

المحاضرة الاولى

مقدمة :

للرياضة ألوان شتى فمنها الفردي ومنها الجماعي، فأما الجماعي غالباً يهدف إلى تنمية الجسم وتعزيز روح التعاون بين الفريق وكيفية التعامل مع الفريق الخصم، أما الفردية فغالباً ما تركز على الناحية العقلية فنلاحظها دائماً تهدف إلى ترويض النفس كالكراتيه التي معناها تطور العقل والجسم في آن واحد من خلال الممارسة وقد حملت شعار الدفاع عن النفس والتي تهدف إلى تدريب الجسم بكل ما يملك من قوة تحت تحكم العقل وللوصول لحالة كون الجسم تحت تأثير العقل لا بد من التمارين المكثفة والمتواصلة.....

1- نبذة عن الكاراتيه (تاريخه ونشأته):

هذه الرياضة نشأت في الهند منذ خمسة آلاف سنة تقريباً عندما قام أحد الأغنياء وكان مهراجا بإيجاد طريقة للدفاع عن النفس مميزة عن الأساليب المتبعة لا يستخدم فيها الإنسان سوى وسائل طبيعية فقام بمراقبة الحيوانات و كيفية استخدامها لأعضائها في الدفاع عن نفسها و كان تركيزه على النمر بشكل أساسي و انتشر هذا الفن في الهند ثم انتقل إلى الصين بواسطة رجل الدين الهندي بوذي دارما وذلك في القرن الرابع الميلادي.

والكراتيه مربوط بالتقاليد الهندية الصينية التي كانت السبب في دخوله إلى الصين حيث دخول الديانة البوذية على يد (بوذي دارما) الذي وصل إلى الصين ليعلم البوذية في قصر الشاولين حيث أتبعه بحصص طويلة للتعبد. و لاحظ التعب البدني للمتعبدين ونتيجة حصص التعب الطويلة قام بتلقينهم الطريقة التي بإمكانها تطوير المقاومة البدنية فيقول: (بما أن الطريقة البوذية موجهة إلى الروح فالجسم والروح مرتبطان). بوذي دارما أبداع ثمانية عشر حركة مأخوذة من الملائكة الهندية مستمدة من الحركات لبعض الحيوانات واليوغا الهندية وأطلق على طريقته إسم (SHAOLIN SU KUMPO) وهي موجهة للجانب الصحي لا غير.

وأيضا يعتقد أن نشأة الفنون القتالية اليابانية ترجع إلى متصوفين أو رهبان جاءوا من الصين و استقروا في اليابان لتعليم الدين مثله في ذلك مثل العديد من الفنون القتالية الأخرى. و يعتقد أن الكاراتيه أشتق من فنون قتالية أخرى مثل الكيمبو كما أن للإحتلال الياباني لجزيرة أو كيناوا دور كبير في ظهور الكاراتيه، حيث منع على الساكنين حمل السلاح مما جعلهم يطورون الكاراتي للدفاع عن أنفسهم ضد قوة الساموراي.

و في الصين تعددت فنون هذه الرياضة و طرق ممارستها كما أصبح لها أسماء عديدة بعد ذلك بدأت عمليات السيطرة على العقل و التدريب على التمارين القاسية و أهمها التنفس العميق و

- مقياس الكاراتيه -
- السنة ثمانية ليسانس -

التأمل و استخدام قبضة اليد في صد المعتدين و المجرمين و يؤكد المؤرخون أن الكاراتيه تم تطويره في مطلع القرن السادس عشر في جزيرة او كيناوا اليابانية و أنها عرفت آنذاك باسم "تانغ هاند"، لأن سكان هذه الجزيرة قاتلو اليابانيين الغزاة بأيد لا تحمل أي نوع من أنواع السلاح. وكانت او كيناوا محكومة في تلك الفترة بنظام اقطاعي حيث كانت الحروب الاهلية كثيرة في اليابان و عندما ارادت اليابان التوحد في فترة (ميجي) و اسقط الحكم الاقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وان توحد بالقوة و من هذه المناطق (ارخبيل / ريوكو) الذي يوجد فيه ولاية او كيناوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام 1600م و اسقطت النظام الاقطاعي الحاكم لارخبيل و عندما ذلك أطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فاراد الاو كيناويين ان يستعملوا اعضاء جسدhem كاسلحة للدفاع عن النفس على جزيرة او كيناوا و بعد ذلك وحدثها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور ميجي عام 1879م و بعد ان ارجع ارخبيل ريوكو و جزيرة او كيناوا إلى الحكم الياباني اراد فونا كشي جيتشين و مجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو ان يجعلو الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكد من جمعية اليابان لفنون القتال و بعد ذلك أسس الخبراء اليابانيون للكاراتيه و (فونا كوشي جيتشين) جمعية اليابان للكاراتيه (Japan Karate Association) و من هذا المنطلق اشاع اليابانيون الكاراتيه.

عرف الوطن العربي رياضة الكاراتيه في الستينات ، و يعتبر القطر العربي السوري أول دولة م وذلك على يد معلم الكاراتيه السوري (شمس الدين صوفناني) الذي تعلم هذا الفن في اليابان م ، على يد الأستاذ محمد فائر القليلش (رئيس الإتحاد العربي و السعودي للكاراتيه) و انتشرت الكاراتيه إلى باقي الدول العربية مثل لبنان و السودان و غيرها ، و ساعد على إنتشارها اليابانيون الذين قدموا إلى الدول العربية من أبرزهم (هيدي كي أوكا موتو) الذي تعاون منذ نهاية الستينات مع الكثير من مدربي الكاراتيه في أرجاء الوطن العربي.

2- تاريخ الكاراتيه في الجزائر:

عرف هذا الفن القتالي لأول مرة في الجزائر بفضل JIM Alcheik الحائز على الحزام الأسود الرتبة الثانية، قام بدعوة كل محترفي الجيدو و الكراتي و كان ذلك في سنة 1961 ، و عقب

- مقياس الكراتيه - السنة الثانية ليسانس -

استقلال بلادنا مباشرة قام أحد تلاميذته LUCIEN VERNET بإنشاء قسم أو فرع للكراتي بمولان والتي تسمى حاليا شارع حسيية بن بوعلي. وفي سنة 1963 تنقل LUCIEN VERNET إلى شارع Bertheze (الدكتور سعدان) وأسس أكاديمية رياضات المصارعة ومن بين تلاميذه الأوائل في هذه المدرسة الجديدة للكراتي برز كل من: سالم رشيد , لطرش مولود ، كرماد حسين ، مدهار الوناس ، خدام علال ، ميشود عمار... الخ . وفي سنة 1967 كان سالم رشيد أول جزائري يتحصل على الحزام الأسود في فرنسا وقام بتأسيس الشبيبة الجزائرية الرياضية المسلمة (J.S.M.A) والتي أصبحت فيما بعد (T.R.B.B) باب الواد وكانت بداية بولصنام مدربا M.C.A. وفي سنة 1973 نظمت الجزائر اللقاء الدولي الأول لهذه الرياضة في قاعة الأطلس بباب الواد. ومن هذا كان للجزائر دور كبير في المحافل الدولية وكان اللقاء الأول باسبانيا فكان القسم الجزائري يتكون من رشداوي علي ، والي محفوظ ، ميشود عمار ، وانتهت اللقاءات بالتعادل وكانت بمثابة نصر للفريق الجزائري نظرا للمهارة العالية التي يتميز بها الفريق الاسباني وكان رشداوي علي الدرجة 3 في الشوتوكان و الرتبة الخامسة وهو الذي قام بتوجيه قاعة الكراتي في شارع الدكتور سعدان تكلف للسيد LUCIEN VERNET الذي قرر أن يتقاعد. وفي شهر أكتوبر من سنة 1984 تمت استقلالية الكراتي بإنشاء الفيدرالية الجزائرية للكراتي دو. وكان كل من السيد برشيش الوزير السابق للشبيبة والرياضة وهنين هما من يشرفان على تولى مهام تسيير هذه البنية الرياضية الجزائرية. ونشير إلى أنه من سنة 1963 إلى غاية 1984 أدرج الكراتي في FAJDA التي كان يشرف عليها البارز في رياضة الأيكيدو السيد عاشور -جراح الأسنان-

وبعد أن غادر هؤلاء الإطارات الرياضيين عاد الدور إلى السيد تيفاوي الشريف ليأخذ بزمام أمور الفيدرالية وفي نفس السنة تم إنشاء الرابطة الجزائرية وكان يوجهها السيد لطرش مولود لمدة أربع سنوات وعرف الكراتي في الجزائر أوج تطوره خلال عهدة السيد شريف ، فقد وفق في دفع هذه الرياضة إلى مستوى عال جدا. وبالفعل تم اختيار الجزائر ككائب رئيس ل URMK:ورئيسة للفدرالية الإفريقية للكراتي ، نائبة رئيس الفدرالية العالمية.ومن بين الألقاب الدولية التي أحرزت عليها بلادنا . نذكر منها اللقب الذي أحرزه رضا بن قدور في بطولة العالم ، إضافة إلى عدة ألقاب افريقية وعربية وكانت

- مقياس الكراتيه -
- السنة ثانية ليسانس -

الجزائر تملك عددا هائلا من الأبطال والذين كانوا يضاھون الرياضيين الأوروبيين والدوليين العالميين .

وفي نهاية 1997 استقال السيد تيفاوي شريف . وفي 15 جانفي 1998 اجتمعت الجمعية الانتخابية العامة ومنه أصبح السيد كشاشة عبد العالي الرئيس الجديد وفي سنة 2000 تم اجتماع الجمعية العامة المختارة في مركز الرشاقة بالشراكة حيث تبنت قوانين الجمعية العامة العادية قوانين جديدة ملحقة وتم ضم إليها رياضة الكراتي كوشيكي فأصبحت تسمى بـ F.A.K.K.T.

3- ماهو الكاراتيه:

الكاراتيه:

هي كلمة يابانية وتنقسم لجزئين هما (كارا) وتعني فارغه و (تية) وتعني اليد. اي ان المعني الشامل لكلمة كاراتيه هو اليد الفارغة ، اي فن القتال باليد بدون استخدام سلاح حتى ولو كان الخصم يحمل سلاحا .

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 كالبطن والحلقويمكن أن تؤدي ضربة كاراتيه إلى إصابة شخص أو حتى إلى قتله .

"ليس الكاراتيه كما شاع عند الكثير هو القدرة الخارقة على تحطيم الأشياء الصلبة والسميكة بضربة يد أو قدم شديدة وسريعة تصاحبها صرخة حادة، بل إن مجال الكاراتيه واسع من هذه ."

الكاراتيه هو "فن قديم من فنون الرياضة له مناهجه وأسس وطرقه وقواعده ومدارسه، يتميز

-التعريف الاجرائي للكراتيه:

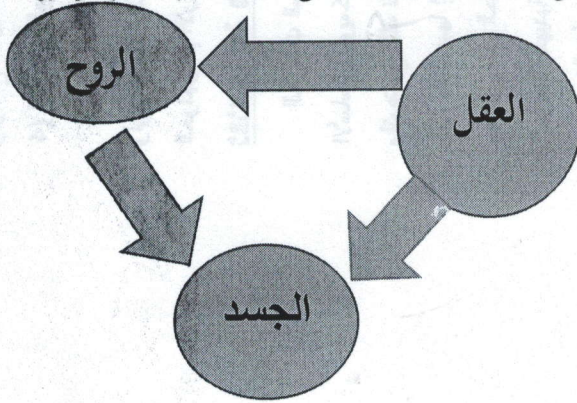
مما سبق نعرف الكاراتيه بأنه طريقة فنية قتالية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلائي للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق الأعضاء العلوية والسفلية على أن توجه

الضربات إلى أماكن حيوية معينة من جسم الخصم لإقصائه سواء في منافسة رياضية أو في محاولة الدفاع عن النفس. (د/ عدة بن علي)

4- الفلسفة الكامنة وراء رياضة الكاراتيه:

بالنسبة للمشاهد الذي لم يسبق له التمرن على هذه الرياضة من قبل، قد يبدو الكاراتيه كعرض مليء بالعنف. لكن الحقيقة أن الأمر على نقيض ذلك تماماً. الكاراتيه، رياضة تهتم بالسلام، والسلام العقلي تحديداً.

إنها رياضة تهتم بالعقل والروح بنفس قدر اهتمامها بالجسد. يجب على ممارس الكاراتيه أن يعمل على تطوير الثلاثة جوانب معاً، إذا كان يرغب حقاً في إتقان هذه الرياضة. يجب على الجسد أن يتقن كيفية الحركة، ولكن العقل بدوره، يجب أن يتقن كيفية الثبات والتركيز.



- مبادئ الكاراتيه:

- المبادئ التي يقوم عليها الكاراتيه هي:

1-5- "السيطرة على النفس" لأن التغلب على النفس يروض الجسم، ويسمح بشحنه بلياقة بدنية متميزة، وحركات فنية دفاعية وهجومية خارقة.

2-5- إعطاء لاعب هذه الرياضة القدرة على حماية نفسه من كل اعتداء خارجي وذلك بتعليمه كيفية إقصاء الخصم بطريقة فعالة وأكيدة أثناء معركة حقيقية وصعبة لا نعرف متى وأين تقع.

- أن تكون هذه القدرة على حماية الذات وإقصاء الخصم ممكنة بأسلحة ذاتية طبيعية "أي من جسم الإنسان ذاته لا بأسلحة خارجية".

6- مدارس الكاراتيه:

1-6- الشوتو كان :

- مقياس الكراتيه -
- السنة ثانية ليسانس -

وهو النوع الخالص بالمعلم (فييناكوشي جيشن) عام 1936 م وهي المدرسة الأم التي انبثقت منها المدارس الأخرى وهي تعتمد في وضعياتها على الوضعيات المنخفضة والقوية والتقنيات الأساسية التي تعتمد على الثبات والتركيز.

2-6- الشوتوريو:

اخترعت من قبل (كينواامبيوتي) عام 1938 م تشجع بنجاح فييناكوشي وبعد عدة أعوام تمركز بقصر في كيوتاوا وتتميز بتقنية قوية جدا في وضعية ذات مستوى منخفض مثل الشوتوكان.

3-6- الجوجوريو:

أخترعت من قبل (شوجين ميحي) عام 1939 م وهذا النوع قوي جدا مميزا بحركات طويلة في تقلص خلال وضعيات ثابتة مع تحركات قصيرة جدا إختصاص هذه المدرسة في الكاتات التنفسية (البطن والرئة).

4-6- الوادوريو:

أخترع من طرف (هيروتوري أوتسكا) ظهر في الأربعينات وهو نوع ياباني خالص وهو تلهيد مخلص لفيناكوشي هذا النوع يمشي بقاعدة (شوتوكان جوجيتسو) إلا أن الوضعيات أعلى بكثير وأكثر عرضا وخفه والعمل على الهروب على الأجنحة مهم جدا.

5-5- الكيو كي شنكاي:

نوع ياباني من قاعدة الجوجوريو يعود هذا الفن إلى المعلم (أوياما)، يعتمد على تقنيات الكسر

مصادر ومراجع

- 1- أسامة سعيد (1988) إفهم كل شيء عن الكراتيه، سوريا، دار الطلائع للنشر.
- 2- أسعد سرور (1987) تعلم الكراتيه ودافع عن نفسك، بيروت، مكتبة الهلال.
- 3- حاشي زوبير (1998) المتطلبات الفسيولوجية في رياضة الكراتيه (القتال الفعلي).
- 4- مدحت يونس (1987)، تعلم فنون الكراتيه، بيروت مكتبة المعارف.
- 5- وجيه أحمد سمدي (2000) إعداد الكراتيه للبطولة، سوريا، مطبعة خطاب