



Studenci i wykładowcy Grantham College gośćmi "Arawashi"

Klub „Arawashi” znany jest na Żywiecczyźnie z troski, aby sportowe treningi jego zawodników były urozmaicone, pozbawione rutyny i nudy, po prostu atrakcyjne, aby - oprócz żmudnych treningów stricte sportowych, niosły ze sobą dodatkowe wartości profilaktyczne, wychowawcze i poznawcze. Od kilku lat trwa współpraca z kilkoma college'ami w Wielkiej Brytanii, kształcącymi nauczycieli wychowania fizycznego, organizatorów imprez sportowych, urzędników zajmujących się sportem w klubach i trenerów. W ubiegłych latach byli to studenci Huddersfield New College w północnej części Albionu.

Tym razem Arawashi zaprosiło przyszłych specjalistów wychowania fizycznego i sportu z hrabstwa **Lincolnshire**, miasta **Grantham**, w środkowej Anglii, gdzie urodził się Issac Newton. Kierowani przez znanych w Zjednoczonym Królestwie sportowców, zawodowych „wymiataczy” ekstraklasy ping - ponga: **Imogen Brooks, Shane Spafford, Lynsey Coy i Toma Claytona**, przeprowadzili treningi gimnastyczne w Radziechowach, gdzie oprócz motoryki ogólnej, szczególną uwagę poświęcono kształtowaniu nerwu błędnego. Obecnie na świecie poświęca mu się coraz więcej uwagi, to on, bowiem, aktywuje system nerwowy, odpowiadając w dużym stopniu za relaks, gdyż łączy mózg z jelitami oraz biegnie przez klatkę piersiową, przeponę, otaczając serce i obszary tradycyjnie uznawane za ośrodki intuicji i współczucia. Ma więc ważną kontrolującą rolę, działa jak reset w momencie reakcji stresowej (co w karate jest bezcenne). To on, wreszcie, komunikuje się z resztą ciała, informując, że zagrożenie minęło i wszystkie funkcje życiowe mogą wrócić do równowagi.

Nadmierna stymulacja nerwu błędnego jest najczęstszą przyczyną omdleń, widok krwi sprawia, że niektórzy się trzęsą lub mają mdłości nie oznacza to wcale, że są mięczakami, ciało ich reaguje na stres, dochodzi do nadmiernej stymulacji nerwu błędnego, co powoduje nagły spadek ciśnienia krwi i tętna. W ekstremalnych przypadkach dochodzi do ograniczenia dopływu krwi do mózgu, utraty przytomności i także poważniejszych powikłań.

Tak specyficzna tematyka treningu, mimo obecności tłumacza, wymagała pewnej biegłości w posługiwaniu się angielszczyzną. Zachodziła potrzeba, aby 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: **Moniki Wojtas, Julii Figury 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 Imogen Brooks, wykładowczyni Grantham College- 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 angielska teoretyk sportu. - 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, doskonal samego siebie i ustąpa z 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 karate w **Arawashi** 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 inna wykładowczyni college'u: **Lynsey Coy**.

Istotnym elementem szkoleniowym w Klubie „Arawashi” są ćwiczenia z elementami terapii relaksacyjnej, które działają odprężająco i są łatwe do opanowania - mówi szkoleniowiec „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 i wykładowców Wydziału Sportu college'u w środkowej Anglii wartościowym, praktycznym uzupełnieniem odbywanego obecnie stażu poza granicami Albionu. Obie strony: Klub **Arawashi** i studenci z **Grantham** myślą o kontynuowaniu wymiany doświadczeń – teraz pora na odwiedziny naszych sportowców w college'u na Wyspach.