

آموزش
کومیتہ پیشرفتنہ
شوتوکان کاراتہ بین المللی

ماساتوشی ناکایاما

ترجمہ: ژ. پویان



انتشارات نگاہ بوستان

سرشناسه	: ناکایاما، ماساتوشی، ۱۹۱۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش کومیته پیشرفته شوتوکان کاراته بین‌المللی/ماساتوشی ناکایاما : ترجمه ژ پویان.
مشخصات نشر	: تهران: نگاه بوستان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۶ ص.
شابک	: 978-600-94972-2-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه جلد چهارم کتاب "Best Karate" است.
یادداشت	: واژه‌نامه.
موضوع	: کاراته
شناسه افزوده	: پویان، ژیل، ۱۳۳۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۸۱۲/۱۱۱۴/۳GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۲۹۰۰۰



انتشارات نگاه بوستان

نام کتاب: آموزش کومیته پیشرفته شوتوکان کاراته بین‌المللی

مؤلف: ماساتوشی ناکایاما

مترجم: ژ. پویان

ناشر: انتشارات نگاه بوستان

سال چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۳۰۰

چاپ و صحافی: ویونا

لیتوگرافی: وفاجو

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه

۱۵	مقدمه
۱۹	کارانه-دو چیست؟
۲۰	کاتا
	نکات خاص در مورد اجرای حرکات
۲۵	گان کاکو
	نکات مهم ۲۱
۸۱	جیون
	نکات مهم ۱۳۰
۱۳۵	اجرای کاتا (برنامه کاتا)
۱۵۲	فرهنگ لغات

بنام خدا

تقدیم به آموزگار « گی چین فوناکوشی »

مقدمه:

در دهه اخیر، شهرت « کاراته - دو » در سراسر جهان افزایش یافته است. از میان کسانی که به این رشته علاقمند شده و به آن روی آورده اند می توان از: دانشجویان و آموزگاران، هنرمندان، تجار و افراد غیرنظامی نام برد. اخیراً نیروهای پلیس و اعضای سازمان دفاع از خود ژاپن نیز به تمرینات کاراته روی آورده و این حرکات را اجرا می کنند. به علاوه در بعضی از دانشگاه ها مشاهده می نمائیم که کاراته بصورت واحد اجباری درآمده و در هر سال تعداد این واحدها نیز رو به افزایش است.

درحالی که شهرت کاراته رو به افزایش است، متأسفانه مشاهده می شود که عده ای، تفسیرهای نادرستی از این رشته نموده و آن را بطور نادرست اجرا می کنند، از طرفی، عده ای کاراته را با بوکس چینی اشتباه گرفته و نمی توانند ارتباط میان این رشته و « اکیناوا - ته » اولیه پی ببرند. همچنین عده ای تصور می کنند که کاراته فقط جنبه نمایشی محض دارد بطوری که در آن دو نفر بطور وحشیانه به یکدیگر حمله ور شده و یا هردو نفر طوری باهم مبارزه می کنند که گویی در مسابقه بوکس شرکت کرده اند و بنابر این از پاهایشان استفاده نموده و یا با استفاده از سر، دست یا پا اقدام به شکستن آجر و یا سایر اجسام سخت می کنند.

جای بسی تأسف است که کاراته فقط بصورت تکنیک مبارزه ای، مورد تمرین قرار گیرد مطالعه و تمرین در طی سالیان دراز موجب پیشرفت و تکامل تکنیک های اصلی این رشته شده است اما اگر بخواهیم به نحو مؤثری از این تکنیک ها استفاده نمائیم، باید جنبه روحی این هنر دفاع از خود را مورد شناسایی قرار دهیم و بدانیم که این جنبه، رل بسیار مهمی را ایفاء می کند، جای بسی خشنودی است که بسیاری به این مطلب پی برده و می دانند که کاراته - دو هنرورمی مشرق زمین است و بنابر

این تمرینات را نیز بدروستی اجرا می کنند .

هدف این هنرورزی قدیمی « اکیئاوایی » این است که فرد بتواند با یک ضربه مشت یا لگد ، حریف را از پای درآورد . حتی مجریان سالخورده این هنر نیز بیش از آنچه به تکنیک ها اهمیت دهند برای جنبه روحی آن ارزش قائل هستند . یعنی پرورش روح و جسم و مهمتر از همه فرد باید با تواضع کامل با حریف خود برخورد کرده و به وی احترام بگذارد . مبارزه با تمام قدرت کافی نیست بلکه هدف واقعی در « کاراته - دو » این است که فرد با عدالت کامل ، حرکات را اجرا نماید .

« گی چین فوناکوشی » ، استاد بزرگ « کاراته - دو » ، بارها اشاره کرده است که هدف اصلی اجرای این هنرورزی عبارتست از :

پرورش روحیه متعالی یعنی روحیه تواضع و فروتنی . بعلاوه قدرتی که برای از بین بردن و از پای در آوردن یک حیوان وحشی کافی بوده و در آن فقط از یک ضربه استفاده شود نیز باید توسعه یابد . زمانی که هردو جنبه روحی و جسمی فرد تکامل یابد می تواند در زمره پیروان واقعی « کاراته - دو » قرار گیرد .

مدت درازی است که کاراته به عنوان هنر دفاع از خود و وسیله ای برای افزایش و حفظ سلامت بدن پیشرفت کرده است . در طی بیست سال اخیر ، فعالیت جدیدی شناسایی شده و همچنان رو پیشرفت می باشد . این فعالیت تحت عنوان کاراته ورزشی معرفی می شود .

هدف از برگزاری مسابقات در کاراته ورزشی این است که توانایی هردو شرکت کننده مورد ارزیابی قرار گیرد . البته این مطلب نیز نیازمند تأکید بسیار است زیرا باز هم سوء تفاهم هایی برای عده ای بوجود آمده است . متأسفانه در موارد بسیاری دیده می شود که افراد به کسب پیروزی در مسابقات اهمیت بسیاری می دهند و بدین ترتیب از اجرای تمرینات برروی و تکنیک های اصلی غافل می مانند و در مراحل اولیه سعی می کنند که روی « جی یو » کومیته تمریناتی اجرا نمایند .

اهمیت قائل شدن برای کسب پیروزی در مسابقات هیچ کمکی به شما نمی کند ، بلکه در تکنیک های اصلی و تمریناتی که فرد از آنها استفاده می نماید ، تغییراتی بوجود می آورد . مطلب اخیر موجب عدم توانایی فرد در اجرای تکنیک های قدرتی مؤثر می شود و همانطور که می دانید تکنیک قدرتی مؤثر از خصوصیات بارز « کاراته - دو » می باشد . فردی که زودتر از موعد مقرر « جی یو » کومیته را آغاز می کند ، یعنی بدون آنکه در اجرای تمرینات

اصلی مهارت یافته باشد، اقدام به اجرای « جی یو » کومپته کرده که در آن صورت مغلوب فردی می شود که مدت طولانی از وقت خود را صرف اجرای تکنیک های اصلی نموده است. درک این مطلب بسیار ساده است، زیرا این کار چیزی جز اتلاف وقت نیست. هیچ راهی نیست جز اینکه تکنیک ها و حرکات اصلی را مرحله به مرحله یاد گرفته و آنها را مورد تمرین قرار دهید.

مسابقات کاراته باید تحت شرایط مناسب و با روحیه عالی برگزار شود. تمایل به کسب پیروزی در مسابقه، احساسی کاذب است زیرا موجب آن می شود که فرد در زمینه فراگیری اصول کاراته، جدیتی از خود نشان ندهد. بعلاوه اگر در طی برگزاری مسابقات فقط بخواهیم قدرت سبعانه خود را به نمایش بگذاریم به خطا رفته ایم. رویداد اخیر موجب آن می شود که تواضع و فروتنی نسبت به حریف را از یاد ببریم و همانطور که می دانید تواضع و فروتنی در کاراته، حائز اهمیت بسیار است. اعتقادم براین است که مربیان و هنرجویان باید تلاش خود را صرف درک این مطلب و بعلاوه نقش خود را نیز مورد آزمایش قرار دهند.

برای آنکه بتوانم حرکات متعدد و پیچیده بدن را توضیح دهم همواره علاقمند بوده ام کتاب مصوری که حاوی مطلب جدید می باشد، تهیه نمایم. البته این کتاب براساس تجربیاتی که در مدت بیش از ۴۶ سال کسب نموده ام، تهیه شده است. آرزوی بزرگم برای تهیه کتاب جامع و کامل با انتشار مجموعه کتاب « بهترین کاراته » تحقق یافته است. البته کمک و تشویق خوانندگان موجب آن شده است که در تالیفات اولیه تجدید نظر نمایم. این مجموعه جدید به زبانی ساده بیان شده و جزئیات مربوط به تمام حرکات را شامل می شود. امیدوارم که این مجموعه بتواند کمک بزرگی به پیروان این رشته بنماید. همچنین امیدوارم که کاراته بازان جهان با مطالعه این مجموعه بتوانند یکدیگر را بهتر درک کنند.

« کاراته - دو » چیست؟

هدف نهایی کاراته، تعیین برنده و بازنده نیست. « کاراته - دو » یک هنر رزمی است که در آن فرد با پرورش روح و جسم خود می تواند، شخصیت خود را بالا برده و بدین ترتیب کاراته کا بطور محسوس یا نامحسوس می تواند برتمام مشکلات غلبه نماید.

« کاراته - دو » هنر دفاع از خود با دست های خالی است که در آن بازوها

و پاها بطور مرتب و منظم مورد تمرین قرار می گیرند و بدین ترتیب می توان حمله غافلگیرانه دشمن را کنترل کرد، زیرا در این هنر فرد، قدرت خود را به نمایش می گذارد، گویی از سلاح واقعی استفاده می کند.

« کاراته - دو »، تمرینی است که در آن کاراته کا در اجرای تمام حرکات

بدن نظیر: خم شدن، پرش و حفظ تعادل مهارت می یابد. کسب مهارت در اجرای حرکات اخیر، مستلزم فراگیری حرکت آزادانه و یکپارچه بدن و اعضاء مختلف آن به عقب و جلو، چپ و راست و بالا و پایین است. کاراته کا بنابر قدرت و اراده خود می تواند تکنیک های « کاراته - دو » را کنترل کرده و آنها را بطور صحیح و خودبخودی پسوی هدف تنظیم کند.

ماهیت اصلی تکنیک های کاراته در « کیمه » خلاصه می شود. مفهوم « کیمه » عبارتست از: حمله سریع و مؤثر به هدف که در آن از تکنیک مناسب و حداکثر قدرت استفاده می شود و این عمل در کوتاهترین زمان ممکن میسر می شود. (مدت ها پیش، اصطلاح « ای کن می ساتسو » متداول بود که به معنی « کشتن فرد با استفاده از یک ضربه » است اما تصور اینکه کشتن فرد از اهداف کاراته می باشد اشتباهی بزرگ است و یک خطر جدی به شمار می رود. باید خاطرنشان کنیم که کاراته کاران سالخورده از « ماکی وارا » استفاده، نموده، هرروز « کیمه » را تمرین کرده و در این راه جدیت غیرقابل توصیفی را از خود نشان می دادند.

فرد با ضربه زدن، مشت زدن یا لگد زدن می تواند « کیمه » را اجرا کند، اما این عمل از طریق دفاع نیز میسر است. اگر تکنیکی فاقد « کیمه » باشد دیگر نمی توان بعنوان کاراته واقعی به آن نگریست. مسابقات نیز از این قاعده مستثنی نیست اما همانطور که می دانید تماس با حریف، خلاف مقررات است زیرا این عمل خطرناک است

« سون - دومه » یعنی ممانعت از اجرای تکنیک قبل از تماس با هدف (یک سون در حدود سی سانتی متر است). اما در بالا اشاره شد که تکنیک فاقد « کیمه »، بی ارزش است و جزء کاراته واقعی بشمار نمی رود، بنابر این چطور می توان میان « کیمه » و « سون - دومه » تفاوت قائل شد. پاسخ این است که باید هدف را قدری در جلوی منطقه حیاتی بدن حریف قرار داد. در این صورت است که می توان از حداکثر قدرت استفاده نموده و بدون کوچکترین تماسی،

ضربه ای کنترل شده بر آن فرود آورد. تمرینات، قسمت های مختلف بدن را بصورت
سلاحی در می آورد که می توان آزادانه به نحو مؤثر از آنها استفاده نمود. آنچه
برای تحقق این هدف، ضروری می باشد عبارتست از:

تسلط بر نفس. فرد برای آنکه بتواند به پیروزی دست یابد ابتدا باید
بر نفسش غلبه کند.

کاتا

« کاتا » عبارتست از:

یک سری تکنیک های دفاعی، مشت زدن، ضربه زدن و لگد زدن منظم که یکی
پس از دیگری اجرا می شوند. امروزه در حدود ۵۰ کاتا یا « تمرینات
رسمی » اجرا می شود. البته تعدادی از این کاتاها از نسلی به نسلی دیگر منتقل
شده و تعدادی دیگر نیز اخیراً دستخوش پیشرفت شده است.

می توان کاتا را به دو دسته اصلی تقسیم کرد. در یک گروه به کاتاهایی
برخورد می کنیم که مناسب پرورش جسم، تقویت استخوان ها و عضلات می باشد.
اگر چه کاتا، آسان بنظر می رسد اما اجرای آن مستلزم آرامش می باشد و اگر به
درستی اجرا شود، قدرت و ارزش فرد را به نمایش خواهد گذاشت. در گروه بعدی
نیز به کاتاهایی برخورد می کنیم که موجب افزایش و پیشرفت رفلکس های سریع
شده و توانایی اجرای حرکات سریع را نیز افزایش می دهد. حرکات برق آسای
موجود در این عملیات عمل سریع بلع را به ذهن متبادر می کند. اجرای همه کاتاها
نیازمند هماهنگی و نظم است.

پرورش در کاتا همه جنبه روحی و هم جنبه جسمی دارد. کاراته کا در طی
اجرای کاتا موظف است که شجاعت، خونسردی و همچنین تواضع و رفتار صحیحی از
خود نشان دهد و بعلاوه مطابق نظم معینی بدن و مغز خود را هماهنگ
کند. « گی چین فوناکوشی » اغلب به هنرجویانش متذکر می شد که
روح « کاراته - دو »، بدون وجود تواضع و فروتنی از میان می رود.

یکی از نشان های بارز این تواضع همان تعظیمی است که در ابتدا و پایان
هرکاتا به چشم می خورد. حالت ایستادن، « موسوبی - داچی » (حالت
خبردار غیررسمی) است، بطوری که در آن بازوها در حالت آرام و راحت قرار
گرفته، دست ها تماس مختصری با ران ها یافته و چشم ها نیز مستقیماً رو به جلو