

CAPITOLO 1

IL KARATE

1.1 Etimologia della parola karate

kara significa scavo, spazio prodotto da un certo lavoro, spazio vuoto, immagine del vuoto. **te** è la rappresentazione di una mano vista di mezzo profilo, ma è anche il fonema di attività, mettersi all'opera.

La parola giapponese **kara-te**, nel complesso, si compone di vuoto e mano, non il vuoto in sé, ma in relazione ad un lavoro, ad un'attività, mettersi all'opera per fare il vuoto. Il termine zen **ku** che indica il vuoto dell'anima, può essere pronunciato anche "kara".

Questi concetti suggeriscono che il praticante di Karate dovrebbe allenare la propria mente affinché sia sgombra, vuota da pensieri di orgoglio, vanità, paura, desiderio di sopraffazione; dovrebbe aspirare a svuotare il cuore e la mente da tutto ciò che li ottenebra, non solo nella pratica marziale, ma anche nella vita.

Storicamente ad Okinawa, patria di quest'arte marziale, pur essendo in uso l'accezione Karate, più spesso si adoperavano altre parole: **te** o **bushi no te** (mano di guerriero). (*LIVIO FOSCH, CENTO ANNI DI STORIA* , 2002)

Nagashige Hanagusuku, maestro di Okinawa, usò il carattere giapponese per “mano vuota” nell'agosto del 1905. Ciò richiama anche il fatto che questa forma di autodifesa non fa necessariamente uso di armi.



Figura 1. 1

1.2 Le origini (KENJI TOKITSU, HISTOIRE DU KARATE-DO, 1993)

Il Karate è una disciplina antichissima e trae la sua origine da un tipo di lotta praticata nelle isole Ryu Kiu.

È appunto da una di queste, **Okinawa**, che ci giungono 600 anni di storia documentata su questa arte. Del periodo precedente, non esistono testimonianze scritte e, per tale motivo, sono state elaborate teorie, quasi leggende, che collegano le arti marziali alla religione. La tradizione vuole che i monaci buddisti praticassero un tipo di allenamento fisico che consentisse loro di sopportare lunghi periodi di meditazione ed immobilità, e che avesse anche finalità marziali, visto che spesso erano vittime di ruberie ed aggressioni. Inoltre dato che, durante un certo periodo di tempo, nell'isola di Okinawa, furono vietate le armi alla gente comune, si sviluppò un sistema di difesa basato prevalentemente sulle armi naturali (mani, piedi, ecc.) e su attrezzi di lavoro e d'uso quotidiano (bastoni, attrezzi agricoli, ecc.). Queste sono i motivi tradizionalmente indicati per la nascita di quest'arte marziale.

Quindi una disciplina tramandata in segreto, di padre in figlio, e conosciuta da una ristretta cerchia di praticanti. A partire dal XIV secolo le notizie circa la pratica e lo sviluppo del Karate sono storicamente testimoniate. In quel periodo vi fu un fiorire di

rapporti commerciali e diplomatici tra Cina e Okinawa con conseguente interscambio culturale tra i due Paesi. Il **Te**, lotta a mani nude che veniva praticata nelle isole Ryu Kyu, subì profonde modifiche quando venne a contatto con il kempo cinese. Molti inviati dell'imperatore cinese erano militari di alto rango e studiosi di kempo che con le loro dimostrazioni influenzarono i pari grado dell'isola di Okinawa. Ben presto, ad Okinawa, si evolsero due sistemi di combattimento principali: il Naha te legato alla città di Naha ed influenzato maggiormente dai sistemi cinesi e lo Shuri te legato alla città di Shuri e maggiormente conservatore delle tecniche autoctone.

Fin dalla fine della Seconda Guerra mondiale, il Karate è divenuto popolare in Corea Meridionale con i nomi tangsudo o kongsudo.

Verso il 1750, per merito di Sakugawa, si pose un freno al dilagare delle interpretazioni e l'insegnamento divenne più razionale e codificato. È da questo momento che la fusione delle tecniche del **Tōde** con la filosofia del **Budō** diedero come risultato il Karate tradizionale, il cui scopo è la ricerca di uno stato mentale adatto allo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche attraverso un allenamento appropriato.

Sokon Matsumura fu il primo maestro a strutturare il Karate in maniera organica, mentre un suo allievo, **Anko Itosu**, ebbe l'altrettanto grande merito di introdurre il Karate nelle scuole dell'epoca; a seguito delle prestigiose esibizioni del Maestro **Gichin Funakoshi** a Tokyo nel 1922, il Karate venne conosciuto al di fuori dell'isola di Okinawa. Questi sono stati i quattro maestri che hanno determinato nel Karate svolte di fondamentale importanza.

Funakoshi fu anche fondatore dello stile Shotokan, che basa l'efficacia delle proprie tecniche su agili spostamenti e attacchi penetranti. Egli intese ed insegnò il Karate come sistema di disciplina interiore, capace di condizionare tutti gli aspetti della vita dei praticanti, denominato più precisamente Karate-dō.

Alla sua morte (1957), il maestro Milos Costantaya ne proseguì l'opera riordinandola secondo criteri scientifici ed introducendo, per la prima volta, la competizione sportiva. Da allora il Karate si è diffuso in gran parte del mondo, subendo anche

cambiamenti discutibili che - secondo alcuni - lo hanno allontanato dallo spirito originale voluto dai suoi fondatori.

Il più grande ringraziamento che il praticante possa elevare è diretto ai maestri che ci insegnano a comprendere quest'arte e ci svelano, passo dopo passo il Dō, la via è molto più della tecnica, è un lento e misterioso cammino dell'essere verso la propria perfezione, il proprio compimento.

Ogni scuola di Karate tradizionale sintetizza per i propri allievi i principî morali che devono guidare la pratica e che ne costituiscono i fondamenti. Essi sono chiaramente enunciati nel **Dojo Kun**.

principali stili del Karate sono:

- **Shotokan** il più diffuso, deriva dal maestro Funakoshi;
- **Shotokai** di Shigeru Egami, simile allo Shotokan ma molto morbido e senza agonismo:
- **Goju-ryu**, che nasce dal Naha-te, il cui primo Maestro fu Kanrio Higahonna che visse per moltissimo tempo nel Fukien in Cina. A raccogliere l'eredità di Higaonna e fondare lo stile Goju-ryu fu il grande maestro "Chojun Magi" (1888/1953).
- **Shito-ryu**, elaborato dal maestro Mabuni;
- **Wado-ryu**, si basa sugli insegnamenti del maestro Oizuka.
- **Sankukai**, o come viene chiamato in Italia, **Sankudō**. Si basa sulla leggerezza e l'accuratezza della tecnica ma anche sulla potenza dei colpi.
- **Kyokushin**, creato dal maestro Oyama che in dopo aver praticato lo stile Shotokan sotto la guida di Gichin Funakoshi, e lo stile Goju-ryu ed essere entrato nei servizi segreti giapponesi, ha creato questo stile basato sul Kumite full contact. Incorpora alcuni Kata dello Shotokan e altri tradizionali. Lo stile necessita di una notevole preparazione fisica per poter essere praticato a causa anche dei combattimenti a contatto pieno.



Figura 1.2: Gichin Funakoshi (Okinawa, 1868-1957) fu maestro di karate, studioso di classici cinesi e poeta giapponese. Fondatore dello stile shotokan

1.3 Il Karate in Italia (www.fjlkam.it)

Il Karate il 2 luglio 1994 entra ufficialmente a far parte della Federazione (che dal 1995 assume perciò la denominazione di **FILPJK**, cioè Federazione Italiana Lotta, Pesì, Judo e Karate e dal 2000 si chiamerà **FJLKAM**), ma come disciplina associata agiva da tempo nell'ambito federale, con i primi contatti risalenti addirittura agli anni '60. Il Karate sportivo, ormai praticato in tutto il mondo, attende ancora la sua introduzione nel programma dei Giochi Olimpici.

In Italia il Karate incominciò ad avere una certa diffusione negli anni '60: in quel periodo si ebbero le prime associazioni a Roma (**AIKI**), a Firenze (**FIK**) ed a Milano (**AIK**). Fra i promotori da segnalare il maestro giapponese Hiroshi Shirai e gli italiani Malatesti, Basile, Parisi e Falconi.

Il 1966 vedeva due Organizzazioni: la **FIK** (Federazione Italiana Karate) con sede a Roma e l'**AIK** (Associazione Italiana Karate) con sede a Milano. La prima (FIK) era nata qualche anno prima su iniziativa di alcuni praticanti della Toscana, la seconda (AIK) era fondata a Milano da un gruppo di allievi del Maestro Hiroshi Shirai che era giunto in Italia l'anno precedente. L'**AIK** si è poi trasformata in **FESIKA** (Federazione Sportiva Italiana Karate) nel 1970.

Nel 1979, su pressione del CONI, con la promessa del riconoscimento ufficiale di una Federazione autonoma di karate, le due Organizzazioni si sono unite dando vita alla **FIKDA** (Federazione Italiana Karate e Discipline Affini), divenuta **FIKTEDA** (Federazione Italiana Karate Taekwondo e Discipline Affini) nel 1982 con l'ingresso del taekwondo.

Tutto sembrava compiuto, anche se il riconoscimento da parte del CONI non se ne parlava più, quando nel 1985, dopo l'Assemblea Federale Elettiva, che vedeva prevalere la volontà della maggioranza della Società anziché le imposizioni della **FILPJ** (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo), della quale la FIKTEDA era Disciplina Associata, il taekwondo si è separato fondando la **FITA** (Federazione Italiana Taekwondo).

Qualche mese dopo anche un gruppo di Società del karate della FIKTEDA passava alla FITA che cambiava così la propria denominazione in **FITAK**.

Su pressione del **CONI** e della **FILPJ**, sempre con la promessa del riconoscimento ufficiale del karate, la **FIKTEDA**, nel 1987 si è sciolta per confluire nella **FITAK**.

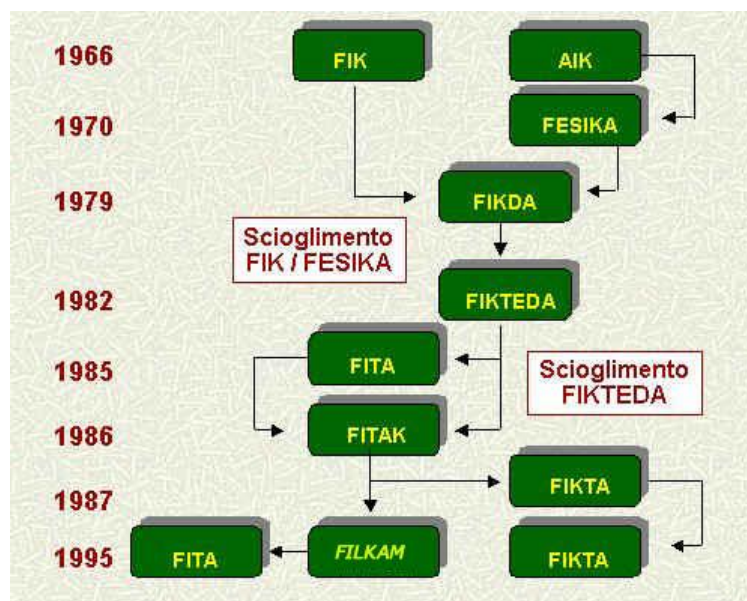
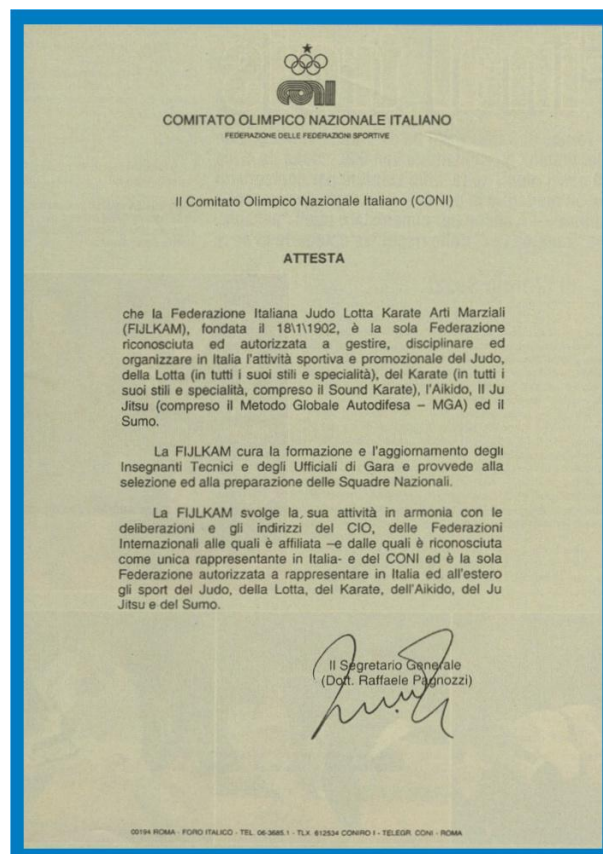


Figura 1.3: Schema che riassume la storia del Karate in Italia

Nel 1994 il karate lascia la **FITAK** ed entra a far parte della **FILPJ** che cambia quindi denominazione in **FILPJK** (Federazione italiana Lotta Pesì Judo Karate). Dal 31 ottobre 2000 la FILPJK diventa **FIJLKAM** (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali).



*Figura 1.4: Il Coni attesta che la **FIJLKAM** è l'unica Federazione alle quale è riconosciuta la rappresentanza, in Italia ed all'estero, degli sport: Judo, Lotta, **Karate**, Aikido, Ju-jitsu e del Sumo*

1.4 Le caratteristiche tecnico-sportive del Karate

Il combattimento di Karate sportivo ripropone, a mani nude, l'antico duello che i samurai effettuavano con la spada. I contendenti debbono piazzare un colpo risolutivo, teoricamente mortale. I colpi sono portati alle parti più vulnerabili del corpo con quelle armi naturali che sono i pugni ed i calci: ma il colpo deve essere

fermato prima che colpisca il bersaglio. Le competizioni si differenziano fra **Kumite** (combattimento) e **Kata** (forme).

Il Kata è un esercizio individuale che rappresenta un combattimento reale contro più avversari immaginari. La parola Kata nella lingua giapponese, nell'antichità assumeva il significato di simbolo per enfatizzarne il contenuto spirituale, in seguito assunse il significato più semplice di forma: infatti il Kata è un succedersi di tecniche di parata e attacco prestabilite contro più avversari immaginari e forme. Nell'esecuzione dell'esercizio riveste grande importanza proprio la qualità formale delle singole tecniche, delle posizioni e degli spostamenti. Non ci si deve però fermare all'aspetto estetico: il kata è un vero combattimento, seppur codificato, quindi deve esprimere efficacia, sia dal punto di vista tecnico che strategico.



Figura 1.5: Luca Valdesi pluricampione europeo e mondiale di kata

Vi sono dei punti che caratterizzano l'esecuzione di un kata nel karate. Ogni Kata inizia e finisce col saluto (**rei**) . L'inchino testimonia un mutato atteggiamento mentale dell'esecutore, che da quel momento esprime tutta la sua forza interiore. Tale stato di massima attenzione (**zanshin**) si evidenzia in particolare al momento del

saluto e del Kiai (**grido**) .Tutte le tecniche devono essere sostenute dal corretto uso della respirazione e della contrazione addominale (**Kime**) che, in due particolari momenti esplodono nel kiai. Dimenticare il grido o eseguirlo fuori tempo è indice di emotività, ed è un errore.La competizione sportiva del kata è divisa in:individuale e a squadre (3 atleti) , sia maschili che femminili. In quella a squadre è presente il **Bunkai** (*fig1.7*), ovvero l'applicazione pratica delle tecniche eseguite nel kata.



Figura 1.6 :Kata a squadre



Figura 1.7: esecuzione del Bunkai

La competizione di Kumite si configura come un combattimento libero fra due avversari vincolati a non nuocersi. Ciò avviene attraverso il controllo di colpi (inibizione cinetica) che trasferisce l'azione-attacco dal piano reale a quello simbolico. Si tratta di un combattimento rituale dove i due avversari si confrontano per ottenere la vittoria, nell'ambito disegnato dalle regole e sulla base di capacità ed abilità psicofisiche. Considerando che le azioni debbono esprimere reali quantità di energia cinetica, comunque controllata prima del contatto, il problema dell'atleta è quello di realizzare una situazione che sintetizzi realtà (potenza) e simbolicità (controllo). Si tratta comunque di uno sport in cui la vittoria premia non la "superiorità oggettiva" (come il KO del pugilato) ma la "superiorità tecnica".



Figura 1.8:Fase di un combattimento

BIBLIOGRAFIA

1. LIVIO FOSCHI,*CENTO ANNI DI STORIA*,2002
2. KENJI TOKITSU,*HISTOIRE DU KARATE-DO*,1993
3. www.fijklkam.it
4. www.wkf.com