

КАРАТЭ ПОВЫШАЕТ САМООЦЕНКУ У ДЕТЕЙ

В мире каратэ нет возраста

Каратэ повышает чувство безопасности и собственного достоинства у детей, оно идеально подходит для предотвращения издевательств и укрепляет весь организм, считает испанский психолог Карл Монтеро Рикад: "Есть много причин, почему человек приходит в каратэ, наиболее распространенные это: самооборона, физическое состояние, психическое образование и улучшения координации. Но если вы выбрали каратэ только для того, чтобы научиться драться, я думаю, что вы сделали неправильный выбор, потому что каратэ - это нечто совсем другое – это путь познания самого себя.

"В мире каратэ нет возраста, но для детей идеальный возраст для начала занятий составляет 6 лет, а иногда даже 4 года".

Карл Монтеро Рикад подчеркивает, что врачи рекомендуют начинать занятия спортом в раннем возрасте, так как это сказывается на психомоторном развитии. Более того, по его словам, - ловкость и умение концентрироваться улучшается лишь длительной практикой. Кроме того, наряду с занятиями каратэ, ребенок совершенствуется и в остальных аспектах жизни – школа, семья, друзья.

Одним из наиболее важных причин успеха в каратэ является правильное отношения к додзе (месту тренировок) и особенно к своему Учителю.

Другой испанский психолог Давид Росалес Перес утверждает, что каратэ, если не брать во внимание его боевые аспекты, является наиболее подходящим инструментом для того, чтобы ребенок в будущем стал уверенным в себе человеком.