

جهان در دست مردیان و داوران جوان

www.ketab.ir

مؤلف:

حسین پارسى

عنوان: جهان در دست داوران و مربیان جوان (با نگاه موردی به ورزش کاراته)

پدیدآورنده: حسین پارسی

مشخصات نشر: تهران، علوی ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۰-۶۰۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: کاراته

موضوع: Karate

موضوع: کاراته -- مربیگری

موضوع: Karate -- Coaching

رده بندی کنگره: ج ۲، ۷۱۱/۱۱۱۶

رده بندی دیویی: ۹۶/۸۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۷۲۵۱

جهان در دست داوران و مربیان جوان
(با نگاه موردی به ورزش کاراته)

پدیدآورنده: حسین پارسی
مدیر تولید: منیژه نوروزی
نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۶
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۰-۶۰۲-۷
قیمت: ۱۲۰.۰۰۰ ریال

انتشارات علوی

نشانی: مقابل دانشگاه تهران، بین خ دوازده فروردین و فخرآزی ساختمان ۱۲۹۶ طبقه سوم واحد ۱۰

تلفن: ۶۶۴۰۷۵۱۳-۶۶۳۵۷۸۵۷

ایمیل: nashrealavi@yahoo.com

پیشگفتار نویسنده

شاید هیچ حس زیباتر از حس آموختن و یادگیری نباشد. در هر دو حسی است متفاوت. یکی از به وجود آوردن و دیگری از تحقیق کردن. من سال‌ها و سال‌ها پیرامون خود گشتم و بارها از خود سؤال کردم که چرا برخی می‌خواهند لذت درونی مرا نابود کنند. زمانی که کمی جوانتر بودم کسی مرا در سد یک داور و مربی جوان ندید. پس با خود گفتم که امروز روز من است. فردای آن روز نیز مال من بود. از آن به بعد هر روز برای من. من بیش از پیش می‌خواندم و تحقیق می‌کردم و آزمایش‌م و دیده‌ایم را روی کاغذ می‌آوردم تا امروز که دیگر من به دانشی رسیدم که همگان مرا تحسین می‌کنند. امروز نیز این موضوع را به شما خوانندگان محترم این کتاب می‌گویم که چه در دستان شما داوران و مربیان جوان است. به شرطی که اولاً ناامید نشوید. دوم راهنای این راه‌های سختی‌ها به درستی ادامه دهید. سوم علم خود را زیاد کنید و از آموختن نهراسید. چهارم به تشنه‌ی آن باشید. امید داشته باشید و محکم در راهنایان قدم بردارید و تا به هدف نهایی نرسیدید نگذارید هیچ چیز جلوی شما را بگیرد.

کتاب حاضر در فصول مختلف در مورد کلیات و جزئیات هر آنچه باید شما بدانید در ۲ بخش کلی و فصول زیرمجموعه‌ی آن در مورد جنبه‌های مختلف داور و مربیگری با نگاه کاراته به شما عزیزان رهنمودهای بالارزشی خواهد داد. ولی نباید فراموش کنید که این کتاب و سایر کتب همانند، تنها زمانی ارزش پیدا خواهد کرد که شما کار تئوری را اجرا کرده و بدان جامه‌ی عمل بپوشانید. والا اگر هر روز هم صدها جلد کتاب بخوانید ولی آن را به مرحله‌ی اجرا نرسانید کاملاً بی‌اثر خواهد بود.

در پایان از تمام مربیانم در عرصه ی ورزش و همچنین اساتید گرانقدرم در حوزه ی دانشگاه که همیشه مشوق من بودند تشکر می کنم و همچنین از تمام کسانی که در راه پیشرفت من سنجی می انداختند سپاسگزارم . چرا که شاید اگر آنان نبودند من نیز ایرادهایم را متوجه نمی شدم . امیدوارم همه ی این بزرگان در تمام عرصه های زندگی موفق باشند .

حسین پارسی
تابستان ۱۳۹۴

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: خودشناسی	۱۵
فصل دوم: ویژگی‌های یک مربی خوب	۲۳
فصل سوم: آماده شدن برای قصه‌گویی	۳۱
فصل چهارم: چگونگی آماده شدن برای قصه‌گویی	۴۳
فصل پنجم: اجرای قوانین	۴۹
فصل ششم: عوامل مخرب داوری	۵۷
فصل هفتم: شرایط مدرس و تدریس	۶۷
فصل هشتم: موارد نکات مهم و اساسی	۷۳
فصل نهم: اصول اولیه مربیگری	۷۹
فصل دهم: مربیگری حرفه‌ای	۸۹
فصل یازدهم: روانشناسی ورزشی	۹۷
فصل دوازدهم: روانشناسی سنین پایه	۱۰۷
منابع	۱۱۷

مقدمه

در دنیای امروز، ورزش های رزمی خصوصاً هنر کاراته از جمله هنرهای رزمی است که طرفداران بی شماری را در جهان به خود جذب کرده و بسیاری در سرتاسر این کره خاکی به تمرین این هنر می پردازند.

عده ای قصد یادگیری روش های مبارزه را دارند و عده ای نیز هدف های قهرمانی را در سر می پروراندند و عده ای نیز در پی کسب سلامت و تندرستی از انجام این ورزش هستند. باید به تمامی این افراد گفت که ورزش کاراته طوری پدید آمده است که پاسخگوی تمامی سلیقه ها و نیازهای افراد مختلف می باشد؛ از جمله رافع کاراته چیست و چه هدفی دارد؟ آیا این هنر با این همه قدمت تنها هدفش آموزش هنر مبارزه یا قهرمانی است؟ با نگاهی اجمالی به اصول و فلسفه در کاراته در می یابیم که این اهداف تنها بخشی از کاراته را شامل می شود، در حالی که هدف و فلسفه ی کاراته به دنبال چیزهای دیگری است. اگر مطالعه ای هر چند جزئی در مورد زندگی نامه اساتید قدیمی کاراته داشته باشید قطعاً در می یابید که مفهوم کاراته از زبان تمامی اساتید این هنر چنین تعریف می شود: «آموختن کاراته نیاز به یک عمر ریاضت و آموزش دارد و کاری نیست که بتوان چند ماهه و چند ساله آن را به طور کامل آموخت. کاراته درسی است که تا آخر زندگی ادامه دارد و مفهوم فلسفی آن مبتنی بر اصول دو (راه و روش زندگی)، هو (قانون یا اجرای کاتا) و کاتسو (کاربرد کاتا در مبارزه واقعی) می باشد. کاراته روشی است که آموختن آن نیاز به ایمان و استقامت، کار و تمرین و تلاش مستمر دارد. کاراته روشی است برای زندگی و وسیله ای

برای دستیابی به امنیت و شجاعت کامل، روشی است برای زندگی که شخصیت انسان را بی‌شبهت به آنچه در ورزش اتفاق می‌افتد می‌سازد. این سخنی است که تمامی اساتید قدیمی کاراته با اعتقاد به آن به تمرین و آموزش کاراته پرداخته و یادگیری فلسفه و پرورش روح و اخلاق را نسبت به پرورش جسم در اولویت می‌دانند. اولین قانون در کاراته که همانا شروع و خاتمه با احترام است، خود حاکی از آن است که این هنر بیش از هر چیز به رعایت ادب و احترام به فردی که در برابر شماست اهمیت می‌دهد. در تمامی کاتاهای کاراته یک اصل وجود دارد و آن شروع هر کاتا با دفاع می‌باشد. با کمی تأمل در این مورد متوجه می‌شویم این موضوع که در نگاه اول چندان مهم به نظر نمی‌رسد، خود از اصول مهم کاراته محسوب می‌شود؛ زیرا مبتنی بر این قانون مهم در کاراته است که می‌گوید «کاراته هنر است برای دفاع از خود نه حمله به دیگران»؛ و یک کاراته‌کار هرگز اجازه ندارد به کسی حمله کند مگر این که بحث دفاع از خود آن چنان قوت گیرد که موضوع مرگ و زندگی، میا، آید و این چنین با زیبایی و لطافت رسم جوانمردی را به یک کاراته‌کار می‌آموزد.

لذا تمامی کاتاهای در کاراته، اصول به این اصل و قانون سازمان یافته و به وجود آمده‌اند و این مهم نشان می‌دهد که در کاراته با اصول به صورت علمی مواجه می‌شویم و می‌بایست آن را در زندگی روزمره به کار ببریم.

مسائل اخلاقی در کاراته از چنان اهمیتی برخوردارند که تمامی اساتید قدیمی اولین چیزی که به شاگردان خود می‌آموختند رعایت اصول کاراته بوده است و این اصول نسل به نسل منتقل شده و اکنون به دست ما رسیده است. کاتایا فرم از موارد بسیار مهمی بوده است که در گذشته تنها وسیله آموزش اصول اخلاقی در کاراته به شما می‌آمده است. تمرینات طاقت‌فرسا و بسیار طولانی در کاتا چنان استقامت و صبری در کاراته‌کاها ایجاد می‌کرد که خود در پرورش روح و جسم آنها بسیار مؤثر واقع شده است. استاد فوناکوشی در بخشی از کتاب خود به نام «راه کاراته راه زندگی من» چنین می‌نویسد: «مطلبی که من اغلب به شاگردان خود تأکید می‌کنم و آنان گیج می‌شوند این است که به آنها می‌گوییم: «شما باید ضعیف شوید، نه قوی!» چون یکی از دلایل اصلی آنان در انتخاب کاراته تقویت خویشتن است. در نتیجه می‌خواهند بدانند که منظور من از این گفته چیست؟!»

آنها می‌گویند اگر می‌خواستند ضعیف شوند احتیاجی به تمرین نداشتند، به آنها پاسخ می‌دهم که درک گفته‌ام در واقع کمی دشوار است و تأکید می‌کنم: «می‌خواهم شما پاسخ را در وجود خود بیابید و به شما قول می‌دهم زمانی فرا خواهد رسید که واقعاً منظور مرا درک کنید».

در ادامه استاد فوناکوشی در توضیح و تفسیر جمله خود چنین می‌نویسد:

شخصی که از ضعف خود مطلع است، همیشه در همه جا کنترل خود را حفظ می‌کند، تنها شخص بسیار ضعیف توانائی شهادت واقعی را دارد.

طبیعی است که یک کاراته‌کای متبحر باید تمام تکنیکش را با تعلیم و تمرین صیقل دهد؛ اما هرگز نباید فاموش کند که تنها با تمرین می‌تواند پی به ضعف خود ببرد.

استاد ماسوتازو او، اما نیز در بخشی از کتاب خود به نام «طریقت کیوکوشین» ادب و نزاکت را لازمه موفقیت می‌داند. چنین می‌نویسد:

من راه کاراته را برگزیدم به راه انسانیت است و نتیجتاً راهی است که به بهشت ختم می‌شود. تنها بودن در راه اهمیتی ندارد، اما همه باید قدم در راه انسانیت بگذاریم و شاید بهتر باشد بگوئیم هرگز نباید از این راه خارج شویم. انزوا و گوشه‌گیری از اجتماع راه درستی نیست. هرچند برای یک کاراته‌کای مبتدی درک و فهم چنین قوانینی کمی سخت و دشوار است، اما یک مربی خوب کاراته که پی به روح کاراته برده باشد از همان ابتدا به نوآموزان می‌آموزد که هدف کاراته چیست و کاراته‌کای علاوه بر تمرینات سخت برای پرورش جسم خود بایستی به هدف اصلی کاراته که هم کاراته‌ء فهم و شعور و پرورش جسم است تأکید داشته باشند.

استاد فوناکوشی فقید که خود از محضر اساتیدی بزرگی چون آراتو و اوجی و کاراته را فرا گرفته بود، تأکید بسیاری بر رعایت اصول و قوانین کاراته داشت.

وی دیدگاه‌های خود را در قالب ۲۰ قانون در کاراته جمع‌بندی کرد و آن را برای نسل بعد از خود به یادگار گذاشت و تمامی کاراته‌کاران را در همه حال ملزم به رعایت این قوانین کرد.

۱. هیچ‌گاه فراموش نکنید که کاراته با احترام شروع می‌شود و با احترام به پایان می‌رسد.
۲. هیچ حمله آغازینی در کاراته وجود ندارد.
۳. کاراته روحیه پرهیزگاری را پرورش می‌دهد.
۴. ابتدا خودتان را بشناسید و سپس دیگران را.
۵. تکنیک‌های روحی بر تکنیک‌های فیزیکی ارجحیت دارند.
۶. نگذارید ذهنتان آزادانه حرکت کند.
۷. بی‌وجهی و غفلت موجب بد شانس می‌شود.
۸. کاراته فعالیت بی‌پایانی است.
۹. با هر چیزی که روبرو می‌شوید جنبه‌ای از کاراته است، حقیقتی شگفت‌انگیز را در آن جستجو کنید.
۱۰. کاراته مانند آب در حال حرکت است اگر شعله را بالا نگه نداریم آرام آرام از جوشیدن می‌افتد.
۱۱. به برنده شدن فکر نکنید بلکه به بازنده نشدن فکر کنید.
۱۲. زمانی که با حریفی می‌جنگید، ضربات را متناسب با توان حریف پاسخ دهید.
۱۳. سعی کنید با استراتژی‌های معمول و طبیعی دست به مبارزه بزنید.
۱۴. دست‌ها و پاها را خود را همچون شمشیرهای ییز و برنده تلقی کنید.
۱۵. به عنوان یک تازه‌کار داجی‌های مختلفی را یاد بگیرید و پس از آن به یک استقرار طبیعی که با فرم بدن شما متناسب است تکیه کنید.
۱۶. کاتا همیشه باید به طور صحیح تمرین شود. مبارزه‌ی واقعی مسئله‌ای دیگر است.
۱۷. زمانی که بیرون می‌روید در این فکر باشید که با هزاران دشمن روبه‌رو هستید پس همیشه آماده باشید.

۱۸. هیچ‌گاه نقاط ضعف و قوت، محدودیت‌های بدن خود و نسبی بودن کیفیت تکنیک‌هایتان را فراموش نکنید و در صدد برطرف کردن آنها باشید.

۱۹. هیچ‌گاه فکر نکنید کاراته تنها روشی برای تمرین در دوجو است.

۲۰. پیوسته ذهن خود را جلا دهید.

امید است که تمامی کسانی که قدم در این راه انسان‌سازی می‌گذارند با توجه به تعالیم اساتید خویش و بهره‌گیری از دستورات بزرگانی که دستی در پرورش این هنر داشته‌اند بیش از پیش در راه پرورش خویشتن موفق و مؤید باشند.

توضیح: آنچه در این کتاب و دوجو که پیشتر گفته شد اصطلاحات ژاپنی در کاراته هستند که به ترتیب به معنای ایستادن روی پا و محل تمرین کاراته می‌باشد.