

كتاب أسرار

(الجزء الثاني)



**Captain
Rock
Almasry**



أسرار فن الدفاع عن النفس
والتي لم تعرفها من قبل.
والفرق بين الالعاب القتالية
والدفاع عن النفس

اعداد وتقديم وتأليف / كابتن روك المصري

كابتن
روك
المصري

**Captain
Rock
Almasry**

اعداد
وتقديم
وتأليف

أسرار فن الدفاع عن النفس
والفرق بين الدفاع عن النفس
والالعاب القتالية مثل الكونغ فو والكاراتيه
وأسرار لم تعرفها من قبل ولن تعرفها
غير في هذه النبذة القصيرة فقط
مع اسرار الدفاع عن النفس واسرار
....الكونغ فو والكاراتيه والأيكيدو الخ
الكتاب لكل الأعمار السنوية

هذه النسخة القصيرة من تقديم /

المدرّب الكبير صاحب ومخترع لعبة ضربات

الصخر للدفاع عن النفس واول مدرّب مصارعة

محترفين في العالم العربي

المدرّب / **كابتن روك المصري**

للاسئلة والاستفسار

01094639082



كابتن روك المصري

CAPTAIN ROCK ALMASRY

ماهو الفرق بين الكونغ فو والكاراتيه الخ...؟ وبين الدفاع عن النفس -

وهل الالعاب القتالية مثل الكاراتيه هي العاب للدفاع عن النفس ؟
نرى أن بعض او اغلب الناس يظنون ان الالعاب القتالية او ما
تسمى بالعب الدفاع عن النفس انها للدفاع عن النفس ولا يعرفون
الفرق بين الاثنين بسبب المسمى للالعاب القتالية بـ العاب الدفاع
عن النفس

اولا على سبيل المثال لعبة الكاراتيه تسمى بـ لعبة دفاع عن النفس
وهي لا علاقة لها اطلاقا بالدفاع عن النفس بل هي رياضة قتالية
فقط وتستخدم داخل النادي وارض التدريب والبطولات فقط.
ولا تستطيع ان تدافع بها عن نفسك في الشارع ضد شخص ما
حتى ان كان هذا الشخص لا يمارس اي نوع من انواع الرياضة
وهذه الرياضات تعتبر رياضة قتالية بين لاعب ولاعب فقط.
مثل اي رياضة اخرى لكن الدفاع عن النفس هو:
ليس لعبة بل فن دفاع عن النفس كي تدافع عن نفسك ضد اي
شخص في الشارع وفي وقت الخطر او عندما تتعرض للسرقة او
للضرب او لأي سبب والدفاع عن النفس يستخدم فقط في اوقات
الخطر وليس في اي وقت ولا في مراكز التدريب
بل هو عبارة عن شئ تحمي به نفسك فقط .

الدفاع عن النفس :

هو فن تستطيع به ان تدافع عن نفسك في اي زمان ومكان مهما كان جسديك ضعيف ويستطيع تعلمه البنات والاولاد والكبار والصغار ولا يحتاج لقوة جسدية او قوة عضلية بل تستطيع ان تدافع عن نفسك ضد : اي لاعب فنون قتالية مثل الكاراتيه وضد لاعبي كمال الاجسام فقط تحتاج الي تدريب مستمر. من مميزات فن الدفاع عن النفس انك تستطيع ان تدافع عن نفسك ضد شخص يحمل عصا او سلاح او شخص يمسك بقوة وبدون الحاجة الي بذل مجهود وبسهولة تستطيع ان تدافع عن نفسك اذا كان : شخص يمسك شخص يقوم بضربك ب الايدي والارجل او يحمل سلاح وهذه مميزات موجود في فن الدفاع عن النفس فقط وليست في كثير من الفنون الاخرى .



لا تدع احد يضحك عليك ويقول لك ان الكاراتيه او الكونغ فو ساندا دفاع عن النفس

ليأخذ منك اشتراكات وانت لا تعلم انه ليس دفاع عن النفس
يوجد قليل من المدربين في مصر الذين يعلمون فنون الدفاع عن النفس
والباقي يعلم الكونغ فو ساندا او الكاراتيه لاخذ الاشتراكات او لحبه في اللعبة
لكن انت من يختار وليس المدرب
اختر ماذا تريد ان تكون وماذا تريد ان تفعل
بالمناسبة البعض يظن ان الكونغ فو او الكاراتيه يجعله مثل جاكى شان وپروس لى
او هى اللعبة التى يمارسها جاكى شان وپروس لى
بل ليست كذلك

هذا الكلام ليس للتقليل من شأن المدربين . بل لتوعية اللاعب
وكى يعرف ما الذى سيراه فيما بعد
كى لا يضيع وقته فى شى يعتقد انه ما يريده وعندما ينتظر طويلا
يرى انه اضاع وقته بدون فائدة



وايضا سأقول لكم ان العاب الكاراتيه والكونغ فو وامثالهم ليست سيئة
بل هي العاب جميله وتفيد لمن يريد ان يمارس الرياضة
وان يدخل في مسابقات وبطولات
والآن انت تعرف ما الفرق بين هذه الالعاب والدفاع عن النفس
وفي النهاية الرياضة شئ رائع يعطيك المزيد من الطاقة والنشاط
ويجعل حياتك افضل

اذا قرأت هذه النبذه فأعطاها لصديقك هدية لكي يقرأها ويستفيد مثلك

مع كل شكري وتقديري لك لقراءة هذا الكتاب واتمنى لك التوفيق
والنجاح الدائم

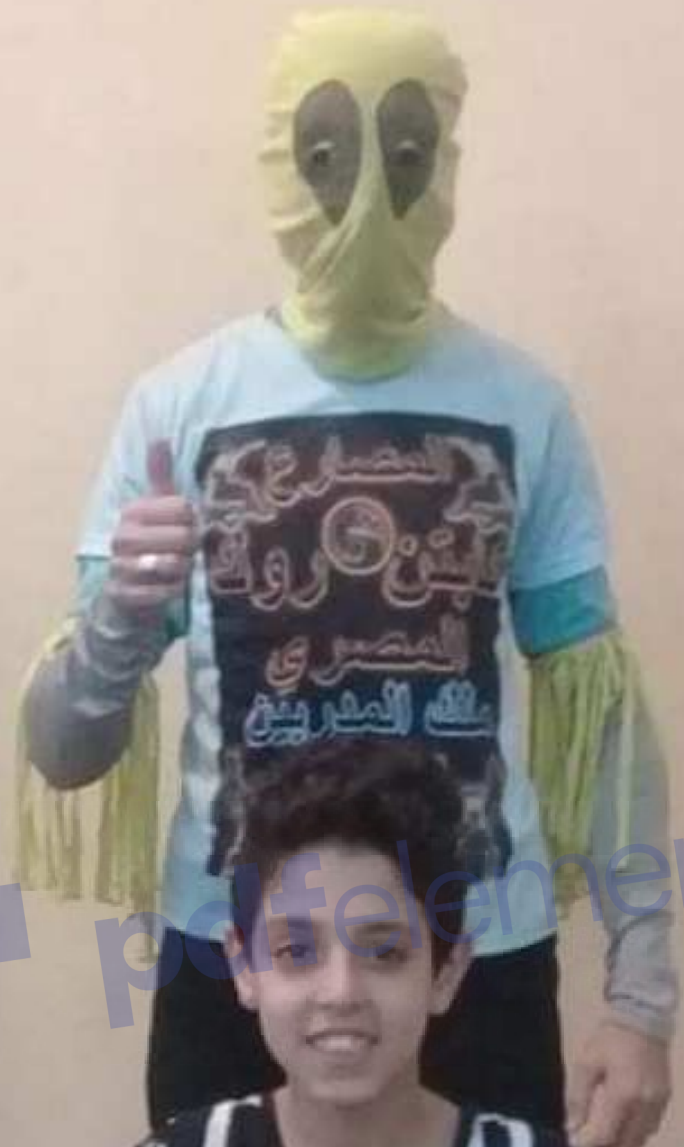
مع تحيات / كابتن روك المصري

01094639082



كابتن روك المصري
Captain Rock Almasry
01094639082





pdfelement







كابتن روك المصري

CAPTAIN ROCK ALMASRY

