

۳۱۹۷۱۳

آموزش

اصول اولیه

شوتوکان کاراته بین‌المللی

ماساتوشی ناکایاما

ترجمه: ژ. پویان



سرشناسه	: ناکایاما، ماساتوشی، ۱۹۱۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Nakayama, Masatoshi
مشخصات نشر	: آموزش اصول اولیه شوتوکان کاراته بین المللی
مشخصات ظاهری	: تهران: فرا زمان، ۱۳۹۳.
شابک	: ۱۶۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-94458-8-2
شناسه افزوده	: فیپای الکترونیکی
شماره کتابشناسی ملی	: پویان، ژیل، ۱۳۳۷ -، مترجم
	: ۳۷۲۹۰۳۱



نام کتاب: آموزش اصول اولیه شوتوکان کاراته بین المللی

مؤلف: ماساتوشی ناکایاما

مترجم: ژ. پویان

ناشر: انتشارات فرا زمان

سال چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰

چاپ و صحافی: ویونا

لیتوگرافی: وفاجو

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۵۸-۸-۲

۱۰	 پیشگفتار
۱۳	 مقدمه
۱۶	 کاراته - دو چیست؟

بخش ۱

۱۹	 اصول پایه‌ائی
	آشنائی با چند سلاح طبیعی: استفاده از دستها و بازوها،
	استفاده از پاها، وضعیت و حالات پا در کاراته، اجرای
	حرکات پا، اجرای تمرینات آماده‌سازی بدن

بخش ۲

۵۳	 اصول مهم
----	----------------

بخش ۳

۵۹	 اجرای تمرینات
	تکنیک‌های اساسی: تکنیک‌های دست و بازو، تکنیک‌های
	پا و ساق پا

بخش ۴

۹۹	 کاما
----	------------

بخش ۵

۱۱۷	 کوفینه
-----	--------------

بخش ۶

۱۳۵	 کاراته - دو
-----	-------------------

	تاریخچه، برگزاری مسابقات، ماکي وارا، نقاط حیاتی بدن،
۱۴۹	 ملاحظات (اصطلاحات)

بنام خدا

مقدمه ناشر

استاد «م. ناکایاما» چهره برجسته کاراته مدرن جهانی است که سالیان سال در این رشته رزمی زحمات بی شائبه‌ای کشیده است و همواره در چند دهه اخیر کتب و منابع عظیمی از این ورزش همه گیر و جهانی به رشته تحریر در آورده است. او که یکی از شاگردان «فوناکوشی» پدر کاراته جدید است، آموخته‌های خویش را که آمیخته با علم و دانش علمی و تئوری کاراته است در چندین مجلد از جمله ۴ جلد «بست کاراته» گرد آورد که متأسفانه مجلات دیگر را این انتشارات تاکنون ترجمه نکرده است و امید است بزودی اقدام گردد تا در دسترس علاقمندان قرار گیرد.

اگر چه در سایر کتب منتشره رزمی این انتشارات کوتاه مطلبی از تاریخچه و پیدایش کاراته و هنرهای رزمی آورده ایم، دیگر نیازی به تکرار آن نیست. اما مجملأً اینکه پیدایش کاراته و تکاملش به مردمی بازمی گشت که در پناه فراگیری فنون آن، خود و سرزمین خویش را با چنگ و دندان نجات می دادند و آنرا ابزاری برای دفاع از خویش می یافتند. بنابراین انسان همواره برای دفاع از خود با دست خالی (کاراته یعنی مبارزه با دست خالی) می اندیشیده است و این هدف میسر نمی گشت مگر با آموزش فننی کاراته و تکامل آن تا مرز چیرگی بر دشمن.

در پایان امید است همه عزیزانی که در تهیه و مراحل چاپ این کتب ما را یاری نموده اند همیشه شاد و پیروز بوده و در زندگی شان سلامت و تندرست باشند که نهایتاً می توان از هبت محترم بررسی کتب ورزشی مستقر در سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران و سرپرست محترم این هبت برادر ارجمند آقای رضوی و فدراسیون کاراته تشکر و سپاسگزاری کرد.

به امید پیروزی رزمندگان جان بر کف و به آرزوی داشتن جوانانی سلحشور و زودده از اعتیاد و فساد و انحرافات خائمانوز.

ناشر

انتشارات علم و ورزش

مقدمه :

در دهه اخیر، شهرت کاراته - دو در سراسر جهان افزایش چشمگیری داشته است. در میان گروههایی که مجذوب این رشته ورزشی شده اند می توان از: دانشجویان دانشگاهها، آموزگاران، هنرمندان، تجار و صاحبان مشاغل خصوصی نام برد. افراد پلیس و اعضای نیروهای دفاع از خود ژاپن، نیز بر روی این رشته تمرین می کنند. کاراته در برخی از دانشگاهها بصورت یک واحد اجباری درآمده است و تعداد دانشگاههای مزبور نیز روبه افزایش است. همگام با افزایش شهرت کاراته باید یادآور شد که تفسیرهای گوناگون و اجراهای تأسف باری از آن به چشم می خورد. کاراته از یک نظر با سبک بوکس چینی مخلوط می شود و به ارتباط این هنر با «اوکیناوان» نه «اولیه نیز هنوز بطور کامل پی برده نشده است. همچنین بعضی از افراد به کاراته به عنوان یک نمایش محض توجه می کنند بطوری که در آن دوتن، وحشیانه به یکدیگر حمله ور می شوند و با شرکت کنندگان در مسابقه به شکل بوکس با یکدیگر نزاع می کنند. بطوری که از باها استفاده می کنند و با یکی از شرکت کنندگان، نمایشهایی را از شکستن آجری با سایر اجسام سخت به اجرا می گذارند و در این مورد از سر، دست یا پا استفاده می کنند.

حال اگر با این دیدگاه کاراته صرفاً به منظور اجرای یک تکنیک رزمی به نمایش گذاشته شود، جای بسی تأسف خواهد بود. زیرا تکنیکهای اساسی در طول سالها مطالعه و تمرین، توسعه یافته اند. حال برای اینکه بتوانیم استفاده مؤثری از این تکنیکها بنمائیم، باید موفق به شناخت جنبه روحی این تکنیک دفاع از خود شویم و به دل عمده آن پی ببریم. بسیار خوشحال هستیم که مشاهده می کنم افراد بسیاری به این مطلب پی برده اند، بخوبی می دانند که «کاراته - دو» یک تکنیک رزمی خالص مشرق زمین است و با رفتار مناسب و شایسته تمرین می کنند.

توانایی در اجرای ضربات مخرب بر روی حریف که با کمک یک ضربه مشت یا لگد زدن حاصل می‌شود نیز از اهداف هنر رزمی باستانی «اوکیناوان» بوده است. اما در مورد مجریان کهنه کار این هنر نیز باید گفت این است؛ بیش از آنچه که آنها نسبت به تکنیکها ارزش قائل اند، جنبه روحی آن است. پرورش به معنای پرورش بدن و روح است. بالاتر از همه باید یادآور شویم که فرد باید برخورد مؤدبانه‌ای با حریف داشته باشد و در این مورد، قوانین و آداب معاشرت را بکار ببندد. نبرد با استفاده از تمام قدرت، کافی نیست بلکه هدف اصلی و واقعی «کاراته-دو» این است که در اجرای عدالت باید از تمام قدرت استفاده کرد.

«گی چین - فوئاگوشی» که یکی از استادان بزرگ «کاراته-دو» است بطور مداوم متذکر می‌شود که هدف اولیه دنبال کردن این تکنیک عبارتست از:

پرورش روحیه والا و روحیه تواضع.

همزمان با این مسئله می‌توان از قدرت کافی برای نابود کردن حیوانات وحشی استفاده کرد و در این عمل فقط یک ضربه باید توسعه یابد.

برای اینکه فرد بتواند یکی از دنباله‌روهای حقیقی کاراته شود، لازم است که در هر دو جنبه فیزیکی و روحی پیشرفت کند.

کاراته به عنوان تکنیک دفاع از خود و به عنوان وسیله‌ای در جهت توسعه و تثبیت سلامت بدن، سالها قدرت دارد. در ۲۰ سال اخیر به یک فعالیت جدید پی برده شده است که این فعالیت همچنان در پیش است و در دنیا به نام «کاراته ورزشی» شناخته می‌شود.

در مورد کاراته ورزشی باید گفت که رقابتها و مسابقات فقط به منظور تعیین توانایی شرکت کنندگان برگزار می‌شود و این مسئله نیز به اهمیت دادن به قدرت وابسته است و باز هم جای بی تأسف است که بعضی از افراد مایلند که فقط به پیروزی در مسابقات اهمیت دهند و آن دسته از افرادی که چنین طرز فکری دارند از اجرای تمرین بر روی تکنیکهای اساسی غافل می‌مانند و بنابراین در طی فرصتهای اولیه بر روی کومبته «جی یو» تمرین نمی‌کنند.

تأکید بر روی کسب پیروزی در مسابقات، نمی‌تواند هیچ کمکی کند و فقط تکنیکهای اساسی را که مورد استفاده فرد است و در تمرینات اجرا شده توسط آن‌ها تغییر می‌دهد. این مسئله، نه تنها منجر به ناتوانی فرد در اجرای تکنیک قدرتی و مؤثر می‌شود. بلکه همانطور که می‌دانید اجرای تکنیک قدرتی و مؤثر از خصوصیات برجسته و بی نظیر «کاراته-دو» است. فردی که کومبته «جی یو» را قبل از موعد مقرر آغاز می‌کند، بدون اینکه به مقدار کافی بروی تکنیکهای اساسی تمرین کرده باشد، بزودی مغلوب فردی خواهد شد که مدت طولانی روی تکنیکهای اساسی تمرین کرده است. درک این مطلب، بسیار ساده است و همانطور که می‌دانید، عجله موجب اتلاف وقت خواهد شد. هیچ راهی جز فراگیری و تمرین گام به گام و مرحله به مرحله به روی تکنیکها و حرکات اساسی کاراته وجود ندارد.

اگر قرار است که کاراته رقابتهائی برگزار شود در حقیقت باید تمرینی بر اساس شرایط و روحیه مناسب باشد تا به شایستگی برگزار گردد. فکر و تمایل مداوم به مسابقه و پیروزی در آن منعکس کننده این واقعیت در دانشجو می شود که از جدیت و فراگیری اصول پایه‌ائی و اولیه کاراته بازماند. بنابر این شرط روحیه خوب داشتن و درست اندیشیدن بزرگم خود مهم است. بعلاوه، اگر بخواهیم اجرای نمایشات سبعانه قدرتی در مسابقات را در نظر بگیریم با هدف نامطلوبی مواجه خواهیم شد. زمانی که چنین حادثه‌ای رخ می‌دهد، نواضع در مقابل حریف به دست فراموشی سپرده می‌شود و این مسئله در هر تفسیری که از کاراته صورت می‌گیرد در درجه اول اهمیت قرار دارد. من معتقدم که این مسئله به انعکاس و خودآزمایی مربیان و هترویان نیازمند است.

در مورد توضیح بسیاری از حرکات پیچیده بدن، مایل هستم که کتاب مصور حاضر را که شامل متن جدید می‌شود به شما معرفی کنم. البته تهیه این متن، حاصل تجربه‌ام در زمینه هنر کاراته که در طی مدت ۴۶ سال بدست آمده است بوده است. انتشار سری کتابهای آشنایی با بهترین نوع کاراته (بست کاراته)، موجب شده است که افراد به اهدافم پی ببرند. البته در نوشته‌های اولیه، تجدیدنظرهایی صورت گرفته است که این مسئله از طریق کمک، مساعدت و تشویق خوانندگان کتاب، میسر گشته است. سری جدید کتابها، جزئیات «کاراته - دو» را به زبان ساده توضیح می‌دهد و امیدوارم که مطالعه آن بتواند به مربیان کاراته، کمک کند. همچنین امیدوارم که کاراته کاهای سراسر کشورهای جهان، بتوانند از طریق این سری کتابها، یکدیگر را بهتر بشناسند و درک کنند.