



بخش دوم

فلسفه هنر رزمی کاراته

حسن کریمی

کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی
دبیر مدارس شهرستان زنجان

مقدمه

در جهان کنونی که همه چیز، چه جاندار و چه بی‌جان دستخوش سرنوشت قرن، یعنی زندگی ماشینی شده‌اند و انسان به سمتی می‌رود که حتی کوچک‌ترین اعمال فیزیکی‌اش را به کمک روبات‌ها انجام دهد، روزبه‌روز به دلیل کم‌تحركی اعضای بدن بیماری‌های فیزیکی و عصبی گسترش می‌یابند و سرنوشت بد حاصل از بی‌تحركی محض نسل انسان را تهدید می‌کند. بر این اساس، فعالیت منظم ورزشی و جسمانی به طرق مختلف روی انسان تأثیر می‌گذارد و در کل ظرفیت انجام کار جسمانی را افزایش می‌دهد. بسیاری از کارشناسان، هنرهای رزمی به‌ویژه کاراته را شکل خوبی از فعالیت برای کودکان در جهت یادگیری نظم، کنترل و احترام به دیگران می‌دانند (یارد، ۲۰۰۷).

کاراته یکی از هنرهای رزمی است که مبدأ شرقی دارد و از جزایر اوکیناوا در اوایل قرن بیستم سرچشمه گرفته و در سراسر جهان گسترش یافته است. جای تعجب نیست که با گسترش این هنر، انواع تکنیک‌هایش تغییر و گسترش یافته است. کاراته از نادرترین روش‌هایی است که جسم و روح را به تقویت هم‌زمان و هماهنگ سوق می‌دهد و انسان را برای برخورد با مشکلات و پیروزی بر موانع زندگی آماده‌تر و استوارتر می‌سازد. از سوی دیگر، توجه کاراته به این اصول فکری، روحی، مغزی، فیزیکی و فنی باعث می‌شود که ورزشکاران کاراته آرامش و راحتی بیشتری احساس کنند و خود را از احتیاجات معمولی بی‌نیاز بدانند. کاراته، هنری است و رای بسیاری از هنرها و بر کسی که وارد این عالم می‌شود واجب است که تواضع و کسوت و تقدم و ادب انسانی و احترام و تمامی موازین اخلاقی را سرلوحه کار خود قرار دهد (جباری و آربین‌خو، ۱۳۸۱). هدف از ورزش کاراته این است که بدن را برای حمله و دفاع آماده می‌کند. این ورزش در قالب مبارزه بین دو نفر اجرا می‌شود.

کلیدواژه‌ها: هنر رزمی، کاراته، کم‌تحركی، بی‌تحركی، ورزش، رقص پا، کاتا، کومیته

رنگ کمربندها

در شروع این ورزش چیزی به نام رنگ کمر بند وجود نداشت و کمر بند و رنگ‌های مختلف آن پس از استفاده از لباس کاراته یا گی^۱ به وجود آمد. در آغاز برای شاگردان کمر بند سفید در نظر گرفتند، اما کمر بند شاگردان با ادامه تمرینات و بردباری آن‌ها در این رشته کثیف و کهنه‌تر می‌شد و این‌گونه شد که تصمیم گرفتند برای نشان دادن تداوم تمرینات و بالا رفتن سطح مهارت، کمربندها را تیره‌تر کنند، تا اینکه به رنگ سیاه عنوان حداکثر تلاش و موفقیت را دادند و شخص تازه‌کار را با کمر بند سفید و بالاترین حد شاگردی را با کمر بند سیاه به نمایش گذاشتند و برای حد وسط رنگ سبز در نظر گرفته شد.

بر این اساس، ترتیب رنگ کمر بند در کاراته به ترتیب زیر است:

۱. سفید: سفید، رنگ پاکی و سادگی و صفای قلب است و نشان می‌دهد که ذهن و فکر هنرجو، پاک، خالی از هر چیز و ناآشنا به مفاهیم معنوی تمرینات کاراته و در اصل تازه‌کار است. همچنین نشان می‌دهد که هنرجو کمی از تکنیک تمرینی کاراته را می‌داند.

۲. زرد: نشانه این است که هنرجو مانند جوانه‌ای در حال رشد است. از سوی دیگر، رنگ خورشید، رنگ نور و روشنایی و نشان‌دهنده مردان قوی تازه‌ظهور است. رنگ زرد همچنین بیانگر امید و کوشش است.

۳. نارنجی: نارنجی تداعی‌گر تحمل و پایداری، اشتیاق، قدرت ابتکار، کنجکاوی و لطافت گرمای خورشید است. کمر بند نارنجی از خصوصیات سفید خود فاصله می‌گیرد و گویی که کمر بند، انرژی خاصی به هنرجو منتقل می‌کند بلافاصله بعد از بستن آن جرقه‌ای ایجاد می‌شود و آتشی در وجود او زبانه می‌کشد. کمر بند نارنجی نشان‌دهنده شروع مهارت و فهم شخص و رشد در جهت افق‌های جدید است.

۴. سبز: سبز، رنگ گیاه، چمن و جنگل‌هاست. رنگ سبز کمر بند برای هنرجویی استفاده می‌شود که شروع به شکوفایی و بهره‌دادن کرده است. هنرجویی که به این مرحله می‌رسد، می‌تواند از خود و دیگران دفاع کند.

۵. آبی: وقتی کاراته‌کار از رنگ آبی بهره می‌گیرد به آرامش دست یافته است، همچون آرامش آسمان آبی و دریا. اینک سر به آسمان کشیده و از گزند توفان‌ها در امان مانده و آرامش یافته است. حالا که کاراته‌کار چون درختی تنومند شده است که می‌تواند به راحتی از خود و دیگران محافظت کند.

۶. بنفش: بنفش به معنای رنج و هم‌دردی است. کمر بند بنفش در کاراته برای هنرجویی استفاده می‌شود که دارای ذهنی والا با دانش روحی و ظرفیت‌های شهودی است. در ضمن، رنگ بنفش را نشانه روحیه لطیف و زیباپسندی می‌دانند.

۷. قهوه‌ای: قهوه‌ای را رنگ زمین و رنگ استحکام می‌دانند و بیان‌کننده این است که تکنیک هنرجو در حال کامل شدن، ذهنش مساعد و خلاق و فکرش آماده است.

۸. سیاه: رنگ سیاه، ترکیب همه رنگ‌هاست و دلالت بر این دارد که هنرجو همه مهارت‌های لازم را برای پیشی گرفتن از موانعی که در اولین سال‌ها با آن‌ها مواجه شده، فرا گرفته است. رنگ سیاه، رنگ پیروزی نیست، بلکه رنگ شب است و نشان می‌دهد اولین روزی که با کمر بند سفید شروع شده، اکنون پایان یافته است و روز جدیدی می‌آید. کاراته‌کار با کمر بند سیاه درگیر روحیه‌ای تهاجمی و دنیایی ناشناخته است. زمانی که به کمر بند سیاه دست می‌یابد تازه متوجه می‌شود که بیشتر در محاصره ناشناخته‌ها قرار دارد. ترکیب روحیه تهاجمی به دست آمده و آرامش کسب شده در طی سال‌ها، با هم او را صبور ساخته است. در مقابل ناشناخته‌ها با مهارتی که در خلال سال‌های تمرین کسب کرده به پا می‌خیزد و به شناسایی درون خود می‌پردازد. روحیه سرسختی و تسلیم‌ناپذیری به دست آمده در خلال تمرین‌ها، کاراته‌کار را او می‌دارد که در میان ناشناخته‌ها گام بردارد و با تجربیات قبلی آن‌ها را بسنجد. احترامی که مردم نسبت به رنگ سیاه دارند، هر کاراته‌کار را به سوی کشف واقعیات زندگی سوق می‌دهد (ایرانی، ۱۳۹۱).

احترام در کاراته

در مبارزات ورزشی مختلف، ژست‌ها و تغییرات بدنی خاصی پیش از شروع مبارزه از طرف ورزشکاران انجام می‌شود. برای نمونه در مسابقات مشت‌زنی یا بوکس، ورزشکاران دستکش‌های یکدیگر را لمس می‌کنند یا شمشیربازان تیغه شمشیرها را اندکی به هم می‌مالند. در کاراته نیز، هنرجویان با خم شدن در برابر یکدیگر نوعی تواضع را به نمایش می‌گذارند و علاوه بر اصول خشک ورزشی، پندهای اخلاقی این رشته، یعنی منش صحیح، صمیمیت، تلاش، ادب و خویش‌نهادی را هم به تصویر می‌کشند. ورزش کاراته نه تنها باعث پرورش جسم، بلکه باعث پرورش روح نیز می‌شود. در کاراته چندین اصل وجود دارد: ۱. منش والای انسان؛ ۲. خلوص نیست در یادگیری کاراته؛ ۳. تلاش، همت و پشتکار در پیگیری و اجرای فنون؛ ۴. نظم و انضباط؛ ۵. کنترل خود و تسلط در نفس و خشم درون (دهقانیان، ۱۳۹۴).

در کاراته برای احترام از کلمه «اوس» استفاده می‌کنند. این کلمه به اشکال مختلف و اکثراً به شکل «OSU» یا «OSS» و گاهی هم به شکل «OUS» یا «Ossu» تلفظ و نوشته می‌شود که همه آن‌ها درست است، فقط تلفظشان با هم فرق دارد. حرف اول کلمه «اوس» یعنی «O» به معنای فشار یا تحت فشار قرار دادن یا سرکوب



کاراته از نادرترین روش‌هایی است که جسم و روح را به تقویت هم‌زمان و هماهنگ سوق می‌دهد و انسان را برای برخورد با مشکلات و پیروزی بر موانع زندگی آماده‌تر و استوارتر می‌سازد



**رقص پا یعنی
هنر جابه‌جایی
بدن به وسیلهٔ
پاها در جهت‌های
مختلف، به طوری
که کمترین
انرژی، مصرف و
راحت‌ترین حالت
برای مبارزه ایجاد
شود**

کردن است. قسمت بعدی «SS» یا «SU» به معنای استقامت، پشتکار داشتن و ثابت‌قدم ماندن است. پس این دو حرف ژاپنی با هم به معنای سرکوب احساسات و تحمل تمرینات سخت، خسته‌کننده یا رنج‌آور و انجام وظیفه است. این کلمه را تقریباً همهٔ هنرجویان رزمی از جمله کاراته، جودو به کار می‌برند. همچنین ورزشکاران رشته‌های ورزشی مانند بیس‌بال، فوتبال آمریکایی و غیره که معمولاً در آن‌ها پرخاشگری دیده می‌شود، از این کلمه استفاده می‌کنند. کلمهٔ «اوس» در ژاپن را بیشتر هنرجویان و قهرمانان مرد به کار می‌برند. دلیل آن این است که «OSU» به معنای مرد است. بنابراین بسیاری از خانم‌ها در ژاپن احساس خوبی از گفتن کلمهٔ «OSU» ندارند، در حالی که تعداد زیادی از ورزشکاران و قهرمانان زن کشورهای غربی و سایر کشورها از این کلمه استفاده می‌کنند (مرجانی، ۱۳۹۲).

سنسی

سنسی^۲ به «مری» یا «معلم» ترجمه شده و از دو واژهٔ «سن» به معنای پیشرو، پیشین، راهنما، اولی و ... و «سی» به معنای تولد یا زندگی تشکیل شده و به معنای واقعی آن یعنی «کسی که قبلاً متولد شده» به کار رفته است. به عبارت دیگر، یعنی کسی که کاری را از شما زودتر آغاز کرده و در کسب دانش و تجربه از شما پیشی گرفته است. این امر به سن و سال یا توانایی‌های فرد ربطی ندارد. بنابراین، در اصل شما از افراد ظاهراً مسن‌تر و باتجربه‌تر فرا می‌گیرید و در نتیجهٔ همین فراگیری و کسب دانش، دیگران نیز از شما می‌آموزند. هر کس که در جلوی دوجو^۳ و در مقابل هنرجویان قادر به تدریس اصول کاراته باشد، بدون در نظر گرفتن درجه و دان، یک سنسی است. اینکه آیا او شرایط لازم برای تدریس (گواهی مربیگری) دارد یا خیر، موضوع دیگری است. علاوه بر این، داشتن مجوز تدریس (گواهی مربیگری) به‌طور خودکار از او سنسی خوب نمی‌سازد. همهٔ شما انتظار دارید که مری تان بیشتر از هر کسی نحوهٔ مشت و لگد زدن را به شما بیاموزد. این درست است، اما هدف از تمرین کاراته، فراتر از مشت و لگد زدن صرف است. اگر سنسی تان بیش از این به شما یاد بدهد، قطعاً هنرجوی موفقی خواهید شد.

هنرجو

ما ورزشکار حرفه‌ای این رشته را از قدیم به نام «کاراته‌باز» می‌شناختیم، ولی اکنون چند سالی است که واژه‌های «کاراته‌کار» و «کاراته‌کا» هم در کنار آن رایج شده است. ورزش «کاراته» تقریباً مفهوم عامی در زبان فارسی پیدا کرده است و کاربرد واژهٔ «کاراته‌بازی» هم به همین دلیل است. بنابراین با جا افتادن این واژه

در فارسی، طبیعی است که ورزشکار این رشته هم باید «کاراته‌باز» نامیده شود. اما ورزش کاراته شامل سبک‌ها و رشته‌های مختلف (کاتا، کومیته) است و در همهٔ آن‌ها «بازی» وجود ندارد. در زبان فارسی اصطلاح «کار کردن» هم وجود دارد که به معنای فعالیت در یک رشتهٔ ورزشی است. مثلاً گفته می‌شود «فلانی بدن‌سازی کار می‌کند». همین اصطلاح برای بسیاری از ورزش‌های دیگر نظیر کاراته یا بوکس یا جودو هم کاربرد دارد. بر این اساس، واژه‌هایی نظیر جودوکار، تکواندوکار، کاراته‌کار، آزادکار، فرنگی‌کار، و چوچه‌کار هم معنا یافته و رایج شده است. با توجه به معنای رایج کاراته‌بازی، شاید واژهٔ «کاراته‌باز» برای کسی که در رشتهٔ کاتا فعالیت می‌کند صحیح نباشد. به همین علت واژهٔ کلی‌تر و معنادارتر «کاراته‌کار» هم شکل گرفته و رایج شده است. اما واژهٔ «کاراته‌کا» که یک واژهٔ اقتباسی و کاملاً مستقل است و عنصر «کا» در پایان آن، معنای خاصی به آن می‌دهد. کاراته‌کا بیشتر در مورد کسانی که در رشتهٔ «کاتا» فعالیت می‌کنند، به کار می‌رود.

رقص پا

اکثر ورزشکاران رزمی با واژهٔ رقص پا (جابه‌جایی پا در مبارزه) آشنایی دارند، زیرا جابه‌جایی پاها در اجرای سرعتی و قدرتی تکنیک‌ها بسیار مؤثر و مفید است. یکی از مراحل تمرینی و یادگیری در کاراته، آموزش و اجرای رقص پای صحیح است. درست است که رقص پا، تکنیک یا تاکتیک نیست، ولی یکی از الزامات مبارزه‌ای است که در مؤثر بودن تکنیک و تاکتیک به حریف نقش کلیدی ایفا می‌کند و برای اجرای یک مبارزهٔ فنی و زیبا باید از آن بهره جست. یک رقص پای صحیح در سرعت و قدرت انتقال ضربه‌ها، دفاع‌ها و اجرای به موقع تکنیک و تاکتیک بسیار مؤثر است. رقص پا یعنی هنر جابه‌جایی بدن به وسیلهٔ پاها در جهت‌های مختلف، به طوری که کمترین انرژی، مصرف و راحت‌ترین حالت برای مبارزه ایجاد شود. در اهمیت رقص پا همین نکته بس که یک مبارزهٔ بدون رقص پا به مانند یک عکس بدون قاب و رنگ است که نه روح دارد و نه زیبایی. هدف از اجرای رقص پا در کاراته، سرعت، قدرت و روح بخشیدن به تکنیک‌های اجرایی است، زیرا زمانی تکنیکی مؤثر و مفید خواهد بود که به موقع، در زمان مناسب و با کمترین اتلاف انرژی اجرا شود. رقص پا به ما این امکان را می‌دهد که میزان اصطکاک پاها با زمین را به حداقل برسانیم و بدن را از حالت سکون به حرکت واداریم تا در صورت تصمیم به اجرای تکنیک، بتوانیم همان لحظه اجراکننده باشیم. با توجه به اینکه جست‌وخیز پاها باعث کم شدن اصطکاک با زمین می‌شود، لذا در استارت زدن برای اجرای تکنیک، دیگر نیازمند غلبه بر حالت سکون و آماده‌سازی بدن نیستیم

و فقط به جهت‌دهی بدن برای اجرای تکنیک و انتقال شوک نیاز داریم.

در ورزش کاراته انواع رقص پا وجود دارد که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

الف. رقص پای سنگین: در این حالت رقص پا بدن به حالت آماده‌باش است و اکثر وزن بدن روی پای جلو و جست‌وخیز پاها به جهت بالا و پایین صورت می‌پذیرد (بیشتر برای ضربات دهاشی، زوکی و دفاعی کاربرد دارد).

ب. رقص پای سبک: در این نوع رقص پا، جست‌وخیز بسیار زیاد و حرکت پاها بیشتر روی پنجه صورت می‌پذیرد و پای جلو سبک‌تر از پای عقب است و پای جلو در حالت آماده‌اجرای تکنیک به سمت جلو و عقب حرکت می‌کند (بیشتر برای اجرای ضربات پای جلو کاربرد دارد).

ج. رقص پای فنی: در این نوع رقص پا که ترکیبی از دو نوع سبک و سنگین است، مبارز وزن بدن را روی هر دو پا تقسیم می‌کند و بدن در میان پاها قرار می‌گیرد. جست‌وخیزها پاها به سمت جلو و عقب و گاهی بالا و پایین انجام می‌شود. سر پای جلو به سمت روبه‌رو و سر پای عقب به سمت روبه‌رو و با زاویه کمتر از ۴۵ درجه است. زانوی هر دو پا خم می‌شود و باید از خواص فنریت میچ‌پا، زانو و کمر استفاده کرد تا رقص پای بی‌راحت و چابک حاصل شود. در جلو و عقب کردن پاها نباید فاصله طولی بین پاها به اندازه‌ای کم شود که تعادل از بین برود و خطر آشنی برای (کشیدن پای حریف) به وجود آید.

کیای

کیای واژه‌ای ژاپنی است که در هنرهای رزمی استفاده می‌شود و معمولاً به فریادی اشاره دارد که در هنگام اجرای تکنیک‌ها زده می‌شود. این واژه از دو بخش «کی» به معنای ذهن، اراده یا روان و «ای» کوتاه شده فعل آواسو به معنای به هم پیوستن تشکیل شده است. در هنرهای رزمی همچون تکواندو، کاراته، آیکیدو و جودو، ورزشکاران در هنگام اجرای تکنیک از کیای برای تمرکز انرژی، قدرت بخشیدن به فرم و سرعت دادن به اجرای تکنیک خود استفاده می‌کنند. این واژه همچنین به فریاد همراه برخی از ضربات در هنگام اجرای فرم نیز اشاره دارد.

کیمه

تمرکز یا کیمه در کاراته عبارت است از تمرکز تمام انرژی بدن در لحظه‌ای که یک تکنیک خاص با هدف تماس پیدا می‌کند. این تمرکز انرژی در اثر ایجاد فشار و آزادسازی در عضلات خاص، در زمان صحیح و همچنین خروج هوا از ریه‌ها در حالی که 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، زیرا کیمه با سرعت

تکنیک ارتباط دارد. حرکات کاراته، قدرت را به سرعت تبدیل می‌کنند، بنابراین هنگامی که ضربه مشت زده می‌شود، این حرکت به تدریج سرعت می‌یابد و در لحظه تماس با هدف، حداکثر سرعت را به خود می‌گیرد. اگر در این لحظه تمام عضلات تحت فشار و دارای تمرکز باشند، تمام نیروی بدن از سرعت به قدرت تبدیل می‌شود و کیمه به دست می‌آید (حیدری، ۱۳۹۱).

بخش‌های مختلف کاراته

الف. کیهون^۴: کیهون به معنای پایه و اصلی است که به تکنیک‌های مختلف کاراته اطلاق می‌شود و شامل استقرارها، دفاع‌ها، تکنیک‌های دست و تکنیک‌های پا است.

ب. کاتا^۵: مجموعه‌ای از تکنیک‌های کاراته است که به شکلی خاص با یکدیگر ترکیب شده و جنبه مبارزه با یک یا چند حریف فرضی را دارد و از این جهت، نوعی تمرین فکری و ذهنی نیز تلقی می‌شود. کاتا همواره با احترام (ری) شروع و به پایان می‌رسد. همچنین همراه با دفاع شروع و به پایان می‌رسد و دارای پیام‌های اخلاقی و انسان‌دوستانه و ارزشمند است که مورد تأیید اسلام نیز هست. استاد کانا:اوا در مقدمه کتاب کاتاهای بین‌المللی شوتوکان کاراته چنین می‌نگارد: «مبارزه با یک حریف خیالی در کاتا، مبارزه شخصی و انفرادی است و تنها از طریق این شکل تمرین ذهنی ارزش می‌یابد» (سایت آفتاب).

کاتا مجموعه‌ای از حرکات و تکنیک‌های تهاجمی و دفاعی است که به شکل نوعی رقص موزون به نظر می‌رسد. وقتی یک کاتا به خوبی اجرا می‌شود، در واقع نظم درونی و هنر اجراکننده را نشان می‌دهد. کاتاها به وسیله اساتید بزرگ کاراته طراحی و ابداع شده‌اند تا با تمرین مدام، کارته‌کار را قادر سازند در یک زمان با هشت حریف مبارزه کند، البته بدون به هم خوردن تعادل لازم و حالت بدن تا به راحتی بتواند ضربات فلج‌کننده یا کشنده را به حریف وارد سازد. کاتا در میان اولین آموزش‌های فراگیرنده در کلاس کاراته است. بزرگ‌ترین عامل در تشخیص میزان مهارت واقعی یک کاراته‌کار چگونگی اجرای کاتا به وسیله اوست. کاراته تمام وضعیت و چگونگی خود را از کاتا می‌گیرد و بی‌توجهی نسبت به کاتا به این معناست که هنر جو هیچ‌گونه ارزش و جایگاهی را در کاراته به دست نیاورده است. کاتا در شکل ظاهری، مبارزه خیالی با دنیای غیرواقعی است. اجرای یک سری حرکت شامل ضربه دست و پا، دفاع با داجی‌های مختلف در جهت‌ها و حالت‌های متفاوت است. کاتا یکی از ارکان مهم کاراته است که دستیابی به معنای روانی و فکری یک مبارزه صحیح و تمرکز فکر و تقویت مفاصل و ماهیچه‌ها برای بیشترین



متداول‌ترین و سخت‌ترین نوع کومیته جی‌سن کومیته است که در آن، هنرجویان به صورت کاملاً آزاد با هم مبارزه می‌کنند



پی‌نوشت‌ها

۱. به لباس کاراته گی (Gi) گفته می‌شود. دوگی یا کاراته‌گی نام رسمی ژاپنی برای لباس‌های مورد استفاده در ورزش کاراته است.
2. Sensei
۳. در زبان ژاپنی به معنای مکان سرپوشیده‌ای است که در آن هنر رزمی تمرین شود.
4. Kyhvsn
5. kata
6. Kumite

منابع

۱. ایرانی، حسین (۱۳۹۱). «رنگ‌های کمربند و مفهوم هر یک در کاراته». سایت خلیج فارس رزمی.
۲. حیدری، محمد (۱۳۹۱). «سبک‌های کاراته». ویلاگ کاراته اقلید.
۳. جباری، حسین و آریخو، علی (۱۳۸۱). آموزش کاراته سبک کان‌دن ریو. تهران: انتشارات علم و ورزش.
۴. دهقانیان، آزاده (۱۳۹۴). «تحقیق درباره رشته ورزشی کاراته». سایت علمی و پژوهشی آسمان.
۵. طباطبایی، افشین (۱۳۹۴). «جی‌سن کومیتسه». سایت مدیر ذهن.
۶. کاناژاوا، هیروکاژو (۱۹۸۲). کاتاهای بین‌المللی شوتوکان کاراته (چاپ سوم). ترجمه محمد پورغلامی (۱۳۷۲). تهران: انتشارات ستوده.
۷. مرجانی، محمدابراهیم (۱۳۹۳). «اوس چیست و به چه معناست؟». انجمن بین‌المللی شوتوکان آسیا.
۸. مایتکل، دیوید (۲۰۰۲). آموزش گام‌به‌گام کاراته، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و قوانین (چاپ چهارم). ترجمه علی‌اکبر دهیان (۱۳۸۵). تهران: انتشارات سپهر اندیشه.
۹. نوریس، جاک (۲۰۰۵). آموزش فنون کاراته. ترجمه عطاالله محمدعلی‌نژاد (۱۳۸۵). تهران: انتشارات بوستان.
10. Yard EE, Knox CL, Smith GA, Comstock RD. 'Pediatric martial arts injuries presetting to Emergency Departments'. United States 1990-2003. J Sci Med Sport 200; 10(4): 26-219.
11. <http://karatenekoie.blogspot.com>
12. <http://modirezahn.com>
13. www.iran-karate.blogfa.com
14. <http://www.asemankafinet.ir>
15. <http://www.afabir.com>
16. <http://asaikarate.com>
17. <http://www.zhiaronline.com>

کارایی فیزیکی و پرورش انعکاس‌های سریع حرکتی و افزایش توانایی‌های واکنش لحظه‌ای در موقع دفاع از خود را به هنرجو آموزش می‌دهد.

خیلی از ماهیچه‌ها و تاندون‌های مفاصل در حالت‌های عادی در اثر نداشتن بار اضافه مورد پرورش و تقویت قرار نمی‌گیرند، ولی در هنگام اجرای یک کاتا به شکل صحیح و اصولی خود، این قسمت از اعضای بدن تحت فشار قرار می‌گیرند و تقویت می‌شوند.

چون اساس فن مبارزه بر پایه حرکت‌های سریع و واکنش‌های ناگهانی است، از این‌رو یک کاراته‌کا باید توانایی انقباض لحظه‌ای عضلات بدنش را داشته باشد. بنابراین، یکی از راه‌های بسیار مهم برای تقویت و ملکه کردن آن در نظام بدن و ضمیر ناخودآگاه یک کاراته‌کا تمرینات مکرر و مرتب کاتا است. نتیجه نهایی از آموزش کاتا به کار بردن تکنیک‌های کاراته در مبارزه است. همچنین تمرین مداوم کاتا به انتقال اطلاعات و دانش موجود در کاتا به نسل بعد نیز کمک می‌کند. سرفصل‌هایی که هنگام اجرای یک کاتا باید مورد توجه قرار گیرند و اصولاً کاتا به خاطر تقویت و پرورش آن‌ها پایه‌ریزی شده است، عبارت‌اند از: تنفس، زمان‌سنجی، فاصله، سرعت، قدرت (نرمی به سفتی)، عکس‌العمل‌های کیمه (تمرکز همه نیروها در یک نقطه)، زانشین (تمرکز نگاه یا هوشیاری تا آخرین لحظه در برابر حریف)، مرکز ثقل، ریتم و آهنگ هر کاتا، دید، کیای، هدف‌گیری یا منظور هر تکنیک با احساس.

ج. کومیتسه: کومیتسه^۶ به معنای مبارزه و درگیری است. در کومیتسه ما کاربرد تکنیک‌های موجود در کاتا علیه یک یا چند حریف را می‌آموزیم. در کومیتسه، یک مبارز، تکنیک‌های آموخته شده خود از طریق کیهون و کاتا و تمرین‌های مربوط را روی قسمت‌های مختلف بدن حریف اجرا می‌کند و امتیاز می‌گیرد. کومیتسه ممکن است برای افزایش مهارتی خاص یا به‌عنوان یک مسابقه انجام شود. در سال‌های گذشته، کومیتسه انواع مختلفی داشت که از جمله سان‌بون کومیتسه، ای‌بون کومیتسه، کی‌هون کومیتسه، یا کوسوکو کومیتسه، تانسی‌کی کومیتسه، جیو کومیتسه و جی‌سن کومیتسه بودند. ولی امروزه کومیتسه به سه بخش اصلی جیو کومیتسه (مبارزه امتیازی)، جی‌سن کومیتسه (مبارزه آزاد) و بونکای کومیتسه (مبارزه نمادین با تکنیک‌های سنتی) تقسیم می‌شود.

متداول‌ترین و سخت‌ترین نوع کومیتسه جی‌سن کومیتسه است که در آن، هنرجویان به‌صورت کاملاً آزاد با هم مبارزه می‌کنند. در گذشته رزمی کاران این‌گونه مبارزه می‌کردند، ضربه به تمام قسمت‌های بدن حریف آزاد بود و تا یکی از دو حریف از پا در نمی‌آمد، مبارزه ادامه داشت. ولی روش مبارزه جی‌سن کومیتسه با ورود به قرن بیستم تقریباً منسوخ شد. امروزه

کاراته‌کاها با محدودیت‌هایی که برایشان تعیین شده با یکدیگر روبه‌رو می‌شوند. در بونکای کومیتسه، هنگام مبارزه، هنرجویان باید ضربات خود را نزدیک هدف نگه دارند، یعنی ضربات به حریف برخورد نمی‌کند، ولی در جیو کومیتسه هنرجویان مجازند به قسمت‌های عضلانی بدن حریف ضربه بزنند و وقتی حرفه‌ای‌تر شدند توانایی زدن ضربات با پا به سر را نیز پیدا می‌کنند. پوشیدن لباس‌های محافظ و تجهیزات لازم برای محافظت از بدن در این نوع مسابقات اجباری است (طباطبایی، ۱۳۹۴).

نتیجه‌گیری

هنر رزمی کاراته آن چیزی نبوده است که به تصور برخی به‌صورت خودجوش و در اثر ابتکارات فردی بنیان‌گذاران آن، پدید آمده باشد. تاریخچه این هنر اصیل که امروز دیگر نمی‌توان حتی سایه‌ای از آن را دید، بیانگر این مطلب است که این رشته، اصالت خود را از تجربه مردانی گرفته است که هنر رزم را فرا گرفتند. گسترش کاراته در فرهنگ شرقی بیشتر به منظور غلبه بر خشم و ترس است، نه شکست حریف و کاراته، راه زندگی است (مایتکل، ۲۰۰۲).

یک ذهن خالی از هیجان، بهترین وسیله برای هدایت دست در کاراته است. فن و تکنیک‌های کاراته را تنها از طریق تمرین، توجه و تمرکز، صبر و حوصله و پشتکار می‌توان شناخت. به‌طور کلی کاراته باعث می‌شود شخص از نظر فیزیکی دارای جسمی سالم و تندرست شود، عضلات قلب قوی و حجیم شوند، حجم ریه در اثر دم و بازدم زیاد افزایش یابد و هوای مانده داخل شش‌ها به خوبی تخلیه شود. همچنین معده و روده عمل هضم و دفع را بهتر و سریع‌تر انجام خواهند داد و به وسیله عرق کردن سموم بدن مرتب دفع می‌شوند و سلامت جسمی، سرحالی و نشاط بی‌اندازه‌ای را به شخص کاراته‌کا ارزانی می‌دارد. تحقیقات نشان داده‌اند شخصی که کاراته کار می‌کند بهتر و بسیار بیشتر از اشخاص دیگر قدرت فراگیری و درک ذهنی دارد و آماده فعالیت‌های گوناگون مغزی خواهد بود. از نظر روانی نیز، علاوه بر تمرین مکرر و اصرار دائم مری به حفظ تواضع و احترام متقابل اجتماعی موضوعاتی نظیر اعتمادبه‌نفس، تقویت اراده، حس نوع‌دوستی، همکاری متقابل، از بین بردن ترس، اجتناب از خشونت و پرخاشگری، رفتار ملایم، مطالعه، آرامش فکر و ذهن و تخلیه مشکلات روانی، صمیمیت و نهایتاً گسترش دوستی در شخص کاراته‌کا تقویت می‌شود و انگیزه بیشتری نسبت به پرورش و آموزش خود نشان خواهد داد و همزمان با داشتن جسمی متناسب و نیرومند، روحی بزرگ و طبعی والا و درکی وسیع و به غایت شأنی بلندمرتبه در مراتب عالیه اجتماعی و انسانی خواهد داشت.