



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي-

مقياس الكاراتيه

سنة ثانية ليسانس (LMD)

الأستاذ: منصوري



المحاضرة رقم 01:
مدخل الى رياضة
الكاراتيه.

الكاراتيه



1- تاريخ رياضة الكاراتيه:

النشأة:

تختلف الروايات التي تناولت تاريخ ونشأة الكاراتيه حيث أن بعض هذه الروايات يشير إلى احتمال أن يكون منشأ الكاراتيه يرجع إلى راهب بوذي هندي في القرن الخامس الميلادي يدعى بودي دارما، حيث كان رجال الدين في ذلك الوقت يتعلمون الفنون القتالية للدفاع عن أنفسهم بأساليب مبنية على تقنيات اليوغا. وكان هذا الراهب يتمتع بمراقبة الحيوانات الموجودة في البيئة الهندية أثناء قيامها بمهاجمة فرائسها ومن ذلك الوقت بدأ بتطبيقها

وفي نهاية القرن الخامس انتقل بودي دارما من الهند إلى الصين ليعلّم اليوغا في أحد القرى، ولتسهيل تعليم اليوغا أدخل إلى تعاليمه أسلوباً قتالياً جديداً سماه كيمبو "**Kempo**" مشتق والذي يعتبر أحد أساليب الواشو **WU-SHU** وهي المدرسة الخارجية للملاكمة الصينية.





خلال القرن الثاني عشر انتقل فن **الكيبدو** إلى اليابان واندماج مع الفن القتالي الياباني في ذلك الوقت وكان باسم **الواتونج Watung** وخرج فن دفاع عن النفس أكثر خطورة وأطلق عليه **Nei-Shai** وكان ويعنى المدرسة الداخلية للملاكمة الصينية، وبذلك نجد أن هذا الفن وصل إلى جزيرة **أوكيناوا** منذ 15 قرناً.



نشأ الكاراتيه في جزيرة أوكيناوا وأدخل في بعض المدارس وتم الإشارة إليه ببعض المصطلحات مثل **Reimyo-Tote** أي الكاراتيه الإعجازي؛ وكذلك مصطلح **Shimpi-Tote** أي الكاراتيه ذو الأسرار، إلى غاية 1906 أين بدأ الكاراتيه الحديث على يد فوناكوشي **Funakoshi** وزملاؤه الذين قاموا بإعطاء تفسيرات وتدريبات المدخل الأول لهذا الفن وكان في جزيرة **أوكيناوا**.

خلال العشرينيات وأوائل الثلاثينيات تزايدت شعبية هذا الفن وانتشر في جامعات كثيرة : على سبيل المثال جامعة كيو، وطوكيو الإمبراطورية، وشوكا، وتاكا شوكو، ...

空手



空手



空 手 道

"KARA" "TE" "DO"

ثابر **فوناكوشي** حتى استطاع تغيير الاسم وكذلك المصطلحات التي لها نطق صيني فقط وكان التغيير للرمز الذي يعنى الأيدي الصينية بالرمز الذي يعنى الأيدي الخالية؛ فتغيير الفن من اسم كارتى أو كيناوا جوتسى الى فن كاراتى دو. وتم تقسيمه إلى ثلاثة أقسام هي: الأساسيات، القتال الوهمي، القتال الفعلي هذا ويعتبر عام 1940 هو العصر الذهبي الأول للكراتيه وذلك لتأسيس العديد من النوادي للكراتيه في جميع الجامعات اليابانية وفي الحرب العالمية الثانية مات الكثير من تلاميذ هذا الفن والمدرسة نفسها تهدمت عن طريق القنابل وتدهور الكراتيه ولكن فوناكوشي والمؤيدين لهذا الفن عملوا على انتشاره على نطاق واسع في العالم كله وأعاد فوناكوشي بناء المدرسة عام 1947 وبذلك بدء العصر الذهبي الثاني للكراتيه حيث بدأت الطلبات من الدول المتحالفة في الحرب بعمل عروض لهذا الفن التقليدي ومنذ ذلك الحين انتقل الكراتيه إلى العديد من الدول وبدء يأخذ صفة الانتشار وفي عام 1949 تم تأسيس جمعية الكراتيه اليابانية (j.k.a) وتم تنصيب فوناكوشي رئيسا للمدرسين أو كبيرا للمدرسين وذلك حتى وفاته في عام 1957 عن عمر 88.



2- التعريف برياضة الكاراتيه:

الكاراتيه:

أ-التعريف اللغوي:

هو فن قتالي يعتمد على المصارعة بيد فارغة أي من دون استعمال السلاح من خلال الدفاع والهجوم بكل أجزاء الجسم ويعتبر ثاني أكبر فن قتالي من حيث عدد الممارسين (بعد رياضة التايكواندو) بأكثر من 50 مليون مصارع.



ب- التعريف الاصطلاحي:

كراتي – دو – ثلاثة أقسام:

KARA:

الفارغة

TE:

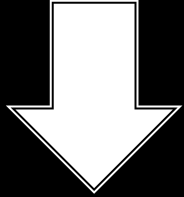
اليد

DO:

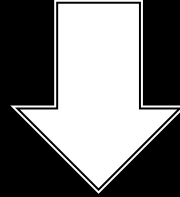
الطريق

أي هو فن قتالي يسمى: طريق اليد الفارغة

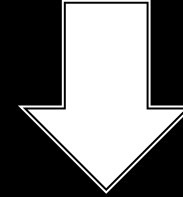
2- أقسام رياضة الكاراتيه:



القتال الفعلي:



المهارات
الاساسية:



القتال الوهمي:



1-المهارات الأساسية: LE KIHON

يتمثل في تكرار مختلف التقنيات والوضعيات بصفة دائمة بشكل فردي أو مع الزميل بشرط أن تكون هذه التركيبات التقنية مقننة ومضبوطة.

2-القتال الوهمي: LE KATA

هي مجموعة من التقنيات المتسلسلة والمشفرة وفق مخطط انتقال معرف وغير قابل للتغير، ويمكن أن تؤدي فرديا أو جماعيا أي حسب الفرق ويهدف فيها المصارع الى الاقتراب من الكمال التقني بشكل متناسق وفق ايقاع محدد.

3-القتال الفعلي: LE KUMITE

هو عبارة عن مناظرة رياضية تتم بين خصمين متكافئين في الوزن يتم فيها تطبيق مختلف التقنيات والتكتيك الفعال وتدار بحضور حكم رئيسي وثلاثة حكام مساعدين.



مدارس الكاراتيه



يوجد أربع أساليب قاعدية في الكاراتي :

الشوتوكان 1 - shotokhan :

من تأسيس العالم " فيناكوشي Finakoshi قام بوضع تصنيف التقنيات القديمة وطرق " التدرج في التدريب على الهجومات، فهو يدافع عن التقنيات الطويلة والخفيفة والمصارعة عن بعد، وقد نتج عنه "الوادوكاي والشوتوكاي".

الشيوريو 2 - Shitoryou :



كان من تأسيس "كانوا مابين الذي يعتبر تلميذ ل" إتسو Itosu و شوانيو " Shoinyu و هيقاونا Higaonna شوري ريو"، إذن هذا الأسلوب يعلم خصائص هاتين المدرستين الذي يعتمد على تسهيل، الوضعيات وتقوية التقنيات، وقد نتج عنه الشيكوكاي وإيتوسوكاي.

القوجيرو 3 - Gojoryou :

من تأسيس "شوجان مياجي Chojin Miagi وهو تلميذ "هيقاونا" ويعتمد هذا الأسلوب على " القوة والرشاقة، وتدرس فيه التقنيات البطيئة والمتوترة ونتاج عنه هو الأخير تقنية "الكبوكيشاينكاي".

الوادوريو 4 - Wadoryou :



ويعني الطريق إلى السلام من تأسيس "هونوري" وهو تلميذ "فيناكوشي" ويعتمد على التهرب . باستعمال الهفوات، كما تدرس فيه نفس كاطات الشوتوكان