

## Meistras veda į karate paslapčių pasaulį

Karate - iš Japonijos kilęs kovos menas, kuriuo tobulinamos ne tik fizinės, bet ir dvasinės žmogaus savybės. Tačiau norint įgyti karate įgūdžių ir praskleisti šį meną dengiančią paslapčių skraistę, į Tekančios saulės šalį keliauti nereikia. "Turime mokytojų, turime žinių, reikia tik ateiti į salę ir tobulintis", - teigia ketvirtojo karate dano meistras Rytis Bublevičius. Daugkartinio pasaulio ir Europos čempionatų prizininko įkurta ir vadovaujama "Karate akademija" Vilniuje veikia jau septynerius metus ir plečiasi po sostinės apylinkes.

Laurynas BUTKAUSKAS  
sportas@vakarozinio.lt

### - Kuo žmones patraukia karate?

- Karate - ne vien kovos menas. Tai - puiki laisvalaikio praleidimo forma, psichologinis darbas su savimi. Etiketo laikymasis, baltųjų kimono dėvėjimas ir būtina pagarba kolegoms visus besitreniruojančius karate sustato į vieną gretą. Niekam neįdomu - kas tu. Gali būti tiek firmos direktorius, tiek taksi vairuotojas. Dirbi salėje, klausai bendrų komandų ir lavini save. Būtent tai, o ne varžybos yra esminiai tradicinio karate principai. Turnyrai skirti norintiems realizuoti save už salės ribų, tačiau ir jų mes stengiamės pernelyg nesureikšminti - vadiname "specialiomis treniruotėmis".

### - Kaip nepasimesti tarp daugybės karate stilių, ir kokį iš jų propaguoja "Karate akademija"?

- Karate stilių ir mokyklų yra tikrai nemažai, bet tarp jų aš nematau jokios konfrontacijos ir konkurencijos. Lietuvoje nėra tiek daug Rytų kovos menais užsiimančių žmonių, kad reiktų su kažkuo varžytis. "Karate akademijoje" mes propaguojame tradicinio karate fudokan stilių ir mokyklą. Tai yra 1980 m. įkurtas stilius, kuris tapo atsvara sportiniam karate. Varžybose žmonių kontaktas yra normuotas, taisyklėse - labai daug niuansų. Šiurkščiai tariant, į galvą smūgiuoti yra galima, bet ne visa galia kaip kituose stiliuose. Apskritai, po karate pasaulyje praleistų dvidešimties metų, į stilių skirtumus beveik nebesigilinu. Nėra gero blogo kovos būdo - yra geri ir prasti instruktoriai. Visur sistema ta pati - yra mokytojai, instruktoriai, kurie mokiniams perduoda savo žinias ir šiek tiek akcentuoja specifinius dalykus. Nors aš pats užsiimu tradiciniu ir fudokan karate, bendrauju su visais - ir kiokušin stiliaus karatistais.

### - Kokio amžiaus žmogui dar nevėlu pradėti treniruotis karate?

- Yra įvairių pavyzdžių. Vienas žinomiausių karate mokytojų, japonas Hidetaka Nišijama pradėjo treniruotis būdamas vos penkerių, o žymus serbų karate meistras Ilja Jorga - dvidešimties. Aš pats pradėjau būdamas šešiolikos. Siekiant sportinių karate aukštumų amžiaus limitas įtakos gali turėti, tačiau jis gerokai ilgesnis, ne kaip krepšinyje ar futbole.

Karate dar rimtai "kalasi" 35 - 40 metų vyrai. Kitą savaitę su Lietuvos vaikų ir jaunimo rinktine išvykstame į Kiprą rengiamą Europos čempionatą, ir būdamas 37-erių, dar pats jame dalyvausiu.

**- Kokia yra karate diržų ir danų sistema?**

- Kol gauni pirmąjį juodą diržą, prieš tai turi ryšėti spalvotus. Yra įvairios mokyklų tradicijos, kuriose spalvų eiliškumas skiriasi. Pas mus iki juodo diržo tenka ryšėti devynis skirtingus diržiukus. O danas yra pirmasis juodas diržas. Daug kas galvoja, kad su pirmu danu jau yra meistras, tačiau tai toli gražu netiesa. Aš tai pavadinčiau vidurinės mokyklos baigimu. Antrasis danas yra kaip bakalauras, o trečiasis - kaip magistrantūra. Jei dar nori tobulinti savo žinias doktorantūroje, tai sieki ketvirtojo ar penktojo dano. Dano egzaminą galima pavadinti savotišku trenerio ar instruktoriaus iššūkiu sau. Parodymu, kad dar yra kur tobulėti. Per egzaminą reikia ne tik atlikti fizinius pratimus, bet ir parašyti darbą, tarsi kursinį. Turi pristatyti treniruočių metodikas, ar išreikšti savo pastabas dėl treniravimosi būdų.

**- Kokį aukščiausią dano laipsnį gali pasiekti karate meistras?**

- "Topinis" yra dešimtas, o už techninį meistriškumą toliausiai gali nukeliauti iki šeštojo. Vienas mano mokytojas turi devintą, o kitam dešimtas buvo suteiktas po mirties. Lietuvoje per visus karate stilius ketvirtas danas yra aukščiausias, ir jį turinčius žmones galima suskaičiuoti ant vienos rankos pirštų. Tačiau aš į šią gradaciją žiūriu kiek skeptiškai. Tikrai ne visa esmė danuose. Labai norint, nieko nepasiekęs žmogus tą diržą gali nusipirkti ir pasiskelbti kuo tik nori, o vėliau savo klube užsiiminėti nekokybiška komercija.

**- Ar, Lietuvos Prezidente tapus juodą diržą turinčiai Daliai Grybauskaitėi, nepadaugėjo tėvų, norinčių savo vaikus leisti į karate treniruotes?**

- Negalėčiau pasakyti, kad akivaizdžiai padaugėjo. Tačiau šis pavyzdys atskleidžia, jog Rytų kovos menai kaip asmens tobulinimosi forma gali būti labai naudingi. Žmonėms reikia atsvaros kasdieniui veiklai, galimybių save realizuoti kitoje aplinkoje, o karate dodžio (japoniškai - sporto salė, aut. past.) tam yra puiki vieta.

**- Estate vienas iš D.Grybauskaitės asmens sargybinių. Galbūt su Prezidente jums teko persimesti vienu kitu žodeliu ir apie karate?**

- Prezidentė - labai užsiėmus žmogus, kartu mes tikrai nesportuojame (juokiasi). Bet trumpai šnektelėję esame. Patiko šalies vadovės teiginys, kad šiuo metu ji kovoja ne fiziškai, o mentaline prasme. Visi mato jos tvirtą charakterį, tvirtą požiūrį.

**- Kokių savybių turi turėti žmogus, kuris nori pradėti lankyti karate treniruotes? O gal į klubą gali ateiti bet kas?**

- Mano, kaip karate instruktoriaus užduotis - kad karate galėtų išmokti bet kas. Ir

talentingas, ir savybėmis pernelyg neišsiskiriantis žmogus. Nereikia nieko ypatingo - tik uolaus ir nuoseklaus darbo. Pas mus yra ir vyrų, ir moterų, ir studentų, ir visai mažų vaikų. Yra žmonių, kurie atvedę į treniruotes savo vaiką, netrukus patys užsimano pasportuoti. Tokiais atvejais vaikų ir tėvų tarpusavio santykiai akivaizdžiai pagerėja, atsiranda papildoma pokalbių tema, artimesnis ryšys.

**- Kaip dažnai pats sportuojate?**

- Kai ruošiuosi varžyboms, grafikas yra labai intensyvus. O treniruojant kitus ne visada būtina fiziškai sportuoti, užtenka mankštos, kvėpavimo, lankstumo pratimų. O kaip treneris turiu 10-12 užsiėmimų per savaitę. Trenerio darbas tam tikra prasme tampa ir treniruote pačiam sau. Apskritai, būnant karate mokytoju reikia nuolat tobulintis. Važinėju po įvairius seminarus, semiuosi žinių, o po to pats viską stengiuosi susisteminti ir perduoti kitiems.

**- Kokių siekių dar turite kaip sportininkas?**

- 2004 m. tapau pasaulio vicečempionu ir nuo tada savęs kartas nuo karto paklausiu: ar būtinai privalau siekti tapti pasaulio čempionu? Ar mano gyvenime kas nors pasikeistų, jei juo tapčiau? Savo kraityje turiu devynis pasaulio ir Europos čempionų medalius, man nebereikia vėl mėginti kažko įrodinėti. Nei savo charakterio savybių, nei sugebėjimų. Po truputį artėju prie to amžiaus, kai profesionalusis sportas bus patrauktas į šalį. Dabar mėginu gilinti savo žinias, ieškau būdų, kaip vystyti šią veiklą ir auginti jaunąją kartą, kuri yra labai perspektyvi. Jeigu judėsime teisinga kryptimi, tai po 5-10 metų turėsime, kas garsins Lietuvos garbę. Sovietmečiu karate buvo uždrausta, nebuvo tradicijų, mokytojų, viską patiems teko kurti beveik nuo nulio. O dabar tereikia ateiti į salę, užsidėti kimono ir daryti, ką tau sako.

**- Kai kurių kovinių sporto šakų treniruotes lankantis jaunimas būna agresyvokas, savo įgūdžius mėgsta demonstruoti ne tik salėje, bet ir viešojoje erdvėje. Karate sportininkams tai nebūdinga. Kodėl?**

- Mes skiriamės tuo, kad akcentuojame ne tik mušimosi principus, siekiame ne tik nugriauti ar sužaloti varžovą. Pirma tu turi nugalėti save, sau parodyti savo trūkumus, kompleksus, o tik tada galėsi įveikti oponentą. Šis principas gali būti naudojamas ir versle, ir asmeniniame gyvenime. Žinoma, bet kurios formos smūgis jau yra mušimasis, o karatistai vaikai galėtų būti pavojingi, bet man neteko girdėti, kad jie naudotų savo techninius įgūdžius už salės ribų. Jie išsikrauna salėje; pagarba, etiketas, vidaus taisyklių laikymasis nuramina, suteikia harmoniją. Dauguma tų vaikų yra geri ir mokykloje, ir kituose būreliuose. Karate - savotiškas asmenybės tobulinimas. Visi klauso trenerio, privalo nusilenkti varžovui, o varžovas tave moko, kaip tapti dar stipresniam.

**- Vilniaus Juozo Tallat-Kelpšos konservatorijoje esate baigęs klarneto specialybę. Ar šiais laikais dar pamuzikuojate?**

- Muzika labai domiuosi iki šiol. Juk nuo šešerių metų grojau pianinu, o vėliau -

klarnetu. Būdavo taip, kad grodavau net po šešias-septynias valandas per dieną, buvo siekiama, kad tapčiau profesionaliu muzikantu. Tai mane šiek tiek draskė, nes viduje visada norėjau būti sportininku. Jaučiau disharmoniją, todėl nusprendžiau stoti į tuometinę Policijos akademiją. Nuo tada gyvenimas pasikeitė. Valandos prie instrumentų man liko gera gyvenimo pamoka - išlavinau muzikinį skonį, sužinojau daug kitų naudingų dalykų. Kadaisė įgytus įgūdžius dabar vėl norėtusi atgaivinti ir ką nors pagroti susitikus su draugais. Tiksliai nepasakysiu kodėl, tačiau yra tendencija, kad karate ir muzika viena kitą puikiai papildo. "Karate akademijoje" taip pat yra nemažai vaikų, kurie lanko ir muzikinius ir karate užsiėmimus.

### **- Koks jūsų sėkmės receptas?**

- Raktas į sėkmę - nuoseklus ir sistemingas darbas. Kad ir labai talentingas būtum, per vieną dieną nieko nepasieksi. Pažinojau daug talentingesnių už mane žmonių, tačiau net neišsivaizduoju, ką dalis iš jų dabar veikia. Dirbti reikia sunkiai, o tai veda link ateities prašviesėjimo ir kažkokių apčiuopiamesnių rezultatų. Su "Karate akademija" viskas taip ir buvo - pats remontavau salę, pats dirbau, o dabar atėjo laikas, kai jauna karta auga ir rodo rezultatus. Tai reiškia, kad stengiausi ne veltui.

### **- Kaip baigiama "Karate akademija" ir ką veikia ją užbaigę žmonės?**

- Savotiškas akademijos baigimas - suteikiama proga išsilaikyti pirmojo dano kvalifikaciją. Kai kurie tai padarę žmonės imasi kurti savus klubus, jau turime 6-7 karate instruktorius. Tačiau didžioji taip vadinamų absolventų dalis ir šiandien treniruojasi specialioje "Karate akademijos" grupėje. Jie nemeta šio užsiėmimo, nors ambicijų laimėti medalius mažėja. Jeigu žmonės čia ateina, reiškia, kad karate yra jų gyvenimo dalis, savęs tobulinimo kelias, kartu ir laisvalaikis, reikalingas aplinkos pakeitimas. O kai tokį užsiėmimą toleruoja ir žmonos - viskas yra tikrai labai gerai.