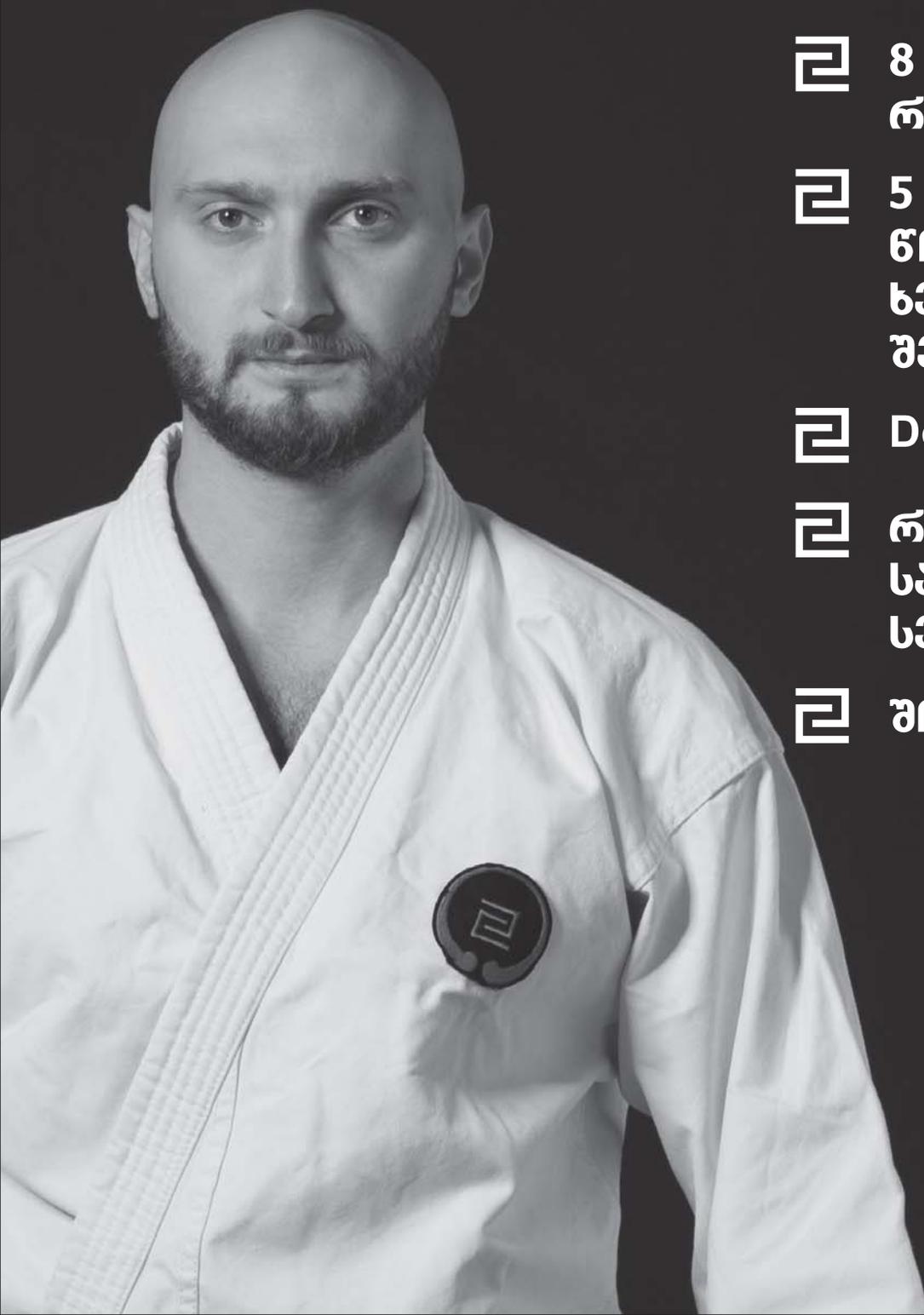


მარტი, 2023



გოჯუ-რიუ ონლაინ

საქართველოს ოკინავური გოჯუ რიუ კარატე დოს ფედერაციის ელექტრონული ჟურნალი



- 8 კითხვა სენსეი რაზო რობავას
- 5 უმთავრესი წიგნი საბრძოლო ხელოვნებათა შესახებ
- Dojo Challenge
- რომის საერთაშორისო სამინარე
- ზინ გი ტაი

რვა პიროვნა სანსეი რეჟო რობაზას



ვინ ან რამ მოგცათ ინსპირაცია და სურვილი, რომ გამხდარიყავით კარატეს სენსეი?

მოგესხენებათ, კარატესთან პატარაობიდანვე მექონდა შეხება. როგორც ყველა ბავშვი, მეც სპორტის რამდენიმე სახეობით ვიყავი დაკავებული, მაგრამ ძირითადი ბირთვი მაინც კარატე იყო, გამომდინარე იქიდან, რომ უფროსი ძმის შემყურე, მეც მინდოდა ყოველთვის ძლიერი და წარმატებული ვყოფილიყავი. გარემოცვა, რომელშიც გავიზარდე, დღეს ჩვენი დოჯოს სენსეები არიან, მათი წარმატება და დაულაღავი შრომა იყო ინსპირაცია, გავმხდარიყავი სენსეი.

რა განსხვავებაა კარატეს, როგორც სპორტსა და როგორც ხელოვნებას შორის?

კარატე ოდითგანვე იყო და არის უძველესი საბრძოლო ხელოვნება, რომელიც დროთა განმავლობაში სხვადასხვა მიმართულებით განვითარდა და ერთ-ერთ ასპექტში სპორტულ სახეობადაც ჩამოყალიბდა. ყველა სპორტის მსგავსად, კარატეშიც არსებობს ზღვარი, რის შემდეგაც სპორტსმენი წყვეტს თავის პროფესიულ კარიერას. კარატეს, როგორც საბრძოლო ხელოვნებას, ეს ზღვარი არ გააჩნია. ასაკის ზრდასთან და საკუთარ თავზე მუშაობასთან ერთად, იზრდება შენი პროფესიონალიზმი.

ბავშვებთან მუშაობის დროს რა მიმართულება გაქვთ არჩეული, - სპორტული თუ პიროვნული განვითარების და ზრდის მხარე?

ბავშვებთან მუშაობა ერთ-ერთი რთული და პასუხსაგები პროცესია ჩვენს პროფესიაში. მიუხედავად იმისა, რომ ჯანმრთელობა და ფიზიკური განვითარება დიდ როლს ასრულებს, მეტად მნიშვნელოვანია მოზარდებისათვის სწორი ღირებულებებისა და ფასეულობების გადაცემა. ყველა ვერ იქნება მაგარი სპორტსმენი და ჩემპიონი, მაგრამ ყველას აქვს შესაძლებლობა გახდეს კეთილგონიერი და სრულფასოვანი ადამიანი. მათ კი, ვისაც, ყველაფერთან ერთად, უნარი აქვს, კარგი და წარმატებული სპორტსმენი იყოს, ჩვენ მაქსიმალურად ვეხმარებით მიზნის მიღწევაში.

რამდენად მნიშვნელოვანია ბავშვისათვის გოჯუ-რიუში ვარჯიში? დასახელებით სამი ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ, რასაც კარატე მოზარდებს აძლევს.

ზოგადად, სპორტი მოზარდებს ძალიან ეხმარება განვითარებაში, მაგრამ ვიტყვოდი, რომ გოჯუ-რიუს აქვს სპეციფიკა, რომელიც მას დანარჩენი სახეო-

ბებისგან განასხვავებს. სამი ძირითადი უნარ-ჩვევა, რომელსაც გიჯუ-რიუ მოზარდებში აწვითარებს, არის თვითდაჯერებულობა და საკუთარი თავის რწმენა, ანალიზის უნარი და გადაწყვეტილებების მიღება და რაც ძალზედ მნიშვნელოვანია, მიზნისკენ სწრაფვა. გოჯუ-რიუში ვარჯიში ბავშვებს სწორ უნარ-ჩვევებს უყალიბებს.

პირადად თქვენ რა შეგმატათ რომში გამართულმა სემინარმა?

რომში გამართული სემინარმა დიდი გამოცდილება შესძინა თითოეულ ჩვენგანს. ჩვენი პროფესია მუდმივად საკუთარი თავის განვითარებაზეა აგებული, გამომდინარე აქედან, ყველა სემინარი და ღონისძიება, რომელშიც ვმონაწილეობთ, წინ გადადგმული ნაბიჯია. მინდა, აღვნიშნო შეფ-ინსტრუქტორები, რომელთა პროფესიონალიზმი თვალსაჩინოა და მისაბაძი.

რა საიდუმლო აქვს გოჯუ-რიუს და ვისთან ისურვებდით ვარჯიშს, თუნდაც, გასული საუკუნეების სენსეებიდან?

გოჯუ-რიუს არ აქვს საიდუმლოებები, მას შეუძლია დაგანახოს შენი სისუსტეები და შესაძლებლობები. რაც შეეხება სენსეებს, - თუ ვისთან ვივარჯიშებდი, - ალბათ, ჩოჯუნ მიაგისთან. ძალიან საინტერესო იქნებოდა მასთან ვარჯიში, მისი მიდგომები და გოჯუ-რიუს ის ძველი სახე, რომელიც მისი მოღვაწეობის დროს იყო.

რა მნიშვნელობას ანიჭებთ მაგალითებს და თავად ხართ თუ არა მაგალითი თქვენი მოსწავლეებისათვის?

ყველას გვყავს სამაგალითო და მისაბაძი ადამიანი, ჩვენ მათგან ვიღებთ იმ თვისებებს, რომელიც ჩვენში გარკვეულ ემოციებს აღძრავს. სენსეი ყოველთვის მისაბაძი და სამაგალითოა მოსწავლისათვის, ამიტომ მნიშვნელოვანია სენსეის თვითგანვითარება. ჩვენმა პროფესიონალიზმმა სურვილი უნდა აღძრას იმისა, რომ გახდნენ ჩვენნაირები.

როგორ ხედავთ გოჯუ-რიუს განვითარებას და მის მომავალს საქართველოში?

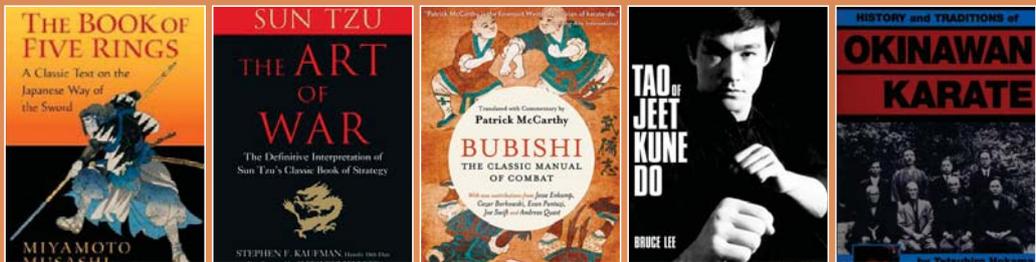
გოჯუ-რიუ უკვე ათწლეულებია საქართველოში არსებობს და დიდი პოპულარობით სარგებლობს. ეს ჩვენი ორგანიზაციის და სენსეების დამსახურებაა. სამომავლო გეგმები და მიზნები, რომლებიც დაგეგმილი გვაქვს, დაეხმარება ამ სახეობას უფრო ფართომასშტაბიანი და პოპულარული გახდეს. უახლოეს მომავალში შესაძლებლობა გვექნება, აღვზარდოთ უფრო მეტად ჯანსაღი და ძლიერი თაობა.

სენსეი ლევან რობაქვას რჩევა: 5 უმთავრესი წიგნი საბრძოლო ხელოვნების შესახებ



სიამოვნებით წარმოგიდგენთ საბრძოლო ხელოვნებათა შესახებ შექმნილ ხუთ უმთავრეს წიგნს, რომელთა წაკითხვასაც ვურჩევ საბრძოლო ხელოვნებაში ჩართულ ყველა ადამიანს და არა მარტო მათ. სხვადასხვა ოსტატის ნააზრვის წაკითხვა და მათი შეხედულებების სიღრმისეული ანალიზი განსაკუთრებით სენსეებისთვისაა მნიშვნელოვანი, რათა შეძლონ ამ ცოდნის გამოყენება.

- *მიამოტო მუსაში*, „ხუთი გრაგნილი“
- *სუნ ძი*, „ომის ხელოვნება“
- *პატრიკ მაკარტნი*, „ბუბიში“
- *ბრუს ლი*, „ჯიტ კუნ დოს არსი“
- *ტეტუჰირო ჰოკამა*, „ოკინავური კარატეს ისტორია და ტრადიციები“





剛柔流

DOJO CHALLENGE

2023 წლის 5 მარტს გოჯუ-რიუს ჰონბუ (ცენტრალურ) დოჯოში ჩატარდა შიდა ტურნირი ორთაბრძოლებში სახელწოდებით "DOJO CHALLENGE".

ეს ტურნირი ტრადიციული გახდება და თვეში ერთხელ ჩატარდება. მასში ჩა-

ერთვებიან მხოლოდ შერჩეული ბავშვები, ვისაც ფიზიკური და ტექნიკური შესაძლებლობა სათანადო დონეზე აქვთ. ღონისძიება დაეხმარება ბავშვებს საკუთარი შესაძლებლობების გამოვლენ-

ნასა და შეცდომების დანახვაში. მოსწავლეები უფრო მეტად შეეჩვევიან საშეჯიბრო მდგომარეობას, რაც მათ დიდ ტურნირებში მონაწილეობას გაუადვილებს.

5 მარტის შეჯიბრების გამარჯვებულები არიან:

კოსტანტინე ხოროშვილი ნიკო ინგოროყვა ღებეცრა გუნაშვილი
ნიკოლოზ კვარაცხელია ნიკოლოზ კველიშვილი



რომის საერთაშორისო საშინაო გოჯუ-რიუ პარაოლიმპიკური

11-12 მარტს ქალაქ რომში ჩატარდა საერთაშორისო სემინარი გოჯუ-რიუ კარატეში IOGKF-ის ეგიდით. ღონისძიებაში მონაწილეობდა 13 ქვეყნის 250 კარატეკა. საქართველოს ოკინავური გოჯუ-რიუ კარატე დოს ფედერაცია 18 მონაწილით იყო წარმოდგენილი. აღნიშნული სემინარი ჩატარდა მსოფლიო

ფედერაციის შეფ-ინსტრუქტორმა, მე-8 დანის მფლობელმა, სენსეი ტეცუჯი ნაკამურამ. მასწავლებლის რანგში სემინარში აგრეთვე მონაწილეობდნენ იტალიის შეფ-ინსტრუქტორი სენსეი პაოლო ტაიგო სპონჯია, ნიდერლანდების შეფ-ინსტრუქტორი სენსეი სიდნი ლეიენჰორსტი და დანიის უფროსი

ინსტრუქტორი სენსეი ტორბენ სვენდ-სენი. ამგვარი ღონისძიება მნიშვნელოვანია ნებისმიერი რანგის მქონე კარატეკასთვის, რადგან ეს პლატფორმა ცოდნის და გამოცდილების ერთმანეთისათვის გაზიარების საუკეთესო საშუალებაა.





შინ გი ტაი

კარატეში გვაქვს პრინციპი, სახელად „შინ გი ტაი“. „შინ“ ნიშნავს შენს სულს, „გი“ - ტექნიკას, ხოლო „ტაი“ - სხეულს. კარატეს გარდა, ცხოვრებაც რომ სრულფასოვნად შეიცნო, ეს სამი ფაქტორი ჰარმონიაში უნდა გქონდეს. დღეისათვის კარატეს ვარჯიშისას ყურადღება ეთმობა მხოლოდ გის და ტაის, - ტექნიკას და სხეულს. ადამიანის შინი - სული - ხშირად უყურადღებოდ რჩება. როგორც ჩანს, დამწყებთა უმრავლესობისათვის კარატეში მოსვლის მიზეზი მხოლოდ გი და ტაი არის, ასე კი არ იყო ძველად.

შინი წარმოადგენს გონებას, გულს და სულს - როცა ვვარჯიშობთ, ყოველთვის

უნდა ვიცოდეთ, რას ვაკეთებთ და უნდა ვითვალისწინებდეთ ჩვენს მიდგომას იმ ტექნიკის მიმართ, რომელსაც ვსწავლობთ. შინ ასევე შეიძლება ნიშნავდეს მეტროდოლ სულისკვეთებას, რითაც ვაჩვენებთ, რომ არასდროს ვნებდებით და ყოველთვის ვაკეთებთ შესაძლებლობების მაქსიმუმს.

გი წარმოადგენს უნარს, ცოდნას და გამოცდილებას - უნდა ვიმუშაოთ და ვეცადოთ სრულყოფით ჩვენი ტექნიკა, რათა შევძლოთ მისი ეფექტური ფლობა. ბევრ ჩვენგანს უჭირს გარკვეული ილეთების შესრულება და მათ გამოსასწორებლად მეტი ძალისხმევა

გვმართებს. ტექნიკას, რომელსაც ჩვენ ვსწავლობთ, ვძერწავთ საკუთარ ინდივიდუალურ დონეზე.

ტაი წარმოადგენს სხეულს და ფიზიკურ ძალისხმევას - ჩვენ უნდა შევძლოთ, ავიღოთ ნებისმიერი მოძრაობა, რომელსაც ვაკეთებთ და გადავაქციოთ იგი ჩვენი მთელი სხეულის ნაწილად, რათა მაქსიმალურად გავზარდოთ მისი ეფექტურობა. ეს აგრეთვე ნიშნავს, რომ ჩვენი სხეული საკმარისად ჯანმრთელი უნდა იყოს იმისთვის, რომ სისტემატურად ვივარჯიშოთ და საჭიროების შემთხვევაში, გამოვიყენოთ იგი.

心 技 体

შინ

გი

ტაი