

در یک مقدمه کوتاه احسان و نیما برای اینکه بیشترین بهره را از دوره آموزشی مقدماتی دفاع شخصی ببینید به این اشاره می‌کنند که طی دوره به جزییات گفته شده باید توجه کنید و صبور باشید و تکنیک‌ها را به آرامی انجام دهید و نیازی به سرعتی و قدرتی انجام دادن آن‌ها در سطح مقدماتی نیست.

۱. دوره آموزشی مقدماتی دفاع شخصی با احسان و نیما چیه و از چه سبکیه و برای چه کسانی مناسب هست؟

- در چند فصل تکنیک‌های ضروری و مهم و پایه دفاع شخصی آموزش داده شده است.
- دفاع شخصی سبک جوجیتسو برزیلی آموزش داده شده است. دفاع شخصی جوجیتسو برزیلی ثابت کرده است که موثرترین و انسانی‌ترین سیستم دفاع شخصی است، تنها سیستمی که در آن یک فرد کوچک تر می‌تواند در برابر مهاجمی ورزشکارتر، بزرگ تر و قوی تر با موفقیت دفاع کند و یا به سختی شکست بخورد.
- تکنیک از منابع معتبر گردآوری شده است و حاصل ده سال فعالیت مستمر در حوزه آموزش دفاع شخصی است.
- در سطح مقدماتی با این فرض آموزش داده شده که یادگیرنده هیچ تجربه قبلی در ورزش‌های رزمی ندارد و هر کس می‌تواند بدون توجه به توانایی‌های ورزشی، مرد و یا زن حتی بدون محدودیت سنی آموزش ببیند.

۲. چه چیزی دوره آموزشی مقدماتی دفاع شخصی جوجیتسو برزیلی با احسان و نیما را منحصر به فرد می‌کند؟

- این دوره آموزشی است که شما را تا رسیدن به نتیجه همراهی می‌کند و صرفاً یک پکیج آموزشی نیست و به واسطه پشتیبانی یک ساله و آزمون‌هایی که بعد از هر فصل آموزشی در نظر گرفته شده در کنار شما هستیم.
- افرادی که با جدیت این برنامه رو دنبال می‌کنند و در آزمون عملکرد مثبتی نشان می‌دهند به صورت منتخب دعوت به جلسات آموزش حضوری و برنامه‌های ویژه ای می‌شوند.
- دوره آموزشی با بهترین کیفیت صدا و تصویر توسط عوامل شایسته سینما ضبط و تدوین شده است تا ارزش توجه و نگاه بزرگواران و علاقه‌مندان به دفاع شخصی را داشته باشد.
- پیگیری کاربران علاقه‌مند و با انگیزه توسط تیم آموزشی و پشتیبانی
- کیفیت بالای آموزشی

۳. چگونه شروع کنیم و کجا تمرین کنیم و چه چیزی بپوشیم؟

- می توانید در محل تمرین شخصی در منزل و محل کار شروع به یادگیری کنید
- هر درس شامل چند بخش هست ابتدا بخش های آموزشی را ببینید و لازم بود برای درک بهتر تکنیک ویدئو رو عقب تر ببرید و مجدد ببینید در حین آموزش پیشنهاد می کنیم پی دی اف راهنما را پرینت شده آماده داشته باشید و بعد از هر بخش آموزشی ویدئو رو متوقف کنید و خوب تمرین کنید و بعد از درک و یادگیری تکنیک ادامه بخش های آموزشی را تماشا کنید
- توصیه می شود حداقل دو روز در هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طبق روند پیشنهادی ما تمرین کنید (توجه کنید شما اگر بروید باشگاه بدنسازی و صبح تا شب مشغول تمرین باشید لزوما نتیجه نمی گیرید بلکه با تمرینات پیوسته در طول هفته به نتیجه می رسید. یادتون باشه در تمرینات ورزشی استمرار مهم تر از شدت هست پس لطفا دو تا سه روز در هفته طبق روال گفته شده در جدول زیر آموزش ببینید و تمرین داشته باشید تا نتایج در نظر گرفته شده در هر فصل آموزشی حاصل شود)

روز ۱	درس ۱	مرور ۱	روز ۱۴	درس ۵	مرور ۲
روز ۲	درس ۱	مرور ۲	روز ۱۵	درس ۶	مرور ۱
روز ۳	درس ۲	مرور ۱	روز ۱۶	درس ۵	مرور ۳
روز ۴	درس ۱	مرور ۳	روز ۱۷	درس ۶	مرور ۲
روز ۵	درس ۲	مرور ۲	روز ۱۸	درس ۷	مرور ۱
روز ۶	درس ۳	مرور ۱	روز ۱۹	درس ۶	مرور ۳
روز ۷	درس ۲	مرور ۳	روز ۲۰	درس ۷	مرور ۲
روز ۸	درس ۳	مرور ۲	روز ۲۱	درس ۸	مرور ۱
روز ۹	درس ۴	مرور ۱	روز ۲۲	درس ۷	مرور ۳
روز ۱۰	درس ۳	مرور ۳	روز ۲۳	درس ۸	مرور ۲
روز ۱۱	درس ۴	مرور ۲	روز ۲۴	درس ۸	مرور ۳
روز ۱۲	درس ۵	مرور ۱	روز ۲۵	آزمون و بازبینی	
روز ۱۳	درس ۴	مرور ۳	روز ۲۶	آزمون و ارسال	

- در صورت امکان از تشک های کشتی و گراسینگ و یا تاتامی استفاده کنید
- لباس ورزشی راحت بپوشید

۴. حریف تمرینی را چه کنیم؟

- زمانی که تنها هستید از تمرینات انفرادی که در ویدئو توضیح دادیم و مثال زدیم استفاده کنید که توصیه می کنیم از آدمک تمرینی دفاع شخصی هم کمک بگیرید.
- شریکی پیدا کنید که به اندازه شما علاقه مند به یادگیری تکنیک های دفاع شخصی باشد و به شروط آموزش سطح مقدماتی توجیح باشد.

۵. نکات ایمنی را چگونه رعایت کنم؟

- قبل از هر درس خود را گرم کنید
- به آرامی به مفاصل فشار وارد کنید
- به منظور جلوگیری از آسیب به محض احساس فشار در مفاصل تب کنید و تسلیم شوید
- خیلی آهسته پیش بروید و روی جزئیات تمرکز کنید
- مقاومت باید در دوره مقدماتی حداقل باشد و در دوره های متوسط به تدریج افزایش یابد
- مسئولیت آسیب و تمرین ایمن فقط در دوره های حضوری و خصوصی با مربی حرفه ای امکان پذیر هست. ما این حق را داریم که در برابر هر گونه آسیب احتمالی توسط شما یا حریف تمرینیان در حین آموزش آنلاین سلب مسئولیات داشته باشیم.

۶. تفاوت اصلی بین ورزش جوجیتسو برزیلی و دفاع شخصی جوجیتسو برزیلی چیست؟

دفاع شخصی جوجیتسو برزیلی تمرین کنندگان را قادر می سازد تا حملات همه جانبه حریف بزرگ تر و قوی تر را شکست دهند به همین دلیل جزئیات بسیار مهم هستن اما معمولا هدف ورزش جوجیتسو برزیلی پیروزی در برابر حریف به اندازه مشابه و هم وزن در یک مسابقه تحت نظارت و کنترل شده است و داشتن بدنی آماده مهم هست. اکثر باشگاه های جوجیتسو برزیلی به طور کامل تکنیک های خیابانی را از برنامه خود حذف کرده اند تا زمان بیشتری را برای تمرین تکنیک هایی که منجر به پیروزی در سیستم امتیازی، قوانین و کلاس های وزنی ورزش می شوند در نظر بگیرند.

تفاوت اصلی این است که دفاع شخصی جوجیتسو برزیلی شامل طیف گسترده ای از تکنیک های دفاع شخصی برای مقابله با بسیاری از موقعیت های خطرناک است، در حالی که ورزش جوجیتسو برزیلی هنر گراپلینگ مبتنی بر رقابت است که امروزه رایج است.

۷. آزمون دوره به چه صورت است؟

- در بخش شبیه سازی تکنیک هر درس، روتین های شبیه سازی شده ارائه شده که در بخش آزمون آنها را به ترتیب باید انجام بدید و برای ما در وب سایت آکادمی بفرستید و به واسطه آن ما می توانیم ارزیابی دقیقی از آموزش شما داشته باشیم و شما را تا گرفتن نتیجه همراهی کنیم.

۸. نحوه خرید دوره و استفاده از آن به چه صورت است؟

- با یکبار خرید دوره، دو نفر می توانند از دوره استفاده کنند و هر دو یار تمرینی با یک اکانت آزمون بدهند.
- در صورت استفاده بیش تر از دونفر، نفر سوم به بعد به استثنای اعضای درجه یک خانواده برای آزمون هزینه دوره را باید بپردازند.
- با گوشی هوشمند و یا تبلت و رایانه میتونید دوره آموزشی را در وبسایت به راحتی مشاهده کنید و کیفیت تصویر را هم با توجه به سرعت اینترنت تان انتخاب کنید و شما دائما نیاز به اینترنت دارید. دوره به صورت دانلودی نیست و فقط تا یکسال در پنل کاربری شما در قسمت محصولات دیجیتال آماده استفاده است.

۹. سخن آخر

قول می دهیم بهترین و کارآمد ترین تکنیک ها رو آموزش ببینید و بعد از گذروندن فصل های آموزشی در سطوح مقدماتی تا پیشرفته پتانسیل شما برای دفاع از خودتان با قبولی در آزمون هر فصل آموزشی افزایش قابل توجهی یابد. توجه داشته باشید ما در دوره های دفاع شخصی دعوای خیابانی یا خشونت یاد نمی دهیم و تشویق به زد و خورد نداریم. قصد ما آموزش علمی ترین و انسانی ترین و به روزترین و ثابت شده ترین و مهم تر از همه رفرنس دار ترین و استاندارد ترین تکنیک های دفاع شخصی است که شما را با توانمندی های بدنتون برای دفاع از خود آشنا می کند و باعث افزایش اعتماد به نفس می شود و در نهایت دفاع شخصی جوجیتسو برزیلی شما را تبدیل به انسان بهتری می کند. ما به کیفیت و عمق آموزشی تکنیک ها باور داریم و به کمیت تکنیک های اهمیت نمی دهیم و اعتقاد داریم شما آنقدر وقت ندارید که هر تکنیکی رو تمرین کنید پس لطفا انتظار آموزش تکنیک های فراوان بدون در نظر گرفتن عمق و کیفیت آنها و نداشتن رفرنس معتبر را از ما نداشته باشید.

* خوشحال می شویم انتقادات و پیشنهادات خودتان و سوال هایتان رو از طریق راه های ارتباطی با ما در میان بگذارید و حتی می توانید قبل از تهیه دوره از طریق پر کردن فرم مشاوره در وبسایت آکادمی مشاوره بگیرید.

موفق و پر توان باشید







