



چنگیده امروز

۴۶۱

مؤلفین:

آیدا آزادی، سپیده قطنیار



انتشارات اسرار نشر

سرشناسه	: آزادی، آیدا، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: چکیده امروز کاراته / مؤلفین: آیدا آزادی، سپیده قطنیان.
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص: مصور.
ایک	: 978-600-189-093-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: کاراته
موضوع	: هنرهای رزمی
شناسه افزوده	: قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ چ ۸ / ۴۶۶ GV۱۱۱۴/۳
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۱۰۱۸۲

مرکز پخش:

بخش علوم و فنون ایران

تلفن: ۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳-۶۶۹۶۸۰۵۸

تلفن: ۶۶۴۰۱۵۳

ناشر: موسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش

عنوان کتاب: چکیده رزم کاراته

مؤلفین: آیدا آزادی، سپیده قطنیان

ویراستار: کاظم زرین

چاپ: جباری - ۰۸۳۲۴ - ۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۰۹۳-۲

کتاب حاضر و حق چاپ متن، طرح روی
پند و اندازان کتاب با نگرش به قانون
حما و حق و کفان، مصنفان و هنرمندان
مصور ۱۳۴۰ است و متخلفین
تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مندرجات

۷	پیشگفتار
۱۱	فصل اول: ورزش
۱۳	مقدمه
۱۳	ورزش
۱۷	اهداف اصلی ورزش
۱۷	تأثیر ورزش بر ارگانی بدن
۱۹	الفبای حرکت
۲۰	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۲۲	مولفه‌های مرتبط با عملکرد
۲۲	۱. هماهنگی
۲۳	۲. سرعت
۲۳	۳. توان
۲۳	۴. چابکی
۲۴	۵. تعادل
۲۵	اصول تقویت آمادگی جسمانی
۲۷	مبارت‌های ورزشی
۲۸	فصل دوم: مفاهیم کاراته
۲۹	مقدمه
۳۵	تاریخچه کاراته
۳۸	درباره‌ی ورزش کاراته

فوائد کاراته.....	۱
رازهای کاراته.....	۲
سبک‌های کاراته.....	۳
سبک‌های کنترلی.....	۴
سبک‌های غیر کنترلی.....	۵
شوتوکان.....	۶
شیتوریو.....	۷
گجوریو.....	۸
رور.....	۹
کا ذن.....	۱۰
کیوکوشین کان.....	۱۱
سوگندنامه کیوکوشین.....	۱۲
تعادل.....	۱۳
اوس.....	۱۴
دسته‌بندی هنرهای رزمی.....	۱۵
- سخت یا بیرونی.....	۱۶
- نرم یا درونی.....	۱۷
مفاهیم ذن در هنرهای رزمی.....	۱۸
اوزان برگزاری مسابقات.....	۱۹
فدراسیون کاراته.....	۲۰
فلسفه رنگ کمربندها در کاراته.....	۲۱
تمرینات ایرویک برای هنرجویان کاراته.....	۲۲
تأثیر تمرینات پلايومتریک بر اجرای مهارت‌ها.....	۲۳

۷۲.....	کرب با وزنه
۷۵.....	ملاحظات در تمرینات رزمی
۷۶.....	اصول تمرینات در کاراته
۸۴.....	بخش اصل اساسی در تمرینات کاراته
۸۴.....	بخش اول: جدبیت در تمرین
۸۵.....	اصل دوم: تمرین کردن با جسم و روح خویشت
۸۵.....	اصل سوم: ارتقاء مهارت ها
۸۶.....	اصل چهارم: دوری از تعصب
۸۶.....	اصل پنجم: واقع بینی در کاراته
۸۶.....	اصل ششم: همراهی با اصول اخلاقی در زندگی روزمره
۸۸.....	اصول و قواعد کاتا
۹۵.....	اصطلاحات داوری
۹۶.....	ری (تعظیم کردن)
۹۷.....	سمرس در کاراته
۹۷.....	ارزش های اخلاقی
۹۸.....	کمک های اولیه در کاراته
۱۰۰.....	قوانین داوری
۱۱۱.....	ایستادن و لگدها
.....	اصطلاحات در کاراته
.....	مأخذ

www.ketab.ir

نیای انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات تاریخی او همواره با کسب تجارت و پیشرفت‌های جدید همراه بوده است. تربیت‌بدنی و ورزش در طول زندگی انسان‌ها شده‌اند؛ روندی متجلی شده است. ورزش‌های امروزی به صورتی که در فعالیت‌های جسمی درآمدی است که در چهارچوب نظام تعلیم و تربیت مدرسه و همراه با ارزش‌های فردی و اجتماعی آن موجب پرورش تفکر و جسمی افراد را فراهم می‌کند. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رسیدن جسم به سلامت روحی ارتباط نزدیکی با ورزش و تربیت‌بدنی دارند. هنرها و ورزش‌های عمیقی با تفکرات، مذهب و فرهنگ شرق داشته و در کنار افزایش مهارت‌های جسمی به رشد روحی و معنوی هنرجویان نیز می‌پردازد. البته امروزه بیشتر تمرکز با ورزش‌های رزمی روبه‌رو هستیم که در حقیقت شکل ساده‌شده‌ای از هنرهای رزمی هستند و در اکثر آن‌ها خصوصاً در رشته‌های رقابتی آن چنان اثری از آن بخش معنوی به چشم نمی‌خورد. ورزش‌های رزمی به علت فواید بی‌شمار

خصوصاً تأثیر بر سلامت جسمانی، افزایش اعتماد به نفس و خودباوری و محبوبیت زیادی در دنیا برخوردارند.

مهم‌ترین جنبه‌ی آموزش کاراته، فلسفه‌ی آن است. فلسفه‌ی کاراته دو یه آموزش روح و روان و ساختن شخصیت. تمامی هنرجویان باید مراحل را از پایین‌ترین نقطه شروع کرده و به تدریج خود را به بالاترین رسانند، نتیجه‌ی این تلاش بدون در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی، کسب فضایل بالاتری همچون احترام، همدردی، حق‌شناسی، پاک‌دامنی و ... است. نکته‌ی مهمی است که از طریق آن شخص با فروتنی و ضعف‌های خود مواجه شود و در پی کسب فضایل کسب ضعف‌های خود را به نقاط قوت خویش تبدیل می‌کند.

مربی‌ان می‌بایست شاگردان را در تمامی جنبه‌های آن آموزش داده و آن‌ها را با مفاهیمی از قبیل تاریخ و سیر تکاملی سبک‌ها، فلسفه‌ی پیدایش و شکل‌گیری آن‌ها، معنی و مفهوم حرکات، خالق تکنیک‌ها، کاتاها، زمان‌بندی و محل پیدایش آن‌ها و البته زمان و چگونگی اجرای تکنیک آشنا سازند. به منظور کسب مهارت در این هنر، هنرجو باید تحت تلاش و تمرین و با به کارگیری و اجرای تکنیک‌هایش با بیش‌ترین سرعت

قدرت ممکن. آن‌ها را در جهت وصل و هماهنگی با بدن و روح خود تمرین می‌نماید. در کنار آموزش سنت‌ها و اخلاقیات، هنرجو نباید تأکید زیادی برای گرفتن کمربند یا درجه بالاتر و یا رقابت و یا شکستن رکورد داشته باشد. بلکه باید از طریق خودآگاهی و فروتنی به دانش خود بیفزاید.

این کتاب می‌باید راهنمای مفاهیم و اصطلاحات مربوط به رشته‌ی کاراته البته به زبان ساده باشد تا برای استفاده‌ی دانشجویان و دیگر علاقه‌مندان به این رشته مفید واقع شود. از آن جایی که این رشته دارای سبک‌های مختلف و قوانین مندرج می‌باشد لذا نویسندگان دست اندام استیابی به منابع معتبر و کمی، به سبک‌های یادشده در کتاب اکتفا نمودند. بنابراین در صورت وجود هرگونه کاستی در کتاب عذر نویسندگان را موافقت کنید و پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس زیر ارسال نمایید.

sepideh.ghahvini@yahoo.com

آیدا آزادی، سپیده غنایان