



کاراته

دانشگاه پردیس فاطمه الزهرا

استاد مربوطه : خانم دکتر شاهزاده

ورودی ریاضی 96

تهیه کنندگان : سارا نسودیان ، سمانه محمدیان ، مریم نظری

نسب ، معصومه برادر ، لیلا اسداللهی

Saranasodian.1999@yahoo.com



کاراته در ایران

سال ۱۳۴۲ سال ورود کاراته به ایران توسط هرمز میربابایی و محمدعلی صنعتکاران و فرهاد وارسته می باشد

در حال حاضر، سبک های مختلف کاراته، بالغ بر صدها سبک می شود که در واقع، بازگشت همه آنها به چهار سبک اصلی و مادر از سبک های اصلی و کنترلی و یک سبک نیمه کنترلی می باشد.

سبک های کاراته

بطور کلی سبک های کاراته به سه دسته تقسیم می شود :

1. سبک های کنترلی
2. سبک های غیر کنترلی
3. سبک های رینگی

چهار سبک اصلی یا سبک های مادر

1. شوتوکان
2. شیتوریو
3. واداریو
4. گوجوریو

فواید کاراته

سلامت جسمی و ذهنی شما را بهبود می بخشد.

خودباوری و اعتماد به نفس شما را تقویت می کند.

انجام کارهای تحصیلی شما را با افزایش سطح انرژی و تمرکز بهبود می بخشد.

تکنیک های برتر دفاع شخصی را فرا می گیرید.

ذهن شما را تقویت می کند. و به شما تمرکز می دهد.

بهبود سلامت جسمی

فایده بارز فراگیری کاراته بهبود سلامت جسمی است. افرادی که کاراته یاد می گیرند به طور منظم چندین بار در هفته تمرین می کنند که این یکی از مفیدترین رفتارها در زندگی است.

این عمل منجر به تعادل فشارخون و بهبود عملکرد گردش خون و کاهش سطح کلسترول و همچنین کاهش تعداد مراجعه به پزشک و تمام هزینه های پزشکی را به همراه دارد. همچنین افرادی که کاراته یاد می گیرند دارای عضلات و مفاصل انعطاف پذیری می شوند که شانس آنها را برای زنده ماندن در تصادفات رانندگی همراه با آسیب های کمتر در مقایسه با افرادی که تمرین کاراته انجام نداده اند، افزایش می دهد. و خطر ابتلا به



و در نتیجه تاثیر آن بر مردم یک سرزمین قابل گفتن نیست.

افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند در مواجهه با مشکلات اجتماعی تسلیم نمی شوند و تا آخرین توان خود تلاش می کنند.

تمرکز ذهنی سبب می شود حتی در زمانی که همه چیز بر علیه فرد است، با استفاده از امکانات موجود بهترین تصمیم را برای موفقیت بگیرند

جامعه ای که کودکان خود را از همان سنین پایین به سوی این ورزش سوق می دهد در آینده نسلی موفق از هر جهت خواهد داشت. زیرا که بزرگترین مشکل برای خانواده ها تاثیر بازی ها و شبکه های اجتماعی بر اعصاب و رمان و در نهایت مشکلات روحی و روانی که کمترین آسیب آن افت تحصیلی و سر سپردگی در برابر قدرت های خارجی می باشد.

کمر بند جایزه ای برای دست یافتن به یک هدف کوتاه مدت است که افق تازه ای را برای رسیدن به هدف بعدی باز می کند. آن لحظه ای است که فرد درک می کند که با وجود شرایط سخت و ناملایمات او موفق به انجام کار و کنترل سختی ها و شرایط شده است که این در حقیقت غذای روانی برای رشد اعتماد به نفس و خودباوری است.

آن لحظه هنگامی است که خودباوری فرد بالا می رود با آگاهی از اینکه:

-اهداف، قصد و جهت را در زندگی مشخص می کنند.

-دستیابی به اهداف ابزاری برای موفقیت در زندگی است.

-تقریباً هر هدفی را می توان با برنامه ریزی خوب، نظم قوی و عملکرد مناسب به دست آورد.

-بازخورد سازنده یا یک پاداش شایسته مکانیسمی است که باعث احساس رضایت و تقویت الگوهایی می گردد که باعث موفقیت می شوند.

آموزش تواضع و فروتنی

شما به حریفان نشان می دهید که توان اجرای ضربات را دارید، ولی در مقابل او قدرت ضربات خود را کم می کنید.

پوکی استخوان را با افزایش غلظت مواد معدنی کاهش می دهد. و با انجام ورزش در سنین کودکی، میتوان از ابتلاء به بسیاری از بیماریها (منجمله بیماریهای قلبی- عروقی) پیشگیری کرد.

بهبود سلامت ذهنی

فایده کمتر مشخص کاراته بهبود سلامت ذهنی است. هنگامی که فرد حرکتی را در کاراته انجام می دهد، ۱۰۰ درصد تمرکز ذهنی خود را روی انجام حرکت می گذارد و در آن لحظه فرد نمی تواند به چیز دیگری فکر کند، زیرا واقعا هیچ نوع انرژی ذهنی در جای دیگر تلف نمی شود. افراد یک درس با ارزش زندگی را می آموزند - انجام فقط یک کار در یک لحظه - این کار باعث کارایی بیشتر در انجام کارها می شود. زیرا ۱۰۰ درصد انرژی ذهنی فرد برای انجام آن کار صرف می شود و نتایج آن کار موثرتر و سریع تر به دست می آیند.

ایجاد خودباوری و تقویت اعتماد به نفس

ایجاد خودباوری و تقویت اعتماد به نفس بر اساس این واقعیت است که افراد در کاراته یک هدفی را مشخص می کنند، آن را در ذهن بررسی می کنند، برای به دست آوردن آن تلاش می کنند و به هدف خود می رسند و در نهایت به کمر بند بعدی ارتقا می یابند. به طور خیلی مختصر فرمولی برای موفقیت است. یک سفر هزاران کیلومتری با برداشتن قدم به قدم می تواند انجام شود. کاراته هدف بلند مدت را به چندین هدف کوتاه مدت تبدیل می کند. هر

