



DLACZEGO NA TRENINGACH KARATE NIE ROZMAWIAMY ?



Informacja dla zawodników i rodziców



♂ Skupienie i uważność

Cisza na treningu pomaga zawodnikom lepiej koncentrować się na technikach, szybciej je zapamiętywać i wykonywać je bezpiecznie. Karate wymaga pełnej uważności — rozmowy ją rozpraszają.



Szacunek do dojo i tradycji

Dojo to miejsce, w którym uczymy się nie tylko ruchu, ale też postawy. Cisza jest formą okazywania szacunku:

- dla Senseia, Shihana
- dla współwiczących,
- dla samej drogi karate.

To element etykiety obowiązujący w japońskich dojo od pokoleń.



Budowanie charakteru

Karate kształtuje samodyscyplinę. Powstrzymanie się od rozmów uczy:

- panowania nad sobą,
- odpowiedzialności,
- pracy w skupieniu,
- gotowości do działania na komendę.

To umiejętności, które przenoszą się na szkołę i codzienne życie.

Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń

W karate pracujemy dynamicznie. Rozmowy mogą prowadzić do:

- nieuwagi,
- błędów technicznych,
- kolizji z innymi ćwiczącymi.

Cisza zwiększa bezpieczeństwo całej grupy.

Jak komunikujemy się na treningu?

- krótkie komendy senseia,
- odpowiedzi grupy („osu!”),
- obserwacja i naśladowanie,
- sygnały ustalone w grupie.

Dzięki temu trening przebiega płynnie i w dobrym tempie.

Tradycja japońska

W Japonii dzieci od najmłodszych lat uczą się pracy w skupieniu i harmonii grupy. Cisza jest naturalną częścią treningu — pomaga wejść w rytm, zrozumieć technikę i rozwijać ducha karate.

Co z tego ma zawodnik?

- szybszy rozwój techniczny,
- lepszą koncentrację,
- większą pewność siebie,
- umiejętność pracy w ciszy i skupieniu,
- poczucie przynależności do tradycji karate.

OSU !!!