

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول و مبانی کاراته – دو

تدوین:

دکتر اشرف امینی

عضو هیأت علمی گروه آموزشی تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر
(پلی تکنیک تهران)

دکتر محمدعلی پیرانی

زمستان ۱۴۰۴

سرشناسه	: امینی، اشرف، ۱۳۴۴- ، گردآورنده.
عنوان و نام پدیدآور	: اصول مبانی کاراته- دو/ تدوین اشرف امینی، محمدعلی پیرانی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران)، مرکز نشر، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	: ب، ۱۴۰ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۳-۹۵۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: کاراته - تعلیم.
موضوع	: Karate -- Training
شناسه افزوده	: پیرانی، محمدعلی، ۱۳۶۱- ، گردآورنده.
شناسه افزوده	: Pirani, Mohammad Ali
شناسه افزوده	: دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران). مرکز نشر.
شناسه افزوده	: Amirkabir University of Technology (Tehran Polytechnic). Publishing Center.
رده‌بندی کنگره	: GV۱۱۱۴/۳
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۱۵۳۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۳۹۱۹۴۲

این کتاب در جلسه مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۵ شورای چاپ و نشر دانشگاه صنعتی امیرکبیر به تصویب رسیده است.



انتشارات دانشگاه صنعتی امیرکبیر
(پلی تکنیک تهران)

عنوان کتاب	: اصول و مبانی کاراته- دو
تدوین	: اشرف امینی، محمدعلی پیرانی
ناشر	: انتشارات دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران)
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	: انتشارات دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران)
چاپ اول	: زمستان ۱۴۰۴
قیمت	: ۱۸۰,۰۰۰ تومان
تیراژ	: ۲۰ نسخه
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۳-۹۵۸-۶
	: ISBN : 978-964-463-958-6

آدرس مرکز بخش: خیابان ولیعصر، روبروی خیابان بزرگمهر، فروشگاه کتاب مرکز نشر

دانشگاه صنعتی امیرکبیر (پلی تکنیک تهران) - تلفن: ۶۶۴۹۸۸۶۸

وبسایت: <http://publication.aut.ac.ir>

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به:

این کتاب را تقدیم می‌کنم به روح پدر و مادر عزیزم که طی دوران تحصیل تمام قد کنارم ایستادند و زحمات زیادی را برای حمایت من متقبل شدند و در مسیر زندگی و آموختن علم مرا یاری کردند.

فهرست مطالب

پیشگفتار	الف
مقدمه مولفان	ب
فصل اول: تاریخچه کاراته	۱
تاریخچه هنرهای رزمی	۱
۱-۲- شمال و جنوب چین	۳
۱-۳- پیدایش کاراته	۴
فصل دوم: مبانی کاراته	۷
۲-۱- تعریف کاراته	۷
۲-۲- فلسفه کاراته دو	۸
۲-۳- چهار سبک اصلی کاراته مدرن ژاپن عبارت‌اند از:	۱۳
۲-۴- پیدایش درجات و عناوین	۱۵
۲-۵- مفهوم دان	۱۶
فصل سوم: کاراته و آمادگی معنوی	۱۹
۳-۱- هدف از تمرین کاراته	۱۹
۳-۲- سن کاراته	۲۰
۳-۳- ذن در هنرهای رزمی	۲۱
۳-۴- رشد روانی	۲۱
۳-۵- اخلاق در کاراته	۲۲
۳-۶- عناوین بیست اصل کاراته	۲۳
۳-۷- ترس در کاراته	۶۵
۳-۷-۱- ترس از ضربات حریف	۶۵
۳-۷-۲- ترس از فیزیک حریف	۶۵

۳-۷-۳- ترس از باختن ۶۵

۳-۷-۴- خشم ۶۶

فصل چهارم: عناصر کاراته ۶۷

۴-۱- ری ۶۷

۴-۲- اوس ۶۸

۴-۳- کاتا ۷۰

۴-۴- مابونی ۷۱

۴-۵- مفهوم کاتا ۷۱

۴-۶- رمز کاتا ۷۳

۴-۷- معنی کاتا ۷۴

۴-۸- هدف کاتا ۷۶

۴-۹- نقش کاتا در مبارزه ۷۶

۴-۱۰- امبوسن ۷۷

۴-۱۱- تعریف کومیته ۷۸

۴-۱۲- کومیته ۷۹

۴-۱۲- انواع کومیته ۸۰

۴-۱۳- شیوه‌های تمرین کومیته در سبک‌های مختلف کاراته: ۸۲

۴-۱۴- رابطه کاتا و کومیته ۸۲

۴-۱۵- نکات مهم در ایپون - کومیته ۸۳

فصل پنجم: بیومکانیک اجمالی کاراته ۸۵

۵-۱- اجرای صحیح تکنیک ۸۵

۵-۲- انتقال نیرو ۸۶

۵-۳- مهندسی مشت ۸۶

۵-۴- رفلکس، بازتاب یا واکنش ۸۷

۵-۵- کاراته سنتی و کاراته اسپرت ۸۸

۸۸ ۵-۶- روش‌های تنفسی
۹۱ ۵-۷- کیای
۹۳ فصل ششم: کاراته و عوامل روانی
۹۵ ۶-۱- کاراته و عوامل روانی
۹۶ ۶-۲- نگرش به کاراته
۹۶ ۶-۳- نگرش کلیشه‌ای به ورزش کاراته
۹۷ ۶-۴- روانشناسی و کاراته
۹۸ ۶-۵- مقاله روانشناسی در کاراته
۹۸ ۶-۶- ویژگی‌های روانی زنان و مردان
۱۰۰ ۶-۷- مسائل روانی در کاتا و کومیته
۱۰۰ ۶-۷-۱- بعد روانی - اجتماعی کاراته
۱۰۱ ۶-۷-۲- تاثیر کاراته بر شخصیت روانی - اجتماعی
۱۰۱ ۶-۷-۳- استرس
۱۰۳ ۶-۷-۴- خشم و کاراته
۱۰۴ ۶-۷-۵- پرخاشگری
۱۰۴ ۶-۸- کاراته و افزایش پرخاشگری
۱۰۵ ۶-۹- مقایسه پرخاشگری کاراته کاهای پسر و ورزشکاران غیر رزمی
۱۰۵ ۶-۱۰- کاراته و زنان
۱۰۶ ۶-۱۱- گرایش بانوان به ورزش‌های رزمی
۱۰۷ پیوست الف
۱۰۹ پیوست ب
۱۳۳ مراجع
۱۳۵ نمایه
۱۳۷ واژه نامه فارسی به انگلیسی
۱۳۹ واژه نامه انگلیسی به فارسی

فهرست جداول

جدول ۶-۱: میانگین خرده مقیاس‌های آمادگی روانی ۹۹

فهرست اشکال

- شکل ۱-۱: تمرینات سنتی کاراته در ژاپن قدیم ۳
- شکل ۲-۱: نمایش بونکای ۶
- شکل ۱-۲: مابونی کنوا ۱۳
- شکل ۲-۲: گیچین فوناکوشی ۱۴
- شکل ۳-۲: چوجون میاگی ۱۴
- شکل ۴-۲: هیورنوری اتسوکا ۱۵
- شکل ۱-۳: بدون قلبی پاک و صادق نمیتوان به احترامی واقعی رسید ۲۵
- شکل ۲-۳: تصویر فوق خودداری از درگیری تا حد امکان و قرار گرفتن در وضعیت آماده باش بدون گامانه را توسط یک سامورایی نشان میدهد ۲۷
- شکل ۳-۳: استاد هیرونوری اوتساکا، (۱۸۹۲-۱۹۸۲)، پایه‌گذار وادوریو ۲۸
- شکل ۴-۳: استاد هیدتاکانیچی یاما (۱۹۲۸-۲۰۰۸) رئیس فدراسیون بین‌المللی کاراته سنتی ۲۹
- شکل ۵-۳: تمثیل داستان بوکودن ۳۲
- شکل ۶-۳: ذهن باید آزاد باشد ۳۵
- شکل ۷-۳: نمایی از مبارزات کاراته در ابتدای شکل‌گیری ۳۶
- شکل ۸-۳: دوجو (سالن تمرین کاراته) ۳۷
- شکل ۹-۳: استاد هیگاونا کانریو (۱۹۱۶-۱۸۵۳) استاد شوچون میاگی ۴۰
- شکل ۱۰-۳: استاد شوچون میاگی (۱۹۵۳-۱۸۸۸) پایه‌گذار مدرسه گوجوریو و شمشیرزنی قابل ۴۰
- شکل ۱۱-۳: استاد گوگن یاماگوچی پایه‌گذار گوجوکای (۱۹۸۹-۱۹۰۹) ۴۱
- شکل ۱۲-۳: استاد تاتسو شیمابوکو پایه‌گذار ایشینریو اوکیناوائی (۱۹۷۵-۱۹۰۸) ۴۱
- شکل ۱۳-۳: استاد ترو هایاشی، پایه‌گذار هایاشیها شیتوریو کای (۲۰۰۴-۱۹۲۳) ۴۲
- شکل ۱۴-۳: سامورایی‌ها هنگام مطالعه دست‌نوشته‌های استاد ۴۴

- شکل ۳-۱۵: استاد کیگوآبه (متولد ۱۹۳۸). ۴۵
- شکل ۳-۱۶: قوانین طبیعت از اصلی ترین ابهامات برای قوانین کاراته است. ۴۷
- شکل ۳-۱۷: استاد فوناکوشی در حین تمرین ماکی وارا. ۴۸
- شکل ۳-۱۸: استاد تتسوهیکوآسای (۲۰۰۶-۱۹۳۵). ۴۹
- شکل ۳-۱۹: استاد یاهارا. ۴۹
- شکل ۳-۲۰: استاد ماتسومورا (۱۹۰۱ - ۱۸۰۹) از اساتید آنکو آزاتو و آنکو ایتوسو. ۵۱
- شکل ۳-۲۱: استاد یاسوتسونه ایتوسو (۱۸۳۱-۱۹۱۵) ابداع کننده پنج پینان کاراته. ۵۱
- شکل ۳-۲۲: استاد مابونی پایه‌گذار شیتوریو (۱۹۵۲-۱۸۸۹). ۵۲
- شکل ۳-۲۳: شیدنتای. ۵۴
- شکل ۳-۲۴: استاد یاهارا، مسابقات سراسری ژاپن. ۵۵
- شکل ۳-۲۵: آب‌های دریاچه هیروساوا هرگز تمایل به انعکاس ندارند، خود ماه نیز هرگز قصد منعکس شدن را ندارد. ۵۷
- شکل ۳-۲۶: استاد شوچون میاگی در حین تدریس کاراته (سال ۱۹۳۳). ۵۸
- شکل ۳-۲۷: استاد ناکایاما رئیس انجمن کاراته ژاپن (JKA) (۱۹۱۳ - ۱۹۸۷). ۵۹
- شکل ۳-۲۸: استاد یاماوکاتیشو (۱۹۳۶-۱۸۸۸). ۶۲
- شکل ۳-۲۹: تصویری از سامورایی‌های واقعی در اوایل قرن بیستم. ۶۳
- شکل ۳-۳۰: توکیو (دهه ۳۰ میلادی). ۶۳
- شکل ۳-۳۱: استاد سوسای اوایاما پایه‌گذار کیوکوشین کاراته (۱۹۹۴ - ۱۹۲۳). ۶۴
- شکل ۳-۳۲: استاد ماساتو کاگاوا (سرمربی تیم ملی ژاپن) (متولد ۱۹۵۵). ۶۴
- شکل ۴-۱: لوکا والدزنی، قهرمان ایتالیایی کاتای جهان. ۷۷
- شکل ۴-۲: کمیته. ۸۱
- شکل ۴-۳: ایپون کمیته. ۸۳
- شکل ۵-۳: دم و بازدم در کاراته. ۹۱
- شکل ۵-۴: کیای. ۹۱

پیشگفتار

شکر خداوند منان را که نیروی نوشتن و تفکر را به ما داد حمد و ستایش او را که نعمت آگاهی و دانایی را زینت بخش وجود انسان قرار داد.

هنرهای رزمی خدمتی به طول عمر بشریت دارد. چرا که انسان اولیه نیز می‌دانست که اگر دست خود را مشت نماید، می‌تواند نیروی بیشتری را به جسم مقابل خود وارد نماید. آنچه مشخص است کاراته یکی از پرطرفدارترین و می‌توان گفت عملی‌ترین رشته‌های رزمی در بین شاخه‌های هنرهای رزمی به شمار می‌رود. در دنیای امروزی به وسایل گوناگون از جمله تفاوت‌های زبانی کشورهای نظیر ژاپن و چین بعنوان خواستگاه هنرهای رزمی با سایر کشورهای، هنرجویان رزمی از اصول و مبانی این هنر، اطلاع چندانی ندارند آنچه که مسلم است هنرجویان کاراته - دو بایستی دقت خود را بیشتر معطوف به واژه "دو" در اسم این رشته بمانند تا "کاراته".

رسالت این ورزش از یک سو بعنوان ورزش آموزشگاهی و دانشگاهی و از سویی دیگر بعنوان یک ابزار تربیتی - آموزشی جهت پرورش جوانان برومند در جهت به احتراز در آوردن پرچم کشور ایران در میادین بین‌المللی حائز اهمیت است. امید است کتاب حاضر که حاصل تلاش چندین ساله مؤلفین در میادین ملی و بین‌المللی بوده توانسته باشد گام اندکی در نشر علم کاراته بوده و علاقمندان به این رشته پرطرفدار را خشنود و راضی کرده باشد. همچنین باتوجه به مطالب ذکر شده در کتاب، دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقاطع کارادانی و کارشناسی و همچنین دانشجویانی که درس کاراته را بعنوان واحد تربیت بدنی عمومی (۲) اخذ نمایند به عنوان منبع کمک درسی استفاده نمایند.

در این کتاب تلاش نمودیم با تأکید بر مبانی اخلاقی و معنوی کاراته-دو اصول کلی کاراته را به رشته تحریر درآورده و بدون ورود به بحث آموزش تکنیک‌های کاراته، اصول و مبانی این رشته پرطرفدار را بیشتر روشن سازیم.

مقدمه مولفان

هنرهای رزمی قدمتی به طول عمر بشریت دارد. چرا که انسان اولیه نیز میدانست که اگر دست خود را مشت نماید، می‌تواند نیروی بیشتری را به جسم مقابل خود وارد نماید. آنچه که مسلم است کاراته یکی از پرطرفدارترین و میتوان گفت یکی از علمی‌ترین رشته‌های رزمی در بین شاخه‌های هنرهای رزمی دنیا به شمار می‌رود. امروزه به دلایل گوناگون از جمله تفاوت‌های زبانی کشورهایی نظیر ژاپن و چین بعنوان خاستگاه هنرهای رزمی با سایر کشورها، هنرجویان رزمی از اصول و مبانی این هنر، اطلاع چندانی ندارند. آنچه که مسلم است هنرجویان کاراته – دو بایستی دقت خود را بیشتر معطوف به واژه “دو” در اسم این رشته نمایند تا “کاراته”. رسالت این ورزش از یک سو بعنوان ورزش آموزشی و دانشگاهی و از سویی دیگر بعنوان یک ابزار تربیتی – آموزشی جهت پرورش جوانان برومند در جهت به اهتزاز در آوردن پرچم کشور ایران در میادین بین‌المللی حائز اهمیت است. امید است کتاب حاضر که حاصل تلاش چندین ساله مؤلفین در میادین ملی و بین‌المللی بوده توانسته باشد گام کوچکی در نشر علم کاراته برداشته و علاقمندان به این رشته پرطرفدار را راضی کرده باشد. همچنین باتوجه به مطالب ذکر شده در کتاب، دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقاطع کاردانی و کارشناسی و همچنین دانشجویانی که درس کاراته را به عنوان واحد تربیت بدنی عمومی (۲) اخذ نمایند به عنوان منبع کمک درسی استفاده نمایند. در این کتاب تلاش نمودیم با تأکید بر مبانی اخلاقی و معنوی کاراته-دو اصول کلی کاراته را به رشته تحریر درآورده و بدون ورود به بحث آموزش تکنیک‌های کاراته، اصول و مبانی این رشته پرطرفدار را بیشتر روشن سازیم.