La disciplina è importante anche per l'atleta adulto, poiché il karate è prima di tutto una difesa contro le abitudini negative e l'inattività. Praticare il karate fa sentire più attivi e maggiormente motivati all'azione, e conferisce una salutare energia che si riversa anche in altri settori, quali la famiglia, il lavoro, i rapporti interpersonali e la vita sociale in genere. La pratica di un'attività marziale come il karate aiuta l'amicizia. Difatti è molto frequente che tra i compagni di allenamento, si stabiliscano vincoli affettivi destinati a durare nel tempo, perché le stesse affinità d'interessi e di carattere consentono di apprezzare la presenza degli altri mentre ci si impegna nel praticare un'attività che appassiona tanto. Inoltre l'amicizia supera di gran lunga il momento agonistico, poiché dopo il gesto sportivo non ci si sente più avversari, ma ci si sofferma su discussioni circa lo svolgimento della gara, e si può parlare di cose che esulano dalla disciplina specifica, rafforzando in tal modo i legami di amicizia reciproca.

L'insegnante e l'allievo puntano entrambi al perfezionamento del gesto tecnico e dell'abilità sportiva, alla ricerca delle variabili che consentono lo svolgimento del gesto sportivo nella sua forma più elevata. Migliorare le proprie abilità sportive è un compito che si avvicina al lavoro dell'artigiano del passato o dell'artista, che affinava con cura i propri talenti, facendo attenzione alla sua creazione, per curarne i particolari, man mano che questa prendeva forma e consistenza. Lo stesso vale per l'atleta a livello amatoriale, che fa del proprio miglioramento sportivo un investimento in termini di gratificazione e di soddisfazione personale. Il perfezionamento del gesto sportivo, di qualunque disciplina si tratti, oltre a consentire all'atleta di arrivare a traguardi di prestazione di livello superiore, educa altresì alla ricerca del miglioramento della propria vita, e al gusto di svolgere i propri impegni in modo esemplare.

Nel Karate, abbiamo un'innumerevole varietà di stimoli allenanti. Infatti, oltre a tutti gli esercizi di carattere generale, il kihon, i kata e le varie combinazioni di tecniche di kumite, sono perfettamente integrabili e sostituibili nel programma d'allenamento, sia nel caso di amatori che nel caso di atleti agonisti. Le svariate ed innumerevoli tipologie di esecuzioni dei fondamentali, dei kata e delle tecniche di

combattimento permettono, infatti, mediante le ripetizioni con diversa intensità, durata, volume, densità, frequenza e difficoltà, di allenamento l'atleta a vari livelli, sia esso un amatore, un giovane o un navigato agonista. La nostra disciplina, di fatto, è assolutamente completa e semplicemente variando i criteri di allenamento possiamo impostare le necessarie richieste di miglioramento generale, il potenziamento delle funzioni biologiche e la conseguente evoluzione delle capacità motorie sulla base dei nostri obiettivi. L'ampia varietà gestuale e abili combinazioni di tecniche possono tranquillamente essere gestite con criteri che abbiamo visto precedentemente per poter pianificare un allenamento finalizzato alla crescita dell'atleta amatore o agonista.

La grande varietà dei kata permette, ad esempio, una pianificazione mediante l'esecuzione di kata singoli o a gruppi, abbinati per analogie o per necessità finalizzate a gare o esami con conseguente grande lavoro non solo di carattere tecnico specifico, ma un vero e proprio allenamento delle capacità condizionali, coordinative e motorie in generale senza necessariamente dover ricorrere ad esercizi motori di altro genere. La caratteristica di multilateralità come fattore d'allenamento (fisico, tecnico, tattico, psicologico e teorico) e quella di specificità sui vari aspetti di lavoro aerobico e anaerobico, di lavoro sulla resistenza, sulla rapidità e sulla forza sono perfettamente allenabili con il bagaglio tecnico in possesso a tutti i vari livelli di conoscenza, dal principiante all'esperto, nel rispetto, naturalmente, del corretto apprendimento del gesto tecnico. In conclusione, quindi, non esistono scorciatoie, solo un allenamento ben programmato si traduce in una prestazione ottimale e nel raggiungimento degli obiettivi prefissati. In questo modo si riescono ad ottimizzare, scoprire ed evidenziare al meglio le capacità nascoste di un atleta o di un potenziale campione.

Tutti i programmi e le metodologie utilizzati dalla società MUSHIN sono studiati e sperimentati dal M° Luigi Fiorella e sono il frutto di corsi promossi dal C.O.N.I.– FIJLKAM.