

کاراته بنیادی ماسوتاتسو اویاما



نویسنده:

ماسوتاتسو اویاما

مترجمان:

کانچو یوسف شیرزاد،
هانشی آرشیو استادی و
سنسی علیرضا صالحین

مؤلف: استاد فقید سوسای ماسوتاتسو اویاما (موسس رشته کیوکوشین کاراته)
مترجمان: کانچو یوسف شیرزاد، هانشی آرشیو استادی و سنسی علیرضا صالحین



نشر علمی صالحین

نام کتاب: **کاراته بنیادی ماسوتاتسو اوایاما**

مؤلف: استاد فقید سوسای ماسوتاتسو اوایاما (موسس رشته کیوکوشین کاراته)
مترجمان: کانچو یوسف شیرزاد، هانشی آرشی استدابادی و سنسی علیرضا صالحین
گرافیکست: کتایون علی نوری

سال چاپ: ۱۴۰۵

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰

بها: سیاه و سفید ۱۲۰۰۰۰۰، رنگی: ۲۰۰۰۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۳۵-۵۸۱۵-۰۲-۵

حق چاپ برای نشر علمی صالحین محفوظ می‌باشد

نشانی مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، روبروی در اصلی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه اول واحد ۴۱۹
تلفن: ۰۹۱۲۴۸۸۶۴۹۸ - ۸۸۲۸۳۶۹۸ - ۶۶۹۶۸۶۱۴ - ۰۹۱۲۵۰۱۰۰۳۰

ميثاق نامه حقوقی مالکیت فکری و شرایط بهره‌برداری انتشارات علمی صالحین

حق نشر (Copyright) ۱۴۰۵

این ميثاق نامه، میان «انتشارات علمی صالحین» (که از این پس «ناشر» نامیده می‌شود) از یک سو و «کاربر/خریدار اثر» (که از این پس «کاربر» نامیده می‌شود) از سوی دیگر، منعقد شده و ناظر بر کلیه نسخ چاپی و دیجیتال آثار منتشره توسط ناشر می‌باشد. تهیه، خرید، داللود، دسترسی یا استفاده از هر یک از آثار ناشر، به منزله قبول کامل و بی‌قید و شرط مفاد این ميثاق نامه از سوی کاربر است.

ماده ۱: تعاریف و دامنه شمول اثر

۱-۱. تعریف «اثر»

«اثر» شامل، اما نه محدود به، کلیه موارد زیر است:

۱. متون، نگارش‌ها، گفتارهای مکتوب، جملات، مثال‌ها، تمرین‌ها، پرسش‌ها و پاسخ‌ها؛
۲. نگاره‌ها، تصاویر، نمودارها، جداول، شکل‌ها، دیالگرام‌ها، داده‌نماها (اینفوگرافیک) و هر نوع محتوای بصری؛
۳. طرح جلد، صفحه‌آرایی (Layout)، تایپوگرافی، طراحی گرافیکی، نشانه‌ها (لوگوها) و اجزای بصری هویت اثر؛
۴. کدهای منبع و کدهای اجرایی (در نسخه‌های دیجیتال و تعاملی)، افزونه‌ها، اسکریپت‌ها، فایل‌های همراه و بسته‌های نرم‌افزاری وابسته؛
۵. فراداده‌ها (Metadata)، ساختار سازماندهی محتوا، نمایه‌ها، فصل‌بندی، شماره‌گذاری‌ها و هرگونه معماری اطلاعاتی اثر؛
۶. هرگونه محتوای مکمل (ضمائم، پیوست‌ها، بانک پرسش و پاسخ، محتواهای داللودی ویدئوها و فایل‌های صوتی اختصاصی که ارتباط مستقیم با اثر دارند).

۲-۱. دامنه حقوق مادی

کلیه حقوق مادی (Economic Rights) ناشی از پدیدآوردن و نشر این اثر، شامل و نه محدود به:

حق تکثیر، نشر، پخش، عرضه، اجرا، ترجمه، اقتباس، توزیع، در دسترس‌گذاری (Making Available) واکذاری بهره‌برداری و بهره‌برداری در هر قالب و فرمت (چاپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی، تعاملی، چندرسانه‌ای) و در هر بستر (فیزیکی، سایبری، شبکه‌های بسته، سامانه‌های آموزشی، اپلیکیشن‌های موبایل، متاورس و سایر فضاهای واقعی یا مجازی که اکنون موجود است یا در آینده ایجاد شود)، به موجب قراردادهای معتبر قانونی، به صورت انحصاری، مطلق، غیرقابل رجوع و برای تمام مدت حمایت قانونی به ناشر تعلق دارد. هیچ شخص حقیقی یا حقوقی بدون اخذ مجوز کتبی و جداگانه از ناشر، حق استفاده از این حقوق را ندارد، مگر در حدود استثنائات قانونی مصرح در این ميثاق نامه.

۳-۱. حقوق معنوی اثر

حقوق معنوی اثر، از جمله حق انتساب اثر به نام پدیدآورنده/پدیدآورندگان و حق تمامیت اثر، طبق ماده ۴ «قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸» برای پدیدآورنده/پدیدآورندگان محفوظ است.

با این حال:

۱. حق انحصاری پیگیری و صیانت از حقوق معنوی اثر، در برابر هرگونه تحریف، تغییر، حذف یا آسیب به تمامیت اثر، به ناشر تفویض شده است؛
۲. ناشر مجاز است در چارچوب قرارداد یا پدیدآورنده و با رعایت قوانین لازم‌الاجرا، نسبت به ویرایش ویراست‌های جدید، اصلاحات علمی، ادبی، فنی و ظاهری اثر اقدام نماید، بدون آن‌که این اقدامات به معنای نقض حقوق معنوی پدیدآورنده باشد، مشروط به حفظ اصول اساسین انتساب و اصالت علمی/ادبی.

۴-۱. دامنه شمول شخصی و مکانی

این ميثاق نامه نسبت به کلیه کاربران، خریداران، استفاده‌کنندگان و هر شخصی که به هر نحو متعارف یا غیرمتعارف به اثر دسترسی پیدا می‌کند (اعم از افراد حقیقی، حقوقی، نهادهای آموزشی، سازمان‌ها، کتابخانه‌ها، موسسات، پلتفرم‌ها و سامانه‌های آنلاین)، در هر نقطه از قلمرو جمهوری اسلامی ایران و همچنین خارج از آن، در حدودی که قوانین ایران و قواعد حقوق بین‌الملل خصوصی اجازه می‌دهد، نافذ و لازم‌الاتباع است.

ماده ۲: ماهیت حقوقی تملک و بهره‌برداری

۱-۲. تفکیک مالکیت فیزیکی و مالکیت فکری (نسخ چاپی)

خرید نسخه فیزیکی اثر، صرفاً موجب انتقال مالکیت بر «عین کالا» (صفحات، جلد، چاپ فیزیکی) مطابق با مقررات عقد بیع در قانون مدنی می‌شود. این خرید:

۱. هیچ‌گونه حقی نسبت به مالکیت محتوای اثر، حق تکثیر، حق نشر، حق ترجمه، حق اقتباس، حق اسکن یا هر نوع بهره‌برداری تجاری یا سازمانی از محتوا برای خریدار ایجاد نمی‌کند؛
۲. تحت هیچ عنوان، قاعده‌ای به نام «مالکیت نسخه»، «استفاده منصفانه» یا «استفاده آموزشی» مجوزی برای اسکن کامل یا جزئی، فتوکپی گسترده، تهیه نسخه دیجیتال، انتشار در گروه‌ها و کانال‌ها یا ذخیره‌سازی در سرورهای شخصی/سازمانی در مقیاس فراتر از استفاده شخصی و محدود نیست؛
۳. هرگونه اسکن، فتوکپی یا تکثیر سیستماتیک (به‌ویژه برای استفاده در کلاس‌های درس، موسسات آموزشی، آموزشگاه‌ها، سامانه‌های LMS، یا در قالب بسته‌های آموزشی) بدون مجوز کتبی ناشر ممنوع و مشمول ضمانت اجراهای ماده ۳ و ۹ است.

۲-۲. پروانه بهره‌برداری (License) در نسخ دیجیتال

دریافت، داللود، دسترسی یا استفاده از نسخه‌های الکترونیکی و دیجیتال اثر (اعم از ePub، PDF، اپلیکیشن، محتوای آنلاین، فایل صوتی/تصویری و نظایر آن)، ماهیت «بیع» ندارد؛ بلکه اعطای یک پروانه بهره‌برداری محدود (License Agreement) از سوی ناشر به کاربر است. این پروانه:

۱. شخصی است؛ فقط مختص شخصی است که هزینه را پرداخت کرده یا حساب کاربری به نام او ثبت و تأیید شده است؛
۲. محدود است؛ صرفاً برای مطالعه و استفاده متعارف و شخصی کاربر بوده و فاقد هرگونه حق تکثیر، انتشار، توزیع، نمایش عمومی، آموزشی یا تجاری است، مگر آن‌که مجوزی کتبی و جداگانه از ناشر اخذ شده باشد؛
۳. غیرانحصاری است؛ ناشر می‌تواند پروانه‌های مشابه را به اشخاص دیگری نیز اعطا کند؛
۴. غیرقابل انتقال است؛ کاربر حق فروش، انتقال واکذاری، اجاره، امانت دادن، هدیه واکذاری لایسنس، انتقال حساب کاربری، اشتراک‌گذاری حساب، یا در اختیار گذاشتن نام کاربری و رمز عبور خود به اشخاص ثالث را ندارد؛
۵. موقت و قابل تعلیق/فسخ است؛ ناشر حق دارد در صورت نقض مفاد این ميثاق نامه، نقض حقوق مالکیت فکری، یا سوءاستفاده از حساب کاربری، دسترسی کاربر به نسخه دیجیتال را به‌طور موقت یا دائم تعلیق یا فسخ نماید، بدون آن‌که کاربر مستحق هرگونه مطالبه خسارت یا استرداد وجه باشد.

۳-۲. حساب کاربری و احراز هویت

کاربر مسئول صحت و نگهداری اطلاعات حساب خود است. هرگونه استفاده از حساب کاربری به نام کاربر، در حکم استفاده‌ی خود کاربر تلقی می‌شود و کاربر در برابر ناشر نسبت به آن مسئول است، مگر آن‌که به‌طور مستند، سوءاستفاده غیرمجاز توسط ثالث را اثبات کند.

ماده ۳: ممنوعیت‌های صریح و نقض کپی‌رایت

هرگونه فعل یا ترک فعلی که منجر به نقض حقوق انحصاری ناشر گردد، مستند به مواد ۱، ۲، ۱۲، ۲۳، ۲۴ و ۲۵ «قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸» و نیز مواد ۶۱ و ۷۴ «قانون تجارت الکترونیکی» و مواد ۲۵ تا ۲۷ قانون جرایم رایانه‌ای، جرم و تخلف مدنی تلقی شده و علاوه بر الزام به جبران کامل خسارات وارده (اعم از مادی، معنوی و از دست رفتن منافع آینده، خسارت به شهرت و برند ناشر)، موجب پیگرد کیفری (حبس و جزای نقدی) خواهد بود. مصادیق نقض، حضری نبوده و شامل موارد زیر و هر مورد مشابه است:

۳-۱. بازتولید و تکثیر غیرمجاز

۱. هرگونه عکس‌برداری، اسکن، فتوکپی جزئی یا کامل، ضبط صوتی (روخوانی متن)، بازنویسی دستی یا تایپی، OCR و ذخیره‌سازی محتوای اثر در پایگاه‌های داده و آرشیوهای دیجیتال، خارج از استفاده‌ی شخصی محدود کاربرد؛
۲. تکثیر نسخه‌های دیجیتال (کپی فایل‌ها، تهیه نسخه‌های متعدد، شکستن قفل‌ها و حذف محدودیت‌های کپی).

۳-۲. توزیع، در دسترس‌گذاری و انتشار شبکه‌ای

- بارگذاری (Upload)، اشتراک‌گذاری، ارسال، نشر یا در دسترس‌گذاری اثر (کامل یا بخش‌های اساسی آن) در:
۱. وبسایت‌ها و وبلاگ‌ها، انجمن‌ها، پلتفرم‌های محتوا؛
 ۲. فضای ابری (Cloud)، سامانه‌های ذخیره‌سازی، درایوهای اشتراکی؛
 ۳. شبکه‌های اجتماعی (از جمله ولی نه محدود به: تلگرام، اینستاگرام واتساپ، سروش، ایتا و سایر پلتفرم‌ها)؛
 ۴. سامانه‌های اشتراک فایل (FTP، PrP، Torrent، عمومی) و اینترنت‌ها و شبکه‌های داخلی سازمانی؛
 ۵. گروه‌ها و کانال‌های آموزشی، دانشگاهی، مدرسه‌ای و موسسات خصوصی.

۳-۳. آثار اشتقاقی و تبدیلی بدون مجوز

هرگونه ایجاد، تولید یا انتشار آثار مبتنی بر این اثر، بدون اخذ مجوز کتبی و صریح از ناشر، از جمله:

۱. ترجمه به هر زبان؛
۲. تلخیص، خلاصه‌نویسی سیستماتیک، بازآرایی محتوا، تدوین جزوات یا کتاب‌های کمک‌آموزشی مبتنی بر اثر؛
۳. تبدیل به نمایشنامه، فیلم‌نامه، سناریو، محتوای آموزشی ویدیویی یا صوتی؛
۴. تولید کتاب کار، بانک سوال، آزمون، دوره‌های آنلاین یا حضوری، مبتنی بر ساختار یا محتوای اثر؛
۵. «خلاصه‌سازی سازمانی» برای توزیع درون سازمان‌ها، دانشگاه‌ها یا موسسات آموزشی.

۳-۴. بهره‌برداری تجاری و سازمانی ثانویه

۱. فروش مجدد نسخه‌های دیجیتال یا فیزیکی فراتر از انتقال معمول مالکیت نسخه‌ی فیزیکی در حد متعارف مصرف‌کننده؛
۲. اجاره دادن نسخه‌های چاپی یا دیجیتال در مقیاس تجاری، به استثنای کتابخانه‌های عمومی یا دانشگاهی که دارای مجوز و قرارداد کتبی معتبر با ناشر هستند؛
۳. استفاده از اثر در بسته‌های آموزشی انتفاعی، دوره‌ها، کارگاه‌ها، کلاس‌ها، سامانه‌های LMS و پلتفرم‌های آموزشی، بدون قرارداد مکتوب و مجوز ناشر.

۳-۵. مسئولیت مشترک در نقض

هر شخصی که آگاهانه و عامدانه:

۱. در تهیه، تکثیر، انتشار، توزیع یا تسهیل دسترسی غیرمجاز به اثر مشارکت کند؛
۲. از نسخه‌های غیرمجاز استفاده‌ی انتفاعی یا آموزشی نماید؛

شریک یا معاون در نقض حقوق ناشر تلقی شده و مسئولیت تضامنی در جبران خسارات و تحمل مجازات‌های مقرر خواهد داشت.

ماده ۴: هوش مصنوعی، داده‌کاوی و فناوری‌های نوین

با توجه به پیشرفت‌های فناوری اطلاعات، هوش مصنوعی و داده‌کاوی و به منظور صیانت از حقوق مالکیت فکری ناشر و پدیدآورندگان، موارد زیر صراحتاً ممنوع بوده و نقض آن به منزله سرقت محتوای علمی/ادبی و نقض حقوق مؤلف محسوب می‌گردد:

۴-۱. داده‌کاوی و پردازش ماشینی (Data Mining & Text)

۱. هرگونه استخراج ماشینی متن، تحلیل خودکار داده‌ها، خز (Crawling)، اسکرپینگ (Scraping)، اندیس‌گذاری سیستماتیک و استخراج انبوه محتوا، چه توسط اشخاص حقیقی و چه توسط ربات‌ها، خزنده‌ها، اسکرپت‌ها و نرم‌افزارها، بدون مجوز کتبی ناشر؛
۲. ایجاد پایگاه داده، کورپوس (Corpus)، مجموعه آموزشی یا منابع زبان/متن مبتنی بر اثر.

۴-۲. استفاده در آموزش و بهبود سامانه‌های هوش مصنوعی

استفاده از تمام یا بخشی از این اثر، به‌عنوان:

۱. «داده ورودی» (Input Data) در مقیاس سازمانی یا گسترده؛
۲. «داده آموزشی» (Training Set) یا «داده ارزیابی» (Evaluation Data)؛
۳. داده جهت «تنظیم دقیق» (Fine-tuning) هر نوع سامانه هوش مصنوعی، مدل‌های زبانی بزرگ (LLMs)، سامانه‌های ترجمه ماشینی، هوش مصنوعی مولد (Generative AI)، سامانه‌های پیشنهادگر (Recommender Systems) و هرگونه الگوریتم یادگیری ماشین؛

بدون اخذ مجوز کتبی و قراردادی جداگانه از ناشر، ممنوع است.

۴-۳. تولید خودکار محتوای مشتق از اثر

استفاده از تجهیزات/تأی هوش مصنوعی یا نرم‌افزارها برای تولید خروجی‌هایی که به صورت اساسی مبتنی بر متن، ساختار، مثال‌ها، تمرین‌ها یا پرسش‌های این اثر بوده و جایگزین تجاری یا آموزشی اثر محسوب شوند، بدون مجوز کتبی ناشر، ممنوع و مشمول مسئولیت‌های مقرر در این میثاق‌نامه است.

ماده ۵: استثنائات قانونی و حدود استفاده مجاز

صرفاً استفاده‌هایی که مشمول ماده ۷ «قانون حمایت حقوق مؤلفان» و سایر استثنائات محدود قانونی باشد، بدون اخذ مجوز اضافی، مجاز تلقی می‌شود. این استفاده‌ها شامل:

۱. نقل‌قول مستقیم یا غیرمستقیم از بخش‌های مختصر اثر، منحصرأ برای اهداف نقد، تحلیل، آموزش و پژوهش علمی، در حدی که به ماهیت رقابتی یا اثر منجر نشود و جایگزین خرید اثر یا استفاده از نسخه‌های قانونی آن نگردد؛
۲. استفاده در فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی در حدی که از حد «استفاده‌ی منصفانه‌ی واقعی» (در مفهوم قانونی آن) فراتر نرفته و به توزیع گسترده یا سیستماتیک منتهی نشود.

در تمامی موارد فوق:

۱. ذکر کامل منبع (عنوان اثر، نام مؤلف/پدیدآورنده، نام ناشر، سال نشر و در صورت امکان شماره صفحه) الزامی است؛
۲. عدم ذکر منبع، حتی در استفاده‌ی جزئی، سرقت علمی (Plagiarism) محسوب شده و علاوه بر مسئولیت اخلاقی و حرفه‌ای، می‌تواند موجب مسئولیت مدنی و انتظامی در مراجع ذی‌ربط گردد؛
۳. اگر برداشت از اثر از حد نقل قول محدود فراتر رود و ماهیت جایگزین تجاری/آموزشی پیدا کند، نیازمند اخذ اجازه کتبی و قراردادی از ناشر خواهد بود.

ماده ۶: تدابیر فنی حفاظتی (DRM)، امنیت و مهندسی معکوس

۶-۱. تدابیر فنی حفاظتی

در صورتی که اثر (فیزیکی یا دیجیتال) حاوی یکی از موارد زیر باشد:

۱. قفل‌های نرم‌افزاری (DRM)، محدودیت‌های کپی/چاپ، کدهای فعال‌سازی؛
۲. واترمارک (Watermark) آشکار یا پنهان، شماره سریال، کدهای رهگیری؛
۳. هولوگرام، برچسب‌های امنیتی، یا هرگونه تدابیر حفاظتی فنی دیگر؛

هرگونه اقدام جهت:

- خنثی‌سازی، شکستن قفل، کرک (Crack)، حذف یا تغییر واترمارک،
- مهندسی معکوس، دی‌کامپایل (Decompile)، دی‌کد (Decode)،
- دور زدن یا تضعیف تدابیر حفاظتی،

طبق مواد ۷۱ تا ۷۳ قانون تجارت الکترونیک و مواد ۲۵ تا ۲۷ قانون جرایم رایانه‌ای، جرم مستقل محسوب شده و مستوجب مجازات حبس و جریمه نقدی است.

۶-۲. تجهیزات آنها و خدمات واسط

استفاده از هرگونه نرم‌افزار وب‌سایت، افزونه، اپلیکیشن، VPN، ربات یا هر خدمت واسط که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، برای شکستن DRM، حذف واترمارک، داللود غیرمجاز، ضبط جریان (Stream) محافظت‌شده یا اشتراک‌گذاری غیرمجاز محتوا به کار می‌رود، ممنوع است. کاربرد در استفاده از چنین تجهیزاتی، مسئولیت کامل حقوقی و کیفری عمل خود را می‌پذیرد.

ماده ۷: سلب مسئولیت (Disclaimer) و حدود ضمانت

۷-۱. ماهیت علمی/آموزشی محتوا

ناشر و پدیدآورندگان، نهایت تلاش خود را برای صحت، دقت، اتقان علمی و فنی و به‌روز بودن محتوا به کار بسته‌اند. با این وجود:

۱. هیچ‌گونه ضمانتی (صریح یا ضمنی) مبنی بر بی‌عیب بودن، بدون خطا بودن، کامل بودن، همیشگی بودن به‌روزرسانی، یا تناسب محتوا برای یک هدف خاص (Fitness for a Particular Purpose) ارائه نمی‌شود؛
۲. محتوا جایگزین مشاوره تخصصی حرفه‌ای (در حوزه‌هایی مانند پزشکی، حقوقی، مالی، فنی و...) نیست و کاربرد در صورت نیاز، مکلف به مراجعه به متخصص ذی‌صلاح است.

۷-۲. محدودیت مسئولیت ناشر

۱. مسئولیت هرگونه استفاده از اطلاعات، دستورالعمل‌ها، توصیه‌ها، مثال‌ها یا داده‌های موجود در این اثر و عواقب ناشی از آن (اعم از خسارات مستقیم، غیرمستقیم، تبعی، جانی، مالی، از دست رفتن داده، از دست رفتن فرصت تجاری یا آموزشی) تماماً بر عهده کاربر است؛
۲. در هر حال، در صورتی که به موجب رأی قطعی مرجع صالح، مسئولیت مدنی ناشر در قبال کاربر احراز گردد، سقف مسئولیت مالی ناشر در هر دعوا و نسبت به هر کاربر، حداکثر معادل مبلغ واقعی پرداختی آن کاربر برای خرید اثر مربوطه خواهد بود؛
۳. ناشر در قبال خسارات ناشی از موارد خارج از کنترل متعارف خود (قوه قاهره/فارس مازور)، از جمله اختلالات زیرساختی اینترنت، حملات سایبری، محدودیت‌های حکومتی یا قطعی سرویس‌های ثالث، مسئولیتی نخواهد داشت.

۷-۳. عدم تضمین تداوم دسترسی دیجیتال

در مورد نسخه‌های دیجیتال و آنلاین:

۱. ناشر حق دارد در هر زمان، به تشخیص خود، نسبت به به‌روزرسانی، تغییر، انتقال به پلتفرم دیگر، یا خاتمه عرصه‌ی نسخه‌ی دیجیتال اقدام نماید؛
۲. ناشر تلاش متعارف خود را برای اطلاع‌رسانی قبلی و فراهم کردن راه‌حل جایگزین به کار می‌بندد ولی تضمینی برای تداوم نامحدود دسترسی ارائه نمی‌کند.

ماده ۸: قانون حاکم، حل اختلاف و صلاحیت محلی

۸-۱. قانون حاکم

این میثاق‌نامه از هر حیث، اعم از اعتبار، تفسیر، اجرا، نقض و آثار آن، تابع قوانین و مقررات لازم‌الاجرای جمهوری اسلامی ایران است.

۸-۲. حل اختلاف و مرجع صالح

در صورت بروز هرگونه اختلاف، ادعا، مطالبه یا دعوا ناشی از یا مرتبط با این میثاق‌نامه و آثار ناشر:

۱. ناشر حق دارد حسب صلاحیت خود، موضوع را از طریق مراجع قضایی صالح یا از طریق داوری پیگیری نماید؛
۲. در صورت انتخاب مرجع قضایی، دادگاه‌های عمومی حقوقی و کیفری مستقر در شهر تهران (یا محل اقامتگاه قانونی ناشر در زمان طرح دعوا) صالح خواهند بود؛
۳. کاربر با تهیه این اثر، صلاحیت محلی دادگاه‌های تهران را پذیرفته و حق هرگونه ایراد به صلاحیت محلی را از خود سلب و ساقط می‌نماید؛
۴. در صورت توافق جداگانه بر داوری، حدود و شرایط داوری یا الحاقیه مربوط تعیین می‌گردد.

ماده ۹: ضمانت اجرا، جبران خسارت و هزینه‌های دادرسی

۹-۱. تعهد به جبران کامل خسارت

کاربر متعهد می‌گردد در صورت نقض هر یک از مفاد این میثاق‌نامه یا هرگونه نقض حقوق مالکیت فکری ناشر:

۱. کلیه خسارات وارده به ناشر، شامل زیان‌های مالی مستقیم، از دست رفتن سود، کاهش فروش، لطمه به شهرت تجاری و برند و خسارات ناشی از توزیع نسخه‌های غیرمجاز را جبران نماید؛
۲. کلیه هزینه‌های دادرسی، کارشناسی، حق‌الزحمه کارشناسان رسمی، هزینه‌های اجرایی و حق‌الوکاله وکیل منتخب ناشر را، بر اساس قرارداد وکیل یا ناشر، بدون هیچ‌گونه قید و شرط پرداخت نماید؛

۳. این تعهد، مانع از پیگیری کیفری ناقض در مراجع صالح نبوده و در کنار مسئولیت کیفری قابل اعمال است.

۲-۹. مسئولیت اشخاص حقوقی

در صورتی که نقض حقوق ناشر از سوی نهادها، موسسات آموزشی، شرکت‌ها، دانشگاه‌ها یا سایر اشخاص حقوقی صورت گیرد:

۱. شخص حقوقی مزبور نسبت به اعمال مدیران، کارکنان، مدرسان، دانشجویان یا اشخاص وابسته‌ای که تحت نظارت او مرتکب نقض شده‌اند، در حدود قوانین مرتبط، مسئول خواهد بود؛

۲. ناشر مجاز است برای جبران خسارت، علیه شخص حقوقی و اشخاص حقیقی دخیل، به‌صورت توأمان یا جداگانه، طرح دعوا نماید.

۳-۹. تعلیق یا قطع دسترسی به نسخه‌های دیجیتال

در صورت احراز ظن قوی یا اثبات نقض مفاد این میثاق‌نامه از سوی کاربر:

۱. ناشر حق دارد بدون نیاز به اخطار قبلی، دسترسی کاربر به حساب کاربری، نسخه‌های دیجیتال، به‌روزرسانی‌ها و خدمات جانبی مرتبط را به‌طور موقت یا دائم تعلیق یا قطع نماید؛

۲. در این صورت، کاربر حق مطالبه استرداد وجه، خسارت یا هر ادعای دیگر را نخواهد داشت.

ماده ۱۰: نسخه‌های جدید، اصلاح و تغییر شرایط

۱-۱۰. ویراست‌ها و نسخه‌های جدید اثر

ناشر مجاز است در هر زمان نسبت به:

۱. انتشار ویراست‌های جدید اثر،

۲. افزودن یا حذف فصل‌ها، مثال‌ها، تمرین‌ها،

۳. اصلاح خطاها و به‌روزرسانی علمی و فنی محتوا،

اقدام نماید. کاربر با خرید یک نسخه، صرفاً مالک همان ویراست/نسخه است و نسبت به دریافت رایگان ویراست‌های بعدی، حق نخواهد داشت، مگر آن‌که ناشر صریحاً چنین حقی را اعلام کند.

۲-۱۰. اصلاح و به‌روزرسانی میثاق‌نامه

ناشر حق دارد در هر زمان، به تشخیص خود:

۱. مفاد این میثاق‌نامه را اصلاح، تکمیل یا به‌روزرسانی نماید؛

۲. نسخه‌ی جدید میثاق‌نامه را از طریق وب‌سایت، پلتفرم، یا همراه نسخه‌های جدید آثار منتشر کند.

تداوم استفاده کاربر از آثار و خدمات ناشر پس از انتشار نسخه‌ی جدید میثاق‌نامه، به منزله قبول مفاد اصلاح‌شده خواهد بود. در مورد کاربران نسخه‌های صرفاً چاپی، نسخه‌ی مندرج در تاریخ خرید، مبنا خواهد بود، مگر آن‌که کاربر به‌طور آگاهانه نسخه‌ی جدید را نیز بپذیرد (مثلاً با ایجاد حساب کاربری آنلاین یا استفاده از خدمات دیجیتال).

ماده ۱۱: سایر مقررات

۱-۱۱. تفکیک‌پذیری (Severability)

در صورتی که هر یک از مفاد این میثاق‌نامه، به موجب رأی قطعی مرجع صالح، باطل، غیرقابل اجرا یا خلاف قانون تشخیص داده شود، این امر تأثیری بر اعتبار و قابلیت اجرای سایر مفاد نداشته و سایر بندها به قوت خود باقی خواهند ماند.

۲-۱۱. تفسیر به نفع ناشر

در موارد ابهام، اجمال یا تعارض ظاهری میان مفاد این میثاق‌نامه و سایر اطلاعات عمومی منتشره توسط ناشر (مانند بروشورها، تبلیغات و اطلاعیه‌ها)، ملاک، متن حاضر و تفسیر حقوقی به‌نفع حفظ حقوق مالکیت فکری ناشر خواهد بود، مگر آن‌که سند مکتوب و امضاشده‌ی دیگری بین ناشر و کاربر وجود داشته باشد که صریحاً بر این متن مقدم شده باشد.

۳-۱۱. اولویت نسخه فارسی

در صورت تهیه ترجمه‌ای از این میثاق‌نامه به زبان‌های دیگر، در صورت بروز هرگونه اختلاف در تفسیر، نسخه فارسی معیار و حاکم خواهد بود.



سوگند نامه کیوکوشین کاراته

ما جسم و دل خود را پرورش می‌دهیم
تا روحی استوار و نامتزلزل داشته باشیم
راه راستین مبارزه را می‌پیماییم
تا همواره حواس و روح خود را آماده نگه داریم
با قدرتی راستین میکوشیم تا روح فروتنی را در خود به وجود آوریم
ما نهایت فروتنی را رعایت خواهیم کرد
و به درجات بالاتر از خود احترام می‌گذاریم
و از خشونت می‌پرهیزیم
ما همواره به یاد پروردگار تواناییم
و هرگز موهبت انسان بودن را فراموش نخواهیم کرد
ما همواره در پرنور ایمان به عقل و قدرت می‌اندیشیم
و خواستهای دیگر را از خود می‌رانیم
تا جان در بدن داریم
ضوابط مربوط به کیوکوشین کاراته را رعایت خواهیم کرد
و می‌کوشیم تا به راه و هدف واقعی دست یابیم.



اوس



Established: May.06.1994



國際真禪極真連盟
International Shinzen Kyokushin Organization



تاسیس 16 اردیبهشت 1373

سازمان بین‌المللی شین‌ذن کیوکوشین کاراته (کاراته یوسف شیرزاد)



مقدمه مترجمان

تاریخچه تطور هنرهای رزمی، آوردگاهی شگرف از تلاقی روح و کالبد انسانی است؛ عرصه‌ای که در آن، استخوان، تاندون و عضله در کوره تمرینات طاقت‌فرسا و ریاضت‌های مستمر صیقل می‌خورند تا اراده‌ای تسخیرناپذیر را به منصه ظهور برسانند. در این گستره بی‌کران، کاراته هرگز در قامت یک روش تدافعی یا تهاجمی صرف محصور نمانده، بلکه همواره به مثابه یک طریقت غایی برای تعالی فردی و مهندسی اراده در جهان شناخته شده است. با این وجود، اتکای تاریخی این هنر بر انتقال سینه به سینه و آموزش‌های شفاهی در تاریخ‌روشن دوجوهای باستانی، همواره خطری سهمگین به نام تحریف، انحراف از اصول بنیادین و تقلیل ظرایف بیومکانیکی را به همراه داشته است. ادبیات مکتوب کاراته، به ویژه متون مرجعی که مستقیماً به دست بنیان‌گذاران و اساتید طراز اول این طریقت به رشته تحریر درآمده‌اند، همچون اسنادی خدشه‌ناپذیر و الواح محفوظ عمل می‌کنند که شالوده و اصالت این هنر را از گزند زمانه و تفسیرهای سلیقه‌ای مصون می‌دارند. اثری که هم‌اکنون تورق می‌فرمایید، یکی از همین ستون‌های سترگ و لرزه‌ناپذیر در تاریخچه مکتوب هنرهای رزمی است؛ مجلدی که مرزهای یک راهنمای آموزشی ابتدایی را فرسنگ‌ها درنور دیده و به یک دایرةالمعارف جامع از آناتومی، فیزیک برخورد و هندسه حرکتی انسان بدل گردیده است.

ارزش علمی و جایگاه تاریخی این کتاب و خالق آن در معماری کاراته مدرن، حقیقتی است که از هرگونه توصیف اغراق‌آمیز و ثناگویی بی‌پایه بی‌نیاز است. مؤلف این اثر ژرف، با درکی خیره‌کننده از مکانیک کالبد انسانی، توانسته است مفاهیمی غوامض گونه نظیر تولید گشتاور، انتقال نیروی جنبشی، حفظ مرکز ثقل، سینماتیک مفاصل و اصول بنیادین تنفس دیافراگمی (همچون ایوکی و نوگاره) را که تا پیش از آن در هاله‌ای از رازآلودگی و استعاره‌های شرقی مستتر بودند، به زبانی کاملاً مستدل، دقیق و علمی مدون سازد. تحلیل‌های موشکافانه مؤلف در مباحثی نظیر فیزیک شکستن اجسام سخت (تامشی‌واری)، ارزیابی مقاومت مصالح در برابر ضربات متمرکز، تمرینات طاقت‌فرسا با تجهیزات سنتی (هوجو اوندو) و کالبدشکافی زوایای درگیری در دفاع شخصی، نشان از تسلطی بی‌بدیل بر کاربرد مکانیکی و دینامیکی بدن انسان دارد. این رساله در زمان نگارش خود، پرچمدار یک رنسانس آموزشی محسوب می‌گردید و تا به امروز، به عنوان مرجع نهایی و قطعی بسیاری از آیین‌نامه‌های داوری و استانداردهای فنی فدراسیون‌های جهانی شناخته می‌شود. با این حال، انتقال این حجم عظیم از دانش فنی، فلسفی و کینزیولوژیک به زبان فارسی، چالشی بود که برای دهه‌های متمادی بی‌پاسخ رها شده بود.

برگردان متون تخصصی در حوزه هنرهای رزمی، ذاتاً فرآیندی غامض و چندوجهی است که نیازمند تسلط هم‌زمان بر سه رکن بنیادین می‌باشد: اشراف کامل بر ساختارهای زبانی، تجربه میدانی و عملی در دوجو، و درک عمیق از مبانی بیومکانیک و هندسه حرکتی. در دهه‌های گذشته، تلاش‌های مکتوب ارزشمندی در عرصه نشر کتب رزمی ایران صورت پذیرفته است که هر یک در جایگاه خود شایسته تقدیرند؛ با این وجود، ماهیت بین‌رشته‌ای متون مرجع کاراته و پیچیدگی‌های نهفته در توصیف کینماتیک مفاصل، انتقال گشتاور و دینامیک استقرارها، همواره چالش‌هایی ساختاری در مسیر ارائه یک ترجمه جامع، یکپارچه و عاری از ابهام ایجاد نموده است. انتقال دقیق مفاهیمی که از یک سو ریشه در طریقت سنتی شرق دارند و از سوی دیگر باید با منطق فیزیک مدرن و آناتومی تطبیق یابند، غالباً فراتر از توانمندی انفرادی یک مترجم یا حتی یک استاد رزمی متبحر است. درک همین ضرورت بنیادین برای دستیابی به یک متن معیار، علمی و ساختاریافته که بتواند خلأ موجود میان ادبیات مهندسی، دقت زبانی و کاربرد رزمی را پر نماید، نیروی محرکه‌ای بود تا کارگروهی متشکل از نخبگان این حوزه‌ها گرد هم آیند و با رویکردی تحلیلی، به بازآفرینی و تدوین این اثر مرجع اهتمام ورزند.

ترجمه، بازآفرینی و تدوین این شاهکار ماندگار، حاصل هم‌افزایی شگرف سه نسل از نخبگان، پیشگامان و اساتید صاحب‌سبک کاراته ایران است. حضور ارزشمند کانچو یوسف شیرزاد، به عنوان یکی از استوانه‌های تاریخ کاراته، پیشگام بلامنازع و بنیان‌گذار مکتب کیوکوشین و فول کنتاکت در ایران، وزنه‌ای از اعتبار، اصالت و غنای تاریخی را به پیکره‌ی این پروژه تزریق نموده است.

تسلط عمیق و بلامنازع ایشان بر ریشه‌های تاریخی، فلسفه نهفته در پس هر تکنیک و تطور استایل‌های رزمی، ضامن قطعی حفظ روح حاکم بر متن اصلی و جلوگیری از تقلیل مفاهیم عالی به دستورالعمل‌های سطحی بوده است. در امتداد این مسیر، هانشی آرشی استدآبادی با پشتوانه‌ای از دهه‌ها تجربه میدانی در بالاترین سطوح قهرمانی و مربیگری، و با تسلطی حیرت‌انگیز بر ریزترین و پیچیده‌ترین جزئیات اجرایی در کاتا و کومیتسه، مسئولیت خطیر انطباق متن با واقعیات فیزیکی دوجو را بر عهده داشته‌اند. حضور ایشان موجب گردید تا هر واژه و هر خط از این کتاب، پیش از ثبت بر کاغذ، در ترازوی سخت‌گیرانه‌ی کاربرد عملی سنجیده شود و دقت فنی عبارات به کمال مطلوب و بالاترین سطح استانداردهای بین‌المللی ارتقا یابد.

اما حلقه مفقوده و نقطه عطف این کارگروه که ساختار آکادمیک، مهندسی و انسجام زبانی این ترجمه را به شکلی بی‌نظیر قوام بخشید، حضور و اهتمام سنسی علیرضا صالحین بود. تخصص ویژه ایشان در مهندسی سازه و درک عمیق از قوانین دینامیک سازه‌ها، مقاومت مصالح و استاتیک، سبب گردید تا توصیف تکنیک‌های رزمی از یک روایت ساده، به یک تحلیل دقیق مهندسی بدل گردد. با درایت ایشان، تحلیل نیروهای وارد بر مفاصل، انتقال مرکز جرم در استقرارهای پیچیده‌ای نظیر ذنکوتسو-داچی، کوکوتسو-داچی و سانچین-داچی، و همچنین فیزیکی برخورد و انتقال تکانه در تاشمی‌واری، با ادبیاتی کاملاً فاخر، بلیغ، علمی و منطبق بر اصول تخلف‌ناپذیر بیومکانیک به زبان فارسی برگردانده شود. نثر پخته و ادبیات قدرتمند به کار رفته در این اثر، مدیون قلم توانای ایشان است که توانسته است خشونت ظاهری هنر جنگ را با لطافت و فخامت زبان پارسی درآمیزد.

نشر علمی صالحین، با درکی عمیق از رسالت خطیر و تاریخی خود در قبال جامعه فرهیخته‌ی ورزش‌های رزمی، و با تبری جستن از رویکردهای سطحی و منفعت‌طلبی‌های تجاری رایج در بازار نشر، چاپ و انتشار این اثر عظیم را با التزام به بالاترین استانداردهای مکتوب جهانی بر عهده گرفته است. شایان ذکر است که اگرچه در سالیان دور، بخش‌های پراکنده، مثله‌شده و ناقصی از این کتاب در قالب جزوات بی‌هویت یا کتابچه‌های بازاری فاقد اعتبار منتشر گردیده بود، اما این نسخه، برای نخستین بار در تاریخ نشر ایران، تمامی فصول، ضمایم، متون حاشیه‌ای و موخره‌های نسخه اورجینال را بدون ذره‌ای کاستی، تلخیص یا سانسور، و با وفاداری مطلق به فرمت، صفحه‌آرایی و تبویب نسخه مرجع ترجمه و ارائه نموده است. غایت قصوای این تلاش طاقت‌فرسا آن بوده است که مخاطب و پژوهشگر ایرانی، دقیقاً همان تجربه‌ی دست‌اول، ناب و عمیقی را از مطالعه‌ی این کتاب دریافت نماید که یک هنرجوی ارشد در کتابخانه هومبو دوجوی مرکزی توکیو تجربه می‌کند.

از دیگر دستاوردهای درخشان و بی‌بدیل این ویرایش که آن را از هر نسخه دیگری متمایز می‌سازد، بازسازی، احیا و پردازش کمال‌گرایانه‌ی تمامی اسناد تصویری کتاب است. تصاویر نسخه مرجع که دهه‌ها پیش و به صورت سیاه‌وسفید، با کنتراست رنگی نامطلوب، سایه‌های مبهم و محدودیت‌های تکنولوژیک چاپ در آن برهه به ثبت رسیده بودند، همواره در انتقال مفاهیم بصری حیاتی همچون زاویه دقیق انقباض عضلات، مسیر چرخش مفصل مچ، توزیع وزن بر روی تاندون‌ها و جهت‌گیری نگاه مبارز (زانشین) دچار نقص و الکن بودند. در این راستا، تیم فنی و گرافیک نشر علمی صالحین، طی یک پروسه علمی و هنری نفس‌گیر، صدها تصویر آموزشی کتاب را با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین متدهای پردازش تصویر، نویزگیری ساختاری و بازطراحی دیجیتال، به صورت کاملاً طبیعی، واضح و حرفه‌ای رنگی‌سازی نموده است. این اقدام سترگ، هرگز یک آرایش ظاهری ساده نبوده، بلکه یک مداخله‌ی آموزشی هوشمندانه و حیاتی است که موجب می‌گردد درک فضایی هنرجو از سایه‌روشن‌های عضلانی، هندسه حرکتی و عمق میدان در زمان اجرای تکنیک‌ها به طرز حیرت‌انگیزی تعمیق یابد. اکنون، این تصاویر نه به عنوان اسنادی تاریخی و غبارگرفته، بلکه در قامت مربیانی زنده، پویا و با وضوح بی‌نظیر در برابر چشمان پرسشگر خواننده صف‌آرایی کرده‌اند.

افزون بر تمامی این ظرایف، واژه‌نامه و فرهنگ اصطلاحات پایانی کتاب که در نسخه اورجینال تنها به چند صفحه مختصر و گزیده محدود می‌گردید، در این ویرایش فاخر دستخوش یک تحول بنیادین و توسعه‌ی همه‌جانبه گردیده است. هیئت مترجمین با تکیه بر پژوهش‌های مستمر و بهره‌گیری از آخرین به‌روزرسانی‌ها و استانداردهای مصوب فدراسیون جهانی کاراته (WKF) و انجمن کاراته ژاپن (JKA)، یک فرهنگ لغت مرجع، ساختاریافته، تحلیلی و چندزبانه از تمامی دستورات حرکتی، اصطلاحات پیچیده داوری، تشریفات و آداب دوجو (Dojo Etiquette) و نام‌گذاری‌های دقیق آناتومیک را تدوین و به عنوان حسن ختام به انتهای کتاب ملحق نموده‌اند. این واژه‌نامه‌ی جامع به گونه‌ای نظام‌مند تنظیم گردیده است که نیاز مبرم پژوهشگران، داوران بین‌المللی و مربیان ارشد را برای دسترسی به یک ترمینولوژی استاندارد و تخلّف‌ناپذیر به طور کامل مرتفع ساخته و بر تشتت و آشفتگی دیرینه در استفاده از اصطلاحات تخصصی کاراته در ایران، خط بطلان می‌کشد.

باری، اثری که اکنون در دست دارید، تنها یک راهنمای فیزیکی و مکانیکی برای آموختن سازوکار مشت و لگد نیست؛ این کتاب، مانیفستی استوار از نظم کیهانی، تمرکز ذهن و مهندسی بی‌نقص کالبد انسان. تلاقی شکوهمند پیشکسوتان عرصه عمل و متخصصین عرصه علم در فرآیند خلق این ترجمه، آن را به سندی زنده و تپنده مبدل ساخته است که نه تنها برای هنرجویان نوقدم به مثابه یک قطب‌نما و نقشه راه بی‌بدیل عمل می‌کند، بلکه برای اساتید، دان‌دان‌های ارشد و کهنه‌کاران این طریقت نیز، به عنوان عالی‌ترین مرجع برای کالیبراسیون دانش، اصلاح خطاهای میکروسکوپی تکنیکی و بازگشت به سرچشمه‌های اصیل کاراته کاربرد دارد. رجاء واثق داریم که این مجاهدت علمی، فنی و ادبی، بتواند خلأ سهمگین موجود در منابع آکادمیک و متون پایه هنرهای رزمی کشور را به شایستگی پوشش داده و مسیر اعتلای کاراته ناب و اصیل را برای تمامی پویندگان راستین این راه دشوار، هموارتر سازد. مطالعه‌ی متمرکز، پاراگراف به پاراگراف و تعمق در سطر سطر این اثر گران‌سنگ، به تمامی رهروانی که کاراته را نه یک سرگرمی گذرا، که طریقی برای رستگاری فیزیکی و جلای روحی می‌پندارند، اکیداً توصیه می‌گردد.

در پایان، غایت آمال کارگروه تدوین بر آن است که این اثر در نگاه خوانندگان فرهیخته فارسی‌زبان، فراتر از یک برگردان زبانی صرف تجلی یافته و به مرجعی راهبردی، کاربردی و الهام‌بخش مبدل گردد؛ مرجعی که گستره نفوذ آن نه تنها در ساحت مطالعه و پژوهش‌های آکادمیک، بلکه در محیط پویای کلاس‌های تمرین، تبیین عمیق فلسفه هنرهای رزمی و در غایت امر، در سلوک و منش زندگی روزمره، ملموس و جریان‌ساز باشد.

با وجود اهتمام حداکثری و دقت نظر علمی در تنقیح و تطبیق این کتاب، فروتنانه بر امکان بروز خطاهای سهوی معترفیم و از پیشگاه اساتید و خوانندگان محترم پوزش می‌طلبیم. بدین وسیله، صمیمانه از جامعه فرهیخته رزمی و علمی کشور دعوت می‌گردد تا با ارائه نقدهای سازنده، پیشنهادات بدیع و تذکرات اصلاحی خویش، ما را در مسیر ارتقای کیفی ویرایش‌های آتی یاری رسانند. «نشر علمی صالحین» از طریق شماره‌های تماس ۰۲۱-۸۸۲۸۳۶۹۸ و ۰۹۱۲۴۸۸۶۴۹۸، پست الکترونیکی AlirezaSalehin@gmail.com و همچنین شناسه [@AlirezaSalehin](https://www.instagram.com/AlirezaSalehin) در شبکه اجتماعی تلگرام، با افتخار و اشتیاق پذیرای دیدگاه‌ها و بازخوردهای ارزشمند شما خواهد بود.

کانچو یوسف شیرزاد، هانشی آرشی استادآبادی و سنسی علیرضا صالحین

تابستان ۱۴۰۵



سوسای ماسوتاتسو اوایاما (Masutatsu Oyama)، متولد ۱۹۲۳، نه تنها بنیان‌گذار سبک کیوکوشین کاراته، بلکه معمارِ بازتعریف مفهوم «کاراته واقعی» در دوران مدرن است. برخلاف بسیاری از پیشینیان که کاراته را در قالب‌های نمایشی یا سنتی صرف می‌گنجانند، اوایاما با رویکردی تجربی و مبتنی بر آزمونِ قدرت، استانداردهای جدیدی برای استقامت بدنی و پایداری ذهنی تعریف کرد. وی با تکیه بر آموزه‌های اولیه در ژاپن و سپس با عبور از فیلترهای سخت‌گیرانه تمرین در انزوای کوهستانی، به این باور رسید که کاراته نباید تنها یک هنرِ ضربه‌ای باشد، بلکه باید به مثابه یک «مسیرِ وجودی» (Do) برای رسیدن به وحدت میان قدرت انفجاری (Kime) و آرامش درونی عمل کند. بنیان‌های فنی کیوکوشین که اوایاما پی‌ریزی کرد، بر پایه «واقع‌گرایی مطلق» استوار بود. او با ابداع سیستم‌های تمرینی طاقت‌فرسا، نظیر تمرینات با سطح‌های سخت (Makiwara) و آزمون‌های سنگین مقاومت، پارادایم کاراته را از «تکنیکِ صوری» به سمت «تکنیکِ برخورد» (Full Contact) سوق داد. اوایاما معتقد بود که ارزش یک تکنیک تنها زمانی اثبات می‌شود که در میانه مبارزه‌ای پر از فشار و اصطکاک، کارکرد خود را حفظ کند. این دیدگاه، کیوکوشین را از سایر سبک‌ها متمایز کرد و آن را به سبکی تبدیل نمود که در آن، «تغییر مکان» و «دوران» بدن، نه برای زیبایی، بلکه برای انتقال حداکثری انرژی جنبشی در برخورد با حریف، به کار گرفته می‌شوند.

اما فراتر از مرزهای ژاپن، میراث اوایاما در ایران به شکلی منحصربه‌فرد و با عمقی تراز اول متبلور شد. ارتباط اوایاما با ایران، صرفاً یک رابطه میان یک استاد و شاگرد ساده نبود؛ بلکه یک «تلاقی فرهنگی-رزمی» بود که در آن، خلوص

فلسفه کیوکوشین در خاک ایران با جدیت و پشتکار اساتید ایرانی گره خورد. در این میان، پیوند میان سوسای اوایاما و یوسف شیرزاد، یکی از استثنای‌ترین و ارزشمندترین پیوندهای تاریخی در دنیای هنرهای رزمی محسوب می‌شود. استاد یوسف شیرزاد، که در سال‌های میانی دهه پنجاه شمسی تحت نظر اوایاما و در جریان دوره‌های ویژه (Ochi Deshi) در ژاپن قرار گرفت، نه تنها تکنیک‌ها، بلکه «روح کیوکوشین» را از ژاپن به ایران منتقل کرد. رابطه این دو، از سطح یک مربیگری فراتر رفت و به نوعی «هم‌مسیر بودن روحی» بدل شد. اوایاما با درک عمیق از پتانسیل و انضباط یوسف شیرزاد، وی را فراتر از یک شاگرد، به عنوان یک «کاراته‌کای واقعی» (Karate-ka) و حتی در برخی مکاتبات، به مثابه فرزند خود می‌شناخت. این تأیید سطح بالا از سوی اوایاما، به شیرزاد این مشروعیت علمی و معنوی را بخشید که بتواند با تکیه بر آن، سبک‌های آزاد و سپس سازمان بین‌المللی شین‌ذن را بنا نهاد. در واقع، اگر اوایاما بذر کیوکوشین را در جهان کاشت، یوسف شیرزاد با دقت و وسواس یک مهندس رزمی، این بذر را در بستری از اصالت و بدون تعصب به شکلی رشد داد که در ایران، نه تنها یک ورزش، بلکه یک مکتب اخلاقی و فنی پایاپای شد. این پیوند، باعث شد که میراث اوایاما در ایران، از حالت یک سبک وارداتی خارج شده و با هویت مستقل «شین‌ذن» و تحت هدایت اساتیدی همچون شیرزاد، به یک جریان زنده و اثرگذار تبدیل شود که امروزه همچنان در تداوم مسیر اوایاما، به تربیت نسل‌های جدید می‌پردازد.



کانچو یوسف شیرزاد، متولد سال ۱۳۳۸، از چهره‌های پیشکسوت، اثرگذار و بنیان‌گذاران جریان سازمان‌یافته هنرهای رزمی در ایران است؛ شخصیتی که نام او با بخش مهمی از تاریخ ورود، گسترش و ساختارسازی کاراته و به‌ویژه کیوکوشین کاراته در ایران پیوند خورده است. وی از جمله معدود استادانی است که فعالیت رزمی و آموزشی خود را از نسل نخست کاراته در ایران آغاز کرد و در ادامه، نقش مؤثری در انتقال و توسعه نظام آموزشی کیوکوشین در کشور ایفا نمود. مسیر حرفه‌ای وی از دوران نوجوانی و با نیاز به فراگیری مهارت‌های دفاع شخصی آغاز شد. او در ۱۲ سالگی با ورود به رشته‌های کشتی و بوکس، نخستین گام‌های خود را برای کسب مهارت‌های رزمی برداشت و در ۱۴ سالگی، با ورود به باشگاه‌های تهران و تحت نظر استاد اعظم ابوطالب ماشین‌جیان، آموزش رسمی کاراته را آغاز کرد. پشتکار فراوان و حضور مستمر در دوره‌های آموزشی تهران موجب شد تا وی تا سال ۱۳۵۲ از شاگردان برجسته استاد ماشین‌جیان باقی بماند. همزمان، با گسترش دانش و تجربیات رزمی خود، از آموزش‌ها و تجربیات استاد اعظم دکتر فرهاد وارسته نیز بهره‌مند شد.

در اوایل دهه پنجاه شمسی و همزمان با شکل‌گیری فدراسیون کاراته ایران، یوسف شیرزاد به‌عنوان یکی از اعضای نخستین تیم ملی کاراته کشور شناخته شد و با حضور در رقابت‌های بین‌المللی و کسب عناوین و تجربیات ارزشمند در عرصه رقابت‌های برون‌مرزی، جایگاه خود را در میان نسل نخست کاراته‌کاران ایران تثبیت کرد. وی در تاریخ ۱۷ اردیبهشت ۱۳۵۲، با تکیه بر دانش و تجربیات حاصل از آموزش در سبک‌ها و مکاتب مختلف، «مکتب شیرزاد» را بنیان نهاد. ویژگی متمایز این مکتب، رویکرد غیرتعصب‌گرایانه و نگاه جامع وی به هنرهای رزمی بود؛

به گونه‌ای که به جای محدود کردن هنرجویان به یک سبک خاص، شیوه‌ای با عنوان «کاراته‌دو» را برای آموزش گسترده‌تر و جامع‌تر تدوین کرد.

نقطه عطف مسیر حرفه‌ای و بین‌المللی کانچو شیرزاد در سال ۱۳۵۵ و با آشنایی وی با استاد اعظم ماسوتاتسو اوایاما، بنیان‌گذار کیوکوشین، رقم خورد. یوسف شیرزاد در آن مقطع، با درجه دان ۳ به ژاپن سفر کرد و پس از گذراندن دوره‌های تخصصی و آموزشی کیوکوشین و بهره‌مندی مستقیم از آموزش‌های استاد اوایاما، به عنوان نماینده رسمی این سبک در ایران معرفی شد.

کانچو یوسف شیرزاد به عنوان بنیانگذار کیوکوشین در ایران، نخستین نماینده رسمی کیوکوشین ژاپن و استاد اعظم ماسوتاتسو اوایاما در ایران و چهره اصلی در ورود، استقرار و ساختارسازی کیوکوشین کاراته در ایران به شمار می‌رود. فعالیت او در این دوره، نقطه آغاز شکل‌گیری یک جریان منسجم و سازمان‌یافته کیوکوشین در کشور بود؛ جریانی که با آموزش مستقیم، تربیت مربیان، برگزاری دوره‌های آموزشی و ایجاد ساختارهای منظم توسعه یافت و در سال‌های بعد، شاگردان و مربیان متعددی را به جامعه کیوکوشین ایران معرفی کرد.

اهمیت این نقش، تنها به فعالیت شخصی وی محدود نماند. در سال‌های نخست توسعه کیوکوشین در ایران، جمعی از مربیان و استادانی که بعدها در قالب نمایندگان و مسئولان سبک‌های مختلف کیوکوشین در کشور به فعالیت پرداختند، از شاگردان و هنرجویان نسل‌های نخست آموزش‌یافته نزد کانچو یوسف شیرزاد بودند. از این رو، بخشی از بدنه و نسل اولیه کیوکوشین ایران، به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، ریشه در جریان آموزشی و تربیتی شکل‌گرفته توسط وی دارد. به بیان دیگر، نقش کانچو شیرزاد را نمی‌توان صرفاً در چارچوب عنوان «نماینده یک سبک» خلاصه کرد؛ بلکه حضور وی در سال‌های آغازین ورود کیوکوشین، تربیت نسل نخست مربیان و توسعه ساختار آموزشی این رشته، وی را به یکی از چهره‌های مؤثر در شکل‌گیری تاریخی کیوکوشین کاراته در ایران تبدیل کرده است.

تعامل نزدیک و صادقانه وی با استاد اوایاما تا سال ۱۹۹۳، جایگاهی فراتر از یک شاگرد معمولی برای او به همراه داشت؛ به گونه‌ای که اوایاما در مکاتبات رسمی، از شیرزاد به عنوان یک «کاراته‌کا واقعی» یاد کرده است. این ارتباط طولانی‌مدت، در کنار فعالیت‌های مستمر شیرزاد در ایران، نقش مهمی در انتقال اصول، مبانی و فرهنگ کیوکوشین از ژاپن به جامعه رزمی ایران داشت.

پس از سال‌ها فعالیت در مسیر توسعه و ترویج کیوکوشین، استاد شیرزاد در سال ۱۳۷۳ با تأسیس «سازمان بین‌المللی شیرزاد کیوکوشین (شین‌دن)»، وارد مرحله جدیدی از فعالیت‌های ملی و بین‌المللی خود شد. این سازمان با الهام از اصول و مبانی کیوکوشین و تجربیات چندین دهه‌ای وی شکل گرفت و به تدریج دامنه فعالیت خود را در خارج از ایران نیز گسترش داد.

فعالیت‌های بین‌المللی شیرزاد همچنین با عضویت و همکاری در مجموعه‌ها و سازمان‌های جهانی هنرهای رزمی، از جمله بوشیدو و ووما، و نیز حضور در ساختار شورای مجمع جهانی اساتید در ژاپن، ادامه یافت و به تثبیت جایگاه وی در عرصه بین‌المللی هنرهای رزمی کمک کرد. کانچو یوسف شیرزاد در طول بیش از پنج دهه فعالیت در عرصه هنرهای رزمی، علاوه بر آموزش و پرورش نسل‌های مختلفی از ورزشکاران و مربیان، همواره بر اهمیت اخلاق، انضباط، معنویت و رشد شخصیت در کنار توانایی‌های جسمانی تأکید داشته است. وی هنر رزمی را فراتر از صرف قدرت بدنی دانسته و آن را مسیری برای ارتقای اخلاق، خودسازی و تکامل انسان تعریف کرده است.

نام کانچو یوسف شیرزاد در تاریخ هنرهای رزمی معاصر ایران، به‌ویژه در روند ورود، بنیان‌گذاری، توسعه و سازمان‌یابی کیوکوشین کاراته در کشور، جایگاهی متمایز دارد؛ جایگاهی که حاصل دهه‌ها فعالیت مستمر در عرصه آموزش، مبارزه، مدیریت، تربیت نسل‌های جدید و ارتباط مستقیم با استاد اعظم ماسوتاتسو اوایاما و جریان اصلی کیوکوشین ژاپن است.



هانشی آرشی استادآبادی از چهره‌های باسابقه و صاحب‌نظر هنرهای رزمی ایران، نزدیک به چهار دهه از عمر خود را به‌صورت مستمر و حرفه‌ای در مسیر آموزش، مبارزه، مربیگری، داوری و مدیریت در هنرهای رزمی سپری کرده است. وی فعالیت‌های رزمی خود را از سال‌های میانی دهه ۱۳۶۰ با استاد رحمت‌الله فرزین‌زاد شروع کرد و در ادامه از دانش و تجربیات کانچو یوسف شیرزاد بهره‌مند شد. استمرار در آموزش و تلاش پیگیر در مسیر فراگیری اصول و مبانی کیوکوشین، سرانجام در سال ۱۳۷۲ به دریافت نخستین درجه کمر بند سیاه وی انجامید.

آرشی استادآبادی از شاگردان و همراهان قدیمی کانچو یوسف شیرزاد به شمار می‌رود و طی سالیان متمادی، ارتباط آموزشی و حرفه‌ای خود را با ایشان به‌صورت مستمر حفظ کرده است. این همراهی طولانی‌مدت، علاوه بر بهره‌مندی از دانش و تجربیات استاد شیرزاد، بر پایه اعتماد متقابل، تعهد، وفاداری به مکتب و پایبندی به اصول و ارزش‌های هنرهای رزمی شکل گرفته است. استمرار این رابطه در طول سالیان، زمینه‌ساز واگذاری مسئولیت راهبری سبک شین‌ذن کیوکوشین در ایران به هانشی آرشی استادآبادی از سوی کانچو یوسف شیرزاد شد؛ انتخابی که در امتداد اعتماد و شناخت عمیق ایشان نسبت به توانمندی، تعهد و شایستگی وی در عرصه‌های فنی، آموزشی و مدیریتی صورت گرفت.

دوران فعالیت‌های قهرمانی وی نیز با حضور مستمر در رقابت‌های رسمی و معتبر همراه بوده است. وی در دوران جوانی و بزرگسالی در مسابقات کومیته (سمی کنتاکت) حضور یافت و با کسب عناوین قهرمانی، توانایی‌های فنی و مبارزاتی خود را به اثبات رساند که بیانگر تجربه و تسلط وی بر ابعاد گوناگون هنرهای رزمی است.

پس از سال‌ها حضور در عرصه قهرمانی، به تدریج وارد حوزه مربیگری و پرورش نسل جدید ورزشکاران شد. فعالیت وی در این عرصه صرفاً به آموزش فنون رزمی محدود نماند و با تمرکز بر پرورش ورزشکار، انتقال اصول اخلاقی و انضباطی و تربیت نسل آینده مربیان، ادامه یافت. طی سالیان مربیگری، شمار قابل توجهی از شاگردان وی به مدارج بالای فنی دست یافته و در مسابقات مختلف به عناوین قهرمانی نائل شده‌اند. بسیاری از شاگردان وی از قهرمانان نام‌آشنای شین‌ذن کیوکوشین کاراته بوده و شماری نیز پس از طی مراحل آموزشی، خود به جرگه مربیان پیوسته و همچنان در عرصه آموزش و توسعه این رشته فعالیت دارند.

آرش استعدآبادی در ادامه مسیر حرفه‌ای خود، با کسب مدارک مربیگری و داوری درجه یک بین‌المللی و همچنین مدارک رسمی فدراسیون کاراته ایران، دانش و صلاحیت‌های تخصصی خود را در حوزه‌های آموزشی و داوری توسعه داد. حضور در عرصه مدیریت و سازماندهی رویدادهای ورزشی نیز بخش دیگری از فعالیت‌های وی را تشکیل داده است؛ از جمله مدیریت مسابقات و پذیرش مسئولیت‌های گوناگون سبک شین‌ذن کیوکوشین.

وی در حال حاضر با دارا بودن درجه دان ۸ بین‌المللی و دان ۷ فدراسیون، در زمره درجات بالای فنی و مدیریتی این رشته قرار دارد و مسئولیت راهبری و ریاست سبک شین‌ذن کیوکوشین در ایران (IKO Shirzad) را بر عهده دارد. همچنین به‌عنوان عضو هیئت رئیسه سازمان بین‌المللی شین‌ذن کیوکوشین، در مسیر توسعه، ساماندهی و گسترش فعالیت‌های این سازمان فعالیت می‌کند.

هانشی آرش استعدآبادی در کنار فعالیت‌های فنی و مدیریتی، در حوزه رسانه و توسعه دانش تخصصی هنرهای رزمی نیز فعال است. مدیریت پایگاه خبری «سایت هنرهای رزمی» از دیگر مسئولیت‌های وی به شمار می‌رود؛ رسانه‌ای که با تمرکز بر معرفی اساتید رشته‌های گوناگون هنرهای رزمی، اخبار، رویدادها و موضوعات تخصصی هنرهای رزمی و ورزش، در جهت ارتقای سطح اطلاع‌رسانی و ترویج نگاه علمی و تخصصی به حوزه ورزش و تربیت بدنی فعالیت می‌کند.

مجموعه این سوابق، از نزدیک به چهار دهه فعالیت مستمر در عرصه‌های قهرمانی، آموزش، مربیگری، داوری، مدیریت و رسانه حکایت دارد؛ مسیری که در آن، آموزش و انتقال تجربه به نسل‌های بعدی، حفظ اصول و ارزش‌های مکتب کیوکوشین و توسعه ساختار منسجم شین‌ذن کیوکوشین، از محورهای اصلی فعالیت هانشی آرش استعدآبادی بوده است.



سنسی علیرضا صالحین، از ۹ سالگی کاراته را با رشته انشین کاراته شروع و تا کمربند سبز ادامه دادند. سپس به رشته کنگفو شاوولین و ووشو رفتند. در ادامه بصورت جدی رشته کیوکوشین کاراته را ادامه داده و در ۱۸ سالگی کمربند مشکی دان ۱ خود را در کیوکوشین ماتسویی و مربیگری کاراته را در ۲۰ سالگی اخذ نمودند. ایشان سابقه ۳۰ ساله تمرینات هنرهای رزمی در بیش از ۹ رشته مختلف من جمله کیوکوشین و انشین کاراته، جودو، جوجیتسوی برزیلی (BJJ)، آیکدو، کنگفو توآ، ووشو، موی تای، بوکس و دفاع شخصی را دارند. در رشته شین ذن کیوکوشین کاراته ایشان دارای دان ۳ و مدرک مربیگری و داوری کاراته و در رشته جودو دارای دان ۱ می باشند. تدریس خصوصی و عمومی کاراته، جودو، دفاع شخصی و بدنسازی جزو رزومه ایشان می باشد.

در حوزه نشر و ترویج دانش، مهندس صالحین از سال ۱۳۹۲ مسئولیت «مدیریت علمی» نشر دانشگاهی فرهنگ را بر عهده دارند. وظیفه ایشان در این سمت، نیازسنجی بازار مهندسی، انتخاب عناوین کاربردی، ارزیابی صحت علمی متون ترجمه شده و نظارت بر کیفیت فنی کتب پیش از چاپ است. در ادامه این مسیر، ایشان با هدف توسعه فعالیت های مستقل در زمینه تولید محتوای تخصصی، «انتشارات علمی صالحین» را در سال ۱۴۰۴ تأسیس نمودند تا پلتفرم جدیدی برای نشر منابع میان رشته ای فراهم کنند. حاصل فعالیت های مستمر ایشان در مستندسازی و نشر، مشارکت در تولید بیش از ۹۵ عنوان کتاب مرجع و کاربردی (بیش از ۳۳ هزار صفحه کتاب) است. نقش ایشان در این آثار شامل تألیف، ترجمه، گردآوری و ویراستاری علمی است. در زمینه پزشکی ایشان آشنا به کایروپراکتیک بوده و چندین جلد کتاب در این زمینه پزشکی ترجمه نموده اند. همچنین مطالعات گسترده ایشان در زمینه بدنسازی منجر به ترجمه کتب و آثار تخصصی در این زمینه گردیده است. برای اطلاعات بیشتر و استفاده و منابع علمی ایشان می توانید از کانال تلگرامی هنرهای رزمی شرقی ایشان به آدرس @Martialarts4u بازدید نمایید.

پیش‌گفتار

کاراته در حال حاضر از محبوبیت گسترده‌ای در سراسر جهان برخوردار است. به کرات در کتاب‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی با این هنر رزمی مواجه می‌شویم. کمتر کسی پیدا می‌شود که نمایشی از شکستن آجر یا چوب، و یا غلبه‌ی یک مبارز دست‌خالی بر گروهی از مهاجمان مسلح را ندیده باشد.

اما ماهیت کاراته بسیار فراتر از این موارد است. این هنر بیش از هزار سال پیش توسعه یافت؛ نه تنها به عنوان شکلی از مبارزه بدون سلاح، بلکه به عنوان روشی برای انضباط جسمانی با هدف تعالی روح. بدین طریق، دستیابی به وحدت جسم و روح میسر می‌گردد.

چنانچه این مفهوم بیش از حد انتزاعی به نظر می‌رسد، شاید بتوان از واژگان ملموس‌تری بهره گرفت. کاراته علاوه بر آماده‌سازی جسم و ارتقای سرعت، قدرت و هماهنگی، موجب افزایش هوشیاری و خودآگاهی فرد می‌شود. همچنین، این هنر رزمی اعتمادبه‌نفس را آموزش می‌دهد (نه به معنای تکبر یا گستاخی، بلکه اعتمادبه‌نفسی عمیق نسبت به توانایی‌های فرد برای رویارویی با جهان پیرامون). و به همراه این اعتمادبه‌نفس، آرامش و حس صلح درونی نیز حاصل می‌آید.

این همان کاراته اصیل است؛ کاراته‌ای که فرد می‌تواند سال‌ها پس از آنکه دیگر قادر به شکستن آجر نیست، همچنان به تمرین آن پردازد. اما هر مسیری نیازمند نقطه شروعی است و دستاوردهای بزرگ در عرض چند روز محقق نمی‌شوند. در کاراته، این نقطه شروع همان فرم‌های فیزیکی (ضربات مشت، لگدها و دفاع‌هایی که همگی شاهد آن بوده‌ایم) است. این‌ها همان تکنیک‌هایی هستند که یک کاراته‌کای ماهر را قادر می‌سازند تا اعمالی که به ظاهر غیرممکن می‌رسند را به اجرا درآورد.

تمام کسانی که به فراگیری کاراته می‌پردازند به موفقیت دست نمی‌یابند، اما در صورتی که بتوانید بر تکنیک‌های شرح داده شده در این کتاب تسلط یابید، شما نیز می‌توانید یکی از آن افراد موفق باشید. با صبر و پشتکار تمرین کنید تا به طور قطع به میزان قابل توجهی از رضایت‌مندی دست یابید. همچنین ضرورت دارد که با احتیاط تمرین کنید و همواره در نظر داشته باشید که کاراته یک شیوه مبارزاتی است و فرد را قادر می‌سازد تا ضربه‌ای با قدرت مخرب وارد نماید. اجرای نادرست تکنیک‌ها و یا بی‌احتیاطی در انجام آن‌ها، ممکن است منجر به آسیب‌دیدگی شما یا دیگران شود.

امید است که مسیر شما در فراگیری کاراته، مسیری پربار و ارزشمند باشد.



فهرست مطالب

پیش گفتار

۱. مبانی کاراته

دست و بازو به عنوان سلاح

۱. سیکن (مشت معمولی)
۲. اوراکن (پشت مشت)
۳. تگاتانا (دست شمشیری)
۴. سگاتانا (تیغه پشتی دست شمشیری / دست شمشیری معکوس)
۵. نوکیته (دست نیزه‌ای)
۶. انواع نوکیته
۷. ایپون نوکیته (دست نیزه‌ای تک‌انگشتی)
۸. نیهون نوکیته (دست نیزه‌ای دوانگشتی)
۹. کیکو (مشت نوک عقابی / منقار مرغ)
۱۰. اویایوبی ایپون کن (مشت تک‌مفصلی شست)
۱۱. هیتوساشی‌یوبی ایپون کن (مشت تک‌مفصلی انگشت اشاره)
۱۲. ناکایوبی ایپون کن (مشت تک‌مفصلی انگشت میانی)
۱۳. تنسوی (مشت چکشی آهنین)
۱۴. شوتی (ضربه با پاشنه کف دست)
۱۵. توهو (دست دهانه ببری / قله شمشیر)
۱۶. هیکن (مشت مسطح)
۱۷. کوکن (مشت قوسی / مچ خمیده)
۱۸. هیجی (آرنج)
۱۹. کوته (ساعد)
۲۰. سایر سلاح‌های بالاتنه

پا به عنوان سلاح

۱. آشی‌گاتانا (پای شمشیری / تیغه خارجی پا)
 ۲. ناکا آشی (سینه پا)
 ۳. سه‌آشی (روی پا)
 ۴. سوکو آشی (قوس کف پا)
 ۵. کاکاتو (پاشنه)
 ۶. هیزا گری (ضربه زانو)
- نرمش‌های مقدماتی
۱. نرمش‌های مچ دست
 ۲. نرمش تاندون آشیل

۳. نرمش زانو
۴. نرمش پاشنه و مچ پا
۵. نرمش انگشتان پا
۶. نرمش لگن
۷. نرمش پهلوی برای دفاع دورانی
۸. نرمش پشت برای دفاع دورانی
۹. شنای روی زمین
۱۰. نرمش کشش پا
۱۱. نرمش گردن
۱۲. نرمش کشش پشت
۱۳. نرمش خمش زانو
۱۴. نرمش انعطاف پذیری پاها
۱۵. نرمش انگشتان دست
۱۶. نرمش سینه به پا (خم شدن به جلو)
۱۷. شوتی زوکه (نرمش لگن)
- استقرارها (داچی‌ها)
۱. هیسوکو داچی (استقرار پاهای جفت شده / بسته)
۲. موسوبی داچی (استقرار پاهای باز / پنجه باز)
۳. هیکو داچی (استقرار پاهای موازی)
۴. زنکوتسو داچی (استقرار متمایل به جلو)
۵. کوکوتسو داچی (استقرار متمایل به عقب)
۶. فودو داچی (استقرار آماده)
۷. شیکو داچی (استقرار سومو)
۸. کیبا داچی (استقرار سوارکار)
۹. سانچین داچی (استقرار مبارزه / سه نقطه)
۱۰. تسورو آشی داچی (استقرار درنا)
۱۱. ناکا هاچیجی داچی (استقرار عدد هشت به سمت داخل)
۱۲. سوتو هاچیجی داچی (استقرار عدد هشت به سمت خارج)
۱۳. کاکه آشی داچی (استقرار پای قلاب شده)
۱۴. فوتا آشی داچی (استقرار دوپایی)
۱۵. نکو آشی داچی (استقرار گربه)
۱۶. شوموکو داچی یا توبوکو داچی (استقرار T شکل)

اوکه (دفاع)

۱. دفاع در برابر حملات دست

۲. دفاع در برابر حملات پا
۳. کاربرد تکنیک‌های دفاعی
۲. کاربرد تکنیک‌های بنیادین
- اوی تسوکی (مشت پیش‌رونده / خیزشی)
۱. چودان اوی تسوکی (مشت پیش‌رونده به سطح میانی بدن)
۲. چرخش پس از چودان اوی تسوکی (مشت پیش‌رونده به سطح میانی)
۳. چودان گیاکو اوی تسوکی (مشت پیش‌رونده به سطح میانی از وضعیت معکوس)
۴. چودان اوی گیاکو تسوکی (مشت پیش‌رونده به سطح بالا از وضعیت معکوس)
۵. چودان سوتو اوکه (دفاع سطح میانی از خارج به داخل)
۶. چودان گیاکو سوتو اوکه (دفاع سطح میانی از خارج به داخل، از وضعیت معکوس)
۷. چودان اوکه (دفاع سطح بالا)
۸. چودان گیاکو اوکه (دفاع سطح بالا از وضعیت معکوس)
۹. زنکوتسو هیچی آگه اوچی (ضربه بالارونده آرنج در وضعیت متمایل به جلو)
۱۰. زنکوتسو گیاکو هیچی آگه اوچی (ضربه بالارونده آرنج در وضعیت متمایل به جلو، از حالت معکوس)
۱۱. هیچی سوتو اوچی (ضربه آرنج از خارج به داخل)
۱۲. هیچی گیاکو سوتو اوچی (ضربه آرنج از خارج به داخل، از وضعیت معکوس)
۱۳. سانچین تسوکی (ضربه مبارزاتی / مشت دورانی کوتاه)
۱۴. سانچین گیاکو تسوکی (ضربه مبارزاتی از وضعیت معکوس)
۱۵. چرخش پس از سانچین تسوکی (ضربه مبارزاتی)
۱۶. تگاتانا اوکه (دفاع با دست شمشیری)
۱۷. چرخش پس از تگاتانا اوکه (دفاع با دست شمشیری)
۱۸. شوتی اوکه (دفاع با پاشنه کف دست)
۱۹. شوتی گیاکو اوکه (دفاع با پاشنه کف دست از وضعیت معکوس)
۲۰. سگاتانا اوکه (دفاع با تیغه پشتی دست شمشیری)
۲۱. کوکن اوکه (دفاع با مشت قوسی)
۲۲. کایتن جون تسوکی (چرخش و ضربه پیش‌رونده)
- اوی گری (لگد خیزشی / پیش‌رونده)
۱. اوی مائه گری (لگد خیزشی به جلو)
۲. اوی مائه گری آگه (لگد خیزشی بالارونده به جلو)
۳. اوی یوکو گری آگه (لگد خیزشی بالارونده به پهلو)
۴. اوی ماواشی گری (لگد خیزشی دورانی)
۵. اوی آشی‌گاتانا (لگد خیزشی با پای شمشیری)
۱. ایبوکی
۲. تنفس از جلو
۳. تنفس از پشت

نقطه و دایره

- ماواشی اوکه (دفاع دورانی)
۱. میگی ماواشی اوکه (دفاع دورانی راست)
 ۲. هیداری ماواشی اوکه (دفاع دورانی چپ)
- انکی گیاکو تسوکی (ضربه پیش‌رونده معکوس در حرکتی دورانی)
۱. هیداری انکی گیاکو تسوکی (ضربه پیش‌رونده معکوس چپ در حرکتی دورانی)
 ۲. میگی انکی گیاکو تسوکی (ضربه پیش‌رونده معکوس راست در حرکتی دورانی)
- تگاتانا اوکه (دفاع با دست شمشیری) (یادداشت مترجم: معادل رایج آن «شوتو اوکه» است)
۱. میگی تگاتانا اوکه (دفاع راست با دست شمشیری)
 ۲. هیداری تگاتانا اوکه (دفاع چپ با دست شمشیری)

ریتم در کاراته

۳. کاتا
 - تایکیوکو ۱
 - تایکیوکو ۳
 - هیان ۴
 - هیان ۵
 - سایها
 ۴. کومیته (مبارزه)
- تکنیک‌های مقدماتی برای جیو کومیته (مبارزه آزاد)
۱. استقرار مقدماتی با استفاده از موروته (هر دو دست)
 ۲. استقرار مقدماتی با استفاده از انشین (مرکز دایره یا چرخ)
۱. میگی ماواشی اوکه (دفاع دورانی راست)
 ۲. هیداری ماواشی اوکه (دفاع دورانی چپ)
- انکی گیاکو تسوکی (ضربه پیش‌رونده معکوس در حرکتی دورانی)
۱. هیداری انکی گیاکو تسوکی (ضربه پیش‌رونده معکوس چپ در حرکتی دورانی)
 ۲. میگی انکی گیاکو تسوکی (ضربه پیش‌رونده معکوس راست در حرکتی دورانی)
- تگاتانا اوکه (دفاع با دست شمشیری)
۱. میگی تگاتانا اوکه (دفاع راست با دست شمشیری)
 ۲. هیداری تگاتانا اوکه (دفاع چپ با دست شمشیری)

ریتم در کاراته

۳. کاتا
- تایکیوکو ۱
- تایکیوکو ۳
- هیان ۴

هیان ۵

سایها

۴. کومیته (مبارزه)

تکنیک‌های مقدماتی برای جیو کومیته (مبارزه آزاد)

۱. استقرار مقدماتی با استفاده از موروته (هر دو دست)

۲. استقرار مقدماتی با استفاده از انشین (مرکز دایره یا چرخ‌دنده)

۳. استقرار مقدماتی با استفاده از ریوهن (استقرار)

۳. تمشی‌واری با استفاده از آجر

۴. تمشی‌واری با استفاده از سنگ

۵. تمشی‌واری با استفاده از بلوک‌های سیمانی

۶. کاربردهای ویژه تکنیک‌های کاراته

تکنیک‌های روزمره برای دفاع شخصی

۱. هنگام دست دادن

۲. هنگام راه رفتن

۳. هنگام نشستن

۴. تکنیک‌های دفاع شخصی برای زنی در حال راه رفتن

۵. تکنیک‌های دفاع شخصی با استفاده از چتر

۶. چاقو در برابر کاراته

۷. تمرین تکنیک‌های روزمره دفاع شخصی با پوشش گی (لباس سنتی کاراته)

تمرینات تناسب اندام

اهمیت یک رژیم غذایی مناسب

مراقبت‌های روزانه بهداشت جسمی و روانی

۱. تمرینات پایه‌ای

۲. تمرینات با استفاده از صندلی

۳. تمرینات با استفاده از حوله

تمرینات ویژه آماده‌سازی

۱. تمرینات با استفاده از ماکیوارا (تخته ضربه کاراته)

۲. تمرینات با استفاده از کیسه شن (کیسه بوکس)

۳. تمرینات با استفاده از دستکش بیسبال

۴. بوشی گری (لگد زدن به کلاه و پرتاب آن) و تاباکو گری (لگد به سیگار)

۵. تمرین با استفاده از شیشاکو بو (چوب دستی به طول ۱.۲ متر / ۴ فوت)

۶. تمرینات با استفاده از هالتز

۷. تمرینات با استفاده از ساشی (وزنه‌های سنگی)

۸. تمرینات با استفاده از تتسوگتا (صندل‌های آهنی)

۹. پل زدن

۱۰. تمرینات برای بالانس روی دست

۱۱. بدن اسرارآمیز و شگفت‌انگیز

۱۲. غلت زدن

۷. کاراته نوین: مدرن‌سازی شیای (کاراته مسابقه‌ای)

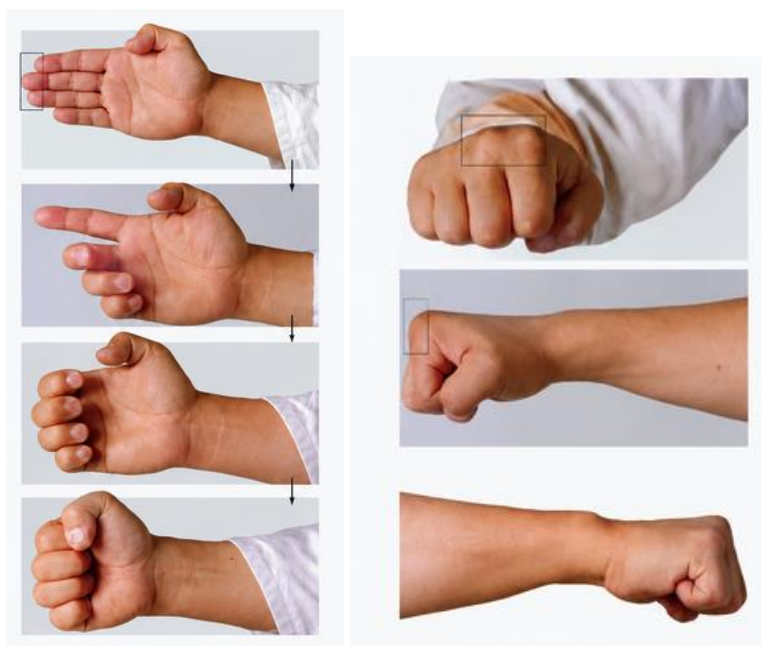
امتیازبندی تمشی‌واری

واژه‌نامه

دست و بازو به عنوان سلاح



۱. سیکن (مشت معمولی)



این حالت، قوی‌ترین و مؤثرترین وضعیت در میان حالت‌های مشت است. سیکن به هنگام اجرای چودان تسوکی (ضربه پیش‌رونده به بالاتنه) که وضعیت رایجی برای حمله به صورت و فک است؛ چودان تسوکی (ضربه پیش‌رونده به میان‌تنه) که وضعیت حمله به قفسه سینه و شکم است؛ و گدان تسوکی (ضربه پیش‌رونده به پایین‌تنه) برای حمله به زیر شکم و کشاله ران، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مشت را می‌توان هم در دفاع و هم در حمله به کار برد. همان‌طور که در چهار تصویر نخست نشان داده شده است، از انگشت کوچک شروع کرده و هر چهار انگشت را به گونه‌ای خم کنید که نوک آن‌ها به صورت محکم و تا حد امکان نزدیک به پایه انگشتان، در کف دست فرو رود. شست را بر روی مفصل‌های دوم دو انگشت اول خم کنید تا مشت بیش از پیش منقبض و سفت شود. به هنگام ضربه زدن با سیکن، باید مستقیماً با مفاصل (برآمدگی‌های) دو انگشت اول به هدف ضربه وارد کنید. در این وضعیت، اگر با هر یک از مفاصل دیگر انگشتان به جسمی ضربه بزنید، به احتمال بسیار زیاد به دست خود آسیب خواهید رساند. مشت‌ی که در وضعیت سیکن قرار دارد باید در یک خط مستقیم از سمت شانه به جلو پرتاب شود. در وضعیت شروع صحیح، باید مشت را در حالی که کف دست رو به بالاست، هم‌طراز با قفسه سینه در پهلوی خود نگه دارید. سپس، هم‌زمان با پرتاب دست به سمت جلو، مشت را به سمت داخل بچرخانید تا در لحظه اصابت، هدف توسط مفاصل دو انگشت اول مورد اصابت قرار گیرد (در وضعیت نهایی، کف دست اکنون باید رو به پایین باشد). این موضوع از بالاترین درجه اهمیت برخوردار است که در این لحظه، بازو و پشت دست به طور کاملاً صلب در یک خط مستقیم نگه داشته شوند، و هدف در وهله اول توسط مفاصل دو انگشت اول مورد اصابت قرار گیرد. برای مبتدیان، وضعیت سیکن در تمرینات مبارزه‌ای (کومیته تمرینی) توصیه می‌شود تا از بروز آسیب‌دیدگی‌های جدی جلوگیری به عمل آمده و در عین حال، قدرت زیادی نیز اعمال گردد.

الف. سیکن چودان تسوکی (ضربه پیش‌رونده به میان‌تنه با مشت معمولی)



با قرار دادن مشت در وضعیت معمولی (مشت با کف دست رو به بالا، در کنار پهلوی و هم‌طراز با قفسه سینه نگه داشته می‌شود) شروع کرده و دست را در یک خط مستقیم به جلو پرتاب کنید. در نقطه اصابت به هدف، تمام تکانه رو به جلو باید به مشت‌ی که اکنون با کف دست رو به پایین قرار دارد، منتقل شود. چنانچه در این لحظه بازو دچار هرگونه خمیدگی باشد، انتقال نیرو به مشت ناکارآمد خواهد بود. علاوه بر این، احتمال بروز آسیب‌دیدگی میچ دست نیز وجود دارد. بنابراین

کاراته بنیادی ماسوتاتسو اویاما

بدیهی است که شما باید مشت خود را به گونه‌ای زمان‌بندی کنید که کسری از ثانیه پیش از رسیدن بازو به کشش کامل خود، به هدف اصابت نماید تا تمام قدرت آن بر روی هدف تخلیه گردد.

ب. سیکن جودان تسوکی (ضربه پیش‌رونده به بالاتنه با استفاده از مشت معمولی)



روند اجرای این تکنیک اساساً همانند سیکن چودان تسوکی است؛ با این تفاوت که در اینجا مشت خود را به سمت ناحیه صورت هدف‌گیری می‌کنید.

