

## Cele Karate

Do podstawowych celów karate należą:

1. ogólny rozwój ćwiczących (rozwój fizyczny, rozwój psychiczny, rozwój duchowy)
2. walka sportowa
3. umiejętność samoobrony.

Bardzo wielu ludzi przychodzi do dojo (miejsce treningów - sala ćwiczeń, sala treningowa - sztuk walk) z nastawieniem - nauczyć się karate by stać się silnym, budzącym postrach u innych. Osoby z takim nastawieniem szybko rezygnują z zajęć z kilku powodów. Dwa najważniejsze z nich to: po pierwsze, karate uczy i po pewnym czasie wymaga pokory i rozwagi, a takim osobom pojęcia te są raczej obce oraz po drugie ludzie tacy najczęściej oczekują wiele w zbyt krótkim czasie. W karate efektów nie należy spodziewać się od razu. Przychodzą one po pewnym czasie ćwiczeń, niejednokrotnie bardzo długim.

Karate daje cel w życiu, i niekoniecznie musi to być jakiś konkretny stopień karate czy sukces na zawodach, ale np. utrzymanie ciała i umysłu w jak najlepszej kondycji (formie). Karate daje poczucie pewności siebie (nie wyższości!), pomaga rozwiązywać trudne problemy życiowe, gdyż filozofia karate nie ogranicza się jedynie do samego karate, lecz także wielu innych dziedzin życia. Karate nie jest jedynie sportem, który pokazuje jak uderzyć ręką i nogą, jest także sposobem na życie, pomaga przezwyciężać trudności życiowe z jakimi borykamy się na co dzień.

Karate nie zna ograniczeń wiekowych. Mogą ćwiczyć je zarówno dzieci, jak i osoby w podeszłym wieku. Jest sztuką walki przy wykorzystaniu wyłącznie naturalnych możliwości ciała ludzkiego. Dzięki treningowi, karateka jest w stanie przezwyciężyć każdą przeszkodę, tak materialną jak niematerialną. Techniki karate odznaczają się dobrą kontrolą, zależną od siły woli karateki i kierowane są do celu z dokładnością i spontanicznością.

### **Ogólny rozwój ćwiczących karate**

#### **Rozwój fizyczny**

Rozwój fizyczny realizowany jest przez cały okres treningowy. Ćwiczenia stosowane na treningu nie powodują przerostu mięśni, jak np. kulturystyka, podnoszenie ciężarów, ale harmonijnie rozwijają całość masy mięśniowej człowieka.

#### **Rozwój psychiczny**

Rozwój psychiczny następuje równolegle z rozwojem fizycznym. Realizuje się to przez odpowiednie ćwiczenia, które powodują u ćwiczących do wzrostu poczucia własnych możliwości, odwagi, zdolności pokonywania własnych słabości oraz odporności na ból i zmęczenie.

Przebieg rozwoju psychicznego w karate przebiega dwoma sposobami: poprzez naturalny przebieg treningu oraz stosowanie specjalnych ćwiczeń psychicznych. Bardzo korzystny jest sam przebieg treningu oraz wykonywanie technik na stan psychiczny karatek.

Systematyczne uczęszczanie na treningi oraz znoszenie intensywnego wysiłku pozytywnie wpływa na charakter osoby ćwiczącej, rozwija siłę woli oraz wytrwałość w pokonywaniu trudów.

Treningi karate rozwijają lepsze samopoczucie, które wynika z przeświadczenia, że ich stan zdrowia i sprawność fizyczna podnosi się, a samoocena oraz pewność siebie rozwija się, wynika z trudu ponoszonego na treningach i wielkim poświęceniu w wykonywaniu ciężkich ćwiczeń.

Po przez treningi karateka minimalizuje lęki związane z obroną konieczną, po przez udoskonalanie technik i medytacji.

Osoby systematycznie uprawiające karate zdobywają także nieocenioną umiejętność zachowania równowagi emocjonalnej, panowania nad sobą, swoimi emocjami i zachowaniem w różnych sytuacjach, także stresujących i konfliktowych.

Biorąc te wszystkie aspekty widzimy jaki wielki wpływ ma karate na psychikę osób trenujących. Korzyści te płyną ze wszystkich stylów karate.

Możemy przytoczyć cztery grupy ćwiczeń doskonalących psychikę, są to:

1. ćwiczenia medytacyjne - rozwijające koncentrację i porządkujące umysł,
2. ćwiczenia intelektualne - podnoszące poziom intelektualny oraz poszerzające zakres wiedzy,
3. ćwiczenia autosugestii - rozwijające samodyscyplinę i zdolności umysłowe w zakresie panowania nad sobą,
4. ćwiczenia kontemplacji - doskonalące cechy osobowości.

Cele Karate

### **Rozwój duchowy**

Rozwój duchowy następuje w wyniku stosowania odpowiedniego rytuału oraz odpowiedniej dyscypliny. Istotną rolę odgrywa tu sztuka koncentracji i prawidłowego oddychania. Elementy te odpowiednio rozwijane na treningach, przydatne są do walki sportowej, a także na co dzień, ułatwiając uprawiającym karate życie czyniąc ich bardziej sprawnymi psychicznie i umysłowo.

### **Walka sportowa**

Kolejnym istotnym celem karate realizowanym przez trening jaki możemy spotkać w większości dojo to walka sportowa. W ludzkiej naturze leży chęć sprawdzenia się i wzajemnej rywalizacji. Dlatego powstało tyle sportów, które wzięły swój początek z różnych rodzajów walki.

Takie sporty jak boks, zapasy, judo, kendo i itp. wzięły właśnie swój początek z walki. Zostały w pewnym stopniu zmodyfikowane i przystosowane do walki sportowej i tak np. bokserzy stosują ochraniacze na ręce, z zapasów i judo wyeliminowane zostały elementy niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzkiego, a w karate została wprowadzona pełna kontrola ciosów tzn. ciosy muszą być zadawane z maksymalną siłą i szybkością przy zachowaniu

prawidłowej techniki, na węzły nerwowe przeciwnika i powstrzymywane od nich na odległość od kilku milimetrów do kilku centymetrów, w zależności od partii ciała na którą wprowadzany jest cios.

Jest to bardzo trudna sztuka, ale jej opanowanie jest konieczne do prowadzenia walki sportowej.

## **Umiejętność samoobrony**

Samoobrona była kiedyś głównym powodem zajmowania się karate. Na początku naszego wieku nastąpił dynamiczny rozwój karate, a główną przyczyną była duża skuteczność technik karate w samoobronie. Stosowanie technik karate dopuszczalne jest w obronie koniecznej. Takie podejście do samoobrony powoduje, że większość znakomitych karateków przez całe życie nie ma potrzeby stosowania swoich umiejętności w praktyce. Jedna z zasad sztuk walki mówi, że: walka nie rozpoczęta jest walką wygraną.

Cele Karate

### **Treningi - niektóre ćwiczenia w karate**

Nauka i doskonalenie technik karate odbywa się na treningach.

Trening karate, to wykonywanie planowanych ćwiczeń, mających na celu uzyskanie maksymalnej sprawności w tej sztuce walki. Składa się on z systematyczności ćwiczeń, polegających na wielokrotnym powtarzaniu określonych ruchów.

Celem głównym treningów karate jest stopniowe podnoszenie umiejętności w dziedzinie samoobrony, czyli skutecznego zastosowania ćwiczonych technik w walce z brutalnym napastnikiem.

Dzięki ogromnemu bogactwu ruchowemu trening karate rozwija wszechstronną sprawność i koordynację ruchową. Ponadto trening karate podnosi poziom wydolności naszego organizmu. Usprawnia pracę wielu układów; ruchowego, krążenia i oddychania, co prowadzi do polepszenia stanu zdrowia.

Karate jest doskonałym sposobem do korygowania wad postawy - co ma olbrzymie znaczenie zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Bloki, kopnięcia i uderzenia stosowane w karate to elementy gimnastyki, które korygują wady klatki piersiowej, kręgosłupa i kończyn dolnych, a układy tzw. kata poprawiają koordynację ruchową oraz doskonale rozwijają pamięć. Ćwiczenia stosowane w karate wpływają na równomierny rozwój całego ciała, jak również przyczyniają się do wszechstronnego rozwoju osobowości i zdolności poznawczych ćwiczących, co z kolei przekłada się na większe skupienie i samodyscyplinę w innych dziedzinach życia.