

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جودو : راه نرم

نویسنده : احمد رضا خیرالهی

اسفند ۱۴۰۴

انتشارات ترجمان نگار



ترجمان نگار
شماره پستی: ۱۶۹۵۸۰

سرشناسه : خیرالهی ، احمدرضا ، ۱۳۸۴

عنوان و نام پدید آور: جودو راه نرم - احمدرضا خیرالهی

مشخصات نشر: تهران-لويزان-خیابان شهید فرشادی-انتشارات ترجمان نگار

مشخصات ظاهری: ۹۶۰ صفحه

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۷۳۱-۶۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۹۵۲ - ۹۵۹.

موضوع: جودو

Judo

رده بندی کنگره: GV۱۱۱۴

رده بندی دیویی: ۸۱۵۲/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۶۶۰۸۳

نام کتاب : جودو راه نرم

مولف : احمدرضا خیرالهی

چاپ و صحافی :

نوبت چاپ: اول زمستان ۱۴۰۴

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۷۳۱-۶۱-۹

قیمت : تومان

انتشارات ترجمان نگار

Tarjomannegar.com

۰۲۱-۲۶۹۱۲۴۸۲

با ما در ایتا - واتس آپ - تلگرام : در ارتباط باشید

معرفی کتاب

« جودو : راه نرم » سفری است به عمق فلسفه و فنون جودو، هنر رزمی‌ای که ریشه در سنت‌های کهن سامورایی‌ها دارد. این کتاب، فراتر از یک راهنمای آموزشی است ، تلاشی است برای بازشناسی هنر جودو در بستر فرهنگ و تفکر شرقی، و پلی میان سنت کهن سامورایی و نگاه علمی و امروزی به هنرهای رزمی.

زبان کتاب

در نگارش این اثر، تلاش کردم با زبانی ساده، روان و نزدیک به نسل جوان، مفاهیم و فنون جودو را به شکلی قابل فهم و جذاب ارائه دهم تا درک بهتر و عمیق‌تره این رشته برای همه ممکن شود.

جلد دوم

در ادامه‌ی این مسیر، یعنی در جلد دوم با عنوان «کیوکشین کاراته ، راه

سخت »، به دنیای درونی‌ترین لایه‌های مبارزه خواهیم رفت؛

جایی که فلسفه تلاش بی‌پایان و خودسازی معنوی در قالب هنر رزمی

کیوکشین معنا پیدا می‌کند.

اعتبار و منابع

محتوای این کتاب بر پایه‌ی تلفیقی از منابع علمی و تجربیات میدانی نویسنده تدوین شده است.

در کنار استفاده از منابع رسمی بین‌المللی از جمله *Kōdōkan Judo Institute*، آیین‌نامه‌های فدراسیون جهانی جودو و آثار آموزشی معتبر، بخش قابل‌توجهی از مطالب حاصل تمرینات میدانی، حضور در دوجو، و تجربه‌ی مستقیم رقابت‌ها و آموزش‌های عملی است.

برای اطمینان از دقت علمی، صحت مفاهیم و یکنواختی محتوای آموزشی، از ابزارهای نوین تحلیل محتوا و بررسی متنی بهره گرفته شده است تا نتیجه، تلفیقی از تجربه انسانی و ارزیابی هوشمند باشد.

===== «JUDO : The Gentle Way» =====

فهرست مطالب کتاب :

بخش اول: پایه و فلسفه جودو

- مقدمه: چرا رفتم سراغ جودو؟..... ۱
- فصل ۱: تاریخچه جودو..... ۷
- فصل ۲: اصول بنیادین جودو..... ۴۸
- فصل ۳: سیستم کمربندهای جودو..... ۷۳
- فصل ۴: اصطلاحات پایه جودو..... ۹۵
- فصل ۵: بدن و ذهن یک جودوکار..... ۱۰۷
- فصل ۶: زندگی در دوجو..... ۱۲۴

بخش دوم: حرکات جودو با زبانی ساده

• فصل ۷: اوکمی‌ها..... ۱۴۷

• فصل ۸: حرکات پرتابی..... ۱۶۵

شامل: Uchi-mata، Seoi-nage، Osoto-gari و...

• فصل ۹: حرکات قربانی..... ۳۹۸

شامل: Yoko-gake، Tomoe-nage و...

• فصل ۱۰: کنترل و خواباندن..... ۴۶۹

شامل: Yoko-shiho-gatame، Kesa-gatame و...

• فصل ۱۱: حرکات قفل مفصل..... ۵۱۸

شامل: Ude-garami، Juji-gatame و...

• فصل ۱۲: خفه کردن و چوک‌ها..... ۵۶۶

شامل: Okuri-eri-jime، Hadaka-jime و...

• فصل ۱۳: فن‌های ترکیبی و ضد فن‌ها..... ۶۳۵

بخش سوم: فراتر از تکنیک

- فصل ۱۴: آسیب‌شناسی در جودو.....۶۶۹
- فصل ۱۵: آماده‌سازی بدنی و ذهنی برای جودو.....۷۱۱
- فصل ۱۶: قوانین؛ زبان پنهان مسابقه.....۷۲۶
- فصل ۱۷: مسابقات جودو، از استرس تا افتخار.....۸۱۷
- فصل ۱۸: جودو برای زندگی.....۸۴۱
- فصل ۱۹: استادان، قهرمانان، الهام‌بخش‌ها.....۸۶۲
- فصل ۲۰: نامه‌ای به کمر بند سفیدها.....۹۲۱
- فصل ۲۱: فهرست منابع و مراجع.....۹۳۸

مقدمه : از دل یک داستان جنایی... تا آرامشِ تاتامی

چرا تصمیم گرفتیم برم سراغ جودو؟ و چرا این کتاب رو نوشتیم؟

سلام!

من احمد رضا خیرالهی هستم

شاید برات عجیب باشه، ولی شروع جودو برای من از سالن ورزشی نبود؛ بلکه از پشت میز و موقع نوشتن یک داستان جنایی بود.

مشغول نوشتن یه رمان جنایی-عاشقانه بودم که داخل اون داستان، شخصیت

اصلی ام یه جودوکار بود؛ یه آدم باوقار، ساکت، با کنترل بالا روی خودش،

کسی که در شلوغ‌ترین موقعیت‌ها هم آرامش داره و از همه مهم‌تر: می‌تونه

قدرت واقعی رو بدون خشونت نشون بده.

اما هرچی جلوتر می‌رفتم، یه مسئله اذیتم می‌کرد. من داشتم از چیزی

می‌نوشتیم که خودم درست نمی‌شناختمش.

فهمیدم برای اینکه بتونم اون شخصیت رو واقعی تر بنویسم، باید اول خودم وارد دنیای اون بشم.

و اینطوری شد که رفتم سراغ جودو.

جودو فقط یک رشته ورزشی نیست

اولش فکر می کردم فقط چند تا حرکت یاد می گیرم که بتونم داخل داستانم دقیق تر بنویسمشون. اما از همون جلسه ی اول فهمیدم با چیزی طرفم که خیلی عمیق تر از صورمه.

جودو فقط درباره ی گرفتن یقه حریف و پرتاب کردن نیست؛

جودو یعنی وقتی زمین خوردی، بدونی چطور بلند شی.

یعنی احترام گذاشتن، حتی وقتی قراره مبارزه کنی.

یعنی کنترل، یعنی انضباط، یعنی همکاری حین رقابت.

حس عجیبی داشتم. همون چیزی که منو وادار به نوشتن داستان هام می کرد

، این بار داشت منو به دل یه ورزش واقعی می برد. جودو برام شد یه جور

زندگی، یه آینه برای اینکه بتونم بهتر خودمو بشناسم.

مشکلی که دیدم و جرقه این کتاب شد!

هرچی بیشتر تمرین می کردم، بیشتر دلم می خواست بدونم پشت این فن ها چه فلسفه ایه. چرا اینطوری آموزش داده می شن؟ هر کمر بند دقیقاً چه معنایی داره؟ چرا این همه احترام داخل جزئی ترین حرکاتش هست؟

اما وقتی گشتم، دیدم بیشتر منابع به زبان انگلیسی یا ژاپنی هستن، اونم با زبانی خشک و تخصصی.

آموزش هایی که به درد کسی که تازه کاره نمی خورن.

و هیچ کس نیومده با زبان ساده و خودمونی، از **روح جودو** حرف بزنه.

همه داشتن می گفتن «چطور حرکت رو اجرا کنی»، ولی هیچ کس نمی گفت «چرا باید حرکت رو اینطور اجرا کنی؟» یا «چه مسئله خاصی پشت اون فن هست؟»

این شد که گفتم:

خودم این کتاب رو می نویسم.

حالا این کتاب درباره چیه؟

می‌خوام این کتاب یه راهنما باشه. اما نه یه راهنمای خشک.

یه مسیر برای اون‌هایی که دنبال درک عمیق‌تر از جودو هستن.

چه تازه‌کار باشن، چه حرفه‌ای، چه فقط حتی یک کنجکاو.

داخل این کتاب قراره با همدیگه این مطالب رو مطالعه کنیم:

❖ فلسفه و تاریخچه جودو؛ از روزی که استاد جیگورو کانو این مسیر رو

شروع کرد

❖ ساختار کمربندها و معنای واقعی هر مرحله

❖ تمام حرکات رسمی جودو (بیش از ۱۱۰ فن) با توضیح ساده، روان و

کاربردی

❖ نگاه روان‌شناختی به جودو؛ اینکه چطور ذهن آدم داخل تاتامی شکل

می‌گیره

❖ درس‌هایی از جودو برای زندگی؛ و فراتر از مبارزه

این کتاب به درد چه کسانی می‌خوره؟

❖ اگه تازه‌واردی و نمی‌دونی از کجا شروع کنی، این کتاب می‌تونه دوست راه بلدت باشه.

❖ اگه مربی هستی و دنبال یه ابزار آموزشی ساده و صمیمی برای شاگردات می‌گردی، این کتاب کمکت می‌کنه.

❖ اگه مدتی تمرین می‌کنی ولی احساس می‌کنی فقط داری حرکات رو تکرار می‌کنی، این کتاب بهت نشون می‌ده پشت هر تکنیک یه فلسفه خوابیده.

❖ حتی اگه اصلاً جودوکار نیستی، ولی دنبال یه راه متعادل برای رشد شخصی می‌گردی، این کتاب میتونه برات الهام‌بخش باشه.

چرا نوشتمش؟

چون اون روزی که خودم وارد دنیای جودو شدم، کاش کسی این چیزها رو برام با زبان ساده توضیح میداد .
نه با کلی اصطلاح و فرمول، نه با لحنی سنگین، بلکه با نگاهی انسانی، رفیق‌وار و عمیق.

این کتاب از دلِ یه داستان خیالی شروع شد، و حالا داره یه داستان واقعی رو

روایت می‌کنه؛

داستانِ یاد گرفتن، افتادن، بلند شدن، و آدم بهتری شدن.

بیا با هم از اولین صفحه شروع کنیم.

قدم به قدم، مثل یه سفر...

هم روی تاتامی، هم توی زندگی.

فصل اول: تاریخچه‌ی جودو

از تاریکی مبارزات خیابانی تا روشناییِ یک فلسفه

انسانی

هر هنری، ریشه‌ای دارد.

و هر راهی، مبدائی.

پیش از آن که نام «جودو» متولد شود، پیش از آن که مفهومی به نام «راه نرمی» شکل بگیرد، دنیای هنرهای رزمی ژاپن در فضایی کاملاً متفاوت نفس می کشید؛ فضایی آمیخته با خشونت، بقا، و قانون نانوشته‌ی قدرت.

برای درک جودو، باید ابتدا به دورانی بازگردیم که مبارزه نه برای رشد، بلکه برای زنده ماندن بود.

در ژاپن پیشامدرن، به‌ویژه در دوران فئودالی، هنرهای رزمی بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی جنگجویان محسوب می‌شد. سامورایی‌ها، به‌عنوان طبقه‌ی نظامی جامعه، نیازمند مهارت‌هایی بودند که در میدان نبرد کارآمد باشد؛ مهارت‌هایی که در کسری از ثانیه بتواند حریف را از پا درآورد. در چنین فضایی، مفاهیمی مانند اخلاق، آموزش همگانی یا رشد فردی، در اولویت نبودند. آنچه اهمیت داشت، **پیروزی یا مرگ** بود.

در همین بستر تاریخی، هنرهای رزمی سنتی ژاپن شکل گرفتند؛ هنرهایی که بعدها با نام کلی "**جوجیتسو**" شناخته شدند.

جوجیتسو، مجموعه‌ای از تکنیک‌های متنوع برای پرتاب، قفل مفصل، خفه‌کردن و از کار انداختن حریف بود. این هنرها نه برای مسابقه طراحی شده

بودند، نه برای آموزش عمومی، و نه حتی برای تمرین ایمن. بسیاری از فنون جوجیتسو مستقیماً برای شکستن استخوان بدن انسان یا پایان دادن به زندگی او ساخته شده بودند. تمرین آن‌ها اغلب با آسیب همراه بود و انتقال دانش، محدود به شاگردان خاص و حلقه‌های بسته‌ی آموزشی می‌شد.

در چنین فضایی، «قدرت» جایگاه ویژه‌ای داشت. قدرت فیزیکی، جسارت افراطی و تحمل درد، معیار ارزش‌گذاری یک مبارز بود. کسی که ضعیف‌تر بود، اغلب محکوم به حذف شدن بود؛ چه در میدان نبرد، چه در تمرین، و چه در زندگی اجتماعی.

اما ژاپن، همان‌طور که در طول تاریخ بارها نشان داده، مدام در حال تغییر است.

با ورود به قرن نوزدهم و آغاز دوران مدرن‌سازی ژاپن، جامعه به تدریج از ساختار کاملاً نظامی فاصله گرفت. سامورایی‌ها جایگاه سنتی خود را از دست دادند، سلاح‌ها کمتر به کار می‌رفتند و نیاز به خشونت سازمان‌یافته کاهش یافت. با این حال، هنرهای رزمی هنوز در گذشته‌ی خود گیر کرده بودند؛ گویی برای دنیایی طراحی شده بودند که دیگر وجود نداشت.

در این نقطه، یک تناقض جدی شکل گرفت:

هنرهایی که برای جنگ ساخته شده بودند، حالا در جامعه‌ای زندگی می‌کردند که دیگر میدان جنگ، مرکز آن نبود.

از سوی دیگر، تمرین این هنرها در محیط‌های شهری و آموزشی، خطرناک، غیرکاربردی و گاه بی‌معنا به نظر می‌رسید. بسیاری از حرکات نه‌تنها برای زندگی مدرن مناسب نبودند، بلکه می‌توانستند به تمرین‌کننده و شریک تمرینی او آسیب جدی وارد کنند. همین موضوع باعث شد هنرهای رزمی سنتی، به تدریج از دسترس عموم خارج شوند و در حلقه‌های محدود باقی بمانند.

در همین دوران، مشکل دیگری نیز خودنمایی می‌کرد:

غرور رزمی.

بسیاری از استادان مکاتب سنتی، هنر خود را بی‌نیاز از اصلاح می‌دانستند. هر سبک، خود را کامل می‌پنداشت و کمتر کسی حاضر بود درباره‌ی کارایی، منطق یا پیامدهای آموزشی فنونش سؤال بپرسد. نتیجه، هنرهایی بود که

بیش از آن که به انسان خدمت کنند، در خدمت حفظ سنت‌های تغییرناپذیر بودند.

این جا دقیقاً همان نقطه‌ای است که باید مکث کرد.

جودو در خلأ به وجود نیامد.

جودو واکنشی بود به این وضعیت.

پاسخی بود به دنیایی که مبارزه را بر انسان مقدم می‌دانست.

پیش از آن که جودو «یک هنر رزمی» باشد، یک پرسش بود:

آیا می‌توان مبارزه را از خشونت جدا کرد؟

آیا می‌توان قدرت را بدون تحقیر، و پیروزی را بدون نابودی تعریف کرد؟

و آیا ممکن است هنری رزمی، به جای پرورش جنگجو، انسان بسازد؟

پاسخ این پرسش‌ها، هنوز داده نشده بود.

اما بذر آن، در دل همین بحران‌ها کاشته شد؛

بحرانی که به زودی ذهن جوانی را درگیر کرد که قرار بود مسیر هنرهای رزمی

را برای همیشه تغییر دهد.

در بخش بعدی، وارد زندگی کسی می‌شویم که این پرسش‌ها را جدی گرفت؛

کسی که ضعف جسمانی‌اش، او را به قدرت اندیشه رساند:

استاد جیگورو کانو.

استاد جیگورو کانو؛ از ضعف جسمانی تا قدرت اندیشه

جیگورو کانو در سال ۱۸۶۰ میلادی، در دورانی متولد شد که ژاپن در آستانه‌ی یکی از بزرگ‌ترین دگرگونی‌های تاریخی خود قرار داشت. جامعه‌ای که قرن‌ها بر پایه‌ی ساختارهای سنتی، نظامی و طبقاتی اداره شده بود، آرام‌آرام به‌سوی مدرن‌شدن حرکت می‌کرد؛ اما این تغییر، نه آرام بود و نه بی‌درد.

کانو در خانواده‌ای تحصیل کرده و نسبتاً مرفه به دنیا آمد؛ خانواده‌ای که آموزش و اندیشه را ارزش می‌دانست. با این حال، از همان سال‌های نخست زندگی، یک واقعیت تلخ خود را به او تحمیل کرد: او از نظر جسمانی، کودکی کوچک‌اندام، نحیف و کم‌قدرت بود.

در جامعه‌ای که هنوز «قدرت بدنی» نشانه‌ی برتری محسوب می‌شد، چنین ویژگی‌ای به‌سادگی نادیده گرفته نمی‌شد. کانو در دوران تحصیل بارها با تمسخر، زورگویی و تحقیر روبه‌رو شد؛ تجربه‌ای که برای بسیاری از کودکان، به عقده، خشونت یا انزوا ختم می‌شود. اما واکنش کانو، مسیر متفاوتی را رقم زد.

او به جای آن که به دنبال انتقام باشد، به دنبال راه حل رفت.

در ذهن جوان او، یک پرسش شکل گرفت:

آیا واقعاً قدرت فقط در عضله خلاصه می شود؟

آیا انسانی ضعیف تر از نظر فیزیکی، محکوم به شکست است؟

این پرسش ها، کانو را به سمت هنرهای رزمی سوق داد؛ اما نه از سر هیجان یا خشونت، بلکه با نگاهی تحلیلی و جست و جوگر. او به دنبال دانشی بود که بتواند ضعف فیزیکی اش را جبران کند، بدون آن که مجبور باشد به همان میزان خشونت متوسل شود.

در همین دوران بود که کانو با جوجیتسو ژاپنی آشنا شد.

جوجیتسو، هنری کهن و ریشه دار، میراث دار قرن ها تجربه ی میدان نبرد سامورایی ها بود. برای کانو، این هنر در نگاه نخست جذاب به نظر می رسید: استفاده از اهرم ها، تعادل، و نیروی حریف علیه خودش. این دقیقاً همان چیزی بود که ذهن منطقی او به دنبالش می گشت.

اما هرچه بیشتر تمرین می‌کرد، شکاف میان آنچه می‌دید و آنچه می‌خواست، عمیق‌تر می‌شد.

کانو متوجه شد که بسیاری از فنون جوجیتسو، هرچند مؤثر، اما بیش‌ازحد خطرناک‌اند؛ فنونی که اجرای کامل آن‌ها در تمرین، به آسیب‌های جدی منجر می‌شد. فضای تمرین، اغلب مبتنی بر زورآزمایی خام، تحمل درد و نمایش قدرت بود. در چنین محیطی، یادگیری پایدار و ایمن، تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسید.

او همچنین به یک نکته‌ی اساسی پی برد:

جوجیتسو، بیشتر برای «پیروزی بر حریف» طراحی شده بود تا «رشد فردی». برای ذهنی مانند کانو، که به آموزش، نظم و پیشرفت تدریجی باور داشت، این نگاه محدودکننده بود. او هنر رزمی‌ای می‌خواست که نه تنها بدن، بلکه ذهن و شخصیت انسان را نیز پرورش دهد؛ هنری که بتوان آن را به کودکان، نوجوانان و بزرگسالان آموزش داد، بدون آن‌که آنان را در معرض خطر دائمی قرار دهد.

در همین جا بود که تفاوت کانو با بسیاری از هم‌عصرانش آشکار شد.
او نه تنها شاگردی سخت‌کوش بود، بلکه ناظری منتقد نیز محسوب می‌شد.

کانو به جای آن که جوجیتسو را یک سنت مقدس و تغییرناپذیر بداند، آن
را **موضوع مطالعه** قرار داد. او فنون را بررسی می‌کرد، کارایی آن‌ها را
می‌سنجید، و از خود می‌پرسید:

کدام حرکت واقعاً ضروری است؟

کدام تکنیک بیش از حد خشن یا غیرمنطقی است؟

و کدام اصل می‌تواند به صورت ایمن آموزش داده شود؟

این نگاه تحلیلی، در نهایت به یک نتیجه‌ی مهم ختم شد:

مشکل، خود جوجیتسو نبود؛

مشکل، **هدف و شیوه‌ی آموزش آن بود.**

کانو به این باور رسید که اگر هنرهای رزمی قرار است در دنیای جدید
جایگاهی داشته باشند، باید از نو تعریف شوند. آن‌ها باید از ابزار جنگ، به ابزار
آموزش تبدیل شوند؛ از وسیله‌ای برای غلبه بر دیگری، به راهی برای غلبه بر
خویشتن.

این اندیشه، آرام آرام در ذهن او شکل گرفت؛ اندیشه‌ای که هنوز نامی نداشت، اما قرار بود پایه‌های یک تحول بزرگ را بنا کند.

در بخش بعدی، به نقطه‌ای می‌رسیم که این نارضایتی فکری، به نقدی جدی از جوجیتسوی سنتی تبدیل می‌شود؛ نقدی که راه را برای تولد جودو هموار کرد.

جوجیتسو؛ هنر بقا یا مانعی برای پیشرفت؟

استاد جیگورو کانو هرچه عمیق‌تر در دنیای جوجیتسو پیش می‌رفت، بیش از پیش به تناقضی اساسی پی می‌برد. هنری که در ظاهر، بر پایه‌ی هوشمندی، اهرم و استفاده از نیروی حریف بنا شده بود، در عمل اغلب به نمایش خشونت خام و برتری فیزیکی تبدیل می‌شد. این تضاد، ذهن پرسشگر کانو را آرام نمی‌گذاشت.

جوجیتسو، میراث دوران جنگ بود. بسیاری از تکنیک‌های آن برای شرایطی طراحی شده بودند که هدف، از پای درآوردن دشمن در کوتاه‌ترین زمان

ممکن بود. در میدان نبرد، چنین رویکردی منطقی و حتی ضروری به نظر می‌رسید؛ اما در محیط تمرین، در جامعه‌ای که دیگر جنگ، مرکز زندگی روزمره نبود، این منطق کارایی خود را از دست می‌داد.

کانو به تدریج دریافت که بخش قابل توجهی از حرکات جوجیتسو، یا بیش از حد خطرناک‌اند، یا وابسته به شرایطی خاص که در تمرین قابل بازتولید نیست. بسیاری از فنون تنها یک‌بار قابل اجرا بودند؛ یعنی یا موفق می‌شدند یا منجر به آسیب جدی می‌شدند. چنین تکنیک‌هایی، امکان تکرار، اصلاح و یادگیری تدریجی را از هنرجو می‌گرفتند.

اما مسئله فقط خطر فیزیکی نبود.

در ساختار سنتی جوجیتسو، آموزش اغلب به شکل بسته و سلسله‌مراتبی انجام می‌شد. دانش رزمی، میراثی محرمانه تلقی می‌شد که تنها به شاگردان خاص منتقل می‌گردید. این نگاه، مانع از توسعه‌ی سیستماتیک، اصلاح فنون و ارزیابی علمی آن‌ها می‌شد. سنت، به جای آن که بستری برای رشد باشد، به دیواری در برابر تغییر تبدیل شده بود.

استاد کانو این پرسش را مطرح کرد:

اگر هنری قابل اصلاح نباشد، چگونه می‌تواند زنده بماند؟

از نگاه او، بسیاری از استادان جوجیتسو، بیش از آن که به کارایی واقعی فنون بیندیشند، به حفظ اعتبار سبک خود وابسته بودند. رقابت میان مکاتب، اغلب به نمایش قدرت و برتری ختم می‌شد، نه به تبادل دانش و پیشرفت جمعی. نتیجه، فضایی بود که در آن غرور رزمی بر آموزش سایه می‌انداخت.

در چنین شرایطی، هنر رزمی به جای آن که ابزاری برای پرورش انسان باشد، به وسیله‌ای برای اثبات برتری فردی تبدیل می‌شد.

استاد کانو اما نگاه دیگری داشت. او معتقد بود که ارزش یک هنر رزمی، نه در میزان آسیبی است که می‌تواند وارد کند، بلکه در میزان **کنترلی** است که به تمرین‌کننده می‌آموزد؛ کنترل بدن، کنترل ذهن و مهم‌تر از همه، کنترل غرایز.

او به دنبال سیستمی بود که بتوان در آن، فنون را بارها و بارها تمرین کرد، بدون آن که جان یا سلامت هنرجو به خطر بیفتد. سیستمی که در آن،

شکست در تمرین به معنای یادگیری باشد، نه آسیب یا تحقیر. این نگاه، مستقیماً با بسیاری از سنت‌های رایج جوجیتسو در تضاد بود.

با این حال، استاد کانو هرگز به دنبال حذف کامل جوجیتسو نبود. او به خوبی می‌دانست که در دل این هنر کهن، اصولی ارزشمند پنهان است؛ اصولی مانند استفاده از تعادل، اهرم و زمان‌بندی. آنچه او می‌خواست، پالایش بود، نه تخریب.

به عبارت دیگر، هدف کانو این نبود که گذشته را انکار کند، بلکه می‌خواست آن را با نیازهای زمانه تطبیق دهد. او باور داشت که اگر فنونی غیرضروری، بیش از حد خشن یا فاقد منطق آموزشی حذف شوند، می‌توان هسته‌ای کارآمد و انسانی از جوجیتسو استخراج کرد.

این نگاه انتقادی، نقطه‌ی آغاز یک تحول بزرگ بود. تحولی که قرار نبود فقط نام یک هنر رزمی را تغییر دهد، بلکه مفهوم مبارزه را بازتعریف کند.

در بخش بعدی، این پرسش کلیدی مطرح می‌شود:

اگر جوجیتسو برای دنیای جدید کافی نیست، پس چه چیزی باید جایگزین

آن شود؟

پاسخ این پرسش، به ایده‌ای می‌انجامد که پایه‌های جودو را شکل داد.

چرا جوجیتسو دیگر کافی نبود؟

با پایان یافتن دوران سامورایی‌ها و ورود ژاپن به عصر جدید، جامعه با واقعیتی تازه روبه‌رو شد؛ واقعیتی که در آن، جنگ دیگر محور زندگی روزمره نبود و آموزش، نظم اجتماعی و رشد فردی جایگاهی پررنگ‌تر پیدا کرده بود. در چنین فضایی، هنرهای رزمی نیز ناگزیر از تطبیق با شرایط جدید بودند.

استاد جیگورو کانو این تغییر را زودتر از بسیاری دیگر درک کرد.

از نگاه او، هنری که نتواند در زندگی روزمره‌ی انسان مدرن کاربرد داشته باشد، دیر یا زود به حاشیه رانده می‌شود. جوجیتسو، با تمام پیشینه‌ی

پرافتخار خود، همچنان در منطق میدان نبرد باقی مانده بود؛ منطقی که با نیازهای آموزشی جامعه‌ی جدید همخوانی نداشت.

یکی از مهم‌ترین مشکلات، نبود ساختار آموزشی مشخص بود. در بسیاری از مکاتب جوجیتسو، یادگیری بر پایه‌ی تقلید صرف، آزمون و خطا و تحمل درد شکل می‌گرفت. پیشرفت هنرجو، وابسته به استعداد ذاتی یا قدرت بدنی او بود، نه به یک مسیر آموزشی روشن و مرحله‌به‌مرحله. این روش، نه تنها یادگیری را دشوار می‌کرد، بلکه بسیاری از افراد را از ادامه‌ی تمرین بازمی‌داشت.

کانو معتقد بود که هنر رزمی باید مانند هر نظام آموزشی دیگر، دارای هدف، مسیر و معیار سنجش باشد. او می‌خواست سیستمی بسازد که در آن، هر هنرجو، فارغ از سن، جنسیت یا توان بدنی بتواند پیشرفت خود را به‌صورت ملموس مشاهده کند.

مشکل دیگر، عدم تناسب خشونت با هدف تمرین بود. بسیاری از تکنیک‌های جوجیتسو، برای شرایطی طراحی شده بودند که در آن، آسیب‌زدن

نه تنها مجاز، بلکه ضروری تلقی می‌شد. اما در فضای آموزشی، چنین رویکردی مانعی جدی برای تمرین ایمن و مستمر به شمار می‌رفت.

کانو این پرسش را مطرح کرد:

اگر هدف از تمرین، یادگیری است، چرا باید با خطر دائمی آسیب همراه باشد؟

او باور داشت که هنر رزمی مدرن باید امکان تمرین مداوم، اصلاح اشتباهات و

تجربه‌ی شکست را بدون پیامدهای جبران‌ناپذیر فراهم کند. تنها در چنین

شرایطی است که یادگیری عمیق و پایدار شکل می‌گیرد.

از سوی دیگر، کانو به جنبه‌ای فراتر از تکنیک می‌اندیشید. او هنر رزمی را

صرفاً مجموعه‌ای از حرکات نمی‌دید، بلکه آن را ابزاری برای **پرورش**

شخصیت می‌دانست. در نظر او، تمرین باید به هنرجو بیاموزد چگونه با احترام

رقابت کند، چگونه شکست را بپذیرد و چگونه از توانایی‌های خود در جهت

رشد فردی و اجتماعی استفاده کند.

جوجیتسو، در شکل سنتی خود، کمتر به این ابعاد می‌پرداخت. تمرکز اصلی بر

غلبه‌ی فیزیکی بود و کمتر به پیامدهای ذهنی و اخلاقی تمرین توجه می‌شد.

این خلأ، کانو را به این نتیجه رساند که اصلاح جزئی کافی نیست؛ بلکه باید چارچوبی نو ایجاد شود.

چارچوبی که در آن:

- خشونت کنترل شود، نه حذف
- قدرت به هوشمندی گره بخورد
- رقابت، به همکاری معنا بدهد

اینجا بود که ایده‌ی یک هنر رزمی جدید شکل گرفت؛ هنری که نه تنها با دنیای مدرن سازگار باشد، بلکه بتواند آن را غنی‌تر کند. هنری که بتوان آن را در مدارس، دانشگاه‌ها و دوجوها آموزش داد، بدون آن که روح انسانی آن قربانی شود.

این ایده، هنوز نامی نداشت.

اما پایه‌هایش محکم شده بود.

در بخش بعدی، این اندیشه‌ی نو شکل رسمی به خود می‌گیرد؛ جایی که «جودو» متولد می‌شود و راه تازه‌ای در دنیای هنرهای رزمی گشوده می‌شود.

تولد جودو

وقتی «راه نرم» شکل گرفت

در سال ۱۸۸۲ میلادی، استاد جیگورو کانو تصمیمی گرفت که مسیر هنرهای رزمی را برای همیشه تغییر داد. او پس از سال‌ها مطالعه، تمرین و نقد جوجیتسو، به این نتیجه رسیده بود که زمان آن فرا رسیده است تا ایده‌هایش را در قالب سیستمی مستقل و منسجم پیاده‌سازی کند. نتیجه‌ی این تصمیم، تولد هنری جدید بود؛ هنری که نام آن، به‌تنهایی حامل پیامش بود: **جودو**.

کانو آگاهانه واژه‌ی «دو» را برگزید؛ واژه‌ای که در فرهنگ ژاپنی، معنایی فراتر از یک مهارت فنی دارد. «دو» به معنی راه، مسیر و طریقت است؛ مفهومی که نشان می‌دهد آنچه آموزش داده می‌شود، صرفاً مجموعه‌ای از تکنیک‌ها نیست، بلکه مسیری برای رشد انسان است.

واژه‌ی «جو» نیز به‌دقت انتخاب شد. برخلاف تصور رایج، نرمی در جودو به‌معنای ضعف یا تسلیم نیست. نرمی، به‌معنای **سازگاری هوشمندانه** است؛ توانایی درک نیروی حریف، پذیرش آن و هدایتش در مسیری که به نفع

توست. جودو، از همین نقطه آغاز می‌شود: پیروزی نه از طریق مقابله‌ی مستقیم، بلکه از راه فهم و کنترل.

کانو با کنار هم قرار دادن این دو مفهوم، تعریفی نو از مبارزه ارائه داد. مبارزه‌ای که در آن، هدف اصلی شکست دادن دیگری نیست، بلکه **کنترل موقعیت** و استفاده‌ی بهینه از شرایط است. این نگاه، تفاوت بنیادین جودو با بسیاری از هنرهای رزمی پیشین را رقم زد.

در ساختار اولیه‌ی جودو، کانو به‌طور آگاهانه بسیاری از فنون خطرناک جو جیتسو را حذف کرد یا تغییر داد. تکنیک‌هایی که خطر آسیب جدی داشتند، یا امکان تمرین ایمن نداشتند، جایی در سیستم جدید نداشتند. در عوض، تمرکز بر فنونی قرار گرفت که بتوان آن‌ها را بارها تمرین کرد، اصلاح نمود و به‌صورت تدریجی آموخت.

این تغییر، پیامد مهمی داشت:

جودو به هنری قابل آموزش برای عموم تبدیل شد.

برای نخستین بار، هنر رزمی‌ای شکل گرفت که می‌توانست در محیط‌های آموزشی رسمی تدریس شود؛ هنری که نه تنها به نوجوانان و بزرگسالان، بلکه

حتی به کودکان نیز قابل آموزش بود. این ویژگی، جودو را از یک هنر نخبه‌گرا به سیستمی فراگیر تبدیل کرد.

اما تولد جودو، فقط در حذف یا اضافه کردن فنون خلاصه نمی‌شد. کانو به‌طور هم‌زمان، بنیان‌های فلسفی این هنر را نیز مشخص کرد. او باور داشت که بدون چارچوب فکری روشن، هر سیستمی دیر یا زود دچار انحراف می‌شود. بنابراین، جودو از همان ابتدا بر پایه‌ی اصولی تعریف شد که قرار بود راهنمای تمرین، آموزش و حتی زندگی باشند.

جودو، از نگاه استاد کانو، پلی بود میان بدن و ذهن. تمرین فیزیکی، تنها بخشی از مسیر بود؛ بخش دیگر، پرورش اندیشه، نظم درونی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی بود. او می‌خواست هنر جو در جریان تمرین، یاد بگیرد چگونه تصمیم بگیرد، چگونه واکنش نشان دهد و چگونه از توانایی‌هایش در جهت سازنده استفاده کند.

این نگاه جامع، جودو را از یک سیستم مبارزه‌ای صرف، به یک فلسفه‌ی عملی تبدیل کرد. فلسفه‌ای که می‌توانست در تاتامی آغاز شود، اما محدود به آن باقی نماند.

با تولد جودو، راه تازه‌ای گشوده شد؛ راهی که قرار بود نه تنها شیوه‌ی مبارزه، بلکه نگاه انسان به قدرت، رقابت و همکاری را تغییر دهد.

در بخش بعدی، به اصولی می‌پردازیم که ستون‌های این راه تازه را شکل دادند؛ اصولی که هنوز هم، قلب تپنده‌ی جودو محسوب می‌شوند.

دو ستون فلسفی جودو

بیشترین کارایی، پیشرفت متقابل

استاد کانو به‌خوبی می‌دانست که هیچ هنر رزمی‌ای بدون پشتوانه‌ی فکری منسجم، دوام نخواهد آورد. او معتقد بود اگر تمرین صرفاً به تکرار حرکات فیزیکی محدود شود، دیر یا زود به خشونت، غرور یا بی‌هدفی می‌انجامد. به همین دلیل، از همان ابتدای شکل‌گیری جودو، دو اصل بنیادین را به‌عنوان ستون‌های فلسفی این هنر تعریف کرد؛ اصولی که نه تنها جهت تمرین، بلکه جهت زندگی را نیز مشخص می‌کنند.

این دو اصل، همچنان پس از گذشت بیش از یک قرن، جوهره‌ی جودو را تشکیل می‌دهند.

اصل اول: Seiryoku-Zenyo

بهترین استفاده از انرژی

Seiryoku-Zenyo را می‌توان به عنوان مهم‌ترین اصل فنی و ذهنی جودو شناخت. این مفهوم، به معنای استفاده‌ی بهینه از انرژی جسمی و ذهنی برای دستیابی به بیشترین نتیجه است. در نگاه کانو، قدرت واقعی نه در قدرت بدنی بیشتر، بلکه در **کارایی بالاتر** نهفته است.

در جودو، هنرجو می‌آموزد که در برابر نیروی حریف، مقاومت کورکورانه نداشته باشد. به جای مقابله‌ی مستقیم، او باید حرکت حریف را درک کند، جهت آن را بشناسد و در لحظه‌ی مناسب، از همان نیرو به نفع خود بهره بگیرد. این اصل، پایه‌ی بسیاری از فنون پرتابی جودو است؛ جایی که یک حرکت کوچک و دقیق، می‌تواند نتیجه‌ای بزرگ رقم بزند.

اما Seiryoku-Zenyo تنها به فنون محدود نمی‌شود. این اصل، ذهنیت جودوکار را نیز شکل می‌دهد. جودوکار می‌آموزد که انرژی خود را بیهوده هدر

ندهد؛ نه در تمرین، نه در رقابت و نه در زندگی روزمره. تصمیم‌گیری آگاهانه، مدیریت توان و انتخاب مسیر درست، همگی جلوه‌هایی از این اصل هستند.

به بیان دیگر، جودو به هنرجو می‌آموزد که هوشمندانه عمل کند، نه صرفاً قدرتمندانه.

اصل دوم: Jita-Kyoei

پیشرفت متقابل و همزیستی سازنده

اگر Seiryoku-Zenyo به کارایی فردی می‌پردازد، Jita-Kyoei نگاه جودو را به رابطه‌ی انسان‌ها روشن می‌کند. این اصل، بر این باور استوار است که پیشرفت واقعی، تنها در سایه‌ی همکاری و احترام متقابل شکل می‌گیرد.

در تمرین جودو، هیچ پیشرفتی بدون حضور شریک تمرینی امکان‌پذیر نیست. هنرجو برای یادگیری، به حریفی نیاز دارد که با او تمرین کند، اشتباهاتش را آشکار سازد و امکان رشد را فراهم آورد. از این‌رو، موفقیت یک جودوکار، همواره با نقش دیگران گره خورده است.

کانو با مطرح کردن Jita-Kyoei، رقابت را از مفهوم تخریب جدا کرد. در نگاه او، رقابت سالم، به معنای تلاش برای پیشرفت مشترک است، نه تحقیر یا حذف دیگری. احترام به حریف، رعایت اصول اخلاقی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی، همگی ریشه در این اصل دارند.

این فلسفه، جودو را به هنری تبدیل کرد که در آن، برد و باخت تنها معیار ارزش‌گذاری نیست. آنچه اهمیت دارد، رشد انسان‌ها در کنار یکدیگر است.

پیوند فلسفه و تمرین

نکته‌ی اساسی در اندیشه‌ی کانو این بود که این اصول نباید صرفاً در حد شعار باقی بمانند. او اصرار داشت که Jita-Kyoei و Seiryoku-Zenyo باید در عمل، در تاتامی و در رفتار روزمره‌ی جودوکار دیده شوند. به همین دلیل، ساختار تمرین، قوانین مسابقه و حتی آداب دوجو، همگی بر اساس این دو اصل شکل گرفتند.

در جودو، فلسفه از تمرین جدا نیست. هر پرتاب، هر کنترل و هر تعامل با شریک تمرینی، فرصتی است برای تمرین این اصول. به همین دلیل است که

جودو، تنها مهارتی برای انداختن حریف نیست، بلکه مدرسه‌ای برای پرورش انسان محسوب می‌شود.

در بخش بعدی، به مکانی می‌پردازیم که این فلسفه برای نخستین بار به صورت عملی آموزش داده شد؛ جایی که جودو از یک ایده، به یک نظام آموزشی کامل تبدیل شد: **کودوکان**.

کودوکان؛ خانه‌ی جودو

وقتی یک فلسفه صاحب ساختار شد

در همان سال ۱۸۸۲، هم‌زمان با تولد جودو، استاد جیگورو کانو مکانی را پایه‌گذاری کرد که قرار بود فراتر از یک سالن تمرین باشد. این مکان، **کودوکان** نام گرفت؛ واژه‌ای که به‌معنای «محل آموزش راه درست» است. انتخاب این نام، به‌روشنی نشان می‌داد که کانو جودو را صرفاً مجموعه‌ای از فنون نمی‌دانست، بلکه آن را راهی برای آموزش انسان تلقی می‌کرد.

کودوکان در آغاز، فضایی بسیار ساده داشت. تنها دوازده تشک تاتامی و تعداد محدودی شاگرد، تمام دارایی این دوجوی نوپا بود. اما آنچه کودوکان را از دیگر مدارس رزمی متمایز می‌کرد، نه امکاناتش، بلکه **نگرش آموزشی** حاکم بر آن بود.

در کودوکان، تمرین دیگر میدان زورآزمایی بی‌قاعده نبود. هر حرکت، هدفی آموزشی داشت و هر تمرین، بخشی از یک مسیر مشخص به‌شمار می‌رفت. کانو تلاش کرد جودو را به‌گونه‌ای سازماندهی کند که یادگیری آن، تدریجی،

ایمن و قابل سنجش باشد. این رویکرد، برای زمان خود انقلابی محسوب می‌شد.

یکی از نوآوری‌های مهم کودوکان، معرفی تمرین **رندوری** بود. در رندوری، هنرجویان می‌توانستند فنون را به‌صورت آزاد تمرین کنند، بدون آن‌که هدف، آسیب‌زدن به یکدیگر باشد. این نوع تمرین، امکان تجربه‌ی واقعی مبارزه را فراهم می‌کرد، در حالی که ایمنی و احترام همچنان حفظ می‌شد. رندوری، پلی بود میان تمرین فنی و کاربرد عملی.

نوآوری دیگر، سیستم **درجه‌بندی و کمربندها** بود. کانو برای نخستین‌بار، مسیری مشخص برای پیشرفت هنرجویان تعریف کرد. کمربندها، نه‌تنها نشان‌دهنده‌ی سطح فنی بودند، بلکه بیانگر میزان درک هنرجو از اصول جودو نیز محسوب می‌شدند. این سیستم، انگیزه‌ی یادگیری را افزایش داد و امکان ارزیابی عادلانه‌تر پیشرفت را فراهم کرد.

در کودوکان، احترام جایگاه ویژه‌ای داشت. احترام به مربی، شریک تمرینی و حتی به خود، بخشی جدایی‌ناپذیر از آموزش بود. آداب ورود و خروج از دوجو، نحوه‌ی تعظیم، و رفتار در حین تمرین، همگی بر اساس فلسفه‌ی جودو

طراحی شده بودند. این آداب، هنرجو را به نظم، فروتنی و مسئولیت‌پذیری عادت می‌دادند.

کانو همچنین بر نقش آموزش نظری تأکید داشت. او معتقد بود که هنرجو باید بداند چرا یک فن کار می‌کند، نه فقط چگونه آن را اجرا کند. به همین دلیل، توضیح مفاهیم فیزیکی مانند تعادل، اهرم و مرکز ثقل، بخشی از آموزش کودوکان بود. این رویکرد علمی، جودو را از بسیاری از هنرهای رزمی هم‌عصرش متمایز ساخت.

به تدریج، کودوکان به مرکزی برای تبادل اندیشه تبدیل شد. هنرجویان از مکاتب مختلف گرد هم می‌آمدند، تجربه‌ها به اشتراک گذاشته می‌شد و جودو، به صورت پویا رشد می‌کرد. این فضای باز، امکان اصلاح و تکامل مستمر را فراهم آورد؛ چیزی که در بسیاری از سیستم‌های سنتی وجود نداشت.

کودوکان، بیش از آن که یک ساختمان باشد، نماد یک تحول فکری بود. جایی که در آن، مبارزه به آموزش پیوند خورد و قدرت، در خدمت انسانیت قرار گرفت.

در بخش بعدی، خواهیم دید که چگونه این نظام آموزشی نوپا، از مرزهای ژاپن عبور کرد و جودو را به هنری جهانی تبدیل ساخت.

از ژاپن تا جهان

وقتی جودو مرزها را پشت سر گذاشت

یکی از تفاوت‌های بنیادین جودو با بسیاری از هنرهای رزمی پیش از خود، نگاه باز و بین‌المللی بنیان‌گذار آن بود. جیگورو کانو، برخلاف استادان سنتی که هنر خود را محدود به مرزهای فرهنگی و جغرافیایی می‌دانستند، باور داشت که اصول جودو جهان‌شمول‌اند. از نگاه او، مفاهیمی مانند کارایی، احترام متقابل و رشد انسانی، به فرهنگ یا ملیت خاصی محدود نمی‌شوند. این نگرش، مسیر گسترش جودو را از همان ابتدا متفاوت ساخت.

کانو نه تنها یک استاد هنر رزمی، بلکه یک آموزگار و دیپلمات فرهنگی بود. او نقش فعالی در نظام آموزشی ژاپن داشت و به‌عنوان یکی از نخستین

ژاپنی‌هایی که به‌طور جدی با نهادهای بین‌المللی همکاری می‌کردند، شناخته می‌شد. حضور او در کمیته‌ی بین‌المللی المپیک، نقطه‌ی عطفی در تاریخ جودو به شمار می‌رود.

کانو جودو را نه به‌عنوان یک ورزش صرف، بلکه به‌عنوان ابزاری برای تبادل فرهنگی معرفی کرد. او شاگردان خود را تشویق می‌کرد تا به کشورهای دیگر سفر کنند، آموزش دهند و از فرهنگ‌های مختلف بیاموزند. به این ترتیب، جودو به‌تدریج از دیوارهای کودوکان عبور کرد و در سراسر جهان ریشه دواند.

در اوایل قرن بیستم، جودو به اروپا، آمریکا و سپس به سایر نقاط جهان راه یافت. دانشگاه‌ها، مدارس نظامی و مراکز آموزشی، از نخستین مکان‌هایی بودند که این هنر نوین را پذیرفتند. دلیل این پذیرش سریع، ساختار منظم، ایمنی نسبی و فلسفه‌ی انسانی جودو بود؛ ویژگی‌هایی که آن را برای آموزش رسمی مناسب می‌کرد.

نقطه‌ی اوج این گسترش، در سال ۱۹۶۴ رقم خورد؛ زمانی که جودو برای نخستین بار به‌عنوان اولین هنر رزمی آسیایی وارد بازی‌های المپیک توکیو

شد. این رویداد، نه تنها جایگاه جودو را در سطح جهانی تثبیت کرد، بلکه نگاه جهان به هنرهای رزمی شرقی را نیز تغییر داد.

با ورود به المپیک، جودو وارد مرحله‌ای تازه شد. قوانین استاندارد، داوری یکپارچه و ساختار مسابقات بین‌المللی، به این هنر شکل ورزشی رسمی‌تری بخشید. در عین حال، چالش‌هایی نیز به وجود آمد؛ از جمله خطر فاصله گرفتن از فلسفه‌ی اصلی و تمرکز بیش از حد بر نتیجه‌گرایی.

با این وجود، اصول بنیادین جودو همچنان به عنوان هسته‌ی اصلی آن حفظ شدند. بسیاری از مربیان و استادان، تلاش کردند میان رقابت حرفه‌ای و ارزش‌های اخلاقی جودو تعادل برقرار کنند؛ تعادلی که کانو همواره بر آن تأکید داشت.

امروزه، جودو در بیش از صد کشور جهان آموزش داده می‌شود و میلیون‌ها نفر در سطوح مختلف، از تمرین تفریحی تا مسابقات حرفه‌ای، به آن می‌پردازند. این گسترش، نشان‌دهنده‌ی قدرت ایده‌ای است که بر پایه‌ی انسانیت و کارایی شکل گرفته است.

جودو، در مسیر جهانی شدن خود، ثابت کرد که یک هنر رزمی می تواند هم رقابتی باشد و هم آموزنده؛ هم فیزیکی باشد و هم اخلاقی.

در بخش پایانی این فصل، به این پرسش بازمی گردیم که چرا دانستن این تاریخ اهمیت دارد و چگونه شناخت ریشه ها، معنای تمرین جودو را عمیق تر می کند.

چرا دانستن تاریخ جودو اهمیت دارد؟

خیلی ها جودو را از روی ظاهرش قضاوت می کنند؛ پرتاب ها، زمین خوردن ها، عرق ریختن ها و مدال ها.

اما جودو، پیش از آن که مجموعه ای از فنون باشد، یک مسیر فکری است. و هیچ مسیری بدون شناخت مبدأ، کامل درک نمی شود.

دانستن تاریخ جودو فقط یک اطلاعات جانبی یا آکادمیک نیست؛
این آگاهی، مستقیماً روی نگاه تو به تمرین، حریف، مربی و حتی
خودت اثر می‌گذارد.

تاریخ، روح فن‌هاست

هر فنی که امروز روی تاتامی اجرا می‌شود، پاسخی بوده به یک نیاز واقعی.
هیچ حرکتی در جودو تصادفی نیست.

وقتی بدانی:

- چرا یک فن با حداقل نیرو طراحی شده
- چرا بعضی تکنیک‌ها حذف شده‌اند
- چرا ایمنی در جودو این‌قدر اهمیت دارد

دیگر فن را فقط «حرکت مکانیکی» نمی‌بینی.
می‌فهمی پشت هر پرتاب، یک تفکر خوابیده است.

در این نقطه، تمرین تو از تقلید صرف خارج می‌شود و وارد مرحله‌ی فهم می‌گردد.

تاریخ، معیار اخلاق جودوست

جودو از دل بحران خشونت متولد شد.

برای همین، اخلاق در آن تزئینی نیست؛ هسته‌ی اصلی است.

شناخت مسیر جیگورو کانو به تو یادآوری می‌کند که:

- تحقیر حریف، ضد جودوست
- پیروزی به هر قیمتی، ضد جودوست
- و از همه مهم تر پیشرفت یک‌طرفه، بی‌ارزش است

وقتی ریشه‌ها را بدانی، خودبه‌خود مرزهای رفتاری‌ات روی تاتامی شکل می‌گیرد.

می‌فهمی چرا تعظیم می‌کنی، چرا به داور احترام می‌گذاری و چرا حتی بعد از باخت، سرپا می‌مانی.

تاریخ، تمرین را عمیق تر می کند

دو جودوکار ممکن است یک فن یکسان را تمرین کنند،

اما عمق تمرین شان یکسان نیست.

کسی که تاریخ جودو را می داند:

- عجله ی کمتری برای نتیجه دارد
 - به فرایند بیشتر از نتیجه اهمیت می دهد
 - تمرین را بخشی از رشد شخصی می بیند، نه فقط آماده سازی مسابقه
- او می داند جودو یک «مسیر» است، نه «مقصد».

تاریخ، جودو را از یک ورزش جدا می کند

خیلی از ورزش ها بدن را قوی می کنند.

اما جودو قرار است انسان بسازد.

شناخت تاریخ جودو کمک می کند بفهمی چرا این هنر:

- در مدارس تدریس شد
- وارد نظام آموزشی شد
- و به عنوان ابزار تربیتی شناخته شد

در این نگاه، جودو فقط برای قهرمان شدن نیست؛

برای بهتر شدن است.

جودو، آینه‌ای از خودت

وقتی تاریخ جودو را می‌خوانی، درواقع با یک سؤال روبه‌رو می‌شوی:

«من چرا جودو تمرین می‌کنم؟»

برای قدرت؟

برای اعتمادبه‌نفس؟

برای رقابت؟

یا برای رشد؟

این سؤال، از همان جایی می‌آید که کانو ایستاده بود؛

جایی بین مبارزه و انسانیت.

جمع‌بندی فصل اول

فصل اول، فقط روایت گذشته نبود.

این فصل، شناسنامه‌ی جودوست.

از دل جوجیتسوی خشن،

به تولد یک راه نرم،

از یک دوجوی کوچک،

تا صحنه‌ی المپیک،

و از یک هنر رزمی،

تا یک فلسفه‌ی زندگی.

اگر این فصل را بفهمی،

در فصل‌های بعدی، دیگر فقط فن یاد نمی‌گیری؛

جودو را زندگی می‌کنی.

در فصل دوم، وارد قلب فلسفه‌ی جودو می‌شویم؛
جایی که بدن، ذهن و اخلاق به هم گره می‌خورند
و جودو، فراتر از تاتامی معنا پیدا می‌کند.

JUDO

THE GENTLE WAY



A.R.Khairollahi

JUDO

THE GENTLE WAY



A.R.Khairollahi

فصل دوم: اصول بنیادین جودو

یک روش زندگی، نه فقط یک ورزش

اگر جودو را فقط مجموعه‌ای از پرتاب‌ها، قوانین مسابقه و رنگ کمربندها ببینی، بخش بزرگی از حقیقت آن را از دست داده‌ای.

جودو در اساس، یک سیستم تربیتی کامل است که بدن، ذهن و رفتار انسان را هم‌زمان هدف قرار می‌دهد.

در این نگاه، تمرین جودو صرفاً برای قوی‌تر شدن یا برنده شدن طراحی نشده؛ بلکه برای منظم‌تر فکر کردن، مسئولانه‌تر عمل کردن و متعادل‌تر زندگی کردن است.

جودو و مفهوم «راه»

در نام جودو، واژه‌ی «دو» Dō نقشی تعیین‌کننده دارد.

این واژه به معنای مسیر و طریقت است؛ مسیری که پایان مشخصی ندارد و با یک مدال یا کمربند تمام نمی‌شود.

جودوکار وارد راهی می‌شود که:

- یادگیری در آن تدریجی است
 - پیشرفت به صبر نیاز دارد
 - و هر مرحله، مسئولیت بیشتری به همراه می‌آورد
- در این مسیر، هدف نهایی «بهتر شدن» است، نه «تمام کردن مرحله قبلی».

تفاوت جودو با ورزش‌های صرفاً رقابتی

در بسیاری از ورزش‌ها، نتیجه مهم‌ترین معیار است.

اما در جودو، فرایند اهمیت بیشتری دارد.

تمرین‌ها طوری طراحی شده‌اند که:

- کنترل، بر قدرت مقدم باشد
- ایمنی، بر هیجان اولویت داشته باشد
- احترام، جزئی جدانشدنی از رقابت باشد

به همین دلیل است که حتی شدیدترین مبارزه‌ها هم با تعظیم آغاز و پایان می‌یابند.

این رفتارها نمادین نیستند؛ آن‌ها یادآور مسئولیت اخلاقی جودوکار هستند.

جودو و پرورش ذهن

تمرین جودو فقط عضلات را درگیر نمی‌کند.

در هر راند تمرین، جودوکار ناچار است:

- تصمیم بگیرد
- واکنش نشان دهد
- تعادلش را حفظ کند
- و تحت فشار، آرام بماند

این مهارت‌ها به‌مرور به خارج از تاتامی منتقل می‌شوند.

جودوکار یاد می‌گیرد که در شرایط سخت، هیجان‌زده عمل نکند و راه‌حل‌های منطقی‌تر انتخاب کند.

جودو و مسئولیت قدرت

در جودو، قدرت بدون کنترل نه تنها بی ارزش، بلکه خطرناک است. به همین دلیل آموزش‌ها مرحله به مرحله، همراه با نظارت و قانون انجام می‌شوند.

جودوکار می‌آموزد:

- هر توانایی‌ای مسئولیت دارد
- هر برتری‌ای باید با احترام همراه باشد
- و هر پیروزی‌ای، موقتی است

این نگاه، از جودو یک ابزار خودسازی می‌سازد، نه صرفاً وسیله‌ای برای غلبه دیگران.

تمرین به عنوان آینه‌ی شخصیت

رفتار یک جودوکار روی تاتامی، بازتاب مستقیم شخصیت اوست.

نحوه‌ی تمرین، برخورد با شکست، واکنش به فشار و تعامل با هم‌تمرینی‌ها، همه بخشی از آموزش هستند.

جودو فضایی می‌سازد که فرد:

- نقاط ضعف خود را ببیند
- روی آن‌ها کار کند
- و بدون توجیه، مسئولیت پیشرفت خود را بپذیرد

به همین دلیل است که گفته می‌شود:

جودو، انسان را همان قدر که قوی‌تر می‌کند، صادق‌تر هم می‌کند.

— Seiryoku-Zenyo

اصل کارآمدی؛ مدیریت هوشمندانه‌ی نیرو

اولین اصل بنیادین جودو، نه درباره‌ی قدرت است، نه سرعت، نه حتی تکنیک.

این اصل قبل از همه‌ی آن‌ها می‌آید و به همه‌شان جهت می‌دهد.

Seiryoku-Zenyo یعنی:

بهترین استفاده از انرژی موجود، در هر شرایط.

این اصل، ستون فقرات جودو است.

اگر آن را درست بفهمی، متوجه می‌شوی که چرا جودو با بسیاری از هنرهای

رزمی و ورزش‌ها تفاوت دارد.

قدرت در جودو چگونه تعریف می‌شود؟

در جودو، قدرت به معنای زور بازو نیست.

قدرت یعنی:

- تشخیص زمان مناسب
- انتخاب زاویه‌ی درست
- استفاده از حرکت حریف
- و جلوگیری از ائتلاف انرژی

جودوکار یاد می‌گیرد که همیشه در حال «هل دادن» نباشد.

بسیاری از فنون، نه با فشار مستقیم، بلکه با **هدایت** انجام می‌شوند.

در عمل، این یعنی:

- وقتی حریف جلو می‌آید، عقب نکشی؛ مسیرش را تغییر بدهی
- وقتی تعادلش بهم می‌خورد، به جای زور، از همان لحظه استفاده کنی
- و وقتی انرژی‌ات کم است، بی‌دلیل درگیر نشوی

اقتصاد انرژی روی تاتامی

تمرین جودو خیلی زود یک حقیقت را روشن می‌کند:
انرژی محدود است.

کسی که:

- دائم از قدرت بدنی اش استفاده کند
- نفسش را کنترل نمی‌کند
- یا بی‌برنامه حمله می‌کند

خیلی زود خسته می‌شود، حتی اگر از حریف قوی‌تر باشد.

در مقابل، جودوکار کارآمد:

- انرژی اش را ذخیره می‌کند
- زمان‌بندی را می‌فهمد
- و فقط وقتی اقدام می‌کند که شرایط به نفعش است

این نگاه، نتیجه‌ی مستقیم اصل Seiryoku-Zenyo است.

تصمیم‌گیری به جای تقابل

یکی از تفاوت‌های مهم جودو با مبارزه‌ی خیابانی یا خشونت خام، همین جاست.

جودو به جای تشدید درگیری، به دنبال حل مؤثر موقعیت است.

در بسیاری از مواقع:

- عقب‌نشینی هوشمندانه، بهتر از پیشروی کورکورانه است
- صبر، مؤثرتر از عجله است
- و دیدن موقعیت، مهم‌تر از واکنش احساسی است

این اصل، جودوکار را به فردی تبدیل می‌کند که قبل از عمل، فکر می‌کند.

Seiryoku-Zenyo خارج از دوجو

این اصل فقط مخصوص تمرین نیست.

در زندگی روزمره هم، بسیاری از مشکلات به خاطر مصرف نادرست انرژی ایجاد می شوند.

- بحث هایی که با زور جلو می روند
- تصمیم هایی که بدون فکر گرفته می شوند
- تلاش هایی که نتیجه ی متناسب ندارند

جودو به تو یاد می دهد:

لازم نیست همیشه بیشتر بدوی؛

گاهی فقط باید مسیر درست را انتخاب کنی و آرام قدم بزنی.

خط قرمز Seiryoku-Zenyo

کارآمدی به معنای تنبلی یا فرار نیست.

این اصل توجیهی برای کم کاری هم نیست.

Seiryoku-Zenyo به عبارتی دیگر یعنی:

- تلاش هدفمند
- اقدام به موقع
- و حذف حرکتهای اضافی

جودوکار واقعی کسی است که:

هم بلد است فشار بیاورد،

هم بلد است عقب بکشد،

و تفاوت این دو را هم تشخیص دهد.

ادامه‌ی منطقی این اصل، ما را می‌رساند به اصل دوم بنیادین جودو؛

اصلی که بدون آن، Seiryoku-Zenyo ناقص می‌ماند:

— Jita-Kyoei رشد متقابل و همکاری آگاهانه

اگر Seiryoku-Zenyo به جودوکار یاد می‌دهد چطور عمل کند،

Jita-Kyoei به آن یاد می‌دهد چطور انسان بماند.

این اصل، جودو را از یک سیستم صرفاً فنی جدا می‌کند و آن را به یک فرهنگ تبدیل می‌کند.

Jita-Kyoei یعنی:

پیشرفت من و تو، به هم گره خورده است.

در این نگاه، هیچ پیشرفتی یک‌طرفه نیست و هیچ رشدی در تنهایی اتفاق نمی‌افتد.

جودو، هنری که بدون شریک ناقص است

برخلاف بسیاری از فعالیت‌ها، جودو ذاتاً دو نفره است.

هیچ‌کس نمی‌تواند بدون حضور دیگری، جودوکار شود.

حتی بهترین جودوکاران هم :

- بدون او که (کسی که فن می‌خورد) رشد نمی‌کنند
- بدون تمرین مشترک پیشرفت نمی‌کنند
- بدون احترام، دوام نمی‌آورند

حریف در جودو، دشمن نیست؛

او بخشی از فرایند یادگیری است.

معنای واقعی احترام

تعظیم در جودو یک تشریفات خالی نیست.

این حرکت ساده، یادآور یک حقیقت مهم است:

کسی که روبه‌روی تو ایستاده،

دارد بدنش را در اختیار تمرین تو می‌گذارد.

او ریسک می‌کند تا تو یاد بگیری،

و تو مسئول هستی که به این اعتماد آسیب نزنی.

به همین دلیل:

- بی‌احتیاطی نکوهش می‌شود
- خشونت بی‌دلیل پذیرفته نیست
- و کنترل، ارزشمندتر از غلبه است

رشد، نه تحقیر

در جودو، برتری به معنای تحقیر طرف مقابل نیست.

برد واقعی زمانی اتفاق می افتد که هر دو نفر چیزی یاد گرفته باشند.

جودوکار می آموزد:

- از شکست حریف خوشحال نشود
- از پیروزی خودش مغرور نشود
- و از اشتباه دیگران سوءاستفاده نکند

این نگاه، فضای تمرین را به محیطی امن برای رشد تبدیل می کند.

رقابت سالم؛ تضاد بدون دشمنی

جودو رقابت دارد، اما خصومت ندارد.

دو جودوکار می‌توانند با تمام توان مبارزه کنند و بعد از آن، با احترام از هم جدا شوند.

این مهارت ساده نیست.

کنترل هیجان، پذیرش نتیجه و احترام به قانون، بخشی از آموزش جودو هستند.

کسی که این مهارت‌ها را روی تاتامی یاد بگیرد، در زندگی هم بهتر می‌تواند با اختلاف‌ها کنار بیاید.

Jita-Kyoei در زندگی روزمره

این اصل، فقط درباره‌ی تمرین نیست.

در جامعه، خانواده، کار و روابط انسانی هم صادق است.

هیچ موفقیتی:

- با لگد زدن به دیگران پایدار نمی‌ماند
- با حذف دیگران معنا پیدا نمی‌کند
- و بدون همکاری واقعی رشد نمی‌کند

جودو به تو یاد می‌دهد:

اگر می‌خواهی بالا بروی،

لازم نیست دیگری را پایین بکشی.

مرز بین همکاری و ضعف

Jita-Kyoei به معنای تسلیم شدن نیست.

احترام، جایگزین قاطعیت نمی شود.

جودو کار:

- هم قوی است
- هم مؤدب
- هم رقابت می کند
- هم مسئول است

این تعادل، چیزی است که جودو را عمیق و ماندگار می کند.

بخش بعدی، حلقه‌ی اتصال همه‌ی این اصول است؛

جایی که بدن و ذهن با هم آزموده می شوند:

سقوط و برخاستن

سقوط، شکست و هنر دوباره برخاستن (Ukemi)

به عنوان یک اصل ذهنی)

در جودو، قبل از اینکه یادگیری چگونه حریف را زمین بزنی،

یاد می گیری چگونه خودت زمین بخوری.

این ترتیب، اتفاقی نیست.

جودو از همان ابتدا به هنر جو می فهماند که مسیر رشد، با شکست آغاز

می شود.

سقوط، دشمن جودوکار نیست

بسیاری از ترس ها در جودو، از ترس افتادن می آیند.

ترس از درد، ترس از تحقیر، ترس از ناتوان دیده شدن.

اما جودو، این ترس را پنهان نمی کند؛

بلکه آن را روبه رویت می گذارد و رامش می کند.

وقتی بارها و بارها روی تشک می‌افتی و سالم بلند می‌شوی،
بدنت یاد می‌گیرد که سقوط پایان نیست.

و ذهن، این پیام را دریافت می‌کند:
می‌شود افتاد و ادامه داد.

شکست کنترل شده، ابزار آموزش

در جودو، شکست تصادفی نیست.

شکست بخشی از تمرین است.

فن می‌خوری، چون تمرین می‌کنی.

زمین می‌خوری، چون داری یاد می‌گیری.

این تفاوت بزرگی است میان شکست بی‌معنا و شکست آموزشی.

جودو شکست را به تجربه تبدیل می‌کند، نه به زخم.

برخاستن؛ مهارتی فراتر از قدرت

بلند شدن بعد از افتادن، فقط به عضله مربوط نیست.

بیشتر به ذهن مربوط است.

جودوکار یاد می‌گیرد:

- آرام بماند
- نفسش را کنترل کند
- وضعیت را بسنجد
- و دوباره وارد جریان شود

این الگو، دقیقاً همان چیزی است که در زندگی هم کاربرد دارد.

کسی که بلد است بعد از شکست آرام بماند،

در تصمیم‌گیری‌ها دقیق‌تر و پایدارتر عمل می‌کند.

شکست، یه عنوان بخشی از هویت یک جودوکار

جودوکار واقعی کسی نیست که هیچ وقت زمین نخورد.

کسی است که از زمین خوردن فرار نکند.

تمرین جودو به مرور این باور را می سازد که:

- اشتباه، قابل اصلاح است
- شکست، قابل جبران است
- و مسیر، از توقف مهم تر است

این نگاه، شخصیت را شکل می دهد؛

نه فقط تکنیک را.

پیوند اصول سه گانه

اینجا سه اصل جودو به هم می‌رسند:

- Seiryoku-Zenyo → چگونه انرژی‌ات را مدیریت کنی
- Jita-Kyoei → چگونه در کنار دیگران رشد کنی
- پذیرش سقوط → چگونه ادامه بدهی

وقتی این سه کنار هم قرار می‌گیرند،

جودو از یک ورزش، به یک سیستم تربیتی تبدیل می‌شود.

در این بخش، از «افتادن» و «برخاستن» بیشتر به عنوان یک اصل ذهنی و

فلسفی صحبت کردیم، نه یک تکنیک فنی.

اُکمی در این جا نماد پذیرش شکست، کنترل ترس و بازگشت دوباره است.

در فصل‌های بعدی، به‌ویژه در فصل اختصاصی اوکمی‌ها،

تمام انواع افتادن‌ها، اصول ایمنی، جزئیات حرکتی و تمرین‌های مرحله‌به‌مرحله

به‌صورت کامل، دقیق و فنی بررسی خواهند شد.

جمع بندی فصل دوم

جودو به تو قول نمی دهد که همیشه ببری.

اما تضمین می کند که هر بار، چیزی یاد بگیری.

این فصل، درباره ی فن نبود؛

درباره ی یک دیدگاه بود.

دیدگاهی که:

- قدرت را هوشمند می خواهد
- رشد را جمعی می بیند
- و شکست را دشمن نمی داند

با این ذهنیت، حالا آماده ای وارد مرحله ی بعد شوی؛

جایی که ساختار، نظم و مسیر رشد جودوکار مشخص می شود.

در فصل بعدی می رویم سراغ:

سیستم کمربندها

فصل سوم: سیستم کمربندهای جودو

مسیر پیشرفت از سفید تا سیاه

چرا جودو سیستم کمربند دارد؟

وقتی برای اولین بار وارد دوجو می‌شوی، شاید اولین چیزی که توجهت رو جلب می‌کند رنگ کمربندهاست. سفیدهایی که تازه واردن، رنگی‌هایی که با اعتماد بیشتری حرکت می‌کنند و مشکی‌هایی که آرام، بی‌صدا و حساب‌شده تمرین می‌کنند. در نگاه اول، ممکن است فکر کنی این رنگ‌ها فقط نشانه‌ی میزان قدرت یا مهارت فنی افراد هست، اما هرچه بیشتر در مسیر جودو، حرکت می‌کنی، کم‌کم متوجه می‌شوی که این تکه پارچه‌ی ساده، معنایی عمیق‌تر از یک رتبه‌بندی ساده در خودش دارد.

سیستم کمربندها در جودو برای مقایسه‌ی جودوکارها با هم طراحی نشده. جودو از همان ابتدا با روحیه‌ی رقابتِ کورِ کورانه و اثباتِ خود به هر قیمتی مشکل داشت. استاد جیگورو کانو جودو را به‌عنوان راهی برای تربیت انسان‌ها بنا کرد، نه صرفاً ساختن مبارزانی قوی‌تر. به همین دلیل، کمربندها بیشتر از اینکه بگویند «تو از بقیه بهتری»، این پیام را منتقل می‌کنند که «تو مسئولیت بیشتری روی دوش داری». هرچه رنگ کمربند تیره‌تر می‌شود،

انتظار می‌رود رفتار، نگاه و برخورد جودوکار هم پخته‌تر، آرام‌تر و متواضعانه‌تر شود.

در دنیایی که همه چیز با سرعت سنجیده می‌شود، جودو عمداً آهسته حرکت می‌کند. این هنر رزمی با عجله کردن سر سازگاری ندارد. سیستم کمربندها دقیقاً برای همین ساخته شده؛ برای اینکه جلوی رشد سطحی و شتاب‌زده را بگیرد و به هنرجو یاد بدهد که هیچ مرحله‌ای قابل جهش نیست. هر رنگ، زمانی می‌طلبد که باید در آن زندگی کنید، اشتباه کنید، زمین بخورید، اصلاح بشید و دوباره از نو بسازید. اگر چیزی از این مراحل جا بیفتد، پایه‌ی مسیر سست می‌شود؛ حتی اگر ظاهرش درست به نظر برسد.

کمربندها نوعی نظم بیرونی هستند که کم‌کم تبدیل به نظم درونی می‌شوند. وقتی هنرجو می‌فهمد که پیشرفت فقط با صبر، تداوم و پذیرش محدودیت‌ها ممکن است، این نگاه از تاتامی بیرون می‌آید و وارد زندگی روزمره اش می‌شود. انسان یاد می‌گیرد که برای رسیدن به نتیجه، لازم نیست همیشه فشار بیاورد یا عجله کند؛ بعضی مسائل فقط با گذر زمان درست می‌شوند.

اگر جودو بدون سیستم کمربندها آموزش داده می‌شد، خیلی‌ها یا زود دلسرد می‌شدند و یا زود مغرور. بعضی‌ها فکر می‌کردند به آخر راه رسیده‌اند، درحالی‌که هنوز اول مسیر هستند. کمربندها مانند نشانه‌هایی در طول مسیر جودو هستند؛ نه خودِ مقصد و نه وسیله‌ی حرکت، اما بدون آن‌ها مسیر درست گم می‌شود. این سیستم کمک می‌کند هر جودوکار بداند کجاست، چه چیزی از او انتظار می‌رود و قدم بعدی باید چطور برداشته شود.

در نهایت، کمربندها یادآوری می‌کنند که جودو یک مسیر پایان ناپذیر است. هر بار که رنگی عوض می‌شود، سؤال تازه‌ای مطرح می‌شود که: آیا فقط تکنیک‌ها قوی‌تر شده است یا خودِ انسان هم رشد کرده است؟ آیا صبر بیشتر شده، احترام عمیق‌تر شده و آیا مهم از همه، نگاه به مبارزه انسانی‌تر شده است؟ جودو فقط بدن رو نمی‌سازد؛ ذهن را هم شکل می‌دهد، و سیستم کمربندها یکی از هوشمندانه‌ترین ابزارها برای هدایت این رشد تدریجی هستند.

کمر بند سفید؛ شروع از ندانستن

ورود به جودو، شبیه وارد شدن به جایی است که هیچ چیزش برای آشنای نیست. تشک‌ها، لباس، تعظیم‌ها، اسم فن‌ها، حتی طرز ایستادنشان هم فرق دارد. کمر بند سفید دقیقاً همین وضعیت را نمایندگی می‌کند؛ نقطه‌ای که هنوز چیزی بلد نیستی، اما تصمیم گرفته‌ای که یاد بگیری. و این تصمیم، مهم‌تر از هر مهارتیه که بعداً به دست می‌آید.

سفید، رنگ پاکی و خالی بودن. نه به این معنا که انسان ضعیفی هستی، بلکه به این معنا که ذهن هنوز پر از پیش‌فرض و غرور نشده. کمر بند سفید یعنی پذیرفتن این واقعیت که قرار است اشتباه کنی، زمین بخوری، گیج بشی و بعضی وقت‌ها حتی نا امید بشی. اما جودو دقیقاً از همین جا شروع می‌شود؛ از جایی که انسان قبول می‌کند «ندانستن» نه نقطه ضعف، بلکه شرط یادگیری است.

بیشتر هنر جوها در همان مرحله کمر بند سفید، با ترس وارد دوجو می‌شوند. ترس از زمین خوردن، ترس از آسیب دیدن، ترس از خراب کردن فن، یا حتی ترس از قضاوت بقیه. جودو این ترس را انکار نمی‌کند؛ برعکس، به تو یاد

می‌دهد با آن روبه‌رو شوی. برای همین هم اولین چیزی که آموزش داده می‌شود، تکنیک های انداختن حریف نیست؛ بلکه افتادنه. تو باید یاد بگیری چگونه سالم زمین بخوری، چون قبل از اینکه کسی را بندازی، بارها خودت زمین خواهی خورد.

کمربند سفید جاییه که صبر ساخته می‌شود. هنرجوی تازه‌کار معمولاً عجله دارد که به مراحل بالاتر برود؛ دوست داره زودتر تکنیک های پرتابی رو اجرا کنه، زود قوی بشه، زود دیده بشه. اما جودو از همان ابتدا جلوی این عجله رو می‌گیرد. تمرین‌ها تکراری‌ان، حرکات ساده‌ان و پیشرفت، آهسته به نظر می‌رسد. این آهستگی تصادفی نیست؛ بخشی از خواسته جودو است. جودو می‌خواهد قبل از آنکه بدنت قوی شود، ذهنت آرام شود.

در این مرحله، شکست زیاد اتفاق می‌افتد. فن‌ها به درستی اجرا نمی‌شوند، تعادل به هم می‌ریزد، بدن درد می‌گیری و بعضی روزها حس می‌کنی که اصلاً به این مسیر تعلق نداری. اما کمربند سفید دقیقاً برای همین ساخته شده است؛ برای تجربه‌ی این سردرگمی‌ها بدون فشارِ بدست آوردن پیروزی. این‌جا هنوز کسی از تو انتظار قهرمانی ندارد. فقط انتظار دارند که بمانی، تمرین کنی و جا نزنی.

کمر بند سفید به هنرجو یاد می‌دهد که احترام، پایه‌ی همه چیز است . احترام به مربی، به هم‌تمرینی، به تاتامی و حتی به بدن خودت. تو یاد می‌گیری قبل از ورود و خروج تعظیم کنی، نه از روی اجبار، بلکه برای یادآوری این نکته که این مسیر، ارزشمندتر از یک تمرین معمولیه. همین احترام‌های کوچک، کم‌کم تبدیل به بخشی از شخصیت می‌شوند.

در نهایت، کمر بند سفید قول می‌دهد که هیچ چیز فوری نیست، اما همه چیز ممکن است. هر جودوکاری که با کمر بند مشکی امروز آرام و مسلط بر روی تاتامی حرکت می‌کند، یک روزی همین جا در جایگاه خودت ایستاده بود ؛ با ترس، با نابلدی و تنها تفاوتش با بقیه فقط در یک چیز بوده: ادامه دادن .

کمربندهای زرد و نارنجی؛ میان اشتیاق و تردید

بعد از عبور از کمربند سفید، جودوکار وارد مرحله‌ای می‌شود که همه‌چیز کمی روشن‌تر شده، اما هنوز هیچ‌چیز قطعی نیست. کمربند زرد و بعد از آن نارنجی، نماد همین وضعیت‌اند؛ دوره‌ای که هنرجو دیگر کاملاً نا آگاه نیست، اما هنوز فاصله‌ی زیادی با پختگی دارد. این مرحله، شاید یکی از حساس‌ترین بخش‌های مسیر جودو باشد، چون درست همین‌جا شخصیت ورزشی و ذهنی فرد شروع به شکل گرفتن می‌کند.

کمربند زرد معمولاً با اولین حس «بلد شدن» همراه است. هنرجو حالا اسم بعضی فن‌ها را می‌داند، می‌تواند حرکات پایه را تشخیص دهد و دیگر مثل روز اول با ترس مطلق وارد تشک نمی‌شود. اولین پرتاب درست، اولین اوکمی بی‌دردسر، و اولین لحظه‌ای که حس می‌کنی بدنت با جودو هماهنگ شده، معمولاً در همین دوره اتفاق می‌افتد. زرد رنگ آگاهی تازه است؛ نوری کم‌جان، اما واقعی.

با این حال، همین آگاهی تازه می‌تواند خطرناک هم باشد. خیلی‌ها در کمربند زرد فکر می‌کنند مسیر را فهمیده‌اند. عجله دوباره سراغ‌شان می‌آید؛ این بار نه

از نابلدی، بلکه از اعتماد به نفس زودرس. جودو در این مرحله، آرام آرام به هنرجو نشان می‌دهد که دانستن اسم یک فن یا اجرای نصفه نیمه‌ی آن، به معنای فهمیدن جودو نیست. اشتباه‌ها هنوز زیادند و زمین خوردن‌ها ادامه دارند، فقط شکل‌شان عوض شده.

کمر بند نارنجی جایی است که انرژی به اوج می‌رسد. بدن قوی‌تر شده، تمرین‌ها جدی‌تر شده و هنرجو دیگر صرفاً واکنش نشان نمی‌دهد؛ شروع می‌کند به تلاش برای اجرای فن. نارنجی رنگ آتش است؛ شور، انگیزه و گاهی بی‌قراری. در این مرحله، جودوکار معمولاً می‌خواهد خودش را ثابت کند؛ هم به خودش، هم به مربی، و هم به بقیه.

اما جودو دقیقاً همین‌جا درس مهمی می‌دهد: انرژی بدون کنترل، به جای پیشرفت، فرسودگی می‌آورد. خیلی از شکست‌ها در این مرحله نه به خاطر ضعف بدنی، بلکه به خاطر تصمیم‌گیری غلط، عجله یا درگیر شدن با احساسات. جودوکار با کمر بند نارنجی یاد می‌گیرد که فقط «حمله کردن» کافی نیست؛ باید زمان بندی را بفهمد، فاصله را حس کند و بداند چه موقع جلو برود و چه موقع صبر کند.

از نظر ذهنی، زرد و نارنجی دوران نوسان است. بعضی روزها همه چیز عالی پیش می رود و بعضی روزها انگار هیچ چیز سر جایش نیست. این نوسان بخشی از مسیر است. جودوکار در این مرحله یاد می گیرد که مسیر پیشرفت یک خط صاف نیست ، یاد می گیرد شکست های کوچک را بپذیرد و از آن ها عبور کند، بدون اینکه مسیر را زیر سؤال ببرد.

کمربندهای زرد و نارنجی، پایه های واقعی جودو را می سازند. نه فقط در بدن، بلکه در ذهن. کسی که این مرحله را با حوصله، فروتنی و تداوم پشت سر بگذارد، در مراحل بعدی مسیر ، قدم های محکم تری دارد. اما کسی که این جا عجله کند خودش را گم می کند، حتی اگر جلوتر هم برود، همیشه یک جای کارش می لنگد.

این مرحله، جایی است که جودوکار کم کم می فهمد جودو فقط درباره ی بردن نیست؛ درباره ی یاد گرفتن کنترل کردن خودش. کنترلی که نه با قدرت بدنی، بلکه با فهم، تمرین و پذیرش اشتباه به دست می آید.

کمر بند سبز؛ رشد در سکوت

کمر بند سبز معمولاً نقطه‌ای است که جودوکار برای اولین بار حس می‌کند دیگر فقط «تمرین‌کننده» نیست، بلکه بخشی از جودو شده است. هیجان خام کمر بندهای قبلی آرام‌تر شده و جای خودش را به نوعی تمرکز و درک عمیق‌تر می‌دهد. در این مرحله، حرکات کمتر نمایشی‌اند و ذهن بیشتر درگیر «چرایی» تکنیک‌ها می‌شود، نه فقط «چگونگی» آن‌ها.

سبز، رنگ رشد است؛ اما نه رشدی پرسروصدا. این‌جا خبری از عجله‌ی نارنجی نیست. جودوکار کم‌کم می‌فهمد که بسیاری از فن‌ها، اگرچه از بیرون شبیه هم به نظر می‌رسند، اما در جزئیات تفاوت‌های ظریفی دارند که نتیجه را عوض می‌کند. مفهوم تعادل، فاصله، زمان‌بندی و وزن‌دهی حالا دیگر کلمه نیست؛ تجربه است. بدن شروع می‌کند به فهمیدن چیزهایی که ذهن هنوز برایشان واژه پیدا نکرده.

در کمر بند سبز، جودو از حالت واکنشی خارج می‌شود. جودوکار دیگر فقط منتظر حرکت حریف نیست؛ شروع می‌کند به خواندن او. تغییری کوچک در ایستادن، فشار نامحسوس دست‌ها، یا جابه‌جایی وزن پاها، حالا معنا پیدا

می‌کند. این مرحله جایی‌ست که جودوکار می‌فهمد قدرت واقعی، همیشه در شدت حرکت نیست، بلکه اغلب در جزییات آن پنهان شده است.

از نظر ذهنی، کمربند سبز مرحله‌ی مهمی‌ست. چون درست در همین نقطه است که خطر غرور پنهان ظاهر می‌شود. جودوکار حالا از کمربندهای پایین‌تر، جلوتر است، تکنیک‌های زیادی را بلد است و حتی گاهی در تمرین‌ها دست بالا را دارد. اگر مراقب نباشد، ممکن است فکر کند به اندازه‌ی کافی می‌داند. اما جودو در این مرحله، با شکست‌های ظریف و حساب‌شده، یادآوری می‌کند که مسیر هنوز ادامه دارد.

بسیاری از اولین تجربه‌های جدی‌تر مسابقه، یا مواجهه با فشار واقعی، در همین دوره اتفاق می‌افتد. کمربند سبز جایی‌ست که جودوکار با خودش روبه‌رو می‌شود: با ترس از باخت، با خستگی، با توقعاتی که از خودش دارد. این مرحله یاد می‌دهد که جودو فقط روی تشک نیست؛ در مدیریت احساسات، در حفظ تمرکز و در پذیرش نتیجه هم حضور دارد.

کمربند سبز همچنین آغازِ مسئولیت‌پذیری‌ست. جودوکار حالا ناخودآگاه برای کمربند‌های پایین‌تر تبدیل به مرجع می‌شود. نگاه‌ها بیشتر می‌شود، سؤال‌ها

بیشتر می‌شود و رفتار او تأثیرگذارتر. حتی اگر خودش متوجه نباشد، دیگر فقط نماینده‌ی خودش نیست؛ نماینده‌ی مسیر جودوست. همین موضوع، او را وادار می‌کند دقیق‌تر، آرام‌تر و مسئولانه‌تر تمرین کند.

در نهایت، کمر بند سبز مرحله‌ای است که جودوکار می‌آموزد رشد واقعی، همیشه همراه با فروتنی است. هرچه فهم بیشتر می‌شود، نیاز به سکوت، دقت و احترام هم بیشتر می‌شود. سبز یعنی درختی که هنوز در حال رشد است، اما ریشه‌هایش دیگر در خاک محکم شده‌اند.

کمر بند بنفش و قهوه‌ای؛ آستانه‌ی بلوغ

کمر بندهای بنفش و قهوه‌ای را می‌توان آستانه‌ی ورود به بلوغ واقعی در جودو دانست. این‌جا دیگر جودوکار نه در مرحله‌ی کشف اولیه است و نه در خیال رسیدن؛ بلکه درست در میانه‌ی راه ایستاده، جایی که فاصله‌ی او با کمر بند مشکی هم نزدیک است و هم فریبنده. این نزدیکی، هم انگیزه می‌آورد و هم خطر.

در این مرحله، تکنیک‌ها دیگر «جدید» نیستند. بیشتر فن‌ها بارها تمرین شده‌اند، بارها شکست خورده‌اند و بارها اصلاح شده‌اند. تفاوت اصلی اما در کیفیت اجراست. جودوکار بنفش و قهوه‌ای یاد می‌گیرد که یک تکنیک را می‌توان با صد شکل مختلف اجرا کرد، اما تنها یکی از آن‌ها در آن لحظه، در برابر آن حریف، و در آن شرایط خاص مؤثر است. این‌جا جودو از مجموعه‌ای از حرکات، به یک زبان تبدیل می‌شود.

از نظر فیزیکی، بدن حالا شناخت بهتری از خودش دارد. جودوکار می‌داند کجا قدرت دارد، کجا سرعت، و کجا ضعف. دیگر تلاش نمی‌کند شبیه دیگران بجنگد؛ بلکه آرام‌آرام به سبک شخصی خودش نزدیک می‌شود. بعضی‌ها در

پرتاب‌ها شکوفا می‌شوند، بعضی در خاک، بعضی در کنترل و فشار. جودو در این مرحله اجازه می‌دهد فرد، خودش باشد.

اما مهم‌تر از بدن، ذهن در این کمربندهاست که تغییر می‌کند. بنفش و قهوه‌ای، دوره‌ی تصمیم‌گیری‌های سخت است. جودوکار باید انتخاب کند: آیا جودو برایش فقط یک تمرین است یا یک مسیر جدی؟ آیا حاضر است با خستگی، یکنواختی و فشار کنار بیاید؟ چون برخلاف مراحل ابتدایی، پیشرفت در این جا کندتر و نامحسوس‌تر می‌شود. گاهی ماه‌ها تمرین می‌کنی و حس می‌کنی درجا زده‌ای.

در همین نقطه است که بسیاری رها می‌کنند؛ نه به‌خاطر ناتوانی جسمی، بلکه به‌خاطر خستگی ذهنی. اما آن‌هایی که می‌مانند، چیز مهمی را یاد می‌گیرند: پیشرفت همیشه قابل دیدن نیست، اما قابل حس کردن است. واکنش‌ها سریع‌تر می‌شوند، تصمیم‌ها دقیق‌تر، و آرامش در فشار بیشتر.

کمربندهای بنفش و قهوه‌ای همچنین دوره‌ی شکل‌گیری نقش «الگو» هستند. جودوکار حالا نه‌تنها برای خودش، بلکه برای فضای دوجو اهمیت دارد. تازه‌کارها نگاهش می‌کنند، حرکاتش را تقلید می‌کنند و از رفتارش یاد

می گیرند. این جا دیگر فقط نتیجه مهم نیست؛ نحوه ی بردن، نحوه ی باختن و حتی نحوه ی تمرین کردن معنا پیدا می کند.

از نظر اخلاق جودو، این مرحله آزمون فروتنی است. نزدیکی به کمر بند مشکی می تواند وسوسه ی خود بزرگ بینی را ایجاد کند. اما جودوکار واقعی در این سطح می فهمد که هرچه جلوتر می رود، عظمت مسیر بیشتر آشکار می شود. کمر بند مشکی دیگر یک هدف ساده نیست؛ مسئولیتی ست که باید لیاقت آن را داشت.

بنفش و قهوه ای یعنی ایستادن روی مرز. مرز بین دانستن و ندانستن، بین قدرت و کنترل، بین شتاب و صبر. کسی که از این مرز عبور می کند، دیگر صرفاً یک ورزشکار نیست؛ آماده ی ورود به جهان عمیق تری از جودوست.

کمر بند مشکی؛ آغاز مسئولیت، نه پایان مسیر

کمر بند مشکی در ذهن بسیاری پایان راه است؛ نقطه‌ای که جودوکار به آن می‌رسد و خیال می‌کند دیگر چیزی برای آموختن باقی نمانده. اما حقیقت جودو دقیقاً از همین جا شروع می‌شود. کمر بند مشکی نه خط پایان، بلکه دروازه‌ای است که پشت آن دنیایی عمیق‌تر، سخت‌تر و صادقانه‌تر انتظار می‌کشد.

جودوکار با بستن کمر بند مشکی، به‌طور رسمی پذیرفته است که اصول پایه را آموخته؛ نه این‌که بر آن‌ها مسلط شده باشد. این تفاوت ظریف اما حیاتی است. کمر بندهای قبل، دوره‌ی یادگیری «چگونه انجام دادن» بودند، اما کمر بند مشکی آغاز فهمیدن «چرا انجام دادن» است. هر حرکت، هر جابه‌جایی وزن و هر تصمیم در مبارزه حالا معنا و دلیل دارد.

از نظر فنی، کمر بند مشکی الزاماً به معنای تنوع بیشتر فن‌ها نیست، بلکه به معنای عمق بیشتر در همان فن‌هاست. جودوکار مشکی ممکن است تنها چند تکنیک اصلی داشته باشد، اما آن‌ها را چنان دقیق، اقتصادی و زمان‌شناس

اجرا کند که مقابله با او دشوار شود. این جا کیفیت بر کمیت غلبه می کند و ساده ترین حرکات، کشنده ترین می شوند.

اما مهم ترین تغییر، در ذهن رخ می دهد. کمر بند مشکی یعنی پذیرش مسئولیت؛ مسئولیت نسبت به دوجو، نسبت به هنرجویان تازه وارد و حتی نسبت به تصویر جودو در بیرون از سالن تمرین. رفتار، گفتار و واکنش های جودوکار مشکی دیگر فقط بازتاب شخصیت فردی او نیست، بلکه نماینده ی یک مسیر و یک فلسفه است.

در این مرحله، مفهوم «برد و باخت» هم دگرگون می شود. جودوکار مشکی ممکن است ببازد، اما کمتر دچار آشفتگی می شود. او می داند که شکست، بخشی از فرایند پالایش است. همین درک، آرامشی درونی ایجاد می کند که در کمر بندهای پایین تر کمتر دیده می شود. آرامشی که از اعتماد به مسیر می آید، نه از نتیجه.

کمر بند مشکی همچنین نقطه ای است که جودوکار دوباره با مبتدی درون خودش روبه رو می شود. هر چه جلوتر می رود، بیشتر درمی یابد که چقدر هنوز نمی داند. این بازگشت به سادگی، یکی از زیباترین و در عین حال سخت ترین

بخش‌های جودوست. فروتنی در این‌جا دیگر یک توصیه اخلاقی نیست، بلکه ضرورتی برای ادامه‌ی مسیر است.

از نگاه فلسفی، کمر بند مشکی یعنی زندگی کردن با اصل «حداکثر کارایی با حداقل انرژی» نه فقط روی تاتامی، بلکه در زندگی روزمره. تصمیم‌ها سنجیده‌تر می‌شوند، واکنش‌ها کمتر احساسی و نگاه به تعارض‌ها عمیق‌تر. جودو از یک ورزش، به یک شیوه‌ی در لحظه بودن تبدیل می‌شود. در نهایت، کمر بند مشکی آغاز سفری است که مقصد مشخصی ندارد. هر دان، هر تجربه و هر نسل جدید از شاگردان، لایه‌ای تازه به این مسیر اضافه می‌کنند. جودوکار مشکی اگر درست مسیر را بفهمد، هیچ‌گاه خود را «رسیده» نمی‌داند؛ بلکه همیشه در حال «رسیدن» است.

دان‌ها؛ عمق مسیر، نه پله‌های افتخار

یکی از بزرگ‌ترین سوءبرداشت‌ها در جودو، نگاه پله‌ای و افتخارمحور به

دان‌هاست؛ انگار هر دان مدالی‌ست که به سینه زده می‌شود و هرچه عددش

بالتر می‌رود، ارزش فرد بیشتر می‌شود. این نگاه، اگرچه رایج است، اما با روح

جودو فاصله‌ی زیادی دارد.

دان‌ها در اصل برای مقایسه‌ی جودوکاران با یکدیگر طراحی نشده‌اند. آن‌ها

معیار سنجش «عمق درک فرد از جودو» هستند، نه صرفاً توانایی فنی یا تعداد

بردها. تفاوت میان دان‌ها بیش از آن‌که در فنون جدید باشد، در کیفیت نگاه،

نوع تصمیم‌گیری و میزان تسلط ذهنی نمایان می‌شود.

در دان‌های ابتدایی، تمرکز همچنان بر تثبیت پایه‌هاست. جودوکار یاد

می‌گیرد چگونه همان تکنیک‌های آشنا را با زمان‌بندی بهتر، تعادل دقیق‌تر و

مصرف انرژی کمتر اجرا کند. اشتباه رایج در این مرحله این است که فرد

تصور می‌کند باید هرچه سریع‌تر فن‌های پیچیده‌تر یاد بگیرد، در حالی که

جودو درست در ساده‌ترین حرکات، بیشترین عمق را پنهان کرده است.

با بالاتر رفتن دان، نقش تجربه پررنگ‌تر می‌شود. جودوکار دیگر تنها به «اجرای فن» فکر نمی‌کند، بلکه به شرایط قبل و بعد از آن توجه دارد؛ به این‌که چرا آن لحظه زمان مناسبی بود، چرا حریف واکنش خاصی نشان داد و چگونه می‌توان مسیر مبارزه را کنترل کرد، حتی بدون اجرای مستقیم یک تکنیک.

در دان‌های بالاتر، نگاه رقابتی به تدریج جای خود را به نگاه آموزشی و انتقال تجربه می‌دهد. این‌جا جودوکار نه تنها مسئول رشد خودش، بلکه مسئول رشد دیگران نیز هست. توانایی توضیح دادن، هدایت کردن و حتی الگو بودن، به اندازه‌ی مهارت فنی اهمیت پیدا می‌کند. دان بالا بدون درک این مسئولیت، تنها یک عدد باقی می‌ماند.

نگاه اشتباه دیگر این است که دان‌های بالا مساوی با شکست‌ناپذیری تلقی می‌شوند. در واقع، هرچه دان بالاتر می‌رود، پذیرش شکست آگاهانه‌تر می‌شود. جودوکار باتجربه می‌داند که هر مبارزه، حتی شکست، می‌تواند آموزگار باشد. این بلوغ ذهنی، تفاوت اصلی میان دان‌هاست؛ چیزی که روی کمر بند دیده نمی‌شود، اما در رفتار کاملاً مشهود است.

از منظر فلسفی، دان‌ها نشانه‌ی حرکت رو به درون‌اند. اگر کمربندهای رنگی بیشتر به ساختن بدن و واکنش‌ها کمک می‌کنند، دان‌ها به پالایش ذهن و نیت می‌پردازند. جودوکار کم‌کم یاد می‌گیرد که جودو را برای غلبه بر دیگران تمرین نکند، بلکه برای غلبه بر نسخه‌ی دیروز خودش ادامه دهد.

در نهایت، دان‌ها نه مقصدند و نه دلیل برتری؛ بلکه ایستگاه‌هایی هستند برای مکث، بازنگری و ادامه دادن. جودوکار واقعی کسی است که حتی با دان بالا، هنوز خود را در مسیر یادگیری می‌بیند و می‌داند که عمق جودو پایانی ندارد.

فصل چهارم : اصطلاحات پایه جودو

عبارات احترام و شروع تمرین

تعظیم و احترام	Rei / ری
لطفا/همکاری می خواهم	Onegai-shimasu / اُنْگای شیماس
تشکر محترمانه بعد از تمرین	Arigatou gozaimasu / آریگاتو گوزایماس
شروع مبارزه یا تمرین	Hajime / هاجیمه
توقف موقت	Matte / مَتّه
پایان	Yame / یامه
تایید ، احترام به استاد یا هم تمرینی	Osu / اوس

فضای باشگاه و تجهیزات

محل تمرین و آموزش	دوجو / Dojo
تشک مخصوص جودو	تاتامی / Tatami
لباس رسمی جودو	جودوگی / Judogi
کمربند جودو	اوبی / Obi
دیوار اصلی دوجو؛ محل احترام	شومن / Shomen

نقش افراد در داخل دوجو

استاد یا مربی رسمی	سِنسِی / Sensei
شاگرد ارشد و باتجربه‌تر	سِنپای / Senpai
شاگرد تازه‌کار یا کم‌سابقه	کُهای / Kohai
داور و مسئول مسابقه	شین پان / Shinpan

اعداد ۱ تا ۱۰ (جهت شمارش تمرین ها)

یک	Ichi / اچی
دو	Ni / نی
سه	San / سان
چهار	shi / شی
پنج	Go / گو
شش	Roku / روکو
هفت	Shichi / شیچی
هشت	Hachi / هاچی
نه	Kyuu / کیو
ده	Juu / جو

حالت‌های بدن و آمادہ‌باش

نشستن رسمی روی زانو	Seiza / سیزا
نشستن راحت	Anza / آنزا
حالت طبیعی ایستادن	Shizentai / شیزنتای
حالت دفاعی و بسته	Jigatai / جیگاتای

نقش‌ها در اجرای تکنیک

اجرا کننده حرکت	توری / Tori
کسی که فن روی او اعمال می‌شود	اوکه / Uke
حریف	آیته / Aite

مراحل اجرای فن (سه‌گانه جودو)

برهم زدن تعادل حریف	Kuzushi / کوزوشی
ورود صحیح و آماده‌سازی بدن قبل از فن	Tsukuri / تسوکوری
اجرای نهایی فن	Kake / کاکه
روش گرفتن یقه و آستین	Kumi-kata / کومی‌کاتا

گروه‌بندی رسمی تکنیک‌ها

فن های پرتابی	Nage-waza / ناگم‌وازا
کنترل حریف روی زمین	Osaekomi-waza / اوسایکومی‌وازا
فن های خفگی و بیهوشی	Shime-waza / شیمه‌وازا
قفل مفصل ها	Kansetsu-waza / کانسِتسو‌وازا
فن‌های قربانی	Sutemi-waza / سوتیمی‌وازا

اصطلاحات داوری و امتیازدهی

امتیاز کامل	ایپون / Ippon
نیم امتیاز	وازاری / Waza-ari
اخطار	شیدو / Shido
باخت به خاطر خطا یا تخلف	هانسوکو مکه / Hansoku-make
شروع زمان نگهداشتن حریف	اوسایکومی / Osaekomi

درجات و سطوح

درجه های قبل از مشکی	Kyu / کیو
درجات کمربند مشکی	Dan / دان
کسانی که دان ندارند	Mudansha / مودانشا
دارندگان کمربند مشکی (دان)	Yudansha / یودانشا

مفاهیم بنیادین جودو

بهترین استفاده از انرژی	سیریوکو زنیو / Seiryoku-Zenyo
رشد و منفعت دوطرفه	جیتا کیوئی / Jita-Kyoei
آداب، اخلاق و احترام	ریگی / Reigi
هماهنگی روح، تکنیک و بدن	شینگی‌تای / Shin-Gi-Tai

فصل پنجم: بدن و ذهن یک جودوکار

جودو؛ جایی که جسم و فکر به هم می‌رسند

جودو اگر فقط یک ورزش بود، می‌شد آن را در حد مجموعه‌ای از فنون، تمرینات بدنی و مسابقات خلاصه کرد؛ چیزی شبیه بسیاری از رشته‌های دیگر که هدف‌شان قوی‌تر شدن بدن یا پیروزی در رقابت‌ها است. اما جودو از همان ابتدا برای چنین تعریفی ساخته نشد. جودو به وجود آمد تا انسان را تربیت کند، نه فقط بدن را. به همین دلیل است که خیلی‌ها سال‌ها جودو تمرین می‌کنند، اما هنوز نتوانسته‌اند وارد لایه‌ی اصلی آن شوند.

در جودو، تاتامی فقط محل تمرین نیست؛ شبیه کلاس درسی‌ست که هر جلسه‌اش یک درس تازه دارد. گاهی درسِ صبر، گاهی کنترل خشم، گاهی پذیرش شکست، و گاهی هم مسئولیتِ پیروزی. کسی که جودو را صرفاً از زاویه‌ی فیزیکی نگاه می‌کند، معمولاً دنبال قوی‌تر شدن، سریع‌تر انداختن یا برد‌های بیشتر است. اما کسی که جودو را می‌فهمد، می‌داند که این مسیر قرار نیست فقط بدن را بسازد؛ بلکه قرار است انسان را شکل دهد.

تفاوت اصلی جودو با نگاه صرفاً فیزیکی به ورزش‌های رزمی، دقیقاً همین‌جاست. در بسیاری از رشته‌ها، بدن محور همه‌چیز است و ذهن در خدمت اجرای آن قرار می‌گیرد. اما در جودو، بدن و ذهن در یک رابطه‌ی دوطرفه رشد می‌کنند. بدن بدون فکر، به خشونت می‌رسد؛ فکر بدون بدن، به

خیال می‌رسد . جودو جایی میان این دو می‌ایستد؛ جایی که حرکت باید معنا داشته باشد و معنا باید قابل اجرا باشد.

یک جودوکار واقعی از همان ابتدا ، حتی اگر خودش هنوز نداند، درگیر ساختن سه بُعد از وجودش می‌شود: بدن، ذهن و قلب. بدن برای اجرا، ذهن برای تصمیم، و قلب برای در مسیر ماندن . اگر یکی از این سه عقب بماند، تعادل به هم می‌خورد. بدن قوی بدون ذهن آرام، تبدیل به نیرویی کنترل نشده می‌شود. ذهن تحلیل‌گر بدون قلب سالم، سرد و بی‌ریشه می‌ماند. و قلبی که ساخته نشده باشد، با اولین شکست یا فشار، مسیر را رها می‌کند.

به همین خاطر است که در جودو، «کامل شدن» به معنی بی‌نقص شدن نیست. جودوکار کامل کسی نیست که همیشه می‌برد یا همه‌ی تکنیک‌ها را بدون اشتباه اجرا می‌کند. جودوکار کامل کسی است که یاد گرفته با بدنش هماهنگ فکر کند، با ذهنش احساساتش را مدیریت کند و با قلبش به مسیر وفادار بماند. کسی که وقتی زمین می‌خورد، فقط به فکر بلند شدن نیست، بلکه می‌فهمد چرا افتاده و چه چیزی باید درونش تغییر کند.

نگاهی که بنیان‌گذار جودو به این هنر داشت، دقیقاً بر همین تعادل استوار بود. جودو قرار نبود انسان را به موجودی خشن یا صرفاً رقابت‌محور تبدیل کند. قرار بود فردی بسازد که از توان جسمی‌اش عاقلانه استفاده کند، از ذهنش برای رشد جمعی بهره‌برد و از قلبش برای حفظ اخلاق و احترام. جودو تمرینی بود برای بهتر زیستن، نه فقط برای بهتر مبارزه کردن.

به همین دلیل، این فصل نه درباره‌ی تمرین بدنی صرف است و نه فقط درباره‌ی ذهن‌آگاهی یا اخلاق. این فصل درباره‌ی نقطه‌ی تلاقی این‌هاست؛ جایی که جسم و فکر به هم می‌رسند و روح، مسیر را مشخص می‌کند.

بدن یک جودوکار؛ ساختن ابزار آگاه

در جودو، بدن فقط یک وسیله‌ی فیزیکی نیست؛ بدن زبانِ فکر است. هر حرکتی که روی تاتامی انجام می‌شود، قبل از اینکه در عضله شکل بگیرد، در تصمیم متولد شده است. به همین دلیل، بدن یک جودوکار با بدن کسی که صرفاً تمرین بدنسازی یا ورزش‌های قدرتی انجام می‌دهد تفاوت دارد. اینجا هدف، بزرگ‌تر شدن یا سنگین‌تر شدن نیست؛ هدف، «کارآمد شدن» است.

بدن یک جودوکار باید بتواند در کوتاه‌ترین زمان، بیشترین واکنش درست را نشان بدهد. نه اضافه، نه نمایشی. قدرت در جودو زمانی معنا دارد که بتوانی آن را رها کنی، نگه داری، تغییر بدهی و دوباره احیایش کنی. عضله‌ای که فقط بلد است فشار بیاورد، در جودو خیلی زود خنثی می‌شود. اما عضله‌ای که با تعادل، زمان‌بندی و کنترل هماهنگ شده است، می‌تواند بدون زور اضافه نتیجه‌ی دلخواهش را بسازد.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های بدن یک جودوکار، تعادل است. تعادل فقط ایستادن روی دو پا نیست؛ تعادل یعنی شناخت دقیق مرکز ثقل خودت و حریفت. یعنی بدانی چه زمانی وزن بدهی، چه زمانی عقب بکشی و چه زمانی

اجازه بدهی حریف فکر کند تو ضعیف شدی، در حالی که هنوز همه چیز تحت کنترل است. در جودو، کسی که تعادلش را می‌شناسد، حتی در حال افتادن هم می‌تواند برنده باشد.

پاهای، لگن و مرکز بدن، ستون‌های اصلی این تعادل‌اند. خیلی از جودوکارها سال‌ها تمرین می‌کنند اما هنوز نمی‌فهمند چرا فن‌شان «نمی‌نشیند». مشکل اغلب نه در دست‌هاست، نه در قدرت بازو؛ مشکل در جایی‌ست که بدن هنوز یاد نگرفته با زمین زیر پایش ارتباط برقرار کند. جودو از کنترل زمین شروع می‌شود و به زمین برمی‌گردد. کسی که ارتباطش با زمین درست نباشد، دیر یا زود کنترلش را از دست می‌دهد.

در کنار تعادل، **انعطاف‌پذیری** نقشی حیاتی دارد. بدن جودوکار باید بلد باشد خم شود، بچرخد، کش بیاید و دوباره جمع شود؛ بدون ترس از شکستگی یا آسیب. جودو یعنی پذیرش افتادن. یعنی بدن تو باید آن‌قدر آموزش دیده باشد که سقوط را دشمن نداند. بدن خشک، ذهن را هم می‌ترساند. اما بدن نرم، به ذهن اجازه می‌دهد آزادانه تصمیم بگیرد.

انعطاف فقط به کشش عضلات محدود نمی‌شود؛ انعطاف یعنی تطبیق‌پذیری. یعنی بدن تو بتواند از یک موقعیت نامناسب، یک فرصت بسازد. خیلی وقت‌ها فن‌ها دقیقاً طبق کتاب اجرا نمی‌شوند. آن‌جاست که بدنِ آموزش‌دیده راه خودش را پیدا می‌کند؛ چون یاد گرفته با شرایط حرف بزند، نه با الگوهای خشک.

و بعد می‌رسیم به **استقامت**؛ چیزی که اغلب دست‌کم گرفته می‌شود. شاید مسابقه چند دقیقه بیشتر طول نکشد، اما مسیر جودو سال‌ها طول می‌کشد. تمرین‌های سنگین، تکرارهای خسته‌کننده، زمین خوردن‌های پی‌پی و بدنِ کوفته، بخشی از زندگی یک جودوکارند. بدنی که استقامت ندارد، ذهن را هم خسته می‌کند. و ذهنِ خسته، زود تسلیم می‌شود.

استقامت در جودو فقط تحمل درد نیست؛ تحمل تداوم شرایط سخت است. اینکه حتی وقتی نفس کم آوردی، هنوز بتوانی درست فکر کنی. اینکه وقتی بدن می‌خواهد توقف کند، ذهن یادش بیاورد چرا شروع کردی. اینجاست که بدن و ذهن شروع می‌کنند به یک همکاری واقعی.

بدن یک جودوکار، بدن نمایشی نیست. بدنی ست که یاد گرفته گوش بدهد، واکنش نشان دهد و خودش را اصلاح کند. بدنی که بلد است هم حمله کند، هم عقب بنشیند. هم محکم باشد، هم منعطف. و مهم‌تر از همه، بدنی که می‌داند بدون ذهن، فقط یک توده‌ی عضله است.

در بخش بعد، دقیقاً می‌رویم سراغ همان جایی که این بدن هدایت می‌شود:

ذهن یک جودوکار؛ فرمانده‌ای که اگر آرام نباشد، همه‌چیز فرو می‌ریزد.

ذهن یک جودوکار؛ فرماندهی بی رحم میدان

اگر بدنِ جودوکار ابزارِ اجرائه، ذهنش فرماندهی میدانه. فرماندهی که اگر آشفته باشد، قوی‌ترین بدن هم تبدیل می‌شود به نیرویی بی‌هدف. در جودو، خیلی وقت‌ها تفاوت بین برد و باخت نه در قدرت، بلکه در یک تصمیم درست یا یک اشتباه ذهنیه.

ذهن جودوکار باید قبل از بدن حرکت کند. وقتی وارد مبارزه می‌شود، زمان برای فکر کردن به شکل کلاسیک وجود ندارد. نمی‌توانی بایستی و با خودت بگی «الان کدوم تکنیک بهتره؟» تصمیم باید هم‌زمان با حرکت اتفاق بیفتد. این یعنی تکنیک‌ها باید از ذهن عبور کرده و به واکنش تبدیل شده باشند. ذهنی که آموزش ندیده است، وسط فشار مسابقه قفل می‌کند. اما ذهن تمرین‌دیده، حتی زیر سنگین‌ترین حمله‌ها هم راه فرار را پیدا می‌کند.

یکی از پایه‌های ذهن جودوکار، تمرکز است. تمرکزی نه سفت و خشک، بلکه شناور. تمرکزی که اجازه می‌دهد هم حریف را ببینی، هم خودت را حس کنی. جودوکار خوب کسی نیست که فقط به دست یا پای حریف خیره شود؛ کسی است که کل تصویر را هم زمان می‌خواند. تغییر وزن، مکش‌های کوتاه،

نفس‌های بریده، همه برای یک ذهن آماده پیام دارند. اما این پیام‌ها فقط وقتی دریافت می‌شوند که ذهن شلوغ نباشد.

کنترل ذهن بدون **کنترل نفس** تقریباً غیرممکن است. نفس، پلی بین بدن و فکره. وقتی نفس به هم می‌ریزد، ذهن هم دنبالش فرو می‌ریزه. خیلی از شکست‌ها نه به خاطر ضعف فنی، بلکه به خاطر نفس‌های بریده، عجله و ترس است. جودوکار یاد می‌گیرد حتی وقتی فشار مبارزه بالاست، نفسش را آگاهانه کنترل کند، ریتمش را پیدا کند و اجازه ندهد هیجان، تصمیم‌هایش را بدزدد.

ذهن جودوکار باید توانایی **تحلیل سریع** داشته باشد. حریفی روبه‌رویت ایستاده فقط یک بدن نیست؛ یک الگوئه. الگوی حرکت، الگوی حمله، الگوی واکنش. بعضی حریف‌ها عجولن، بعضی صبر می‌کنند، بعضی فقط دنبال یه تکنیک خاص هستند. ذهن آماده، این الگوها را همان دقایق اول می‌فهمد و استراتژی می‌سازد، نه روی کاغذ، بلکه در لحظه.

اما شاید مهم‌ترین ویژگی ذهن جودوکار، **تاب‌آوری** باشه. جودو جایست که شکست بخش طبیعی مسیر است. قرار است زمین بخوری، قرار است فن بخوری، قرار است بعضی مسابقه‌ها را ببازی و..... ذهنی که شکست را فاجعه

می‌بیند، خیلی زود می‌شکند. ولی ذهن جودوکار یاد گرفته است که هر زمین خوردن یک داده‌ست؛ یه اطلاعات تازه برای بهتر شدن.

جودوکار واقعی بعد از باخت، دنبال مقصر نمی‌گردد. نه داور، نه حریف، نه شانس. بلکه اول برمی‌گردد سراغ خودش: کجا دیر تصمیم گرفتیم؟ کجا عجله کردم؟ کجا ترسیدیم؟ همین نگاه است که ذهن را قوی می‌کند، نه بردهای پیاپی.

ذهن جودوکار باید یاد بگیرد که آرام بماند، حتی وقتی همه‌چیز علیه او است. و این آرامش از بیرون نمیاد؛ ساخته می‌شود. با تمرین، با شکست، با تکرار. و وقتی ساخته شد، بدن هم دنبالش می‌آید.

روح یک جودوکار؛ نیرویی که دیده نمی‌شود، اما

همه چیز را جلو می‌برد

اگر بدن ابزار باشد و ذهن فرمانده، روح همان نیرویی است که باعث می‌شود این دو کنار هم دوام بیاورند. روح جودوکار چیزی نیست که بشود اندازه‌اش گرفت یا درون آینه دیدش، اما وقتی نباشد، خیلی زود معلوم می‌شود. جودوکار بی‌روح شاید مدتی تمرین کند، حتی شاید ببازد و ببرد، اما نمی‌تواند ماندگار باشد.

روح جودوکار در لحظه‌هایی شکل می‌گیرد که کسی نگاهت نمی‌کند. وقتی خسته‌ای، وقتی در حال درد کشیدنی، وقتی هیچ‌کس تشویقت نمی‌کند، وقتی نتیجه تمرین‌ها دیر خودشونو نشون می‌دن. آنجاست که یک صدای آرام در درونت می‌گوید: «یک بار دیگه بلند شو» نه از سر اجبار، بلکه از سر تعهد.

یکی از پایه‌های روح جودو، **فروتنی** است. جودو خیلی زود غرور را تنبیه می‌کند. هر جودوکاری، هرچقدر هم قوی باشد، بالاخره یک روز با کسی روبه‌رو می‌شود که بهتره، سریع‌تره یا فقط حتی آماده‌تر است. کسی که

روحش آماده‌ست، این لحظه رو می‌پذیرد. نه با تحقیر خودش، نه با نفرت از حریف، بلکه با فهم این واقعیت که مسیر رشد هیچ‌وقت یک خط صاف نیست. روح سالم یعنی بدانی قدرت برای نمایش نیست؛ برای مسئولیت‌پذیری است. هرچه جلوتر می‌روی، کمربندت تیره‌تر و وظایف‌ات سنگین‌تر می‌شود. نه فقط نسبت به خودت، بلکه نسبت به بقیه. کمک کردن به کمربند پایین‌تر، احترام گذاشتن به تمرین، حفظ اخلاق حتی وسط رقابت، همه نشانه‌های روح جودو هستند.

یکی دیگر از نشانه‌ها، **تحمل درد بدون نفرت** است. درد درون جودو هست؛ درد جسم، درد شکست، درد عقب افتادن. اما جودو به تو یاد نمی‌دهد که با درد بجنگی، یاد می‌دهد چگونه از آن عبور کنی. نه با انکار، نه با قهر، بلکه با پذیرش. درد می‌آید، مدتی می‌ماند و بعد می‌رود. چیزی که می‌ماند، تویی و تجربه‌ای از قبل قوی‌تر کرده.

روح جودو درون **احترام به حریف** هم خودش را نشان می‌دهد. کسی که روبه‌ریت است، دشمن تو نیست. او آینه‌ی توه. ضعف‌هایی که درونش می‌بینی، شاید فردا مال خودت باشد و قوت‌هایی که از آن ضربه می‌خوری،

درس فردایت است . رقابت در جودو، جنگ نیست؛ تمرین است. تمرین برای بهتر شدن هر دو نفر.

و شاید مهم‌ترین بخش روح جودو، وفاداری به مسیر باشد. خیلی از افراد جودو را شروع می‌کنند، اما همه نمی‌مانند. ماندن یعنی قبول کنید که همیشه حال‌وهوای تمرین نیست، پیشرفت همیشه سریع نیست، انگیزه همیشه بالا نیست. اما باز هم تو می‌مانی، چون این مسیر فقط برای مدال و کمر بند نیست؛ برای ساختن خودت است.

روح جودوکار همان چیزی است که باعث می‌شود حتی وقتی باشگاه خارج می‌شوی، هنوز هم جودو باهات باشه. در رفتار، در تصمیم‌گیری، در نحوه‌ی برخوردت با آدم‌ها و با زندگی.

و حالا که بدن، ذهن و روح را کنار هم دیدیم، وقت آن رسیده که در بخش آخر این فصل، همه‌چیز را به هم وصل کنیم؛

جمع‌بندی فصل پنجم

وقتی از بیرون نگاه می‌کنید، جودو شاید فقط یک ورزش رزمی به نظر بیاد؛ تاتامی، لباس سفید و آبی، کمر بند و دو نفر که با هم گلاویز می‌شوند. اما وقتی واردش می‌شی، کم‌کم می‌فهمی که جودو یه مسیر طولانی و پر از فرازو نشیبه، نه فقط در تمرین. بلکه مسیری که از بدن شروع می‌شود، از ذهن عبور می‌کند و در نهایت به روح می‌رسد.

بدنِ جودوکار، ابزار اجراست. بدون آمادگی جسمی، هیچ تکنیکی شکل نمی‌گیرد و هیچ فکری فرصت پیاده شدن پیدا نمی‌کند. اما این بدن، یک بدنِ نمایشی نیست؛ بدنی که برای تعادل، کنترل، انعطاف و استقامت ساخته شده. بدنی که یاد گرفته زمین بخورد، بچرخد، فشار را تحمل کند و دوباره بایستد.

ذهنِ جودوکار، فرمانده میدان است. تصمیم‌گیری در کسری از ثانیه، کنترل ترس و هیجان، تمرکز وسط خستگی و تحلیل حریف، همه از اینجا می‌آید. ذهن آموزش‌دیده باعث می‌شود که قدرت هدر نرود و تکنیک در لحظه‌ی

درست اجرا شود . جودو به تو یاد می‌دهد که قبل از غلبه بر حریف، باید بر آشفستگی درون خودت مسلط شوی.

و روح... روح آن چیزیه که باعث می‌شود این دو کنار هم بمانند. روح جودوکار درون فروتنی، احترام، صبر و ادامه دادن است. درون اینکه بعد از شکست جا نرنی، بعد از پیروزی مغرور نشوی و مسیر را فقط برای به نتیجه رسیدن نروی، بلکه برای رشد خودت ادامه بدهی. روح همان چیزیه که جودو را از یه مهارت فیزیکی تبدیل می‌کند به یک راه زندگی.

وقتی این سه کنار هم قرار می‌گیرند، «جودوکار کامل» شکل می‌گیرد ، نه کسی که همیشه می‌برد، نه کسی که همه تکنیک هارا بلد است؛ بلکه کسی است که می‌داند چرا تمرین می‌کند، چطور مبارزه می‌کند و برای چه هدفی ادامه می‌دهد.

این فصل دقیقاً همین رو می‌خواست بگه:

جودو فقط روی تاتامی اتفاق نمی‌افته؛ جودو توی طرز فکر، رفتار و ایستادن دوباره بعد از هر زمین خوردنه.

و حالا که به این نقطه رسیدیم، آماده‌ای بریم سراغ فصل بعد؟
جایی که جودو از «درون فرد» عبور می‌کند و وارد میدان عمل، تمرین، و
واقعیت‌های سخت‌تر مسیر می‌شود

فصل ششم: زندگی در دوجو

(آداب و قوانین نانوشته)

دوجو؛ جایی که جودو زندگی می‌شود

دوجو فقط جایی نیست که تمرین در آن شروع و تمام شود. دوجو مرزیست میان دنیایی که هر روز در آن زندگی می‌کنیم و جهانی که قرار است در آن خودمان را از نو بسازیم. وقتی با پاهای برهنه وارد دوجو می‌شوی، در واقع چیزی بیش از کفش‌هایت را بیرون می‌گذاری؛ عجله، غرور، شلوغی ذهن و نقش‌هایی که بیرون از این فضا بازی می‌کردی، همه پشت درباشگاه و بیرون از تاتامی می‌مانند.

در نگاه اول، دوجو ممکن است شبیه هر سالن ورزشی دیگری باشد؛ تاتامی، دیوار، چند عکس، صدای نفس‌ها و برخورد بدن‌ها. اما خیلی زود می‌فهمی که اینجا زمین مسابقه با دنیا نیست، میدان روبه‌رو شدن با خودت است. جودو در دوجو از تو نمی‌پرسد چقدر قوی هستی، بلکه می‌پرسد چقدر حاضری یاد بگیری، زمین بخوری و دوباره بلند شوی.

خود واژه‌ی «دوجو» معنایی عمیق در دلش دارد: جایگاه راه. نه مقصد، نه خط پایان، بلکه جایی برای حرکت. در دوجو قرار نیست کامل باشی؛ بلکه قرار است در مسیرش باشی. هر تمرین، هر تعظیم، هر اشتباه و هر اصلاح، بخشی از این مسیر است. فلسفه‌ی جودو در دوجو از حالت کلمه خارج می‌شود و

شکل عمل به خود می‌گیرد. احترام دیگر یک شعار نیست؛ در رفتار، سکوت، نظم و حتی نحوه‌ی ایستادن تو دیده می‌شود.

دوجو شباهتی به معبد دارد، اما نه از آن جنس دور از زندگی. اینجا قرار نیست از دنیا فرار کنی؛ قرار است برای بهتر زندگی کردن آماده شوی. در این فضا، قدرت بدون فروتنی بی‌معناست و مهارت بدون اخلاق ناقص. دوجو به تو یاد می‌دهد که قبل از کنترل حریف، باید خودت را کنترل کنی؛ قبل از پیروزی، باید ظرفیت شکست را داشته باشی.

آرام‌آرام متوجه می‌شوی که دوجو فقط محل تقویت بدن نیست، بلکه مدرسه‌ی نظم ذهن و پالایش درون است. اینجا یاد می‌گیری که رقابت الزاماً دشمنی نیست، و احترام دقیقاً از دل همان فشار و تقابل بیرون می‌آید. آدم‌هایی که کنارت تمرین می‌کنند، هرکدام آینه‌ای از مسیر تو هستند؛ یکی جلوتر، یکی عقب‌تر، اما همه در یک راه.

اگر جودو را فقط مجموعه‌ای از تکنیک‌ها ببینی، دوجو چیزی جز یک سالن تمرین نخواهد بود. اما اگر جودو را راهی برای ساختن خودت بدانی، دوجو تبدیل می‌شود به خانه‌ای سخت‌گیر اما صادق؛ جایی که از تو کار می‌کشد، اما

در عوض، چیزی به تو می‌دهد که بیرون از آن به‌سختی پیدا می‌شود: فهم عمیق‌تر از خودت.

و حالا که معنای واقعی دوجو روشن شد، طبیعی‌ست که بفهمیم در چنین جایی، رفتارها، آداب و قوانینی وجود دارند که شاید نوشته نشده باشند، اما روح این فضا را زنده نگه می‌دارند؛ قوانینی که بدون آن‌ها، دوجو فقط چهاردیواری‌ای بی‌جان خواهد بود.

آداب دوجو؛ احتراماتی که گفته نمی‌شوند، اما دیده

می‌شوند

در دوجو خیلی چیزها گفته نمی‌شود، اما همه چیز حس می‌شود. اینجا کسی برایت سخنرانی اخلاقی نمی‌کند، کسی بالای سرت نمی‌ایستد تا مدام تذکر بدهد؛ با این حال، اگر چشم و دلت باز باشد، خیلی زود می‌فهمی که دوجو قوانینی دارد که روی دیوار نوشته نشده‌اند، اما در رفتار آدم‌ها جاری‌اند. این آداب، زبان بی‌کلام جودو هستند.

اولین مواجهه‌ی تو با این زبان، تعظیم است. تعظیمی ساده، بی‌هیاهو، اما پرمعنا. وقتی وارد دوجو می‌شوی و سرت را پایین می‌آوری، در واقع داری اعلام می‌کنی که آماده‌ای یاد بگیری. نه اینکه چیزی کم داری، بلکه اینکه غرورت را بیرون گذاشته‌ای. این تعظیم نه برای شخص خاصی است و نه از روی اجبار؛ تعظیم به خودِ راه است. به مسیری که قرار است تو را تغییر بدهد.

تعظیم در جودو یعنی فهم این حقیقت که هیچ‌کس بالاتر از مسیر نیست. حتی مربی. حتی قهرمان. همه در برابر «راه» سر خم می‌کنند. همین رفتار

ساده، کم کم ذهن تو را عادت می دهد به فروتنی در قدرت؛ چیزی که بیرون از دوجو کمیاب است، اما اینجا اصل ماجراست.

بعد از تعظیم، نوبت به نظم می رسد. نظمی که فقط مربوط به صف کشیدن یا جای ایستادن نیست، بلکه نظم ذهن است. وقتی با لباس تمیز روی تاتامی می آیی، فقط ظاهر مرتب نداری؛ داری به خودت و بقیه می گویی که این تمرین برایت مهم است. جودوگی تمیز نشانه‌ی احترام به بدن، تمرین و شریک تمرینی است. اینجا هیچ چیز اتفاقی نیست، حتی همین جزئیات کوچک.

سکوت در زمان آموزش، یکی دیگر از همان آداب نانوشته است. وقتی مربی صحبت می کند، سکوت فقط برای شنیدن نیست؛ برای فهمیدن است. دوجو جای حرف اضافه، شوخی های بی جا یا خودنمایی نیست. هر کلمه ای که گفته می شود، از دل تجربه آمده و ارزش شنیده شدن دارد. این سکوت، به مرور تو را به انسانی تبدیل می کند که بلد است گوش بدهد؛ مهارتی که خیلی ها بیرون از دوجو هرگز یاد نمی گیرند.

در دوجو یاد می‌گیری که اشتباه کردن نه تنها بد نیست، بلکه ضروری است. اینجا خندیدن به خطای دیگران جایی ندارد، چون همه می‌دانند مسیر رشد از زمین خوردن می‌گذرد. امروز تو می‌افتی، فردا دیگری. دوجو فضایی امن برای آزمون و خطاست؛ جایی که اشتباه، نردبان پیشرفت است نه دلیل تحقیر.

کم‌کم می‌فهمی که آداب دوجو، تو را فقط برای تمرین بهتر آماده نمی‌کنند؛ تو را برای زندگی آماده می‌کنند. احترام، نظم، سکوت به موقع، پذیرش اشتباه و فروتنی، همه مهارت‌هایی هستند که بیرون از تاتامی هم به کارت می‌آیند. دوجو بدون اینکه مستقیم چیزی بگوید، تو را شکل می‌دهد.

و وقتی این آداب در تو نهادینه می‌شوند، تازه آماده می‌شوی برای درک بخش عمیق‌تری از دوجو؛ جایی که قوانین دیگر فقط با چشم دیده نمی‌شوند، بلکه با دل فهمیده می‌شوند... قوانین نانوشته‌ای که روح دوجو را زنده نگه می‌دارند.

قوانین نانوشته‌ی دوجو؛ چیزهایی که با تمرین

می‌فهمی، نه با تابلو

هر دوجویی یک‌سری قانون دارد که هیچ‌وقت جایی نوشته نمی‌شوند. نه روی دیوار نصب شده‌اند، نه مربی جلسه‌ی اول آن‌ها را لیست می‌کند. اما اگر مدتی در دوجو نفس بکشی، خیلی زود متوجه می‌شوی که این قوانین از هر قانون مکتوبی جدی‌ترند. چون با تنبیه اجرا نمی‌شوند؛ بلکه با فهم و احترام زنده می‌مانند.

یکی از اولین چیزهایی که ناخودآگاه یاد می‌گیری، ارزش زمان است. در دوجو، زود آمدن فقط به معنی وقت‌شناسی نیست؛ نشانه‌ی تعهد است. کسی که زودتر می‌آید، انگار دارد به مسیر می‌گوید: «من جدی‌ام». وقت گذاشتن برای تمرین، یعنی جودو را از برنامه‌ی تفریحی جدا کرده‌ای و آن را بخشی از زندگی‌ات کرده‌ای. این نگاه، به مرور روی تمام تصمیم‌های زندگی‌ات اثر می‌گذارد.

قانون نانوشته‌ی بعدی، اعتماد است؛ اعتماد به مربی و به روند آموزش. در دوجو جایی برای بحث از سر لجبازی یا اثبات خودت نیست. اول باید ببینی، گوش بدهی و اجرا کنی. خیلی از مفاهیم جودو در لحظه قابل توضیح نیستند؛ باید بارها زمین بخوری تا بفهمی چرا یک حرکت این‌طور اجرا می‌شود، نه آن‌طور. تجربه، اینجا جلوتر از منطق حرکت می‌کند و کسی که این را بپذیرد، سریع‌تر رشد می‌کند.

یکی دیگر از قوانین نانوشته، احترام به مسیر دیگران است. در دوجو همه در یک نقطه نیستند؛ یکی تازه وارد است، یکی سال‌ها تمرین کرده. اما هیچ‌کدام بالاتر از دیگری نیستند. خندیدن به اشتباه دیگران، تحقیر ضعف‌ها یا نمایش برتری، جایی در این فضا ندارد. چون دوجو محلی برای مقایسه‌ی انسان‌ها نیست؛ محلی برای بهتر شدن هر فرد نسبت به دیروز خودش است.

در دوجو یاد می‌گیری که قدرت واقعی، آرام است. کسی که واقعاً قوی است، نیازی به اثبات ندارد. این قانون نانوشته به تو می‌آموزد که کنترل خودت از کنترل حریف مهم‌تر است. اگر وسط تمرین عصبانی شوی، اگر بخواهی با قدرت بدنی ات جبران کنی، اگر غرور وارد کارت شود، خیلی زود خود دوجو تو را سر جاییت می‌نشانند. نه با حرف، بلکه با تجربه.

کم کم متوجه می‌شوی که این قوانین نانوشته فقط مخصوص تاتامی نیستند. آن‌ها دارند تو را برای بیرون از دوجو آماده می‌کنند؛ برای احترام گذاشتن به زمان دیگران، پذیرفتن راهنمایی، تحمل تفاوت‌ها و کنترل واکنش‌ها. اینجاست که می‌فهمی چرا می‌گویند جودو سبک زندگی است، نه فقط یک ورزش.

هم تمرینی؛ حریفی که معلم توست

جودو بدون هم تمرینی، اصلاً معنا ندارد.

تو نمی توانی جودو را تنهایی یاد بگیری؛ نه توی خونه، نه جلوی آینه، نه حتی

با قوی ترین بدن دنیا. جودو فقط وقتی زنده می شود که یک نفر روبه روت با

ایستد؛ کسی که هم حریف است و هم معلم.

روی تاتامی، دو نقش همیشه وجود دارند: **توری و اوکه**.

خیلی ها به اشتباه فکر می کنند که توری یعنی برنده، اوکه یعنی بازنده.

اما حقیقت این است که این دو، دشمن هم نیستند؛ بلکه شریک رشد

همدیگر هستند.

اوکه کسی است که تکنیک بر روی او اجرا می شود، اما درواقع دارد به توری

کمک می کند تا یاد بگیرد، با بدنش، با تعادلش، با واکنشش.

و توری کسی است که فن را اجرا می کند، اما کاملاً مسئول سلامت اوکه هم

هست.

اگه یکی از این دو نقش درست انجام نشود، جودویی در کار نیست؛ و فقط

خشونت است.

به همین دلیل است که داخل جودو، مسئولیت حفظ سلامت هم‌تمرینی از خود فن مهم‌تره.

تو اجازه نداری فقط به اجرای تکنیک فکر کنی. باید بدونی کی فشار رو کم کنی، کی رها کنی، کی مکث کنی.

جودو یعنی قدرت همراه با کنترل.

اگر هم‌تمرینیت آسیب ببینه، یعنی تو در جودو شکست خوردی؛ حتی اگر تکنیک را به درستی اجرا کرده باشی.

اعتماد، پایه‌ی تمرین مشترک است .

وقتی او که خودش را رها می‌کنه و اجازه می‌دهد فن روش اجرا بشه، یعنی به تو اعتماد کرده.

و تو با کنترل و احترام، اعتمادش رو جواب می‌دی.

این بده بستان نانوشته، چیزی‌ست که جودو را از یک دعوای خیابونی جدا می‌کند.

خیلی از پیشرفت‌های واقعی، نه درون مسابقه، بلکه در تمرین‌های مشترک اتفاق می‌افتد.

آن جایی که بدون ترس از باخت، تکنیک رو اجرا میکنی.

آن جایی که اشتباه می‌کنی، اصلاح می‌شی و دوباره تلاش می‌کنی.

برنده شدن در تمرین معنایی ندارد؛ یاد گرفتن مهم است .

گاهی بهترین هم‌تمرینی، کسی است که از تو قوی‌تره و مدام زمینت می‌زند.

گاهی هم کسی است که از تو ضعیف‌تره و باعث می‌شه یاد بگیری چطور

شدت اجرای تکنیک رو کنترل کنی .

هر دو معلم تو هستن، اگر دیدگاهت درست باشد.

جودو بهت یاد می‌دهد که رشد، نتیجه‌ی همکاریه، نه تحقیر.

روی تاتامی، تو و هم‌تمرینیت در یک تیم هستید؛ حتی وقتی روبه‌روی هم

ایستاده باشید.

وقتی این قوانین در رفتارت جا بیفتند، رابط‌ه‌ات با دوجو عوض می‌شود. دیگر

فقط جایی برای تمرین نیست؛ می‌شود جایی که شخصیت شکل می‌گیرد. و

در همین نقطه است که پای مهم‌ترین رابط‌ه‌ی این فضا به میان می‌آید...

رابط‌ه‌ای که اگر درست ساخته شود، مسیرت را برای همیشه تغییر می‌دهد:

رابط‌ه‌ی مربی و شاگرد.

رابطه‌ی مربی و شاگرد؛ راهی که از انسان به انسان

منتقل می‌شود

در دوجو، مربی فقط کسی نیست که تکنیک‌ها را به خوبی بلد است. اگر قرار بود آموزش جودو فقط انتقال تکنیک باشد، هر ویدئویی می‌توانست جای سنسی را بگیرد. اما چیزی که دوجو را زنده نگه می‌دارد، رابطه‌ای است که میان مربی و شاگرد شکل می‌گیرد؛ رابطه‌ای انسانی، عمیق و گاهی حتی بی‌کلام.

واژه‌ی «سنسی» در اصل یعنی کسی که پیش‌تر از تو این راه را رفته است. کسی که قبل از تو زمین خورده، آسیب دیده، شکست خورده، دوباره ایستاده و حالا برگشته تا چراغی باشد برای مسیر تو. سنسی الزاماً کامل نیست، اما باتجربه است؛ و همین تجربه است که ارزشمندش می‌کند. او فقط به تو یاد نمی‌دهد چطور حریف را زمین بزنی، بلکه به تو نشان می‌دهد چطور بعد از زمین خوردن، دوباره بایستی.

رابطه‌ی مربی و شاگرد، رابطه‌ی دستور و اجرا نیست. اگر شاگرد فقط اجرا کند و نفهمد، جودو در او ریشه نمی‌دواند. و اگر مربی فقط توضیح بدهد و الگو نباشد، آموزش ناقص می‌ماند. این رابطه زمانی معنا پیدا می‌کند که شاگرد اعتماد کند و مربی مسئولیت را بپذیرد. اعتماد یعنی بدانی کسی که روبه‌رویت ایستاده، خیر تو را می‌خواهد؛ حتی وقتی سخت می‌گیرد، حتی وقتی کم تعریف می‌کند، حتی وقتی تو را به چالش می‌کشد.

در دوجو، مربی فقط با کلام آموزش نمی‌دهد. با نحوه‌ی ایستادنش، با سکوتش، با رفتارش هنگام برد و با واکنشش هنگام باخت، درس می‌دهد. شاگرد شاید متوجه نشود، اما ذهنش ثبت می‌کند. به همین خاطر است که جودوکارها شبیه مربی‌شان می‌شوند؛ نه فقط در سبک مبارزه، بلکه در منش و رفتار.

از آن طرف، شاگرد هم فقط دریافت‌کننده نیست. شاگرد آینه‌ی مربی است. میزان پیشرفت، نظم و تعهد شاگرد، نشان می‌دهد آموزش چقدر زنده بوده. وقتی شاگرد با احترام تمرین می‌کند، مربی هم انگیزه می‌گیرد. این رابطه دوطرفه است؛ هرچقدر یکی رشد کند، دیگری هم رشد می‌کند.

و یک حقیقت مهم که معمولاً دیر فهمیده می‌شود:

روزی می‌رسد که خودت جای سنسی می‌ایستی. شاید نه امروز، شاید نه به این زودی، اما آن روز می‌فهمی چرا بعضی حرف‌ها تکرار می‌شدند، چرا بعضی سخت‌گیری‌ها لازم بودند و چرا مربی‌ات همیشه روی احترام و اصول پافشاری می‌کرد. آن روز می‌فهمی که آموزش جودو، فقط انتقال فن نیست؛ انتقال مسئولیت است.

تا آن روز، بهترین کاری که می‌توانی انجام دهی این است که با تمام وجود یک شاگرد باشی. گوش بدهی، تمرین کنی، سؤال بپرسی، زمین بخوری و دوباره بلند شوی. چون کسی که خوب شاگردی کند، دیر یا زود، سنسی خوبی هم خواهد شد.

دوجو؛ فراتر از تمرین، شبیه یک خانواده

خیلی‌ها فکر می‌کنند دوجو فقط یه سالن تمرینه؛ جایی که میای، عرق می‌ریزی، تمرین می‌کنید و می‌روید.

اما هر کسی که حتی مدتی کوتاه داخل یک دوجوی واقعی نفس کشیده باشد، می‌داند که این تعریف خیلی سطحی است.

دوجو کم‌کم تبدیل می‌شود به چیزی شبیه خانه؛ نه به‌خاطر دیوارهایش، بلکه به‌خاطر آدم‌هایش.

دوجو جاییه که بدون نقاب واردش می‌شی.

اینجا لازم نیست قوی به نظر برسی، لازم نیست همیشه برنده باشی، لازم نیست نقش بازی کنی.

می‌تونی خسته باشی، اشتباه کنی، حتی گاهی هم کم‌بیاری؛ و با این حال پذیرفته بشی.

همین حس تعلق و امنیت روانی باعث می‌شه که دوجو برای خیلی‌ها، امن‌ترین جای زندگی‌شون باشه.

رقابت داخل دوجو، جنسش با بیرون فرق داره.

اینجا رقابت برای له کردن نیست؛ برای بهتر شدنِ دوطرفه‌ست.

وقتی داخل تمرین به هم فشار میارین، هدف شکست دادن طرف مقابل

نیست؛ هدف اینه که هر دو قوی‌تر از دیروز باشید.

به همین دلیل است که همون آدمی که امروز باهاش شدیدترین رندوری رو

داشتی، بعد از تمرین کنارت می‌شینم، حرف می‌زنم و می‌خنده.

شاید برات سؤال بشه چرا خیلی‌ها، حتی بعد از خداحافظی از مسابقه، دوجو

رو ترک نمی‌کنن.

دیگه مدال نمی‌خوان، دیگه وزن‌کشی ندارن، دیگه استرس رقابت هم

نیست...

اما هنوز میان، روی لبه‌ی تاتامی می‌شینن، نگاه می‌کنن، کمک می‌کنن، یا

فقط نفس می‌کشن.

چون دوجو فقط براشون محلی برای مبارزه نبوده؛ بلکه بخشی از زندگی‌شون

شده.

دوجو شاهد رشد آدم‌هاست.

اینجا بعضی‌ها از کمر بند سفید شروع می‌کنن، زمین می‌خورن، می‌ترسن، شک

می‌کنن...

و سال‌ها بعد، همون‌جا مربی می‌شن، راهنما می‌شن، تکیه‌گاه می‌شن.
این چرخه، حس داخل یک خانواده بودن رو می‌سازه؛ حسی که با رفتن از
مسابقه تموم نمی‌شه.

دوجو بهت یاد می‌ده تنها نیستی.
یادت می‌ده حتی توی سخت‌ترین روزها، جایی هست که می‌تونی برگردی و
دوباره خودت رو پیدا کنی.
نه به‌عنوان یک قهرمان بی نقص، بلکه به‌عنوان انسانی که هنوز در حال
ساختن و بهتر کردن خودشه.

جمع‌بندی فصل ششم

دوجو جایی نیست که فقط تکنیک یاد بگیری.

دوجو جاییه که خودت بودن رو یاد می‌گیری.

اینجا قبل از اینکه یاد بگیری چطور بندازی، یاد می‌گیری چطور احترام بذاری.

قبل از اینکه دنبال بردن باشی، یاد می‌گیری چطور باخت رو بفهمی.

و قبل از اینکه قوی‌تر از بقیه بشی، یاد می‌گیری قوی‌تر از دیروز خودت باشی.

داخل دوجو، آداب فقط یه مشت قانون نیستن؛ زبان مشترکن.

تعظیم، سکوت، نظم، تمیزی لباس...

همه‌شون تمرین‌هایی هستن برای ساختن انسانی متعادل، نه فقط یک مبارز

فنی.

هم‌تمرینی‌ها دشمن نیستن؛

اونا آینه‌هاتن.

هر فنی که می‌خوری، هر اشتباهی که اصلاح می‌کنی، هر زمین‌خوردنی که

سالم ازش بلند می‌شی، نتیجه‌ی اعتمادیه که بین شما شکل گرفته.

چون جودو بدون این اعتماد، فقط زورآزماییه؛ نه یک «راه».

و بالاتر از همه، دوجو خانواده‌ست.

خانواده‌ای که انتخابش کردی.

جایی که ممکنه داد بزنی، عرق بریزی، کم بیاری، ولی هیچ‌وقت تنها

نمی‌مونی.

جایی که حتی وقتی دیگه مسابقه هم نمی‌دی، هنوز بهش تعلق داری.

دوجو بهت یاد می‌ده:

قدرت بدون احترام خطرناکه

رقابت بدون اخلاق بی‌ارزشه

و پیشرفت واقعی، همیشه جمعیه

اگه یه روزی دیدی جودو از تاتامی فراتر رفته

اگه دیدی رفتارت، نگاهت، صبرت، حتی سکوتت عوض شده

بدون که دوجو کار خودش رو کرده

چون دوجو، فقط زمینِ تمرین نیست...

زمینِ ساختنِ خودته.

بخش دوم: حرکات جودو با زبانی

ساده

فصل هفتم : اوکمی Ukemi، هنر

افتادن هوشمندانه

(بیفت، اما خرد نشو!)

اوکمی؛ سواد افتادن در جودو

اگر بخواهیم جودو را فقط از بیرون نگاه کنیم، شاید آن را هنرِ انداختنِ حریف بدانیم؛ مجموعه‌ای از پرتاب‌ها، کنترل‌ها و قفل‌ها که در نهایت به زمین خوردنِ یکی از دو نفر ختم می‌شود. اما وقتی وارد عمق این هنر می‌شوی، خیلی زود می‌فهمی که منطق جودو دقیقاً از همان جایی شروع می‌شود که بیشتر آدم‌ها از آن می‌ترسند: **زمین خوردن**. اوکمی، پیش از آن که یک تکنیک باشد، زبانِ مشترک بدن با زمین است؛ مهارتی که به جودوکار اجازه می‌دهد سقوط را به تجربه‌ای کنترل‌شده و قابل مدیریت تبدیل کند، نه یک لحظه‌ی پر از درد و آسیب.

در جودو، افتادن نه نشانه‌ی ضعف است و نه شکست. برعکس، افتادن بخشی طبیعی و اجتناب‌ناپذیر از مسیر یادگیری محسوب می‌شود. هر پرتاب موفق، هر تمرین رندوری، و هر مسابقه‌ای، به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم با زمین خوردن گره خورده است. به همین دلیل است که جودو، برخلاف بسیاری از ورزش‌ها، آموزش را از جایی آغاز می‌کند که معمولاً نادیده گرفته می‌شود. پیش از آن که جودوکار یاد بگیرد چگونه تعادل دیگری را بر هم بزند، باید بداند وقتی تعادل خودش از دست می‌رود، چطور از بدنش محافظت کند.

اوکمی در ساده‌ترین تعریف، هنر پخش کردنِ ضربه‌ی سقوط در سطح بدن و جلوگیری از تمرکز فشار روی نقاط آسیب‌پذیر است. این مهارت به جودوکار یاد می‌دهد که به‌جای مقاومتِ بی‌فایده در لحظه‌ی سقوط، با زمین همکاری کند؛ زاویه‌ی بدن را اصلاح کند، انرژی را پخش کند و با استفاده از دست‌ها، شانه‌ها و چرخش مناسب، شدت ضربه را به حداقل برساند. نتیجه‌ی این فرایند، افتادنی است که نه‌تنها خطرناک نیست، بلکه به جودوکار اجازه می‌دهد بلافاصله دوباره وارد جریان تمرین یا مبارزه شود.

اما اهمیت اوکمی فقط به سلامت جسمی محدود نمی‌شود. در لایه‌ای عمیق‌تر، این مهارت نوعی آموزش ذهنی نیز به همراه دارد. جودوکار از همان جلسات ابتدایی یاد می‌گیرد که افتادن پایان کار نیست و نباید با ترس، انقباض یا انکار با آن مواجه شود. پذیرش سقوط، کنترل آن و بازگشت آرام به وضعیت پایدار، الگوی رفتاری‌ای می‌سازد که به‌تدریج از تاتامی فراتر می‌رود. به همین دلیل است که بسیاری از مربیان معتقدند اوکمی نه فقط پایه‌ی فنی جودو، بلکه پایه‌ی روانی آن نیز هست.

در این فصل، اوکمی به‌عنوان یک مهارت پایه بررسی می‌شود؛ مهارتی که بدون آن، هیچ‌کدام از تکنیک‌های پرتابی یا حتی تمرین‌های پیشرفته‌ی جودو

معنا و امنیت لازم را نخواهند داشت. در ادامه، با انواع مختلف اوکمی آشنا می‌شویم و می‌بینیم که هر نوع افتادن برای چه موقعیتی طراحی شده و چگونه اجرای صحیح آن می‌تواند تفاوت میان یادگیری پایدار و آسیب‌دیدگی را رقم بزند. آنچه مهم است این نکته است که در جودو، افتادن یک اتفاق نیست؛ **یک انتخاب آگاهانه است**. انتخابی برای حفظ بدن، ادامه‌ی مسیر و ماندن در راهی که نامش «جودو» است.

اصول مشترک در تمام اوکمی‌ها

چیزی که قبل از یاد گرفتنِ هر افتادن باید بفهمی

قبل از اینکه وارد جزئیات هر نوع اوکمی بشیم، لازم یک قدم عقب‌تر بایستیم و به «منطقِ افتادن» نگاه کنیم. اوکمی‌ها از نظر شکل ظاهری با هم فرق دارن؛ بعضی به سمت عقب‌ان، بعضی جلو، بعضی پهلو. اما در عمقِ ماجرا، همه‌شون روی چند اصل ثابت بنا شدن. این اصول، مثل ستون‌های پنهان یک ساختمان هستند؛ دیده نمی‌شن، اما اگر نباشن، کل ساختار فرو می‌ریزه. جودوکار اگر این پایه‌ها رو نفهمه، حتی با حفظ کردن حرکات هم یک اجرای اوکمی امن و درست نخواهد داشت.

اولین و مهم‌ترین اصل در تمام اوکمی‌ها، **پخش کردنِ ضربه** است. بدن انسان برای تحمل ضربه‌ی متمرکز ساخته نشده؛ مشکل از جایی شروع می‌شود که انرژی سقوط، روی یک نقطه‌ی خاص تخلیه شود. هدف اوکمی دقیقاً همین است که انرژی برخورد با زمین، به جای تمرکز، در سطح بدن پخش شود. تماس هم‌زمان چند بخش بدن با تاتامی باعث می‌شود شدت ضربه کاهش پیدا کند و فشار از روی ستون فقرات، گردن و مفاصل برداشته شود. به زبان

ساده، او کمی به بدن یاد می‌دهد «متمرکز نیفت»، نیروی سقوط را تقسیم کن.

در کنار پخش ضربه، **نقش دست‌ها** اهمیت ویژه‌ای دارد؛ نقشی که اغلب به‌اشتباه فهمیده می‌شود. در او کمی، دست‌ها برای تکیه دادن یا گرفتن زمین استفاده نمی‌شوند. برعکس، دست‌ها باید با ضربه‌ای کنترل‌شده به تاتامی برخورد کنند. این ضربه، بخشی از همان پخش و تخلیه انرژی است. وقتی کف دست به‌درستی به زمین زده می‌شود، بخشی از نیروی سقوط جذب و پخش می‌شود و فشار از روی شانه‌ها و کمر برداشته خواهد شد. تکیه دادن روی دست، نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه خطر آسیب به مچ، آرنج و شانه را چند برابر می‌کند.

یکی دیگر از اصول حیاتی، **جمع کردن چانه و محافظت از سر** است. سر و گردن حساس‌ترین بخش بدن در لحظه‌ی سقوط‌اند. حتی یک برخورد کوچک کنترل‌نشده می‌تواند یک آسیب جدی ایجاد کند. در تمام او کمی‌ها، چانه کمی به سمت سینه جمع می‌شود تا سر از برخورد مستقیم با زمین دور بماند. این حرکت ساده، اما حیاتی، ستون فقرات گردنی را در وضعیت امن‌تری قرار

می‌دهد و مانع از ضربه‌ی ناگهانی به پشت سر می‌شود. جودوکار باید این اصل را آن‌قدر تمرین کند که به واکنشی ناخودآگاه تبدیل شود.

اصل مهم بعدی، **هماهنگی نفس با لحظه‌ی برخورد** است. بسیاری از آسیب‌ها نه به‌خاطر خودِ سقوط، بلکه به‌خاطر حبس نفس یا انقباض ناگهانی بدن اتفاق می‌افتند. در اوکمی، بازدم هم‌زمان با تماس بدن با زمین، باعث شل شدن عضلات و کاهش تنش داخلی می‌شود. این هماهنگی، بدن را آماده‌ی پذیرش ضربه می‌کند و همچنین از شوک ناگهانی جلوگیری می‌کند. به همین دلیل است که اوکمی، فقط یک حرکتِ بدنی نیست؛ نوعی تنظیمِ هم‌زمانِ تنفس و آگاهی محیطی هم هست.

و در نهایت، شاید مهم‌ترین اصل که بسیاری از تازه‌کارها با آن مشکل دارند این است: **شل بودنِ کنترل‌شده**. برخلاف تصور رایج، سفت گرفتن بدن در لحظه‌ی سقوط، نشانه‌ی قدرت نیست؛ نشانه‌ی ترس است. بدنِ بیش‌ازحد منقبض، ضربه را جذب نمی‌کند، بلکه آن را مستقیم به مفاصل و استخوان‌ها منتقل می‌کند. در اوکمی، بدن باید رها باشد، اما نه بی‌دقت. این رهایی، آگاهانه و هدایت‌شده است؛ ترکیبی از آرامش، کنترل و اعتماد به تکنیک.

جودوکار یاد می‌گیرد که به‌جای جنگیدن با زمین و جاذبه، با آن همکاری کند.

این اصول، پایه‌ی فنی تمام اوکمی‌ها هستند. هر نوع افتادنی که در ادامه با آن آشنا می‌شویم، فقط شکل متفاوتی از اجرای همین منطق‌هاست. اگر این مفاهیم در بدن و ذهن‌ت جا بیفتند، یادگیری اوکمی‌های مختلف نه‌تنها ساده‌تر می‌شود، بلکه امن‌تر و طبیعی‌تر هم خواهد بود. از این‌جا به بعد، وارد جزئیات می‌شویم؛ اما این پایه‌ها، همیشه همراهت خواهند بود، چه روی تاتامی و چه بیرون از آن.

انواع اوکمی : افتادن های هوشمندانه

حالا بریم سراغ انواع افتادن هایی که داخل جودو یاد می گیریم.
هرکدوم از این اوکمی ها برای موقعیت خاصی طراحی شدن. اگه درست
انجام شون بدی، انگار که اصلاً نیفتادی!

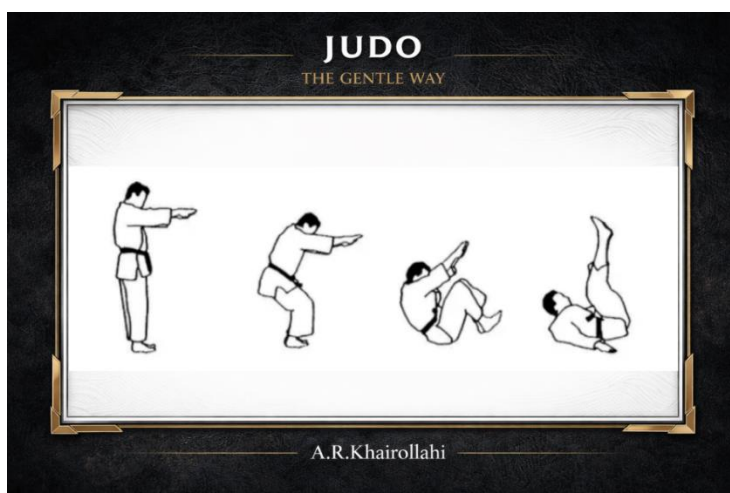
اوشیرو اوکمی Ushiro Ukemi افتادن به عقب

برای زمانی که به کمر پرت می‌شی.

نکات کلیدی:

- چانه‌تو بچسبون به سینه
- دست‌هات رو باز کن و محکم به زمین بزن
- پاها کمی بالا، کمرت شل باشه
- نفس عمیق، تمرکز، اعتماد به زمین

اشتباه رایج: پایین نیاوردن چانه (باعث ضربه به پشت سر می‌شه)

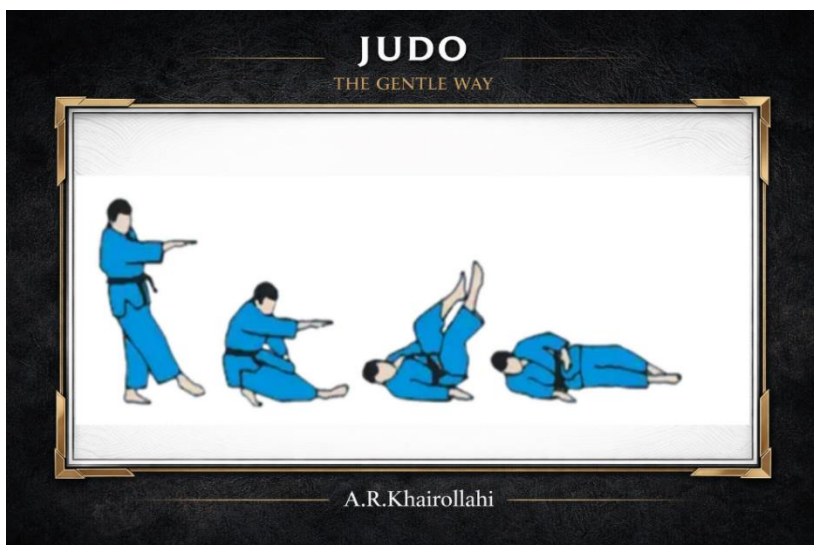


یوکو اوکمی Yoko ukemi افتادن به پهلو

وقتی تعادل از طرفین بهم می خوره.

نکات کلیدی:

- به پهلو بخواب، نه مستقیم روی کمر
- یه دست ضربه بزنه به زمین، یکی رو سینه
- پاها زاویه دار، بدن نرم و روان

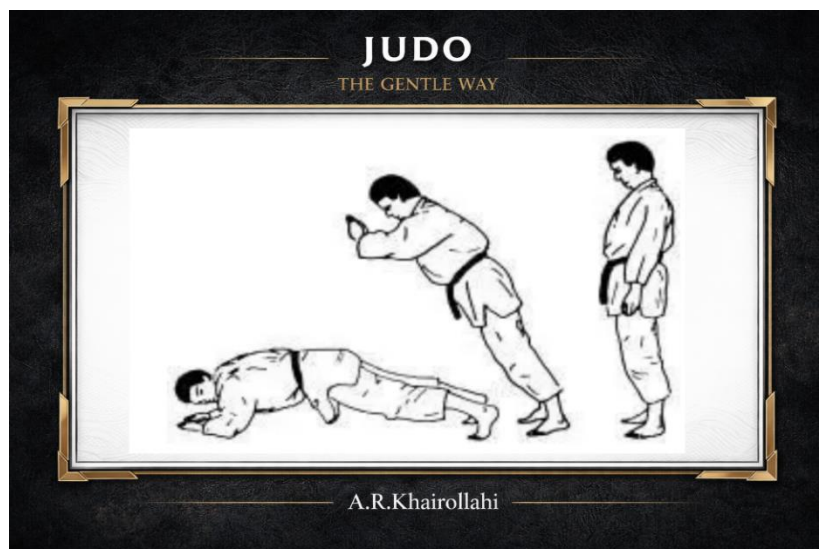


مای اوکمی Mae ukemi افتادن به جلو

در پرتاب‌هایی مثل سئوی ناگه خیلی استفاده می‌شه.

نکات کلیدی:

- دست‌ها جلوی صورت و سینه
- با ساعد یا کف دست ضربه رو بگیر
- از زانوها شروع به خم شدن کن، نه مستقیماً با سینه



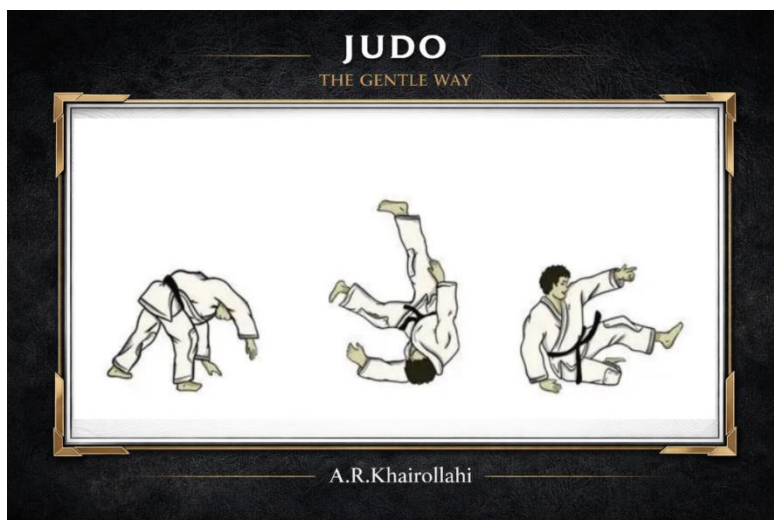
مای ماواری اوکمی Mae mavari ukemi غلت

خوردن به جلو

ترکیب اوکمی و غلت خوردن ، شبیه حرکت نینجاهاست!

نکات کلیدی:

- با زاویه وارد شو
- بدن گرد بشه و روی شونه غلت بزن
- در نهایت، روی پاهات بلند شو یا به پهلو برگرد



اشتباهات مرگبار در اوکمی

اگر اوکمی را فقط به عنوان «یک تکنیک فرعی» ببینیم، اشتباهاتش هم کوچک به نظر می‌رسند؛ اما واقعیت این است که بیشتر آسیب‌های جدی در جودو، نه از اجرای فن‌ها، بلکه از افتادن اشتباه به وجود می‌آیند. به همین دلیل، شناخت خطاها در اوکمی، به همان اندازه‌ی یاد گرفتنِ شکل درست آن اهمیت دارد.

یکی از رایج‌ترین و خطرناک‌ترین اشتباهات، **تکیه دادن روی آرنج** هنگام سقوط است. بسیاری از هنرجویان، به صورت ناخودآگاه تلاش می‌کنند وزن بدن را روی یک نقطه‌ی کوچک کنترل کنند؛ آرنج، در این میان، اولین قربانی است. این کار نه تنها اصل پخش ضربه را از بین می‌برد، بلکه فشار مستقیم و ناگهانی را به مفصلی وارد می‌کند که برای چنین باری طراحی نشده است. نتیجه می‌تواند از دردهای مزمن تا آسیب‌های جدی مفصلی متغیر باشد. اوکمی قرار است ضربه را پخش کند، نه اینکه آن را روی یک نقطه قفل کند. اشتباه مرگبار بعدی، **رها کردن سر** است؛ خطایی که معمولاً از بی‌توجهی یا اعتماد بیش از حد به بدن ناشی می‌شود. سر، سنگین‌ترین و در عین حال

حساس‌ترین بخش بدن در لحظه‌ی سقوط است. کوچک‌ترین تماس کنترل‌نشده‌ی آن با زمین، می‌تواند پیامدهایی بسیار جدی داشته باشد. جمع نکردن چانه و بی‌توجهی به وضعیت گردن، به معنای سپردن ستون فقرات گردنی به شانس است؛ چیزی که در یک هنر رزمی، هیچ جایی ندارد. محافظت از سر، یک انتخاب نیست؛ یک ضرورت مطلق است.

در سوی دیگر ماجرا، سفت شدن بیش از حد بدن قرار دارد؛ واکنشی غریزی که اغلب از روی ترس می‌آید. بسیاری تصور می‌کنند با منقبض کردن عضلات، بدن «محکم‌تر» می‌شود، اما در عمل، این کار ضربه را تشدید می‌کند. بدن سفت، انرژی سقوط را جذب نمی‌کند؛ بلکه آن را مستقیماً به استخوان‌ها و مفاصل منتقل می‌کند. اوکمی صحیح، بر پایه‌ی رهایی کنترل‌شده بنا شده است؛ حالتی که در آن بدن نه شل رهاست و نه قفل‌شده، بلکه آماده‌ی پذیرش و هدایت ضربه است. تفاوت این دو، مرز میان افتادن ایمن و آسیب‌دیدگی است.

و شاید ریشه‌ای‌ترین اشتباه، تقلید بدون درک باشد. بسیاری از هنرجویان، شکل ظاهری اوکمی را تقلید می‌کنند، بدون اینکه منطق پشت آن را بفهمند. با کف دست به زمین ضربه می‌زنند چون دیده‌اند باید دست زد، می‌غلطند چون

بقیه غلت می‌خورند، اما نمی‌دانند چرا. این نوع یادگیری، در بهترین حالت ناکارآمد است و در بدترین حالت، خطرناک. او کمی زمانی معنا پیدا می‌کند که جودوکار بداند هر حرکت، چه نقشی در پخش ضربه، حفاظت از بدن و کنترل سقوط دارد. بدون این درک، تکنیک فقط یک ژست است.

این اشتباهات، چیزهایی نیستند که فقط در سطح مبتدی دیده شوند؛ حتی جودوکاران باتجربه هم اگر به اصول برنگردند، ممکن است به آن‌ها دچار شوند. به همین دلیل، شناخت این خطاها نه تنها برای یادگیری، بلکه برای ماندن طولانی مدت و سالم در جودو ضروری است. او کمی درست، فقط یک مهارت نیست؛ سپری است که از بدن محافظت می‌کند. و شناخت اشتباهات، اولین قدم برای ساختن این سپر است.

جمع بندی فصل هفتم

کسی که افتادن را بلد است، کمتر می ترسد؛ نه به این دلیل که نمی افتد، بلکه چون می داند افتادن پایان ماجرا نیست. او کمی به جودوکار یاد می دهد که لحظه‌ی از دست دادن تعادل، الزاماً لحظه‌ی نابودی نیست؛ می شود سقوط کرد، آسیب ندید و دوباره ایستاد. همین آگاهی، ترس را از ریشه ضعیف می کند.

او کمی، فراتر از یک مهارت بدنی، تمرین پذیرش است؛ پذیرش این واقعیت که همیشه کنترل دست ما نیست. در او کمی، تو به جای جنگیدن کور با سقوط، آن را می پذیری، هدایت می کنی و از دلش سالم بیرون می آیی. این منطق، همان قدر که روی تاتامی کاربرد دارد، در زندگی هم معنا پیدا می کند.

افتادن، معادل شکست نیست. شکست زمانی اتفاق می افتد که نتوانی بعد از افتادن ادامه بدهی. او کمی دقیقاً روی همین مرز کار می کند: افتادن را از «یک فاجعه» به «یک مرحله» تبدیل می کند.

فصل هفتم، قبل از آن که درباره‌ی زمین خوردن باشد، درباره‌ی دوام آوردن است؛ درباره‌ی هنری که به تو یاد می‌دهد چگونه در سخت‌ترین لحظه‌ها، خرد نشوی. اوکمی، پایه‌ی جودوست، چون پایه‌ی ای برای ماندن است.

فصل هشتم : حرکات پرتابی یا ناگه

وازا Nage-waza

وقتی تعادل، هوش و لحظه ی درست، با هم

همدست می شن تا حریف را زمین بزنی!

جودو را بیشتر از هر چیز با حرکات پرتابی می‌شناسند؛ لحظه‌ای که تعادل حریف به هم می‌ریزد و بدنش ناخواسته راه زمین را انتخاب می‌کند. اما پشت این تصویر ساده، دانشی عمیق از حرکت، زمان‌بندی و درک بدن انسان پنهان است. ناگه‌وازا جایی است که جودو از یک درگیری فیزیکی فاصله می‌گیرد و به هنر هدایت نیرو تبدیل می‌شود.

در این بخش، یاد می‌گیرید که پرتاب کردن الزاماً به معنای داشتن قدرت بدنی بیشتر نیست؛ بلکه نتیجه‌ی فهم درست فاصله، جهت حرکت و لحظه‌ی مناسب است. بسیاری از فن‌های پرتابی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که حتی جودوکار سبک‌تر نیز بتواند حریفی سنگین‌تر را کنترل و زمین‌گیر کند. همین اصل، روح جودو را شکل می‌دهد: **حداکثر نتیجه با حداقل تلاش.**

حرکات پرتابی، پایه‌ی اصلی مبارزه‌ی ایستاده در جودو هستند و در مسابقات رسمی، بیشترین امتیازها از همین فن‌ها به دست می‌آید. با این حال، هدف این فصل صرفاً موفقیت مسابقه‌ای نیست؛ بلکه درک منطق حرکتی پشت هر پرتاب است، تا بدانی چرا یک تکنیک کار می‌کند، نه فقط چگونه اجرا می‌شود.

دسته‌بندی حرکات پرتابی در این فصل

برای درک بهتر ناگه‌وازا، فن‌های پرتابی بر اساس آموزش‌های سنتی کودوکان، به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند. این دسته‌بندی صرفاً اسمی نیست، بلکه به تو کمک می‌کند منطق بدن، نقطه‌ی اتکا و مسیر انتقال نیرو را در هر فن بهتر بفهمی.

۱. تکنیک‌های دستی Te-waza

در این گروه، نقش اصلی را دست‌ها، بازوها و بالاتنه ایفا می‌کنند. پرتاب معمولاً با هدایت تعادل حریف و کنترل مرکز ثقل او انجام می‌شود، بدون آن‌که لگن یا پا محور اصلی باشند. این فن‌ها به دقت، هماهنگی و زمان‌بندی بالا نیاز دارند و بیشتر بر «هدایت» تکیه می‌کنند تا فشار.

نمونه‌هایی از این دسته شامل: *Seoi-nage*، *Tai-otoshi* و *Kata-guruma* هستند.

۲. تکنیک های کمر Koshi-waza

در این فن‌ها، لگن یا کمر به عنوان نقطه‌ی چرخش و اهرم اصلی عمل می‌کند. جودوکار با قرار دادن مرکز ثقل خود پایین‌تر از حریف، او را روی محور بدنش سوار کرده و پرتاب را کامل می‌کند. این دسته از حرکات نیازمند هماهنگی دقیق بین پاها، کمر و بالاتنه هستند و اگر درست اجرا شوند، بسیار مؤثر و کم‌هزینه‌اند.

از فن‌های شناخته‌شده‌ی این گروه می‌توان به *O-goshi*، *Harai-goshi* و *Uchi-mata* اشاره کرد.

۳. تکنیک‌های پا Ashi-waza

در این دسته، پاها نقش کلیدی را بازی می‌کنند؛ چه با جارو یا به اصطلاح جاروب کردن، چه با سد کردن یا هدایت حرکت حریف. این فن‌ها اغلب سریع، ظریف و وابسته به لحظه‌اند و بیش از قدرت، به حس تعادل و زمان‌بندی نیاز دارند. بسیاری از پرتاب‌های تمیز و امتیازآور مسابقات از همین گروه به دست می‌آیند.

نمونه‌هایی از این تکنیک‌ها شامل: *Osoto-gari*، *De-ashi-barai* و *Okuri-ashi-barai* هستند.

در این فصل، حرکات پرتابی بر اساس همین دسته‌بندی بررسی می‌شوند تا مسیر یادگیری منظم، قابل فهم و کاربردی باشد. هر تکنیک نه تنها از نظر اجرای فنی، بلکه از نظر منطق حرکتی و اشتباهات رایج نیز توضیح داده می‌شود تا تصویر کامل تری از ناگه وازا در ذهن تو شکل بگیرد.

Te-waza تکنیک‌های دستی

پیش‌درآمد تکنیک‌های دستی Te-waza

در تکنیک‌های دستی، قدرت در دست‌ها خلاصه نمی‌شود؛ بلکه در فهم مسیر حرکت حریف معنا پیدا می‌کند. این فن‌ها به تو یاد می‌دهند چگونه بدون تکیه بر کمر یا پا به‌عنوان محور اصلی، تعادل حریف را با هدایت بالاتنه و کنترل مرکز ثقلش برهم بزنی.

Te-waza بیش از هر چیز به دقت، زمان‌بندی و تصمیم‌گیری سریع وابسته است. اگر عجله کنی یا مسیر حرکت را اشتباه بخوانی، فن از دست می‌رود؛ اما اگر لحظه را درست تشخیص بدهی، حتی یک حرکت کوچک می‌تواند به پرتابی کامل ختم شود.

Seoi-nage سئویی ناگه

Seoi-nage یکی از شناخته‌شده‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین فن‌های پرتابی در جودو است. فنی که در نگاه اول ساده به نظر می‌رسد، اما هرچه جلوتر می‌روی، بیشتر می‌فهمی چرا استادان جودو آن را «دانش تعادل» می‌دانند، نه صرفاً یک پرتاب.

در Seoi-nage تو قرار نیست حریفت را با قدرت بدنی بلند کنی. بلکه قرار است با یک چرخش به موقع، مرکز ثقلش را از اختیارش خارج کنی و کاری کنی که وزنش، بر علیه خودش عمل کند. این فن، نمونه‌ای خالص از اصل «حداکثر نتیجه با حداقل تلاش» است.

Seoi-nage چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن زمانی بهترین عملکرد را دارد که حریف:

- به سمت تو فشار می‌آورد و بالاتنه‌اش کمی جلو آمده
- درگیر گرفتن یقه و آستین است و تمرکزش روی دست‌هاست
- انتظار یک پرتاب سریع و ناگهانی را ندارد

Seoi-nage مخصوص جودو کارهای چابک، با درک خوب از زمان بندی است. اگر لحظه را درست انتخاب کنی، حتی حریفی سنگین تر از خودت هم کاری از دستش برنمی آید.

روش اجرای Seoi-nage به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودو کار راست دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می گیرد. گارد باید محکم اما انعطاف پذیر باشد، نه خشک و قفل شده.

۲. ورود به فن / Tsukuri

با یک قدم جلو، پای راست را بین دو پای حریف بگذار و هم زمان بدنت را بچرخان تا پشتت رو به حریف قرار بگیرد.

۳. قرارگیری بدن

زانوها را خم کن، کمرت صاف باشد و شانه ها درست زیر مرکز ثقل

حریف قرار بگیرند. حریف باید «روی کمر تو سوار شود»، نه اینکه تو بخواهی او را بلند کنی.

۴. برهم‌زدن تعادل / Kuzushi

هم‌زمان با چرخش، آستین را به سمت جلو و بالا بکش و یقه را کنترل کن. این لحظه، قلب Seoi-nage است.

۵. پرتاب نهایی / Kake

با فشار از پاها و ادامه‌ی چرخش بالاتنه، حریف را از روی شانه‌هایت به جلو پرتاب کن. حرکت باید روان، پیوسته و بدون مکث باشد.

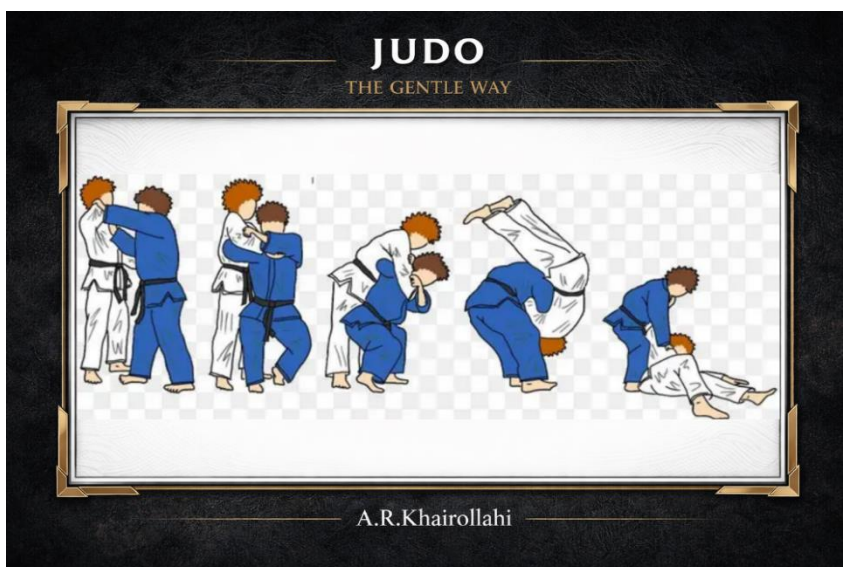
اشتباهات رایج در Seoi-nage

- خم کردن بیش از حد کمر به جای خم کردن زانوها
 - تلاش برای بلند کردن حریف با زور بازو
 - ورود بدون تعادل گیری قبلی
 - مکث بین چرخش و پرتاب
 - فاصله زیاد بدن از حریف هنگام ورود به فن
- یادت باشد: اگر حریف روی شانهات «ننشسته»، فن هنوز آماده نیست.

نکته‌ی مهم

Seoi-nage بهت یاد می‌دهد که همیشه قوی‌تر بودن، شرط پیروزی نیست. گاهی فقط باید جای درست بایستی، در لحظه‌ی درست بچرخ، و اجازه بدهی دنیا کار خودش را بکند.

در جودو و در زندگی خیلی وقت‌ها مشکلات به خاطر ضعف فردی نیست؛ مشکل این است که هنوز در جای درست قرار نگرفته‌ای .



ایپون سئویی ناگه Ippon Seoi-nage

Ippon Seoi-nage نسخه‌ی سریع‌تر، تهاجمی‌تر و ظریف‌تر Seoi-nage است. در این فن، به جای دو نقطه‌ی کنترل، فقط با یک دست آستین حریف را در اختیار داری و دست دیگریت زیر بازوی او قرار می‌گیرد. همین تغییر کوچک، کل ماهیت فن را عوض می‌کند.

ایپون سئویی ناگه فنی است برای لحظه‌ها؛ برای زمانی که فرصت فکر کردن طولانی نداری و باید در کسری از ثانیه تصمیم بگیری. این فن بیشتر از هر چیز به سرعت ورود، زاویه‌ی بدن و اعتماد به حرکت وابسته است.

Ippon Seoi-nage چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بهترین انتخاب است وقتی که:

- فقط کنترل خوبی روی آستین حریف داری
- فاصله خیلی کم شده و درگیری نزدیک است

- حریف به سمت جلو متمایل شده و تعادلش شکننده است
- می‌خواهی غافلگیرانه و انفجاری حمله کنی

در مسابقات، Ippon Seoi-nage یکی از بهترین فن‌هاست؛ چون اگر تمیز اجرا شود، به راحتی می‌تواند امتیاز کامل (ایپون) را به همراه داشته باشد.

روش اجرای Ippon Seoi-nage به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل آستین

برای جودوکار راست‌دست، دست چپش، آستین راست حریف را محکم اما آزاد می‌گیرد. این دست، ستون اصلی فن است.

۲. ورود سریع به داخل

با یک حرکت انفجاری، پای راست را بین دو پای حریف بگذار و هم‌زمان بدنت را بچرخان تا کمرت رو به او قرار بگیرد.

۳. قرارگیری دست دوم

دست راستت را زیر بازوی حریف ببر و بازوی او را روی شانه‌ات قفل کن. این نقطه، جایگزین یقه در Seoi-nage معمولی است.

۴. تنظیم بدن و تعادل

زانوها خم، کمر صاف و مرکز ثقل پایین. باید حس کنی که حریف کاملاً روی شانه‌ات قرار گرفته است.

۵. پرتاب نهایی

با فشار از پاها و ادامه‌ی چرخش بالاتنه، حریف را به جلو پرتاب کن. حرکت باید سریع، یک‌تکه و بدون توقف باشد.

اشتباهات رایج در Ippon Seoi-nage

- ورود کند و مردد به فن
- بالا بردن حریف با بازو به جای استفاده از پاها
- فاصله گرفتن بیش از حد از بدن حریف
- نچرخیدن کامل پشت به حریف
- از دست دادن تعادل خود هنگام پرتاب

در Ippon Seoi-nage، حرکت نصفه نیمه وجود ندارد؛ یا کامل وارد

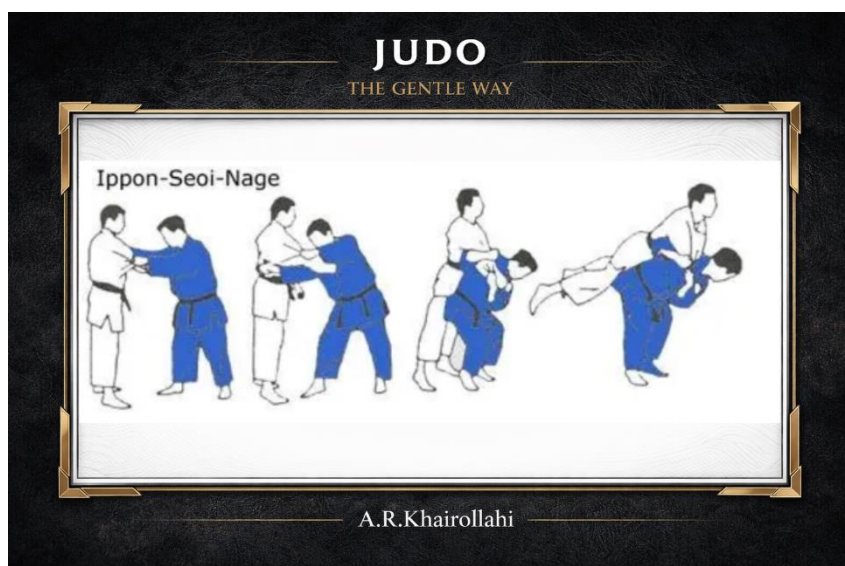
می‌شوی، یا اصلاً نباید بروی.

نکته مهم

ایپون سئویی ناگه بهت یاد می‌دهد که تعهد به تصمیم چقدر مهم است.

وقتی وارد این فن می‌شوی، باید بدون تردید جلو بروی. شک، سرعت را

می‌کشد و سرعت، جان این فن است.



Tai-otoshi تای-اوتوشی

Tai-otoshi از آن فن‌هایی است که در نگاه اول شبیه یک پرتاب ساده به نظر می‌رسد، اما در عمل نیازمند دقت بالا در زاویه، جای پا و زمان‌بندی است. برخلاف ظاهرش، این فن متکی به کشیدن یا بلند کردن حریف نیست؛ بلکه با قطع مسیر حرکت و هدایت وزن او انجام می‌شود.

در Tai-otoshi، بدن حریف خودش تصمیم به سقوط می‌گیرد. وظیفه‌ی تو فقط این است که مسیر درست را نشان بدهی.

Tai-otoshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت رو به جلو یا چرخش است
- تعادل او به‌صورت افقی به‌هم خورده، نه عمودی
- فاصله‌ی مناسب برای ورود داری اما نمی‌خواهی کمرت را کاملاً به حریف بدهی
- به‌دنبال پرتابی دقیق و کنترل‌شده هستی، نه انفجاری

Tai-otoshi انتخاب خوبی برای جودوکارهایی است که به کنترل فضا و مسیر حرکت حریف مسلطاند.

روش اجرای Tai-otoshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می گیرد. گارد باید فعال باشد، نه ثابت و منجمد.

۲. ورود به فن

با یک قدم به جلو و چرخش بالاتنه، پای راست را مقابل پای راست حریف قرار بده، طوری که مسیر حرکت او را قطع کند.

۳. قرارگیری پا

پای راست باید صاف، محکم و کمی جلوتر از بدن قرار بگیرد. این پا نقش سد کننده را دارد، نه اهرم بلندکننده.

۴. برهم زدن تعادل

همزمان با قرار دادن پا، حریف را با دست‌ها به جلو و کمی به سمت راست هدایت کن. وزن حریف باید روی پایی که راهش را سد کردی منتقل شود.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی حرکت دست‌ها و چرخش بالاتنه، حریف را از روی مانع ایجادشده به سمت جلو و روی زمین هدایت کن. حرکت باید روان و پیوسته باشد.

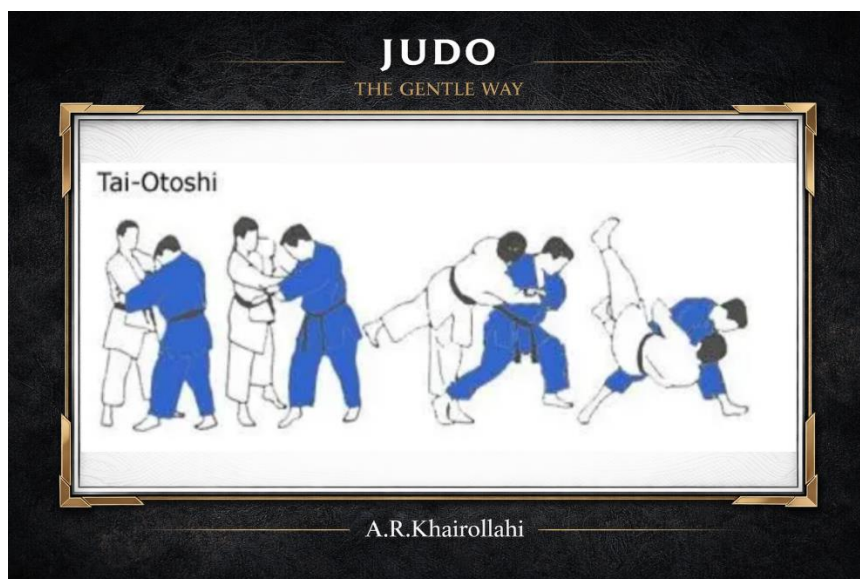
اشتباهات رایج در Tai-otoshi

- خم کردن پای سدکننده به جای نگه داشتن آن بصورت صاف
- تلاش برای کشیدن حریف به پایین به جای هدایت او
- قرار دادن پا خیلی نزدیک یا خیلی دور از حریف
- اجرای فن بدون برهم زدن تعادل قبلی
- از دست دادن کنترل بالاتنه هنگام پرتاب

اگر مسیر درست بسته نشود، Tai-otoshi تبدیل به یک حرکت نیمه کاره می شود.

نکته مهم

در Tai-otoshi، قدرت اصلی در جای پا و زاویه‌ی بدن نهفته است، نه در فشار دست‌ها. اگر مسیر حرکت حریف را درست ببندی، نیازی به زور اضافه نخواهی داشت.



Kata-guruma کاتا-گوروما

Kata-guruma یکی از فن‌های کلاسیک و تماشایی جودو است که بر تغییر ناگهانی سطح بدن و تسلط بر پاهای حریف استوار است. در این فن، به جای چرخش کامل کمر یا سد کردن مسیر، با پایین آوردن مرکز ثقل و هدایت وزن حریف به بالای شانه‌ها، پرتاب انجام می‌شود.

کاتا-گوروما بیش از هر چیز به هماهنگی بین پاها، کمر و دست‌ها وابسته است؛ فنی که اگر درست اجرا شود، بسیار روان و مؤثر خواهد بود.

Kata-guruma چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف ایستاده و مرکز ثقلش نسبتاً بالاست
- فاصله‌ی بدنی کم شده و درگیری نزدیک است
- امکان نفوذ به پاها بدون از دست دادن تعادل وجود دارد
- به دنبال تغییر ناگهانی سطح حمله هستی

Kata-guruma معمولاً به عنوان فن غافلگیرکننده عمل می کند و می تواند ریتم حریف را کاملاً بهم بزند.

روش اجرای Kata-guruma به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می گیرد. گارد باید کنترل شده و آماده ی تغییر باشد.

۲. ورود به زیر مرکز ثقل

با یک حرکت سریع، زانوها را خم کن و بدن را پایین بیاور تا سرت در سطح پایین تری نسبت به بالاتنه ی حریف قرار بگیرد.

۳. گرفتن پاها

دست ها را رها کرده و هر دو پای حریف را از پشت زانو یا بالای ساق در اختیار بگیر. هم زمان، شانه ها را زیر ران حریف قرار بده.

۴. بالا آوردن و چرخش

با فشار پاها و صاف شدن بدن، حریف را روی شانه‌هایت بیاور و هم‌زمان جهت حرکت او را به جلو و کنار هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

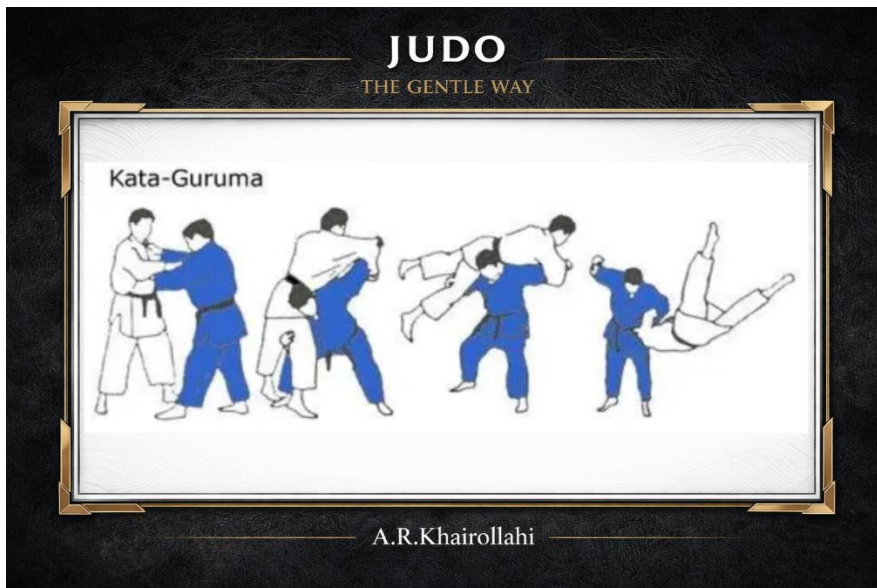
با ادامه‌ی چرخش بالاتنه و رهاسازی کنترل‌شده، حریف را به سمت جلو و زمین هدایت کن. حرکت باید پیوسته و بدون مکث باشد.

اشتباهات رایج در Kata-guruma

- ورود کند و بدون تغییر سطح بدن
 - تلاش برای بلند کردن حریف فقط با کمر یا دست‌ها
 - نگرفتن صحیح پاهای حریف
 - توقف در میانه‌ی حرکت پس از بالا آوردن حریف
 - از دست دادن تعادل خود هنگام چرخش
- در Kata-guruma، لحظه‌ی ورود مهم‌تر از خودِ پرتاب است.

نکته مهم

در Kata-guruma، پایین آوردن بدن کلید موفقیت است. هرچه تغییر سطح سریع تر و هماهنگ تر باشد، اجرای فن ساده تر و امن تر خواهد بود



Uki-otoshi اوکی-اوتوشی

Uki-otoshi یکی از ظریف‌ترین فن‌های پرتابی جودو است؛ فنی که بیش از هر چیز بر زمان‌بندی، جهت حرکت و درک تعادل تکیه دارد. در این پرتاب، هیچ تلاشی برای بلند کردن حریف وجود ندارد. حریف، با هدایت صحیح، خودش به سمت زمین حرکت می‌کند.

این فن نمونه‌ای روشن از اجرای اصل «راه نرم» است؛ جایی که کمترین حرکت، بیشترین تأثیر را ایجاد می‌کند.

Uki-otoshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بهترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت رو به جلو است
- تعادل او به‌طور کامل ثابت نیست
- فاصله‌ی بدنی نسبتاً باز است
- می‌خواهی بدون درگیری نزدیک، پرتاب انجام دهی

Uki-otoshi بیشتر از آنکه به قدرت بدنی وابسته باشد، به درک مسیر حرکت حریف وابسته است.

روش اجرای Uki-otoshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می گیرد. گارد باید سبک و آماده‌ی هدایت باشد.

۲. عقب نشینی کنترل شده

با یک یا دو قدم کوتاه به عقب، حریف را به جلو دعوت کن و اجازه بده وزنش در مسیر حرکت قرار بگیرد.

۳. قرارگیری پا

پای راست را جلو بگذار و کمی خم کن، به طوری که مانعی نرم در مسیر حرکت حریف ایجاد شود، نه یک سد سخت.

۴. هدایت بالاتنه

همزمان با حرکت پا، با دست‌ها حریف را به جلو و پایین هدایت کن.
حرکت باید پیوسته و بدون فشار ناگهانی باشد.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت و حفظ تعادل خود، حریف به‌صورت کنترل‌شده به
زمین می‌افتد. در این فن، زمین مقصد است، نه ضربه.

اشتباهات رایج در Uki-otoshi

- تلاش برای کشیدن شدید حریف به پایین
- ورود زودهنگام بدون قرار گرفتن وزن حریف در مسیر
- ثابت ماندن پاها و نداشتن حرکت
- از دست دادن تعادل خود هنگام عقب‌نشینی
- اجرای فن تنها با قدرت بدنی

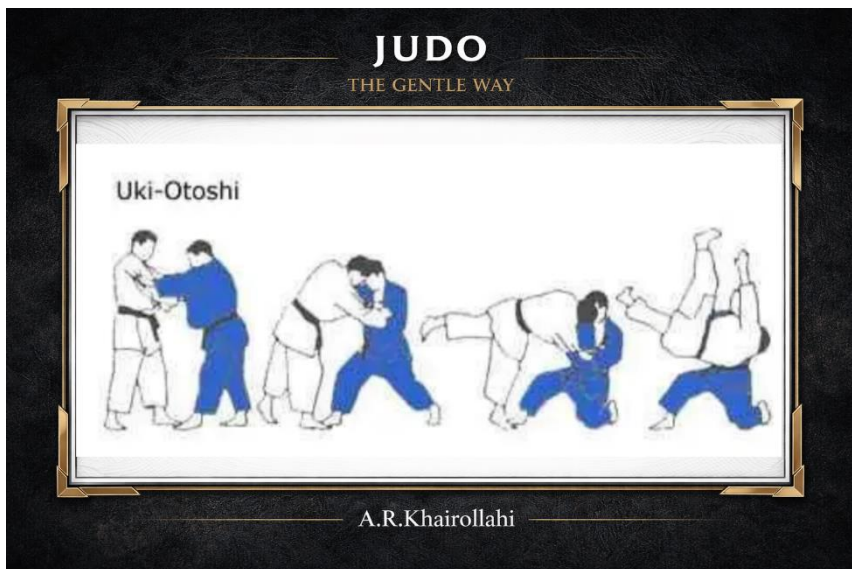
نکته مهم

در Uki-otoshi، تو حریف را زمین نمی‌زنی؛

فقط شرایط افتادن را فراهم می‌کنی.

اگر جهت و زمان درست باشد،

زمین خودش ادامه‌ی حرکت حریف می‌شود.



Yama-arashi یاما-آراشی

Yama-arashi یکی از فن‌های کمتر دیده‌شده اما بسیار تأثیرگذار جودو است؛ فنی که ترکیبی از قدرت، تعادل و زمان‌بندی دقیق را می‌طلبد. این پرتاب بیشتر از آنکه یک حرکت نمایشی باشد، ابزاری کارآمد برای شکستن تعادل حریف در لحظه‌ای کوتاه و تعیین‌کننده است.

یاما آراشی فنی است که اگرچه کمتر آموزش داده می‌شود، اما در دستان یک جودوکار مسلط می‌تواند نتیجه‌ی مبارزه را تغییر دهد.

Yama-arashi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف فشار مستقیم رو به جلو وارد می‌کند
- فاصله‌ی بدنی نزدیک است
- تعادل حریف در محور جلو یا عقب آسیب‌پذیر شده
- فرصت یک حمله‌ی قاطع و کوتاه وجود دارد

Yama-arashi معمولاً در موقعیت‌هایی مؤثر است که سرعت تصمیم‌گیری اهمیت زیادی دارد.

روش اجرای Yama-arashi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می‌گیرد. گارد باید محکم و فعال باشد.

۲. ورود به فن

با یک قدم به جلو، فاصله را کم کن و بالاتنه‌ات را به حریف نزدیک‌تر کن، به گونه‌ای که تماس بدنی حفظ شود.

۳. کنترل بالاتنه

با دست یقه، بالاتنه‌ی حریف را به سمت پایین و جلو هدایت کن و هم‌زمان با دست آستین، مسیر حرکت او را محدود کن.

۴. قرارگیری پا و بدن

پای راست را کمی جلو و بیرون از پای حریف قرار بده و زانوها را خم کن تا مرکز ثقل پایین بیاید.

۵. پرتاب نهایی

با یک حرکت قاطع و پیوسته، حریف را به جلو و زمین هدایت کن. حرکت باید کوتاه، مؤثر و بدون مکث باشد.

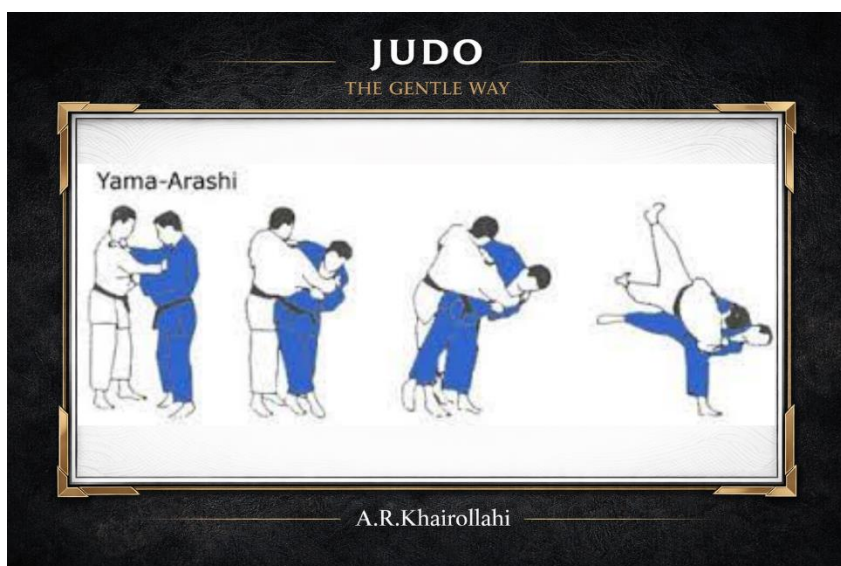
اشتباهات رایج در Yama-arashi

- ورود مجدد و بدون تعهد
- فاصله‌ی زیاد بدن از حریف
- استفاده‌ی بیش از حد از زور بازو
- اجرای فن بدون برهم‌زدن تعادل اولیه
- قطع حرکت در میانه‌ی پرتاب

در Yama-arashi، تردید بزرگ‌ترین دشمن فن است.

نکته مهم

Yama-arashi فنی است که به تصمیم قطعی نیاز دارد. وقتی وارد آن می‌شوی، باید بدانی که حرکت را تا پایان ادامه می‌دهی.



Morote Seoi-nage موروته-سئویی-ناگه

Morote Seoi-nage یکی از نسخه‌های کلاسیک و پرکاربرد خانوادگی Seoi-nage است. در این فن، هر دو دست نقش فعالی در کنترل حریف دارند و همین موضوع باعث می‌شود ثبات بیشتری در اجرای پرتاب ایجاد شود.

موروته سئویی ناگه فنی است که بین سرعت و کنترل تعادل برقرار می‌کند؛ نه به انفجاری بودن ایپون سئویی ناگه است و نه به سادگی نسخه‌ی پایه. این ویژگی آن را به گزینه‌ای مطمئن در شرایط مختلف تبدیل می‌کند.

Morote Seoi-nage چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- کنترل مناسبی روی یقه و آستین حریف داری
- فاصله‌ی بدنی نزدیک است
- به‌دنبال پرتابی پایدار و قابل اطمینان هستی
- حریف فشار مستقیم یا نیمه‌مستقیم وارد می‌کند

Morote Seoi-nage انتخاب خوبی برای اجرای فن با اطمینان بالا و ریسک کمتر است.

روش اجرای Morote Seoi-nage به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می گیرد. هر دو دست باید فعال و هماهنگ باشند.

۲. ورود به فن

با یک قدم جلو و چرخش بدن، پای راست را بین دو پای حریف بگذار و کمرت را به سمتش کن.

۳. قرارگیری دستها

همزمان با چرخش، دست راست را محکم تر روی یقه تثبیت کن و دست چپ را برای کشش و هدایت آماده نگه دار.

۴. تنظیم بدن و تعادل

زانوها خم، کمر صاف و شانه‌ها زیر مرکز ثقل حریف قرار بگیرند. بدن باید فشرده و متعادل باشد.

۵. پرتاب نهایی

با فشار از پاها و ادامه‌ی چرخش بالاتنه، حریف را به جلو پرتاب کن. حرکت باید پیوسته و بدون توقف انجام شود.

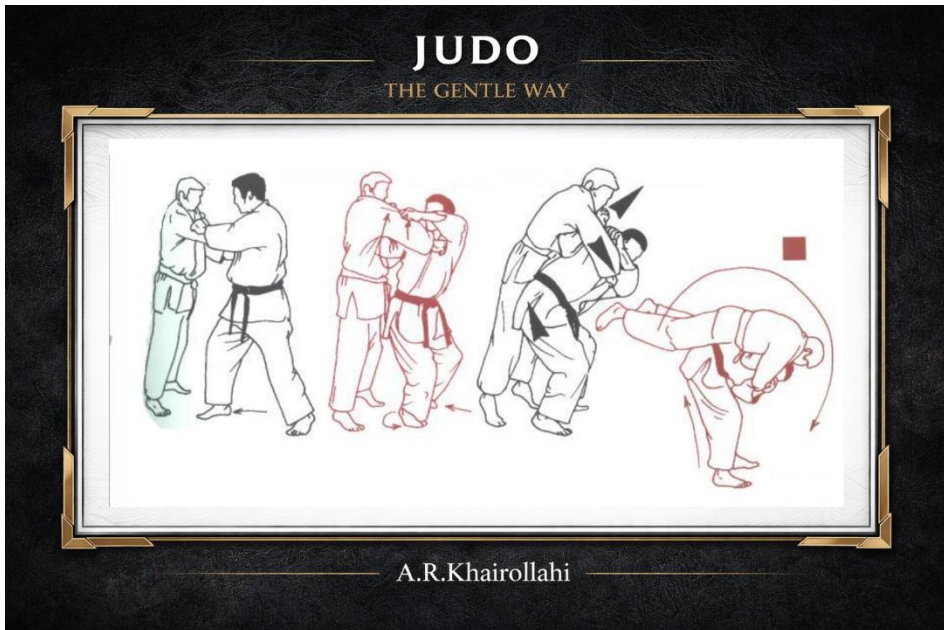
اشتباهات رایج در Morote Seoi-nage

- هماهنگ نبودن حرکت دست‌ها
- خم شدن بیش از حد کمر
- فاصله گرفتن بدن از حریف هنگام ورود
- مکث بین چرخش و پرتاب
- تکیه‌ی بیش از حد بر زور بازو

در Morote Seoi-nage، هماهنگی مهم‌تر از قدرت است.

نکته مهم

Morote Seoi-nage به تو یاد می‌دهد که کنترل دودست، امنیت حرکت را بالا می‌برد؛ اما همچنان بدون زمان‌بندی درست، نتیجه‌ای نخواهد داشت.



Sumi-otoshi - سومی - او توشی

Sumi-otoshi از فن‌های ظریف و مبتنی بر هدایت در جودو است؛ فنی که بدون سد کردن مسیر یا ورود عمیق به بدن حریف انجام می‌شود. در این پرتاب، تغییر ناگهانی جهت حرکت و استفاده از گوشه‌ی تعادل حریف، نقش اصلی را دارد.

این فن نشان می‌دهد که برای زمین زدن حریف، همیشه نیاز به تماس شدید یا قدرت بالا نیست؛ گاهی یک تغییر مسیر حساب‌شده کافی است.

Sumi-otoshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال پیشروی یا جابه‌جایی است
- تعادل او در گوشه‌های بدن ناپایدار شده
- فاصله‌ی بدنی نسبتاً باز است
- می‌خواهی بدون درگیری نزدیک، پرتاب انجام دهی

Sumi-otoshi معمولاً در لحظه‌هایی مؤثر است که حریف انتظار تغییر جهت ندارد.

روش اجرای Sumi-otoshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می‌گیرد. گارد باید سبک و آماده‌ی هدایت باشد.

۲. حرکت با زاویه

با یک قدم مورب به سمت راست و عقب، زاویه‌ی بدن خود را نسبت به حریف تغییر بده و مسیر حرکت او را باز بگذار.

۳. هدایت تعادل

هم‌زمان با حرکت پا، با دست‌ها حریف را به سمت گوشه‌ی جلو و پایین هدایت کن. کشش باید نرم اما پیوسته باشد.

۴. تنظیم پاها

پاها را سبک و متحرک نگه دار تا تعادل خودت حفظ شود و امکان اصلاح زاویه وجود داشته باشد.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت و حفظ تعادل، حریف به صورت کنترل شده به گوشه و زمین هدایت می‌شود.

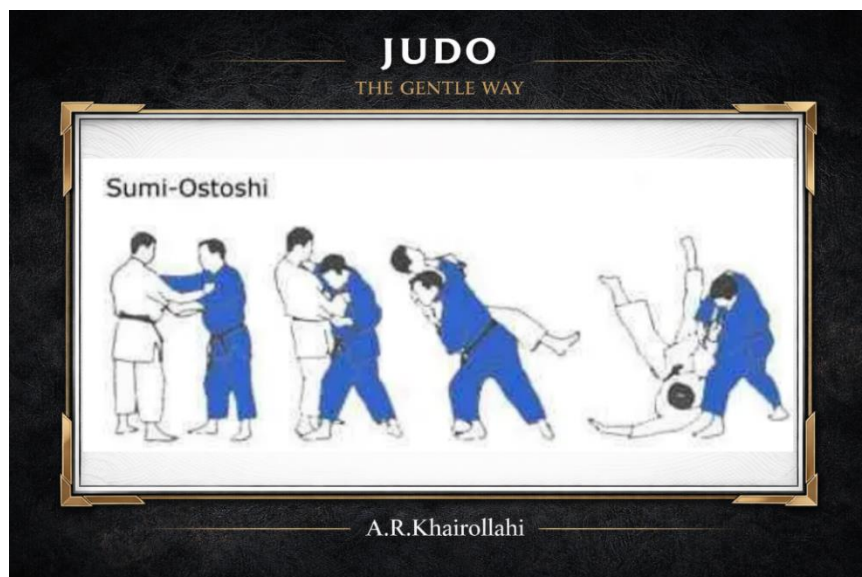
اشتباهات رایج در Sumi-otoshi

- تلاش برای کشیدن شدید و ناگهانی
- حرکت نکردن پاها هنگام هدایت
- ورود مستقیم به بدن حریف
- از دست دادن زاویه‌ی مناسب
- اجرای فن بدون آماده‌سازی تعادل

Sumi-otoshi با فشار خراب می‌شود، نه کامل.

نکته مهم

در Sumi-otoshi، مسیر حرکت از خودِ حرکت مهم‌تر است.
اگر جهت را درست انتخاب کنی، حریف راهی جز افتادن نخواهد داشت.



Te-guruma ته-گوروما

Te-guruma از فن‌هایی است که بر استفاده‌ی مستقیم از دست‌ها و پایین آوردن مرکز ثقل حریف استوار است. در این پرتاب، برخلاف بسیاری از فن‌های کلاسیک، تمرکز اصلی روی گرفتن پاها و هدایت بدن حریف از نزدیک‌ترین فاصله انجام می‌شود.

ته‌گوروما فنی است که اگر با زمان‌بندی درست اجرا شود، بسیار مؤثر و کم‌هزینه خواهد بود؛ اما اجرای نادرست آن می‌تواند تعادل جودوکار را به خطر بیندازد.

Te-guruma چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف ایستاده و وزنش روی پاها متمرکز شده
- فاصله‌ی بدنی بسیار نزدیک است
- فرصت نفوذ به پایین‌تنه بدون از دست دادن تعادل وجود دارد
- به‌دنبال پرتابی قاطع و سریع هستی

Te-guruma معمولاً در موقعیتهایی مؤثر است که حریف انتظار حمله به پاها را ندارد.

روش اجرای Te-guruma به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می گیرد. گارد باید فعال و آماده ی تغییر باشد.

۲. ورود به زیر مرکز ثقل

با خم کردن زانوها و پایین آوردن بدن، فاصله را کم کن و سرت را نزدیک بالاتنه ی حریف نگه دار.

۳. گرفتن پاها

دست ها را رها کرده و پاهای حریف را از پشت زانو یا بالای ساق در اختیار بگیر. تماس باید محکم اما کنترل شده باشد.

۴. بالا آوردن و چرخش

با فشار از پاها و صاف شدن بدن، حریف را بالا بیاور و همزمان بدن او را به سمت جلو و کنار هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

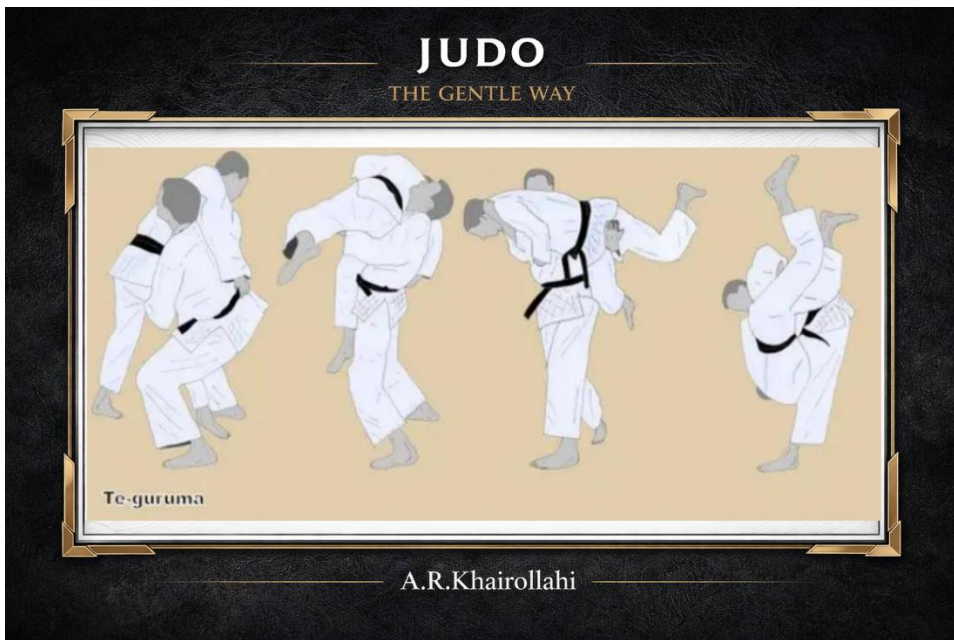
با ادامه‌ی چرخش و حفظ تعادل، حریف را به صورت کنترل شده به زمین هدایت کن. حرکت باید پیوسته و بدون مکث انجام شود.

اشتباهات رایج در Te-guruma

- ورود مستقیم بدون پایین آوردن مرکز ثقل
 - تلاش برای بلند کردن حریف فقط با کمر یا دست‌ها
 - نگرفتن صحیح پاهای حریف
 - مکث در میانه‌ی حرکت پس از بالا آوردن
 - از دست دادن تعادل خود هنگام چرخش
- در Te-guruma، تعادل خودت به اندازه‌ی کنترل حریف اهمیت دارد.

نکته مهم

در Te-guruma، موفقیت به زمان ورود و پایین آوردن بدن وابسته است.
اگر تغییر سطح به درستی انجام شود، اجرای پرتاب ساده تر و ایمن تر خواهد بود.



Kibisu-gaeshi کیبیسو-گائشی

Kibisu-gaeshi از فن‌هایی است که بر گرفتن پایین‌تنه و تغییر ناگهانی جهت حرکت حریف تکیه دارد. در این پرتاب، تمرکز اصلی روی پاشنه‌ی پا و واکنش سریع نسبت به حرکت حریف است.

این فن بیش از هر چیز به سرعت تشخیص و اجرای بی‌درنگ وابسته است و معمولاً زمانی مؤثر واقع می‌شود که حریف انتظار حمله به پا را ندارد.

Kibisu-gaeshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال قدم برداشتن یا تغییر وضعیت است
- یکی از پاهای او جلوتر و در دسترس قرار گرفته
- فاصله‌ی بدنی نزدیک است
- فرصت اجرای یک حرکت کوتاه و غافلگیرکننده وجود دارد

Kibisu-gaeshi اغلب در لحظه‌هایی نتیجه می‌دهد که تأخیر حتی به اندازه‌ی یک ثانیه وجود نداشته باشد.

روش اجرای Kibisu-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می‌گیرد. گارد باید آماده‌ی واکنش سریع باشد.

۲. نفوذ به پایین تنه

با خم کردن زانوها و نزدیک شدن به حریف، فاصله را کم کن و بدن را پایین بیاور.

۳. گرفتن پاشنه

دست چپ را به سمت پاشنه‌ی پای راست حریف ببر و آن را محکم اما کنترل شده در اختیار بگیر.

۴. تغییر جهت حرکت

هم‌زمان با گرفتن پاشنه، با دست دیگر و چرخش بالاتنه، حریف را به سمت عقب و کنار هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی حرکت و حفظ تعادل خود، حریف به‌صورت کنترل‌شده به زمین هدایت می‌شود.

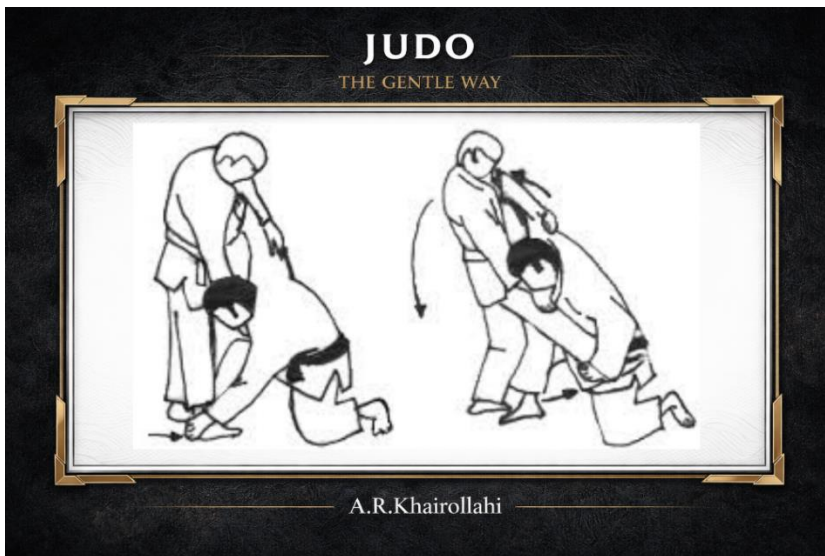
اشتباهات رایج در Kibisu-gaeshi

- ورود دیرهنگام و از دست دادن لحظه
- گرفتن ضعیف یا نادرست پاشنه
- تلاش برای کشیدن حریف فقط با دست
- ثابت ماندن پاها هنگام تغییر جهت
- از دست دادن تعادل خود پس از اجرا

در Kibisu-gaeshi، سرعت تصمیم از قدرت مهم‌تر است.

نکته مهم

در Kibisu-gaeshi، لحظه‌ی مناسب، همه‌چیز است. اگر حرکت را زود یا دیر انجام دهی، فن کارایی خود را از دست می‌دهد.



Kuchiki-taoshi کوچیکی-تائوشی

Kuchiki-taoshi از فن‌هایی است که مستقیماً به پایه‌ی تعادل حریف حمله می‌کند. در این پرتاب، با گرفتن و قطع یکی از پاهاى حریف، مسیر ایستادن او از بین می‌رود و سقوط به‌صورت طبیعی رخ می‌دهد.

این فن ساده به نظر می‌رسد، اما اجرای درست آن نیازمند زمان‌بندی دقیق و حفظ تعادل خود است.

Kuchiki-taoshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف وزن خود را روی یک پا انداخته است
- یکی از پاها جلوتر و بدون محافظ قرار دارد
- فاصله‌ی بدنی نزدیک است
- فرصت اجرای یک حمله‌ی مستقیم و سریع وجود دارد

Kuchiki-taoshi معمولاً در لحظه‌هایی مؤثر است که تعادل حریف به‌طور واضح آسیب‌پذیر شده است.

روش اجرای Kuchiki-taoshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می‌گیرد. گارد باید آماده‌ی نفوذ باشد.

۲. نفوذ به پایین تنه

با خم کردن زانوها و جلو آمدن، بدن را پایین بیاور و فاصله را کم کن.

۳. گرفتن پا

دست چپ را به پشت زانوی پای راست حریف ببر و آن را محکم اما کنترل‌شده بگیر.

۴. قطع تعادل

همزمان با گرفتن پا، با دست دیگر بالاتنه‌ی حریف را به سمت عقب یا کنار هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی حرکت و حفظ تعادل، حریف به صورت کنترل شده به زمین هدایت می‌شود.

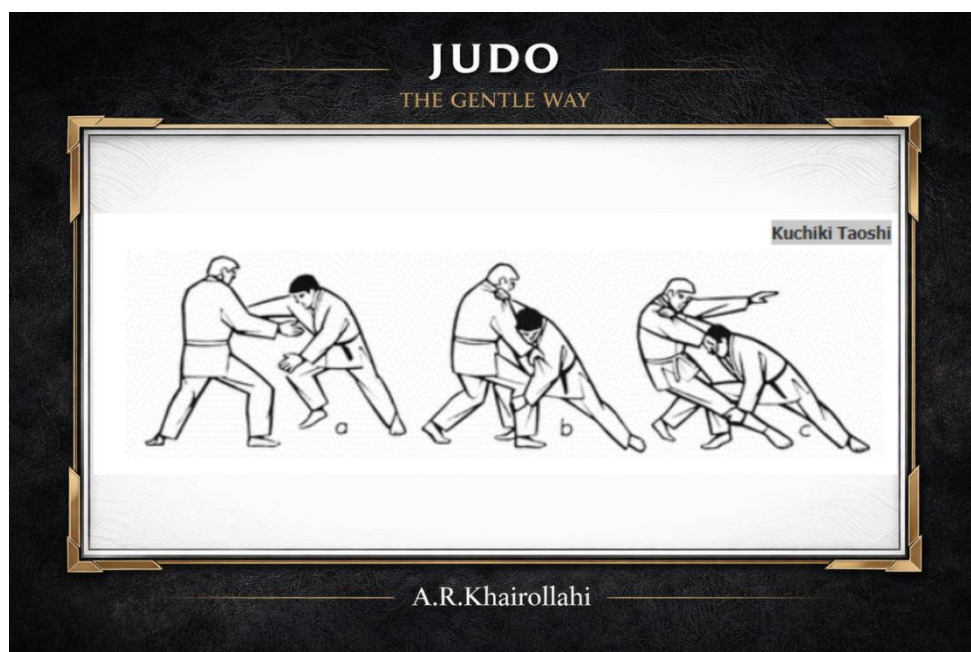
اشتباهات رایج در Kuchiki-taoshi

- ورود بدون زمان‌بندی مناسب
- گرفتن ضعیف یا نادرست پا
- تلاش برای کشیدن حریف فقط با دست
- ثابت ماندن پاها هنگام اجرا
- از دست دادن تعادل خود پس از پرتاب

در Kuchiki-taoshi، قطع پایه مهم‌تر از فشار است.

نکته مهم

در Kuchiki-taoshi، اگر پایهی تعادل حریف قطع شود، ادامه‌ی حرکت به‌طور طبیعی انجام خواهد شد.



Obi-otoshi اوبی-اوتوشی

Obi-otoshi از فن‌هایی است که مستقیماً روی مرکز بدن و تعادل حریف

تمرکز دارد. در این پرتاب، به‌جای حمله به پا یا شانه، کنترل کمر بند و

ناحیه‌ی میانی بدن نقش اصلی را ایفا می‌کند.

این فن بیشتر از آنکه به قدرت بدنی وابسته باشد، به درک فاصله و کنترل

محور بدن حریف متکی است.

Obi-otoshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- فاصله‌ی بدنی بسیار نزدیک است
- امکان کنترل کمر بند یا ناحیه‌ی میانی بدن وجود دارد
- حریف در حال فشار آوردن یا جلو آمدن است
- به دنبال پرتابی کوتاه و مؤثر هستی

Obi-otoshi معمولاً در درگیری‌های نزدیک و فشرده نتیجه‌ی خوبی می‌دهد.

روش اجرای Obi-otoshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست دست، دست راست روی یقه و دست چپ به سمت کمر بند یا بخش پایینی لباس حریف می‌رود. کنترل باید محکم اما دقیق باشد.

۲. نزدیک شدن بدن

فاصله را کاملاً کم کن و بدن را به حریف نزدیک نگه دار، به گونه‌ای که مرکز ثقل‌ها به هم نزدیک شوند.

۳. برهم زدن تعادل

با کشش ملایم کمر بند و هدایت بالاتنه، حریف را کمی به جلو یا کنار متمایل کن.

۴. قرارگیری پا

یکی از پاها را در مسیر حرکت حریف قرار بده تا تعادل او محدود شود، بدون اینکه سد سختی ایجاد کنی.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت و حفظ تماس بدنی، حریف را به‌صورت کنترل‌شده به زمین هدایت کن.

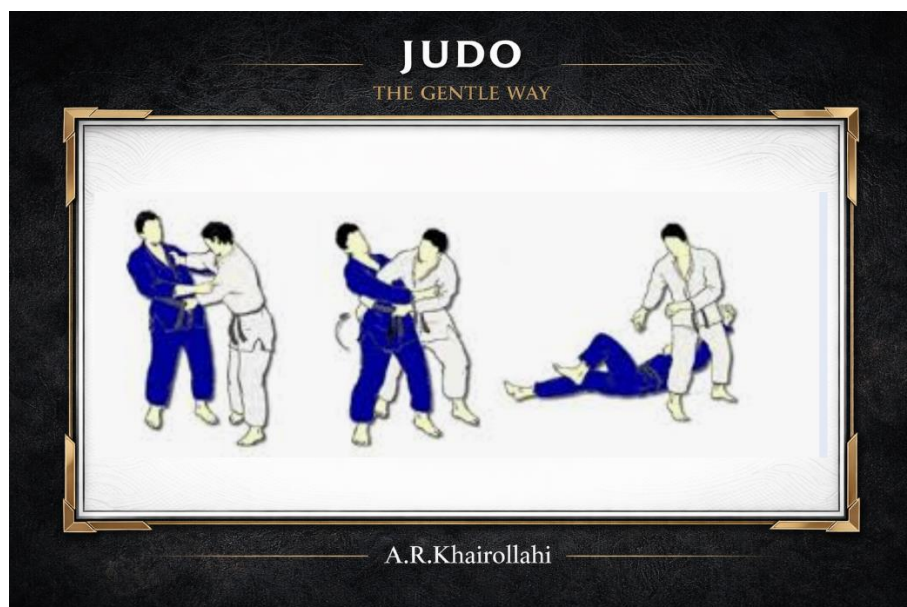
اشتباهات رایج در Obi-otoshi

- گرفتن ضعیف یا ناپایدار کمر بند
- فاصله گرفتن بدن از حریف
- تلاش برای بلند کردن حریف
- اجرای فن بدون برهم زدن تعادل اولیه
- قطع تماس بدنی در میانه‌ی حرکت

در Obi-otoshi، تماس نزدیک شرط اصلی موفقیت است.

نکته مهم

در Obi-otoshi، کنترل مرکز بدن از هر چیز مهم‌تر است. اگر محور بدن حریف تحت کنترل باشد، سقوط به صورت طبیعی رخ می‌دهد.



Sukui-nage سو کویی-ناگه

Sukui-nage از فن‌هایی است که بر بلند کردن کنترل‌شده‌ی حریف از پایین‌تنه تکیه دارد. در این پرتاب، با نفوذ به زیر مرکز ثقل و استفاده‌ی هماهنگ از پاها و دست‌ها، بدن حریف به‌صورت یکپارچه بالا آمده و به زمین هدایت می‌شود.

این فن نیازمند زمان‌بندی دقیق و نزدیکی مناسب است و در صورت اجرای صحیح، بسیار مؤثر و کم‌ریسک خواهد بود.

Sukui-nage چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال پیشروی یا فشار مستقیم است
- مرکز ثقل او نسبتاً بالاست
- فاصله‌ی بدنی نزدیک شده
- امکان نفوذ امن به پایین‌تنه وجود دارد

Sukui-nage معمولاً زمانی نتیجه می‌دهد که حریف انتظار حمله از پایین را ندارد.

روش اجرای Sukui-nage به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می‌گیرد. گارد باید آماده‌ی تغییر سریع باشد.

۲. نفوذ به زیر بدن

با خم کردن زانوها و جلو آمدن، بدن را پایین بیاور و فاصله را کاملاً کم کن.

۳. گرفتن پاها یا ران‌ها

دست‌ها را رها کرده و از زیر، پاها یا ران‌های حریف را بگیر.

۴. بلند کردن کنترل شده

با فشار از پاها و صاف شدن بدن، حریف را بالا بیاور و تعادلش را کاملاً از بین ببر.

۵. پرتاب نهایی

با هدایت بدن حریف به جلو یا کنار و حفظ تعادل خود، او را به زمین هدایت کن.

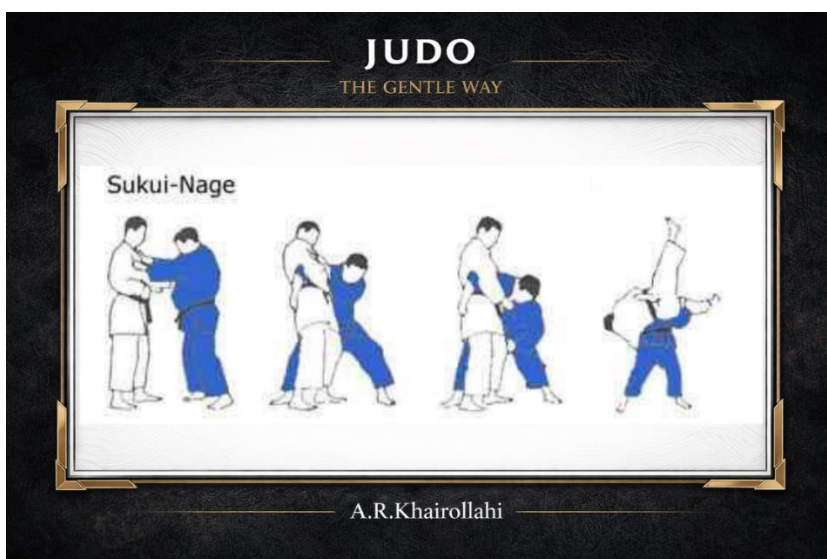
اشتباهات رایج در Sukui-nage

- ورود بدون پایین آوردن مرکز ثقل
 - تلاش برای بلند کردن حریف فقط با دست‌ها
 - نگرفتن کامل پاها یا ران‌ها
 - مکث در میانه‌ی بلند کردن
 - از دست دادن تعادل خود هنگام پرتاب
- در Sukui-nage، هماهنگی پا و دست شرط اصلی موفقیت است.

نکته مهم

در Sukui-nage، بلند کردن به تنهایی کافی نیست؛

جهت هدایت، نتیجه‌ی پرتاب را مشخص می‌کند.



Uchi-makikomi اُچی-ماکیکومی

Uchi-makikomi از فن‌هایی است که با ورود عمیق به بدن حریف و درگیر کردن کامل بالاتنه انجام می‌شود. در این پرتاب، به جای هدایت از فاصله یا بلند کردن، با پیچاندن بدن خودت به داخل محور حریف، تعادل او را کاملاً از بین می‌بری.

این فن نیازمند تعهد کامل به حرکت است و معمولاً در موقعیت‌هایی به کار می‌رود که تماس بدنی نزدیک و فشار متقابل وجود دارد.

Uchi-makikomi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- فاصله‌ی بدنی بسیار نزدیک است
- کنترل مناسبی روی بالاتنه یا بازوی حریف داری
- حریف در حال مقاومت یا عقب کشیدن است
- امکان اجرای فن‌های کلاسیک پرتابی محدود شده

Uchi-makikomi اغلب در لحظه‌هایی مؤثر است که درگیری به بن‌بست رسیده باشد.

روش اجرای Uchi-makikomi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست دست، دست راست روی یقه یا بازوی حریف و دست چپ روی آستین یا بخش بالایی لباس قرار می‌گیرد. کنترل باید محکم و نزدیک باشد.

۲. ورود به داخل محور بدن

با چرخش بدن به سمت داخل و نزدیک شدن کامل به حریف، فاصله را از بین ببر و تماس بدنی را حفظ کن.

۳. پیچاندن بالاتنه

بازوی حریف را با بدن خودت بیچان و محور شانه‌های او را از تعادل خارج کن.

۴. حرکت پا و بدن

همزمان با پیچش بالاتنه، پاها را حرکت بده و بدن را به سمت زمین هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی پیچش و افتادن کنترل‌شده، حریف را همراه خودت به زمین ببر. حرکت باید پیوسته و بدون مکث باشد.

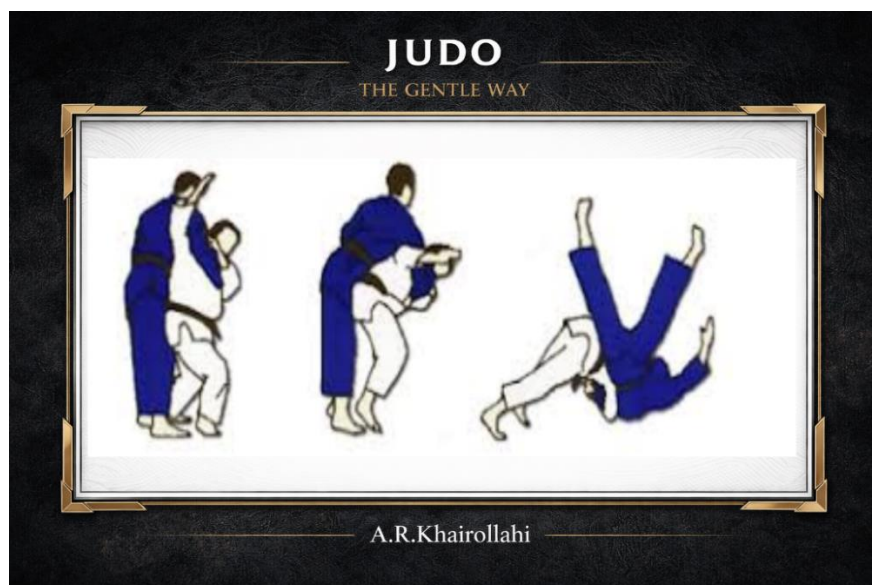
اشتباهات رایج در Uchi-makikomi

- ورود ناقص و نیمه‌کاره به فن
- فاصله گرفتن بدن از حریف در حین اجرا
- استفاده‌ی بیش از حد از زور بازو
- قطع حرکت قبل از رسیدن به زمین
- بی‌توجهی به تعادل خود هنگام سقوط

نکته مهم

Uchi-makikomi فنی است که از تو می خواهد مسئولیت حرکت را تا پایان

بپذیری. و وقتی وارد آن می شوی، راه بازگشتی وجود ندارد.



جمع‌بندی تکنیک‌های دستی Te-waza

تکنیک‌های دستی به تو یاد می‌دهند که پرتاب همیشه از قدرت بدنی شروع نمی‌شود. گاهی فقط کافی‌ست مسیر حرکت حریف را بفهمی و کمی زودتر از او تصمیم بگیری.

اگر در Te-waza موفق شوی، یعنی یاد گرفته‌ای قبل از درگیری فیزیکی، برتری ذهنی پیدا کنی. این فن‌ها پایه‌ی درک تعادل، کنترل بالاتنه و تشخیص لحظه‌اند؛ مهارت‌هایی که در تمام دسته‌های دیگر هم به کارت خواهند آمد.

Koshi-waza تکنیک‌های کمر

پیش‌درآمد تکنیک‌های کمر Koshi-waza

در Koshi-waza، بدن تو به اهرم تبدیل می‌شود. لگن و کمر نقش پل ارتباطی میان زمین و حریف را دارند و پرتاب زمانی کامل می‌شود که مرکز ثقل تو پایین‌تر و پایدارتر از او قرار بگیرد.

این دسته از فن‌ها به هماهنگی کامل بین بالاتنه، کمر و پاها نیاز دارند. اگر جای گیری کمربت درست نباشد یا تعادل خودت را از دست بدهی، فن نه‌تنها مؤثر نخواهد بود، بلکه خطر ضدحمله را هم بالا می‌برد. Koshi-waza به تو یاد می‌دهد چگونه با ثبات و کنترل، نیروی حریف را به ضرر خودش استفاده کنی.

O-goshi او-گوشی

O-goshi یکی از بنیادی‌ترین فن‌های لگنی در جودو است و معمولاً از اولین پرتاب‌هایی است که هنرجویان با آن آشنا می‌شوند. این فن به‌خوبی مفهوم استفاده از لگن به‌عنوان محور پرتاب را نشان می‌دهد و پایه‌ی بسیاری از فن‌های پیشرفته‌تر به‌شمار می‌آید.

در O-goshi، لگن نقش اصلی را دارد؛ اگر لگن درست در جای خود قرار بگیرد، بقیه‌ی حرکت به‌طور طبیعی شکل می‌گیرد.

O-goshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- فاصله‌ی بدنی نزدیک است
- حریف بالاتنه را جلو آورده یا فشار وارد می‌کند
- کنترل مناسبی روی یقه و کمر حریف داری
- می‌خواهی پرتابی پایدار و قابل اعتماد اجرا کنی

O-goshi انتخابی مناسب برای یادگیری اصول پرتاب‌های لگنی است.

روش اجرای O-goshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ دور کمر یا پشت حریف قرار می‌گیرد. تماس باید نزدیک و کنترل‌شده باشد.

۲. ورود به فن

با یک قدم جلو و چرخش بدن، کمر را به حریف بده و فاصله را کاملاً از بین ببر.

۳. قرارگیری لگن

لگن را جلو بیاور و کمی پایین‌تر از مرکز ثقل حریف قرار بده. پاها باید ثابت و زانوها کمی خم باشند.

۴. برهم‌زدن تعادل

با کشش یقه و فشار لگن، حریف را روی لگن خودت بنشان.

۵. پرتاب نهایی

با صاف شدن پاها و چرخش بالاتنه، حریف را از روی لگن به جلو و زمین پرتاب کن.

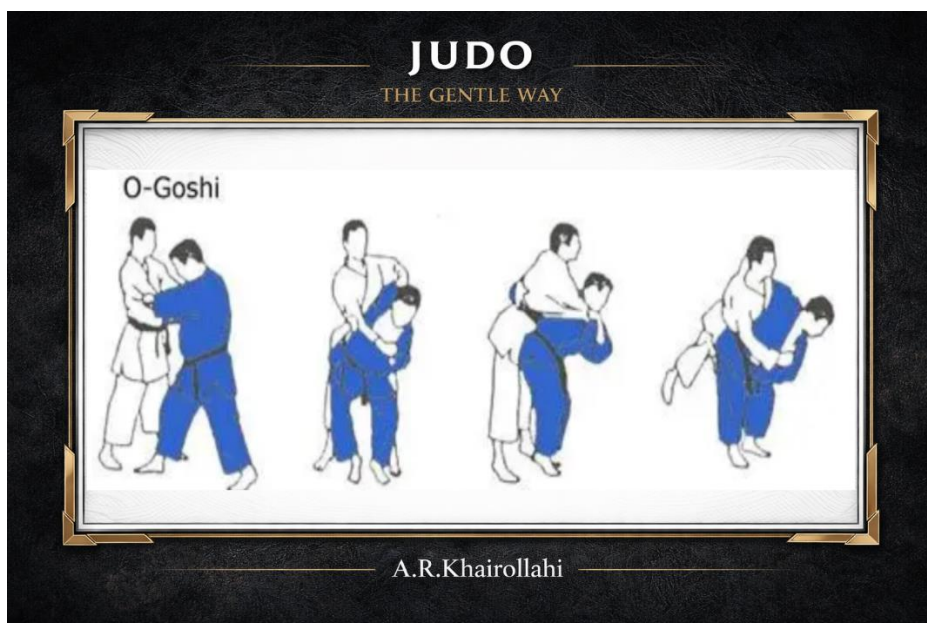
اشتباهات رایج در O-goshi

- فاصله گرفتن لگن از بدن حریف
- خم شدن بیش از حد کمر
- استفاده‌ی بیش از حد از زور بازو
- ورود ناقص و بدون تماس کامل
- اجرای فن بدون تعادل‌گیری اولیه

در O-goshi، جای لگن تعیین‌کننده‌ی موفقیت فن است.

نکته مهم

در O-goshi، اگر لگن درست در جای خود قرار بگیرد، پرتاب تقریباً به صورت خودکار انجام می شود.



Koshi-guruma کوشی-گورما

Koshi-guruma از فن‌های لگنی‌ای است که با کنترل مستقیم سر و بالاتنه‌ی حریف انجام می‌شود. در این پرتاب، لگن نقش محور چرخش را دارد و هدایت سر و شانه‌ها، مسیر سقوط را مشخص می‌کند.

این فن شباهت‌هایی با O-goshi دارد، اما تفاوت اصلی آن در نوع کنترل است؛ جایی که تمرکز از کمر و یقه به سمت سر و بالاتنه منتقل می‌شود.

Koshi-guruma چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- فاصله‌ی بدنی بسیار نزدیک است
- امکان کنترل سر یا بالای گردن حریف وجود دارد
- حریف بالاتنه را جلو آورده یا فشار مستقیم وارد می‌کند
- می‌خواهی مسیر سقوط حریف را با دقت بیشتری هدایت کنی

Koshi-guruma اغلب در درگیری‌های فشرده و نزدیک نتیجه‌ی خوبی می‌دهد.

روش اجرای Koshi-guruma به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست دور گردن یا بالای یقه‌ی حریف قرار می‌گیرد و دست چپ آستین را کنترل می‌کند. گرفتن باید محکم اما ایمن باشد.

۲. ورود به فن

با چرخش بدن و یک قدم به جلو، کمربت را به حریف بده و فاصله را کاملاً از بین ببر.

۳. قرارگیری لگن

لگن را جلو بیاور و کمی پایین‌تر از مرکز ثقل حریف قرار بده. پاها ثابت و زانوها کمی خم باشند.

۴. هدایت بالاتنه

با چرخش بالاتنه و هدایت سر حریف، تعادل او را کاملاً روی لگن منتقل کن.

۵. پرتاب نهایی

با صاف شدن پاها و ادامه‌ی چرخش بدن، حریف را از روی لگن به سمت جلو و زمین پرتاب کن.

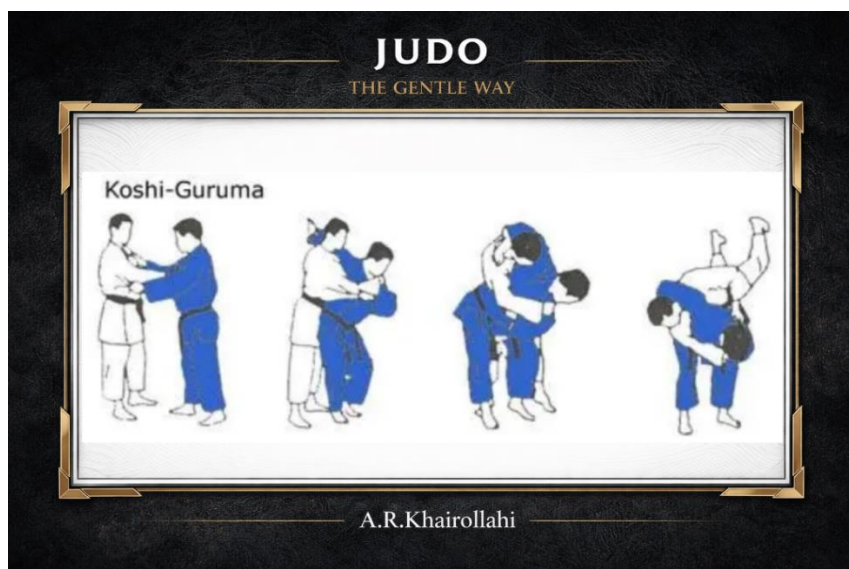
اشتباهات رایج در Koshi-guruma

- گرفتن ضعیف یا نادرست سر و گردن
- فاصله گرفتن لگن از بدن حریف
- کشیدن سر بدون استفاده از لگن
- خم شدن بیش از حد کمر
- ورود ناقص و بدون تماس کامل

در Koshi-guruma، لگن محور حرکت است و دست‌ها نقش هدایت‌کننده دارند.

نکته مهم

در Koshi-guruma، کنترل سر جهت سقوط را تعیین می کند، اما قدرت واقعی از لگن می آید.



Harai-goshi هارای-گوشی

Harai-goshi از فن‌های شاخص پرتاب‌های لگنی است که در آن، لگن به‌عنوان محور اصلی و پا به‌عنوان عامل تکمیل‌کننده عمل می‌کند. در این فن، با قرار دادن لگن در موقعیت درست و جاروب کردن پای حریف، تعادل او به‌طور کامل از بین می‌رود.

هارای‌گوشی فنی پویا و روان است که اگر هماهنگی بدن در آن درست انجام شود، پرتابی تمیز و مؤثر به همراه خواهد داشت.

Harai-goshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت رو به جلو یا چرخش است
- تعادل او به سمت جلو یا کنار متمایل شده
- کنترل مناسبی روی یقه و آستین داری

- می‌خواهی پرتابی قدرتمند اما پیوسته اجرا کنی

Harai-goshi انتخابی مناسب برای جودوکارهایی است که به هماهنگی لگن

و پا مسلط‌اند.

روش اجرای Harai-goshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ

روی آستین راست حریف قرار می‌گیرد. گارد باید فعال و

هدایت‌کننده باشد.

۲. ورود به فن

با یک قدم جلو و چرخش بدن، کمرت را به حریف بده و فاصله را

کاملاً کم کن.

۳. قرارگیری لگن

لگن را جلو بیاور و کمی پایین تر از مرکز ثقل حریف قرار بده. پاها ثابت و زانوها کمی خم باشند.

۴. جاروب پا

پای راست را به صورت جارویی و کشیده، به جلوی ران یا پای حریف بزن. حرکت پا باید روان و همزمان با چرخش بالاتنه باشد.

۵. پرتاب نهایی

با صاف شدن پاها، چرخش بدن و ادامه‌ی هدایت دست‌ها، حریف را از روی لگن و پای جاروب‌کننده به زمین پرتاب کن.

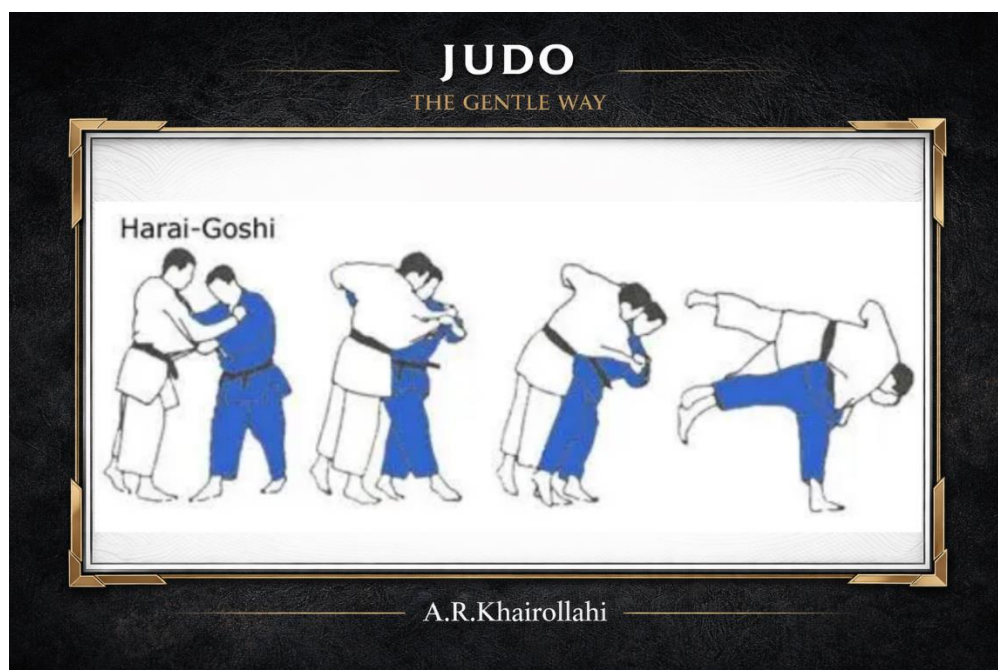
اشتباهات رایج در Harai-goshi

- جاروب زدن قبل از قرارگیری کامل لگن
- ضربه‌ی ناگهانی و خشن با پا
- فاصله گرفتن لگن از بدن حریف
- تکیه‌ی بیش از حد بر قدرت پا
- ناهماهنگی بین لگن، پا و دست‌ها

در Harai-goshi، هماهنگی مهم‌تر از شدت حرکت است.

نکته مهم

در Harai-goshi، لگن مسیر را می‌سازد و پا حرکت را کامل می‌کند. اگر لگن درست قرار بگیرد، جاروب پا به‌طور طبیعی مؤثر خواهد بود.



Tsuri-goshi تسوری-گوشی

Tsuri-goshi از فن های لگنی ای است که بر بالا آوردن کنترل شده ی بدن

حریف پیش از پرتاب تمرکز دارد. در این فن، علاوه بر نقش لگن، عمل «بلند

کردن» یا Tsuri تعادل عمودی حریف را از بین می برد و مسیر پرتاب را

هموار می کند.

این فن نیازمند هماهنگی دقیق بین دست ها، لگن و پاهاست و در صورت

اجرای صحیح، پرتابی پایدار و مؤثر ایجاد می کند.

Tsuri-goshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف ایستاده و مرکز ثقلش نسبتاً بالا قرار دارد
- کنترل مناسبی روی یقه و کمر حریف داری
- فاصله ی بدنی نزدیک است

- می‌خواهی تعادل عمودی حریف را پیش از پرتاب از بین ببری

Tsuri-goshi انتخاب مناسبی برای شکستن مقاومت حریف با بلند کردن کنترل شده است.

روش اجرای Tsuri-goshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ دور کمر یا پشت حریف قرار می‌گیرد. گرفتن باید محکم و هماهنگ باشد.

۲. ورود به فن

با یک قدم به جلو و چرخش بدن، کمرت را به حریف بده و فاصله را کاملاً کم کن.

۳. قرارگیری لگن

لگن را جلو بیاور و کمی پایین تر از مرکز ثقل حریف قرار بده. پاها ثابت و زانوها کمی خم باشند.

۴. برهم زدن تعادل

با کشش یقه به بالا و فشار لگن، حریف را کمی از زمین جدا کن و تعادل عمودی او را از بین ببر.

۵. پرتاب نهایی

با صاف شدن پاها و چرخش بالاتنه، حریف را از روی لگن به جلو و زمین پرتاب کن.

اشتباهات رایج در Tsurigoshi

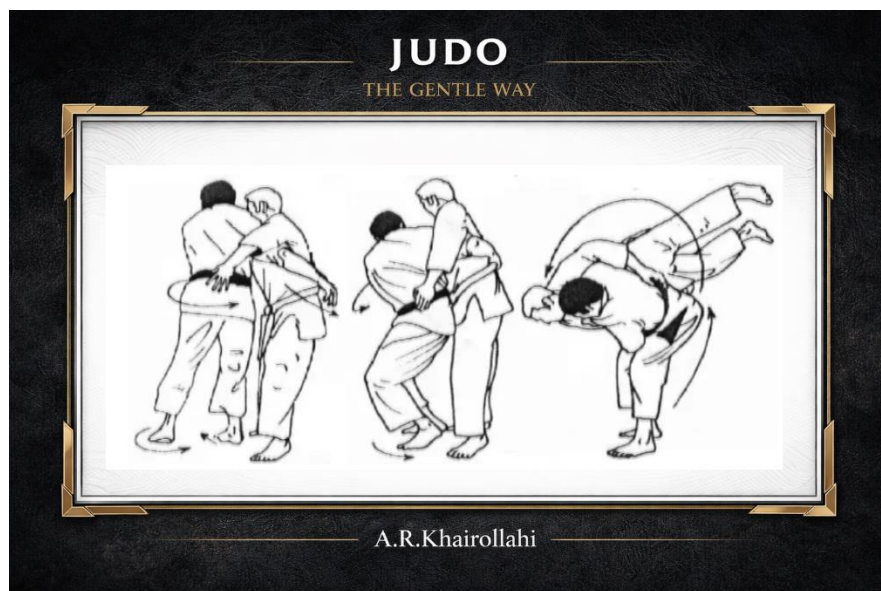
- تلاش برای بلند کردن حریف فقط با دست‌ها
- قرارگیری نادرست لگن
- فاصله گرفتن بدن از حریف
- کشش ناکافی یا ناهماهنگ یقه
- اجرای فن بدون شکستن تعادل عمودی

در Tsurigoshi، بلند کردن باید مکمل لگن باشد، نه جایگزین آن.

نکته مهم

در Tsurigoshi، بالا بردن تعادل حریف، مسیر پرتاب را هموار می‌کند؛ اما

قدرت اصلی همچنان از لگن و پاها می‌آید.



Uki-goshi اوکی-گوشی

Uki-goshi از ظریف‌ترین فن‌های لگنی جودو است؛ فنی که در آن، لگن تنها برای لحظه‌ای کوتاه وارد عمل می‌شود و نقش اصلی را هدایت تعادل حریف ایفا می‌کند. برخلاف O-goshi یا Harai-goshi، در این پرتاب تماس لگن کامل و عمیق نیست.

این فن بیش از هر چیز به زمان‌بندی و درک فاصله وابسته است.

Uki-goshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف تعادل پایداری ندارد
- فاصله‌ی بدنی نزدیک اما سبک است
- نمی‌خواهی وارد درگیری کامل لگنی شوی
- به دنبال پرتابی سریع و کم‌ریسک هستی

Uki-goshi معمولاً در لحظه‌هایی نتیجه می‌دهد که حریف انتظار تماس کامل لگن را ندارد.

روش اجرای Uki-goshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ دور کمر یا پشت حریف قرار می‌گیرد. گرفتن باید سبک و هدایت‌کننده باشد.

۲. ورود محدود به فن

با یک چرخش کوتاه بدن، لگن را فقط تا حد تماس لازم جلو بیاور و فاصله را کاملاً از بین ببر.

۳. قرارگیری لگن

لگن باید به صورت سطحی و کوتاه زیر مرکز ثقل حریف قرار بگیرد، نه به صورت کامل.

۴. هدایت تعادل

با چرخش بالاتنه و کشش ملایم یقه، تعادل حریف را به جلو و کنار منتقل کن.

۵. پرتاب نهایی

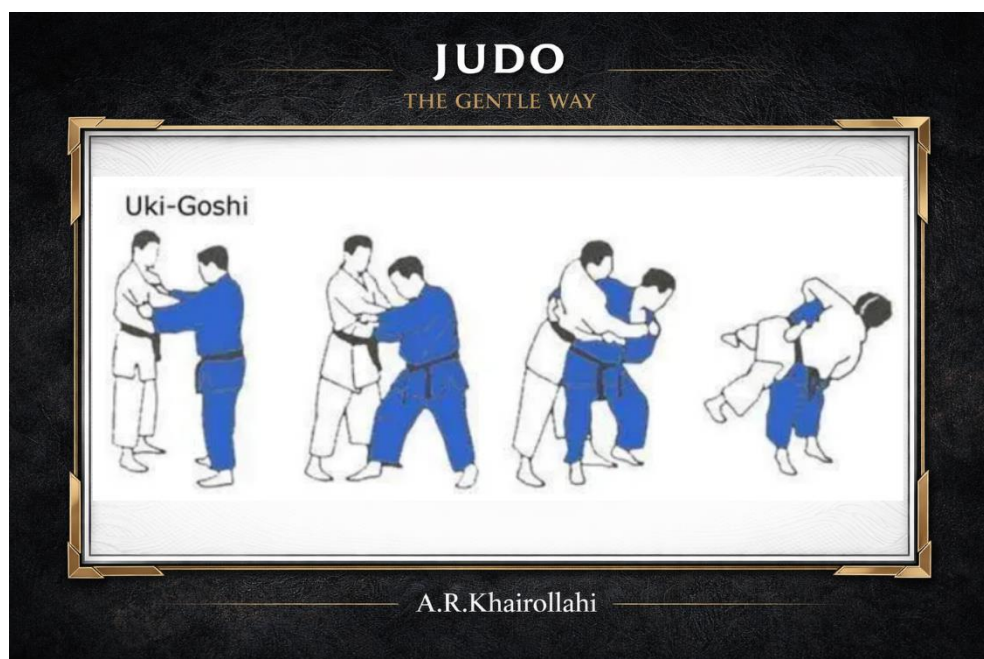
با ادامه‌ی هدایت و حفظ تعادل خود، حریف به صورت کنترل شده به زمین هدایت می شود.

اشتباهات رایج در Uki-goshi

- ورود بیش از حد و تبدیل فن به O-goshi
 - تماس ضعیف و بی اثر لگن
 - استفاده‌ی بیش از حد از زور بازو
 - ناهماهنگی بین لگن و دست‌ها
 - اجرای فن بدون آماده‌سازی تعادل
- در Uki-goshi، ظرافت مهم‌تر از قدرت است.

نکته مهم

در Uki-goshi، لگن فقط «نشانه» را می‌دهد، نه تکیه‌گاه کامل پرتاب.



Ushiro-goshi اوشیرو-گوشی

Ushiro-goshi فنی واکنشی در جودو است که معمولاً در پاسخ به تلاش حریف برای اجرای پرتاب‌های لگنی یا شانه‌ای انجام می‌شود. در این فن، به جای حمله‌ی ابتدایی، از حرکت حریف استفاده می‌شود و با کنترل از پشت، تعادل او از بین می‌رود.

این پرتاب بیش از هر چیز به زمان‌بندی دقیق و حفظ تعادل در شرایط فشار وابسته است.

Ushiro-goshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف برای اجرای پرتاب لگنی یا شانه‌ای وارد می‌شود
- فاصله‌ی بدنی بسیار نزدیک شده
- امکان کنترل از پشت وجود دارد

- می‌خواهی از حمله‌ی حریف به‌عنوان فرصت استفاده کنی

Ushiro-goshi معمولاً در موقعیت‌های دفاعی و واکنشی نتیجه می‌دهد.

روش اجرای Ushiro-goshi به‌صورت مرحله‌به‌مرحله

۱. کنترل از کمر

هنگام ورود حریف به فن، از کمرش او را در آغوش بگیر یا

بالاتنه‌اش را محکم کنترل کن.

۲. پایین آوردن مرکز ثقل

زانوها را خم کن و بدن را پایین بیاور تا تعادل خودت حفظ شود و

محور بدن حریف را در اختیار بگیری.

۳. قرارگیری لگن

لگن را نزدیک بدن حریف نگه دار و محور حرکت را ثابت کن.

۴. بلند کردن و مهار

با فشار از پاها، حریف را کمی بالا بیاور و تعادل او را کاملاً از بین ببر.

۵. پرتاب نهایی

با هدایت بدن حریف به عقب یا کنار، او را به صورت کنترل شده به زمین هدایت کن.

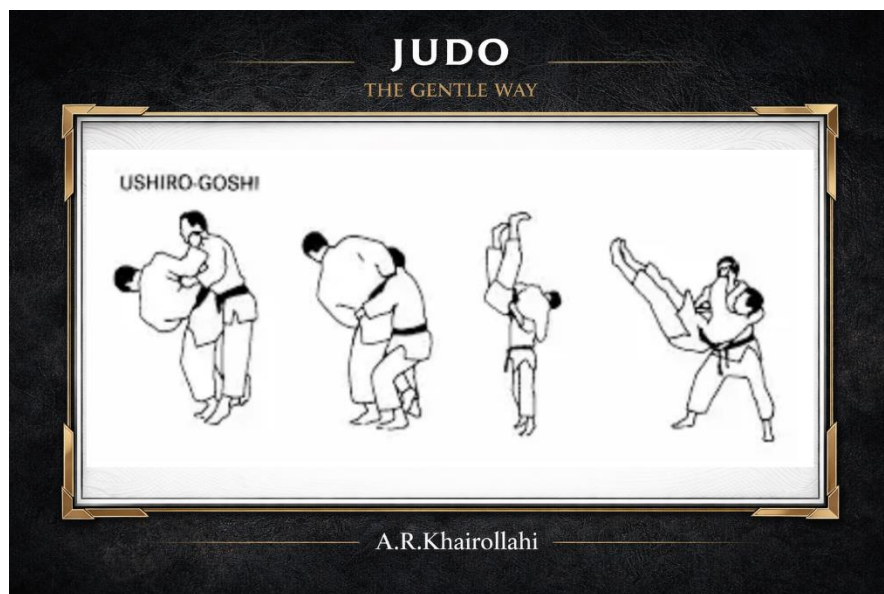
اشتباهات رایج در Ushiro-goshi

- واکنش دیر هنگام به ورود حریف
 - تلاش برای بلند کردن حریف فقط با کمر
 - فاصله گرفتن بدن از حریف
 - از دست دادن تعادل خود هنگام مهار
 - اجرای فن بدون کنترل کامل بالاتنه
- در Ushiro-goshi، واکنش سریع و کنترل نزدیک تعیین کننده است.

نکته مهم

Ushiro-goshi فنی است که از تو می خواهد آرام بمانی و عجله نکنی. اگر

تعادل خودت حفظ شود، تعادل حریف به راحتی از بین می رود.



Hane-goshi هانه-گوشی

Hane-goshi از فن‌های پویا و انفجاری در جودو است که در آن، لگن نقش

محور اصلی را دارد و پا با یک حرکت جهشی، تعادل حریف را تکمیل

می‌کند. این فن شباهت‌هایی با Harai-goshi دارد، اما تفاوت اصلی آن در

نوع استفاده از پاست؛ جایی که حرکت پا حالتی جهشی و رو به بالا دارد.

هانه‌گوشی فنی است که نیازمند هماهنگی دقیق بین لگن، پا و بالاتنه است.

Hane-goshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت رو به جلو یا چرخش است
- تعادل او به سمت جلو یا کنار متمایل شده
- کنترل مناسبی روی یقه و آستین داری
- می‌خواهی پرتابی سریع و پرانرژی اجرا کنی

Hane-goshi انتخاب مناسبی برای لحظه‌هایی است که ریتم مبارزه بالاست.

روش اجرای Hane-goshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می‌گیرد. گارد باید فعال و هماهنگ باشد.

۲. ورود به فن

با یک قدم جلو و چرخش بدن، کمرت را به حریف بده و فاصله را کاملاً کم کن.

۳. قرارگیری لگن

لگن را جلو بیاور و کمی پایین‌تر از مرکز ثقل حریف قرار بده. زانوها کمی خم باشند.

۴. حرکت جهشی پا

پای راست را با یک حرکت جهشی و رو به بالا به جلوی ران یا پای حریف بزن. حرکت پا باید هم‌زمان با چرخش بالاتنه انجام شود.

۵. پرتاب نهایی

با صاف شدن پاها، چرخش بدن و ادامه‌ی هدایت دست‌ها، حریف را از روی لگن و پای جهشی به زمین پرتاب کن.

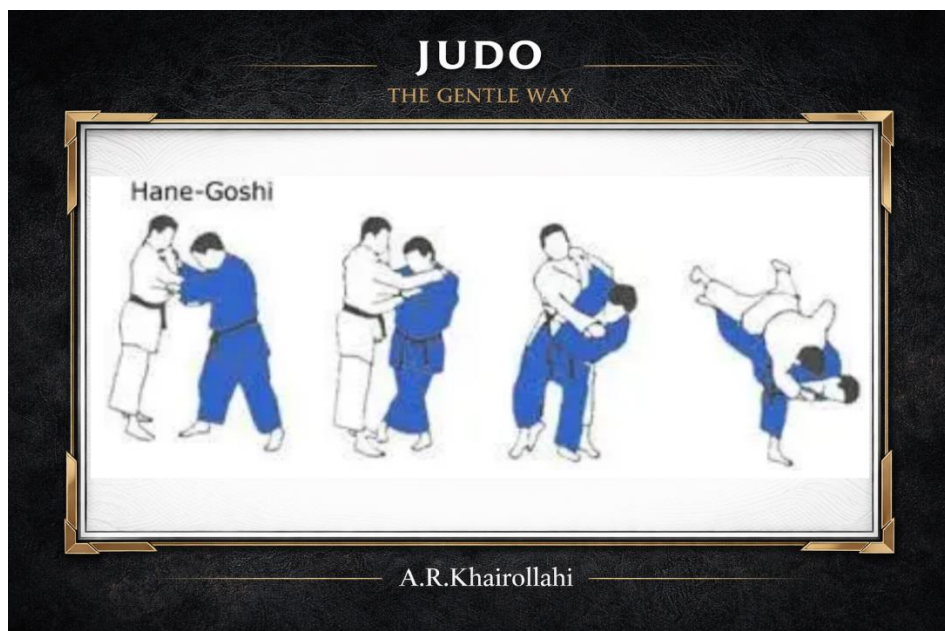
اشتباهات رایج در Hane-goshi

- اجرای ضربه‌ی پا قبل از قرارگیری کامل لگن
- ضربه‌ی خشن و کنترل‌نشده
- فاصله گرفتن لگن از بدن حریف
- ناهماهنگی بین لگن، پا و دست‌ها
- تکیه‌ی بیش از حد بر قدرت پا

در Hane-goshi، هماهنگی مهم‌تر از شدت ضربه است.

نکته مهم

در Hane-goshi، لگن پایه‌ی حرکت است و پا نقش تکمیل‌کننده دارد. اگر لگن درست قرار بگیرد، حرکت جهشی پا مؤثر و طبیعی خواهد بود.



Tsuri-komi-goshi تسوری-کُمی-گوشی

Tsuri-komi-goshi از فن‌های لگنی‌ای است که در آن، عمل کشش Komi و بلند کردن Tsuri هم‌زمان با قرارگیری لگن انجام می‌شود. در این تکنیک، دست‌ها نقش فعالی در هدایت و بالا آوردن تعادل حریف دارند و لگن، مسیر پرتاب را کامل می‌کند.

این فن نسبت به Tsuri-goshi کنترل بیشتری روی بالاتنه ایجاد می‌کند و امکان هدایت دقیق‌تر مسیر سقوط را فراهم می‌سازد.

Tsuri-komi-goshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- کنترل مناسبی روی یقه و آستین حریف داری
- حریف در حال پیشروی یا فشار مستقیم است
- فاصله‌ی بدنی نزدیک است

- می‌خواهی پیش از پرتاب، تعادل عمودی حریف را کاملاً از بین ببری

Tsuri-komi-goshi انتخابی مطمئن برای اجرای پرتاب‌های لگنی با کنترل بالا است.

روش اجرای Tsuri-komi-goshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن گارد

برای جودوکار راست‌دست، دست راست روی یقه و دست چپ روی آستین راست حریف قرار می‌گیرد. گرفتن باید فعال و هدایت‌کننده باشد.

۲. ورود به تکنیک

با یک قدم به جلو و چرخش بدن، کمرت را به حریف بده و فاصله را کاملاً کم کن.

۳. قرارگیری لگن

لگن را جلو بیاور و کمی پایین تر از مرکز ثقل حریف قرار بده.

زانوها کمی خم باشند.

۴. کشش و بلند کردن

همزمان با قرارگیری لگن، با دستها حریف را به بالا و جلو بکش و

تعادل عمودی او را کاملاً از بین ببر.

۵. پرتاب نهایی

با صاف شدن پاها، چرخش بدن و ادامه‌ی هدایت دستها، حریف را

از روی لگن به جلو و زمین پرتاب کن.

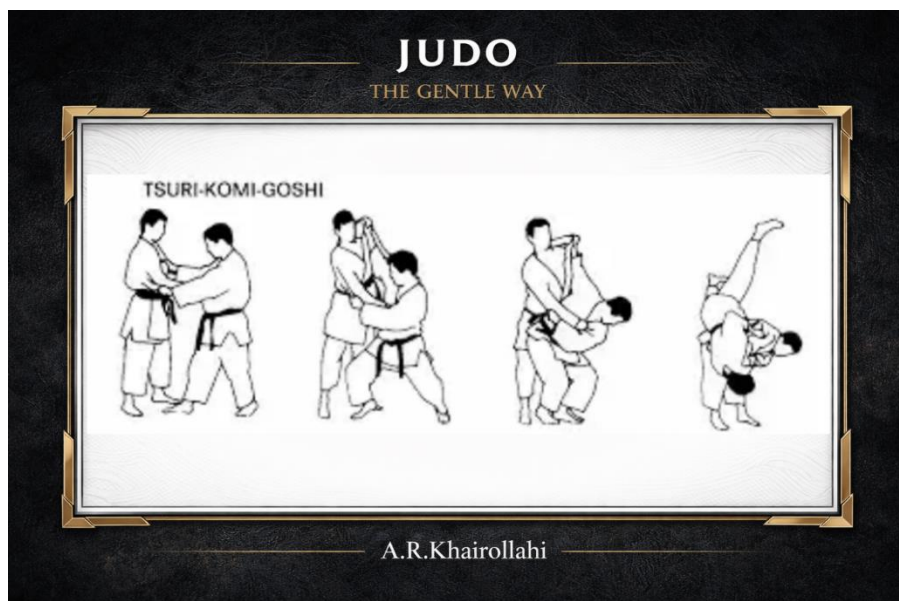
اشتباهات رایج در Tsuru-komi-goshi

- کشش ناکافی یا ناهماهنگ دست‌ها
- قرارگیری نادرست لگن
- فاصله گرفتن بدن از حریف
- تلاش برای بلند کردن حریف فقط با دست‌ها
- اجرای فن بدون شکستن تعادل عمودی

در Tsuru-komi-goshi، هماهنگی دست‌ها و لگن شرط اصلی موفقیت است.

نکته مهم

در Tsuru-komi-goshi، دست‌ها تعادل را می‌سازند و لگن مسیر پرتاب را کامل می‌کند. اگر یکی بدون دیگری اجرا شود، فن ناقص خواهد بود.



Daki-age داکي-آگه

Daki-age از فن‌هایی است که بر مهار کامل بدن حریف و بلند کردن او از زمین تکیه دارد. در این پرتاب، حریف در آغوش گرفته می‌شود و با بالا آمدن مرکز ثقل، تعادل او به‌طور کامل از بین می‌رود.

این فن بیشتر در موقعیت‌های خاص و نزدیک کاربرد دارد و نیازمند قدرت بدنی همراه با کنترل و ایمنی است.

Daki-age چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به بدن تو نزدیک شده یا در حال درگیری نزدیک است
- امکان مهار کامل بالاتنه و کمر حریف وجود دارد
- تعادل حریف پایین و قابل کنترل است
- فضای کافی برای بلند کردن ایمن وجود دارد

Daki-age معمولاً در شرایطی اجرا می‌شود که کنترل کامل بر بدن حریف فراهم شده باشد.

روش اجرای Daki-age به صورت مرحله به مرحله

۱. مهار کامل بدن

حریف را از ناحیه‌ی کمر و بالاتنه در آغوش بگیر و تماس بدنی کامل برقرار کن.

۲. پایین آوردن مرکز ثقل

زانوها را خم کن و بدن را پایین بیاور تا تعادل خودت حفظ شود و آماده‌ی بلند کردن باشی.

۳. بلند کردن کنترل شده

با فشار از پاها و صاف شدن بدن، حریف را به صورت عمودی از زمین بلند کن. کمر باید صاف و کنترل شده باشد.

۴. حفظ تعادل

در حین بلند کردن، تعادل خودت را حفظ کن و بدن حریف را نزدیک نگه دار.

۵. پرتاب یا مهار نهایی

با هدایت کنترل شده، حریف را به زمین بازگردان یا او را در وضعیت مناسب مهار کن.

اشتباهات رایج در Daki-age

- تلاش برای بلند کردن حریف فقط با کمر
- خم شدن بیش از حد بالاتنه
- فاصله گرفتن بدن از حریف
- اجرای فن بدون کنترل کامل
- بی توجهی به ایمنی خود و حریف

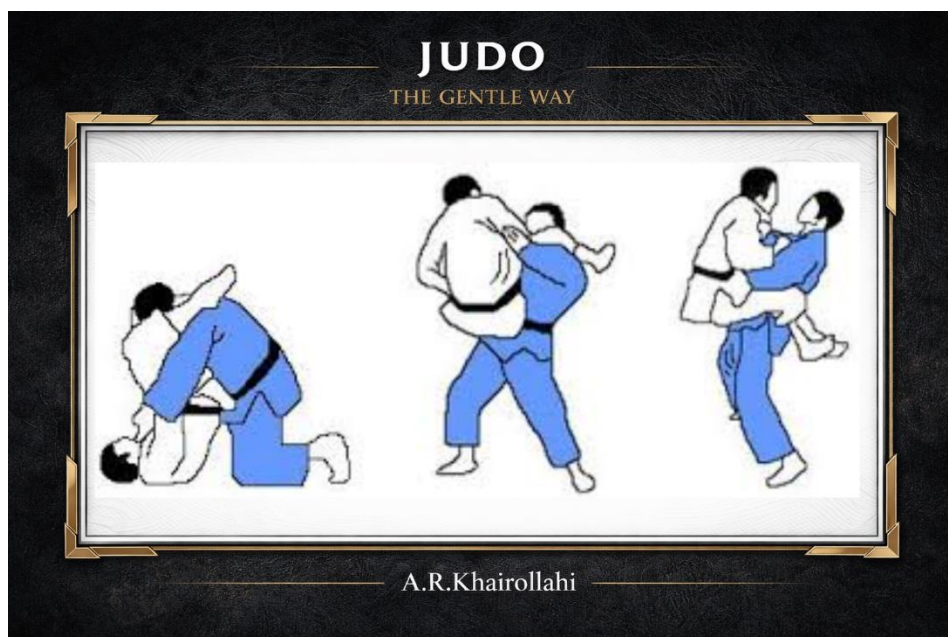
در Daki-age، ایمنی به اندازه‌ی قدرت اهمیت دارد.

نکته مهم

در Daki-age، موفقیت فن به مهار کامل و بلند کردن ایمن وابسته است.

اگر کنترل بدن حریف کامل نباشد، اجرای فن خطرناک و ناکارآمد خواهد

شد.



Utsuri-goshi اوتسوری-گوشی

Utsuri-goshi از فن های پیشرفته ی لگنی در جودو است که بر انتقال تعادل

حریف از یک سمت بدن به سمت دیگر تکیه دارد. در این فن، ابتدا تلاش

حریف برای پرتاب خنثی می شود و سپس با جابه جایی لگن و تغییر جهت،

پرتاب نهایی انجام می گیرد.

این فن نیازمند درک بالا از زمان بندی، تعادل و واکنش سریع است.

Utsuri-goshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف برای اجرای پرتاب لگنی وارد می شود
- تماس بدنی بسیار نزدیک است
- امکان مهار کمر و بالاتنه ی حریف وجود دارد
- می خواهی از حرکت حریف به نفع خودت استفاده کنی

Utsuri-goshi اغلب به عنوان پاسخ به حمله‌ی حریف اجرا می‌شود.

روش اجرای Utsuri-goshi به صورت مرحله به مرحله

۱. خنثی سازی ورود حریف

هنگام ورود حریف به پرتاب لگنی، تعادل او را با مهار کمر و بالاتنه کنترل کن.

۲. پایین آوردن مرکز ثقل

زانوها را خم کن و بدن را پایین بیاور تا تعادل خودت حفظ شود.

۳. انتقال لگن

لگن را از یک سمت به سمت دیگر جابه‌جا کن و محور بدن حریف را تغییر بده.

۴. بلند کردن و چرخش

با فشار از پاها و چرخش بدن، تعادل حریف را به سمت جدید منتقل کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی حرکت انتقالی، حریف را از روی لگن به زمین هدایت کن.

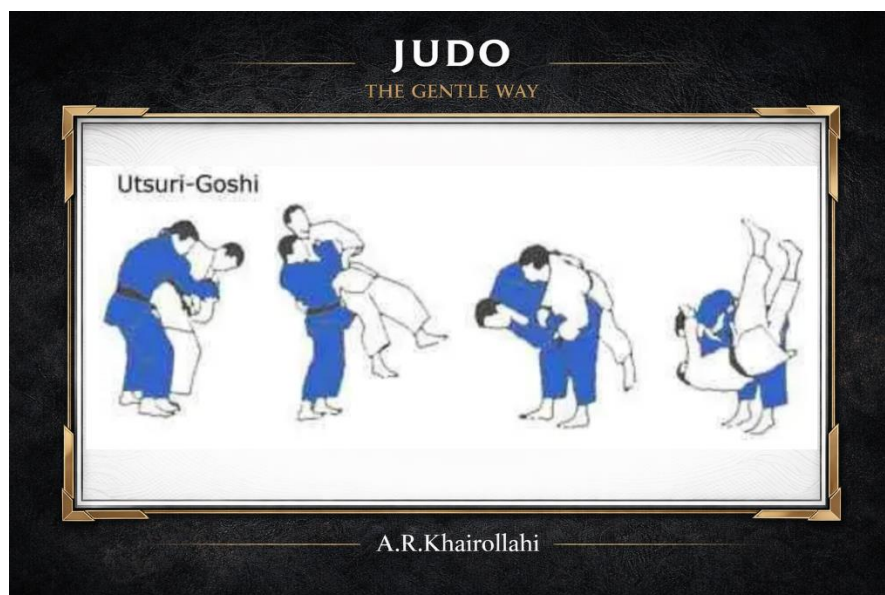
اشتباهات رایج در Utsuri-goshi

- واکنش دیر هنگام به ورود حریف
- انتقال ناقص یا کند لگن
- فاصله گرفتن بدن از حریف
- تلاش برای اجرای فن بدون مهار کامل
- از دست دادن تعادل خود در حین انتقال

در Utsuri-goshi، سرعت تصمیم‌گیری به اندازه‌ی قدرت اهمیت دارد.

نکته مهم

Utsuri-goshi فنی است که بر جابه‌جایی تعادل تکیه دارد، نه بر زور مستقیم. اگر انتقال لگن نرم و پیوسته انجام شود، پرتاب طبیعی و مؤثر خواهد بود.



جمع‌بندی تکنیک‌های کمر Koshi-waza

Koshi-waza جایی است که بدن تو تبدیل به مرکز فرماندهی پرتاب می‌شود.

در این فن‌ها یاد می‌گیری چگونه با ثبات، جای‌گیری درست و کنترل محور

بدن، قدرت واقعی بسازی.

اگر کمرت درست کار کند، بقیه‌ی بدن هم هماهنگ می‌شود. این دسته به تو

نشان می‌دهد که قدرت واقعی در جودو، از اتصال درست زمین، بدن و

زمان‌بندی به‌وجود می‌آید؛ نه از فشار بی‌هدف.

Ashi-waza تکنیک‌های پایه

پیش‌درآمد تکنیک‌های پا Ashi-waza

Ashi-waza قلمرو ظرافت و لحظه است. در این فن‌ها، پاها وظیفه‌ی برهم زدن تعادل حریف را بر عهده دارند؛ گاهی با یک جاروب ساده، گاهی با سد کردن حرکتی که هنوز کامل نشده.

این تکنیک‌ها معمولاً کم‌قدرت اما بسیار مؤثرند و بیش از هر چیز به حس زمان‌بندی وابسته‌اند. موفقیت در Ashi-waza یعنی دیدن لحظه‌ای که حریف هنوز ایستاده، اما دیگر تعادل ندارد. درست در همان لحظه، یک حرکت کوتاه می‌تواند همه‌چیز را تمام کند.

De-ashi-barai د-آشی-بارای

De-ashi-barai از فن‌های پایه و بسیار مهم جودو است که بر جاروب کردن پای حریف در لحظه‌ی حرکت تکیه دارد. در این فن، قدرت نقش اصلی را ندارد؛ آنچه نتیجه را می‌سازد، زمان‌بندی دقیق و درک حرکت حریف است.

این فن نمونه‌ای روشن از فلسفه‌ی جودو است؛ استفاده از نیروی حریف بر علیه خودش.

De-ashi-barai چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت یا تغییر جهت است
- یکی از پاهاى او در لحظه‌ی برداشته شدن از زمین قرار دارد
- فاصله‌ی بدنی متوسط است

- می‌خواهی پرتابی سریع و کم‌ریسک اجرا کنی

De-ashi-barai اغلب به‌عنوان آغازکننده‌ی ریتم مبارزه استفاده می‌شود.

روش اجرای De-ashi-barai به‌صورت مرحله‌به‌مرحله

۱. گرفتن گارد

کنترل یقه و آستین حریف را به‌صورت فعال حفظ کن و حرکت او را دنبال کن.

۲. تشخیص لحظه

زمانی که پای حریف در حال حرکت و بدون تکیه‌گاه است، آماده‌ی اجرای فن شو.

۳. حرکت جاروبی پا

با کف یا کناره‌ی پا، حرکت جاروبی و افقی به پای حریف بزن.
ضربه باید نرم و دقیق باشد.

۴. هدایت بالاتنه

هم‌زمان با جاروب پا، با دست‌ها تعادل بالاتنه‌ی حریف را در جهت سقوط هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با حفظ تعادل خودت، حریف را به‌صورت روان و کنترل‌شده به زمین هدایت کن.

اشتباهات رایج در De-ashi-barai

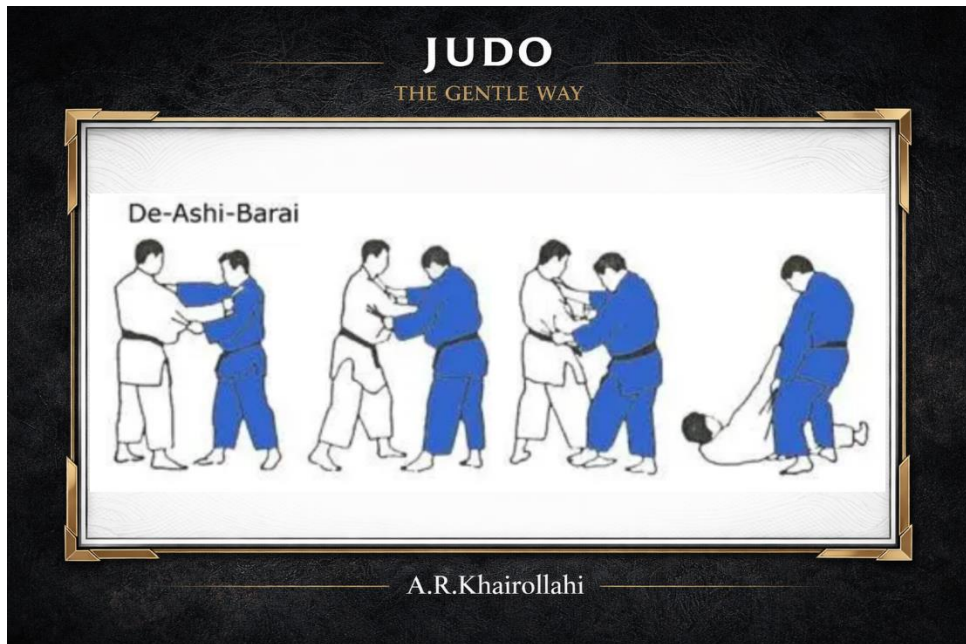
- جاروب زدن پای ثابت و سنگین
- استفاده از ضربه‌ی خشن
- اجرای فن بدون هدایت دست‌ها
- فاصله‌ی نامناسب با حریف
- عجله در زمان‌بندی

در De-ashi-barai ، یک لحظه‌ی درست از ده‌ها تلاش قوی مؤثرتر است.

نکته مهم

De-ashi-barai فنی است که به تو یاد می‌دهد ببینی و صبر کنی. وقتی پای

حریف هنوز تصمیم نگرفته کجا بایستد، بهترین زمان برای اجرای فن است.



Okuri-ashi-barai اوکوری-آشی-بارای

Okuri-ashi-barai از فن‌های جاروبی جودو است که در آن، هر دو پای حریف به صورت هم‌زمان و در حال حرکت هدف قرار می‌گیرند. این فن زمانی مؤثر است که پاهای حریف در حال جمع شدن یا حرکت موازی باشند.

Okuri-ashi-barai بیش از هر چیز به هماهنگی بین حرکت پاها و هدایت بالاتنه وابسته است.

Okuri-ashi-barai چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به صورت جانبی یا به عقب حرکت می‌کند
- پاهای او در حال نزدیک شدن به یکدیگر هستند
- فاصله‌ی بدنی متوسط است

- می‌خواهی با حداقل درگیری بدنی، تعادل حریف را بر هم بزنی

Okuri-ashi-barai اغلب در حرکتهای جانبی و تغییر جهت نتیجه می‌دهد.

روش اجرای **Okuri-ashi-barai** به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را کنترل کن و حرکت پاهای او را زیر نظر داشته باش.

۲. ایجاد حرکت جانبی

با هدایت دست‌ها، حریف را وادار به حرکت جانبی یا به سمت عقب کن.

۳. جاروب هم‌زمان پاها

زمانی که پاهای حریف به یکدیگر نزدیک می‌شوند، با حرکت جاروبی افقی، هر دو پا را هدف قرار بده.

۴. هدایت بالاتنه

هم‌زمان با جاروب پا، بالاتنه‌ی حریف را در جهت سقوط هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با حفظ تعادل خودی، حریف را به‌صورت روان به زمین هدایت کن.

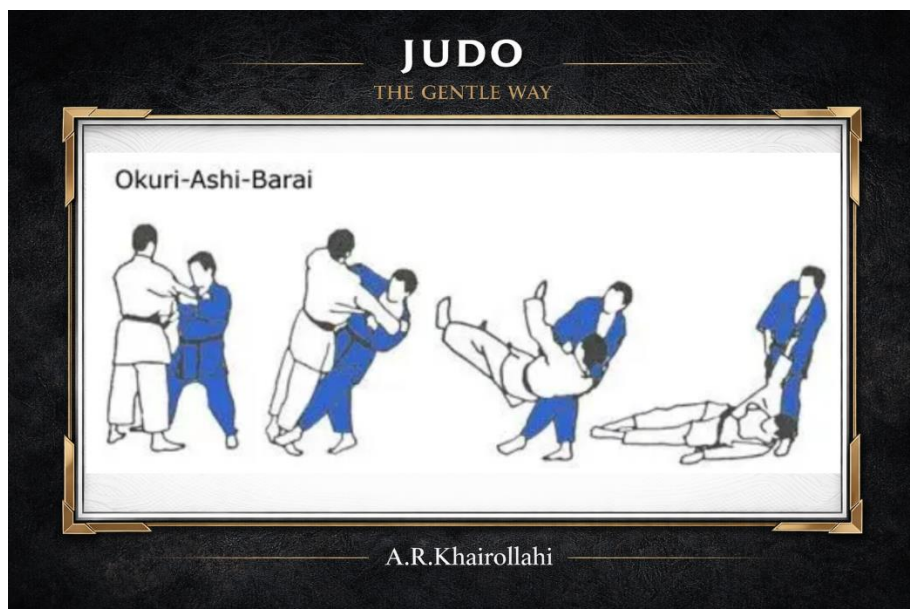
اشتباهات رایج در Okuri-ashi-barai

- اجرای فن زمانی که پاها از هم جدا هستند
- ضربه‌ی خشن و عمودی
- بی‌توجهی به هدایت بالاتنه
- فاصله‌ی نامناسب با حریف
- عجله در اجرای جاروب

در Okuri-ashi-barai، هماهنگی همه‌چیز است.

نکته مهم

در Okuri-ashi-barai، پاها در حال حرکت، آسیب پذیرترین وضعیت را دارند. اگر زمان بندی درست باشد، نیازی به قدرت زیاد نخواهد بود.



Sasae-tsurikomi-ashi - ساسائه-تسوری کومی -

آشی

Sasae-tsurikomi-ashi از فن‌های دقیق و زمان‌محور جودو است که در آن، پای حریف در حال حرکت سد می‌شود و هم‌زمان با کشش و بلند کردن بالاتنه، تعادل او به‌طور کامل از بین می‌رود. در این فن، پا نقش مانع را دارد و دست‌ها هدایت‌کننده‌ی اصلی هستند.

این پرتاب نمونه‌ای روشن از استفاده‌ی هوشمندانه از حرکت حریف است.

Sasae-tsurikomi-ashi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت رو به جلو است
- یکی از پاهای او در آستانه‌ی تماس با زمین قرار دارد
- کنترل مناسبی روی یقه و آستین داری

- می‌خواهی حرکت حریف را ناگهان متوقف کنی

Sasae-tsurikomi-ashi معمولاً در لحظه‌های کوتاه اما تعیین‌کننده نتیجه

می‌دهد.

روش اجرای Sasae-tsurikomi-ashi به صورت

مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را محکم اما روان کنترل کن و مسیر حرکت او

را مشخص کن.

۲. ایجاد پیشروی

با هدایت دست‌ها، حریف را وادار به حرکت رو به جلو کن.

۳. سد کردن پا

در لحظه‌ای که پای حریف به سمت زمین می‌آید، کف پا یا کناره‌ی پا را به عنوان مانع جلوی ساق یا میچ او قرار بده.

۴. کشش و بلند کردن

هم‌زمان با سد پا، با دست‌ها بالاتنه‌ی حریف را به بالا و جلو بکش.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت و حفظ تعادل خودی، حریف به صورت کنترل شده به زمین می‌افتد.

اشتباهات رایج در Sasae-tsurikomi-ashi

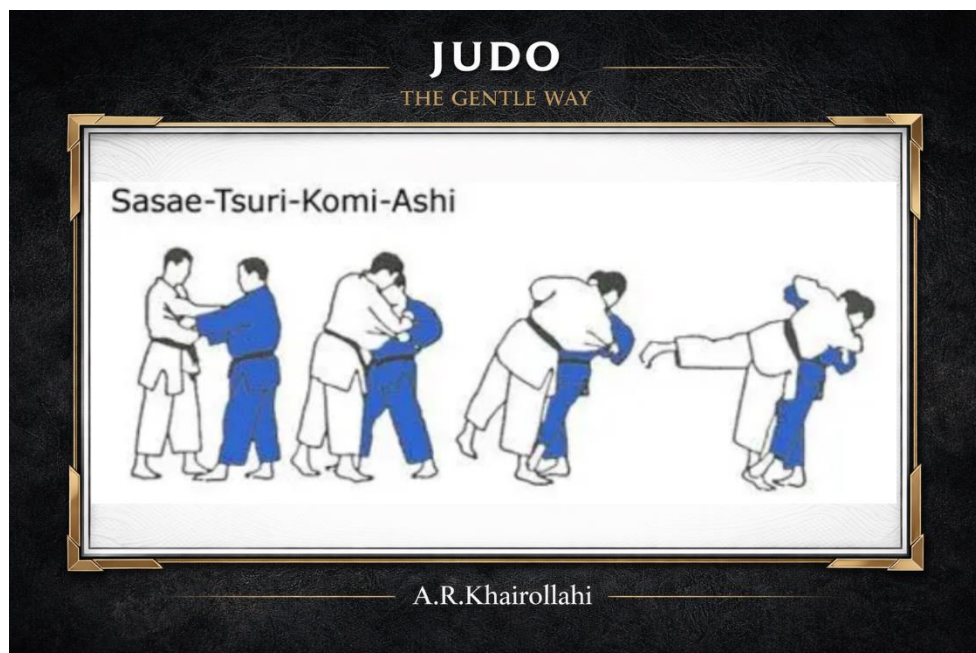
- سد کردن پای ثابت و سنگین
- تأخیر در زمان بندی
- استفاده ی بیش از حد از فشار پا
- هدایت ناکافی بالاتنه
- فاصله ی نامناسب با حریف

در Sasae-tsurikomi-ashi، سد کردن باید نرم و دقیق باشد.

نکته مهم

در Sasae-tsurikomi-ashi، پا فقط راه را می‌بندد؛ این دست‌ها هستند که

سقوط را می‌سازند



Hiza-guruma هیزا-گورما

Hiza-guruma از فن‌های کتترلی و دقیق جودو است که در آن، زانوی حریف به‌عنوان محور چرخش قرار می‌گیرد و با هدایت بالاتنه، تعادل او به‌طور کامل از بین می‌رود. در این فن، پا نقش مانع را دارد و دست‌ها جهت و شدت سقوط را تعیین می‌کنند.

Hiza-guruma فنی است که بیش از قدرت، به دقت و زمان‌بندی متکی است.

Hiza-guruma چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت رو به جلو یا تغییر جهت است
- زانوی او در مسیر حرکت قرار دارد
- کنترل مناسبی روی یقه و آستین داری

- می‌خواهی تعادل حریف را به‌صورت چرخشی از بین ببری

Hiza-guruma معمولاً در حرکت‌های رو به جلو بسیار مؤثر است.

روش اجرای Hiza-guruma به‌صورت مرحله‌به‌مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را محکم اما روان کنترل کن و مسیر حرکت او را هدایت کن.

۲. ایجاد پیشروی

با دست‌ها، حریف را به سمت جلو و کمی به کنار هدایت کن.

۳. قرار دادن مانع روی زانو

در لحظه‌ی مناسب، کف پا یا کناره‌ی پا را به‌عنوان مانع جلوی زانوی حریف قرار بده.

۴. هدایت بالاتنه

هم‌زمان با سد زانو، بالاتنه‌ی حریف را به سمت جلو و چرخش هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت و حفظ تعادل خود ، حریف را به‌صورت کنترل‌شده به زمین هدایت کن.

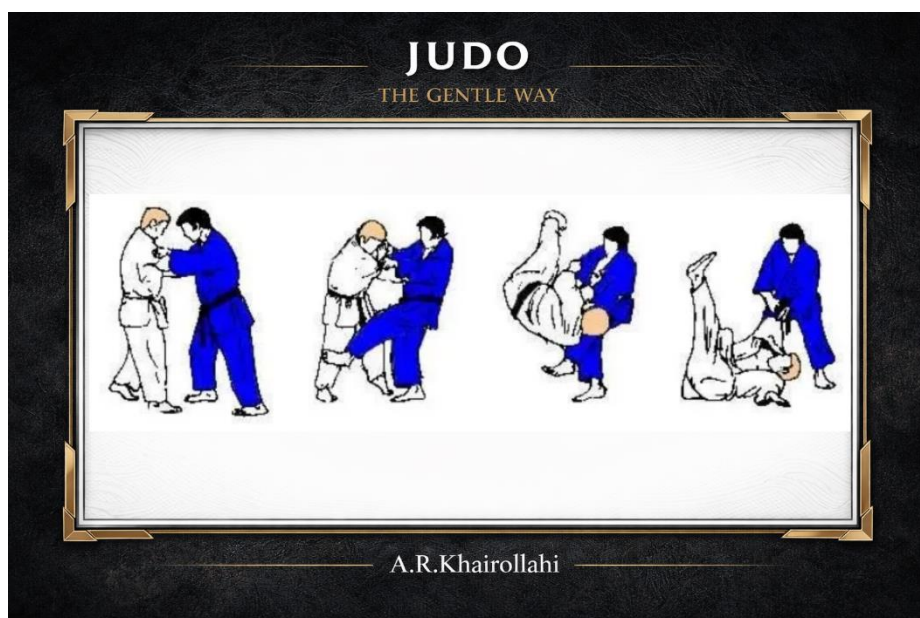
اشتباهات رایج در Hiza-guruma

- قرار دادن پا روی ساق به جای زانو
- تأخیر در زمان بندی
- فشار بیش از حد با پا
- هدایت ناکافی بالاتنه
- فاصله‌ی نامناسب با حریف

در Hiza-guruma، محل قرارگیری پا اهمیت حیاتی دارد.

نکته مهم

در Hiza-guruma، زانو نقطه‌ی چرخش است، نه هدف ضربه. پا فقط مانع می‌شود و دست‌ها مسیر سقوط را تعیین می‌کنند.



Osoto-gari اوسوتو-گاری

Osoto-gari یکی از شناخته شده ترین و مؤثرترین فن های جودو است. در این پرتاب، با برداشتن پای حریف از بیرون و هدایت هم زمان بالاتنه، تعادل او به طور کامل از بین می رود. این فن نمونه ای روشن از ترکیب قدرت، زمان بندی و کنترل است.

Osoto-gari اگر درست اجرا شود، پرتابی قاطع و قابل اتکا خواهد بود.

Osoto-gari چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف وزن خود را روی یک پا انداخته است
- تعادل او به سمت عقب یا کنار متمایل شده
- کنترل مناسبی روی یقه و آستین داری
- می خواهی پرتابی مستقیم و قدرتمند اجرا کنی

Osoto-gari اغلب در لحظه‌های تعیین‌کننده‌ی مبارزه استفاده می‌شود.

روش اجرای Osoto-gari به صورت مرحله‌به‌مرحله

۱. کنترل گارد

دست روی یقه و آستین باید محکم و هدایت‌کننده باشد و بالاتنه‌ی حریف را تحت کنترل نگه دارد.

۲. ایجاد ناپایداری

با هدایت دست‌ها، تعادل حریف را به سمت عقب و کمی به کنار منتقل کن.

۳. ورود پا

پای جاروب‌کننده را از بیرون به پشت پای حریف ببر و تماس کامل برقرار کن.

۴. درو کردن پا

با حرکت جارویی و پیوسته، پای حریف را به سمت جلو و بالا هل
بده.

۵. پرتاب نهایی

هم‌زمان با درو کردن پا، بالاتنه‌ی حریف را به عقب هدایت کن تا
پرتاب کامل شود.

اشتباهات رایج در Osoto-gari

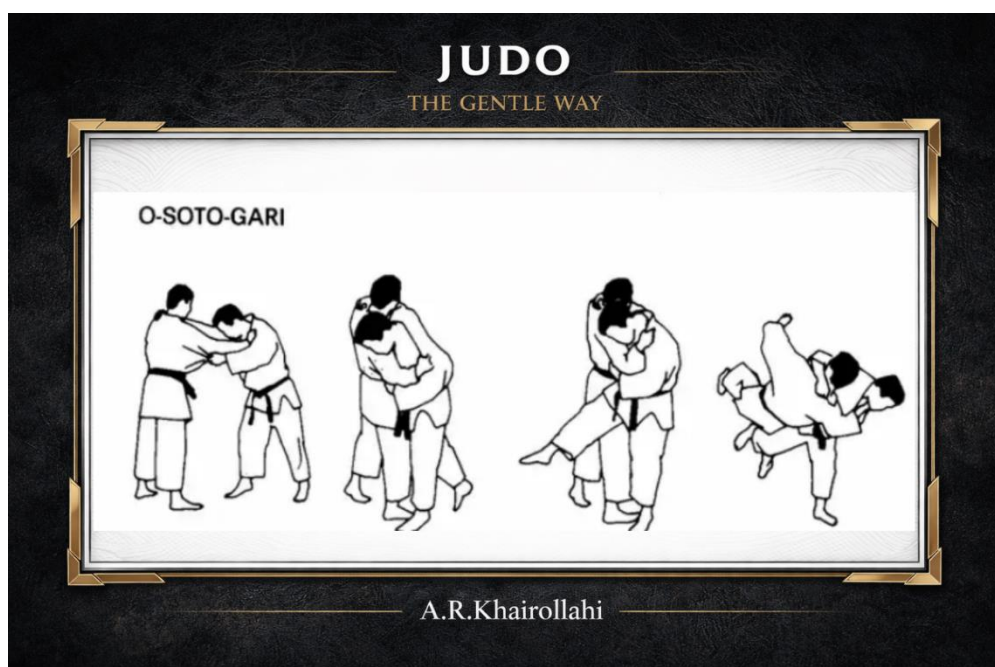
- درو کردن پا بدون شکستن تعادل
- فاصله‌ی زیاد از بدن حریف
- ضربه‌ی خشن و ناهماهنگ
- هدایت ناکافی بالاتنه
- اجرای فن بدون کنترل کامل

در Osoto-gari، تعادل بالاتنه شرط اصلی موفقیت است.

نکته مهم

در Osoto-gari، پا، کار را تمام می‌کند، اما این دست‌ها هستند که سقوط را

تضمین می‌کنند.



Ouchi-gari - اوچی-گاری

Ouchi-gari از فن‌های پایه و بسیار مؤثر جودو است که در آن، پای حریف

از سمت درونی مورد هدف قرار می‌گیرد. این فن با نفوذ به مرکز تعادل

حریف و هدایت بالاتنه، او را وادار به از دست دادن تعادل ایستادنش می‌کند.

Ouchi-gari اگر با ورود درست اجرا شود، پرتابی نرم اما قاطع خواهد بود.

Ouchi-gari چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- فاصله‌ی بدنی نزدیک است
- حریف وزن خود را روی یک پا انداخته
- تعادل او رو به جلو است
- می‌خواهی با نفوذ مستقیم، تعادل ایستادن حریف را از بین ببری

Ouchi-gari اغلب در درگیری‌های نزدیک و فشرده نتیجه می‌دهد.

روش اجرای Ouchi-gari به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را محکم و هدایت کننده کنترل کن.

۲. ایجاد ناپایداری

با دست‌ها، تعادل حریف را به جلو و کمی به بالا هدایت کن.

۳. ورود پا به داخل

پای جاروب کننده را از داخل به پشت پای حریف ببر و تماس کامل برقرار کن.

۴. دروی پا

با حرکت جاروبی و پیوسته، پای حریف را به جلو و بالا جمع کن.

۵. پرتاب نهایی

هم‌زمان با درو کردن پا، بالاتنه‌ی حریف را به جلو هدایت کن تا پرتاب کامل شود.

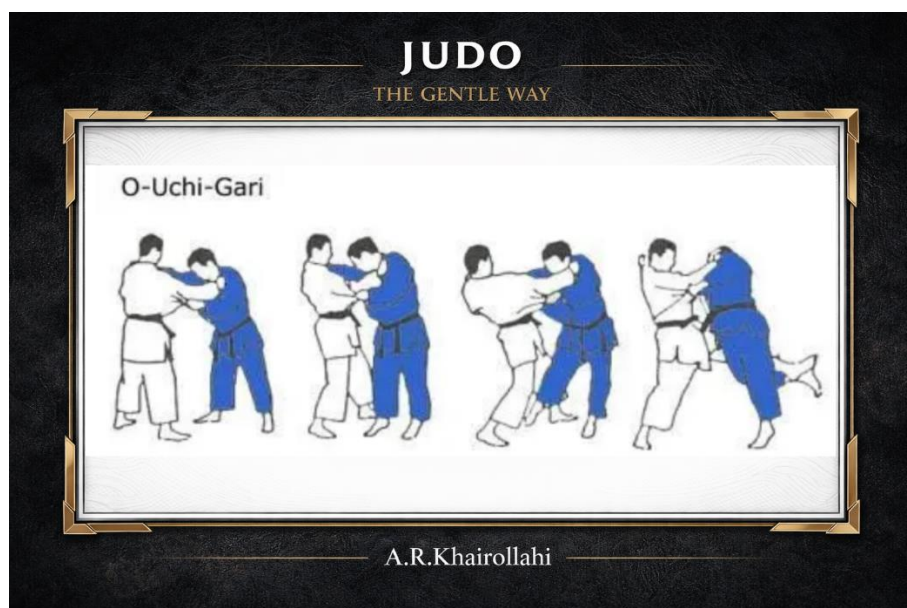
اشتباهات رایج در Ouchi-gari

- ورود کم عمق به داخل پاها
- درو کردن بدون هدایت بالاتنه
- فاصله‌ی زیاد از بدن حریف
- اجرای فن با ضربه‌ی خشن
- از دست دادن تعادل خود

در Ouchi-gari، نفوذ صحیح، مهم‌تر از شدت حرکت است.

نکته مهم

در Ouchi-gari، با گرفتن فضای زیر بدن حریف، تعادل او فرو می‌ریزد.



Kouchi-gari کوچی-گاری

Kouchi-gari از فن‌های سریع و دقیق جودو است که در آن، پای حریف از

سمت درونی و در سطح پایین‌تر هدف قرار می‌گیرد. این فن بیشتر بر

سرعت، زمان‌بندی و ایجاد ناپایداری لحظه‌ای تکیه دارد تا قدرت مستقیم.

Kouchi-gari اغلب به عنوان فنی مکمل و پیوسته در ترکیب با سایر

پرتاب‌ها استفاده می‌شود.

Kouchi-gari چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف وزن خود را روی یک پا انداخته است
- فاصله‌ی بدنی نزدیک اما متحرک است
- تعادل حریف هنوز کاملاً پایدار نشده
- می‌خواهی واکنشی سریع و کم‌ریسک اجرا کنی

Kouchi-gari معمولاً برای شکستن ریتم یا آماده‌سازی برای فن بعدی به

کار می‌رود.

روش اجرای Kouchi-gari به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را سبک اما فعال کنترل کن.

۲. ایجاد ناپایداری کوتاه

با یک کشش یا فشار کوچک، تعادل حریف را برای لحظه‌ای مختل کن.

۳. ورود پا به داخل

پای جاروب‌کننده را از داخل به پشت پای نزدیک، حریف ببر.

۴. دروی سریع پا

با یک حرکت کوتاه و سریع، پای حریف را به جلو جمع کن.

۵. پرتاب نهایی

هم‌زمان با درو، بالاتنه‌ی حریف را در جهت سقوط هدایت کن.

اشتباهات رایج در Kouchi-gari

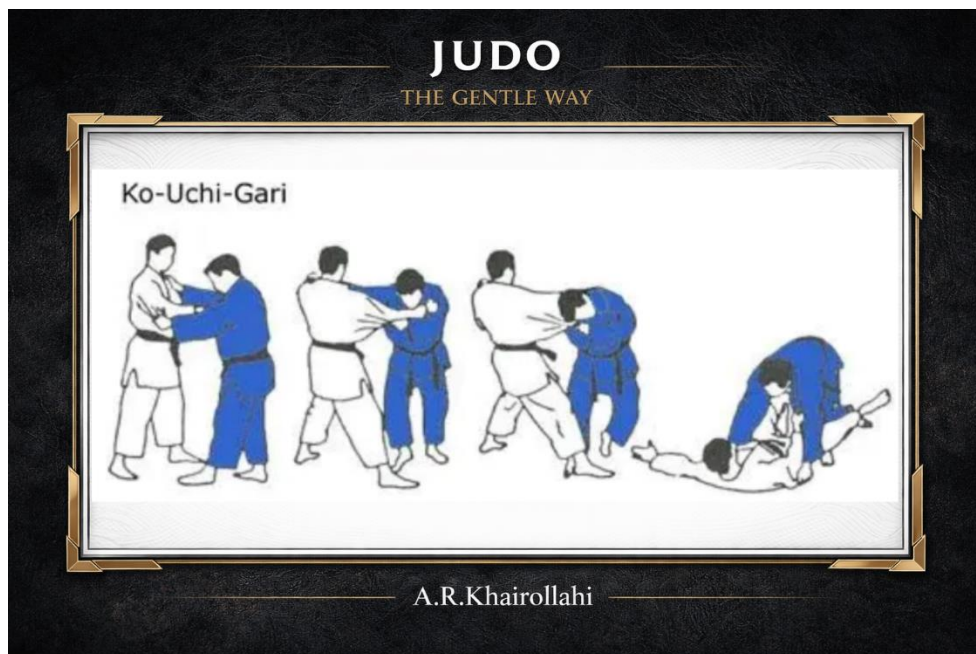
- اجرای فن بدون ایجاد ناپایداری اولیه
- درو کردن با حرکت بلند و کند
- فاصله‌ی زیاد از بدن حریف
- تکیه‌ی بیش از حد بر قدرت پا
- عدم هدایت بالاتنه

در Kouchi-gari، سرعت و دقت حرف اول را می‌زنند.

نکته مهم

Kouchi-gari فنی است که به تو یاد می دهد چگونه با کمترین حرکت،

بیشترین تأثیر را بگذاری.



Kosoto-gari کوسوتو-گاری

Kosoto-gari از فن‌های سریع و کاربردی جودو است که در آن، پای

حریف از سمت **بیرونی** و در سطح پایین هدف قرار می‌گیرد. این فن بیشتر بر

نفوذ از کنار و بر هم زدن تعادل لحظه‌ای تکیه دارد تا قدرت مستقیم.

Kosoto-gari اغلب به عنوان فنی مکمل برای شکستن ریتم یا تکمیل

پرتاب‌های بزرگ‌تر استفاده می‌شود.

Kosoto-gari چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف وزن خود را روی پای جلویی یا کناری انداخته است
- فاصله‌ی بدنی نزدیک اما پویا است
- تعادل حریف هنوز کاملاً پایدار نشده
- می‌خواهی با حرکتی سریع، پای تعادل حریف را از بین ببری

Kosoto-gari معمولاً در ترکیب با Osoto-gari یا حرکات فشاری نتیجه می‌دهد.

روش اجرای Kosoto-gari به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را فعال و هدایت‌کننده نگه دار.

۲. ایجاد ناپایداری جانبی

با دست‌ها، تعادل حریف را کمی به سمت بیرون و عقب هدایت کن.

۳. ورود پا از بیرون

پای جاروب‌کننده را از بیرون به پشت پای حریف ببر.

۴. دروی کوتاه پا

با حرکت سریع و جمع‌وجور، پای حریف را خلاف جهت حرکتش درو کن.

۵. پرتاب نهایی

هم‌زمان با درو، بالاتنه‌ی حریف را در جهت سقوط هدایت کن.

اشتباهات رایج در Kosoto-gari

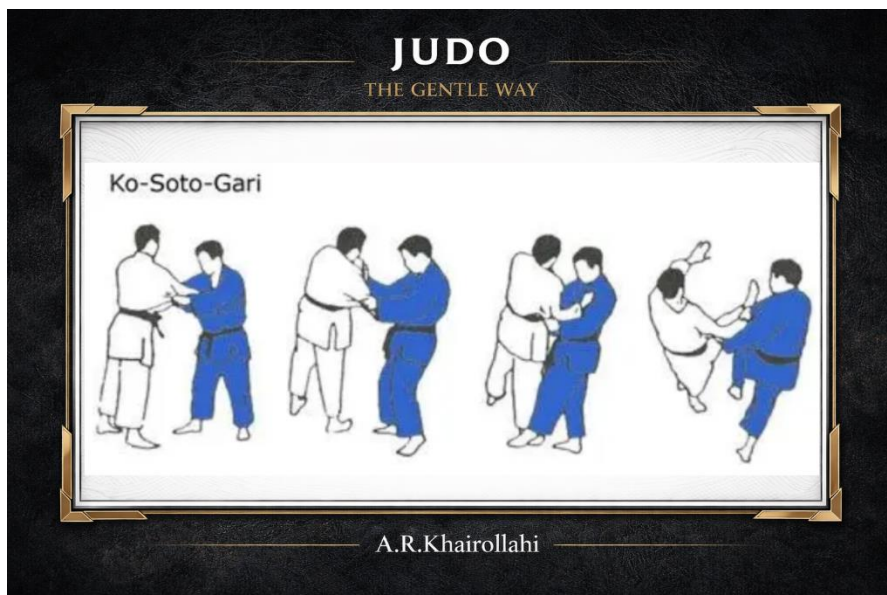
- ورود دیر هنگام پا
- فاصله‌ی زیاد از بدن حریف
- درو کردن بدون هدایت بالاتنه
- حرکت بلند و کند پا
- اجرای فن بدون آماده‌سازی تعادل

در Kosoto-gari، دقت و زمان‌بندی اهمیت بیشتری از قدرت دارند.

نکته مهم

Kosoto-gari فنی است که از کناره‌ها وارد می‌شود. وقتی پای تعادلش از

بین برود، بدن فرصت اصلاح تعادل را پیدا نمی‌کند.



Kosoto-gake کوسوتو-گاکه

Kosoto-gake از فن‌های بیرونی جودو است که در آن، به جای درو کردن

پا، پای حریف قلاب می‌شود. این تفاوت ظریف باعث می‌شود فن بیشتر بر

مهار و کنترل تکیه داشته باشد تا حرکت جاروبی.

Kosoto-gake معمولاً زمانی به کار می‌رود که پای حریف ثابت‌تر است و

امکان درو کردن روان وجود ندارد.

Kosoto-gake چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- پای بیرونی حریف نسبتاً ثابت است
- فاصله‌ی بدنی نزدیک و تماس بدنی برقرار است
- تعادل حریف به سمت عقب یا کنار متمایل شده
- می‌خواهی با مهار پا، سقوط را قطعی کنی

Kosoto-gake اغلب در درگیری‌های فشرده نتیجه می‌دهد.

روش اجرای Kosoto-gake به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را محکم و پایدار کنترل کن.

۲. ایجاد ناپایداری

با هدایت دست‌ها، تعادل حریف را به عقب و کمی به کنار منتقل کن.

۳. قلاب کردن پا

پای خودت را از بیرون به پشت پای حریف ببر و آن را قلاب کن.

۴. مهار و فشار

با حفظ قلاب پا و فشار بالاتنه، مانع بازگشت تعادل حریف شو.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی فشار و هدایت، حریف را به صورت کنترل شده به سمت

زمین هدایت کن.

اشتباهات رایج در Kosoto-gake

- قلاب کردن بدون هدایت بالاتنه
- فاصله‌ی زیاد از بدن حریف
- رها کردن قلاب پیش از سقوط
- فشار بیش از حد بدون تعادل
- اجرای فن بدون برهم زدن تعادل حریف

در Kosoto-gake، مهار پا ، باید پیوسته و مطمئن باشد.

نکته مهم

در Kosoto-gake، پا ، راه فرار را می بندد و دستها سقوط را کامل می کنند.



Uchi-mata اوچی-ماتا

Uchi-mata از شاخص ترین و پرکاربردترین فن های جودو است که در آن، ران داخلی حریف، هدف قرار می گیرد و با هدایت بالاتنه، تعادل او به طور کامل از بین می رود. این فن ترکیبی از پرتاب های لگنی و پا به شمار می آید و نیازمند هماهنگی بالا میان اجزای بدن است.

Uchi-mata اگر با زمان بندی درست اجرا شود، پرتابی بسیار مؤثر و زیبا خواهد بود.

Uchi-mata چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف تعادل خود را به جلو یا کنار از دست داده است
- فاصله ی بدنی نزدیک و کنترل بالاتنه برقرار است
- حریف وزن خود را روی یک پا انداخته

- می‌خواهی پرتابی پویا و پیوسته اجرا کنی

Uchi-mata اغلب در مبارزات پویا و با ریتم بالا استفاده می‌شود.

روش اجرای Uchi-mata به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را محکم و هدایت‌کننده کنترل کن.

۲. ایجاد ناپایداری

با دست‌ها، تعادل حریف را به جلو و کمی به بالا منتقل کن.

۳. ورود بدن و لگن

با چرخش بدن، کمرت را به حریف بده و لگن را نزدیک محور او

قرار بده.

۴. دروی ران داخلی

پای دروکننده را به صورت کشیده و رو به بالا به ران داخلی حریف
بزن.

۵. پرتاب نهایی

هم‌زمان با درو، چرخش بدن و هدایت بالاتنه، حریف را به سمت
جلو و زمین پرتاب کن.

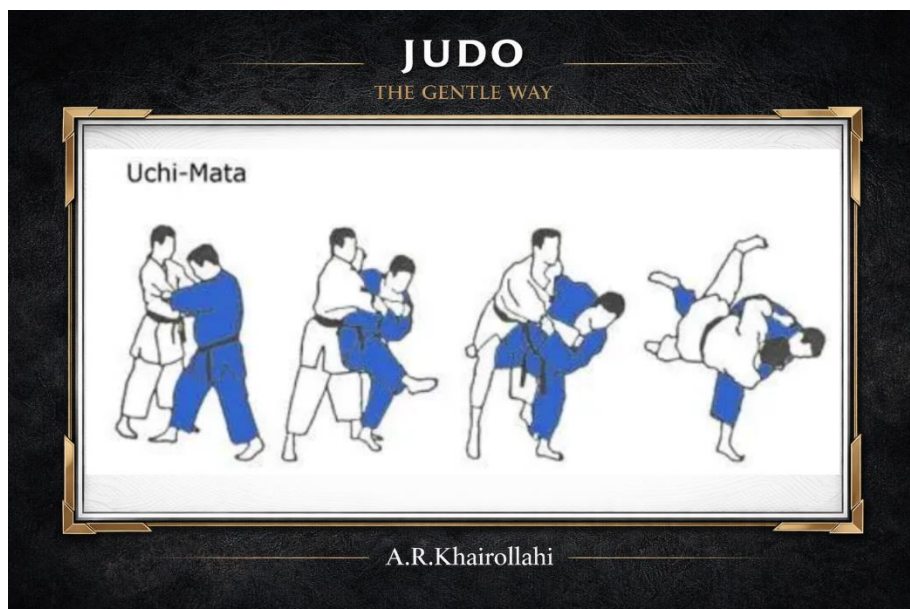
اشتباهات رایج در Uchi-mata

- درو کردن بدون شکستن تعادل
- فاصله گرفتن لگن از بدن حریف
- بالا آوردن پا بدون کنترل بالاتنه
- خم شدن بیش از حد بالاتنه
- ناهماهنگی بین پا و دست‌ها

در Uchi-mata، تعادل مهم‌تر از ارتفاع پا است.

نکته مهم

در Uchi-mata، پا تنها ابزار درو است؛ این لگن و دست‌ها هستند که پرتاب را می‌سازند.



Harai-tsurikomi-ashi هارای-تسوری کومی-آشی

Harai-tsurikomi-ashi از فن‌های دقیق و زمان‌محور جودو است که در آن، پای حریف به‌صورت جاروبی هدف قرار می‌گیرد و هم‌زمان با کشش و بلند کردن بالاتنه، تعادل او به‌طور کامل از بین می‌رود. در این فن، پا نقش آغازکننده را دارد و دست‌ها مسیر سقوط را تعیین می‌کنند.

این فن نمونه‌ای روشن از هماهنگی کامل بین بالا و پایین بدن است.

Harai-tsurikomi-ashi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت رو به جلو یا کنار است
- پای او در لحظه‌ی انتقال وزن قرار دارد
- کنترل مناسبی روی یقه و آستین داری
- می‌خواهی با جاروب و کشش هم‌زمان، تعادل حریف را قطع کنی

Harai-tsurikomi-ashi اغلب در لحظه‌های گذرا اما تعیین‌کننده نتیجه می‌دهد.

روش اجرای Harai-tsurikomi-ashi به صورت

مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را فعال و هدایت‌کننده کنترل کن.

۲. ایجاد حرکت

با هدایت دست‌ها، حریف را وادار به حرکت رو به جلو یا کنار کن.

۳. جاروب پا

در لحظه‌ی مناسب، با حرکت جاروبی و افقی، پای حریف را هدف قرار بده.

۴. کشش و بلند کردن

هم‌زمان با جاروب پا، بالاتنه‌ی حریف را به بالا و جلو بکش.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت و حفظ تعادل خود، حریف را به‌صورت روان به

سمت زمین هدایت کن.

اشتباهات رایج در Harai-tsurikomi-ashi

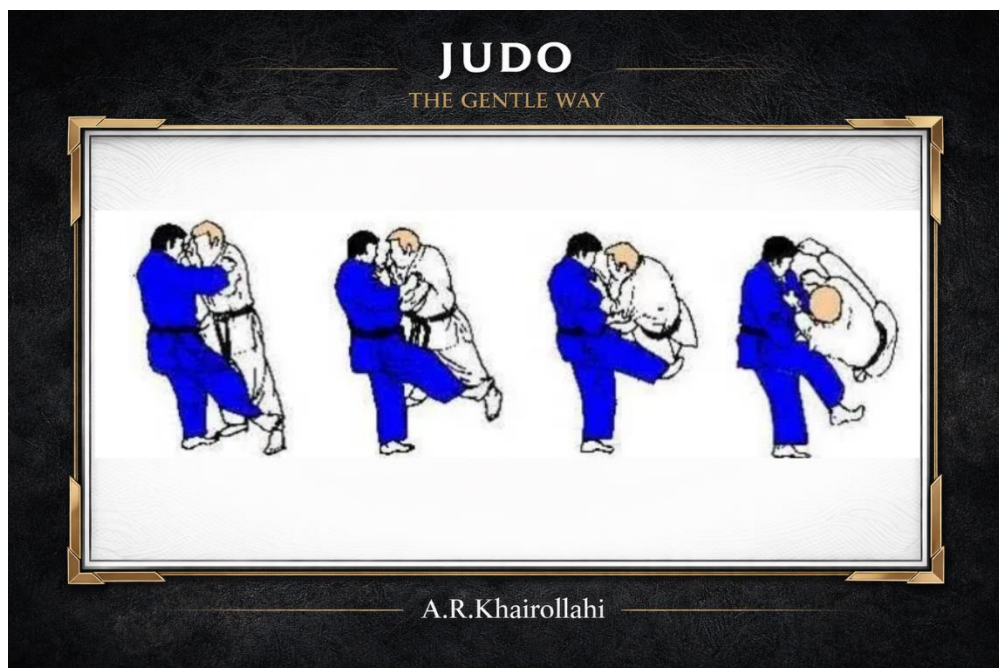
- جاروب پای ثابت و سنگین
- تأخیر در زمان‌بندی
- کشش ناکافی دست‌ها
- فاصله‌ی نامناسب با حریف
- اجرای فن بدون هماهنگی

در Harai-tsurikomi-ashi، زمان‌بندی مهم‌تر از شدت حرکت است.

نکته مهم

در Harai-tsurikomi-ashi، پا ، تعادل را از بین می برد و دستها

سقوط را کامل می کنند.



Ashi-guruma آشی-گورما

Ashi-guruma از فن‌های چرخشی جودو است که در آن، پا به‌عنوان محور اصلی چرخش قرار می‌گیرد و با هدایت بالاتنه، تعادل حریف به‌طور کامل از بین می‌رود. این فن شباهت‌هایی با Hiza-guruma دارد، اما محل قرارگیری پا پایین‌تر است و دامنه‌ی چرخش گسترده‌تر می‌شود.

Ashi-guruma فنی است که به دقت، زاویه و هماهنگی وابسته است.

Ashi-guruma چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت رو به جلو است
- پای او در مسیر حرکت قرار دارد
- کنترل مناسبی روی یقه و آستین داری
- می‌خواهی تعادل حریف را به‌صورت چرخشی از بین ببری

Ashi-guruma اغلب در موقعیت‌هایی نتیجه می‌دهد که حریف قصد پیشروی مستقیم دارد.

روش اجرای Ashi-guruma به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را فعال و هدایت‌کننده کنترل کن.

۲. ایجاد پیشروی

با دست‌ها، حریف را به سمت جلو هدایت کن.

۳. قرار دادن پا به عنوان محور

پای خود را به صورت صاف و کنترل‌شده جلوی ساق یا پایین ران حریف قرار بده.

۴. هدایت بالاتنه

هم‌زمان با سد پا، بالاتنه‌ی حریف را به جلو و چرخیدن هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت و حفظ تعادل خود، حریف را حول محور پا به زمین بینداز.

اشتباهات رایج در Ashi-guruma

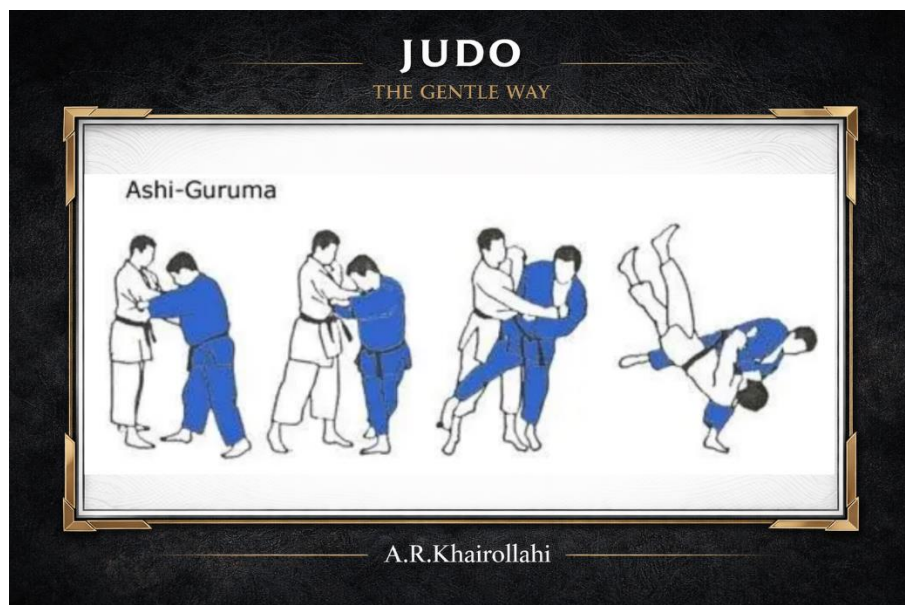
- قرار دادن پا در ارتفاع نامناسب
- فشار بیش از حد با پا
- هدایت ناکافی بالاتنه
- فاصله‌ی زیاد از بدن حریف
- تأخیر در زمان‌بندی

در Ashi-guruma، زاویه و محل پا تعیین‌کننده است.

نکته مهم

در Ashi-guruma، پا نقطه‌ی چرخش را می‌سازد و دست‌ها چرخش را

کامل می‌کنند.



O-guruma او-گورما

O-guruma از فن های چرخشی جودو است که در آن، پا به عنوان مانع اصلی

در برابر ران حریف قرار می گیرد و با هدایت بالاتنه، تعادل او به صورت

چرخشی و کامل از بین می رود. این فن نسبت به Ashi-guruma دامنه ی

تماس بیشتری دارد و چرخش گسترده تری ایجاد می کند.

O-guruma فنی است که به جای سرعت بالا، بر کنترل، زاویه و پیوستگی

حرکت تکیه دارد.

O-guruma چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال پیشروی مستقیم است
- ران او در مسیر حرکت قرار دارد
- کنترل مناسبی روی یقه و آستینش داری

- می‌خواهی تعادل حریف را به‌صورت چرخشی و گسترده از بین ببری

O-guruma معمولاً در مواجهه با فشار رو به جلو مؤثر است.

روش اجرای O-guruma به‌صورت مرحله‌به‌مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را فعال و هدایت‌کننده نگه دار.

۲. ایجاد پیشروی

با دست‌ها، حریف را به سمت جلو هدایت کن.

۳. قرار دادن پا روی ران

پای خود را به‌صورت صاف و کنترل‌شده جلوی ران حریف قرار بده

و مانع حرکت او شو.

۴. هدایت چرخشی بالاتنه

هم‌زمان با سد ران، بالاتنه‌ی حریف را به جلو و چرخش هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت و حفظ تعادل خود، حریف را حول محور پا به

زمین پرتاب کن.

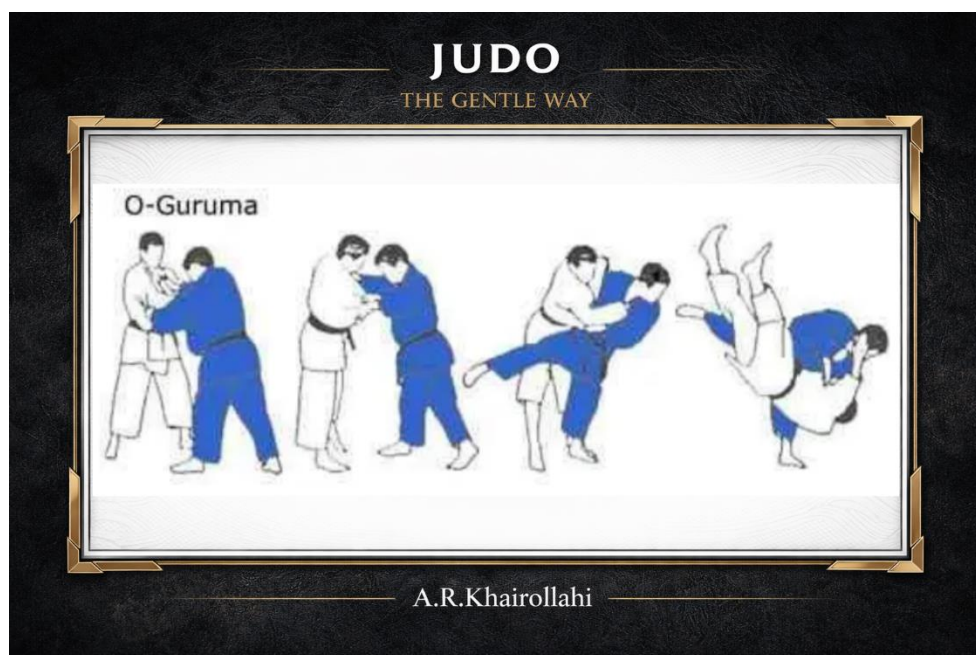
اشتباهات رایج در O-guruma

- قرار دادن پا در ارتفاع نامناسب
- فاصله‌ی زیاد از بدن حریف
- هدایت ناکافی بالاتنه
- اجرای فن بدون آماده‌سازی تعادل
- فشار بیش از حد با پا

در O-guruma، تماس صحیح پا و زاویه‌ی بدن اهمیت اساسی دارد.

نکته مهم

در O-guruma، پا مانع حرکت می شود و دست ها چرخش را کامل می کنند.



O-soto-otoshi او سوتو-اوتوشی

O-soto-otoshi از فن‌های بیرونی جودو است که در ظاهر به Osoto-gari

شباهت دارد، اما تفاوت اصلی آن در نبود حرکت درو کردن است. در این

فن، به جای جاروب کردن پا، با قرارگیری درست بدن و هدایت بالاتنه، پایه‌ی

حریف حذف می‌شود و او به زمین سقوط می‌کند.

این فن بیش از قدرت پا، به جای‌گیری، زاویه و کنترل متکی است.

O-soto-otoshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- پای بیرونی حریف نسبتاً ثابت است
- تعادل او به سمت عقب یا کنار متمایل شده
- فاصله‌ی بدنی نزدیک و کنترل برقرار است
- می‌خواهی بدون حرکت درو، سقوط را قطعی کنی

O-soto-otoshi اغلب در شرایطی به کار می‌رود که درو کردن ممکن یا مؤثر نیست.

روش اجرای O-soto-otoshi به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین حریف را محکم و هدایت‌کننده کنترل کن.

۲. ایجاد ناپایداری

با دست‌ها، تعادل حریف را به عقب و کمی به کنار منتقل کن.

۳. قرارگیری بدن و پا

بدن خود را نزدیک حریف نگه دار و پای خود را کنار یا پشت پای بیرونی او قرار بده، بدون حرکت درو.

۴. حذف پایه

با فشار بدن و هدایت بالاتنه، مانع بازگشت تعادل حریف شو.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت، حریف را به صورت کنترل شده به زمین بینداز.

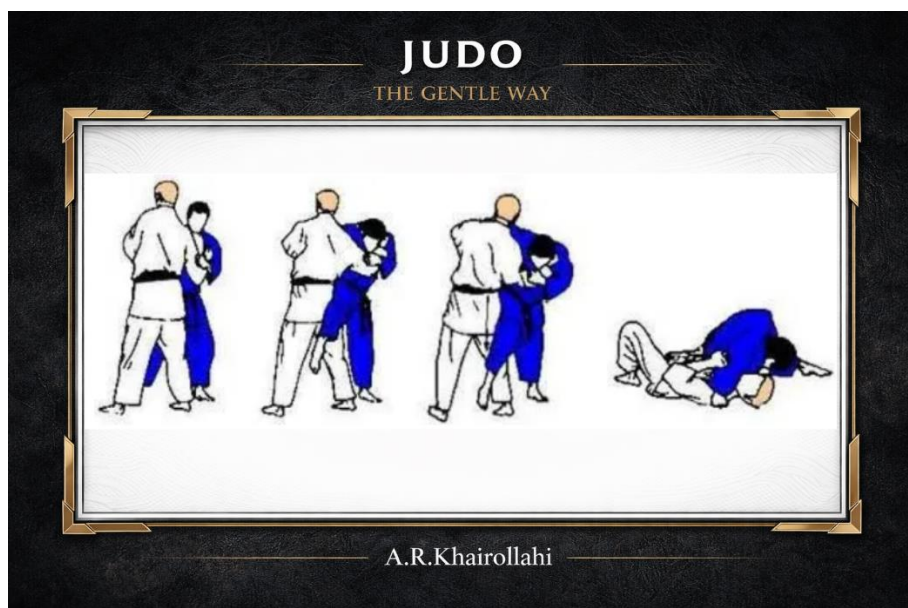
اشتباهات رایج در O-soto-otoshi

- تلاش برای درو کردن پا
- فاصله گرفتن بدن از حریف
- هدایت ناکافی بالاتنه
- جای‌گیری نادرست پا
- اجرای فن بدون شکستن تعادل

در O-soto-otoshi، جای‌گیری درست مهم‌تر از حرکت پا است.

نکته مهم

در O-soto-otoshi، پا حرکت نمی‌کند؛ این بدن و دست‌ها هستند که سقوط را می‌سازند.



Tsubame-gaeshi تسوبامه-گاشی

Tsubame-gaeshi از فن‌های ضدحمله در جودو است که بر واکنش سریع به تلاش حریف برای اجرای جاروب پا، به‌ویژه De-ashi-barai، تکیه دارد. در این فن، با استفاده از همان حرکت اولیه‌ی حریف، تعادل او در جهت مخالف برهم زده می‌شود.

این پرتاب نیازمند دقت بالا، زمان‌بندی بی‌نقص و درک درست از حرکت حریف است.

Tsubame-gaeshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف برای اجرای جاروب پا وارد عمل شده است
- پای او پس از جاروب، هنوز در حال حرکت است
- فاصله‌ی بدنی مناسب حفظ شده

- می‌خواهی بلافاصله و بدون مکث پاسخ بدهی

Tsubame-gaeshi اغلب در لحظه‌هایی اجرا می‌شود که زمان واکنش بسیار محدود است.

روش اجرای Tsubame-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. تشخیص حمله‌ی حریف

حرکت جاروبی پای حریف را به موقع تشخیص بده و تعادل خودت را حفظ کن.

۲. جمع کردن پا

پای هدف را به سرعت از مسیر جاروب خارج کن.

۳. بازگشت سریع

بلافاصله همان پا را در جهت مخالف به پای حریف بزن.

۴. هدایت بالاتنه

هم‌زمان با بازگشت پا، بالاتنه‌ی حریف را در جهت سقوط هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی حرکت و حفظ تعادل خود، حریف را به زمین بینداز.

اشتباهات رایج در Tsubame-gaeshi

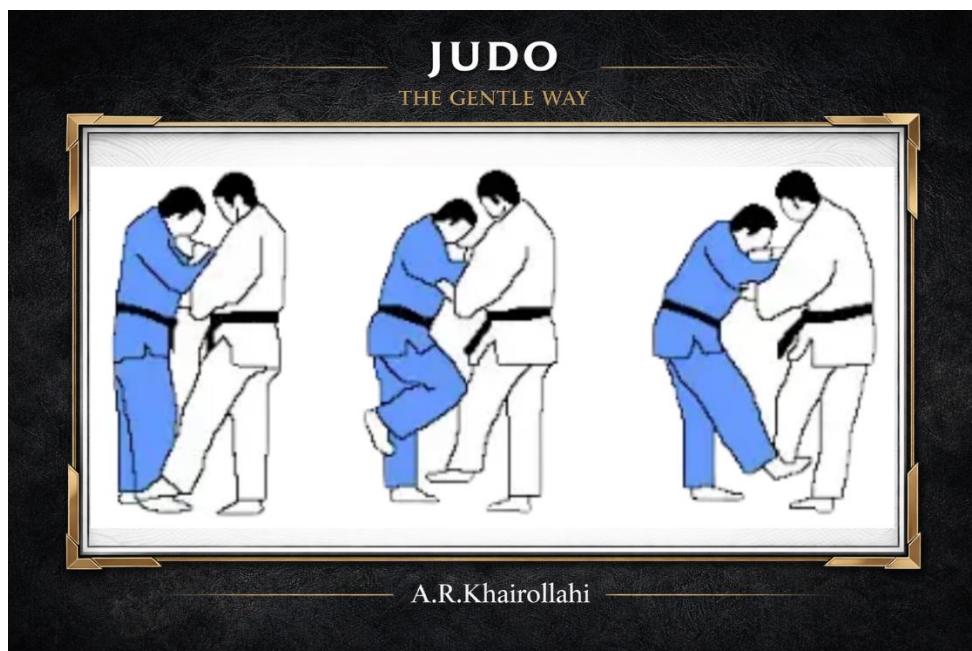
- واکنش دیر هنگام
- مکث بین دفاع و ضدحمله
- ضربه‌ی خشن به جای حرکت دقیق
- عدم هدایت بالاتنه
- از دست دادن تعادل خود

در Tsubame-gaeshi، سرعت تصمیم‌گیری تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Tsubame-gaeshi فنی است که در یک لحظه شکل می گیرد. اگر ذهن مردد

باشد، بدن هم دیر واکنش نشان می دهد.



Soto-makikomi سوتو-ماکی کُمی

Soto-makikomi از فن‌های پیچشی جودو است که در آن، با پیچاندن بدن و درگیر کردن کامل بالاتنه‌ی حریف، تعادل هر دو نفر به سمت بیرون منتقل می‌شود. در این فن، جودوکار آگاهانه تعادل خود را رها می‌کند تا کنترل نهایی را به دست آورد.

این فن نیازمند تعهد کامل به حرکت و کنترل دقیق مسیر سقوط است.

Soto-makikomi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- کنترل محکمی روی آستین یا بازوی حریف داری
- حریف در حال مقاومت یا عقب‌نشینی است
- فاصله‌ی بدنی بسیار نزدیک شده
- می‌خواهی با پیچش بدن، پرتاب را قطعی کنی

Soto-makikomi اغلب در لحظه‌هایی استفاده می‌شود که فن‌های مستقیم متوقف شده‌اند.

روش اجرای Soto-makikomi به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل بازو

یکی از بازوهای حریف را محکم مهار کن و آن را نزدیک بدن نگه دار.

۲. ورود بدن به بیرون

با چرخش بدن به سمت بیرون بدن حریف، محور حرکت را ایجاد کن.

۳. پیچاندن بالاتنه

با چسباندن بالاتنه‌ی خود به حریف، بدن او را به صورت پیچشی هدایت کن.

۴. رها کردن تعادل خود

آگاهانه تعادل خود را به سمت بیرون منتقل کن و همراه حریف حرکت کن.

۵. پرتاب و مهار نهایی

با ادامه‌ی پیچش، حریف را به زمین هدایت کن و آماده‌ی کنترل زمینی باش.

اشتباهات رایج در Soto-makikomi

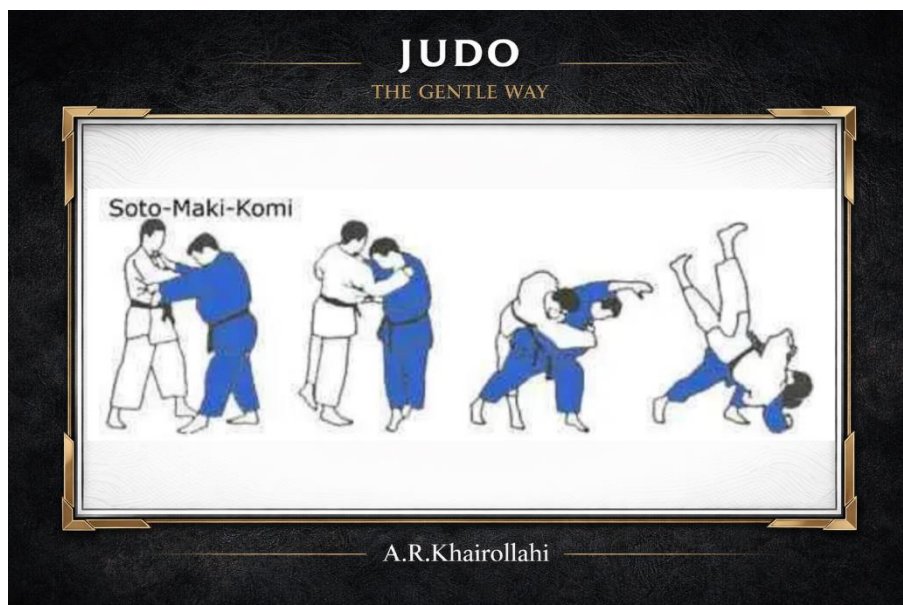
- پیچش ناقص بدن
- رها کردن زودهنگام بازو
- افتادن بدون کنترل
- اجرای فن بدون تعهد کامل
- بی توجهی به وضعیت فرود

در Soto-makikomi، نیمه کاره اجرا کردن خطرناک است.

نکته مهم

Soto-makikomi فنی است که نیاز به تصمیم قطعی دارد. اگر وارد آن

شدی، باید تا پایان مسیرش را کنترل کنی.



Hane-goshi-gaeshi هانه-گوشی-گائشی

Hane-goshi-gaeshi از فن های ضدحمله در جودو است که در پاسخ به تلاش حریف برای اجرای Hane-goshi انجام می شود. در این فن، به جای مقاومت مستقیم، از جهت و نیروی حمله ی حریف استفاده می شود و تعادل او در مسیری معکوس برهم می خورد.

این فن نیازمند تشخیص سریع حمله و واکنش دقیق در لحظه ی مناسب است.

Hane-goshi-gaeshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف برای اجرای Hane-goshi وارد شده است
- لگن و پای جهشی او درگیر حرکت است
- تماس بدنی نزدیک و کنترل برقرار است
- می خواهی حمله ی حریف را به فرصت تبدیل کنی

Hane-goshi-gaeshi معمولاً در لحظه‌های بسیار کوتاه اجرا می‌شود.

روش اجرای Hane-goshi-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. تشخیص ورود حریف

حرکت جهشی پای حریف و قرارگیری لگن او را سریع تشخیص

بده.

۲. حفظ تعادل خود

مرکز ثقل خود را پایین نگه دار و از افتادن ناخواسته جلوگیری

کن.

۳. خنثی سازی لگن

با کنترل بالاتنه و فاصله‌ی لگن، مانع کامل شدن پرتاب اولیه شو.

۴. بازگشت جهت حرکت

با استفاده از فشار بدن و هدایت دست‌ها، تعادل حریف را در جهت مخالف منتقل کن.

۵. پرتاب نهایی

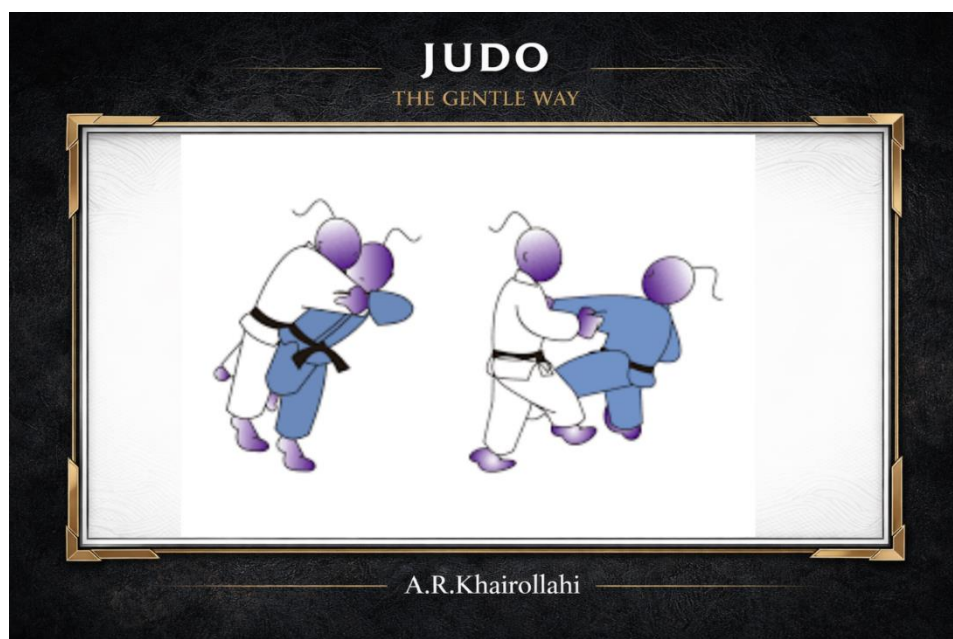
با ادامه‌ی هدایت، حریف را به‌صورت کنترل‌شده به زمین بینداز.

اشتباهات رایج در Hane-goshi-gaeshi

- واکنش دیر هنگام
 - تلاش برای مقابله‌ی مستقیم با قدرت حریف
 - از دست دادن تعادل خود
 - هدایت ناقص بالاتنه
 - مکث بین دفاع و ضدحمله
- در Hane-goshi-gaeshi، پیوستگی حرکت تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Hane-goshi-gaeshi فنی است که در آن، نیروی حمله‌ی حریف علیه خودش به کار می‌رود. اگر جهت نیرو درست خوانده شود، پرتاب طبیعی اتفاق می‌افتد.



O-uchi-gaeshi اوچی-گائشی

O-uchi-gaeshi از فن های ضدحمله در جودو است که در واکنش به تلاش

حریف برای اجرای Ouchi-gari انجام می شود. در این فن، با استفاده از

نفوذ حریف به فضای داخلی و تغییر جهت تعادل، حمله ای او به فرصت

تبدیل می شود.

این پرتاب نیازمند تشخیص دقیق لحظه ای ورود و واکنش سریع است.

O-uchi-gaeshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف برای اجرای Ouchi-gari وارد شده است
- پای درونی او درگیر حرکت و نفوذ است
- تماس بدنی نزدیک برقرار است
- می خواهی بدون عقب نشینی، پاسخ بدهی

O-uchi-gaeshi معمولاً در همان لحظه‌ی ورود حریف نتیجه می‌دهد.

روش اجرای O-uchi-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. تشخیص نفوذ حریف

حرکت پای درونی حریف را به موقع تشخیص بده.

۲. حفظ تعادل خود

مرکز ثقل خود را پایین نگه دار و تعادل را تثبیت کن.

۳. خنثی سازی پا

با کنترل پا و بالاتنه‌ی حریف، مانع ادامه‌ی درو شو.

۴. تغییر جهت تعادل

با هدایت دست‌ها و جابه‌جایی بدن، تعادل حریف را به جهت

مخالف منتقل کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت، حریف را به صورت کنترل شده به زمین بینداز.

اشتباهات رایج در O-uchi-gaeshi

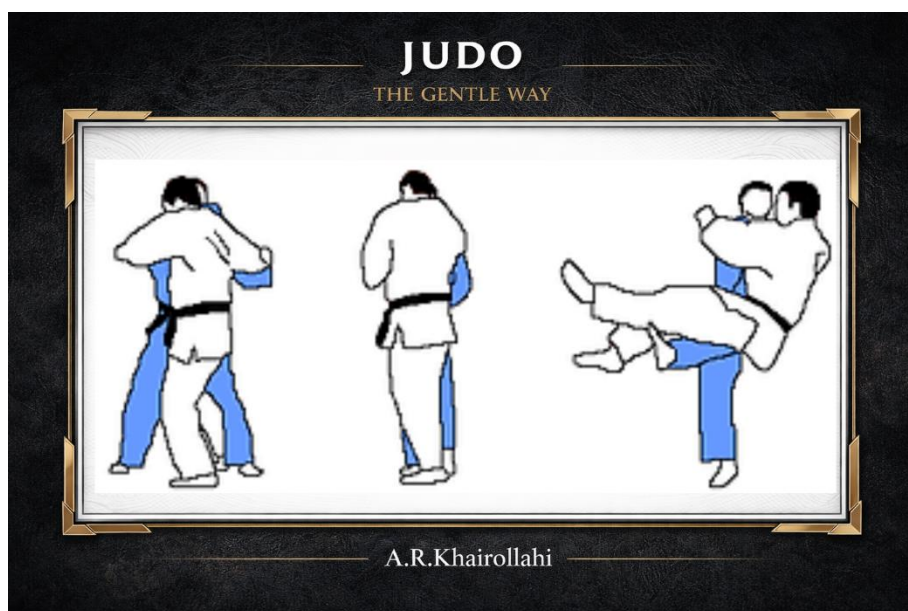
- واکنش دیر هنگام
- عقب نشینی بیش از حد
- تلاش برای مقابله‌ی مستقیم با پا
- هدایت ناقص بالاتنه
- قطع پیوستگی حرکت

در O-uchi-gaeshi، پاسخ باید پیوسته و بی وقفه باشد.

نکته مهم

O-uchi-gaeshi فنی است که از نفوذ بیش از حد حریف استفاده می کند.

اگر تعادل او جلوتر از بدنش باشد، بازگشت بدن قطعی خواهد بود.



Harai-goshi-gaeshi هارای-گوشی-گائشی

Harai-goshi-gaeshi از فن های ضد حمله در جودو است که در پاسخ به تلاش حریف برای اجرای Harai-goshi انجام می شود. در این فن، با حفظ تعادل و تغییر جهت حرکت، نیروی پرتاب حریف به سمت مخالف بازگردانده می شود.

این فن نیازمند درک دقیق زمان ورود حریف و واکنش سریع و پیوسته است.

Harai-goshi-gaeshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف وارد اجرای Harai-goshi شده است
- لگن و پای جاروب کننده ی او درگیر حرکت اند
- تماس بدنی نزدیک برقرار است
- می خواهی از شتاب حرکت حریف استفاده کنی

Harai-goshi-gaeshi معمولاً در لحظه‌ی اوج حرکت حریف نتیجه می‌دهد.

روش اجرای Harai-goshi-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. تشخیص ورود حریف

حرکت جاروبی پا و چرخش لگن حریف را به موقع تشخیص بده.

۲. حفظ تعادل خود

مرکز ثقل خود را پایین نگه دار و از افتادن ناخواسته جلوگیری کن.

۳. خشی سازی محور لگن

با کنترل بالاتنه و فاصله‌ی لگن، مانع کامل شدن پرتاب اولیه شو.

۴. تغییر جهت نیرو

با چرخش بدن و هدایت دست‌ها، تعادل حریف را در مسیر مخالف هدایت کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی حرکت بازگشتی، حریف را به‌صورت کنترل‌شده به زمین
بینداز.

اشتباهات رایج در Harai-goshi-gaeshi

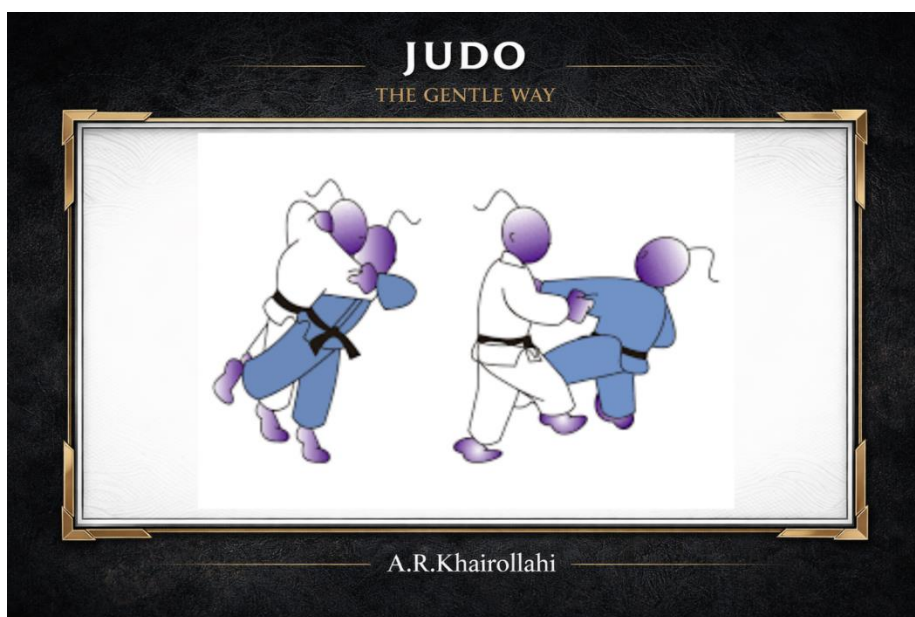
- واکنش دیر هنگام
 - تلاش برای مقاومت مستقیم با قدرت
 - از دست دادن تعادل خود
 - هدایت ناقص بالاتنه
 - مکث بین دفاع و ضدحمله
- در Harai-goshi-gaeshi، پیوستگی حرکت تعیین کننده است.

نکته مهم

Harai-goshi-gaeshi فنی است که بر خواندن جهت نیرو تکیه دارد. اگر

مسیر حرکت حریف درست تشخیص داده شود، بازگشت پرتاب به صورت

طبیعی انجام می شود.



Uchi-mata-gaeshi اوچی-ماتا-گائشی

Uchi-mata-gaeshi از فن‌های ضدحمله در جودو است که در واکنش به

تلاش حریف برای اجرای Uchi-mata انجام می‌شود. در این فن، با حفظ

تعادل و تغییر جهت نیرو، حرکت تهاجمی حریف به‌صورت مستقیم به

نقطه‌ی ضعف او بازگردانده می‌شود.

این پرتاب نیازمند تشخیص دقیق لحظه‌ی اوج حرکت و واکنشی سریع و

پیوسته است.

Uchi-mata-gaeshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف وارد اجرای Uchi-mata شده است
- پای درونی و لگن او درگیر حرکت هستند
- تماس بدنی نزدیک برقرار است

- می‌خواهی بدون عقب‌نشینی، پاسخ قاطع بدهی

Uchi-mata-gaeshi معمولاً در همان لحظه‌ی اوج حمله نتیجه می‌دهد.

روش اجرای **Uchi-mata-gaeshi** به صورت مرحله‌به‌مرحله

۱. تشخیص حمله‌ی حریف

حرکت پای درونی و چرخش بدن حریف را سریع تشخیص بده.

۲. حفظ تعادل

مرکز ثقل خودت را پایین نگه دار و محور بدن را تثبیت کن.

۳. خنثی‌سازی حرکت پا

با کنترل بالاتنه و جلوگیری از کامل شدن درو، تعادل حریف را معلق

کن.

۴. تغییر جهت تعادل

با هدایت دست‌ها و چرخش بدن، تعادل حریف را به مسیر مخالف منتقل کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی حرکت بازگشتی، حریف را به‌صورت کنترل‌شده به زمین هدایت کن.

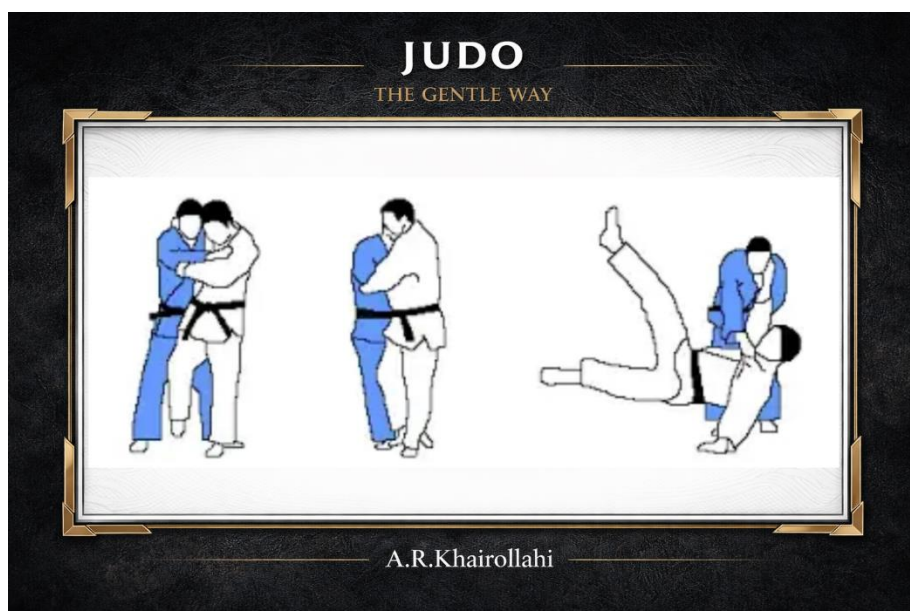
اشتباهات رایج در Uchi-mata-gaeshi

- واکنش دیر هنگام
- تلاش برای مقابله‌ی مستقیم با پا
- از دست دادن تعادل خود
- هدایت ناقص بالاتنه
- مکث بین دفاع و ضدحمله

در Uchi-mata-gaeshi، واکنش باید فوری و پیوسته باشد.

نکته مهم

Uchi-mata-gaeshi فنی است که در آن، لحظه‌ی اوج حمله‌ی حریف
بهترین زمان پاسخ است. اگر زمان‌بندی درست باشد، پرتاب تقریباً خودبه‌خود
اتفاق می‌افتد.



جمع‌بندی تکنیک‌های پا Ashi-waza

Ashi-waza هنر دیدن لحظه‌های ناپایدار است. این فن‌ها به تو یاد می‌دهند

که همیشه لازم نیست حریف را بلند کنی تا او را زمین بزنی.

کافی‌ست بدانی کی حرکت می‌کند و کی هنوز آماده نیست. تسلط بر Ashi-

waza یعنی رسیدن به مرحله‌ای که با کمترین انرژی، بیشترین نتیجه را

می‌گیری؛ درست همان روحی که جودو بر آن بنا شده است .

جمع بندی فصل هشتم

حرکات پرتابی قلب تپنده‌ی جودو هستند، اما نه به خاطر قدرتی که نمایش می‌دهند؛ بلکه به خاطر فهمی که می‌سازند. در Nage-waza یاد می‌گیری که پرتاب، نتیجه‌ی زورآزمایی نیست، نتیجه‌ی دیدن لحظه‌ی درست است. لحظه‌ای که تعادل حریف لغزش پیدا می‌کند و تو، به جای مقابله، مسیر سقوطش را کامل می‌کنی.

در این فصل دیدیم که چه‌طور دست‌ها، کمر و پاها هر کدام نقش مستقلی دارند، اما تنها زمانی مؤثر می‌شوند که با ذهن و زمان‌بندی هماهنگ شده باشند. از Te-waza که تصمیم را جلوتر از حرکت می‌گیرد، تا Koshi-waza که بدن را به محور قدرت تبدیل می‌کند، و Ashi-waza که با ظرافت، حریف را در ناپایدارترین لحظه‌اش زمین می‌زند؛ همه‌ی این‌ها یک پیام مشترک دارند: جودو یعنی استفاده‌ی هوشمندانه از آنچه هست، نه فشار آوردن برای ساختن چیزی که نیست.

اما هنوز یک رمز مهم باقی مانده؛ جایی که تو حتی حاضر می‌شوی تعادل خودت را رها کنی و ریسک شکست را بپذیری. جایی که افتادن، تبدیل به

یک ابزار می‌شود، نه شکست.

در فصل بعدی، وارد دنیای **Sutemi-waza** می‌شویم؛ تکنیک‌هایی که شجاعت، اعتماد و درک عمیق‌تری از جودو را می‌طلبند، جایی که گاهی برای پیروز شدن، باید اول خودت را رها کنی.

فصل نهم: حرکات قربانی -Sutemi-

waza

افتادن برای بردن!

در جودو، همیشه قرار نیست کسی که سرپا می‌مونه، برنده باشد.
گاهی دقیقاً همان لحظه‌ای که تو تعادلت را رها می‌کنی، بازی به نفع تو
برمی‌گردد. اینجا قلمرو حرکات قربانی است؛ جایی که سقوط، نه نشانه‌ی
ضعف، بلکه تصمیمی آگاهانه و حساب‌شده است.

Sutemi-waza به تکنیک‌هایی گفته می‌شود که جودوکار در آن‌ها عمداً خود
را به زمین می‌اندازد تا با استفاده از وزن، حرکت و شتاب، حریف را پرتاب
کند. در این فنون، تو پیش از حریف می‌افتی، اما او زودتر به زمین می‌رسد.
این تفاوتِ ظریف، همان جایی‌ست که Sutemi-waza معنا پیدا می‌کند.

واژه‌ی Sutemi در زبان ژاپنی به معنای فدا کردن خود است؛ اما نه فداکاری
کورکورانه. این فداکاری، حاصل درک موقعیت، اعتماد به تکنیک و تسلط بر
اوکمی است. بدون افتادنِ درست، حرکات قربانی نه‌تنها مؤثر نیستند، بلکه
خطرناک هم می‌شوند.

چرا حرکات قربانی اهمیت دارند؟

حرکات Sutemi-waza معمولاً زمانی به کار می‌آیند که فشار حریف زیاد است، فضا بسته شده و اجرای پرتاب‌های کلاسیک دشوار به نظر می‌رسد. درست در همین لحظه‌ها، جودوکار آگاه، می‌تواند با یک سقوط کنترل‌شده، مرکز ثقل حریف را تغییر دهد.

این فنون به تو یاد می‌دهند که همیشه راه برتری از مسیر رو به رویت نمی‌گذرد. گاهی یک عقب‌نشینی حساب‌شده، هوشمندانه‌ترین حمله است. به همین دلیل است که بسیاری از ایپون‌های ناگهانی و غیرمنتظره در مسابقات، حاصل اجرای دقیق Sutemi-waza هستند.

حرکات قربانی با وجود شباهت ظاهری‌شان، از نظر جهت سقوط و نحوه‌ی استفاده از بدن تفاوت‌های مهمی دارند. به همین دلیل، در آموزش‌های سنتی Kodokan، این فنون بر اساس جهت افتادن جودوکار به دو دسته‌ی اصلی تقسیم می‌شوند.

این دسته‌بندی کمک می‌کند تا بفهمیم در هر تکنیک، بدن چگونه قربانی می‌شود، محور حرکت کجاست و نقش تعادل چگونه تغییر می‌کند. در ادامه، هر کدام از این دو گروه را به صورت جداگانه بررسی می‌کنیم.

دسته‌بندی حرکات **Sutemi-waza**

Ma-sutemi-waza

حرکات قربانی به پشت سر؛ جایی که جودوکار به کمر می‌افتد و با استفاده از پاها و کشش بدن، حریف را به پشت سر یا بالا پرتاب می‌کند.

نمونه‌ها: Hikikomi-gaeshi، Sumi-gaeshi، Tomoe-nage

Yoko-sutemi-waza

حرکات قربانی به پهلو؛ جایی که سقوط جانبی، مسیر تعادل حریف را قطع می‌کند و او را به زمین می‌کشاند.

نمونه‌ها: Tani-otoshi، Yoko-gake، Yoko-otoshi

Ma-sutemi-waza

Tomoe-nage تومای-ناگه

Tomoe-nage از فن‌های قربانی در جودو است که در آن، جودوکار آگاهانه به کمر می‌افتد و با استفاده از پای خود، حریف را به صورت دایره‌ای به زمین پرتاب می‌کند. در این فن، تعادل خود به طور کامل رها می‌شود تا تعادل حریف به شکل قاطع از بین برود.

این فن نیازمند اعتماد به تکنیک، زمان‌بندی دقیق و کنترل مسیر سقوط است.

Tomoe-nage چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به سمت جلو فشار می‌آورد
- کنترل مناسبی روی یقه یا بالاتنه‌ی حریف داری
- فاصله‌ی بدنی نزدیک اما قابل کنترل است
- می‌خواهی از پیشروی حریف علیه خودش استفاده کنی

Tomoe-nage اغلب در مواجهه با فشار مستقیم نتیجه می دهد.

روش اجرای Tomoe-nage به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه یا بالاتنه‌ی حریف را محکم و هدایت کننده کنترل کن.

۲. قرارگیری پا

یکی از پاها را روی کمر بند یا پایین تنه‌ی حریف قرار بده.

۳. سقوط کنترل شده

آگاهانه به کمر بیفت و هم زمان پای قرار گرفته را ثابت نگه دار.

۴. کشش و پرتاب دایره‌ای

با کشش دست‌ها و فشار پا، حریف را به بالا پرتاب کن.

۵. ادامه‌ی کنترل

پس از پرتاب، آماده‌ی انتقال به کنترل زمینی باش.

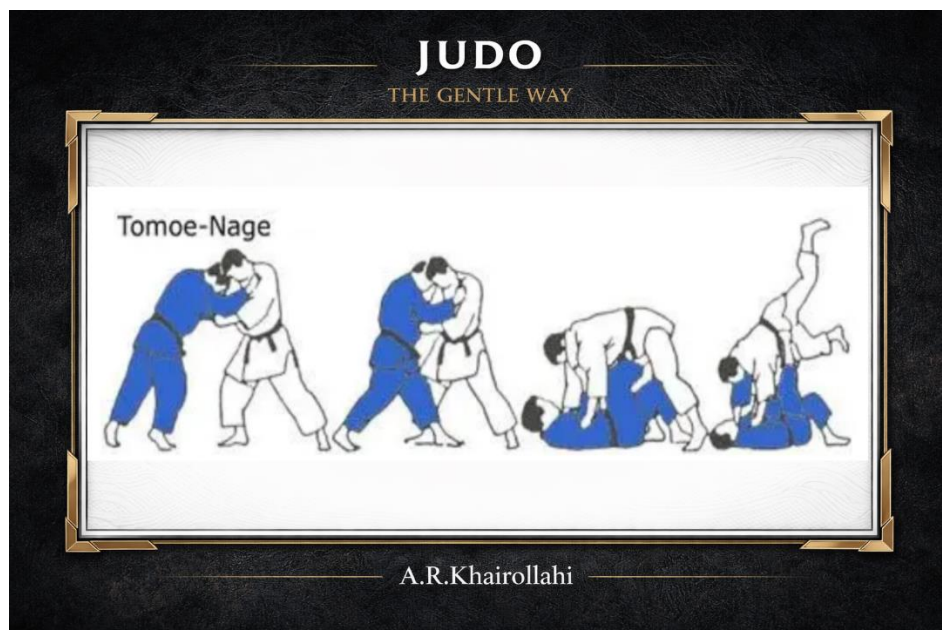
اشتباهات رایج در Tomoe-nage

- افتادن بدون کنترل پا
- فاصله‌ی نامناسب با حریف
- رها کردن دست‌ها هنگام سقوط
- اجرای فن بدون آماده‌سازی تعادل
- از دست دادن موقعیت پس از پرتاب

در Tomoe-nage، سقوط باید آگاهانه و هدایت‌شده باشد.

نکته مهم

در Tomoe-nage، افتادن به معنای باخت نیست؛ بلکه بخشی از مسیر پرتاب است.



Sumi-gaeshi سومی - گائشی

Sumi-gaeshi از فن های قربانی جودو است که در آن، جودوکار با سقوط کنترل شده به عقب و کنار، تعادل حریف را به سمت گوشه منتقل می کند. در این فن، برخلاف Tomoe-nage که مسیر پرتاب رو به جلو است، سقوط و پرتاب به صورت مورب انجام می شود.

این فن نیازمند درک زاویه، زمان بندی دقیق و کنترل پیوسته ی حریف است.

Sumi-gaeshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به سمت جلو یا کنار فشار می آورد
- کنترل مناسبی روی یقه و آستین یا بالاتنه داری
- فاصله ی بدنی نزدیک است
- می خواهی مسیر پرتاب را از مستقیم به مورب تغییر بدهی

Sumi-gaeshi اغلب در موقعیت‌هایی نتیجه می‌دهد که مسیر مستقیم بسته شده است.

روش اجرای Sumi-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه و آستین یا بالاتنه‌ی حریف را محکم و هدایت‌کننده کنترل کن.

۲. قرارگیری پا

پای خود را به صورت مورب روی ران یا پایین‌تنه‌ی حریف قرار بده.

۳. سقوط مورب

آگاهانه به عقب و کنار سقوط کن و زاویه‌ی پرتاب را بساز.

۴. کشش و پرتاب

با کشش دست‌ها و فشار پا، حریف را به سمت گوشه و بالا پرتاب کن.

۵. ادامه‌ی کنترل

پس از پرتاب، آماده‌ی تثبیت وضعیت زمینی باش.

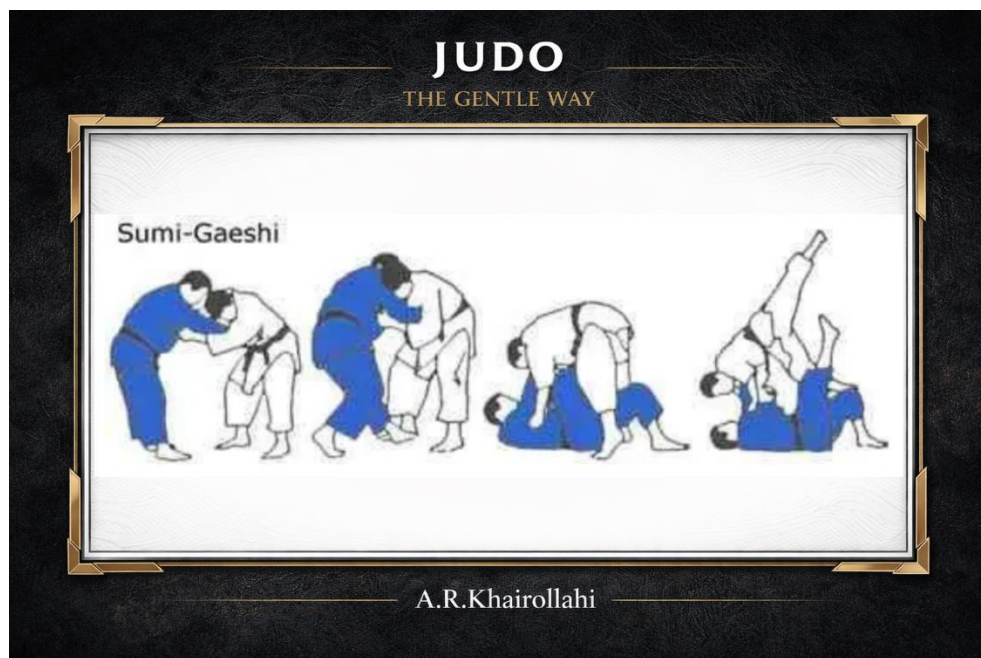
اشتباهات رایج در Sumi-gaeshi

- سقوط بدون زاویه
- فشار ناهماهنگ پا
- رها کردن دست‌ها هنگام پرتاب
- فاصله‌ی نامناسب با حریف
- عدم پیگیری پس از پرتاب

در Sumi-gaeshi، زاویه همه‌چیز را تعیین می‌کند.

نکته مهم

در Sumi-gaeshi، تغییر کوچک زاویه می تواند مسیر سقوط را کاملاً عوض کند.



Hikikomi-gaeshi هیکیکومی-گائشی

Hikikomi-gaeshi از فن‌های قربانی در جودو است که در آن، جودوکار با

کشیدن حریف به سمت خود و سقوط کنترل‌شده، تعادل او را به عقب

برمی‌گردانند. در این فن، به‌جای فشار رو به جلو، از نیروی کشش و

عقب‌کشیدن استفاده می‌شود.

این فن نیازمند هماهنگی کامل بین دست‌ها، بدن و زمان‌بندی سقوط است.

Hikikomi-gaeshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به سمت جلو پیشروی می‌کند
- کنترل مناسبی روی یقه یا بالاتنه‌ی حریف داری
- فاصله‌ی بدنی نزدیک است
- می‌خواهی از کشش به‌جای فشار استفاده کنی

Hikikomi-gaeshi اغلب در واکنش به فشار مستقیم نتیجه می دهد.

روش اجرای Hikikomi-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه یا بالاتنه ی حریف را محکم و هدایت کننده بگیر.

۲. ایجاد کشش

حریف را به سمت خود بکش و تعادل او را جلو بیاور.

۳. قرارگیری پا

پا را روی ران یا پایین تنه ی حریف قرار بده.

۴. سقوط کنترل شده

هم زمان با کشش دست ها، به عقب سقوط کن.

۵. پرتاب و پیگیری

با ادامه‌ی کشش و فشار پا، حریف را به زمین هدایت کن و آماده‌ی کنترل زمینی باش.

اشتباهات رایج در Hikikomi-gaeshi

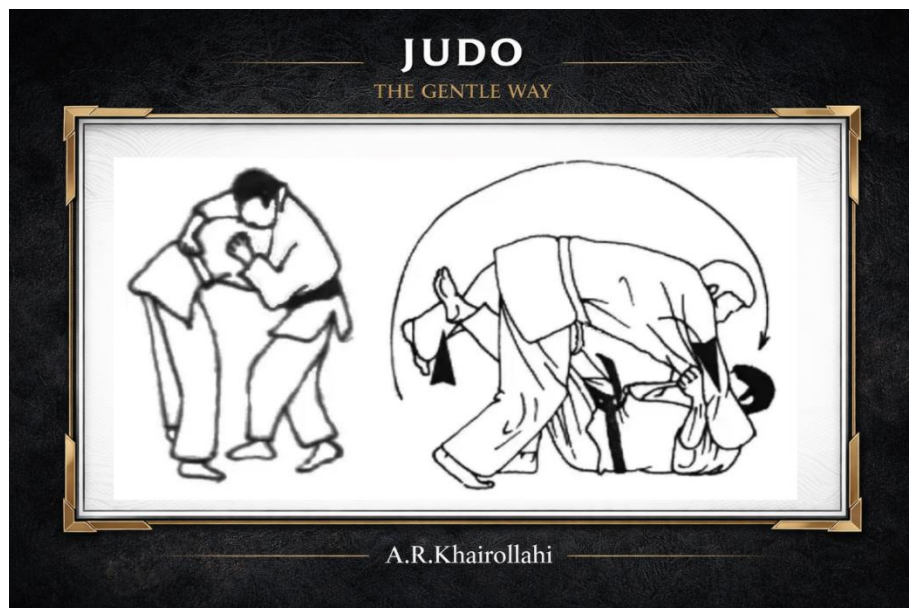
- کشش ناکافی یا نامنظم
- سقوط زود هنگام بدون تعادل حریف
- فاصله‌ی نامناسب پا با بدن حریف
- رها کردن دست‌ها در لحظه‌ی پرتاب
- عدم پیگیری پس از سقوط

در Hikikomi-gaeshi، کشش باید هدفمند و پیوسته باشد.

نکته مهم

در Hikikomi-gaeshi، نیروی اصلی از دست‌ها و زمان‌بندی سقوط می‌آید،

نه از قدرت پا.



Tawara-gaeshi تاوارا-گائشی

Tawara-gaeshi از فن های قربانی در جودو است که معمولاً در واکنش به حمله ی مستقیم و فشار شدید حریف اجرا می شود. در این فن، جودوکار با در آغوش گرفتن حریف و سقوط کنترل شده به کمر، تعادل او را به جلو و بالا منتقل می کند.

این فن به ویژه در برابر حملات قدرتی و پیشروی مستقیم کاربرد دارد.

Tawara-gaeshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف با فشار مستقیم و قدرتی پیشروی می کند
- فاصله ی بدنی بسیار نزدیک شده است
- امکان اجرای فن های ایستاده محدود است
- می خواهی از نیروی جلو آمدن حریف استفاده کنی

Tawara-gaeshi اغلب در لحظه‌هایی اجرا می‌شود که زمان تصمیم‌گیری بسیار کوتاه است.

روش اجرای Tawara-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. در آغوش گرفتن حریف

بالاتنه‌ی حریف را محکم در بر بگیر و تماس کامل برقرار کن.

۲. تثبیت مرکز ثقل

بدن خود را جمع نگه دار و محور تعادل را حفظ کن.

۳. سقوط کنترل شده

آگاهانه به کمر سقوط کن و حریف را همراه خود بکش.

۴. هدایت مسیر پرتاب

با استفاده از بازوها و بدن، مسیر سقوط حریف را هدایت کن.

۵. ادامه‌ی کنترل

پس از پرتاب، آماده‌ی تثبیت موقعیت زمینی باش.

اشتباهات رایج در Tawara-gaeshi

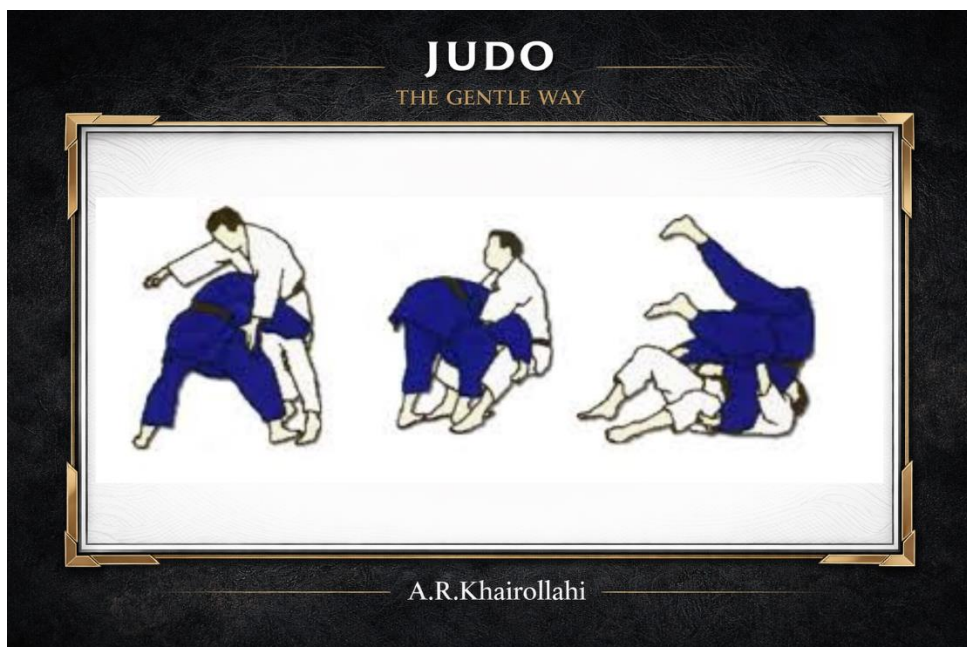
- در آغوش گرفتن شل و ناپایدار
- سقوط بدون کنترل مسیر
- اجرای فن بدون تعادل اولیه
- رها کردن حریف در لحظه‌ی سقوط
- عدم آمادگی برای ادامه‌ی کار زمینی

در Tawara-gaeshi، تماس کامل و تعهد به حرکت ضروری است.

نکته مهم

Tawara-gaeshi فنی است که در آن، نزدیکی بیش از حد تهدید نیست،

بلکه فرصت است.



Ura-nage اورا-ناگه

Ura-nage از فن های قدرتی و ضدحمله در جودو است که معمولاً در پاسخ

به ورود مستقیم یا تلاش ناموفق حریف برای اجرای فن های کمری انجام

می شود. در این فن، با مهار کامل بالاتنه و استفاده از نیروی پاها و کمر،

حریف از کمر بلند شده و به زمین پرتاب می شود.

این پرتاب نیازمند قدرت کنترل شده، زمان بندی درست و حفظ ایمنی است.

Ura-nage چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف بیش از حد به جلو خم شده است
- تلاش او برای اجرای فن کمری ناقص مانده
- تماس بدنی بسیار نزدیک برقرار است
- می خواهی فشار حریف را به ضدحمله تبدیل کنی

Ura-nage اغلب در لحظه‌ای نتیجه می‌دهد که تعادل حریف کاملاً ناپایدار است.

روش اجرای Ura-nage به صورت مرحله به مرحله

۱. مهار بالاتنه

بالاتنه‌ی حریف را از کمر یا پهلوی به صورت محکم کنترل کن.

۲. قرارگیری صحیح بدن

بدن خود را نزدیک و هم‌راستا با محور حریف قرار بده.

۳. بلند کردن کنترل شده

با استفاده از پاها و کمر، حریف را از زمین جدا کن.

۴. عقب کشیدن و پرتاب

با کشش بدن به عقب، حریف را در یک مسیر کنترل شده به زمین

بینداز.

۵. آماده‌سازی برای ادامه

پس از پرتاب، تعادل خود را حفظ کن و آماده‌ی ادامه‌ی کار باش.

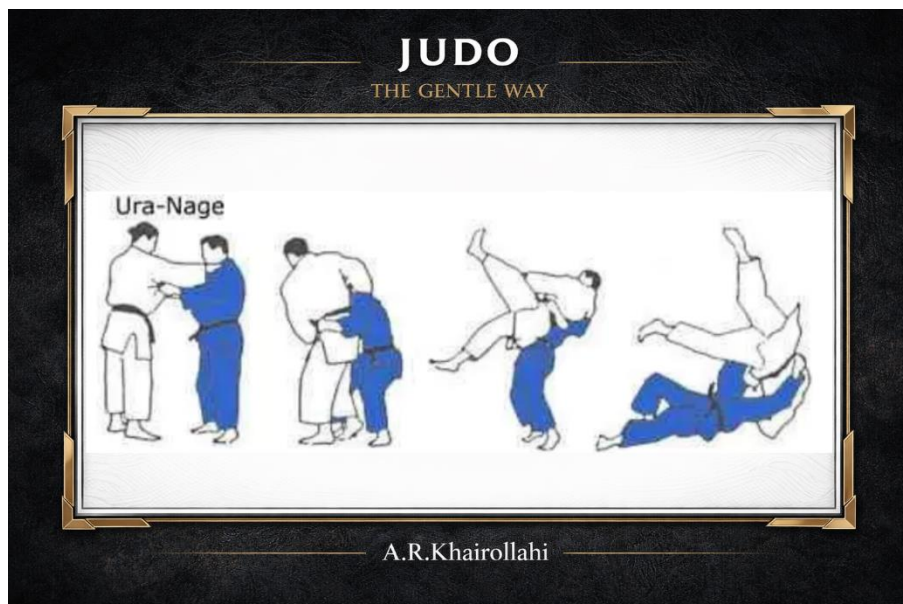
اشتباهات رایج در Ura-nage

- تلاش برای بلند کردن حریف فقط با کمر
 - عدم کنترل کافی بالاتنه
 - پرتاب بدون هدایت مسیر سقوط
 - از دست دادن تعادل خود
 - اجرای فن بدون توجه به ایمنی
- در Ura-nage، کنترل از قدرت مهم تر است.

نکته مهم

Ura-nage فنی است که تنها با تعادل مناسب و کنترل کامل ، ایمن و مؤثر

می شود.



Yoko-sutemi-waza

Yoko-otoshi یو کو-اوتوشی

Yoko-otoshi از فن های قربانی کناری در جودو است که در آن، جودوکار با سقوط کنترل شده به پهلو، تعادل حریف را به سمت کنار از بین می برد. در این فن، به جای حرکت رو به جلو یا عقب، تعادل در راستای افقی تغییر می کند.

این فن نیازمند زمان بندی دقیق، زاویه ی درست و هماهنگی کامل بدن است.

Yoko-otoshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت یا فشار جانبی است
- کنترل مناسبی روی بالاتنه یا یقه ی حریف داری
- فاصله ی بدنی نزدیک اما قابل کنترل است
- می خواهی مسیر پرتاب را به سمت کنار تغییر بدهی

Yoko-otoshi اغلب زمانی نتیجه می‌دهد که مسیرهای عمودی بسته شده‌اند.

روش اجرای Yoko-otoshi به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل گارد

یقه یا بالاتنه‌ی حریف را محکم و هدایت‌کننده بگیر.

۲. ایجاد زاویه

بدن خود را کمی به پهلو بچرخان تا مسیر افتادن به پهلو شکل بگیرد.

۳. سقوط به پهلو

آگاهانه به پهلو سقوط کن و هم‌زمان تعادل حریف را هم با خودت همراه کن.

۴. هدایت بالاتنه

با دست‌ها مسیر سقوط حریف را به سمت کنار هدایت کن.

۵. ادامه‌ی کنترل

پس از پرتاب، آماده‌ی تثبیت وضعیت زمینی باش.

اشتباهات رایج در Yoko-otoshi

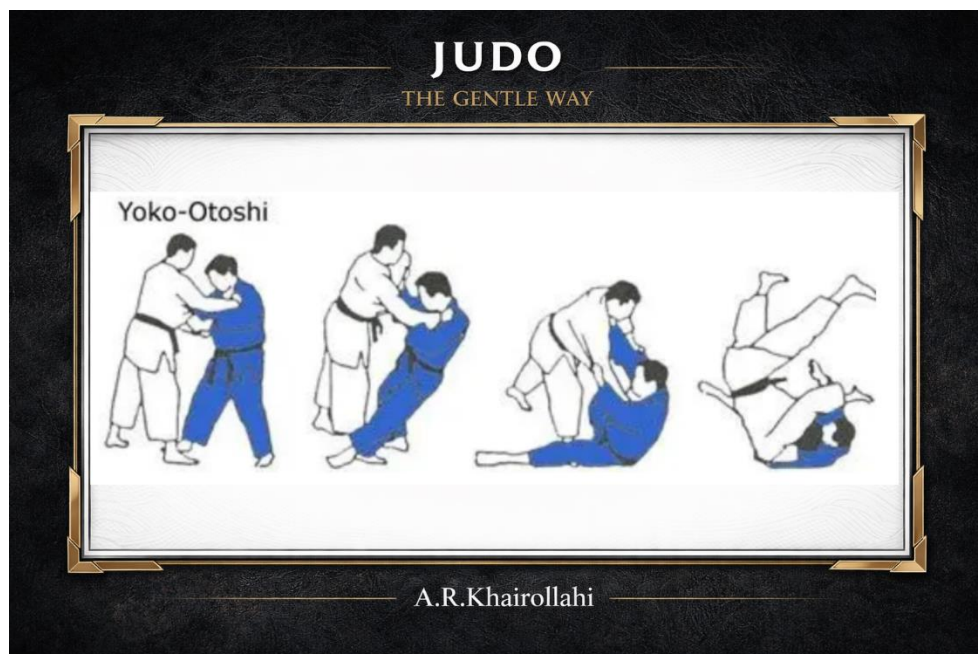
- سقوط بدون زاویه‌ی مناسب
- کشش ناکافی دست‌ها
- فاصله‌ی زیاد با حریف
- اجرای فن بدون آماده‌سازی تعادل
- عدم پیگیری پس از پرتاب

در Yoko-otoshi، جهت سقوط همه‌چیز را تعیین می‌کند.

نکته مهم

Yoko-otoshi فنی است که به ظاهر ساده اما به شدت وابسته به زاویه و

زمان بندی است.



Tani-otoshi تانی-اوتوشی

Tani-otoshi از فن‌های قربانی کناری در جودو است که در آن، جودوکار با سقوط کنترل‌شده به کمر و پهلوی حریف، ثبات تعادل او را برهم می‌زند. در این فن، بدون بلند کردن یا جاروب مستقیم، حریف در فضای خالی پشت سر خود سقوط می‌کند.

این فن نیازمند جای‌گیری دقیق، زمان‌بندی درست و کنترل کامل بالاتنه است.

Tani-otoshi چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به سمت جلو یا کنار حرکت می‌کند
- تعادل او بیش از حد عقب افتاده یا ناپایدار شده است
- تماس بدنی نزدیک برقرار است
- می‌خواهی بدون استفاده از پا، تعادل را قطع کنی

Tani-otoshi اغلب در لحظه‌هایی اجرا می‌شود که حریف در حال پیشروی یا چرخش است.

روش اجرای Tani-otoshi به صورت مرحله به مرحله

۱. جای‌گیری کنار حریف

بدن خود را کمی به سمت کمر و کنار حریف قرار بده.

۲. کنترل بالاتنه

بالاتنه‌ی حریف را محکم و هدایت‌کننده بگیر.

۳. قرار دادن پا

یکی از پاها را پشت پاهای حریف قرار بده تا فضایی سد کننده ایجاد شود.

۴. سقوط کنترل شده

آگاهانه به کمر و پهلوی سقوط کن و همزمان بالاتنه‌ی حریف را هدایت کن.

۵. پرتاب و تثبیت

با ادامه‌ی حرکت، حریف را به زمین بینداز و آماده‌ی کنترل زمینی باش.

اشتباهات رایج در Tani-otoshi

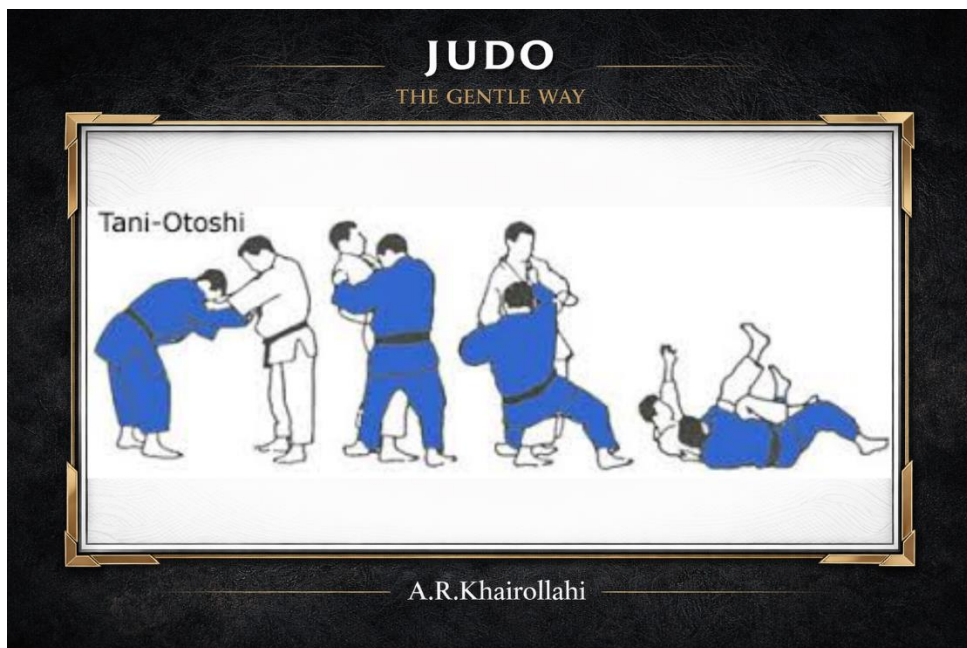
- قرارگیری بیش از حد پشت حریف
- کشیدن شدید بدون هدایت
- سقوط زودهنگام
- بی‌توجهی به ایمنی زانوها
- عدم پیگیری پس از پرتاب

در Tani-otoshi، جای‌گیری درست مهم‌تر از قدرت بدنی است.

نکته مهم

Tani-otoshi فنی است که با ایجاد فضای سقوط کار می‌کند، نه با ضربه یا

بلند کردن.



Yoko-gake یوکو-گاکه

Yoko-gake از فن‌های کناری جودو است که در آن، جودوکار با قلاب

کردن پای حریف از کنار و هدایت هم‌زمان بالاتنه، تعادل او را در حال حرکت از بین می‌برد. این فن بیشتر بر لحظه و مسیر حرکت حریف تکیه دارد تا قدرت مستقیم.

Yoko-gake فنی است که نیازمند زمان‌بندی دقیق و درک درست از جهت حرکت است.

Yoko-gake چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت جانبی یا چرخش است
- پای حریف در حال جابه‌جایی قرار دارد
- کنترل مناسبی روی بالاتنه یا یقه داری

- می‌خواهی تعادل را در لحظه‌ی حرکت قطع کنی

Yoko-gake اغلب زمانی اجرا می‌شود که حریف هنوز کاملاً ثابت نشده است.

روش اجرای Yoko-gake به صورت مرحله‌به‌مرحله

۱. تشخیص حرکت حریف

مسیر گام برداشتن حریف را به‌درستی تشخیص بده.

۲. قلاب کردن پا

پای خود را از کنار به پای در حال حرکت حریف قلاب کن.

۳. هدایت بالاتنه

هم‌زمان با قلاب، بالاتنه‌ی حریف را در مسیر سقوط هدایت کن.

۴. حفظ تعادل خودی

بدن خود را پایدار نگه دار و از افتادن ناخواسته جلوگیری کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی هدایت، حریف را به صورت کنترل شده به زمین بینداز.

اشتباهات رایج در Yoko-gake

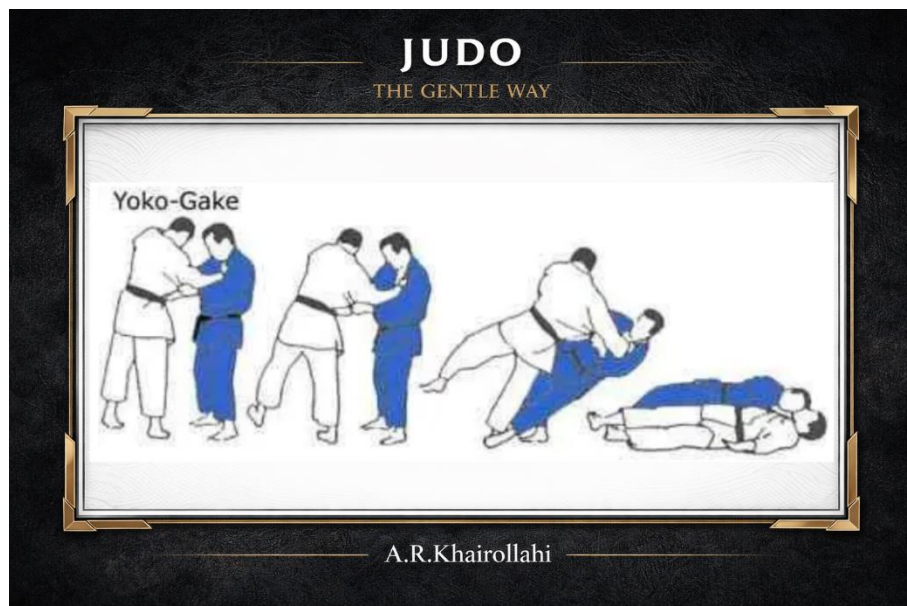
- قلاب کردن پای ثابت
- اجرای فن بدون حرکت حریف
- هدایت ناقص بالاتنه
- فاصله‌ی نامناسب بدن
- تأخیر در زمان اجرا

در Yoko-gake، لحظه‌ی اجرا تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Yoko-gake فنی است که فقط در حرکت معنا پیدا می کند. اگر لحظه از

دست برود، فرصت هم از بین می رود.



Yoko-guruma (یوکو _ گوروما)

Yoko-guruma از آن دسته فن‌های است که در آن، جودوکار با ایجاد یک

محور چرخشی در راستای افقی، تعادل حریف را به‌صورت جانبی برهم

می‌زند. در این فن، چرخش بدن و هدایت بالاتنه نقش اصلی را ایفا می‌کند.

این فن نیازمند جای‌گیری دقیق، زمان‌بندی مناسب و هماهنگی کامل بین

دست‌ها و بدن است.

Yoko-guruma چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت جانبی یا چرخش است
- تعادل او به‌طور کامل تثبیت نشده
- کنترل مناسبی روی بالاتنه یا یقه داری
- می‌خواهی تعادل را با چرخش کناری قطع کنی

Yoko-guruma اغلب در لحظه‌هایی اجرا می‌شود که حریف در وضعیت ناپایدار قرار دارد.

روش اجرای Yoko-guruma به صورت مرحله به مرحله

۱. ایجاد محور حرکت

بدن خود را در راستای کناری حریف قرار بده.

۲. قرارگیری پا

پای خود را در مسیر چرخش و مقابل حرکت حریف بگذار.

۳. هدایت بالاتنه

با دست‌ها بالاتنه‌ی حریف را روی محور کناری هدایت کن.

۴. چرخش بدن

با چرخش هم‌زمان بدن، تعادل حریف را بشکن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی چرخش، حریف را به زمین هدایت کن و آماده‌ی کنترل باش.

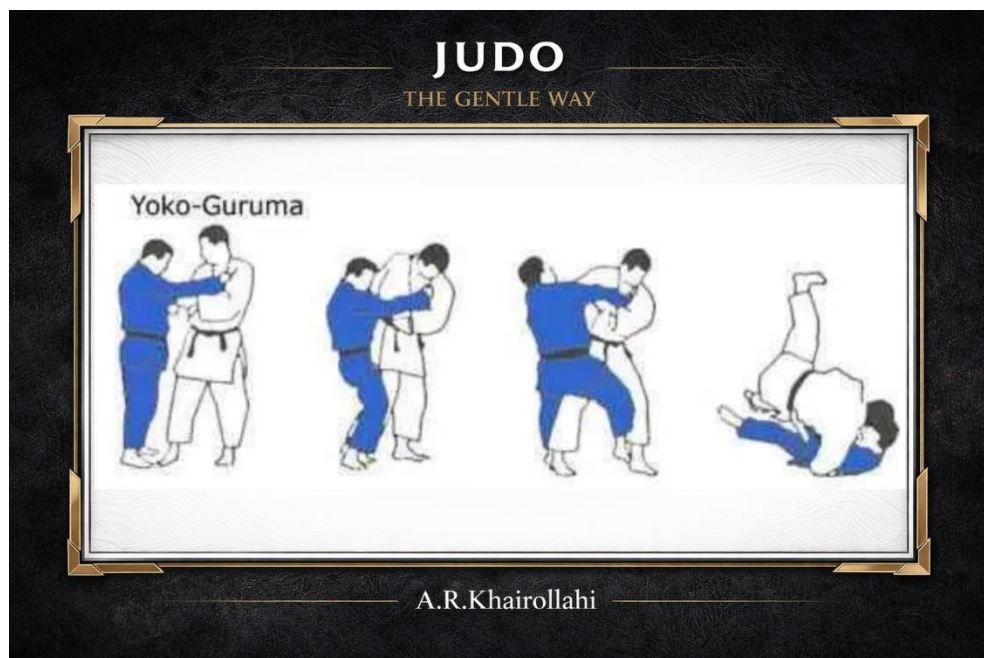
اشتباهات رایج در Yoko-guruma

- ایجاد محور نامشخص
- اجرای فن بدون حرکت حریف
- هدایت ناقص بالاتنه
- فاصله‌ی زیاد بدن با حریف
- چرخش ناقص بدن

در Yoko-guruma، هماهنگی مهم‌تر از سرعت است.

نکته مهم

Yoko-guruma فنی است که بدون چرخش کامل بدن نتیجه نمی دهد.



Yoko-wakare (یوکو _ واکاره)

Yoko-wakare از فن‌های قربانی در جودو است که در آن، جودوکار با رهاسازی ناگهانی بدن به سمت طرفین، تعادل حریف را در همان مسیر قطع می‌کند. ویژگی اصلی این فن، تغییر سریع مسیر و جدا شدن بدن از محور مستقیم درگیری است.

این فن نیازمند جسارت، زمان‌بندی دقیق و کنترل بالاتنه است.

Yoko-wakare چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال فشار یا حرکت رو به جلو است
- تماس بدنی نزدیک برقرار است
- مسیر مستقیم برای پرتاب بسته شده
- می‌خواهی با تغییر ناگهانی مسیر، تعادلش را بشکنی

Yoko-wakare معمولاً در لحظه‌هایی اجرا می‌شود که حریف انتظار تغییر جهت را ندارد.

روش اجرای Yoko-wakare به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل بالاتنه

یقه یا بالاتنه‌ی حریف را محکم و هدایت‌کننده بگیر.

۲. ایجاد کشش کوتاه

با یک کشش کوتاه، تعادل حریف را به جلو بیاور.

۳. افتاد به پهلو

ناگهان بدن خود را به سمت پهلو رها کن.

۴. هدایت مسیر سقوط

هم‌زمان ، بالاتنه‌ی حریف را به سمت کنار هدایت کن.

۵. پرتاب و تثبیت

با ادامه‌ی حرکت، حریف را به زمین بینداز و آماده‌ی کنترل زمینی باش.

اشتباهات رایج در Yoko-wakare

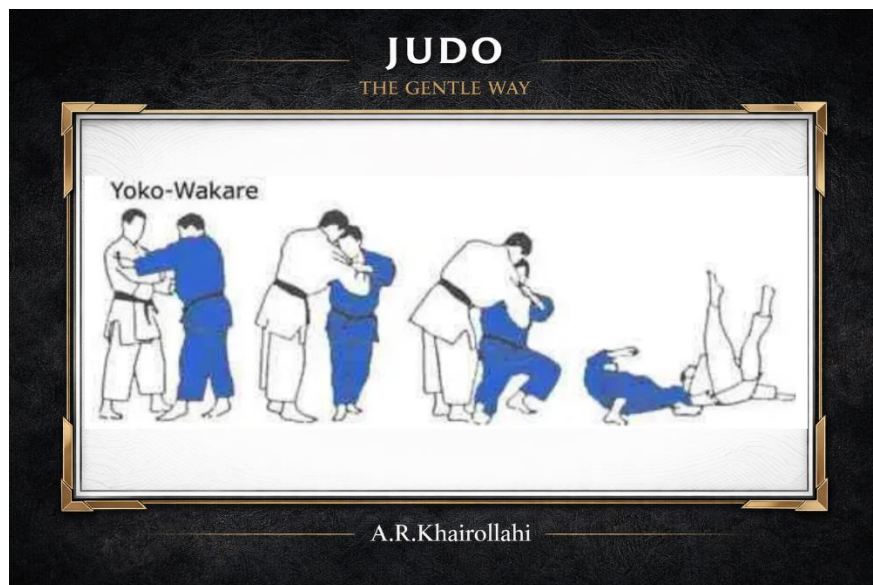
- رهاسازی دیر هنگام
- کشش ناکافی پیش از افتادن
- فاصله‌ی زیاد بدن با حریف
- سقوط بدون هدایت بالاتنه
- عدم پیگیری پس از پرتاب

در Yoko-wakare، غافلگیری نقشی کلیدی دارد.

نکته مهم

Yoko-wakare فنی است که با رهاسازی ناگهانی معنا پیدا می کند. اگر

حرکت قابل پیش بینی باشد، اثر خود را از دست می دهد.



Uki-waza (یوکی _ وازا)

Uki-waza از فن های قربانی در جودو است که بر نرمی حرکت و استفاده از خلأ تعادل حریف تکیه دارد. در این فن، جودوکار با یک سقوط کنترل شده و حداقلی، حریف را در مسیر طبیعی حرکتش به زمین هدایت می کند، بدون نیاز به قدرت یا درگیری شدید.

این فن نیازمند حس تعادل قوی و درک دقیق از حرکت حریف است.

Uki-waza چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال حرکت پیوسته یا فشار ملایم است
- تعادل او کاملاً تثبیت نشده
- کنترل مناسبی روی بالاتنه یا یقه داری
- می خواهی با کمترین انرژی تعادل را قطع کنی

Uki-waza اغلب در لحظه‌هایی اجرا می‌شود که حرکت حریف روان و بی‌وقفه است.

روش اجرای Uki-waza به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل ملایم گارد

یقه یا بالاتنه‌ی حریف را بدون فشار اضافی کنترل کن.

۲. ایجاد خلأ تعادل

با یک کشش یا هدایت کوتاه، تعادل حریف را معلق کن.

۳. سقوط نرم

بدن خود را به صورت کنترل‌شده و آرام به زمین هدایت کن.

۴. هدایت مسیر حرکت

با دست‌ها مسیر سقوط حریف را کامل کن.

۵. ادامه‌ی کنترل

پس از پرتاب، آماده‌ی تثبیت وضعیت زمینی باش.

اشتباهات رایج در Uki-waza

- استفاده از قدرت به جای انعطاف

- سقوط زودهنگام

- هدایت ناقص بالاتنه

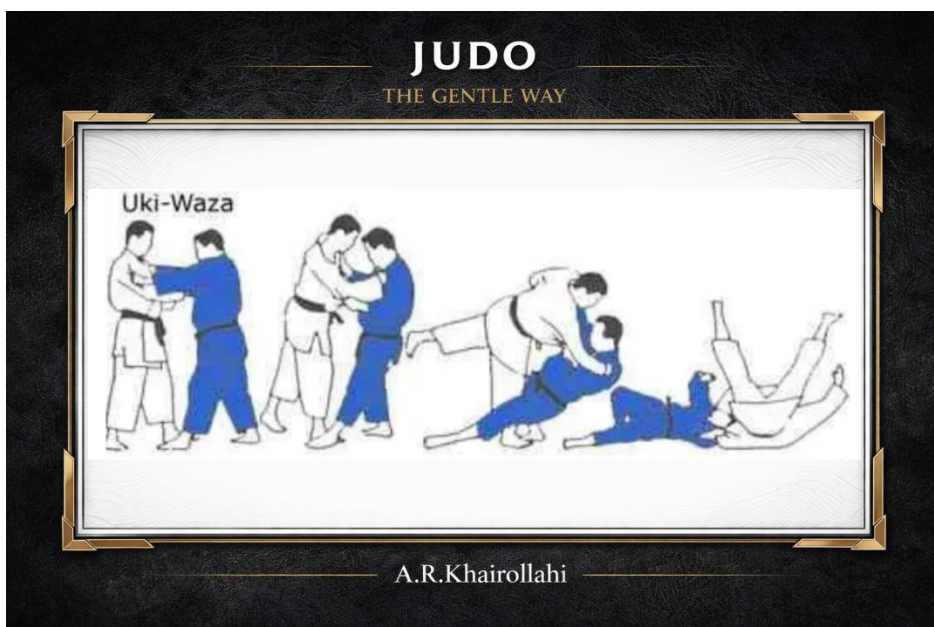
- فاصله‌ی نامناسب بدن

- عدم پیگیری پس از پرتاب

در Uki-waza، ظرافت از قدرت مهم‌تر است.

نکته مهم

Uki-waza فنی است که با کمترین دخالت بیشترین اثر را می گذارد.



Obi-tori-gaeshi اوبی _ توری _ گایشی

Obi-tori-gaeshi از فن های ضدحمله و قربانی در جودو است که با گرفتن

کمر بند یا بخش پایینی لباس حریف اجرا می شود. در این فن، زمانی که

حریف بیش از حد به جلو خم شده یا تعادل خود را از دست داده است، با

مهار کمر بند و تغییر جهت نیرو، تعادل او به عقب یا کنار بازگردانده می شود.

این فن نیازمند جای گیری دقیق و کنترل کامل مرکز ثقل حریف است.

Obi-tori-gaeshi چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف بیش از حد به جلو خم شده است
- تلاش او برای اجرای فن کمری ناقص مانده
- امکان گرفتن کمر بند یا بخش پایینی لباس وجود دارد
- می خواهی تعادل جلو افتاده ی حریف را برگردانی

Obi-tori-gaeshi اغلب در لحظه‌ای اجرا می‌شود که حریف در وضعیت ناپایدار قرار دارد.

روش اجرای Obi-tori-gaeshi به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن کمر بند

کمر بند یا بخش پایینی لباس حریف را محکم بگیر.

۲. نزدیک کردن بدن

بدن خود را نزدیک و هم‌راستا با محور حریف قرار بده.

۳. تثبیت تعادل خود

مرکز ثقل خود را پایین نگه دار و بدن را پایدار کن.

۴. تغییر جهت نیرو

با کشش و هدایت بدن، تعادل حریف را به عقب یا کنار منتقل کن.

۵. پرتاب نهایی

با ادامه‌ی حرکت، حریف را به صورت کنترل شده به زمین بینداز.

اشتباهات رایج در Obi-tori-gaeshi

- شل گرفتن کمر بند
- فاصله‌ی زیاد بدن با حریف
- تلاش برای بلند کردن به جای هدایت
- از دست دادن تعادل خود
- عدم کنترل مسیر سقوط

در Obi-tori-gaeshi، نزدیکی بدن و هدایت صحیح، تعیین کننده است.

نکته مهم

Obi-tori-gaeshi فنی است که به خوبی نشان می دهد کنترل مرکز ثقل

حریف، از هر حرکت نمایشی مهم تر است.



Daki-wakare داکِ _ واکاره

Daki-wakare از فن‌های قربانی در جودو است که در آن، جودوکار در حالی که حریف را در آغوش گرفته است، با رهاسازی ناگهانی بدن به سمت عقب یا کنار، تعادل او را قطع می‌کند. این فن معمولاً در درگیری‌های نزدیک و تماس کامل بدن به بدن اجرا می‌شود.

این فن نیازمند تصمیم‌گیری سریع، تعهد کامل به حرکت و کنترل مسیر سقوط است.

Daki-wakare چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در آغوش گرفته شده و فاصله از بین رفته است
- فشار مستقیم و نزدیک برقرار است
- امکان اجرای فن‌های ایستاده محدود شده

- می‌خواهی با رهاسازی ناگهانی تعادل را بشکنی

Daki-wakare اغلب در لحظه‌هایی اجرا می‌شود که فضای حرکتی وجود ندارد.

روش اجرای Daki-wakare به صورت مرحله به مرحله

۱. در آغوش گرفتن محکم

بالاتنه‌ی حریف را کامل در بر بگیر و تماسی پایدار ایجاد کن.

۲. تثبیت مرکز ثقل

بدن خود را جمع نگه دار و تعادلت را حفظ کن.

۳. رهاسازی ناگهانی

به صورت ناگهانی بدن خود را به عقب یا کنار رها کن.

۴. هدایت مسیر سقوط

هم‌زمان با رهاسازی، بالاتنه‌ی حریف را هدایت کن.

۵. پرتاب و تثبیت

با ادامه‌ی حرکت، حریف را به زمین بینداز و آماده‌ی کنترل زمینی باش.

اشتباهات رایج در Daki-wakare

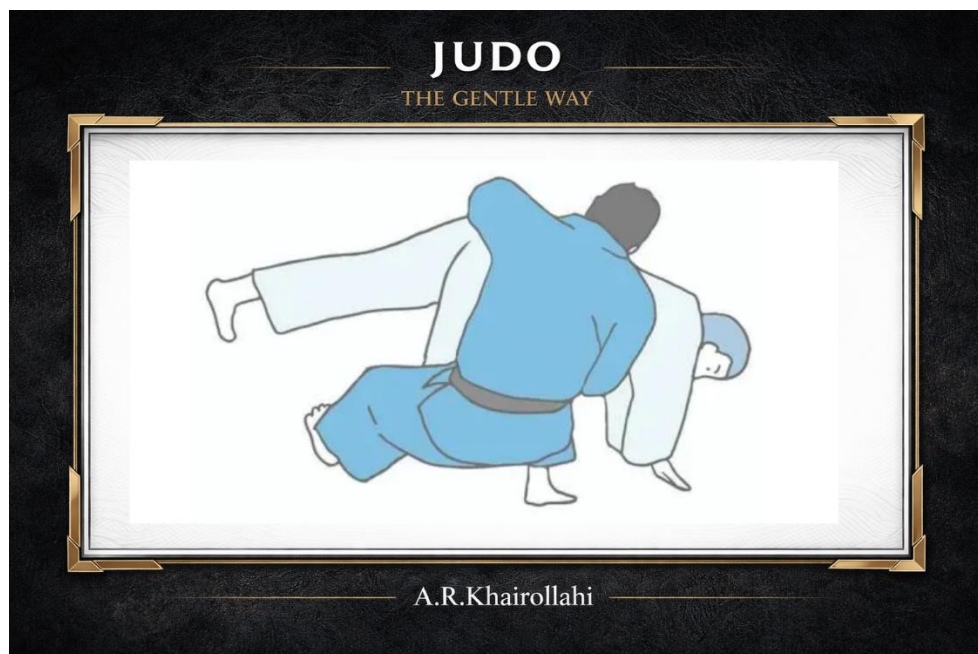
- در آغوش گرفتن شل
- رهاسازی دیرهنگام
- سقوط بدون هدایت بالانتنه
- اجرای فن بدون تعادل اولیه
- عدم پیگیری پس از پرتاب

در Daki-wakare، رهاسازی باید قاطع و بدون تردید باشد.

نکته مهم

Daki-wakare فنی است که نشان می‌دهد حتی در نزدیک‌ترین فاصله،

می‌توان با یک تصمیم درست تعادل را برهم زد.



جمع بندی فصل نهم

حرکات قربانی بیش از هر چیز، اعتماد می طلبند؛ اعتماد به بدن، به تکنیک، و به لحظه. کسی که Sutemi-waza را درست اجرا می کند، از افتادن نمی ترسد، چون می داند زمین خوردن همیشه پایان نیست بلکه ادامه مسیرش است .

این فصل نشان می دهد که در جودو، حتی سقوط هم می تواند ابزار پیروزی باشد؛ به شرط آنکه آگاهانه، به موقع و با تسلط انجام شود. Sutemi-waza یادآور این حقیقت است که گاهی برای کنترل کردن شرایط، باید رهایش کنی؛ و برای بردن، باید جرأت افتادن داشته باشی.

فصل دهم: کنترل و خواباندن

Osaekomi-waza

وقتی مبارزه با تسلط تمام می شود

بعد از پرتاب، جودو تمام نمی‌شود؛

در واقع، برای خیلی از جودوکارها، مبارزه تازه از همین جا شروع می‌شود.

جایی که دیگر خبری از شتاب، انفجار و لحظه‌های برق‌آسا نیست؛ بلکه

همه‌چیز به کنترل، صبر و جای‌گیری دقیق بدن بستگی دارد. این جا قلمروی

فنون **Osaekomi-waza** است.

واژه‌ی Osaekomi از دو بخش تشکیل شده است:

Osaeru به معنای نگه‌داشتن و مهار کردن، و Komu به معنای عمیق کردن

و تثبیت.

ترکیب این دو، مفهومی را می‌سازد که فراتر از صرفاً خواباندن حریف است؛

یعنی کنترل کامل و پایدارِ بدن حریف روی زمین، به گونه‌ای که نه بتواند

فرار کند و نه فرصت ضدحمله پیدا کند.

جایگاه Osaekomi-waza در جودوی زمینی Ne-

waza

در جودو، فنون زمینی بر سه ستون اصلی استوارند:

Osaekomi-waza فنون نگه داشتن و کنترل،

Shime-waza فنون خفه کننده و بیهوشی

Kansetsu-waza فنون قفل مفصل

در میان این سه، Osaekomi-waza پایه‌ای‌ترین و در عین حال

آموزشی‌ترین بخش Ne-waza به‌شمار می‌آید. این فنون به‌جای آسیب‌زدن،

بر تسلط موقعیتی تکیه دارند. تو نه می‌زنی، نه می‌شکنی؛ بلکه با زاویه‌ی

درست بدن، پخش وزن و بستن مسیرهای فرار، حریف را عملاً از ادامه‌ی

مبارزه بازمی‌داری.

در مسابقات رسمی، اگر بتوانی حریف را به‌مدت ۲۰ ثانیه به‌طور کامل در

وضعیت Osaekomi نگه داری، یک پیروزی کامل (ایپون) به‌دست می‌آوری.

این یعنی گاهی بدون حتی یک ضربه، می‌توان مبارزه را تمام کرد.

فلسفه‌ی فنون Osaekomi-waza

Osaekomi-waza به‌خوبی نشان می‌دهد که جودو فقط نمایش قدرت نیست.

اینجا تعادل، موقعیت، آگاهی از بدن و آرامش ذهنی حرف اول را می‌زنند. تو یاد می‌گیری چگونه با حداقل فشار و حداکثر دقت، حریفی را که شاید از تو قوی‌تر باشد، کاملاً کنترل کنی.

در این فنون، هدف «سنگین بودن» نیست؛

هدف این است که در جای درست سنگین باشی.

وزن بدن، زاویه‌ی لگن، جای زانوها و فعالیت دست‌ها، همه با هم ترکیب می‌شوند تا تو مثل یک توده‌ی ثابت و غیرقابل حرکت روی حریف جای بگیری؛ نه خشن، نه عجول، بلکه دقیق و حساب‌شده.

Osaekomi-waza چه زمانی به کارمان می آید؟

فنون نگه داشتن معمولاً در لحظاتی استفاده می شوند که مبارزه هنوز تمام نشده، اما برتری موقعیتی به دست آمده است؛ مثلاً بعد از یک پرتاب ناقص، هنگام تلاش حریف برای فرار، یا زمانی که امکان اجرای قفل مفصل یا فن خفه کننده وجود ندارد، اما کنترل بدن حریف همچنان در دست توست.

در این شرایط، Osaekomi-waza به تو اجازه می دهد مبارزه را مدیریت کنی، زمان را به نفع خودت جلو ببری و با صبر و تسلط، نتیجه را قطعی کنی.

اصول کلیدی موفقیت در Osaekomi

در تمام فنون این فصل، چند اصل مشترک وجود دارد:

پخش وزن روی مرکز بدن حریف، نه تکیه‌ی بیش از حد روی دست یا پا؛

فعال بودن دست‌ها برای کنترل و هدایت، نه صرفاً گرفتن؛

استفاده از پاها و زانوها برای ایجاد ثبات؛

و مهم‌تر از همه، استفاده از انرژی تقلا و اشتباهات حریف برای محکم‌تر کردن

موقعیت.

قفل کن تا برنده شوی

Osaekomi-waza یادآور این حقیقت است که در جودو، همیشه عجله کردن

راه حل درستی نیست.

گاهی کافیست کنترل داشته باشی، نفس بکشی، و اجازه دهی که زمان به

نفع تو کار کند.

این فنون نشان می دهند که قدرت واقعی، در تسلط بدون خشونت نهفته است.

حالا که با مفهوم و فلسفه ی Osaekomi-waza آشنا شدی، در ادامه ی این

فصل، به سراغ بررسی فن به فن حرکات کنترل حریف می رویم؛ جایی که

جزئیات بدن، تفاوت بین نگه داشتن ساده و یک Osaekomi بی نقص را رقم

می زنند.

Kesa-gatame کسا _ گاتامه

Kesa-gatame از فن‌های مهار در جودو است که در آن، جودوکار با قرارگیری در کنار و کنترل بالاتنه و بازوی حریف، او را به زمین می‌چسباند. این مهار، یکی از پایه‌ای‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش‌های کنترل در جودو محسوب می‌شود.

سادگی ظاهری این فن، آن را به یکی از رایج‌ترین مهارها در تمرین و مسابقه تبدیل کرده است.

Kesa-gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این مهار بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف پس از پرتاب به پهلو یا کمر افتاده است
- کنترل یکی از بازوهای حریف در اختیار توست
- می‌خواهی موقعیت را تثبیت کنی

- قصد مدیریت زمان و امتیاز را داری

Kesa-gatame اغلب اولین انتخاب برای تثبیت سریع موقعیت زمینی است.

روش اجرای Kesa-gatame به صورت مرحله به مرحله

۱. قرارگیری در کنار حریف

در کنار حریف بنشین و بدن را با زاویه‌ی مناسب نسبت به او قرار

بده.

۲. کنترل بالاتنه

یکی از بازوهای حریف را از زیر بگیر و بالاتنه‌ی او را مهار کن.

۳. تثبیت سر و شانه

با بازو یا تنه، سر و شانه‌ی حریف را به زمین بچسبان.

۴. پخش وزن بدن

وزن خود را به صورت یکنواخت و تخت نگه دار.

۵. حفظ موقعیت

تعادل را حفظ کن و مانع چرخش یا فرار حریف شو.

اشتباهات رایج در Kesa-gatame

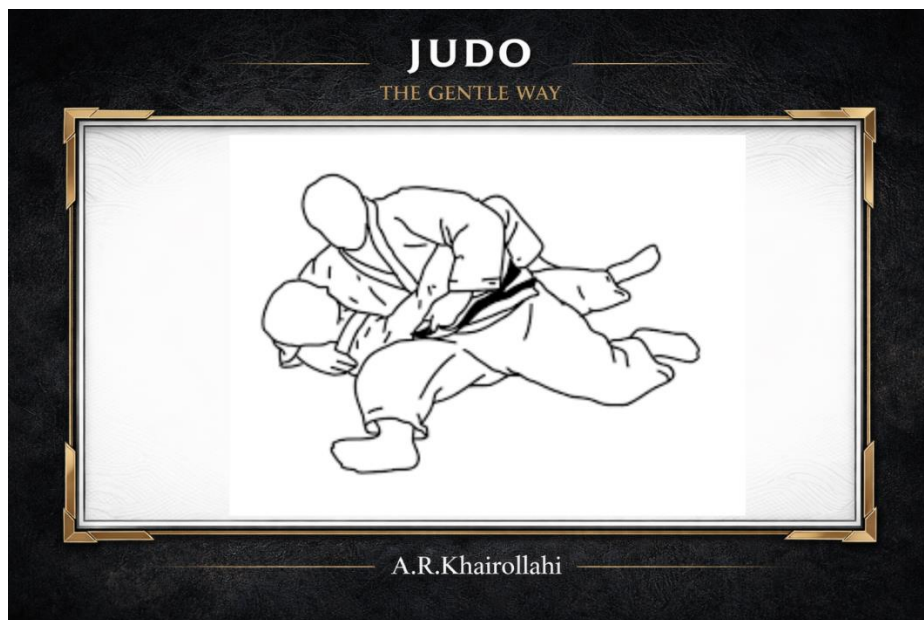
- بالا نگه داشتن مرکز ثقل
- فشار بیش از حد روی یک نقطه
- آزاد گذاشتن لگن یا پاها
- بی‌توجهی به تلاش‌های فرار حریف
- عدم تنظیم مداوم موقعیت بدن

در Kesa-gatame، پایداری مهم‌تر از فشار مداوم است.

نکته مهم

Kesa-gatame فنی است که با توزیع درست وزن مؤثر می‌شود، نه با زور

بازو.



Kuzure-Kesa-Gatame کوزور _ کسا _ گاتامه

Kuzure-Kesa-Gatame گونه‌ای تغییر یافته از Kesa-gatame است که در

آن، ساختار کلاسیک مهار شکسته می‌شود تا امکان کنترل بهتر در شرایط متغیر فراهم گردد. در این مهار، تمرکز اصلی بر کنترل بالاتنه و محدود کردن حرکت شانه‌هاست، حتی اگر فرم اولیه‌ی کسا به‌طور کامل شکل نگیرد.

این فن زمانی کاربرد دارد که دست حریف یا موقعیت ایده‌آل برای Kesa-gatame در دسترس نباشد.

Kuzure-Kesa-Gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این مهار بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در تلاش برای فرار از Kesa-gatame است
- یکی از بازوها آزاد شده یا قابل مهار نیست
- موقعیت کناری حفظ شده اما فرم کلاسیک کامل نیست

- می‌خواهی کنترل را بدون تغییر موقعیت از دست ندهی

Kuzure-Kesa-Gatame اغلب راه‌حل حفظ کنترل در شرایط ناپایدار است.

روش اجرای Kuzure-Kesa-Gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. حفظ موقعیت کناری

در کنار حریف باقی بمان و زاویه‌ی بدن را تثبیت کن.

۲. کنترل بالاتنه

با بازو یا شانه، بالاتنه و قفسه‌ی سینه‌ی حریف را مهار کن.

۳. مهار سر یا بازو

بسته به موقعیت، سر یا یکی از بازوهای حریف را کنترل کن.

۴. پخش وزن بدن

وزن را پایین و گسترده نگه دار تا فضای حرکت از بین برود.

۵. تنظیم مداوم

در واکنش به حرکات حریف، مدام موقعیت بدن را اصلاح کن.

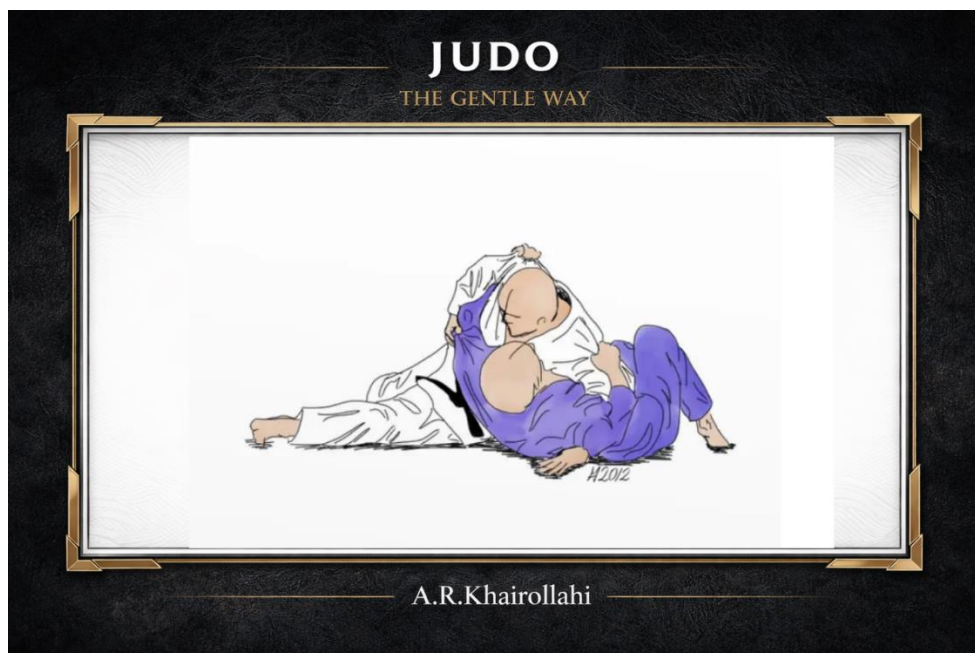
اشتباهات رایج در Kuzure-Kesa-Gatame

- تلاش برای بازگشت اجباری به فرم کلاسیک
 - بالا نگه داشتن لگن
 - تمرکز بیش از حد روی یک نقطه
 - غفلت از تغییرات حرکتی حریف
 - عدم تنظیم وزن بدن
- در Kuzure-Kesa-Gatame، سازگاری کلید موفقیت است.

نکته مهم

Kuzure-Kesa-Gatame نشان می دهد که مهار مؤثر، همیشه وابسته به فرم

کلاسیک نیست.



Makura-Kesa-Gatame ماکورا _ کسا _ گاتامه

Makura-Kesa-Gatame یکی از تغییرات Kesa-gatame است که در آن،

تمرکز اصلی بر کنترل مؤثر سر و گردن حریف قرار دارد. در این مهار، بازو یا

بدن جودوکار مانند یک «بالشت» زیر سر حریف قرار می‌گیرد و مانع از

چرخش و فرار او می‌شود.

این فن به‌ویژه برای تثبیت مهار در برابر حریفان چابک تر بسیار کاربردی

است.

Makura-Kesa-Gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این مهار بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به‌طور فعال برای چرخش و فرار تلاش می‌کند
- کنترل سر اهمیت بیشتری از کنترل بازو دارد
- موقعیت کناری حفظ شده است

- می‌خواهی ثبات مهار را افزایش بدهی

Makura-Kesa-Gatame اغلب برای خنثی کردن حرکات سریع سر و شانه

استفاده می‌شود.

روش اجرای Makura-Kesa-Gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. قرارگیری در کنار حریف

در کنار حریف قرار بگیر و زاویه‌ی بدن را تثبیت کن.

۲. ایجاد «بالشت»

بازو یا بخش بالایی بدن را زیر سر حریف قرار بده.

۳. کنترل گردن و شانه

سر و شانه‌ی حریف را به صورت پیوسته مهار کن.

۴. پخش وزن بدن

وزن را پایین و به صورت گسترده توزیع کن.

۵. حفظ موقعیت

با تنظیم مداوم موقعیت بدن، مانع هرگونه چرخش شو.

اشتباهات رایج در Makura-Kesa-Gatame

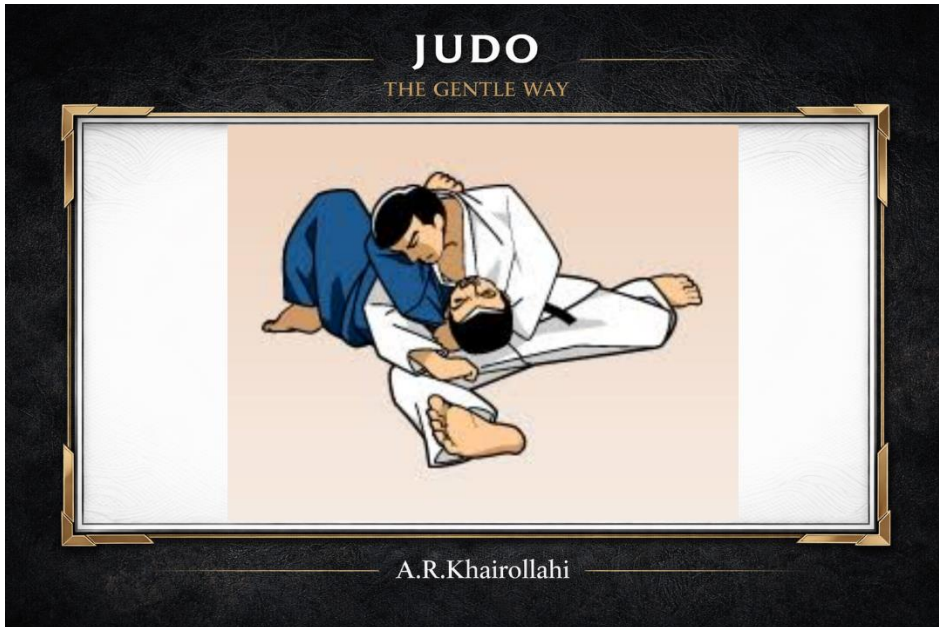
- فشار بیش از حد روی گردن
- بالا نگه داشتن مرکز ثقل
- غفلت از حرکت لگن حریف
- تمرکز بیش از حد روی سر و رها کردن بدن
- عدم تنظیم زاویه ی بدن

در Makura-Kesa-Gatame، ثبات مهم تر از فشار است.

نکته مهم

Makura-Kesa-Gatame نشان می دهد که گاهی یک تغییر کوچک در

نقطه ی کنترل، می تواند مهار را بسیار پایدارتر کند.



Yoko-shiho-gatame یوکو _ شیهو _ گاتامه

Yoko-shiho-gatame از مهارهای پایه و بسیار مؤثر در جودو است که در آن، جودوکار از پهلوی، بدن حریف را به صورت چهارجهته مهار می‌کند. در این مهار، بالاتنه، شانه‌ها و لگن حریف هم‌زمان تحت کنترل قرار می‌گیرند و امکان حرکت به حداقل می‌رسد.

این فن به دلیل پایداری بالا، یکی از رایج‌ترین مهارها در مسابقات است.

Yoko-shiho-gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این مهار بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به کمر یا پهلوی روی زمین افتاده است
- موقعیت کناری تثبیت شده
- می‌خواهی کنترل کامل‌تری نسبت به Kesa-gatame داشته باشی
- قصد حفظ موقعیت برای کسب امتیاز داری

Yoko-shiho-gatame اغلب پس از پرتاب‌های کناری یا چرخشی اجرا می‌شود.

روش اجرای Yoko-shiho-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. قرارگیری کناری مناسب

در کنار حریف قرار بگیر و بدن را عمود بر او تنظیم کن.

۲. کنترل شانه‌ها

با بازوها، شانه‌های حریف را از دو جهت مهار کن.

۳. پخش وزن بدن

وزن خود را پایین و یکنواخت روی بالاتنه‌ی حریف توزیع کن.

۴. تثبیت لگن

با موقعیت پاها، حرکت لگن حریف را محدود کن.

۵. حفظ فشار و تعادل

تعادل خود را نگه دار و مانع چرخش یا پل زدن شو.

اشتباهات رایج در Yoko-shiho-gatame

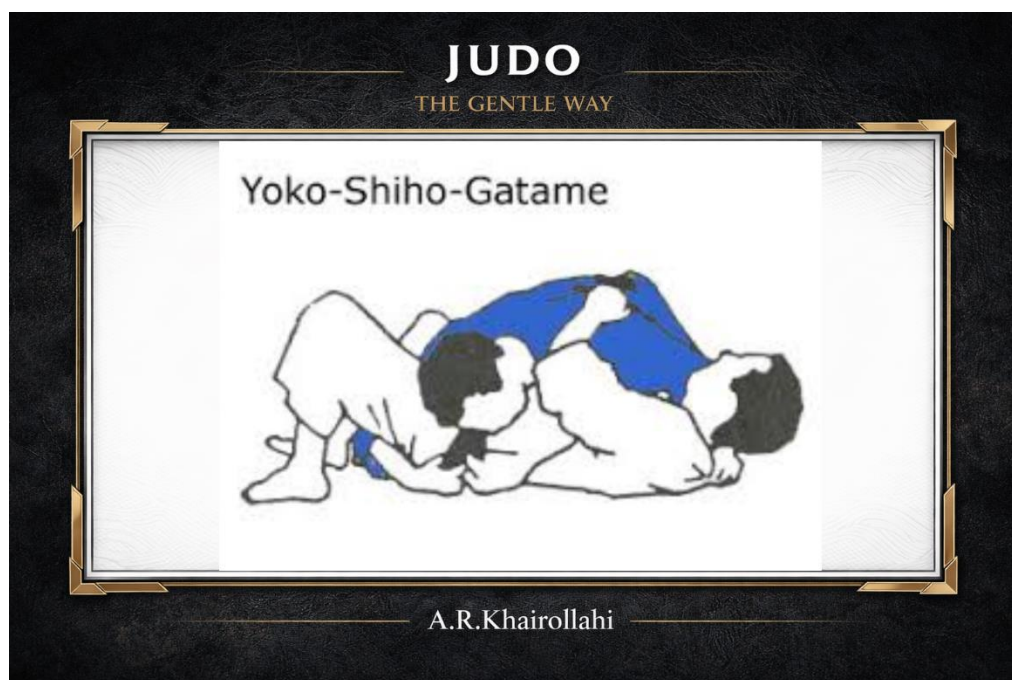
- فاصله‌ی زیاد سینه با بدن حریف
- بالا نگه داشتن لگن
- تمرکز فقط روی بالاتنه و رها کردن لگن
- عدم واکنش به تلاش‌های پل زدن
- ثابت ماندن بدون تنظیم بدن

در Yoko-shiho-gatame، کنترل چهار نقطه‌ای اصل اساسی این تکنیک است.

نکته مهم

Yoko-shiho-gatame مهارى است كه با توزيع صحيح وزن و زاويه‌ى

بدن تقريباً غيرقابل فرار مى‌شود.



Kuzure-yoko-shiho-gatame کوزور _ یوکو _

شیهو _ گاتامه

Kuzure-yoko-shiho-gatame گونه‌ای تغییر یافته از Yoko-shiho-

gatame است که زمانی استفاده می‌شود که فرم کلاسیک مهار چهارجهته‌ی کناری ، به طور کامل قابل اجرا نباشد. در این مهار، با حفظ موقعیت کناری و تطبیق جای‌گیری بدن، همچنان کنترل مؤثر بر بالاتنه و لگن حریف برقرار می‌ماند.

این فن نمونه‌ای از انعطاف‌پذیری مهار در شرایط واقعی مسابقه است.

Kuzure-yoko-shiho-gatame چه زمانی به درد

می خورد؟

این مهار بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال فرار یا چرخش است
- یکی از نقاط کنترل کلاسیک از دست رفته
- موقعیت کناری حفظ شده اما فرم کامل نیست
- می خواهی بدون رها کردن کنترل، تطبیق پیدا کنی

Kuzure-yoko-shiho-gatame اغلب برای حفظ مهار در شرایط ناپایدار

استفاده می شود.

روش اجرای Kuzure-yoko-shiho-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. حفظ موقعیت کناری

در کنار حریف باقی بمان و بدنت را با او هم راستا نگه دار.

۲. کنترل بالاتنه

با بازوها یا سینه، شانه‌ها و قفسه‌ی سینه‌ی حریف را مهار کن.

۳. تثبیت لگن

با جای‌گیری پاها، حرکت لگن حریف را محدود کن.

۴. پخش وزن بدن

وزن را پایین و گسترده توزیع کن تا فضا از بین برود.

۵. تنظیم مداوم

با واکنش به حرکات حریف، موقعیت بدن را اصلاح کن.

اشتباهات رایج در Kuzure-yoko-shiho-gatame

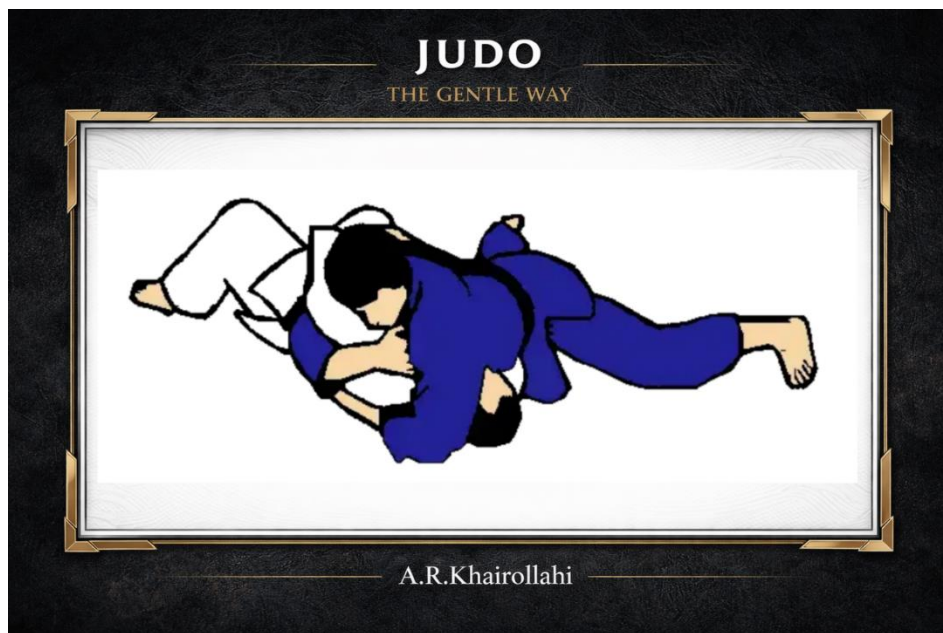
- تلاش برای بازگشت اجباری به فرم کلاسیک
- بالا نگه داشتن مرکز ثقل
- غفلت از کنترل لگن
- ثابت ماندن بدون تطبیق
- تمرکز بیش از حد روی یک نقطه

در Kuzure-yoko-shiho-gatame، تطبیق پذیری، اصل کلیدی است.

نکته مهم

Kuzure-yoko-shiho-gatame نشان می‌دهد که مهار موفق، همیشه وابسته

به فرم ایده‌آل نیست، بلکه به حفظ اصل کنترل بستگی دارد.



Kami-shiho-gatame کامی _ شیهو _ گاتامه

Kami-shiho-gatame از مهارهای پایه و بسیار پایدار در جودو است که در

آن، جودوکار از سمت سر حریف قرار می‌گیرد و بدن او را به‌صورت

چهارجهته مهار می‌کند. در این مهار، شانه‌ها، بازوها و لگن حریف هم‌زمان

تحت کنترل قرار می‌گیرند و امکان حرکت به حداقل می‌رسد.

این فن یکی از مطمئن‌ترین روش‌ها برای تثبیت کامل موقعیت زمینی است.

Kami-shiho-gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این مهار بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به کمر روی زمین افتاده است
- امکان قرارگیری بالای سر حریف وجود دارد
- می‌خواهی مهار پایدارتر از Kesa-gatame داشته باشی
- قصد حفظ موقعیت و مدیریت زمان را داری

Kami-shiho-gatame اغلب پس از پرتاب‌های مستقیم یا خاک کردن حریف اجرا می‌شود.

روش اجرای Kami-shiho-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. قرارگیری بالای سر حریف

در سمت سر حریف بنشین یا زانو بزن و بدن را عمود بر او تنظیم کن.

۲. کنترل بازوها

بازوهای حریف را از دو طرف مهار کن.

۳. پخش وزن بدن

وزن را پایین و یکنواخت روی بالاتنه‌ی حریف توزیع کن.

۴. تثبیت لگن

با جای گیری پاها، حرکت لگن حریف را محدود کن.

۵. حفظ فشار و تعادل

تعادل خود را حفظ کن و مانع پل زدن یا چرخیدن حریف شو.

اشتباهات رایج در Kami-shiho-gatame

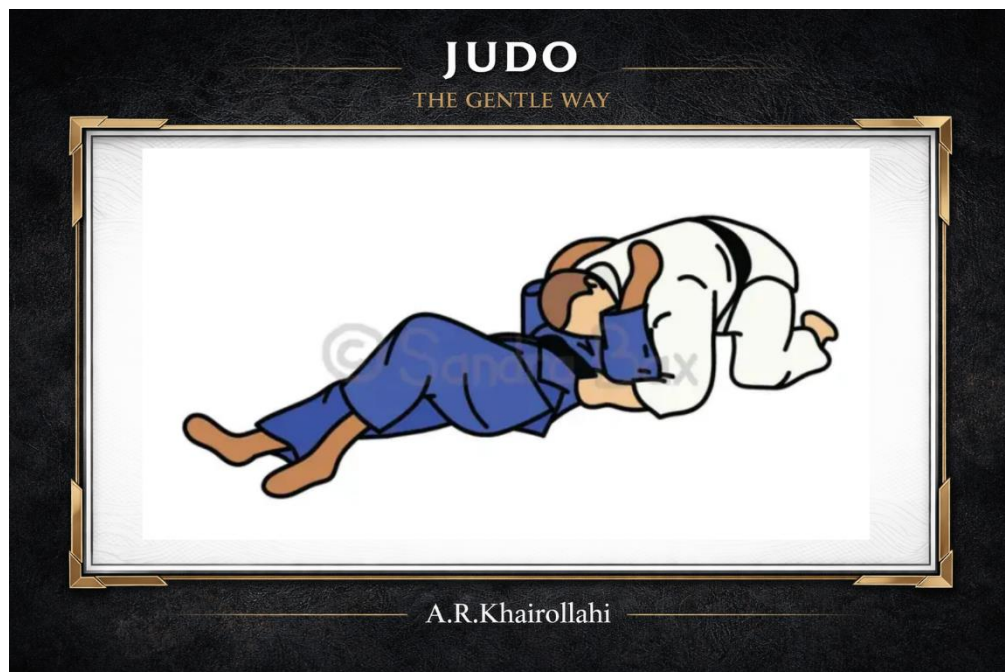
- فاصله‌ی زیاد بدن با سینه‌ی حریف
- بالا نگه داشتن لگن
- رها کردن یکی از بازوها
- عدم واکنش به تلاش‌های فرار
- ثابت ماندن بدون تنظیم بدن

در Kami-shiho-gatame، توزیع وزن و کنترل بازوها تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Kami-shiho-gatame مهاری است که با ثبات و کنترل تدریجی ، حریف

را کاملاً خنثی می کند.



Kuzure-kami-shiho-gatame کوزور _ کامی

_ شیهو _ گاتامه

Kuzure-kami-shiho-gatame گونه‌ای تغییر یافته از Kami-shiho-

gatame است . و زمانی به کار می‌رود که فرم کلاسیک مهار چهارجهته‌ی

بالایی به‌طور کامل قابل اجرا نباشد. در این مهار، با حفظ موقعیت بالای سر

حریف و تطبیق جای‌گیری بدن، همچنان کنترل مؤثر بر شانه‌ها، بازوها و لگن

برقرار می‌ماند.

این فن نمونه‌ای روشن از کاربرد اصل تطبیق در فنون خاک است.

Kuzure-kami-shiho-gatame چه زمانی به درد

می خورد؟

این مهار بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در حال تلاش برای آزاد کردن یکی از بازوهاست
- یکی از نقاط کنترل کلاسیک از دست رفته
- موقعیت بالای سر حفظ شده اما فرم کامل نیست
- می خواهی بدون رها کردن مهار، خود را تطبیق بدهی

Kuzure-kami-shiho-gatame اغلب برای حفظ تسلط در موقعیت های

ناپایدار استفاده می شود.

روش اجرای Kuzure-kami-shiho-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. حفظ موقعیت بالای سر

در سمت سر حریف باقی بمان و زاویه‌ی بدن را تنظیم کن.

۲. کنترل بالاتنه

با بازوها یا سینه، شانه‌ها و قفسه‌ی سینه‌ی حریف را مهار کن.

۳. تثبیت لگن

با جای‌گیری پاها، حرکت لگن حریف را محدود کن.

۴. پخش وزن بدن

وزن را پایین و گسترده توزیع کن تا فضا از بین برود.

۵. تنظیم مداوم

با واکنش به حرکات حریف، موقعیت بدن را اصلاح کن.

اشتباهات رایج در Kuzure-kami-shiho-gatame

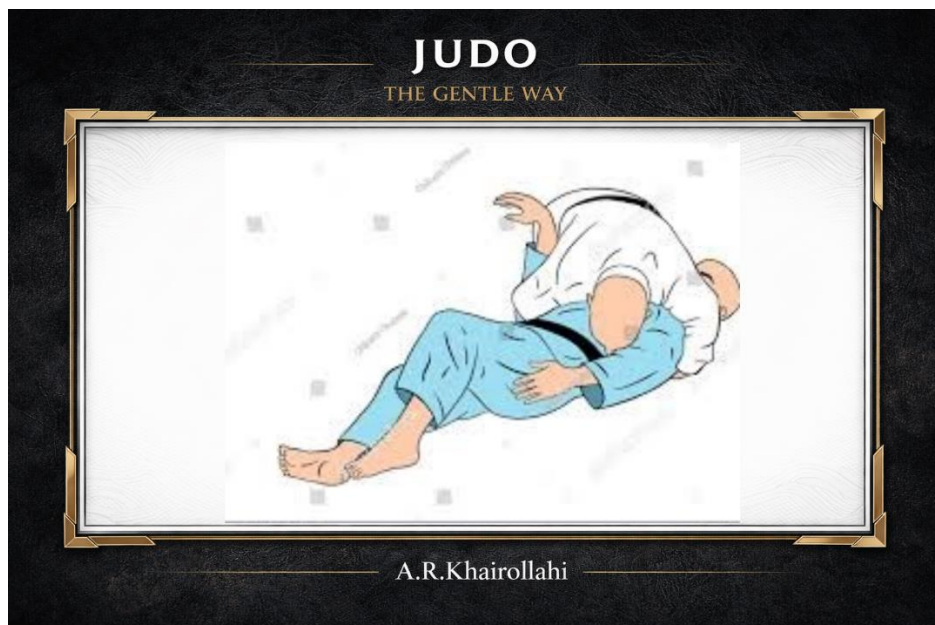
- تلاش برای بازگشت اجباری به فرم کلاسیک
- بالا نگه داشتن مرکز ثقل
- غفلت از کنترل لگن
- تمرکز بیش از حد روی یک بازو
- عدم تطبیق با حرکت حریف

در Kuzure-kami-shiho-gatame، سازگاری اصل اساسی است.

نکته مهم

Kuzure-kami-shiho-gatame نشان می دهد که مهار مؤثر، به جای

وابستگی به فرم، به حفظ اصول کنترل متکی است.



Tate-shiho-gatame _ تاته _ شیهو _ گاتامه

Tate-shiho-gatame از مهارهای اصلی و بسیار مؤثر در جودو است که در

آن، جودوکار به صورت عمودی روی بدن حریف قرار می‌گیرد و او را از

چهار جهت مهار می‌کند. در این مهار، شانه‌ها، لگن و مرکز ثقل حریف

هم‌زمان تحت کنترل قرار می‌گیرند و امکان حرکت به حداقل می‌رسد.

این فن یکی از پایه‌های اصلی تسلط در فنون خاک به شمار می‌رود.

Tate-shiho-gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این مهار بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف به کمر روی زمین افتاده است
- می‌خواهی کنترل مستقیمی روی مرکز بدن داشته باشی
- موقعیت بالای بدن تثبیت شده

- قصد حفظ مهار و مدیریت زمان را داری

Tate-shiho-gatame اغلب نقطه‌ی شروع بسیاری از انتقال‌ها به فنون تسلیم است.

روش اجرای Tate-shiho-gatame به صورت مرحله به مرحله

۱. قرارگیری روی بدن حریف

روی شکم یا سینه‌ی حریف بنشین و بدن را عمود بر او تنظیم کن.

۲. کنترل بازوها

بازوهای حریف را از دو طرف مهار کن.

۳. تثبیت لگن

لگن خود را پایین نگه دار و مانع چرخش حریف شو.

۴. پخش وزن بدن

وزن را یکنواخت روی مرکز بدن حریف توزیع کن.

۵. حفظ تعادل و فشار

تعادل خود را حفظ کن و به تلاش‌های حریف برای فرار واکنش

نشان بده.

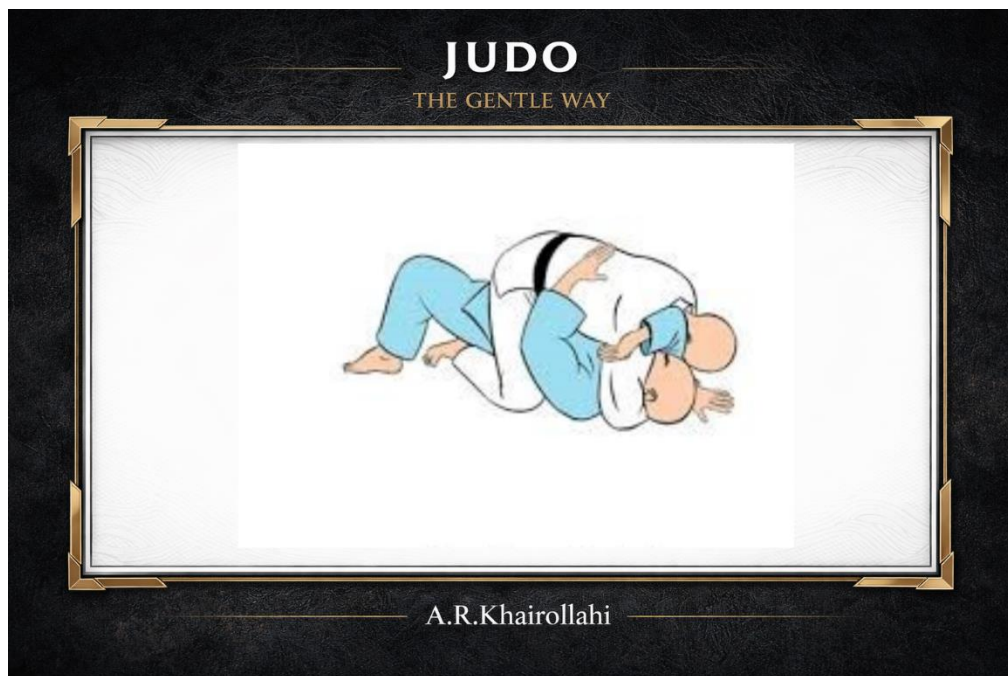
اشتباهات رایج در Tate-shiho-gatame

- بالا نگه داشتن لگن
 - فاصله‌ی زیاد بدن با سینه‌ی حریف
 - رها کردن یکی از بازوها
 - فشار نقطه‌ای به جای پخش وزن
 - عدم تنظیم موقعیت بدن
- در Tate-shiho-gatame، ثبات و توزیع وزن تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Tate-shiho-gatame مهارى است كه با كنترل مركز بدن، تقريباً تمام

حرركات حريف را خستى مى كند.



جمع بندی فصل دهم

فنون Osaekomi-waza به ما یاد می دهند که جودو همیشه دربارهی غلبه‌ی سریع یا حرکات پرزرق و برق نیست. گاهی پیروزی در سکوت اتفاق می افتد؛ در لحظه‌ای که تو با آرامش، جای درست بدن هستی و با کنترل کامل فضا، جریان مبارزه را در دست می گیری و اجازه نمی دهی حریف حتی یک نفس راحت بکشد.

در این فصل دیدیم که کنترل، نتیجه‌ی قدرت بدنی بیشتر نیست؛ حاصل درک بدن، پخش وزن هوشمندانه، صبر و تصمیم‌های دقیق است. Osaekomi یعنی توانایی نگه داشتن بدون خشونت، غلبه بدون آسیب، و پیروزی بدون شتاب زدگی. این فنون نشان می دهند که یک جودوکار کامل، کسی است که می داند چه زمانی حمله کند و چه زمانی فقط کنترل داشته باشد.

اگر پرتاب‌ها آغاز مبارزه‌اند، Osaekomi-waza نقطه‌ای است که مبارزه می تواند پایان پیدا کند؛ جایی که تو ثابت می کنی، نه فقط توان زمین زدن،

بلکه توان نگه‌داشتن و مدیریت حریف را هم داری. این مهارتی است که هم روی تاتامی ارزش دارد و هم فراتر از آن؛ در جودو و در زندگی.

با این فصل، بخش مهمی از جودوی زمینی را پشت سر گذاشتیم. حالا وقت آن است که وارد قلمرویی شویم که در آن، نفس، فشار و زمان نقش اصلی را بازی می‌کنند؛ جایی که یک اشتباه کوچک می‌تواند همه‌چیز را تمام کند.

در فصل بعد، سراغ قفل مفصل یا همان **Kansetsu-waza** می‌رویم.

فصل یازدهم: قفل مفصل

نقطه‌ی تسلیم!

در جودو، همیشه قرار نیست مبارزه با پرتابی تماشایی یا نگه‌داشت طولانی به پایان برسه. گاهی پایان، در یک لحظه‌ی کوتاه و دقیق رقم می‌خوره؛ لحظه‌ای که حریف، نه به‌خاطر درد، بلکه به‌خاطر ناتوانی در ادامه، راهی جز تسلیم نداره. اینجاست که قلمرو **Kansetsu-waza** آغاز می‌شه.

قفل‌های مفصل، تکنیک‌هایی هستن که با اعمال فشار حساب‌شده و کاملاً کنترل‌شده روی مفصل‌های بدن حریف، اون رو وادار به تسلیم می‌کنن. در جودو، رقابتی، برخلاف بسیاری از رشته‌های رزمی دیگه، این فشار فقط مجاز به مفصل آرنج محدود شده؛ اما همین محدودیت، دنیایی از ظرافت، تاکتیک و خلاقیت رو در دل خودش جا داده. **Kansetsu-waza** نشان می‌ده که جودو، حتی در محدودترین چارچوب‌ها، همچنان عمیق و چندلایه باقی می‌مونه.

فلسفه‌ی قفل مفصل در جودو

در این فنون، هدف شکستن یا آسیب‌زدن نیست؛ هدف کنترل از طریق فهم

بدن انسانه ، جودوکار یاد می‌گیرد که چطور با اهرم‌سازی صحیح، زاویه‌ی

دقیق و زمان‌بندی هوشمندانه، بدون تکیه بر قدرت خام، حریفی حتی قوی‌تر

از خودش را به نقطه‌ی تسلیم برسونه. Kansetsu-waza تجسم عینی یکی

از بنیادی‌ترین اصول جودوئه:

حداکثر نتیجه با حداقل نیرو.

اینجا قدرت بدنی ، جای خودش را به دانش می‌ده. هر حرکت، حاصل شناخت

ساختار مفصل، محدوده‌ی حرکتی طبیعی اون، و لحظه‌ایه که تعادل دفاعی

حریف از هم می‌پاشه. تسلیم، نتیجه‌ی اجبار نیست؛ نتیجه‌ی درک درست

موقعیته.

چه زمانی Kansetsu-waza وارد بازی می‌شود؟

قفل‌های مفصل معمولاً ادامه‌ی منطقی یک پرتاب موفق، یا نتیجه‌ی یک Osaekomi نیمه‌کاره‌ان. وقتی حریف روی زمین افتاده و یکی از دست‌هاش از ساختار دفاعی خارج شده، فرصتی شکل می‌گیرد. Kansetsu-waza برای لحظه‌ای طراحی شده که تو دیگه نیازی به عجله یا فشار اضافه نداری؛ فقط باید مسیر درست رو ببندی و اجازه بدی حریف خودش به بن‌بست برسه.

قوانین و ایمنی؛ مرز باریک بین مهارت و خطر

قدرت Kansetsu-waza دقیقاً همون چیزیه که اگه بدون کنترل اجرا بشه، می‌تونه خطرناک باشه. به همین دلیل، جودو قوانین سخت‌گیرانه‌ای در این مورد داره:

در مسابقات رسمی، فقط قفل مفصل آرنج مجازه و هرگونه اجرای ناگهانی یا خشن می‌تونه به آسیب جدی منجر بشه. در تمرین، احترام به هم‌تمرینی اصل اول محسوب می‌شه؛ توقف قبل از قفل کامل، و واکنش فوری به تپ زدن حریف، بخشی از اخلاق حرفه‌ای یک جودوکار واقعیه.

آنچه در این فصل بررسی می‌کنیم

در ادامه‌ی این فصل، سراغ مهم‌ترین و کاربردی‌ترین قفل‌های مفصل جودو می‌ریم؛ فنونی که پایه‌ی تسلیم در Ne-waza هستن و هر کدوم، منطق و ظرافت خاص خودشون رو دارن:

- Juji-gatame
- Ude-garami
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-te-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-gatame

در هر کدوم، تمرکز اصلی روی موقعیت‌گیری، اهرم‌سازی و کنترل؛ نه صرفاً اجرای مکانیکی حرکت. چون Kansetsu-waza، جاییه که جودو به‌وضوح ثابت می‌کنه:

پیروزی همیشه با ضربه و پرتاب به دست نمیداد؛ گاهی فقط کافیه راه فرار

حریف رو ببندی.

Juji-gatame جوجی _ گاتامه

Juji-gatame از شناخته شده ترین فنون تسلیم در جودو است که با قفل کردن مفصل آرنج حریف انجام می شود. در این فن، با ایجاد اهرم مناسب روی بازو و کنترل کامل بدن حریف، فشار به مفصل وارد شده و او را وادار به تسلیم می کند.

این فن نیازمند دقت بالا، کنترل کامل و رعایت ایمنی است.

Juji-gatame چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یکی از بازوهای حریف جدا و در دسترس است
- موقعیت زمینی تثبیت شده
- می خواهی از مهار به تسلیم منتقل شوی
- کنترل لگن و شانه های حریف در اختیار توست

Juji-gatame اغلب پس از مهارهایی مانند Tate-shiho-gatame یا در جریان انتقال‌ها اجرا می‌شود.

روش اجرای Juji-gatame به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل بازو

بازوی هدف حریف را محکم و نزدیک بدن نگه دار.

۲. قرارگیری بدن

بدن خود را طوری قرار بده که پاها دو طرف بازوی حریف را بپوشانند.

۳. قفل کردن مفصل

بازوی حریف را روی لگن خود ثابت کن و آرنج را در محور صحیح قرار بده.

۴. ایجاد اهرم

با کشش کنترل‌شده‌ی لگن و بالا آوردن باسن، فشار به مفصل وارد کن.

۵. حفظ ایمنی

فشار را تدریجی اعمال کن و حتما به علامت تسلیم توجه داشته باش.

اشتباهات رایج در Juji-gatame

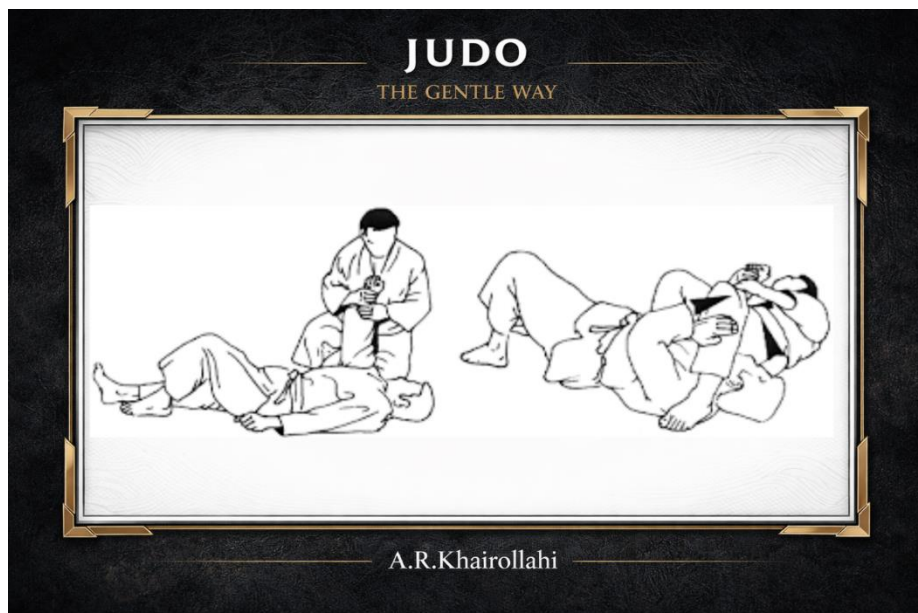
- قفل کردن نادرست محور آرنج
- فاصله‌ی زیاد بازو از لگن
- اعمال فشار ناگهانی و خشن
- عدم کنترل شانه‌ی حریف
- بی‌توجهی به ایمنی

در Juji-gatame، دقت مهم‌تر از قدرت است.

نکته مهم

Juji-gatame فنی است که با اهرم صحیح و کنترل کامل عمل می کند، نه با

زور بازو.



Ude-garami اوده _ گارامی

Ude-garami از فنون تسلیم جودو است که با پیچاندن مفصل بازو و شانه‌ی

حریف انجام می‌شود. در این فن، بازوی حریف در یک وضعیت چرخشی

غیرطبیعی قرار می‌گیرد و با اعمال فشار کنترل شده، او را وادار به تسلیم

می‌کند.

این فن نیازمند کنترل دقیق، هماهنگی بدن و رعایت کامل ایمنی است.

Ude-garami چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یکی از بازوهای حریف در دسترس و خم شده است
- موقعیت زمینی تثبیت شده
- می‌خواهی بدون تغییر زیاد موقعیت، تسلیمش کنی

- کنترل شانه و آرنج حریف را در اختیار داری

Ude-garami اغلب از مهارهایی مانند Kesa-gatame یا Yoko-shiho-gatame قابل اجراست.

روش اجرای Ude-garami به صورت مرحله به مرحله

۱. کنترل بازو

بازوی خم شده‌ی حریف را محکم و نزدیک بدن نگه دار.

۲. ایجاد قفل چرخشی

با دست‌ها، بازوی حریف را به صورت پیچشی در هم قفل کن.

۳. تثبیت شانه

شانه‌ی حریف را با بدن یا زمین مهار کن.

۴. اعمال فشار کنترل شده

با حرکت آرام و پیوسته، فشار چرخشی را افزایش بده.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه کن و فشار را به موقع متوقف کن.

اشتباهات رایج در Ude-garami

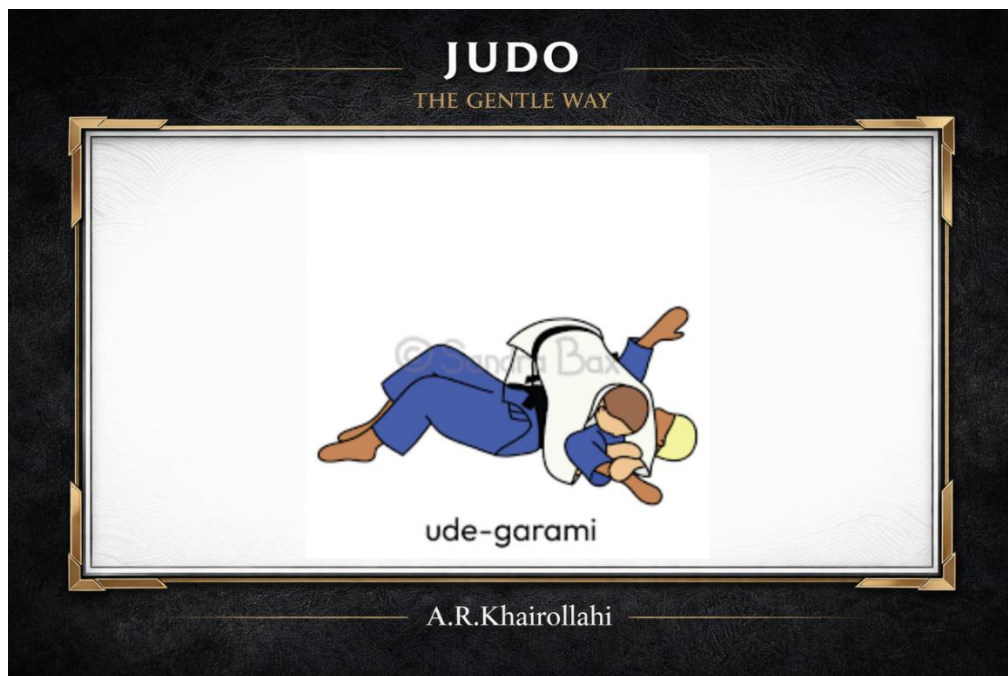
- اعمال فشار ناگهانی
- عدم تثبیت شانه
- قفل ناقص بازو
- فاصله‌ی زیاد بدن با حریف
- بی‌توجهی به ایمنی

در Ude-garami، کنترل و تدریج اصل اساسی است.

نکته مهم

Ude-garami فنی است که بیش از هر چیز به زاویه‌ی صحیح مفصل وابسته

است.



Ude-hishigi-ude-gatame اوده _ هیشیکی _

اوده _ گاتامه

Ude-hishigi-ude-gatame از فنون پایه‌ی تسلیم در جودو است که با اعمال فشار مستقیم و خطی بر مفصل آرنج انجام می‌شود. در این فن، بازوی حریف در وضعیت کشیده و ثابت قرار می‌گیرد و با استفاده از اهرم بدن، مفصل آرنج تحت فشار کنترل‌شده قرار می‌گیرد.

این فن از نظر ساختاری ساده اما از نظر دقت اجرایی بسیار حساس است.

Ude-hishigi-ude-gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- بازوی حریف کشیده و در دسترس است
- موقعیت زمینی تثبیت شده
- می‌خواهی بدون تغییر پیچیده‌ی موقعیت، تسلیمش کنی

- کنترل شانه و بازوی حریف را در اختیار داری

Ude-hishigi-ude-gatame اغلب در انتقال از مهارهای عمودی یا کناری

اجرا می‌شود.

روش اجرای Ude-hishigi-ude-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. کنترل بازو

بازوی حریف را در وضعیت کشیده و ثابت نگه دار.

۲. قرارگیری بدن

بدن خود را طوری تنظیم کن که بازوی حریف روی لگن یا ران تو

قرار بگیرد.

۳. تثبیت شانه

شانه‌ی حریف را با زمین یا بدن خود مهار کن.

۴. اعمال اهرم خطی

با بالا آوردن کنترل شده ی لگن یا تغییر زاویه ی بدن، فشار مستقیم وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

فشار را تدریجی اعمال کن و به علامت تسلیم توجه داشته باش.

اشتباهات رایج در Ude-hishigi-ude-gatame

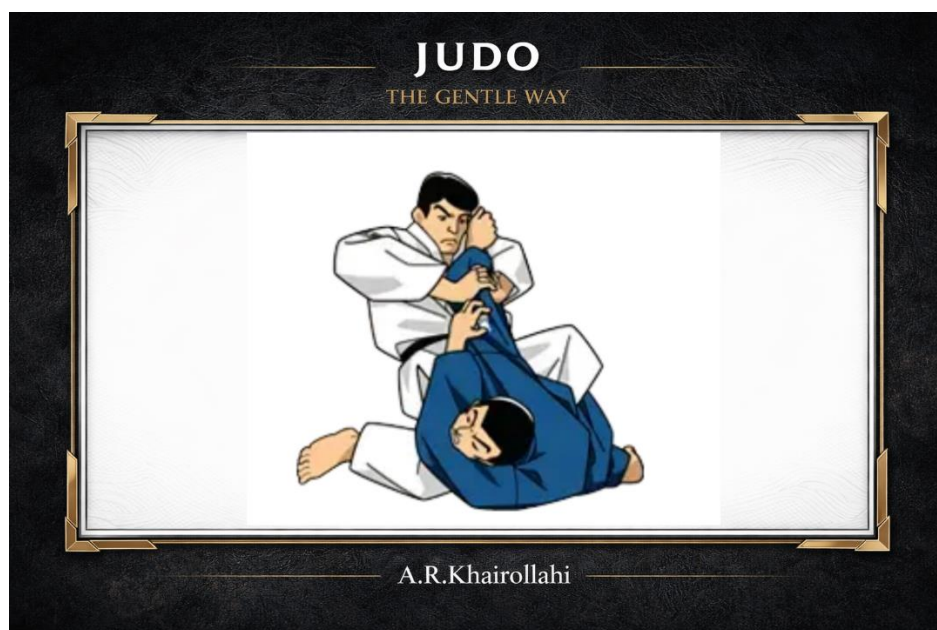
- خم بودن بازوی حریف
- اعمال فشار ناگهانی
- عدم تثبیت شانه
- فاصله‌ی زیاد بدن
- بی‌توجهی به ایمنی

در Ude-hishigi-ude-gatame، خط اهرم ایجاد شده باید کاملاً مستقیم باشد.

نکته مهم

Ude-hishigi-ude-gatame فنی است که با دقت در راستای فشار به

مفصل اثرگذار می‌شود، نه با فشار زیاد.



Ude-hishigi-hiza-gatame اوده _ هیشیگی _

هیزا _ گاتامه

Ude-hishigi-hiza-gatame از فنون تسلیم جودو است که در آن، با استفاده از زانو به عنوان نقطه‌ی اهرم، فشار مستقیم بر مفصل آرنج حریف وارد می‌شود. در این فن، زانو نقش محور فشار را ایفا می‌کند و بازوی حریف در وضعیت کشیده و کنترل شده قرار می‌گیرد.

این فن نیازمند دقت بالا در جای‌گیری زانو و رعایت کامل ایمنی است.

Ude-hishigi-hiza-gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- بازوی حریف کشیده و در دسترس است
- امکان استفاده از زانو به عنوان اهرم وجود دارد
- موقعیت زمینی یا نیمه‌ایستاده تثبیت شده

- می‌خواهی بدون پیچش بازو، فشار مستقیم وارد کنی

Ude-hishigi-hiza-gatame اغلب در انتقال‌ها یا موقعیت‌های خاص اجرا

می‌شود.

روش اجرای Ude-hishigi-hiza-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. کنترل بازو

بازوی حریف را در وضعیت کشیده و پایدار نگه دار.

۲. قرار دادن زانو

زانوی خود را زیر یا کنار مفصل آرنج حریف قرار بده.

۳. تثبیت شانه

شانه‌ی حریف را با بدن یا زمین مهار کن.

۴. اعمال اهرم با زانو

با بالا آوردن تدریجی زانو یا تغییر زاویه‌ی بدن، فشار را اعمال کن.

۵. رعایت ایمنی

فشار را به آرامی افزایش بده و به علامت تسلیم توجه داشته باش.

اشتباهات رایج در Ude-hishigi-hiza-gatame

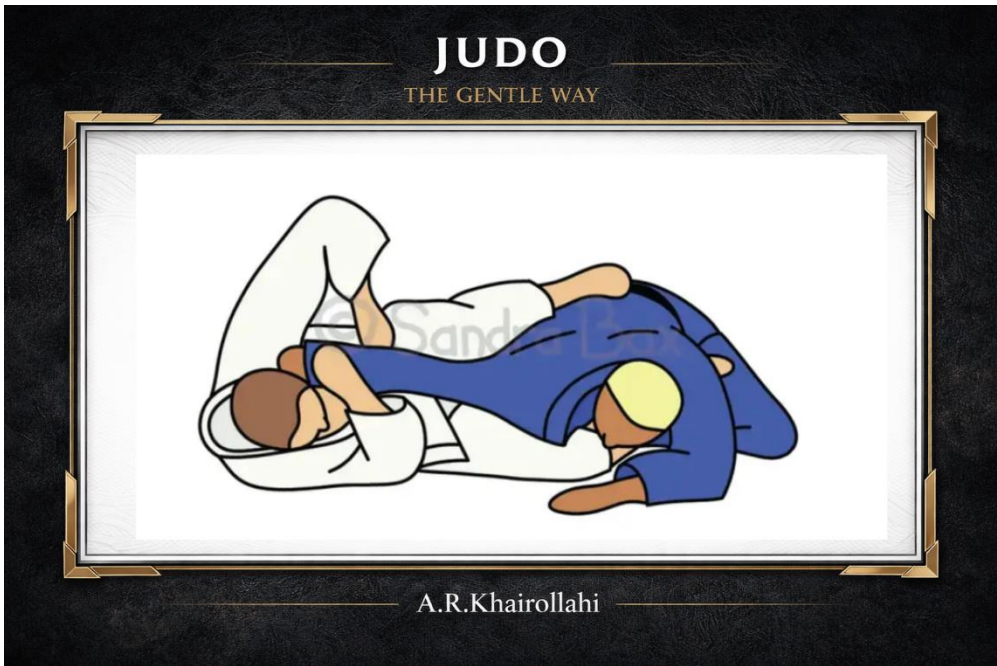
- قرارگیری نادرست زانو
- اعمال فشار ناگهانی
- عدم تثبیت شانه
- فاصله‌ی زیاد بدن با حریف
- بی‌توجهی به ایمنی

در Ude-hishigi-hiza-gatame، دقت در جای‌گیری زانو، حیاتی است.

نکته مهم

Ude-hishigi-hiza-gatame فنی است که با یک نقطه‌ی اهرمی

کوچک اثر بزرگی ایجاد می‌کند.



Ude-hishigi-waki-gatame اوده _ هیشیگی _

واکی _ گاتامه

Ude-hishigi-waki-gatame از فنون تسلیم جودو است که در آن، بازوی حریف با استفاده از زیربغل (واکی) مهار شده و با اعمال فشار مستقیم، مفصل آرنج تحت فشار قرار می‌گیرد. در این فن، بازوی حریف بین تنه و زیربغل قفل می‌شود و امکان فرار به شدت کاهش می‌یابد.

این فن از نظر کنترل بسیار قوی است اما به دقت اجرایی و رعایت ایمنی کامل نیاز دارد.

Ude-hishigi-waki-gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- بازوی حریف کشیده و با فاصله از بدن اوست
- امکان استفاده از زیربغل برای قفل بازو وجود دارد

- موقعیت ایستاده یا انتقالی تثبیت شده
- می‌خواهی بدون رفتن کامل به نه وازا، حریف را تسلیم کنی

Ude-hishigi-waki-gatame اغلب در موقعیت‌های ایستاده یا نیمه‌ایستاده

دیده می‌شود اما در تمامیه موقعیت ها قابل اجراست .

روش اجرای Ude-hishigi-waki-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. کنترل بازو

بازوی حریف را در وضعیت کشیده و پایدار نگه دار.

۲. قفل کردن زیر بغل

بازوی حریف را زیر بغل خود قرار بده و آن را تحت فشار نگه دار.

۳. تثبیت بدن

بدن خود را نزدیک نگه دار تا فضای حرکتی اگر هست از بین برود.

۴. اعمال اهرم مستقیم

با تغییر زاویه‌ی بدن و بالا آوردن کنترل‌شده‌ی سینه یا لگن، فشار را وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

فشار را تدریجی اعمال کن و به علامت تسلیم توجه داشته باش.

اشتباهات رایج در Ude-hishigi-waki-gatame

- فاصله گرفتن بدن از حریف
- قفل ناقص در زیربغل
- اعمال فشار ناگهانی
- عدم کنترل شانه
- بی توجهی به ایمنی

در Ude-hishigi-waki-gatame، فشردگی و نزدیکی بدن بسیار تعیین کننده است.

نکته مهم

Ude-hishigi-waki-gatame فنی است که با کنترل فضا و تحت فشار

قرار دادن بدن بیشترین تأثیر را می‌گذارد.



Ude-hishigi-hara-gatame اوده _ هیشیگی _

هारा _ گاتامه

Ude-hishigi-hara-gatame از فنون تسلیم جودو است که در آن، بازوی حریف با استفاده از شکم (هارا) به عنوان سطح فشار و اهرم مهار می شود. در این فن، بازوی حریف روی شکم قرار می گیرد و با ایجاد فشار مستقیم و کنترل شده، مفصل آرنج روی اهرم فشار قرار می گیرد.

این فن نمونه ای از به کارگیری مؤثر مرکز بدن در ایجاد یک تکنیک تسلیم است.

Ude-hishigi-hara-gatame چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- بازوی حریف کشیده و در دسترس است
- امکان استفاده از مرکز بدن به عنوان اهرم وجود دارد

- موقعیت نه وازا یا انتقالی تثبیت شده
 - می خواهی با کمترین جابه جایی بدن، فشار مؤثر وارد کنی
- Ude-hishigi-hara-gatame معمولاً در موقعیت های زمینی اجرا می شود.

روش اجرای Ude-hishigi-hara-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. کنترل بازو

بازوی حریف را در وضعیت کشیده و ثابت نگه دار.

۲. قرارگیری شکم

شکم خود را روی بازوی حریف قرار بده و تماس کامل ایجاد کن.

۳. تثبیت شانه

شانه ی حریف را با زمین یا بدن مهار کن.

۴. اعمال اهرم مرکزی

با پایین آوردن مرکز ثقل و تنظیم بدن، فشار مستقیم وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

فشار را تدریجی اعمال کن و به علامت تسلیم توجه داشته باش.

اشتباهات رایج در Ude-hishigi-hara-gatame

- تماس ناکافی شکم با بازو
- بالا نگه داشتن مرکز ثقل
- اعمال فشار ناگهانی
- عدم تثبیت شانه
- بی توجهی به ایمنی

در Ude-hishigi-hara-gatame، تماس و مرکزیت بدن نقشی تعیین کننده دارند .

نکته مهم

Ude-hishigi-hara-gatame فنی است که با استفاده از مرکز بدن بیشترین

کارایی را دارد.



Ude-hishigi-te-gatame اوده _ هیشیگی _ ته _

گاتامه

Ude-hishigi-te-gatame از فنون تسلیم جودو است که در آن، با استفاده

از دست‌ها به‌عنوان ابزار اصلی اهرم، فشار مستقیم بر مفصل آرنج حریف وارد

می‌شود. در این فن، کنترل دقیق بازو و تثبیت شانه نقش اساسی دارد و نیروی

تسلیم از هماهنگی دست‌ها و وضعیت بدن به دست می‌آید.

این فن نیازمند دقت بالا و اجرای کنترل شده است.

Ude-hishigi-te-gatame چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- بازوی حریف کشیده و در دسترس است

- امکان اعمال اهرم مستقیم با دست‌ها وجود دارد
- موقعیت ایستاده یا انتقالی تثبیت شده
- می‌خواهی بدون درگیر کردن پاها یا لگن، حریف را تسلیم کنی

Ude-hishigi-te-gatame بیشتر در موقعیت‌های ایستاده یا در حال انتقال

به نه وازا اجرا می‌شود.

روش اجرای Ude-hishigi-te-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. کنترل بازو

بازوی حریف را در وضعیت کشیده و پایدار نگه دار.

۲. قفل دستی

با دو دست، بازوی حریف را محکم و هم‌راستا بگیر.

۳. تثبیت شانه

شانه‌ی حریف را با بدن یا زمین مهار کن.

۴. اعمال اهرم مستقیم

با عقب کشیدن کنترل‌شده‌ی دست‌ها و تنظیم بدن، فشار را وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

فشار را تدریجی اعمال کن و به علامت تسلیم توجه داشته باش.

اشتباهات رایج در Ude-hishigi-te-gatame

- تکیه‌ی صرف بر نیروی دست
- عدم تثبیت شانه
- هم‌راستا نبودن بازو
- اعمال فشار ناگهانی
- بی‌توجهی به ایمنی

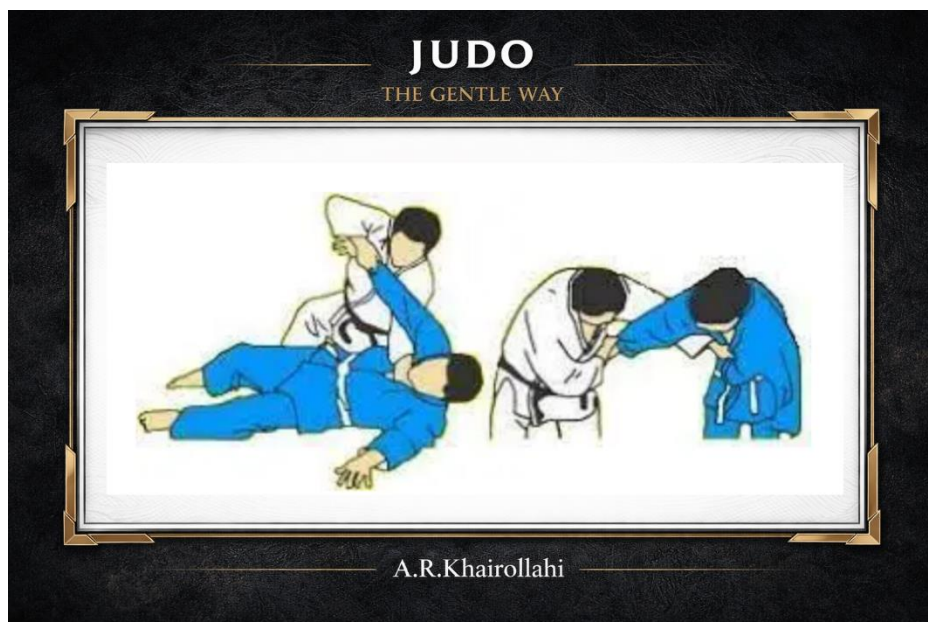
در Ude-hishigi-te-gatame، هماهنگی دست و بدن در اجرای موفق

تکنیک تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Ude-hishigi-te-gatame فنی است که نشان می دهد دست ها ابزار

اجرای اهرم اند، نه منبع اعمال نیرو.



Ude-hishigi-sankaku-gatame اوده _ هیشگی

_ سانکاکو _ گاتامه

Ude-hishigi-sankaku-gatame از فنون پیشرفته‌ی تسلیم در جودو است که در آن، بازوی حریف درون ساختار مثلثی ایجادشده توسط پاها مهار می‌شود. این ساختار باعث می‌شود هم‌زمان شانه، بازو و مرکز بدن حریف تحت کنترل قرار گیرد و فشار مؤثر بر مفصل آرنج اعمال شود. این فن ترکیبی از کنترل، اهرم و تثبیت موقعیت است.

Ude-hishigi-sankaku-gatame چه زمانی به درد

می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- بازوی حریف جدا و در دسترس است

- امکان بستن موقعیت سانکاکو (مثلث) وجود دارد
- موقعیت زمینی تثبیت شده
- می‌خواهی با کنترل کامل بدن، حریف را تسلیم کنی

روش اجرای Ude-hishigi-sankaku-gatame به صورت

مرحله به مرحله

۱. ایجاد مثلث با پاها

پاها را به گونه‌ای قرار بده که ساختار سانکاکو شکل بگیرد.

۲. قرار دادن بازو در مثلث

بازوی حریف را درون فضای مثلثی شکل هدایت و تثبیت کن.

۳. تثبیت شانه و بدن

شانه و بالاتنه‌ی حریف را مهار کن تا امکان چرخش از بین برود.

۴. اعمال اهرم مستقیم

با تنظیم زاویه‌ی لگن یا کشش کنترل‌شده، فشار را وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

فشار را تدریجی اعمال کن و به علامت تسلیم توجه داشته باش.

اشتباهات رایج در Ude-hishigi-sankaku-gatame

- مثلث شل و ناپایدار
- کنترل ناکافی شانه
- اعمال فشار ناگهانی
- عدم هماهنگی پاها و بدن
- بی توجهی به ایمنی

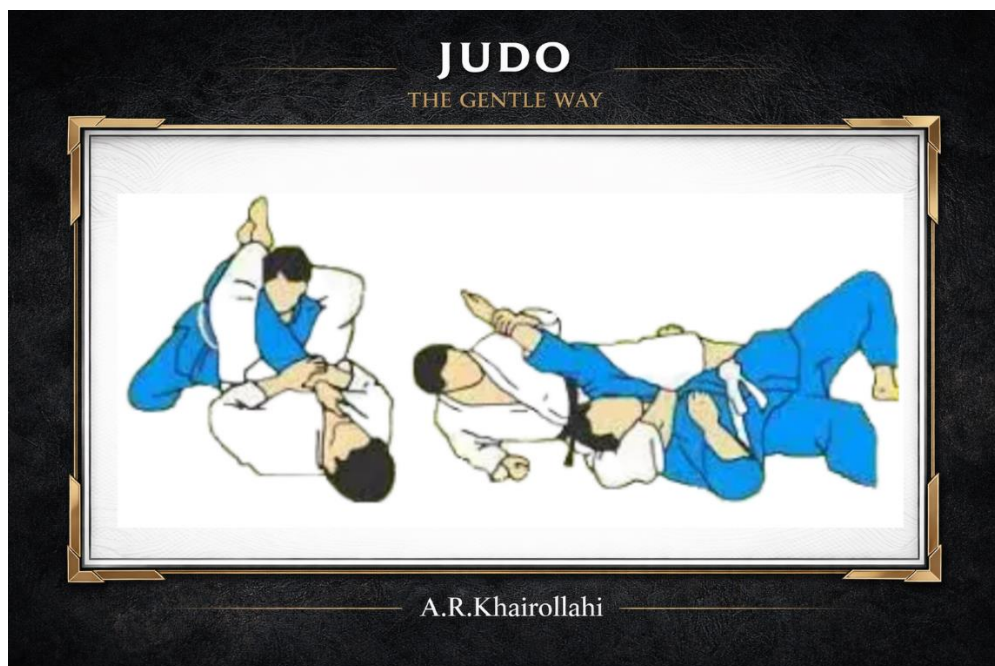
در Ude-hishigi-sankaku-gatame، استحکام ساختار مثلثی شکل

حیاتی است.

نکته مهم

Ude-hishigi-sankaku-gatame فنی است که با کنترل هم زمان چند

نقطه‌ی بدن حریف را به نقطه تسلیم می رساند .



جمع‌بندی فصل یازدهم: تسلط بدون خشونت

Kansetsu-waza نقطه‌ای که جودو به بلوغ خودش می‌رسد. جایی که قدرت

بدنی دیگه تعیین‌کننده نیست و جای خودش رو به فهم، دقت و خونسردی

می‌ده. در این فنون، تو یاد می‌گیری که برای پیروز شدن، لازم نیست خشن

باشی؛ فقط کافیه درست ببینی، جای درست بدنتو پیدا کنی و از همه مهم‌تر

درست ، صبر کنی.

قفل مفصل بهت یاد می‌ده که کنترل واقعی، از فشار نمیداد؛ از محدود کردن

گزینه‌ها میاد. حریف وقتی تسلیم می‌شه که راهی برایش باقی نمونده، نه

وقتی که درد به او تحمیل شده. این تفاوت ظریف، همون خط مرزیه که جودو

رو از بسیاری از رشته‌های رزمی جدا می‌کنه.

در Kansetsu-waza، هر حرکت یادآور این حسیه که جودو از همون ابتدا

دنبالش بوده: پیروزی با کمترین آسیب، هم برای خودت و هم برای حریف ،

احترامی که در لحظه‌ی تسلیم رد و بدل می‌شه، بخشی از فلسفه‌ی این هنر

رزمیه؛ فلسفه‌ای که می‌گه تسلط واقعی، همیشه با مسئولیت همراهه.

حالا که این فصل رو پشت سر گذاشتی، یک قدم دیگه به درک کامل جودو نزدیک شدی؛ جایی که می فهمی مهارت، فقط در زدن و انداختن نیست، بلکه در نگه داشتن، کنترل کردن و رها کردن در لحظه‌ی درست معنا پیدا می کنه.

فصل دوازدهم: خفه کردن و چوک‌ها

Shime-waza

وقتی کنترل به نقطه‌ی تسلیم می‌رسد

در جودو، همیشه قرار نیست با پرتابی سنگین یا فشاری خشن مبارزه تموم بشه. بعضی وقت‌ها، مسیر پیروزی از جایی می‌گذره که همه‌چیز ساکت‌تر، دقیق‌تر و حساس‌تره؛ جایی که یک اشتباه کوچک می‌تونه نتیجه رو عوض کنه. اینجاست که وارد قلمرو **Shime-waza** می‌شیم.

Shime-waza به مجموعه‌ای از تکنیک‌ها گفته می‌شه که با کنترل گردن و بالاتنه‌ی حریف، اون رو به تسلیم وادار می‌کنن. این کنترل می‌تونه از راه محدود کردن جریان خون به مغز باشه یا بستن مسیر تنفس، اما در هر دو حالت، اصل ماجرا یکیه: **غلبه بدون خشونت، با نهایت دقت.**

فنون خفه‌کردن شاید در ظاهر خطرناک‌ترین بخش جودو به نظر برسن، اما در واقع یکی از تکنیکی‌ترین و مسئولانه‌ترین شاخه‌های این هنر رزمی هستن. اینجا قدرت خام هیچ ارزشی نداره. موفقیت در **Shime-waza** وابسته‌ست به جای‌گیری صحیح بدن، زاویه‌ی دقیق دست‌ها، کنترل تنفس، و مهم‌تر از همه، توانایی حفظ آرامش در لحظه‌ای که فشار مبارزه به اوج می‌رسه.

در این فصل، وارد بخشی از جودو می‌شیم که تفاوت بین جودوکار عجز و جودوکار پخته رو به‌خوبی نشون می‌ده. کسی که **Shime-waza** رو درست

یاد می‌گیره، می‌فهمه چه زمانی باید فشار بیاره و چه زمانی باید رها کنه؛ و

این فهم، فقط فنی نیست، بلکه نشونه‌ی بلوغ ذهنی در مسیر جودوئه.

حالا وقتشه که با دیدی دقیق‌تر، مسئولانه‌تر و حرفه‌ای‌تر، سراغ فنون شیمه

وازا بریم؛ جایی که کنترل، به آرام‌ترین شکل ممکن، به پایان مبارزه

منتهی می‌شه.

اصول مشترک در تمام تکنیک های Shime-waza

(چیزی که قبل از یاد گرفتن هر چوک باید بفهمی)

فنون خفه کردن، بیش از هر بخش دیگه‌ای از جودو، به «فهم» وابسته‌ان؛ فهم بدن انسان، فهم فشار، و فهم مرز باریک بین کنترل و خطر. قبل از اینکه وارد جزئیات هر تکنیک بشیم، باید بدونی همه‌ی شیمه وازاها، با وجود تفاوت در شکل اجرا، روی چند اصل ثابت و غیرقابل چشم‌پوشی بنا شدن.

اولین اصل، کنترل به‌جای فشار کوره. در Shime-waza قرار نیست با تمام

قدرت دست‌ها رو دور گردن حریف سفت کنی. فشار مؤثر از زاویه،

جای‌گیری و قفل شدن صحیح بدن میاد، نه از زور بازو. جودوکار حرفه‌ای، با حداقل نیرو، بیشترین اثر رو می‌ذاره؛ درست همون چیزی که روح جودو ازش حرف می‌زنه.

اصل دوم، جای‌گیری صحیح بدنه. هیچ چوک موفقی فقط با دست‌ها اجرا

نمی‌شه. لگن، شانه‌ها، سینه و حتی پاها نقش مؤثر دارن. وقتی بدنت درست

قفل بشه، حریف حس می‌کنه تحت فشار قرار گرفته، حتی اگه تو ظاهراً نیروی زیادی وارد نکنی.

اصل سوم، هماهنگی نفس و ریتمه. عجله کردن توی Shime-waza بزرگ‌ترین دشمن توهه. فشار باید پیوسته، یکنواخت و حساب‌شده باشه. نفس کشیدن آرام، تمرکز رو بالا نگه می‌داره و اجازه می‌ده واکنش حریف رو دقیق بخونی. خیلی وقت‌ها، تسلیم شدن حریف قبل از رسیدن به حداکثر فشار اتفاق می‌افته.

اصل چهارم، حس کردن لحظه‌ی تسلیمه. Shime-waza فقط درباره‌ی گرفتن نیست؛ درباره‌ی رها کردن به‌موقع هم هست. جودوکار باتجربه یاد می‌گیره تغییرات بدن حریف، کاهش مقاومت، یا ضربه‌ی تسلیم «Tap» رو سریع تشخیص بده.

ایمنی در Shime-waza

فنون خفه کردن جزو حساس ترین تکنیک های جودو هستن و به همین دلیل، رعایت ایمنی در این بخش توصیه نیست، بلکه اجبار و قانونه.

در تمرین، تاج یا ضربه زدن حریف به بدن یا تاتامی، نشونه ی تسلیم فوریه. هیچ «چند ثانیه ی بیشتری» وجود نداره. به محض تسلیم، تکنیک باید فوراً رها بشه. احترام به این اصل، احترام به جان هم تمرینیه.

اجرای Shime-waza باید تدریجی و کنترل شده باشه. حرکات ناگهانی، جهشی یا همراه با کشش شدید، می تونن خطرناک باشن و کاملاً مخالف فلسفه ی جودو هستن. این فن ها برای نمایش قدرت نیستن؛ بلکه برای نمایش تسلط جودوکار بر تکنیکه.

یادگیری این تکنیک ها، مخصوصاً برای هنرجوهای تازه کار، حتماً باید زیر نظر مربی انجام بشه. شناخت آناتومی گردن، محل فشار شریان ها و واکنش های بدن، چیزی نیست که با تقلید به دست بیاد.

و مهم‌تر از همه:

کسی که Shime-waza بلده، باید اخلاقش از تکنیکش قوی‌تر باشد.

چون داخل این بخش، اعتماد حریف به توا از هر جای دیگه‌ای پررنگ‌تر و مهم‌تره.

Nami-juji-jime نامی _ جوجی _ جیمه

Nami-juji-jime یکی از فنون پایه و کلاسیک شیمه وازا در جودو است که

با گرفتن یقه‌های حریف به صورت ضربداری و اعمال فشار متقارن انجام

می‌شود. در این تکنیک، با استفاده از ساعدها و کنترل صحیح زاویه‌ی

دست‌ها، جریان خون به صورت کنترل شده محدود شده و حریف وادار به

تسلیم می‌شود.

این فن نمونه‌ای دقیق از اجرای اصولی Shime-waza با کمترین حرکت

اضافی است.

Nami-juji-jime چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یقه‌های حریف به درستی در دسترس است
- موقعیت زمینی تثبیت شده

- می‌خواهی شیمه ایی ساده و مؤثر اجرا کنی
- کنترل بالاتنه‌ی حریف در اختیار توست

Nami-juji-jime اغلب از موقعیت گارد یا در ادامه‌ی انتقال به نه وازا اجرا

می‌شود.

روش اجرای Nami-juji-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن یقه ها

هر دست، یقه‌ی مقابل را به صورت ضربداری بگیرد.

۲. قرارگیری ساعدها

ساعدها را در دو طرف گردن حریف قرار بده.

۳. تنظیم زاویه‌ی دست‌ها

میچ‌ها را کمی به داخل بچرخان تا فشاری یکنواخت ایجاد شود.

۴. اعمال فشار متقارن

با نزدیک کردن ساعدها و تنظیم بدن، فشار را کنترل شده اعمال کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و بلافاصله فشار را رها کن.

اشتباهات رایج در Nami-juji-jime

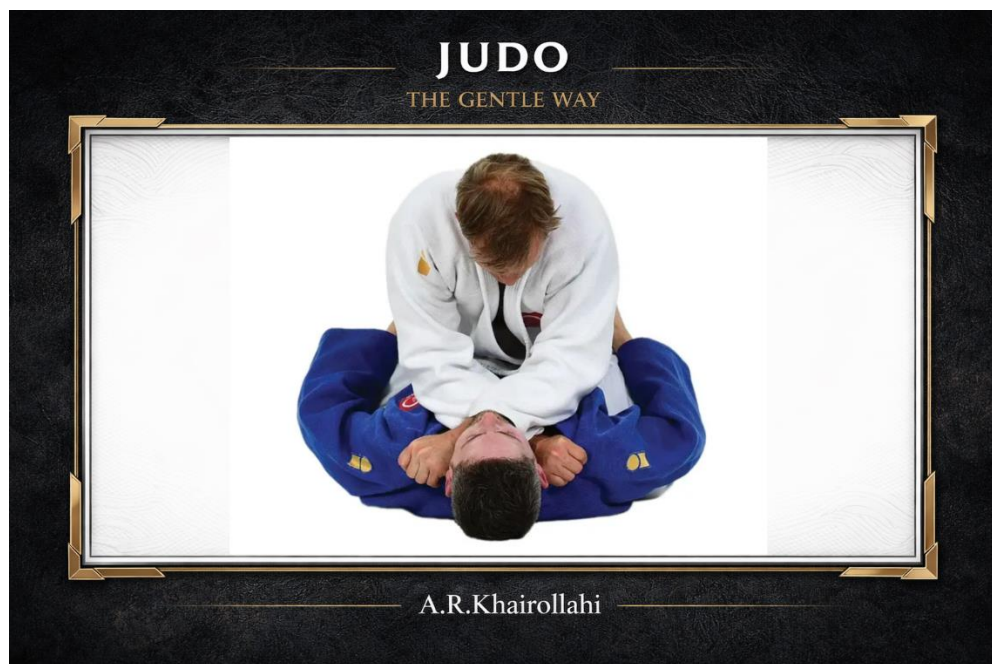
- گرفتن نادرست یقه‌ها
- فشار بیش از حد به نای به جای طرفین گردن
- زاویه‌ی اشتباه ساعدها
- اعمال فشار ناگهانی
- بی‌توجهی به ایمنی

در Nami-juji-jime، تقارن و زاویه‌ی صحیح اصل اساسی این تکنیک است.

نکته مهم

Nami-juji-jime نشان می‌دهد که یک شیمه ی مؤثر، حاصل قرارگیری

درست و فشار متوازن است، نه نیروی زیاد.



Gyaku-juji-jime گایکو _ جوجی _ جیمه

Gyaku-juji-jime یکی از گونه‌های شیمه ی صلیبی در جودو است که در

آن، جهت قرارگیری دست‌ها نسبت به Nami-juji-jime معکوس می‌شود.

این تغییر زاویه باعث ایجاد نوع متفاوتی از فشار بر طرفین گردن شده و

می‌تواند در برابر دفاع‌های رایج مؤثر باشد.

این فن نمونه‌ای از تطبیق اصول پایه با تغییر جزئی در اجراست.

Gyaku-juji-jime چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- حریف در برابر Nami-juji-jime دفاع کرده است
- یقه‌های حریف در دسترس است
- موقعیت نه وازا تثبیت شده
- می‌خواهی زاویه‌ی فشار را تغییر بدهی

Gyaku-juji-jime اغلب به عنوان پاسخ به دفاع های رایج استفاده می شود.

روش اجرای Gyaku-juji-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن یقه ها با حالت معکوس

هر دست، یقه ی مقابل را با چرخش میچ در جهت مخالف بگیرد.

۲. قرارگیری ساعدها

ساعدها را در دو طرف گردن حریف تنظیم کن.

۳. تنظیم زاویه ی میچ ها

میچ ها را طوری بچرخان که فشار به صورت مؤثر منتقل شود.

۴. اعمال فشار کنترل شده

با نزدیک کردن ساعدها و تثبیت بدن، فشار را افزایش بده.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را به موقع رها کن.

اشتباهات رایج در Gyaku-juji-jime

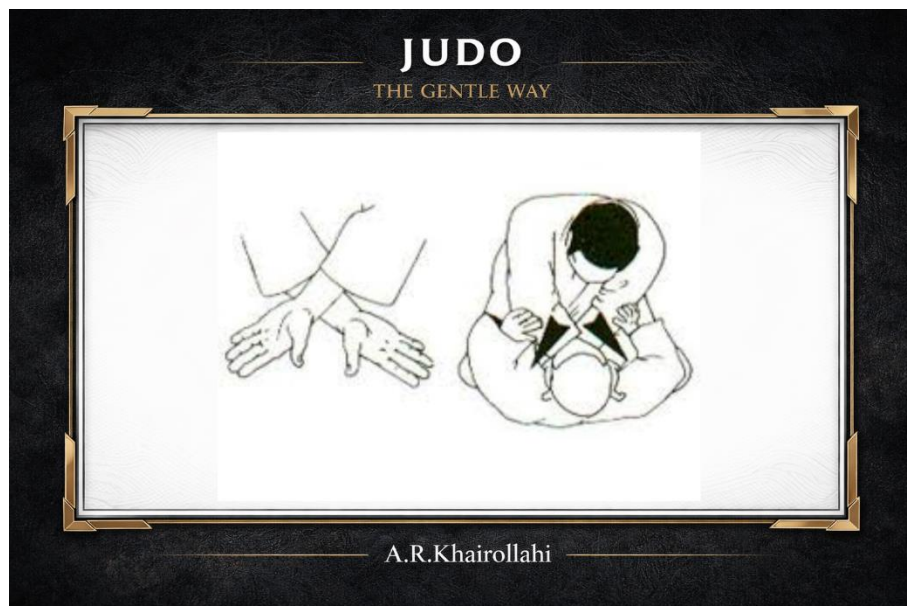
- چرخش ناکافی میچ ها
- فشار مستقیم به نای
- فاصله‌ی زیاد بدن
- اعمال فشار ناگهانی
- بی توجهی به ایمنی

در Gyaku-juji-jime، زاویه‌ی صحیح دست ها تعیین کننده است.

نکته مهم

Gyaku-juji-jime نشان می دهد که یک تغییر کوچک در زاویه می تواند

نتیجه ی متفاوتی ایجاد کند.



Kata-juji-jime کاتا _ جوجی _ جیمه

Kata-juji-jime یکی دیگر از گونه‌های شیمه ی صلیبی در جودو است که در آن، فشار اصلی به صورت غالب از یک سمت گردن حریف وارد می‌شود. در این فن، یک دست نقش فعال‌تری در اعمال فشار دارد و دست دیگر بیشتر وظیفه‌ی تثبیت و تکمیل ساختار شیمه را بر عهده می‌گیرد.

این فن نمونه‌ای از استفاده‌ی هدفمند از عدم تقارن در Shime-waza است.

Kata-juji-jime چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یکی از یقه‌های حریف در دسترس‌تر است
- امکان اجرای خفه‌کننده‌ی متقارن وجود ندارد
- موقعیت زمینی تثبیت شده
- می‌خواهی از زاویه‌ی یک طرفه فشار وارد کنی

Kata-juji-jime اغلب در موقعیت‌هایی اجرا می‌شود که دفاع حریف ،
دست‌رسی به یکی از یقه‌ها را محدود کرده است.

روش اجرای Kata-juji-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن یقه‌ی فعال

دست اصلی، یقه‌ی حریف را محکم و عمیق بگیرد.

۲. قرارگیری دست مکمل

دست دوم یقه‌ی مقابل یا لباس حریف را برای تثبیت نگه دارد.

۳. تنظیم ساعد فعال

ساعد دست اصلی را در کنار گردن حریف قرار بده.

۴. اعمال فشار نامتقارن

با کشش دست فعال و تثبیت بدن، فشار را کنترل شده وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Kata-juji-jime

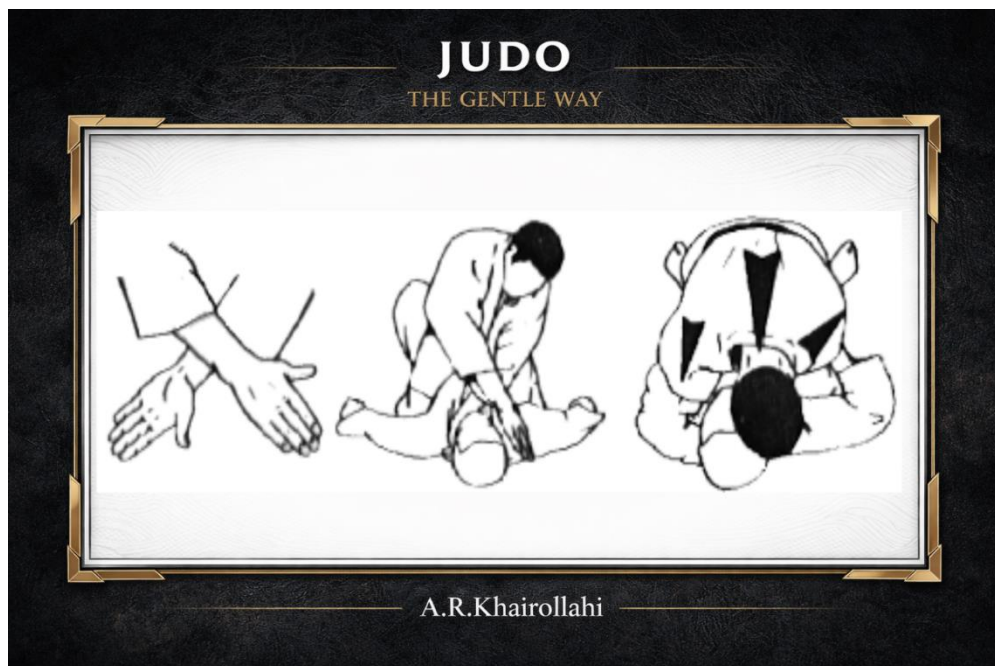
- تکیه‌ی کامل بر یک دست بدون تثبیت
- زاویه‌ی نادرست ساعد
- فشار مستقیم به نای
- فاصله‌ی زیاد بدن
- بی‌توجهی به ایمنی

در Kata-juji-jime، هماهنگی دست‌ها، اهمیت بالایی دارد.

نکته مهم

Kata-juji-jime نشان می دهد که حتی با فشار یک طرفه نیز می توان تسلط

کامل ایجاد کرد، البته اگر ساختار تکنیک درست باشد.



Hadaka-jime هادا کا _ جیمه

Hadaka-jime یکی از فنون مهم شیمه در جودو است که بدون استفاده از

یقه‌ی لباس اجرا می‌شود. در این فن، با قرار دادن ساعد و بازو در اطراف

گردن حریف و کنترل دقیق زاویه‌ی فشار، جریان خون به‌صورت کنترل‌شده

محدود شده و حریف وادار به تسلیم می‌شود.

این فن در موقعیت‌هایی که دسترسی به یقه وجود ندارد، کاربرد ویژه‌ای دارد.

Hadaka-jime چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یقه‌ی حریف در دسترس نیست یا لباس محدودکننده است
- پشت کمر حریف هستی
- موقعیت نه وازا یا ایستاده تثبیت شده
- می‌خواهی خفه‌کننده‌ای مستقیم و سریع اجرا کنی

Hadaka-jime اغلب از پشت سر حریف اجرا می شود.

روش اجرای Hadaka-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. قرارگیری پشت حریف

پشت سر یا کنار حریف قرار بگیر و تعادل خودت را حفظ کن.

۲. جای گیری دست

ساعد را در اطراف گردن حریف قرار بده، بدون فشار مستقیم به نای.

۳. قفل کردن دست ها

دست ها را به گونه ای قفل کن که ساختار شیمه پایدار شود.

۴. تنظیم زاویه‌ی فشار

با جمع کردن بازوها و نزدیک کردن سینه، فشار را اعمال کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Hadaka-jime

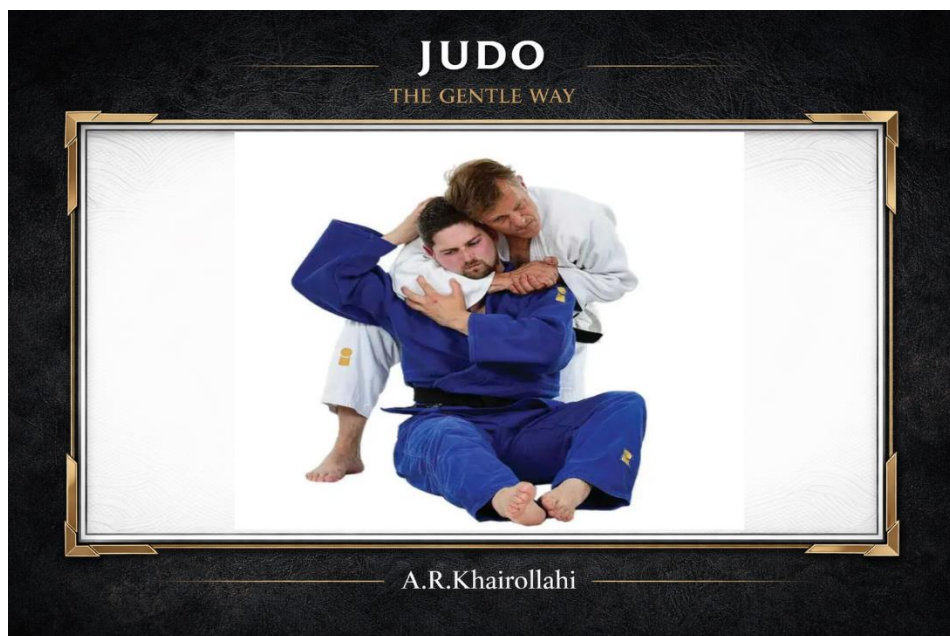
- فشار مستقیم به نای
- جای‌گیری نادرست ساعد
- فاصله‌ی زیاد بدن
- اعمال فشار ناگهانی
- بی‌توجهی به ایمنی

در Hadaka-jime، زاویه‌ی صحیح و کنترل بدن اصلی اساسی است.

نکته مهم

Hadaka-jime فنی است که بدون وابستگی به لباس، تنها با کنترل بدن و

زاویه‌ی نیرو اعمال شده عمل می‌کند.



Okuri-eri-jime اوکوری _ اری _ جیمه

Okuri-eri-jime از فنون بسیار مؤثر و پرکاربرد شیمه در جودو است که با سر خوردن دست روی یقه‌ی حریف و ایجاد فشار تدریجی انجام می‌شود. در این فن، یک دست نقش فعال در کشیدن یقه دارد و دست دیگر ساختار خفه‌کننده را کامل می‌کند.

این فن به دلیل کنترل بالا و اجرای نرم، در سطح حرفه‌ای کاربرد گسترده‌ای دارد.

Okuri-eri-jime چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- کنترل کمر حریف به دست آمده
- یقه‌ی لباس به‌خوبی در دسترس است
- موقعیت نه وازا تثبیت شده

- می‌خواهی شیمه ای دقیق و کم‌ریسک اجرا کنی

Okuri-eri-jime اغلب از پشت سر یا در موقعیت‌های انتقالی اجرا می‌شود.

روش اجرای Okuri-eri-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن یقه‌ی اصلی

دست فعال یقه‌ی حریف را از پشت یا کنار می‌گیرد.

۲. حرکت کشویی دست دوم

دست دیگر را به صورت کشویی به یقه‌ی مقابل هدایت کن.

۳. تنظیم ساعدها

ساعدها را در دو طرف گردن حریف قرار بده.

۴. اعمال فشار تدریجی

با کشش هماهنگ دست‌ها و نزدیک کردن سینه، فشار را اعمال کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Okuri-eri-jime

- گرفتن سطحی یقه
- ناهماهنگی دست‌ها
- فشار مستقیم به نای
- فاصله‌ی زیاد بدن
- بی‌توجهی به ایمنی

در Okuri-eri-jime، نرمی حرکت و هماهنگی دست‌ها تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Okuri-eri-jime فنی است که با حرکت نرم و پیوسته بیشترین اثر را ایجاد

می کند.



Kata-ha-jime کاتا _ ها _ جیمه

Kata-ha-jime یکی دیگر از فنون شیمه در جودو است که در آن، با استفاده از یک یقه‌ی حریف و هم‌زمان مهار یکی از بازوهای او، فشار مؤثری بر گردنش وارد می‌شود. در این فن، ترکیب کنترل گردن و بازو، توان دفاعی حریف را به‌شدت کاهش می‌دهد.

این فن نمونه‌ای از شیمه‌های ترکیبی در Shime-waza است.

Kata-ha-jime چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یکی از یقه‌های حریف در دسترس است
- یکی از بازوهای حریف مهار شده یا بالا آمده
- موقعیت نه وازا یا ایستاده تثبیت شده
- می‌خواهی شیمه‌ای کنترل شده و مطمئن اجرا کنی

Kata-ha-jime اغلب از پشت سر یا در موقعیت‌های انتقالی اجرا می‌شود.

روش اجرای Kata-ha-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن یقه‌ی فعال

دست اصلی ، یقه‌ی حریف را محکم و عمیق میگیرد.

۲. مهار بازو

بازوی آزاد حریف را با دست یا بدن خود کنترل کن.

۳. قرارگیری ساعد

ساعد دستی که با آن یقه را گرفتی ، در کنار گردن حریف تنظیم کن.

۴. اعمال فشار ترکیبی

با کشش یقه و تثبیت بازو، فشار را کنترل شده وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Kata-ha-jime

- گرفتن سطحی یقه
- رها کردن بازوی حریف
- فشار مستقیم به نای
- فاصله‌ی زیاد بدن
- بی‌توجهی به ایمنی

در Kata-ha-jime، هماهنگی بین یقه و بازو کلید موفقیت است.

نکته مهم

Kata-ha-jime نشان می دهد که با کنترل هم زمان گردن و بازو می توان

تسلط کاملی ایجاد کرد.



Do-jime دو _ جیمه

یادآوری مهم: در رقابت‌های رسمی جودو IJF، اجرای این فن ممنوع است و می‌تونه باعث اخطار یا رد صلاحیت بشه.

Do-jime از فنون شیمه ی جودو است که در آن، با قفل کردن پاها به دور تنه ی حریف و اعمال فشار از پهلوها، تنفس و حرکت او محدود می‌شود. در این فن، فشار اصلی از طریق پاها و کنترل مرکز بدن وارد می‌شود، نه از طریق گردن.

این فن نیازمند کنترل دقیق و رعایت کامل ایمنی است.

Do-jime چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- کنترل بالاتنه ی حریف در اختیار توست
- پاها به‌خوبی دور تنه ی حریف قفل شده‌اند

- موقعیت نه وازا تثبیت شده
 - می خواهی بدون درگیری با یقه یا گردن، فشار وارد کنی
- Do-jime اغلب در موقعیت هایی استفاده می شود که کنترل کمر به دست آمده است.

روش اجرای Do-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. قرارگیری پشت حریف

جلوی حریف قرار بگیر و تعادل خود را حفظ کن.

۲. قفل کردن پاها

پاها را به صورت ایمن دور تنه ی حریف قفل کن.

۳. تنظیم فشار

با جمع کردن پاها، فشار یکنواخت و کنترل شده ایجاد کن.

۴. تثبیت بالاتنه

با دست‌ها یا سینه، بالاتنه‌ی حریف را کنترل کن.

۵. رعایت ایمنی

فشار را تدریجی اعمال کن و حتماً به علامت تسلیم توجه داشته باش.

اشتباهات رایج در Do-jime

- اعمال فشار ناگهانی و شدید
- قفل نادرست پاها
- بی توجهی به تنفس حریف
- عدم تثبیت بالاتنه
- بی توجهی به قوانین و ایمنی

در Do-jime، کنترل فشار و زمان اهمیت حیاتی دارد.

نکته مهم

Do-jime فنی است که بیش از هر چیز به کنترل مرکزی و مدیریت

فشار وابسته است.



Sankaku-jime سائاکو _ جیمه

Sankaku-jime از مؤثرترین و شناخته شده ترین فنون شیمه در جودو است

که با ایجاد ساختار مثلی توسط پاها، گردن و یکی از بازوهای حریف را

هم زمان تحت فشار قرار می دهد. در این فن، ترکیب فشار پاها و کنترل

زاویه ی لگن، جریان خون را به صورت کنترل شده محدود می کند.

این فن نمونه ای کامل از هماهنگی اندام ها در Shime-waza است.

Sankaku-jime چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یکی از بازوهای حریف داخل ساختار مثلث قرار گرفته
- موقعیت نه وازا تثبیت شده
- امکان بستن مثلث پاها وجود دارد
- می خواهی شیمه ای قوی و پایدار اجرا کنی

Sankaku-jime اغلب از موقعیت‌های انتقالی یا در ادامه‌ی حملات ساناکاکو اجرا می‌شود.

روش اجرای Sankaku-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. ایجاد ساختار مثلثی

پاها را طوری قفل کن که فرم ساناکاکو شکل بگیرد.

۲. قرارگیری گردن و بازو

گردن و یکی از بازوهای حریف را داخل مثلث قرار بده.

۳. تنظیم زاویه‌ی لگن

لگن را کمی بالا بیاور یا بچرخان تا فشار مؤثر شود.

۴. اعمال فشار هماهنگ

با جمع کردن پاها و تنظیم بدن، فشار را تدریجی اعمال کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Sankaku-jime

- مثلث شل و ناپایدار
- زاویه‌ی نادرست لگن
- رها کردن بازوی داخل مثلث
- اعمال فشار ناگهانی
- بی‌توجهی به ایمنی

در Sankaku-jime، استحکام ساختار مثلث اصل اساسی است.

نکته مهم

Sankaku-jime فنی است که با ساختار درست و هماهنگی بدن بیشترین

اثر را ایجاد می کند.



Tsukkomi-jime تسوکومی _ جیمه

Tsukkomi-jime از فنون شیمه ی جودو است که در آن، با فرو بردن عمیق

دست در یقه ی حریف و اعمال فشار متمرکز، جریان خون به صورت

کنترل شده محدود می شود. در این فن، عمق گرفتن یقه نقش تعیین کننده ای در

اثر بخشی شیمه دارد.

این فن نمونه ای از Shime-waza با تمرکز بر نفوذ و دقت است.

Tsukkomi-jime چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یقه ی حریف عمیق و ایمن در دسترس است
- موقعیت نه وازا تثبیت شده
- می خواهی شیمه ای سریع و مستقیم اجرا کنی
- کنترل بالاتنه ی حریف را در اختیار داری

Tsukkomi-jime اغلب در موقعیت‌های روبه‌رو یا انتقالی اجرا می‌شود.

روش اجرای Tsukkomi-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. فرو بردن دست در یقه

دست اصلی را عمیق و محکم داخل یقه‌ی حریف قرار بده.

۲. تثبیت دست دوم

دست دیگر را برای تثبیت بدن یا یقه‌ی مقابل به کار ببر.

۳. تنظیم ساعد

ساعد دست فرو رفته را در کنار گردن حریف قرار بده.

۴. اعمال فشار عمقی

با فشار تدریجی و نزدیک کردن بدن، شیمه را اجرا کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Tsukkomi-jime

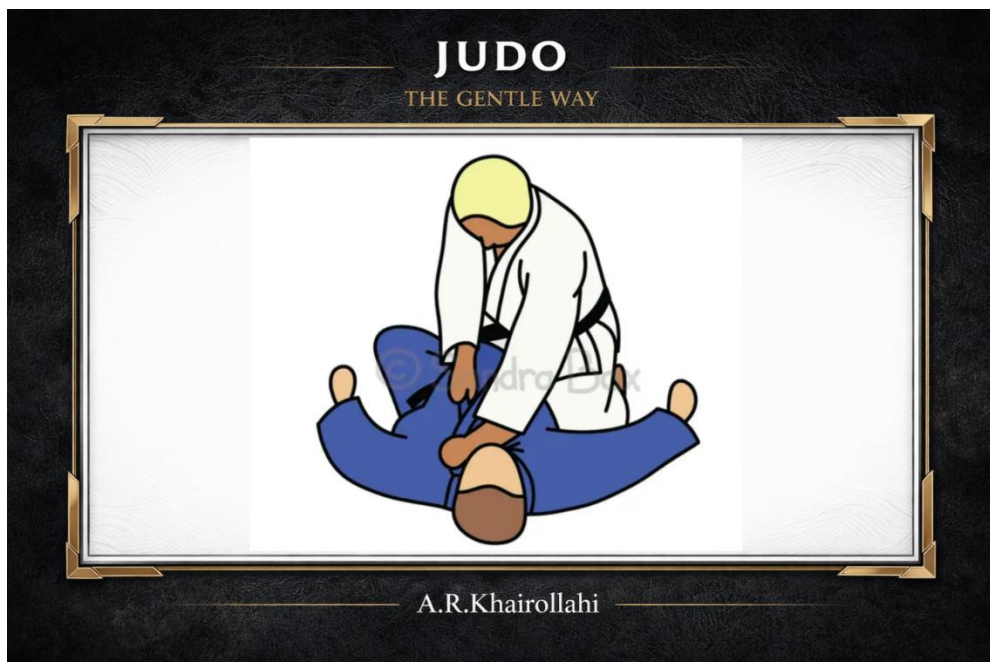
- فرو بردن سطحی دست در یقه
- فشار مستقیم به نای
- فاصله‌ی زیاد بدن
- اعمال فشار ناگهانی
- بی توجهی به ایمنی

در Tsukkomi-jime، عمیق گرفتن یقه ، اصل اساسی است.

نکته مهم

Tsukkomi-jime نشان می دهد که نفوذ عمیق و کنترل شده می تواند

سریع ترین نتیجه را ایجاد کند.



Sode-guruma-jime سوده _ گوروما _ جیمه

Sode-guruma-jime از فنون کلاسیک و بسیار مؤثر شیمه در جودو است که با استفاده از آستین‌های لباس حریف و ایجاد فشار دایره‌ای اطراف گردن انجام می‌شود. در این فن، آستین‌ها به‌عنوان ابزار اصلی کنترل به کار می‌روند و با چرخش هماهنگ دست‌ها، جریان خون به‌صورت کنترل‌شده محدود می‌شود.

این فن نمونه‌ای از استفاده‌ی هوشمندانه از لباس در Shime-waza است.

Sode-guruma-jime چه زمانی به درد می‌خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- آستین‌های حریف به‌خوبی در دسترس است
- موقعیت نه وازا تثبیت شده
- می‌خواهی شیمه‌ای متفاوت از شیمه‌های یقه‌ای اجرا کنی

- کنترل بالاتنه‌ی حریف را در اختیار داری

Sode-guruma-jime اغلب در موقعیت‌های نشسته یا در جریان انتقال‌های

نه وازا اجرا می‌شود.

روش اجرای Sode-guruma-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن آستین‌ها

هر دست یکی از آستین‌های حریف را محکم می‌گیرد.

۲. عبور دست‌ها

دست‌ها را از اطراف گردن حریف عبور بده و حالت ضربداری ایجاد

کن.

۳. تنظیم ساعدها

ساعدها را در دو طرف گردن حریف قرار بده.

۴. اعمال فشار دایره‌ای

با چرخش هماهنگ دست‌ها و نزدیک کردن بدن، فشار را اعمال کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Sode-guruma-jime

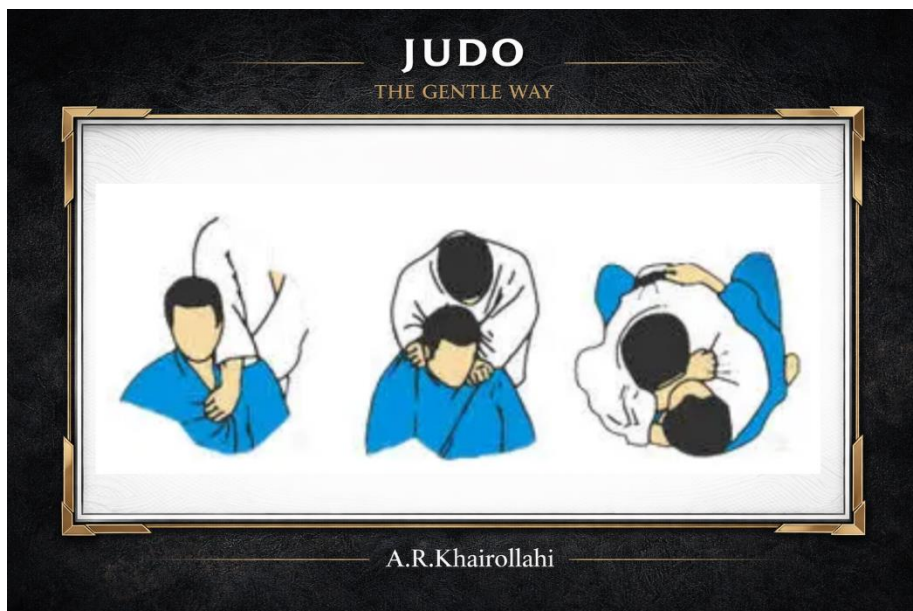
- گرفتن سطحی آستین‌ها
- ناهماهنگی دست‌ها
- فشار مستقیم به نای
- فاصله‌ی زیاد بدن
- بی‌توجهی به ایمنی

در Sode-guruma-jime، هماهنگی و چرخش دست‌ها تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Sode-guruma-jime نشان می دهد که حتی آستین لباس هم می تواند به

ابزاری قدرتمند برای کنترل تبدیل شود.



Kata-te-jime کاتا _ ته _ جیمه

Kata-te-jime از فنون شیمه ی جودو است که در آن، فشار اصلی ، تنها با یک دست اعمال می شود و دست دیگر بیشتر نقش تثبیت کننده موقعیت را بر عهده دارد. در این فن، با کنترل دقیق زاویه ی ساعد و نزدیک کردن بدن، جریان خون به صورت کنترل شده محدود می شود.

این فن نمونه ای از استفاده ی مؤثر از حداقل ابزار در Shime-waza است.

Kata-te-jime چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- یکی از یقه ها یا گردن حریف در دسترس است
- امکان استفاده ی کامل از هر دو دست وجود ندارد
- موقعیت زمینی تثبیت شده
- می خواهی با حداقل درگیری، شیمه اجرا کنی

Kata-te-jime اغلب در موقعیت‌هایی اجرا می‌شود که یک دست درگیر کنترل دیگری است.

روش اجرای Kata-te-jime به صورت مرحله به مرحله

۱. گرفتن یقه یا گردن با یک دست

دست فعال را عمیق و محکم قرار بده.

۲. تنظیم ساعد

ساعد را در کنار گردن حریف جای گذاری کن.

۳. تثبیت بدن

با نزدیک کردن سینه و استفاده از بدن، موقعیت را پایدار کن.

۴. اعمال فشار یک طرفه

با کشش و تنظیم زاویه، فشار را کنترل شده وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Kata-te-jime

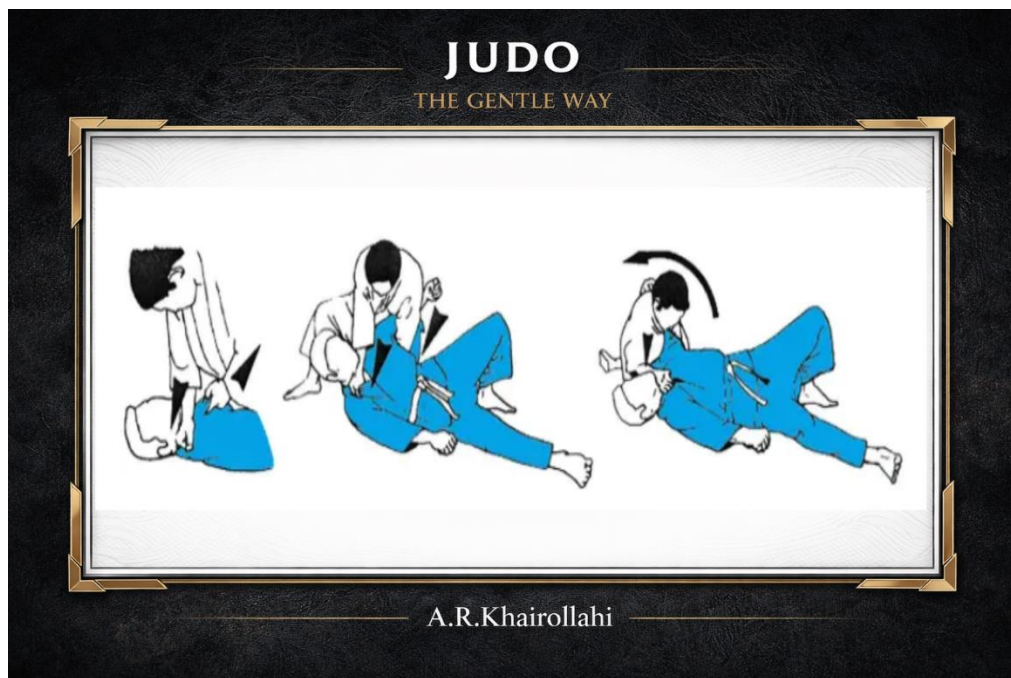
- زاویه‌ی نادرست ساعد
- فشار مستقیم به نای
- فاصله‌ی زیاد بدن
- اعمال فشار ناگهانی
- بی‌توجهی به ایمنی

در Kata-te-jime، زاویه و نزدیکی بدن اصل اساسی است.

نکته مهم

Kata-te-jime نشان می دهد که حتی با یک دست نیز می توان تسلط مؤثر

ایجاد کرد، اگر ساختار درست باشد.



Ryōte-jime رویوته _ جیمه

Ryōte-jime از فنون شیمه ی جودو است که در آن، هر دو دست به صورت هم زمان برای اعمال فشار استفاده می شوند. در این فن، با ایجاد فشار متوازن در دو طرف گردن و تثبیت بدن، جریان خون به صورت کنترل شده محدود شده و حریف وادار به تسلیم می شود.

این فن نمونه ای روشن از استفاده ی هماهنگ هر دو دست در Shime-waza است.

Ryōte-jime چه زمانی به درد می خورد؟

این فن بیشترین کارایی را دارد زمانی که:

- هر دو سمت گردن حریف در دسترس است
- موقعیت نه وازا تثبیت شده

- می‌خواهی شیمه ای پایدار و قابل کنترل اجرا کنی

- کنترل بالاتنه‌ی حریف را در اختیار داری

Ryōte-jime اغلب در موقعیت‌های روبه‌رو یا انتقالی اجرا می‌شود.

روش اجرای Ryōte-jime به صورت مرحله‌به‌مرحله

۱. قرارگیری دو دست

هر دو دست را به صورت متقارن در اطراف گردن یا یقه‌های حریف

قرار بده.

۲. تنظیم ساعدها

ساعدها را در دو طرف گردن تنظیم کن.

۳. تثبیت بدن

با نزدیک کردن سینه و کنترل لگن، موقعیت را پایدار کن.

۴. اعمال فشار متوازن

با جمع کردن بازوها و تنظیم زاویه، فشار را کنترل شده وارد کن.

۵. رعایت ایمنی

به علامت تسلیم توجه داشته باش و فشار را فوراً رها کن.

اشتباهات رایج در Ryōte-jime

- ناهماهنگی دو دست
- فشار مستقیم به نای
- فاصله‌ی زیاد بدن
- اعمال فشار ناگهانی
- بی‌توجهی به ایمنی

در Ryōte-jime، تقارن و هماهنگی دست‌ها تعیین‌کننده است.

نکته مهم

Ryōte-jime فنی است که نشان می‌دهد هماهنگی دو دست می‌تواند

خفه‌کننده‌ای پایدار و مؤثر ایجاد کند.



جمع‌بندی فصل دوازدهم: تسلیم آرام، قدرت پنهان

Shime-waza جاییه که جودو به حساس‌ترین مرز خودش می‌رسه؛ مرزی میان کنترل و خطر، میان پیروزی و مسئولیت. این فنون بهت یاد می‌دن که برای غلبه بر حریف، لازم نیست پر سر و صدا باشی یا قدرت بدنی بالا داشته باشی؛ گاهی فقط چند سانتی‌متر جایگیری درست و چند ثانیه صبر، سرنوشت مبارزه رو تعیین می‌کنه.

در خفه‌کردن‌ها، قدرت واقعی نه در فشار دست، بلکه در درک آناتومی، زمان‌بندی و خونسردی ذهن نهفته‌ست. کسی که Shime-waza رو درست اجرا می‌کنه، بدن حریف رو می‌شناسه، به علائمش توجه می‌کنه و می‌دونه دقیقاً کی باید ادامه بده و کی باید رها کنه. همین «دانستنِ زمان رها کردن» یکی از عمیق‌ترین درس‌های جودو هست.

این فصل یادآوری می‌کنه که جودو، حتی در خطرناک‌ترین تکنیک‌هاش هم، به دنبال تخریب نیست؛ به دنبال تسلط آگاهانه است. تسلطی که با احترام همراه و با یک ضربه‌ی کوچکِ دستِ حریف روی تاتامی، بلافاصله متوقف می‌شه.

حالا که Shime-waza رو شناختی، تصویر Ne-waza تقریباً کامل شده؛

کنترل Osaekomi

تسلیم با اهرم Kansetsu

و تسلیم با زمان و دقت Shime.

از اینجا به بعد، جودو دیگه فقط مجموعه‌ای از فنون نیست؛

یه زبان کامله برای فهم بدن، ذهن و مرزهای قدرت بدن انسان.

فصل سیزدهم: هنر اتصال و

خنثی سازی

فن های ترکیبی و ضد فن ها (Renraku-waza)

& Kaeshi-waza)

چرا جودو به فن‌های ترکیبی و ضد فن نیاز دارد؟

در ذهن خیلی از هنرجوها، به‌خصوص در سال‌های اول، جودو مجموعه‌ای از «فن‌های تمیز و کامل» به نظر می‌رسد؛ حرکاتی که اگر دقیق اجرا شوند، حریف را بی‌دفاع می‌کنند و امتیاز آور هستند. اما هرچه تجربه‌ی واقعی‌تر مبارزه بیشتر می‌شود، یک حقیقت، آرام‌آرام خودش را نشان می‌دهد:

اجرای یک فن کامل در مبارزه‌ی واقعی، استثناست؛ نه قاعده.

در مسابقه، حریف منتظر اجرای تکنیک زیبای تو نیست. او مقاومت می‌کند، تعادلش را تغییر می‌دهد، دستش را می‌کشد، جهت بدنش را عوض می‌کند و درست در همان لحظه‌ای که فکر می‌کنی تکنیک به اصطلاح «می‌نشیند»، همه‌چیز به‌هم می‌ریزد. اینجاست که نگاه محدود به «تکنیک تکی» فرو می‌ریزد.

محدودیت نگاه «فنِ تکی»

تمرین یک فن به صورت مجزا، مثلاً یک پرتاب مشخص از یک ورودی مشخص، برای یادگیری پایه‌ها ضروری است. اما مشکل از جایی شروع می‌شود که ذهن جودوکار در همان جا متوقف شود .

در مبارزه‌ی واقعی:

- حریف اجازه‌ی ورودی ایده‌آل را نمی‌دهد
- واکنش حریف اغلب فن اول را ناقص می‌کند
- ضدحرکت‌ها و تغییر جهت‌ها اجتناب‌ناپذیرند

اگر جودو فقط اجرای یک تکنیک از پیش طراحی شده بود، مسابقه‌ها شبیه نمایش تمرینی می‌شدند، نه نبردی پویا و زنده.

تفاوت «تمرین فن» با «فهم جریان مبارزه»

تمرین فن یعنی یاد بگیری چه حرکتی را چگونه اجرا کنی.

فهم جریان مبارزه یعنی بدانی:

- بعد از مقاومت حریف چه اتفاقی می افتد
- اگر فن اول شکست خورد، بدن تو در چه وضعیتی است
- واکنش حریف، چه فرصت جدیدی می سازد

در این سطح، جودو دیگر مجموعه ای از تکنیک ها نیست؛

جودو تبدیل می شود به زنجیره ای از تصمیم ها در کسری از ثانیه.

در فصل های قبلی، با فن ها به صورت مستقل آشنا شدیم: پرتاب ها،

خاک کردن ها، قفل ها و چوک ها. اما یک سؤال مهم هنوز بی پاسخ مانده است:

وقتی فن اول جواب نداد، چه باید کرد؟

این فصل دقیقاً برای همین نقطه نوشته شده است.

اینجا وارد دنیای:

- **Renraku-waza** (فن‌های ترکیبی)

- **Kaeshi-waza** (ضد فن‌ها)

می‌شویم؛ جایی که جودو از «اجرای تکنیک» عبور می‌کند و به پیش بینی و

هدایت مبارزه می‌رسد.

Renraku-waza چیست؟

(تفکر زنجیره‌ای در جودو)

Renraku-waza به معنای «فن‌های ترکیبی» است؛ اما این ترجمه‌ی ساده، عمق واقعی مفهوم را منتقل نمی‌کند. Renraku در جودو فقط کنار هم گذاشتن دو یا چند تکنیک نیست، بلکه **تفکری زنجیره‌ای** درباره‌ی مبارزه است؛ نگاهی که جودو را از یک فن منفرد، به یک جریان پیوسته تبدیل می‌کند.

در Renraku-waza، هدف این نیست که فن اول حتماً موفق شود. برعکس، بسیاری از ترکیب‌ها دقیقاً بر پایه‌ی **واکنش حریف به فن اول** شکل می‌گیرند. فن اول، نقش «تحمیل واکنش» را دارد؛ و فن دوم، پاسخ هوشمندانه به همان واکنش است.

Renraku یعنی هدایت، نه تکرار

در نگاه ابتدایی، ممکن است Renraku شبیه این قضیه به نظر برسد:

«اگر این فن نشد، یکی دیگر را امتحان کن.»

اما در واقعیت، Renraku-waza کاملاً برعکس این طرز فکر عمل می‌کند.

در اینجا، تو از قبل می‌دانی که:

- حریف برای دفاع چه خواهد کرد
- وزن بدنش به کدام سمت منتقل می‌شود
- دست‌ها یا پاهایش چگونه واکنش نشان می‌دهند

به همین دلیل، فن دوم **ادامه‌ی طبیعی فن اول** است، نه یک حرکت

جداگانه. بدن جودوکار متوقف نمی‌شود؛ تصمیم‌گیری هم متوقف نمی‌شود.

تفاوت Renraku-waza با اجرای چند فن پشت سر

هم

اجرای چند فن پشت سر هم، لزوماً Renraku محسوب نمی‌شود.

Renraku زمانی معنا پیدا می‌کند که:

- فن‌ها از نظر جهت، تعادل و ساختار بدن به هم متصل باشند
- بین فن اول و دوم وقفه‌ای وجود نداشته باشد
- حریف فرصت بازسازی تعادل نداشته باشد

در Renraku، شکست فن اول یک «شکست» نیست؛ بلکه بخشی از نقشه

است.

نقش زمان و ریتم در Renraku

یکی از عناصر کلیدی در فن‌های ترکیبی، ریتم مبارزه است. اگر فن دوم دیر اجرا شود، حریف دوباره کنترل را در بر می‌گیرد. اگر زودتر از واکنش حریف اجرا شود، ترکیب بی‌معنا می‌شود.

به همین دلیل، Renraku-waza نیازمنده:

- حس زمان‌بندی دقیق
- درک فشار و کشش بدن حریف
- هماهنگی کامل بالاتنه و پایین‌تنه

چیزهایی که فقط با تمرین آگاهانه و مبارزه‌ی واقعی به دست می‌آیند.

Renraku پلی بین تاتامی و مسابقه

بسیاری از هنرجویان در تمرین، فن‌ها را عالی اجرا می‌کنند اما در مسابقه

سردرگم می‌شوند. دلیلش ساده است:

تمرین آن‌ها «تکنیک‌محور» بوده، نه «جریان‌محور».

Renraku-waza همان پلی است که این فاصله را پر می‌کند.

اینجا یاد می‌گیری که:

- چگونه از مقاومت حریف فرصت بسازی
- چگونه شکست ظاهری یک فن را به موفقیت تبدیل کنی
- چگونه مبارزه را به جای واکنش صرف، هدایت کنی

در بخش‌های بعدی، Renraku-waza را از حالت مفهومی خارج می‌کنیم و

وارد ساختار آن می‌شویم؛ اینکه چه الگوهایی برای ترکیب فن‌ها وجود دارد و

چرا بعضی ترکیب‌ها در عمل جواب می‌دهند و بعضی نه.

منطق ذهنی و زمانی ، در فن های ترکیبی

تصمیم در کسری از ثانیه

فن های ترکیبی بیش از آن که به قدرت یا تنوع تکنیک وابسته باشند، به زمان وابسته اند؛ زمانی که نه با ساعت سنجیده می شود و نه با فکر آگاهانه. Renraku-waza در جایی اتفاق می افتد که ذهن فرصت تحلیل ندارد و بدن، پیش از فکر کردن، تصمیم می گیرد.

در این سطح، جودو دیگر مجموعه ای از حرکات نیست؛ بلکه یک زبان زنده است که باید در زمان مناسبش صحبت شود.

زمان‌بندی؛ قلب Renraku-waza

هیچ فن ترکیبی‌ای به‌خاطر زیبایی‌اش موفق نمی‌شود؛ موفقیت آن به این

بستگی دارد که در لحظه‌ی درست اجرا شود.

فن دوم نه زمانی اجرا می‌شود که فن اول «تمام شد»، و نه زمانی که هنوز

«شروع نشده»؛ بلکه دقیقاً در شکاف کوتاهی که حریف بین دفاع و بازبینی

تعادل گرفتار شده است اجرا می‌شود.

این شکاف، بسیار کوتاه است.

و فقط کسی آن را می‌بیند که به‌جای فکر کردن به تکنیک بعدی، جریان

مبارزه را حس می‌کند.

مکت ذهنی؛ دشمن پنهان فن‌های ترکیبی

بزرگ‌ترین دشمن Renraku-waza نه قدرت حریف است و نه دفاع او؛

بلکه مکت ذهنی جودوکار است.

لحظه‌ای که در ذهن خود می‌پرسی:

« حالا کدوم تکنیک ؟ »

آن لحظه، Renraku از بین رفته است.

فن‌های ترکیبی بر پایه‌ی تصمیم‌های از پیش ذخیره شده در بدن شکل

می‌گیرند، نه انتخاب‌های لحظه‌ایِ ذهنی. وقتی ذهن درگیر انتخاب می‌شود،

بدن از ریتم می‌افتد؛ و وقتی ریتم از بین برود، حریف فرصت بازسازی تعادلش

پیدا می‌کند.

جودوکار محاسبه‌گر در برابر جودوکار حس‌محور

در این نقطه، تفاوت دو نوع جودوکار آشکار می‌شود:

جودوکار محاسبه‌گر:

- قبل از اجرا فکر می‌کند
- به دنبال فن «درست» می‌گردد
- در برابر واکنش غیرمنتظره‌ی حریف کند می‌شود

جودوکار حس‌محور:

- واکنش را حس می‌کند، نه تحلیل
- تغییر تعادل را پیش از دیدن می‌فهمد
- بدون توقف، مسیر فن را عوض می‌کند

Renraku-waza قلمرو جودوکار حس‌محور است؛ جایی که بدن جلوتر از

ذهن حرکت می‌کند.

Renraku-waza و منطق موسیقی

فن‌های ترکیبی بیش از آن‌که به ریاضی شبیه باشند، به موسیقی شباهت دارند.

در موسیقی، نت‌ها جداگانه معنا ندارند؛ معنا در فاصله‌ی بین نت‌ها و در ریتم آنها شکل می‌گیرد. مکثِ نابجا، قطعه موسیقی را خراب می‌کند؛ و شتاب بی‌جا، آن را بی‌روح می‌سازد.

Renraku نیز همین‌گونه است:

- فن اول مثل آغاز یک ملودی است
- واکنش حریف، تغییر ضرب‌آهنگ است
- فن دوم، ادامه‌ی طبیعی همان ملودی

جودوکار موفق کسی است که «گوش» دارد؛ نه فقط برای شنیدن صدای تاتامی، بلکه برای شنیدن ریتم بدن حریف.

مثال‌های عملی از Renraku-waza

ترکیب‌هایی که روی واکنش حریف ساخته شده‌اند:

- Ko-uchi-gari → Uchi-mata
- O-soto-gari → Ko-uchi-gari
- Seoi-nage → Ko-soto-gari
- Tai-otoshi → Sasae-tsurikomi-ashi
- De-ashi-harai → Hiza-guruma

در تمام این ترکیب‌ها، فن اول برای انداختن نیست؛ برای وادار کردن

حریف به واکنش است.

Kaeshi-waza چیست؟

در یک نگاه سطحی، Kaeshi-waza معمولاً به عنوان «ضد فن» معرفی می شود؛ حرکتی که در پاسخ به حمله ی حریف اجرا می شود. اما این تعریف، بیش از حد ساده است و جوهره ی Kaeshi را پنهان می کند. Kaeshi-waza دفاع نیست که بعداً به حمله تبدیل شود؛ حمله ای است که در لباس دفاع پنهان شده است.

در این سطح از جودو، مرز میان دفاع و حمله از بین می رود.

Kaeshi-waza؛ فراتر از یک واکنش

Kaeshi-waza واکنشِ عجولانه به فن حریف نیست.

این فن‌ها بر پایه‌ی پذیرش حرکت حریف ساخته شده‌اند، نه توقف آن. جودوکار در Kaeshi تلاش نمی‌کند حمله را خنثی کند؛ او اجازه می‌دهد حمله شکل بگیرد، وزن جابه‌جا شود و تعادل تغییر کند، و درست در همان لحظه، مسیر نیرو را برمی‌گرداند.

به همین دلیل، Kaeshi-waza به فهم نیاز دارد، نه شتاب.

دفاع منفعل در برابر دفاع فعال

دفاع منفعل یعنی:

- عقب رفتن
- قفل کردن بدن
- منتظر ماندن برای اشتباه حریف

اما Kaeshi-waza محصول دفاع فعال است:

- حضور ذهن در دل حمله
- خواندن نیت حریف پیش از اجرای کامل فن
- همراه شدن با نیروی حریف، نه ایستادن مقابل آن

در دفاع فعال، جودوکار نه فرار می کند و نه مقاومت بی هدف نشان می دهد؛

بلکه او مسیر حمله ی حریف را به نفع خود بازطراحی می کند.

آرامش؛ شرط اصلی ضد فن

برخلاف تصور رایج، Kaeshi-waza به سرعت انفجاری نیاز ندارد؛ به آرامش عصبی نیاز دارد.

ضد فن در لحظه‌ای اجرا می‌شود که اکثر جودوکارها دچار ترس یا عجله می‌شوند. اگر ذهن منقبض شود، بدن زودتر از زمان درست واکنش نشان می‌دهد، و آن وقت، ضد فن به ضرر خوده جودوکار تمام می‌شود.

آرامش یعنی:

- اعتماد به تعادل بدن
- پذیرش افتادن احتمالی
- رها نکردن ریتم حتی زیر فشار

Kaeshi فقط برای کسی کار می‌کند که از حمله نترسد.

استفاده از نیروی حریف؛ نه مقابله با آن

Kaeshi-waza تجسم یکی از بنیادی‌ترین اصول جودو است:

حداکثر نتیجه با حداقل نیرو.

در این تکنیک ها، نیروی حریف دشمن تو نیست؛ سرمایه ات است. هرچه حمله‌ی او متعهدانه‌تر باشد، Kaeshi قوی‌تر می‌شود، به شرط آن‌که جودوکار مسیر نیروی حریف را بفهمد.

در Kaeshi، برنده کسی نیست که قوی‌تر باشد؛

بلکه کسی است که بهتر **جهت نیرو** را بفهمد.

فلسفه‌ی Kaeshi-waza

Kaeshi-waza بیش از آن که مجموعه‌ای از ضد فن‌ها باشد، نوعی دیدگاه

به مبارزه است. در این نگاه، حمله‌ی حریف تهدید نیست؛ بلکه اطلاعاتی

مفید و اثر بخش است. هر حرکت او، وزن بدنش، زاویه‌ی پاها و جهت نیرو را

آشکار می‌کند. جودوکارِ بالغ کسی است که به‌جای مقاومت در برابر این

اطلاعات، آن‌ها را می‌پذیرد و از دل‌شان تصمیمی درست می‌گیرد.

به همین دلیل، Kaeshi-waza نه از ترس، بلکه از اعتماد زاده می‌شود.

چرا ضد فن نشانه‌ی بلوغ جودوکار است؟

در مراحل ابتدایی، جودوکار تلاش می‌کند حمله نکند که ضربه نخورد.

در مراحل بعدی، یاد می‌گیرد حمله کند پیش از آن که حریف فرصتش را

پیدا کند.

اما در Kaeshi-waza، جودوکار به مرحله‌ای می‌رسد که می‌گذارد حریف

حمله کند.

این کار فقط زمانی ممکن است که فرد:

- به تعادل بدن خود اعتماد داشته باشد
- از افتادن نترسد
- بداند که هر حمله الزاماً به شکست منتهی نمی‌شود

ضد فن یعنی پذیرش یک ریسک کنترل‌شده؛ و این فقط از جودوکار بالغ برمی‌آید، نه عجلول.

Kaeshi-waza و اصل «حداقل نیرو»

همانطور که قبل تر گفتیم ، Kaeshi-waza یکی از خالص‌ترین تجلی‌های اصل بنیادین جودو است:

حداقل نیرو، حداکثر نتیجه.

در ضد فن، جودوکار معمولاً نیروی اضافه ای تولید نمی‌کند؛ فقط جهتش را تغییر می‌دهد.

قدرت اصلی از حریف می‌آید. اگر حمله ضعیف باشد، Kaeshi هم ناقص

خواهد بود؛ و اگر حمله متعهدانه باشد، ضد فن می‌تواند با کمترین انرژی به نتیجه برسد.

اینجا جودو به‌جای زور، به هوش حرکتی تکیه می‌کند.

پذیرش حمله به‌عنوان یک فرصت

در Kaeshi، حمله، لحظه‌ی خطر نیست؛ لحظه‌ی آشکار شدن ضعف احتمالی حریف است.

هر حمله‌ای، تعادل را جابه‌جا می‌کند و هر جابه‌جایی تعادل، پنجره‌ای کوتاهی از امید باز می‌کند. جودوکار در Kaeshi این پنجره را نمی‌سازد؛ فقط آن را می‌بیند.

پذیرفتن حمله یعنی:

- مقاومت نکردن پیش از رسیدن زمان درست
- قطع نکردن ریتم مبارزه
- اجازه دادن به کامل شدن حرکت حریف

ضد فن دقیقاً در نقطه‌ای متولد می‌شود که اکثر افراد می‌خواهند فرار کنند.

خطرات ذهنی Kaeshi-waza بدون آمادگی

Kaeshi-waza اگر بدون آمادگی ذهنی اجرا شود، خطرناک‌ترین انتخاب ممکن است.

اعتماد کاذب، تقلید سطحی از قهرمانان، یا تلاش برای نمایش مهارت می‌تواند ضد فن را به **دعوتی مستقیم برای شکست** تبدیل کند.

خطرات اصلی:

- عجله در پاسخ قبل از شکل‌گیری کامل
- تکیه بر شانس به جای خوانش موقعیت
- نادیده گرفتن تفاوت وزن، سرعت و تجربه

Kaeshi-waza برای کسی کار می‌کند که بداند چه زمانی نباید آن را اجرا کند.

مثال‌های عملی از Kaeshi-waza

وقتی حمله‌ی حریف، نقطه‌ی شروع تو می‌شود

- O-soto-gari → O-soto-gaeshi
- Uchi-mata → Uchi-mata-sukashi
- Seoi-nage → Tani-otoshi
- Tai-otoshi → Sumi-gaeshi
- Ko-uchi-gari → Ko-uchi-gaeshi

در Kaeshi-waza، تو «جلوی فن» را نمی‌گیری؛ اجازه می‌دهی فن

کامل شود، اما در نهایت مسیرش را عوض می‌کنی.

تفاوت ظریف اما حیاتی با Renraku-waza

- در Renraku-waza، تو آغازگر جریان هستی
- در Kaeshi-waza، حریف آغاز می کند، اما پایان با توست
- Renraku نیازمند ریتم و تهاجم پیوسته است
- Kaeshi نیازمند آرامش، اعتماد به تعادل، و خواندن نیت حریف است

Kaeshi-waza مبارزه ی واکنشی نیست؛

مبارزه آگاهانه است.

اینجا جودوکار یاد می گیرد که هر حمله ای الزاماً تهدید نیست؛

بعضی حمله ها، یک دعوت اند.

Kaeshi و Renraku؛ مرز جودوی مبتدی و حرفه‌ای

تفاوت جودوکار مبتدی و جودوکار حرفه‌ای، در تعداد تکنیک‌هایی که بلدند نیست؛ بلکه در نحوه‌ی تصمیم‌گیری‌شان است. مبتدی به دنبال اجرای فن است؛ حرفه‌ای به دنبال خواندن موقعیت. Kaeshi- و Renraku-waza waza دقیقاً نقطه‌ای هستند که این تفاوت خودش را نشان می‌دهد.

کسی که فقط فن بلد است، منتظر «فرصت ایده‌آل» می‌ماند؛ اما کسی که مبارزه را می‌فهمد، می‌داند که فرصت ایده‌آل به‌ندرت وجود دارد و باید آن را ساخت یا از دل حمله‌ی حریف بیرون کشید.

از تکنیک به استراتژی

Kaeshi و Renraku صرفاً ترکیب فن‌ها یا ضد فن‌ها نیستند؛ آن‌ها شیوهی

فکر کردن در مبارزه‌اند. در این مرحله، جودوکار دیگر به یک حرکت فکر

نمی‌کند، بلکه به **زنجیره‌ی احتمالات** نگاه می‌کند:

اگر این کار جواب نداد، بعدش چه؟

اگر حریف واکنش نشان داد، ادامه مسیر کجاست؟

اینجا جودو از حالت مکانیکی خارج می‌شود و وارد قلمرو استراتژی می‌شود؛

جایی که ذهن جلوتر از بدن حرکت می‌کند.

این فصل چه جایگاهی در کتاب دارد؟

فصل‌های قبلی به تو یاد دادند «چه فن‌هایی وجود دارد» و «چطور باید آن‌ها را اجرا کرد».

این فصل اما به تو نشان داد چه زمانی، چرا، و با چه نگاهی باید از آن فن‌ها استفاده کنی.

به همین دلیل، فصل سیزدهم پل ارتباطی است بین:

- بخش تکنیکی کتاب
 - و فصل‌های پایانی که به درک عمیق‌تر مبارزه، تصمیم‌گیری، و بلوغ ذهنی جودوکار می‌پردازند
- بدون فهم Renraku و Kaeshi، فن‌ها جدا از هم می‌مانند؛ با فهم آن‌ها، جودو به یک سیستم زنده تبدیل می‌شود.

جودو؛ هنر تصمیم‌گیری در فشار

و در نهایت، جودو فقط پرتاب کردن یا زمین زدن نیست. جودو تمرین تصمیم‌گیری در لحظه‌هایی است که زمان کم است، فشار بالاست، و اشتباه هزینه دارد. Renraku-waza به تو یاد می‌دهد جریان را بسازی؛ -Kaeshi-waza به تو یاد می‌دهد جریان را بخوانی.

و درست در همین نقطه است که جودو از یک ورزش، به یک هنر تبدیل می‌شود؛

هنر دیدن، انتخاب کردن، و عمل کردن، آن هم در کسری از ثانیه.

جمع‌بندی نهایی فصل سیزدهم

در این فصل یاد گرفتیم که جودو، مجموعه‌ای از حرکات جدا از هم نیست.

فن‌ها وقتی زنده می‌شوند که به هم وصل بشن؛

یا در قالب **Renraku-waza**، جایی که حمله قطع نمی‌شود،

یا در قالب **Kaeshi-waza**، جایی که دفاع به حمله‌ای هوشمندانه تبدیل

می‌شود.

جودوکار مبتدی به دنبال «فن درست» می‌گردد.

جودوکار حرفه‌ای به دنبال لحظه‌ی درست.

Renraku-waza به ما یاد می‌دهد چطور جریان بسازیم؛

چطور با ریتم، فشار، و تغییر جهت، ذهن و تعادل حریف را در هم بشکنیم.

Kaeshi-waza اما مرحله‌ای بالاتر است؛

اینجا یاد می‌گیریم که لازم نیست همیشه آغازگر باشیم

گاهی فقط کافیه در جای درست بایستیم.

مرز واقعی رشد در جودو همین جاست:

جایی که فن، از حافظه‌ی عضلانی عبور می‌کند

و تبدیل می‌شود به تصمیم‌گیری در لحظه‌ی فشار.

این فصل، پل ارتباطی بین یادگیری تکنیک‌ها و ورود به درک استراتژیک مبارزه است.

از این جا به بعد، جودو فقط «چه فنی بزنم؟» نیست؛

سؤال اصلی اینه:

الان، بهترین تصمیم چیه؟

و همین سؤال، جودو رو از یک ورزش

به یک هنر زنده تبدیل می‌کنه.

بخش سوم: فراتر از تکنیک

فصل چهاردهم : آسیب شناسی در

جودو

آسیب در جودو؛ واقعیت، نه ، ترس

هر کسی که قدم روی تاتامی می‌ذاره، دیر یا زود با یک واقعیت روبه‌رو می‌شه: جودو ورزشی بی‌خطر نیست.

اما این یک جمله نصفه نیمست. نصف مهم‌ترش اینه که: **جودو خطرناک‌تر از بسیاری از ورزش‌های رایج نیست.** آنچه جودو را خطرناک می‌کند، نه ذات آن، بلکه نا آگاهی، عجله و غرور است.

آسیب دیدن در جودو یک استثنا نیست؛ بخشی از ماهیت ورزش‌های برخوردی است. همان‌طور که در فوتبال، کشتی، تکواندو یا حتی دویدن حرفه‌ای، بدن تحت فشار قرار می‌گیرد، در جودو هم مفاصل، عضلات و ذهن درگیر می‌شوند. تفاوت جودو با بسیاری از این ورزش‌ها در یک نکته‌ی مهم است: **جودو از ابتدا برای کنترل، نه تخریب، طراحی شده است.** فلسفه‌ی آن بر استفاده‌ی هوشمندانه از نیروی حریف بنا شده، نه بر برخورد کور و خشن.

با این حال، همین ورزش مبتنی بر کنترل، اگر با بدن آماده‌نشده، ذهن ناآگاه و رفتار غیرمسئولانه تمرین شود، می‌تواند به آسیب‌های جدی منجر شود. بسیاری از مصدومیت‌هایی که در دوجوها اتفاق می‌افتند، نه به خاطر سختی

تکنیک‌ها، بلکه به دلیل ساده‌ترین اشتباه‌هاست: گرم نکردن، ندانستن زمان رها کردن فن، رقابت بی‌جا در تمرین، یا نادیده گرفتن علائم هشدار بدن.

جودوکار با تجربه می‌داند که بدنش یک ابزار مصرفی نیست؛ **شریک مسیر اوست**. کسی که آسیب‌شناسی را می‌فهمد، نه تنها کمتر مصدوم می‌شود، بلکه طولانی‌تر تمرین می‌کند، عمیق‌تر یاد می‌گیرد و دیرتر از مسیر جودو کنار می‌رود. تفاوت جودوکارِ مقطعی با جودوکارِ ماندگار، دقیقاً همین‌جاست: یکی فقط فن یاد می‌گیرد، دیگری بدنش را هم می‌شناسد.

این فصل قرار نیست تو را بترساند یا از تمرین بازدارد. برعکس، هدفش این است که تو را **ایمن‌تر، آگاه‌تر و حرفه‌ای‌تر** کند. دانستن درباره‌ی آسیب‌ها به معنی دعوت به ترس نیست؛ به معنی تسلط است. همان‌طور که شناخت قوانین مسابقه باعث آزادی عمل بیشتر می‌شود، شناخت بدن و خطراتش هم تو را در تمرین آزادتر می‌کند، نه محدودتر.

در جودو، شجاعت واقعی فقط در حمله نیست؛ گاهی در عقب‌کشیدن به موقع است. گاهی در رها کردن فن است. گاهی در گفتنِ «لان نه». این فصل از همین نقطه شروع می‌شود: پذیرفتن اینکه آسیب واقعیت دارد، اما **سرنوشت**

نیست. با آگاهی، پیشگیری و اخلاق تمرین، می‌شود هم جنگجو بود و هم سالم ماند.

این فصل برای آن نوشته شده که مسیرت را قوی‌تر کند، نه کوتاه‌تر.
نه برای اینکه کمتر بجنگی،
بلکه برای اینکه بیشتر بمانی.

پیشگیری؛ اولین و مهم‌ترین لایه‌ی دفاع

بیشتر آسیب‌های جودو نه در لحظه‌ی اجرای یک فن سنگین، بلکه خیلی قبل‌تر اتفاق می‌افتند؛ درست از همان جایی که جودوکار با عجله وارد تمرین می‌شود، بدنش هنوز بیدار نشده، مفاصلش سردند و ذهنش فکر می‌کند «چیزی نمی‌شود». پیشگیری، برخلاف تصور رایج، یک کار حاشیه‌ای یا اضافی نیست؛ خودِ تمرین است، فقط در شکلِ عاقلانه‌ترش.

گرم‌کردن اصولی، مهم‌ترین و مؤثرترین سد دفاعی بدن در برابر آسیب است. عضله‌ای که گرم نشده، کشسانی لازم را ندارد؛ رباطی که آماده نیست، تحمل تغییر ناگهانی جهت را از دست می‌دهد؛ و مفصلی که هنوز روان نشده، در برابر فشار ناگهانی تسلیم می‌شود. بسیاری از پارگی‌ها، کشیدگی‌ها و آسیب‌های مفصلی دقیقاً به این دلیل رخ می‌دهند که بدن بدون آمادگی وارد فشار شده است. گرم‌کردن درست، دمای عضله را بالا می‌برد، جریان خون را افزایش می‌دهد، سرعت انتقال پیام‌های عصبی را بهبود می‌بخشد و مهم‌تر از همه، بدن را از حالت روزمره به حالت مبارزه منتقل می‌کند.

اما یک نکته‌ی حیاتی دارد که : گرم کردن مخصوص جودو، با گرم کردن عمومی متفاوت. چند حرکت ساده ی هوازی یا کشش‌های پراکنده ، برای جودو کافی نیست. جودو ورزشی است که بر چرخش، تغییر جهت ناگهانی، درگیری مفاصل و تماس مستقیم بنا شده. بنابراین گرم کردن آن باید دقیقاً همین ویژگی‌ها را هدف بگیرد. بدنی که قرار است پرت شود، پرت کند، بچرخد و تعادلش به هم بخورد، باید برای بی تعادلی آماده شده باشد.

در این میان، بعضی مفاصل نقش حیاتی‌تری دارند. زانو، به عنوان یکی از آسیب‌پذیرترین نقاط بدن یک جودوکار، بیشترین فشار را در تغییر وزن، ورود به فن‌ها و فرودها تحمل می‌کند. شانه، به ویژه در پرتاب‌ها، کنترل‌ها و قفل‌ها، دائماً در معرض کشش و فشار است. گردن نیز، که اغلب نادیده گرفته می‌شود، در اوکمی‌ها، درگیری‌های نزدیک و حتی خستگی طولانی مدت، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. گرم کردن برای جودو یعنی نقش مفاصل را جدی گرفتن، نه فقط عضلات را.

اما پیشگیری فقط به شروع تمرین محدود نمی‌شود. همان قدر که ورود درست به تمرین مهم است، خروج درست از آن هم حیاتی است. سردکردن، مرحله‌ای است که بسیاری از جودوکارها آن را نادیده می‌گیرند، درحالی‌که

بدن در این مرحله تصمیم می‌گیرد چگونه ترمیم شود. سرد کردن مناسب، به کاهش تنش عضلانی، دفع مواد زائد متابولیک و بازگشت تدریجی بدن به حالت پایدار کمک می‌کند. بدنی که ناگهان از فشار شدید رها می‌شود، بیشتر مستعد درد، گرفتگی و آسیب خواهد بود.

پیشگیری اما فقط در دوجو اتفاق نمی‌افتد. بدن جودوکار بیرون از تمرین هم ساخته یا تخریب می‌شود. خواب ناکافی، یکی از بزرگ‌ترین دشمنان سلامت ورزشی است. بدنی که خوب استراحت نکرده، واکنش کندتری دارد، تعادلش ضعیف‌تر است و احتمال اشتباه در آن بالاتر می‌رود. تغذیه‌ی نامناسب نیز، روند ترمیم را مختل می‌کند و بدن را وارد چرخه‌ی خستگی مزمن می‌کند. ریکاوری، یعنی دادن فرصت واقعی به بدن برای بازسازی؛ نه تنبلی است، نه عقب‌ماندن از تمرین، بلکه شرط ادامه دادن است.

جودوکار بالغ می‌داند که تمرین فقط آن یک یا دو ساعت روی تاتامی نیست. تمرین، مجموعه‌ای از تصمیم‌هاست: اینکه چطور شروع کنی، چطور فشار بیاوری، چطور متوقف شوی و چطور به بدن فرصت بدهی دوباره ترمیم شود. پیشگیری، هنر احترام گذاشتن به بدن است؛ بدنی که قرار است سال‌ها همراهت بماند، نه فقط یک فصل یا یک مسابقه.

در نهایت، اگر یک اصل ساده را بخواهیم از این بخش به خاطر بسپاریم، این است:

قوی ترین جودوکار، کسی نیست که بیشترین فشار را تحمل کند؛
کسی است که کمترین آسیب را می بیند و بیشترین استمرار را دارد.

درجه‌بندی مصدومیت‌ها

یکی از خطرناک‌ترین باورهای نانوشته در ورزش‌های رزمی، مخصوصاً جودو، این است که «درد کشیدن یعنی قوی تر شدن». این جمله اگرچه نیمه‌ای از حقیقت را دارد، اما نیمه‌ی دیگرش می‌تواند یک جودوکار را برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها از تمرین دور کند. واقعیت این است که **همه‌ی دردها شبیه هم نیستند** و هنر یک جودوکار بالغ، تشخیص تفاوت بین درد سازنده و درد هشداردهنده است.

بدن همیشه قبل از آسیب جدی، به حرف می‌آید. مشکل اینجاست که خیلی‌ها بلد نیستند زبان بدنشان را بشنوند، یا بدتر از آن، عمداً نادیده‌اش می‌گیرند. برای همین، شناخت درجه‌بندی مصدومیت‌ها نه یک بحث پزشکی خشک، بلکه **یک مهارت حیاتی برای ماندن در مسیر جودو** است.

اولین و رایج‌ترین نوع درد، درد تمرینی طبیعی یا همان DOMS است. این درد معمولاً چند ساعت تا یک روز بعد از تمرین ظاهر می‌شود، حالت کوفتگی دارد، با گرم شدن بدن کمتر می‌شود و به صورت دوطرفه و عمومی در عضله حس می‌شود. DOMS نشانه‌ی تخریب کنترل‌شده‌ی بافت عضلانی و شروع

فرایند بازسازی است. این نوع درد، اگر شدید نباشد و عملکرد حرکتی را مختل نکند، معمولاً خطرناک نیست و حتی بخشی از رشد بدنی محسوب می‌شود. جودوکار باید یاد بگیرد این درد را بشناسد، با آن تمرین سبک‌تری انجام دهد و به بدن زمان بدهد.

اما مرحله‌ی بعد، کشیدگی خفیف یا آسیب درجه‌ی یک Grade 1 است. اینجا دیگر فقط کوفتگی ساده نیست. معمولاً یک حرکت خاص باعث درد شده، ناحیه مشخص است، ممکن است کمی حساسیت یا سفتی غیرعادی وجود داشته باشد، اما هنوز دامنه‌ی حرکتی حفظ شده. بسیاری از جودوکارها دقیقاً در همین مرحله اشتباه می‌کنند. چون درد «قابل تحمل» است، ادامه می‌دهند؛ فشار می‌آورند؛ و فکر می‌کنند با گرم کردن درست می‌شود. درحالی‌که این مرحله، آخرین فرصتِ امن برای توقف هوشمندانه است. استراحت کوتاه، کاهش فشار و اصلاح تمرین در این نقطه، می‌تواند جلوی ماه‌ها آسیب را بگیرد.

اگر این علائم نادیده گرفته شوند، بدن وارد مرحله‌ی آسیب متوسط یا Grade 2 می‌شود. در این سطح، درد واضح‌تر است، تورم ممکن است دیده شود، قدرت عضله کاهش پیدا می‌کند و انجام بعضی حرکات واقعاً سخت یا

دردناک می‌شود. دیگر اینجا بحث «تحمل» نیست. ادامه دادن تمرین در این وضعیت، یعنی تبدیل یک آسیب قابل کنترل به یک بحران واقعی. جودوکارهایی که در این مرحله همچنان تمرین سنگین می‌کنند، معمولاً با یک توقف اجباری طولانی مدت روبه‌رو می‌شوند.

و در نهایت، شدیدترین حالت: پارگی کامل یا آسیب درجه‌ی سه Grade 3 . اینجا درد شدید، ناتوانی در حرکت، بی‌ثباتی مفصل یا حتی صدای پارگی ممکن است وجود داشته باشد. در این مرحله، تمرین نه تنها اشتباه، بلکه خطرناک است. ادامه دادن می‌تواند آسیب دائمی ایجاد کند. اینجا است که فیزیوتراپی و بازتوانی اصولی وارد ماجرا می‌شود .

نکته‌ی مهم این فصل این است: درد همیشه دشمن نیست، اما نادیده گرفتن علائم هشدار، بزرگ‌ترین بی‌مسئولیتی یک جودوکار است. تحمل، وقتی ارزش دارد که آگاهانه باشد؛ وقتی بدانی بدنت در حال سازگاری است، نه فروپاشی. بی‌مسئولیتی اما یعنی ادامه دادن فقط به خاطر غرور، ترس از عقب افتادن، یا اثبات چیزی به دیگران.

جودو، هنر استفاده‌ی درست از نیروست؛ و این فقط شامل نیروی حریف نمی‌شود، شامل نیروی بدن خودت هم هست. کسی که بلد نیست چه زمانی باید بایستد، هیچ وقت بلد نخواهد بود چه زمانی باید حمله کند.

آسیب‌های شایع در جودو

جودو ورزشی است که با تعادل ساخته می‌شود، اما آسیب‌ها معمولاً دقیقاً از همان جایی می‌آیند که تعادل از دست می‌رود. بیشتر مصدومیت‌های جدی در جودو نه به خاطر «قدرت حریف»، بلکه به دلیل تصمیم‌های اشتباه بدن در لحظه‌های بحرانی اتفاق می‌افتند؛ لحظه‌ای که بدن می‌خواهد مقاومت کند، در حالی که باید رها کند، یا زمانی که وزن در جای درستش قرار نمی‌گیرد. در میان تمام مفاصل بدن، زانو بیش از همه قربانی این اشتباهات است.

آسیب‌های زانو

قربانیِ تعادلِ غلط

زانو در جودو مفصلی است که هم باید وزن بدن را تحمل کند، هم نیروی حریف را، و هم چرخش‌های ناگهانی را. این مفصل برای دویدن یا پریدن طراحی شده، نه برای قفل‌شدن زیر فشار یک پرتاب. به همین دلیل، وقتی جودوکار تعادلش را از دست می‌دهد اما هنوز اصرار دارد «نیفتد»، زانو اولین جایی است که تاوان این تصمیم غلط را می‌دهد.

آسیب‌های زانو در جودو معمولاً به چند ساختار اصلی مربوط می‌شوند:

رابط داخلی زانو MCL

این رابط مسئول پایداری زانو در برابر فشارهای جانبی از سمت بیرون است. در جودو، MCL اغلب زمانی آسیب می‌بیند که پا روی زمین ثابت مانده اما بالاتنه به زور چرخانده می‌شود؛ مثلاً هنگام دفاع بیش‌از حد در برابر Osoto-gari یا Uchi-mata. درد در سمت داخلی زانو، احساس کشیدگی یا بی‌ثباتی، از نشانه‌های شایع این آسیب است.

رابط خارجی زانو LCL

آسیب به LCL کمتر از MCL شایع است، اما معمولاً در اثر فشار ناگهانی از سمت داخل به زانو ایجاد می‌شود؛ مثلاً زمانی که پای حمایت‌کننده بیش‌ازحد باز شده و حریف از زاویه‌ی نامناسب حمله می‌کند. این نوع آسیب اغلب نتیجه‌ی وضعیت بد پاها و نبود کنترل روی فاصله است.

رابط صلیبی قدامی ACL

ACL شاید ترسناک‌ترین نام در آسیب‌شناسی زانو باشد، و متأسفانه در جودو هم کمیاب نیست. پارگی یا آسیب ACL معمولاً در اثر چرخش ناگهانی با پای ثابت اتفاق می‌افتد؛ لحظه‌ای که جودوکار می‌خواهد جهت حرکت را عوض کند، اما پا روی تاتامی گیر کرده. مقاومت لجوجانه در برابر پرتاب، یا تلاش برای اجرای ضد فن بدون آمادگی، از عوامل اصلی این آسیب هستند. صدای شبیه «تق» در لحظه‌ی حادثه، تورم سریع و ناپایداری زانو، از نشانه‌های هشداردهنده‌اند.

رابط صلیبی خلفی PCL

PCL کمتر آسیب می‌بیند، اما معمولاً در زمین خوردن‌های بد و مستقیم روی زانو یا فشار ناگهانی از جلو به عقب در حالت خم شده رخ می‌دهد. این آسیب اغلب نتیجه‌ی ukemi ناقص یا افتادن با زاویه‌ی اشتباه است.

مینیسک

مینیسک‌ها نقش ضربه‌گیر زانو را دارند، اما در جودو زیر فشارهای پیچشی شدید قرار می‌گیرند. چرخش سریع بدن روی زانوی خم شده، مخصوصاً هنگام دفاع یا ضد فن، می‌تواند باعث پارگی مینیسک شود. درد عمقی، قفل شدن زانو یا احساس گیرکردن هنگام حرکت، از علائم شایع آن است.

چرا این آسیب‌ها در جودو اتفاق می‌افتند؟

بیشتر آسیب‌های زانو در جودو ریشه در چند عامل تکرارشونده دارند:

تقسیم وزن غلط هنگام پرتاب یا دفاع، که باعث می‌شود یک پا تمام وزن بدن و حریف را تحمل کند؛

چرخش ناگهانی بدن در حالی که پا هنوز ثابت است؛

مقاومت بیش‌ازحد در برابر پرتاب، وقتی که بدن به‌جای رها شدن، سفت و قفل می‌شود؛

و در نهایت، زمین‌خوردن ناقص یا اجرای اشتباه ukemi، که فشار را مستقیم به زانو منتقل می‌کند.

نکته‌ی مهم اینجاست: بیشتر این آسیب‌ها قابل پیشگیری‌اند.

پیشگیری؛ جایی که یک جودوکار عاقل ، تصمیم

درست را می گیرد

پیشگیری از آسیب زانو قبل از هر چیز به تعادل و آگاهی بدنی برمی گردد. تقویت Core و عضلات تثبیت کننده، باعث می شود فشارها به جای تمرکز روی زانو، در کل بدن پخش شوند. یادگیری افتادن درست، بدون قفل کردن زانو و بدون تلاش برای «نجات دادن» وضعیت خراب، حیاتی است.

اما شاید مهم ترین اصل، یک تصمیم ذهنی باشد:

رها کردن فن در زمان مناسب.

اگر حریف تمرینی بیش از حد مبارزه را جدی گرفته ، اگر زاویه خراب شده، اگر تعادل از دست رفته، اجازه بده فن کامل شود. در تمرین، سالم ماندن ارزشش از هر افتخاری بالاتر است . هیچ مدالی ارزش آسیب دیدن زانویی را که سال ها قرار است تو را حمل کند، ندارد.

زانوها حافظه دارند؛ هر اشتباه کوچک را ذخیره می کنند. جودوکار عاقل کسی نیست که هرگز زمین نخورد، بلکه کسی است که یاد گرفته چطور بیفتد، چطور رها کند، و چطور بدنش را برای سال های طولانی سالم نگه دارد.

آسیب‌های شانه

اگر زانو قربانی تعادل غلط است، شانه قربانی آزادیِ بیش‌ازحد مفصل است. شانه آزادترین مفصل بدن انسان است؛ دامنه‌ی حرکتی وسیعی دارد، می‌چرخد، بالا می‌رود، عقب می‌آید و همین آزادی، در جودو هم نعمت است هم خطر. تقریباً هیچ فن پرتابی در جودو بدون درگیرشدن شانه انجام نمی‌شود؛ از Seoi-nage گرفته تا تکنیک‌های Sutemi-waza، شانه همیشه در خط مقدم مبارزه حضور دارد. به همین دلیل، آسیب‌های شانه در جودو بسیار شایع‌اند، مخصوصاً در بین کمربندهای پایین که هنوز مرز بین «کنترل» و «قدرت» را کامل نشناخته‌اند.

رایج‌ترین آسیب شانه در جودو **دررفتگی** است. این اتفاق معمولاً زمانی می‌افتد که بازو در وضعیت نامناسب، با نیروی ناگهانی کشیده یا چرخانده می‌شود. اجرای نادرست Seoi-nage یکی از کلیشه‌ای‌ترین سناریو هاست؛ جودوکار بدن را نمی‌چرخاند، بلکه شانه را جلو می‌اندازد و حریف را با بازو به سمت خودش می‌کشد. در این حالت، اگر تعادل به‌هم بخورد یا حریف مقاومت کند، سر استخوان بازو می‌تواند از جای خودش خارج شود. افتادن روی دست

صاف هم یکی دیگر از عوامل شایع دررفتگی است؛ جایی که بدن به جای پخش ضربه، تمام نیرو را به شانه منتقل می‌کند.

آسیب بعدی، کشیدگی یا آسیب‌های روتاتور کاف است؛ مجموعه‌ای از عضلات و تاندون‌ها که شانه را پایدار نگه می‌دارند. این آسیب‌ها معمولاً نتیجه‌ی استفاده‌ی مکرر و نادرست از شانه اند، نه یک ضربه‌ی ناگهانی. در جودو، زمانی که تکنیک با بازو اجرا می‌شود نه با کل بدن، روتاتور کاف به‌مرور تحت فشار قرار می‌گیرد. درد مبهم، ضعف در بالا آوردن دست یا درد شبانه از نشانه‌های رایج این مشکل است؛ نشانه‌هایی که بسیاری از جودوکارها نادیده می‌گیرند تا وقتی که آسیب جدی‌تر شود.

التهاب تاندون‌ها هم از همان جنس آسیب‌های خاموش است. تمرین زیاد، گرم کردن ناقص، و تکرار حرکات کششی و پرتابی بدون ریکاوری کافی، باعث می‌شود تاندون‌های شانه ملتهب شوند. این التهاب شاید در ابتدا فقط یک درد خفیف باشد، اما اگر ادامه پیدا کند، می‌تواند به پارگی‌های جزئی یا حتی کامل منجر شود.

پارگی‌های جزئی معمولاً نتیجه‌ی ترکیب چند عامل‌اند: خستگی، تکنیک ناقص، و تصمیم اشتباه در لحظه‌ی سقوط. به‌خصوص در Sutemi-waza، وقتی جودوکار به‌جای رهاشدن با بدن، سعی می‌کند با دستش، جلوی افتادن را بگیرد، فشار عظیمی به‌شانه وارد می‌شود. این نوع «مقاومت بی‌جا» شاید یک بار جواب بدهد، اما بدن آن را فراموش نمی‌کند.

چرا شانه این‌قدر آسیب‌پذیر می‌شود؟

دلیل اصلی این است که بسیاری از جودوکارها شانه را جایگزین کل بدن می‌کنند. به‌جای چرخش لگن، انتقال وزن و استفاده از مرکز ثقل، از بازو و شانه کار می‌کشند. همچنین، افتادن‌های ناقص، ukemi ناپخته، و عادت خطرناک قفل کردن دست هنگام سقوط؛ ترکیبی که دیر یا زود شانه را تسلیم می‌کند.

پیشگیری از آسیب شانه

پیشگیری از آسیب شانه در جودو، قبل از هر چیز ، از گرم کردن دقیق و هدفمند شروع می شود. شانه را نمی شود با چند چرخش سرسری آماده ی پرتاب کرد. مفصلی با این میزان آزادی، نیاز به فعال سازی تدریجی، کشش کنترل شده و بیدار کردن عضلات تثبیت کننده دارد.

دومین اصل، **ukemi صحیح** است؛ افتادنی که ضربه را در کل بدن پخش می کند، نه روی دست یا شانه. اگر هنگام سقوط، دست را صاف می کنی و سعی می کنی خودت را نگه داری، داری شانهات را قربانی می کنی. افتادن، ضعف نیست؛ بلکه ندانستن افتادن خطر است.

و در نهایت، شاید مهم ترین نکته: **قفل نکردن دست و شانه در لحظه ی**

بحران. چه در اجرای فن، چه در دفاع، چه در سقوط. شانه برای حرکت ساخته شده، نه برای قفل شدن زیر فشار. جودوکار باتجربه می داند چه زمانی باید رها کند ، نه اینکه تا آخرین لحظه بجنگد.

شانه اگر سالم بماند، سال‌ها همراه تو می‌ماند. اما اگر یک‌بار جدی آسیب
ببیند، همیشه یادت می‌آورد که جودو فقط زور نیست؛ آگاهی بدنی، بخشی
از شجاعت جودوکار است.

گردن و ستون فقرات

اگر بخواهیم صادق باشیم، آسیب‌های گردن و ستون فقرات در جودو جزو شایع‌ترین‌ها نیستند؛ اما وقتی رخ می‌دهند، جزو **خطرناک‌ترین‌ها** هستند. این دقیقاً همان تناقضی است که باعث می‌شود بسیاری از جودوکارها اهمیت آن را دست‌کم بگیرند. گردن شاید کمتر از زانو یا شانه درد بگیرد، اما اگر آسیب ببیند، دیگر فقط پای تمرین و مسابقه در میان نیست؛ پای کیفیت زندگی وسط است.

در جودو، گردن فقط یک بخش از بدن نیست؛ بخشی از سیستم تعادل، انتقال نیرو و محافظت عصبی است. مهره‌های گردنی مسیر عبور نخاع‌اند و هر فشار کنترل‌نشده، هر خم‌شدن نادرست، یا هر مقاومت اشتباه، می‌تواند پیامدهایی داشته باشد که هیچ مدالی ارزش آن را ندارد.

یکی از فشارهای رایج در جودو، **فشار بیش‌ازحد روی مهره‌های**

گردنی است. این فشار معمولاً نه از یک ضربه‌ی مستقیم، بلکه از تکرار

خطاهای کوچک ایجاد می‌شود؛ نگاه‌داشتن سر در وضعیت نامناسب هنگام

دفاع، تلاش برای بلندشدن با گردن به‌جای کل بدن، یا سفت‌گرفتن گردن زیر

فشار حریف. این فشارها ممکن است در ابتدا فقط با خشکی، درد خفیف یا محدودیت حرکتی خودشان را نشان دهند، اما نادیده گرفتنشان می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شوند.

یکی از خطرناک‌ترین اشتباهات، **پل زدن نادرست** است. پل، اگر اصولی اجرا شود، یک مهارت کنترلی است؛ اما اگر با گردن و بدون مشارکت شانه‌ها و پاها انجام شود، تبدیل به قمار می‌شود. بسیاری از کمربند سفیدها وقتی در آستانه‌ی خاک‌شدن یا امتیاز دادن قرار می‌گیرند، به‌صورت غریزی سر را به زمین فشار می‌دهند و پل می‌زنند؛ بدون اینکه بدانند تمام وزن بدن و نیروی حریف را روی مهره‌های گردنی می‌اندازند. این یکی از آن خطاهایی است که شاید ده بار اتفاق بیفتد و چیزی نشود، اما بار یازدهم دیگر فرصتی برای جبران نمی‌گذارد.

اشتباهات خطرناک کمربند سفیدها در این ناحیه تقریباً الگوی ثابتی دارد: مقاومت لجوجانه به‌جای رها کردن، تلاش برای فرار با گردن، ترس از زمین خوردن و در نتیجه سفت‌کردن بدن و تقلید حرکاتی که هنوز بدن برایشان آماده نیست. مشکل اینجاست که گردن مثل عضلات بازو یا ران نیست که با درد هشدار بدهد؛ گاهی بی‌سرو صدا آسیب می‌بیند.

به همین دلیل، در مورد گردن و ستون فقرات، یک قانون طلایی وجود دارد: اگر شک داری، ادامه نده. بی‌حسی، گزگز، درد تیرکشنده، سرگیجه، کاهش کنترل دست یا پا، یا دردی که با حرکت بدتر می‌شود، علامت «تحميل» نیست؛ علامت «خطر» است. اینجا جایی نیست که بخواهی شجاعت را ثابت کنی. شجاعت واقعی در جودو، گاهی یعنی کنار رفتن از تمرین.

تمرین باید فوراً قطع شود اگر فشار مستقیم و غیرعادی به گردن وارد شده، اگر افتادن با سر اتفاق افتاده، یا اگر بعد از یک تکنیک احساس ناپایداری در گردن داری. ادامه دادن در این شرایط، نه تمرین حرفه‌ای است و نه غیرت؛ بی‌مسئولیتی نسبت به بدنی است که قرار است سال‌ها همراهت باشد.

و تأکید نهایی، بدون اغراق و بدون شعار:
هیچ تمرینی، هیچ مسابقه‌ای، هیچ امتیازی، ارزش آسیب نخاعی را ندارد.
جودو آمده تا انسان را قوی‌تر کند، نه اینکه آینده‌اش را نابود کند.

آرنج، مچ و انگشتان

اگر زانو و شانه معمولاً با یک اتفاق ناگهانی آسیب می‌بینند، آرنج، مچ و انگشتان داستان دیگری دارند؛ این‌ها اغلب نه با یک لحظه، بلکه با تکرار از پا درمی‌آیند. به همین دلیل خطرناک‌اند. چون آرام، بی‌سروصدا و تدریجی پیش می‌روند و جودوکار معمولاً زمانی متوجه عمق آسیب می‌شود که مدتی از آن گذشته است.

این مفاصل، ابزارهای اصلی کنترل در جودو هستند. گرفتن، کشیدن، قفل کردن، دفاع، ضدحمله؛ تقریباً هیچ لحظه‌ای در مبارزه نیست که آرنج و مچ و انگشت درگیر نباشند. همین استفاده‌ی دائمی است که آن‌ها را مستعد چیزی می‌کند که می‌توان اسمش را گذاشت : **فرسایش خاموش**.

یکی از شایع‌ترین مشکلات، **التهاب آرنج** است؛ مخصوصاً در اثر تمرین مکرر تکنیک‌های **Kansetsu-waza**. خود فن‌های قفل مفصل، اگر اصولی و کنترل‌شده اجرا شوند، خطرناک نیستند؛ اما وقتی تکرار زیاد، زاویه‌ی غلط یا مقاومت بی‌جا وارد ماجرا می‌شود، بافت‌های اطراف مفصل فرصت ترمیم پیدا

نمی‌کنند. نتیجه؟ دردی که اول فقط بعد تمرین حس می‌شود، بعد حین تمرین، و در نهایت حتی در زندگی روزمره هم حس می‌شود.

پیچ خوردگی مچ یکی دیگر از آسیب‌های رایج است؛ معمولاً هنگام افتادن‌های ناقص، تلاش برای گرفتن زمین با دست صاف، یا درگیری شدید در هنگام گلاویزی. مچ مفصلی ظریف است، نه برای تحمل وزن کل بدن طراحی شده و نه برای پیچش‌های ناگهانی. خیلی وقت‌ها جودوکار فکر می‌کند «چیزی نیست»، اما همین بی‌توجهی باعث می‌شود یک پیچ‌خوردگی ساده، تبدیل به یک ضعف مزمن شود.

اما شاید شایع‌ترین و در عین حال نادیده‌گرفته شده‌ترین مشکل، **آسیب‌های گریپ و دردهای مزمن انگشتان** باشد. انگشتان یک جودوکار، بیش از هر ورزش دیگری درگیر فشار مداوم اند. گرفتن یقه، آستین، مقاومت در برابر کشش حریف، و تمرین‌های پشت سرهم بدون استراحت کافی، باعث التهاب تاندون‌ها، خشکی مفاصل و دردهای ماندگار می‌شود. این دردها معمولاً آن قدر شدید نیستند که تمرین را متوقف کنند، و دقیقاً به همین دلیل خطرناک‌اند.

ریشه‌ی مشترک بسیاری از این آسیب‌ها، رها نکردن به موقع است. چه در قفل مفصل، چه در گریپ، چه هنگام افتادن. جودوکارهایی که دیر تسلیم می‌شوند یا می‌خواهند «تحمل کنند»، اغلب بهایش را نه همان لحظه، بلکه هفته‌ها و ماه‌ها بعد می‌پردازند. جودو هنر کنترل است، نه لچ کردن با مقاومت مفصل.

عامل مهم دیگر، فشار بیش از حد و تمرین بدون استراحت کافی است. بدن در تمرین ساخته می‌شود، اما در استراحت ترمیم می‌شود. مفاصل کوچک مثل انگشتان و مچ، اگر فرصت ریکاوری نداشته باشند، خیلی زود وارد چرخه‌ی التهاب مزمن می‌شوند. اینجاست که جودوکار احساس می‌کند «همیشه یه جای دستم درد می‌کنه» و کم‌کم این درد را عادی می‌داند؛ در حالی که عادی نیست.

در این ناحیه‌ها، هوشمندی جودویی یعنی:

دانستنِ زمان رها کردن،

شناختنِ مرز فشار مفید و مخرب،

و پذیرفتن این واقعیت که استراحت، بخشی از تمرین است، نه نشانه‌ی تنبلی.

آرنج، مچ و انگشتان شاید کمتر دیده شوند، اما آینده‌ی تو در جودو تا حد زیادی به سلامت همین مفاصل بستگی دارد. کسی که آن‌ها را حفظ کند، سال‌ها می‌تواند تمرین کند؛ کسی که نادیده‌شان بگیرد، زودتر از آنچه فکر می‌کند، مجبور به توقف می‌شود.

جودو، مسیر بلندمدت است.

و مسیر بلندمدت، به مفاصل صبور و جودوکاری مسئولیت پذیر نیاز دارد.

وقتی آسیب اتفاق افتاد ، چه کاری انجام دهیم ؟

جایی بین شجاعت و مسئولیت

هرچقدر هم درست تمرین کنی، هرچقدر هم مراقب باشی، واقعیت اینه که در

جودو ، مانند هر ورزش برخوردی دیگری ، آسیب ممکنه اتفاق بیفته.

مسئله‌ی اصلی این نیست که آیا مصدوم می‌شی یا نه؛ مسئله اینه که وقتی

مصدوم شدی، چه رفتاری نشان می‌دی. همین واکنش اولیه، می‌تونه

تفاوت بین چند روز توقف و چند ماه دوری از تمرین را رقم بزنه.

اولین و مهم‌ترین قدم، واکنش درست در همان لحظه‌ی آسیب است. نه

قهرمان‌بازی، نه انکار. جودوکار حرفه‌ای کسی نیست که درد را نادیده

می‌گیرد؛ کسی است که آن را می‌فهمد. اگر دردی ناگهانی، تیز، غیرعادی یا

همراه با کاهش توان حرکتی حس کردی، ادامه دادن تمرین نه نشانه‌ی

شجاعت است و نه تعهد؛ اغلب نشانه‌ی بی‌مسئولیتی است. توقف به موقع،

خودش یک تصمیم درست است.

بعد از آن، نوبت استراحت هوشمندانه می‌رسد. استراحت یعنی دادن فرصت به بدن برای ترمیم، نه رها کردن کامل مسیر. خیلی از جودوکارها دو اشتباه متضاد مرتکب می‌شوند: یا بلافاصله برمی‌گردند به تمرین کامل، یا کلاً همه‌چیز را کنار می‌گذارند. هر دو خطرناک است. استراحت درست یعنی کاهش فشار روی ناحیه ی آسیب‌دیده، حفظ حرکت در حد امن، و بازگشت تدریجی، نه هیجانی.

اینجاست که باید یک باور غلط را بصورت شفاف بیان کرد: **تمرین با درد، همیشه شجاعت نیست.** گاهی دقیقاً برعکس است. تحمل درد بدون تشخیص، می‌تواند آسیب خفیف را به آسیب مزمن تبدیل کند. درد، زبان بدن است. بعضی وقت‌ها می‌گوید «دارم قوی‌تر می‌شم»، و بعضی وقت‌ها فریاد می‌زند «دارم از بین می‌روم». هنر جودوکار، تشخیص تفاوت این دو از هم است.

در این مسیر، نقش مربی بسیار حیاتی است. مربی با تجربه، فقط تکنیک یاد نمی‌دهد؛ کمک می‌کند بفهمی کی باید بایستی، کی ادامه بدهی، و کی عقب‌نشینی کنی. پنهان کردن آسیب از مربی، نه به نفع توست و نه به نفع

مسیرت. جودو بر پایه‌ی اعتماد ساخته شده؛ این اعتماد باید شامل بدن خودت هم بشود.

در بسیاری از موارد، مخصوصاً وقتی درد ادامه دار است یا حرکت طبیعی مختل شده، **فیزیوتراپ و پزشک** وارد ماجرا می‌شوند. مراجعه به متخصص نشانه‌ی ضعف نیست؛ نشانه‌ی حرفه‌ای بودن است. تشخیص درست، درمان به‌موقع و بازتوانی اصولی، چیزی است که یک جودوکار بلند مدت را از کسی که زود فرسوده می‌شود جدا می‌کند.

و اینجا باید جمله‌ای را به‌عنوان اصل این فصل به‌خاطر بسپاری:

بدن آسیب‌دیده، تمرین‌پذیر نیست.

تو نمی‌توانی با بدنی که در حال تخریب است، پیشرفت کنی.
تو نمی‌توانی با مفصلی که درد را فریاد می‌زند، تکنیک ظریف اجرا کنی.
و تو نمی‌توانی آینده‌ی ورزشی‌ات را با تصمیم‌های احساسی حفظ کنی.

جودو فقط مبارزه روی تاتامی نیست؛

جودو یعنی انتخاب‌های درست، حتی وقتی هیجان می‌خواهد تو را به جلو هل بدهد.

بازگشت به تمرین؛ عجله ممنوع

صبر، آخرین لایه‌ی دفاع یک جودوکار

بعد از هر مصدومیت، یک وسوسه‌ی خطرناک خیلی زود سر می‌رسد: «حالم بهتره، می‌تونم برگردم.»

همین جمله، اگر زود گفته شود، می‌تواند تمام زحمات درمان، استراحت و حتی سال‌ها تمرین را به باد بدهد. بازگشت به تمرین، ادامه‌ی درمان است؛ نه نقطه‌ی پایان آن. جودوکار عاقل می‌داند که عجله برای برگشت، اغلب یعنی دعوت از آسیبِ مزمن.

دلیلش ساده است. بدن زودتر از آنچه فکر می‌کنی «درد را از بین می‌برد»، اما خیلی دیرتر «توان واقعی» را برمی‌گرداند. کاهش درد الزاماً به معنی ترمیم کامل نیست. رباطی که هنوز قدرت نگرفته، عضله‌ای که هنوز هماهنگی‌اش

برنگشته، یا مفصلی که هنوز اعتماد به حرکت ندارد، همگی در بازگشت زودهنگام قربانی می‌شوند. نتیجه؟ آسیبی که می‌توانست چند هفته باشد، تبدیل می‌شود به ماه‌ها درگیری، یا بدتر از آن، محدودیتی دائمی.

پس سؤال درست این نیست که «درد دارم یا نه؟»

سؤال درست این است: آیا بدنم واقعاً آماده است؟

نشانه‌های آمادگی واقعی برای برگشت، ترکیبی از چند عامل است؛ نه فقط حس درونی. دامنه‌ی حرکتی باید به حالت طبیعی نزدیک شده باشد. قدرت باید حداقل به سطح قابل قبول قبل از آسیب رسیده باشد. مهم‌تر از همه، اعتماد ذهنی به آن ناحیه باید برگردد. جودوکار اگر در لحظه‌ی اجرای فن، ناخودآگاه از یک زانو، شانه یا مفصل محافظت کند، یعنی هنوز آماده نیست؛ حتی اگر دردی نداشته باشد.

بازگشت سالم، همیشه با تمرین تطبیقی شروع می‌شود. یعنی تمرینی که خودش را با وضعیت بدن تو تطبیق می‌دهد، نه برعکس. شدت کمتر، حجم کنترل شده، حذف موقت بعضی تکنیک‌ها، تمرکز روی حرکت صحیح و نه نتیجه. در این مرحله، تمرین یعنی بازسازی الگوهای حرکتی، نه اثبات

شجاعت. کسی که بعد از آسیب، دوباره از صفر روی کیفیت حرکت کار می‌کند، معمولاً قوی‌تر از قبل برمی‌گردد؛ هم بدنی، هم ذهنی.

اینجاست که **صبر** معنای واقعی مبارزه را نشان می‌دهد. صبر یعنی مقاومت در برابر عجله‌ی خودت. یعنی قبول کنی که چند هفته عقب‌نشینی، بهتر از چند سال عقب‌افتادن است. در جودو، همیشه گفتیم گاهی عقب رفتن، مقدمه‌ی حمله‌ی درست است؛ این اصل در مورد بدن خودت هم صدق می‌کند.

بازگشت عجولانه، اغلب از ترس می‌آید: ترس از جا ماندن، ترس از افت کردن، ترس از اینکه «دیگه مثل قبل نشم». اما حقیقت این است که بیشترین افت، زمانی اتفاق می‌افتد که به بدن فرصت نمی‌دهی خودش را کامل بازسازی کند. جودوکار بالغ می‌فهمد که مسیر، یک مسابقه‌ی کوتاه‌مدت نیست؛ بلکه یک راه طولانی است.

بازگشت درست یعنی:

آرام، مرحله‌به‌مرحله، با گوش دادن به بدن و بدون معامله کردن آینده با هیجان لحظه‌ای.

و اگر بخواهیم این بخش را در یک جمله جمع کنیم، می‌شود این:
در جودو، کسی برنده است که بداند چه زمانی باید صبر کند.

غرور؛ خطرناک‌ترین عامل مصدومیت

وقتی دشمن، درون خودِ جودوکار است

بیشتر مصدومیت‌های جدی در جودو، نه به خاطر ضعف بدن اتفاق می‌افتند، نه به خاطر بدشانسی، و نه حتی به خاطر سختی ذات این ورزش. ریشه‌ی بسیاری از آسیب‌ها جایی پنهان است که کمتر به آن اشاره می‌شود: **غرور**. همان نیروی نامرئی‌ای که آرام‌آرام منطق را کنار می‌زند و جودوکار را وادار می‌کند کاری را انجام دهد که بدنش هنوز یا دیگر آماده‌ی آن نیست.

غرور در جودو همیشه شکل فریاد و خودنمایی ندارد. گاهی خیلی ساکت و محترمانه وارد می‌شود. در قالب مقایسه با هم‌تمرینی، در قالب ترس از «کم آوردن»، در قالب این فکر که «اگه ولش کنم، ضعیف به نظر می‌ام» یا «اگه عقب بکشم، بقیه چی فکر می‌کنن؟». همین فشارهای کاذب، همین نیاز به اثبات خود، بارها و بارها بدن را مجبور به تحمل چیزی می‌کند که از توانش خارج است.

جودوکارِ مغرور معمولاً درد را نادیده می‌گیرد، نه چون شجاع است، بلکه چون نمی‌خواهد بپذیرد که امروز، روزِ عقب‌نشینی است. او در برابر پرتابی که باید رها کند، مقاومت می‌کند. در برابر قفل مفصلی که باید تسلیم شود، دیر واکنش نشان می‌دهد. در تمرینی که باید کنترل‌شده باشد، دنبال «بردن» می‌گردد. و دقیقاً همین‌جا، جودو از مسیر خودش خارج می‌شود و تبدیل به میدانِ آسیب می‌گردد.

نکته‌ی مهم اینجاست: جودوکار حرفه‌ای، زودتر عقب می‌کشد، نه دیرتر. این جمله شاید برای تازه‌کارها عجیب باشد، اما واقعیت دوجو همین است. کسی که تجربه دارد، می‌داند کی بدنش در موقعیت خطر است. می‌داند کی باید ukemi را رها کند، کی باید ضربه بزند، کی باید بگوید «کافیه». این عقب‌کشیدن، ضعف نیست؛ نتیجه‌ی فهم عمیق از بدن، مسیر و آینده است. غرور، اغلب خودش را پشت مفاهیمی مثل «غیرت»، «مردانگی»، «تحمل» یا «سخت‌کوشی» پنهان می‌کند. اما فرق بزرگی هست بین تحملِ آگاهانه و یک لجبازی بچه‌گانه. تحمل، زمانی معنا دارد که بدانی چرا داری تحمل می‌کنی و تا کجا. اما لجبازی حد نمی‌شناسد؛ تا وقتی که بدن، با قدرت متوقفش کند.

احترام واقعی در جودو، فقط تعظیم به حریف یا مربی نیست. احترام به بدن خودت، پایه‌ی احترام به مسیر است. بدنی که سال‌ها قرار است تو را همراهی کند، نه یک جلسه تمرین. هر بار که به‌خاطر غرور، به آن فشار اضافه تحمیل می‌کنی، در واقع داری از آیندات قرض می‌گیری؛ قرضی که دیر یا زود، با بهره‌ی سنگین پس داده می‌شود.

جودو قرار نیست ثابت کند که تو از بقیه سرتری. قرار است یاد بدهد که خودت را بشناسی. و یکی از نشانه‌های این شناخت، توانایی کنار گذاشتن غرور در لحظه‌ای است که بدن هشدار می‌دهد. جودوکار بالغ می‌فهمد که مسیر، با سالم ماندن ادامه پیدا می‌کند، نه با قهرمان بازی‌های لحظه‌ای.

جمع بندی فصل آسیب شناسی

در جودو، بدن فقط ابزاری برای اجرای فن ها نیست؛ شریکِ مسیرِ توست. شریکی که اگر به او گوش بدهی، همراهت می ماند و اگر نادیده اش بگیری، دیر یا زود متوقفت می کند. جودو یک راه کوتاه و هیجانی نیست؛ مسیر بلندمدتیست که قرار است سال ها در آن رشد کنی، زمین بخوری، بلند شوی و ادامه بدهی.

مراقبت از بدن، ترس نیست؛ نشانه ی بلوغ است. فهم این که کی فشار بیاوری و کی عقب بکشی، همان قدر مهم است که دانستن یک تکنیک خوب می تواند نجات دهنده باشد. جودوکار واقعی کسی نیست که هیچ وقت آسیب نبیند؛ کسی است که یاد می گیرد چطور آسیب نبیند، و اگر آسیب دید، عاقلانه برگردد.

فصل پانزدهم: آماده‌سازی بدنی و ذهنی

برای جودو

چرا تکنیک به تنهایی کافی نیست؟

در نگاه اول، جودو مجموعه‌ای از فن‌هاست؛ پرتاب‌ها، کنترل‌ها و حرکاتی که اگر درست اجرا شوند، نتیجه را مشخص می‌کنند. اما تجربه‌ی واقعی جودو خیلی زود این تصور ساده را در هم می‌شکند. بارها دیده‌ایم دو جودوکار با دانش فنی تقریباً یکسان، حتی با تمرین در یک دوجو و زیر نظر یک مربی، در میدان مبارزه به نتایج کاملاً متفاوتی می‌رسند. یکی آرام، مسلط و دقیق عمل می‌کند و دیگری، با همان فن‌ها، دچار تردید، اشتباه و فروپاشی می‌شود. این تفاوت نه در «بلد بودن» تکنیک، بلکه در توان اجرای آن زیر فشار شکل می‌گیرد.

تکنیک‌ها در خلأ اجرا نمی‌شوند. هیچ فنی قرار نیست در شرایط ایده‌آل، با بدن تازه نفس و ذهن آرام اجرا شود. جودو در لحظه‌هایی اتفاق می‌افتد که نفس کم آمده، عضلات سنگین شده‌اند و ذهن درگیر ترس از باخت، خشم از اشتباه قبلی یا اضطراب نگاه دیگران است. در چنین وضعیتی، تکنیکی که در تمرین تمیز و بی‌نقص بوده، شروع به فرو ریختن می‌کند؛ نه به این دلیل که اشتباه آموخته شده، بلکه چون بدن و ذهن دیگر توان نگه داشتن آن را ندارند. خستگی زمان‌بندی را می‌گشدد، ترس جسارت را می‌گیرد و عصبانیت تعادل را

از بین می‌برد. نتیجه این می‌شود که فن، یا دیر اجرا می‌شود، یا ناقص، یا اصلاً اجرا نمی‌شود.

اینجاست که مرز مهمی آشکار می‌شود: آمادگی بدنی بدون آمادگی ذهنی، فقط قدرتی کور است. بدنی که قوی است اما آرام نیست، زور می‌زند به جای هدایت، فشار می‌آورد به جای کنترل، و خیلی زود یا خالی می‌کند یا مرتکب خطا می‌شود. از طرف دیگر، آمادگی ذهنی بدون بدن آماده، نیتی بی‌اثر است. آرامش، تمرکز و تصمیم درست، اگر بدن توان اجرای آن را نداشته باشد، در حد یک فکر باقی می‌ماند. جودو نه فقط با بدن جنگیده می‌شود و نه فقط با ذهن؛ این هنر دقیقاً در نقطه‌ی اتصال این دو معنا پیدا می‌کند.

فصل سیزدهم نشان داد که جودو در سطح بالاتر، دیگر مجموعه‌ای از فن‌های جدا از هم نیست، بلکه جریان تصمیم‌گیری، زمان‌بندی و واکنش هوشمندانه است؛ جایی که Renraku-waza و Kaeshi-waza تو را از «اجرا کننده ی تکنیک» به «درک کننده ی مبارزه» تبدیل می‌کنند. اما همان جا یک سؤال نانوشته باقی می‌ماند: اگر تصمیم درست را گرفتی، اگر لحظه را فهمیدی، آیا بدن و ذهنت توان اجرای آن تصمیم را دارند؟ فصل پانزدهم دقیقاً از همین نقطه آغاز می‌شود. این فصل نه یک بخش جدا از مسیر قبلی، بلکه ادامه‌ی

طبیعی آن است؛ پلی میان فهم مبارزه و توان ماندن در فشار، میان دانستن و توانستن. از این جا به بعد، جودو فقط یاد گرفتن حرکت نیست؛ ساختن بدنی است که دوام بیاورد و ذهنی که در سخت‌ترین لحظه‌ها، هنوز بتواند تصمیم بگیرد.

آماده‌سازی ذهنی Mental Conditioning

مبارزه اول در ذهن اتفاق می‌افتد

قبل از اینکه بدن حرکت کند، قبل از اینکه دست روی یقه برود یا پا برای پرتاب جاگذاری شود، جودو در ذهن شکل می‌گیرد. تصمیم در جودو محصول سرعت نیست؛ محصول آرامش است. جودوکارِ عجول شاید سریع حرکت کند، اما جودوکارِ آرام است که در لحظه‌ی درست، تصمیم درست را می‌گیرد. ذهنی که تحت فشار قفل می‌کند، حتی ساده‌ترین فن‌ها را هم خراب می‌کند؛ نه به این دلیل که بلد نیست، بلکه چون نمی‌تواند بین گزینه‌ها انتخاب کند. بیشتر اشتباهات فنی در مسابقه، ریشه‌ی ذهنی دارند، نه تکنیکی.

در این جا تمرین‌های ذهنی مانند Visualization یا تجسم ذهنی معنا پیدا می‌کنند، اما نه به عنوان جایگزین تمرین فنی، بلکه به عنوان مقدمه‌ی آن. تجسم ذهنی یعنی قبل از اینکه بدن حرکت کند، ذهن مسیر را بارها طی کرده باشد؛ نه برای خیال‌پردازی، بلکه برای آشنا شدن با فشار، فضا و تصمیم. وقتی ذهن بارها یک وضعیت را تجربه کرده، در لحظه‌ی واقعی کمتر غافلگیر

می‌شود. جودوکار حرفه‌ای، فن را فقط با بدن تمرین نمی‌کند؛ او موقعیت را با ذهنش می‌سازد.

تمرکز در جودو یک ویژگی ذاتی نیست که بعضی داشته باشند و بعضی نه؛ تمرکز یک مهارتِ ساخته‌شده است. همین‌جاست که اصل Mokuso اهمیت پیدا می‌کند. سکوت کوتاه قبل از تمرین یا مسابقه، فقط یک رسم سنتی نیست؛ یک ابزار تنظیم ذهن است. در آن چند لحظه، ذهن از شلوغی بیرون از تاتامی جدا می‌شود و به «اینجا و اکنون» برمی‌گردد. تمرینی که با ذهن حاضر انجام شود، کیفیتی کاملاً متفاوت دارد از تمرینی که صرفاً مکانیکی تکرار می‌شود. در تمرین مکانیکی، بدن حرکت می‌کند اما ذهن غایب است؛ در تمرین حضورمحور، هر حرکت معنا دارد، هر اشتباه دیده می‌شود و هر اصلاح ماندگارتر می‌شود.

بخش مهمی از آماده‌سازی ذهنی، نحوه‌ی مواجهه با باخت است. شکست در جودو فقط نتیجه‌ی یک مسابقه نیست؛ ابزاری است برای تربیت ذهن. باخت، فشاری کنترل‌شده است که اگر درست با آن روبه‌رو شوی، ذهن را مقاوم‌تر می‌کند. کسی که از باخت فرار می‌کند، در واقع از فشار فرار می‌کند، و ذهنی که فشار را تجربه نکند، هرگز ذهن رقابتی نمی‌شود. جودوکار یاد می‌گیرد در

ناراحتی بماند، تحلیل کند، فرو نریزد و دوباره بسازد. این توانایی، شاید مهم‌تر از هر فن دیگری باشد.

در نهایت، آماده‌سازی ذهنی یعنی ساختن ذهنی که زیر فشار فرو نمی‌ریزد؛ ذهنی که حتی وقتی بدن خسته است، هنوز می‌تواند ببیند، انتخاب کند و تصمیم بگیرد. چنین ذهنی، پایه‌ی تمام جودوی بالغ و حرفه‌ای است؛ ذهنی که اجازه می‌دهد تکنیک، استراتژی و بدن، هم‌زمان و هماهنگ با یکدیگر عمل کنند.

آماده‌سازی بدنی Physical Conditioning

بدنی که از ذهن عقب نمی‌ماند

بدنِ جودوکار قرار نیست صرفاً قوی باشد؛ قرار است «به‌موقع» قوی باشد. تفاوت جودو با بسیاری از ورزش‌ها همین جاست. در جودو، قدرتِ زیاد بدون زمان‌بندی، فقط وزن اضافه است. آنچه روی تاتامی نتیجه می‌دهد، قدرتی است که در لحظه‌ی درست آزاد می‌شود؛ قدرتی سریع، دقیق و هماهنگ با تصمیمِ ذهن. به همین دلیل، جودو بیش از هر چیز به قدرت انفجاری نیاز دارد، نه قدرت انباشته.

قدرت انفجاری یعنی توانایی تولید نیرو در کمترین زمان ممکن. یک پرتاب موفق، نه با فشار طولانی، بلکه با یک لحظه‌ی کوتاه و دقیق اتفاق می‌افتد. بدنه ، بدنسازی‌شده معمولاً برای تولید نیروی پایدار و طولانی طراحی شده، اما بدن جودویی برای تغییر ناگهانی، شتاب، توقف و انفجار ساخته می‌شود. این تفاوت، فقط ظاهری نیست؛ در منطق حرکتی است. جودوکار اگر نتواند قدرتش را دقیقاً در همان کسری از ثانیه‌ای آزاد کند که تعادل حریف شکسته،

حتی قوی‌ترین بدن هم بی‌اثر می‌شود. این جاست که بدن، مستقیماً به زمان‌بندی فن وصل می‌شود.

در کنار قدرت، تعادل و ثبات نقش ستون فقرات بدن جودوکار را دارند. Core یا مرکز بدن، فقط مجموعه‌ای از عضلات نیست؛ مرکز فرماندهی حرکت است. هر نیرویی که از دست یا پا منتقل می‌شود، از این مرکز عبور می‌کند. کسی که ثبات دارد، انرژی را هدر نمی‌دهد، حرکاتش اقتصادی‌تر است و کمتر دچار آشفته‌گی می‌شود. تعادل فقط به ایستادن مربوط نیست؛ به اعتماد بدن به خودش مربوط است. جودوکار متعادل، از افتادن نمی‌ترسد، چون بدنش بلد است چگونه واکنش نشان دهد. همین کاهش ترس، خودش کیفیت تکنیک را بالا می‌برد.

استقامت در جودو هم مفهومی متفاوت از استقامت کلاسیک است. نفس‌تمرین هوازی با نفس‌مبارزه یکی نیست. در مبارزه، خستگی فقط بدنی نیست؛ ذهن را هم درگیر می‌کند. جایی که بدن خسته می‌شود، ذهن وسوسه می‌شود که ساده‌تر تصمیم بگیرد، عجله کند یا ریسک اشتباه انجام دهد. آن نقطه، لحظه‌ی جدایی ذهن و بدن است. جودوکار آماده کسی است که اجازه نمی‌دهد این جدایی اتفاق بیفتد.

به همین دلیل است که جودوکار خوب، اغلب در دقایق پایانی مبارزه خطرناک‌تر می‌شود. نه چون انرژی بیشتری دارد، بلکه چون بدنش هنوز با ذهن هماهنگ مانده است. وقتی دیگران از هم می‌پاشند، او هنوز می‌تواند تصمیم بگیرد، تعادل را حفظ کند و ضربه‌ی نهایی را بزند. این‌جا بدن دیگر فقط ابزار اجرا نیست؛ شریک ذهن در تصمیم‌گیری است.

در آماده‌سازی بدنی جودو، هدف ساختن بدنی نیست که ذهن را حمل کند، بلکه بدنی است که هم‌پای ذهن حرکت کند؛ بدنی که وقتی لحظه درست می‌رسد، عقب نماند.

پیوند ذهن و بدن

جایی که جودو شکل می گیرد

در جودو، لحظه‌ی واقعی مبارزه وقتی آغاز می شود که بدن خسته است. تا قبل از آن، تکنیک‌ها هنوز تمیزند و تصمیم‌ها راحت گرفته می شوند. اما وقتی نفس تنگ می شود و عضلات سنگین، این ذهن است که باید فرماندهی را به دست بگیرد. جودوکار واقعی کسی نیست که فقط در شرایط ایده آل خوب بجنگد؛ کسی است که در فشار، فرو نریزد.

تمرین جودو یعنی یاد گرفتن حفظ آرامش در دلِ آشفتگی بدنی. بدنی که می سوزد، ذهنی که هنوز می بیند؛ بدنی که کند شده، ذهنی که جلوتر از لحظه حرکت می کند. این هماهنگی تصادفی به وجود نمی آید؛ ساخته می شود. با تکرار حضور، با ماندن در فشار، با فرار نکردن از خستگی.

جودو در نهایت، هنر تصمیم گیری است؛ نه در بدنِ سر حال، بلکه در بدنِ خسته. جایی که تکنیک‌ها ساده می شوند، اما انتخاب‌ها سرنوشت ساز. این جا همان نقطه ایست که ذهن و بدن یکی می شوند و جودو، واقعاً جودو می شود.

اشتباهات رایج در آماده‌سازی

بزرگ‌ترین اشتباه در آماده‌سازی برای جودو این است که تمرین زیاد را با تمرین درست اشتباه بگیریم. خیلی‌ها واقعاً زحمت می‌کشند، عرق می‌ریزند و خسته می‌شوند، اما روی تاتامی تغییری نمی‌کنند؛ چون آماده‌سازی شان از منطق جودو جداست.

اولین خطا، **تمرین بدنی بدون هدف جودویی** است. بدنی که فقط برای «قوی‌تر شدن» ساخته می‌شود، لزوماً برای پرتاب، تعادل، کشش و واکنش ساخته نشده. وقتی تمرین بدنی ارتباطی با ریتم، زاویه و فشار واقعی مبارزه نداشته باشد، روی تاتامی به یک بدن بی‌مصرف تبدیل می‌شود؛ قوی، اما کند یا بی‌زمان بندی.

اشتباه دوم، **تمرکز افراطی روی وزنه زدن** است. وزنه اِزار است، نه هدف. بدنی که فقط با وزنه ساخته می‌شود، اغلب سنگین، سفت و دیر واکنش می‌شود. جودو به قدرتی نیاز دارد که سریع آزاد شود، نه نیرویی که زیر بار خودش گیر کند. خیلی وقت‌ها جودوکارِ سبک‌تر، به‌خاطر زمان‌بندی بهتر، حریف قوی‌تر را کنترل می‌کند.

سومین خطا، نادیده گرفتن ذهن است؛ انگار ذهن قرار است خودش در روز مسابقه درست کار کند. اما ذهن هم مثل بدن تمرین می‌خواهد. کسی که هرگز تمرین تمرکز، مدیریت استرس یا ماندن در فشار را تجربه نکرده، در لحظه‌ی واقعی قفل می‌کند، حتی اگر بدنش آماده باشد.

و شاید پنهان‌ترین اشتباه، تقلید کورکورانه از برنامه‌ی دیگران باشد. هر بدن تاریخچه‌ی خودش را دارد؛ قد، وزن، آسیب‌ها، سبک مبارزه و حتی شخصیت. برنامه‌ای که برای یک نفر جواب می‌دهد، ممکن است برای دیگری عقب‌گرد باشد. جودوکار حرفه‌ای قبل از تقلید، می‌فهمد؛ بدن خودش را می‌شناسد و بعد انتخاب می‌کند.

آماده‌سازی خوب، شلوغ و نمایشی نیست. هوشمندانه است. دقیق است. و همیشه یک سؤال ساده را جواب می‌دهد:

«آیا این تمرین، من را روی تاتامی بهتر می‌کند یا فقط خسته‌تر؟»

جمع‌بندی فصل پانزدهم

در پایان این فصل، اگر یک نکته قرار باشد باقی بماند، آن این است که جودو فقط مجموعه‌ای از فن‌ها و مسابقه‌ها نیست. جودو روشی است برای ساختن انسانی که بتواند تحت فشار تصمیم درست را بگیرد، در خستگی بایستد و در قدرت، کنترل داشته باشد. برد و باخت، فقط نشانه‌های بیرونی این مسیرند، نه مقصد آن.

جودو به ما یاد می‌دهد که بدن بدون ذهن، به نیرویی کور تبدیل می‌شود و ذهن بدون بدن، به نیتی که هرگز به عمل نمی‌رسد. آنچه یک جودوکار واقعی را می‌سازد، هماهنگی این دو است؛ هماهنگی‌ای که با اخلاق و مسئولیت‌پذیری کامل می‌شود. کسی که روی تاتامی یاد می‌گیرد چگونه نیروی خود و دیگری را مهار کند، بیرون از تاتامی هم بهتر می‌تواند با زندگی روبه‌رو شود.

همان‌طور که جیگورو کانو، بنیان‌گذار جودو می‌گوید:

«هدف نهایی جودو، پرورش کامل شخصیت انسان است؛ از طریق

تمرین ذهن، بدن و روح.»

این جمله فقط یک شعار نیست؛ خلاصه‌ی تمام این کتاب است. جودو فقط درباره‌ی پیروزی در مسابقه نیست، بلکه درباره‌ی ساختن انسانی متعادل است؛ انسانی که می‌داند چه زمانی حمله کند، چه زمانی عقب بکشد، و چگونه حتی از شکست، معنا بسازد. در این مسیر، کسی که ذهن، بدن و اخلاق را هم‌زمان رشد می‌دهد، حتی وقتی می‌بازد هم جلوتر از دیروز خودش ایستاده است.

فصل شانزدهم: قوانین

زبان پنهان مسابقه

بخش ۱: قانون، دشمن نیست؛ راهنماست

بیشتر جودوکارها، مخصوصاً در سال‌های اول، قانون را مثل یک دیوار می‌بینند. چیزی که جلوی حرکتشان را می‌گیرد، آزادی را کم می‌کند و مدام «نه» می‌گوید. وقتی فن می‌زنی و امتیاز نمی‌گیری، وقتی دفاع می‌کنی و شیدو می‌گیری، یا وقتی داور مسابقه را متوقف می‌کند، اولین واکنش ذهن این است که: «قانون دست و پاگیر است.» اما این نگاه، حاصل ندانستن است، نه خودِ قانون.

در واقع، قانون در جودو برای محدود کردن نیامده؛ برای معنا دادن آمده است. اگر قانون نباشد، جودو تبدیل می‌شود به یک درگیری خشن و بی‌مرز، جایی که قدرت خام حرف اول را می‌زند و امنیت آخرین چیزی است که اهمیت دارد. قانون آمده تا بین قدرت و انسانیت تعادل ایجاد کند. همان تعادلی که روح جودو بر آن بنا شده.

اولین کاری که قانون انجام می‌دهد، ایجاد امنیت است. جودو ورزشی است که در آن بدن‌ها با هم برخورد می‌کنند، پرتاب می‌شوند، قفل می‌شوند و به زمین می‌خورند. بدون چارچوب مشخص، این برخوردها خیلی زود می‌توانند به

آسیب‌های جدی و غیرقابل جبران تبدیل شوند. قانون مشخص می‌کند کدام حرکت مجاز است، کدام خطرناک است، کجا باید رها کنی و چه زمانی ادامه‌دادن دیگر شجاعت نیست، بلکه حماقت است. جودوکار حرفه‌ای می‌داند که امنیت، دشمن پیشرفت نیست؛ شرط ادامه‌دادن مسیر است.

دومین نقش قانون، برقراری عدالت است. مسابقه فقط جدال دو بدن نیست؛ مقایسه‌ی دو سطح آمادگی، دو ذهن و دو مسیر تمرین است. اگر قانون نباشد، برنده کسی می‌شود که بی‌پروا تر، خشن تر یا بی‌رحم تر است، نه لزوماً کسی که جودو را بهتر فهمیده. قانون آمده تا زمین بازی را هموار کند، تا تکنیک، زمان‌بندی و تصمیم درست ارزش پیدا کند. وقتی قانون را می‌فهمی، می‌دانی چرا یک فن امتیاز دارد و دیگری ندارد، چرا یک دفاع هوشمندانه ارزشمند است و یک عقب‌نشینی بی‌هدف جریمه می‌شود.

و مهم‌تر از همه، قانون به جودو معنا می‌دهد. جودو فقط انداختن حریف نیست؛ انداختن درست است. فقط کنترل نیست؛ کنترل مسئولانه است. قانون به حرکات تو جهت می‌دهد، به مبارزات روایت می‌بخشد و مشخص می‌کند چه چیزی «جودو» است و چه چیزی فقط یک درگیری فیزیکی. بدون قانون، جودو فلسفه‌اش را از دست می‌دهد.

جودوکارهایی که قانون را عمیقاً می‌فهمند، معمولاً آزادتر مبارزه می‌کنند. نه به این دلیل که قانون کمتر محدودشان می‌کند، بلکه چون می‌دانند کجا می‌توانند پیش بروند، کجا باید صبر کنند و کجا باید هوشمندانه عقب بکشند. آن‌ها انرژی‌شان را صرف جنگیدن با داور نمی‌کنند؛ با جریان مسابقه حرکت می‌کنند. قانون برایشان ترمز نیست، قطب‌نماست.

در این فصل، قرار نیست قانون را مثل یک آیین‌نامه‌ی خشک بخوانیم. قرار است یاد بگیریم قانون چگونه فکر می‌کند، چرا تصمیم می‌گیرد و چطور می‌شود به‌جای قربانی شدن زیر آن، از آن به نفع خودمان استفاده کنیم. چون در نهایت، کسی که زبان قانون را بلد است، در تاتامی گم نمی‌شود.

مسابقه با تمرین فرق دارد

یکی از بزرگ‌ترین سوءتفاهم‌های جودوکارها، مخصوصاً در سال‌های اول، این است که تمرین را با مسابقه یکی می‌گیرند. در دوجو، اشتباه کردن بخشی از یادگیری است. فن را نصفه می‌زنی، تعادلت به هم می‌ریزد، دیر رها می‌کنی یا حتی زمین خوردنت درست نیست؛ مربی اصلاح می‌کند، هم‌تمرینی صبر می‌کند و تمرین ادامه پیدا می‌کند. تمرین، فضای امنِ خطاهاست. جایی که می‌شود خراب کرد تا ساختن را یاد گرفت.

اما مسابقه، منطق دیگری دارد. همان اشتباهی که در تمرین فقط یک تذکر است، در مسابقه می‌تواند امتیاز مستقیم برای حریف باشد یا خطایی که مسیر مبارزه را عوض کند. در تمرین، کسی بابت قفل کردن بیش‌ازحد دست یا عقب‌رفتن بی‌هدف فوراً جریمه‌ات نمی‌کند؛ در مسابقه، قانون بی‌درنگ واکنش نشان می‌دهد. این یک تفاوت کوچک نیست؛ این همان جایی است که خیلی‌ها غافلگیر می‌شوند.

در مسابقه، فقط با حریف روبه‌رو نیستی. داور حضور دارد، زمان در حال تمام‌شدن است، تماشاگر نگاهت می‌کند و ذهن تو تحت فشاری قرار می‌گیرد

که در تمرین شبیه سازی‌اش سخت است. تصمیم‌هایی که در تمرین با آرامش می‌گیری، اینجا باید در چند ثانیه و زیر فشار گرفته شوند. قانون هم دقیقاً در همین شرایط فعال‌تر به نظر می‌رسد، نه چون سخت‌گیرتر شده، بلکه چون تو دیگر در محیط امن تمرین نیستی.

بسیاری از خطاها در مسابقه، نه به‌خاطر بد بودن جودوکار، بلکه به‌خاطر نا آشنا بودن با منطق مسابقه رخ می‌دهد. جودوکار تمرینی فکر می‌کند هنوز می‌شود آزمون و خطا کرد، هنوز می‌شود صبر کرد تا فن جا بیفتد، هنوز می‌شود از زیر فشار با حرکتهای مبهم فرار کرد. اما مسابقه جایی است که هر حرکت معنا دارد و هر بی‌تصمیمی، خودش یک تصمیم اشتباه محسوب می‌شود.

این فصل دقیقاً برای پر کردن همین شکاف نوشته شده است. قرار نیست جای فصل مسابقات را بگیرد؛ قرار است مکمل آن باشد. فصل مسابقات درباره‌ی تجربه، احساس، ترس و افتخار است؛ این فصل درباره‌ی چارچوبی است که تجربه در آن اتفاق می‌افتد. اگر فصل مسابقات به تو بگوید «چه چیزی درونت می‌گذرد»، این فصل توضیح می‌دهد «قانون بیرون چه‌طور عمل می‌کند».

وقتی بفهمی مسابقه با تمرین فرق دارد، دیگر از داور غافلگیر نمی شوی، از زمان نمی ترسی و قانون را دشمن نمی بینی. آن وقت وارد تاتامی می شوی با این آگاهی که بازی عوض شده، اما اگر قواعدش را بلد باشی، هنوز هم می توانی سبک خودت را اجرا کنی.

قانون، زبان داور است

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که جودوکار باید زودتر از بقیه بفهمد این است که داور، جودو را مثل مربی یا تماشاگر نمی‌بیند. داور دنبال زیبایی فن، سختی تمرین یا نیت تو نیست. او فقط یک چیز را می‌بیند: آیا آنچه اتفاق افتاد، مطابق قانون بود یا نه. همین تفاوت نگاه است که خیلی از شگفتی‌های تلخ مسابقه را می‌سازد.

ممکن است فنی بزنی که از نظر خودت عالی باشد؛ تعادل حریف را گرفته‌ای، حرکت روان بوده و حتی همه سالن فکر کنند امتیاز گرفتی. اما اگر یکی از شروط قانونی کامل نباشد مانند کنترل، جهت سقوط، ادامه‌ی حرکت یا ایمنی، برای داور آن فن ارزشی ندارد. نه چون داور سخت‌گیر است، بلکه چون زبان او «قانون» است، نه «احساس».

داور قضاوت نمی‌کند که تو چقدر زحمت کشیده‌ای یا چقدر شایسته‌ی بردی. او فقط بررسی می‌کند که آیا حرکت تو در چارچوب تعریف شده‌ی جودو اتفاق افتاده یا نه. به همین دلیل است که یک حرکت نیمه‌کاره‌ی قانونی،

گاهی امتیاز می‌گیرد، اما یک فن زیبا و ناقص هیچ امتیازی نمی‌گیرد. این واقعیت مسابقه است، نه بی‌عدالتی.

فهم این موضوع، نگاه جودوکار را عوض می‌کند. به جای اینکه بعد از هر مبارزه بگوید «حقم خورده شد»، شروع می‌کند به پرسیدن یک سؤال بالغانه تر: «کجای حرکت با قانون هماهنگ نبود؟» این تغییر سؤال، یعنی عبور از جودوی تمرینی به جودوی رقابتی.

وقتی زبان داور را بفهمی، شگفتی‌ها کمتر می‌شوند. دیگر از نگرفتن امتیاز شوکه نمی‌شوی، جریمه‌ها غافلگیرت نمی‌کنند و می‌دانی چرا بعضی حرکات، حتی اگر خطرناک یا نمایشی باشند، ارزشی ندارند. این آگاهی، نه تنها آرامشت را در مسابقه حفظ می‌کند، بلکه باعث می‌شود هوشمندانه‌تر مبارزه کنی.

در نهایت، قانون برای داور ابزار قضاوت است، اما برای جودوکار حرفه‌ای، نقشه‌ی راه. کسی که این زبان را بلد است، کمتر اشتباه می‌کند، کمتر عصبانی می‌شود و آزادتر می‌جنگد؛ چون می‌داند دقیقاً در چه چارچوبی حرکت می‌کند.

چرا خیلی‌ها می‌بازند بدون اینکه بفهمند چرا؟

تقریباً همه‌ی جودوکارها حداقل یک‌بار این تجربه را داشته‌اند: از تاتامی پایین

می‌آیی، نفس‌نفس می‌زنی، بدنت خسته است، اما ذهنت بیشتر از بدن درد

می‌کشد. حس می‌کنی خوب جنگیده‌ای. فن زدی. دفاع کردی. دوام آوردی.

اما اسم تو را به‌عنوان برنده صدا نکردند. و بدتر از باخت، این است

که نمی‌دانی دقیقاً چرا باختی.

تکنیک داشتی، اما امتیاز نگرفتی.

چرا؟ چون شاید کنترل کامل نبوده. شاید جهت سقوط دقیقاً همان چیزی

نبوده که قانون تعریف کرده. شاید ادامه‌ی حرکتت قطع شده. در تمرین، این‌ها

مهم نیستند؛ اما در مسابقه، همین جزئیات کوچک تعیین می‌کنند که دستت

بالا برود یا نه.

دفاع کردی، اما Shido گرفتی.

تو فکر می‌کردی داری هوشمندانه وقت می‌خوری یا حمله‌ی حریف را خنثی

می‌کنی. اما از نگاه قانون، شاید منفعل بوده‌ای. شاید گریپ گرفته‌ای بدون

قصد حمله. شاید فقط مقاومت کرده‌ای. در جودو، قانون، دفاع بدون هدف را تحمل نمی‌کند؛ حتی اگر نیت خوب باشد.

افتادی، اما با زاویه اشتباه.

نه به خاطر اینکه فن حریف عالی بود، بلکه چون بدن تو آماده‌ی افتادن نبود. چون ukemi ناقص بود. چون گردنت، شانه‌ات یا زانویت در زاویه‌ی خطرناکی قرار گرفت. گاهی باخت فقط امتیاز از دست دادن نیست؛ گاهی باخت یعنی آسیب، فقط چون قانون ایمنی را نشناختی.

اینجاست که خیلی‌ها دچار سوءتفاهم می‌شوند. فکر می‌کنند مشکل از داور است، از شانس است، از حریف است. اما اغلب، مشکل یک چیز ساده‌تر است: **نشناختن قانون**. نه قانون به عنوان متن خشک، بلکه قانون به عنوان منطق پشت مسابقه.

این فصل دقیقاً از همین نقطه شروع می‌شود. از جایی که بگویی: «باشه، پس قوانین دقیقاً چی می‌گن؟»

نه برای اینکه خشک‌تر مبارزه کنی، بلکه برای اینکه آگاه‌تر، امن‌تر و هوشمندانه‌تر بجنگی.

قانون، رازہ باخت‌های خاموش را فاش می‌کند، اگر حاضر باشی به آن گوش بدهی.

بخش ۲: ساختار مسابقه و نقش داور

مسابقه چگونه جلو می‌رود؟

نقشه‌ی کلی میدان

مسابقه‌ی جودو از لحظه‌ای شروع می‌شود که پا روی تاتامی می‌گذاری، نه از زمانی که اولین فن را می‌زنی. خیلی‌ها این را دیر می‌فهمند؛ وقتی که اولین امتیاز را بی‌دلیل از دست داده‌اند یا اولین Shido را بدون اینکه بدانند چرا گرفته‌اند.

ورود به تاتامی، ورود به یک فضای متفاوت است. اینجا تمرین نیست. اینجا دیگر «می‌توانستم بهتر بزنم» یا «دوباره امتحان می‌کنم» معنا ندارد. هر حرکت، معنا دارد؛ هر مکث، دیده می‌شود.

قبل از هر چیز، تعظیم می‌کنی. تعظیم نه یک حرکت نمایشی است و نه تشریفات شرقی بی‌کاربرد. این تعظیم یعنی پذیرفتن قانون، پذیرفتن داور، پذیرفتن حریف و مهم‌تر از همه، پذیرفتن مسئولیت رفتارت. از این لحظه به بعد، هر کاری که می‌کنی، هم فنی است و هم اخلاقی.

با فرمان **Hajime**، زمان رسمی مبارزه آغاز می‌شود. این زمان محدود است و همین محدودیت است که فشار می‌سازد. در تمرین، زمان کش می‌آید؛ در مسابقه، زمان می‌دود. اگر ساختار مسابقه را شناسی، ممکن است نصف آن را صرف سردرگمی کنی؛ دنبال نفس، دنبال فکر، دنبال لحظه‌ای که دیگر برنمی‌گردد.

در طول مبارزه، داور هر جا لازم بداند، با گفتن **Matte** جریان را متوقف می‌کند. **Matte** یعنی توقف، اما نه توقفی بی‌دلیل. **Matte** همیشه یک پیام دارد:

یا خطری دیده شده،

یا حرکت از مسیر قانون خارج شده،

یا ادامه دادن دیگر معنای فنی ندارد.

جودوکار خام، بعد از **Matte** فقط نفس تازه می‌کند.

جودوکار آگاه، از **Matte** یاد می‌گیرد.

بعد از هر توقف، دوباره با **Hajime** مبارزه از همان جایی که باید، ادامه پیدا می‌کند. نه از جایی که تو دوست داری، نه از جایی که به نفع توست. اینجاست که خیلی‌ها امتیاز می‌دهند، چون هنوز در ذهنشان درگیر توقف قبلی‌اند.

و در نهایت، صدای **Soremade** می‌آید. پایان.

نه لزوماً پایان برد یا باخت، بلکه پایان فرصت. هر آنچه زدی، هر آنچه نگرفتی، هر تصمیمی که گرفتی یا نگرفتی، همه در همین چند دقیقه خلاصه شده‌اند.

مسابقه جودو یک خط صاف نیست؛ یک مسیر پر پیچو خم با ایستگاه است.

کسی که این مسیر را شناسد، حتی اگر تکنیک‌های زیادی هم بلد باشد،

مدام دیر می‌رسد، اشتباه می‌کند و غافلگیر می‌شود.

اما کسی که ساختار مسابقه را بفهمد،

کمتر می‌ترسد،

کمتر عجله می‌کند،

و کمتر امتیاز مجانی می‌دهد.

شناختن این نقشه، اولین قدمِ جنگیدنِ آگاهانه است.

داور کیست و چه چیزی را می بیند؟

بیشتر نارضایتی ها در جودو، نه از باخت می آید و نه از درد؛ از «نفهمیده شدن» می آید. جودوکار حس می کند فنش درست بوده، زحمت کشیده، موقعیت ساخته، اما داور انگار چیز دیگری دیده. همین جاست که ذهنیت خطرناک شکل می گیرد:

«داور نفهمید.»

«داور طرف مقابل را گرفت.»

«داور با من مشکل داشت.»

اما حقیقت ساده تر و در عین حال عمیق تر از این حرف هاست.

داور، دنبال زیبایی فن نیست.

دنبال احساس تو هم نیست.

داور حتی دنبال نیت هم نیست.

داور فقط یک چیز را می بیند: **قانون**.

ممکن است تو یک پرتاب فوق العاده اجرا کرده باشی، با زمان بندی عالی و قدرت بالا؛ اما اگر کنترل کافی نداشته باشد، اگر زاویه ی فرود طبق قانون نباشد، یا اگر لحظه ای از چارچوب خارج شده باشد، نتیجه از نظر داورى «امتیاز کامل» نیست. این به معنای بد بودن فن تو نیست؛ فقط به این معناست که فن تو، از نگاه قانون، کامل نشده است.

داور انسان است، بله. اشتباه هم ممکن است بکند. اما زبان داور، احساس نیست؛ زبانش قانون است. او اجازه ندارد با حس و حال جودوکار تصمیم بگیرد. اجازه ندارد بگوید «حقش بود امتیاز بگیرد» یا «خیلی تلاش کرد». داور موظف است آنچه را می بیند، با آنچه قانون تعریف کرده، تطبیق دهد.

اینجاست که یک تفاوت اساسی شکل می گیرد:

جودوکار از درون حرکت را تجربه می کند؛

داور از بیرون، نتیجه ی حرکت را می سنجد.

اگر این تفاوت را نفهمی، همیشه بعد از مسابقه عصبانی خواهی بود. اما اگر آن را بپذیری، نگاهت عوض می شود. به جای جنگیدن با داور، شروع می کنی به

حرف زدن به زبان او. یعنی حرکات را طوری اجرا می کنی که قابل قضاوتِ
قانونی باشند، نه فقط قابل تحسین فنی.

داور دشمن تو نیست. او هم تیمی تو هم نیست.

او چیزی بین این دوست: یک مترجم.

داور، ناظرِ جنگ نیست؛ مترجم قانون است.

کسی که این را بفهمد، کمتر غافلگیر می شود، کمتر امتیاز از دست می دهد و
حتی در باخت هم می داند چرا باخت. و این دانستن، خودش یک نوع برد
است.

داور چگونه امتیاز می دهد؟

از بیرون که نگاه می کنی، امتیاز دادن در جودو ممکن است ساده به نظر برسد: یکی می اندازد، یکی می افتد، داور دستش را بالا می برد. اما آنچه داور می سنجد، خود افتادن نیست؛ کیفیت افتادن است. تفاوت بین یک Ippon، یک Wazari یا «هیچ» دقیقاً همین جاست.

اول از همه باید یک سوءبرداشت را کنار بگذاریم:

در جودو، قدرت مساوی امتیاز نیست.

هیجان، سرعت، فریاد یا حتی سخت زمین خوردن حریف هم به تنهایی امتیاز نمی سازد.

داور دنبال چهار چیز مشخص است، حتی اگر آن ها را با این اسم ها صدا

نزند: کنترل، جهت، تداوم و وضوح.

Ippon زمانی شکل می گیرد که داور حس کند فن «کامل» بوده؛ نه فقط

قوی. یعنی پرتاب با کنترل انجام شده، حریف با جهت درست روی کمر یا

نزدیک به آن فرود آمده، حرکت پیوسته و بدون قطع شدن بوده و نتیجه

آن قدر واضح بوده که جای تردید نگذارد. Ippon یعنی: «این حرکت، پایان طبیعی مبارزه بود.»

اما خیلی از فن‌ها، با اینکه درست اجرا می‌شوند، به این نقطه نمی‌رسند. شاید کنترل کامل نبوده، شاید زاویه‌ی فرود کامل نشده، یا شاید حریف بخشی از بدنش را نجات داده. اینجاست که Wazari وارد می‌شود. نه به‌عنوان امتیاز ناقص، بلکه به‌عنوان اعتراف داور به این جمله: «حرکت مؤثر بود، اما کامل نبود.»

و بعد، دسته‌ی سومى هم هست که برای خیلی‌ها آزاردهنده است: حرکت‌هایی که هیچ امتیازی نمی‌گیرند. نه چون بی‌ارزش‌اند، بلکه چون از نگاه داور، یکی از عناصر اصلی را ندارند. ممکن است پرتاب بوده، اما بدون کنترل. ممکن است حریف افتاده، اما جهت درست نداشته. یا حرکت آن قدر شلوغ و مبهم بوده که داور نتوانسته نتیجه‌ی روشن ببیند.

اینجا یک نکته‌ی مهم خودش را نشان می‌دهد:

داور نمی‌تواند به چیزی که «نمی‌بیند»، امتیاز بدهد.

به همین دلیل است که در مسابقه، حرکات تمیز، واضح و قابل قضاوت، اغلب مؤثرتر از حرکات انفجاری و هیجانی‌اند. جودوکار باتجربه یاد می‌گیرد طوری فن بزند که نه فقط حریف، بلکه داور هم نتیجه را بفهمد.

در منطق داوری جودو،
کنترل مهم‌تر از قدرت است،
جهت مهم‌تر از سرعت است،
و وضوح مهم‌تر از هیجان.

کسی که این را درک کند، دیگر تعجب نمی‌کند چرا بعضی فن‌ها امتیاز نمی‌گیرند؛ بلکه از قبل، فنش را طوری می‌سازد که قابل امتیاز گرفتن باشد.

Matte، توقف نیست؛ پیام است

برای خیلی از جودوکارها، مخصوصاً اوایل مسیر، Matte فقط یک چیز است: وقفه.

چند ثانیه نفس تازه کردن، تنظیم دوباره‌ی لباس، یا شاید فرصتی برای آرام شدن.

اما حقیقت این است که Matte اصلاً توقف نیست؛ پیام است.

پیامی که اگر بلد باشی بخوانی‌اش، می‌تواند مسیر مبارزه را عوض کند.

Matte یعنی «ایست». اما نه ایستِ بی‌معنا. داور بی‌دلیل مبارزه را متوقف نمی‌کند. هر Matte معمولاً یکی از این معناها را در خودش دارد: خطر، بی‌قانونی، یا بن‌بست.

گاهی Matte به‌خاطر خطر است؛ وقتی موقعیت‌طوری پیش می‌رود که احتمال آسیب وجود دارد. مثلاً فشار نادرست روی گردن، زاویه‌ی خطرناک سقوط، یا قفلی که دارد از کنترل خارج می‌شود. این‌جا Matte یعنی: «این مسیر امن نیست.»

گاهی Matte پیام بی قانونی است. شاید گرفتن نامجاز بوده، شاید وضعیت بدن یا دست‌ها از چارچوب قانون خارج شده، یا شاید یکی از جودوکارها ناخودآگاه دارد خطا جمع می‌کند. داور هنوز Shido نداده، اما Matte می‌گوید: «داری به مرز نزدیک می‌شی.»

و گاهی Matte از همه مهم‌تر است: بن‌بست. نه تو جلو می‌روی، نه حریفت. حرکت هست، اما پیشرفت نه. این‌جا داور می‌فهمد که مبارزه از حالت فعال خارج شده. Matte یعنی: «یا مسیر را عوض کن، یا هزینه‌اش را بپرداز.»

جودوکار معمولی بعد از Matte فقط نفس می‌کشد. جودوکار باهوش فکر می‌کند.

او از خودش می‌پرسد:

چرا الان Matte شد؟

کجای کارم قفل شد؟

داور از چه چیزی خوشش نیامد؟

کدام رفتارم اگر ادامه پیدا کند، Shido می‌گیرم؟

Matte یک آینه‌ی کوتاه است. چند ثانیه زمان داری که تصویر خودت را ببینی؛ بدون فریاد مربی، بدون تحلیل طولانی. اگر این پیام را نادیده بگیری، Matte بعدی ممکن است دیگر فقط پیام نباشد؛ جریمه باشد.

در سطح حرفه‌ای،

Matte فرصتی برای یادگیری است،

نه فقط فرصتی برای نفس تازه کردن.

کسی که زبان Matte را بفهمد، قبل از اینکه داور به او امتیاز منفی بدهد، مسیرش را اصلاح می‌کند. و این دقیقاً همان جایی است که هوش مسابقه‌ای از تکنیک جلو می‌زند.

اشتباهات رایج جودوکارها در فهم داوری

بسیاری از جودوکارها فکر می‌کنند باخت، نتیجه‌ی ضعف فنی است؛ در

حالی که در عمل، بخش بزرگی از شکست‌ها از جایی می‌آیند که ذهن

جودوکار با منطق داوری هماهنگ نیست. نه به این معنا که قانون را بلد

نیست، بلکه چون هنوز یاد نگرفته مسابقه را از چشم داور ببیند، نه از زاویه‌ی

احساس خودش.

یکی از شایع‌ترین خطاها، اعتراض است؛ حتی اگر فقط در ذهن اتفاق بیفتد.

همان لحظه‌ای که بعد از یک تصمیم داور، ذهنت درگیر این فکر می‌شود که

«حق با من بود»، تو از جریان مبارزه بیرون افتاده‌ای. داور تصمیمش را گرفته،

زمان در حال حرکت است، و حریفت هنوز داخل مسابقه مانده؛ اما تو چند

ثانیه عقب افتاده‌ای. در جودو، همین چند ثانیه می‌تواند تفاوت بین کنترل

میدان و از دست دادن آن باشد.

اشتباه بعدی، ادامه دادن حرکت بعد از شنیدن Matte است. بعضی‌ها از سر

هیجان این کار را می‌کنند، بعضی از سر لجبازی، بعضی هم چون هنوز

نفهمیده‌اند Matte فقط «توقف» نیست، بلکه «فرمان» است. داور این رفتار را

به عنوان بی نظمی یا عدم کنترل می بیند، نه شور مبارزه. گاهی همین چند لحظه‌ی اضافه، تصویر داور از تو را تغییر می دهد و جریان قضاوت را علیه ات می چرخاند.

خیلی ها هم انتظار امتیاز دارند، فقط چون حس خوبی از حرکتشان گرفته اند. فن را می زنند، تشک صدا می دهد، تماشاگر واکنش نشان می دهد، خودشان هم مطمئن اند که حرکتشان «درست» بوده. اما داور امتیازی نمی دهد. این جاست که سوء تفاهم شکل می گیرد. چون داور حس را قضاوت نمی کند؛ او دنبال کنترل، جهت، فرود صحیح و تداوم حرکت است. اگر یکی از این ها ناقص باشد، حتی زیباترین فن هم می تواند از نظر قانون بی اثر باشد.

و شاید خطرناک ترین اشتباه، نفهمیدن دلیل Shido باشد. خیلی از جودوکارها جریمه می شوند، اما دقیقاً نمی دانند چرا. فقط می دانند «خطا شد». وقتی دلیل را نفهمی، ناخودآگاه همان رفتار را تکرار می کنی؛ و داور، این بار بدون تردید، دوباره واکنش نشان می دهد. Shido اتفاقی نیست. تقریباً همیشه پیام روشنی دارد؛ یا کم تحرکی، یا فرار از درگیری، یا گرفتن نامجاز، یا بستن بازی. کسی که این پیام را نگیرد، محکوم است به تکرار اشتباه.

حقیقت این است که جودوکارِ ناآشنا با منطق دآوری، مدام شوکه می‌شود؛ از امتیاز نگرفتن، از جریمه شدن، از باختی که «نمی‌فهمد چرا اتفاق افتاد». اما جودوکار بالغ، بعد از هر تصمیم داور، دنبال مقصر نمی‌گردد. او از خودش می‌پرسد:

من چه پیامی به قانون دادم؟

و درست از همین سؤال است که فهم مسابقه عمیق‌تر می‌شود و فاصله‌ی تو با سطح بالاتر، کم‌کم از بین می‌رود.

وقتی دآوری به نفع تو نیست، چه کار کنی؟

دیر یا زود، هر جودوکاری به این لحظه می‌رسد؛ لحظه‌ای که احساس می‌کند داور به نفعش نیست. امتیازی که انتظارش را داشته داده نمی‌شود، جریمه‌ای می‌گیری که برایت مبهم است، یا تصمیمی گرفته می‌شود که با حس درونی‌ات هم‌خوانی ندارد. این جا دقیقاً همان نقطه‌ای است که **بلوغ جودویی** خودش را نشان می‌دهد.

اولین و مهم‌ترین کار، نگه‌داشتن تمرکز است. نه تمرکز مصنوعی اجباری، بلکه بازگرداندن ذهن به چیزی که تحت کنترل توست: بدن، نفس، فاصله، گریپ، و تصمیم بعدی. داور، حریف و نتیجه‌ی قبلی دیگر در اختیار تو نیستند؛ اما واکنش تو هنوز کاملاً در دستان خودت است. جودوکاری که در این لحظه تمرکزش را از دست بدهد، عملاً یک امتیاز مجانی به حریفش داده است.

اشتباه رایج بعدی، افتادن در بازی ذهنی است. نگاه کردن مداوم به داور، تکرار جمله‌ها در ذهن، عصبانیت پنهان یا تلاش برای «ثابت کردن» چیزی. این بازی خطرناک است، چون انرژی تو را جایی خرج می‌کند که هیچ بازدهی ندارد. داور قانع نمی‌شود، قانون تغییر نمی‌کند، فقط تو خسته‌تر و پراکنده‌تر

می‌شوی. جودوکار حرفه‌ای می‌داند که مسابقه جای اثبات حقانیت نیست؛
جای اجرای بهترین تصمیم ممکن در شرایط موجود است.

در چنین لحظه‌هایی، باید آگاهانه به قانون برگردی، نه به خشم. از خودت
پرس:

الان قانون از من چه می‌خواهد؟

تحرک بیشتر؟ درگیری فعال‌تر؟ کنترل واضح‌تر؟

وقتی داور به تو Shido می‌دهد، اغلب دارد می‌گوید: «جودویی که الان نشان
می‌دهی، مطابق انتظار قانون نیست.» اگر این پیام را بگیری، می‌توانی مسیر
مبارزه را اصلاح کنی. اگر نگیری، همان اشتباه را با شدت بیشتر تکرار
می‌کنی.

جودوکار بالغ، داور را دشمن نمی‌بیند و تلاش هم نمی‌کند دوستش کند. او
داور را یک واقعیت می‌داند؛ بخشی از میدان، مثل زمان، مثل تشک، مثل
حریف. با واقعیت نمی‌جنگند؛ با آن تطبیق پیدا می‌کنند. گاهی همین تطبیق،
تو را از باخت حتمی نجات می‌دهد و حتی جریان مسابقه را برمی‌گرداند.

در نهایت، باید بدانی که آرام ماندن زیر بی عدالتی ادراک شده، یکی از سخت ترین اما ارزشمندترین مهارت های جودوست. این مهارت فقط روی تاتامی به درد نمی خورد؛ در زندگی هم بارها به آن نیاز پیدا می کنی. جودوکار واقعی کسی نیست که همیشه حق با اوست؛ کسی است که حتی وقتی فکر می کند حق با او نیست، هنوز می تواند درست مبارزه کند.

و این، نشانه ی بلوغ است؛

نه فقط در جودو،

بلکه در انسان بودن.

داور، بخشی از بازی است؛ نه مانع آن

اگر داور را از مسابقه حذف کنی، چیزی که می ماند جودو نیست؛ هرج و مرج است. زورِ عریان، برداشت های شخصی، و نتیجه هایی که هیچ کس به آنها اعتماد ندارد. داور آمده تا جلوی مبارزه را نگیرد؛ آمده تا مبارزه معنا پیدا کند. بدون داور، برد و باخت ارزش ندارد، چون معیاری برای سنجش وجود ندارد.

مشکل اغلب جودوکارها داور نیست؛ ناآگاهی از زبان داوری است. وقتی قانون را نمی دانی، هر تصمیمی ناعادلانه به نظر می رسد. وقتی ساختار مسابقه را نمی شناسی، Matte توهین آمیز تلقی می شود. وقتی منطق امتیازدهی را نفهمیده ای، Wazari نگرفتن یک فن، شبیه نادیده گرفته شدن زحمت است. اما حقیقت ساده تر از این هاست: داور دارد کاری را انجام می دهد که قانون از او خواسته، نه کاری را که تو دوست داری.

جودوکار آگاه، داور را نه تهدید می بیند، نه تکیه گاه؛ بلکه بخشی از میدان.

همان طور که با زمان هماهنگ می جنگد، با فضا تطبیق پیدا می کند و با حریف استراتژی می چیند، با داوری هم هماهنگ می شود. نه به این معنا که

دنبال رضایت داور باشد؛ بلکه به این معنا که مبارزه‌اش را طوری پیش ببرد که برای داور، قابل خواندن، قابل قضاوت و شفاف باشد.

اینجاست که تفاوت جودوکار خام و جودوکار پخته معلوم می‌شود. اولی فکر می‌کند داور سد راه اوست؛ دومی می‌فهمد که **قانون، مسیر را مشخص می‌کند**. کسی که قانون را می‌فهمد، کمتر غافلگیر می‌شود، کمتر شاکی می‌شود، و کمتر انرژی‌اش را هدر می‌دهد. او می‌داند کی فشار بیاورد، کی عقب بکشد، و کی با یک تغییر کوچک، جریان دآوری را به نفع خودش برگرداند.

این فصل قرار نبود تو را تبدیل به داور کند. قرار بود ذهنت را برای یک حقیقت آماده کند:

اگر زبان قانون را بلد نباشی، حتی بهترین فن‌ها هم بی امتیاز می‌مانند.

از این جا به بعد، وارد جزئیات می‌شویم؛

امتیازدهی، شیدوها، وزن‌کشی، و تاکتیک مسابقه.

نه به‌عنوان قوانین خشک،

بلکه به عنوان ابزارهایی که اگر بشناسی شان،
آزادتر، هوشمندانه تر و حرفه‌ای تر مبارزه میکنی.

بخش ۳: سیستم امتیازدهی در جودو

قبل از اینکه وارد جزئیات قوانین، ایپون، وازاری یا شیدو شویم، باید یک سوء تفاهم اساسی را کنار بگذاریم. خیلی از جودوکارها تصور می کنند امتیاز یعنی پاداش زور، سرعت یا جسارت. انگار هرچه محکم تر حمله کنی، هرچه پرانرژی تر بجنگی یا هرچه بیشتر فشار بیاوری، داور هم باید به تو امتیاز بدهد. اما جودو این طور کار نمی کند.

در جودو، امتیاز پاداش «کنترل» است، نه پاداش «تقلا». داور به این نگاه نمی کند که تو چقدر خواستی فن بزنی، چقدر تلاش کردی یا نیت چقدر خوب بوده. داور فقط یک چیز را می سنجد: نتیجه ی واقعی حرکت. اگر نتیجه واضح، قانونی و قابل تشخیص نباشد، حتی بهترین نیت ها هم ارزشی ندارند. جودو ورزشی نیست که به «تقریباً» امتیاز بدهد. تقریباً پرتاب، تقریباً کنترل، تقریباً موفق ... هیچ کدام در منطق دآوری جایی ندارند.

اینجاست که خیلی ها بدون اینکه بفهمند چرا، امتیاز از دست می دهند. چون حرکت شان حس خوبی داشته، چون حریف را ترسانده اند، چون خودشان مطمئن اند «حق شان بوده»؛ اما جودو با احساس کار نمی کند. داور نه ذهن تو

را می‌بیند، نه تلاشت را، نه خستگی‌ات را. او فقط خروجی حرکت را می‌بیند؛ آنچه روی تاتامی اتفاق افتاده، نه آنچه درون تو گذشته.

به همین دلیل است که این بخش باید قبل از هر قانون دیگری خوانده شود. اگر ذهنیت اصلاح نشود، قوانین فقط به یک‌سری جمله‌ی حفظی تبدیل می‌شوند؛ چیزهایی که سر مسابقه، زیر فشار، یا یادت می‌روند یا اشتباه اجرا می‌شوند. اما وقتی بفهمی امتیاز دقیقاً از کجا می‌آید، نگاهت عوض می‌شود. دیگر بی‌دلیل انرژی خرج نمی‌کنی، دنبال حرکات نصفه‌نیمه نمی‌روی، و اسیر هیجان لحظه نمی‌شوی.

جودوکار بالغ، قبل از اینکه بپرسد «چرا امتیاز نگرفتم؟» از خودش می‌پرسد: «آیا حرکت من واقعاً کنترل‌شده، کامل و واضح بود؟» همین سؤال ساده، مرز بین مبارزه‌ی آگاهانه و جنگ فرسایشی را مشخص می‌کند. این‌جا نقطه‌ای است که قانون، از یک محدودیت خشک، به یک نقشه‌ی راه تبدیل می‌شود.

ایپون؛ پایان بی بحث مبارزه

در جودو، ایپون فقط یک امتیاز نیست؛ ایپون یعنی پایان. یعنی لحظه‌ای که قانون تشخیص می‌دهد ادامه‌دادن دیگر معنا ندارد. نه به خاطر هیجان تماشاگر، نه به خاطر زیبایی فن، و نه حتی به خاطر نیت جودوکار؛ بلکه چون نتیجه، از نظر داوری، روشن و قطعی شده است. وقتی داور ایپون اعلام می‌کند، در واقع می‌گوید این حرکت آن قدر کامل بوده که جای بحثی باقی نمانده.

ایپون نشان‌دهنده‌ی برتری واضح است، نه برتری تدریجی. جودو در این لحظه به دنبال «تقریباً خوب» نیست. یا حرکت کامل است، یا نیست. همین نگاه است که باعث می‌شود خیلی از فن‌های ظاهراً قدرتمند، هرگز به ایپون نرسند. چون ایپون، پاداش زور یا شتاب نیست؛ پاداش فهم درست لحظه است.

برای اینکه یک پرتاب ایپون محسوب شود، چند عامل باید هم‌زمان در کنار هم قرار بگیرند. کنترل، اولین و مهم‌ترین آن‌هاست. حریف نباید صرفاً زمین بخورد؛ باید مشخص باشد که سقوط او نتیجه‌ی هدایت تو بوده، نه نتیجه‌ی ازدست‌دادن تعادل یا یک اتفاق تصادفی. جودو، سقوطِ هدایت‌شده است. اگر

در لحظه‌ی آخر رها کرده‌ای، اگر تعادل خودت به هم خورده، یا اگر حرکت بیشتر شبیه افتادن دو نفره باشد تا یک پرتاب آگاهانه، ایپون شکل نمی‌گیرد.

عامل بعدی، سرعت و قدرت مناسب است. نه اغراق‌آمیز و نه خنثی. حرکتی که بیش از حد کند باشد، پیام برتری نمی‌دهد؛ حرکتی که فقط با زور اجرا شود هم اغلب کنترل را از بین می‌برد. قدرت در جودو زمانی معنا دارد که در خدمت تعادل و هدایت باشد، نه جایگزین آن.

جهت فرود نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. حریف باید به شکلی واضح به پشت یا پهلو-پشت فرود بیاید. افتادن به شکم، به پهلوهای ناقص یا چرخیدن در لحظه‌ی آخر، هرچقدر هم سریع و پرانرژی باشد، نتیجه را تغییر می‌دهد. داور احساس سقوط را قضاوت نمی‌کند؛ او جهت و وضوح فرود را می‌سنجد.

و در نهایت، فرود کامل پشت است؛ همان جایی که بسیاری از فن‌های خوب، ایپون نمی‌شوند. اگر تماس ناقص باشد، اگر بدن حریف کاملاً باز نشده باشد، یا اگر حرکت در لحظه‌ی آخر شکسته شود، ایپون از دست می‌رود. در جودو، «نزدیک بودن» کافی نیست.

اما ایپون فقط به پرتاب محدود نمی‌شود. روی زمین هم، مبارزه می‌تواند به همان قطعیت تمام شود. وقتی حریف در نگه‌داشت استاندارد قرار می‌گیرد و امکان رهایی واقعی ندارد، داور به این نتیجه می‌رسد که ادامه‌ی مبارزه صرفاً فرسایشی است، نه رقابتی. آن‌جا ایپون شکل می‌گیرد؛ آرام، بی‌هیاهو، اما قاطع.

خفه‌کردن‌ها نیز همین منطق را دارند. ایپون زمانی به‌وجود می‌آید که حریف تسلیم می‌شود، نه زمانی که حرکت خشن‌تر است. لحظه‌ی تپ‌کردن، لحظه‌ی احترام به قانون و سلامتی است؛ جایی که جودو نشان می‌دهد پیروزی، الزاماً به معنای آسیب‌زدن نیست.

تسلیم، شاید ساده‌ترین پایان مبارزه باشد، اما یکی از بالغ‌ترین آن‌هاست. نه تحقیر در آن هست، نه شکست مطلق؛ فقط پذیرش واقعیت لحظه.

اینجاست که تفاوت ایپون با حرکت نمایشی روشن می‌شود. ایپون لحظه‌ای است که داور مطمئن می‌شود ادامه‌ی مبارزه چیزی به حقیقت این رقابت اضافه نمی‌کند. جودوکار حرفه‌ای دنبال جمع‌کردن حرکات زیبا نیست؛ او صبر می‌کند تا لحظه‌ای را بسازد که هیچ شکی باقی نماند.

وقتی ایپون را این گونه بفهمی، عجله‌ات کمتر می‌شود، حرکات نصفه‌نیمه‌ات کمتر می‌شود، و نگاهت از «زدن فن» به «تمام کردن مبارزه» تغییر می‌کند. این جاست که جودو، از مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، به یک زبان دقیق تبدیل می‌شود.

وازاری؛ امتیازِ ناقص اما تعیین کننده

اگر ایپون پایان بی بحث مبارزه است، وازاری جایی است که مسابقه واقعاً شکل می گیرد. بیشتر مبارزات جودو نه با یک لحظه ی کامل و قطعی، بلکه با همین امتیازهای «ناتمام اما مؤثر» تعیین می شوند. به همین دلیل است که فهم وازاآری برای جودوکار، حتی از رؤیای ایپون هم مهم تر است.

خیلی از فن ها ایپون نمی گیرند، نه به خاطر ضعف تکنیک، بلکه چون یکی از عناصر کلیدی ایپون کامل نبوده است. شاید کنترل وجود داشته، اما جهت فرود کامل نبوده؛ شاید سرعت مناسب بوده، اما پشت حریف به طور کامل روی تشک ننشسته؛ یا شاید حرکت واضح بوده، اما تداوم کافی نداشته است. در این شرایط، داور نه می تواند حرکت را نادیده بگیرد و نه می تواند آن را پایان مبارزه بداند. نتیجه، وازاری است؛ امتیازی که می گوید «این حرکت درست بود، اما کامل نبود».

اینجا یک اشتباه رایج شکل می گیرد. خیلی ها وازاری را با «نزدیک به ایپون» یکی می دانند و تصور می کنند این امتیاز نوعی دلداری است. اما وازاری، دلداری نیست؛ سند برتری است. وازاری یعنی تو از حریف جلو افتاده ای، حتی

اگر فاصله هنوز قابل جبران باشد. در منطق مسابقه، این تفاوت حیاتی است. چون جودو روی جمع شدن برتری‌ها ساخته شده، نه فقط روی ضربه‌ی نهایی.

وقتی وازاری ثبت می‌شود، مبارزه دیگر همان مبارزه‌ی قبل نیست. کسی که امتیاز گرفته، وارد فاز مدیریت می‌شود؛ زمان، ریتم و فاصله برایش معنا پیدا می‌کند. کسی که عقب افتاده، ناچار است ریسک کند، سرعت را بالا ببرد یا الگوی مبارزه‌اش را تغییر دهد. همین‌جا است که وازاری نقش تاکتیکی خودش را نشان می‌دهد. یک امتیاز ناقص، می‌تواند کل ذهنیت دو طرف را عوض کند.

در نهایت، جمع شدن وازاری‌هاست که به ایپون منتهی می‌شود. این قانون به ظاهر ساده، پیام عمیقی دارد: جودو فقط منتظر لحظه‌ی درخشان نیست؛ جودو به تداوم برتری پاداش می‌دهد. کسی که بتواند چند بار کنترل نسبی ایجاد کند، کسی که بتواند بارها حریف را در موقعیت ضعف بگذارد، در نهایت به پایان مبارزه می‌رسد، حتی اگر هیچ‌کدام از آن لحظه‌ها به تنهایی کامل نبوده باشند.

وازاری به جودوکار یاد می‌دهد که کامل نبودن، به معنای بی‌اثر بودن نیست. گاهی مسیر پیروزی از همین امتیازهای نیمه‌تمام می‌گذرد؛ از فهم اینکه هر برتری کوچک، اگر درست مدیریت شود، می‌تواند سرنوشت یک مسابقه را تغییر دهد.

چرا بعضی حرکات‌ها امتیاز ندارند؟

اینجا جایی است که خیلی از جودوکارها برای اولین بار احساس بی‌عدالتی می‌کنند. فن را زده‌اند، انرژی گذاشته‌اند، حتی تماشاگرها هم واکنش نشان داده‌اند، اما داور بی‌تفاوت عبور کرده است. نه ایپون، نه وازآاری؛ هیچ. این لحظه اگر درست فهمیده نشود، می‌تواند تبدیل به خشم، اعتراض درونی و از هم پاشیدن تمرکز شود. اما اگر درست فهمیده شود، یکی از بزرگ‌ترین جهش‌های فکری یک جودوکار اتفاق می‌افتد.

دلیلش ساده اما عمیق است: در جودو، «حرکت» امتیاز نمی‌گیرد؛ «نتیجه‌ی حرکت» امتیاز می‌گیرد. پرتابی که بدون کنترل انجام شود، حتی اگر ظاهری زیبا داشته باشد، از نگاه داور ناقص است. اگر حریف روی پهلوی باسن یا بخشی غیر از پشت کامل فرود بیاید، نتیجه به حدی نرسیده که ارزش امتیاز داشته باشد. حتی اگر نیت درست بوده، حتی اگر تکنیک از نظر تمرینی صحیح اجرا شده باشد، تا زمانی که خروجی آن با معیارهای قانونی هم‌خوانی نداشته باشد، مسابقه آن را به رسمیت نمی‌شناسد.

یکی دیگر از دلایل رایج بی‌امتیاز ماندن حرکتهای، توقف در میانه‌ی اجراست. لحظه‌ای تردید، مکثی کوتاه، یا قطع‌شدن تداوم حرکت کافی است تا داور تشخیص دهد کنترل کامل شکل نگرفته. در مسابقه، نیمه‌راه رها کردن فن یا ناتمام گذاشتن آن، تفاوتی با اشتباه دارد. جودو به حرکتهایی پاداش می‌دهد که تصمیم، اجرا و نتیجه‌شان یک‌دست و پیوسته باشد.

اینجا یک نکته‌ی ظریف اما حیاتی وجود دارد: ممکن است تکنیک از نظر فنی درست باشد، اما نتیجه‌اش غلط از آب دربیاید. این تناقض برای خیلی‌ها گیج‌کننده است. اما باید پذیرفت که مسابقه جای آموزش نیست؛ جای سنجش است. داور نمی‌سنجد که «اگر کمی بهتر می‌افتاد چه می‌شد» یا «نیت جودوکار چه بود». داور فقط چیزی را قضاوت می‌کند که اتفاق افتاده، نه چیزی را که قرار بوده اتفاق بیفتد.

و اینجاست که آن جمله‌ی کلیدی معنا پیدا می‌کند: داور حرکت را نمی‌بیند؛ نتیجه را می‌بیند. وقتی این را عمیق بفهمی، نگاهت به جودو عوض می‌شود. دیگر دنبال حرکت نمایشی نیستی، دنبال خروجی قابل دفاعی. انرژی‌ات را صرف کامل کردن می‌کنی، نه صرف نشان دادن. و درست از همین‌جا، فاصله‌ی جودوکار تمرینی با جودوکار مسابقه‌ای مشخص می‌شود.

امتیاز در خاک Ne-waza

خیلی‌ها خاک را ادامه‌ی خسته‌کننده‌ی پرتاب می‌دانند؛ جایی برای نفس گرفتن یا زورآزمایی نزدیک. اما از نگاه قانون، خاک یک میدان کاملاً مستقل است؛ با منطق، زمان‌بندی و معیارهای خاص خودش. اگر این منطق را نفهمی، یا خیلی زود Matte می‌گیری، یا امتیازی را از دست می‌دهی که می‌توانست سرنوشت مسابقه را عوض کند.

Osaekomi فقط «خواباندن» نیست؛ نگاه‌داشت مؤثر است. یعنی داور باید ببیند که حریف واقعاً تحت کنترل توست: شانه‌ها یا پشتش مهار شده، مسیر فرار بسته است و حرکت تصادفی یا لغزنده نیست. صرفِ درگیری روی زمین، چنگ‌زدن، یا چسبیدن بدون ساختار، امتیاز نمی‌آورد. تا زمانی که کنترل روشن و قابل تشخیص نباشد، زمان هم برای داور شروع نمی‌شود. اینجاست که خیلی‌ها فکر می‌کنند «داور دیر گفت»، در حالی که از نگاه قانون، اصلاً هنوز نگاه‌داشت شکل نگرفته بوده.

زمان در خاک نقش تعیین‌کننده دارد، اما فقط وقتی که کنترل وجود داشته باشد. نگاه‌داشت کوتاه واقعی از درگیری طولانی بی‌هدف ارزشمندتر است. اگر

حریف مدام در حال فرار باشد و تو مجبور شوی تعادل و جایگاهت را اصلاح کنی، داور دقیقاً همین را می‌سنجد: آیا هنوز ابتکار دست توست یا نه. به محض اینکه کنترل از بین برود، زمان هم عملاً بی‌معنا می‌شود.

خیلی از Matte های سریع در خاک به همین دلیل اتفاق می‌افتند. نه به خاطر عجله‌ی داور، بلکه به خاطر بن‌بست. وقتی پیشرفتی دیده نشود، وقتی نه نگه‌داشتن در حال شکل‌گیری است و نه حمله‌ی مشخصی برای تسلیم، داور مبارزه را متوقف می‌کند. قانون اینجا پیامی می‌دهد: یا جلو برو، یا بلند شو. خاک ایستا، جودوی قانونی نیست.

اگر این را بفهمی، نگاهت به نه‌وازا تغییر می‌کند. دیگر با قدرت فشار نمی‌آوری، با صبر موقعیت می‌سازی. دنبال قفل کردن زمان نیستی؛ دنبال قفل کردن کنترل هستی. و آن پیام آخر خودش را نشان می‌دهد: خاک جای زور نیست؛ جای صبر و هوش است.

بخش ۴ : خطاها و جریمه‌ها Shido

بیشتر جودوکارها وقتی کلمه‌ی «خطا» یا Shido را می‌شنوند، ناخودآگاه به چیزی منفی فکر می‌کنند؛ به تقلب، بی‌اخلاقی یا انجام کاری «غلط». همین سوءتفاهم ساده باعث می‌شود خطا را دشمن خود بدانند، درحالی‌که در جودو، خطا بیشتر از آن‌که نشانه‌ی بد بودن باشد، نشانه‌ی بد تصمیم گرفتن است. Shido معمولاً به‌خاطر خشونت یا ناتوانی فنی داده نمی‌شود؛ به‌خاطر شکستن ریتم قانونی مبارزه داده می‌شود.

در منطق جودو، مبارزه باید زنده، پویا و رو به جلو باشد. هر تصمیمی که این جریان را متوقف کند، چه از سر ترس، چه از سر خستگی، چه از سر ناآگاهی، می‌تواند خطا محسوب شود. به همین دلیل است که جودوکار ممکن است بدون انجام هیچ حرکت «زشت» یا خطرناکی، Shido بگیرد؛ چون مبارزه نکرده، عقب کشیده، یا عمداً بازی را قفل کرده است. اینجا خطا نه قضاوت اخلاقی است و نه محکومیت فنی؛ یک هشدار است که می‌گوید مسیر را اشتباه رفته‌ای.

داور هم در این میان دشمن جودوکار نیست. داور کسی را به خاطر بلدنبودن فن تنبیه نمی‌کند و قرار نیست سطح تکنیکی تو را قضاوت کند. او فقط مراقب جریان قانونی مسابقه است. وقتی تصمیم‌های یک جودوکار این جریان را مختل می‌کند، داور وارد عمل می‌شود؛ نه از روی احساس، بلکه از روی قانون. به همین دلیل Shido بیشتر از آن که «مجازات» باشد، پیامی است که می‌گوید: جودوکن، نه / اینکه فقط در تاتامی بمانی.

اگر این ذهنیت از همین ابتدا اصلاح شود، نگاه جودوکار به خطا عوض می‌شود. Shido دیگر چیزی نیست که از آن بترسی یا بابتش عصبانی شوی؛ بلکه علامتی است که به تو نشان می‌دهد کجای تصمیم‌گیری‌ات ایراد دارد. جودوکار بالغ کسی است که با دیدن این هشدار، مسیرش را اصلاح می‌کند، نه اینکه وارد جنگ ذهنی با داور شود. درک همین نکته‌ی ساده، پایه‌ی فهم تمام فصل خطاها و جریمه‌هاست.

Shido؛ اخطارهایی که بازی را می چرخانند

Shido در ظاهر فقط یک «اخطار» است، اما در عمل می تواند مسیر یک مسابقه ی کاملاً برابر را در چند ثانیه عوض کند. خیلی از جودوکارها هنوز Shido را جدی نمی گیرند، چون تصور می کنند تا زمانی که ایپون نخورده اند، خطری وجود ندارد. این دقیقاً همان نقطه ای است که مسابقه از دست می رود؛ بی سروصدا، بدون ضربه ی نهایی، و گاهی حتی بدون اینکه خود جودوکار بفهمد چه شد.

منطق Shido ساده اما بی رحم است: هر اخطار، امتیاز مستقیم به حریف می دهد. یعنی حتی اگر تو هیچ امتیازی از دست نداده باشی، فقط با چند تصمیم اشتباه می توانی نتیجه را واگذار کنی. در بسیاری از مسابقات واقعی، برنده کسی نیست که فن های درخشان تری دارد؛ برنده کسی است که کمتر Shido می گیرد. اینجاست که قانون نشان می دهد چطور می تواند بازی را از زیر دست بکشد، بدون اینکه حتی روی زمین بیفتی.

جمع شدن Shido ها معمولاً محصول یک چیز است: ترس از ریسک. جودوکار عقب می کشد، سرعت مبارزه را می کشد، وارد درگیری واقعی نمی شود و خیال

می‌کند با بستن بازی، امنیت بیشتری دارد. اما قانون جودو دقیقاً علیه همین ذهنیت طراحی شده. بی‌حرکتی، تعلل و بازی بسته، انتخاب محافظه‌کارانه نیست؛ انتخاب پرخطر است. داور این رفتار را نه به‌عنوان دفاع هوشمندانه، بلکه به‌عنوان فرار از مبارزه می‌بیند.

نکته‌ی مهم اینجاست که Shido معمولاً ناگهانی نیست. داور بارها هشدار می‌دهد، فضا را می‌سجد و فقط وقتی مطمئن می‌شود که جودوکار عمداً یا مداوماً جریان مسابقه را می‌شکند، اخطار را اعمال می‌کند. یعنی Shido اغلب نتیجه‌ی یک الگوی رفتاری است، نه یک اشتباه لحظه‌ای. کسی که زبان قانون را بلد باشد، قبل از اینکه کار به اخطار بکشد، مسیرش را اصلاح می‌کند.

در نهایت، این بخش باید یک چیز را در ذهن خواننده حک کند: خیلی از باخت‌ها با پرتاب اتفاق نمی‌افتند؛ با تصمیم‌های کوچک و تکراری اتفاق می‌افتند. Shidoها آرام جمع می‌شوند، فشار ذهنی می‌سازند و ناگهان می‌بینی مسابقه‌ای که می‌توانستی ببری، بدون ایپون تمام شده است. جودوکار حرفه‌ای این را می‌فهمد و به‌جای جنگیدن با داور، یاد می‌گیرد طوری مبارزه کند که قانون هم‌تیمی‌اش باشد، نه دشمنش.

خطاهای رایج جودوکارها؛ جایی که بیشترین Shidoها متولد

می شوند

بیشتر Shidoها از فن‌های غلط نمی‌آیند؛ از عادات‌های غلط می‌آیند. از الگوهایی که آن‌قدر تکرار می‌شوند تا داور مطمئن شود این دیگر یک اتفاق نیست، یک سبک مبارزه است. خیلی از جودوکارها فکر می‌کنند دارند «هوشمندانه» مبارزه می‌کنند، اما از زاویه‌ی قانون، دارند جریان مسابقه را خفه می‌کنند.

یکی از رایج‌ترین این الگوها، عقب‌رفتن‌های پی‌درپی است. عقب‌رفتن به‌خودی‌خود بد نیست، اما وقتی تبدیل به استراتژی دائمی شود، داور آن را فرار از درگیری می‌بیند. جودو قرار است برخورد باشد، نه فرار کنترل‌شده. وقتی چند بار پشت سر هم بدون تلاش برای ضدحمله عقب می‌روی، در واقع به داور پیام می‌دهی که نمی‌خواهی وارد جودوی واقعی شوی.

الگوی دوم، گریپ‌گرفتن بدون حمله است. گرفتن یقه و آستین و نگاه‌داشتن آن برای چند ثانیه شاید حس کنترل بدهد، اما اگر هیچ تلاشی برای اجرای

فن یا ایجاد موقعیت نداشته باشد، به سرعت به عنوان بازی بسته تفسیر می شود. قانون می خواهد گریپ وسیله ای برای حمله باشد، نه ابزار توقف زمان. قفل کردن بازی برای نفس گرفتن هم یکی از خطاهای پنهان اما مرگبار است. خیلی ها وقتی خسته می شوند، ناخودآگاه ریتم را می شکنند: مکث های طولانی، تماس های بی هدف، یا حرکاتی که فقط زمان را می کشند. داور این ها را به عنوان مدیریت انرژی نمی بیند؛ به عنوان تعلل می بیند. و تعلل، زبان قانونی Shido است.

افتادن عمدی برای فرار از فن، یکی دیگر از رفتارهایی است که اغلب جودوکار فکر می کند زرنگی کرده است. اما وقتی داور ببیند این افتادن نه نتیجه ی پرتاب، بلکه یک فرار تاکتیکی است، آن را به عنوان خطا ثبت می کند. جودو اجازه ی دفاع می دهد، اما اجازه ی تخریب جریان مبارزه را نمی دهد. و در نهایت، دفاع هایی که بیشتر شبیه فرارند تا جودو. دفاع هوشمندانه یعنی تبدیل خطر به فرصت؛ اما وقتی دفاع فقط به عقب نشینی، بستن بدن و حذف هرگونه تلاش برای ضدحمله تبدیل شود، داور آن را عدم فعالیت می داند. قانون می خواهد حتی در دفاع هم «جودو» دیده شود، نه صرفاً بقا.

این بخش باید به خواننده نشان دهد که Shido اغلب نتیجه‌ی یک لحظه‌ی بدشansı نیست؛ نتیجه‌ی یک سبک مبارزه‌ی ناپخته است. وقتی این الگوها را بشناسی، می‌توانی قبل از اینکه داور کارت را بالا ببرد، خودت مسیر مبارزه را اصلاح کنی. جودوکار بالغ کسی نیست که هرگز Shido نگیرد؛ کسی است که می‌داند کدام رفتارها او را به سمت Shido هل می‌دهند و آگاهانه از آنها فاصله می‌گیرد.

خطاهای دفاعی؛ وقتی دفاع به ضدِ خودش تبدیل می‌شود

دفاع قرار است امتیاز ندهد، نه اینکه جریمه بسازد. این تفاوت ظریف، همان جایی است که خیلی از جودوکارها زمین می‌خورند؛ نه با پرتاب، بلکه با Shido. دفاع هوشمندانه یعنی کاهش خطر در حالی که هنوز در بازی مانده‌ای. دفاع منفعل یعنی قطع کردن بازی به امید زنده ماندن. قانون اولی را می‌پذیرد، دومی را تنبیه می‌کند.

قفل کردن دست بدون نیت حمله یکی از شایع‌ترین دام‌هاست. جودوکار فکر می‌کند با بستن دست حریف امن شده، اما از نگاه داور این فقط توقف است. اگر این قفل کردن به ضدحمله، تغییر زاویه یا خروج فعال منجر نشود، خیلی

زود به عنوان بستن بازی ثبت می شود. دفاعی که هیچ دری به حمله باز نمی کند، دیر یا زود جریمه می آورد.

در خاک هم همین منطق حاکم است. خوابیدن طولانی برای فرار از خطر، دفاع نیست؛ اتلاف زمان است. Ne-waza جایی برای کنترل، جابه جایی و تلاش واقعی است. وقتی بدن قفل می شود و حرکت قطع، داور پیام را می گیرد: بن بست. و بن بست در قانون، Matte یا Shido است. دفاع خوب در خاک یعنی حتی در بدترین موقعیت ها هم نشانه ای از تلاش برای خروج یا برگرداندن بازی نشان بدهی.

قطع کردن فن به شکل غیرقانونی، کشیدن لباس به گونه ای که حرکت را بشکنند، استفاده ی نادرست از دست یا بدن برای توقف ناگهانی، اغلب از ترس می آید، نه از تاکتیک. این واکنش ها شاید یک لحظه نجات بدهند، اما هزینه شان بالاست. قانون با دفاعی که خطر را مدیریت می کند کنار می آید، اما با دفاعی که ساختار مبارزه را تخریب می کند نه.

پیوند این بخش با «چگونه امتیاز ندهیم» دقیقاً همین جاست: امتیاز ندادن یعنی افتادن هوشمندانه، نیم چرخش به موقع، رها کردن فن در لحظه ی

درست؛ نه قفل کردن، خوابیدن و بریدن ریتم. دفاع فعال یعنی همیشه یک گام جلوتر بودن، حتی وقتی عقب افتاده‌ای. دفاع ترسو شاید زنده نگه‌ات دارد، اما مسابقه را از دست می‌گیرد.

Hansoku-make؛ خط قرمزها

اینجا دیگر بحث سلیقه‌ی داور یا تفسیر لحظه‌ای نیست. بعضی خطاها در جودو از همان ابتدا خارج از بازی‌اند؛ نه چون «بد» یا «غیراخلاقی»‌اند، بلکه چون امنیت را تهدید می‌کنند. Hansoku-make جایی است که قانون مکث نمی‌کند، اخطار نمی‌دهد و فرصت جبران هم نمی‌سازد. تصمیم سریع است، چون خطر واقعی است.

فلسفه‌ی این خط قرمزها ساده اما جدی است: جودو قرار نیست باختن را دردناک کند، قرار است تمرین کردن را امن نگه دارد. حرکتهایی که کنترل از آن‌ها حذف می‌شود، بدن را در وضعیت غیرقابل پیش‌بینی می‌گذارند یا ستون فقرات و مفاصل را در معرض آسیب جدی قرار می‌دهند، از همان لحظه دیگر «فن» نیستند؛ تهدیدند. به همین دلیل هم جای بحث ندارند.

مهم است خواننده بفهمد Hansoku-make تنبیهِ خشونت یا جسارت نیست؛ واکنش به ، بی‌مسئولیتی است. جودوکار حرفه‌ای می‌داند کجا باید قدرت را نگه دارد، کجا مسیر را رها کند و کجا اصلاً وارد آن موقعیت نشود. این آگاهی بخشی از مهارت است، نه محدودیت آن.

لحن قانون در اینجا آرام اما قاطع است: این‌ها قوانینی برای بردن مسابقه نیستند؛ قوانینی‌اند برای اینکه همه بتوانند فردا دوباره تمرین کنند. کسی که این خط قرمزها را می‌شناسد، نه ترسو می‌شود و نه محتاطِ بیش‌ازحد؛ بالغ می‌جنگد. و بلوغ، در جودو، همیشه مقدم بر نتیجه است.

داور چرا Shido می دهد؟

برای فهمیدن Shido، باید برای چند دقیقه از پوست جودوکار بیرون بیایی و از جای داور به تاتامی نگاه کنی. داور نه صدای نفس زدن را می شنود، نه خستگی پاهایت را حس می کند، نه می داند در ذهنت چه نقشه ای داری. او فقط یک چیز را می بیند: الگوهای رفتاری روی تشک.

داور دنبال «نیت» نیست؛ دنبال «تکرار» است. یک بار عقب رفتن، شاید تاکتیک باشد. دو بار، شاید احتیاط. اما وقتی عقب رفتن تبدیل به ریتم می شود، داور پیام را می گیرد: مبارزه متوقف شده. همین منطق درباره ی گریپ، توقف حمله، خوابیدن در خاک یا شکستن ریتم صادق است. Shido معمولاً از یک حرکت ناگهانی نمی آید؛ از یک روند می آید.

از زاویه ی داور، جودو باید جریان داشته باشد. حمله و دفاع، فشار و پاسخ، تلاش برای پیش برد مبارزه. هر رفتاری که این جریان را عمداً کند، قفل یا بی معنا کند، به عنوان «عدم مبارزه» خوانده می شود؛ حتی اگر در ذهن جودوکار، کاملاً منطقی یا محافظه کارانه باشد.

اینجاست که فهم داوری تو را نجات می‌دهد. اگر بدانی داور چه چیزی را نشانه‌ی تعلل می‌داند، قبل از اینکه Shido روی اسکوربرد بنشیند، می‌توانی مسیرت را اصلاح کنی: یک حمله‌ی واقعی، یک تغییر ریتم، یک تلاش واضح برای پیش‌برد مبارزه. نه نمایشی، نه شتاب‌زده؛ فقط صادقانه و قابل دیدن.

جودوکار بالغ، منتظر Shido نمی‌ماند تا بیدار شود. او علائم را زودتر می‌خواند. می‌فهمد که داور دشمنش نیست، بلکه آینه‌ای است که دارد می‌گوید: «الان بازی ایستاده». و کسی که این پیام را به‌موقع بگیرد، هم جریمه نمی‌شود، هم کنترل مسابقه را از دست نمی‌دهد.

مدیریت خطا؛ جودوی بالغ

جودوی بالغ یعنی فهم این واقعیت ساده اما سخت: مسابقه‌ی بی نقص وجود ندارد. حتی جودوکار حرفه‌ای هم ممکن است Shido بگیرد؛ تفاوتش با تازه‌کار این است که Shido را پایان دنیا نمی‌بیند. او آن را یک داده می‌داند، نه یک توهین. یک هشدار از بیرون که می‌گوید: «مسیرت دارد خطرناک می‌شود.»

جودوکار نابالغ بعد از Shido عصبی می‌شود، عجله می‌کند یا برعکس، بیشتر عقب می‌کشد. جودوکار بالغ اما مکث می‌کند، ریتم را می‌خواند و تصمیم می‌گیرد. می‌فهمد که حالا داور حساس تر شده، می‌داند کدام رفتارها زیر ذره‌بین‌اند و آگاهانه جریان مبارزه را تغییر می‌دهد؛ با یک حمله‌ی واقعی، با باز کردن بازی، با نشان دادن قصد مبارزه، نه با حرکات نمایشی.

مدیریت خطا یعنی دانستنِ زمان ریسک. گاهی باید فشار بیاوری تا داور بفهمد بازی برگشته. گاهی باید ساده‌تر، تمیزتر و واضح‌تر بجنگی. جودوی بالغ شجاعت این را دارد که وقتی لازم است بازی را باز کند، حتی اگر انرژی بیشتری بخواهد. چون می‌داند Shido دوم و سوم، خطرناک‌تر از خستگی‌اند.

در این سطح، هدف فقط فرار از جریمه نیست؛ هدف کنترل میدان است. اینکۀ حتی وقتی داور هشدار می‌دهد، تو هنوز صاحب تصمیم باشی. اینجاست که جودو از جنگِ فن‌ها عبور می‌کند و تبدیل می‌شود به مدیریت انسان در فشار.

جودوکار بالغ، بی‌خطا نیست؛ اما خطا او را هدایت می‌کند، نه متوقف. و این دقیقاً همان جایی است که مسابقه، به بلوغ می‌رسد.

بخش ۵ : چگونه امتیاز ندهیم؟!

ندادن امتیاز یعنی چی؟

ندادن امتیاز، قبل از آن که یک مهارت فنی باشد، یک طرز فکر است. خیلی‌ها وقتی اسم «دفاع» می‌آید، ناخودآگاه یاد عقب‌نشینی، بسته‌بودن یا خراب کردن بازی می‌افتند؛ انگار دفاع یعنی نترکیدن، قایم‌شدن یا وقت‌کشی. اما در جودو، دفاع امتیازی هیچ‌کدام از این‌ها نیست. دفاع امتیازی یعنی فهمیدن لحظه. یعنی تشخیص این که کجا باید بایستی، کجا باید حرکت کنی، و مهم‌تر از همه، کجا باید رها کنی.

بیشتر امتیازهایی که در مسابقه داده می‌شوند، نتیجه‌ی ناتوانی فنی نیستند. خیلی وقت‌ها جودوکار فن دارد، بدن دارد، حتی آمادگی هم دارد؛ اما در یک لحظه‌ی اشتباه تصمیم می‌گیرد. همان نیم‌ثانیه‌ای که به جای چرخش، خشکش می‌زند. همان لج‌بازی کوتاهی که باعث می‌شود یک پرتاب نصفه، تبدیل به وازآری یا ایپون کامل شود. دفاع امتیازی دقیقاً همین‌جا معنا پیدا می‌کند: جایی که تو انتخاب می‌کنی ضرر کمتر را بپذیری، نه این که با غرور، ضرر بزرگ‌تر را به خودت تحمیل کنی.

جودو از تو نمی‌خواهد همیشه قوی‌تر باشی؛ از تو می‌خواهد آگاه‌تر باشی. آگاهی یعنی بدانی چه زمانی مقاومت، تو را نجات می‌دهد و چه زمانی فقط امتیاز حریف را کامل می‌کند. خیلی از جودوکارها امتیاز را نه در لحظه‌ی حمله‌ی حریف، بلکه در لحظه‌ی مقاومت اشتباه خودشان می‌دهند. وقتی تعادل رفته، اما هنوز حاضر نیستند بپذیرند. وقتی بدن علامت خطر می‌دهد، اما ذهن لج می‌کند. این‌جا دیگر بحث فن نیست؛ بحث تصمیم است.

دفاع خوب، دفاع غریزی نیست. غریزه معمولاً می‌گوید «بمان»، «سفت شو»، «ول نکن». اما دفاع آگاهانه گاهی درست برعکس عمل می‌کند. می‌گوید «بچرخ»، «سبک شو»، «رها کن». جودوکار بالغ می‌فهمد که ندادن امتیاز، همیشه با زور بیشتر به دست نمی‌آید؛ خیلی وقت‌ها با رهاکردن به‌موقع، با شکستن زاویه، با انتخاب یک فرود امن.

اگر این ذهنیت درست جا بیفتد، خیلی چیزها در مبارزه عوض می‌شود. دیگر هر حمله‌ای وحشت‌آور نیست، چون می‌دانی حتی اگر گیر بیفتی، هنوز ابزار داری. دیگر دفاع، نشانه‌ی ضعف نیست؛ بخشی از بازی است. و مهم‌تر از همه، دیگر بعد از مسابقه با خودت نمی‌گویی «کاش قوی‌تر بودم»، بلکه می‌فهمی مسئله این بوده که «کاش درست‌تر تصمیم می‌گرفتم».

ندادن امتیاز یعنی مدیریت خطر، نه حذف خطر. یعنی قبول این واقعیت که جودو بدون ریسک وجود ندارد، اما بدون آگاهی هم دوام نمی‌آورد. وقتی این را بفهمی، دفاعت از یک واکنش کور، تبدیل می‌شود به یک انتخاب آگاهانه؛ انتخابی که مسیر مسابقه را عوض می‌کند، حتی بدون این که تو یک فن بزنی.

افتادن هوشمندانه؛ اولین خط دفاع

خیلی از جودوکارها فکر می‌کنند امتیاز در لحظه‌ای داده می‌شود که حریف فن را شروع می‌کند؛ درحالی که حقیقت تلخ این است که اغلب امتیازها در لحظه‌ی **فروود** شکل می‌گیرند. پرتاب شاید اجتناب‌ناپذیر باشد، اما نتیجه‌ی آن نه. این جاست که افتادن هوشمندانه تبدیل می‌شود به اولین و مهم‌ترین خط دفاع.

اوکمی فقط یک تمرین ابتدایی برای کمر بند سفیدها نیست، و فقط راهی برای این نیست که آسیب نبینی. اوکمی در مسابقه، زبانِ بقاست. وقتی تعادلت رفته و می‌دانی که پرتاب کامل را نمی‌توانی متوقف کنی، هنوز یک انتخاب داری: چطور بیفتی. همین انتخاب است که فرق بین ایپون، وازاری یا «هیچ» را می‌سازد.

افتادن هوشمندانه یعنی فهمیدن جهت نیرو. یعنی بدانی کی باید بدن را بچرخانی، کی شانه را قربانی کنی تا پشتت کامل روی زمین ننشیند، و کی با یک نیم چرخش ساده، وضوح فرود را از چشم داور بگیری. داور به تلاش تو نگاه نمی کند؛ به نتیجه نگاه می کند. اگر پشتت کامل، واضح و کنترل شده به زمین برسد، ایپون است؛ حتی اگر تا یک لحظه قبل، نصف جانت را برای مقاومت گذاشته باشی. اما اگر بتوانی فرود را بشکنی، زاویه را خراب کنی، یا تماس پشت را ناقص کنی، همان پرتاب می تواند بی امتیاز یا نهایتاً وازاری شود.

اینجا جایی است که پیوند اوکمی با فهم مسابقه معنا پیدا می کند. خیلی ها اوکمی را مکانیکی یاد می گیرند: دست بزن، بچرخ، نفس بگیر. اما اوکمی واقعی، زنده است. واکنشی است که در کسری از ثانیه اتفاق می افتد، وقتی ذهنت به جای ترس، آموزش دیده باشد. جودوکار با تجربه وقتی حس می کند فن کامل شده، دیگر نمی جنگد که «نیفتد»؛ می جنگد که **چطور بیفتد**.

این جاست که یک حقیقت مهم روشن می شود: گاهی خوب افتادن از فن نزدن مهم تر است. چون فن نزدن فقط امتیاز نمی دهد، اما بد افتادن امتیاز می دهد؛ آن هم سریع، بی بحث و غیرقابل جبران. خیلی از مسابقه ها نه با حمله ی حریف، بلکه با یک فرود بد تمام شده اند.

افتادن هوشمندانه یعنی قبول لحظه، نه تسلیم شدن. یعنی بدانی چه زمانی باید از جنگیدن دست بکشی تا بازی را نبازی. این بلوغ جودویی است؛ جایی که تو یاد می‌گیری همیشه نمی‌توانی برنده‌ی لحظه باشی، اما می‌توانی بازنده‌ی بازی نشوی.

نیم‌چرخش‌ها و نجات‌های میلی‌متری

اینجا جایی است که جودو از «قدرت» جدا می‌شود و به «ظرافت» می‌رسد. خیلی از مسابقات نه با فن‌های بزرگ، بلکه با همین نجات‌های میلی‌متری زنده می‌مانند. نیم‌چرخش‌هایی که شاید از بیرون دیده نشوند، اما سرنوشت امتیاز را عوض می‌کنند. تفاوت جودوکار خام با جودوکار پخته، دقیقاً در همین لحظه‌هاست؛ لحظه‌هایی که دیگر فرصت زور زدن نیست، فقط فرصت تصمیم هست.

نیم‌چرخش یعنی فهمیدن این که بدن هنوز یک اختیار کوچک دارد. وقتی پرتاب شروع شده و تعادلت رفته، اگر بدنت را رها کنی، زمین تو را همان‌طور که هستی می‌پذیرد؛ اما اگر آگاهانه بچرخ، زمین نتیجه را عوض می‌کند. یک چرخش لگن می‌تواند کمر را از داور پنهان کند. یک چرخش شانه می‌تواند

خط فرود را بشکنند. یک تماس پهلوی به جای کمر، می‌تواند ایپونی که قطعی به‌نظر می‌رسید را به «هیچ» تبدیل کند.

اینجا دفاع دیگر واکنش غریزی نیست؛ هنر زمان‌بندی است. جودوکار باتجربه منتظر لحظه‌ی آخر نمی‌ماند، اما هم‌زمان هم عجله نمی‌کند. او یاد گرفته که نیم‌ثانیه دیر یا زود تصمیم گرفتن، تفاوت بین نجات و باخت است. اگر زود بچرخد، شاید داور هنوز کنترل را کامل ببیند. اگر دیر بچرخد، پشتت قبلاً زمین را لمس کرده. این فاصله‌ی کوتاه، همان جایی است که تجربه حرف می‌زند.

نیم‌چرخش‌ها فقط فیزیکی نیستند؛ ذهنی‌اند. یعنی در لحظه‌ی سقوط، ذهنت قفل نمی‌شود. خیلی‌ها دقیقاً همین‌جا امتیاز می‌دهند: ترس می‌آید، بدن سفت می‌شود، و همان سفتی، فرود را کامل می‌کند. اما جودوکار آگاه می‌داند که رها شدنِ کنترل‌شده، از مقاومتِ کور امن‌تر است. او اجازه می‌دهد نیرو عبور کند، اما مسیرش را کمی کج می‌کند. همین «کمی» برای داور کافی است.

این جاست که دفاع به خلاقیت نزدیک می‌شود. نه با تقلب، نه با فرار، بلکه با فهم بدن. چرخش لگن یعنی سنگینی را از پشت برداری. چرخش شانه یعنی

تماس را پخش کنی. افتادن روی پهلوی یعنی وضوح امتیاز را از بین ببری. این‌ها تکنیک‌های نمایشی نیستند؛ ابزار بقا هستند. ابزارهایی که شاید تمرین‌شان ساده به نظر برسد، اما استفاده از آن‌ها زیر فشار مسابقه، نشانه‌ی بلوغ است.

پیام این بخش ساده اما عمیق است: همیشه لازم نیست فن بزنی تا مسابقه را ببری. گاهی کافی است **نبازی**. و خیلی وقت‌ها، همین نیم‌چرخش‌های کوچک، همین تصمیم‌های نیم‌ثانیه‌ای، ارزشی بیشتر از یک فن کامل دارند؛ چون به تو اجازه می‌دهند در بازی بمانی، نفس بکشی، و فرصت بعدی را خودت بسازی.

رها کردن فن؛ شجاعتی که امتیاز ندارد

اینجا یکی از سخت‌ترین درس‌های جودو گفته می‌شود؛ درسی که نه روی تشک فریاد زده می‌شود و نه کسی اول راه دوست دارد بشنود. ما از روز اول یاد می‌گیریم مقاومت کنیم، تعادل مان را نگه داریم، نگذاریم حریف ما را ببرد. اما حقیقت جودوی بالغانه این است: **همه‌ی مقاومت‌ها شجاعت نیستند.** بعضی مقاومت‌ها فقط تأخیر در باخت‌اند؛ بعضی دیگر، دعوت به آسیب.

رها کردن فن در لحظه‌ی درست، فرار نیست. اتفاقاً برعکس؛ نشانه‌ی فهم است. جودوکار حرفه‌ای وقتی حس می‌کند کنترل واقعاً از دست رفته، وقتی زاویه بسته شده، وقتی بدن دیگر جواب نمی‌دهد، با خودش صادق است. او می‌داند ادامه‌دادن این مقاومت نه نتیجه را عوض می‌کند، نه داور را گول می‌زند؛ فقط فرود را کامل‌تر و امتیاز را قطعی‌تر می‌کند. این‌جا رها کردن، یعنی شکستن زنجیره‌ی امتیاز قبل از کامل شدنش.

بیشتر امتیازهای سنگین دقیقاً از همین‌جا می‌آیند: از لج‌بازی. از لحظه‌ای که جودوکار نمی‌خواهد بپذیرد که بازی تمام شده و هنوز فشار می‌آورد، زانو را قفل می‌کند، بدن را سفت می‌کند. همین سفتی، پشت را صاف‌تر به زمین

می‌زند. همین اصرار، نیم‌چرخش نجات‌بخش را نابود می‌کند. داور نه شجاعت را می‌سنجد، نه نیت را؛ او فقط نتیجه را می‌بیند. و نتیجه‌ی این مقاومت کور، اغلب یک امتیاز کامل است.

رها کردن فن، یعنی انتخاب هوشمندانه‌ی باخت کوچک به‌جای باخت بزرگ. یعنی بگویی: «اینجا نه». نه به ایپون، نه به آسیب، نه به از دست‌دادن ادامه‌ی مسابقه یا ادامه‌ی مسیر. این تصمیم، در ظاهر ساده است، اما در عمل نیاز به بلوغ دارد. نیاز دارد که غرور یا همان ego را کنار بگذاری و بفهمی جودو فقط همین یک لحظه نیست.

این‌جا آن جمله‌ای می‌آید که شاید تلخ باشد، اما واقعی است و نجات‌بخش: به حریف تمرینی یا مسابقه‌ای که بیش‌از حد جدی شده، اجازه بده ببرد؛ بدن تو مهم‌تر از یک امتیاز است.

این جمله ضدجودو نیست؛ عین جودوست. چون جودو از اول قرار نبوده تو را قربانی غرور کند. قرار بوده تو را در مسیر نگه دارد.

جودوکار پخته می‌داند که بعضی مبارزه‌ها را باید ادامه داد و بعضی را باید تمام کرد. او می‌فهمد کی هنوز می‌شود نجات داد و کی فقط باید سالم ماند. این

تشخیص، بخشی از دفاع امتیازی است؛ دفاعی که نه با زور، بلکه با فهم کار می‌کند. گاهی بهترین راهِ ندادن امتیاز، این است که اجازه ندهی امتیاز کامل شود. و گاهی، شجاعانه‌ترین حرکت روی تاتامی، همین رها کردن است.

دفاع بدون Shido؛ مرز باریک نجات و جریمه

اینجا جایی است که خیلی‌ها فکر می‌کنند دارند «خوب دفاع می‌کنند»، اما داور چیز دیگری می‌بیند. مرز بین نجات و جریمه، باریک‌تر از آن است که روی تشک حس شود. دفاع امتیازی اگر از حالت آگاهانه خارج شود و به سکون برسد، خیلی زود از نگاه داور تبدیل می‌شود به عدم مبارزه؛ و آن‌جا دیگر نه تنها امتیازی را نجات نداده‌ای، بلکه یک Shido هم به حریفت هدیه داده‌ای.

دفاع هوشمند در جودو همیشه **فعال** است، حتی وقتی هدفش حمله نیست. یعنی حرکت داری، تغییر زاویه می‌دهی، خطر را کوتاه می‌کنی و دوباره به وضعیت امن برمی‌گردی. دفاع ترسو اما کش‌دار است؛ قفل می‌کند، می‌خوابد، نفس می‌گیرد و زمان را می‌کشد. داور دقیقاً همین تفاوت را می‌بیند. او دنبال

این نیست که تو ضربه نخوری؛ دنبال این است که ببینند آیا هنوز داری جودو می‌کنی یا فقط زنده مانده‌ای.

خیلی از Shido ها از همین جا می‌آیند: از دفاعی که بیش از حد طول می‌کشد. از گریپی که فقط برای متوقف کردن است، نه ساختن موقعیت. از افتادنی که عمداً انجام می‌شود تا از فن فرار کنی، نه برای مدیریت خطر. این‌ها شاید در لحظه حس امنیت بدهند، اما در ذهن داور، الگو می‌سازند. و وقتی الگو ساخته شد، Shido دیر یا زود می‌آید.

دفاع امتیازی سالم، کوتاه و هدفمند است. تو خطر را می‌بینی، واکنش نشان می‌دهی، امتیاز را خنثی می‌کنی و فوراً از آن وضعیت خارج می‌شوی. نه می‌مانی روی زمین بدون تلاش، نه بازی را می‌بندی تا داور مجبور شود Matte بدهد. حتی وقتی تحت فشار هستی، نشانه‌هایی از تلاش برای بازگشت به جودو نشان می‌دهی؛ همین نشانه‌هاست که داور را قانع می‌کند هنوز در جریان مسابقه‌ای.

این‌جا پیوند دفاع و قانون کامل می‌شود: ندادن امتیاز به معنای فرار از جودو نیست؛ به معنای اجرای جودو در حالت بحران است. کسی که این مرز را

بفهمد، هم کمتر امتیاز می‌دهد، هم کمتر Shido می‌گیرد. و مهم‌تر از همه، مسابقه را در دست خودش نگه می‌دارد، نه در دست داور.

خاک؛ وقتی ندادن امتیاز مهم‌تر از گرفتن آن است

در خاک، جودو شکل عوض می‌کند. هیجانِ پرتاب جایش را به سکوتی سنگین می‌دهد که در آن هر ثانیه معنا دارد. این جا خیلی وقت‌ها هدف اصلی «بردن» نیست؛ نجات‌دادن است. نجاتِ یک امتیاز، نجاتِ یک مسابقه، یا حتی نجاتِ بدن. جودوکار بالغ می‌داند که در Ne-waza همیشه قرار نیست حمله کند؛ گاهی مهم‌ترین مهارت، زنده‌ماندنِ هوشمندانه است.

خیلی از امتیازهایی که در خاک داده می‌شوند، نه به‌خاطر قدرت حریف، بلکه به‌خاطر اشتباهِ ما در لحظات اول هستند. نگه‌داشتن وقتی تبدیل به امتیاز می‌شود که کنترل کامل، جهت درست و زمان کافی داشته باشد. اگر بتوانی همین سه عامل را به‌هم بزنی، حتی قوی‌ترین حریف هم به Osaekomi نمی‌رسد. گاهی یک تغییر کوچک در زاویه‌ی لگن، گاهی قفل کردن درست فاصله‌ی شانه تا تشک، یا حتی قرار دادن زانو در مسیر فشار، کل ریتم

نگه داشتن را می شکند. نگاه داشتن ناقص، دشمن زمان است؛ و زمان، دوست تو.

فرار در خاک همیشه به معنای بیرون زدن ناگهانی نیست. خیلی وقت ها فرار، یک فرآیند تدریجی است: کم کردن فشار، کوتاه کردن اهرم، و وادار کردن حریف به جابه جایی مداوم. وقتی حریف مجبور می شود مدام موقعیتش را تنظیم کند، تمرکز از روی کنترل کامل برداشته می شود. همین بی ثباتی، داور را از اعلام Osaekomi مردد می کند یا آن را زودتر می شکند. جودوکار باهوش در خاک عجله نمی کند؛ او بدن حریف را می خواند، نفسش را حس می کند و منتظر همان لحظه ای می ماند که کنترل، یک ترک کوچک برمی دارد.

اینجا صبر تبدیل به سلاح می شود. نه صبر منفعل، بلکه صبری آگاهانه. تو می دانی که هر ثانیه ای که نگاه داشت کامل نشود، به نفع توست. حتی زمان کشی هوشمندانه، نه به معنای بی حرکتی، بلکه با تغییرات کوچک و مداوم، می تواند ریتم حریف را بشکند و او را وادار به اشتباه کند. خیلی از Matte هایی که در خاک اعلام می شوند، نتیجه ی همین ناپایداری اند؛ جایی که داور می بیند نه نگاه داشت کامل است و نه پیشرفتی واقعی.

در Ne-waza، ندادن امتیاز اغلب ارزشمندتر از گرفتن آن است. چون اگر از خاک بدون امتیاز بیرون بیایی، هنوز در بازی هستی؛ اما اگر عجلانه حمله کنی و کنترل را بدهی، شاید دیگر فرصتی برای جبران نماند. این جا جودو به تو یاد می‌دهد که همیشه بهترین حرکت، تهاجمی‌ترین حرکت نیست. گاهی عاقلانه‌ترین تصمیم، حفظ جان مسابقه است، تا وقتی دوباره زمان حمله برسد.

ندادن امتیاز، بخشی از تاکتیک کلی مبارزه

ندادن امتیاز، یک واکنش لحظه‌ای نیست؛ جزئی از نقشه‌ی کلی مبارزه است. جودوکار محاسبه‌گر فقط به این فکر نمی‌کند که چه فنی بزند، بلکه مدام می‌سنجد اگر الان اشتباه کند، چه چیزی را از دست می‌دهد. او می‌داند هر امتیازی که ندهد، یک فشار روانی به حریف منتقل می‌کند؛ فشاری که کم‌کم حریف را عجل، عصبی یا بی‌دقت می‌کند. این جاست که تاکتیک معنا پیدا می‌کند.

درک تاکتیکی یعنی تشخیص زمان‌ها. زمان‌هایی که بازی باید امن شود، حتی اگر زیبا نباشد. زمان‌هایی که عقب‌نشینی هوشمندانه، ارزشمندتر از حمله‌ی پرریسک است. جودوکار بالغ می‌فهمد چه موقع باید ریتم را آرام کند، چه

موقع از درگیری بی‌ثمر بیرون بیاید و چه موقع اجازه بدهد مسابقه نفس بکشد. این انتخاب‌ها نشانه‌ی ترس نیستند؛ نشانه‌ی کنترل‌اند.

همه‌ی مسابقه‌ها برای ایپون زدن نیستند. بعضی مبارزه‌ها با مدیریت امتیاز برده می‌شوند؛ با کم کردن خطا، با ندادن وازاری‌های ساده، با شکستن موقعیت‌های خطرناک قبل از کامل شدن. جودوکار محاسبه‌گر می‌داند که هر ریسک بی‌جا، یک دعوت‌نامه برای داور است؛ و هر اشتباه کوچک، می‌تواند مسیر یک مبارزه‌ی برابر را ناگهان عوض کند.

در نهایت، این نگاه بالغ است که تفاوت را می‌سازد. مسابقه را همیشه کسی نمی‌برد که بیشتر فن می‌زند؛ گاهی کسی می‌برد که کمتر اشتباه می‌کند، کمتر امتیاز می‌دهد و بهتر می‌داند چه چیزی را باید حفظ کند. ندادن امتیاز، دفاع صرف نیست؛ هنر مدیریت مسیر است. و کسی که این هنر را بلد باشد، حتی بدون درخشش‌های پرزرق و برق هم می‌تواند برنده‌ی تاتامی باشد.

بخش ۶: وزن کشی و رده‌های وزنی

وزن کشی؛ مسابقه‌ای که قبل از تاتامی شروع می‌شود

خیلی‌ها فکر می‌کنند وزن کشی فقط یک مرحله‌ی اداری است؛ صف می‌ایستی، روی ترازو می‌روی، عدد را اعلام می‌کنند و تمام. اما واقعیت این است که وزن کشی، اولین میدان مسابقه است؛ میدانی که نه داور دارد، نه تشویق تماشاگر، اما نتیجه‌اش مستقیم روی تاتامی دیده می‌شود.

وقتی روی ترازو می‌ایستی، فقط وزن بدنت سنجیده نمی‌شود؛ در همان لحظه تصمیمی که روزها یا هفته‌ها قبل گرفته‌ای، خودش را نشان می‌دهد. تصمیم گرفته‌ای با چه بدنی بجنگی: بدنی سبک‌تر و شاید سریع‌تر، یا بدنی طبیعی‌تر و پایدارتر. تصمیم گرفته‌ای چه ریسکی را بپذیری: ریسک خستگی زودرس، افت تمرکز، یا ریسک روبه‌رو شدن با حریفی سنگین‌تر. وزن کشی آینده‌ی انتخاب‌های توست، نه یک عدد بی‌روح.

جودو ورزشی نیست که بدن را از ذهن جدا کند. بدنی که با فشار زیاد به وزن رسیده، ذهنی آرام و شفاف ندارد. بدنی که بی‌برنامه پایین آمده، روی تاتامی

دیر واکنش می‌دهد، دیر تصمیم می‌گیرد و زود اشتباه می‌کند. خیلی وقت‌ها وقتی جودوکار نمی‌داند چرا ریتمش به هم ریخته، چرا دفاعش کند شده یا چرا تصمیم‌هایش نیم‌ثانیه دیر می‌رسد، پاسخ را باید نه در فن‌ها، بلکه در همان صبح وزن‌کشی جست‌وجو کند.

وزن‌کشی، جایی است که مسابقه شکل می‌گیرد، قبل از اینکه حتی «هاجیمه» گفته شود. اینجا است که بدن تو اعلام می‌کند برای چه نوع مبارزه‌ای آماده است؛ تهاجمی، محافظه‌کار، یا صرفاً زنده‌ماندن تا پایان زمان. خیلی از باخت‌ها نه به خاطر فن نزدن، نه به خاطر داوری، بلکه به خاطر بدنی اتفاق می‌افتند که از همان ابتدا برای آن مبارزه مناسب نبوده است.

اگر این فصل را می‌خوانی، قرار نیست یاد بگیری چطور وزن کم کنی یا زیاد کنی. قرار است بفهمی وزن‌کشی بخشی از خودِ مبارزه است؛ تصمیمی است که اگر آگاهانه گرفته شود، به تو آزادی می‌دهد، و اگر ناآگاهانه باشد، قبل از ورود به تاتامی، بخشی از شانس تو را می‌گیرد. به همین دلیل است که باید این فصل را جدی گرفت، چون خیلی از شکست‌ها، قبل از اولین تعظیم اتفاق می‌افتند.

چرا جودو وزن‌بندی دارد؟

در نگاه اول، وزن‌بندی ممکن است شبیه یک محدودیت به نظر برسد؛ انگار قانون آمده تا قدرت را مهار کند. اما واقعیت این است که وزن‌بندی نه برای کم کردن قدرت، بلکه برای «معنادار کردن» آن به وجود آمده است. جودو اگر بدون وزن‌بندی باشد، دیگر میدان سنجش مهارت، زمان‌بندی و هوش نیست؛ تبدیل می‌شود به رقابتی خام که در آن وزن، همه‌چیز را له می‌کند.

اولین منطق وزن‌بندی، عدالت است. نه از جنس عدالت شعاری، بلکه عدالت عملی روی تاتامی. وقتی دو جودوکار در یک رده‌ی وزنی می‌ایستند، این فرض شکل می‌گیرد که بدن‌ها، حداقل در چارچوب کلی، قابل مقایسه‌اند. اینجا دیگر زورِ صرف تعیین‌کننده نیست؛ تکنیک، تعادل، تصمیم و مدیریت لحظه وارد بازی می‌شود. وزن‌بندی کمک می‌کند مسابقه به مهارت نزدیک‌تر شود، نه به برتری فیزیکی مطلق.

دومین دلیل، امنیت است. جودو ورزشی برخوردی است و بدن‌ها واقعاً با هم درگیر می‌شوند. اختلاف وزن زیاد، فقط شانس برد را تغییر نمی‌دهد؛ ریسک آسیب را بالا می‌برد. وزن‌بندی یعنی پذیرفته‌ایم که بدن انسان حدی دارد و

قانون وظیفه دارد از این حد محافظت کند. اینجا قانون علیه شجاعت نیست؛ علیه حماقت است. جودو می‌خواهد جنگ واقعی را شبیه‌سازی کند، نه آسیب واقعی را.

و دلیل سوم، معنا داشتن قدرت است. قدرت وقتی ارزش دارد که در چارچوب درست استفاده شود. جودو نمی‌خواهد بگوید «قوی نباش»، می‌خواهد بگوید «قدرت را جایی به کار ببر که معنا پیدا کند». وقتی حریف تو از نظر وزنی نزدیک است، هر نیوتن فشار، هر چرخش لگن و هر تغییر زاویه، معنا دارد. اینجا است که قدرت تبدیل می‌شود به ابزار، نه سلاح کور.

وزن‌بندی در جودو، دشمن آزادی نیست؛ نگهبان کیفیت مبارزه است. اگر این قانون نباشد، بسیاری از آنچه جودو را جودو کرده، از ظرافت تکنیک تا احترام به بدن، معنایش را از دست می‌دهد. به همین دلیل است که وزن‌کشی و رده‌های وزنی، بخشی از روح مسابقه‌اند، نه حاشیه‌ی آن.

رده‌های وزنی جودو

رده‌های وزنی در جودو قرار نیست گیج‌کننده یا پرحاشیه باشند؛ فقط یک نقشه‌اند تا بدانی دقیقاً در کجای میدان ایستاده‌ای. نه بیشتر، نه کمتر. دانستنشان لازم است، نه برای حفظ کردن، بلکه برای انتخاب آگاهانه مسیر مسابقه.

در **جودوی مردان**، رده‌های وزنی به این شکل تعریف می‌شوند:

۶۰- کیلوگرم، ۶۶-، ۷۳-، ۸۱-، ۹۰-، ۱۰۰- و ۱۰۰+ کیلوگرم.

هر پله یعنی دنیایی از تفاوت در سرعت، قدرت و ریتم مبارزه، اما قانون فرض می‌کند که در هر رده، بدن‌ها قابل مقایسه‌اند و اینجاست که مهارت فرصت دیده‌شدن پیدا می‌کند.

در **جودوی زنان**، رده‌ها کمی متفاوت‌اند:

۴۸- کیلوگرم، ۵۲-، ۵۷-، ۶۳-، ۷۰-، ۷۸- و ۷۸+ کیلوگرم.

منطق همان است؛ فقط بدن‌ها و توزیع وزن فرق می‌کند. قانون این تفاوت را به رسمیت می‌شناسد تا مسابقه، واقعی و منصفانه بماند.

وزن آزاد هم وجود دارد، اما جایگاهش متفاوت است. این رده معمولاً در مسابقات خاص، تیمی یا نمایشی دیده می‌شود؛ جایی که وزن‌بندی کنار می‌رود و جودو به شکل خام‌ترش برمی‌گردد. وزن آزاد، میدان نمایش «غلبه‌ی تکنیک بر اختلاف وزن» است، نه معیار اصلی رقابت حرفه‌ای. همین.

نه پیچیده‌تر از این است، نه نیاز به تفسیر بیشتر دارد. رده‌ی وزنی فقط می‌گوید تو قرار است با چه بدنی وارد بازی شوی؛ اینکه با آن بدن چطور می‌جنگی، از اینجا به بعد داستان اصلی است.

انتخاب وزن؛ تصمیم تاکتیکی، نه احساسی

انتخاب وزن یکی از شخصی‌ترین و در عین حال فنی‌ترین تصمیم‌های یک جودوکار است؛ تصمیمی که اگر احساسی گرفته شود، هزینه‌اش روی تاتامی پرداخت می‌شود. خیلی‌ها فکر می‌کنند پایین آمدن وزن یعنی سبک‌تر، سریع‌تر و برنده‌تر بودن. اما واقعیت جودو این قدر ساده نیست. وزن پایین‌تر همیشه مزیت نیست؛ گاهی فقط یعنی بدنی خسته‌تر، تمرکزی شکننده‌تر و خطایی که زودتر سر می‌رسد.

بدن هر جودوکار یک «وزن طبیعی» دارد؛ جایی که قدرت، سرعت، تعادل و ریکاوری با هم در تعادل‌اند. مسابقه در این وزن، اغلب امن‌ترین و هوشمندانه‌ترین انتخاب است، حتی اگر روی کاغذ جذاب به نظر نرسد. جودو در این نقطه روان‌تر می‌شود، تصمیم‌ها شفاف‌ترند و بدن کمتر علیه تو کار می‌کند. خیلی از جودوکارهای باتجربه دقیقاً به همین دلیل سال‌ها در یک وزن ثابت می‌مانند.

از آن طرف، بالا رفتن وزن هم فقط «سنگین‌تر شدن» نیست؛ یک تغییر تاکتیکی کامل است. ریتم مبارزه عوض می‌شود، فاصله‌ها فرق می‌کنند، نوع

فن‌ها و حتی مدیریت انرژی شکل تازه‌ای می‌گیرد. بعضی‌ها در وزن بالاتر بهتر می‌درخشند، چون بدنشان دیگر در حالت بقا نیست و می‌تواند آزادانه مبارزه کند. اما این انتخاب هم اگر بدون شناخت انجام شود، می‌تواند تو را وارد بازی‌ای کند که ابزارش را نداری.

اینجاست که پیوند نامرئی با امتیازدهی خودش را نشان می‌دهد: بدنی که ضعیف شده، ناخواسته محافظه‌کار می‌شود؛ دفاعش کند می‌شود، واکنش‌ها دیر می‌رسند و همین چند لحظه‌ی تأخیر، همان امتیازی است که نباید می‌دادی. خیلی از وازآاری‌ها و ایپون‌ها نه از فن فوق‌العاده، بلکه از بدنِ ناآماده می‌آیند.

انتخاب وزن، انتخاب سبک مبارزه است.
نه با ترازو، با عقل و شناخت بدن.

اشتباهات رایج وزن‌کشی

بیشتر اشتباهات وزن‌کشی نه از نا آگاهی پزشکی می‌آیند و نه از کم‌تمرینی؛ از رفتارهای عجولانه و ذهنیت غلط می‌آیند. کم کردن وزن در لحظه‌ی آخر، رایج‌ترین آن‌هاست؛ تصمیمی که شاید عدد ترازو را درست کند، اما بدن را در

وضعیت «بقا» می‌گذارد. جودوکار روی تاتامی حاضر است، اما واکنش‌ها دیرند، تصمیم‌ها کردند و اولین فشار جدی، شکاف را نشان می‌دهد.

اشتباه بعدی، تقلید کورکورانه است؛ «فلانی هم همین قدر کم کرد»، «همه تو این وزن این کارو می‌کنن». وزن‌کشی مسابقه‌ی فردی است، نه گروهی. بدنی که با یک روش جواب می‌دهد، ممکن است برای بدن دیگر حکم باخت زود هنگام را داشته باشد. جودوکارانی که بدون شناخت از خودشان تقلید می‌کنند، معمولاً در دقیقه‌های آخر مبارزه می‌فهمند کجا اشتباه کرده‌اند.

قهرمان‌بازی روی ترازو هم از همان دام‌های قدیمی است؛ ایستادن روی عدد کمتر با حس پیروزی زودرس. اما مسابقه روی تاتامی است، نه روی صفحه‌ی دیجیتالی. خیلی‌ها وزن را می‌برند، ولی مبارزه را می‌بازند؛ چون همه‌ی تمرکزشان قبل از Hajime خرج شده است.

و آخرین اشتباه، نادیده گرفتن ذهن بعد از وزن‌کشی است. عبور از ترازو پایان تنش نیست؛ شروع مرحله‌ی جدیدی است که تمرکز، آرامش و تصمیم‌گیری اهمیت دارد. جودوکارانی که بعد از وزن‌کشی رها می‌شوند یا ذهنشان خالی می‌شود، اغلب اولین امتیاز را «بی‌دلیل» از دست می‌دهند.

وزن‌کشی اگر بد انجام شود، بی‌صدا نتیجه را تغییر می‌دهد؛

نه با درد، با یک تصمیم اشتباه در لحظه‌ی حساس.

روز وزن‌کشی؛ چه کار کنیم، چه کار نکنیم

روز وزن‌کشی روز زورآزمایی نیست؛ روز مدیریت است. نه بدن قرار است چیزی را ثابت کند، نه ذهن باید قهرمان‌بازی دربیابد. مهم‌ترین اتفاق این روز، برخورد تو با استرس است. استرس وزن‌کشی طبیعی است، اما اگر رها شود، قبل از مسابقه تو را خسته می‌کند. جودوکار حرفه‌ای سعی نمی‌کند استرس را حذف کند؛ آن را کوچک و قابل‌کنترل نگه می‌دارد. عجله نکردن، مقایسه نکردن خود با دیگران و تمرکز روی کار خودت، اولین قدم همین مدیریت است.

ذهن در این روز نقش کلیدی دارد. وزن‌کشی نباید به یک میدان قضاوت تبدیل شود؛ نه برای خودت، نه برای دیگران. نگاه کردن به بدن رقبا، وزنشان یا رفتارشان فقط ذهن را شلوغ می‌کند. تو برای ترازو نیامده‌ای که بسنجی کی قوی‌تر است؛ آمده‌ای که یک مرحله‌ی اداری را تمیز رد کنی و ذهن را سالم

نگه داری. بهترین کار این است که بعد از وزن کشی، ذهن را آرام کنی، نه هیجان زده؛ نه مغرور، نه ناامید.

رفتار حرفه‌ای از همین جا شروع می‌شود. احترام به نظم، سکوت، و زبان بدن آرام، فقط ظاهر نیست؛ پیام است. داوران، مسئولان مسابقه و حتی حریف، قبل از Hajime تو را می‌بینند. رفتار عصبی، اعتراض‌های بی‌مورد یا شوخی‌های افراطی، تمرکز خودت را می‌شکند و ناخودآگاه تصویری ناپایدار می‌سازد. جودوکار بالغ در روز وزن کشی دیده نمی‌شود؛ عبور می‌کند.

و بعضی اشتباه‌ها مستقیم روی داوری و تمرکز اثر می‌گذارند. بحث کردن سر ترازو، غرزدن، بهانه‌گرفتن یا نمایش خستگی، هم ذهن خودت را می‌ریزد و هم تو را وارد فضای منفی می‌کند. داور قرار نیست طرف تو باشد یا علیه تو؛ اما آرامش و کنترل، همیشه به نفع کسی است که آن را حفظ می‌کند.

روز وزن کشی، روز برد نیست؛

روز باخت هم نیست.

روز این است که ثابت کنی آماده‌ای مسابقه را از جای درستش شروع کنی.

وزن مناسب، بخشی از جودوی بالغ

در نهایت، وزن فقط یک عدد نیست؛ ترجمه‌ی رابطه‌ی تو با بدنت است. جودوکار بالغ وزن را «تحمل» نمی‌کند، آن را می‌فهمد. می‌داند بدنش در کدام وزن فکر می‌کند، واکنش نشان می‌دهد و تصمیم درست می‌گیرد. این فهم از تجربه می‌آید، نه از تقلید و نه از وسواس.

شناخت بدن یعنی پذیرفتن محدودیت‌ها بدون ترس و استفاده کردن از توان واقعی بدون خودفریبی. جودوکار بالغ دنبال سبک‌ترین عدد ممکن نیست؛ دنبال بدنی است که بتواند با آن دفاع کند، حمله کند و تا آخر مسابقه هوشیار بماند. او می‌داند بدنی که روی ترازو «برده»، اما روی تاتامی خالی است، در واقع باخته است.

و در نهایت، برای عدد نمی‌جنگد؛ برای مسیر می‌جنگد. مسیر رشد، سلامت، تداوم و مبارزه‌ی هوشمندانه. وزن مناسب جایی است که جودو ادامه پیدا می‌کند، نه جایی که فقط یک مسابقه را رد می‌کنی.

این جاست که وزن‌کشی از یک اجبار قانونی، تبدیل می‌شود به بخشی از جودوی بالغ.

هوش جودویی در چارچوب قانون (جمع‌بندی)

در نهایت، اگر بخواهیم همه‌ی این بخش‌ها را به یک هسته‌ی واحد برگردانیم، باید بپذیریم که جودو قبل از آن‌که میدان زور و تکنیک باشد، میدان فهم است. فهم ساختار، فهم قانون، فهم بدن و فهم لحظه. هوش جودویی دقیقاً همین‌جاست: توانایی جنگیدن در چارچوبی که از قبل تعریف شده، بدون اینکه اسیر آن چارچوب شوی.

مسابقه جودو یک هرج‌ومرج کنترل‌نشده نیست. ورود به تاتامی، تعظیم، آغاز، توقف، ادامه و پایان، همگی اجزای یک نظم‌اند. کسی که این نظم را شناسد، مدام غافلگیر می‌شود؛ نه به‌خاطر ضعف فنی، بلکه به‌خاطر ناآگاهی. داور در این میان دشمن نیست، قاضی احساسات هم نیست؛ او زبان قانون است. هر تصمیمی که می‌گیرد، ادامه‌ی همان ساختاری است که مسابقه بر پایه‌ی آن بنا شده. جودوکار باهوش به‌جای جنگیدن با داور، یاد می‌گیرد در دید داور بجنگد؛ حرکاتش را شفاف‌تر، تصمیم‌هایش را تمیزتر و مبارزه‌اش را قابل‌خواندن‌تر می‌کند.

سیستم امتیازدهی هم امتداد همین منطق است. امتیاز در جودو پاداش هیجان یا نیت خوب نیست؛ نتیجه‌ی کنترل، جهت، تداوم و وضوح است. ایپون لحظه‌ای است که داور مطمئن می‌شود ادامه لازم نیست، و واژاآری یادآوری می‌کند که «نزدیک بودن» هنوز کافی نیست. خیلی از حرکات‌ها زیبا هستند اما بی‌نتیجه، چون جودو به نتیجه نگاه می‌کند نه به تلاش. کسی که این را بفهمد، انرژی‌اش را جایی خرج می‌کند که واقعاً امتیاز می‌سازد، نه جایی که فقط حس خوب می‌دهد.

در کنار گرفتن امتیاز، ندادن امتیاز به همان اندازه مهم است. بسیاری از مسابقات نه با فن برنده می‌شوند و نه با ایپون می‌بازند، بلکه با یک فرود بد، یک نیم‌ثانیه تأخیر یا یک تصمیم اشتباه در دفاع. افتادن هوشمندانه، نیم‌چرخش‌های نجات‌بخش، رها کردن فن در لحظه‌ی درست و دفاع فعال، همه نشانه‌های جودویی هستند که بالغ شده است. دفاع امتیازی یعنی مدیریت خطر، نه فرار از مبارزه؛ و مرز باریکی دارد با خطا. جایی که دفاع از حالت فعال خارج شود، Shido وارد می‌شود.

خطاها و جریمه‌ها دقیقاً همین‌جا معنا پیدا می‌کنند. Shido تنبیه ناتوانی نیست، هشدار به انتخاب اشتباه است. داور نیت را قضاوت نمی‌کند؛ الگو را

می‌بیند. عقب‌رفتن، قفل کردن، تعلل و خراب کردن ریتم مسابقه، حتی اگر از ترس یا خستگی بیاید، پیام روشنی برای داور دارد. جودوکار حرفه‌ای ممکن است Shido بگیرد، اما بلد است آن را مدیریت کند؛ می‌داند چه زمانی بازی را باز کند، چه زمانی ریسک را کم کند و چه زمانی جریان مبارزه را عوض کند. بلوغ جودویی یعنی کنترل مسابقه حتی وقتی قانون به تو هشدار می‌دهد.

وزن‌بندی هم بخشی از همین بلوغ است. وزن‌کشی مسابقه‌ای است که قبل از تاتامی شروع می‌شود. انتخاب وزن، تصمیمی احساسی یا تقلیدی نیست؛ تصمیمی تاکتیکی است. بدنی که روی ترازو پیروز شده اما روی تاتامی خالی است، در عمل باخته است. جودوکار باهوش می‌داند در کدام وزن فکرش تیزتر است، واکنشش سریع‌تر است و دفاعش امن‌تر. او برای عدد نمی‌جنگد؛ برای مسیری می‌جنگد که بتواند در آن جودو را ادامه دهد.

وقتی همه‌ی این‌ها کنار هم قرار می‌گیرند، تصویر واضح می‌شود: هوش جودویی یعنی توانایی دیدن مسابقه به‌عنوان یک سیستم. سیستمی که در آن ساختار مسابقه، نگاه داور، منطق امتیازدهی، مرز خطا و انتخاب وزن، همه به هم متصل‌اند. کسی که این سیستم را بفهمد، کمتر شوکه می‌شود، کمتر اشتباه می‌کند و حتی وقتی می‌بازد، می‌داند چرا باخته است.

قانون در جودو دشمن نیست؛ نقشه است. کسی که این نقشه را بلد باشد، آزادتر حرکت می‌کند، هوشمندانه‌تر می‌جنگد و مسیرش را آگاهانه‌تر می‌سازد. این همان جایی است که جودو از یک ورزش، تبدیل می‌شود به یک فهم.

فصل هفدهم: مسابقات جودو ، از

استرس تا افتخار

ورود به دنیای واقعی جودو

تا اینجای مسیر، هرچه از جودو یاد گرفتیم، در فضای نسبتاً امن باشگاه بوده؛ جایی که اشتباه کردن مجاز، مربی توقف می‌دهد، تمرین دوباره تکرار می‌شود و شکست، هزینه‌ی سنگینی ندارد. اما مسابقه؟ مسابقه دنیای دیگه‌ایه. همون فن‌هایی که تو تمرین بارها و بارها اجراشون کردی، روی تاتامی مسابقه ناگهان وزن پیدا می‌کنن. این جا دیگه فقط «بلد بودن» کافی نیست؛ باید بتونی اجرا کنی، آن هم زیر فشار.

فرق مسابقه با تمرین، فقط در امتیاز و داور خلاصه نمی‌شه. فرق اصلی، فشار روانیه. نگاه تماشاگرها، حضور داور، محدودیت زمان، صدای Hajime و Matte، و مهم‌تر از همه، این آگاهی که دیگه فرصتی برای توقف و اصلاح نیست. هر تصمیم، هر مکث، هر اشتباه، واقعی و غیرقابل بازگشته. مسابقه جاییه که جودو از حالت تمرین خارج می‌شه و به «آزمون» تبدیل می‌شه. اینجاست که می‌فهمی مسابقه فقط امتحان فن نیست؛ امتحان انسان بودن. آزمون این که وقتی خسته‌ای، باز هم فکر می‌کنی یا نه.

وقتی می‌ترسی، هنوز می‌تونی تصمیم بگیری یا ذهنت قفل می‌کنه. وقتی شرایط اون طوری که انتظار داشتی پیش نمی‌ره، آیا فرو می‌ریزی یا خودت رو جمع می‌کنی.

راستش رو بخوای، منِ نویسنده‌ی این سطرها هنوز مسابقه‌ی رسمی ندادم. اولین ورودم به تاتامی مسابقه هنوز اتفاق نیفتاده. اما این ننوشتن از سر ندانستن نیست؛ از سر ایستادن روی آستانه‌ست. از همون جایی که استرس، هیجان، ترس و اشتیاق با هم قاطی می‌شن. از جایی که آدم مدام از خودش می‌پرسه: «آماده‌ام؟»

و شاید جواب صادقانه فقط این باشه: نه کاملاً... اما به اندازهای آماده هستم که قدم اولو بردارم.

این فصل دقیقاً از همین جا شروع می‌شه؛

از لحظه‌ای که جودو از تمرین جدا می‌شه و وارد زندگی واقعی می‌شه. از جایی که دیگه فقط فن نمی‌زنی، بلکه خودت را روی تاتامی می‌ذاری.

ترس، استرس و ناامنی؛ دشمن یا همراه؟

تقریباً هیچ جودوکایی نیست که قبل از مسابقه نترسه. اگر کسی گفت «من هیچ استرسی ندارم»، یا اولین مسابقه‌ش نیست، یا راستش رو کامل نمی‌گه. ترس قبل از مسابقه نه نشونه‌ی ضعفِ شخصیت، نه کم‌بودِ تمرین؛ نشونه‌ی اینه که داری وارد موقعیتی می‌شی که برات مهمه.

چیزی که اهمیت داره، خودِ ترس نیست؛ نوع رابطه‌ایه که باهاش می‌سازی.

سؤال‌ها تقریباً برای همه یکی‌ان، حتی اگر به زبون نیارن:

اگر ببازم چی؟

اگر حریف از من قوی‌تر باشه؟

اگر وسط مبارزه ذهنم قفل کنه؟

اگر بدنم نبره؟

اگر همه ببینن و خراب کنم؟

این سؤال‌ها شخصی نیستن؛ جمعی‌ان. بخشی از تجربه‌ی مشترک ورود به مسابقه‌ان. فرق جودوکارها نه در نداشتن این افکاره، بلکه در اینه که اجازه می‌دن این فکرها فرمانده بشن یا نه.

ترس دو چهره داره. یه نوعش فلج کننده‌ست؛ همونی که شونه‌ها تو سفت می‌کنه، نفس رو کوتاه می‌کنه، و ذهنت رو از حرکت می‌ندازه. این ترس باعث می‌شه حتی ساده‌ترین فن‌ها هم از دستت در برن، چون بدن منتظر فرمانه و ذهن قفل شده.

اما یه نوع دیگه هم هست؛ ترسِ هشیارکننده. همونی که تو رو جمع‌وجور می‌کنه، حواست رو تیز می‌کنه، و باعث می‌شه دقیق‌تر نگاه کنی، دقیق‌تر تصمیم بگیری. این ترس دشمن نیست؛ نگهبانه.

مشکل از جایی شروع می‌شه که فکر می‌کنیم هدف اینه که «ترسیم». واقعیت اینه که نترسیدن نه ممکنه، نه حتی مطلوب. ترس بخشی از سازوکار طبیعی بدنه وقتی وارد موقعیت ناشناخته یا پرریسک می‌شه. هدف واقعی، مدیریت ترسه؛ این که اجازه ندی ترس، جای تو تصمیم بگیره. جودوکار بالغ کسی نیست که ترس نداره، کسیه که با وجود ترس، همچنان می‌تونه بایسته، نفس بکشه، و عمل کنه.

اگه قبل مسابقه دلت شور می‌زنه، دست‌هات سرد می‌شن، یا ذهنت سناریوهای منفی می‌سازه، بدون که تنها نیستی. این حس‌ها نشونه‌ی

آماده‌بودنه، نه ناتوانی. مسئله این نیست که این حس‌ها رو حذف کنی؛ مسئله

اینه که یاد بگیری باهاشون وارد تشک بشی، نه علیه‌شون.

مسابقه، جاییه که ترس یا تو رو می‌شکنه، یا تو رو می‌سازه.

و این انتخاب، نه با زور، بلکه با آگاهی شکل می‌گیره.

آماده‌سازی ذهنی برای ورود به تاتامی

قبل از هر مسابقه، یک نبرد بی‌صدا اتفاق می‌افتد؛ نبردی که نه داور می‌بینتش، نه تماشاچی‌ها. این نبرد توی سر جودوکاره. خیلی وقت‌ها نتیجه‌ی مبارزه، همون جا مشخص می‌شه؛ قبل از Hajime، قبل از اولین گریپ، حتی قبل از ورود به تشک.

یکی از ساده‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین ابزارها برای آماده‌سازی ذهن، تجسم ذهنیه. بستن چشم‌ها و دیدن صحنه‌ای که قراره توش قرار بگیری، ذهن رو از حالت «غافلگیرشده» درمیاره. وقتی تاتامی، داور، حریف و حتی صدای سالن رو از قبل در ذهنت تجربه می‌کنی، مغزت دیگه اون فضا رو تهدید مطلق نمی‌بینه. این کار جای تمرین فیزیکی رو نمی‌گیره، اما ذهن رو هم‌مسیر با بدن می‌کنه. جودوکارهایی که این کار رو جدی می‌گیرن، کمتر قفل می‌کنن، چون برای ناشناخته وارد میدان نمی‌شن.

در کنار تجسم، تنفس آگاهانه نقش کلیدی داره. استرس معمولاً با نفس‌های کوتاه و سطحی میاد، و همون قدر سریع هم می‌تونه با نفس درست کنترل بشه. چند دم و بازدم عمیق، نه نمایشی، نه اغراق‌شده؛ فقط آگاهانه. نفس

کشیدن این جا یعنی پس گرفتن کنترل از هیجان. وقتی نفس آرام می‌شه، بدن پیام آرامش می‌گیره و ذهن فرصت فکر کردن پیدا می‌کنه. این همون فاصله‌ی کوچیکه که بین واکنش عجولانه و تصمیم درست وجود داره.

اما شاید مهم‌ترین بخش آماده‌سازی ذهنی، یادآوری هویت. قبل از ورود به تشک، باید به خودت یادآوری کنی که تو تصادفی این جا نیستی. هر تمرینی که خسته‌اتش برگشتی، هر باری که زمین خوردی و دوباره ایستادی، هر جلسه‌ای که با تردید ادامه دادی، همه‌شون تو رو به این لحظه رسوندن. تو «نتیجه‌ی تمرین‌هاتی»، نه نتیجه‌ی حدس و گمان‌ها یا ترس‌هات. این یادآوری ساده، جای قضاوت رو می‌گیره و تمرکز رو برمی‌گردونه به کاری که بلدی انجام بدی.

وقتی مسابقه رو تهدید ببینی، ذهنت می‌ره سمت دفاع افراطی؛ سفت می‌شی، محافظه‌کار می‌شی، و از جودوی خودت فاصله می‌گیری. اما وقتی مسابقه رو به‌عنوان تجربه ببینی، فضا عوض می‌شه. تجربه یعنی جایی برای آزمون، یادگیری و دیدن خودت زیر فشار. حتی سخت‌ترین حریف هم، در این نگاه، تبدیل می‌شه به فرصتی برای سنجش رشدت، نه داوری درباره‌ی ارزش تو.

ورود به تاتامی، ورود به جنگ نیست؛ ورود به مواجهه است.

مواجهه با حریف، با ترس، با خودت.

و کسی که از قبل، ذهنش رو برای این مواجهه آماده کرده، حتی قبل از اولین

فن، یک قدم جلوتره.

داخل مسابقه چه خبر است؟

وقتی وارد مسابقه می‌شی، اولین چیزی که متوجهش می‌شی اینه که هیچ‌چیز شبیه تمرین نیست؛ حتی اگه هزار بار شبیه‌سازی کرده باشی. زمان سریع‌تر می‌گذره، صداها بلندترن، و فاصله‌ی بین فکر و عمل کوتاه‌تر از همیشه. این جا جاییه که تصمیم‌ها باید در کسری از ثانیه گرفته بشن، نه چون عجله داری، بلکه چون مبارزه منتظر نمی‌مونه تا تو آماده بشی.

ذهن در مسابقه زیر چند فشار هم‌زمان قرار می‌گیره: داوری که هر لحظه می‌تونه جریان بازی رو قطع کنه یا امتیاز بده، تایمری که بی‌رحمانه جلو می‌ره، و بدنی که کم‌کم خستگی رو فریاد می‌زنه. این فشارها به‌تنهایی خطرناک نیستن؛ خطر اصلی زمانی شروع می‌شه که ذهن بخواد همه‌چیز رو هم‌زمان کنترل کنه. اون جاست که قفل می‌کنه. قفل ذهنی معمولاً نه از ندانستن، بلکه از «زیاد فکر کردن» میاد؛ از تلاش برای کامل بودن، از ترس اشتباه، از وسواس نتیجه.

برای اینکه ذهنت قفل نکنه، باید قبول کنی که مسابقه جای اجرای بی‌نقص نیست. مسابقه جای واکنش زنده است. جودوکارهایی که توی مبارزه بهتر

عمل می‌کنن، الزاماً فن‌های بیشتری بلد نیستن؛ اون‌ها بلدند ذهنشون رو روی «لحظه‌ی الان» نگه دارن. نه روی امتیاز قبلی، نه روی اشتباه چند ثانیه پیش، نه روی این‌که داور چی فکر می‌کنه. فقط همین لحظه، همین تماس، همین تعادل.

یکی از خطاهای رایج اینه که جودوکار با اولین توقف، ناخودآگاه نفس راحت می‌کشه؛ انگار مبارزه تموم شده. اما صدای Matte پایان مبارزه نیست، فقط وقفه‌ست. خیلی از امتیازها، خیلی از اشتباه‌ها، دقیقاً بعد از همین وقفه‌ها اتفاق می‌افتن. تمرکز واقعی یعنی حتی در ایستادن، حتی در مرتب کردن گی، هنوز داخل مبارزه باشی. بدن شاید چند ثانیه متوقف شده، اما ذهن نباید از میدان خارج بشه.

مسابقه بی‌رحمه، چون بهت فرصت توضیح دادن نمی‌ده. اما آموزنده‌ست، چون هر چیزی رو که واقعاً هستی، نشون می‌ده. نه آنچه فکر می‌کنی بلدی، بلکه آنچه زیر فشار می‌تونی اجرا کنی. و همین مواجهه‌ی بی‌پرده‌ست که مسابقه رو به یکی از مهم‌ترین معلم‌های جودو تبدیل می‌کنه.

چیزهایی که هیچکس قبل مسابقه بهت نمی‌گه

قبل از اینکه اولین فن زده بشه، خیلی چیزها درباره‌ی تو قضاوت می‌شن؛ نه با امتیاز، بلکه با رفتار. ظاهر مرتب، گی تمیز، کمربند درست بسته‌شده و تعظیم به‌موقع، فقط تشریفات نیستن؛ این‌ها زبان بی‌صدای احترام در جودوان. داورها و حتی حریف، قبل از هر چیز، «انسان» بودن تو رو می‌بینن. کسی که به تشک احترام می‌ذاره، معمولاً به خودش هم مسلط‌تره.

اخلاق جودویی دقیقاً زیر فشار معنا پیدا می‌کنه. احترام وقتی حریف ضعیفه ساده‌ست؛ هنر اون جاست که وقتی عقب افتادی، خطا گرفتی یا داور تصمیمی گرفت که دوستش نداری، هنوز کنترل رفتارت دست خودت باشه. عصبانیت، بحث با داور یا نگاه تحقیرآمیز به حریف، نه تنها کمکت نمی‌کنه، بلکه تمرکزت رو می‌دزده. مسابقه جای جنگ اعصاب نیست؛ جای تسلط بر خودته.

حرفه‌ای بودن فقط مخصوص بردن نیست. اتفاقاً در باخت دیده می‌شه. نحوه‌ی تعظیم آخر، دست دادن، و ترک تاتامی، از خیلی مدال‌ها بیشتر درباره‌ی تو حرف می‌زنه. کسی که باخت رو با احترام می‌پذیره، ذهنی می‌سازه که دیر یا زود می‌بره. کسی که بهانه میاره، همون جا متوقف می‌شه.

و شاید یکی از سخت‌ترین بخش‌ها: کنترل هیجان بعد از امتیاز یا خطا. خیلی‌ها بعد از گرفتن امتیاز شل می‌شن، یا بعد از یک خطا می‌پاشن. هر دو خطرناکن. امتیاز یعنی ادامه‌ی تمرکز، نه جشن. خطا یعنی اصلاح، نه فروپاشی. مسابقه تا آخرین ثانیه زنده‌ست؛ تو هم باید زنده بمونی.

این‌ها فن نیستن، اما نتیجه‌ی فن‌ها رو تعیین می‌کنن. چیزهایی که کسی رسماً آموزش نمی‌ده، اما جو دو کار واقعی دیر یا زود مجبور می‌شه یادشون بگیره.

افتخار ؟

افتخار در جودو همیشه هم معنی مدال نیست. مدال دیده می شود، وزن دارد، عکس می شود؛ اما افتخار اغلب بی صداست. جایی شکل می گیرد که کسی حاضر شده وارد ترسش شود، روی تاتامی بایستد و خودش را در معرض قضاوت، شکست و رشد قرار دهد. خیلی ها هرگز به این نقطه نمی رسند، حتی اگر سال ها تمرین کرده باشند.

در جودو، باختی هست که آدم را جلو می برد و بردی که چیزی به او اضافه نمی کند. باختی که بعدش می فهمی کجا ذهنت قفل شد، کجا عجله کردی، یا کجا هنوز خامی، ارزشمندتر از بردی ست که فقط به خاطر ضعف حریف به دست آمده. رشد همیشه از درد می آید، نه از راحتی. مسابقه فقط این حقیقت را بی رحمانه تر نشان می دهد.

یکی از واقعی ترین پیروزی ها، شکستن ترس است؛ نه حذفش. کسی که با دل نگرانی وارد تشک می شود و فرار نمی کند، حتی اگر ببازد، چیزی را درون خودش فتح کرده که هیچ داوری نمی تواند امتیازش را اعلام کند. این پیروزی

پنهان است، اما ماندگار. ترسی که یکبار با آن روبه‌رو شوی، دیگر مثل قبل فرمانروای تو نخواهد بود.

و شاید مهم‌ترین نکته این باشد: هیچ قهرمانی بدون باخت ساخته نشده. نه آن‌هایی که اسمشان روی مدال‌هاست، نه آن‌هایی که اسطوره شده‌اند. تفاوتشان در این نبوده که نباخته‌اند، بلکه در این بوده که بعد از باخت، از مسیر خارج نشده‌اند. افتخار، در نهایت، یعنی وفادار ماندن به مسیر؛ حتی وقتی نتیجه آن چیزی نیست که آرزویش را داشتی.

این‌جا جودو از یک مسابقه فراتر می‌رود و تبدیل می‌شود به تمرینی برای زندگی: ایستادن، افتادن، بلند شدن؛ با احترام، با آگاهی، و با رشد.

چک لیست مسابقه

از شب قبل تا قدم گذاشتن روی تاتامی

مسابقه از لحظه‌ی «هاجیمه» شروع نمی‌شود. خیلی زودتر آغاز شده؛ از شب قبل، از نحوه‌ی خوابیدن، فکر کردن، و حتی بستن کیف. این چک لیست برای این نیست که معجزه کند؛ برای این است که جلوی اشتباهات ساده اما مرگبار را بگیرد.

شب قبل مسابقه

پایه ای برای فردای تو

شب قبل، زمان قهرمان بازی نیست؛ زمان حرفه‌ای بودن است.

اول از همه، خواب. بدن بدون خواب، حتی اگر تکنیک بلد باشد، فرمان نمی‌برد. حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت، نه خوابِ نصفه نیمه با گوشی کنار دست. هیجان طبیعی است، اما بی خوابی هزینه‌ای است که فردا روی تاتامی پرداخت می‌کنی.

تغذیه باید سبک، ساده و قابل هضم باشد. غذای سنگین، چرب یا ناآشنا دشمن تمرکز است. چیزی بخور که بدنت می‌شناسد و با آن راحت است. آب بنوش، اما افراط نکن.

قبل خواب، چند دقیقه صحنه‌سازی ذهنی انجام بده. نه برای بردن، برای «آماده بودن». خودت را آرام، متمرکز و هوشیار ببین. مسابقه را در ذهنت عادی کن، نه هیولا.

در نهایت، وسایل فردا را آماده کن:

لباس جودوی تمیز، کمربند، بطری آب، حوله، کارت شناسایی یا مجوز مسابقه. صبح مسابقه، وقت استرسِ «چی جا گذاشتم؟» نیست.

صبح مسابقه

آرام باش، نه عجول

صبح مسابقه، عجله سم است. حتی اگر مسابقات عصر است، صبح زودتر بیدار شو تا بدن و ذهن فرصت هماهنگ شدن داشته باشند.

صبحانه باید سبک باشد؛ چیزی که انرژی بدهد، نه سنگینی. بدن را آرام بیدار کن، نه با شوک. چند حرکت نرم، کشش سبک، یا حتی یک پیاده روی کوتاه کافی است.

مهم تر از همه: ذهن را وارد حالت «کنترل» کن، نه «هیجان». امروز قرار نیست چیزی را ثابت کنی؛ قرار است چیزی را تجربه کنی.

داخل سالن مسابقه

محیط را بشناس، در آن گم نشو

سالن مسابقه شلوغ است، پر صدا و پراسترس. این طبیعی است. تو قرار نیست با محیط بجنگی؛ قرار است در آن ثابت بمانی.

بدنت را گرم کن، اما نه فقط بدن. چند دقیقه تمرکز، تنفس آگاهانه، یا حتی سکوت کوتاه کمک می‌کند ذهنت با بدنت هماهنگ شود. اگر موسیقی کمکت می‌کند و مجاز است، از آن استفاده کن؛ نه برای فرار، برای تنظیم.

به اطراف نگاه کن، اما در آن حل نشو. مقایسه نکن. هر کسی مسیر خودش را دارد. تمرکزت را روی «اولین مبارزه‌ی خودت» نگه دار، نه کل مسابقه.

قبل از ورود به تاتامی

چند ثانیه قبل از ورود، مکث کن. نه برای ترسیدن، برای جمع شدن تمرکزت.

تعظیم را فراموش نکن. احترام، حتی زیر فشار، نشانه‌ی بلوغ جودویی است.

حریف‌ت دشمن تو نیست؛ آینده‌ی توانایی توست.

برای خودت یک جمله‌ی کوتاه داشته باش. ساده، واقعی، قابل باور.

نه شعار، نه اغراق. چیزی که یادت بیاورد چرا اینجاایی.

و وقتی پا روی تشک گذاشتی، یک چیز را به خاطر بسپار:

تا صدای **Matte** نیامده، مبارزه تمام نشده.

نه بعد از امتیاز، نه بعد از خطا، نه بعد از خستگی.

این چک‌لیست قرار نیست استرس را صفر کند؛

قرار است اجازه ندهد استرس، کنترل را از تو بگیرد.

مسابقه، آزمون کامل جودوست؛

و تو، همین حالا، در مسیرش هستی.

مسابقه به عنوان بخشی از افسانه‌ی تو

مسابقه فقط یک روز در تقویم نیست. یک لحظه است که سال‌ها تمرین، تردید، ترس، و امید در آن جمع می‌شود. اما حقیقت این است: این لحظه، پایان هیچ چیز نیست. فقط یک صفحه از داستان توست.

من، نویسنده‌ی این سطرها، هنوز اولین مسابقه‌ام را نرفته‌ام. هنوز آن قدم اول روی تاتامی را برنداشته‌ام؛ همان قدمی که قلب تندتر می‌زند، نفس کوتاه‌تر می‌شود و ذهن دنبال آرامش می‌گردد. اما قول می‌دهم: روزی که آن مسابقه را تجربه کنم، چه با برد، چه با باخت، آن را می‌نویسم. نه برای قهرمان‌بازی، برای صداقت. برای ثبت لحظه‌ای که جودو از تمرین جدا می‌شود و به زندگی واقعی گره می‌خورد.

و تو ایی که داری این فصل را می‌خوانی، شاید الان درست همین جا ایستاده‌ای؛ در آستانه‌ی اولین مسابقه، یا شاید بعد از چند تجربه‌ی تلخ و شیرین. فرقی نمی‌کند. هر مسابقه فرصتی است برای نوشتن بخشی از افسانه‌ی خودت. افسانه نه به معنای اغراق، بلکه به معنای مسیری که فقط خودت می‌توانی آن را زندگی کنی.

جودوکار بودن یعنی قبول کنی که بعضی فصل‌ها سخت‌اند، بعضی کوتاه، بعضی پر از شکست. اما هیچ‌کدام بی‌معنا نیستند. مسابقه نه پایان راه است، نه اوج نهایی. فقط یک فصل دیگر است؛ فصلی که تو را یک قدم جلوتر می‌برد، حتی اگر نتیجه روی تابلو چیز دیگری بگوید.

وقتی از تاتامی پایین می‌آیی، با مدال یا بدون آن، یک چیز عوض شده: تو دیگر همان آدم قبل نیستی.

و همین، بزرگ‌ترین پیروزی جودوست.

جمع‌بندی فصل هفدهم

مسابقه جایی نیست که فقط فن‌ها قضاوت شوند؛ جایی ست که خودِ جودوکار دیده می‌شود. ترس‌ها، آرامش، احترام، تصمیم‌ها و واکنش‌ها، همه با هم روی تاتامی حاضر می‌شوند. آنچه در تمرین یاد گرفته‌ای، اینجا به زبان عمل ترجمه می‌شود؛ نه همیشه بی‌نقص، اما همیشه صادقانه.

در این فصل دیدیم که مسابقه دشمن جودو نیست؛ ادامه‌ی طبیعی آن است. جایی که فشار روانی معنا پیدا می‌کند، ذهن آزموده می‌شود و اخلاق جودویی از شعار به رفتار تبدیل می‌گردد. فهمیدیم که ترس، نشانه‌ی ضعف نیست، بلکه علامت اهمیت مسیر است، و آنچه جودو از ما می‌خواهد، حذف ترس نیست، بلکه ایستادن آگاهانه در کنار آن است.

مسابقه می‌تواند ببری یا ببازی، اما اگر درست با آن روبه‌رو شوی، نمی‌تواند تو را تهی برگرداند. برد بدون رشد پوچ است، و باختی که فهم به‌همراه دارد، آغاز بلوغ جودوکار است. افتخار، نه فقط در مدال، بلکه در نحوه‌ی ورود، مبارزه و خروج از تاتامی شکل می‌گیرد.

این فصل به ما یادآوری می‌کند که جودو در نهایت، تمرین انسان بودن است؛ انسانی که زیر فشار تصمیم می‌گیرد، احترام را حفظ می‌کند و از هر تجربه چیزی می‌سازد. مسابقه فقط یک روز است، اما تأثیرش می‌تواند تا سال‌ها در مسیر تو بماند، اگر با چشم باز واردش شوی.

و حالا، جودو از صفحه‌ها جلوتر رفته است.
راه ادامه دارد؛ نه فقط روی تشک، بلکه در زندگی.

فصل هجدهم: جودو برای زندگی

از تکنیک تا تفکر ، جودو فراتر از یک هنر رزمی

تعظیم؛ آغاز هر راهی

ورود به سالن جودو با یک حرکت ساده آغاز می‌شود؛ تعظیم. حرکتی کوتاه، بی‌صدا و ظاهراً ساده، اما سرشار از معنا. این تعظیم نه برای دیوارهای سالن است و نه برای تشکی که زیر پا گسترده شده؛ تعظیم در اصل نوعی پذیرش است. پذیرش مسیری که انتخاب کرده‌ای، پذیرش حریفی که روبه‌رویت می‌ایستد، و مهم‌تر از همه پذیرش خودت، با تمام ضعف‌ها، توانایی‌ها و ظرفیت رشدت. جودو از همین لحظه‌ی به‌ظاهر ساده شروع می‌کند از یک ورزش فاصله گرفتن و به یک شیوه‌ی نگاه کردن تبدیل شدن.

تعظیم یعنی قبول کنی که پیش از هر برخوردی، پیش از هر درگیری و پیش از هر تصمیمی، باید مکث کنی. در جهانی که سرعت، خشونت و واکنش‌های عجولانه ارزش تلقی می‌شوند، جودو تو را به ایستادن دعوت می‌کند؛ به دیدن، سنجیدن و بعد عمل کردن. این مکث، تفاوت میان واکنش احساسی و تصمیم آگاهانه است. همان فاصله‌ی کوتاهی که روی تشک باعث می‌شود تعادلت حفظ شود، در زندگی هم مانع از افتادن‌های سنگین می‌شود.

از همین جا جودو وارد زندگی می‌شود. نه زمانی که فن می‌زنی و نه وقتی امتیاز می‌گیری، بلکه وقتی می‌فهمی همه‌چیز با زور حل نمی‌شود. وقتی درک می‌کنی قوی‌تر بودن همیشه به معنای برنده‌شدن نیست و گاهی دقیق‌تر دیدن، گوش‌دادن و صبر کردن نتیجه‌ای عمیق‌تر می‌سازد. تعظیم به تو یاد می‌دهد که احترام ضعف نیست و آرامش نشانه‌ی عقب‌نشینی محسوب نمی‌شود؛ بلکه نشانه‌ی کنترل است.

بسیاری تصور می‌کنند جودو با پایان تمرین تمام می‌شود؛ با درآوردن گی، ترک سالن و خستگی بدن. اما حقیقت این است که جودو دقیقاً از همان لحظه آغاز می‌شود که تشک را ترک می‌کنی. جایی که دیگر داوری نیست، زمان رسمی وجود ندارد و قانون‌ها شفاف و نوشته‌شده نیستند. در این فضای واقعی و پیچیده‌ی زندگی است که باید بفهمی آنچه روی تشک آموخته‌ای چگونه به کار می‌آید. تعادلی که تو را از افتادن حفظ می‌کند، حالا باید در تصمیم‌ها، رابطه‌ها و واکنش‌های حضور داشته باشد.

تعظیم، تمرین فروتنی است؛ نه فروتنی تحقیرآمیز، بلکه آگاهی از جایگاه خودت در مسیر رشد. یاد می‌گیری که پیش از ورود به هر مواجهه‌ای، چه یک گفت‌وگوی ساده، چه یک بحران جدی—ابتدا تعادل درونی‌ات را پیدا کنی.

همان‌طور که بدون تعادل نمی‌توانی روی تشک بایستی، بدون آن هم در زندگی پایدار نمی‌مانی.

این فصل قرار نیست درباره‌ی زمین‌زدن دیگران باشد. قرار نیست درباره‌ی برد، مدال یا نتیجه حرف بزند. اینجا قرار است جودو را از تشک عبور بدهیم، نه از آن جدا کنیم. قرار است بفهمیم چگونه می‌شود از دل تمرین‌های بدنی، انسانی متعادل‌تر ساخت؛ انسانی که می‌تواند در فشار آرام بماند، در شکست معنا پیدا کند و در مسیر، خودش را گم نکند.

تعظیم، آغاز هر راهی است. حرکتی که به تو یادآوری می‌کند جودو فقط چیزی نیست که تمرین کنی، بلکه چیزی است که اگر درست فهمیده شود، می‌توان آن را زندگی کرد.

اصل حداقل نیرو، حداکثر کارایی

جودو به عنوان فلسفه‌ی عمل

یکی از نخستین سوءتفاهم‌ها درباره‌ی جودو این است که آن را هنر زور می‌دانند؛ انگار هدف، قوی‌تر بودنِ صرف یا فشار آوردنِ بیشتر است. اما هرچه عمیق‌تر وارد جودو می‌شوی، زودتر با حقیقتی متفاوت روبه‌رو می‌شوی: زور همیشه جواب نمی‌دهد، و اغلب حتی تو را زودتر خسته، عصبی و بی‌تعادل می‌کند. جودو از همان ابتدا تو را به مسیری دیگر دعوت می‌کند؛ مسیری که در آن آگاهی جایگزین شتاب، و دقت جایگزین خشونت می‌شود.

اصل بنیادین **Seiryoku Zenyo**، حداکثر استفاده از انرژی با حداقل نیرو، قلب این نگاه است. روی تشک، این اصل به‌سادگی دیده می‌شود: کسی که بی‌محابا فشار می‌آورد، خیلی زود انرژی‌اش را می‌سوزاند، تعادلش را از دست می‌دهد و فرصت می‌سازد؛ فرصتی برای حریفی که آرام‌تر دیده، بهتر صبر کرده و دقیق‌تر عمل می‌کند. در جودو، برنده لزوماً کسی نیست که قوی‌تر است، بلکه کسی است که بهتر می‌فهمد چه زمانی باید کاری نکند.

همین منطق، وقتی از تشک خارج می‌شود، به یک فلسفه‌ی عملی برای زندگی تبدیل می‌گردد. در زندگی هم زور همیشه راه‌حل نیست. فشار آوردن در رابطه‌ها، تصمیم‌های عجولانه در بحران‌ها، یا واکنش‌های سریع احساسی، اغلب نتیجه‌ای معکوس می‌سازند. درست مثل جودو، جایی که فشار بی‌زمان باعث لو رفتن تعادل می‌شود، در زندگی هم زور بی‌فکر تو را در موقعیت ضعیف‌تری قرار می‌دهد. جودو به تو یاد می‌دهد که گاهی عقب‌نشینی ظاهری، در واقع آماده‌سازی دقیق‌ترین حمله است؛ حمله‌ای نه برای شکست دادن دیگران، بلکه برای حل درست مسئله.

دیدن و صبر کردن، در این نگاه، نشانه‌ی ضعف نیست؛ نوعی قدرت پنهان است. قدرتی که از خودکنترلی می‌آید. کسی که می‌تواند هیجانش را مهار کند، شرایط را بخواند و زمان مناسب را تشخیص دهد، عملاً بر فضا مسلط است. این همان تفاوت میان واکنش و پاسخ است. واکنش، فوری و اغلب ناخودآگاه است؛ پاسخ، حاصل درک و انتخاب. جودو تو را تمرین می‌دهد که به‌جای واکنش، پاسخ بدهی.

Seiryoku Zenyo در سطح انسانی، یعنی استفاده‌ی بهینه از انرژی روانی، عاطفی و ذهنی. یعنی بدانی کجا باید وارد بحث شوی و کجا باید سکوت کنی؛

کجا باید پافشاری کنی و کجا باید رها کنی. یعنی بفهمی همه‌ی جنگ‌ها ارزش جنگیدن ندارند و همه‌ی پیروزی‌ها ارزش هزینه کردن ندارند. این اصل، تو را از انسانی واکنشی به انسانی آگاه تبدیل می‌کند؛ کسی که انرژی‌اش را خرج درست می‌کند، نه صرفاً خرج بیشتر.

بلوغ دقیقاً همین جاست. بلوغ یعنی سرعت داشتن، اما عجله نکردن. یعنی توانایی عمل، اما نه از روی ترس یا خشم. جودو به تو یاد نمی‌دهد که سریع‌تر از همه واکنش نشان بدهی؛ یاد می‌دهد درست‌ترین واکنش را انتخاب کنی. گاهی آن واکنش یک فن است، گاهی یک مکث، و گاهی هیچ‌کاری نکردن. و این «هیچ‌کاری نکردن» وقتی آگاهانه انتخاب شود، یکی از سخت‌ترین و قدرتمندترین تصمیم‌هاست.

در نهایت، جودو با این اصل ساده اما عمیق، به تو می‌آموزد که قدرت واقعی در مصرف بی‌رویه‌ی نیرو نیست، بلکه در شناخت لحظه، شناخت خود، و احترام به جریان است. همان جایی که زور تمام می‌شود، آگاهی آغاز می‌شود؛ و درست از همان جا، جودو از یک ورزش فراتر می‌رود و به شیوه‌ای برای عمل کردن در جهان تبدیل می‌شود.

زمین خوردن، آموزش پنهان

شکست به عنوان یک معلم

در جودو، افتادن یک اتفاق تصادفی یا شکست شرم‌آور نیست؛ بخشی از مسیر است. هیچ جودوکار واقعی‌ای وجود ندارد که زمین نخورده باشد. برعکس، هرچه مسیر جدی‌تر می‌شود، زمین خوردن‌ها هم واقعی‌تر می‌شوند. اما تفاوت جودو با بسیاری از مسیرهای دیگر اینجاست: اینجا از همان روزهای اول به تو یاد می‌دهند چطور بیفتی. قبل از اینکه فن بزنی، قبل از اینکه حریف را زمین بزنی، یاد می‌گیری چگونه خودت زمین بخوری و سالم بمانی.

Ukemi در ظاهر یک فن است؛ مجموعه‌ای از حرکات‌ها برای پخش کردن ضربه، حفظ بدن و جلوگیری از آسیب. اما در عمق، ukemi یک نگرش است. تمرینی است برای پذیرفتن این واقعیت که افتادن اجتناب‌ناپذیر است، اما نابودکننده نیست. جودو به تو نمی‌گوید «نیفت»؛ به تو می‌گوید «درست بیفت». و همین تفاوت کوچک، یک تغییر بزرگ در نگاه به شکست ایجاد می‌کند.

در زندگی، بیشتر ما از زمین خوردن می ترسیم چون هیچ وقت یاد نگرفته ایم چگونه با آن مواجه شویم. شکست را پایان می بینیم، نه بخشی از فرایند. جودو اما از همان ابتدا این توهّم را می شکند. وقتی بارها و بارها زمین می خوری و دوباره بلند می شوی، ذهنت آرام آرام می فهمد که افتادن مساوی با تمام شدن نیست. بدن می آموزد که ضربه را جذب کند، و ذهن می آموزد که وحشت نکند.

تفاوت اساسی میان آدمها دقیقاً همین جاست: نه در اینکه چه کسی زمین می خورد، بلکه در اینکه چه کسی روی زمین می ماند. افتادن برای همه اتفاق می افتد؛ ماندن، یک انتخاب است. کسی که بعد از شکست فلج می شود، در واقع از خود افتادن آسیب ندیده، بلکه از ترسی که به آن معنا داده، ضربه خورده است. جودو این معنا را عوض می کند. به تو یاد می دهد که شکست، یک آموزش خاموش است؛ معلمی که فریاد نمی زند، تحقیر نمی کند، اما دقیقاً نشان می دهد کجا تعادلت به هم خورده.

Ukemi به تو یاد می دهد هنگام افتادن، نفس را حبس نکنی، بدن را منقبض نکنی، و با زمین نجنگی. این دقیقاً همان چیزی است که زندگی از تو می خواهد: وقتی زمین می خوری، با واقعیت نجنگ؛ آن را بپذیر، ضربه را پخش

کن، و آماده‌ی بلندشدن شو. مقاومتِ کور، فقط آسیب را بیشتر می‌کند.

پذیرش آگاهانه، راهِ بازگشت را کوتاه‌تر.

برای خواننده‌ای که هرگز روی تاتامی نرفته هم این درس آشناست، حتی اگر نامش را ندانسته باشد. همه‌ی ما افتاده‌ایم: در رابطه، در تصمیم، در اعتماد، در رؤیا. تفاوت آدم‌ها در تعداد شکست‌ها نیست، در کیفیتِ برخاستن است. جودو به‌جای اینکه به تو وعده‌ی مسیر بی‌سقوط بدهد، تو را برای مسیرِ پرسقوط آماده می‌کند. و این صادقانه‌ترین نوع آموزش است.

در نهایت، زمین خوردن در جودو یک تمرین شجاعت است؛ شجاعتِ ادامه‌دادن بدون انکار، بدون خودسرزنیِ فلج‌کننده، و بدون فرار. هر بار که می‌افتی و دوباره می‌ایستی، چیزی درونت قوی‌تر می‌شود؛ نه عضله، بلکه اعتماد. اعتماد به اینکه می‌توانی دوام بیاوری. و این شاید مهم‌ترین چیزی باشد که جودو، بی‌سروصدا و بی‌ادعا، به انسان یاد می‌دهد.

احترام؛ قدرتی که دیده نمی‌شود

اخلاق جودویی در روابط انسانی

در جودو، قبل از هر درگیری، تعظیم می‌کنی. قبل از اینکه قدرتت را نشان بدهی، قبل از اینکه بخواهی برنده شوی، مکث می‌کنی و احترام می‌گذاری. بعد از مسابقه هم، دوباره تعظیم. فرقی نمی‌کند برده باشی یا باختی. این حرکت ساده، شاید از بیرون فقط یک رسم به نظر برسد، اما در واقع ستون پنهان جودو است؛ ستونی که اگر نباشد، همه چیز فرو می‌ریزد.

جودو می‌فهمد که خشونت بدون اخلاق، فقط تخریب است. به همین دلیل، احترام را دقیقاً در جایی تمرین می‌دهد که احتمال از بین رفتنش بیشترین است: وسط رقابت، زیر فشار، زمانی که غرور، ترس و خشم هم‌زمان فعال‌اند. احترام در شرایط آرام هنر نیست؛ احترام وقتی معنا دارد که عصبانی‌ای، خسته‌ای، یا احساس می‌کنی حق با تو نبوده. جودو دقیقاً همان‌جا از تو امتحان می‌گیرد.

تعظیم یعنی پذیرفتنِ انسان بودنِ طرفِ مقابل. یعنی حریت دشمن نیست؛ شریکِ رشدِ توست. بدون او، تو فرصتی برای سنجیدنِ خودت نداری. این نگاه، رقابت را از «له کردن» به «یاد گرفتن» تبدیل می کند. و همین تغییر کوچک، کیفیتِ آدم را عوض می کند.

در زندگی هم دقیقاً همین جاست که اخلاق واقعی خودش را نشان می دهد. در رابطه ها، در اختلاف نظر ها، در محیط کار، در بحث های جدی. همه می توانند در آرامش محترم باشند؛ اما کسی که زیر فشار هم احترامش را نگه می دارد، واقعاً قوی است. جودو به تو یاد می دهد می شود محکم بود، بدون تحقیر. می شود قاطع بود، بدون توهین. می شود برنده شد، بدون لگدمال کردنِ طرف مقابل.

این نوع قدرت، دیده نمی شود؛ چون سر و صدا ندارد. فریاد نمی زند، خودنمایی نمی کند، اما اثرش عمیق است. آدمی که احترام را بلد است، معمولاً کنترل دارد؛ بر بدنش، بر زبانش، و بر واکنش هایش. و کنترل، یکی از نادرترین و ارزشمندترین مهارت ها در دنیای پرتنش امروز است.

جودو به تو نمی گوید همیشه کوتاه بیا یا همیشه حق بده. می گوید حتی وقتی ایستاده ای و از خودت دفاع می کنی، انسان بمان. این یعنی اخلاق، نه به عنوان شعار، بلکه به عنوان مهارت. مهارتی که تمرین می خواهی، شکست می خواهی، و آگاهی.

وقتی این اخلاق از تاتامی بیرون می آید، جودو دیگر فقط ورزش نیست. تبدیل می شود به یک توانایی انسانی: توان حفظ کرامت، وسط اختلاف. توان دیدن آدم ها، حتی وقتی با آن ها در تقابل هستی. و شاید در جهانی که همه به دنبال برنده شدن اند، این عمیق ترین نوع پیروزی باشد.

تعالُد در دنیای ناپایدار

ذهن، بدن، هدف

در جودو، همه چیز از تعادل شروع می شود. اگر تعادلت به هم بخورد، حتی بهترین فن ها هم بی فایده اند. مهم نیست چقدر قوی باشی یا چقدر تمرین کرده باشی؛ یک لحظه لغزش کافی ست تا زمین بخوری. همین اصل ساده، بی رحمانه و صادقانه، سال ها ست در دل جودو تکرار می شود. و دقیقاً به همین دلیل است که جودو، چیزی فراتر از یک ورزش می شود.

تعالُد بدنی یعنی نلغزیدن؛ یعنی بدنت بدانند کی وزن را جابه جا کند، کی بایستد و کی حرکت کند. اما پشت این مفهوم فیزیکی، یک معنای عمیق تر خوابیده. بدن متعالُد، نتیجه ی ذهنی ست که عجله نمی کند و وحشت زده واکنش نشان نمی دهد. در مسابقه، همان لحظه ای که بی صبر می شوی و می خواهی سریع تر از توانت حمله کنی، تعادل می شکند. زندگی هم همین قدر بی رحم است؛ بیشتر زمین خوردن های ما نه از ناتوانی، بلکه از شتاب زدگی می آیند.

تبادل ذهنی، یعنی توانِ تصمیم‌نگرفتن در لحظه‌ای که احساسات فریاد می‌زنند. یعنی توانی یک قدم عقب‌تر بایستی، ببینی چه خبر است، و بعد حرکت کنی. جودو ذهنت را مجبور می‌کند این مهارت را تمرین کند. چون اگر ذهن قفل کند، بدن هم قفل می‌شود. همان چیزی که در فصل چهاردهم دیدیم: وقتی ذهن آماده نباشد، حتی بدن آماده هم خیانت می‌کند. تبادل ذهنی، پل بین تمرین و اجراست؛ بین آنچه بلدی و آنچه واقعاً انجام می‌دهی.

اما شاید مهم‌ترین بخش تبادل، چیزی باشد که کمتر دیده می‌شود: تبادل هدف. خیلی‌ها در مسیر جودو گم می‌شوند؛ یا فقط مدال را می‌بینند، یا فقط برد را، یا فقط تأیید دیگران را. وقتی هدف گم شود، فشار بیشتر می‌شود، ترس بیشتر می‌شود، و تبادل ذهن و بدن هم از بین می‌رود. جودو یادآوری می‌کند که باید بدانی چرا روی تاتامی ایستاده‌ای. برای رشد؟ برای تجربه؟ برای ساختن خودت؟ این پاسخ، لنگر توست در شلوغ‌ترین لحظه‌ها.

در دنیای ناپایدار بیرون از سالن هم همین سه‌گانه حاکم است. اگر بدنت فرسوده باشد، ذهنت دوام نمی‌آورد. اگر ذهنت آشفته باشد، تصمیم‌هایت غلط می‌شود. و اگر هدفت مبهم باشد، حتی موفقیت هم تو را نجات نمی‌دهد.

تعالل یعنی این سه با هم حرکت کنند؛ نه جلو زدن یکی، نه عقب ماندن دیگری.

جودو به تو قول آرامش دائمی نمی دهد. می گوید ناپایداری طبیعی ست؛ فشار طبیعی ست؛ لغزش طبیعی ست. هنر این است که وسط این ناپایداری، تعادل نسبیات را حفظ کنی. همان چیزی که در آماده سازی ذهن و بدن تمرینش کردی، اینجا به شکل یک نگرش زندگی خودش را نشان می دهد.

تعالل یعنی نیفتادن؟ نه.

تعالل یعنی بلد بودن ایستادن دوباره.

و شاید این، دقیق ترین تعریفی باشد که جودو می تواند از زندگی به ما بدهد.

تمرین مداوم، زندگی مداوم

استمرار به جای معجزه

در جودو خبری از «شب جادویی» نیست. شبی که ناگهان همه چیز درست شود، بدن هماهنگ شود، ترس ناپدید شود و پیروزی از آسمان بیفتد. اگر کسی چنین شبی را انتظار می‌کشد، احتمالاً جودو را هنوز نفهمیده. پیشرفت در جودو، آهسته است؛ آن قدر آهسته که گاهی به چشم نمی‌آید. نه جهشی دارد، نه لحظه‌ای باشکوهی که بتوانی به آن تکیه کنی و بگویی «از اینجا همه چیز عوض شد».

تمرین یعنی تکرار. همان فن، همان حرکت، همان اشتباه. بارها و بارها. بعضی روزها حس می‌کنی جلو رفته‌ای، بعضی روزها نه. حتی روزهایی هست که انگار عقب رفته‌ای. این نوسان بخشی از مسیر است، نه نشانه‌ی شکست. جودو به تو یاد می‌دهد که نتیجه‌ی واقعی، جمع همین روزهای معمولی‌ست؛ نه روزهای خاص.

زندگی هم دقیقاً همین قدر بی‌میان‌بر است. هیچ مهارت انسانی با معجزه ساخته نمی‌شود. نه آرامش، نه بلوغ، نه قدرت تصمیم‌گیری. همه‌شان حاصل تکرارند؛ تکرار فکر کردن، تکرار اشتباه کردن، تکرار اصلاح کردن. همان‌طور که بدن با یک تمرین قهرمان نمی‌شود، شخصیت هم با یک تجربه شکل نمی‌گیرد.

ارزش تمرین مداوم در صیقل دادن است. نه تغییر ناگهانی، بلکه صاف‌تر شدن. نرم‌تر شدن. دقیق‌تر شدن. جودو به‌جای وعده دادن تحول، تو را با واقعیت روبه‌رو می‌کند: اگر امروز نیایی، فردا چیزی ساخته نشده. اگر صبر نداشته باشی، هیچ چیزی جا نمی‌افتد. و اگر دنبال راه کوتاه باشی، معمولاً از مسیر بیرون می‌افتی.

این بخش از جودو شاید کم‌هیجان‌ترینش باشد، اما صادقانه‌ترینش هم هست. هیچ فریادی ندارد، هیچ شعار قهرمانانه‌ای هم نمی‌دهد. فقط می‌گوید: بیا، تمرین کن، و دوباره بیا. همین.

زندگی هم، اگر بخواهیم صادق باشیم، چیزی جز همین استمرار ساده و خسته‌کننده نیست؛ اما درست در دل همین تداوم است که آدم، بی‌سروصدا، ساخته می‌شود.

وقتی جودوکار شدی...

شاید یک روز کمربندت عوض شود. شاید هم نه. شاید مشکی ببندی، شاید سال‌ها در همان رنگ بمانی. اما جایی در مسیر، آرام‌آرام می‌فهمی که رنگ کمربند آن چیزی نبود که تو را تا اینجا آورده. چیزی عمیق‌تر، بی‌سروصداتر و ماندگارتر در تو شکل گرفته؛ چیزی که اسمش را فقط می‌شود «جاری‌شدن جودو» گذاشت.

وقتی جودوکار می‌شوی، اولین نشانه‌اش روی تشک نیست. در لحظه‌هایی خودش را نشان می‌دهد که هیچ‌کس نگاهت نمی‌کند. وقتی وسط بحران، صدایت بالا نمی‌رود. وقتی به جای واکنش تند، یک نفس عمیق می‌کشی. وقتی زمین می‌خوری و به جای سرزنش خودت یا دنیا، فقط بلند می‌شوی و ادامه می‌دهی. نه با قهر، نه با عجله؛ با پذیرش.

جودوکار شدن یعنی شکست‌ها دیگر تو را خرد نمی‌کنند. درد دارند، اما تو را متوقف نمی‌کنند. هر باخت، کم‌کم تبدیل می‌شود به سؤال، و هر سؤال به یادگیری. می‌فهمی که رشد همیشه از دل راحتی نمی‌آید؛ اغلب از جاهایی

می آید که ناراحت کننده اند، ناعادلانه اند، یا حتی تحقیرآمیز. اما تو می مانی. و ماندن، خودش یک پیروزی آرام است.

کم کم فاصله ی خشم و فهم در تو کوتاه تر می شود. قبلاً زود عصبانی می شدی، زود قضاوت می کردی، زود می خواستی ثابت کنی حق با توست. حالا بیشتر گوش می دهی. بیشتر می بینی. بیشتر صبر می کنی. نه چون ضعیف تر شده ای، بلکه چون قوی تر شده ای؛ قوی به اندازه ای که لازم نیست همیشه بجنگی.

وقتی جودوکار شدی، می فهمی که این راه فقط برای بردن نبود. برای انسان تر شدن بود. برای اینکه بدانی چطور در فشار، خودت بمانی. چطور در شکست، نشکنی. چطور در قدرت، محترم بمانی.

و اگر روزی دیدی که وسط شلوغی زندگی، هنوز می توانی تعادل داشته باشی، هنوز می توانی با احترام رفتار کنی، و هنوز می توانی بعد از زمین خوردن بلند شوی...

آن وقت، حتی اگر هم هیچ وقت کمر بند مشکی نبسته باشی، جودو در تو کامل شده است.

جمع‌بندی فصل هجدهم

جودو قرار نیست تو را قهرمان کند.

قرار است یاد‌گیری چطور زمین‌بخوری و بایستی،

چطور در فشار آرام‌بمانی،

و چطور قدرت را با فهم همراه کنی.

جودو قرار است تو را انسان‌تر کند.

فصل نوزدهم : استادان، قهرمانان،

الهام بخش ها

استاد جیگورو کانو

اگر جودو امروز یک ورزش جهانی، یک نظام آموزشی و یک زبان مشترک بین

فرهنگ‌هاست، دلیلش فقط فن‌ها و قوانین نیست؛ دلیلش انسانی است که

جودو را از دل ضعف شخصی‌اش بیرون کشید، نه از رؤیای قهرمانی. کانو نه با

بدن قدرتمند، بلکه با بدنی شکننده وارد دنیای مبارزه شد؛ کودکی که برای

زنده ماندن در جامعه‌ای خشن، مجبور شد یاد بگیرد چگونه تعادل را جایگزین

زور کند. همین نقطه‌ی شروع است که جودو را از همان ابتدا از «جنگیدن»

جدا می‌کند.

کانو جودو را نساخت تا کسی را شکست دهد؛ جودو را ساخت تا انسان‌ها

بتوانند بدون نابود کردن همدیگر، قوی‌تر شوند. او از دل جوجوتسو، چیزی را

بیرون کشید که قابل آموزش، قابل تکرار و قابل اعتماد باشد؛ سیستمی که هم

بدن را بسازد، هم ذهن را، هم رابطه‌ی انسان با قانون را. برای او، قانون

محدودیت نبود؛ محافظ معنا بود. به همین دلیل جودو از همان ابتدا بدون

داوری، بدون نظم و بدون چارچوب تعریف نشد.

در فصل‌های قبل، درباره‌ی فلسفه، ساختار، امتیاز، خطا و داوری حرف زدیم؛

اما زندگی کانو یادآوری می‌کند که همه‌ی این‌ها از یک انتخاب ساده شروع

شد: **قدرت، بدون کنترل، ارزشی ندارد.** او جودو را وارد مدارس کرد، نه

برای اینکه دانش‌آموزان بجنگند، بلکه برای اینکه یاد بگیرند چگونه نیروی

خود را بشناسند و مهار کنند. نگاهش به جودو، نگاه یک مربی نبود؛ نگاه یک

معلم زندگی بود.

کانو سال‌ها بعد، وقتی جودو از مرزهای ژاپن عبور کرده بود، هنوز خودش را

«در حال تکمیل مسیر» می‌دانست، نه صاحب حقیقت. او جودو را تمام‌شده

نمی‌دید؛ آن را زنده می‌دانست. شاید به همین دلیل است که امروز، هر

جودوکار جدی، چه روی تاتامی، چه بیرون از آن، ناخواسته در ادامه‌ی همان

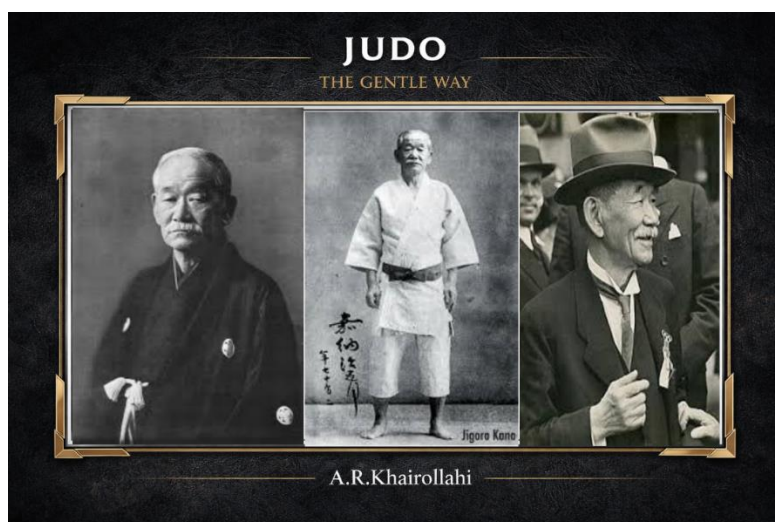
مسیری قدم می‌زند که کانو آغاز کرد.

این فصل از این‌جا به بعد، دیگر درباره‌ی قانون یا سیستم نیست؛ درباره‌ی

انسان‌هایی است که این راه را زندگی کردند.

و طبیعی است که این راه، از نام کسی شروع شود که جودو را نه برای

پیروزی، بلکه برای درست زیستن بنا کرد.



میکونوسوکه کاوایشی Mikonosuke Kawaishi

اگر جیگورو کانو جودو را خلق کرد، میکونوسوکه کاوایشی کسی بود که آن را

«قابل زندگی کردن» برای جهان خارج از ژاپن کرد. نقش او نه در بنیان‌گذاری

فلسفه، بلکه در ترجمه‌ی عملی جودو به زبانی بود که غرب بتواند آن را

بفهمد، تمرین کند و نگه دارد. کاوایشی از آن چهره‌هایی است که اگر نباشد،

جودو همچنان اصیل می‌ماند، اما جهانی نمی‌شود.

کاوایشی در ژاپن متولد شد و مانند بسیاری از جودوکاران نسل خود، مسیرش

را از دل جودوی سنتی آغاز کرد؛ جودویی سخت‌گیر، کم‌حرف و مبتنی بر

انتقال سینه‌به‌سینه. اما تفاوت او در این بود که خیلی زود فهمید «دانشتن

جودو» با «آموزش دادن جودو» یکی نیست. او وقتی به اروپا، به ویژه فرانسه

رفت، با بدنی از شاگردان روبه‌رو شد که نه فرهنگ ژاپنی را داشتند، نه صبر

نظام‌های سنتی شرق را. اگر همان جودو را بدون تغییر ارائه می‌داد، شکست می‌خورد.

نبوغ کاواایشی دقیقاً همین‌جا شکل گرفت: او به جودو خیانت نکرد، اما آن را بومی‌سازی کرد. بزرگ‌ترین اثر او، سیستم آموزشی مرحله‌بندی‌شده و استفاده‌ی هدفمند از کمربندهای رنگی بود. چیزی که امروز بدیهی به نظر می‌رسد، در آن زمان یک انقلاب آموزشی بود. کاواایشی فهمید که بدن غربی نیاز دارد پیشرفت را «ببیند»، نه فقط حس کند. رنگ کمربند برای او تزئین نبود؛ ابزار روان‌شناختی انگیزه و استمرار بود.

او همچنین نقش بسیار مهمی در ساختاردهی به آموزش فنون داشت. جودویی که کاواایشی تدریس می‌کرد، جودویی قابل‌فهم، قابل‌طبقه‌بندی و قابل‌ارزیابی بود. این نگاه، بعدها پایه‌ی شکل‌گیری فدراسیون‌های قدرتمند اروپایی شد. بسیاری از مربیان بزرگ فرانسه و اروپا، مستقیم یا غیرمستقیم

شاگرد مکتب کاوالیشی بودند. اگر امروز فرانسه یکی از ستون‌های اصلی

جودوی جهان است، ریشه‌ی آن را باید در کار او جست‌وجو کرد.

جایگاه کاوالیشی در تاریخ جودو، جایگاه «پل» است؛ پلی بین سنت ژاپنی و

نیازهای دنیای مدرن. او نشان داد که وفاداری به اصل، الزاماً به معنای خشکی

نیست. می‌شود چارچوب را حفظ کرد، اما زبان را تغییر داد. می‌شود روح جودو

را نگه داشت، اما فرم آموزش را انسانی‌تر کرد. این نگاه، بعدها در سیستم‌های

امتیازدهی، داوری، آموزش پایه و حتی مدیریت باشگاه‌ها اثر گذاشت.

کاوالیشی فقط مربی فن نبود؛ او معمار فرهنگ تمرین در غرب بود. فرهنگی

که در آن، جودو هم ورزش است، هم مسیر رشد فردی. او کمک کرد جودو از

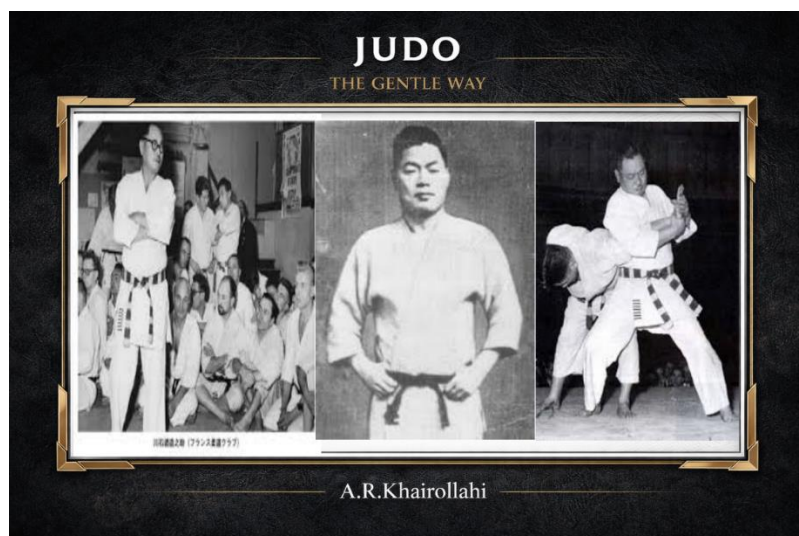
یک هنر رزمی شرقی، به یک سیستم تربیتی جهانی تبدیل شود، سیستمی که

امروز میلیون‌ها نفر بدون دانستن زبان ژاپنی، اما با فهمیدن منطق جودو، آن

را تمرین می‌کنند.

میکونوسو که کاواایشی سال‌ها پیش درگذشت، اما اثرش زنده است؛ در هر
باشگاهی که شاگرد مرحله به مرحله رشد می‌کند، در هر کمربندی که نشانه‌ی
مسیر است نه غرور، و در هر جودوکاری که می‌فهمد پیشرفت، باید دیده و
لمس شود تا ادامه پیدا کند.

او ثابت کرد که گاهی برای وفادار ماندن به یک راه، باید جرئت تغییر روش را
داشت.



استادان ایرانی جودو و جودوی ایران

جودو در ایران نه با یک مسابقه شروع شد، نه با یک مدال، و نه حتی با تأسیس فدراسیون. جودو در ایران با «آدم‌ها» شروع شد؛ با کسانی که قبل از آنکه جودو شناخته شود، تصمیم گرفتند آن را بفهمند، منتقل کنند و پایش بایستند. در میان این نام‌ها، استاد محمد کیهان جایگاهی دارد که نمی‌شود او را صرفاً مربی، داور یا مدیر فنی دانست. او بخشی از خودِ جودوی ایران است.

استاد محمد کیهان متولد ۱۳۲۳، فارغ‌التحصیل کالج افسری نیروی هوایی، از نسلی بود که جودو را نه به‌عنوان یک ورزش رایج، بلکه به‌عنوان دانشی نو وارد زندگی‌اش کرد. آغاز آشنایی او با جودو به سال ۱۳۴۹ و دانشگاه پلیس بازمی‌گردد؛ زمانی که هنوز جودو در ایران نه ساختار داشت، نه مسیر روشن. اما همین شروع، خیلی زود به مسیری جدی تبدیل شد. حضور در کلاس

هجده ماهه‌ی استاد هاتاناکا در سال‌های ۱۳۵۲ تا ۱۳۵۳، نقطه‌ای بود که نگاه

کیهان را از «تمرین» به «سیستم» تغییر داد.

از همان سال‌ها، او هم‌زمان با یادگیری، وارد آموزش شد. مربیگری در نیروی

هوایی (عقاب) از ۱۳۵۲، سپس باشگاه کارگران تهران در ۱۳۵۳، نشان

می‌دهد که انتقال دانش برای او یک انتخاب ثانویه نبود؛ بخشی از هویت

جودویی‌اش بود. دوره‌ی سه‌ماهه‌ی کودوکان ژاپن در ۱۳۵۴، و بعدها دوره‌های

یک‌ماهه‌ی مکرر در کودوکان در سال‌های ۱۹۸۵، ۱۹۸۷، ۱۹۹۰، ۱۹۹۷ و

۲۰۰۸، استاد کیهان را به یکی از معدود ایرانیانی تبدیل کرد که ارتباطش با

مرکز اصلی جودو، ارتباطی مقطعی یا تشریفاتی نبود؛ ارتباطی مداوم و عمیق

بود.

مسیر دان‌های او خود روایت مستقلی است: دان یک در ۱۳۵۲، دان دو در

۱۹۷۸، دان سه در ۱۹۸۱، دان چهار در ۱۹۸۵، دان هفت جهانی در سال

۲۰۰۰، دان شش کودوکان در ۲۰۰۳ و نهایتاً دان هفت کودوکان در ۲۰۱۲.

این سیر، فقط بالا رفتن درجه نیست؛ نشان‌دهنده‌ی استمرار، اعتبار بین‌المللی

و اعتماد نهادی است که به‌سادگی به کسی داده نمی‌شود. به همین دلیل است

که استاد محمد کیهان به‌درستی «پدر جودوی ایران» نامیده می‌شود و

نخستین ایرانی است که به دان ۷ کودوکان ژاپن دست یافته است.

اما نقش او به تاتامی محدود نماند. او اولین گزارشگر تلویزیونی جودو در ایران

شد (۱۳۵۹)، نخستین دوره‌های آموزش جودو از طریق تلویزیون را در ۱۳۶۰

آغاز کرد و سال‌ها بعد، در ترجمه و تألیف دوازده عنوان کتاب فنی و علمی

جودو نقش داشت؛ کتاب‌هایی که برای نسل‌های مختلف مربی و داور، مرجع

شدند. بیش از دوازده سال ریاست کمیته داوران کشور، بیش از دوازده سال

ریاست کمیته آموزش، بیش از پانزده سال ریاست کمیته مربیان و بیش از

بیست سال عضویت در کمیته فنی، نشان می‌دهد که استاد کیهان نه فقط

آموزش‌دهنده، بلکه معمار ساختار جودوی ایران بود.

در عرصه‌ی بین‌المللی نیز، حضور او پیوسته و مؤثر بود: نخستین ایرانی دارای

مدرک داوری قاره‌ای B در سال ۱۹۸۴ در کویت، تدریس در سمینارهای

مربیان آسیا در دمشق، کویت، کلمبو و دوحه، تدریس در دوره‌های المپیک

سولیداریتی در پاکستان و کره شمالی، دبیری کمیته آموزش آسیا JUA بین

سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۷، و سرمربیگری تیم‌های ملی ایران (۱۹۷۹ تا

۱۹۹۳)، تیم ملی کاتا (۲۰۰۸ تا ۲۰۱۰) و تیم ملی پاکستان (۲۰۰۴ تا

۲۰۰۶). این‌ها فقط عناوین نیستند؛ رد پای یک تفکر منظم‌اند.

در کنار او، جودوی ایران پیش از انقلاب مسیر خاص خود را طی کرد. اواخر

دهه ۱۳۳۰، دو افسر پلیس به نام‌های بهروز سرشار و انوشیروان شهیدی در

آکادمی پلیس سوئد با جودو آشنا شدند. اعزام به کودوکان ژاپن در سال

۱۳۴۷ و اخذ دان یک، آغاز شکل‌گیری هسته‌ی اولیه‌ی جودوی سازمان‌یافته

در ایران بود. با اعزام‌های بعدی در سال ۱۳۴۸ و تشکیل انجمن نیروها، جودو

از یک تمرین پراکنده به یک ساختار رسمی نزدیک شد.

دهه ۱۳۵۰، دهه‌ی تثبیت بود: اولین مسابقات رسمی دانشگاهی در ۱۳۵۱،

اعزام‌های بین‌المللی به شوروی، ایتالیا، فرانسه و مصر، و نهایتاً رسمیت یافتن

فدراسیون جودو ایران در ۱۱ دی ۱۳۵۴. جودو در این دوره، بیش از هرچیز بر

دوش نیروهای مسلح، دانشگاه‌ها و مربیانی ایستاد که آموزش را جدی

می‌گرفتند.

پس از انقلاب، با تفکیک رشته‌ها و استقلال فدراسیون جودو، مسیر جدیدی

آغاز شد؛ مسیری که با جنگ تحمیلی، محدودیت‌ها و تغییرات مدیریتی همراه

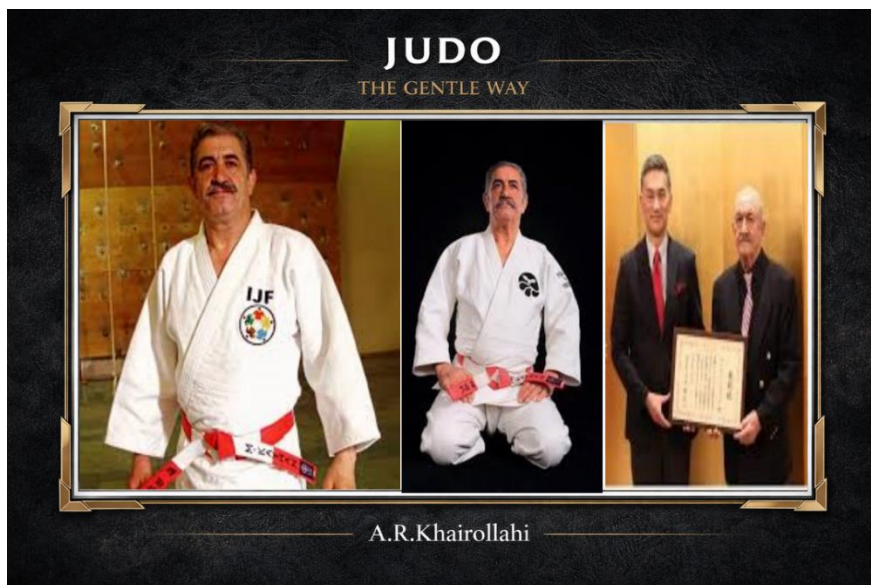
بود. اما با وجود این، جودو متوقف نشد. از دوره‌های ریاست مختلف تا حضور

در مسابقات آسیایی، فجر و ارتش‌های جهان، جودوی ایران آرام‌آرام تجربه اندوخت.

دوران معاصر از سال ۱۳۷۵ با ریاست محمد درخشان وارد مرحله‌ای تازه شد؛ مرحله‌ای که ثمره‌اش حضور مؤثرتر در جهان، کسب جایگاه‌های آموزشی در آسیا و درخشش چهره‌هایی چون آرش میراسماعیلی بود؛ جودوکاری که نام ایران را در سطح جهانی تثبیت کرد و امروز نیز ریاست فدراسیون جودو را برعهده دارد.

این مسیر تا امروز ادامه یافته است. در ۱۹ تیر ۱۴۰۳، تیم ملی نوجوانان ایران در گرند اسلم قهرمانی جهان مجارستان، با کسب چهار مدال و ایستادن بر سکوی سوم جهان، نشان داد که جودوی ایران دیگر فقط گذشته نیست؛ آینده دارد. مدال‌های حمزه کیانی، محمد رفیعی طاقانکی، ارشیا پورحمیدی تبریزی و اشکان حاجی‌زاده، نتیجه‌ی همان زنجیره‌ای است که از استادان آغاز شد.

جودوی ایران اگر امروز ایستاده است، به خاطر مدال‌هایش نیست؛ به خاطر آدم‌هایی است که آن را ساختند. استاد محمد کیهان نماد این نسل است؛ نسلی که جودو را قبل از آنکه جهانی شود، درست کرد. و این درست کردن، مهم‌ترین میراث او و هم‌نسلانش است.



ياسوهيرو ياماشيتا Yasuhiro Yamashita

ياسوهيرو ياماشيتا فقط يك قهرمان بزرگ جودو نيست؛ او معياري است كه

بعد از او، همه چيز دوباره سنجيده شد. وقتی از ياماشيتا حرف می‌زنيم، در

واقع از مرزی حرف می‌زنيم كه جودوی مدرن از آن عبور کرد؛ مرز بين

«برنده شدن» و «غلبه‌ی كامل».

او در سال ۱۹۵۷ در ژاپن متولد شد و جودو را در مسيری كاملاً سنتی آغاز

کرد؛ نه با شعار قهرمانی، بلکه با نظم، تکرار و تحمل. ياماشيتا محصول نسلی

بود كه هنوز جودو را بيش از آنكه ورزش بداند، راه می‌ديد. از همان سال‌های

نوجوانی مشخص بود كه با يك استعداد معمولی طرف نيستند، اما آنچه او را

از بقيه جدا کرد، صرفاً قدرت يا تکنیک نبود؛ ترکیب ترسناك تمرکز، صبر

و قطعیت بود.

دوران طلایی یاماشیتا از اواخر دهه‌ی ۷۰ آغاز شد و در دهه‌ی ۸۰ به اوج رسید. او رکوردی ثبت کرد که هنوز هم در جودوی رقابتی مثل یک افسانه به آن نگاه می‌شود: بیش از ۲۰۰ مبارزه‌ی رسمی بدون شکست. این عدد فقط یک آمار نیست؛ نشان‌دهنده‌ی تسلطی است که در آن، حریف نه تنها می‌باخت، بلکه به‌ندرت حتی احساس خطر واقعی برای یاماشیتا ایجاد می‌کرد. یاماشیتا جودوکاری نبود که با هیجان ببرد. او حریف را آرام‌آرام خلع سلاح می‌کرد. گریپ‌هایش خسته‌کننده بود، فشارش پیوسته، و تصمیم‌هایش دیر اما قطعی. خیلی‌ها مقابلش شکست نمی‌خوردند؛ فرسوده می‌شدند. او استاد کنترل فاصله، زمان و ذهن حریف بود؛ دقیقاً همان چیزهایی که در جودو امتیاز واقعی می‌سازند.

اوج نمادین شخصیت او، المپیک ۱۹۸۴ لس‌آنجلس است. یاماشیتا با مصدومیت شدید زانو وارد مسابقات شد؛ مصدومیتی که در شرایط عادی

می‌توانست پایان کار هر ورزشکاری باشد. اما او نه‌تنها مبارزه کرد، بلکه همه‌ی

رقبا را شکست داد و مدال طلا گرفت. این پیروزی، فقط پیروزی یک بدن

نبود؛ پیروزی یک اراده‌ی کنترل‌شده بود. یاماشیتا نه با بی‌احتیاطی، نه با

قهرمان‌بازی احساسی، بلکه با مدیریت درد، ریسک و زمان قهرمان شد.

همان‌جا بود که او از یک قهرمان بزرگ، به یک اسطوره تبدیل شد.

سبک یاماشیتا مبتنی بر قدرت کور نبود. پرتاب‌های او تمیز، کامل و داورپسند

بودند. ایپون‌هایش اغلب بی‌بحث بود، چون همه‌چیز در آن‌ها درست بود:

کنترل، جهت، وضوح. او دقیقاً همان چیزی را اجرا می‌کرد که قوانین

می‌خواستند، نه چیزی که تماشاگر فریاد بزند. به همین دلیل است که نام او

همیشه در کنار «جودوی خالص» می‌آید.

پس از پایان دوران قهرمانی، یاماشیتا از جودو کنار نرفت؛ فقط نقش خود را

عوض کرد. او وارد آموزش، مدیریت و ساختن نسل بعد شد. حضورش در

ساختارهای رسمی جودو ژاپن و نهادهای بین‌المللی، نشان داد که او فقط

مصرف‌کننده‌ی جودو نبود؛ مسئولیت‌پذیر بود. کسی که چنین جایگاهی را

تجربه کرده، اگر جودو را رها کند، خیانت کرده است؛ و یاماشیتا هرگز این کار

را نکرد.

امروز، یاسوهیرو یاماشیتا زنده است و همچنان یکی از چهره‌های معتبر و

محترم دنیای جودو محسوب می‌شود. اما مهم‌تر از وضعیت فعلی او، جایگاهی

است که برای همیشه در ذهن جودوکاران دارد. او الگویی شد برای اینکه

بفهمیم قدرت واقعی در جودو چیست: نه سرعت بی‌فکر، نه زور بی‌مهار، بلکه

تسلط.

اگر کسی بخواهد معنای «جودوی بالغ» را در یک انسان ببیند، یاماشیتا پاسخ

است. او ثابت کرد که می‌شود قاطع بود بدون خشونت، برنده بود بدون هیاهو،

و شکست‌ناپذیر بود بدون نمایش. و شاید به همین دلیل است که حتی امروز،

وقتی مربیان می‌خواهند شاگردشان را به جودوی درست دعوت کنند، هنوز

هم می‌گویند:

«بجنگ، مثل یاماشیتا.»



تاداهيرو نومورا Tadahiro Nomura

تاداهيرو نومورا نماینده‌ی نوعی از جودو است که دیده نمی‌شود، اما وقتی اتفاق

می‌افتد، کار تمام است. او قهرمانی نیست که با حضورش فضا را پر کند؛

قهرمانی است که با نبودن فرصت برای حریف برنده می‌شود. اگر یاماشیتا

نماد سلطه‌ی آرام بود، نومورا نماد لحظه‌ای است که حتی نمی‌فهمی چه شد.

نومورا در سال ۱۹۷۴ در ژاپن متولد شد؛ در خانواده‌ای که جودو بخشی از

زندگی روزمره بود. پدر بزرگش از مربیان قدیمی جودو بود و پدرش هم

سابقه‌ی جدی در این رشته داشت. او از کودکی در محیطی رشد کرد که

جودو نه سرگرمی، بلکه نظم و مسئولیت بود. با این حال، نومورا از همان ابتدا

جودوکار پرسروصدایی نبود. نه بدن غول‌آسا داشت، نه استایل نمایشی. چیزی

که داشت، حس زمان‌بندی غیرعادی بود.

نومورا در وزن منفی ۶۰ کیلوگرم مبارزه می کرد؛ وزنی که اشتباه در آن

بخشیده نمی شود. در این وزن، یک لحظه غفلت، پایان کار است. شاید به

همین دلیل است که سبک او به شدت اقتصادی بود. او انرژی هدر نمی داد،

حمله ی بی دلیل نمی کرد و خودش را درگیر جنگ فرسایشی نمی ساخت.

نومورا منتظر نمی ماند؛ می خواند. بدن حریف را، ریتم را، فاصله را.

اوج تاریخ سازی او در سه المپیک پیاپی رقم خورد: آتلانتا ۱۹۹۶، سیدنی

۲۰۰۰ و آتن ۲۰۰۴. سه مدال طلای المپیک، آن هم در یک وزن، آن هم

پیاپی. کاری که قبل از او کسی انجام نداده بود و بعد از او هم هنوز تکرار

نشده است. این رکورد، فقط رکورد نیست؛ سندی است بر ثبات ذهنی در

بالا ترین سطح فشار ممکن. المپیک جایی نیست که فقط تکنیک کافی باشد؛

اعصاب، تصمیم و کنترل، همه چیزند. نومورا هر سه را داشت.

آنچه نومورا را ترسناک می کرد، سرعت صرف نبود؛ دقت در لحظه‌ی حمله بود. او استاد حملات ناگهانی، ورودی‌های تمیز و ایپون‌های کوتاه و بی‌بحث بود. بسیاری از مبارزاتش با یک حرکت تمام می‌شد؛ حرکتی که نه فریاد داشت، نه اغراق، اما داور حتی لحظه‌ای تردید نمی‌کرد. نومورا جودویی می‌جنگید که کاملاً با منطق امتیازدهی هماهنگ بود: کنترل، جهت درست و پایان واضح.

از نظر ذهنی، او یکی از خونسردترین جودوکاران تاریخ است. نه اعتراض می‌کرد، نه وارد بازی روانی می‌شد. داور برایش دشمن نبود، حریف برایش تهدید شخصی نبود. نومورا فقط یک مسئله داشت: اجرای دقیق آنچه تمرین کرده بود. همین نگاه، او را به کابوس حریفان تبدیل می‌کرد؛ چون مقابلش کسی ایستاده بود که نه می‌ترسید، نه عجله داشت.

بعد از المپیک آتن، نومورا از جودوی رقابتی کنار رفت. نه به خاطر افت، نه به خاطر شکست؛ بلکه چون مسیر خودش را کامل کرده بود. برخلاف بسیاری از قهرمانان که بعد از اوج دچار فرسایش می‌شوند، او در بالاترین نقطه ایستاد و همان جا توقف کرد. این تصمیم، خود نشانه‌ی بلوغ بود.

پس از بازنشستگی، نومورا وارد حوزه‌ی آموزش و فعالیت‌های رسانه‌ای شد، اما هرگز تبدیل به چهره‌ای پرزرق و برق نشد. او همچنان همان جودوکار کم‌حرف باقی ماند؛ کسی که بیشتر از آنکه حرف بزند، نشان می‌دهد. حضورش در سمینارها و برنامه‌های آموزشی، برای جودوکارها یادآور این حقیقت است که بزرگی همیشه پرهیاهو نیست.

امروز تاداهيرو نومورا زنده است و به‌عنوان یکی از اسطوره‌های بی‌چون و چرای جودو شناخته می‌شود. اما جایگاه واقعی او در آمار نیست؛ در ذهنیت است. او

ثابت کرد که جودو فقط جنگ قدرت نیست، بلکه هنر تصمیم‌گیری در لحظه

است. اینکه بدانی کی حمله کنی، کی صبر کنی و کی همه‌چیز را تمام کنی.

اگر یاماشیتا به ما یاد داد چگونه مسلط باشیم، نومورا یادمان داد

چگونه دقیق باشیم. و در دنیای جودو، گاهی دقت، کشنده‌تر از قدرت است.



شوهی اونو Shohei Ono

شوهی اونو جودوکار نیست که صرفاً برنده شود؛ او جودوکاری است که وقتی

می‌جنگد، تعریف مبارزه عوض می‌شود. تماشای مبارزاتش بیشتر شبیه

دیدن یک برخورد کنترل‌نشده‌ی طبیعت است تا یک مسابقه‌ی ورزشی. اما

این خشونت، اتفاقی یا بی‌منطق نیست؛ اونو حاصل سال‌ها انضباط، سنت و

تمرین بی‌رحمانه در دل مکتب کلاسیک ژاپن است.

اونو در سال ۱۹۹۲ در استان فوکوئوکا ژاپن به دنیا آمد؛ منطقه‌ای که جودو در

آن فقط ورزش نیست، بخشی از هویت است. او از کودکی در محیطی رشد

کرد که جودو نه راه فرار، بلکه مسیر زندگی بود. برخلاف بسیاری از قهرمانان

مدرن که دیر وارد دنیای حرفه‌ای می‌شوند، اونو از نوجوانی مشخص بود که

قرار نیست یک جودوکار معمولی باشد. بدنش برای وزن منفی ۷۳ کیلو ساخته

نشده بود؛ او بدنش را برای جودو ساخت.

آنچه اونو را از همان ابتدا متمایز می کرد، ترکیب عجیب قدرت انفجاری،

تعادل فوق العاده و جسارت بی رحمانه در حمله بود. او منتظر اشتباه

حریف نمی ماند؛ خودش اشتباه را می ساخت. ورودی های مستقیم، پرتاب های

سنگین و ایپون هایی که تماشاگر را ساکت می کرد، امضای سبک او شد. اونو از

آن جودوکارهایی است که حتی وقتی فنش خوانده می شود، باز هم متوقف

نمی شود.

اوج درخشش جهانی او در المپیک ریو ۲۰۱۶ اتفاق افتاد؛ جایی که با اقتدار

کامل مدال طلای وزن منفی ۷۳ کیلوگرم را به دست آورد. اما آنچه این طلا را

خاص کرد، فقط نتیجه نبود؛ نحوه ی بردن بود. بسیاری از مبارزاتش با

ایپون های قاطع به پایان رسید؛ ایپون هایی که هیچ جای بحثی برای داور یا

حریف باقی نمی گذاشت. اونو جودویی ارائه داد که کاملاً با روح قانون هماهنگ

بود: پایان روشن، کنترل کامل، بدون ابهام.

اما شاید مهم‌تر از طلای ریو، بازگشت او در المپیک توکیو ۲۰۲۰ (برگزارشده

در ۲۰۲۱) بود. فشار بازی در خانه، انتظارات سنگین ملت ژاپن و سایه‌ی

شکست‌های گذشته، می‌توانست هر جودوکاری را بشکند. اما اونو نه تنها

شکست نخورد، بلکه دوباره طلا گرفت؛ این بار پخته‌تر، سنگین‌تر و بی‌رحم‌تر. او

ثابت کرد که قهرمانی‌اش اتفاقی نبوده، بلکه نتیجه‌ی یک مسیر ذهنی پایدار

است.

از نظر فنی، شوهی اونو استاد اجرای پرتاب‌هایی است که نیاز به تعهد کامل

دارند؛ پرتاب‌هایی که اگر نصفه اجرا شوند، به ضدحمله ختم می‌شوند. او از این

ریسک نمی‌ترسد. تفاوتش با دیگران این است که وقتی وارد فن می‌شود، تمام

بدنش تصمیم گرفته است. همین تعهد کامل است که فن‌های او را کشنده

می‌کند.

از نظر ذهنی، اونو شخصیتی پیچیده دارد. درون تاتامی، سرد، خشن و

بی تعارف است؛ بیرون از آن، آرام، کم حرف و حتی درون گرا. او اهل شوآف،

لبخندهای ساختگی یا بازی های روانی نیست. تمرکزش مطلق است. برایش

مهم نیست حریف چه کسی است؛ مهم این است که خودش در چه حالتی

قرار دارد.

شوهی اونو امروز زنده است و همچنان یکی از ستون های جودوی جهان

به شمار می رود. حتی زمانی که در برخی رقابت ها شکست خورده، شکستش

پایان نبوده؛ بخشی از تکامل بوده است. او از آن قهرمان هایی نیست که بعد از

افت ناپدید شوند. هر بار بازمی گردد، نسخه ای خشن تر و دقیق تر از

خودش.

جایگاه اونو در تاریخ جودو فقط به مدال هایش محدود نمی شود. او نماینده ی

نسلی است که نشان داد جودوی مدرن می تواند هم زیبا باشد، هم بی رحم؛ هم

قانونی، هم ترسناک. او ثابت کرد که احترام به قانون به معنای نرم شدن نیست؛

گاهی به معنای اجرای کامل خشونت در چارچوب درست است.

اگر نومورا به ما یاد داد چگونه دقیق باشیم، شوخی اونو یادمان داد

چگونه بدون تردید حمله کنیم.

و در جودو، گاهی همین بی تردیدی است که مسابقه را تمام می کند.



جوشیرو مارویاما joshiro maruyama

جوشیرو مارویاما از آن جودوکارهایی نیست که با فریاد و هیجان وارد تاتامی

شود؛ او آرام می‌آید، اما وقتی گارد می‌گیرد، فضا تغییر می‌کند. در جودوی

مدرن که پر از شتاب، زور و امتیازهای حسابگرانه است، مارویاما یادآور یک

حقیقت قدیمی است: کنترل، هنوز پادشاه است.

او در سال ۱۹۹۳ در ژاپن متولد شد و از همان ابتدا در مسیری رشد کرد که

جودو در آن نه ابزار شهرت، بلکه شیوهی زندگی بود. مسیر حرفه‌ای مارویاما

آهسته اما عمیق پیش رفت؛ نه با انفجار ناگهانی، بلکه با انباشته‌شدن جزئیات.

او جودوکاری نیست که بدنش از بقیه قوی‌تر باشد؛ او جودوکاری است

که زمان، زاویه و تعادل را بهتر از بقیه می‌فهمد.

امضای فنی مارویاما، «اوچی ماتا»ی افسانه‌ای اوست؛ حرکتی که در دست

بسیاری فقط یک تکنیک است، اما در دستان مارویاما تبدیل به زبان

شخصی می‌شود. او اوچی ماتا را با زور اجرا نمی‌کند؛ آن را می‌سازد. ورودش

نرم است، گریپ‌گیری‌اش حساب‌شده، انتقال وزنش بی‌صدا، و لحظه‌ی اجرا

دقیقاً همان جاست که حریف فکر می‌کند هنوز وقت دارد. این اوچی ماتا نه

ناگهانی است، نه نمایشی؛ اجتناب‌ناپذیر است.

آنچه مارویاما را خاص می‌کند، این است که او می‌تواند بارها و بارها یک فن

مشخص را اجرا کند، بدون اینکه کهنه یا قابل‌خواندن شود. این یعنی تسلط

واقعی. بسیاری از جودوکارها برای غافلگیری، تنوع می‌سازند؛ مارویاما با تکرار

استادانه، حریف را خلع سلاح می‌کند. حریف می‌داند چه می‌آید، اما نمی‌تواند

جلویش را بگیرد.

از نظر ذهنی، مارویاما نمونه‌ی کامل «جودوی بالغ» است. او عجله ندارد. اگر

فن نیاید، فشار کاذب نمی‌آورد. اگر امتیاز نگیرد، بازی را خراب نمی‌کند.

همین آرامش گاهی باعث شده در سطح جهانی به‌عنوان جودوکاری

«کم‌ریسک» دیده شود، اما حقیقت این است که ریسک او جای

دیگری‌ست: ریسک اعتماد کامل به اصول.

رقابت‌های درونی ژاپن، به‌خصوص تقابل‌های او با هیفومی آبه، از

دراماتیک‌ترین فصل‌های جودوی معاصر است. مارویاما بارها نشان داد که از

نظر فنی چیزی کمتر از هیفومی ندارد؛ اما مسیرشان متفاوت است. هیفومی

طوفان است، مارویاما جریان آرام و عمیق آب. یکی می‌کوبد، دیگری می‌کشد.

یکی تمام می‌کند، دیگری حل می‌کند.

این که مارویاما هرگز به طلای المپیک نرسید، چیزی از جایگاهش کم

نمی‌کند؛ برعکس، او را انسانی‌تر و الگوپذیرتر می‌کند. او نماینده‌ی جودوکارانی

است که ممکن است همیشه اول نشوند، اما هیچ وقت از مسیر خارج

نمی شوند. برای خیلی ها، مارویاما یادآور این است که ارزش جودو فقط در

مدال نیست، بلکه در وفاداری به شیوه است.

مارویاما امروز زنده است و همچنان به عنوان یکی از خالص ترین تکنسین های

جودوی جهان شناخته می شود. او الهام بخش نسلی از جودوکارهاست که

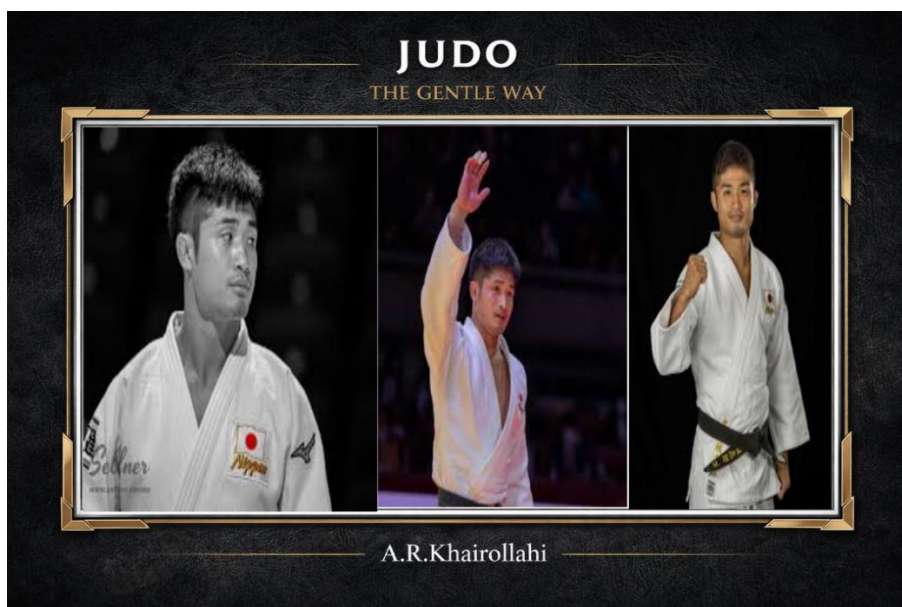
می خواهند تکنیک را بفهمند، نه فقط اجرا کنند؛ کسانی که باور دارند یک

اوچی ماتای درست، حتی اگر به ایپون ختم نشود، باز هم ارزشمند است.

مارویاما یعنی انتخاب صبر، دقت و احترام به فن.

یعنی باور به این که جودو، قبل از پیروزی، یک زبان است؛

و اوچی ماتا، اگر درست گفته شود، خودش راهش را باز می کند.



هیفومی آبه Hifumi Abe

هیفومی آبه ؛ جایی که بعضی‌ها هنوز در حال فکر کردن‌اند، او کار را تمام

کرده. اگر یاماشیتا نماد قدرت کلاسیک بود و مارویاما نماد عمق و

کنترل، هیفومی آبه نماد جودوی سرعت‌محور بی‌رحم نسل جدید است.

آبه در سال ۱۹۹۷ در ژاپن متولد شد؛ در خانواده‌ای که جودو نه سرگرمی،

بلکه زبان مشترک زندگی بود. خواهرش، اوتا آبه، یکی از پرافتخارترین

جودوکاران زن جهان است و این هم‌زیستی خانوادگی، از کودکی او را در

فضایی رقابتی اما سالم رشد داد. هیفومی خیلی زود فهمید که اگر بخواهد در

جودوی مدرن زنده بماند، باید سریع‌تر از دیگران فکر کند، تصمیم بگیرد و

حمله کند.

آنچه آبه را از هم‌نسلانش جدا می‌کند، فقط قدرت بدنی یا تکنیک

نیست؛ زمان‌بندی مرگبار اوست. حمله‌هایش نه با فشار تدریجی، بلکه با

شکستن ناگهانی ریتم حریف شکل می‌گیرد. او لحظه‌ای حمله می‌کند که

حریف هنوز مطمئن نیست دفاع لازم است. این همان جایی‌ست که مسابقه

تمام می‌شود.

تکنیک‌های شاخص آبه، به‌ویژه سئوی ناگه و تغییرات انفجاری آن، بیشتر شبیه

واکنش عصبی‌اند تا اجرای کلاسیک یک فن. او گریپ را کوتاه می‌گیرد، زاویه

را ناگهانی می‌شکند و با یک انفجار کامل، بدن حریف را از تصمیم عقب

می‌اندازد. این سبک، ریسک بالایی دارد، اما آبه ریسک را مدیریت می‌کند، نه

اینکه قربانی‌اش شود.

از نظر ذهنی، آبه نماینده‌ی جودوکارانی است که برای لحظه زندگی

می‌کنند. او منتظر اشتباه حریف نمی‌ماند؛ اشتباه را خلق می‌کند. اگر بازی

بسته شود، خودش آن را می‌شکند. اگر داور منتظر فعالیت باشد، آبه زودتر از داور حرکت می‌کند. به همین دلیل، سبک او معمولاً داورپسند، تماشاگرپسند و البته برای حریف کابوس‌وار است.

رقابت‌های بین‌المللی آبه، به‌ویژه در المپیک توکیو، جایگاه او را به‌عنوان یکی از چهره‌های تعیین‌کننده‌ی جودوی معاصر تثبیت کرد. طلای المپیک او فقط یک مدال نبود؛ اعلام رسمی این بود که **جودوی سریع، دقیق و بی‌تعلل**، آینده‌ی این رشته است. لحظه‌ای که او و خواهرش هر دو به طلای المپیک رسیدند، تبدیل به یکی از نمادین‌ترین تصاویر تاریخ جودو شد: خانواده‌ای که فلسفه‌ی کانو را با زبان قرن بیست‌ویکم ترجمه کرده بود.

با این حال، هیفومی آبه فقط یک ماشین حمله نیست. پشت این انفجارها، تمرینات عمیق، کنترل ذهنی بالا و درک دقیق قانون خوابیده است. او می‌داند تا کجا می‌تواند فشار بیاورد بدون اینکه Shido بگیرد، می‌داند چه زمانی باید

خاک را رها کند، و می‌داند کی یک وازاری کافی است و نیازی به قمار روی

ایپون نیست. این همان جایی‌ست که او از یک جودوکار هیجانی، به یک

قهرمان واقعی تبدیل می‌شود.

آبه امروز زنده است، فعال است و همچنان یکی از معیارهای سنجش جودوی

مدرن محسوب می‌شود. خیلی‌ها سعی می‌کنند شبیه او بجنگند، اما فقط

کسانی موفق می‌شوند که بفهمند پشت این سرعت، انضباط آهنین خوابیده

است.

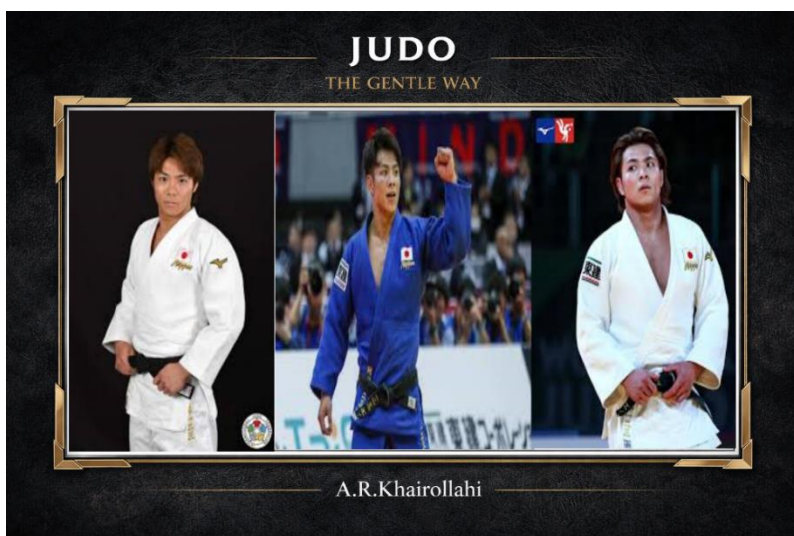
اگر مارویاما به تو یاد می‌دهد چگونه فن را کامل کنی،

هیفومی آبه به تو یاد می‌دهد چه زمانی فن را اجرا کنی.

و کنار هم گذاشتن این دو الگو، کنترلِ مارویاما و انفجارِ آبه، دقیقاً همان

تعادلی است که یک جودوکار بالغ برای بقا و پیروزی در دنیای امروز به آن نیاز

دارد.



اوتا آبه Uta Abe

اوتا آبه تجسمِ این جمله است که «دقت، اگر به اوج برسد، بی‌رحم می‌شود».

اگر هیفومی آبه نماینده‌ی انفجار است، اوتا آبه نماینده‌ی قطعیت است؛

جودویی که نه با شلوغی، نه با هیجان، بلکه با تصمیم‌های تمیز و بدون

بازگشت حریف را از مسابقه خارج می‌کند.

اوتا آبه در سال ۲۰۰۰ در ژاپن به دنیا آمد؛ در همان خانواده‌ای که جودو فقط

یک ورزش نبود، بلکه زبان روزمره‌ی زندگی بود. بزرگ‌شدن کنار برادری مثل

هیفومی، به‌جای اینکه او را در سایه قرار دهد، از او یک هویت مستقل و

حتی بی‌رحم‌تر ساخت. اوتا خیلی زود فهمید که برای دیده‌شدن، نباید شبیه

کسی باشد؛ باید دقیق‌تر، تمیزتر و قاطع‌تر باشد.

سبک اوتا آبه برخلاف تصور رایج از جودوی زنان، نه محتاط است و نه

محافظه کار. جودوی او سریع، تیز و بی وقفه است. حمله هایش کوتاه اند، اما

کامل؛ نه اضافه کاری می کند، نه فرصت بازگشت می دهد. وقتی او فن می زند،

داور تردید نمی کند، چون همه چیز واضح است: جهت، کنترل، فرود.

تکنیک شاخص اوتا، به ویژه اوچی گاری و تغییرات برق آسای آن، نمونه ی

جودویی است که با حداقل حرکت، حداکثر نتیجه را می گیرد. او گریپ را برای

نمایش نمی گیرد؛ برای پایان می گیرد. زاویه را می شکند، تعادل را می برد و

قبل از اینکه حریف بفهمد چه شد، مسابقه تمام شده است. این همان جایی

است که اوتا خطرناک می شود: وقتی هنوز همه چیز آرام به نظر می رسد.

از نظر ذهنی، اوتا آبه یکی از بالغ ترین جودوکاران نسل خودش است. او اهل

جنگ روانی نیست، اهل اعتراض نیست، اهل اغراق نیست. تمرکز او به شکل

ترسناکی پایدار است. حتی وقتی عقب می افتد، بدنش و نگاهش تغییری

نمی‌کند. این سکونِ ظاهری، دقیقاً همان چیزی است که حریف را دچار اشتباه می‌کند.

اوج درخشش اوتا، المپیک توکیو بود؛ جایی که هم‌زمان با برادرش به مدال طلای المپیک رسید. این اتفاق فقط یک رکورد تاریخی نبود؛ **بیانیه‌ای بود**

درباره‌ی نسل جدید جودو. نسلی که زن و مرد، با یک منطق مشترک می‌جنگند: وضوح، سرعت، قانون‌مندی. تصویر خواهر و برادری که هر دو بر سکوی اول ایستاده‌اند، تبدیل شد به یکی از نمادهای ماندگار تاریخ جودو.

اما چیزی که اوتا را فراتر از یک قهرمان می‌برد، **ثبات اوست.** او قهرمانی نیست که یک تورنمنت بدرخشد و بعد محو شود. در سطح جهانی، او بارها نشان داده که سبک تمیز و کم‌ریسک او، در طول زمان هم جواب می‌دهد.

کمتر Shido می‌گیرد، کمتر وارد موقعیت‌های خطرناک می‌شود و دقیقاً می‌داند کی حمله کند و کی صبر.

اوتا آبه زنده است، فعال است و همچنان یکی از ستون‌های جودوی زنان جهان

محسوب می‌شود. بسیاری تلاش می‌کنند شبیه او بجنگند، اما اغلب در یک

چیز شکست می‌خورند: **صبر عصبی**. اوتا عجله ندارد، اما کند هم نیست. او

دقیقاً در لحظه‌ای حرکت می‌کند که حریف از تصمیم جا می‌ماند.

اگر بخواهیم جایگاه او را در کتابت تعریف کنیم، اوتا آبه فقط یک قهرمان زن

نیست؛

او نمونه‌ی جودوی بالغ، مینیمال و مرگبار است.

JUDO

THE GENTLE WAY



A.R.Khairollahi

JUDO

THE GENTLE WAY



A.R.Khairollahi

ولادیمیر پوتین Vladimir Vladimirovich Putin

ولادیمیر ولادیمیروویچ پوتین در سال ۱۹۵۲ در لنینگراد پس از جنگ جهانی

دوم به دنیا آمد؛ شهری زخمی، سرد و فقیر که هنوز زیر آوار محاصره‌ی

مرگبار نازی‌ها نفس می‌کشید. کودکی او نه در رفاه، نه در امنیت، بلکه در

فضای خشن کوچه‌ها و آپارتمان‌های اشتراکی شوروی گذشت؛ جایی که

ضعف، سریع دیده می‌شد و قدرت، تنها زبان بقا بود. خودش بعدها بارها گفته

که خیابان‌های آن دوران به او آموختند اگر نتوانی از خودت دفاع کنی، حذف

می‌شوی. این نقطه‌ای است که جودو، نه به‌عنوان ورزش، بلکه به‌عنوان راه

نجات وارد زندگی‌اش شد.

پوتین در نوجوانی به جودو و سامبو روی آورد؛ نه برای مدال، نه برای شهرت،

بلکه برای نظم، کنترل و زنده‌ماندن در محیطی خشن. جودو به او یاد داد که

زور بیشتر همیشه برنده نیست، تعادل مهم‌تر از حمله‌ی کور است و کسی که

بلد است صبر کند، لحظه‌ی ضربه را هم می‌شناسد. این‌ها بعدها فقط تکنیک

ورزشی نماندند؛ تبدیل شدند به منطق زندگی او. او به تدریج در جودو

پیشرفت کرد، به درجه‌ی کمر بند مشکی رسید و حتی در سطح مربیگری و

داوری هم آموزش دید. برای پوتین، جودو یک «دوره‌ی اخلاقی فشرده» بود؛

مدرسه‌ای که بدن و ذهن را همزمان می‌ساخت.

پس از ورود به دانشگاه دولتی لنینگراد و تحصیل در رشته‌ی حقوق، مسیر او

از تاتامی به دنیای امنیت و سیاست کشیده شد. پیوستن به کا.گ.ب، ادامه‌ی

همان منطق جودویی بود: نظم، سکوت، مشاهده، و ضربه در لحظه‌ی درست.

برخلاف تصور عمومی، پوتین در سال‌های اولیه نه چهره‌ای پرهیاهو بود و نه

جاه‌طلب آشکار؛ بیشتر شبیه جودوکاری که در حاشیه می‌ایستد، حریف را

می‌خواند و منتظر اشتباه می‌ماند.

با فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی، بسیاری گم شدند؛ اما پوتین مسیرش را پیدا کرد. از شهرداری سن پترزبورگ تا ساختارهای مرکزی قدرت، آرام، پیوسته و بدون نمایش اضافه بالا رفت. این جا هم ردّ جودو دیده می شود: پیشرفت بدون هیجان، تمرکز روی موقعیت، و استفاده از برتری حریف علیه خودش. وقتی در پایان دهه ی ۹۰ میلادی به عنوان نخست وزیر و سپس رئیس جمهور روسیه معرفی شد، بسیاری هنوز نمی دانستند دقیقاً با چه نوع شخصیتی روبه رو هستند؛ اما او دقیقاً می دانست کی باید حمله کند و کی باید بازی را ببندد.

پوتین بارها در سخنرانی ها و نوشته هایش از جودو به عنوان بخشی از شکل گیری شخصیتش یاد کرده است. نه به عنوان ورزش قدرت محور، بلکه به عنوان فلسفه ای عملی: احترام به قانون، شناخت مرز خطر، پذیرش زمین خوردن، و بازگشت بدون غرور. حتی سبک رهبری اش، چه موافقش

باشیم، چه مخالف، بازتاب همان ذهنیت است: کنترل فضا، مدیریت ریسک، و

پرهیز از حرکتهای نمایشی بی‌پشتوانه.

امروز، ولادیمیر پوتین یکی از تأثیرگذارترین و بحث‌برانگیزترین چهره‌های

جهان است. جایگاهی که به آن رسیده، حاصل مجموعه‌ای از تصمیم‌ها، شرایط

تاریخی و شخصیت فردی است؛ اما انکار نقش جودو در ساختن این ذهنیت

تقریباً غیرممکن است. برای او، جودو هرگز تفریح یا ابزار تبلیغاتی نبود؛ بخشی

از زبان درونی‌اش برای فهم قدرت، تعادل و بقا بود.

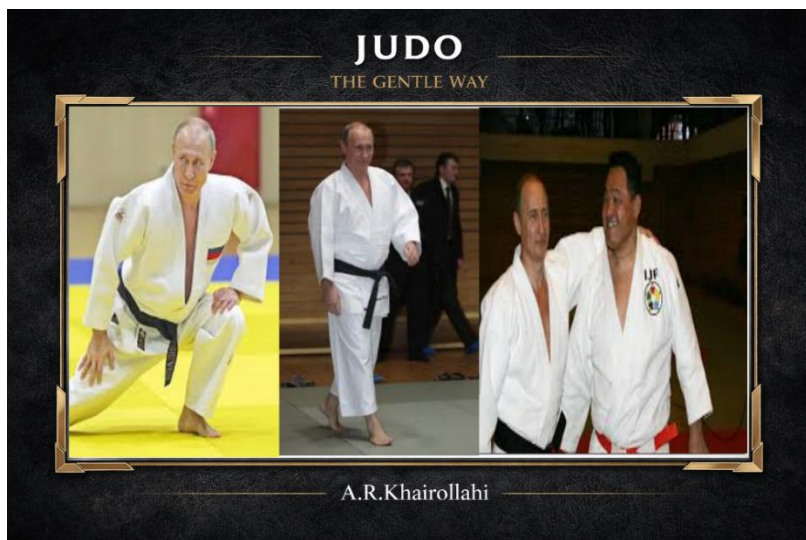
در این فصل، پوتین نه به‌عنوان الگوی سیاسی، بلکه به‌عنوان نمونه‌ای از تأثیر

واقعی جودو خارج از تاتامی معنا پیدا می‌کند: اینکه چگونه یک هنر رزمی

می‌تواند ذهن انسانی را بسازد که مسیرش از یک سالن تمرین ساده، به مرکز

تصمیم‌گیری‌های جهانی برسد. این دقیقاً همان جایی است که جودو نشان

می‌دهد فقط ورزش نیست؛ روشی برای ایستادن در جهان است.



کیانو ریوز Keanu Reeves

کیانو چارلز ریوز در سال ۱۹۶۴ به دنیا آمد، اما زندگی‌اش از همان ابتدا شبیه

یک خط صاف و امن نبود. کودکی‌اش میان کشورها جابه‌جا شد؛ پدری غایب،

مادری تنها، و خانه‌هایی که بیشتر «موقت» بودند تا ریشه‌دار. او از همان

سال‌های اول فهمید ثبات چیزی نیست که به تو داده شود؛ چیزی است که

باید خودت بسازی. شاید همین بی‌ریشگی زود هنگام بود که بعدها او را به

سمت انضباط، سکوت و هنرهای رزمی کشاند.

ریوز هیچ‌وقت ورزش رزمی را برای نمایش انتخاب نکرد. نه دنبال کمر بند بود،

نه مدال، نه عنوان. جودو و بعدتر ترکیبی از هنرهای رزمی، برای او ابزاری بود

برای کنترل بدن، ذهن و ترس. جودو به کیانو یاد داد که قدرت همیشه در

حمله نیست؛ گاهی در عقب کشیدن، در زمین خوردن، و در دوباره بلند شدن

است. درست همان چیزهایی که زندگی بارها مجبورش کرد تمرینشان کند.

مسیر بازیگری اش هم شبیه همین فلسفه بود. برخلاف ستاره‌هایی که با سر و صدا بالا می‌آیند، کیانو آرام حرکت کرد. موفقیت آمد، خیلی هم بزرگ، اما هر بار که جهان فکر کرد او «به اوج رسیده»، زندگی ضربه‌ی سنگین‌تری زد.

مرگ بهترین دوستش، از دست دادن فرزند متولد نشده، و بعد مرگ شریک زندگی اش؛ زخم‌هایی که هر کدام می‌توانست انسانی را خرد کند. اما ریوز فرو نریخت. نه قهرمانانه، نه نمایشی؛ فقط ایستاد. دقیقاً شبیه جودوکار روی تاتامی که بعد از پرتاب سخت، بدون اعتراض، دوباره تعظیم می‌کند و برمی‌گردد

وسط میدان.

آنچه کیانو ریوز را به چهره‌ای الهام‌بخش تبدیل می‌کند، شهرت یا نقش‌هایش نیست؛ **نحوه‌ی زیست اوست**. او آگاهانه ساده زندگی می‌کند، از نمایش ثروت پرهیز دارد، و سکوت را به هیاهو ترجیح می‌دهد. در تمرین‌ها، به‌خصوص برای نقش‌هایی مثل *John Wick*، نه از بدلکار استفاده می‌کند و نه

دنبال میان بر است. جودو و تمرین رزمی برای او بخشی از احترام به کار است:

اگر قرار است زمین بخوری، خودت بخور؛ اگر قرار است ضربه بزنی،

مسئولیتش را بپذیر.

جودو در زندگی کیانو ریوز بیشتر از یک مهارت فیزیکی است؛ یک زبان

درونی است. زبانی که می گوید:

کنترل قبل از قدرت،

احترام قبل از پیروزی،

و سکوت، گاهی عمیق تر از هر فریادی است.

در دنیایی که قهرمان ها اغلب با صدا شناخته می شوند، ریوز با نبودِ صدا دیده

می شود. او ثابت می کند که می شود قوی بود، بدون خشن بودن؛ می شود

مشهور بود، بدون خودنمایی؛ و می شود شکست خورد، بدون اینکه شکسته

شوی. این دقیقاً همان جایی است که جودو از تاتامی بیرون می‌آید و وارد

زندگی می‌شود.

اگر ولادیمیر پوتین نمونه‌ی جودو در قدرت و سیاست بود، کیانو ریوز نمونه‌ی

جودو در انسان‌بودن است. یکی جودو را برای ایستادن در جهانِ سخت به‌کار

گرفت، دیگری برای زنده‌ماندن در جهانِ درد. دو مسیر کاملاً متفاوت، اما با

یک ریشه‌ی مشترک: انضباط، پذیرش، و احترام به مسیر.



و شاید بهترین پایان ، برای این فصل همین باشد:

جودو همیشه تو را قهرمان نمی کند؛

اما اگر درست زندگی اش کنی،

نمی گذارد انسانِ کوچکی بمانی.

فصل بیستم: نامه‌ای به کمر بند سفیدها

وقتی شروع می‌کنی، قهرمان درونت هنوز دیده

نمی‌شه ، اما اونجاست.

بله، دقیقاً با توام. همونی که تازه پا گذاشته داخل سالن. همونی که هنوز بوی

تاتامی برات جدیده، اسم فن‌ها توی ذهنت قاطی می‌شن، و وقتی همه با

اطمینان حرکت می‌زنن، تو فقط نگاه می‌کنی و سعی می‌کنی بفهمی «دقیقاً

چی داره اتفاق می‌افته».

اگه الان یه کم ترس داری، طبیعیه.

اگه هیجان زده‌ای و قلبت تندتر می‌زنه، طبیعیه.

اگه حس می‌کنی نمی‌دونی کجای کاری و قراره چی بشه، باز هم طبیعیه.

هیچ‌کدوم از اینا نشونه‌ی ضعف نیست. نشونه‌ی شروع.

همه‌ی ما، بدون استثنا، دقیقاً از همین‌جا اومدیم. از همین نقطه‌ی ندانستن. از

همین لحظه‌ای که بدن هنوز هماهنگ نیست، ذهن پر از سؤال‌هاست، و

اعتماد به نفس هنوز داره ساخته می‌شه. هیچ‌کس با قطعیت وارد جودو نشده؛

جودو با زمان، با زمین خوردن، با خسته شدن، با دوباره بلند شدن، کم کم وارد
زندگی آدم شده.

پس اگه اطرافت رو نگاه می کنی و با خودت می گی «بقیه خیلی جلوترن»،
بدون که اونا هم یه روز همین جا ایستاده بودن. فقط زمان گذشته، نه انسان
عوض شده.

این فصل قرار نیست تو رو قضاوت کنه.

قرار نیست بهت بگه چی بلدی و چی نه.

قرار نیست کاری کنه عجله کنی یا مقایسه ت کنه.

این فصل فقط می خواد بهت بگه:

تو درست اومدی.

تو اشتباه نیستی.

و همینی که هستی، برای شروع، کاملاً کافیه.

این‌جا، آغاز راهه.

و هر راهی، فقط با یک قدم واقعی شروع می‌شه.

چرا کمر بند سفید بودن افتخار است؟

کمر بند سفید معمولاً بد فهمیده می‌شود. خیلی‌ها آن را نشانه‌ی «کم‌دانستن»

می‌بینند، یا مرحله‌ای که باید هرچه زودتر از آن عبور کرد. اما حقیقت این

است که کمر بند سفید بودن، نه ضعف است و نه عقب‌ماندگی؛ سفید بودن،

آزادی است.

آزادی از پیش‌فرض‌ها.

آزادی از عادت‌های غلط.

آزادی از غروری که هنوز شکل نگرفته.

کمر بند سفید یعنی ذهنی که هنوز قالب نگرفته، بدنی که هنوز به یک الگوی محدود عادت نکرده، و نگاهی که آماده‌ی دیدن است. کسی که چیزی برای اثبات ندارد، خیلی راحت‌تر یاد می‌گیرد. او نمی‌ترسد که اشتباه کند، چون هنوز تصویر ساختگی از «خودِ کامل» در ذهنش نساخته. همین نداشتن پیش‌زمینه، تبدیل می‌شود به بزرگ‌ترین قدرت یادگیری.

در جودو، خطر واقعی معمولاً برای کسانی است که فکر می‌کنند «دیگر بلدند». جایی که رشد کند می‌شود، دقیقاً همان جاست که ذهن بسته می‌شود. اما کمر بند سفید، هنوز بسته نشده. هنوز می‌پرسد. هنوز شک می‌کند. هنوز امتحان می‌کند. و این، جوهره‌ی پیشرفت است.

نکته‌ی مهم‌تر این است که هیچ کمربندی، بدون عبور از سفید به وجود نیامده. هر کمر بند مشکی‌ای که امروز با اطمینان روی تشک حرکت می‌کند،

روزی همین قدر ندانسته، همین قدر نامطمئن، و همین قدر مشتاق بوده. تفاوت

آنها نه در نقطه‌ی شروع، بلکه در ماندن در مسیر بوده است.

کمر بند سفید یعنی تو هنوز همه چیز را ممکن می‌دانی.

یعنی هنوز می‌توانی شکل بگیری.

یعنی هنوز ظرفیت «بیشتر شدن» در تو دست نخورده است.

اگر از این زاویه نگاه کنی، سفید بودن نه مرحله‌ای پایین‌تر، بلکه جایگاهی

شریف است؛ جایی که همه چیز می‌تواند آغاز شود. نه چون کم هستی، بلکه

چون امکانِ رشد هنوز تمام نشده است.

کمر بند فقط رنگ است، مسیر واقعی چیز دیگری است

کمر بندها به خودیِ خود نه خوب اند و نه بد. آن‌ها نشانه‌اند؛ علامت‌هایی روی یک مسیر طولانی. مشکل از جایی شروع می‌شود که نشانه را با مقصد اشتباه می‌گیریم. وقتی رنگ کمر بند تبدیل می‌شود به هدف، خود مسیر کم‌کم محو می‌شود.

کمر بند قرار است بگوید «تو در کجای راهی»، نه اینکه بگوید «چه کسی هستی». هیچ رنگی شخصیت نمی‌سازد و هیچ رنگی هم انسان را کامل نمی‌کند. ممکن است کسی کمر بند بالاتری داشته باشد و هنوز با ترس، عصبانیت یا بی‌صبری کشتی بگیرد. و ممکن است کمر بند سفیدی باشد که آرام، دقیق و محترمانه تمرین می‌کند. تفاوت، در رنگ نیست؛ در نوع حضور است.

خیلی‌ها کمر بند مشکی را پایان می‌بینند؛ خط پایانی که بعد از آن می‌شود
نفس راحت کشید. اما در واقع، مشکی بیشتر شبیه یک شروع جدی است.
جایی که دیگر نمی‌توانی پشت «من تازه کارم» پنهان شوی. جایی که انتظار
می‌رود نه فقط فن بزنی، بلکه بفهمی چرا، کی، و چگونه. مشکی یعنی
مسئولیت بیشتر، نه آسودگی بیشتر.

اینجا یک تفاوت ظریف اما مهم شکل می‌گیرد: تفاوت بین دانستن فن و
فهمیدن جودو. دانستن فن یعنی بتوانی حرکتی را اجرا کنی. فهمیدن جودو
یعنی بدانی چه زمانی اجرا نکنی. یعنی بفهمی تعادل فقط جسمی نیست،
فشار فقط بدنی نیست، و برد فقط روی تابلو نوشته نمی‌شود.

اگر کمر بندها را درست ببینی، هر رنگ به جای اینکه تو را محدود کند،
یادآوری‌ات می‌کند که هنوز در مسیر هستی. نه پایین‌تر از بقیه‌ای، نه بالاتر از

آن‌ها؛ فقط در نقطه‌ای متفاوت از یک راه مشترک. راهی که قرار نیست با

تغییر رنگ تمام شود.

مسیر واقعی، چیزی است که در تو ساخته می‌شود: صبر، درک، احترام و ثبات.

کمر بند فقط رنگ است؛

اما آنچه در تو می‌ماند، جودوست.

اشتباه کن، زمین بخور، خسته شو

اگر قرار بود مسیر جودو راحت باشد، چیزی به تو اضافه نمی کرد. رشد همیشه

با اصطکاک می آید؛ با فشار، با خستگی، با لحظه هایی که حس می کنی

«نمی شود». پس اگر زمین می خوری، اگر اشتباه می کنی، اگر از نفس می افتی،

این ها نشانه ی ضعف نیستند؛ نشانه ی حضور تو در مسیرند.

زمین خوردن در جودو یک حادثه نیست، یک بخش از تمرین است. کسی که

هرگز زمین نمی خورد، یا جرئت امتحان کردن ندارد، یا هنوز وارد عمق تمرین

نشده. بدن با افتادن یاد می گیرد، و ذهن با بلندشدن. هر بار که روی تاتامی

می افتی و دوباره می ایستی، چیزی در تو محکم تر می شود؛ نه فقط عضله، بلکه

اعتماد.

خستگی هم دشمن تو نیست. خستگی یعنی بدن دارد خودش را بازنویسی

می‌کند. یعنی مرزهای قبلی‌ات دارد عقب می‌رود. آن لحظه‌هایی که پاها

سنگین می‌شوند و نفس تنگ، همان جاهایی‌اند که بدن می‌فهمد باید قوی‌تر،

پایدارتر و هماهنگ‌تر شود. خستگی پیام است، نه تهدید.

و آن روزهایی که یک تکنیک را نمی‌فهمی؟ که بارها توضیح می‌دهند، بارها

می‌بینی، اما هنوز «جا نمی‌افتد»؟ این هم بخشی از کار است. ذهن مثل بدن،

زمان می‌خواهد. بعضی فهم‌ها با تکرار می‌آیند، بعضی با مکث، بعضی با

خواهیدن رویشان. نفهمیدن یعنی ذهنت هنوز در حال شکل‌گرفتن است، نه

اینکه عقب مانده.

پس با این سختی‌ها نجنگ؛ آن‌ها را به‌عنوان نشانه بپذیر.

اگر سخت است، یعنی واقعی است.

اگر زمین می‌خوری، یعنی در بازی هستی.

رفاقت قبل از رقابت

از همان روز اول، جودو یک نکته‌ی مهم را آرام و بی‌سروصدا به تو یاد می‌دهد:

آدمی که روبه‌رویت ایستاده، قبل از اینکه حریف تو باشد، هم‌مسیر توست. او

دشمن نیست، مانع نیست، تهدید نیست؛ بخشی از تمرین توست. اگر او

نباشد، تو هم رشد نمی‌کنی.

هم‌تمرینی یعنی دو نفر که با هم قوی‌تر می‌شوند. یعنی یکی می‌افتد تا

دیگری یاد بگیرد چطور بیندازد، و بعد جایشان عوض می‌شود. یعنی وقتی

دوستت یک تکنیک را بهتر بلد است، به‌جای حسادت، نگاهش می‌کنی، سؤال

می‌پرسی، یاد می‌گیری. و وقتی تو چیزی را زودتر فهمیدی، دست دیگری را

می‌گیری. این چرخه‌ی ساده، ستون اخلاق جودویی است.

کمک کردن در جودو یک لطف اضافه نیست؛ بخشی از تمرین است. وقتی هم تمرینی‌ات زمین می‌خورد، دستش را می‌گیری. نه از سر ترحم، بلکه از سر احترام. چون می‌دانی فردا ممکن است جای تو و او عوض شود. این رفتار کوچک، ذهن تو را می‌سازد؛ یادت می‌دهد قوی‌بودن الزاماً به معنی تنها بودن نیست.

رقابت در جودو وجود دارد، انکارش نمی‌کنیم. اما رقابت بدون رفاقت، جودو نیست؛ فقط درگیری است. جودو یاد می‌دهد می‌شود جدی جنگید، بدون تحقیر. می‌شود برد، بدون غرور. می‌شود باخت، بدون کینه. این همان جایی است که احترام جودویی معنا پیدا می‌کند؛ احترامی که فقط تعظیم نیست، بلکه نوع نگاه تو به آدم روبه‌روست.

اینجاست که جودو آرام‌آرام از یک ورزش عبور می‌کند و به انسانیت می‌رسد. تو یاد می‌گیری در فضایی رقابتی، انسان بمانی. یاد می‌گیری پیشرفت خودت

را جدا از له کردن دیگری ببینی. و این شاید یکی از مهم‌ترین درس‌هایی باشد

که یک کمر بند سفید، از همان روزهای اول، می‌تواند با خودش به زندگی

ببرد.

آتشِ یاد گرفتن را خاموش نکن

در مسیر جودو، چیزی هست که از زمین خوردن خطرناک تر است، از باخت

دردناک تر است، و حتی از اشتباه هم مخرب تر؛ خاموش شدنِ اشتیاق. آن

لحظه‌ای که هنوز تمرین می‌کنی، اما دیگر دلت با تو نیست. هنوز روی تاتامی

هستی، اما آتیشِ یاد گرفتن کم‌سو شده. این همان جایی است که خیلی‌ها

آرام آرام از مسیر جدا می‌شوند، بی‌آنکه خودشان بفهمند.

قضاوت دیگران از همان روزهای اول شروع می‌شود. یکی می‌گوید «کند پیش

می‌ری»، یکی می‌پرسد «چرا هنوز فلان فن رو بلد نیستی؟»، یکی دیگر بی‌هوا

مقایسه‌ات می‌کند با کسی که زودتر جلو رفته. اگر حواست نباشد، این صداها

کم‌کم جای صدای درونت را می‌گیرند. صدایی که اول راه به تو می‌گفت: «من

می‌خوام یاد بگیرم.» جودو اما مسابقه‌ی مقایسه نیست؛ مسیر شناخت است.

هر بدن، هر ذهن، هر زندگی ریتم خودش را دارد.

مقایسه، وقتی سمی می‌شود که تو را از خودت جدا کند. وقتی به جای دیدن

پیشرفت‌های کوچک خودت، فقط فاصله‌ات با دیگران را ببینی. آن وقت عجله

می‌آید؛ عجله برای رنگ کمربند، برای جلو افتادن، برای «زودتر رسیدن». اما

عجله، دشمن فهم است. رنگ‌ها اگر زود بیایند، بدون ریشه می‌آیند؛ و چیزی

که ریشه نداشته باشد، با اولین فشار می‌ریزد.

کمربند قرار نیست به تو هویت بدهد. این تویی که باید به کمربند معنا بدهی.

اگر اشتیاق را قربانی سرعت کنی، شاید جلو بروی، اما عمیق نمی‌شوی. و

جودو، بیش از هر چیز، عمق می‌خواهد. عمق در فهم بدن، در صبر، در

پذیرشِ مسیر.

یادت باشد: تا وقتی اشتیاق هست، مسیر زنده است. حتی اگر آهسته می‌روی.

حتی اگر زمین می‌خوری. حتی اگر هنوز خیلی چیزها را نمی‌فهمی. سرعت

مهم نیست؛ ماندن مهم است. ماندن با دل، با کنجکاوی، با همان آتشِ ساده‌ای

که روز اول تو را کشاند روی تاتامی. اگر از آن مراقبت کنی، جودوی واقعی
خودش راه را به تو نشان می‌دهد.

فصل بیست و یکم : فهرست منابع و

مراجع

منابع مرجع بين المللى

- Kano, J. (1994). *Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo Techniques*. Kodansha International.
- Kano, J. (2006). *Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo*. Kodansha.
- Mifune, K. (2004). *The Canon of Judo*. Kodansha.
- Daigo, T. (2005). *Kodokan Judo Throwing Techniques*. Kodansha.
- Otaki, T., & Draeger, D. F. (1983). *Formal Techniques of Judo*. Tuttle Publishing.
- Inokuma, I., & Sato, N. (1986). *Best Judo*. Kodansha.
- Adams, N. (2009). *Judo Masterclass Techniques*. Ippon Books.
- Harrison, J. (1991). *Judo Training Methods*. Tuttle Publishing.

- Shihan Geoff Gleeson. (2001). *Judo for the West*. Ippon Books.
- Stevens, J. (2013). *The Way of Judo: A Portrait of Jigoro Kano*. Shambhala.
- Barnes, D. (2007). *The Sport Science of Judo*. Human Kinetics.
- International Judo Federation. (2023). *IJF Refereeing Rules*. [IJF.org](https://www.ijf.org).
- Kodokan Judo Institute. (2015–2024). *Technical Archives & Instructional Bulletins*.
- International Olympic Committee (IOC). (1964–2024). *Olympic Judo Records and Archives*.
- Sugai, Y. (2010). *Modern Principles of Judo Training*. Tokyo University Press.

- Martial Arts Studies Journal. (2018–2024). *Research Papers on Judo Psychology & Biomechanics*.

منابع علمی، پژوهشی و دانشگاهی

- PubMed Database (2016–2024). *Biomechanics of Throwing Techniques in Judo*.
- ResearchGate (2015–2024). *Judo Injury Prevention and Training Optimization Studies*.
- Journal of Combat Sports and Martial Arts (2014–۲۰۲۴). *Studies on Judo Physiology*.
- Journal of Strength and Conditioning Research (2012–۲۰۲۴). *Grip Strength and Rotational Power in Judoka*.
- European Judo Union (EJU). (2018–2024). *Technical Research Documents*.
- Sports Science Quarterly. (2020–2024). *Cognitive Development Through Judo Practice*.

- British Journal of Sports Medicine. (2019–2024). *Injury Patterns Among Elite Judoka.*

منابع فارسی

- کیهان، اکبر. (۱۳۹۰). جودو نوین. نشر بامداد.
- خیرالهی، احمد رضا، ۱۴۰۴، از انعطاف تا فول کانتکت : تحلیل تطبیقی بر فلسفه ، پیامدهای روان شناختی ، روش های دفاعی و هجومی در دو مکتب جودو و کیوکوشین، دومین همایش ملی علوم انسانی با رویکرد نوین و اولین همایش بین المللی پژوهشی فرهنگیان نوین، آستارا
- خیرالهی، احمد رضا، ۱۴۰۳، تاثیر ورزش های رزمی به ویژه هنر رزمی جودو ، در بهبود کیفیت سلامت روان فرد در جامعه و زندگی شخصی، اولین همایش علوم انسانی با رویکرد نوین، آستارا
- باجلان، حبیب. (۱۳۹۴). آموزش جودو. انتشارات نسل نواندیش.
- امیری، محمد. (۱۳۸۸). جودو و فنون آن. نشر فرهنگ ورزش.

- فدراسیون جودو جمهوری اسلامی ایران. (۱۴۰۲). آیین‌نامه، قوانین و مقررات فنی جودو.
- پایگاه (SID. ۱۴۰۳). مجموعه مقالات پژوهشی ورزش‌های رزمی با محوریت جودو.
- پایگاه علمی نور (۱۴۰۰-۱۴۰۳). مقالات داخلی پیرامون فلسفه و جامعه‌شناسی جودو.
- دانشگاه تربیت‌بدنی تهران. (۱۳۹۸-۱۴۰۲). پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی ورزش‌های رزمی.

منابع چندرسانه‌ای و تحلیل مسابقات

- IJF Official YouTube Channel (2015–2024). *World Judo Championships – Tactical Analysis*.
- Kodokan Official Videos (2017–2024). *Demonstrations of Nage-waza, Katame-waza, and Ukemi*.
- NHK World Japan (2016–2023). *Documentary: The Spirit of Budo*.
- European Judo Union Media Library (2018–2023). *Technical Breakdown Videos*.
- Olympic Channel (2016–2024). *Olympic Judo Highlights and Educational Segments*.

منابع تجربه‌های میدانی و مستندات شخصی

- یادداشت‌ها، مشاهدات و تجربیات میدانی نویسنده

تمرینات فنی، تحلیل مسابقات داخلی، رَندوری‌ها، آزمون کمربندها، حضور

در باشگاه‌های رسمی خوزستان

(۱۴۰۴-۱۴۰۰)

- آموزش‌ها و راهنمایی‌های استاد محمد محبی

مربی رسمی جودو، مدرس تکنیک‌های پایه و پیشرفته، تحلیل فنی و نظارت

بر صحت مطالب کتاب

(۱۴۰۴-۱۴۰۰)

- تجربه‌های میدانی در تیم جودو نفت مسجدسلیمان

ساختار تمرینات تیمی، برنامه‌های آماده‌سازی بدنی، تجربه آمادگی پیش از

مسابقات، مشاهدات فنی و تاکتیکی

(۱۴۰۴-۱۴۰۰)

- مصاحبه و گفت‌وگو با جودوکاران سطح استان و کشور (مرتضی

محمدی و ...)

(۱۴۰۴-۱۴۰۰)

- مشاهدات مستقیم از کلاس‌های عملی و آزمون‌های ارتقای کمربند در

باشگاه‌های خوزستان

(۱۴۰۴-۱۴۰۰)

منابع تکمیلی برای مطالعه بیشتر

- Kudo, K. (2010). *Dynamic Judo*. Tokyo Press.
- Yokoyama, S. (2011). *Samurai Jujutsu Foundations*. Samurai Culture Institute.
- Sato, Y. (2018). *Efficient Kuzushi: The Science of Breaking Balance*. Tokyo University.
- Judo Canada (2020–2023). *Coaching Manuals & Athlete Development Pathways*.
- USJF (United States Judo Federation). (2019–2024). *Technical Manuals*.

