

آموزش کاتاهای اجباری کاراته، نوشته فدراسیون کاراته ژاپن: ترجمه محمدعلی مردانی - اصفهان: المپیک ورزش ۱۳۸۳
ص ۲۰۰

ISBN/۹۶۴-۴۴۱۵-۱۸-۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا
عنوان دیگر: آموزش کاتاهای اجباری کاراته (ویژه قهرمانان، مربیان و داوران کاتا)
عنوان اصلی:

Karatedo Kata Model for Teaching

۱. کاراته، ۲. کاراته - قواعد، الف. مردانی، محمدعلی، ۱۳۳۲ - مترجم. فدراسیون کاراته ژاپن

Japan Karatedo federation

ج. عنوان

cv۱۱۱۴/۱۷۷

۷۹۶/۸۱۵۳

م ۱۲-۱۷.۴۴

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: آموزش کاتاهای اجباری کاراته (ویژه قهرمانان، مربیان و داوران کاتا)

نوشته: فدراسیون کاراته ژاپن

مترجم: محمدعلی - مردانی

ناشر: مؤسسه المپیک ورزش

حروفچینی و صفحه آرایی و طرح روی جلد: مجید آقابابایی

لیتوگرافی: آرمان تلفن: ۲۲۱۵۵۲۷

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: همراه با دی وی دی ۱۵۰۰۰ تومان

تاریخ نشر: ۱۳۸۳

چاپ: رضوی

صحافی: بابک

آدرس دفتر مرکزی و پخش:

اصفهان - خیابان بزرگمهر - اول خیابان مبارزان - مجتمع تجاری پاستور - طبقه سوم شماره ۴

تلفن و فاکس: ۲۲۹۱۷۹۸ - (۰۳۱۱)

e-mail: olampicvarzesh noavar.com

www.kobeosakairan.com

هر نوع استفاده تجاری از این کتاب اعم از بازنویسی زیراکس ضبط کامپیوتری فرهنگ الکترونیکی، لوح فشرده،

شبکه اطلاع رسانی نظیر اینترنت و هر نوع تکثیر جزئی و کلی بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و قابل تعقیب قانونی

است.



مقدمه

کاراته دو ورزش زیبایی است که انسان با دیدن آن از طبیعت و جلوه های پروردگار که در وجود آدمی به ودیعه نهاده لذت می برد.

شاید در نگاه اول کاراته ورزش خشنی به نظر بیاید ولی هر کس این دیدگاه را داشته باشد کاملاً

در اشتباه است زیرا در این ورزش روح لطیفی نهفته است که با تلاش و ممارست بسیار در طی سالیان متمادی می توان به آن رسید و از حرکات آن حظ وافر برد.

صلابت و افتادگی از ویژگیهای این ورزش زیبا و المپیکی است و کاتا نشانه بارز سرعت و قدرت و نرمی و آرامش و لطافت است و به حق نیست که آن را «شعر کاراته» نام نهاده اند.

قضاوت در خصوص این همه ویژگی بس دشوار و نیاز به تجربه و عمل وافر دارد و بدین منظور فدراسیون جهان کاراته دست به کاری مهم و در خور توجه زده که حاصل آن کتابی است که هم اکنون به همت مترجم آن که خود نیز از مربیان و داوران جهانی است در دسترس شما قرار گرفته است.

در این کتاب سعی شده است کلیه زوایای فنی هشت کاتا یعنی دو کاتا از هر سبک را بخوبی جهت آشنایی آموزشی و داورگری گفته شود.

گرچه مطالب این کتاب بسیار ضروری است ولی کافی نیست و باید تمرین و مهارت در تکنیکهای گفته شود و در هر کاتا از آن به نحو احسن سود برد تا هم قهرمانان با خیالی آسوده اجرای مانا نمایند و هم مربیان به نکات مهم اجرای کاتاهای هر سبک آشنا شوند.

امید آن دارم که این کتاب ارزشمند قدمی در راه اعتلای ورزش کاراته ایران عزیز باشد.

علیرضا سمندر

رئیس فدراسیون کاراته ایران



هماهنگی از ویژگیهای ورزش کاراته و کاتا است. زیبایی ورزش کاراته در هماهنگی آن است و کاتا نمونه بارز این هماهنگی زیباست.

اجرای کاتا نیاز به هماهنگی روحی، ماهیچه ای، تمرکز فکر و آزادی اندیشه را دارد در هنگام اجرای کاتا بایستی فکر از هرگونه قید و بندی رها باشد چه در غیر اینصورت ماهرترین کاتاروها نیز نخواهد توانست به اصول اصلی اجرای کاتا دست

یابد. رها بودن فکر از هرگونه پلیدی و افکار زشت از خصوصیات اجرای بی نقص کاتا است. در هنگام اجرای کاتا فکر و بدن در یک سو قدم بر می دارند و ذهن از هرگونه تفکری جدا خواهد شد.

کار زیبای فدراسیون جهانی که با اندیشه های فدراسیون کاراته ژاپن به عینیت رسید باعث شد که کاتا کم کم جایگاه ویژه خود را چه در میان مربیان و ورزشکاران و چه در میان داوران بازیابد. انتخاب ۲ کاتا از هر سبک می تواند داوران و مربیان را با اصول پایه و اولیه اجرای کاتاهای گوناگون آشنا تر ساخته و رقابتها را داغ تر کند و به واقع برترین ها انتخاب شوند.

سرودن شعر چیز دیگری است و فهم آن چیز دیگر. اجرای کاتا هم چیز دیگری و درونش آگاهی از اجرای کاتا چیز دیگر که با مهارت فروان می توان به هر دو این روشها رسید و این کتاب می تواند راهنمای خوبی در این زمینه باشد.

بهره برداری کامل از این کتاب سودمند، و استفاده از کلیه زوایای آموزشی این کتاب را به همه کاراته کارها ایران اهم از مربی، داور و ورزشکار توصیه می نمایم و از مترجم و دست اندرکاران این کتاب تشکر می نمایم.

کارشناس خبره فدراسیون کاراته

حاج حبیب ا... ناظریان



مقدمه

زیبایی ورزش کاراته علاوه بر داشتن خصوصیات اصول شرقی بر مبنای دانش علمی استوار است. در این ورزش هم کاتا و هم کومیته از اصول اصلی این ورزش و جزو لاینفک آن است و هر کدام از این رشته ها مستلزم ورزش خاص است که مربیان و ورزشکاران را بر آن شاخص می کند.

ورزشکاران این رشته از ۷۰۰ سبک در سراسر دنیا مشغول به تمرین هستند و این وسعت همچنان در حال افزایش است. بدین منظور آگاهی از کم و کیف و اصول اجرایی تکنیک های این سبک ها بسیار مشکل و شاید نیاز به سالها ممارست و دانش اندوزی داشته باشد.

این مسئله باعث شد تا فدراسیون جهانی کاراته از سبکهای پایه کاراته دو کاتا را به منزله الگو انتخاب نماید و آموزش آن را به نوعی اجباری اعلام دارد تا مربیان و داوران در آموزش و قضاوت کمتر دچار اشتباه شوند کتاب آموزشی شی تی کاتا گرچه قدمی بس مهم در این راستا است و مسلما کافی نیست و همین اندک هم نیاز به تمرین و ممارست دارد که با چاپ این کتاب گامی مهم در این راه برداشته شده است و ترجمه آن نیز قدمی بلند بسوی آگاه هی از این فنون اسرار آمیز مشرق زمین که امیدواریم مورد استقبال قرار گیرد.

آشوری

دبیر فدراسیون کاراته ایران



خدا را شاکریم که به ما توفیق خدمتگزاری جوانان عزیز این مرز و بوم عطا فرمود . بحمد اله در پرتو خرد و درایت مسئولین فدراسیون کاراته خصوصا برادر دلسوز و توانا جناب آقای ناظریان کاراته ایران توانسته در سطح قاره آسیا و جهان بشایستگی

سکوهای بزرگ را فتح نماید در آینده نیز این روند به فضل خدا خواهد یافت .
 طبعاً برای دفاع از موقعیت موجود و توفیقات بیشتر نیاز به تلاشی همه جانبه می باشد و یکی از ابزارهای رسیدن به هدف های والا در کاراته تقویت بنیه سیستم داوری و ارتقاء سطح کمی و کیفی آن می باشد بطوریکه در سطوح مختلف داوری اهم از کاتا و مومیتسه داورانی فنی ، با تجربه و توانمند است که باید تربیت شوند تا کنون نیز داوران اندیشمندی تربیت شده اند و لازم است در این زمینه تلاش بیشتری با حمایت فدراسیون محترم و همت والای داوران عزیز و زحمتکش کاراته کشور مان برای رشد و ارتقاء سطح فنی داوری کاراته کشور صورت گیرد بی شک ترجمه تالیث این کتاب که رسمی ترین مرجع کتاب داوری کاتا می باشد بر این مهم کمک خواهد نمود و جا دارد از برادر ارجمند محمد علی مردانی که خود از داوران ارشد و شایسته کشور مان می باشند تشکر و قدر دانی نمائیم

کیکاوس سعیدی

رئیس شورای داوران فدراسیون کاراته ایران

مقدمه

برای استفاده مفید از زندگی و ادامه لذت بخش حیات با سلامتی، انسان نیازمند زندگی مسالمت آمیز با دوستان بدون دغدغه همراه با آرامش روح «وا» را خواهد داشت. و کسی بدون داشتن این فاکتورها نخواهد توانست زندگی خوبی را داشته باشد.

اصولاً، کاراته دو برای حفاظت انسانها به عنوان یک ورزش رزمی توسعه یافته است. هر چند که آموزشهای این ورزش در جهت جسم و روح انسانها بسیار مؤثر بوده است.

برای پشتیبانی مؤثر از این ورزش توسط مردم جهان، و توسعه کاراته، دو به عنوان ورزشی دلبذیر و لذت بخش بایستی در آموزش و مهارت تکنیکهای این ورزش نهایت سعی و تلاش انجام شود.

برای این منظور بایستی کسانی که به عنوان مربی این ورزش را آموزش می دهند خود به عنوانی مرجعی مطلع بتوانند به جزئیات آموزشی این ورزش آشنا بوده تا بتوانند این ورزش را به علاقمندان پیشمار آن در سراسر جهان منتقل نمایند، و برای این منظور داشتن کتابی مرجع ضروری به نظر می رسيد. برای این منظور «کتاب کیهون های کاراته دو» پس از ۱۹ سال از اولین چاپ کتاب - به زودی به چاپ خواهد رسید و در دسترس همگان قرار خواهد گرفت.

من امیدوارم فدراسیون کارته ژاپن توانسته باشد دوستان خود را به آموزش جذاب ورزش کاراته، دو دعوت کرده باشد و شما بتوانید زندگی لذت بخشی را با استفاده از «ورزش بودو» در زندگی داشته باشید.

تاکاشی ساساگوا

رئیس فدراسیون کاراته ژاپن

مقدمه

دلیل توسعه شخصیت انسانی فهم معنای دو و یا حقیقت محض است، کلیه هنرهای سنتی در ژاپن (هنرهایی که با دو ختم می‌شوند) مانند کادو (گلسازی و گل آرایی)، سادو (مراسم چای)، بودو (هنرهای رزمی) با کاتا شروع می‌شود. گفته می‌شود که تمرکز در اجرای کاتا، عبارتست از استادی در یافتن جوهره‌ی حقیقت است.

در کاراته دو، کاتا برای هماهنگی قلب و بدن طراحی شده است. با تکرار تمرینات کاتا از یک سو بدن تقویت شده و از سویی دیگر شخصیتی متواضع و بدون هر گونه ترسی ساخته می‌شود که از عهده هر حمله‌ای بر خواهد آمد.

تکنیکهای متعدد «وازا» و یا تکنیکهای متوالی کاتا با تمرینات مستمر و سخت کوشی در تمرینات با درک صحیح و عمیق معنای کاتا بدست خواهد آمد، و این امر با تمرینات خوب همراه با سلامت جسم و روح خواهد بود.

در کاراته سنتی، تعداد زیادی کاتا وجود دارد و در مدارس مختلف کاراته می‌توان تعداد زیادی کاتا را با نامهای مشابه یافت. گرچه اختلافهای زیادی با هم در اجرا دارند. فدراسیون کاراته ژاپن، برای از بین بردن اختلاف و یکسان سازی آموزش مربیان و داوران و کاراته کاران از بین سبکهای عمده و اصلی دو کاتا را انتخاب و با نام «شی تی گاتا» طراحی و معرفی نمود.

این کتاب چاپ اصلاح شده کتاب قبلی با نام «شی تی کاتا» است که در سال ۱۹۸۲ به چاپ رسید. در چاپ جدید کتاب بونکای (آنالیز)، همراه با تکنیکهای کاتا مطابق با تئوری‌های سنتی اجرای کاتاها آمده است.

در چاپ اول، در نظر داشتیم که کاتا و مسائل آن نه فقط در ژاپن بلکه در سراسر دنیا آموزش دادیم که به این مهم دست یافتیم و به این منظور مایلیم صمیمانه از ناشر و دست اندر کاران این کتاب تشکر می‌کنم.

مجدداً از اعضاء فدراسیون کاراته ژاپن که در چاپ این کتاب ارزشمند از هیچ گونه همکاری دریغ نکردند، تشکر می‌کنم.

امیدوارم توانسته باشم این کتاب هدیه خوبی باشد تقدیم به ره پویان و آیندگان توسعه ورزش کاراته دو.

نایب رئیس فدراسیون کاراته ژاپن
و رئیس هیئت مدیره فدراسیون کاراته ژاپن
کیچی - هاسومی

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
الف	مقدمه حاج حبیب الله ناظریان (رئیس فدراسیون کاراته)
ب	مقدمه علیرضا سمندر (نائب رئیس فدراسیون کاراته)
ج	مقدمه محسن آشوری (ادیر فدراسیون کاراته)
د	مقدمه کیکاووس سعیدی (رئیس شورای داوران فدراسیون کاراته)
ر	مقدمه رئیس فدراسیون کاراته ژاپن
ه	مقدمه نایب رئیس فدراسیون کاراته ژاپن
۲	کاتای سی پای
۲۵	کاتای سای فا
۴۱	کاتای جیون
۶۹	کاتای کانکو دای
۱۰۹	کاتای سی انچین
۱۳۱	کاتای باسای (دای)
۱۵۹	کاتای سی شان
۱۸۳	کاتای چین تو