

به نام خداوند بخشنده مهربان

کاراته

(مبانی و فلسفه)

افشین طباطبایی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: طباطبایی، افشین محمدباقر، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: کاراته (مبانی و فلسفه) / افشین طباطبایی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم و حرکت، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: ISBN 978-600-5543-47-6
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
موضوع	: کاراته
موضوع	: کاراته -- تعلیم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ک۲ ط / ۳ / GV۱۱۱۴
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶ / ۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۱۱۰۴۲

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیک: elm.va.harekat@gmail.com

کاراته (مبانی و فلسفه)

افشین طباطبایی

حروف‌نگار، نمونه‌خوان: رنیا شاهوردی

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگرایک شاهوردی

ناشر: نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۲، تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

۷۵۰۰ تومان

ISBN 978-600-5543-47-6

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۴۷-۶

مقدمه

کاراته‌کا همچو قایقرانی است که بر پهنه دریای کاراته شناور است. خیلی که حرفه‌ای باشد، مهارت پیدا کند، سال‌ها زحمت بکشد، با طوفان و امواج سهمگین و خروشان دریا دست و پنجه نرم کند، دست آخر، تنها دریانوردی حرفه‌ای و کارکنده می‌گردد که با دریا آشناست.

ولی همین دریانورد از دنیای شگفت‌انگیز زیر آب چندان خبری ندارد. دانش او در برابر آن عظمت به قدری ناچیز است که به حساب نمی‌آید. در دریای پهناور کاراته می‌توان شنا کرد، شیرجه زد یا به اعماق‌اش رفت و غواصی کرد، یا فقط بر قایقی نشست پارو زد یا بر کشتی سوار شد تا دوردست‌ها دریانوردی نمود.

یک کاراته‌کا هر چقدر حرفه‌ای و ماهر باشد، تنها ناخدایی کهنه‌کار می‌شود. ولی او هم نمی‌تواند انتهای افق را ببیند.

وقتی در دریا شناوریم، پی به حقیقت انکارناپذیر کوچکی خود می‌بریم. برای کسب دانش حقیقی کاراته باید به اعماق رفت و مکاشفه کرد.

افشین طباطبایی

فهرست مطالب

فصل اول : کاراته چیست؟	۷
کاراته راه زندگی ۱۰، پوشیدو ۱۳،	
فصل دوم : تاریخچه هرهای رزمی	۱۹
شمال و جنوب ۲۳، پیدایش کاراته ۲۵،	
شوری‌ته، توماری‌ته، ناهاته ۲۹،	
فصل سوم : بودو	۳۵
تفاوت بین بودو و ورزش چیست؟ ۳۷، چرا بودو فرامی‌گیریم؟ ۳۸،	
بودو و تربیت ۳۹،	
فصل چهارم : مکارم اخلاقی	۴۱
اوس (روح استقامت و پشتکار) ۴۱، هنجارسازی اجتماعی ۴۷،	
مهارخشم ۵۰، ترس ۵۷، غرور، خودپسندی ۵۷،	
اعتماد به نفس ۶۲، تواضع ۶۴، اخلاق در کاراته ۶۵،	
سیر تکاملی تعلیمات ۶۷، عرفان کاراته ۶۸،	
فصل پنجم : کمر بند سیاه	۶۹
رن شی ۷۱، کیوشی ۷۱، هان شی ۷۲، مفهوم دان ۷۲،	
پیدایش درجات و عناوین در کاراته ۷۵، مطالعه نفس (خودشناسی) ۷۹،	
آموزش برای کمر بند سیاه ۸۰، هدف آموزش ۸۰،	

فصل ششم: ابعاد فیزیکی کاراته..... ۸۵

فیزیک کاراته ۸۵، مبارزه با نیروی جاذبه ۸۷، مهندسی مشت ۸۷،
کومیته ۸۹، عناصر کومیته ۹۱، انواع کومیته ۹۲،
شین جی تای ۹۵، سه شیوه اجرایی کومیته ۹۷، ایپون ۹۷،
دارو خود بازیکن است ۹۷، کیای ۹۸، آیکی ۱۰۵،
داجی‌ها ۱۰۶، روش‌های تنفسی ۱۰۹، انتقال نیرو ۱۱۳،
انرژی حیاتی یا ذاتی چیست؟ ۱۱۴،

فصل هفتم: کاتا..... ۱۱۷

مفهوم کاتا ۱۱۹، رمز کاتا ۱۲۳، معنی کاتا ۱۲۵،
موشین ۱۲۶، هدف کاتا ۱۲۸، بونکای ۱۲۹، امبوسن ۱۳۱،

فصل هشتم: پنج سبک اصلی کاراته مدرن ژاپنی..... ۱۳۳

استادان کاراته در انجمن هنرهای رزمی ژاپن ۱۳۴،
شیتوریو: مابونی کنووا ۱۳۴،
شوتوکان: گیچین فوناکوشی ۱۳۵،
گوجوریو: چوجون می یاگی ۱۳۶،
وادوریو: هیرونوری اُتسوکا ۱۳۷،
کیوکوشین: ماسوتاتسو اوایاما ۱۳۸،

فهرست منابع..... ۱۳۹