

آموزش گام به گام

حودو

www.ketab.ir

نویسنده : کانس هیگوکاشی وازاکی

مترجمین : محمدعلی رستگار - بیژن رحیمی

کاشیوازاکي، کاتسوهیکو	سرشناسه
Kashiwazaki, Katsuhiko	
آموزش گام به گام جودو / نویسنده کاتس هیکو کاشیوازاکي؛ [تصویرگر ترنس دانون]؛ مترجمین محمدعلی رستگار، بیژن رحیمی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: بوستان، ۱۳۸۹.	مشخصات نشر
۱۴۲ ص: مصور.	مشخصات ظاهری
978-964-6110-88-5	شابک
فیفا.	یادداشت
عنوان اصلی: Fighting Judo.	یادداشت
جودو	موضوع
دانوان، ترنس، ۱۹۳۶ - ۱۹۶۶ م.، تصویرگر	شناسه خزده
Donovan, Terence	شناسه انزوده
رستگار، محمدعلی، ۱۳۴۵ - مترجم	شناسه افزوده
رحیمی، بیژن، ۱۳۴۲ - مترجم	شناسه افزوده
۱۳۸۹ ۱۵۱۸ ک / ۱۱۱۴ GV	رده بندی کنگره
۷۹۶ / ۸۰۵۲	رده بندی دیویی
۲۰۶۲۱۲	شماره کتابشناسی ملی

محل نشر: تهران - خیابان ولیعصر - چ راه معا السلطان - اول مهدی خانی - پلاک ۶

تلفن: ۵۵۳۸۰۴۸۸ - ۵۵۳۸۴۵۳۶

آموزش گام به گام جودو

مؤلف: کاتسوهیکو کاشیوازاکي

مترجمین: محمدعلی رستگار - بیژن رحیمی

ناشر: بوستان

نوبت چاپ: دوم؛ ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: به آوران

۲۹۰۰۰ تومان

شابک: ۵ - ۸۸ - ۶۱۱۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

«حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد»

مرکز پخش: تهران، خ ۱۲ فروردین، پاساژ کتاب فروردین، طبقه زیرین، واحد ۷

نشر و پخش بوستان تلفاکس ۶۶۹۵۷۲۵۵

فهرست مطالب

۵	 دیباچه	
۷	 مقدمه	
۱۰	 ابی - توری - گایشی	۱
۱۲	 هیکومی گایشی (۱)	۲
۱۴	 هیکومی گایشی (۲)	۳
۱۷	 آشی - توری - ابی - توری - گایشی	۴
۱۸	 فرای - پن گایشی (تاوارا - گایشی)	۵
۲۰	 تانی - اوتوشی	۶
۲۴	 اوبی - توری - گایشی - رنراکو - وازا	۷
۲۶	 یوگو - گاکه	۸
۳۰	 اوچی ماتا	۹
۳۰	 اوده - گایشی - تاچی - وازا	۱۰
۳۲	 اوده گاتامه - تاچی - وازا	۱۱
۳۴	 کانستسو - وازای پرشی	۱۲
۳۶	 یوکه - تومواناگه	۱۳
۳۸	 یوکر - تومواناگه	۱۴
۴۰	 تانی - اوتوشی - کاشی - وازا	۱۵
۴۳	 سومی - گایشی (۱)	۱۶
۴۴	 سومی - گایشی (۲)	۱۷
۴۷	 یوکوسوتومی وازا (۱)	۱۸
۴۸	 یوکوسوتومی وازا (۲)	۱۹
۵۰	 یوکوتومواناگه (۱)	۲۰
۵۱	 یوکوتومواناگه (۲)	۲۱
۵۴	 تومواناگه یک دست	۲۲
۵۶	 فوری کوتومواناگه	۲۳
۵۹	 تومواناگه عمقی	۲۴
۶۰	 ابی - توری - گایشی	۲۵
۶۲	 یوگو - ابی - توری - گایشی	۲۶
۶۳	 ابی - توری - سومی - گایشی	۲۷
۶۵	 ابی - توری - کو - اچی	۲۸
۶۶	 تاباندن با فشار شانه	۲۹
۶۸	 اوده - کاکائی	۳۰
۷۰	 آشی - جیمه	۳۱

۷۱	کاتا - جوجی - جیمه	۳۲
۷۳	اوشیرو - کاتا - هاجیمه	۳۳
۷۴	سوسوجیمه	۳۴
۷۵	کانی جیمه	۳۵
۷۶	کشی جیمه	۳۶
۷۸	اموته - سنگاکو	۳۷
۸۰	آشی - سنگاکو - گارامی	۳۸
۸۲	اوده - هیجی - آشی - کانستسو	۳۹
۸۵	اوده - گاتامه	۴۰
۸۶	اوده - گارامی	۴۱
۸۸	شیمه - وازا	۴۲
۹۰	خونی - جیمه	۴۳
۹۲	رو کردن از که شی جیمه	۴۴
۹۴	یوکو - سنگاکو	۴۵
۹۶	کاتاجوجی - جیمه	۴۶
۹۸	سوسو - جیمه	۴۷
۱۰۱	اوبی - جیمی	۴۸
۱۰۲	کسا - گاتامه	۴۹
۱۰۴	هاداکا - جیمه	۵۰
۱۰۶	هارا - گاتامه و جیگوکا جیمه	۵۱
۱۰۸	اکوری - اری - جیمه	۵۲
۱۱۰	جوجی - گاتامه	۵۳
۱۱۲	ساسوسوکوئی ناگه	۵۴
۱۱۵	حمله از پشت سر	۵۵
۱۱۸	بدل مکی کومی	۵۶
۱۲۰	اوشیر - کسا - گاتامه	۵۷
۱۲۲	واکی - گاتامه	۵۸
۱۲۴	هیکوکی - ناگه	۵۹
۱۲۶	ابی - توری - یوکو - ماواشی	۶۰
۱۲۸	گرفتن کمر بند و سرو ته کردن	۶۱
۱۳۰	رها سازی پا	۶۲
۱۳۳	مهار کردن دست	۶۳
۱۳۴	مواشی - جوجی - کانستسو	۶۴
۱۳۶	تاریخچه شخصی	

مردی که از کوشش هنر آفرید

۱/۷۰ سانتیمتر، ۵۸ کیلوگرم، دان یک، اینها قد، وزن و درجه کاشی وازاکی بود. وقتی که به دانشگاه توکای آمد، در کلاس دانشجویان ۲۱ ساله از نظر قدرت او جودوکاری در ردیف پانزدهم یا شانزدهم قرار می گرفت، البته، از یک نظر متمایز بود. در تمرینات صبح زود او همیشه اولین کسی بود که دو را تمام می کرد. یکبار علت این امر را اینطور توضیح داد که: من می خواستم توسط ستنسی ساتو مورد توجه قرار بگیرم و یکی از راههای مطمئنش این بود که خود را مجبور کنم تا هر روز برنده دو باشم.

البته، کاشی وازاکی خیلی سخت روی تانامی تمرین می کرد، او هوشیارانه تمرین می کرد و بر روی روشهای ورزش و تمریناتش برای پیشرفت جودوی خود می اندیشید. او خود را در هر مطلبی که ممکن بود به پیشرفت جودویش کمک کند غرق میکرد. زمانی که در دانشگاه توکای بود بعدی اشتیاق به تمرین داشت که علاوه بر جودو به کشتی آزاد و سامبوی روسی نیز روی آورد. در نتیجه خیلی زود خود را از بقیه متمایز کرد. در مسابقات انفرادی دانشگاه در دسته سبک وزن، خود را بخوبی نشان داد. در چهارمین سالی که در تیم دانشگاه مبارزه می کرد بطور قابل ملاحظه ای در رقابتهای وزن آزاد تبدیل به جودوکاری شد که به پیروزی او همه اعتماد داشتند.

اوج دوران زندگی مدت ها پس از فارغ التحصیلش بود که البته بدون اولین کوششهایش برای فایز شدن بر سختی ها نمی توانست قهرمان جهان شود.

در مورد کاشی وازاکی وجودی او گفته شده است که «او مردیست که از کوشش هنر آفرید». من فکر می کنم این جمله بطور کامل و خلاصه کار بزرگی که او انجام داده است را توضیح می دهد. اگر بتوانم بین کاشی وازاکی و یا ساهیر یا ماشیتا مقایسه انجام دهم، در مسابقات جهانی سیستمی است که برای ساختن قهرمانان جودو، طراحی شده است. او مثل یک گل نمونه است که در باغ یک باغ پرورش داده شده است. در صورتی که کاشی وازاکی مانند یک گل وحشی است که در میان علفها هرزه رشد نموده است. او در حالی پرورش یافت که در دهکده ای در شمال ژاپن درس می داد.

من متوجه شدم این کتاب که بطور عمده بر تخصص کاشی وازاکی یعنی رازا، متمرکز شده است در زمان اقامت او و تحصیلانش در انگلستان نوشته شده است و این کتاب یادگاریست از اقامت او در این کشور.

روح تلاشهای کاشی وازاکی که در غالب لکه های خون و عرق بر لباس او نمایان است باید نمونه خوبی برای تمام جودوکاران واقعی باشد. آرزوی تمامی موفقیت ها را برای او بعنوان کچ تیم ژاپن در سفرهای خارجیش دارم.