

Dlaczego zawody w karate tradycyjnym są tak ważne dla pełnego rozwoju ćwiczących? Kurs instruktorski. Katarzyna Łuczak 2 Dan

"KATA"

"Odkryj sam siebie" - powiedział mistrz,
"Perfekcja twym celem" - mówią zasady.
Przez nieskończoną drogę z honorem idź,
Szukaj tam prawdy, nie zdrady.
Kuj swego ducha i trwaj bez końca,
Tu nie ma skrótów, bądź twardy wciąż,
Nie bój się bólu i lęk odtrącaj,
Słabość swą siłą twych mięśni zwiąż.
Ciągłe się ruszaj, nigdy nie stawaj,
Twój ruch sprawdzianem twej woli,
W technikę całą energię włóż,
A ujrzysz śmierci kolory.
Teraz bądź szybki, szansa przed tobą,
Teraz zaś wolny, zastanów się,
Stań się jak piasek zwiewny i lekki,
Niech piasek w kamień zmieni Cię.
Bij jak maczuga, tnij jak nóż,
Nie daj się myślom fałszywym zwieść.
"Odkryj sam siebie" - znów mówi mistrz,
Ręce do walki ze sobą wznieś.

Wiersz T.E.Nixona p.t. "Kata". (Zamieszczony w wydaniach specjalnych w kąciku lingwistycznym, magazynu „SPORTOWIEC;BUDO” , nr 3, nr 4, Warszawa 1986, str. 22) podkreśla oraz zaznacza cele, nad którymi powinien pracować karateka na sali i w życiu codziennym. Jest kwintesencją moich przemyśleń.

Do schyłku XIX wieku zawody sportowe w karate nie odbywały się. Jeśli dochodziło do walki, toczyła się ona na śmierć i życie. Wiek XIX zapoczątkował klasyfikację stylów i ich odmian. Karate należy do czterech dyscyplin BUDO (sztuki wojennej) obok judo, kendo i aikido. Karate wywodzi się z Okinawy. Okinawczycy, podczas najazdów Japonii na Okinawę, opracowywali metody walki wręcz, ponieważ obowiązywał wtedy zakaz posiadania broni. Gdy walka taka przestała być koniecznością, przekształciła się w pasję wielu Okinawczyków i ich lokalną tradycję. Okinawa stała się częścią Japonii w 1875 r.

Stara tradycja głosiła, iż karate nie jest przedmiotem pokazów, ale umiejętnością niebezpieczną i realną, dlatego wolna walka nie może mieć miejsca. Ćwiczone na treningu kata i kombinacje od bloku przez kontratak do bloku. Było to związane z tym, co głosił MISTRZ Funakoshi: „Karate ni sente nasi” (Karate nie jest sztuką agresji). Karate jest sztuką samoobrony.

Pod koniec lat trzydziestych XX wieku zaczęto łamać te zasady. Gichin Funakoshi dał się namówić swoim uczniom na różne formy kumite wykorzystywane w treningu. W jiyu-kumite mogli oni improwizować, stosować dowolne techniki, eksperymentować strategię walki atakując i broniąc się. Uczniowie szukali zaspokojenia swoich ambicji. Rywalizacja stała się pokusą. Od tysiącleci ludzie rywalizowali ze sobą, czy to w celu zdobycia pokarmu, ziemi, czy pieniędzy. Starali się wykorzystywać swoje zdolności, osiągać swoje cele. Gdyby ludzie

ze sobą nie walczyli, a współpracowali nie byłoby wojen, nie głodowałiby. Świat byłby lepszy.

Za życia Gichina Funakoshiego, kiedy jego autorytet dominował, kumite było tylko formą treningową, w której nie liczyło się zwycięstwo, ale sposób wypróbowania technik na ruszającym i przeszkadzającym partnerze.

Po drugiej wojnie światowej wiele szkół karate rywalizowało ze sobą. Chodziło o to, aby sprawdzić, która jest lepsza. Walki kierowane tak niskimi pobudkami były przyczyną wielu urazów, wyglądały jak zwykłe bójki.

Latem 1956 roku zatwierdzono pierwsze oficjalne przepisy. W roku 1957, po śmierci Gichina Funakoshiego, odbyły się Mistrzostwa Japonii w Tokio. Mistrz był przeciwny zawodom, dlatego nikt za jego życia nie odważył się ich przeprowadzić. Dziewięć lat później Japończycy zaczęli rozgrywać spotkania sportowe z innymi krajami. Obok Igrzysk w Tokio i Meksyku rozegrano ważne turnieje.

Ze względu na różnice poglądy dotyczące przepisów, jak i samego treningu, zaczęły pojawiać się niesnaski między uczniami MISTRZA. Powstają federacje, organizacje i stowarzyszenia.

ITKF (Międzynarodowa Federacja Karate Tradycyjnego) powstaje w roku 1974 na kongresie zorganizowanym w Nowym Jorku. Prezydentem zostaje sensei Hidetaka Nishijama. 1975 to rok powstania ETKF (Europejskiej Federacji Karate Tradycyjnego)-odpowiednika ITKF.

Wymagania jakie stawiają przepisy sędziowskie ITKF-u (International Traditional Karate Federation) nie wykrzywiają obrazu rzeczywistego sztuki samoobrony. Techniki muszą być wykonywane z pełną mocą i ekspresją, przy zachowaniu pozycji zdrowej dla ciała. Poprzez ciągłe sprawdziany, ćwiczący karate kształtuje prawidłową postawę ciała oraz ducha, i w miarę potrzeby, wspólnie z instruktorem koryguje ją.

Zawody w karate tradycyjnym przyczyniają się do rozwoju psycho-fizycznego. Zaczynając starty, dobrze jest próbować swych sił w różnych konkurencjach karate, według przepisów sędziowskich ITKF-u. Przygotowują one wszechstronnie ciało i umysł.

Bezpieczeństwo startujących jest priorytetem. Zawodnicy muszą spełniać odpowiednie wymagania techniczne ze względu na rodzaj i rangę zawodów. Startując w mistrzostwach Europy czy świata seniorów muszą posiadać stopień mistrzowski minimum 1 Dan. Od „czarnych pasów” wymaga się umiejętności kontrolowania swojego ciała i dojrzałości psychicznej(stabilnych emocji). Kiedy warunki te są spełnione, nie dochodzi do brutalnej bijatyki niebezpiecznej dla startujących. Dlatego zawodnikom wpaja się, aby odnosili się do siebie z szacunkiem. Nieprzyzwoite zachowanie na macie jest karane. Zawodnicy muszą również posiadać szczegółowe badania z Przychodni Sportowo-Lekarskiej, aby wyeliminować jakikolwiek uraz czy chorobę, która może powstać w wyniku wysiłku.

Zawody w karate tradycyjnym odbywają się w wielu konkurencjach, takich jak: <

- KUMITE(walka bezpośrednia z przeciwnikiem) indywidualne - kobiet i mężczyzn, drużynowe mężczyzn. U dzieci kumite występuje w formie zapowiadanych ataków(kihon-ipon-kumite, jiyu-ipon-kumite) jeden atak i określona obrona.
- KATA(układ techniczny) indywidualne- kobiet i mężczyzn, drużynowe - kobiet i mężczyzn.

- FUKU-GO (dwubój, na przemian kompozycja technik, inaczej układ techniczny KITEI i kumite) - kobiet i mężczyzn .
- ENBU(wyreżyserowana walka) kobieta/mężczyzna, mężczyzna/mężczyzna.

W treningu dzieci zwraca się szczególną uwagę na przygotowanie motoryczne, niezbędne dla prawidłowego rozwoju układu kostno-więzadłowego , układu mięśniowego oraz sprawnie działającego układu nerwowego. Młody organizm jest szczególnie wrażliwy na szkodliwe oddziaływanie nieprawidłowego treningu.

Dobrze jest, kiedy adept karate ma możliwość startu w każdej konkurencji. Poprzez kata, harmonijne układy rozwija technikę, pośrednio walczy z rywalami. Kata zawierają wiedzę niezbędną do walki. Dlatego układy powinny być wykonywane ze zrozumieniem każdej sekwencji ruchu. Tak jakby faktycznie bloki i kontrataki miały miejsce w bezpośredniej walce. Jakże doskonale kata wpływa na wyobraźnię.

Enbu wykorzystuje różnorodność technik. Można w nim zobaczyć tsuki waza(techniki przebić), uchi waza(techniki cięć, trzaśnieć), keru waza(techniki kopnięć), nage waza(techniki rzutów, uke waza(techniki bloków), kawashi waza(techniki uników). Techniki tobi-geri, trudne do wykonania podczas wolnej walki, rozwijają siłę eksplozywną jaką jest skoczność. Siła jest jedną z podstawowych właściwości motorycznych człowieka. Poprzez wyreżyserowaną walkę, przyszły zawodnik kumite uczy się nawyków obronnych rzadko spotykanych podczas pojedynku, na przykład podcięcia nożycowego w sytuacji utraty równowagi wskutek poślizgnięcia się, czy obrony przed wycięciami i tym podobne.

Kumite i kata drużynowe rozwijają działanie w grupie, solidaryzowanie się z nią. Radość z wygranej jest tym silniejsza, im więcej osób mogło się do niej przyczynić. Tutaj odgrywa znaczną rolę praca zespołowa. Każdy zawodnik stanowi część grupy.

Wydawać by się mogło, że celem rywalizacji sportowej jest zdobycie złotego medalu. Współzawodnictwo ukierunkowane tylko na najlepszy wynik, jest bardzo niebezpieczne dla rozwoju sztuki jaką jest karate. Wygrywanie za wszelką cenę nie jest godne karateki. Zdarza się, że zawodnicy symulują ból, zmuszają się do płaczu, aby wygrać. Jest to zachowanie godne pożałowania. W karate, poprzez trening, ćwiczący kształtuje charakter i uczy się filozofii niezbędnej do poznania sztuki walki. Adept nie tyle poznaje techniki, które stanowią niebezpieczną broń, ale uczy się odpowiedzialności za siebie i za życie innych .

Celem zawodów jest rozwijanie pozytywnych cech, takich jak: waleczność, odwaga, poświęcenie, właściwe postępowanie; walka ze zmęczeniem, bólem, zniechęceniem.

Istnieje takie znane powiedzenie: „Karateka nie ma ciała.” Można zapomnieć o bólu, o zmęczeniu, o zniechęceniu, zwiększając koncentrację ukierunkowaną na jeden cel nie myśląc o innym .Adrenalina i noradrenalina znieczulają ból, sam ruch przyczynia się do ich wydzielania, a co dopiero irytacja. Karateka nie powinien dawać satysfakcji swoim przeciwnikom pokazując ból, a tym bardziej symulować go.

Zawody uczą odwagi. Odwaga nie oznacza braku strachu. Chodzi o to, aby go dobrze ukierunkować. Będąc zdenerwowanymi jesteśmy bardziej czujni, szybciej reagujemy, mamy podniesioną temperaturę ciała i szybszy oddech. Są dwa główne rodzaje strachu: paraliżujący i pobudzający. Gdy nasze myśli są ukierunkowane , nie ma mowy o panicznym strachu. Najmniejsze wątpliwości burzą wewnętrzny spokój.

Karate uczy, aby patrzeć nie tylko na siebie, uczy walki „fair play” (w wolnym tłumaczeniu-uczciwa gra). Uczy, aby pomagać innym, podążać ścieżkami prawdy, postępować właściwie, zgodnie z obowiązującymi zasadami etycznymi i moralnymi.

Zawody w karate tradycyjnym są sprawdzianem. Dzięki nim możemy zaobserwować, kto jest karateką, a kto tylko nosi kimono. Jest to sprawdzian zarówno dla sędziów, trenerów, jak i dla zawodnika, który stale podwyższa poziom umiejętności.

Dzięki zawodom w karate tradycyjnym uzmysławiamy sobie znaczenie stwierdzenia : „Nie wybierasz agresora, napastnika, bandyty, który będzie cię atakować.” Konkurencje JIJU-KUMITE (wolnej walki) rozgrywane są bez podziału na kategorie wagowe. KATA (formy, układy techniczne), jak i wszystkie inne konkurencje, muszą być wykonywane przy zaangażowaniu całego ciała. Dzięki presji na podłoże i prawidłowemu wydechowi, zwiększa się dwukrotnie masa ciała (na czas około jednej sekundy). Kobiety znając tę zasadę, mogą sprostać niejednemu mężczyźnie.

„Na ulicy” atakują pozornie silniejsi. Dlaczego tylko pozornie? Ponieważ prawdziwa siła tkwi w umyśle, w osobowości, w przekonaniu, aby cały czas się rozwijać, doskonalić, wzbogacać swoje wnętrze. Można być „napakowanym” sterydami, wyglądać groźnie, podnosić samochody, ale nie być silnym wewnątrz, dlatego dla karateki nie powinno mieć znaczenia czy walczyć będzie z wysokim, niskim, ciężkim czy lekkim przeciwnikiem. Najważniejszą rolę w walce odgrywa bowiem nastawienie, koncentracja, pragnienie zdobycia celu i zaangażowanie.

W walkach na wysokim poziomie można zaobserwować pojedynki umysłów. W oczach, jak i w energii otaczającej każdego człowieka, możemy czuć jego nastroje i myśli. Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy wyrzucimy z umysłu wszelki zło i egoizm. Mówi o tym jedna z najbardziej znanych sentencji Gichina Funakoshiego: „Jak gładka powierzchnia zwierciadła odbija wszystko, co znajduje się przed nią, jak spokojna dolina wzmacnia najśłabsze dźwięki, tak studiujący karate musi wyrzucić ze swego umysłu wszelkie zło i egoizm, aby móc reagować na wszystko, co znajduje się przed nim.” Jakże trudne to jest do osiągnięcia, jakże ciężko jest nie myśleć egoistycznie?

Gdy karateka, samuraj godził się na śmierć, nie bojąc się jej, był w stanie stoczyć dużo bardziej efektywną walkę, niż gdyby chciał ocalić swoje życie. Filozofia ta ma zastosowanie w dzisiejszych czasach. Startujący stanie się wolnym wtedy, gdy nie bojąc się przegrać, będzie walczył od pierwszych sekund walki najlepiej jak potrafi, akceptując zarazem ewentualną przegraną. Na zawodach w karate tradycyjnym nie walczymy o życie, przegrana nie oznacza śmierci. Ponosząc porażkę nadal możemy się rozwijać i wyciągać wnioski z przegranych, a także poprawiać technikę i strategię. Nie przegrywa ten, kto nie startuje, kto się nie wysiła, co nic nie robi. Najwięcej porażek ponoszą ludzie, którzy próbują, robią coś, stale podnosząc poziom umiejętności. „Niepowodzenie jest w pewnym sensie autostradą wiodącą do sukcesu, o tyle, o ile każde odkrycie tego, co fałszywe, prowadzi nas do szczerego poszukiwania tego, co prawdziwe.”(John Keats)

Zawody są istotnym, powiedziałabym nawet, że najważniejszym ogniwem łączącym umiejętności techniczne z duchowym podłożem sztuki walki. Oczywiście można rozwijać psychikę i ciało bez zawodów, (taka jest istota samego treningu w DOJO), lecz trening w znanych, sprzyjających warunkach nie daje pełnego rozwoju. Wystarczy wyobrazić sobie zawodnika, który uczy się nowych technik, nowych kata, ciągle doskonali poznane ćwiczenia, zdobywa tę wiedzę w znanym mu otoczeniu. Zna salę i podłoże, na którym ćwiczy. Jeżeli trenują na śliskiej, twardej podłodze, ze słabym oświetleniem sali, może stwierdzić podczas zawodów: „To światło mnie oślepia, nic nie widzę, a mata jest za miękka, i porowata. Potykam się o własne nogi!” Ktoś inny może powiedzieć: „Mata jest za śliska, a światło za słabe.” Zawody w karate tradycyjnym dają tę możliwość, iż z każdym następnym startem zawodnik zмага się w różnych warunkach, o innej godzinie, często w nieszczytowej dyspozycji. Jeśli chce wygrywać musi nauczyć się przystosowywać do środowiska i

panujących warunków zewnętrznych. Nie zawsze obok siebie ma trenera, przyjaciół, obok mogą znajdować się ludzie życzący mu źle. Tak naprawdę o tym czy zawodnik zwycięża, czy nie, decyduje jego postawa, po prostu to, w co wierzy. Brak zmian jest wygodny. Zawodnicy szukający usprawiedliwień, dlaczego mogliby przegrać, albo dlaczego przegrali, zawracają sobie głowę warunkami zewnętrznymi, czyli wszystkim tym, co nie decyduje o zwycięstwie w głównej mierze. Wymówką może być przecież ponura pogoda.

Zawodnik rozwijając się wewnętrznie, wie, albo poprzez zawody i doświadczenie zrozumie, że przeciwnik ze względu na budowę ciała, na przykład mając długi zasięg ramion, może czuć się źle w krótkim dystansie, i będzie pracować tak, aby znaleźć sobie miejsce dla wykonania prawidłowej techniki. Osoba niska może to wykorzystać skracając dystans, co nie znaczy, że wyższy i cięższy nie znajdzie na to sposobu. Każdy w tej walce ma równe szanse. Staje do walki znając swoje dobre i złe strony. Nie każdy dobrze zna siebie, ale poprzez trening wzbogaca swoją wiedzę i umiejętności. Czym są zawody, jak nie treningiem?

Kumite i kata stanowią jedność w karate tradycyjnym. W jednej i w drugiej konkurencji możemy zaobserwować tak samo wykonywane techniki. Dotyczy to wszystkich aspektów karate. Dlaczego nie ćwiczymy nie stosując „snap back”? (w wolnym tłumaczeniu trzaśnięcie powrotne, przekazanie energii w przeciwną stronę niż do celu) Aby nie mieć tego nawyku w kumite .

Zawody w karate tradycyjnym są formą treningu. Sam wynik sportowy nie jest głównym celem. Jeśli zawodnicy, sędziowie i mistrzowie będą o tym pamiętać, karate pozostanie drogą do pokonania samego siebie, swoich słabości, drogą prowadzącą nie tylko do doskonałości ciała i technik, ale także do doskonałości charakteru. Wynik sportowy nie powinien przesłaniać wartości człowieka.