

کلاس مربیگری درجه ۲ و ۳ کاراته

با هماهنگی فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران، «احد تنزاده» مسئول آموزش تخصصی شورای مربیان کشور، که طی مأموریت دو هفته‌ای خود، به منظور آموزش دوره‌های عملی مربیان کاراته، استان آذربایجان (شرقی) و استان خراسان، به این دو استان کشورمان رفته بود، هفته گذشته به تهران بازگشت و در گفت و گویی اختصاصی با خبرنگار تلاش، اهداف برپایی این کلاسها را تشریح کرد.

وی در پاسخ به این سؤال که چه تعداد از مربیان واجد شرایط، جهت گذراندن دوره‌های آموزش



مربوطه، در این کلاسها شرکت داشتند؟ گفت: جمعاً تعداد ۱۱۱ تن از مربیان کاراته این دو استان که دارای درجات دان، ۲، ۳ و ۴ از سبکهائی، شوتوکان، گوجوریو، کیوکوشین، کان-ذن-ریو، وادوریو و شیتوکای بودند، در این دوره شرکت داشتند، ضمن اینکه تعدادی دان یک نیز از شهرستانهای دور دست استان خراسان در این کلاس آموزش عملی، شرکت نموده بودند.

● نحوه آموزش مربیان، شامل چه چیزهایی میشود؟

تنزاده: به ترتیب کلیه این فهرست را که ذکر می‌کنم، دقیقاً به مربیان آموزش داده میشود:

- ۱- تئوریچه کاراته، ۲- شناخت سبکهائی کاراته، (اساتید، زمان و چگونگی پیدایش آنها)، ۳- مباحث فلسفی و فرهنگی کاراته، ۴- اصول نرمشها و تمرینات در کاراته، ۵- تاجی کاتا، (استقلال صحیحی و شناخت عوامل مهم در آنها)، ۶- تکنیکها، (روشهای مختلف کیهون و اقسام آنها و هدف از تمرین کیهون‌ها، ۷- کاتا، (معنی و مفهوم کاتاها، هدف از تمرین کاتا، روشهای مختلف تمرین کاتا، بررسی

تاریخی کاتاها، جنبه‌های علمی و فلسفی تمرین کاتا، ۸- کومیته، (انواع و اقسام تمرینات کومیته و هدف آنها، ۹- فاصله در کومیته، (ارتباط آن با تکنیکها و ایستادنها، ۱۰- کسی، کیسای و کیمه، ۱۱- تاکتیگ، (استراتژی مبارزه و تاکتیکهای دفاعی، گونوسن‌ها- سن نوسن و غیره، ۱۲- آشی سایاکی‌ها، ۱۳- تای ساباکیها، ۱۴- قدرت، (شناخت آن و روشهای مختلف تمرینات قدرتی)، ۱۵- سرعت، (شناخت آن و تمرینات مختلف سرعتی)، ۱۶- انواع حرکات و شناخت آنها، ۱۷- ترمینولوژی کاراته، ۱۸- کاراته کنیتیک، (بررسی علمی حرکات در کاراته)، ۱۹- شناخت نقاط حیاتی و اهمیت آنها، ۲۰- روشهای تدریس کاراته، ۲۱- ذن و مدی تیشن، (مباحث عرفانی در کاراته)، ۲۲- آشنایی و استفاده صحیحی از وسائل تمرینی، (ماکیورا، کیسه و میت)، ۲۳- کاراته ورزشی و کارته سنتی، ۲۴- بررسی عضلات بدن در کاراته و کاربرد آنها در تکنیکها، ۲۵- مباحث داوری مسابقات، ۲۶- کوبودو، (شناخت و آشنایی با ادوات رزمی)، ۲۷- شناخت و کاربرد و مسائل کمک آموزشی در کاراته، ۲۸- آشنایی با

تکنیکهای ماساژ درمانی، ۲۹- تینپیک، (آشنایی با تکنیکهای نوار پیچی در صدمات ورزشی، ۳۰- تغذیه، روان شناسی عمومی و کاراته، ۳۱- شی تی کاتاها.

تنزاده در خاتمه گفت: هدف از برپایی این کلاسها، ارتقاء بخشیدن به سطح فنی مربیان کاراته کشورمان است که امیدواریم بتوانیم در آینده بیشتر در خدمت این عزیزان باشیم و آنها را با آخرین رویدادهای جهان کاراته آشنا کنیم.