

# هنر جوانمردان!

هستی میکائیلیان

## لوازم و تجهیزات

فقط کافی است یک دست لباس کاراته که در اصطلاح «گی» نامیده می‌شود را از فروشگاه ورزشی بخرید و با یک یا علی به باشگاه بروید. از لحاظ قیمتی، لباس کاراته از ۱۵۰۰۰ هزار تومان شروع می‌شود. ناگفته نماند بدون کمر بند نمی‌توانید وارد زمین شوید ولی جای هیچ نگرانی نیست زیرا یک عدد کمر بند سفید بر روی لباس خریداری شده موجود است. کمر بند نشان دهنده‌ی درجه هنرجویان است که شامل رنگهای (سفید، زرد، نارنجی، آبی، بنفش، قهوه‌ای و مشکی) که هر کدام از رنگ‌های کمر بند مفهومی را به دنبال دارد.

**کمر بند سفید:** رنگ پاکي و سادگي و صفای قلب می‌باشد که نشان می‌دهد ذهن و فکر هنر جو، از هر چیز، پاک است و نا آشنا به مفاهیم معنوی تمرینات کاراته و در اصل تازه کار است.

**کمر بند زرد:** رنگ نور و روشنایی را نمایش می‌دهد. این رنگ، برای ذهن و فکر، فهم و مهارت را به ارمغان می‌آورد.

**کمر بند نارنجی:** رنگ خورشید است ولی خورشیدی که روزش با غروب، شروع می‌شود. رنگ نارنجی، نمایانگر شخصی است که برای اولین تشعشع خیره کننده و آنی روز، به پا خواسته و شخصی که مهارت و فهمش، شروع به رشد در جهت افقهای جدید می‌کند.

**کمر بند سبز:** نشان شروع به شکوفایی هنر جو است.

**کمر بند آبی:** نشان می‌دهد که به سمت افق، تمایلاتش، گسترش پیدا کرده و ذهنش به عمق دریاها راه یافته است ولی باز هم روی تصمیمش برای جستجوی اعماق مقاومت می‌کند.

**کمر بند بنفش:** پیوند ذهن و جسم است.

**کمر بند قهوه‌ای:** این نوید را به هنر جو میدهد که تکنیک‌ها، در حال کامل شدن است، ذهنش، مساعد و خلاق است و فکرش آماده است.

سطح آسیا و جهان مطرح است. کاراته به معنای مبارزه و دفاع با دست خالی (بدون سلاح) که شامل ضربه‌های سریع دست و پا است. کاراته ورزشی است که به تعالی روح و جسم می‌پردازد. اولین رکن مهم در کاراته ارتقاء درجه‌ی روح است. تعالیم اولیه کاراته شامل تمرینات شدید انضباطی و رعایت پرهیزکاری است. اساتید کاراته، کاراته را هنر جوانمردان می‌دانند.

### آسیب‌ها

اگر هنر کاراته به صورت اصولی کار شود هیچ آسیبی به هنر جو نمی‌رساند. در غیر این صورت فرد دچار امراض قلبی (در صورتی که هنر جو قبل از گرم کردن مناسب بدن، شروع به فعالیت سنگین کند)، پارگی عضلات، آسیب در ناحیه مفاصل، آسیب در ناحیه صورت می‌شود.

### قوانین

کاراته برای خود قوانین مخصوصی دارد به طور مثال:

۱- اگر هنر جو بعد از مربی (سن سی) وارد تاتامی (زمینی ۸ × ۸ که ۱۲ × ۱۲ محیط امنیتی آن است)، شود، باید به حالت سی‌زا (دو زانو) کنار زمین نشسته و از سن سی (مربی) اجازه ورود بگیرد.

۲- در تاتامی هنر جو باید بر اساس رده‌ی کمر بندی بایستد.

۳- در زیر گی (لباس کاراته) پوشیدن زیر پوش سفید الزامی است. و...

نکاتی که یک کاراته کار خود به آن می‌رسد: یک کاراته کار در حین تمرین باید از آب فراوان استفاده کند. شب قبل از مسابقه از کربوهیدرات فراوان مانند ماکارانی، سیب‌زمینی، تخم مرغ و ... استفاده شود. در روز مسابقه قبل از شروع از خرما و موز و در حین مسابقه از شربت عسل و یا شربت ابلیمو استفاده شود زیرا موز و خرما به علت مواد غنی و قند فراوان به شرکت کننده انرژی بیشتری می‌دهد.

کسانی که سر رشته‌ای از هنر کاراته ندارند یا به قوی خارج از گود هستند به محض اینکه متوجه می‌شوند جوانی که در مقابلشان ایستاده یک کاراته کار است آن هم از نوع حرفه‌ای! سریع دو قدم عقب می‌روند و می‌گویند: آقا خیلی مخلصیم! حال فقط کافی است همین فرد دو روز به باشگاه پا بگذارد دیگر از حرف و حدیث‌های گذشته خبری نیست که نیست! برای اینکه بیشتر با این رشته آشنا شویم سراغ یکی از استادان این فن رفتیم و استاد شیخان کلی اطلاعات جالب و مفید به ما داد. این شما و

این صحبت‌های استاد شیخان: کاراته که قدمتی پنج هزار ساله دارد یکی از ورزش‌های رزمی ژاپن است که اولین بار توسط استاد بودیدهاراما ابداع شد که

از سال ۱۳۴۴ توسط آقای دکتر وارسته

به ایران وارد

شد و امروز

کاراته‌ی

ایران

در



WHITE YELLOW ORANGE GREEN BLUE PURPLE RED BROWN BLACK



## مسابقات



مسابقات کاراته به دو بخش کاتا (به معنای مبارزه فرضی) و کمیته (مبارزه‌ی روی در رو) تقسیم می‌شود.

۲- مسابقات کاتا سه داوره و مسابقات کمیته چهار (سه داور کمک و یک داور) وسط برگزار می‌شود.

### خطا در مسابقات

در مسابقات کاتا هر حرکت اضافی کاتا رو از قبیل حرکت اضافی بدن یا لق خوردن، حرکت نا به جای سر یک امتیاز منفی محسوب می‌شود.

در مسابقات کمیته خطاها به دو دسته کتکوری ۱ و کتکوری ۲ تقسیم می‌شود.

**کتکوری ۱:** ضربه پا دست باز، ضربه مستقیم به بازوها، پاها، مفاصل، ناحیه گلو، پرتاب‌های خطرناک حریف.

**کتکوری ۲:** تمارز و یا تظاهر به جراحت بیش از حد، خروج از محوطه‌ی تاتامی (جوگای)، نداشتن پوشش مناسب در هنگام دفاع (موبوبی)، عدم دفاع مناسب.

در صورت شدت ضربه بازیکن اخطار هانسوکو و یا هانسکوچوئی (اجراج از تاتامی) دریافت می‌کند.

در مسابقات کمیته استفاده از لته، دستکش، روپایی الزامی است.

## سبک‌های کاراته

کاراته دارای چهار سبک اصلی به نام‌های شیتوریو، گوجوریو، شو توکان، و اداریو می‌باشد



### سبک شو توکان:

بنیان گذار گیچین فونا کوشی، با استفاده از این سبک حرکت‌های غیرممکن فیزیکی امکان پذیر می‌شود. شو تو به معنی کاج‌های لرزان است و کان به معنی خانه یا مکتب است.



### سبک گوجوریو:

بنیان گذار میاگی چوجون، گوجوریو روش سفت و نرم، که در اوکیناوا شکل گرفت و متعلق به سیستم ناهاته در کاراته می‌باشد.



### سبک وادوریو:

بنیان گذار اوتسوکا هیرونوری، وادوریو یعنی: راه صلح، روش صلح، روش صلح جویانه.



### سبک شیتوریو:

بنیان گذار این سبک کنوا مابونی است. یکی از اصلی‌ترین سبک‌های کاراته است شیتوریو متشکل از دو سیستم ناهاته و شوروی ته در کاراته می‌باشد. در این مکتب توجه خاصی به نیرو و سرعت ورود آن و مرکز ثقل نیرو می‌شود.

### کاراته چه حسن‌هایی دارد؟

تقویت مدیریت فردی، قدرت سریع در تصمیم‌گیری‌های صحیح، افزایش اعتماد به نفس، قدرت نفوذ و تاثیر در افکار دیگران، ارتقاء روحیه شجاعت و شهامت طلبی، تقویت قوه فکری و یادگیری.

**آقای سرهنگ سید ابوالقاسم شیخان جانباز ۴۰ درصد، دارای کمر بند مشکی دان ۶ کاراته، مربی و داور ملی که بیشتر در این قسمت با ایشان آشنا می‌شویم.**

### جناب سرهنگ شما در چه عملیاتی جانباز شدید؟

در عملیات فتح‌المبین و بیت‌المقدس

### آیا ورزش کاراته برای جامعه ایثارگران آسیبی دارد؟

نه تنها ورزش کاراته برای جانبازان هیچ آسیبی ندارد بلکه در تقویت اعتماد به نفس جانبازان و حتی در بعضی از ضایعات موجب بهبودی می‌شود.

### امروز که جنگ، یک جنگ نرم است و از حالت جنگ سخت خارج شده این ورزش چه کارایی دارد؟

ورزش کاراته دارای تمریناتی است که موجب افزایش توانایی و هماهنگی روح و جسم می‌شود، و این نکته‌ای است که خیلی کمک می‌کند.

