنیک اختصاصیو منحصر به فردی که توش خیلی مهارت داریو با تمرین زیادت رو اون تکنیک خاص میتونی حریفو با یکیش ناک داون کنی.



چندتا از تکنیک های خوب برای این کار:

۱. دیت چاگی

۲. مشت

۳. مومدولیو

۴. کف

همه این تکنیک ها قدرت ناک کردن حریفو دارن پس دست کم نگیرشون.

۸. کم کردن آسیب دیدگی :



ببینین بعضی وقت ها شما به حریف هایی میخورین که یه جورایی میشه گفت چقرو بد بدنن و خیلی ممکنه در طی مبارزه آسیب ببینید!، راه حلش رعایت این نکات پایینه ☒ :

۱. توی گارد حریف پا ننذارید

۲.توی حملات حریفتون برای دفاع ساق نگیرین(یعنی بالا آوردن زانو) که خطا هم هست

۳.وقتی هوگو حریف بستس به سر حمله کنید نه اینکه انقدر بزنین تو هوگو که هم پاتون داغون شه و هم دست حریف

نتیجه گیری:

این نکات تجربی ای بود که من طی این سال ها بهش رسیدم و اگه برات مفید بودن مارو حمایت کن تا به این نکات اضافه کنیم★