

راهنمای جامع آموزش جودو

جلد اول، آموزش تصویری فنون سرپا و خاک بر اساس قواعد
کودوکان



تالیف و گردآوری: سنسی علیرضا صالحین



نشر علمی صالحین

نام کتاب: راهنمای جامع آموزش جودو
جلد اول، آموزش تصویری فنون سرپا و خاک بر اساس قواعد کودوکان
تالیف و گردآوری: سنسی علیرضا صالحین
گرافیکست: کتابیون علی نوری
سال چاپ: ۱۴۰۵
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰
بها: سیاه و سفید : ۳۰۰۰۰۰۰ تومان
شابک: : ۹۷۸-۶۳۵-۵۸۱۵-۰۳-۲

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 مالکيت فکری و شرايط بهره‌برداري انتشارات علمی صالحين

حق نشر (Copyright) ۱۴۰۵

این ميثاق نامه، ميان «انتشارات علمی صالحين» (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، داندود، 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، جدول، شکل‌ها، دیاگرام‌ها، 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 تمامی)، 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 داندودی 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:

۱. حق تکثیر، نشر، پخش، عرضه، اجرا، ترجمه، اقتباس، توزیع، در دسترس‌گذاری (Making Available) و واگذاری بهره‌برداري و بهره‌برداري 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 لازم‌الاجراست.

ماده ۲: ماهیت حقوقی تملک و بهره‌برداري

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 بهره‌برداري تجاری یا سازمانی از محتوا برای خریدار ایجاد نمی‌کند؛
۲. تحت هیچ عنوان، قاعده‌ای به نام «مالکیت نسخه»، «استفاده مصنفانه» 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 بهره‌برداري (License) در نسخ دیجیتال

دریافت، داندود، دسترسی یا استفاده از نسخه‌های الکترونیکی و دیجیتال اثر (اعم از ePub، PDF، ePub، اپلیکیشن، محتوای آنلاین، فایل صوتی/تصویری و نظایر آن)، ماهیت «بیع» ندارد؛ بلکه اعطای یک پروانه بهره‌برداري 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 و واگذاری، اجاره، امانت دادن، هدیه و واگذاری 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 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 ۶۸ و ۷۴ و «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 (جس و جزای نقدی) خواهد بود. مصادیق نقض، حصری نبوده و شامل موارد زیر و هر مورد مشابه است:

۱-۳. 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 کاربر؛

۲. تکثیر نسخه‌های دیجیتال (کی‌فایل‌ها، تهیه نسخه‌های متعدد، شکستن قفل‌ها و حذف محدودیت‌های کی‌فایل)؛

۲-۳. توزیع، در دسترس‌گذاری و انتشار شبکه‌ای

بارگذاری (Upload)، اشتراک‌گذاری، ارسال، نشر یا در دسترس‌گذاری اثر (کامل یا بخش‌های اساسی آن) در:

۱. وبسایت‌ها 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، 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، 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.

۴-۳. 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 یا ناشر هستند؛
۳. استفاده از اثر در بسته‌های آموزشی انتفاعی، دوره‌ها، کارگاه‌ها، کلاس‌ها، سامانه‌های LMS و پلتفرم‌های آموزشی، بدون قرارداد مکتوب و مجوز ناشر.

۵-۳. مسئولیت مشترک در نقض

هر شخصی که آگاهانه و عمدانه:

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:

۱-۴. 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.

۲-۴. 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 ماشینی؛
- بدون اخذ مجوز کتبی و قراردادی جداگانه از ناشر، ممنوع است.

۳-۴. تولید خودکار محتوای مشتق از اثر

استفاده از تجهیزاتی 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. نقل قول مستقیم یا غیرمستقیم از بخش‌های مختصر اثر، منحصرأ 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 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 الکترونیکی و مواد ۲۵ تا ۲۷ قانون جرایم رایانه‌ای، جرم مستقل محسوب شده و مستوجب مجازات حبس و جریمه نقدی است.

۶-۲. تجهیزاتها 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، داندلود غیرمجاز، ضبط جریان (Stream) محافظت‌شده یا اشتراک‌گذاری غیرمجاز محتوا به کار می‌رود، ممنوع است. کاربرد در استفاده از چنین تجهیزاتها، 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 به‌روزر 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 آنالین:

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

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 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

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، حق الزحمه کارشناسان رسمی، هزینه‌های اجرایی و حق الوکاله وکیل منتخب ناشر را، بر اساس قرارداد وکیل با 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.



تقدیم نامه

من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق



تقدیم به دو استاد بزرگوار، استاد محمد کیوان (پدر جودوی ایران) و
استاد خودم دکتر محمد احسنی خیابانی

مقدمه مترجمان

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 عملی صالحین) و نیز شناسه AlirezaSalehin@ در تلگرام با ما در میان بگذارند.

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



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)، آیکیدو، 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 ۲ 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 ۱۰۰ 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

آنچه در دست دارید، جلد نخست از مجموعه «راهنمای جامع آموزش جودو» است؛ اثری که با هدف فراهم کردن یک مرجع تصویری، دقیق و بی‌واسطه برای آموزش فنون سرپا (ناگه‌وازا) و خاک (کاتامه‌وازا) بر پایه قواعد رسمی کودوکان تدوین شده است. اگر قرار بود این کتاب را در یک جمله خلاصه کنیم، باید گفت: این کتاب بیش از آنکه درباره پرتاب کردن بدن حریف سخن بگوید، درباره ساختن انسان است. جودو — همان گونه که بنیان‌گذارش تصور می‌کرد — یک روش تربیتی است که اتفاقاً به زبان تمرین بدنی سخن می‌گوید؛ و همین نکته، کلید فهم منطق سازماندهی این جلد و جلد‌های آینده است.

هزینه واقعی یک مرجع آموزشی فنی، وقت مدرس و هنرجوست؛ مدرسی که باید میان صدها منبع ناهمگون، ترجمه‌های مبهم و ویدئوهای بی‌ساختار راهی بیابد؛ و هنرجویی که بدون یک نقشه دقیق از «چرا» و «چگونه» هر حرکت، عملاً در حال تقلید کورکورانه است. جلد اول این مجموعه برای پرکردن همین شکاف نوشته شده است: با تفکیک معیار فنون به خانواده‌های اصلی، با ریشه‌شناسی نام‌های ژاپنی برای آنکه نام هر فن خودش یک درس باشد، و با تحلیل تصویری گام‌به‌گام که خواننده را از مشاهده به فهم و از فهم به تکرار درست برساند.

این مقدمه سه وظیفه دارد. نخست، به پرسش «جودو از کجا آمد و چرا با نام جودو و نه جوجیتسو شناخته می‌شود» پاسخ تاریخی و فلسفی بدهد؛ زیرا بدون فهم گذار از «جوتسو» (فن، تکنیک) به «دو» (راه، مسیر)، یادگیری صرفاً فنی فاقد آن عمقی خواهد بود که کانو برای آموزش قائل بود. دوم، مسئله‌ای را پیش بکشد که مؤلف آن را قلب پیشگفتار خود قرار داده است: وضعیت کودکان و نوجوانان نسلی که در دنیای دیجیتال با افت تمرکز و ناتوانی در تحمل ناکامی دست‌به‌گریبان‌اند؛ بحرانی که شواهد علمی روزافزون، جدی‌بودنش را تأیید می‌کند. سوم، نقشه راه مطالعه این جلد را ترسیم کند تا خواننده بداند در هر بخش چه انتظاری داشته باشد و کتاب چگونه باید به دست گرفته شود.

خواننده‌ای که با این سه محور همراه شود، در پایان این مقدمه نه تنها با محتوای کتاب آشنا شده، بلکه با منظومه فکری پشت آن نیز آشنا شده است: این که چرا آداب پیش از فن می‌آید، چرا ایمنی پیش از تهاجم، و چرا در پایان پیشگفتار، سخن نه از قهرمانی، بلکه از «قامت راست بر تاتامی و در زندگی» به میان می‌آید.

از جوجیتسو تا جودو: کانو و تولد یک مدرسه تربیتی

جیگورو کانو در ۲۸ اکتبر ۱۸۶۰ در میکاگه، نزدیک شهر کوبه، در خانواده‌ای متعلق به طبقه بازرگان-حکومتی متولد شد. سیمای بدنی او هرگز با تصویر متعارف از یک رزمی‌کار جور نبود: قدی حدود ۱۵۷ سانتی‌متر و وزنی نزدیک به ۴۱ کیلوگرم در نوجوانی، او را در برابر رقبای سنگین‌تر آسیب‌پذیر می‌ساخت. اما این نکته صرفاً یک جزئیات زندگی‌نامه‌ای نیست؛ آن را باید بذریعۀ اصلی ایده او دانست. کانو در دانشسرای معتبر توکیو درس خواند و با ورود به تمرین جوجیتسو، بسیار زود دریافت که پیروزی او اگر قرار است رخ دهد، نه با قدرت خام بلکه با علم استفاده بهینه از نیرو ممکن است. همین شهود شخصی، بعدها به نخستین اصل رسمی جودو بدل شد.

جوجیتسویی که کانو به آن روی آورد، محصول «هزار سال شکل‌گیری تدریجی و سه قرن شکوفایی مکتب‌گونه» بود: سلسله‌ای از مکاتب (ریو) که هر یک مجموعه‌ای از فنون جنگ تن‌به‌تن سامورایی را — از پرتاب و قفل مفصل تا خفه کردن — حفظ و منتقل می‌کردند. اما عصر میجی (از ۱۸۶۸) این میراث را در آستانه مرگ قرار داد: با مدرن‌شدن ارتش و پلیس و افول طبقه سامورایی، جوجیتسو از ابزار بقا به هنری کهنه‌کار بدل شد؛ رقابت مکاتب به خصومت تبدیل گشت، و در ذهن افکار عمومی درحال‌مدرن‌شدن، این هنر با خشونت بی‌قاعده گره خورد.

پاسخ کانو دگرگونی هوشمندانه‌ای بود که هنوز یکی از درخشان‌ترین نمونه‌های اصلاح یک سنت در تاریخ آموزش ورزش به شمار می‌رود. در سال ۱۸۸۲، او مدرسه خویش را با نام کودوکان («مکتب مطالعه راه») در معبد ایشوجی توکیو بنیان نهاد — آغاز فراگیری که بعدها به پیوند جودو با تعلیم و تربیت رسمی انجامید. انتخاب نام نیز تصادفی نبود: با جابه‌جایی «جوتسو» (فن) با «دو» (راه)، کانو اعلام کرد که موضوع آموزش دیگر مجموعه‌ای از ترفندهای پیروزی نیست، بلکه مسیری برای تربیت انسان است. محکی که این ادعاریت انسان است. محکی که این ادعا را از شعار فرات؛ هنگامی که شاگردان کودوکان در رقابتی مشهور، مکتب پلیس متروپولیتن را با برتری روشن شکست دادند و نشان دادند که اصلاح فلسفی، کارایی فنی را نه تنها قربانی نمی‌کند، بلکه تقویت می‌کند. از همان نقطه، جودو وارد برنامه آموزشی نهادهای آموزشی ژاپن شد و مسیر جهانی‌شدنش آغاز گشت.

آنچه کانو انجام داد را می‌توان در سه حرکت خلاصه کرد. نخست، غربال: فنون خطرناک و بی‌اصول حذف یا مقید شد و قواعد تمرین ایمن (از جمله اوکمی، هنر فرود صحیح) به بنیان آموزش بدل شد. دوم، اصل بخشی: عقل سنتی «پیروزی نرم بر سخت» از سطح حربهای تاکتیکی به سطح فلسفه‌ای کلی ارتقا یافت و در دو اصل بنیادین صورت‌بندی شد که در بخش بعد می‌آید. سوم، تربیتی‌کردن: هدف نهایی از تاتامی به بیرون تاتامی منتقل شد؛ پرتاب و خفه‌کردن وسیله بودند و ساختن شخصیت، مقصد. این سه حرکت، منطقی است که همین امروز نیز — بیش از ۱۴۰ سال بعد — سازمان‌دهنده هر کلاس جودوی معتبر در جهان است، و منطقی که ساختار بخش‌های این کتاب نیز بر همان سان چیده شده است: ابتدا ایمنی و اصول حرکتی، سپس آداب و نظام درجات، و سرانجام بدنه فنی.

دو اصل بنیادین: سیریوکو-زنیو و جیتا-کیوئی

کانو جودوی خویش را بر دو اصل بنا کرد که هر دو با حروف کانبجی نوشته شده‌اند و هر دو فراتر از یک شعار ورزشی‌اند. فهم این دو اصل، پیش‌نیاز فهم هر صفحه از این کتاب است؛ زیرا انتخاب و ترتیب فنون، معیار قضاوت درباره اجرای صحیح، و حتی نحوه مواجهه با پیرو صحیح، و حتی نحوه مواجهه با پیرو می‌گیرند.

اصل نخست، سیریوکو-زنیو (精力善用)، به معنای «استفاده شایسته از انرژی» است؛ دستیابی به بیشترین کارایی با کمترین مصرف نیرو. این اصل ریشه در تجربه شخصی کانو داشت — جثه کوچکی که ناگزیر بود برای بقا، ذهن را به جای عضله جایگزین کند. اما کانو آن را از راهبردی برای ضعیفان به قاعده‌ای جهانی برای همه ارتقا داد. در عمل، سیریوکو-زنیو یعنی خواننده این کتاب باید در برابر هر فن از خود بپرسد: «این حرکت چگونه از نیروی حریف علیه خودش استفاده می‌کند؟ کوزوشی (برهم‌زدن تعادل) کجاست و چرا بدون آن، تسوکوری (چرخش بدن) و کاکه (اجرای نهایی) بی‌معناست؟» سه‌گانه مشهور کودوکان — کوزوشی، تسوکوری، کاکه — در حقیقت تجسم عملیاتی همین اصل است: فن، جنگیدن نیست؛ مدیریت هوشمندانه تعادل و انرژی است. همین اصل است که تفاوت یک هنرجوی جودوکار با یک تقلیدکننده حرکتکار با یک تقلیدکننده حرکت دوم، جیتا-کیوئی (自他共栄)، به معنای «رفاه و شکوفایی متقابل خود و دیگری» است. این اصل در نگاه نخست با طبیعت یک هنر رقابتی ناسازگار به نظر می‌رسد: چگونه می‌توان همدیگر را خفه و قفل کرد و همزمان از «شکوفایی متقابل» سخن گفت؟ پاسخ کانو در خود ساختار آموزش جودو نهفته است: یادگیری فن بدون همکاری حریف ناممکن است؛ اوکمی درست یاوه‌ای که به تو پرتاب می‌شود، شرط امنیت خود توست؛ و مراقبت عملی از حریف — نه به‌عنوان احساسات، بلکه به‌عنوان وظیفه فنی — در ص ۱۰۸ همین کتاب به تفصیل آمده است. کانو اخلاق را نه با موعظه، بلکه با تمرین می‌ساخت: هنرجویی که هزاران بار همدیگر خود را پرتاب کرده و خویی که هزاران بار همدیگر خود را پرتاب کرده و خاک گرفتخت دیگری وابسته است.

پیوند دو اصل، دقت برجسته‌ای دارد. سیریو-کو-زنیو اصل فردی است و جیتا-کیوئی اصل اجتماعی؛ نخستین «چگونه پیروز شو» را می‌آموزد و دومی «چرا و برای چه پیروز شو». کانو این دو را مراتب یک مسیر واحد می‌دانست: تمرین جسم و ذهن (که خود را به کارایی می‌رساند) تنها نیمه اول است؛ نیمه دوم، مصرف همان کارایی در جهت سعادت مشترک است. از همین جاست که در جودو، رفتار با حریف شکست‌خورده، ادب در بردن و در باختن، و احترام به دوجو، نه جنبه تشریفاتی، بلکه بخش آزمون‌پذیر همان مسیر تربیتی است.

برای خواننده این کتاب، نتیجه عملی روشن است: هر فنی که در بخش سوم آموزش داده می‌شود، در صورتی «جودو» است که در چارچوب این دو اصل اجرا شود؛ همان فن با همان شکل بدنی، اگر با سلطه‌جویی، بی‌مراقبتی نسبت به حریف یا نمایش‌گرایی همراه شود، از جودو خارج و به صرف فنون بدل می‌گردد. این تفکیک ظریف، همان میراثی است که کودکان را — جدا از همه مکاتب رزمی مشابه — یک «مدرسه تربیتی» کرده است.

معرفی مؤلف و نقشه راه کتاب

مؤلف این اثر، سنسی علیرضا صالحین، مسیری چندرشته‌ای را پیموده است که به‌طور طبیعی او را به تألیف چنین مرجعی رسانده است. مسیر او از سن ۹ سالگی با کاراته آغاز شد (تا درجه سبز در سبک انشین) و سپس با ووشو و کونگ‌فو ادامه یافت؛ در ۱۸ سالگی دان ۱ کیوکوشین ماتسویی را اخذ کرد و در ۲۰ سالگی به مربیگری رسید. در مجموع، بیش از ۳۰ سال تمرین مستمر در بیش از ۹ رشته — از جمله جودو، جوجیتسو برزیلی، آیکیدو، ووشو، موی‌تای و بوکس — او را در جایگاهی قرار داده که می‌تواند فنون را نه به‌عنوان مقلد یک سبک، بلکه به‌عنوان پژوهشگری میان‌سبکی مقایسه، تفکیک و توضیح دهد. مدرک فعلی او شامل دان ۳ کاراته با سابقه مربی‌گری و داوری، و دان ۲ جودو است؛ و از سال ۱۳۹۲، مدیریت علمی نشر دانشگاهی فرهنگد را بر عهده داشته است — تجربه‌ای که به فهم او از ساختار یک مرجع آموزشی جامع شکل داده است.

ساختار محتوایی کتاب در سه بخش سازمان یافته است. بخش اول زیربنای حرکتی و ایمنی را می‌سازد: از نرمش و ایمنی و تکنیک‌های اوکمی (فرود امن) تا اصول حرکتی پایه مانند تای‌چی‌واژه و تای‌ساباکی، و از سه‌گانه کودکان (کوزوشی، تسوکوری، کاکه) تا معرفی دوجو، مسابقات و کاتاها. این بخش، پیش‌نیاز مفهومی بخش سوم است: هنرجویی که کوزوشی را نفهمیده باشد، در فهم فنون پرتاب نیز خواهد ماند.

بخش دوم به فرهنگ و ساختار اداری ورزش می‌پردازد: ری و ریهو (آداب و مراسم)، نظام درجات کیو و دان، پوشش رسمی (جودوگی) و واژه‌شناسی. هدف این بخش، ورود هنرجو به فرهنگ و نهاد جودو است؛ زیرا همان‌گونه که کانو تأکید می‌کرد، در آداب، اخلاق پنهان است.

بخش سوم، بدنه اصلی کتاب است و به تفصیل به فنون اختصاص دارد: ۶۸ فن پرتاب (ناگه‌وازا) در خانواده‌های کلاسیک — ۱۶ فن دست (ته‌وازا)، ۱۰ فن باسن (کوشی‌وازا)، ۲۱ فن پا (آشی‌وازا) (و فنون قربانی‌کردن (سوته‌می‌وازا) — و ۳۲ فن کار روی زمین (کاتامه‌وازا) شامل ۱۰ فن نگه‌داشتن (اوسای‌کومی‌وازا)، ۱۲ فن خفه‌کردن (شیمه‌وازا) و ۱۰ فن قفل مفصل (کانستسووازا). در مجموع، صدها صفحه آموزش تفصیلی مصور هر فن را با تحلیل تصویری گام‌به‌گام و ریشه‌شناسی نام ژاپنی پوشش می‌دهد؛ و بخشی ویژه به تفاوت‌های تصویری فنون مشابه اختصاص یافته است — همان‌جایی که بسیاری از منابع موجود، هنرجو را دچار ابهام می‌کنند. کتاب با صفحه عنوان «واژه‌نامه تخصصی جودو» به پایان می‌رسد.

خواننده این جلد را باید به‌عنوان مرجعی کاری به دست بگیرد، نه کتابی که یک‌بار خوانده می‌شود: صفحه‌های آموزش هر فن برای استفاده هم‌زمان در کنار تمرین طراحی شده‌اند و بخش تفاوت‌های تصویری، کاربرد اصلی‌اش در رفع

ابهام‌های واقعی کلاس است. در واقع این کتاب به نحوی طراحی و تهیه گردیده است که هنرجو بتواند سر کلاس انرا با خود برده و با استفاده از تصاویر آن هر لحظه فنون را مرور و عیب یابی نماید.

راهنمای مطالعه، یادآوری ادبی و دعوت به همکاری

برای بهره‌گیری کامل از این اثر، سه توصیه مطالعاتی مناسب به نظر می‌رسد. نخست، ترتیب مطالعه را جدی بگیرید: بخش‌های اول و دوم، «الفبای فهم» بخش سوم هستند؛ پرسش مستقیم به فنون پرتاب، بدون فهم اوکمی، کوزوشی و تای ساباکی، یادگیری را به تقلید سطحی تقلیل می‌دهد. دوم، هر فن را با پرسش از دو اصل بنیادین بخوانید: کدام بخش از این حرکت، نمود سیرویو-کوزنیو (بیشترین کارایی با کمترین انرژی) است و کدام جزء آن، جیتا-کیوئی (شکوفایی متقابل) را تأمین می‌کند؟ این پرسش‌ها هر فن را از یک حرکت تکنیکی به یک درس فلسفی بدل می‌کند. سوم، از بخش تفاوت‌های تصویری فنون مشابه به عنوان مرجع رفع ابهام استفاده کنید؛ این بخش برای مربیانی نوشته شده که با پرسش هنرجویان درباره شباهت فنون مواجه‌اند.

مباحث دآوری، کاتا، بدنسازی تخصصی، دفاع شخصی و برخی ریزکاری‌های تخصصی واقعاً قابل پوشش در جلد اول نبوده و در جلد‌های بعدی مورد بحث قرار خواهند گرفت.

در تهیه این اثر به دلیل گستردگی موضوع، وجود منابع مختلف، از منابع اصلی خود کودوکان، وب سایت رسمی آن و فدراسیون بین‌المللی جودو، وب سایت‌های فدراسیون جودو کشورهای مختلف به صورت ترکیبی استفاده گردیده است. این منابع همگی در اختیار هوش مصنوعی قرار گرفته و تلاش گردیده در هر بخش خروجی مناسب و ارزشمندی به مخاطبین محترم ارائه گردد. در ضمن این ویرایش اول کتاب بوده و در صورت ابراز علاقه و فروش مناسب، فیدبک از طرف مخاطبین، مربیان و داوران، حتماً این اثر و جلد‌های دیگر ویرایش مجدد و به روزرسانی خواهند گردید.

مؤلف و ناشر در مقدمه خود صادقانه یادآوری می‌کنند که هیچ اثر تربیتی و فنی، بی‌نقص نیست: با آنکه تمام تلاش برای دقت و اژگان، صحت تصاویر و تطابق با قواعد کودوکان به کار رفته است، خطاهای سهوی ممکن است باقی مانده باشد. به همین دلیل، از خوانندگان دعوت شده است هرگونه اصلاح، پیشنهاد یا نقص‌یابی را از طریق تلفن ناشر یا ایمیل AlirezaSalehin@gmail.com با مؤلف در میان بگذارند. این دعوت، ادب ناشرانه نیست؛ بخشی از منطق کتاب است: در همان روحیه جیتا-کیوئی، بهبود این اثر، کار مشترک مؤلف و جامعه هنرجویان است.

امید نگارنده، چنان‌که در مقدمه آمده، این است که اثر حاضر «فقط یک کتاب ترجمه‌شده یا گردآوری شده» نباشد، بلکه به مرجعی کاری، آموزشی و الهام‌بخش بدل شود؛ مرجعی که هم در فلسفه و هم در کلاس تمرین، و هم در زندگی، قابل استفاده باشد. این انتظار، تعهدی نیز برای خواننده ایجاد می‌کند: کتابی که برای «کار و تمرین عملی» نوشته شده، با مطالعه منفعل به نتیجه نمی‌رسد؛ باید کنار تاتامی باز شود، در تمرین امتحان شود و در گفت‌وگو با مربی تفسیر شود.

راه‌های دسترسی به مؤلف (مهندس علیرضا صالحین): ۰۹۱۲۴۸۸۶۴۹۸ - مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۰۱۰۰۳۰، شناسه تلگرامی [@AlirezaSalehin](https://t.me/AlirezaSalehin) در تلگرام و کانال مرجع هنرهای رزمی شرقی به آدرس [@Martialarts4u](https://t.me/Martialarts4u) می‌باشد که تمامی ویدئوهای آموزشی در آن کانال به رایگان قرار داده شده است و مخاطبین محترم میتوانند با کلید واژه از آنها بهره لازم را ببرند.

فهرست مطالب

- درباره جیگارو کانو، مؤسس رشته جودو
درباره کودوکان (Kodokan)
از جوجیتسو تا جودو: تاریخچه هنر رزمی ژاپنی و انشعاب جیگارو کانو
بخش اول، از اصول نرمش تا مسابقات
ایمنی در دوجو: پیش از آنکه زخمی شکل بگیرد
جعبه کمک‌های اولیه دوجو: آنچه باید واقعاً وجود داشته باشد
پروتکل حادثه: از لحظه مصدومیت تا تصمیم اورژانس
آسیب‌های رایج جودو و پاسخ فوری به هر یک
ملاحظات خاص: کودکان، تمرین بدون مربی و فرسودگی تاتامی
فلسفه گرم کردن در دوجو و جایگاه پروتکل
بخش نخست: گرم کردن عمومی هوازی و جنبشی در صف
بخش دوم: صف ایستاده و کشش‌های کامل بدن
بخش سوم: تمرین افت‌ها و حرکات زمینی پایانی
نکات مربی‌گری، ایمنی و انضباط کلاس
تمرینات راه رفتن، تای‌چی‌واژه‌ها، تای‌ساباکی و کوزوشی
تمرینات راه رفتن؛ ریتم پایه در جودو
تای‌چی‌واژه‌ها؛ پنج وضعیت ایستادن
شیزن تای (Shizen-tai / 自然体) — حالت طبیعی
جیگوتای (Jigo-tai / 自護体) — حالت دفاعی
تسوگی‌آشی (Tsugi-ashi / 継ぎ足) — گام لغزشی
آیومی‌آشی (Ayumi-ashi / 歩み足) — گام طبیعی متناوب
تای‌ساباکی؛ چرخش و مدیریت بدن
ماواری تای‌ساباکی (Mawari tai-sabaki / 回り体捌き) — چرخش ۱۸۰ درجه
تسوکوری‌ساباکی (Tsukuri-sabaki) — چرخش ۹۰ درجه‌ی جانبی
کیری‌کائشی (Kirikaeshi / 切り返し) — چرخش ۲۷۰ درجه
ساباکی در تمرین: اوچی‌کومی ساباکی
یقه‌گیری (Kumi-kata / 組み方)
انواع یقه‌گیری تخصصی
اصول بیومکانیکی یقه‌گیری

کوزوشی (Kuzushi / 崩し) — علم برهم زدن تعادل	
هاپونوکوزوشی (Happo-no-kuzushi / 八方の崩し) — هشت جهت برهم زدن تعادل	
مکانیسم های اجرای کوزوشی	
سه گانه ی کدوکان: کوزوشی، تسوکوری، کاکه	
تصاویر آموزش کوزوشی	
تصاویر حرکت کردن شینزن تای و چیگوتای	
تصاویر آموزش حرکات ابتدایی، راه رفتن آیومی آشی	
تصاویر راه رفتن تسوگی آشی	
تصاویر کومی کاتا، اوگوکی کاتا (حرکت با یقه گیری)	
تصاویر ساباکی، مای ساباکی، تای ساباکی، اوشیرو ساباکی، ماوی ماواری ساباکی	
تصاویر ماوی ماواری ساباکی	
تصاویر اوشیرو ماواری ساباکی	
فنون افت (اوکمی) ایمن (Ukemi-waza - 受身技)	
مبانی نظری، فلسفه و فیزیولوژی افت در کودوکان جودو	
فیزیولوژی محافظت از سیستم عصبی مرکزی و اندام های حیاتی	
افت (اوکمی) به عقب (Ushiro-Ukemi - 後受身)	
اوشیرو-اوکمی از وضعیت نشسته	
اوشیرو-اوکمی از وضعیت چمباتمه (نیم خیز)	
اوشیرو-اوکمی از وضعیت ایستاده کامل	
افت به پهلو (Yoko-Ukemi - 横受身)	
یوکو-اوکمی از وضعیت نشسته	
یوکو-اوکمی از وضعیت چمباتمه و ایستاده	
افت مستقیم به جلو (Mae-Ukemi - 前受身)	
مائه-اوکمی از وضعیت چمباتمه و ایستاده کامل	
غلت دورانی رو به جلو (Mae-Mawari-Ukemi / Zempō-Kaiten-Ukemi)	
غلت دورانی از وضعیت ایستاده با برخاستن پیوسته	
غلت دورانی پویا با شتاب و پرش	
تصاویر آموزشی اوکمی ها	
اوچی کومی و یانسوکو رندوری	
اوچی کومی دایروی: هندسه دایره و آیین اجرای فنون	
آناتومی فنون: پنج فن منتخب و کالبدشکافی اجرای آن ها در اوچی کومی	

یانسوکو رندوری: وقتی فن در جریان حرکت جان می‌گیرد
 فلسفه عمیق این تمرینات: از حافظه عضلانی تا ساخت شخصیت
 زمین، دوجو و مقررات؛ ستون فقرات جودوی تمرینی و رقابتی
 دوجو؛ خانه‌ای که جودو در آن نفس می‌کشد
 مشخصات فیزیکی و فنی زمین مسابقات؛ از سطح تاتامی تا منطقه خطر
 دوجوی تمرینی و توصیه‌های کدوکان برای احداث و تجهیز سالن
 گستره مسابقات جودو؛ از شاهیایی باشگاهی تا تورنمنت‌های بین‌المللی
 رده‌های وزنی و آیین وزن‌کشی؛ مرزی که هیچ گرمی در آن بخشیده نمی‌شود
 کنترل لباس؛ جودوگی به مثابه ابزار منصفانه فن
 مدت مسابقه، گولدن اسکور و مکانیسم پایان مبارزه
 کاتا؛ چپستی و جایگاه آن در جودوی کدوکان
 کاتاهای راندوری: ناگه‌نو کاتا و کاتامه‌نو کاتا
 کاتای تصمیم‌های سرنوشت‌ساز: کیمه‌نو کاتا

بخش دوم: اصول، قواعد و آداب در جودو، واژه شناسی و حرکات ابتدایی

آداب، فرهنگ و انضباط در جودو بر پایه تعلیم جیگارو کانو و ساختار رسمی کودوکان
 بنیان فلسفی — ری (礼)، روح احترام در جودو
 دوجو (道場) — فضایی برای تمرین «راه»
 آیین ورود و خروج — اولین و آخرین تمرین هر روز
 جزئیات اجرای ریتسوری (立礼)
 جزئیات زاری (座礼) و سیزا (正座)
 آغاز و پایان تمرین — ری و کلام آیینی
 قواعد جودوگی

أبی (帯) — کمر بند

راندوری و رفتار در حین تمرین

سوجی (掃除) — نظافت دوجو به مثابه تمرین معنوی

صداقت، انضباط شخصی و ریگی در خارج از تاتامی

چرا کمر بند اصلاً معنا پیدا کرد: ریشه‌های تاریخی

منطق سیستم رده‌بندی: کیو پایین به بالا، دان بالا به بالا

مسیر کیو: از شروع تا آمادگی شودان — فنون و زمان هر درجه

مسیر دان: از شودان تا جودان — زمان، کاتا و مسئولیت

جودوگی: پوشیدن، حمل، نگهداری

آموزش تصویری پوشیدن لباس جودو
 بستن کمر بند: گام به گام و نکته‌های ظریف
 واژه شناسی پایه برای جودو، راستاها و فرامین
 چگونگی ساخت نظام اصطلاحات جودو و قواعد ترکیب واژه‌ها
 جهات و راستاها: از مائه تا او شیرو و هشت گانه کوزوشی
 اعضای بدن از سر تا پا: اصطلاحات آناتومی جودو
 اجزای جودوگی

بخش سوم: فنون اصلی رسمی کودوکان جودو

لیست کلی فنون رسمی کودوکان
 لیست فنون دست (Te-waza) ۱۶ تکنیک
 لیست فنون کمر (Koshi-waza) ۱۰ تکنیک
 لیست فنون پا (Ashi-waza) ۲۱ تکنیک
 لیست فنون فداکارانه/قربانی شونده مستقیم (Ma-sutemi-waza) ۵ تکنیک
 لیست فنون فداکارانه پهلوی (Yoko-sutemi-waza) ۱۶ تکنیک
 لیست فنون گو کیو (سیستم قدیم)
 لیست فنون گو کیو
 لیست فنون درگیری در خاک (Katame-Waza) ۳۲ تکنیک
 لیسا فنون مهار کردن (Osaekomi-waza) ۱۰ تکنیک
 لیست فنون خفگی (Shime-waza) ۱۲ تکنیک
 لیست فنون قفل مفصل (Kansetsu-waza) ۱۰ تکنیک

بخش فنون دست (Te-waza)

Seoi-nage سئوی ناگه
 Ippon-seoi-nage ایپون سویی ناگه
 Seoi-otoshi سئوی اوتوشی
 Tai-otoshi تای اوتوشی
 Kata-guruma کاتا گروما
 Sukui-nage سوکوئی ناگه
 Obi-otoshi اوبی اوتوشی
 Uki-otoshi توکی اوتوشی
 Sumi-otoshi سومی اوتوشی

Yama-arashi یاما آراشی
Obi-tori-gaeshi اوبی توری گائشی
Morote-gari مورتوگاری
Kuchiki-taoshi کوچیکی تاوچی
Kibisu-gaeshi کیبیسو گائشی
Uchi-mata-sukashi اوچی ماتا سوکاشی
بخش فنون کمر (Koshi-waza 10 techniques)
Uki-goshi اوکی گوشی
O-goshi اوگوشی
Koshi-guruma کوشی گروما
Tsurikomi-goshi تسوریکومی گوشی
Sode-tsurikomi-goshi سوده تسوریکومی گوشی
Harai-goshi هارای گوشی
Tsurigoshi تسوری گوشی
Hane-goshi هانه گوشی
Utsuri-goshi اوتسوری گوشی
Ushiro-goshi اوشیرو گوشی
De-ashi-harai دی آشی هارای
Hiza-guruma هیزا گوروما
Sasae-tsurikomi-ashi ساسای تسوریکومی آشی
O-soto-gari اوسوتو گاری
O-uchi-gari اوچی گاری
Ko-soto-gari کوسوتو گاری
Ko-uchi-gari کواوچی گاری
Okuri-ashi-harai اوکوری آشی هارای
Uchi-mata اوچی ماتا
Ko-soto-gake کوسوتو گاکه
Ashi-guruma آشی گروما
Harai-tsurikomi-ashi هارای تسیروکومی آشی
O-guruma اوگوروما
O-soto-guruma اوسوتوگوروما

- O-soto-otoshi اوسوتو اوتوشی
 Tsubame-gaeshi سوبامه گایشی
 O-soto-gaeshi اوسوتو گائشی
 O-uchi-gaeshi اوچی گائشی
 Hane-goshi-gaeshi هانه گوشه گائشی
 Harai-goshi-gaeshi هارای گوشه گائشی
 Uchi-mata-gaeshi اوچی ماتا گائشی
Ma-sutemi-waza بخش مای سوتمی وازا
 Tomoe-nage تومو ناگه
 Sumi-gaeshi سومی گائشی
 Hikikomi-gaeshi هیکیکومی گائشی
 Tawara-gaeshi تاوارا گاوشی
 Ura-nage اورا ناگه
Yoko-sutemi-waza بخش یوکو استمی وازا
 Yoko-otoshi یوکو اوتوشی
 Tani-otoshi تانی اوتوشی
 Hane-makikomi هانه مکه کومی
 Soto-makikomi سوتو مکه کومی
 Uchi-makikomi اوچی مکه کومی
 Uki-waza اوکی وازا
 Yoko-wakare یوکو واکاره
 Yoko-guruma یوکو گروما
 Yoko-gake یوکو گاکه
 Daki-wakare داکو واکاره
 O-soto-makikomi اوسوتو مکه کومی
 Uchi-mata-makikomi اوچی ماتا مکه کومی
 Harai-makikomi هارای مکه کومی
 Ko-uchi-makikomi کو اوچی مکه کومی
 Kani-basami کانی باسامی
 Kawazu-gake کاوازو گاکه
 تفاوت مصور بین اوکی وازا و سومی اوتوشی

تفاوت مصور کیوچیکی اوتوشی و کیوسو گائشی
 تفاوت مصور بین دی آشی هارای و اوکوری آشی هارای
 تفاوت مصور بین ساسای تسوروکومی آشی و هارای تسوروکومی آشی
 تفاوت مصور بین اوسوتوگاری، اوسوتو اوتوشی و اوسوتوگروما
 تفاوت مصور بین آشی گروما، او گروما و هارای گوشه
 تفاوت مصور سوکویی ناگه و اوبی اوتوشی
 تفاوت مصور بین سوکویی ناگه و کووچیکی تائوچی
 تفاوت مصور بین اوکی گوشه و اوگوشی
 تفاوت مصور بین اوگوشی و تسوروگوشی
 تفاوت مصور بین دی آشی هارای و کوسوتو گاری
 تفاوت مصور بین هیزا گروما با ساسایی تسوروکومی آشی
 تفاوت مصور ساسایی تسوروکومی آشی و هارای تسوروکومی آشی
 تفاوت مصور هارای تسوروکومی آشی و اوکوری آشی هارای
 تفاوت مصور بین کوسوتوگاری و کوسوتوگاکه
 تفاوت مصور بین اوسوتوگاری، اوسوتو اوتوشی و اوسوتو گروما
 تفاوت مصور بین آشی گروما، او گروما و هارای گوشه
 تفاوت مصور سومی گائشی و هیکی کومی گائشی
 تفاوت مصور اوکی وازا، یوکو اوتوشی و تانی اوتوشی
 تفاوت مصور اوکی وازا و یوکو واکاره
 تفاوت مصور یوکو گروما و داکو واکاره
 تفاوت مصور سوتو مکه کومی و اوچی مکه کومی

مجموعه فنون کاتامه وازا Katame-Waza

مجموعه فنون اوسایکومی Osaekomi-waza

Kesa-gatame کساگاتامه

Kuzure-kesa-gatame کوزورو کسا گاتامه

Ushiro-kesa-gatame اوشیرو کسا گاتامه

Kata-gatame کاتا گاتامه

Kami-shiho-gatame کامی شیهو گاتامه

Kuzure-kami-shiho-gatame کوزوره کامی شیهو گاتامه

Yoko-shiho-gatame یوکو شیهو گاتامه

Tate-shiho-gatame تاته شیهو گاتامه

Uki-gatame اوکی گاتامه

Ura-gatame اورا گاتامه

مجموعه فنون شیمه وازا Shime-waza

Nami-juji-jime نانی جوجی جیمه

Gyaku-juji-jime گیاکو جوجی جیمه

Kata-juji-jime کاتا جوجی جیمه

Hadaka-jime هادا کا جیمه

Okuri-eri-jime اوکوری اری جیمه

Kataha-jime کاتاها جیمه

Katate-jime کاتاته جیمه

Ryote-jime ریوته جیمه

Sode-guruma-jime یوده گروما جیمه

Tsukkomijime تسکومی جیمه

Do-jime دو جیمه

Sankako-Jime ساناکاکو جیمه

بخش کانستسو وازا Kansetsu-waza

Ude-garami اوده گارامی

Ude-hishigi-juji-gatame اوده هیشیگی جوجی گاتامه

Ude-hishigi-ude-gatame اوده هیشیگی اوده گاتامه

Ude-hishigi-hiza-gatame اوده هیشیگی هیزا گاتامه

Ude-hishigi-waki-gatame اوده هیشیگی واکو گاتامه

Ude-hishigi-hara-gatame اوده هیشیگی هارا گاتامه

Ude-hishigi-ashi-gatame اوده هیشیگی آشی گاتامه

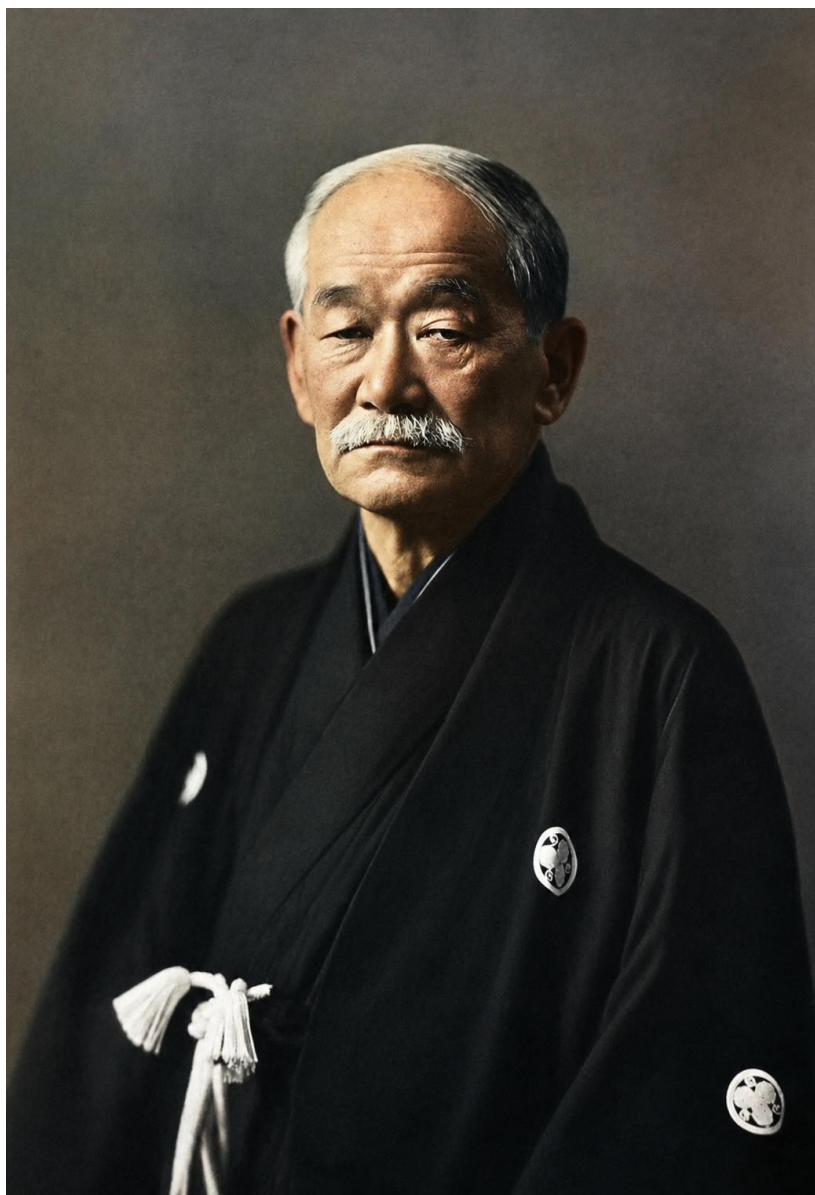
Ude-hishigi-te-gatame اوده هیشیگی ته گاتامه

Ude-hishigi-sankaku-gatame اوده هیشیگی ساناکاکو گاتامه

Ashi-garami آشی گارامی

واژه نامه تخصصی جودو

درباره جیگارو کانو، موسس رشته جودو



جیگورو کانو، بنیان‌گذار جودوی نوین، یکی از معدود شخصیت‌هایی است که نام او نه تنها با یک رشته رزمی، بلکه با یک نظام فکری، آموزشی و فرهنگی پیوند خورده است. [۱][۳][۴] اهمیت کانو صرفاً در آن نیست که هنری رزمی را سامان داد، بلکه در این است که از دل سنت‌های پراکنده جوجوتسو، یک روش منسجم، آموزشی، استاندارد و قابل انتقال ساخت که بعدها در ژاپن و سپس در جهان به عنوان جودو شناخته شد. [۱][۳][۹][۱۴] به همین دلیل، مطالعه زندگی و اندیشه او، در واقع مطالعه یکی از مهم‌ترین فرآیندهای گذار ژاپن از سنت رزمی فتودالی به نظام تربیتی و ورزشی مدرن است. [۳][۴][۱۲]

جیگورو کانو در ۲۸ اکتبر ۱۸۶۰ در میکاجه، در ناحیه‌ای که امروز بخشی از کوبه در استان هیوگو است، متولد شد. [۱][۹][۱۳][۱۵] برخی منابع دیگر، به‌ویژه برخی مراجع غربی و تقویمی، تاریخ تولد او را ۱۰ دسامبر ۱۸۶۰ ثبت کرده‌اند، اما منابع رسمی ژاپنی و نهادهای اصلی جودو، تاریخ ۲۸ اکتبر ۱۸۶۰ را مبنا قرار می‌دهند. [۱][۹][۱۳] همین تفاوت تقویمی خود نشان می‌دهد که برای نگارش یک متن دانشگاهی درباره کانو، باید به منابع رسمی و نهادی تکیه کرد و از نقل‌های ثانویه و نامطمئن پرهیز نمود. [۴][۹][۱۳]

او در چهارم مه ۱۹۳۸، در کشتی Hikawa Maru و در مسیر بازگشت، درگذشت. [۱][۴][۶][۷] مرگ او در دریا، در حالی رخ داد که همچنان درگیر مأموریت‌های مرتبط با جایگاه بین‌المللی ژاپن، آموزش و ورزش بود. [۱][۴][۶] این پایان زندگی، با سرگذشت فردی گره خورده است که تا آخرین سال‌های عمر، از فعالیت‌های فکری، اداری و ورزشی فاصله نگرفت. [۱][۴][۱۲]

برای درک جایگاه تاریخی کانو، باید به ژاپن نیمه دوم قرن نوزدهم توجه کرد؛ دوره‌ای که در آن نظم قدیم سامورایی در حال فروپاشی بود و دولت میجی در پی ساختن یک دولت-ملت مدرن بر پایه آموزش، ارتش منظم، نهادهای آموزشی و انضباط اجتماعی بود. [۳][۴][۱۲] در چنین فضایی، جوجوتسو دیگر تنها یک هنر رزمی سنتی نبود، بلکه می‌توانست ماده خامی برای بازسازی تربیت بدنی و اخلاقی نسل جدید باشد. [۳][۱۲][۱۵] کانو دقیقاً در همین نقطه تاریخی قرار گرفت: او نه به‌عنوان یک محافظ صرف سنت، بلکه به‌عنوان یک اصلاح‌گر آموزش و فرهنگ جسمانی ظاهر شد. [۳][۴][۱۲] دوران کودکی و نوجوانی او از نظر فکری بسیار مهم است، زیرا کانو از آغاز، روحیه‌ای آموزشی و جست‌وجوگر داشت. [۴] منابع ژاپنی و دانشگاهی تأکید می‌کنند که او از کودکی به تمرین جوجوتسو پرداخت، اما مسیر او هرگز به صرف یادگیری فنون محدود نماند. [۴][۱۳] او در دانشگاه توکیو تحصیل کرد و از همان زمان به دنبال پیوند دادن دانش، تربیت و کاربرد عملی بود. [۴] این ویژگی، بعداً در فلسفه جودو به‌روشنی آشکار شد؛ جودو در نگاه کانو یک تمرین صرفاً بدنی نبود، بلکه ابزاری برای پرورش قضاوت، انضباط، عدالت، فروتنی و کاربست علمی نیرو به شمار می‌رفت. [۳][۱۲]

نخستین نقطه عطف بزرگ در زندگی او، تأسیس کُدکان در سال ۱۸۸۲ بود. [۱][۳][۴][۹][۱۳][۱۵] کُدکان فقط یک باشگاه یا محل تمرین نبود، بلکه نهادی بود که جودو از طریق آن صورت نهادی و آموزشی پیدا کرد. [۱][۳][۱۵] در این مرکز، کانو به ترکیب، اصلاح و بازآرایی تکنیک‌های مکاتب مختلف جوجوتسو پرداخت و هر آنچه را که برای آموزش ایمن، مؤثر و قابل انتقال مفید می‌دید، در نظامی تازه وارد کرد. [۳][۴][۱۵] این کار، جودو را از سطح یک مهارت رزمی پراکنده به یک روش آموزشی منظم ارتقا داد. [۳][۱۲]

در واقع، یکی از اصلی‌ترین نوآوری‌های کانو، تبدیل رزمی‌گری به آموزش بود. [۳][۱۲][۱۵] او به‌جای آن که صرفاً بر پیروزی فیزیکی تأکید کند، تمرین را در قالب یک روند تربیتی تعریف کرد که در آن شاگرد باید نه‌فقط نیروی بدوز، بلکه کنترل ذهن، دقت، نظم، و احترام متقابل را نیز بیاموزد. [۳][۱۲] همین رویکرد سبب شد که جودو در فضای مدرسه، دانشگاه و سپس ورزش همگانی نیز قابل پذیرش باشد. [۳][۴][۱۲] کانو در واقع جودو را از محیط محدود جنگاورانه خارج و به حوزه عمومی آموزش وارد کرد. [۳][۱۲]

دو اصل مشهور کانو، یعنی «بهترین استفاده از انرژی» و «رفاه و سود متقابل»، ستون فقرات فلسفه جودو را تشکیل می‌دهند. [۳][۱۲] اصل نخست بر کارایی و استفاده بهینه از نیرو تأکید دارد؛ یعنی غلبه بر مقاومت با اتکا به هوشمندی، تعادل، زمان‌بندی و استفاده درست از انرژی، نه صرفاً زور بیشتر. [۳][۱۲] اصل دوم، جودو را از یک رقابت صرف به رابطه‌ای اجتماعی و اخلاقی تبدیل می‌کند، زیرا پیشرفت فردی را در پیوند با سود جمعی می‌بیند. [۳][۱۲] همین دو اصل باعث شده‌اند که جودو در تفسیرهای آموزشی و فرهنگی، فراتر از یک ورزش مبارزه‌ای شناخته شود. [۳][۱۲][۱۴]

در منابع رسمی جودو، کانو به عنوان کسی معرفی می شود که از دل جوجوتسو، جودوی کُدُکان را در سال ۱۸۸۲ بنیان گذاشت و آن را در طول عمر خود گسترش داد. [۱][۹][۱۳][۱۵] در این روایت، او نه صرفاً یک بنیان گذار تاریخی، بلکه معمار یک سیستم تربیتی معرفی می شود که هم از نظر فنی و هم از نظر فلسفی سامان یافته بود. [۳][۱۲][۱۵] از این منظر، جودوی کانو یک سنت زنده است که بر پایه مطالعه، اصلاح و استانداردسازی شکل گرفت، نه بر پایه تقلید ایستا از گذشته. [۳][۱۲]

باید توجه داشت که کانو در مقام یک مربی محدود نماند، بلکه در سطح آموزش ملی نیز نقش برجسته ای داشت. [۴][۱۲] دانشگاه تسوکوبا و منابع ملی ژاپن او را یکی از پیشگامان آموزش نوین، تربیت بدنی و اصلاح ساختارهای آموزشی می شناسند. [۴][۱۲] او سال ها در مقام مدیر و رئیس نهادهای آموزشی خدمت کرد و در ترویج آموزش جسمانی علمی و سازمان یافته نقش داشت. [۴][۱۲] از همین رو، میراث او را باید در دو حوزه هم زمان دید: نخست، جودو به عنوان هنر رزمی؛ و دوم، تربیت بدنی به عنوان بخشی از نظام آموزشی مدرن ژاپن. [۴][۱۲]

یکی از وجوه کمتر ساده سازی شده در زندگی کانو، فعالیت بین المللی اوست. [۱][۴][۶] او نخستین عضو آسیایی کمیته بین المللی المپیک بود و نقشی مهم در پیوند ژاپن با جنبش المپیک ایفا کرد. [۱][۴][۶] همچنین در سازمان دهی ورزش آماتور ژاپن و توسعه نگاه مدرن به رقابت های ورزشی سهم داشت. [۱][۴][۶] این جایگاه بین المللی نشان می دهد که کانو، برخلاف تصور رایج که او را فقط بنیان گذار یک هنر رزمی می داند، در واقع یک چهره فرهنگی-دیپلماتیک نیز بود. [۱][۴][۱۲]

منابع ژاپنی به ویژه بر این نکته تأکید می کنند که کانو در تمام عمر خود به مطالعه، توسعه و ترویج جودو پرداخت و از طریق کُدُکان، آن را به یک نظام آموزشی جهانی تبدیل کرد. [۴][۱۳] در چنین روایتی، جودو نه یک تکنیک بسته، بلکه یک روش باز و قابل انتقال معرفی می شود که می تواند با شرایط آموزشی و فرهنگی مختلف سازگار شود. [۳][۴][۱۳] همین انعطاف پذیری ساختاری، یکی از دلایل اصلی گسترش جهانی آن در قرن بیستم بوده است. [۱][۳][۱۵]

از نظر مفهومی، نوآوری کانو در این بود که میان «کاربرد» و «اخلاق» پیوند برقرار کرد. [۳][۱۲] او می دانست که اگر یک هنر رزمی تنها بر قدرت و غلبه متمرکز باشد، دیر یا زود یا به خشونت صرف فرو می کاهد یا در فضای آموزشی مدرن جای خود را از دست می دهد. [۳][۱۲] بنابراین، در جودو باید اصل ایمنی، پیشرفت تدریجی، احترام به شریک تمرینی، و تبدیل تجربه بدنی به رشد شخصیتی حفظ شود. [۳][۱۲][۱۵] این منطق، جودو را به الگویی برای آموزش جسم و ذهن تبدیل کرد. [۳][۱۲]

از منظر تاریخ اندیشه ژاپنی، کانو را باید در شمار کسانی دانست که سنت را از طریق اصلاح زنده کردند، نه از طریق حفظ ایستا. [۳][۴][۱۲] او از جوجوتسو همانند یک میراث کامل و تغییرناپذیر برخورد نکرد، بلکه آن را دوباره خواند، ارزش گذاری کرد، و بخش هایی از آن را برای شرایط جدید بازسازی نمود. [۳][۱۲][۱۵] نتیجه این رویکرد، تولد جودو به عنوان هنری بود که هم ریشه در گذشته دارد و هم با منطق مدرن سازگار است. [۳][۱۲] همین دوگانه، علت تداوم و موفقیت جودو در قرن بیستم و بیست و یکم است. [۱][۳][۱۴]

در سطح نهادی نیز کُدُکان نقش بی بدیلی در تثبیت جودو ایفا کرد. [۱][۳][۱۳][۱۵] این نهاد، محل تمرین، تدوین، آموزش و انتقال دانش بود و توانست از جودو یک زبان مشترک فنی و تربیتی بسازد. [۳][۱۵] نظام درجه بندی دان و کمربند، که بعدها در سراسر هنرهای رزمی رواج یافت، از همین منطق نهادسازی برخاست. [۱۵] بنابراین، کانو تنها یک چهره فردی نیست، بلکه خالق سازوکارهای نهادی ای است که بدون آن ها جودو نمی توانست به یک پدیده جهانی تبدیل شود. [۳][۱۵]

جمع‌بندی دقیق‌تر آن است که جیگورو کانو را باید بنیان‌گذار یک سنت نوین آموزشی-رزمی دانست که جودو را از دل جوجوتسو استخراج و بازسازی کرد. [۱][۳][۴][۱۲][۱۵] او با ترکیب اصلاح آموزشی، روش علمی، اخلاق کنفوسیوسی، و نیازهای ژاپن مدرن، الگویی آفرید که در آن بدن، ذهن و جامعه به هم پیوند می‌خورند. [۳][۱۲] از این نظر، کانو نه فقط در تاریخ جودو، بلکه در تاریخ آموزش، ورزش و فرهنگ مدرن ژاپن یکی از چهره‌های محوری است. [۴][۱۲][۱۳]

منابع

۱. International Judo Federation, “KANO Jigoro (۱۸۶۰-۱۹۳۸)”
۲. Wikipedia, “Kanō Jigorō”
۳. University of Tsukuba, “Dr. KANO Jigoro, The Pioneer of Judo”
۴. National Diet Library, Japan, “KANO Jigoro | Portraits of Modern Japanese Historical Figures”
۵. USA Traditional Kodokan Judo, “Jigoro Kano’s Life & Achievements”
۶. Olympedia, “Jigoro Kano”
۷. USA Traditional Kodokan Judo, “The Founding of Kodokan Judo”
۸. Judo-CH, “The life of Jigoro Kano”
۹. Kodokan Judo Institute, “History of Kodokan Judo”
۱۰. Vancouver Judo / BC Judo historical pages
۱۱. Japanese literature pages on 嘉納治五郎 and 講道館
۱۲. University of Tsukuba history page on Kano and physical education
۱۳. National Diet Library portrait page on Kano
۱۴. IJF historical article on the founding of Kodokan
۱۵. Kodokan and related Japanese historical profiles

درباره کودوکان (Kodokan)





کودوکان جودو، به عنوان نهاد مرکزی و تاریخی جودوی نوین، در سال ۱۸۸۲ به دست جیگورو کانو در توکیو پروژهان گذاشته شد و از همان آغاز، فقط یک دوجوی تمرینی نبود، بلکه پروژه‌ای آموزشی، اخلاقی و نهادی برای صورت‌بندی «جودو» به مثابه یک نظام منسجم تربیت بدنی محسوب می‌شد. [۸][۱۵] در روایت‌های معتبر، آغاز کار در معبد ایشوچی در شیتایا، توکیو، ثبت شده و نخستین فضای تمرین بسیار کوچک بوده است؛ در برخی منابع ژاپن گردان توصیف شده است. [۴][۶][۹][۱۱]

مقدمه تاریخی

برای فهم جایگاه کودوکان، باید آن را در چارچوب ژاپن دوره میجی دید؛ دوره‌ای که در آن نوسازی سریع، بازسازی آموزش، و سامان‌دهی دوباره هویت ملی در جریان بود. [۴][۸] کانو در چنین زمینه‌ای تلاش کرد از دل سنت‌های جوجوتسو، نظامی جدید بسازد که هم از نظر فنی کارآمد باشد و هم از نظر تربیتی با جامعه مدرن سازگار شود. [۸][۱۵] از همین آغاز تأسیس و سال‌های نخست بر اساس منابع انگلیسی‌وارزشی تعریف نشد، بلکه محل تدوین روش، ارزش، و نظم آموزشی جدید بود. [۷][۸]

آغاز تأسیس و سال‌های نخست

بر اساس منابع انگلیسی، ژاپنی و فارسی، تأسیس رسمی کودوکان در سال ۱۸۸۲ صورت گرفت و همان سال، کانو دوجوی خود را در معبد ایشوجی افتتاح کرد. [۲][۶][۹][۱۱] فضایی بسیار محدود همراه بود، هرچ آغاز با حدود ۹ تا ۱۰ شاگرد و فضایی بسیار محدود همراه بود، هرچند در روایت‌های دیگر عدد ۱۲ تاتامی و چند شاگرد اولیه ذکر شده است؛ این اختلاف در جزئیات، اصل تاریخی تأسیس در ۱۸۸۲ را تغییر نمی‌دهد. [۴][۶][۹][۱۰][۱۳]

در این مرحله، کودوکان هنوز یک نهاد تثبیت‌شده نبود و در رقابت مستقیم با مدارس جوجوتسوی سنتی قرار داشت. [۸][۱۵] اهمیت این دوره در آن است که کانو، به‌جای حفظ پراکندگی شیوه‌های قدیمی، به‌سمت استانداردسازی، تمرین منظم، و حذف فنون بسیار خطرناک رفت تا جودو به یک نظام آموزشی قابل انتقال تبدیل شود. [۷][۸] همین تصمیم‌ها، پایه‌های هویت بعدی کودوکان را شکل دادند. [۸][۱۵]

تثبیت نهادی و گسترش اولیه

در مسیر رشد کودوکان، جودو به‌تدریج از یک دوجوی کوچک به نهادی شناخته‌شده در ژاپن تبدیل شد. [۱۰][۱۳] منابع مختلف اشاره می‌کنند که جودو در دهه‌های پایانی قرن نوزدهم، هم از نظر تعداد شاگرد و هم از نظر فضای فیزیکی توسعه یافت و کودوکان به محل اصلی تثبیت روش‌های آموزشی، رتبه‌بندی، و تمرین بدل شد. [۱۰][۱۳] این روند باعث شد جودو از سطح یک سبک رزمی محلی فراتر رود و به یک نظام ملی دارای مرکزیت مشخص تبدیل شود. [۸][۱۵]

در ادبیات ژاپنی، نام «**講道館**» به‌معنای «جایی برای مطالعه و بیان راه» تفسیر می‌شود و همین معنا نشان می‌دهد که هدف کودوکان صرفاً آموزش مبارزه نبود، بلکه پرورش انسان در مسیر نظم، انضباط و تعالی اخلاقی نیز مدنظر بوده است. [۹][۱۱] این ویژگی، کودوکان را از بسیاری از سنت‌های رزمی پیشین متمایز می‌کند. [۸][۱۵]

رسمی شدن و ساختار اداری

یکی از نقاط عطف مهم در تاریخ کودوکان، ثبت رسمی آن به‌عنوان بنیاد در سال ۱۹۰۹ است. [۷][۱۲] این تحول نشان می‌دهد که کودوکان از یک دوجوی وابسته به شخصیت کانو، به یک نهاد رسمی و ساختارمند ارتقا یافت. [۷][۱۲] دو سال بعد، در ۱۹۱۱، دپارتمان تربیت مربیان جودو نیز ایجاد شد که به ژاپن کمک کرد. [۱۲]

این مرحله از نظر نهادی فنی در داخل و خارج ژاپن کمک کرد. [۱۲]

این مرحله از نظر نهادی بسیار مهم است، زیرا از آن پس کودوکان نه فقط محل تمرین، بلکه مرجع فنی، آموزشی و هویتی جودو شد. [۷][۱۲] به همین علت، در منابع تخصصی، کودوکان به‌عنوان «نهاد مرکزی» جودو شناخته می‌شود، نه صرفاً یک باشگاه یا سالن ورزشی. [۷][۱۵]

جایگاه کودوکان در ژاپن پیشامدرن و مدرن

در ژاپن اواخر دوره میجی و سپس دوره تایشو، جودو به‌تدریج وارد نظام آموزشی و نهادی کشور شد و کودوکان در این فرایند نقش تعیین‌کننده داشت. [۸][۱۵] گسترش جودو در مدارس، پلیس و ساختارهای رسمی، سبب شد کودوکان به معیار اصلی تعیین اعتبار فنی و آموزشی تبدیل شود. [۸][۱۵] این موضوع نشان می‌دهد که کودوکان تنها یک مرکز تمرین نبود، بلکه در عمل، مرجع سیاست‌گذاری فنی برای جودوی ژاپن محسوب می‌شد. [۷][۱۲]

از همین منظر، کودوکان را باید بخشی از پروژه بزرگ‌تر مدرن‌سازی ژاپن دانست؛ پروژه‌ای که در آن سنت‌های بومی نه حذف، بلکه بازسازمان‌دهی و نهادینه می‌شدند. [۸] جودوی کانو و کودوکان نمونه‌ای برجسته از همین منطق است: سنتی رزمی که در قالب و مدرن، آموزشی و قابل صدور بازتعریف شد. [۸][۱۵]