

به نام او که همه‌تی از اوست

کاراته از نگاهی دیگر

www.ketab.ir

دکتر حامد اسداله‌هی



سرشناسه	: اسدالهی، حامد، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: کاراته از نگاه دیگر/ حامد اسدالهی.
مشخصات نشر	: تهران: فر قلم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۳ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۳-۵۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کاراته
موضوع	: Karate
موضوع	: کاراته -- تعلیم
موضوع	: Karate -- Training
رده بندی کنگره	: GV۱۶۱۴۳
رده بندی دیویی	: ۲۹۶/۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۲۲۲۴۲
وضعیت رکورد	: فیپا

اصطلاح

عنوان: کاراته از نگاهی دیگر
 نویسنده: دکتر حامد اسدالهی
 ناشر: فر قلم
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۳-۵۱-۵
 تعداد صفحات: ۱۱۳ صفحه
 نوبت چاپ: اول
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت ۵۵,۰۰۰ تومان
 صفحه آرای: موسسه طاها
 تیوگرافی و چاپ: موسسه طاها - میدان انقلاب - روبروی سینما بهمن - تالار بزرگ کتاب - طبقه همکف - پلاک ۲۱ - تلفن: ۶۶۴۱۶۵۶۵-۶۶۹۵۹۵۳۱

حق چاپ محفوظ و متعلق به مؤلف است

فهرست

۹.....	تشکر و قدردانی.....
۱۱.....	سخن مؤلف.....
۱۳.....	مقدمه دکتر یوسف گرشاسبی.....
۱۵.....	مقدمه.....
۱۷.....	کاراته دو.....
۱۷.....	نگاهی به تاریخچه کاراته.....
۱۷.....	خاستگاه احتمالی کاراته.....
۱۸.....	کاراته از هند تا ژاپن.....
۱۸.....	پیدایش هنرهای رزمی معبد اشکوبین چین.....
۱۹.....	اوکیناوا.....
۱۹.....	منع استفاده از سلاح در اوکیناوا.....
۲۰.....	ثبت هنرهای رزمی در اوکیناوا.....
۲۲.....	پیدایش سبک‌های کاراته.....
۲۵.....	دو اصل مهم در کاراته.....
۲۵.....	گونوسن.....
۲۵.....	سن‌نوسن.....
۲۶.....	بدن به عنوان سلاح.....
۲۶.....	برخی سلاح‌های کاراته.....
۲۹.....	سیکن.....
۲۹.....	اصول در کاراته.....

۲۹	 مرکز ثقل بدن
۳۰	 ضربه مشت یک کاراته‌کای پیشرفته
۳۱	 تمرکز قدرت
۳۲	 داچی
۴۰	 مروری بر کیهون، کاتا و کومیته
۴۱	 کیهون
۴۱	 اوکه
۴۱	 دفاع‌های اساسی و شش اصل مهم در دفاع
۴۳	 دفاع‌های ویژه
۵۴	 دفاع‌های دو دست
۵۶	 تکنیک‌های دفاعی در برابر ضربات پا
۶۱	 تسوکی (سوکی یا زوکی)
۶۸	 نقش پای عقب در اجرای ضربات کلاسیک
۶۹	 پنج تکنیک شبیه به هم (تکنیک‌های مشت موافق)
۷۱	 گری
۸۲	 اوچی
۹۳	 کاتا
۹۴	 کومیته
۹۵	 اصول تمرین
۹۵	 کیمه
۹۵	 ایبوکی سانکای (طریقه تنفس):
۹۶	 موکسو

- ۹۶..... گرم کردن قبل از شروع تمرین
- ۹۷..... تمرینی برای حفظ تعادل
- ۹۷..... تمرینات استقامتی
- ۹۸..... نکات کلیدی برای اجرای هر تکنیک دست یا پا
- ۱۰۰..... کاربرد قانون سوم نیوتون در تمرینات
- ۱۰۰..... بدنسازی شنا
- ۱۰۲..... پیاده‌سازی قانون در دفاع و حمله
- ۱۰۲..... ضربان قلب
- ۱۰۳..... تناسب وزن
- ۱۰۵..... ذهن
- ۱۰۶..... دین در هنرهای رزمی
- ۱۰۶..... مراحل دین
- ۱۰۷..... معمای دین
- ۱۰۸..... تنفس در دین
- ۱۰۸..... کی
- ۱۰۸..... اصل انعطاف
- ۱۰۸..... سن‌سی
- ۱۰۹..... شش قانون (استاد فوناکوشی)

سخن مؤلف

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

خداوند بزرگ را شاکرم که با تلاش و برنامه‌ریزی مداوم برگ زرین دیگری بر افتخارات خود افزوده و گامی مؤثر برای پیشبرد اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران برداشته‌ام. اکنون که قدم در فصل بی بدیل زندگی خود می‌گذارم و ان شاء الله... روزهای پر فروغی را در پیش رو خواهم داشت، هر چه می‌توانم در کسب و آموزش علم و دانش و برافراشته شدن پرچم مقدس ایران اسلامی در عرصه‌های ملی و بین‌المللی تلاش خواهم کرد و همواره همت، تلاش و معنویت را همانند عالمان جهاد و شهادت که سرآمد جوانان عالم شدند، سر لوحه زندگی خود قرار داده و می‌دانم که معرفت چراغ راه اهل خرد و ایمان است، پس دل به خدا می‌سپارم و با امید به موفقیت‌های آینده، محکم و استوار قدم برداشته، لحظه‌ای از کوشش و تلاش برای سربلندی ایران قدرتمند اسلامی و مردم عزیز کشورم درنگ نخواهم کرد.

خدایا کاری کن که از چیزهای ارزشمند زندگی، جانم اولین چیزی باشد که از من می‌گیری. نکند قبل از اینکه جانم را می‌گیری، انصافم گرفته شده باشد، شرفم، عدالتم، راستگویی و ادب و دیگر مکرمت‌های اخلاقی‌ام گرفته شده باشد و تفاله‌ای شده باشم که تو جانم را می‌گیری. خدایا در مسیر پر فراز و نشیب رسیدن به اهدافم کنارم باش.

حامد اسدالهی