

MOJE CÓRKI ĆWICZĄ KARATE - *Dorota Dziewierz*

Jestem matką Pauliny i Agaty, jedenastoletnich bliźniaczek. Dziewczynki rozpoczęły przygodę z karate w wieku 8 lat i trwa ona nieprzerwanie do dziś. Na treningi uczęszczają w staszowskiej sekcji Klubu Karate Kyokushin. Ćwiczą w grupie senseja Janusza Furmanka. Na tych zajęciach nie tylko poprawiają swoją kondycję fizyczną, czy doskonalą swoje umiejętności zdobywając kolejne kyu. Przede wszystkim kształtują swój charakter i poznają fantastycznych ludzi, dla których karate stało się pasją, bo przecież warto mieć w życiu jakąś pasję, a do tego jeszcze sportową...



Treningi karate z całą pewnością są pożyteczną i ciekawą formą spędzania czasu wolnego. Tą dyscyplinę sportu warto uprawiać z wielu powodów. Dla mnie jest to alternatywny sposób spędzania czasu pozaszkolnego do siedzenia w domu przed komputerem, czy telewizorem. Treningi karate są też doskonałą formą dania upustu młodzieńczej energii, niejednokrotnie być może nawet wyładowania nadmiernej agresji. Bardzo ważny jest też wpływ tego sportu na rozwój fizyczny dzieci i młodzieży. Treningi karate cechuje symetryczny rozwój obu stron ciała, przyczyniając się do harmonijnego rozwoju. Karate jest dyscypliną kształtującą wysoki poziom koordynacji.

Sytuacje, jakie zmieniają się podczas walki z przeciwnikiem wymagają od ćwiczącego umiejętności szybkiego reagowania na zmieniające się warunki i błyskawiczny wybór odpowiednich technik prowadzących do wygranej walki.

Ta umiejętność wymaga ciężkiej i mozolnej pracy na treningu, która rozwija tym samym u ćwiczącego wysoką koncentrację i panowanie nad swym ciałem i umysłem. Karate rozwija doskonale zwinność i gibkość, poszerzając zakres ruchów w stawach, co korzystnie wpływa na elastyczność mięśni i ścięgien u rozwijającej się młodzieży, wzmacnia aparat więzadłowo-mięśniowy, przyczyniając się tym samym do harmonijnego rozwoju organizmu i zapobieganiu wadom postawy. Jest to ważny aspekt, bo dzieci dźwigają bardzo ciężkie tornistry, a w szkole tylko siedzą w ławkach.

Podczas treningu karate uczeń pracuje nad swoją sprawnością fizyczną, zwiększając swoją motorykę, aby w efekcie móc nauczyć się samoobrony, a w przyszłości zostać nawet mistrzem tej sztuki walki. Karate jest doskonałym środkiem hartującym organizm. Konfrontacja z partnerem nie raz prowadzi do przykrych, bolesnych kontaktów u początkujących. Z czasem adaptacja bólu prowadzi do jego znoszenia, a ćwiczący nabiera umiejętności panowania nad nim i nabierania postawy walecznej, która nie ukazuje słabości. Jest to pierwsza lekcja ucząca młodych karateków patrzenia w oczy przeciwnikowi i tym samym pokonywanie słabej strony charakteru.



Dla mnie oczywiste i niepodważalne jest to, że uprawianie karate przez dzieci wpływa na harmonijny rozwój fizyczny, motoryczny i psychiczny. Karate to nie tylko nabywanie umiejętności samoobrony, ważne jest uświadomienie sobie, że techniki karate są środkiem, a prawdziwym celem karate jest samodoskonalenie. Ciężki i mozolny trening zwiększa dyscyplinę, ćwiczący poznaje na sobie jak wiele pracy trzeba włożyć, by osiągnąć zamierzone cele, marzenia. Ciężki trud i wysiłek wynagradzany jest odpowiednim

stopniem kyu. Upór i wytrwałość prowadzi również w konsekwencji do zdobywania medalowych miejsc i wyróżnień na turniejach. Treningi karate wyrabiają siłę wewnętrzną u ćwiczących, podwyższają ich wartość i samoocenę oraz pomagają w podejmowaniu decyzji w różnych sytuacjach życiowych. Treningi karate przynoszą wszechstronne walory wychowawcze, uczą dyscypliny i wyrabiają u ćwiczących takie cechy charakteru, które są niezbędne młodzieży szkolnej przygotowującej się krok po kroku do życia w społeczeństwie i poczucia przynależności do niego. Poczucie odpowiedzialności, samodyscyplina są niewątpliwie podstawowymi cechami potrzebnymi w procesie wychowawczym, które skutecznie są rozwijane w trakcie treningów karate.

Karate przyczynia się do rozwoju umiejętności zdobywania celów. Uczniowie pracują, by poprawić swoje umiejętności jak najlepiej potrafią, z uporem dążą do perfekcji i tym samym mają większą szansę ukształtowania tej cechy swojej osobowości. Karate pozwala każdemu występować na najwyższym poziomie. Jest to sport wyraźnie indywidualny. A jednak może spełniać dziecięcą potrzebę przynależności. To sprzyja poczuciu bycia wyjątkowym. Poczucie przynależności do grupy praktykującej sztukę walki stanowić może „ochronę” przed wdawaniem się dziecka w niewłaściwe towarzystwo. Poprzez treningi, które wymagają skupienia na niskiej pozycji, pamiętaniu każdego skomplikowanego ruchu i wykonanie go z odpowiednią siłą, uczy skupienia i koncentracji, co korzystnie wpływa na polepszenie wyników w nauce. Treningi karate po prostu mogą pomóc dzieciom uczyć się.

Podpisuję się pod powyższymi słowami nie tylko jako rodzic dzieci uczęszczających na treningi karate, ale również jako nauczyciel pracujący z dziećmi i młodzieżą. Ten sport szczególnie poprawia koordynację ruchową, koncentrację uwagi, dotlenia mózg. Dobra koordynacja wzrokowo – ruchowa jest niezbędna np. przy starannym pisaniu, czytaniu, a karate jest czynnikiem pomagającym skoncentrować się w szkole. Koncentracja jest niewątpliwie produktem ubocznym karate. Wykonywanie ruchów z przekroczeniem linii środka wpływa na rozwój obu półkul mózgowych. W wyższych stadiach treningu ćwiczenia formalne - kata wykonywane są podświadomie, gdzie dochodzi do przełączenia funkcji lewej na prawą półkulę mózgową, która uważana jest za bardziej twórczą i płynną. Po prostu wszystko wykonuje się intuicyjnie.

Sztuki walk są również praktycznym kursem w treningu opanowania i stanowczości. Przekonałam się, o tym kiedy obserwowałam walkę Agaty i Pauliny o złoto i srebro na ogólnopolskim turnieju. Wyraźną przewagą karate nad grami zespołowymi jest to, że każde dziecko może brać czynny udział w zajęciach, w przeciwieństwie do gier zespołowych, gdzie dziecko nie może się przebić lub kończy na ławce rezerwowych. Karate każdemu pozwala osiągnąć wysoki poziom. Choć jest to sport wyraźnie indywidualny, na pewno spełni dziecięcą potrzebę przynależności do grupy. Moim córkom spotkania w sekcji pozwoliły również na poznanie ciekawych osób i nawiązanie przyjaznych stosunków z wieloma z nich. Trener oraz starsi koledzy – sempajowie, są dla nich wzorem do naśladowania i zawsze służą pomocą oraz radą. Na treningach panuje miła i życzliwa atmosfera. Karate integruje dzieci, młodzież i dorosłych podczas wspólnych treningów. Zaspokaja potrzebę przynależności do grupy i akceptacji.

Wielu osobom może wydawać się, że karate ma niekorzystny wpływ na zdrowie. Obawiają się kontuzji, uszkodzenia ciała w trakcie kontaktu z drugim zawodnikiem. Wbrew takim opiniom karate bardzo korzystnie wpływa na nasz organizm. Jeśli stosujemy się do zasad walki lub jeśli trenujemy tę sztukę rekreacyjnie, nie mamy się czego obawiać.

Karate, jak każda inna aktywność fizyczna, pozwala nam zachować prawidłową wagę, kondycję, wydolność organizmu. Może wpływać korygująco na wady postawy u dzieci, np. skoliozę, ponieważ techniki karate wzmacniają i rozciągają mięśnie i są zbieżne z ćwiczeniami korekcyjnymi. Poza tym ćwiczenia w czasie treningów karate sprawiają, że stymulowane są mięśnie stóp, co ma

zbawienny wpływ w przypadku osób z płaskostopiem. Treningi karate powodują rozciągnięcie przykurczy mięśni w obrębie całego ciała. Z upływem czasu ruchy ćwiczącego stają się coraz szybsze, trening bardziej intensywny i owocny, dzięki czemu podnosi się ogólna sprawność i kondycja ćwiczącego. Wpływ karate na rozwój, nie tylko fizyczny, jest widoczny u obu dziewczynek. Są zwinne i dobrze rozciągnięte, a na zajęciach z wf doskonale sobie radzą. Są też zahartowane, rzadko chorują. Jest to dla nich okres intensywnego wzrostu, a do tego dochodzi noszenie ciężkich plecaków. Ćwiczenia to rekompensują i pomagają w harmonijnym rozwoju.

Karate to sztuka walki, która korzystnie wpływa na nasze ciało i umysł. Uprawianie karate podnosi naszą kondycję, koordynację ruchową i wydolność układu krążenia. Warto je trenować, żeby również poprawić swoje samopoczucie i nabrać pozytywnej energii. Karate pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej przez całe życie. Ja się z tym zgadzam, ponieważ od dwóch lat ćwiczę razem z córkami. Karate, z całą stanowczością, jest to bardzo dobry sposób spędzania czasu wolnego. Moje córki starają się godzić treningi z nauką, co im się doskonale udaje. Mają zaplanowany „tydzień”, co im tylko wychodzi na dobre. Stają się coraz bardziej systematyczne i potrafią planować. Treningi dają im wiele satysfakcji, cieszy je kolejna nabyta umiejętność. To, że coraz lepiej sobie radzą wiąże się również z wyjazdami na pokazy i turnieje. Moje córki już odnoszą sukcesy zdobywając zaszczytne miejsca i wyróżnienia na zawodach. Jestem z nich dumna i cieszę się, że w ten sposób spędzają czas pozaszkolny.

Dlatego też warto propagować ten sport, z głęboką ideologią i przesłaniem, który przyniesie młodemu pokoleniu same korzyści, zarówno duchowe, wychowawcze, jak i też zdrowotne.

Zadowolona mama ! Dorota Dziewierz

