

فلسفه هنر رزمی کاراته

حسن کریمی

کارشناس ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی

دبیر مدارس شهرستان زنجان ▶

قربانی شده است. کاراته این فرصت را به شخص می‌دهد که بیشترین درجه از کنترل ممکن به وسیله کار هماهنگ جسم و روح، صورت بگیرد. میزان کنترل زیاد که توسط فرد به دست می‌آید در مهارت کاتا نمایان می‌شود. کاتا ترکیبی از تعادل، سرعت و ارزیابی زمان و فاصله‌ای است، که برای به دست آوردن امتیاز و مهارت پیدا کردن در کارایی حرکات کاراته می‌باشد. کاراته دنیای حرکت و اقیانوس نیروهای موجی پرتلاطم برای کسب مهارت‌های فیزیکی (بدنی) و تمرکزهای عصبی است. هر حرکت از این هنر صد در صد دینامیک، سلامتی فیزیکی برای اعضای بدن و هماهنگی ذهنی با ارتباطات فیزیکی را برای شخص تمرین‌کننده به ارمغان می‌آورد. این دارویی است برای امراض خطرناک قرن حاضر که روزه‌روز سایه وحشتناک خویش را بیشتر بر سر زمینیان می‌گسترند (کانازاوا، ۱۳۷۲). تحقیقات مختلف نشان می‌دهد کاراته در بالابردن عزت نفس و بهبود توجه و تمرکز هنرجویان نقش مهمی دارد.

اشاره

کاراته در لغت به معنای فن ضربه زدن یا هنر مبارزه با دست خالی است (کارا: هنر جنگیدن و ته: دست‌خالی). نخستین بار کاراته در جزیره اوکیناوا توسط روستاییانی که طبق قوانین حاکم اجازه استفاده از سلاح (برای دفاع از خود) را نداشتند، شکل گرفت. آن‌ها با الهام از هنر جنگی قدیمی در چین توانستند شیوه جدیدی به وجود آورند و به عوض در دست گرفتن اسلحه، از دست‌ها و پاهایشان استفاده کردند. کم‌کم با عدم نیاز به استفاده از این روش برای دفاع از خود، این وسیله دفاعی به یک «هنر» تبدیل شد و آن را هنر یا ورزش رزمی نامیدند. این هنر به سراسر جهان رسید و در حال حاضر چندین سبک مهم کاراته در دنیا اجرا می‌شود (نوریس، ۱۳۸۵). اگر فرد به خوبی در هنر کاراته به مهارت رسیده باشد می‌تواند با دست خالی (که کلمه کاراته بر آن دلالت می‌کند) خطر حمله شخص حمله‌ور را دفع کند. اگر بگوییم کاراته تنها هنر مبارزه با دست خالی و پا است، سؤالات زیادی مبنی بر اینکه کاراته چیست؟ مطرح می‌شود. پاسخ ممکن در صورتی بهتر فهمیده شود که این سؤال بدین نحو مطرح گردد: «نقش کاراته چیست؟ پاسخ این سؤال چنین است: پیشرفت فردی.» اگر این بینش یعنی پیشرفت فردی و تمرین‌ها فراموش شود یا توجه چندانی به آن نشود، مهم‌ترین جنبه این هنر

کلیدواژه‌ها: کاراته، هنر رزمی، هماهنگی جسم و روح، مهارت‌های بدنی

چشم‌انداز تاریخی کاراته

«اوکیناوا» زادگاه یا محل تولد کاراته یکی از چندین جزیره کوچک جنوب ژاپن است که به خاطر وضعیت و موقعیت جغرافیایی بسیار خوب و مناسب قرن‌ها ارتباط فرهنگی و تجاری زیادی با چین و ژاپن داشته است. به همین خاطر، عرصه مبادلات بین مردم این جزایر و کشورهای همسایه از تبادل کالا و خدمات فراتر رفت و حتی شیوه‌های تدافعی و رزمی آن‌ها نیز انتقال یافت. به سبب تأثیر دائمی ملوانان و تجار چینی، جنگ‌های داخلی این جزیره تحت تأثیر چان فا^۱ یا روش استفاده از مشت در نبردها (که در چین متداول بود) قرار گرفت. همان‌طور که گفته شد، وضعیت استراتژیک خاص این منطقه باعث شد چینی‌ها و ژاپنی‌ها بارها به اوکیناوا هجوم برند تا از این جزیره به‌عنوان پایگاه سیاسی نظامی خود استفاده کنند. جای تعجب نیست اگر در چنین شرایطی، این مردم به دنبال راهی برای دفاع از خود بوده باشند. آن‌ها بدون داشتن سلاح و براساس قوانینی که به آنان اجازه استفاده از اسلحه را نمی‌داد، شروع به استفاده از شیوه‌های دفاعی به کمک بخش‌های مختلف بدن و با دست‌های خالی و پاهای برهنه کردند. در آغاز، این هنر به‌طور مخفیانه آموزش داده می‌شد و از آنجا که بیشتر این آموزش‌ها در شب انجام می‌شد، شاگردان با لباس خواب سر تمرین‌ها حاضر می‌شدند و همان لباس خواب‌ها با تغییراتی به شکل لباس‌های کنونی یا گی^۲ امروزی درآمد. طی سال‌ها و با گذر زمان ممنوعیت آموزش کاراته کمتر شد و این هنر گسترش یافت؛ تا اینکه در سال ۱۹۰۲ به‌طور رسمی مبارزه با استفاده از اصول کاراته به نمایش گذاشته شد. در سال ۱۹۲۱ یکی از بزرگ‌ترین استادان کاراته جزیره اوکیناوا، گیچین فونا کوشی^۳، توانست با قدرت و ظرافت تمام کاراته را به ژاپن معرفی کند. از آنجا بود که کاراته به میان جوانان ژاپنی راه یافت و با استقبال شدیدی که در این کشور از آن شد، در سال ۱۹۴۸ انجمن کاراته ژاپن را تأسیس کردند. با شکل‌گیری این انجمن رسمی بود که کاراته با سرعت بیشتری در سرتاسر جهان گسترش پیدا کرد. سال ۱۹۳۶ ریور یو شیمپو^۴، یک روزنامه‌نگار، در اوکیناوا بانی و حامی برگزاری جلسه‌ای شد که در آن استادان این رشته به تبادل نظر پرداختند و از همین زمان برای این شیوه دفاعی نام کاراته را انتخاب و اصولی



کاتا ترکیبی از تعادل، سرعت و ارزیابی زمان و فاصله‌ای است، که برای به‌دست آوردن امتیاز و مهارت پیدا کردن در کارایی حرکات کاراته می‌باشد

مشترک را طراحی کردند. دلایل تغییر نام: الف) در درجه اول نمی‌خواستند هیچ ریشه‌ای از فرهنگ و اصول چین در این رشته ورزشی به جا بماند؛ چرا که تأثیرات شدید نفوذ چین را در آن حس می‌کردند. پس بهتر بود از کلمه‌ای جدید استفاده شود. ب) این نام نزدیکی بیشتری به فلسفه «ذن»^۵، که معتقد به تفکر و ریاضت بود، داشت. ج) ضمن اینکه از نظر لغوی کلمه‌ای مناسب و مترادف با این شیوه دفاعی بود (استفاده از دست‌های خالی).

هنر رزمی کاراته در سال ۱۳۴۲ وارد ایران شد. بنیان‌گذار کاراته در ایران فرهاد وارسته است و اولین نفری که در کشورمان توانست موفق به اخذ کمربند مشکی شود، مرتضی کاتوزیان بود که در خرداد سال ۱۳۴۹ به این امر نائل گردید. کاراته با سبک‌های کان ذن ریو، شوتوکان، وادوریو - وادوکانی در ایران شروع به کار کرد ولی به تدریج، این سبک‌ها گسترش یافتند؛ به‌طوری‌که هم اکنون ۴۷ سبک و حتی بیشتر به‌طور رسمی در ایران فعالیت می‌کنند. در سال ۱۳۵۱ آکادمی کاراته به‌عنوان اولین باشگاه رسمی کاراته در ایران کار خود را به‌صورت منسجم آغاز کرد. در سال ۱۳۵۲ برای اولین بار تیم کاراته کشورمان شکل گرفت و با هزینه شخصی به دومین دوره مسابقات جهانی - که در پاریس برگزار می‌شد - اعزام گردید. این تیم موفق به کسب مدال برنز کومیتته تیمی و عنوان پنجمی این دوره از مسابقات شد. در سال ۱۳۵۳ فدراسیون کاراته ایران شکل گرفت که مسئولیت آن از سوی سازمان ورزش آن زمان به فرهاد وارسته واگذار شد.

سبک‌های کاراته

در حال حاضر، صدها سبک مختلف کاراته وجود دارد که در واقع، بازگشت همه آن‌ها به چهار سبک اصلی و مادر از سبک‌های اصلی و کنترلی است. همچنین، اصول کلی و پایه سبک‌های کاراته یکی است و فرق آن‌ها در نحوه به‌کارگیری این اصول است. به‌طور کلی، سبک‌های کاراته به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند.

الف). سبک‌های کنترلی که عبارت‌اند از:

۱. **شوتوکان**^۶: یکی از مهم‌ترین سبک‌های کاراته است که گیچین فونا کوشی (۱۹۵۷ - ۱۸۶۸)، که پدر کاراته جهان شناخته می‌شود، آن را بنیان نهاده است. «شوتو» لقب فوناکوشی و به معنی کاج‌های لرزان (چون خانه فوناکوشی در جنگل کاج بود چنین نامی بر او نهادند) و «کان» به معنای خانه یا مکتب است. علاوه بر این، شوتوکان متعلق به



**در مقایسه با سایر
روش‌ها، حرکات
سبک وادوریو -
وادوکای خیلی
سریع و کوتاه است
و ضربات فاصله
کوتاه‌تری را برای
اصابت به حریف طی
می‌کنند**

او معتقد بود که کاتاها هم شامل تکنیک‌های دفاعی و هم تکنیک‌های حمله‌ای هستند که مهم‌ترین بخش کاراته به‌شمار می‌آیند. دانستن معنای هر حرکت در کاتا و اجرای درست آن ضرورت دارد. کنوا مابونی اولین کسی بود که اصول بونکای - کومیتسه و هوکی - کومیتسه را معرفی کرد، که هدف و نحوه استفاده درست از هر کاتا را نشان می‌داد. شیتوریو کاراته برخلاف سایر شیوه‌های کاراته کاتاها را بسیاری دارد (اسلامی، ۱۳۹۱).

۳. وادوریو - وادوکای^{۱۶}: وادوکای یا وادوریو به معنی راه صلح و آرامش است. این مکتب همان مکتب کاراته دو است که بودوکا^{۱۷} به صورت سنتی آن را به وجود آورده است. بودوکا یعنی کسی که بودو را عمل می‌کند و بودو یکی از هنرهای رزمی ژاپن است. این هنر را هیرونوری اوتسوکا از کشور چین رونق بخشیده است. وادوکای یا وادوریو خیلی سبک ولی سریع است، با حمله و گریز سروکار دارد و به قدرت و زور اتکالی ندارد. کسی که این هنر را دنبال می‌کند، عقیده دارد که اگر زور دو حریف در برابر هم قرار گیرد، مسلماً آنکه زور و قدرت بیشتری دارد پیروز خواهد شد. بنابراین، بهتر آن است که از قدرت حریف بر علیه خودش، بهره‌برداری کند. مهارت اوتسوکا در جوچیتسو، «روش وادو» شامل چندین فن است که با آن‌ها می‌توان حریف را پرتاب کرد یا او را در روی زمین در اختیار گرفت. این نوع فنون در کاراته نادرند. روش جوچیتسوی اوتسوکا می‌آموزد که چگونه بایستی در برابر حملات حریف حرکت کرد و جاخالی داد و در نتیجه قدرت خود او را در راه شکست خودش به کار گرفت. برای نمایش این تکنیک، اوتسوکا حرکاتی را به نام کیهون - کومیتسه^{۱۸} ابداع کرد. این حرکات شامل فنونی است که حملات و گریزهای پیچیده‌ای را در برابر حریف به اجرا در می‌آورد؛ حملات یا ضدحملاتی کوتاه و سریع که بسیار هم جالب توجه‌اند. اجرای این ضربات به صورت شلاقی است؛ یعنی، ضربات با قدرت تمام پرتاب می‌شوند، ولی در هنگام برخورد به حریف تمام نیروی وارده به عقب کشیده می‌شود. بدین ترتیب، نیروی ضربه در یک نقطه از بدن حریف متمرکز می‌شود و جراحت شدید ایجاد می‌کند. در مقایسه با سایر روش‌ها، حرکات این سبک خیلی سریع و کوتاه است و ضربات فاصله کوتاه‌تری را برای اصابت به حریف طی می‌کنند. از حرکات لگن خاصره برای ازدیاد قدرت استفاده می‌شود. این یکی از مشخصات بارز تکنیک‌های وادوکای است.

اکثر کاتاها مورد تمرین در کاراته براساس تمرین‌های فوناکوشی شوتوکان شکل گرفته‌اند. این

سیستم شوری ته در کاراته است. در سال ۱۹۴۸ اجرای هنرهای رزمی آزاد شد و دو تن از شاگردان قبلی دوجوی شوتوکان به نام‌های ماساتوشی ناکایاما و ایسائو اباتا سازمان جدیدی را به نام انجمن کاراته ژاپن^{۱۹}، که اولین تشکیلات رسمی کاراته در جهان بود، بنیان نهادند. دوباره کاراته ترویج شد و در میان ارتش و دانشگاه‌ها و مدارس محبوب گردید. کاراته شوتوکان با برنامه‌ریزی‌های استاد ناکایاما به تدریج در سطح بین‌المللی مطرح شد. انجمن کاراته ژاپن با تربیت مدرسان و اعزام آن‌ها به چهارگوشه دنیا شروع به تبلیغ کاراته فوناکوشی یا همان شوتوکان نمود و این امر باعث خشنودی فوناکوشی شد. شوتوکان توسط ماساتوشی ناکایاما به صورت امروزی تر و علمی تر به جهانیان معرفی شده است. این سبک کاراته به کمک نیروهای فیزیکی کارهایی را که به نظر خیلی‌ها سخت یا غیرممکن می‌آید، ممکن می‌کند. در این سبک، به نیرو و سرعت ورود آن و گرانیگه نیرو توجه خاصی می‌شود. پس از استاد ناکایاما یکی از شاگردان ارشد وی، به نام استاد هیروکازو کانازاوا، که اولین قهرمان مسابقات رسمی جهانی کاراته بود اقدام به تأسیس شوتوکان کاراته بین‌المللی^{۲۰} کرد. شاگرد دیگر او استاد مرحوم هیده تاکانیشی‌یاما نیز فدراسیون جهانی کاراته سنتی^{۲۱} را که رقیب اصلی فدراسیون جهانی کاراته^{۲۲} به‌شمار می‌رود، در آمریکا تأسیس نمود و کاراته را در آن کشور پایه‌گذاری کرد. علاوه بر این تشکیلات، بعدها فدراسیون بین‌المللی شوتوکان کاراته^{۲۳} توسط استاد کاسویا، فدراسیون جهانی کاراته نومیچی^{۲۴} توسط استاد میکیویهارا، شوتوکان کاراته ژاپن^{۲۵} توسط مرحوم استاد آسائی و متعاقباً استاد ماساوا کاگاوا به همراه سایر استادان در سبک شوتوکان تأسیس گردید و شروع به فعالیت کرد. سبک شوتوکان از نخستین و اصیل‌ترین سبک‌های کاراته در ژاپن و جهان و از سبک فعال کاراته در سطح ایران است (حیدری، ۱۳۹۱).

۲. شیتوریو^{۱۵}: شیتوریو یکی از مهم‌ترین سبک‌های کاراته است، که کنوا مابونی (۱۸۸۹ - ۱۹۵۲) آن را بنیان نهاد. شیتوریو متشکل از دو سیستم ناهاته و شوری ته در کاراته است. شیتو از نام‌های دو استاد بزرگ اوکیناویایی گرفته شده است؛ بدین صورت که «شی» از نام ایتوسوانکو، استاد مسلم سیستم شوری ته و کلمه «تو» از نام هیگاونا کانریو، بنیان‌گذار و استاد مسلم سیستم ناهاته الگوبرداری شده است. در این مکتب، به نیرو و سرعت ورود آن و مرکز ثقل نیرو توجه خاصی می‌شود (حیدری، ۱۳۹۱). مابونی در حین آموزش شاگردانش در دوجو به کاتاها توجه زیادی می‌کرد.

استفاده می‌کرده‌اند. «گو» به معنی سخت یا سفت، به تکنیک‌های دست از فاصله نزدیک یا حملات خط مستقیم اشاره دارد و «جو» به معنی نرم به تکنیک‌های دست باز و جابه‌جایی‌های دایره‌ای اشاره دارد. گوجوریو تکنیک‌های جابه‌جایی‌های مستقیم را به همراه جابه‌جایی‌های دایره‌ای و نیز حملات سخت همچون ضربه‌های پا و مشت‌های دست از فاصله کم با تکنیک‌های حمله، دفاع و کنترل حریف (چون قفل کردن، گلاویزی، بر زمین زدن و پرتابی) دست باز نرم ترکیب کرده است و از هر دو آموزش‌های خود استفاده می‌کند. در این سبک، تأکید اصلی بر تنفس درست در تمامی کاتاها به ویژه در کاتای سانچین است که یکی از دو کاتای اصلی این سبک می‌باشد. کاتای اصلی دیگر این سبک، تشسو نام دارد که به جنبه نرم این سبک می‌پردازد. در آموزش‌های گوجوریو تمرین‌هایی برای افزایش قدرت بدنی، روش اصلی مبارزه سبک (تمرین‌های فاصله، نقاط ضعف، افزایش قدرت و غیره) و تمرین با دیگران وجود دارد (مک کارتی، ۱۹۹۵).

ب) سبک‌های غیر کنترلی (آزاد غیررنگی) که عبارت‌اند از:

کیوکوشین کای^{۳۳}: کیوکوشین کای یک سبک غیر کنترلی و به نوعی نیمه کنترلی است که ماسوتاتسو اوایاما آن را بنیان نهاده است. کیوکوشین کای از عناصر مختلفی چون تجارب اوایاما و سبک‌های دیگر تشکیل شده است. کیوکوشین کای از سه لغت «کیوکو» یعنی بالاترین یا نهایت، «شین» به معنی حقیقت، روح و «کای» به معنی گروه و انجمن ترکیب شده است. نام دیگر این سبک «اوایاماریو» است. تأکید این سبک بر مبارزه واقعی از راه نزدیک است. کیوکوشین کای یکی از سبک‌های آزاد کاراته است و در آن برای کاستن مقاومت حریف، تکنیک‌ها به‌طور متوالی اجرا می‌شود. این سبک تأکید زیادی بر تمرین‌های تنفسی و حرکاتی دارد که در کاراته دو ممنوع شده است. هنرجوی کیوکوشین پس از سال‌ها تمرین مکرر صاحب اندامی ورزیده و روحیه‌ای آسیب‌ناپذیر می‌شود. در سبک کیوکوشین تکیه اصلی بر حفظ سلامتی هم‌زمان جسم و روح است. در مبارزات کیوکوشین و اساساً در فلسفه آن، پیروزی به هر قیمتی بر حریف مقابل معنایی ندارد. در مورد مؤثر بودن روش مبارزه و سطح روحی ویژه‌ای که در کیوکوشین کاراته بر آن تأکید می‌شود و تا اندازه زیادی آن را از دیگر هنرهای رزمی تن‌به‌تن متمایز می‌سازد، باید به یکی از مفاهیم اساسی در روش مبارزاتی کیوکوشین اشاره کرد که برگرفته از مکاتب

مکتب در واقع مکتب وادوکای را نیز تا حد زیادی تحت تأثیر خود قرار داده است. با این حال، بسیاری از کاتاها شوتوکان حذف شده‌اند و عجیب است که اوتسوکا بسیاری از اسامی این کاتاها را عوض کرده و به جای آن‌ها از همان الفاظ چینی استفاده کرده است. لذا می‌بینیم که کاتای هیان^{۱۹} در شوتوکان در مکتب وادو به نام پینان^{۲۰} معروف شده است. همین‌طور نام کاتای تکی به نای بانچی^{۲۱}، کانگو^{۲۲} به کوشانکو^{۲۳}، و گانگاگو^{۲۴} به چینتو^{۲۵} مبدل شده است. تغییرات دیگری هم صورت گرفته و از جمله سیسبان^{۲۶} از نام اصلی بنگتسو^{۲۷} وانچو^{۲۸} از نام اصلی انپی^{۲۹}، و پاسائی^{۳۰} از نام اصلی باسائی دائی^{۳۱} به‌وجود آمده است. براساس عقاید اوتسوکا در مورد سبک وادوکای به‌عنوان یک روش خاص بدون در نظر گرفتن مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، این مکتب تا حد زیادی با رقابت سروکار پیدا کرده است. اوتسوکا یکی از پیش‌گامان ورزش کاراته بوده که هنر رزمی کاراته را از حالت یک مکتب سنتی آمادگی برای دفاع به‌صورت یک ورزش قابل رقابت احیا کرده است. ایشان همچنین اولین بار در سال ۱۹۳۶ مسابقه‌ای را در این زمینه بنیان نهاد.

۴. **گوجوریو^{۳۲}:** این سبک با میاگی چوجون شروع به کار کرده است. گوجوریو یک روش سفت و نرم است که در اوکیناوا شکل گرفته و به سیستم ناهاته در کاراته تعلق دارد. اصول نرمی و سختی تکنیک‌ها در کتاب بوبیشی آمده است و استادان اوکیناواایی در قرن‌های نوزدهم و بیستم از آن



در آموزش‌های گوجوریو تمرین‌هایی برای افزایش قدرت بدنی، روش اصلی مبارزه سبک (تمرین‌های فاصله، نقاط ضعف، افزایش قدرت و غیره) و تمرین با دیگران وجود دارد



شمشیرزنی کهن ژاپن است و «ایکن هیساتسو» یا هر یک ضربه، یک هلاکت (نابودی/ پیروزی) نامیده می‌شود. طبق این اصل، هر تکنیک یا دست، هر نوع جابه‌جایی بدن، تنفس صحیح، حفظ تعادل، حفظ آرامش، نگاه پیوسته و هوشمندانه به چشمان حریف، هر فریاد کیبای و روحیه جنگندگی مبارز باید با کیفیتی تمرین و اجرا شود که اولین ضربه در نبرد، آخرین ضربه باشد و حریف را به کلی ناتوان، تسلیم یا نابود سازد. این فلسفه نه براساس نهایت خشونت بنا شده و نه نوعی کمال‌گرایی غیرواقعی یا خودنمایی بلکه تأکیدی است که ماسوتاتسو اوایاما بر برتری صلح و پایان سریع جنگ بر مبارزه بی‌معنی، بی‌هدف و غیرانسانی داشته است و این را می‌توان در نام کیوکوشین به معنای نهایت حقیقت، به خوبی دریافت؛ حقیقتی که در آن از ترس، حسادت، کینه، خستگی و غرور اثری باقی نمی‌ماند.

ج) سبک‌های غیرکنترلی (آزاد رینگی) که عبارت‌اند از:

نیو فول کنتاکت^{۳۴}: این سبک کاراته، یک سبک مدرن و پیشرفته بوده که در آن تکنیک‌های سنتی کاراته را که کارآیی کمی داشته‌اند، به دور انداخته و تکنیک‌هایی را با کارآیی زیاد، چه در دفاع و چه در حمله، جانشین آن‌ها کرده‌اند. در این سبک، هر تکنیک دفاعی و حمله‌ای مسیر هندسی مشخصی دارد تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن بتوان پرقدرت‌ترین و سریع‌ترین ضربه حمله یا دفاع را انجام داد. این سبک زیبا و مهیج دارای کاربردی بسیار مؤثر در مسابقات رینگی آزاد است و کلیه تکنیک‌های کیک‌بوکسینگ و موی تای در آن به کار می‌رود. به علاوه، دارای تکنیک‌های پایه و همچنین فرم‌های زیبایی است که علاوه بر زیبایی کاربرد مبارزه‌ای نیز دارند. در مجموع، سبک یاد شده یک سبک امروزی، مدرن و کاربردی است. این سبک در سال ۱۹۸۲ توسط کانچوهیروهیتو میاگاو در ژاپن بنیان‌گذاری شد و طرفداران بسیار زیادی را پیدا کرد. می‌توان گفت که این سبک اولین سبک فول کنتاکت ژاپن نیز هست و مسابقات آن به صورت‌های مختلف حرفه‌ای و آماتور برگزار می‌شود. همچنین روش‌های متعددی دارد و از جمله، مسابقات آن به روش کیک بوکسینگ موی تای، بادی کنتاکت، سمی کنتاکت و سوپر سیف نیوفول کنتاکت و روش مخصوص نیوفول کنتاکت کاراته برگزار می‌شود (دهقانیان، ۱۳۹۴). در این سبک، مبارزه‌گران (فایترها) با ناک اوت کردن حریف خود برنده مسابقه می‌شوند. همچنین، در مسابقات این سبک اگر از ضربات تماس سبک (لایت کنتاکت) یا تماس نیمه سبک (سمی

کنتاکت) استفاده شود، خطا به‌شمار می‌رود.

د) از سبک‌های مهم دیگر در کاراته می‌توان از:

جو کای بو کاراته (ترکیبی از جودو، کاراته، بوکس)، کان زن ریو، بودو، آشیهارا، جیسن و انشین نام برد.

نتیجه‌گیری

اساساً کاراته ورزش نیست بلکه راهی است برای تندرستی و سلامتی جسمی و پالایش روحی از آلودگی ضدانسانی و در نهایت دستیابی به یک زندگی آرام و بهتر. کاراته نوعی فلسفه زندگی است که در دو بعد تن و روان به‌طور موازی گسترده و فعال است نخست اینکه با تمرینات مستمر و منظم ورزشی که همگی بر بنیان علمی و فیزیکی حرکتی و مفاصل و اندام‌های بدن استوارند هنرجوی کاراته‌کا بعد از چند ماه به شکلی منطقی دارای عضلات و مفاصل قوی و بدنی با استقامت فوق‌العاده خواهد گردید و چون این تمرین‌ها براساس اصول علمی حرکت‌شناسی مفاصل بدن پایه‌ریزی شده است از این رو آسیب‌پذیری شخص ورزشکار در طول تمرین تقریباً به میزان صفر می‌رسد و از طرفی دیگر به خاطر این که در طول جلسه‌های تمرین، هنرجوی کاراته شناختی نسبی پیرامون فیزیولوژیکی بدن و حرکات ورزشی پیدا می‌کند و خود وی نیز تا حدود زیادی در رابطه با انجام حرکت‌های مضر و غلط محتاط شده و از کژروی خودداری می‌کند. همچنین به دلیل اینکه ماهیت اصیل کاراته بر مبنای تواضع و فروتنی و ادب و احترام متقابل بین افراد و دوری از خشونت بنا شده و بر اجرای درست این اصول تأکید ورزیده می‌شود شخص کاراته‌کا ناخودآگاه در مسیر اعتلای انسانی رشد کرده و ارتقای فکری پیدا می‌کند و حتی اگر در ابتدا شرور بوده و با نیت شر به کاراته رو آورده باشد بعد از مدتی به‌طور منظم و طبیعی اصلاح گشته و به سمت خیر تغییر جهت می‌دهد و چون فنون کاراته بر پایه حرکت مفاصل و بسیار نرم و سبک به صورت لحظه‌ای انجام می‌گردد و هیچ فشار اضافه بر توان به شخصی وارد نمی‌آورد از این رو کودکان ۶-۵ ساله تا افراد سالمند چه زن و چه مرد به راحتی قادر به تمرین و یادگیری کاراته خواهند بود.

پی‌نوشت‌ها

1. Okinawa
2. Chan Fa
3. Gi
4. gichin fona koshi
5. Ryukyu Shimpo
- ۶ «Zen» ذن شیوه و روشی است در راه رستگاری و رهایی. یعنی مجموعه اصولی که انسان با رعایت آن‌ها می‌تواند با اشتیاق زندگی کند. ذن نه مذهب است نه فلسفه و نه علم و نه روان‌شناسی (آلن واتس). ذن عبارت است از رهایی؛ ذن یعنی پرورش خودآگاه و ناخودآگاه انسان که ملوآره هرگونه دوراندیشی است. ذن یعنی منطقی زیستن و منطقی اندیشیدن (دی تی سوزوکی).
7. Shotokan
8. Japan Karate Association (JKA)
9. Shotokan Karate International (SKI)
10. Traditional Karate Federation (TKF)
11. World Karate Federation (WKF)
12. International Federation of Shotokan Karate (ISKF)
13. World Karate Federation Nvmychy (WKFN)
14. Japan Karate Shotokan (JKS)
15. Shito-ryu style
16. Vadvryv- Vadvkay
17. Budoka
18. Kihon-Kumite
19. Heian
20. Pinan
21. Naibanchi
22. Kanku
23. Kushanku
24. Gankaku
25. Chinto
26. Seisban
27. Bungetsu
28. Wancho
29. Enpi
30. Passai
31. Bassaidai
32. Goju-Ryu
33. Kyokushin
34. newfullcontact

منابع

۱. اسلامی، فرزاد. (۱۳۹۱). تاریخچه شیتوریو، سایت کاراته شیتوریو یزد.
۲. حیدری، محمد. (۱۳۹۱). سبک‌های کاراته، ویلاگ کاراته اقلید.
۳. حق‌شناس، علی. (۱۳۹۴). دانشنامه هنرهای رزمی، تهران، نگاه بوستان.
۴. دهقانیان، آزاده. (۱۳۹۴). تحقیق درباره رشته ورزشی کاراته، سایت علمی و پژوهشی آسمان.
۵. کانازاوا، هیروکازو. (۱۹۸۲). کاتاهای بین‌المللی شوتوکان کاراته (چاپ سوم). ترجمه محمد پورغلامی (۱۳۷۲)، تهران: انتشارات ستوده.
۶. نوریس، چاک. (۲۰۰۵). آموزش فنون کاراته، ترجمه عطاالله محمدعلی‌نژاد (۱۳۸۵)، تهران: انتشارات بوستان.
7. McCarthy, Patrick (1995). The Bible of Karate. Bubushi. Tuttle Publishing. ISBN. 0-8048-2015-5.
8. <http://karatenekoie.blogfa.com>
9. <http://modirezehn.com>
10. www.iran-karate.blogfa.com
11. <http://www.asemankafin.ir>
12. <http://www.aftabir.com>
13. <http://asaikarate.com>