

## 8 powodów, dla których dzieci powinny ćwiczyć karate.

Zapraszamy do lektury:

„Mojemu synowi bardzo dokuczano w szkole, więc mój mąż zapisał go na karate. Z początku się sprzeciwiałam. Jako psychiatra i pacyfistka obawiałam się, że to rozwinię u dziecka agresję. Cieszę się, że zdanie mego męża przeważyło. Mój syn zaczął zachowywać się w sposób, który zyskał mu uznanie u innych dzieci. Teraz wierzę, że dzieci, które czują się mniej zagrożone agresją, mogą być właśnie mniej na nią narażone”. – dr Chuncey Iryine

Samoobrona jest często pierwszym powodem, dla którego rodzice zapisują dzieci na karate. Powinna być ostatnim. Trening sztuk walki to coś więcej niż kopanie i uderzanie. Może być katalizatorem dla ukształtowania się pewności siebie, stanowczości, umiejętności dążenia do celu, spokoju i koncentracji. Tak, może pomóc dziecku w kłopotach ze starszymi, silniejszymi rówieśnikami, ale w sposób, który uczy dziecko odpowiedzialności za nowo nabyte umiejętności. Według Nicholasa Cokinasa, każdy rodzic powinien dążyć do tego, aby dziecko umiało dwie rzeczy – karate i pływać.

### **Gracja pod presją**

Ernest Hemingway powiedział, że odwaga jest gracją pod presją. Sztuki walki uczą takiej gracji. Forma jest prosta: przyłożyć małą ilość presji, nauczyć ucznia radzić sobie z nią, potem przyłożyć więcej. Pierwsza „klasa” dla początkującego opiera się na stawianiu twarzy w twarz z przeciwnikiem. Nowi uczniowie stają w parach i jeden ćwiczy opanowanie, podczas gdy drugi ćwiczy tradycyjny okrzyk bojowy (kiaï) i uderza w kierunku twarzy partnera (z bezpiecznego dystansu). To pierwsze ćwiczenie jest prawdopodobnie łatwiejsze dla atakującego (tori) niż dla broniącego się (uke). Większość początkujących jest tak napięta jak cięciwa łuku. Wzdragają się przy każdym okrzyku. W miarę jak mijają tygodnie, uczą się oni stać spokojnie w obliczu takiego zagrożenia. Jest to znane jako zachowanie spokoju podczas burzy. Ich bicie serca stanie się normalne, będą stać z uwagą, ręce przestaną się pocić a wzrok skupi się na partnerze. Ta nowa zdolność służy uczniom w sprawach, które wykraczają poza salę treningową (dojo). Rodzice często zauważają zmiany w swoich dzieciach. Mówi Donna Freedel – o swoim synu, posiadającym pomarańczowy pas w karate: „Steven stał się bardziej stanowczy. Jest w stanie zbliżyć się bez uprzedzeń do dorosłych co uprzednio było dla niego trudne”. Sztuki walki są praktycznym kursem w treningu stanowczości. Niektórzy psychiatrzy zalecili nawet trening sztuk walki pacjentom, którym brakuje stanowczości. Sprostanie sztucznemu zagrożeniu powoduje, że faktyczne zagrożenia są, przy porównaniu, łatwiejsze.

### **Pełnienie roli**

Rodzice odkrywają, że karate przyczynia się do rozwoju umiejętności zdobywania celów. Dobre dojo jest środowiskiem pozytywnych wzorców zachowań. Uczniowie pracują, by poprawić swoje umiejętności jak najlepiej potrafią. Znajdziesz dzieci w wieku sześciu, siedmiu lat, które zapamiętały setki ruchów. Albo babcię, która przełamując stereotyp trenuje razem z córką, lub też ważnego księgowego, który zrzuca swój trzyczęściowy garnitur i wkłada kimono, aby zgubić kilka kilogramów. Jest też fizycznie upośledzony osobnik, który poprzez trening sztuk walki pokonuje całe lub część swojego inwalidztwa. Sale sztuk walki są miejscami, gdzie zwyczajni ludzie stają się nadzwyczajni poprzez nadzwyczajną determinację. Dzieci obcujące z tego typu uporem w dążeniu do celu mają większą szansę ukształtowania tej cechy swojej osobowości.

### **Spełnianie potrzeby przynależności**

Wyraźną przewagą karate nad grami zespołowymi jest to, że każde dziecko może brać czynny udział w zajęciach, w przeciwieństwie do gier zespołowych, gdzie młodzieniec nie może się przebić lub kończy na ławce rezerwowych. Karate pozwala każdemu występować na najwyższym poziomie. Jest to sport wyraźnie indywidualny który pozwala spełniać dziecięcą potrzebę przynależności. Według instruktora taekwondo Donna Beruardi: „Nauczyciel w szkole zna dziecko w szkole tylko przez rok, a ja mogę je mieć przez wiele lat. Pozwala to na stworzenie bliskiego kontaktu uczuciowego”. U uczniów rozwija się specjalne przywiązanie, które jest wzmocnione poprzez mistykę, która otacza karate. To sprzyja poczuciu bycia wyjątkowym i stanowienia części czegoś niezwykłego. Do poczucia, że należą do grupy praktykującej sztukę walki dochodzi zabezpieczenie przeciwko wdaniu się dziecka w czynności negatywne. Według Jima Mathera, trenera drużyny karate USA: „Dzieci nie palą ponieważ im smakuje; one próbują tego ponieważ będą się czuli dorośli i mają nadzieję, że to pozwoli im się dopasować. Dzieci skupione przy karate nie mają tego typu problemu tożsamości. Dzieci trenujące karate, są często liderami w grupach rówieśników. Mają one swoją określoną hierarchię wartości i rzeczy takie jak alkohol, papierosy i narkotyki są widziane przez nich jako zagrożenie tego systemu”.

### **Karate, koncentracja i nauka w szkole**

Treningi karate mogą pomóc dzieciom uczyć się. „Oceny mojego syna uległy wspaniałej poprawie – mówi Freedel. – Steven miał trudności z czytaniem i myślę, że karate było czynnikiem pomagającym mu skoncentrować się w szkole”. Koncentracja jest niewątpliwie produktem ubocznym karate. „Tradycyjne kata (zbiór określonych ruchów przeciwko wymagowanemu przeciwnikowi) jest lekcją samokontroli – powiada Mather. – Kontrola fizyczna i psychologiczna jest trudna ze względu na intensywność wymaganego skupienia. Utrzymywanie niskiej pozycji, pamiętanie każdego skomplikowanego ruchu i wykonywanie go z siłą wymaga wysiłku”. Bernardi mówi: „Już utrzymanie uwagi sześciolatka przez godzinę na sali jest szkołą koncentracji i wspaniałym sukcesem

### **Zdobywanie celu**

„Karate oferuje jasne oceny rozwoju, których brakuje w innych nowoczesnych zajęciach” – zauważa dr Iryine. – Myślę, że rozpoczęcie treningu jest ważną częścią stawania się dorosłym. Karate ma oczywiste poziomy zaawansowania”. System nadawania stopni w szkołach sztuk walki przyznaje prawo noszenia innego koloru pasa za każdy krok w górę drabiny zaawansowania. „Moje dziecko oczekuje z utęsknieniem na swój następny pas” – stwierdza Frank. – Myślę, że im więcej pasów, tym lepiej. To daje mu stałe poczucie osiągnięcia czegoś”. Odmienne niż Mała Liga Baseballu czy Liga piłki nożnej ten sukces może być osiągnięty na drodze indywidualnej pracy. Każde dziecko widzi rezultat swojego wysiłku. Nie jest on podkreślany ani osłabiany grupowym wysiłkiem. Wyższe stopnie są przyznawane w drodze zdawania formalnego testu przeprowadzanego w określonych odstępach czasu. Dodatkowym atrybutem tego testu jest nauka zrównoważonego prezentowania swoich umiejętności w obliczu sędziów i widzów.

### **Medytacja w ruchu**

Po dwóch lub trzech latach treningu dzieci mogą już wchodzić w stan medytacji podczas wykonywania kata. Chociaż uczą się ruchów tych form świadomie, w wyższych stadiach treningu kata są wykonywane podświadomie. To stwierdzenie odpowiada temu, co naukowcy uważają za przełączenie funkcji lewej na prawą półkulę mózgową. Mówi się, że lewa półkula mózgu jest odpowiedzialna za logiczną, świadomą „biurokratyczną stronę”, podczas gdy prawa jest uważana za bardziej twórczą i płynną. To może tłumaczyć tradycyjne powiązanie

między medytacją zen i sztukami walki. Karate na wyższym poziomie można więc porównać z medytacją w ruchu.

### **Korzyści fizyczne**

Karate jest podobne do baletu ze względu na podobne wymagania względem koordynacji ruchowej. Zarówno górna jak i dolna część ciała musi wykonywać zawile, skoordynowane ruchy. „Zacząłem uczyć moje dziecko sztuk walki gdy miało niecałe cztery lata – mówi psychiatra dr Jilbert Lewis – Rozwój neurologiczny w tym wieku jeszcze występuje i czuję, że lekcje karate, gimnastyki lub tańca są pomocne.” Niektóre zawodowe drużyny lekkoatletyczne używały treningu karate, aby polepszyć formę. Brak koordynacji ruchowej u dzieci może znaleźć najlepsze lekarstwo dla rozwinięcia równowagi i płynności ruchów właśnie w sztukach walki. Pojemność płuc jest również powiększana poprzez trening sztuk walki. Tętno w treningu kata w karate są porównywalne do występującego przy bieganiu. Maksymalne wartości tętna mogą być osiągnięte podczas walk treningowych. Gibkość jest standardową częścią treningu sztuk walki. Nie ma nic zadziwiającego w tym, że adept może wykonać kopnięcie powyżej głowy, wielu karateków wykonuje „szpagat”. Młodym łatwiej wykonywać te ćwiczenia ze względu na właściwą ich wiekowi gibkość. Sport, który rozwija gibkość, czyni młodego adepta mniej podatnym na kontuzje i bardziej elastycznym w późniejszym życiu.

### **Rozbrajanie napastników**

Każdy rodzic, który pamięta, jak to jest „obrywać” od innych w szkole, będzie chciał zaoszczędzić podobnych doświadczeń swojemu dziecku. Osobnik znęcający się nad słabszymi z reguły ma niską samoocenę i potrzeba czucia się silnym powoduje, że szuka ona słabszych od siebie. Wyczuwa odznaki słabości jak niechęć do spojrzenia w oczy, zgarbiona postawa, przy zaczepce szybki oddech, łamiący się głos i niepewność w odpowiedziach. Przeciwnie do tego, co rodzice mogliby sądzić, trening sztuk walki nie przygotowuje dzieci na otwartą rozgrywkę z „zaczepiaczem”; raczej powoduje wygaszenie sygnałów prowokujących agresję. Sztuki walki uczą patrzeć przeciwnikowi w oczy. Sparing uczy kontroli oddechu. Praca nad pozycjami jest integralną częścią rozwijania równowagi, siły i szybkich przemieszczeń. Uczniowie uczą się odpowiadać na pytania zdecydowanym głosem. W większości przypadków agresor jest pokonany nie przez walkę, lecz przez spokój i pewność siebie adepta sztuk walki. Tak więc umiejętność samoobrony nie wynika tylko z określonych umiejętności fizycznych, ale opiera się również na cechach psychicznych, które młody adept karate wykształca w sobie poprzez systematyczny trening. Jak zorientowaliśmy się, trening karate oferuje nabycie pożądanych cech charakteru, zdobycie sprawności fizycznej, umiejętności współżycia z grupą koncentracji do czego gorąco zachęcam.

**Źródło:** Black Belt, „8 Reasons why Children should take karate” – Jim Wiltens

**Tłumaczenie:** nieznanne Vortal Budo