

## مدارس الكراتي:

## 1 - الشوتوكان: تعني كلمة شوتوكان :

شو : شجرة الصنوبر

تو : تموج أو تذبذب

كان : معبد أو مدرسة .

هي من أشهر مدارس رياضة الكاراتي ، وهي مدرسة أب الكاراتي الأستاذ " فينا كوشيبي " والمعدلة من طرف ابنه " يوشيطاكا " وتتميز هذه المدرسة بتقنيات خفيفة وطويلة المدى وجد فعالة من مسافات بعيدة نسبيا ، وللشوتوكان 26 كاتا .

2- الشوتو ريو: تعتبر المدرسة الأصلية للأستاذ كوني مابوني والتي تتواسط تقنياتها بين مدرسة الشوتوكان وبين مدرسته ، وتتميز بوضعيات علوية وتنفيذ قوى للتقنيات وهي مدرسة جد منتشرة في اليابان ، وللشيتوريو 47 كاتا

## 3- الوادو ريو: تعني هذه الكلمة :

وادو : منهج أو طريق السلام

ريو : مدرسة

ويعني الطريق للسلام ، وكان من تأسيس هورونوري الذي هو تلميذ للعالم فيناكوشي ويعتمد على التهرب باستعمال الهفوات كما تدرس فيه نفس كاتات الشوتوكان ، للوادوريو 10 كاتا.

## 4- القوجو ريو: تعني كلمة القوجوريو :

القو : القوة

جو : المرونة

ريو : مدرسة .

ظهر هذا الأسلوب بفضل الأستاذ هيكاوانا ثم نقله إلى اليابان وطوره الأستاذ شوجين مياي الذي كان من دعاة

قوة التصدي والمروء فوراً للهجوم المضاد أو عدم التصدي تماماً إذا ما قدر أن الهجوم تافه وللقوجوريو 10 كاتا .

- وتعتبر مدرسة الشوتوكان من أكثر المدارس انتشاراً في العالم لسهولة تعليمها وتعدد الحركات فيها ، بالإضافة إلى أن أول من مارس هذا النوع هو مؤسس الكاراتي الحديث السيد فونا كوشي جيشين الذي ولد في جزيرة أوكيناوا عام 1869م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره إحدى عشر سنة ، وفي عام 1915م نقل هذا الفن إلى اليابان .

وقام بتطوير فن الكاراتي الحديث بالإضافة إلى ابنه "يوشيتاكا yoshitaka" الذي تعلم الكاراتي على يد أبيه في سن مبكرة رغم فترة حياته القصيرة إلا أنه ساهم كثيراً في تطوير الكاراتي من خلال إدخال تعديلات على تقنيات



الكراتي منها خفض الوضعيات الأساسية ، حيث أصبحت طويلة وبعيدة وأدخل تقنيات الضرب بالأرجل الخلفية وفتيات "اليوكو قيري والمواشي قيري" .

ونظراً لأن كل طريقة من هذه الطرق كانت تعتبر في البداية فريدة من نوعها فقد كان من المستحيل تنظيم المباريات **compétitions** بين المتنافسين الذين ينتمون لهذه المدارس ، فقد كانت الطرق

والأساليب المتبعة في كل مدرسة من هذه المدارس على قدر كبير من الخصوصية والتميز لدرجة أن كلا منها كانت تتوخى الحذر للحيلولة دون اطلاق أية جهة خارجية على جداول التدريب التي تتبعها .  
ونظرا لتواجد عدد كبير من العسكريين الأوروبيين والأمريكيين في اليابان أثناء الحرب العالمية الثانية ، فقد أصبح العديد من مشجعي نوع آخر من الكاراتي ، وقد عادوا بما تعلموه الى بلدانهم ، وهذا ما ساعد على نشر كلمة كاراتي في كافة أنحاء العالم ولكن بسبب تعدد أساليب أداء هذه اللعبة فقد كان من المستحيل إقامة أية مباريات على المستوى الدولي.

في عام 1964م وفي محاولة لتوحيد قواعد اللعبة تم تشكيل اتحاد عموم اليابان لنوادي الكاراتي "فاجكو FAJKO" بموافقة الدولة ، ولكن هذا الاتحاد لم يحقق أي إنجاز يذكر حتى عام 1970م ، عندما بدأت جمعيات وطنية أخرى في الظهور تم تنظيم اول بطولة العالمية بجميع الطرق و الأساليب في مدينة طوكيو اليابان. وفي الوقت ذاته عقد اجتماع وتشكل مجلس عالمي لإدارة شؤون هذه اللعبة عرف باسم الاتحاد العالمي لمنظمات الكاراتي "ووكو WUKO".

### مفهوم رياضة الكاراتي دو :

وهو أسلوب حسن التصرف للدفاع عن النفس معتمدا على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية والعقلية دون استعمال الأسلحة التقليدية الفتاكة ، ومن أبرز صفات ممارس الكاراتي مرونة وقوة العضلات والتوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية ، ولا يقف هذا الفن على الحركات الجسمانية بما فيها من عنف وهدوء ، إنما يتعداها إلى الفكر فينميها ويطوره ، وإلى النفس فيربي فيها الثقة والجرأة ، كما يدعم الشجاعة والتحكم في الإحساس والشعور لدى الأفراد ، ومن مميزات فن الكاراتي أنه ليس مقصورا على مرحلة سنية معينة ، بل انه يناسب جميع الأعمار ويستطيع أن يمارسه الصغار والكبار .

وفن الكاراتي الحديث يعد فنا للدفاع عن النفس وممارسة هذا الفن لا يستخدم أي نوع من الأسلحة بل يستخدم يده وقدمه العاريتين عن طريق الضرب باليد والركل بالقدم ولاعب الكاراتي الذي اكتسب فيه خبرة طويلة يستطيع أن يدافع عن نفسه ضد عدة أشخاص .

إذا الكاراتي الحقيقي هو بذل الجهد داخليا لتدريب العقل على تطوير الوعي الصافي الذي يمكن الفرد من مواجهة العالم بشكل واقعي ، وفي نفس الوقت تطويره للقوة العضلية خارجيا ، أما التواضع فهو أمر ذو أهمية جوهرية ، بل يقال بأن الإنسان المغرور ليس إنسانا مؤهلا لتعلم الكاراتي ، وعلى

الطالب أن يكون مستعدا لتقبل النقد من الآخرين ومستعدا كذلك للاعتراف فورا بأنه تعوزه المعرفة ،  
بدلا من التظاهر بأنه يعرف ما لا يعرفه الآخريين .

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلاني  
للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق " اليد ، المرفق ، الساعد ، القدم ، الكعب .....  
"على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخضم لإقصائه ، وذلك بنظام وقوانين  
خاصة ينفرد بها .

وتعني كلمة الكاراتي دو :

كارا : فارغة

تي : اليد

دو : طريق

أي معناه : طريق اليد الفارغة ، و يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم و السيطرة على  
الذات مع التعايش بين الجسد و العقل و الروح .