

Biomechanika és lélektan a karatében

A karatében maximális módon ki kell használni az ember fizikai és lelki képességeit. A következők erről szólnak, a teljesség igénye nélkül.

Biomechanikai vonatkozások

A test minden mozdulata összefügg az izmok megrövidülésével és meghosszabbodásával.

Sok tényezőnek kell együttműködnie ahhoz, hogy az izmok megrövidülésének és meghosszabbodásának ellenőrzésével maximális hatást érhessünk el. A karatében nem statikus erőre van szükség, mint a nehéz súlyok emelésekor, hanem gyors, dinamikus, lendületes mozgásokkal nyert erő, energia szükséges. A karate technikák elsősorban ütések, rugások és háritások.

A sebesség

A karatében a mozgási energia valamelyik testrész mozgásának gyorsaságán alapul. A mozgási energia arányos az adott testrész tömegével és a célba csapódási sebesség négyzetével.

Ez azt jelenti, hogy az ütés gyorsaságának megkétszereződésénél az ütés hatékonysága, "ereje" megnégyszereződik.

A sokkhatás

Minél rövidebb az ütési impulzus, annál nagyobb valószínűséggel áll be a sokkhatás, következésképpen a helyesen, pontosan, impulzívan végrehajtott, különböző karate technikáknak sokkoló hatásuk lehet.

A mélyhatás

Az előzőekben ismertetett hatásokat csak a kis felületre összpontosított ütésben lehet kihasználni.

A karate ütései, rugásai kis felületekre összpontosulnak (a kézelek, ökölbe szorított ujjpercek, ujjhegyek, talppárnák stb.), ami lehetővé teszi a mélyhatás maximumát.

Ezeket az ütő és rugó testfelületeket meg kell edzeni, hogy sérülés nélkül elviseljék a szokásosnál nagyobb terheléseket.

Az ütő felületek edzését fokozatosan kell végezni, ez sok időt, türelmet, kitartást igényel.

Az izomfeszítés és ellazítás

Minden technikai elem gyakorlását teljesen laza izomzattal kell kezdeni, főleg a nagyobb gyorsaság elérése miatt.

Az egész test izomzata csak a végfázisban feszül meg. A test egyetlen megdermedt izomtömbre változik és az elért találat után ismét ellazul.

Az izomzat nem lehet állandóan megfeszített állapotban, mert a test gyorsan elfáradna.

Ebből az okból hatékonyan kell a feszítést lazítássá és a megterhelést pihenéssé változtatni.

Az izomkoordináció

Egy bizonyos technikai elemnél bekapcsolódott izmok száma és sorrendje döntően befolyásolja az ütés erejét.

A karok és a lábak izomereje nem elég, a test minden izmának erejét be kell vetni és ezt az energiát az érintés pontjába továbbítani.

Ez az izomfeszülés az alhasból (tanden) indul, vagy a talajon támaszkodó lábtól indulva áthalad rajta és a az ütő felültre koncentrálódik, ezáltal egy kumulált hatást vált ki.

A légzés

A karatében nagyon fontos szerepe van a helyes légzési technikának.

Az akció elkezdése előtt be kell szívni a levegőt és akció közben röviden és erőteljesen kell kifújni, úgy, hogy a levegő egy részét hevesen kifújjuk, és a maradékot a hasizommal préseljük. A helyes légzést segíti a harci kiáltás, a kiai is.

Az akció befejezése után azonnal lélegzetet kell venni.

Tudjuk, hogy a kilégzés segít az izomfeszítésben, míg a belégzés ellazítja az izmokat. A légzésmód és az izommunka elválaszthatatlan egységet alkot.

Lélektani vonatkozások

A karate az emberek harci művészete, ezért a lélektani körülményeknek is sokszor döntő szerepük van. Ha az ellenfelek technikai szempontból egyenrangúak, akkor a lélektani fölény döntő lehet.

A japánok megpróbálták a lélektani fölénynek ezt a fajtáját képletesen is kifejezni.

A víz szeru lélek - Mizu no kokoro

Az elképzelés szerint a jó harcos lelke egy csendes, nyugodt tóval hasonlítható össze.

Az ellenfél minden mozdulata, minden akciója egy megfelelő reakcióval "tükröződik" a nyugodt lélekben, ahogy a hold képe a nyugodt, sima víztükörben tisztán és élesen tükröződik.

A zavarodott lélek, akárcsak a hullámzó, háborgó víz, nem tükrözheti jól az ellenfél akcióját.

Minden akciónak a csendes, tiszta lélekből kell kiindulnia.

Ilyenkor a mozdulatot az ellenfél mozdulata indítja el, nem kell átgondolni, önkéntelenül kezdődik, folytatódik és befejeződik.

A tudatalatti cselekvés és az automatikus reakció (feltételes reflex) csak sokéves intenzív küzdőedzéssel érhető el.

A holdszerű lélek - Tsuru no kokoro

A hold fénye mindent egyformán megvilágít, a fény mindenhol egy időben van és sehol nem marad meg.

A jó harcos a figyelmét nem csak egy pontra összpontosítja és nem egy irányba rögzíti, így minden mozdulatot érzékel.

A félelem, a zavartság, a harag, vagy az idegesség a holdfényt elfedő felhőkre hasonlítanak.

Ezek az érzelmek gátolják az ellenfél akcióinak pontos érzékelését és megakadályozzák a védelem gyenge pontjának megtalálását.

Az akarat

A két hasonlat kombinálása a gyakorlatban lehetővé teszi az ellenfél támadási céljának és hiányosságainak a megismerését, a megfelelő, tudatalatti védekezésbe vagy támadásba vezető reakció alkalmazását.

Az említett lelki tulajdonságok azonban nem elegendőek akkor, ha hiányzik a védekezési és a megfelelő támaszpontból kiinduló ellentámadási akarat.

A karate harc tehát az akaráttal irányított, speciálisan edzett test és edzett lélek totális bevetése a cél, a győzelem elérése érdekében.