

Co daje karate dzieciom

Oto 7 POWODÓW, dla których DZIECI powinny ćwiczyć KARATE

Samoobrona jest często pierwszym powodem, dla którego rodzice zapisują dzieci na karate. Powinien być ostatnim. Ta sztuka walki przede wszystkim jest katalizatorem dla ukształtowania u nastolatka pewności siebie, stanowczości, umiejętności dążenia do celu, spokoju i koncentracji.

STANOWCZOŚĆ I OPANOWANIE

Najpierw młody karateka uczy się techniki, po jakimś czasie staje twarzą w twarz z partnerem, czasami z kolegą z wyższym stopniem umiejętności od niego. Większość początkujących jest wtedy spięta. W miarę jak mijają tygodnie i miesiące, uczą się stać spokojnie w obliczu ćwiczeń z partnerem. Stają się opanowani. Jest to znane jako zachowanie spokoju podczas burzy. Sztuki walki są praktycznym kursem w treningu stanowczości. Niektórzy psychologowie zalecili nawet ich trening osobom, którym brakuje stanowczości.

OSIĄGANIE CELÓW

Rodzice odkrywają, że karate przyczynia się do rozwoju umiejętności zdobywania celów. Dobre dojo (klub) jest środowiskiem pozytywnych wzorców zachowań. Uczniowie pracują, by poprawić swoje umiejętności jak najlepiej potrafią. Znajdziesz tam dzieci w wieku sześciu, siedmiu lat, które zapamiętały setki ruchów. Albo matkę, która, przełamując stereotyp, trenuje razem z córką, lub też ważnego prawnika, który zrzuci swój trzyzęściowy 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.

POTRZEBA 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. A jednak może spełniać dziecięcą potrzebę przynależności do grupy. 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.

KONCENTRACJA I NAUKA

Treningi karate mogą pomóc dzieciom uczyć się. "Oceny mojego syna uległy wspaniałej poprawie - mówi jedna z matek - mój syn miał trudności z czytaniem i myślę, że karate było czynnikiem pomagającym mu skoncentrować się w szkole". Koncentracja jest niewątpliwie produktem ubocznym karate - ale jakże pozytywnym. Na przykład trening kata (formy

karate) jest lekcją samokontroli - kontrola fizyczna i psychiczna jest trudna ze względu na intensywność wymaganego skupienia. Utrzymywanie niskiej pozycji, pamiętanie każdego skomplikowanego ruchu i wykonywanie go z siłą wymaga wysiłku.

STAWANIE SIĘ DOROSŁYM

"Karate oferuje jasne oceny rozwoju, których brakuje w innych nowoczesnych zajęciach - zauważa dr Ann Iryne z Instytutu Psychologii Nort Columbia - myślę, że rozpoczęcie treningu jest ważną częścią stawania się dorosłym. Karate ma oczywiste poziomy zaawansowania". Odmienne niż np 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.

KORZYŚCI FIZYCZNE

Przede wszystkim trening karate przyczynia się do zwiększenia sprawności ruchowej przez rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych (siła, szybkość, gibkość, wytrzymałość, koordynacja ruchowa). Na przykład karate jest podobne do baletu ze względu na podobne wymagania właśnie względem koordynacji ruchowej. Zarówno górna jak i dolna część ciała musi wykonywać zawiłe, skoordynowane ruchy. Brak koordynacji ruchowej u dzieci może znaleźć najlepsze lekarstwo dla rozwinięcia tej cechy właśnie w sztukach walki. Pojemność płuc jest również powiększana poprzez trening sztuk walki. Tętno w treningu kata w karate jest porównywalne do występującego przy bieganiu. Maksymalne wartości tętna mogą być osiągnięte podczas walk treningowych.

SAMOOBRONA i SPORT

Oprócz oczywistych korzyści jakie daje trening karate dzieciom takich jak pewność siebie, dyscyplina, koncentracja, szacunek do starszych, dążenie do celu, opanowanie, sprawność fizyczna, to niejako „przy okazji” i często nieświadomie dzieci uczą się elementów samoobrony, które w późniejszym okresie są rozwijane w dalszym treningu.

Kształtowanie charakteru i osobowości dzieci następuje również na drodze sportowej rywalizacji poprzez udział w zawodach karate i nie tylko. Od tzw. olimpiad sprawnościowych po zawody w Kata (formy karate) i Kumite (walkach) wg przepisów Oyama PFK stworzonych specjalnie dla nich. Potrzeba rywalizacji, osiągania celów, zdobywania medali to swoista droga kształtowania charakteru dziecka poprzez sport walki jakim jest Oyama karate.