

بسمه تعالی



دانشگاه صنعتی امیرکبیر تهران
گروه آموزشی تربیت بدنی

جزوه کاراته

واحد تربیت بدنی

تهیه و تنظیم:

گروه آموزشی تربیت بدنی

تاریخچه پیدایش کاراته

معرفی کاراته امروزی با ژاپنی ها بوده است، اگرچه این کاراته در قرن حاضر تکامل می یابد اما ریشه های آنرا در قرن ۵ و ۶ قبل از میلاد باید ملاحظه نمود که از راه اوکیناوا و چین و شاید هند به سرزمین ژاپن رسیده است. سهم هندوستان در کاراته تا اندازه زیادی محتمل است ولو اینکه به صورت قطعی قابل اثبات نبوده است. اوکیناوا جزیره ای است که در جنوب ژاپن، شمال تایوان و شرق چین قرار گرفته است و به عنوان زادگاه هنر و ورزش کاراته قلمداد می شود و قدمت این هنر در این جزیره به حدود ۱۰۰۰ سال پیش می رسد. در سال ۱۴۷۷ میلادی، بعد از اختلافات و اغتشاشات فراوان در جزیره اوکیناوا بالاخره پادشاهی جدید به نام شوشین به حکومت رسید که برای مبارزه با یایان و ساماندهی به اوضاع جزیره دو اقدام انجام داد: اول حمل شمشیر توسط اقشار مختلف اعم از نجیب زادگان و روستائیان را منع کرد، دوم دستوری مبنی بر جمع آوری سلاح صادر کرد که اتخاذ این خط مشی باعث شد که اربابان و فرماندهان سرکش تحت اختیار پادشاه قرار گیرند.

این دوران طلایی تا سال ۱۶۰۹ ادامه یافت. تا اینکه پس از این سال اقتصاد و استقلال سیاسی اوکیناوا به دست ژاپنی ها افتاد. ژاپنی ها نیز همچنان قانون منع حمل سلاح را رعایت کردند، این قانون شامل حال همگان می شد به غیر از سامورائی ها که اجازه حمل سلاح را داشتند. این قانون باعث شده بود که مردم اوکیناوا برای مبارزه و دفاع از خود به پرورش استعداد درونی و فیزیکی خود بپردازند و هنر رزمی "ته" یا همان دست را به وجود آورند. در این هنر، بدن انسان طوری پرورش می یابد که هر مرد یا زنی برای دفاع از خود به وجود آن نیازمند است. با وجود قوانین حاکم در آن زمان، لازم بود تا تمرینات به صورت پنهانی انجام شود و این پنهان کاری ها شخصیت و خصوصیت این هنر را تحت تاثیر قرار داده است.

"توته" به عنوان "کاراته جوتسو" شناخته شد و این مساله از سال ۱۹۲۹ آغاز شد که "گیچین فوناکوشی" گام انقلابی را در راه تغییر این نام به "کاراته-دو" برداشت. کاراته از حالت تکنیک های اولیه اوکیناوائی به صورت هنر رزمی جدید ژاپنی در آمده است و این تغییر و تحول هم از نظر ظاهر و هم از نظر محتوا صادق است. کاراته آنطور که امروز آنرا می شناسیم، بیشتر محصول ترکیب و پیوندی است که در قرن هجدهم میان هنر بومی "ته" اوکیناوا و هنر رزمی چینی مبنی بر بوکس معبد "شائولین" و سایر سبک های جنوبی به وقوع پیوست. به نظر می رسد که برخی از تکنیک های معین و مشخص امروزی کاراته از قسمت جنوبی آسیا سرچشمه گرفته باشد. اما سبک "اوکیناوا" بی نظیر است و آثار خارجی همواره طوری تنظیم و تبدیل شده است که با اصول رزمی "اوکیناوائی" مطابقت می کند، که نکته برجسته و اصلی آن عبارت است از: استفاده از دست (ته) به ویژه مشت بسته.

کاراته همواره یکی از فنون دفاع از خود و نمود تمرینات سالم سازی بدن بوده است، اما همزمان با افزایش شهرت کاراته علاقه به برگزاری مسابقات افزایش یافته است، و با تلاش علاقمندان جوان مسابقات قهرمانی کاراته- دو در سراسر ژاپن در اکتبر سال ۱۹۵۷ برگزار شد و بعد از آن نیز فدراسیون کاراته تشکیل یافت، و بدین ترتیب راه برای توسعه و پیشرفت این هنر هموار شد. بنابراین ضرورت توجه علمی جهت پیشرفت بهینه این فن و هنر احساس گشت.

کاراته از دو کلمه کارا به معنی خالی و ته به معنی دست تشکیل شده است، که آنرا هنر رزمی دفاع (از خود) با دست خالی می دانند. این رشته رزمی دارای سبک ها و استیل های متنوعی در سطح جهان می باشد. اما چهار نوع سبک به نام: شوتوکان - گوجوریو - شیتوریو - وادوریو از شاخه های اصلی کاراته می باشند و سبکهای دیگر همچون: ایشین ریو، کیوکوشین کای، کن شی کان، کان ذن ریو و... که بالغ بر صدها سبک است، به عنوان شاخه های جدا شده از چهار سبک می باشند.

در رابطه با یک نوع روش مبارزه، ایستادن، اجرای تکنیک و با تاکید بر روی یکی از جنبه های تمرین، موجب شده است که سبک ها در فروع از همدیگر جدا باشند، اما اصل و ریشه تمامی سبک ها در پایه کاراته سنتی و اصیل و قدیم می باشد. تمامی سبک ها دارای سه خصوصیت تمرین جهت بالا بردن حد توانائی هنرجویان می باشند، که عبارتند از: کیهون (تکنیک)، کاتا (فرم) و کومیته (مبارزه)

کاراته - دو چیست؟

کاراته-دو یک هنر رزمی است که هدف نهائی اش نه جستجوی پیروزی و نه تعیین برنده است، بلکه تلاشی برای ارتقاء شخصیت از طریق تجربه اندوزی در دوران تمرین و کارآموزی است. کاراته همچنین یک نوع دفاع شخصی است که در آن از تمام قسمت های بدن که با تمرین های سخت و سیستماتیک به صورت سلاحی موثر و قدرتمند بروز خواهد کرد استفاده می شود. کاراته تمامی حرکات بدن را در بر می گیرد و موجب می شود که بدن از تعادل بیشتری برخوردار شود بطوریکه در بدن انسان یک نوع تعالی یا بلوغ حرکتی ایجاد گردد. به عبارت دیگر در این ورزش ساق پاها، ستون فقرات، بازو ها و شانه ها به نحوی ساخته می شوند که به شکل یک سیستم مکانیکی هماهنگ شده، در مقابل یکدیگر از خود واکنش نشان دهند، بطوریکه قدرت یا توانائی که بدین طریق در نقاط مختلف بدن ایجاد می شود نهایتاً به شکل یک نیرو یا توان واحد به سمت یک نقطه معین هدایت گردد. این نوع از هماهنگی فقط از طریق مستمر حرکات اساسی (کیهون) به دست می آید که به خاطر تنوع و پیچیدگی خاصی که دارد می توان آنرا به عنوان یک شکل کامل هنری در میان انواع مشابه به حساب آورد. تبحر در تکنیک های اساسی موجب ایجاد یک پایه و اساس محکم برای پیشرفت و توسعه در دو جنبه دیگر کاراته-دو یعنی تمرینات رسمی (کاتا) و مبارزه (کومیته) می شود.

شهرت کارته-دو به طرز قابل توجهی در سراسر دنیا افزایش یافته است که از نقطه نظر کاراته واقعی امری پسندیده است، اما جمعی هستند که خود را از مفهوم واقعی آن به کنار کشیده اند و از احترام به عقاید معنوی و روحانی در این زمینه اجتناب می کنند. این طرز برداشت موجب می شود که تاکید فراوانی روی سبک مبارزه آزاد شود، که هیچ گاه نمی تواند توسعه یابد. تمرین کارته-دو واقعی به مفهوم پرورش تن و روان است. برای رعایت کردن حال حریف تمرینی می باید از صمیم قلب و با تمام انرژی کوشا بوده و تمرینات توام با تواضع و فروتنی باشد.

کاراته-دو یکی از فنون رزمی است که در جهت توسعه شخصیت از طریق اجرای تمرین به کار می رود و بنابراین این هنر رزمی به کاراته کا کمک می کند تا بر موانع مختلف زندگی غلبه نماید.

کاراته-دو مجموع فنون دفاع از خود همراه با دست های خالی است که در آن دست ها و پاها بطور منظم و بنا بر روش خاصی پرورش می یابند و اجرای حرکات قدرتی نظیر استفاده از سلاح های واقعی، می تواند حملات غافلگیرانه حریف را کنترل کند.

کاراته-دو رشته ای است که بنا بر آن، کاراته کا در تمامی حرکات بدن نظیر: خم شدن، پرش و حفظ تعادل، مهارت می یابد و این عمل را از طریق فراگیری حرکات اندام ها و کشیدن بدن به عقب و جلو، چپ و راست، بالا و پائین بطور آزادانه و متحدالشکل انجام می دهد.

تکنیک های کاراته-دو مطابق عزم و خواسته کاراته کا کنترل می شوند و بطرز صحیح به سوی یک هدف پیش می روند.

کیهون

تکنیک های اصلی دفاع، مشت، اجرای ضربه و... هم در آغاز و هم در هدف نهائی کاراته مورد استفاده قرار می گیرند. اگر چه ممکن است که چند ماه تمرین در فراگیری آنها کافی باشد، اما ممکن است تبحر کامل در آنها حتی پس از عمری تمرین نیز حاصل نشود. هنرجو باید تمرینات خود را به طور منظم اجرا کند و در اجرای هریک از تکنیک ها و حرکات از حداکثر تمرکز حواس و تلاش استفاده نماید.

کاتا

تکنیک های کاراته شامل بسیاری از سریعترین و موثرترین روش های دفاعی و ضدحمله ای در مقابل مهاجم می شود، اما زمانی که این تکنیک ها با یک سری حرکات طولانی ترکیب می شود، تمرینات کاراته فراتر از محدودیت های دفاع از خود پیش می رود. کاتا کاراته از حالات اصلی پا، حرکات، ضربات، ضد حملات و ... تشکیل می شود که به عملیات پیشرفته تری نظیر چرخش، گریز، ترکیب، حمله، دفاع، قفل کردن، پرتاب و تظاهر به حمله متصل می شود. به هر کاتا نام ویژه ای اطلاق شده است. کاتا بنا بر ترتیب معین و نظم اجرا می شود. حرکات کاتا در مسیر های مختلف اجرا می شود اما ضروری است که به جای آنکه در دوایری اجرا شوند، در طی خطوطی اجرا گردند.

زمانی که مجری تمرینات، حرکات کاتا را دنبال می کند اهدافی نظیر: تنظیم زمان، تمرکز حواس، تعادل بدنی، صرفه جوئی و هماهنگی تنفس، حالات بدن و روحیه را در نظر دارد. اگرچه این تمرینات معمولاً بصورت گروهی اجرا می شوند اما در کاتا فرد با حریفان خود مواجه نمی شود و این تکنیک ها طوری طراحی شده است که فرد به تنهایی آنرا اجرا می کند، بنابراین کسی با فرد مجری مواجه نمی شود. در اجرای کاتا ما با یک حریف فرضی مواجه می شویم و فقط حرکات بدن و استفاده گسترده ای از تکنیک های حمله ای و دفاعی را می آموزیم.

کومیته

در کومیته کاربرد تکنیک های موجود در کاتا علیه یک یا چند حریف را می آموزیم. پس کومیته اجرای کاتا با فواصل مختلف در نواحی مختلف بدن حریف می باشد. در مجموع کومیته به دو گروه تقسیم بندی شده است:

(۱) یاکوسوکو کومیته (ایپون کومیته): در این روش تکنیک ها و نواحی مورد حمله از پیش تعیین شده می باشند.

(۲) جیو کومیته: در این روش افراد بنا به قابلیت خود در حملات و دفاع ها آزاد می باشند.

ایپون کومیته دارای ویژگی هایی به شرح زیر می باشد:

الف) تاکید بر آموزش تکنیک های اصلی

ب) ارزیابی اجرای مناسب تکنیک های اصلی

ج) تمرین اصول اساسی مبارزه، مانند: تعیین فاصله، زمان بندی، جابجائی بدن و ...

جیو کومیته نیز دارای اهداف خاصی بوده و مرحله نهائی کومیته می باشد. حملات و دفاع ها بدون اطلاع حریف صورت می گیرند و تمامی آنها باید توام با کنترل باشند. در جیو کومیته دو حریف مجازند تا آزادانه و بدون آگاه نمودن یکدیگر از تصمیمات حمله ای خود، تکنیک های مختلف حمله ای و دفاعی را به همراه یک روحیه سلحشورانه که حاصل تمرینات روزانه می باشد، به کار برند. جیو کومیته که به طور گسترده ای در مسابقات اعمال می شود، می باید توسط قوانین مسابقات کنترل گردد. همچنین مسابقه دهندگان باید موثرترین تکنیک های خود را به کار برند و دقیقاً در فاصله کوتاهی از هدف آنرا مورد استفاده قرار دهند. در این بین هر دو حریف باید به یکدیگر احترام گذاشته و شایستگی این احترام را داشته باشند که این خود شامل احساس عمیق مسئولیت و اعتماد متقابل می باشد. نکته مهم اینکه پیروزی در یک مسابقه هدف اصلی یک بودوکای (نماینده هنر رزمی) کاراته نمی باشد، زیرا هدف واقعی او، کسب پیروزی بر خود و تسلط بر نفس می باشد و آنهایی که وارد میدان مسابقه می شوند قبل از هر چیز می باید این مسئله را در نظر داشته باشند.

کی

معنی و مفهوم کی، یکی از مشکل‌ترین مفاهیم در رابطه با فلسفه و تمرین کاراته است. بسیاری از کاراته‌کاها مایلند که بدانند کی واقعا چیست؟

کلمه کی از لغت چینی چی نشأت گرفته، در فلسفه چینی، "چی" عبارت است از آنچه که موجودات جاندار را از بی جان جدا می‌سازد. ولی با پیشرفت فلسفه چینی، مفهوم "چی" معنا و کاربردهای وسیع‌تری به خود گرفت. بنا به برخی از نظرات، "چی" اساسی‌ترین و اصلی‌ترین چیزی است که همه چیز از آن درست شده است. تفاوت بین موجودات در این نیست که دارای "چی" باشند یا نه، بلکه تفاوت آنها در اصولی است که تعیین می‌کند که چی در هر موجود یا شیئی، چگونه سازماندهی شده و چگونه عمل می‌کند.

کاراته‌کاهای امروزی در مورد جنبه‌های تاریخی مفهوم کی زیاد حساس نیست. سؤال این است که آیا کلمه کی بیانگر چیزی واقعی هست یا نه، و اگر هست، آن چیز چیست؟ تلاشهای زیادی شده است که نشان می‌دهد که کی بعنوان یک پدیده عبارت است از "انرژی" یا "چیزی" که در داخل بدن جریان دارد (به خصوص در مسیر کانال‌هایی در بدن به نام مِریدین). تاکنون، شواهد زیادی در این رابطه وجود نداشته ولی این به آن معنا نیست که "کی" وجود ندارد، مساله این است که هنوز شواهد لازم برای ثابت کردن آن به دست نیامده است.

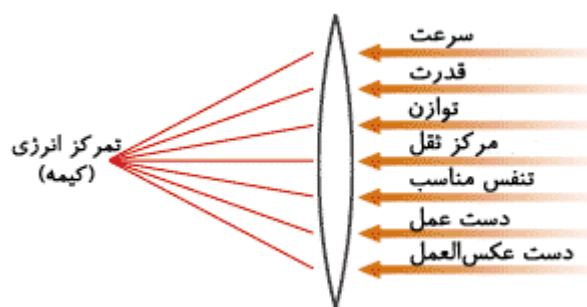
علی‌رغم انتخاب هر شخص در رابطه با موجودیت "کی" و اینکه به آن به عنوان چیزی واقعی یا غیر واقعی نگاه کند، شکی نیست که در کاراته مساله فقط اعمال نیرو کردن بر روی بدن حریف نیست. مسائل بسیاری دیگر در کاراته اهمیت دارند، از جمله زمان‌بندی، تعادل، سرعت، قدرت حمله و به خصوص موقعیت روانی حریف مقابل. بعلاوه، کاراته سیستمی برای داشتن کنترل فیزیکی روی دیگران نیست، بلکه ابزاری است برای پیشرفت خود شخص. در نتیجه شکی وجود ندارد که ترویج حالات فیزیکی و روانی مثبت، بخش بسیار مهمی از کاراته است.

کیمه

تمرکز و یا کیمه در کاراته عبارت است از تمرکز تمام انرژی بدن در لحظه‌ای که یک تکنیک بخصوص، با هدف تماس پیدا می‌کند. این تمرکز انرژی در اثر ایجاد فشار و آزاد سازی در عضلات خاص، در زمان صحیح و همچنین خروج هوا از ریه‌ها در حالیکه تکنیک تمام و کامل می‌شود، به وجود می‌آید. در صورتی که فشار ناشی از کامل کردن یک تکنیک بیشتر از زمان تعیین شده طولانی شود، "کیمه" آزاد نمی‌شود چرا که کیمه با سرعت تکنیک ارتباط دارد. در حرکات کاراته، قدرت به سرعت تبدیل می‌شود، بنابراین هنگامی که ضربه مشت زده می‌شود، این حرکت به تدریج سرعت یافته و در لحظه تماس با هدف، حداکثر سرعت را به خود می‌گیرد. اگر در این لحظه تمام

عضلات تحت فشار بوده و تمرکز داشته باشند، تمام نیروی بدن از سرعت به قدرت تبدیل شده و کیمه به دست می‌آید.

هر کسی می‌تواند با استفاده از وزن بدن ضربه دست یا پا بزند. این نوع قدرت، نوعی از قدرت است که همه افراد دارند و در موقعیت‌های روزمره به کار می‌رود و بسته به فیزیک بدن هر شخص متفاوت است. ولی نیرویی که در تمام تکنیک‌های کاراته به کار می‌رود از ایجاد فشار در عضلات و آزاد سازی آن به وجود می‌آید و لذا بر وزن و



اندازه بدن متکی نیست. هر کس یاد بگیرد که از بدن خود به طرز صحیح استفاده کند، امکان ایجاد نیرو و قدرت زیادی را خواهد داشت.

در صورت استفاده صحیح از بدن، شخص می‌تواند به نقطه‌ای دست یابد که در آن بدن

می‌تواند به حداکثر بازدهی برای اجرای هر تکنیکی برسد. این نباید با آنچه که شخص فکر می‌کند که بازدهی حداکثر است، اشتباه گرفته شود. انعطاف‌پذیری جهت بدست آوردن حداکثر انقباض در تمام گروه‌های عضلانی که در حرکات گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرند، از اهمیت زیادی برخوردار است. هرچقدر مسافتی که یک عضله هنگام انقباض و کشیدگی طی می‌کند بیشتر باشد، سرعت بیشتر شده و در نتیجه قدرت در تکنیک افزایش می‌یابد. بوجود آوردن هماهنگی بسیار حیاتی است به این معنی که انرژی‌ای در یک نقطه بوجود آمده است و قرار است به نقطه دیگری انتقال یافته با انرژی‌ای که در نقطه دوم تولید شده ترکیب شود، باید به وسیله کاراته‌کا انجام شود. برای توصیف کیمه، می‌توان انرژی پنهان بدن را با انرژی نور خورشید مقایسه کرد. با استفاده از ذره‌بین، نور جمع‌آوری شده را می‌توان در نقطه کانون عدسی متمرکز کرد، آن نور متمرکز شده می‌تواند کاغذ، چوب و یا حتی فلز را بسوزاند، ولی قبل از این مقطع، نور دارای قدرت بسیار ناچیزی است. بنابراین تمام اجزا و شرایط یک تکنیک صحیح کاراته مانند قدرت، سرعت، بازدم، مرکز ثقل، تعادل و... را در یک نقطه متمرکز کردن را کیمه می‌نامند.

ری

کاراته با "ری" آغاز می‌شود و خاتمه می‌یابد و معنای آن عبارت است از "احترام و تواضع". هنرآموزان کاراته، نه تنها باید در دوجو این موضوع را رعایت می‌کنند، بلکه باید با تمام مردم همین احترام و تواضع را داشته باشند. ری دارای مفاهیم خدا، بخشش و سخاوت نیز هست. پس ری عبارت است از روحیه "تشکر کردن، سپاسگزاری و ستایش" آنچه به انسان داده شده است.

می‌خواهیم ببینیم کاراته بدون ری چگونه می‌توانست باشد. مسلماً هنرجویان مطالب استاد را بخوبی یاد نمی‌گرفتند چرا که بخش مهمی از مفهوم "ری" گوش دادن و توجه کردن بسیار زیاد به استاد است. بدون "ری" کاراته می‌توانست بسیار خطرناک نیز باشد چرا که همکاری کردن جهت کسب اطمینان از امن بودن محیط کلاس کاراته، یکی دیگر از بخشهای مهم مفهوم "ری" است و بدون آن شاگردان احساس آزادی بی‌قید و بند می‌کنند که می‌تواند آسیب‌هایی وارد کرده و یا در کلاس ناهماهنگی و مزاحمت به وجود می‌آورد. در کاراته همانند جامعه، روابط صحیح و روان بین انسانها و مکالمات آنها بستگی زیاد به احترام و تواضع نسبت به یکدیگر دارد.

روشی که هنرجویان کاراته برای ادای احترام به کار می‌برند، تعظیم کردن است. هنرجو قبل و بعد از کلاس، به استاد تعظیم می‌کند. آنها قبل از شروع کار به یکدیگر نیز تعظیم می‌کنند. حتی قبل و بعد از مسابقات که در آن شرکت کننده‌ها بهترین و سخت‌ترین تلاشهای خود را برای برنده شدن اعمال می‌کنند، به یکدیگر تعظیم می‌کنند که نشان دهنده احترام متقابل است.

به وسیله اجرای "ری" در کلاس کاراته، هنرجویان و اساتید اعلام می‌دارند که از داشتن این فرصت برای یادگیری از یکدیگر، قدردانی می‌کنند. هنگامی که هنرجویان در کلاس کاراته به همدیگر تعظیم می‌کنند و مراتب احترام و تواضع را به یکدیگر نشان می‌دهند، در واقع مفاهیم سخت‌کار کردن و انضباط را که هر کس باید در کاراته رعایت کند، بهتر درک می‌کنند. با احترام گذاشتن به کلاس و لباس رسمی کاراته "گی"، هنرجویان از داشتن آنها قدردانی می‌کنند. به خاطر بسیاری که همه انسانها به اندازه کافی خوشبخت و خوش شانس نیستند که بتوانند کاراته را فرا گیرند.

چنانچه اصول "ری" را در زندگی خارج از کلاس کاراته به کار برید، یک انسان با انضباط به حساب می‌آید. وقتی که به اجرای "ری" در کلاس کاراته عادت کردید، سعی کنید آن را در زندگی روزمره هم به کار برید و هیچگاه به افراد و یا اشیاء به عنوان چیزهای بخشیده شده به شما، نگاه نکنید. این روح ری است.

اس (اوس)

"اس" اختصاری کلمه "اوهایو اوزایماس" می‌باشد. افرادی که کاراته تمرین می‌کنند، اغلب اوقات کلمه "اس" را به کار می‌برند. گاهی این کلمه را با صدا و لحن صحبت کردن عادی به کار می‌برند و گاهی هنگام ادای آن تا حدودی فریاد می‌کشند. این کلمه می‌تواند در موارد مختلفی به کار برده شود: سلام، خداحافظ، بله، بسیار خوب و یا می‌فهمم و متوجه هستم. مهم نیست که این کلمه چگونه بیان شود، موضوع مهم این است که کلمه اس یکی از درسهای بسیار مهم کاراته است.

بخش اول کلمه، "ا" به معنای فشار آوردن و هل دادن است که مفهوم آن عبارت است از "تلاش صدرصد". بخش دوم کلمه "س" به معنای "تحمل کردن و بردباری" است. از ترکیب معنای دو بخش این کلمه، به مفهوم "التزام داشتن به بردباری" می‌رسیم. از طرفی "سو" به تنهایی می‌تواند به معنای "ساکت بودن" نیز باشد و معانی "شمشیر یا تیغ" و "قلب" را نیز در بر دارد. بنابراین می‌توان گفت که منظور ژاپنی‌ها از تحمل کردن و بردباری تأکید بر ساکت بودن دارد حتی وقتی که قلب با تیغ یا شمشیر بریده شده است.

بسیار طبیعی است که هر کس به خاطر تلاش خود برای انجام کاری به دنبال تقویت و تشویق شدن می‌باشد. متخصصین در ازای کار و حرفه‌شان، پول دریافت می‌کنند. معلمین، به شاگردانی که سخت کار کرده‌اند، نمره‌های بالاتری می‌دهند و از این طریق به آنها جایزه می‌دهند. والدین، فرزندان خود را به خاطر تلاش زیاد در انجام کاری، تشویق می‌کنند.

ولی کاراته عبارت است از نظمی که در برگیرنده مقدار بسیار زیادی درون‌اندیشی یا خود‌اندیشی است و "خود‌اندیشی یا درون‌اندیشی" بیشتر با "تکذیب ناپذیری یا انکار ناپذیری" در رابطه است تا تشویق و جایزه. متأسفانه بعضی از هنرجویان کاراته تنها هنگامی که می‌دانند استاد در حال نگاه کردن آنهاست، تظاهر می‌کنند که سخت مشغول تمرین هستند. این عده، انرژی بیشتری برای جلب توجه استاد صرف می‌کنند تا یادگیری واقعی کاراته. به عبارت دیگر، تلاش آنها "ساکت و بی‌صدا" نیست. چیزی که این عده از شاگردان متوجه نیستند این است که آنها در کلاس هستند که کاراته را یاد بگیرند نه اینکه استاد را تحت تأثیر قرار دهند.

هر بار که در کاراته "اس" می‌گویید، به خاطر داشته باشید که این واژه الزامی است که سخت کار کنید و تحمل و بردباری داشته باشید. اگر هر بار، کلمه "اس" را از صمیم قلب و با افتخار بیان کنید، می‌توانید اطمینان داشته باشید که در حال انجام کار به درستی و به خوبی هستید.

اهمیت تکنیک در کاتا

ما از کاتا به عنوان ابزاری برای تعلیم و یادگیری استفاده می‌کنیم. در فرهنگ لغات هنرهای رزمی این چنین گفته شده که کاتا عبارت است از یک سری حرکات از قبل تعیین شده مانند مشت، ضربه پا و دفاع بر علیه یک یا چند مهاجم در موقعیت نبرد. اولین کاتایی که هنرآموز فرا می‌گیرد "هیان" نام دارد. این کاتا تعداد محدودی حرکت دارد و یادگیری آن آسان است. وقتی که کاراته‌کا به رده‌های بالاتر می‌رسد، کاتاهای پیشرفته و پیچیده‌تری را یاد می‌گیرد مانند: باسای دای و اونسو و.... ولی مهم نیست که مشغول تمرین چه کاتایی هستید، مسئله این است که در هنگام تمرین و اجرای کاتا، عوامل بسیار مهمی وجود دارند که باید کاملاً رعایت شوند.

الگو



اولین عاملی که شاگرد باید هنگام یادگیری کاتا رعایت کند، توجه به الگوی آن کاتا است. منظور از الگو، شکل حرکات و توالی آنهاست. بسیار مهم است که کاراته‌کا قدم به قدم کاتا را آنطور که به او آموخته شده، دنبال کند. هیچگونه تخطی از این مسئله مجاز نیست. دفاع‌ها، مشت‌ها و ضربات پا باید در مکان صحیح انجام شوند. کاراته‌کا باید زاویه صحیح بدن خود را در هر حرکت به درستی حفظ کند. حرکت کردن در زاویه نادرست، اشتباهی است که اکثراً مرتکب می‌شوند. یک روش خوب برای فهمیدن این مهم که آیا در زاویه صحیح حرکت می‌کنید یا نه، این است که نقطه پایان کاتا را با نقطه‌ای که کاتا را در آن شروع کردید مقایسه کنید.

نقطه پایان کاتا نباید بیش‌تر از یک قدم با نقطه شروع آن فاصله داشته باشد. برای یادگیری الگوی کاتا باید آن را بارها و بارها تکرار کرد. بسیار مهم است که بدانیم برای موفق شدن در هنرهای رزمی، احتیاج به تکرار و تکرار داریم.

کنترل تنفس

برای داشتن انرژی لازم جهت اجرای کاتا، کاراته‌کا باید یاد بگیرد چگونه بطور صحیح تنفس کند. تنفس صحیح عامل حیاتی در کنترل انرژی بدن است. کنترل صحیح انرژی بدن، تضمین می‌کند که کاراته‌کا بتواند کاتا را بطور یکنواخت و با تکنیک‌های مؤثر، تا آخر ادامه داده و تمام کند. اخیراً روانشناسان شروع به آموزش تکنیک‌های تنفسی به بیمارانشان کرده‌اند. آنها معتقدند که تنفس صحیح، تاثیر آرام‌بخشی بر روی مغز و بدن دارد. کاراته‌کاها باید تنفس صحیح را جهت مقابله با موانعی مانند ترس، هیجان، پریشانی و اختلالات فیزیکی یاد بگیرند. همانطور که تنفس صحیح می‌تواند در یک موقعیت رقابت با نبرد برای شخص مفیده بوده و به او کمک کند، تنفس نادرست تاثیر کاملاً برعکس دارد. هنگامی که تنفس تحت کنترل نباشد میزان اکسیژن و نیتروژن در خون تغییر می‌کند. این تغییر بر روی حالات ذهنی، احساسی و فیزیکی تاثیر می‌گذارد. بسیار مهم است که کاراته‌کا قادر باشد که تنفس خود را کنترل کند و در نتیجه بتواند انرژی بدن را هنگام اجرای کاتا تحت کنترل داشته باشد.

دو روش تنفسی هنگام اجرای دفاع‌ها، ضربات پا و ضربه‌های مشت انجام می‌شود. اولین آن "ایبوکی، Ibuki" نام دارد که به معنای "تنفس سریع و انرژی‌زا" می‌باشد که در ضربات دست، پا و دفاع‌ها استفاده می‌شود و دومی "نوگاره، Nogare" نامیده می‌شود، به معنای "تنفس آهسته". تنفس نوگاره معمولاً هنگام حرکت از یک موقعیت به موقعیت بعدی و یا هنگامی که یک

وقفه در کاتا وجود دارد، انجام می‌شود. از طریق تمرین تنفس صحیح، کاراته‌کا می‌تواند وضعیت خوب ذهنی خود را در هنگام تمرین در دوجو و در زندگی روزمره، حفظ کند. تنفس صحیح باعث تقویت فیزیکی، روانی و قدرت تمرکز شده و روحیه جنگجویی برای یک رزمی‌کار خوب بودن را بالا می‌برد.

کیای

کیای یا "برخورد روح" فریادی است که همزمان با خروج هوا از ریه‌ها انجام شده و باعث می‌شود که ضربه یا دفاع با حداکثر قدرت بدنی، انجام شود. کیای باعث می‌شود که به قدرت تکنیک افزوده شود و میزان ضربه وارده به بدن را کاهش دهد و همچنین باعث تردید و عدم تمرکز در حریف مقابل می‌گردد. در کیای، عمل بازدم با سرعت انجام می‌شود و همزمان فریاد بلندی که از ناحیه عضلات شکم نشأت می‌گیرد، زده می‌شود و تمام عضلات بدن سفت می‌گردند. کیای در مقاطع مختلفی در کاتاها انجام می‌شود.

ترکیب و زمان‌بندی

ترکیب، به دو یا چند تکنیک که با توالی خاصی در کنار یکدیگر قرار داده شده‌اند اطلاق می‌شود. معمولاً در هر کاتا چندین ترکیب وجود دارند. با توجه به همین مسئله است که زمان‌بندی در کاتا به وجود آمده و مهم تلقی می‌شود. بسیار مهم است که شاگرد بداند که چه موقع و در کجا و چرا زمان‌بندی یک کاتا تغییر می‌کند. با تمرین صحیح ترکیبات حرکات و تکنیک‌های یک کاتا و با رعایت زمان‌بندی صحیح آن، هنرجو نه تنها در اجرا و نمایش یک کاتا پیشرفت می‌کند، بلکه به مبارزی بسیار قوی نیز تبدیل می‌شود.

بونکای

بونکای یک کاتا عبارت است از یک داستان از نبرد علیه یک یا چند نفر. برای اینکه بهترین استفاده و کاربرد را از کاتا ببرید، باید درک کنید که در آن کاتا چه اتفاقی دارد می‌افتد. کلمه "بونکای" به معنی "مفهوم شکل و فرم" است. "شکل و فرم" به این مفهوم است که هنگام اجرای حرکات در فرم خود، باید وضعیت و موقعیت صحیح بدنی داشته باشید. داشتن موقعیت و وضعیت صحیح بدنی نه تنها شامل اجرای تکنیکی صحیح از تکنیک‌های موجود در کاتا می‌باشد، بلکه به این معنا نیز هست که باید بدن را در هنگام حرکت کردن در طول یک کاتا در زاویه‌های صحیح قرار دهید. دریافت فرم و شکل صحیح کاتا یکی از مشکل‌ترین جنبه‌های یادگیری آن است و مستلزم این است که در هنگام اجرای کاتا، کاراته‌کا بوسیله خود و دیگران مرتباً کنترل شده و تکنیک‌ها تصحیح شود.

"مفهوم" در کلمه بونکای به این معنی است که آنچه که در کاتا اتفاق می‌افتد، باید به خوبی درک شود. چند مهاجم؟ چه تعداد حمله؟ چگونه حمله می‌کنند، با استفاده از چه تکنیک‌هایی حمله می‌کنند و از کجا حمله می‌کنند؟ مهاجمین در کدام دایره ایستاده‌اند؟ تکنیک‌های خاتمه دهنده کدام‌ها هستند؟ برای درک واقعی فرم و شکل، شاگرد نه تنها باید حرکات خود را بشناسد، بلکه حرکات مهاجم را نیز باید به خوبی بداند. در این حالت است که کاراته‌کا می‌تواند مهاجمین خود را مجسم کند و درک کامل از تکنیک‌های کاتا داشته باشد و بداند که این تکنیک‌ها چرا موثر واقع می‌شوند.

سفت و سخت بودن

کنترل میزان سفتی بدن یکی دیگر از جنبه‌های سازماندهی انرژی بدن است. زیاد سفت و سخت بودن در هنگام اجرای کاتا، نیروی شما را کم می‌کند. در یک کاتا، یک زمان صحیح برای سفت بودن و زمان مناسب و درست برای رهاسازی بدن وجود دارد. به عنوان مثال، هنگام مشت زدن، بازو و مشت تا لحظه‌ای که به هدف برخورد کنند سفت نیستند. در هنگام کارکردن روی یک فرم، چنانچه رها و آزاد باشید، نه تنها نیروی شما افزایش می‌یابد، بلکه حرکات را بسیار نرم و راحت در طول کاتا انجام می‌دهید.

تاکتیک‌های مبارزه

حمله به عنوان بهترین شکل دفاع محسوب می‌شود، (بهترین دفاع، حمله است). در هنگام مواجهه با یک حریف، الگوها و شکل‌های متعددی از حمله (تاکتیک) وجود دارد که می‌توان آنها را بکار برد. اما سه شیوه زیر به عنوان مهمترین و اساسی‌ترین تاکتیک‌های حمله به شمار می‌آیند:

سن سن نو سن (Sensen no Sen)

در چنین وضعیتی شما و حریف هر دو آماده و قصد حمله را دارید. حمله شما بایستی در یک چشم به هم زدن و در فاصله زمانی بین تمرکز ذهنی حریف بر روی حمله و اجرای تکنیک مورد نظر وی صورت بگیرد. به عبارت ساده‌تر شما زمانی حمله‌تان را شروع می‌کنید که حریف به فکر حمله کردن می‌باشد و زمانی که تکنیک شما به روی هدف مورد نظر رسیده که حریفان در ابتدای شروع حمله خود می‌باشد.

سن نو سن (Sen no Sen)

در سن نو سن شما و حریف تقریباً بطور همزمان حمله می‌کنید. آگاهی شما نسبت به قصد حریف در حمله به شما این اجازه را می‌دهد تا قدری سریعتر از وی حمله کرده و ضربه خود را قبل از وی وارد کنید. این استراتژی به دای یا دآشی نیز مشهور است.

گو نو سن (Go no Sen)

در چنین وضعیتی می‌بایست آرامش خود را حفظ کرده و حریف را به دقت زیر نظر بگیرید. دفاع شما بایستی یک عکس‌العمل ناخودآگاه در مقابل ضربه حریف باشد و بایستی قبل از بازگشت حریف به وضعیت اولیه، به او حمله کنید.

جنبه‌های فیزیکی کاراته

پایه و اساس تکنیک در کاراته عبارتند از شکل، قدرت و سرعت. قدرت در اثر نیروی وارده بر چیزی، به وجود می‌آید. نیرو می‌تواند به عنوان محصول یک جرم یا توده (مانند مشت و یا وزن بدن که در پس آن وجود دارد) و شتاب (تغییر سرعت بر حسب زمان) و یا $f = m \times a$ قلمداد شود. بنابراین چنانکه هنگام وارد کردن ضربه مشت، قدرتی که در بدن وجود دارد را از طریق شانه‌ها و بازوان به مشت انتقال دهیم، در مقایسه با صرفاً پرتاب مشت، نیروی بیشتری وارد کرده‌ایم. روش دیگر برای وارد کردن نیروی بیشتر عبارت است از منقبض کردن آنی عضلات بدن در لحظه تماس با نقطه مورد حمله و در پی آن آزاد کردن (ریلکس کردن) بدن. عملی کردن این فرایند آنقدر سریع انجام می‌شود که برای چشم غیرقابل تشخیص است ولی تأثیر آن بسیار چشمگیر است. به عبارت دیگر کیای، نهایت قدرت و نیروی شوک دهنده را تأمین می‌کند و این عمل به وسیله ایجاد میزان بالایی از انقباض و در پی آن، آزاد کردن بدن صورت می‌گیرد که با هیچ وسیله دیگری انجام‌پذیر نمی‌باشد.

یکی از قوانین نیوتن می‌گوید: در ازای هر عملی، عکس‌العملی است مساوی و در جهت مخالف آن. در این حالت می‌توان گفت که در نتیجه عقب کشیدن دستی که ضربه وارد نمی‌کند، نیروی بیشتری در سرعت بیشتری نسبت به دستی که ضربه را وارد می‌کند، ایجاد می‌شود. ایستادن صحیح، به صورتی که انگار بدن مانند یک درخت در زمین کاشته شده است، نیز ضروری است. در لحظه تماس با نقطه مورد حمله، پاها با فشار، نیرویی به زمین وارد می‌کنند و آن نیرو از زمین به صورت مساوی و در جهت مخالف بر می‌گردد و به نقطه مورد حمله وارد می‌شود. مکانیک کاراته می‌تواند در حمله‌ها به وسیله هر یک از اعضای بدن، اعمال شوند. کاتاها و تکنیک‌ها در اثر تمرینات مکرر و مداوم در جهت توسعه نیرو و قدرت طراحی شده‌اند. سرعت را به سختی می‌توان از تأثیرات

روانی جدا کرد چرا که ذهن انسان می‌تواند به وسیله موانع روحی و روانی مسدود شده و در نتیجه، سرعت کاهش یابد.

زمان لازم برای اجرای یک تکنیک رافقط در صورتی می‌توان به حداقل رساند که مغز و بدن را چنان تعلیم دهیم که به ما اجازه اجرای تکنیک‌ها را بدون اینکه با موانع ذهنی مواجه شوند را بدهد. برای رسیدن به این هدف، نیاز به تمرین کاتا احساس می‌شود. چرا که در کاتا، فرم‌های از قبل طراحی شده آنقدر تمرین می‌شوند تا به جایی که شخص بتواند بدون فکر کردن، آنها را به شکلی کاملاً انعطاف‌پذیر اجرا کند.

جنبه‌های ذهنی کاراته

ایجاد نظم و انضباط در ذهن و تقویت اراده، دو جنبه بسیار مهم در کاراته هستند. در آغاز، کاراته‌کا این نظم را در سطح انجام اعمال فیزیکی به وسیله پیروی کردن از استاد و قدم به قدم به دنبال او رفتن، فرا می‌گیرد. در هفته‌های اول تمرین که تا حدودی گیج‌کننده نیز هست، عضلات خسته شده و درد می‌گیرند و اینجاست که کاراته‌کا با اولین امتحان مواجه می‌شود. آیا کاراته‌کا باید در این مرحله، کاراته را کنار بگذارد و یا ادامه دهد؟

با گذشت زمان، کاراته‌کا متوجه می‌شود که از طریق استقامت و مقاومت کردن، توانایی اجرای تکنیک‌ها را پیدا کرده و از نظر فیزیکی در شکل خوبی قرار گرفته است. بعداً کاراته‌کا متوجه می‌شود که نسبت به گذشته، جدی‌تر شده است و در اثر پیشرفت شرایط فیزیکی‌اش، احساس خوبی پیدا می‌کند. علاوه بر این، موقعیت منحصر به فردی در این مرحله به وجود می‌آید که کاراته‌کا متوجه می‌شود که خودش، هم حمله‌کننده و هم دفاع‌کننده است و اینکه تنها حریفش، خودش می‌باشد.

هکیت (دست عکس‌العمل)

هنگام اجرای دفاع یا ضربه، همیشه یک دست به طرف بیرون (جلو) بدن رها می‌شود که یا به هدف حمله کردن است و یا ضربه وارده را متوقف می‌کند. در حالیکه دست دیگر به عقب کشیده می‌شود و معمولاً به آن، موقعیت "آماده" گفته می‌شود و در قسمت بالای تاج خاصه استخوان لگن و یا پایین دنده‌ها قرار می‌گیرد. در هر صورت دست عقب رونده یا دست عکس‌العمل به دستی اطلاق می‌گردد که به طرف عقب کشیده می‌شود، نه دستی که به طرف بیرون بدن رها می‌شود. این دو حرکت که توسط دو دست انجام می‌شود، همزمان صورت می‌گیرد.

دست عقب رونده دارای علل و فوایدی است که درک آنها بسیار اهمیت دارد، بخصوص اینکه در مراحل ابتدایی و متوسط یادگیری کاراته، دست عقب رونده برای به حداکثر رساندن قدرت عضلانی

دوسر و سه سر بازویی جهت انجام تکنیک بسیار مهم است. این دلیل اولیه برای تاکید روی استفاده از دست عقب رونده است تا اینکه هنرجو به سطح پیشرفته‌تری برسد. دلیل دیگر برای استفاده از دست عقب رونده این است که این عمل باعث افزایش تعادل و قدرت چرخشی می‌گردد. تئوری این است که برای هر عمل، یک عکس‌العمل مساوی در جهت مخالف وجود دارد (قانون نیوتن). فواید احتمالی دیگر استفاده از دست عقب‌کشی می‌تواند به این ترتیب توضیح داده شوند که دست عقب کشیده شده، در واقع شرایط لازم را برای حمله به حریف آماده می‌سازد و یک حرکت عقب‌کشی قوی، دست عقب را در موقعیتی قرار می‌دهد که می‌تواند یک تکنیک بسیار قوی را اجرا کند.

یوی

غالباً در مسابقات کاراته ملاحظه می‌کنید که حریفانی که دارای قابلیت تکنیکی بالایی هستند، همیشه کسانی نیستند که در مسابقات برنده می‌شوند. حریفی که در مسابقه یک جراحت کوچک دریافت می‌کند، برای اجرای حمله دچار تردید می‌شود و علیرغم داشتن قدرت تکنیکی بالا، حتی اگر اثر فیزیکی جراحت وارده قابل اغماض باشد، ممکن است در مسابقه بازنده شود. به همین شکل یک مبارز با پشتکار و دارای روحیه بسیار بالا می‌تواند فقط به دلیل متکی بودن به این ویژگی، در مسابقه برنده شود. این مساله نشان می‌دهد که برد و باخت در یک مسابقه می‌تواند حتی قبل از ورود حریفان به صحنه مسابقه، تعیین شود. همه ما از اهمیت تمرین کردن سخت و مداوم و تکرار و تمرین تکنیک‌ها قبل از مسابقات آگاهی داریم، ولی گاهی یک جنبه بسیار حساس در آمادگی قبل از مسابقات را فراموش می‌کنیم، و آن عبارت است از داشتن انگیزه یا قصد برنده شدن.

اهمیت داشتن انگیزه برای انجام هر فعالیتی به وسیله کلمه ژاپنی "یوی" بیان می‌شود. معنی این کلمه عبارت است از آماده بودن. "یو" به معنای استفاده کردن یا بکاربردن و "ی" به معنای قصد یا انگیزه است. آماده بودن یعنی دارای انگیزه بودن.

"ی" در کلمه "یوی" تصور یا چیزی است که برای مفهوم داشتن انگیزه در قلب یا ذهن بکار می‌رود و در این مورد خاص مفهوم آن عبارت است از "وارد کردن چیزی با زور به قلب یا ذهن خود". یعنی انگیزه، تصویری است که ما به زور وارد ذهن خود می‌کنیم، این مطلب می‌تواند شما را در تمرین کاراته بسیار کمک کند. به طور مثال وقتی قرار است در یک مسابقه کاراته شرکت کنید، باید مجسم کنید که این انگیزه در قلبتان متبلور شده است و آن را با تمام انرژی بدنتان رها می‌سازید و فقط برای پیروز شدن آماده می‌شوید.

در کاراته، کلمه "یوی" را قبل از شروع مسابقه، قبل از اجرای کاتا و حتی در هنگام تمرین و گرم کردن برای اجرای تکنیک‌های پایه می‌شنوید. از این طریق مربی یا داور به شما اعلام می‌کند که خودتان را برای انجام کار بعدی آماده کنید. هر بار که این کلمه را می‌شنوید، به خاطر بیاورید که معنای آماده بودن در زبان ژاپنی عبارات است از: دارای انگیزه بودن یا یوی.

دانشین

در پایان یک کاتا، مرسوم است که برای مدت چند ثانیه به سوی مسیر آخرین حمله وارده نگاه کنید. حتی وقتی که می‌چرخید و در حالت طبیعی ایستادن قرار می‌گیرید، باید تمرکز خود را در همان جهت برای چند ثانیه بیشتر، حفظ کنید. در صورتی که به کاتا به عنوان یک سری حرکات و تکنیک‌ها که بر علیه دشمن خیالی انجام می‌شود نگاه کنید، تمرکز و نگاه به جهت آخرین حمله برای مدت چند ثانیه، معقول به نظر می‌رسد. چرا که باید مطمئن شوید که در خاتمه کاتا، آخرین حمله کننده نیز ناتوان شده و قادر به حمله مجدد نیست. به این عمل دانشین گفته می‌شود.

"دان" یعنی ترک کردن و "شین" یعنی هوشیاری و آگاهی. بنابراین دانشین عبارت است از در کنار قرار دادن بخشی از ذهن یا هوشیاری در هنگام خاتمه کاتا، به این منظور که مطمئن شوید که کاتا به طور صحیح و کامل پایان یافته است. مشخص است که اگر حالت فیزیکی خود را از آغاز تا پایان به طور صحیح حفظ نکنید، عواقب بدی در بر خواهد داشت. حتی حریفی که به نظر شکست خورده می‌آید، می‌تواند به دنبال فرصت مناسب برای حملات بیشتر باشد.

درسی که دانشین به ما می‌دهد، مانند سایر دروس کاراته، می‌تواند در جنبه‌های دیگر زندگی نیز مورد استفاده قرار گیرد. بسیاری از افراد، هنگامی که قرار است کاری را انجام دهند و قصد تکامل بخشیدن به آن کار را دارند، دچار شتاب زدگی شده و از بعضی ریزه‌کاری‌ها و جزئیات که در پایان کار نقش مهم دارند غافل شوند. غفلت از جزئیات می‌تواند تمام تلاشی را که برای انجام کاری به کار برده‌ایم، از بنیاد ویران کند.

هم در فرهنگ آسیا و هم غرب، انجام کاری هنگامی ارزش دارد که به خوبی و به درستی انجام شود. متأسفانه، طبیعت بشر طوری است که هنگامی که تمایل زیاد به انجام و تکمیل کاری دارد، به غفلت کردن جزئیات گرایش پیدا می‌کند. کاراته، دانشین را به عنوان تمرینی عالی مطرح می‌کند که این عادت را در شخص به وجود می‌آورد که هیچگاه حواس خود را با هدفی که می‌خواهد به آن برسد پرت نکند و به جزئیات توجه کافی داشته باشد.

ویژگی های جسمانی و فیزیولوژیک کاراته

مقدمه

کاراته یکی از انواع هنرهای رزمی و دفاع شخصی است که مبدا شرقی دارد و در سبک های مختلف اجرا می شود. ورزشکاران قسمت کومیته در این رشته بر حسب وزن بدن گروه بندی می شوند. مدت مسابقه برای هر دور ۲ تا ۳ دقیقه است و مسابقه در زمینی مربع به ابعاد ۸ متر انجام می شود. در این مدت کوتاه، هر یک از ورزشکاران سعی در وارد کردن ضربه هائی با دست و پا به

حریف مقابل و همچنین خنثی کردن ضربه های حریف دارند. هدف هریک از کاراته کاهای، فرود آمدن ضربه به نقاط مجاز بدن حریف است.

داشتن قد، دست و پای بلند و برخورداری از سرعت، انعطاف پذیری و چابکی از مشخصات بارز یک کاراته کای موفق است. یک کاراته کای باید از سرعت کافی در کل بدن و بخش های مختلف بدن و همچنین چابکی برخوردار باشد تا در هر حالت بتواند خود را در بهترین وضعیت قرار دهد.

انواع حرکت در کاراته را می توان در ۴ حیطه کلی به شرح زیر تقسیم کرد:

الف) ضربه زدن با دست

ب) ضربه زدن با پا

ج) جهش های متوالی و کوتاه

د) جهش های بلند و انفجاری

باوجود این، باتوجه به شرقی بودن ورزش کاراته، تحقیقات نسبتاً اندکی در خصوص نیازمندی های فیزیولوژیکی و جسمانی این رشته در مقایسه با سایر رشته ها، انجام گرفته است و به همین دلیل اطلاعات علمی محدودی در این مورد وجود دارد.

نیازمندی های فیزیولوژیک

ضربان قلب

شدت فعالیت در جریان مسابقه کاراته بالا است و یکی از شاخص هائی که این حقیقت را آشکار می کند، تعداد ضربان قلب است. در حین یک مسابقه جدی، ضربان قلب به حدود ۱۸۰ تا ۱۹۹ ضربه در دقیقه می رسد. در جریان یک تمرین سنگین ضربان قلب، حتی ممکن است از این مقدار هم فراتر رود.

سیستم های انرژی

با توجه به تحقیقات مختلف، به نظر می رسد که قسمت اعظم فعالیت ها در جریان یک مسابقه کاراته در شدت های بی هوازی انجام می شود، بنابراین منبع انرژی اصلی برای ورزشکاران کاراته، سوخت و ساز بی هوازی است.

در یکی از منابع علمی، سهم سیستم بی هوازی کاراته ۷۰ درصد و سهم سیستم هوازی ۳۰ درصد گزارش شده است.

هرچند در تحقیقی دیگر آورده شده است که در رشته کاراته دستگاه انرژی غالب دستگاه فسفاژن یا آدنوزین تری فسفات است که در حدود ۹۰ درصد انرژی را تامین می کند و دستگاه اسید لاکتیک ۱۰ درصد باقیمانده را تامین می نماید.

شاخص های آمادگی در کاراته

ظرفیت هوازی

اگرچه مشخص شده است که منبع انرژی اصلی در کاراته، سوخت و ساز بی هوازی است، ولی بر خورنداری از آمادگی هوازی نسبی در کاراته، مخصوصا برای تسریع روند بازیافت مهم است. در تحقیقی آمده است که حداکثر اکسیژن مصرفی ورزشکاران کمربند مشکی کاراته بین ۴۰ تا ۶۰ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم در دقیقه است. بنابر اطلاعات موجود، ورزشکاران کاراته دارای حداکثر اکسیژن مصرفی متوسط یا متوسط به بالا هستند.

توان بی هوازی

نیازمندی بالای ورزش کاراته به سیستم بی هوازی، اهمیت توان بی هوازی در این رشته را مشخص می کند و به همین علت، بیشترین حجم تمرینات جسمانی در ورزش کاراته بر فعالیت های بی هوازی متمرکز است. در اکثر تحقیقات انجام شده، ظرفیت و توان بی هوازی ورزشکاران کاراته در حد بالا گزارش شده است.

در واقع، اهمیت آمادگی بی هوازی، آماده کردن عضلات برای اجرای حرکات سریع و همچنین تحمل و عملکرد خوب با وجود بالا بودن سطح اسید لاکتیک است.

قدرت

قدرت بازکنندگی زانو و قدرت بازکنندگی آرنج و قدرت پنجه های دست در رشته کاراته اهمیت خاصی دارند. با وجود این، باید توجه شود که آنچه بیشتر از قدرت اهمیت دارد، توان عضلانی است. سرعت و چابکی

عملکرد سریع از شاخص های بارز کاراته کا های نخبه است. بنابراین، عملکرد خوب در ورزش کاراته به سرعت و چابکی وابسته می باشد. با توجه به ماهیت ورزش کاراته، سرعت جابجائی دست و سرعت جابجائی پا از مهمترین عوامل اجرای خوب به شمار می رود. با وجود این باید توجه داشت که ورزشکاران سبک وزن، سریع تر و چابک تر از ورزشکاران سنگین وزن هستند.

استقامت عضلانی

با توجه به ویژگی های رشته کاراته، استقامت عضلانی دست ها و پاها و همچنین ناحیه مرکزی بدن (شکم و کمر) مهم هستند.

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری خوب مانند سایر رشته ها، یکی از عوامل موفقیت در ورزش کاراته است. به هر حال، انعطاف پذیری مفصل لگن اهمیت فوق العاده ای در رشته کاراته دارد.

ترکیب بدنی

در ورزش کاراته، به دلیل اهمیت توان انفجاری و سرعت، چربی اضافی عامل محدود کننده اجرا به شمار می رود. به همین علت تعیین درصد چربی یکی از آزمون های متداول در این رشته است. در تحقیقی که روی مردان میان وزن و سبک وزن رزمی کار انجام گرفته است، درصد چربی ۶/۱ تا ۱۰/۸ درصد گزارش شده است.

اصطلاحات

کارا: خالی

ته: دست

دو: روش، سیاق، سبک

جودان: قسمت بالائی بدن (گردن به بالا)

چودان: قسمت میانی بدن (از استخوان ترقوه تا تاج خاصره استخوان لگن)

گدان: قسمت پائینی بدن (از لگن به پائین)

انبوسن: جناغ سینه

یوی: حالت آماده باش

ری: حالت احترام

سی زا: نشستن بر روی زمین

زوکی: ضربه مستقیم مشت به جلو

نی دان زوکی: زوکی جفت (دو تائی)

سان دان زوکی: زوکی سه تائی

هه کی ته: دست عقب رونده

کیمه: نشان دادن تمامی قدرت هنگام اجرای تکنیک توسط هارای با تخلیه نفس

هارای: ناحیه اطراف عضلات شکم

کیای: فریاد، نعره

داچی: حالت ایستادن و نوعی نشستن روی پاها

زنکوتسو داچی: نشستن متمایل به جلو

کوکوتسو داچی: نشستن متمایل به عقب

گدان بارای: دفاع منحرف کننده از پائین

اوک: دفاع
اگه اوک: دفاع بالا رونده
ماواته: برگشتن
کیاکو: مخالف
کیزی: موافق
اوی: در حال حرکت
اوی کیزی زوکی: ضربه مستقیم مشت به جلو در حال حرکت با دست موافق پا
شوتو اوک: دفاع با تیغه خارجی دست
هیان شو دان: کاتای مقدماتی اول
سن سی: استاد
یامه: توقف
بونکای: کاربرد عملی
هیداری: چپ
میگی: راست
مائ: جلو
گری: لگد
مائ گری: لگد به جلو

منابع

۱. پیرانی، محمد علی (۱۳۸۸). مقایسه تعادل و زمان واکنش کاراته کا های نخبه مرد کشور در دو رشته کاتا و کومیته و ارائه نیمرخ مربوطه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
۲. قراخانلو، رضا و همکاران. (۱۳۸۵). آزمون های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی ورزشکاران نخبه رشته های مختلف ورزشی. کمیته ملی المپیک.
۳. فوناکوشی، گیچین. (۱۳۷۲). کاراته-دو راه زندگی من. محمد علی مردانی و اکبر ترکشوند. المپیک ورزش. اصفهان
۴. کانازاوا، هیروکازو. (۱۳۷۲). کانازاوا کاراته. ترجمه منوچهر اصلانیان. مترجم. تهران

୨. Shuji, Mori. Yoshio, Ohtani. Kuniyasu, imanaka. (୨୦୦୨). Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. Human movement science; ୨୧: ୨୧୩-୨୩୦.
୩. Christina D, Davlin. (୨୦୦୭), Dynamic balance in high level athletes. Perceptual and motor skill. ୯୪: ୧୧୪୧-୧୧୪୬.