

به نام خدا



تاریخچه می ورزش های رزمی

## فهرست

۱۳. تاریخچه ورزش جوجیتسو

۱۴. تاریخچه ورزش کیک بوکسینگ

۱۵. تاریخچه ورزش کاراته

۱. تاریخچه ورزش های رزمی

۲. تاریخچه ورزش تکواندو

۳. ورزشی مفید برای ذهن

۴. تکواندو

۵. تاریخچه ورزش کونگ فو

۶. تاریخچه کونگ فو توآ

۷. تاریخچه ورزش جودو

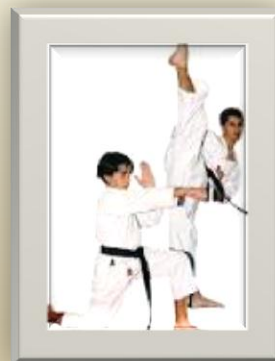
۸. تاریخچه ورزش جودو ۲

۹. تاریخچه ورزش آیکیدو

۱۰. آیکیدو در ایران

۱۱. تاریخچه ورزش بوکس

۱۲. تاریخچه بوکس در ایران



# تاریخچه ورزش های رزمی

در ایران ورزشهای رزمی، کشتی های محلی و ورزش باستانی از دیر باز وجود داشته است . بامراجعه به کتب مختلف در این زمینه می توان به حقایق بسیاری دست یافت،

از جمله این که در مناطق مختلف ایران باستان جدای از لشگریان که افرادی ورزیده و جنگجو بوده و تحت امر فرمانروایان ایران زمین در جنگها ایفای نقش می کردند،

گروه هایی آموزش دیده در نواحی مختلف این سرزمین حضور داشته ، که این نیروهای بومی هر کدام دارای اسلحه خاصی به عنوان سلاح رزمی بودند و مستقل از سپاه ایران در تهاجمات نقش بازدارنده و مدافع را بر عهده داشتند.

این نیروهای مردمی دارای تکنیکهای رزمی منحصر به فردی بودند که برخی از آنها تا زمان حال هم دوام آورده اند برای مثال در زیر برخی از سلاحهای تخصصی مناطق مختلف ایران که بعضاً هنوز هم مورد استفاده قرار می گیرد را نام می بریم .

در مازندران داس و تبر  
در خوزستان شمشیر و قمه  
در سیستان گرز و چوب دست.

# تاریخچه ورزش تکواندو

تکواندو (Taekwondo) که در دسته هنرهای رزمی جای دارد، حدود ۲۰ قرن پیش خاستگاه اولیه آن در کشور کره بوده و بالغ بر سال ها است که جزو یکی از محبوبترین ورزشهای رزمی جهان است.

مهمترین و برجسته ترین خصوصیت ورزش تکواندو این است که یک پیکار و مبارزه آزاد است و مانند برخی از ورزش های رزمی، ورزشکار با انواع محافظ ها به مبارزه نمی پردازند و دستها و پاها کاملاً آزاد هستند. تکواندو یک هنر رزمی کره ای و یکی از ورزش های المپیکی است. این رشته دارای بیشترین تعداد ورزشکار در میان هنرهای رزمی در سراسر دنیا است.

تکواندو در لغت به معنای "راهی برای ضربه و مشت زدن" است که شامل ضربات زاویه دار مشت می باشد که ضمن نمایش قدرت، ظرافت و زیبایی را نیز نشان میدهد.

تعریف لغوی : تکواندو کلمه ایست ترکیبی که متشکل از سه کلمه TAE و KWON و DO می باشد و معنی آن به شرح زیر است:  
TAE: پریدن ، جهیدن ، ضربه زدن ، خرد کردن ، شکستن به وسیله پا

KWON: ضربه زدن ، خرد کردن ، شکستن ، دفاع کردن به وسیله دست

DO : راه و روش، هنر و ورزش

از سویی دیگر تکواندو جدا از اهمیت ورزشی اش در نگاه عمومی و کلی یکی از بهترین و کاملترین شیوه های دفاع شخصی است که هر کسی با یاد گرفتن آن می تواند

در شرایط ویژه و خاص از خود محافظت کند. همه حرکات این ورزش بر مبنای موقعیت دفاعی است که در مجموع فرد را در برابر حملات تک نفره دشمن ایمن می کند و ضریب سلامتی را بالا می برد



# ورزشی مفید برای ذهن

مهمترین حقیقتی که درباره تکواندو می توان گفت این است که ، نه تنها این ورزش یک هنر ممتاز و برتر در زمینه دفاع شخصی است، بلکه ورزش بسیار مفیدی برای ذهن نیز به شمار می رود. تمرینات تکواندو به ورزشکار اعتماد به نفس می دهد و همین مساله باعث می شود تا در مواجهه با رقیب بتواند بر او غلبه کند، ضمن اینکه با تعمیم دادن آن به کل زندگی فرد قدرت وی در مقابله با مشکلات هم بالا می رود.

به علاوه این توانایی ذهنی به انسان در بهبود روابط اجتماعی اش نیز کمک شایانی می کند. تکواندو در مجموع باعث بالا رفتن آمادگی جسمی، روحی و حسی میشود. امروزه این ورزش یکی از شناخته شده ترین ورزش رزمی مردم آسیای شرقی و به ویژه کره به شمار می رود.

فنون تکواندو از ورزش های سنتی تاریخ کره استخراج و پس از جنگ جهانی دوم با تلاش مستمر اساتید هنرهای رزمی کره جنوبی در قالب یک ورزش رزمی مدرن به دنیای هنرهای رزمی عرضه شده است.

اولین بار به صورت رسمی در اواسط دهه ۱۹۵۰ گروهی از نظامیان کره ای با هم تصمیم گرفتند این ورزش را که آمیزه ای از حرکات آزاد دست و ضربات پا است سازمان دهی کنند که پس از آن به تکواندو معروف شد که به سرعت در طول ۳۰ سال اخیر به یکی از موثرترین و کاربردی ترین شیوه های دفاع شخصی بدون استفاده از سلاح سرد و گرم تبدیل شد، و امروزه بسیاری از ما به راحتی آن را در طی دوره های کوتاه مدت آموزشی فرا می گیریم.

آموزش هنرهای رزمی کره ای در این دوران به طور مخفیانه در مناطق کوهستانی صعب العبور توسط گروه های کوچک ادامه داشت. پس از پایان جنگ و آزادی کره ورزشهای رزمی سنتی این کشور تا حد زیادی با رشته های ژاپنی همانند کاراته، کاندو و جودو آمیخته شده بود، در عین حال بسیاری از رزمی کاران کره هم با آموختن هنرهای رزمی چینی آن ها را وارد کره کرده بودند.

این ورزش در آمریکا و اروپا نیز هواداران خود را دارد و در میان آمریکایی ها و مخصوصاً سیاهپوستان بسیار طرفدار دارد و مانند سایر رشته های ورزشی در کوتاهترین زمان ممکن جای خود را در میان آنها پیدا کرده است.

تلاش برای بازسازی تکواندو و بازگرداندن آن به حالت اصلی خود در نهایت منجر به تبدیل این رشته به ورزش ملی کره و محبوبترین سبک رزمی در سراسر دنیا شد:

# تکو اندو

تکو اندو ورزشی است که منشأ و مبدأ شکل گیری آن کشور کره جنوبی (ایالت منچوری سابق) می باشد. این کشور در میان کشورهای چین و ژاپن قرار گرفته و از نظر سوق الجیشی دارای موقعیت خاصی بود که همواره بر سر تصاحب آن مابین این کشورها درگیری شدید صورت می پذیرفت و مردم کره با حس میهن پرستی همواره برای استقلال کشور خود با هر وسیله ممکن به دفاع از تجاوز، تجاوزگران به سرزمین خود می پرداختند که یکی از بهترین روشهای دفاعی آنان استفاده از فنون تکو اندو بود که در آن برهه از زمان با نام های هوارانگ دو - تکیون و ..... نامیده می شد.

پس از اتحاد قوم های مختلف علیه تجاوزگران و پیروزی آنان در جنگ و تشکیل یک حکومت واحد در کشور نام کشور از منچوری بنام کره که این نام الهام گرفته شده از قوم کوریو که هسته مرکزی اتحاد اقوام کره بود گرفته شده بود، تغییر پیدا نمود.

در همین زمان نیز ورزش رزمی کره بنام تکواندو ثبت گردید ( ۱۵ آگوست ۱۹۴۵ میلادی ) و مسئولان آن ضمن تدوین قوانین و مقررات آموزشی و اداری این ورزش در کره شروع به فعالیت جهت گسترش آن در دیگر کشورهای جهان شدند و نتیجه آن پس از گذشت حدود شصت سال تلاش مستمر ، حضور ورزش تکواندو به عنوان يك ورزش مدرن امروزي در بزرگترین میادین ورزشی جهان اعم از تورنمنت های بین المللی - قهرمانی قاره ای ( آسیا - اقیانوسیه - اروپا - آمریکا - آفریقا ) قهرمانی جام جهانی - قهرمانی جهان ( از سال ۱۹۷۳ ) و از سال ۲۰۰۰ نیز بعنوان يك رشته رزمی رسمی و از بزرگترین و معتبرترین میادین ورزشی جهان یعنی المپیک گردید که در این اولین المپیک ( سال ۲۰۰۰ ) کشور عزیزمان ایران با دو سهمیه بازیکن منتخب شده از سوی فدراسیون جهانی بنام هادی ساعی و مجید افلاکی و سرمربی تیم های ملی حسن ذوالقدری شرکت نموده و در وزن پنجم هادی ساعی با تمام مشکلات سیاسی و اداری موجود که اثرگذار در نتایج مسابقات بین المللی می باشد موفق به کسب يك مدال برنز ارزشمند از المپیک گردید.



# تاریخچه رشته کونگ فو

کونگ فو، شناخته شده ترین ریشه ی هنر های رزمی پیدایش و فلسفه کونگ فو، از جمله پیچیده ترین مسائلی است که می توان به آن پا سخ داد و علاقمندان به راحتی نمی توانند اطلاعات مستندی از چگونگی شکل گیری این هنر رزمی بدست بیاورند. کونگ فو یک نگرش است بر دنیای جدید، ضمن اینکه دارای یک تاریخچه ی قدیمی میباشد. سرگذشت کونگ فو هم زمان با تاریخچه ی انسان اندیشمند است که در دوازده هزار سال پیش سابقه اولین حرکات فکر و جسم برای اولین بار برای مقابله با محیط زیست و بقای خود، داشته است.

اولین کسانی که پی به این نیروی اسرار آمیز بردند، نژاد زرد بودند و چون بعداً فقط از نیروی تن استفاده کردند، اصول و مبانی علمی این راه فراموش شد. اصولاً در سبکهای رزمی کسانی بوده اند که دانش پیشینیان را با اندوخته تجربی خویش در آمیخته اند و به مقتضای شرایط زمانی و محیطی خود، بیش از دیگران در معرفی و ارائه یک شیوه رزمی خاص موفق بوده اند. ذکر نام و سبک ایشان یادی است برای آنها که می دانند و تذکری برای آنان که نمی دانند. هیچ استادی تاشیوه کلاسیک و اصولی را بطور کامل و دقیق نیاموخته، سبکی را معرفی نکرده است.

یاد و خاطره اساتید، همیشه شوق هنرجویان را برمی انگیزد و این همان چیزی است که مایه پیشرفت می شود



«اشتیاق آموختن و دانستن» بسیاری از این پیشگامان را دیگران نمی پسندند ، برخی به دلایل درست و گروهی دیگر به علل نادرست . اما به هر تقدیر قضاوت، قله های کوهی است که دامنه اش شناخت درست نامیده می شود. «هرچند همیشه افرادی هستند که در رسیدن به قله ، هلی کوپتر را به کوهنوردی ترجیح میدهند.» اگر هرکسی در هر درجه ای از مهارت رزمی، عمر شاگردی بیشتری داشته باشد، استاد بهتری خواهد بود .

مطلب در زمینه ی بیانگذاران و بنیگذاران، بسیار است و در حوصله این مقاله نمی گنجد ، اطمینان داریم اسا تید فاضلی نیز هستند که به ازای تدریس یک درس یا مطلب ، ده درس را تفهیم و تمرین می کنند و از وجود خود ، پلی می سازند که نسلهای آینده با عبور از آن به شناخت دقیق تری دست یابند.

تامو بنیانگذار قدیمی ترین شیوه شناخته شده متعارف در کشور چین و جهان است که کونگ فو نام دارد. لغت کونگ فو به معنی : انجام بیشترین کار در کمترین زمان است و کسی که این هنر رزمی را می آموزد ، مرد ماهر و تصویری از کار پیوسته و جدی را با خود دارد.

گفته میشود کونگ فو حدود ۲۵۰۰ سال پیش در کشور چین توسط مردی به نام درایاما تائیشی یا «تامو» یا «بودهی دارما» یا «دات مور» یا «بودا آدها» کاشف اندیشه برتر و نفوذ روح توانا عرضه شد. درایاما ثابت کرد که انسان قبل از اینکه به مسائل دنیای خارج خود بیاندیشد بهتر است به خود بیاندیشد و همین فکر بود که جامعه ی قرن بیستم را با تکان شدید به مکتب خود رهنمون کرد و هم اکنون میلیون ها انسان از کلیه جوامع ، مفتون این اندیشه شده اند.

در ایما در ابتدا شاگردان را به گرد اندیشه فرو برد و پس از سالیان زیاد ریاضت در توانایی اندیشه، دانست که نیروی اندیشه توانا است ولی تن بی حرکت است. از همین جا بود که بمنظور نمایش نفوز اندیشه ی برتر، حرکاتی از دست و پا ابداع نمود.

حرکات در ایما با تحولات بسیار بصورت دست و پا و بالاخره متکی به نیرو های دوران بطریقه ی علمی امروز به آن پرداخته میشود، آمیخته ای از هنر تن و روان است که نام آن را کونگ فو نهاده اند.

در سال ۱۹۰۰ استادانی از نژاد زرد بگرد هم جمع شدند و اصولی بر ضربات علمی و فنی بنام هنرهای مبارزه ای تنظیم کردند و مربیانی نیز به کشورهای مختلف جهان اعزام داشتند.

برخی اعتقاد دارند در ایام از هندوستان وارد چین شده، اما پژوهشهای دقیق تاریخی در حوزه فنون رزمی، وجود شیوه مبارزاتی شبیه به فنون وی را در هندوستان آن زمان تأیید نمی‌کند. در این میان نظر «پال پیلوت» مورخ فرانسوی و گروهی دیگر از محققان که معتقدند وی از ایران به چین رفته است، به حقیقت نزدیکتر به نظر می‌رسد. وجود معابدی که در غرب چین میان کوهستان‌ها و بعضاً در غارها بنا شده و نقش نماد ماه و خورشید «که از مبانی دیدگاه مانی و سایر مخالفین سلسله ساسانی است» بر دیوار آنها، همچنین مطالب مطرح شده در مکاتب کونگ فو درباره‌ی ماه و اشاره اساتید این سبک به ماه و معنی آن در تخصصی سبکهای «پاشی یین چین، چنگو و چوان» و سایر سبکها و تلفظ چینی کلمه فارسی «تاماه» که همان «تاموست» ریشه سایر هنرهای رزمی «به همراه خیلی دلایل دیگر بنیانگذار کونگ فو شائولین که شناخته شده ترین جهان است، را یک ایرانی معرفی می‌کند.

به هر تقدیر، در ایام از غرب به چین آمد و به «بودتور» رفت و پس از طی مراحل و منازعاتی، امپراتور، آن معبد را در اختیار وی گذاشت تا تعلیمات خود را در آنجا بنیاد نهد. این معبد پس از چند دوره تخریب و آتشسوزی و بازسازی، بعدها در زمان سلسله «تانگ» شائولین نام گرفت.

در هنگام استقرار تامو در این معبد، هنرجویان وی از فشار خستگی و تمرکز شدید اثنای تمرینات فکری و روحی به ضعف جسمانی شدیدی مبتلا شدند که در ایام را مجبور کرد تمرینات بدنی خواصی را برای جلوگیری از فساد سلولی و افزایش قدرت جسمانی به ایشان عرضه کند. قسمتی از این تمرینات «شی آر لوهان شو» یا «آی کی کین کیو» نام دارد که امروزه نیز اگر درست تدریس شود، جزء مفیدترین و سنگین‌ترین تمرینات بدنی موجود در دنیا است.

در ایاما دو کتاب به جای مانده که یکی «یی جین چینگ» نام دارد و در ارتباط با تقویت نیروی جسمانی است و دیگری «شیه سویی جینگ» گفته میشود که ناظر بر تمرینات فکری و تعلیمات روحی است .

از کتاب دوم در مراجع رسمی کشور چین بطور علنی اثری در دست نیست و گفته میشود کتاب نخست نیز به طور کامل در اختیار پژوهشگران قرار نگرفته است . در ایاما پس از تعلیم شیوه خود، روزی از معبد خارج شد و دیگر هرگز بازنگشت ، اثری از مقبره یا قبر او در دست نیست ، ولی تصاویری که به او نسبت داده می شود ، از چین تا اوکیناوا و از استرالیا تا محله چینی ها در شهر های مختلف آمریکایکا، زینت بخش مکانهای تمرین هنرهای رزمی است . در حقیقت چهره واقعی در ایاما همچون چهره حقیقی فنون او برای همگان روشن نیست ، اما نتایج عمل او در اغلب نقاط آسیای جنوب شرقی هم از نظر آیینی و هم به لحاظ تمرینات بدنی تا امروز باقی مانده است . کونگ فو توآ در ایران در سال ۱۳۵۲ توسط بیانگذار آن استاد پروفیسور ابراهیم میرزایی با ۵ نفر هنرجو فعالیت خود را آغاز نمود و در حال حاضر تعداد علاقمندان به است و این نشان دهنده ی تیزهوشی و ذکاوت هزاران نفر در سطح کشور رسیده هموطنان است که خیلی زود به فوائد کونگ فوپی بردند و بسوی این ورزش کشیده شدند .

کونگ به معنای دانایی و فو به معنای طریقت است و در پیوند این کلمات به کونگ فو طریقت دانایی گفته میشود حرکت در مسیر دانایی و یا گام برداشتن در طریقت دانایی به درک انسان بستگی دارد و درک حاصل نیروی فکر است و فکر نیز در جسم قرار دارد که به آن پایگاه فکر می گویند. کونگ فو ضمن این که دارای یک تاریخچه از منہ ی قدیمی می باشد ، یک نگرشی است بر دنیای جدید و جوانانی که در این اثر هیجان زده بسر میبرند و هرگونه اعمال قهرمانی از آنان سلب شده و گاهی گوشه گیری و بی بندوباری آنان را مبتلا ساخته است یک دنیای جدید است ، راهی پر قدرت است و روش درست اندیشیدن می باشد.

### تاریخچه کونگ فو

تاریخچه کونگ فو با ورود بودیهارما و یا به گفته چینی ها تامو از هند به معبد شائولین چین آغاز می گردد. در ضمن معبد شائولین در ایالت هوتان قرار دارد و هنرهای رزمی موجود دنیا از این مکان سر چشمه گرفته است. راهب تامو که مشغول تعلیمات مذهبی به جوانان راهبان معبد بود. با توجه به حالات جسمی و روحی آنها شروع به ابداع ۱۸ حرکت فیزیکی کرد. که بعدها همین حرکات جزئی از درسها و و تعلیمات آنها قرار گرفت و اساس هنر های رزمی کونگ فو ( بوکس چینی ) از اینجا شروع شد.

بعدها شاگردان راهب توانستند این حرکات را خوبی بیاموزند و شروع به گسترش این هنر کنند و مدت کوتاهی معبد شائولین خواستگاه کونگ فو شد و این هنر زیبا کم کم در معابد دیگر نفوذ کرد و بعدا از سالیانی دراز بر اساس بوکس معبد شائولین سبکهای دیگری از کونگ فو پدید آمد که سراسر چین رواج یافت و هنر ملی این کشور شد.

امروز می توان کونگ فورا در پارکها ، معبد ، باشگاهها و تمام اماکن عمومی و خصوصی مشاهده کرد. مخصوصا صبح های زود در هوای پاک و فضاها ی زیبا و دلنشین. البته ناگفته نماند که ورزشی را که چینی ها صبح های زود تمرین می کنند شیوه ای از کونگ فوی نرم می باشد که به ( تای چی چون ) معروف است

# تاریخچه کونگ فوتوآ

پیدایش کونگ فو را خیلی ها به اشتباه به شرق نسبت میدهند در صورتیکه طبق اسناد وشواهدی مستدل این رزم از ایران قدیم که شامل کشورهای کنونی

همسایه اش از غرب وشرق از عثمانی تاهندوستان گرفته و از شمال وجنوب از تاجیکها تاکشورهای حاشیه جنوبی خلیج فارس به مشرق زمین رفته است

ایرانی که در برابر حمله مغول ها از جنگ نرم استفاده نمود ودر طول تاریخ بارها رزم خود را به اثبات رساند. طبق اسناد شخصی به نام بودید هارما از

طریق جاده ابریشم به چین رهسپار می شود و در معبد شائولین با راهبانی روبرو می شود که از فرط کم تحرکی(انها میحتاج خود را از طریق صدقات مردم

بدست می آوردند)به نوعی خستگی و کسلی رسیده بودند و بودید هارما به انها فنون رزمی تعلیم داد ودر طول تاریخ چینی ها با ساخت فیلم های کم خرج

سینمایی مالک این رزم را خودشان می دانند در صورتیکه در مسابقات جهانی در کشور خودشان بارها ایرانی ها از آنها پیشی گرفته اند.

برخی نیز اعتقاد دارند درایما از هندوستان وارد چین شده ،اما پژوهشهای دقیق تاریخی در حوزه فنون رزمی ،وجود شیوه مبارزاتی شبیه به فنون وی

رادر هندوستان آن زمان تأیید نمی کند.دراین میان نظر «پال پیلوت» مورخ فرانسوی وگروهی دیگر از محققان که معتقدند وی از ایران به چین رفته

است ،به حقیقت نزدیکتر به نظر می رسد وجود معابدی که در غرب چین میان کوهستان ها وبعضاً در غار ها بنا شده ونقش نماد ماه وخورشید

«که از مبانی دیدگاه مانی وسایر مخالفین سلسله ساسانی است» بر دیوار آنها، همچنین مطالب تخصصی مطرح شده در مکاتب کونگ فو درباره ی ماه واشاره

اساتید این سبک به ماه ومعنی آن در سبکهای «پاشی ین چین ،نگو چوچوان»وسایر سبکها وتلفظ چینی کلمه فارسی «تاماه» که همان تاموست به همراه

خیلی دلایل دیگر بنیا نگذار کونگ فو شائولین که شناخته شده ترین ریشه سایر هنرهای رزمی جهان است،رایک ایرانی معرفی می کند. به هر تقدیر ، درایما

ازغرب به چین آمد وبه «بودتور»رفت وپس از طی مراحل و منازعاتی ، امپراتور،آن معبد را دراختار وی گذاشت تا تعلیمات خود را در آنجا بنیاد نهد.این

معبد پس از چند دوره تخریب وآتشسوزی وبازسازی ،بعدها در زمان سلسله «تانگ» شائولین نام گرفت .

متأسفانه در سال ۱۳۶۰ بعلت سوء تفاهم هابه سبب فعالیت های سیاسی استاد میرزایی مجدداً فعالیت رسمی کونگ فوتوآ دچار وقفه شد، در این قضیه که علامت سؤال بزرگی برای همراهان غیور و وطن پرست است گروه حقیقت یاب سایت با تفحص سودجویی و حسادت عده ای بدخواه پی به را که سنگ سبکهای پوشالی خارجی را به سینه می زنند بردند این گروه ها هم اکنون نیز با راه اندازی سایت هایی موهن با نقاب توآ به ریشه توآ ضربه میزنند و حتی با عناوینی مانند علم حق و عدالت در حال تضعیف توآ هستند ولی به امید خدا و درایت همراهان واقعی تیر آنها به قلب دشمنان خواهد خورد و در همان سال ۱۳۶۰ همراهان کونگ فوتوآ کماکان به امر معرفی و آموزش این ورزش رزمی جذاب و پرترفدار ایرانی ادامه دادند. در اثر فعالیت های چشمگیر و تلاش خستگی ناپذیر و پیگیری های مستمر همراهان مجدداً اوایل ۱۳۷۰ فعالیت کونگ فوتوآ با عنوان انجمن کونگ فوتوآ بطور رسمی زیر نظر فدراسیون کاراته ادامه یافت. در سال ۱۳۷۱ کمیته مستقل ورزشهای رزمی و اواخر سال ۱۳۷۱ فدراسیون کونگ فو، ووشو و رزم آوران تشکیل شد و در سال ۱۳۷۸ بنام فدراسیون ورزشهای رزمی تغییر نام یافت و درمدتی کمتر از یک سال در سال ۱۳۷۹ تحت عنوان کمیته مستقل کونگ فوتوآ فعالیت نمود و مجدداً در سال ۱۳۸۱ در زمره سبک های فدراسیون ورزشهای رزمی



و اما کونگ فوتو آ با بهره گیری از سالها تجربه در رشته های مختلف رزمی و دوره های جنگهای چریکی و نبوغ و قابلیت های علمی و فنی آقای (ابراهیم میرزایی) در ایران بنیانگذاری شد. اصول اساسی کونگ فوتو آ در کتاب ( زن در کاراته ) توسط بنیانگذار تعیین گشت و مراحل آزمایش را در باشگاه سرباز (پهلوی سابق) با موفقیت پشت سر گذاشت. با گذشت چند سال و تربیت تعداد قابل توجهی از همراهان ، کونگ فوتو آ فعالیت رسمی خود را از سال ۱۳۵۲ با تأسیس دانشکده انشاء تن و روان آغاز نمود، به خاطر هماهنگی با فیزیک بدنی جوانان این سرزمین و درخشش چشمگیر همراهان در مقایسه با ورزش های رزمی آن زمان ، کونگ فوتو آ در مدت کوتاهی کمتر از ۵ سال مسیر ترقی و تعالی را طی نمود و سیل انبوه جوانان را بخود جذب کرد.

بخاطر اختلاف استاد میرزایی با مسئولین وقت ورزش (شاهپور غلامرضا)، دانشکده انشاء تن و روان در سال ۱۳۵۶ تعطیل شد و خیل عظیم همراهان کونگ فوتو آ در پارک ها و سالن های کوچک خصوصی و سوله های اجاره ای به فعالیت ادامه دادند. بلافاصله پس از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی و سرنگونی رژیم پهلوی تقریباً تمام سالنهای ورزشی باشگاه تاج تحت مدیریت و حفاظت همراهان کونگ فوتو آ قرار گرفت و فعالیت ورزشی بدون وقفه شروع شد، و کونگ فوتو آ حدود 2 سال با سرعت در ارتقاء کمی و کیفی همراهان موفقیت های چشمگیری را کسب نمود

این تغییرات پی در پی که غالباً با مدیریت افراد غیر آشنا همراه بود آسیب های بسیار جدی تر و مخرب تر از زمان فعالیت غیررسمی بر پیکر کونگ فوتوآ وارد نمود، اما با وجود همه این نامالایمات و جفاها ، همراهان کونگ فوتوآ به ساماندهی و سازماندهی این ورزش رزمی ایرانی ادامه دادند و تمام آئین نامه ها و مقررات علمی و فنی و ارتقاء رتبه های فنی و مدارج مربیگری و داوری را تدوین نمودند. اکنون کونگ فوتوآ با چندصد هزار همراه در سرتاسر ایران اسلامی و بسیاری از کشورها از جمله آمریکا، کانادا، هلند، آلمان، ترکیه، آذربایجان، سوریه، لبنان، پاکستان، افغانستان، سوئد، بلژیک، امارات، برزیل فعالیت گسترده ای دارد و هر روز به تعداد همراهان این ورزش افزوده می شود. در حال حاضر کونگ فوتوآ جمهوری اسلامی ایران زیر نظر هیات کونگ فو جمهوری اسلامی ایران که در سال ۱۳۸۴ با ریاست آقای منتظری آغاز به کار کرده و با ریاست آقای رضا حیدری به فعالیت خود مشغول است و به عنوان سبک اصلی فدراسیون پر قدرت به کار خود ادامه می دهد به صورتی که غالباً توآکاران اعضای تیم ملی را تشکیل می دهند. دهم اکنون این سبک پرطرفدار رزمی با نام جهانی ووتا در عرصه جهانی به فعالیت می پردازد ریاست ووتا را آقای منتظری و دبیری آنرا استاد مصطفی جلیل زاده بر عهده دارند. به امید تعالی روز افزون توآ.

# تاریخچه جودو

هنر رزمی جودو که بر خاسته از ژاپن است جزء هنر های رزمی مثل کاراته ، تکواندو و کونگ فو می باشد با این وجود بسیار متفاوت از سایر هنرهای رزمی می باشد چرا که در آن مشت زدن و لگد زدن در مسابقات ممنوع است.

جودو هنری رزمی است که اساسا گلاویز شدن در آن زیاد بوده و هدف آن زمین زدن ، گیر انداختن ، مهار کردن و حتی از کار انداختن بازوان حریف می باشد به گونه ای که منتهی به تسلیم شدن وی شود . تاکید اصلی جودو روی توانایی به کار بردن نیروی حریف می باشد به گونه ای که منتهی به تسلیم شدن وی شود . جودو تنها یک مبارزه فیزیکی نمی باشد بلکه یک مبارزه فکری نیز هست بدین گونه که یک جودو کار موفق باید قادر باشد حرکات حریف را از قبل پیش بینی کرده و با عکس العمل خود پاسخ مناسبی به آن بدهد .

بسیاری از افراد جودو را از سنین خردسالی و در سنین ۵ یا ۶ سالگی شروع می کنند و برخی این هنر را تا سنین بالا و در حدود سنین ۶۰ یا ۷۰ سالگی ادامه می دهند . جودو باعث بهبود سطح آمادگی عمومی بدن همراه با افزایش قدرت بدنی می شود . در برخی افراد جودو باعث به وجود آمدن حس اعتماد به نفس ، نظمی درونی و خویشتن داری می شود که همگی آنها مهارت های لازم در زندگی می باشند . پدر و مادر ها اغلب این ورزش را دوست دارند چرا که این ورزش به کودکان آنها انضباط و احترام می آموزد . این ورزش علاوه بر اینکه باعث حفظ آمادگی و آراستگی هنر آموزش می شود مهارت های دفاع انفرادی خارق العاده ای را نیز به همراه دارد .

مسابقات جودو برای کسانی که مایل به مبارزه هستند هر هفته در سطح محلی ، منطقه ای ، کشوری و بین المللی برگزار می شود . جودو ، ورزشی است که تغییرات در آن وجود ندارد یعنی اینکه تمرینات و مبارزه به این ورزش در همه به نقاط دنیا یک طریق صورت می گیرد .

جودو اولین هنر رزمی بود که به دلیل شهرت جهانی آن برای اولین بار در المپیک توکیو در سال ۱۹۶۴ وارد بازیهای المپیک شد . در حال حاضر در حدود ۱۷۵ کشور در این رقابت ورزشی حضور دارند و این امر باعث شده تا این ورزش در بازیهای المپیک تبدیل به دومین ورزش جنجال بر انگیز شود .

## تاریخچه جودو

منشا جودو از هنر رزمی جوجیتسو می باشد . لغت جوجیتسو در قرن ۱۶ میلادی در ژاپن به وجود آمد . این کلمه به همه هنرهای رزمی که با دست خالی انجام می گرفت اطلاق می شد . جودو قبل از آنکه در المپیک سال ۱۹۶۴ به عنوان یک رشته ورزشی پذیرفته شود سیستمی از دفاع شخصی بود که توسط جیگوروکانو بنیانگذاری شده بود . جودو ریشه در هنرهای رزمی سامورایی دارد که با دست خالی مبارزه می کردند و بر اساس دست به یقه شدن می باشد .

در ژاپن اسم های زیادی برای هنرهای رزمی که بدون وسیله و با دست خالی انجام می گیرد وجود دارد . از میان آنها می توان به توریٹی ، واتسو ، یوارا ، گوگوسوگو ، تایوتسو و کمپو اشاره کرد .

در سال ۱۸۸۲ استاد جوانی به نام جیگوروکانو باشگاهی را برای آموزش هنر رزمی خود به وجود آورد . وی نام این باشگاه ( یا مدرسه ) را باشگاه کودوکان و نام هنر رزمی خود را جودو نامید . همانگونه که جوجیتسو به معنای هنر ملایمت است جودو نیز به معنای روش ملایمت می باشد . آقای کانو می خواست با انتخاب این کلمه نه تنها به شاگردانش هنرهای رزمی عالی را نیز بیاموزد .

هدف ورزش جودو پرتاب کردن ، گیر انداختن ، خفه کردن و قفل مفصل حریف به منظور تسلیم کردن وی می باشد . در این ورزش ضربه مشت و لگد وجود ندارد و همین باعث تمایز این ورزش با بسیاری دیگر از هنرهای رزمی شده است . حتی زمانی که فرد جودو را به عنوان دفاع شخصی فرا می گیرد چگونگی دفع مشت ها ، لگد ها و سلاح ها را با پرتاب کردن ، خفه کردن و قفل های مفاصل می آموزد . این ورزش اگر به درستی تعلیم داده شود یکی از بهترین روش های دفاع شخصی می باشد .

بزرگترین ارزش جودو در تاکید آن روی ملایمت و اعتدال به عنوان یک روش است . جودو به شخص می آموزد که از درگیری پرهیز کند و به دنبال معتدل ترین راه حل برای همه درگیری ها باشد .

اولین مزیت جودو ایجاد آمادگی جسمانی فوق العاده در فرد است . از این طریق فرد می تواند هم انعطاف پذیری و هم قدرت بدنی خود را بالا ببرد . تمرین فنون مربوط به جودو باعث می شود بدن قوی تر شده و مقاومت دستگاه های قلبی \_ عروقی بیشتر گردد .

هنر آموزان جودو می توانند قدرت تمرکز خود را بالا برده و دارای حافظه قوی شوند . این قابلیت ها نه تنها در تمرین جودو تاثیر دارند بلکه در تحصیل و در شغل افراد نیز تاثیر مثبت دارند . هنر آموزان از طریق تعلیم ذهنی جودو یاد می گیرند چگونه در زیر فشار های زندگی آرامش خود را حفظ کنند . این توانایی در همه چیز از رانندگی گرفته تا امتحان و از کسب درآمد گرفته تا ارتقاء سطح زندگی و غیره تاثیر مثبت دارند .

ضروری ترین وسیله برای آموزش جودو تشک جودو می باشد . تشک جودو باید به اندازه کافی ضخیم باشد تا در موقع پرت شدن حریف صدمه ای به وی نرسد . همه فنون جودو را می توان روی تشک انجام داد توجه داشته باشید که هرگز با کفش روی تشک جودو نروید زیرا ممکن است نوک کفش شما بلوک های کوچک تشک را از جا بکند و یا چیزهای دیگر از کف کفش شما به تشک بچسبد در نتیجه پا یا بدن افرادی که روی تشک تمرین می کنند را مجروح سازد

وسيله ديگري که براي آموزش جودو لازم است جودوگي يا همان لباس جودو است . انواع مختلفی از اين لباس ها مورد استفاده قرار مي گيرند لباس جودو بايد به اندازه کافي ضخيم باشد تا در موقع کشيده شدن پاره نشود . نام ژاکت جودو اوواگي و نام شلوار جودو زوبون است .



جودو کار باید طرف چپ لباس را روی طرف راست آن گذاشته و با کمر بند ( ابي ) آن ار محکم کند همان گونه که قبلا گفته شد رنگ کمر بند نشان دهنده رتبه جودو کار است .  
کمر بند باید محکم باشد و به آسانی پاره نشود .

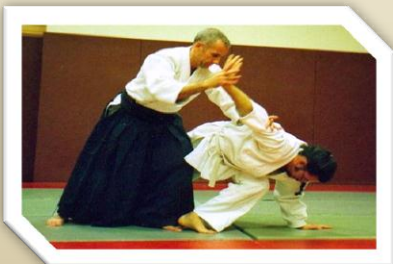
همچنین یک ترازوي ماشيني (يا یک باسکول ) در باشگاه جودو مدرن لازم است . هر چند در برابر یک حریف ماهر مهارت بالا ضروري است ولي قدرت بدني بالا و توسعه یافته حرف اول را در برد و باخت مي زند

یه باور غلط در مورد جودو هست که مي خوام در موردش حرف بزنم...خيلي ها فکر مي کنند توي جودو ضربات مشت و لگد وجود نداره.در صورتي که اين حرف ۱۰۰٪ اشتباهه...توي جودو ضربات مشت و لگد به تمام نقاط بدن وجود داره اما استفاده از اونها توي مسابقات ممنوعه.چون استفاده ازش خطرناکه.حتي یک سري تکنیک ها مثا کاني باسامي يا قيچي با اينکه مشت و لگد هم نيست اما زدنش توي مسابقه ممنوعه.چون باعث شکستن هر دو زانوي حريف ميشه.يکي ديگه از اين تکنیک ها جوجي کاتامه پرنده هست .چون قابلا زننده تکنیکی نمي تونه اين حرکت رو کنترلي انجام بده و باعث شکستن گردن حريف مي شه

# تاریخچه آیکیدو

آیکیدو یک هنر رزمی ژاپنی است. معنای آیکیدو وحدت و آشتی و تجسم قدرت. موسس این ورزش رزمی (یا هنر رزمی) موریهه اوشیبا نام دارد وی در سال ۱۸۸۳ در خانواده\*ای که به جهت داشتن مردان جنگی و استاد در کار با سلاحهای جنگ معروف شده بود پا به عرصه جهان هستی گذاشت پدرش یوروکو استاد شمشیر زنی و نیزه بود که موریهه توانست زیر نظر پدرش تکنیکهای مختلف جوجوتسو - آیکی جوتسو - شمشیر زنی و کار با باتوم را بیاموزد تأثیر گذارترین مربی او سوکاکوتاگوا بود که شخصیتی محکم و با ثبات داشت او مجموعه\*ای از فنون و تکنیک را تحت عنوان رشته دایتو ریو را به او آموزش داد. اوشیبا تأثیرات مبارزه را در حین کار با تاکوا کشف کرد ولی این برای او کافی نبود چرا که او می\*خواست به جایگاه واقعی بشر دست پیدا کند و البته توانست این جایگاه را به لطف وجود شخصیت دیگری به نام اونیسابورو دگوچی استاد بزرگ تمرینهای سبک جدید شینتو ایست یعنی اوموتو کیو بدست آورد در کنار دگوچی وی توانست تمرینات جدید (به کار گیری زمزمه و اصوات دعاگونه به صورت ذکر) به نام کوتو داما را دنبال کند وقتی در سال ۱۹۲۴ دگوچی ژاپن را به قصد مونوگولی ترک کرد و اوشیبا به عنوان محافظ همراه وی بود اوشیبا هر آنچه که از مبارزه می\*دانست برای مقابله با دسته\*های راهزنان به کار می\*گرفت این تجربه بسیار عالی بود و برای اولین بار استاد بزرگ آینده مسیر ویژه خود را پیدا کرد پیش بینی در دل خطر وقتی همه تهدید شده و هراسیده\*اند او به جلوتر از خودش می\*نگرد و می\*اندیشد کدام مسیرها را باید انتخاب کرد و از کدام باید چشم پوشید در بازگشت به ژاپن اعتقاداتش به یقین رسیده بود و به جایگاه بشر در عالم هستی دست یافته بود و آن را با تمام وجود درک می\*کرد. برای ایجاد هماهنگی بین تمرینات و اعتقادات فیلسوفانه اش او هنری جدید آفرید آیکیدو به معنای:

وحدت و عشق صلح و آشتی و تجسم قدرت هر بخش از آیکیدو دارای معنایی به شرح ذیل است:



آی : هماهنگی - وحدت - همراهی - همراه شدن

کی : روح - توان - نیروی روحی - قدرت درونی

دو : روش - ساختار - راه

# آیکیدو در ایران

هنر رزمی آیکیدو در سال ۱۳۷۴ توسط جناب استاد علی معروفی زیر نظر فدراسیون جودو به طور رسمی بنیان گذاری شد و پس از آن توسط ایشان، انجمنی در فدراسیون ورزش\*های همگانی برای کلاس\*های مربی گری آیکیدو برگزار شد. پس از به رسمیت شناخته شدن آیکیدو در ایران، این ورزش در سراسر کشور گسترش یافت و به خاطر ویژگی\*های منحصر به فرد آیکیدو، بانوان زیادی هم تا به حال در ایران به فراگیری آن پرداخته اند.



# تاریخچه بوکس

بوکس یا مشت زنی یکی از رشته های ورزش رزمی است که در آن دو نفر با ضربات مشت با یکدیگر مبارزه می کنند. به روایتی مسابقه ورزش بوکس بطور رسمی در ششصد و هفتاد و هفت سال قبل از مسیح در بیست و سومین بازی المپیک در هاین که اولین نبرد این ورزش است شروع شده و «ابراستوس» اهل سمیرنا در این مسابقه فاتح و قهرمان شناخته شد.

این که قدیمیترین نبرد بوکس به چه نوع صورت گرفت و چگونه با یکدیگر می جنگیدند معلوم نیست. چنانکه در تاریخ روم ذکر شده است که طرفین مشت های خود را به چرم های خامی محکم بسته و سعی می کردند که با ضربات محکمی از این مشت های سخت و سنگین حریف را از پای در آورند. البته این مسابقات بدون رعایت وزن بدن انجام می شد.

ملائکوماس که پدرش نیز چهل و پنج سال بعد از مسیح فاتح بوکس و قهرمان المپیک گردیده بود عموم رقیبهای خود را تنها با فن (نه با زور و قدرت) مغلوب می ساخت. مسابقه هایی که بدین صورت وقوع می یافت بدون انقطاع بود و دائماً در میدان های مسابقه یک ورزشکار با قهرمانان آماده بنبرد بوده و هرکس که از بین تماشاچیان داوطلب مسابقه بود دست خود را بلند می کرد. ملائکوماس قهرمان رومی که در اکثر نبردها ورزشی بدین نوع فاتح می گردید بالاخره در یک مسابقه که حریف او کشته شد اشتهاری بسزا یافت. در این مسابقه ها قهرمانان دوره امپراتوری روم دستهای خود را باآلتی شبیه به دستکش که روی آن میخهای محکم فولادی کوفته شده بود مجهز می کردند و نیز یک نوع دستکش مخصوص دیگر که از چرمهای سخت و محکم در دست می گرفتند و مسابقه را شروع می کردند. با استفاده این دستکشها در هر مسابقه یکی از دو طرف حتماً سخت مجروح یا مقتول می شد سبب شد که مسابقه های بوکس بدین شکل ترک شود. در واقع بازی بوکس با از بین رفتن مسابقه های المپیک توأم گردیده و در سال ۴۰۰ بعد از میلاد قهرمانان ورزشهای مختلف بوکس را به کلی فراموش کردند. در همان عصر یا چند قرن بعد ورزش کشتی گیری که مخاطرات آن کمتر از اینگونه بوکس ها نبود متداول شد و از ورزشهای عمومی گردید.

مقارن با آغاز قرن هیجدهم مجدداً بازی بوکس و کشتی گیری که هر دو از بین رفته بودند شروع شد بطوریکه حکایت می شود یک نفر کشیش ایتالیایی که نامش «سن برنادن» بود به جوانان عصر خود فن بوکس را می آموخت و منظورش از این عمل این بود که دوئل (مبارزه با شمشیر) را که پیوسته به مرگ یکی از دو حریف پایان می یافت منسوخ نماید و به جای آن نبرد با مشت که خطر آن کمتر است متداول کند. سن برنادن رواج این فن را یک نوع احسان و نیکوکاری می دانست از این رو او را پدر بوکس نامیده اند.

در لندن هم یکی از استادان شمشیر بازی به نام جمس فیک مدرسه ورزش بزرگی دائر کرد که گذشته از تعلیم شمشیر بازی و نیزه پرانی و غیره فنون بوکس را نیز به شاگردان خود می آموخت.

جمس فیک برای مشت زنی قواعد و قوانین مخصوصی وضع نکرد بلکه مثل امروز محوطه ای که اطراف آن با طناب محصور است ایجاد کرد و به شاگردان خود چنین اجازه داد که در حین بوکس حق دارند یکدیگر را گرفته و به شکل کشتی به زمین زنند در این کشتی گیری هر کس که بر زمین نمی خورد فاتح محسوب می شد. برای این چنین مسابقه ها چنانکه ذکر شد قواعد خاصی وضع نشده بود از این لحاظ بسیار خطرناک می شد و داوطلبان بوکس پس از محاربه مشت و گلاویز شدن با یکدیگر گاهی هر دو به زمین می خوردند و در نتیجه تعیین و معرفی فاتح بسیار مشکل می شد.

پس از ایجاد بوکس به این صورت یکی از استادان ورزشکار انگلیسی موسوم به چک بروکتون در سال ۱۷۴۹ در مسابقه ای که داور قوانین و دستورات مخصوص وضع کرد وسعت میزان مسابقه و عده اشخاصی که حق ورود به محوطه میدان بازی را داشتند معلوم کرد. ولی هنوز این بازی به طور رسمی معمول نشده بود و در هر جا که مشت زن ها مسابقه می دادند پلیس آنها را متفرق می ساخت.

در قرن هیجدهم با اینکه انواع ورزشها در انگلستان بحد اعلاء ترقی خود رسید و قهرمانان بسیاری دیده می شد به این دلیل هیچ اهمیتی به این ورزش نمی دادند که آن را ورزشی خطرناک می دانستند زیرا تصور می شد که یکی از داوطلبان حتماً بایستی کشته یا سخت مجروح گردد.

جون جاکسون که از استادان بوکس قرن هیجدهم بود تدریجاً بوکس را رسمی کرد و چون خود استاد بی نظیری بود در هر مسابقه مبالغ هنگفتی عاید او گردید زیرا از همان موقع جوایز سنگینی برای قهرمانان این فن معین شده بود. این شخص اولین مشت زن و قهرمان عصر خود بود و توانسته بود این ورزش را در دنیا رواج دهد.

در سال ۱۸۳۵ جمس پورله ورزشکار انگلیسی این ورزش را به آمریکا برد. ولی پیشرفت آن به قدری سریع بود و به اندازه ای آمریکائی ها به این ورزش راغب بودند که در سال ۱۸۶۰ یعنی ۲۵ سال پس از ورود این ورزش در آمریکا جون سن هیس آمریکایی توانست در سرزمین انگلستان که این بازی وضع شده و قرنها قهرمانان دنیا از آن مملکت بوده اند فاتح گردد و در تمام دنیا بی رقیب باشد.

با آنکه جک بروگتون مدتها بود که دست کش مخصوص بوکس را اختراع کرده بود ولی بیش از یکی دو مورد آن را به کار نبرده بودند و در اکثر مسابقه ها با مشت گره شده و بدون دست کش با یکدیگر می جنگیدند از همین جهت مدت مسابقه و دوره آن خیلی طول می کشید طویل ترین دوره ای بوکس که در سال ۱۸۲۴ در ۲۳ ژوئیه بین قهرمانان آمریکائی میکه مادر و بیل هیس انگلیسی در انبرگ انگلستان انجام شد. این مبارزه جمعاً شش ساعت و سه دقیقه بطول انجامید.

ورزش بوکس با وضعیت کنونی از سال ۱۸۹۰ یعنی پس از آنکه مارکیز کوئینزبری قواعد جدیدتری وضع کرد و استعمال دست کش بوکس را رسمی کرد شروع شد. او مدت هر دوره بوکس را سه دقیقه و فواصل بین دورها را یک دقیقه معین کرد و چون این دستور می توانست نتیجه نیکویی برای ورزشیدن و رفع خستگی بشود از طرف عموم ورزشکاران دنیا قبول شد و طریقه ای که کینز معین کرده بود متداول و مرسوم گردید.

برای اولین دفعه مسابقه با وضع جدید در سال ۱۸۹۲ در هفتم سپتامبر در ارولئون بین جون سولیوان آخرین قهرمان مشت زن بدون دست کش که قهرمان تمام آمریکا بود و جوانی بیست و شش ساله موسوم به جمس می کوربت که او نیز آمریکائی و از رقیب خود دو سال کوچک تر بود انجام و پس از ۲۱ دوره (راند) مبارزه قهرمان قدیم دنیا که بدون دستکش عنوان و مقام عجیبی پیدا کرده بود مغلوب قهرمانی شد که با دستکش بوکس را آموخته بود.

## تاریخچه بوکس در ایران

معروف است که هوارد باسکرویل از آمریکا که به مدیریت کالج آمریکائی در رضاییه منصوب شده بود، نخستین کسی است که ورزش بوکس را به ایران آورد. او بعدها با مشروطه خواهان ایران همراه شد و در جریان جنگی کشته شد.

سالهایی که صنعت سینمای ایران ترقی کرد جوانان روی پرده سینما این ورزش را دیده و با خود تمرین می کردند چند نفری هم که در آن سالها به خارج برای تحصیل رفته بودند به این ورزش آشنا شدند. در سالهای ۱۳۱۴ یک نفر مهندس چکسلواکی موسوم به فایت که مامور ایران در کمپانی اشکودا در تهران شده بود وارد ایران شد. فایت یکی از قهرمانان معروف سنگین وزن اروپا بود و چندین سال قهرمان اروپا بود و یک بار هم ماکس شملینگ آلمانی را مغلوب کرده بود. چند نفر از علاقه مندان در آن دوران نزد ایشان مشغول به تمرین شدند که آقایان ناطقی (محصل مدرسه نظام) و استوار زنگنه پور از جمله این افراد بودند.

در همین سالها در بعضی از شهرهای ایران جوانان به این ورزش آشنا شدند برای مثال در مشهد منوچهر مهران و حسین بنایی و چند نفر دیگر نزد یک نفر آلمانی مهندس برق به تمرین این فن مشغول بودند.

از سال ۱۳۱۸ که به دستور رضا شاه مسابقات قهرمانی کشور شروع شد تا سال ۱۳۲۴ این ورزش جزء برنامه نبود. علت اصلی نبودن وسائل و مربی و نبودن مقررات لازم بود. بالاخره در سال ۱۳۲۳ این ورزش مورد توجه اداره تربیت بدنی واقع شد و برای اولین دفعه بطور رسمی جزء برنامه مدارس و دانشکده ها شد این مسابقه با وسائل آمریکایی ها و قضاوت آمریکایی\*ها و «محمد پور» و «عبدالله نادری» انجام شد در خاتمه مسابقه گلدان نقره ای جهت یاد بود و قدر دانی از زحمات مربی ورزش آمریکایی توسط رئیس اداره تربیت بدنی (ابوالفضل صدری) به ایشان داده شد.

این عمل موجب نهایت نزدیکی روابط ورزشی ما شد چنانچه جوانان ایرانی در اکثر مسابقات با آمریکایی ها شرکت نمودند و غالباً هم پیروز می شدند. یک روز سروان پل دولین به آقای نادری گفتند بد نیست که با دستکش ما و دکتر و مربی ما و به طور کلی با دست خودمان ما را کتک می زنند. در سال ۱۳۲۴ از طرف اداره تربیت بدنی آقای نادری مامور شدند جهت مسابقات قهرمانی تهران رینگ بوکس تهیه نمایند که قیمت آن هم ۱۵۰۰۰۰ ریال بوده است. و طبق نقشه ای که از آخرین مدل تهیه شده بود ساخته شد.

که این رینگ مزبور از طرف را آهن به سازمان تربیت بدنی ایران هدیه شد. در سال ۱۳۲۴ برای اولین بار با کمک اولیای ارتش آمریکایی مقیم ایران و با واگذاری مقدار کافی وسائل و قضاوت و لوازم مورد احتیاج مسابقه دستجات آزاد انجام شد.

بوکس در ایران پس از فعالیت ۳۴ ساله با پیروزی انقلاب دچار وقفه شد این رشته پس از ده سال بار دیگر راه اندازی شد و بدلیل ابهامات ایجاد شده و عدم تفاوتی که در جامعه بین بوکس حرفه ای و آماتور وجود داشت این رشته جایگاه گذشته خود را بدست نیاورد و در این میان مسائل شرعی و برخی اظهارات در این زمینه بر ابهامات افزود و ذهنیت\*های منفی نسبت به بوکس ایجاد کرد.





# تاریخچه هنر رزمی جو جیتسو

جوجیتسو یک هنر رزمی است که در آن می توان همه نوع ضربه ای را یافت. ضربات پرتابی، ایستا یا ساکن و همچنین تکنیک های تهاجمی و شدید از جمله انواع لگد و مشت در این هنر دیده می شود. این هنر در جنگ های تن به تن و تماس های نزدیک کاربرد بسیاری دارد و استیل آن شامل حرکات: نرم، سخت، چرخشی و ضربات روبه بیرون می باشد. جوجیتسو یکی از قدیمیترین هنرهای رزمی دنیا به شمار می آید و بیش از ۲۵۰۰ سال قدمت دارد. کسی به درستی نمی داند که این ورزش دقیقاً از کجا شروع گردید. ریشه و پایه اصلی این سبک رزمی را هم از کشور ژاپن و هم از کشور چین می دانند و در طول سالیان طولانی، جوجیتسو از استیل های بی شماری تأثیر پذیرفته است.

استیل های بدون اسلحه این هنر رزمی، دقیقاً مشابه آموزش های رزمی سربازان سامورایی در می باشد. در طول Tokugawa قرون هشتم تا شانزدهم میلادی در دوره امپراطوری توکوگاوا ( این مدت و در زمانی که کشور ژاپن کم کم استقلال خود را پیدا می کرد، شیوه های جنگ با اسلحه جای خود را به استیل های مبارزه بدون اسلحه دادند و از اینجا بود که فنون جوجیتسو در Shogun ارزش بیشتری پیدا کردند. در این دوره سامورایی های ژاپنی از خدای شوگان ( قانونی را تصویب کرد که به Melse جنگ ها حمایت می کردند و در نتیجه امپراطوری ) واسطه آن انجام فنون هنرهای رزمی سنتی غیرقانونی محسوب می شد. در اواسط قرن نوزدهم میلادی، بسیاری از مدارس هنرهای رزمی که سامورایی ها در آنها تمرین می کردند تعطیل شدند. در بین تمامی هنرهای رزمی ژاپن { جوجوتسو } متنوع ترین و در عین حال بی نظم ترین ورزش رزمی می باشد .

این هنر رزمی برای یک کاراته کار ماجرا جو که تابع قوانین خاصی نیست و برای رزمی کاری که خود را وقف این هنر کرده است جاذبه دارد .

بر عکس { جودو - آیکیدو - کاراته } که از یک پیشکسوت یا استاد به خود می بالند

{ جوجوتسو } فاقد چنین چیزی است .

در قرن ۱۹ در ژاپن تعداد زیادی مدارس { جوجوتسو } وجود داشت که هر کدام با روشهای ویژه خود مبارزه با دست خالی را در میدان نبرد تدریس میکردند .

{ آتمی } ترکیبی از دانش گرفتن جان همزمان با معالجه و حفظ آن است .

احیای این روشها اساسی { کواتسو } نامیده می شود که هنوز تعداد معدودی از باشگاه ها تدریس میکنند .

در تومارهای قدیمی ژاپن نوشته شده است که بعضی از شمشیر بازهای ژاپنی برای آزمایش مهارتهای خود از زندانیان استفاده میکردند و بعضی از اساتید



{ جوجوتسو } برای بدست آوردن تجربه در { آتمی } از همان روش استفاده می کردند .

{ جوجوتسو } متعلق به { ریوی شین تو ریو } قرن ۱۷ است .

{ چن تسو یو } یک بودایی چینی از فرقه { ذن } این هنر رزمی را به هنرجویان ژاپنی یاد داد .

در ملاقاتی که بین { چن تسو یو } و یک سامورایی سرگردان به نام

{ ماسا کاتسو فوکو تو } پیرو روش { ریو شین تو } روی داد او را با این هنر آشنا کرد

گفته میشود که این ملاقات آغاز روش نوین در { جوجوتسو } بود که بعدها منجر به پیدایش { جودو } شد .

سبک { شین تو } برنامه ای اصولی و صریح از روشهای پرتابی - قفل - ضربه - دفاع در برابر اسلحه دستگیری و بستن دشمن به واسطه طناب و مطالعه نقاط حساس و حیاتی بدن { آتمی } دارد .

{ آتمی } هنری است که تدریس آن در تمام کلاسهای سنتی { جوجوتسو } متداول است و بر پایه جنگها و مبارزات تن به تن رزمی ژاپنی و کشورهای شرقی تجربه شده است .

هنگامی که هنرهای رزمی در غرب محبوبیت پیدا کرد اساتید { جوجوتسو } در ژاپن باشگاه های زیادی را در نقاط مختلف جهان دایر کردند .

در ژاپن مدت فراگیری { جوجوتسو } طولانی تر بود و تعداد اندکی از غربیها توانستند این زمان طولانی را طی کنند .  
و مدرک مربیگری بگیریند .

آنها تکنیکهای متنوعی را نیز فرا گرفتند و آنرا با { آیکیدو - جودو - کاراته } در هم آمیخته { جوجوتسوی } امروزی را  
به وجود آوردند .

امروزه تدریس جوجوتسو در باشگاه های مختلف بستگی به سوابق و نوع آموزشهای قبلی استاد دارد .  
در یک باشگاه ممکن است شمشیر بازی و تکنیکهای پرتابی و کیک بوکسینگ تدریس شود و در جای دیگر { آیکیدو }  
را همراه با چوب بلند همراه با اسلحه های اوکیناواایی مانند { نانچیکو } و { سای } آموزش دهند.

( محسوب می شد، Tenshin Shin ) که استاد سبک رزمی Jigoro Kano درست در همین زمان بود که فردی به نام )  
( ممنوعیت تمرین، فنون جوجیتسو در Meji فنون جودو را گسترش داد و در اواسط قرن بیستم، با احیاء مجدد سلسله )  
کشور ژاپن از بین رفت و سرانجام این هنر در سراسر قاره کهن و پس از آن در اروپا جای خود را باز کرد.



# تاریخچه هنررزمی کیک بوکسینگ

درباره کیک بوکسینگ یا به تعبیری رشته ای که هم اکنون پرطرفدارترین استایل رزمی حال حاضر جهان است، مطالب مختلفی به رشته تحریر درآمده است.

در اوایل دهه ۷۰ میلادی، بزرگسالان آن روز رزمی جهان، مثل بیل والاس، چاک نوریس، والرا و ... روش مبارزه ای جدیدی را ابداع کردند که در آن از ضربات دست و پا به شکلی مؤثر و کاربردی در دفاع و حمله بهره گرفته می شد.

شیوه های مبارزاتی فول کنتاکت، سمی کنتاکت، لایت کنتاکت و لوکیک اصلی ترین روش هایی هستند که یک کیک بوکسور می تواند در تمامی آنها به تبحر لازم رسیده و هم زمان بتواند در سیستم های مختلف رینگی و غیر رینگی در مسابقات مربوطه شرکت کند.

در شیوه مسابقات فول کنتاکت، ورزشکاران مرد تنها به استفاده از دستکش اکتفا می کنند. گاهی اوقات، کیک بوکسینگ را به عنوان یک سبک رزمی در نظر می گیرند اما در بسیاری مواقع، کیک بوکسینگ تنها یک رویداد رزمی متشکل از مجموعه ای قوانین مبارزاتی است.

گروهی از ورزشکاران از دیگر استایل های رزمی هم ممکن است علاقمند به حضور در مسابقات کیک بوکسینگ باشند. از آن جمله می توان به سانشوکاران و بسیاری از رزمی کاران سبک های رزمی ژاپنی اشاره کرد.

نکته قابل توجه وجود قوانین متعدد برای انواع مسابقات کیک بوکسینگ است و این که از هر سنی می توان می توان به کیک بوکسینگ پرداخت. ولی مسئله مهم این است که تا ۱۸ سالگی، استفاده از کلاه محافظ سر همواره توصیه شده است.

در کشورهای مختلف دنیا، کیک بوکسینگ به اشکال مختلف وجود داشته است که به برخی از آنها اشاره گذرانی خواهیم داشت) یا کیک بوکسینگ هندی: نوعی کیک بوکسینگ که در آن ضربات زانو، آرنج و حمله با پیشانی وجود دارد.



# تاریخچه ورزش رزمی کاراته

ورزش رزمی کاراته (به ژاپنی: 空手) نوعی هنر رزمی متعلق به جزایر ریوکیو است، جایی که امروز در اوکیناوا در ژاپن قرار دارد.

این رشته از ترکیب روش‌های جنگی بومی این منطقه معروف به ته (معنی تحت‌اللفظی: دست) و هنرهای رزمی چینی که در ژاپن به کنپو معروف است، پدید آمده است. کاراته یک هنر رزمی مبتنی بر ضربه زدن است که از ضربات مشت، لگد، زانو، آرنج و تکنیک‌های دست باز مانند دست چاقویی تشکیل می‌شود. در برخی سبک‌ها فنون گلاویزی، قفل مفصل، مهارتی، پرتابی و ضربه به نقاط حساس نیز آموزش داده می‌شود. هنرجویان این رشته کاراته‌کا نامیده می‌شوند.

تکامل کاراته تا سده نوزدهم در جزایر ریوکیو پیش از آن که به قلمرو ژاپن ملحق شود، اتفاق افتاد. در اوایل سده بیستم در پی دورانی از تبادلات فرهنگی بین ریوکیو و ژاپن به سرزمین اصلی ژاپن معرفی شد. در ۱۹۲۲ وزارت آموزش ژاپن گیچین فوناکوشی بنیان‌گذار کاراته مدرن را برای نمایش کاراته به توکیو دعوت کرد. در ۱۹۲۴ دانشگاه کیو نخستین باشگاه دانشگاهی کاراته را تأسیس کرد و در ۱۹۳۲ دانشگاه‌های اصلی ژاپن همگی از باشگاه‌های کاراته برخوردار بودند.

در این دوران که نظامی‌گرایی ژاپنی اوج گرفته بود، نام این رشته از واژه‌ای با معنی تحت‌اللفظی «دست چینی» به واژه‌ای هم‌نوا با معنی «دست خالی» تغییر کرد. البته هر دو کلمه کاراته تلفظ می‌شوند. این تغییر نشان‌گر اشتیاق ژاپنی‌ها به تکمیل این رشته به عنوان یک هنر رزمی ژاپنی بود. پس از جنگ جهانی دوم اوکیناوا یک قرارگاه نظامی مهم ایالات متحده آمریکا شد و تمرین کاراته در میان نظامیان ساکن این جزیره محبوبیت یافت.

ورزش رزمی کاراته دارای قدمتی پنج هزار ساله است و یکی از استادان اولیه و مبتکران این فن بودیدهاراما است که حدود ۵۲۵ سال قبل از میلاد مسیح می‌زیسته است. وی که از پیشوایان مذهبی بودایی بود، به تنهایی از هند به راه افتاد و پس از راهپیمایی چند هزار کیلومتری خود و با پشت سر گذاشتن موانع طبیعی بسیار مشکل موجود در آن زمان به چین رسید و در ایالت هون نان و معبد شائولین اقامت گزید. تعالیم بودیدهاراما شامل تمرینات شدید انضباطی و رعایت پرهیزکاری بود. وی ۹ سال رنج و ریاضت همراه با تفکر و برای این که شاگردانش نیز بتوانند در مقابل ساعت‌های طولانی تفکر و اندیشه تاب مقاومت بیاورند و نیز با زورگویی که تعالیم مذهبی و مردان دین را سد راه خود می‌دیدند به مبارزه و مقابله برخیزند ۱۸ حرکت تمرینی را ابداع نمود که در حقیقت زیر بنای حرکات کاراته امروزی است.

کاراته امروزی شکل تکامل یافته‌ای از کمپوی چینی (بوکس چینی) می‌باشد که در ابتدا اوکیناواته نامیده می‌شد. از هنگامی که حکومت‌های استبدادی در چین سلسله کینک ۱۶۴۴ سلسله ساتسوما در اوکیناوا به منظور جلوگیری از ورزیده شدن مخالفان و نیز تحت کنترل در آوردن مردم قانون منع استفاده از شمشیر را به مورد اجرا گذاشتند و به جمع آوری سلاح‌های رزمی اقدام نمودند مردم به سوی آموزش هنر مبارزه با دست خالی روی آوردند که همین امر باعث شکوفایی هرچه بیشتر کاراته شد. در سال ۱۹۲۱ یکی از بزرگترین استادان کاراته جزیره اوکیناوا ۱۹۵۷-۱۸۶۸ توانست با قدرت و ظرافت تمام کاراته را به ژاپن معرفی نماید و برخی دیگر از هنر جویان که تحت تعلیم بزرگترین استادان اوکیناوا قرار گرفته بودند، تکنیک‌های سنتی را با یکدیگر ترکیب نموده و سبک‌های متعددی از کاراته را به وجود آوردند. گیچین فونا کوشیسا سال ۱۳۴۲ سال ورود کاراته به ایران توسط هرمز میربابایی و محمدعلی صنعتکاران و فرهاد وارسته می‌باشد. در حال حاضر، سبک‌های مختلف کاراته، بالغ بر صدها سبک می‌شود که در واقع، بازگشت همه آنها به چهار سبک اصلی و مادر از سبک‌های اصلی و کنترلی و یک سبک نیمه کنترلی می‌باشد.

پایمان