

Дорогие друзья!

В конце ещё одного плодотворного года WUKO хочет поблагодарить за поддержку и участие всех членов WUKO на 5ти континентах.

В этом году мы укрепили и сплотили организацию, что было особенно заметно в Испании, где на **Чемпионате Мира среди взрослых** присутствовало 58 Федераций.

В августе мы посетили **Чемпионат Европы Jundokan** в Одессе, Украина. Там было много участников, тренеров из этого региона и множество друзей. Более 900 спортсменов приняли участие в чемпионате, показывая всему миру силу Каратэ годзю-рю. Наши поздравления Валерию Кусию, который проводил эти соревнования.

В сентябре мы были в Претории, Южная Африка. Господин Кус Бургер и его друзья-члены WUKO организовали большой **Открытый Межконтинентальный Чемпионат Африки**, более 800 участников посетили данные соревнования. Они продемонстрировали способность организовать Первый Континентальный Чемпионат WUKO в 2009, который будет проходить в Претории при участии 6 членов WUKO.

Мы уверены, что 2008 год будет новым годом успехов WUKO и всё больше организаций присоединятся к нашей семье.

Для улучшения судейства Судейский Комитет WUKO пригласил 20 судей с 5 континентов для участия в **Международном Судейском Семинаре** в марте 2008 г. в городе Норция (недалеко от Рима). WUKO покроет расходы на проживание и питание 20 приглашенным судьям. Мы уверены, что это мероприятие будет успешным, потому что там будут присутствовать 100 лучших спортсменов из Италии, которые помогут судьям отлично попрактиковаться.

В мае 2008 года мы будем проводить **2 Европейский Чемпионат WUKO среди взрослых** в г. Херстал, Бельгия. Господин Мишель Лэлиевре и его команда сделают все необходимое для того, чтобы гостеприимно принять более 40 федераций на этих соревнованиях.

В июле 2008г. настанет время Бразилии показать всему миру масштабы проводимых соревнований: там будет проходить **2ой Южноамериканский Чемпионат WUKO** и **Международный Открытый Турнир WUKO**.

В октябре 2008 года мы будем проводить **2ой Чемпионат Мира среди детей кадетов и юниоров**, который будет проходить в г. Джесоло, Италия (недалеко от Венеции). Конечно же, в нем примут участие более 1000 спортсменов

И по завершению 2008 года, в ноябре в г. Гайдерабад, Индия, будет проходить **Первый Континентальный Чемпионат WUKO Азии и Океании**. Ожидается, что его посетят более 2000 спортсменов этого региона.

WUKO движется в верном направлении и мы уже восстанавливаем утраченные позиции каратэ в мире, повышая технический уровень дисциплину и уважение.

Исполнительный Комитет WUKO желает всем членам WUKO **СЧАСТЛИВОГО РОЖДЕСТВА** и **УСПЕШНОГО НОВОГО ГОДА!**

Осс...

Скорее всего, общей целью всех ассоциаций и клубов каратэ является численный рост сторонников и развитие искусства каратэ. Для того чтобы достигать этих целей необходимо понять склад ума людей, которые занимаются каратэ. Каратэ, как вид боевого искусства, который традиционно ориентируется с поединком и, как следствие, с некоторым уровнем насилия, очевидно привлекателен для мужчин. В тоже время, так как женщинам присуща забота о доме, забота о семье, то привлекательность карате для них далеко не очевидна и число женщин, занимающихся карате увеличить не так-то просто. Для того чтобы привлечь больше женщин заниматься каратэ, нам нужно понять их желания и стремления. Недостаточно просто привлечь больше женщин заняться каратэ, необходимо удержать их стремление и после того, как они начнут заниматься. Для этого нам нужно ответить на вопрос: «Почему женщина начинает заниматься каратэ?» и, что более важно, «Почему продолжает?». Единственный способ, который позволит получить правдивые результаты – это просто спросить их! С этой целью мы провели опрос среди женщин всех возрастов, поясов и стран. Ответы на некоторые вопросы были довольно предсказуемыми, а на некоторые довольно неожиданными.

Около 50% опрошенных начали заниматься в детстве, обычно вдохновившись, когда наблюдали занятия каратэ. Остальные женщины начали заниматься в несколько старшем возрасте и многие из них после 30ти. Очевидной причиной старта в более позднем возрасте кажется то, что требования карьеры и семьи становятся легче и появляется время, необходимое для тренировок. Кроме этого, некоторые женщины начинают заниматься каратэ, потому что они наблюдали за тем, как тренируются их дети и решили к ним присоединиться. Показательным является то, что наблюдение за тем, как занимаются/соревнуются другие, вдохновляет на занятия. Некоторые начинают заниматься для того, чтобы научиться себя защищать. Почти без исключения, причиной того, что женщины продолжают заниматься, является то, что они полюбили тренировки, и это стало стилем их жизни. Кроме того, их мотивируют физические и моральные выгоды от занятий каратэ. Как дополнительный стимул некоторым женщинам нравится социальный аспект членства в клубе карате.

Некоторые из респондентов прекращали тренироваться из-за травм и операций (которые очень редко имели отношение к каратэ), но это было лишь временным перерывом в занятиях. Многие прекращали заниматься каратэ на несколько лет из-за учебы, карьеры или семьи. Но как только у них снова появлялась возможность (учеба закончена, дети выросли и т.п.) большинство возвращалось к тренировкам. Почти каждая участница опроса указала, что она нацелена на улучшение техники и будет стараться тренироваться как можно дольше в своей жизни, по-возможности избегая травм.

Некоторые женщины (обычно более молодые) до сих пор активно участвуют в соревнованиях, в то время, как женщины более старшего возраста, кто участвовал ранее в соревнованиях, теперь концентрируются на других аспектах: передаче знаний, судействе и т.п.

Создается впечатление, что, несмотря на то, что некоторые из них хотели бы участвовать в соревнованиях, у них нет такой возможности либо потому что категорий слишком мало (например, даже ветераны обычно начинаются с 35 лет и старше), либо потому что соревнований для женщин старшего возраста с цветными поясами не так много.

Скорее всего, в поисках истинной причины ухода женщины из каратэ надо смотреть глубже. Кроме очевидных причин – карьеры и семьи, есть ещё одна общая проблема – смешанные тренировки мужчин и женщин. Пока всем казалось, что это замечательная идея, большинство женщин чувствовали определенную нехватку пространства в додждо. Также причина может крыться и в тренере. Физиологические различия женщин необходимо принимать во внимание. Например, женщинам с большой грудью трудно справиться со многими упражнениями, а после рождения ребенка многие полнеют. Участницам опроса кажется, что женщины (старшего возраста) должны иметь возможность заменять упражнения, где необходимо, (например, прыжки на разминке) без объяснения причин тренеру, который должен понимающе относиться к их проблемам. Иногда женщинам казалось, что инструктор не до конца понимает их загруженность дома и подвергает их сверхнагрузкам на тренировках. Еще одна проблема, с которой сталкиваются женщины, – это неравенство с партнерами на тренировках. Многие чувствуют, что мужчины относятся к ним, как к второсортным ученикам – они либо не хотят тренироваться вместе с женщинами, либо тренируются в полсилы. Это протекционистское отношение, во-первых, возмущает много женщин (большинство из опрошенных обладательниц 3-6 данов), во-вторых, это никоим образом не помогает женщинам, которые хотят быть уверенны в том, что они смогут себя защитить в случае необходимости. Нельзя улучшить свои навыки, работая с партнерами, которые не тренируются с тобой в правильном аспекте. Уже не говоря о том, что женщины не хотят быть травмированы мужчинами, а просто хотят, чтобы к ним относились с подобающим уважением. Респонденты указывают на то, что некоторые мужчины не чувствуют этого, потому что женщины не так сильны, как они, и при этом считают: это говорит о том, что женщины не настоящие каратеисты. Мужчины не принимают во внимание, что им, как женщинам, приходится прилагать в два раза больше усилий, как в додждо, так и при судействе на татами, чтобы утвердиться в каратэ. Во многих додждо женщины и мужчины работают только с партнерами своего пола. Опрос показывает: женщинам кажется, будто мужчины думают, что они ничему не могут научиться у женщины. Это легко наблюдать, обратив внимание на додждо, которые возглавляют женщины, ведь в них состоит очень мало взрослых мужчин с высоким уровнем техники (в общем случае).

Самым распространенным ответом на вопрос о будущих целях было достижение следующей технической ступени, улучшение своей техники. Многие ответили, что они хотят открыть свое додждо и/или учить (в основном детей) или же продолжать обучать и улучшать технику своих учеников. Хотя

часто они не реализовывают свою мечту открытия додзю, возможно из-за распространенного мнения, что это удел мужчин. Только один респондент ответила, что планирует стать судьей национальной категории в будущем. Но самым тревожным является то, что у женщин мало амбиций в каратэ, например амбиций становиться значимой персоной в мире карате, достигая властных позиций, таких как главный судья, председатель или президент ассоциации и т.п. Многие участницы опроса считают, что в карате не хватает сильных лидеров-женщин, которые могли бы вдохновлять своим примером.

Как только мы поймем проблемы, с которыми сталкиваются женщины, мы также поймем, что основная причина, по которой женщины тренируются, кроится в них самих – они способны преодолеть все эти проблемы. Логично предположить, что многим другим женщинам эти проблемы кажутся непреодолимыми и заставляют отступать от цели. Но, только полностью понимая суть вопроса, мы сможем начать выработать решение и избегать подвохов в будущем, увеличивая во всем мире число женщин, занимающихся каратэ.

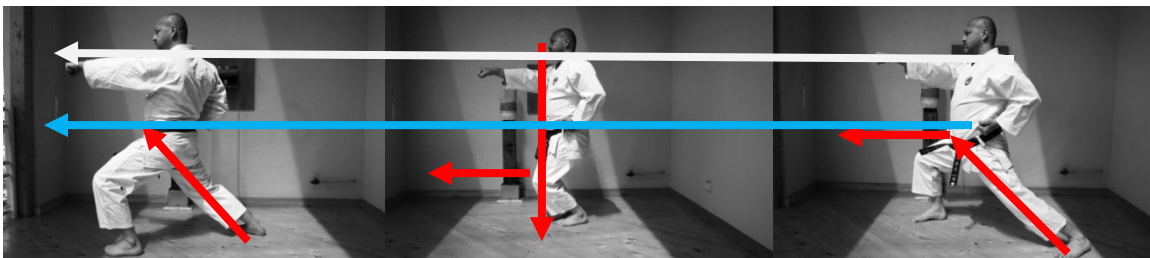
Тема: Сила противодействия в каратэ

Согласно закону Ньютона каждое действие вызывает равносильное противодействие.

Позже он утверждает, что тело, находящееся в состоянии покоя, стремится в нем остаться, а тело в движении стремится сохранить движение, если, конечно, не подвергается влиянию других тел. Это утверждение необычайно важно для изучения каратэ.

В человеческом теле движение возникает за счет сокращения мышц, поэтому самым важным является то, что во время движения должны быть задействованы нужные мускулы правильным способом. Без этого мускулы быстро устают и двигаться четко и эффективно становится невозможным.

Приложите силу, опираясь на пол ногой, и ваше тело будет двигаться вперед, вбок или вверх, в зависимости от вашей воли. В случае удара с шагом (ои-цуки) задняя нога отталкивается от пола, заставляя тело двигаться вперед. Скорость этого движения строго пропорциональна силе, приложенной к полу. Сила противодействия, которая порождается силой ноги, приложенной к полу, передается через ногу к центру тела и заставляет тело двигаться в желаемом направлении, генерируя необходимую скорость и силу.



Очень важно, чтобы мускулы были приведены в действие в правильной последовательности. В этом случае движение должно начинаться в стопе задней ноги, а плечи и голова оставаться перпендикулярными бедру.

По мере движения вперед рука, наносящая удар, движется вперед, в то время как другая рука с такой же силой отводится назад, добавляя противодействующей силы. Понимая этот принцип, можно выполнять все движения более эффективно.

Так как тело, должно поглотить силу, которая приложена, для того, чтобы движение было эффективным, самое важно, чтобы опора тела была правильной в момент контакта. Все мускулы должны быть сокращены для наибольшего результата и расслаблены по завершению движения, для того чтобы в случае необходимости можно было совершать следующее движение, а также для сохранения сил.

Для наибольшего поглощения силы противодействия следует обе ноги держать в хорошем контакте с полом. Во время того, как тело движется для выполнения нападающих или защищающихся действий убедитесь, что обе ноги соприкасаются с полом. Избегайте того, что нога стоит на пальцах, так как это давление на пол, теряя скорость и силу.



Имейте в виду, что чем больше давления оказывается на пол, тем больше сила противодействия, больше скорость и сила, с которой выполняется движение.

Учеными было доказано, что человек, который тренировался дольше, лучше сможет развивать высокие скорости и генерировать больше силы, даже если он старше. Например, когда провели сравнение между обладателями 4го и 2го данов, то пришли к выводу, что движения обладателя 4го дана были медленнее в первую четверть выполнения, но продолжали ускоряться по мере выполнения, в то время, как обладатель 2го дана начинает быстро, но к концу движения его скорость падает. Это сравнение показывает нам важность тренировок. Только через постоянные тренировки можно понять верный способ использования силы противодействия и стать хорошим каратейстом.