

Alleen de sterkten blijven over

Alleen de sterkten blijven over

.... alleen de allersterksten met de juiste mentaliteit blijven over

Wanneer je een aantal jaren aan karate doet, zal je merken dat de groep jongens en meisjes waar je mee bent begonnen soms bijna geheel verdwenen is. Je bent zelf inmiddels van de laatste rij opgeklommen naar de voorste rij. In een enkel moment kun je je dan afvragen:

"Wat zijn er weer een hoop nieuwe leden?", "Waar zijn ze toch allemaal gebleven?", "Waarom houden zo weinig jongens en meisjes het vol?".

Is het nu een verdienste van je zelf dat je vooraan staat, of is het een zwakte van "de rest". Ik denk beide. Het is in het Kyokushinkai karate een gouden regel dat wanneer je jaar in jaar uit hard traint, de voorste rij automatisch in zicht komt omdat "jij" wel doorgaat en de anderen automatisch afvallen om wel honderd verschillende redenen die je zelf ook wel kan bedenken. De uitspraak: "alleen de aller sterkten met de juiste mentaliteit blijven over" is praktisch gezien juist.

.... niet iedereen is weggelegd om de zwarte band te halen

Het komt dus puur aan op instelling en doorzettingsvermogen, want de vaardigheden en het soepele bewegen is alleen door keihard trainen te leren. Dat betekent trainen en herhalen, net zo lang tot je er bijna bij neer valt en de bepaalde techniek onder de knie hebt en goed kunt uitvoeren. Trainen, trainen en nog eens trainen, ook wanneer je geen zin hebt. Heel simpel. Punt uit. Nu kan ik wel zeggen: "heel simpel". Maar de praktijk wijst uit dat het helemaal niet zo simpel is, want anders zou er niet zo'n groot verloop zijn in de leden en zouden er allemaal bruine en zwarte banders in de dojo rondlopen. Het moge duidelijk zijn dat het niet voor iedereen weggelegd is om de zwarte band te halen.

.... je eigen vijand ben je zelf....

Op iedere training krijgt een leerling wel een moment dat de vermoeidheid toe slaat en dat hij "op is" of "leeg is". Tijdens zulke momenten waarin de karateka terug in zichzelf wordt gebracht, komt het aan op zijn mentaliteit. Hij kan dan een duidelijker beeld krijgen van de persoon die hij in werkelijk is. Hij wordt dan geconfronteerd met zijn eigen zwakte. Dit is verschrikkelijk goed voor je eigen ontwikkeling omdat in het karate "jezelf" de vijand bent. "Geef ik op" of "ga ik door", kies ik de makkelijke weg of doe ik een beroep op mijn doorzettingsvermogen. Je zult zien dat mensen vaak kiezen voor de makkelijke weg en daarbij gelijk afhaken voor een hoge graduatie, waarvoor "doorgaan" een eerste vereiste is en blijft.

.... de grenzen van "je eigen prestatievermogen"...

Je kan je afvragen: "Wat bezielt mensen nu om zich hieraan te wagen?". Ik denk persoonlijk dat de "ware" karateka op zoek is naar de grenzen van "zijn eigen prestatievermogen" en bereidt is om daarvoor te "lijden". Ook denk ik dat de grens vaak wordt getrokken in de hersenen. Het gaat daarbij om het psychologische aspect wat betreft de pijn en waar leg ik de grens. Dat voor karate een zware inspanning nodig is en dat het "pijn" kost moge wel duidelijk zijn. Als deze uitspraak waar is, zal deze onontkoombare "pijn" niet moeten worden verbeterd, maar vooral worden beheerst.

.... wat ligt nog wel binnen het aanvaardbare voor mij

Dit is wederom simpel gezegd maar deze beheersing bepaald wel de uiterste grens van jouw of mijn prestatievermogen. Voordat je aan pijn beheersing toe komt passeren echter al een groot aantal andere factoren de revue. Allereerst is er de fysieke grens, die de belangrijkste barrières opwerpt. Het lichaam riskeert bij het verleggen van je prestatievermogen medische complicaties zoals overbelastingsverschijnselen. Wanneer dit optreed kan je jezelf de vraag stellen: "Wat ligt nog wel binnen het aanvaardbare voor mij".

.... het doorzetten en beheersen kun je alleen leren door regelmatig en zwaar te trainen

Het doorzetten en beheersen kun je alleen leren door regelmatig en zwaar te trainen, waardoor je fysiek optimaal bent. Zodoende kan je jezelf weren tegen deze overbelastingsverschijnselen en ze tot een minimum reduceren. Uiteraard ligt deze grens voor iedereen anders. Je zal zien dat na een aantal jaren Kyokushinkai training, je lichaam zich aanpast aan en na na het verrichten van een zware inspanning. Je hoeft daar zelf niets voor te doen, dat gaat vanzelf. Er ontstaat een soort supercompensatie. Het lichaam wordt er zelfs beter van en dat is nu net de essentie en meerwaarde van vooruitgang door Karate. Zolang dit alles met beleid gaat en je het lichaam bij blessures op tijd de mogelijkheid geeft te herstellen, is er helemaal niets aan de hand.

Probeer wel altijd zo ver mogelijk te gaan en luister goed naar de signalen van je lichaam. Geef niet gelijk op bij de eerste de beste zware inspanning want u zal versteld zijn van uw eigen prestatievermogen. Het blijkt dat de meeste onder ons veel meer kunnen dan ze zelf ooit voor mogelijk hadden gehouden.