

به نام خدا

کتاب جامع کاراته

مؤلف: علیرضا صدیقی

سرشناسه : صفری، علیرضا، ۱۳۴۱-
 عنوان و نام پدیدآور : کتاب جامع کاراته/ مؤلف علیرضا صفری
 مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۶۲-۶
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : کاراته
 رده انجمن کتابخانه : ۳/۱۱G۷ ۱۳۹۱ ک ۲ ۶۶ ص/
 ردیف ملی : ۸۱۵۳/۷۹۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۵۲۲۵۶

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب : کتاب جامع کاراته
 مؤلف : علیرضا صفری
 ناشر : انتشارات آوای ظهور
 نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۲
 تیراژ : ۱۱۰۰ نسخه
 چاپ و صحافی : سعید دانش
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۶۲-۶
 قیمت : ۵۰۰۰۰ ریال

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عضو دانش -
 پلاک ۱۳۳۲ - طبقه زیرین - کتابفروشی فجر تهران - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف -
 واحد ۵ - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

مقدمه

تاریخچه کاراته

تاریخچه کاراته در ایران

اسامی روسای فدراسیونها از ابتدا

آیا کاراته یک هنر است

قوانین، مقررات و تعریف کاراته

کاتاهای اجباری فدراسیون کاراته

تاریخچه مسابقات کاراته ایران و جهان

سبک‌های مختلف کاراته

سبک‌های کنترل

شوتوکان

شوتوکان jska

شوتوکان jks

شوتوکان ساساکی ها

شوتوکان w. s. k. f

۷

۹

۱۱

۱۴

۱۵

۱۵

۲۲

۲۵

۳۷

۳۸

۴۱

۴۴

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹	شیتوریو کاراته
۵۲	شیتوریو شیتوکای
۵۴	شیتوریو شوکوکای
۵۶	شیتوریو شوکوکای یونیون
۵۶	شیتوریو شوبوکان
۵۸	شیتوریو jks
۵۹	شیتو و ایتوسکای
۶۱	گوجو
۶۴	گوجوریو کیناواوی
۶۵	گوجوریو سی واکامی
۶۶	واداریو
۶۸	شورین ریو
۷۰	کان دن ریو دو کاراته
۷۱	مختصری در باره فرهنگ ریو دو کاراته ایران
۷۲	ایشین ریو
۷۵	ایشین ریو اوکیناواوی
۷۶	سبک‌های غیر کترلی
۷۷	کیوکوشین کای کاراته
۸۰	تاریخچه کیوکوشین در ایران
۸۱	کیوکوشین ماتسویی
۸۲	کیوکوشین ماتسوشیما
۸۴	کیوکوشین رویاما
۸۶	کیوکوشین IFK
۸۷	کیوکوشین بین الملل
۸۹	کیوکوشین تزوکا
۹۰	کیوکوشین ایران
۹۱	آشی هارا
۹۴	دای دو جو کو
۹۵	کن شین کاراته
۹۷	سی دو کان کاراته
۹۹	شین دن

۱۰۱

۱۰۲

۱۰۳

۱۰۹

پرفکت کاراته

بودوکای

تامی شی واری

منابع

www.ketab.ir

سیدم به روح پرفتوح شهدای اسلام به
مهره ۴۸۰۰۰ هزار شهید ارتش ج.ا.ا.

با تشکر ویش از اسبید بزرگوارم
کانچو محسن آشور و امیر سرتیپ
دکتر علی مجدآرا که در مراحل مختلف
زندگی ورزشی و خدمتی به این
آنان بسیار بهره برده ام

مقدمه

یکی از مشکلاتی که علاقه مندان و ورزشکاران ورزش های رزمی خصوصا ورزش رزمی کاراته با آن روبرو هستند انتخاب سبک می باشد. امروزه شاهد هستیم ورزش کاراته در سراسر جهان و منجمله کشور عزیزمان ایران هستیم که به طبع آن افزایش سبک های مختلف و انشقاق در این رشته را در پی داشته است. کشور ژاپن مهد کاراته دنیاست ولی در حال حاضر علاوه بر سبک های مختلف ژاپنی شاهد گسترش سبک های متفاوت اروپایی و آمریکایی هستیم که هیچ سبختی با روح کاراته نداشته و فقط لفظ کاراته را به یک می کشند. گستردگی این امر فراگیران این رشته را با چالش روبرو نموده به نحویکه ممکن است چندین سال در رشته ای فعالیت نمایند در حالیکه از فواید و روح کاراته سیراب نگردند. لذا بر آن شدیم تا با معرفی سبک های اصیل و مجاز تحت پوشش فدراسیون کاراته ج.ا.ا در دو قسمت کنترلی و غیر کنترلی علاقمندان و هنرجویان را در جهت انتخاب سبک مورد علاقه یاری نمائیم.

در این رهگذر سعی شده علاوه بر معرفی موسس و تاریخچه پیدایش سبک و همچنین فلسفه و محاسن و نقاط قوت آن نسبت به معرفی نمایندگان آن در ایران با ذکر آدرس نیز اقدام گردد تا هنرجویان با مطالعه و مراجعه به نمایندگان معرفی شده با خاطری آسوده نسبت به انتخاب سبک و آغاز فعالیت در این راه قدم بردارند.

برخی از نمایندگان سبک های مختلف با رویی گشاده از این امر استقبال نموده و با در اختیار قرار دادن اطلاعات مورد نیاز مارا یاری نمودند. تعدادی نیز همکاری مناسبی را نداشته و اطلاعات مورد نیاز

را در اختیار قرار ندادند. در نتیجه از لیست سبک‌های موجود کسر گردیدند. در خاتمه از فدراسیون کاراته ج.ا.ا. خصوصا ریاست و دبیر محترم فدراسیون و همچنین نمایندگان سبک‌های مختلف و آقایان سید مرتضی احمدی، نعیم سرشار، علی نیک پی و سیاوش پوراسکویی که با اینجانب در زمینه تالیف کتاب حاضر نهایت همکاری و مساعدت را داشته اند تشکر و سپاسگزاری می‌گردد. امید است همواره شاهد رشد و ترقی ورزش خصوصا ورزش‌های رزمی منجمله کاراته و کسب موفقیت‌های بین‌المللی در سطح جهان باشیم. (انشا...)

ممکن است فکر نمائید کاراته ورزشی خطرناک بوده و خشونت را در انسان تقویت می‌کند یا باعث صدمه رسانیدن به جسم می‌گردد. در حالیکه کاراته راهی به سوی تندرستی و سلامتی جسم و روح و دست یافتن به زندگی آرام می‌باشد. یعنی بوسیله تمرین‌های مستمر انسان به شخصی کاملتر تبدیل شده که در مقابل نا ملائیمات زندگی مقاومت بیشتری از خویش نشان خواهد داد. کاراته نوعی فلسفه زندگی است که در دو بدن جسم و روان فعال است ابتدا با تمرینات منظم و مستمر ورزشی که همگی بر پایه اصول علمی و فیزیکی کتی بدن استوار است. فرد کاراته‌کار بعد از چندین ماه دارای عضلات و مفاصل قوی خواهد شد. باعث جلوگیری از آسیب‌رسانی به بدن می‌گردد و هم چنین تا حدهودی نیز در رابطه با انجام حرکت‌های غلط ورزشی توجیه می‌شود، دوم اینکه ماهیت کاراته بر مبنای تواضع، ادب و فروتنی و احترام متقابل مبنی بر افزایش می‌باشد. که شخص را در مسیر اعتلای انسان قرار داده و باعث رشد فکری وی می‌گردد. فنون کاراته بر پایه حرکات مفاصل و بسیار نرم لحظه‌ای انجام می‌گردد و هیچ فشار اضافه بر توان شخص وارد نمی‌شود. نتیجه کلیه افراد اعم از خردسال و کهنسال زن یا مرد می‌توانند به راحتی به تمرین و یادگیری آن اقدام نمایند. حال این سوال پیش می‌آید، در بعضی سبک‌های مختلف کاراته شاهد ضربات مستقیم و کوبنده و پا هتیم که ممکن است باعث صدمات جدی به ورزشکار گردد. پاسخ به این سوال به سبک‌های مختلف است. تمرینات مستمر و منظم تحت نظر مربی کار آزموده فرد کاراته‌کار را از نظر جسمانی بسیار قوی و رومند گردانیده و تحمل آستانه درد در وی را بالا برده به نحویکه ضربات متعدد و بدون کنترل بر روی بدن تأثیری بر سطح سلامتی فرد نخواهد گذاشت. در مجموع می‌توان گفت تمرینات منظم کاراته علاوه بر تربیت نیروی جسمانی باعث حفظ تواضع و احترام متقابل، تقویت اراده، نوع دوستی، از بین بردن ترس و آسودگی فکری و تخلیه مشکلات روانی در فرد کاراته‌کار می‌گردد.