

Взгляд на тему

КОГДА РАНО
И КОГДА УЖЕ ПОЗДНО
НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ
СЕКРЕТ БОЕВЫХ
ИСКУССТВ





Михаил Юрьевич Шилов - Мастер спорта России.

Врач: хирург, травматолог, ортопед,
мануальный терапевт.

Эксперт в области биомеханики и
физиологии единоборств.

Эксперт в области снарядной подготовки.

Руководитель проектов: <http://www.budoshin.ru>
<http://www.budo-blog.ru>
<http://www.makiwara.ru>

Данная электронная книга представляет собой транскрибацию (перевод аудиозаписи в текст) одноимённого подкаста.

Книга предназначена для свободного распространения в Интернете.

Вы можете раздавать эту книгу в качестве бонусов, дарить, рекомендовать друзьям, распространять на сайтах и в рассылках, но не продавать.

Запрещается любое изменение содержимого данной книги, включая добавление ссылок на ресурсы, не принимающих участие в создании этой книги.

Copyright © by Шилов Михаил, Alanyt

Транскрибацию (перевод аудиозаписи в текст) выполнил Аланит (Alanyt) – руководитель проекта <http://www.master-karate.ru> «Каратэ от теории к практике».

На данном ресурсе Вы найдёте: статьи об истории и философии каратэ, практические рекомендации для самостоятельных тренировок дома и в зале, библиотеку книг о восточных единоборствах, учебные и познавательные фильмы.

КОГДА РАНО И КОГДА ПОЗДНО НАЧИНАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ БИ

Сегодня я хочу затронуть тему, которая чаще всего волнует тех людей, кто по причине своего возраста боится начать тренировки в спортзале.

Итак, в каком возрасте можно начинать заниматься боевыми искусствами? И существует ли такой возраст, когда заниматься уже поздно или, наоборот, ещё рано?

Для начала разберёмся с положением «когда рано».

Заниматься боевыми искусствами можно начинать с самого раннего возраста.

Когда маленький человечек только начинает ходить, бегать, прыгать, у него формируются обычные двигательные стереотипы. Нарботка всех этих движений происходит изо дня в день. И вполне логично в этот же момент «подгрузить» человечку в наработку некоторые действия из боевых искусств.

Кстати, многие считают, что чем раньше что-то начинать давать, тем лучше.

Эта тактика уже проявила себя во многих видах спорта. Например, в художественной гимнастике, спортивной гимнастике, акробатике, в тех видах спорта, где присутствуют сложные действия.

Ребёнок начинает заниматься этими видами спорта с самого раннего детства. Он осваивает сложные упражнения точно так же, как учится ходить. И ему эти сложные движения даются достаточно легко.

Вроде с этим всё понятно, но есть одно «но»...

Дело в том, что боевые искусства, они ведь на то и искусства, что кроме физической составляющей они несут в себе некий моральный подтекст. Человек, который занимается боевым искусством, он занимается по сути «Art of killing».

Конечно, можно ребёнка тренировать исключительно на спорт. И в этом случае начинать тренировки можно с очень раннего возраста. Но в этом случае, у человека будет та карьера, которая наблюдается у спортсменов любого другого вида спорта. Правда, этот человек со временем может переключиться со спорта именно на боевое искусство, что, кстати, не мешает ему и дальше заниматься спортом. Ведь спортом можно заниматься достаточно долго и до 40, и до 50 лет, и ещё дальше. Хотя в такие годы физическая составляющая спорта в боевых искусствах уже уходит на второй план.

Рассмотрим для примера типичный случай, когда ребёнок с самого раннего детства начинает заниматься каким либо боевым искусством.

Итак, с желания родителей, ребёнок в 7-8 лет начинает заниматься в спортивном клубе. Его функциональный рост хорошо заметен, и его спортивная карьера идёт по восходящей. Он завоёвывает медали и кубки и является состоявшимся спортсменом.

Но в спорте век не долгов, если это только спорт.

Если морально человек не созрел для чего-то большего, то, как правило, в 20-25 лет он забрасывает свои тренировки. Начинается институт, любовь, семейная жизнь, карьера и много других интересных вещей и событий.

Таким образом, если человек не осознал к этому времени, что он уже больше не спортсмен, а человек, занимающийся именно боевым искусством, то тренировки забрасываются. Это я могу подтвердить своим личным тренерским опытом.

Через меня прошло большое количество детей. Некоторые из них занимаются до сих пор. Один из них стал очень высококлассным тренером и уже воспитал чемпионку Европы. И сам этот человек входил в своё время на чемпионатах Мира и Европы в пятерку сильнейших.

Но абсолютное большинство из тех, кто рано приходили заниматься, где-то в районе 20 лет и даже раньше, заканчивали заниматься.

Одни уходили, так как затягивала учёба, другие, потому что не становились чемпионами. Ведь быть чемпионом дано не каждому.

И вот моё личное мнение:

В единоборства лучше приходить всё-таки попозже. Лучше всего где-то в районе 12-14 лет, а может даже лучше в 16 лет. В этом возрасте в голове уже начинает формироваться правильное мышление. Человек хорошо знает, чего он хочет. Или, по крайней мере, способен знать, чего он хочет.

Когда человек приходит в зал в этот возрастной период, он начинает работать с головой, а не просто обезьянничать, чего-то повторять, какие-то отрабатывать элементы. Он уже осознанно пропускает всё через себя. И ему легче подать боевое искусство не как физуху, а как философию, как образ жизни, стиль жизни.

Ребёнку маленькому это донести нельзя, ему можно дать это в виде физухи, игры какой-то. Но дать какой-то серьёзный подтекст боевых искусств не возможно.

Поэтому, я говорю, 14-16 лет это очень хороший возраст, когда вместе с технической частью, можно ещё давать и ментальные составляющие, и при этом человек работает осознанно и полностью понимает, что он делает.

Теперь, что касается возраста постарше, тех, кому за 30, 40, 50. Можно ли начинать тренировки в этих годах?

Приведу пример из своей практики.

У меня есть группа, я её называл «Для тех, кому за 30». Хотя на самом деле её можно было назвать «Для тех, кому пятый десяток». И то это было бы не совсем правильно потому, что в этой группе тренируются даже те, кому пошёл шестой десяток.

А люди пришли в эту группу заниматься, кто шесть лет назад, кто семь, а кто только вчера. И они остались, т.е. никто не хочет уходить. Наоборот, приходят и приходят люди тренироваться.

Какие дороги же приводят людей в зал?

Существуют несколько разных и интересных тропинок.

Первая категория: «Кто мечтал, но не нашёл своего тренера».

Эти люди когда-то хотели заниматься. Но занятия боевыми искусствами либо были запрещены, либо не было тренера в том городе, где они жили, либо не было возможности, времени например.

Эти люди занимались другими видами спорта. И вот сейчас, когда стало много тренеров, когда стали приезжать какие-то мастера, люди решили вспомнить о своём желании практиковать боевые искусства и начали приходить в зал.

Кстати, в своё время были в основном распространены детские группы. И многие из тех, кто хотел бы тренироваться, не решались приходить на тренировки к 12-леткам.

То есть вроде как желание тренироваться есть, но если мне уже 30-40 лет, что мне делать с малолетними пацанами?

Хотя у меня, кстати, один такой человек есть, и занимается он до сих пор.

Он ко мне пришёл, когда я вёл малышей. Привёл своего племянника и сказал: «Я буду заниматься вместе с ним». И этот человек замечательно тренировался, замечательно сдавал на разряды. И замечательно занимается до сих пор, правда уже не в детской группе.

Вторая категория: «Я просто обязан быть в зале».

Есть такие люди с чисто мужской харизмой. Они любят ездить на снегоходах, стрелять из ружей, охотится, заниматься подводной охотой, рыбалкой. И эти люди считают, что мужик должен обязательно уметь хорошо драться. А значит, занятие боевыми единоборствами – это то, что надо для мужика.

И вот эти люди приходят в зал. Им не нужны титулы и звания, им просто нравится заниматься, им нравится колотить по мешкам и драться друг с другом.

Третья категория: «Романтики боевого наследия».

Третья категория, люди, которые склонны больше к какой-то философской составляющей боевых искусств. Они прочитали много книг о Японии, о самураях, о ниндзя. И у них сформирован некий романтический образ адепта боевых искусств. Какого-то дзенского монаха или посвященного мудреца.

Особенно это характерно для женщин.

Например, у меня занимается много женщин, которым хочется приобщиться к культуре боевых искусств не просто в виде знания, а в виде действия. Помимо моих занятий они ходят учиться чайной церемонии. Там их привлекает красота, а ко мне они приходят за ритуальной частью этого всего дела. Им нравится осознание воинского духа. Они читают кодекс Бусидо. Что-то в нём находят. Какие-то мысли этого кодекса Бусидо они на себя примеряют, и пытаются как-то воплощать их в жизнь.

Четвёртая категория: «Для здоровья».

Следующая категория – это люди, которые ходят в зал для здоровья. Им просто надо заниматься чем-то полезным.

Конечно, эти люди до того как пришли ко мне уже занимались другими видами спорта. Одни занимались фитнесом или пауэрлифтингом, другие ездили на велосипедах. Но, так или иначе, эти люди пришли к пониманию, что хотелось бы заниматься таким спортом, чтоб и для здоровья было хорошо и имело какой-то хороший прикладной аспект.

И они приходят снова же в единоборства.

Потому что в единоборствах есть и физуха, и функционал, и реальное применение изученного материала. И это людям очень нравится.

Все дороги ведут в Рим.

Итак, я наглядно показал, что приходят в зал с совершенно разными идеями. Один хочет одно получить, другой другое, третий третье. А в итоге занимаются все эти люди одним и тем же, в одном и том же клубе.

И самое главное то, что в не зависимости от того какие были первоначальные причины для начала тренировок каждый приходит к пониманию, что боевые искусства – это путь формирования определенной внутренней морали, духа, стиля жизни. А формирование этой платформы происходит с помощью тренировок и работы над собственным телом.

Каждый пришедший в зал находит то, зачем он пришел и получает больше. Ведь то зачем они приходили, является лишь малой составляющей боевых искусств.

Конечно, нельзя отрицать в этих изменения работу тренера. Если тренер может донести всё это до человека, то он становится не просто тренером, а учителем. Только настоящий учитель может подать боевое искусство так, что оно станет образом жизни. Все те навыки, все те способы преодоления каких-то препятствий, те способы борьбы, стратегии, тактики работы над собственным телом и духом – они все применимы во всех областях жизни.

И когда люди к этому приходят, они становятся адептами боевых искусств на всю жизнь.

А поэтому начинать заниматься по самым разным поводам, никогда не поздно. Каждый найдёт для себя в боевых искусствах что-то нужное.

И в итоге он начнёт лучше понимать себя, расширит качество своей жизни и границы своего мировоззрения.

Поэтому начать тренироваться, никогда не поздно.

И если Вы ещё не занимаетесь боевыми искусствами, то обязательно начинайте заниматься.

Только найдите хорошего тренера.

На этом по данной теме всё.

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ БИ

Большинство новичков, пришедших в зал для изучения боевых искусств, считают, что существуют некие суперсекретные техники, какие-то беспроницаемые связи и тайные знания старых мастеров, узнав которые можно в один миг стать супербойцом, супервоином, побеждающим всех и всегда и не знающего поражения.

Есть ли такие тайные знания?

Безусловно, какие-то новаторские или наоборот ортодоксальные техники, сокрытые во времени или только разработанные для спецподразделений, конечно, существуют. Но, ни одна супертехника не может лечь на неподготовленную почву.

Слабый, без функциональной подготовки человек вдруг применяет какой-то секретный супертычок пальцем или обладает какой-то тактикой. При этом он никогда не был в зале, а просто знает некий страшный секрет. И всё у него всё получается, он всех побеждает.

На мой взгляд, такая ситуация сродни фантастики.

С некоторыми оговорками, можно поспорить с тем, о чём я сейчас буду говорить.

Дело в том, что, конечно, какие-то техники есть. И ни какие-то есть, а они реально существуют, но любая техника, даже суперсекретная требует постоянной наработки.

Можно знать многое и не уметь это применить.

Многие знают, что удар ребром ладони по кадыку, по горлу – это смерть, если сильно ударить. Но в реальной драке ударят под глаз, в зубы или в нос.

Сложные «секретные» приёмы получаются, если их специально готовят. Их знание не подразумевает их автоматического применения на практике. Они вылетают реально только у тех, кто долгие часы в зале провёл, тренируя именно данную технику, данную комбинаторику, определённую тактику, стратегию ведения боя в конкретной ситуации.

И поэтому самый главный секрет любых боевых искусств заключается во времени приведённом в спортивном зале, и вообще во времени, проведённом за тренировками.

Чем Вы больше тренируетесь, тем больше шансов, при прочих равных условиях, у Вас на победу.

Вот представьте, что Вы занимаетесь год, а Ваш оппонент вообще не занимался. Вы уже его опережаете на год. Представьте, что Вы занимаетесь 5-10 лет. На самом деле только кажется, что это много, долго. Но я тренируюсь 20 лет, и это время пролетело как один день.

Многие у меня, кто занимаются по шесть, по семь, по десять лет говорят: «Мы не заметили, как это время прошло».

Я вот сам наблюдаю часто: ходит ко мне человек, я думаю, но вот он у меня занимается несколько месяцев, а оказывается, что он у меня занимается уже пару лет. Вот как это бывает.

И вот представьте, человек два года прозанимался, он на два года уже опережает тех, кто вообще не занимался никогда. Конечно, обычное посещение спортзала, если в зале ничего не делается, а происходит какое-то валяние дурака ни к чему не приведёт.

Но если человек реально тренируется, даже практикуя обычные приёмы, а не суперсекретные, то он их отлично отработает, и будет отлично применять.

А удар в челюсть самый простой приём, что называется. Он всегда хорош, если получается.

И самый суперпуперприём плох, если он не получается.

Он будет самый худшим приёмом, а удар в челюсть самым лучшим, если будет получаться всегда.

Поэтому суперприёмы хорошо, если они есть. Знаете Вы их - отработывайте. Не знаете, не переживайте, отработывайте те приёмы, которые знают все. Годы тренировок помогут Вам сделать эти приёмы самыми лучшими и заточенными именно под Вас.

Помните, Секрет Боевых Искусств, Секрет Мастерства – это Время, затраченное на собственную подготовку.

На этом на сегодня всё.

С уважением, Михаил Шилов