

Armonía total del cuerpo y de la mente en todas las edades

EL KARATE, UN DEPORTE EN EL QUE EL PROTAGONISTA ES LA PERSONA

El karate, como deporte milenario, todavía es un gran desconocido ante la opinión pública.

Sin embargo, nuestro país es actualmente junto con Francia, el país europeo con mejor palmarés de deportistas en karate y con mayor número de licencias.

Estas son algunas ventajas que se generan con su práctica habitual:

*** **Ejercita la concentración.** Proporciona técnicas de concentración que se pueden aplicar en la vida diaria, en los estudios, en el trabajo, en la vida privada. Enseña los secretos de la relajación y a aprovechar y optimizar la energía.

*** **Facilita el desarrollo de los más jóvenes:** Este deporte es uno de los pocos que desarrolla los dos hemisferios del cuerpo en la misma proporción. Ayuda a superar cualquier tipo de miedo, proporcionándoles a todos los niños una base eficaz para un correcto desarrollo.

*** **Proporciona confianza y seguridad.** El Karate enseña a fortalecer el cuerpo y permite sentirse más seguro de uno mismo. Además aporta la confianza necesaria para afrontar otros retos. Utiliza técnicas de control mental que pueden ayudar a superar debilidades.

*** **Mejora el estado mental del individuo:** El aprendizaje del Karate es progresivo y está adaptado a las limitaciones del cuerpo y la energía y enseña a administrarla. Cada persona siente cómo evoluciona de manera constante y alcanza flexibilidad, fortaleza y agilidad. Hace sentirse mejor, más activo y despierto que en la mayoría de los deportes.



***** Facilita el equilibrio personal del individuo:** Los responsables federativos aseguran que una de las grandes ventajas que la práctica del Karate proporciona, es que permite un desarrollo integral del individuo, no sólo del estado físico, aportando fuerza, sino también el estado mental, facilitando el equilibrio personal.

***** Su riesgo de Lesiones no es elevado:** El karate es uno de los deportes que menos lesiones genera respecto a otros, sean o no artes marciales (caso del alpinismo, el esquí, el baloncesto y fútbol). En cuanto al grado de importancia de las que genera, un 85% son insignificantes. Por otro lado, en la modalidad de Kumite o combate, no se aprecia una intencionalidad de causar daño al contrincante, ya que cada karateca es verdaderamente consciente del potencial de sus golpes.

***** Su práctica se puede iniciar a cualquier edad.** En este deporte el único protagonista es la persona que hace el ejercicio pues ella establece sus propias metas y va adaptando de manera progresiva y sin ningún tipo de peligro los ejercicios. Las metas se establecen de manera individual y no son ejercicios que supongan peligro para edades más elevadas, de hecho, en las federaciones hay gente practicando el deporte durante más de 35 años. La imagen tradicional y violenta de las "patadas" no es generalizable.

***** Logra la coordinación de todo el cuerpo.** Su práctica implica una mezcla de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos y distribuye el ejercicio de manera uniforme por todas las articulaciones y músculos del cuerpo. Buscando la armonía y coordinación de todo el cuerpo.

***** Muy recomendable como terapia ante algunas patologías.** Así por ejemplo, se recomienda para personas con trastornos de agresividad, problemas de timidez, de lateralidad, frustración, para facilitar las relaciones sociales...etc.





*** **Un deporte que no es sexista, Desde muy jóvenes, la mujer se ha incorporado a este deporte.** Su integración ha sido muy positiva y a nivel deportivo de élite los éxitos han sido notables.

*** **Genera el máximo respeto sobre el rival:** La imagen que ofrece el cine de este deporte, olvida una de sus máximas: el profundo respeto por el contrincante que todo karateka debe sentir. No es un deporte agresivo, sino todo lo contrario.