

آموزش کاراته

استاد فقید سوسای ماسوتاتسو اوایاما



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



نشر علمی صالحین

نام کتاب: آموزش کاراته ، استاد فقید سوسای ماسوتاتسو اوایاما

مؤلف: استاد فقید سوسای ماسوتاتسو اوایاما (موسس رشته کیوکوشین کاراته)

مترجمان: کانچو یوسف شیرزاد، هانشی آرشی استادآبادی و سنسی علیرضا صالحین

گرافیکست: کتایون علی نوری

سال چاپ: ۱۴۰۵

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰

بها: سیاه و سفید ۷۵۰۰۰۰ ، رنگی: ۱۳۰۰۰۰۰

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

میثاق نامه حقوقی مالکیت فکری و شرایط بهره‌برداری انتشارات علمی صالحین

حق نشر (Copyright) ۱۴۰۴

این میثاق 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، دانلود، دسترسی یا استفاده از هر یک از آثار ناشر، به منزله قبول کامل و بی‌قید و شرط مفاد این میثاق 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، دیگرام‌ها، داده‌ها (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 تمامی)، افزونه‌ها، اسکرپت‌ها، 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 دانلودی 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) واکزاری 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 میثاق 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 میثاق 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 اجرای ماده ۳ و ۹ است.

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

دریافت، دانلود، 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 واکزاری، اجاره، امانت دادن، هدیه واکزاری 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 میثاق 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 کی‌رایت

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 ۱۳۴۸» 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 کی‌رایت).

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 بلاگ‌ها، 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، P2P، 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، بازاریابی 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 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، خزش (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/تهای 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، منحصراً برای اهداف نقد، تحلیل، آموزش و پژوهش علمی، در حدی که به ماهیت رقابتی با 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.

شرط الزامی:

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 نقل‌قول 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

۱-۶. 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، برجسب‌های امنیتی، یا هر گونه 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 الکترونیکی و مواد ۲۵ تا ۲۷ قانون جرایم رایانه‌ای، جرم مستقل محسوب شده و مستوجب مجازات حبس و جریمه نقدی است.

۲-۶. تجهیزات و خدمات واسط

استفاده از هر گونه نرم‌افزار وب‌سایت، افزونه، اپلیکیشن، VPN، ربات یا هر خدمت واسط که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، برای شکستن DRM، حذف واترمارک، داتلود 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

۱-۷. ماهیت علمی/آموزشی محتوا

ناشر و پدیدآورندگان، نهایت تلاش خود را برای صحت، دقت، انقاع 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، 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.

۲-۷. 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.

۳-۷. 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 عرضه‌ی 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

۱-۸. 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.

۲-۸. 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 در قرارداد یا الحاقیه مربوط تعیین می‌گردد.

ماده ۹: ضمانت اجرا، جبران خسارت و هزینه‌های دادرسی

۱-۹. 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 با ناشر، بدون هیچ‌گونه قید و شرط پرداخت نماید؛
 ۳. این تمهید، 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**
- ۱۰-۱. 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.
- ۱۰-۲. 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**
- ۱۱-۱. 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.
- ۱۱-۲. 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.
- ۱۱-۳. 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 کیو کوشین 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 کیو کوشین کاراته را رعایت خواهیم کرد
 و می‌کوشیم تا به راه و هدف واقعی دست یابیم.



اوس



Established: May.06.1994



国際真禅極真連盟
International Shinzen Kyokushin Organization



تاسیس 16 اردیبهشت 1373

سازمان بین‌المللی شین‌ذن کیوکوشین کاراته (کاراته یوسف شیرزاد)



مقدمه مترجمان

در تاریخ تکامل و توسعه هنرهای رزمی در قرن بیستم، متون مکتوب معدودی وجود دارند که توانسته‌اند مرزهای جغرافیایی، زبانی و فرهنگی را درنور دیده و به عنوان مراجع بی‌بدیل و کلاسیک در سطح بین‌المللی شناخته شوند. کتاب «کاراته چیست؟» (What Is Karate) به قلم ماسوتاتسو اوایما، بدون شک یکی از همین آثار نادر و جریان‌ساز است که برای نخستین بار در ژانویه سال ۱۹۵۸ میلادی به چاپ رسید. این اثر در زمان انتشار اولیه خود، یک نقطه عطف تاریخی و یک انقلاب در نشر ورزشی محسوب می‌شد؛ زیرا تا پیش از آن، آموزش کاراته عمدتاً به صورت سینه‌به‌سینه، در حلقه‌های بسته و با رویکردی مبتنی بر پنهان‌کاری انجام می‌گرفت. انتشار این کتاب، که با استقبالی حیرت‌انگیز مواجه شد و با فروش بیش از پانصد هزار نسخه در همان سال‌های ابتدایی به پرفروش‌ترین کتاب ژاپن در حوزه هنرهای رزمی تبدیل گردید، گامی جسورانه برای خروج کاراته از پرده استعار بود. اوایما با این اقدام بی‌سابقه، دیوار انحصارطلبی مکاتب سنتی را فرو ریخت و دانشی که قرن‌ها در خفا و انحصار افراد معدودی نگه داشته شده بود را در قالب یک ساختار مدون، مصور و علمی به جامعه جهانی عرضه کرد و نقش مهمی در معرفی کاراته به جهان غرب ایفا نمود.

نسخه‌ای که اکنون در دست دارید، برگردان دقیق، وفادارانه و «واو به واو» از ویرایش بازنگری‌شده سال ۱۹۶۶ این کتاب است. همان‌طور که مؤلف در یادداشت پایانی خود صراحتاً اشاره کرده است، این ویرایش یک تجدید چاپ یا بازنویسی ساده نبود؛ بلکه تمامی متون، چیدمان صفحات و مجموعه عکس‌ها به طور کامل دگرگون و به‌روزرسانی شدند تا با دقت بیشتری پاسخگوی نیازهای روزافزون مخاطبان بین‌المللی باشند. تمرکز ویژه اوایما در این نسخه، ایجاد بستری کاملاً عملی برای مفهوم «خودیادگیری» افراد مبتدی و علاقه‌مندان خارج از ژاپن بود. او با تشریح موشکافانه مبانی پایه‌ای و درونی کاراته همچون تکنیک‌های تنفسی «ایبوکی» و «نوگاره» و همچنین بسط و کالبدشکافی تمرینات رسمی و فرم‌ها، تلاش کرد تا روح کمال‌گرایی و انضباط سخت‌گیرانه هنرهای رزمی را از طریق کلمات و توالی تصاویر به خواننده منتقل سازد. این کتاب در ساختار خود تنها یک راهنمای فیزیکی و مکانیکی نیست، بلکه مانیفستی از تلفیق قدرت حداکثری جسمانی و تمرکز عمیق روانی است که شالوده اصلی و بنیادین مکتب اوایما را تشکیل می‌دهد.

شناخت ارزش حقیقی این اثر تاریخی، بدون درک جایگاه نویسنده آن، ماسوتاتسو اوایما، غیرممکن است. اوایما که در سال ۱۹۲۳ متولد شد، مسیر زندگی خود را وقف جستجوی حقیقت‌گایی در مبارزه بدون سلاح کرد. او با گذراندن دوره‌های طاقت‌فرسای انزوا و تمرین در کوهستان‌ها و همچنین آزمودن مرزهای توانایی انسان در مبارزات واقع‌گرایانه، فلسفه‌ای نوین را پایه‌گذاری کرد. رویارویی مشهور او با گاوهای خشمگین که در بخش پیوست همین کتاب با جزئیات فنی، استراتژی‌های اهرم کردن وزن و ضربات لبه دست به تفصیل شرح داده شده است، تنها نمادی از تلاش او برای اثبات کارآمدی تکنیک‌ها در خشن‌ترین شرایط ممکن بود. مکتب او، یعنی کیوکوشین، بر مبنای واقع‌گرایی مطلق، استقامت فیزیکی و پرهیز از فرم‌گرایی‌های صرفاً نمایشی بنا شد. اوایما در فصول انتهایی این کتاب، انتقادات تند و صریحی را متوجه مدرسی می‌کند که درگیر مخفی‌کاری‌های بی‌دلیل و انشعابات بی‌پایان شده‌اند. او صراحتاً خواستار یکپارچگی، شفافیت و حفظ روح اصیل مبارزه بود و این کتاب، دقیقاً ابزار رسانه‌ای و آموزشی او برای تحقق این آرمان جهانی محسوب می‌شد.

ساختار آموزشی و پداگوژیک کتاب «کاراته چیست؟» با دقتی مهندسی‌شده طراحی شده است تا خواننده را از ابتدایی‌ترین مفاهیم بیومکانیکی تا پیچیده‌ترین کاربردهای دفاعی هدایت کند. مؤلف در بخش‌های آغازین، به کالبدشکافی دقیق ایستادن‌ها، نحوه استقرار مرکز ثقل، توزیع وزن و مکانیک انتقال نیرو در ضربات دست و پا می‌پردازد. در ادامه، کاتاهای بنیادین نظیر پینان‌ها، یانتسو و سایها با ذکر جزئیات حرکتی، زوایای چرخش بدن، و نمودارهای مسیر حرکت به صورت

گام به گام تبیین می‌شوند. با این حال، اوج کاربردی بودن این کتاب در بخش دفاع شخصی نمایان می‌گردد؛ جایی که اوایما تکنیک‌های رهایی از انواع گرفتن‌های یقه و شانه، خلع سلاح در برابر چاقو و سلاح گرم، دفاع در حالت نشسته بر روی صندلی، و تکنیک‌های اختصاصی مقابله با مهاجم برای بانوان را با رویکردی کاملاً عمل‌گرایانه، مبتنی بر اهرم کردن مفاصل و به دور از اغراق‌های نمایشی آموزش می‌دهد. ترکیب این مباحث کاربردی با تاریخچه تحلیلی تکنیک‌های مبارزه در آسیا، از بوکس هندی باستان تا جوجوتسو و اوکیناوا-ته، این کتاب را از یک دستورالعمل ساده به یک دایرةالمعارف جامع مبارزاتی ارتقا داده است.

در سپهر هنرهای رزمی ایران، سبک کیوکوشین از جایگاهی بسیار رفیع، تاریخی و جامعه‌شناختی برخوردار است. از دهه‌های گذشته که این سبک وارد ایران شد، به دلیل تطابق انکارناپذیر فلسفه سرسختی، جنگندگی و استقامت آن با روحیه ورزشکاران ایرانی، با استقبالی بی‌نظیر و گسترده مواجه گردید. امروزه ایران به گواه مسابقات بین‌المللی، یکی از قطب‌های قدرتمند و بلامنازع کیوکوشین در جهان محسوب می‌شود و ده‌ها هزار هنرجو و مربی در سراسر کشور به تمرین، تدریس و ترویج آن مشغول‌اند. با این وجود، دسترسی به متون اصیل، دست‌اول و بدون تحریف بنیان‌گذار این سبک همواره یکی از خلاءهای بزرگ تئوریک در جامعه رزمی کشور بوده است. ترجمه دقیق این کتاب، آن هم با رعایت وسواس‌گونه اصطلاحات فنی، معادل‌سازی‌های علمی و حفظ لحن جدی و آکادمیک مؤلف، پاسخی روش‌مند به این نیاز تاریخی است. این اثر نه تنها برای هنرجویان و مربیان کیوکوشین، بلکه برای تمامی پژوهشگران، تحلیل‌گران بیومکانیک ورزشی و علاقه‌مندان به تاریخچه هنرهای رزمی در ایران، یک سند مرجع و غیرقابل‌جایگزین به شمار می‌رود که ریشه‌های تکنیکی تمرینات روزمره آنان را نمایان می‌سازد.

آنچه این نسخه فارسی را از هر تلاش مشابهی در سطح جهان متمایز می‌سازد و به آن ارزشی دوچندان می‌بخشد، فرآیند پیچیده آماده‌سازی بصری و کیفیت ارائه آن است. تمامی تصاویر این کتاب، که در نسخه اصلی سال ۱۹۶۶ به صورت سیاه‌وسفید، با کنتراست پایین و با محدودیت‌های فناوری چاپ آن دوران منتشر شده بودند، در این پروژه با بهره‌گیری از فناوری‌های پیشرفته پردازش تصویر، به صورت کاملاً رنگی‌سازی، اصلاح و ترمیم شده‌اند. این اقدام نوآورانه، وضوح بی‌نظیری به تکنیک‌ها بخشیده و درک زوایای دقیق حرکتی، انقباضات عضلانی، مسیر نگاه و جزئیات استقرارها را برای خواننده امروزی به مراتب ملموس‌تر، دقیق‌تر و کاربردی‌تر کرده است. این اثر ارزشمند، پس از طی مراحل زمان‌بر ترجمه تخصصی، تطبیق فنی و بازسازی بصری تک‌تک فریم‌های آموزشی، اکنون با افتخار در «نشر علمی صالحین» ترجمه و به چاپ رسیده است. تعهد عمیق این انتشارات به حفظ اصالت متن در کنار ارتقای بی‌نظیر کیفیت بصری و چاپ، این کتاب را نه تنها به عنوان یک مرجع آموزشی ضروری، بلکه به عنوان یک اثر نفیس، ماندگار و کلکسیون‌ی در تاریخ نشر ورزشی ایران ثبت خواهد کرد.

در پایان، امیدواریم این اثر برای خوانندگان فارسی‌زبان فقط یک کتاب ترجمه‌شده نباشد، بلکه به مرجعی کاری، آموزشی و الهام‌بخش تبدیل شود؛ مرجعی که هم برای مطالعه و آموزش قابل استفاده باشد، هم در فلسفه و کلاس تمرین، و هم در زندگی. بابت خطاهای سهوی احتمالی از خوانندگان محترم پوزش می‌طلبیم و از ایشان دعوت می‌کنیم دیدگاه‌ها، پیشنهادها و تذکرات اصلاحی خود را از طریق شماره‌های ۰۲۱-۸۸۲۸۳۶۹۸ و ۰۹۱۲۴۸۸۶۴۹۸، یا از طریق پست الکترونیکی AlirezaSalehin@gmail.com (نشر علمی صالحین) و نیز شناسه [AlirezaSalehin@](https://www.alirezasalehin.com) در تلگرام با ما در میان بگذارند.

کانچو یوسف شیرزاد، هانشی آرشی استعدآبادی و سنسی علیرضا صالحین تابستان ۱۴۰۵



سوسای ماسوتاتسو اوایاما (Masutatsu Oyama)، متولد ۱۹۲۳، نه تنها بنیان‌گذار سبک کیوکوشین کاراته، بلکه معمار بازتعریف مفهوم «کاراته واقعی» در دوران مدرن است. برخلاف بسیاری از پیشینیان که کاراته را در قالب‌های نمایشی یا سنتی صرف می‌گنجاندند، اوایاما با رویکردی تجربی و مبتنی بر آزمون 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 اوایما 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. اوایما 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 اوایما در ایران به شکلی منحصربه‌فرد و با عمقی تراز اول متبلور شد. ارتباط اوایما 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 اوایما 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 اوایما 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 بودنِ روحی» بدل شد. اوایما 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 تأییدِ سطح بالا از سوی اوایما، به شیرزاد این مشروعیت علمی و معنوی را بخشید که بتواند با تکیه بر آن، سبک‌های آزاد و سپس سازمان بین‌المللی شین ذن را بنا نهاد.

در واقع، اگر اوایما 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 اوایما در ایران، از حالت یک سبک وارداتی خارج شده و با هویت مستقل «شین ذن» و تحت هدایت اساتیدی همچون شیرزاد، به یک جریان زنده و اثرگذار تبدیل شود که امروزه همچنان در تداوم مسیر اوایما، به تربیت نسل‌های جدید می‌پردازد.



کانچو یوسف شیرزاد، متولد سال ۱۳۲۸، 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؛ به‌گونه‌ای 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، به‌عنوان نماینده رسمی این سبک در ایران معرفی شد.

کانچو یوسف شیرزاد به‌عنوان 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، به‌صورت 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؛ به‌گونه‌ای که اوایاما در مکاتبات رسمی، از شیرزاد به‌عنوان 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 میانی 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 کمربند 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 استبدآبادی 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.

آرشی استبدآبادی 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 به عنوان عضو هیئت رئیسه سازمان بین‌المللی شین‌ذن کیوکوشین، در مسیر توسعه، ساماندهی و گسترش فعالیت‌های این سازمان فعالیت می‌کند.

هانشی آرشی استبدآبادی 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 آرشی استبدآبادی 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)، ایکدو، 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 فعالیت‌های مستقل در زمینه تولید محتوای تخصصی، «انتشارات علمی صالحین» را در سال ۱۴۰۴ تأسیس نمودند تا پلتفرم جدیدی برای نشر منابع میان‌رشته‌ای فراهم کنند. حاصل فعالیت‌های 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 نموده‌اند. 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 می‌توانید از کانال تلگرامی هنرهای رزمی شرقی ایشان به آدرس @Martialarts4u بازدید نمایید.

پیش‌گفتار

در ده سالی که از نخستین تصمیم «ماسوتاتسو اویاما» (Masutatsu Oyama) برای ترویج آموزش حقیقی کاراته از طریق انتشار نسخه اول کتاب «کاراته چیست؟» می‌گذرد، تلاش‌های او ثمراتی فراتر از تصور هر یک از ما به بار آورده است. اشتیاق جهانی امروز به کاراته، نتیجه تحقق چیزی است که او آن را رسالتی آسمانی و حاصل یک عمر فداکاری فراگیری در راه آرمانش می‌داند.

کاراته اویاما بر جوهر حقیقی روح ژاپنی استوار است و دعوت صریح او از مردم سراسر جهان برای به رسمیت شناختن ارزش معنوی فرهنگ شرق، در سراسر گیتی طنین‌انداز شده است. از منظری دیگر، هنگامی که شاهد غرق شدن خالصانه او در آموزش‌های روزانه و فعالیت‌های تربیتی‌اش هستیم، عمیق‌ترین تحسین تنها واکنش درخور است.

در این ویرایش که به‌طور کامل بازنویسی و بازطراحی شده است، اویاما بار دیگر تمامی توان شایان توجه خود را صرف تولید اثری کرده است که دقیقاً همان چیزی است که مبتدیان به آن نیاز دارند، به این امید که یک پیرو متعهد دیگر به شمار روزافزون دنبال‌کنندگان کاراته افزوده شود. این اثر، بی‌تردید بخش درخشانی از تربیت جسمانی و معنوی جوانان جهان و گامی دیگر به سوی صلح و هماهنگی بین‌المللی خواهد بود.

از این فرصت استفاده می‌کنم تا عمیق‌ترین تحسین و تبریکات خود را بابت این کتاب جدید و ارزشمند تقدیم ماسوتاتسو اویاما نمایم و از او درخواست کنم که کار شایسته‌ای را که آغاز کرده است، استمرار بخشد.

نوامبر ۱۹۶۶

ریوتارو آزوما (Ryutaro Azuma)

استاندار توکیو

مشاور کیوکوشین‌کای

مقدمه مولف

ده سال به سرعت سپری شد، از زمانی که من نسخه اصلی کتاب «کاراته چیست؟» را منتشر کردم. در این مدت، کاراته با سرعتی شگفت‌انگیز در سراسر جهان گسترش یافته است. نامه‌های تحسین و تبریک از طرف رزمی‌کاران و هواداران همه‌جا، اکنون جعبه‌ای را که من آن‌ها را به‌عنوان برخی از ارزشمندترین دارایی‌هایم نگهداری می‌کنم، لبریز کرده است. من ۳۰ سال گذشته را تماماً برای کاراته زیسته‌ام و بازخوانی این نامه‌ها نه تنها روزهای گذشته را برایم تداعی کرد، بلکه انگیزه‌ای برای انتشار نسخه فعلی کتابم شد.

گمان می‌کنم اکنون زمانی است که من، مردی که با تکیه صرف بر جوانی و قدرت، در سراسر جهان به سختی تمرین کرده‌ام، توقف کنم و در آنچه گذشته بیندیشم. شخصی که من در آن روزها بودم، به هیچ چیز جز تمرین خود فکر نمی‌کرد؛ هیچ چیز جز کاراته در ذهنم خطور نمی‌کرد. هرگز تصور نمی‌کردم که روزی رهبر دیگران شوم یا کتاب بنویسم. تنها هدفم، پرورش قدرت خودم بود و برای آن، خود را در کوهستان‌ها حبس می‌کردم یا به هر جا سفر می‌کردم تا توانایی‌هایم را در برابر هر مرد قدرتمندی که دربارهاش می‌شنیدم، بیازمایم.

همان‌طور که به صرف زمانم بدین شکل ادامه می‌دادم، شنیدم که اگر قدرت خود را در برابر یک گاو نر بیازمایم، کار خوبی خواهد بود. برای آزمودن قدرت خودم و نشان دادن آشکار عظمت کاراته به همگان، تصمیم گرفتم آن پیشنهاد را دنبال کنم و در نهایت، با دستان خالی، یک گاو نر را از پا درآوردم. سرانجام، توانستم قدرت خود را به حیرت همگان به اثبات برسانم و مردم را نسبت به قدرتی که کاراته می‌تواند به ارمغان آورد، متقاعد کنم. برای افزایش هرچه بیشتر قدرت خود، تصمیم گرفتم با گاوهای نر قوی‌تری به مبارزه بپردازم.

من عهد بستم که با جسم خودم، محدودیت‌های قدرت انسانی را بیازمایم. با وجود اینکه در آن حد نهایی بودم، تمرینات سخت و طاقت‌فرسا را ادامه دادم تا جایی که مطمئن بودم از هر کس دیگری قوی‌ترم. اما اکنون درمی‌یابم که کاراته‌ای که آن زمان دنبال می‌کردم، تنها کاراته قدرت بود. از عمق معنوی حقیقی بی‌بهره بود. همان‌طور که یک زندگی انسانی که فاقد فلسفه‌ای حقیقی است، شایسته این نام نیست، کاراته‌ای هم که بر پایه حقیقت بنا نشده باشد، اگرچه قدرت داشته باشد، کاراته واقعی نیست. بنابراین مجبور شدم از عقل خود بهره ببرم تا حقیقت وجود انسانی را بیاموزم و آن حقیقت را با حقیقت معنوی کاراته هماهنگ کنم.

اگرچه این فرآیند تدریجی بود، اما آموختم که به مسائل شفاف‌تر بنگرم. اکنون که به گذشته می‌نگرم، تصور می‌کنم که شاید سرانجام توانسته‌ام بر اتحاد جسم و روح مسلط شوم که راه حقیقی کاراته است. پس از آنکه اتحاد کامل گوشت و روح را که راه حقیقی کاراته است، با جسم خود تجربه کردم، رئیس معبد بودایی به من توصیه کرد که شاید رسالت من در زندگی، خدمت به جامعه از طریق آموزش کاراته به دیگران باشد. این موضوع، علاوه بر اصرار مکرر دوستانم، مرا بر آن داشت تا تصمیم بگیرم کتابی در این زمینه بنویسم.

از آن زمان، تمام انرژی خود را صرف تبدیل شدن به یک رهبر شایسته کاراته کرده‌ام و به‌ویژه بر آموزش جنبه‌های معنوی کاراته تأکید داشته‌ام. با این احساس که زمان آن فرا رسیده است که نتایج ۳۰ سال زندگی کاراته‌یی خود را به دیگران عرضه کنم، سال گذشته کتاب «این کاراته است» (This is Karate) را نوشتم.

اگرچه آن کتاب به عنوان دایره‌المعارف کاراته، مورد تحسین فراوان مردم سراسر جهان قرار گرفت، اما احساس می‌کنم که تعداد محدود صفحات آن، بیان تمام آنچه را که می‌خواستم بگویم برایم غیرممکن ساخت. همزمان، به کاستی‌های کتاب «کاراته چیست؟» آگاه بودم و تصمیم گرفتم از این فرصت برای بازنویسی کامل آن کتاب قدیمی استفاده کنم و

برخی از مطالبی را که احساس می‌کردم کتاب «این کاراته است» فاقد آن است، در نسخه جدید بگنجانم؛ به‌ویژه بخش‌هایی که مستقیماً برای مبتدیان نگاشته شده است. در واقع، مهم‌ترین هدف این کتاب حاضر، توضیح دقیق چستی کاراته حقیقی برای مبتدیان و کمک به آنان برای تسلط بر روش‌های تمرینی صحیح با جسم خودشان است. من خدا نیستم و احتمالاً این کتاب نیز کامل نیست، اما هر کسی که بر محتویات آن کاملاً مسلط شود، باید قطعاً از توانایی‌های یک کاراته‌کای دان-پاین (مبتدی) برخوردار باشد. من این کتاب را برای مبتدیان و کتاب «این کاراته است» را برای خوانندگان پیشرفته‌تر در نظر گرفته‌ام. در حال حاضر، در حال تدوین برنامه‌هایی برای مجلد سوم هستم که در آن، هر آنچه را که از چنین تکنیک‌های پیشرفته و بسیار تخصصی کاراته مانند مبارزه آزاد (Free-style fighting) و تامشی‌واری (Tameshiwari) یا تمرین شکستن اجسام سخت با دستان خالی می‌دانم، تشریح خواهم کرد. هنگامی که تکمیل شود، به خوانندگانم کامل‌ترین و جامع‌ترین دوره آموزشی را در مورد چگونگی رشد و توسعه در کاراته صحیح ارائه خواهم داد.

اگرچه توضیح کاراته به‌گونه‌ای که هر مبتدی بتواند آن را درک کند کار آسانی نیست، اما تمام توانم را به کار بسته‌ام تا راه صحیح را به شیوه‌ای شفاف و ساده برای درک، تبیین نمایم. مایلم از این فرصت استفاده کنم و از همه دوستان بسیار و رزمی‌کاران همکارم در همه جا به خاطر ایده‌های مفید متعدّدشان در ارتباط با این کتاب، بخش انتشارات «Japan Publications Trading Co» که این پروژه را با صبر و حوصله تا پایان به سرانجام رساند، مدل تمرینگاهم «هیدئو ماتسونوگا» (Hideo Matsunaga) برای ساعت‌های طولانی که در استودیو صرف کرد، دیگر شاگردانم که پیشنهاد کمک دادند و سرانجام «ریچارد ال. گیج» (Richard L. Gage) که این دست‌نویس را به انگلیسی ترجمه کرد، سپاسگزاری نمایم.

اکتبر ۱۹۶۶

ماسوتاتسو اوایاما

فهرست مطالب

پیش گفتار

مقدمه

پیش درآمد تصویری

بخش اول: اصول

۱. مقدمه

۱. تکنیک‌های رزمی باستانی در غرب

۲. تکنیک‌های رزمی در هند باستان

۳. تکنیک‌های مبارزه چینی

۴. کاراته و جنبش‌های مقاومت

۵. اوکیناوا-ته - (Okinawa-te)

۶. جوجوتسوی ژاپنی

۲. سلاح‌های کاراته - (Karate Weapons)

۱. سلاح‌های اصلی: دست‌ها - (Principle Weapons: Hands)

مشت جلو - (Forefist)

مشت معکوس - (Inverted fist)

لبه داخلی دست - (Inner knife hand)

پاشنه کف دست - (Palm heel)

مچ دست - (Wrist)

مشت انگشت شست - (Thumb one-finger fist)

دست نیزه‌ای - (Spear hand)

منقار مرغی - (Chicken's beak)

مشت نیمه‌بسته - (Half-clenched fist)

آرنج - (Elbow)

۲. سلاح‌های اصلی: پاها

پای چاقویی - (Knife foot)

رویه پا - (Instep)

پاشنه - (Heel)

زانو - (Knee)

سینه پا - (Ball of the foot)

۳. سلاح‌های اصلی: سر - (Principle Weapons: Head)

ضربه با سر - (Head thrust)

۳. ضربات مستقیم - (Thrusts)

- ضربه مستقیم با مشت جلو
- ضربه راست-چپ با مشت معکوس
- ضربه مشت جلو به چانه
- ضربه دورانی مشت جلو
- ضربه مستقیم معکوس (از جلو)
- ضربه لبه دست به صورت
- ضربه مشت معکوس به طحال
- ضربه آرنج رو به بالا
- ضربه لبه دست به ترقوه
- ضربه آرنج صعودی
- ضربه مستقیم دو دستی
- روش‌های ضربه مستقیم چینی (Chinese thrusting methods)
- ۱. ضربه صعودی با دو دست (Double-arm upward thrust)
- ۲. ضربه مستقیم بالایی (Upper thrust)
- ۳. ضربه دفاعی-تکنیکی (Parrying thrust)
- ۴. ضربه مستقیم رو به جلو (Forward thrust)

۴. لگدها - (Kicks)

- لگد جلو (Front kick)
- لگد به کشاله ران (Groin kick)
- لگد زانو (Knee kick)
- لگد پهلو (Side kick)
- لگد پهلو به ارتفاع بالا (Side high kick)
- لگد مچ پا (Ankle kick)
- لگد دورانی (Roundhouse kick)
- لگد دورانی به گردن (Roundhouse kick to the neck)
- لگد از پشت (Back kick)
- لگد پاشنه (Heel kick)
- لگد پرشی از جلو (Jumping front kick)

۵. دفاع‌ها - (Blocks)

- دفاع بالا (Upper block)
- دفاع میانی به خارج (Middle outside block)
- دفاع میانی به داخل (Middle inside block)
- دفاع پایین (Lower parry)

دفاع با پاشنه کف دست (Palm-heel block)

دفاع ضربدری (Cross block)

دفاع ران - (Thigh block)

۶. ایستادن‌ها و تنفس (Stances and Breathing)

ایستادن (Stance)

ایستادن متمایل به جلو (Forward leaning stance)

ایستادن متمایل به عقب (Back leaning stance)

ایستادن سومو (Sumo stance)

ایستادن پا باز (Straddle stance)

ایستادن سانچین (Sanchin stance)

ایستادن گربه (Cat stance)

ایستادن پایدار (Stable stance)

ایستادن عادی (Normal stance)

ایستادن پنجه‌کفتری (Pigeon-toe stance)

ایستادن پنجه‌باز (Open-toes stance)

ایستادن موازی (Parallel stance)

تنفس - (Breathing)

ایبوکی - (Ibuki)

نوگاره ۱ - (Nogare I)

نوگاره ۲ - (Nogare II)

نوگاره ۱ و ۲

۷. روش‌های تمرین روزانه

۱. تمرینات آمادگی

تمرینات مچ دست

تمرین شکم

تمرین مچ پا

کشش کشاله ران

تمرین مفاصل انگشتان

۲. تمرین ضربات مستقیم و لگدها

الف. مشت جلو

تمرین خشک ضربه مستقیم

تمرین با تخته ابری (Padded-board training)

تمرین با کیسه شن (Sandbag training)

تمرین با توپ ضربه‌زن (Punching-ball training)

ب. مشت معکوس (Inverted fist)

تمرین خشکِ ضربه مستقیم

تمرین با تخته ابری

ج. لبه دست – (Knife hand)

تمرین خشکِ ضربه مستقیم

تمرین با تخته ابری

د. تیغه مشت (Fist edge)

تمرین با دسته کاه (Straw-sheaf training)

ه. آرنج (Elbow)

تمرین خشکِ ضربه (Dry-run strike)

تمرین با دسته کاه

تمرین با کیسه شن

و. دست نیزه‌ای (Spear hand)

ضربه به لوبیا (Thrusting into beans)

ز. روش‌های لگد زدن (Kicking methods)

تمرین خشک لگد

تمرین با تخته ابری

تمرین با کیسه شن

تمرین با میت مشت‌زنی (Punching-mit training)

بخش دوم: تمرینات رسمی

۸. تمرینات رسمی

پینان ۲ (Pinan II)

پینان ۳ (Pinan III)

پینان ۴ (Pinan IV)

یانتسو (Yantsu)

پینان ۵ (Pinan V)

سایها (Saiha)

۹. مبارزه تمرینی رسمی پایه (Basic formal practice fighting)

مبارزه تمرینی رسمی پایه

وضعیت‌های مبارزه تمرینی آزاد (Free-style practice fight postures)

الف. وضعیت دو دست

ب. وضعیت دو دستِ دست‌چاقویی (Knife-hand two-hand position)

ج. وضعیت دو دستِ دو لایه (Double-layer two-hand position)

د. وضعیت تاب دادن دو دست

هـ وضعیت دو دستِ دست‌نیزه‌ای

بخش سوم: کاربردها

۱۰. تکنیک‌های دفاع شخصی (Self-defense techniques)

محافظت در برابر چاقو

محافظت در برابر کلت

سایر نگرش‌ها و وضعیت‌ها

دفاع شخصی برای زنان

بخش چهارم: پیوست

۱۱. جهت‌گیری‌های جدید در کاراته

به سوی فرابشری

حفظ روح هنرهای رزمی

اتحاد مدارس کاراته

زنان و کاراته

روش‌های جدید مسابقه

تکنیک‌های رزمی آسیایی

یادداشت نویسنده



ایستادن

آنچه در کاراته از تکنیک یا قدرت حیاتی‌تر است، عنصر معنوی است که به شما اجازه می‌دهد با آزادی کامل حرکت و عمل کنید. برای تلاش جهت ورود به وضعیت ذهنی مناسب، مراقبه ذن (Zen) از اهمیت بسیاری برخوردار است. اگرچه می‌گوییم که این مراقبه شامل حالتی از بی‌احساسی و فقدان کامل تفکر است، منظور ما این است که از طریق مراقبه می‌توانیم بر احساسات و تفکر غلبه کنیم و بیش از هر زمان دیگری به توانایی‌های ذاتی خود میدان دهیم. وضعیتِ «خود-نابودسازی» (Selflessness) در ذن، همان شرایط بی‌توجهی به افکار خودخواهانه و نگرانی برای رفاه شخصی است که هنرمند در قلب آفرینش تجربه می‌کند. مردی که می‌خواهد راه کاراته را بییماید، نمی‌تواند از غفلت در مورد ذن و تمرینات معنوی چشم‌پوشی کند.



دوئل با گاو

دوئل با دستان خالی بین انسان و گاو نر که در اکتبر ۱۹۵۴ در تاتی‌یاما در استان چیبا رخ داد. این کشمکش با شکست گاو نر بر اثر ضربه کشنده «شوتو» (تکنیک دست‌چاقویی) توسط استاد بزرگ کاراته، ماس اوایاما، پایان یافت.



مبارزه با گاو

کاراته، گاو خشمگین را از پا در می‌آورد.

مبارزه تمرینی

مبارزه تمرینی، بهترین فرصت شما برای به کار بستن عناصر اولیه‌ای است که آموخته‌اید. همیشه دو نکته را در نظر داشته باشید: باید با نگرش رزمی حقیقی، یعنی احترام به توانایی‌های حریف، به مبارزه تمرینی نزدیک شوید و همیشه بکوشید تا آنچه را می‌دانید، به بهترین نحو به کار گیرید. مبارزه تمرینی از شما می‌طلبد که هر آنچه را در تمرینات روزانه آموخته‌اید گرد هم آورید و تلاش‌های مستمر خود را برای به کمال رساندن سرعت، قدرت، تعادل و زمان‌بندی خود متبلور سازید.



