



Niezwykły trening w "Arawashi"

Tym razem zaproszono przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego z Wielkiej – Brytanii, studentów Huddersfield New College, z hrabstwa West Yorkshire, na północy Anglii. **Rebecca Morris, Katie Lockwood, Jonathon Raw, Jack Senior i Luke Wood**, kierowani przez znanego w Zjednoczonym Królestwie sportowca – zawodowego „wymiatacza” ekstraklasy krykieta **Petera Lombarda** – których przywitał Maciej Mika wójt gminy, przeprowadzili treningi gimnastyczne oraz ogólnorozwojowe. Przed wizytą Anglików młodzi adepci karate z „Arawashi” podszlifowali swój język angielski, co z pewnością, było kolejną z korzyści dla klubowiczów. W trakcie zajęć, niekiedy przy pomocy, starszych koleżanek Kamili Wawrzyczek, Moniki Wojtas, Martyny Lalik i Marleny Michalskiej, szybko rozwiązywano wszelkie komunikacyjne „zatory”- kontakt z językiem Szekspira okazał się nie taki straszny.

*- Wartości, które propagowane są w nowoczesnych, rozwiniętych społecznościach jako aktywność fizyczna i sport, wpływają dobrze na rozwój człowieka, jego zdrowie i jakość życia. –mówi **Peter Lombard** - Są ważną płaszczyzną procesów edukacyjnych i socjalizacyjnych, wdrażających do życia i funkcjonowania w społeczeństwie od najmłodszych lat. Wiem z rozmów z kierownictwem klubu, że w „Arawashi” uważa się jako niezwykle ważne kształtowanie postaw prozdrowotnych i stymulowanie rozwoju fizycznego młodzieży, poprzez umiejętność dostrzegania, rozumienia i kontrolowania emocji w aktywność karate. – kontynuuje angielski sportowiec i trener. - Tryb życia sprzyja powstawaniu ograniczeń funkcjonalnych, co prowadzi do wad postawy, coraz powszechniejszych wśród dzieci i młodzieży jak w Polsce, tak i w Anglii. W Wielkiej Brytanii zajęcia sportów walki dla studentów są obowiązkowe, celem przygotowania do osiągnięcia optymalnego poziomu gibkości, które jest łatwiejsze u młodzieży ze względu na elastyczność tkanek i mniejszą masę mięśniową, jest to istotny czynnik rozwoju emocjonalnego, intelektualnego i społecznego a w karate jest to: maksimum efektu przy minimum wysiłku, doskonał samego siebie i ustąp a zwyciężysz.*

*Karatecy potrafiący trafniej spostrzegać i nazywać emocje w rywalizacji zachowują się lepiej i nabywają niezbędne kompetencje sportowe, poprzez wysokie wyniki sportowe, oferują też większą bliskość i radość w nawiązywaniu relacji z innymi, rzadziej są konfliktowi i rzadziej doprowadzają do tarć w swoich środowiskach, lepiej adaptując się w nowych wyzwaniach, jakie stawia przed nimi życie. -mówi sekretarz klubu **Ryszard Stoecker**.*

Z doświadczeń, jakie posiadają Anglicy wynika, że młodzież mająca wysoką samooceną poprzez trenowanie sztuk walki jest szczęśliwsza oraz mniej skłonna do depresji czy myśli destrukcyjnych a co za tym idzie - słabej kontroli impulsów, młodzi karatecy rzadziej wagarują, unikają zażywania środków uzależniających itp. Tak więc udział w szkoleniach sportów i sztuk walki przyczynia się do lepszej tolerancji stresu i w efekcie może przekładać się na lepsze wyniki w nauce - podkreśla sekretarz.

- Emocje nieustannie wywierają wpływ na to co człowiek robi i co myśli. Trudno przewidzieć, kiedy będziemy smutni lub szczęśliwi, rozgniewani lub opanowani, bojaźliwi bądź pewni siebie. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć uczuć, jakie nas ogarniają w sytuacji pojawienia się



dramatycznych wydarzeń czy przyjemnych niespodzianek, bądź braku zdolności przeżywania oczekiwanych emocji np. satysfakcji, życzliwości, empatii itp. Dlatego istotne jest, aby szkoląc dostrzec, że jedni klubowicze preferują dotyk inni słuch, a jeszcze inni wzrok. Dlatego trener powinien zrobić wszystko aby, kinestetyk - odczuł, słuchowiec - usłyszał a wzrokowiec - zobaczył, dodaje **Peter Lombard**

*Istotnym elementem szkoleniowym w Klubie „Arawashi” są ćwiczenia z elementami terapii relaksacyjnej, które działają odprężająco i są łatwe do opanowania - mówi trener „Arawashi”, **Bogusław Hutman - Wilczek**- Ułatwiają one klubowiczom doświadczanie samego siebie oraz poznawania rówieśników, nawet w sferze dotąd nieujawnionej, można by rzec tajemniczej, ponieważ nie zawierają w sobie elementów rywalizacji (wygrana – przegrana), umożliwiają wielorakie związki na płaszczyźnie emocjonalnej, a poza tym pełnią rolę wentylów bezpieczeństwa, dzięki którym można odreagować napięcia emocjonalne. Szkolenie takie oferuje wiele korzyści, pomaga doświadczyć spokoju, poprawia samopoczucie, podnosi poczucie własnej wartości, choć... nie zastąpi filozofii życia, braku hierarchii celów życiowych oraz wartości egzystencji!*

Doświadczenia w polskim klubie karate były dla angielskich studentów Wydziału Sportu i Rekreacji college’u w północnej Anglii , jak i ich trenera, wartościowym, praktycznym uzupełnieniem odbywanego obecnie stażu poza granicami Albionu. Obie strony: Klub Arawashi i studenci z Huddersfield myślą o kontynuowaniu wymiany doświadczeń – teraz pora na odwiedziny naszych sportowców w college’u na Wyspach. /rs/