**Karate, a zdrowie**

Karate ma pozytywny wpływ na zdrowie, już przez sam fakt propagowania aktywności ruchowej;
Uprawianie karate sprawia, że pozbywamy się nieprawidłowych nawyków nabytych na skutek trybu życia właściwego współczesnej cywilizacji. Należą do nich wady postawy, upośledzenia aparatu ruchowego i oddechowego, a także zahamowania psychiczne i charakterologiczne;
Uprawianie karate wpływa wszechstronnie na kondycję fizyczną: podnosi siłę i elastyczność mięśni, poprawia szybkość, zwinność, koordynację ruchową i wydolność krążenia. Ma również duży wpływ na kondycję psychiczną, poprawia m.in. zdolność koncentracji.

Autor: Dariusz Walczak, Ośrodek Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych w Tomaszowie Mazowieckim

Zgodnie ze współczesnymi badaniami ok.40% dzieci ma wady postawy. Zaś ok.10% skoliozy (boczne skrzywienie kręgosłupa). W wielu przypadkach skolioza powstaje już w okresie wczesnego dzieciństwa. Nie leczona lub leczona wadliwie może powodować zmiany kończące się interwencją chirurgiczną. W większości przypadków mamy do czynienia ze skoliozami idiopatycznymi tzn. niewiadomego pochodzenia. Przypuszcza się z bardzo dużą dozą prawdopodobieństwa, że skoliozy te spowodowane są zachwianiem równowagi sił mięśniowych (asymetria tych sił) po obu stronach kręgosłupa spowodowaną najczęściej nawykowymi przykurczami. W okresie szybkiego rośnięcia dziecka tzn. 7-10,a następnie 13-16 lat wyżej wspomniane zaburzenia dynamiki mięśni powodują, zgodnie z prawem Scherba, nierównomierny nacisk na powierzchnie stawowe i asymetryczny rozrost kości pogłębiający istniejącą już wadę. Dotychczasowe leczenie polegało na stosowaniu symetrycznych ćwiczeń usztywniających kręgosłup (tworzenie gorsetu mięśniowego), powodując utrwalenie istniejącej już różnicy sił poszczególnych mięśni. Również istnienie przykurczów w pasie barkowym i biodrowym powoduje zachwianie prawidłowej dynamiki rozwoju kręgosłupa. Wspomniane przykurcze spowodowane akinezą oraz nawykowymi zachowaniami (pseudo wygodne meble) dodatkowo utrwalane (w myśl dotychczasowych zasad) ćwiczeniami symetrycznymi często powodują zwiększenie i przyspieszenie rozwoju istniejącej już wady. Zgodnie z obserwacjami, korekcja wady powinna się rozpoczynać od przywrócenia równowagi siły mięśniowej poprzez ćwiczenia rozciągające (rozciągnięcie przykurczonych mięśni). 7-letnia obserwacja zawodników sekcji karate oraz szczegółowe badania ponad 120 zawodników sekcji pozwoliły na sformułowanie podobnych wniosków ze wskazaniem na karate, jako dyscypliny sportu, gdzie ćwiczenia rozciągające są punktem wyjścia do treningu kształtowania poszczególnych technik właściwych tej dyscyplinie. Analizując techniki karate, specyfiką treningu, motywacją, "modą" na dyscyplinę i niewielkie koszty związane z jej uprawianiem, łatwo dojść do wniosku, że w 100% spełnia ona wymogi idealnego treningu korektywnego. Dodatkowo specyficzna, orientalna dyscyplina panująca na treningach karate¸ łącząca formę ścisłą ćwiczeń z filozofią ZEN, nie do przyjęcia w innych dyscyplinach sportu, a bez oporów akceptowana przez karateków, ułatwia zarówno prowadzenie zajęć w sensie organizacyjnym jak i dokładne egzekwowanie poprawności ruchu. Zajęcia karate odbywają się w ściśle określonym, ale tanim stroju, gdzie Hierarchia zawodników zależna od posiadanych kolorów pasów (Kyu) określa pozycję w grupie oraz stosunek do pozostałych kolegów rozpoczynają się zawsze ukłonem trenerowi oraz chwilą koncentracji w pozycji SEI-ZA. Po rozgrzewce i rozciąganiu dalszy trening prowadzony jest w pozycjach ściśle określonych - skorygowanych, zaś dokładności forma ruchu może być porównywalna tylko z gimnastyką szwedzką, górując jednak nad tą ostatnią celowością wykonywanych technik, a więc motywacją. Niebagatelne znaczenie ma tutaj moda na trening wschodnich systemów walk oraz niskie koszty treningu ograniczające się jedynie do zakupu karate-gi i pasa. Techniki karate bazują na szybkości i dynamice, jak największym zakresie ruchu, jego celowości i dokładności. Bardzo dokładnie opisane pozycje i techniki karate, zadziwiająco zbieżne z wymogami ćwiczeń korekcyjnych powodują jego wielką przydatność dla potrzeb rehabilitacji. Szczególnej uwadze należałoby polecić rodzaj wykonywanego w karate ruchu. Jest to ruch wielopłaszczyznowy, obszerny, kończący się rotacją i wymagający maksymalnego rozciągnięcia mięśni. Cel, jakim jest osiągnięcie technicznej perfekcji, powoduje konieczność rozćwiczenia wszelkiego typu przykurczów tzn. korekcją przyczyn wszelkich wad postawy. Wzmocnienie zaś mięśni w całym zakresie ich długości - bez przykurczu powoduje utrwalenie pozytywnych efektów korekcji.