

جامعة سطيف-02

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المحور الأول: الكاراتيه الماهية والتاريخ

المحاضرة الأولى: نبذة تاريخية عن الكاراتيه (ماهيته وتاريخه ونشأته)

تقديم:

للكراتيه أهداف سامية ترمي إلى الدفاع عن النفس وليس الاعتداء على الآخرين ، كما أنها لم تأتي بمحض الصدفة بل نتيجة بحث ودراسة عبر حقبة زمنية متعددة فلقد مارسها الإنسان وتعلمها بغرض البقاء وأخذ بتهديبها ووضع لها مجموعة قوانين، فأصبحت فنا عريقا يتميز بجمال وبراعة ورشاقة حركاته وإضافة إلى اعتنائها بالجوانب النفسية والفكرية والجسدية، وخلق إنسان قوي لا يهاب المخاطر وتمنحه ثقة بالنفس ورجاحة في العقل، كل هذه الميزات والفوائد التي أعطت لرياضة الكاراتيه أهمية بالغة عند جميع فئات المجتمع لذا سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بجميع جوانب هذه الرياضة لنعرف سر تفضيل الشباب لهذه الرياضة .

1- مفهوم الكاراتيه:

الكاراتيه لغة: عند كتابة كلمة كراتيه باللغة اليابانية نجد انها مكونة من مقطعين: الأول: "كارا": أو "كو" ويعني خالية، والثاني: ينطق "تي" أو "شو" ومعناه اليد، فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي " اليد الفارغة"، طبقا لأنها قتال من دون سلاح¹.

معنى الكراتيه اصطلاحا:

هو نوع من أنواع النزال الأعزل، يقوم الشخص فيه بالركل أو الضرب باليدين أو المرفقين أو الركبتين أو القدمين، ويعد الكاراتيه إحدى صور النزال الأعزل المتعددة التي تسمى **فنون الدفاع عن النفس** وتوجه معظم الضربات الهجومية في الكاراتيه إلى تلك الأجزاء من الجسم التي تسهل إصابتها كالבطن والحلق ويمكن أن تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى إلى قتله.

كما عرفه **عدول عمارة** Adoul. A (1991)، هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ، ولكن بالاستخدام العقلاني بالإمكانات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب..." على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها². ويعتبر الكاراتيه نوع من أنواع التدريبات الصحية بالإضافة إلى انها تعمل على تربية الفرد من جميع الجوانب الجسمية والروحية والعقلية³.

2- تاريخ الكراتيه ونشأته: تعتبر الهند موطن الكاراتيه منذ القدم وكان الطريق الوحيد

التي استخدم في ذلك الوقت هي فن اللكمة عن طريق قبضة اليد وكان يسمى هذا الفن بـ (**فجراموشتي vajramushti**) وتعني قبضة اليد .

وتختلف الروايات التي تناولت تاريخ ونشأة الكاراتيه الاعتقاد السائد هو أن نشأة

¹ سامر عبد الرحمن الفاعوري: الكاراتيه الحديثة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 2011، ص12.

² -Adoul .Amara: karate do. edition dahlab. Alger .1991, p13.

³ Nagamine.S. KARATE-DO ,Charles.E,Tuttle co, TNC, USA, 1998, p 11.

الكاراتيه ترجع إلى راهب بوذي هندي في القرن الخامس الميلادي يدعى **بودي دارما**، حيث كان رجال الدين في ذلك الوقت يتعلمون الفنون القتالية للدفاع عن أنفسهم وكانت أساليب الدفاع عن النفس مبنية على تقنيات **اليوغا YOGA**، وكان هذا الراهب يتمتع بمراقبة الحيوانات الموجودة في بيئته بكل دقة وإمعان عندما تستعمل أعضائها في الهجوم أو الدفاع عن نفسها وبصفة خاصة على مراقبة النمر وهو يفترس فريسته والطيور الجارحة وهي تهاجم بعضها البعض وكان يركز ذلك المهرج على حركة الأرجل و الأجنحة للدفاع عن النفس وتوصل إلي نتيجة هامة وهي معرفة مواقع القوة والضعف في أعضاء الجسم البشري.

وفي بداية القرن السادس ميلادي انتقل **بودي دارما** من الهند إلى معبد شاولين في الجنوب الوسط من الصين خلال حكم أسرة **سونج** الصينية ليعلّم اليوغا، حيث أدخل إلى تعاليمه أسلوباً قتالياً جديداً اسماه **كيمبو "Kempo"** مشتق من الصينية، ونجح **بودي دارما** في ذلك وأصبح أسلوبه يسمى **"Shaolin –zu Kempo"** وهو عبارة عن مزيج من فن **فجراموشتي vajramushti** وفن **شوفا CH'UAN-FA** كما انه يعتبر أفضل مدرسة فنون قتال في الصين ولما له من دور في تحسين الجانب البدني والصحي للرهبان في معابد الشاولين.



صورة للراهب الهندي بودي دارما

وفي القرن السادس كانت الصين اقوي دولة ذات سلطة ونفوذ في البلدان المجاورة وقد تعددت فنون القتال في ذلك الوقت ومنها:

فن السومو: وهو عبارة عن مصارعة صينية تشبه الجودو.

فن الكيمبو: ويعني هذا المسمى قبضة اليد وكان يسمى شوفا **CH'UAN-FA**

فن الجوجوتسو: وهو عبارة عن مسكات وتشابك بين فردين مستخدمين مفاصل اليدين والرجلين لإخلال بتوازن الجسم وكان يطلق على **(الكونغوفو)** لدى الصينيون اسم فن **(الشوفا CH'UAN-FA)**

الكراتي في جزيرة أوكيناوا L'ile d'Okinawa: انتقلت الفنون القتالية الصينية إلى جزيرة أوكيناوا وتأثرت بالفنون القتالية الداخلية لينشأ **To-De** تو-يد اليد الصينية، والتي انقسمت بدورها إلى ثلاثة فنون قتالية:

- 1- **شورى تي SHURI-TE** ومعناها يد شورى وكانت هذه المدرسة تدرس على يد المعلم **ماتسو مورا Sōkon Matsumura** ثم تلميذه **إتوزو Ankō Itosu** وكانت تعتمد على السرعة وبراعة الأداء وحركات الضرب مع القفز.
- 2- **ناهاتي NAHA-TE** ومعناها يد ناها وكانت تدرس على يد المعلم **Kanryō Higaonna** وهذه المدرسة متشعبة من تكتيكات الشاولين الصينية ومعظم تحركاتها دائرية
- 3- **توماري تي TOMARI-TE** ومعناها يد توماري وكان يقود هذه المدرسة المعلم **ماتسو مورا** وبدأ هذا المعلم في عمل مجموعات للتدريب ونظم دورة لحضور أكبر عدد من الممارسين واختار هذا المعلم اسم لأسلوبه وهو الكاراتيه. **KARATE**.

وفي القرن 19 ميلادي تغير اسم **To- De** اليد الصينية إلى **Okinawa-Te** يد أوكيناوا.



جزيرة أوكيناوا⁵

وبعد الغزو الياباني لجزيرة أوكيناوا مُنِعَ اقتناء السلاح وأصدر الإمبراطور الياباني قانوناً جديداً فيه عقوبة الموت لكل من يحمل السلاح، واجتمع بعض الرهبان والقادة الأوكيناويين لبحث كيفية مقاومة الاحتلال الياباني وولائه عن بلادهم فقرروا تعليم الشبان الصينيين رياضة الكاراتيه سرا داخل معابدهم لمحاربة أعدائهم وبعد فترة من التمارين المستمرة أصبح باستطاعة كل متمرن أن يقتل إنسانا أو حيوانا بتسديد ضربة أو ركلة واحدة له، ومنذُ ذلك الحين أصبح لدى الشعب الصيني أفواج كبيرة لا تحصى متدربة تدريباً كافياً وعلى مستوى عالٍ وبدأت هذه المجموعات المتدربة والمنظمة تحارب الغزاة وقد نجحت في تصفية أعداد كبيرة من الجيش الياباني المحتل مما أثار اهتمام القادة والمسؤولين اليابانيين وأخذوا يبحثون عن سر هذا السلاح .

⁴ صلاح احمد: الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2015، ص17.

⁵ <https://karate-blog.net/lhistoire-du-karate-claire-et-nette/>

في القرن العشرين يوجد في اليابان أربع مدارس أو طرق لتعليم فن الكاراتيه:

1- مدرسة شوتو كان Shotokan

2- مدرسة وادوريو Wado Ryu

3- مدرسة جوجوريو Goju Ryu

4- مدرسة الشيتوريو Shito Ryu

Histoire du Karaté

il y a très peu d'écrit sur le Karaté et ses origines et il est très difficile pour un puriste de savoir exactement la vérité sur la naissance du Karaté.

Les premières traces d'une méthode utilisant des coups de poing et de pied apparaissent dès le VI^{ème} siècle en Chine ,C'est à un moine bouddhiste venu de l'Inde, BODHIDHARMA, également connu sous le nom de DARUMA TAISHI, que nous devons la mise au point de la méthode appelée SHAOLIN-ZU-KEMPO, Elle avait pour but d'améliorer la santé physique des moines du temple SHAOLIN, tout en leur enseignant une méthode d'autodéfense efficace. Cette première forme codifiée de science du combat puise ses racines dans une méthode guerrière de l'Inde appelée VAJRAMUSHTI en Chine, elle se mêla à la technique locale de poings nommée CH'UAN-FA. Il en résulte une grande variété de techniques mettant surtout l'accent sur l'utilisation des poings telles que le PANGAI-NOON, le KUNG-FU, le TAI-CHI, le KEMPO, etc.

Okinawa: fusion de diverses techniques de combat

L'étape suivante qui mène au karaté moderne se fait à Okinawa, l'île principale de la chaîne des RYU KYU située au sud du Japon. Cette terre de rencontre des cultures chinoises et japonaises a été le témoin et l'intermédiaire entre deux civilisations, ce qui explique pourquoi Okinawa est devenu le lieu où se sont fusionnées diverses techniques de combat.C'est là que se développa une forme de combat extrêmement dur et efficace directement à l'origine du karaté japonais actuel

le clan SATSUMA de KOGOSHIMA interdit le port des armes à Okinawa. En réponse aux envahisseurs qui les opprimaient et leur interdisaient le port des armes, Les habitants de cette île pratiquaient une méthode de combat appelée **To-De** ou main de Chine, finit par donner naissance à la méthode appelée **l'OKINAWA-TE** et ainsi naquirent le **SHURI-TE**, le **NAHA-TE** et le **TOMARI-TE**.

Funakoshi: Père du karaté moderne

Gichin Funakoshi né à SHURI comme unique enfant d'une famille modeste et, en 1869, Okinawa était incorporée comme préfecture japonaise à l'empire de MUTSOHITO. L'enseignement et la pratique du karaté reste secrets jusqu'en 1900 où l'Okinawa-te. Le voile fut levé en 1902 quand un commissaire de l'Éducation de la Préfecture de Kagoshima, SHINTARO OGAWA, recommanda d'inclure le karaté dans le programme scolaire d'éducation physique de certaines écoles de SHURI.

L'Okinawa-te, qui ne s'appelait toujours pas Karaté, fut alors enseigné ouvertement, essentiellement comme méthode d'éducation physique. De cette époque, les deux maîtres qui allaient devenir les chefs de file des principales écoles actuelles : **Ankoh Itosu** enseignait une méthode basée sur les techniques longues, les déplacements rapides et légers (**SHORIN**), tandis que **Kanryo Higaonna** donnait la préférence à un style basé sur des techniques de force, en contraction, et sur des déplacements courts surtout efficaces pour le combat à faible distance (**SHOREI**). Ces deux maîtres instruisirent des hommes qui, un peu plus tard, révélèrent leur technique martiale au Japon.

Au 19^{ème} siècle, suite à la colonisation de l'île d'Okinawa par le Japon, le To-Te changera de nom pour devenir **l'Okinawa-Te** (La main d'Okinawa).

Le Naha-Te, originaire plutôt des styles chinois du sud, donnera naissance au **Shorei-Ryu**, basé sur le Yin/Yang, le dur et le doux, pour devenir plus tard le **Goju Ryu d'Okinawa** fondé par **Maître Kanryō Higaonna**.

Le Tomari-Te et le Shuri-Te, plutôt influencés par les styles chinois du Nord, sont très proches l'un de l'autre et finir par donner naissance au **Shorin-Ryu** fondé par **Maître Sōkon Matsumura**.

Un troisième style, très dur, sera également fondé à Okinawa, le **Uechi Ryu** de **Maître Kanbun Uechi**.

Le véritable père du Karaté moderne est **Maître Ankō Itosu**, élève de Maître **Matsumura**, qui modifia les bases du Shorin-Ryu pour le rendre **accessible au grand public**. C'est également lui qui créa **les 5 Heian (ou Pinan)**.

Par contre ,c'est **Gichin Funakoshi**, originaire de **Shurin**, qui importa le karaté d'Okinawa au Japon. En 1922, il présente pour la première fois le karaté aux japonais et plus tard sur l'invitation de Jigoro Kano, le fondateur du judo, il montrera son art au Kodokan. Il décide de rester dans cette ville et en 1938 fonde son propre dojo qu'il appellera le Shotokan. Son enseignement est assez proche de celui que l'on dispensait à Okinawa. Les transformations les plus flagrantes que l'on retrouve dans le Shotokan actuel sont dues à son fils Yoshitaka qui introduisit des exercices de combat et adaptera la pratique du karaté à la tradition japonaise.

Le Karaté est aujourd'hui probablement l'art martial le plus populaire au monde ,contrairement au Judo et à l'Aïkido, le Karaté ne fut jamais l'œuvre d'un seul homme, mais celle de plusieurs générations de maîtres et de disciples à travers une multitude d'écoles et de styles originaux qui conservent aujourd'hui encore toutes leurs caractéristiques spécifiques, distance (distance de jambe), à distance moyenne (distance de poing) ou à distance courte (corps à corps).

Et le nombre total de styles de Karaté doit largement dépasser le millier. Mais une soixantaine seulement sont connus et pratiqués. Ils ne doivent cependant pas être considérés comme les plus "sérieux" ou les plus efficaces. Pratiqué dans les universités, l'art martial d'Okinawa a beaucoup évolué avec notamment l'apparition de la compétition. Mais dans l'archipel des Ryu-Kyu on pratique encore la forme ancienne de cet art, celle des maîtres Itosu, Funakoshi, Mabuni, Miyagi, les pères du Karaté moderne.