



## „Arawashi” pofrunął do Dalmacji :)



Obcując z nadmorską naturą, przy pięknej pogodzie, młodzi adepci sportów i sztuk walki łączyli przyjemne z pożytecznym, łącząc zajęcia treningowe z klasycznym wypoczynkiem czyli kąpielami i plażowaniem. Na campingu „Rena - Nina” w miejscowości Pakostane wzbudzali żywe zaciekawienie wśród różnorodnych turystów.

Nasi zawodnicy wyróżniali się jednolitymi strojami – charakterystycznymi kimonami, a także wzbudzali podziw za swoją pasję trenowanie dyscypliny karate, również popularnej na Bałkanach, których mieszkańcy mają takie cechy jak waleczność i upór wobec silniejszych w genach, za co często w swojej historii przyszło im płacić daninę krwi. Program obozu obejmował zajęcia rekreacyjne (głównie w morzu), wycieczki poznawcze, w tym na wodospady na rzece „Krka” gdzie został nakręcony kultowy film „Winnetou”, pogadanki z zakresu profilaktyki, socjoterapii oraz wstęp do pracy szkoleniowej na poprawę pracy nerwu błędnego. Dużą atrakcją stanowił rejs statkiem na pobliskie wyspy, na których mieści się Park Kornacki oraz zatoka z dziko żyjącymi delfinami.

Doskonalenie nauki pływania stanowiło główną treść zajęć, a poznawanie kultury i specjałów lokalnej kuchni poszerzyło znacznie wiedzę kulinarną młodych karatek. Przy okazji zajęć szkoleniowych zadziergnięto więzi przyjaźni z gospodarzami, zapraszając ich do wspólnych treningów. Godzi się zauważyć, iż na obozie w tym roku byli Rodacy z USA i Niemiec, co sprawiło, że zakładane przez trenera cele: profilaktyki – rekreacji, integracji, przyjaźni poznawania kultur sąsiadów, radzenia sobie z różnymi opiniami, wypowiedziami tudzież



zdarzeniami, które powstały w trakcie obozowania, zostały osiągnięte w stopniu zadowalającym. Dzięki wyprawie ćwiczący lepiej posiadli umiejętność kontroli własnych stanów emocjonalnych, opanowania się, wyrobili zdolność koncentracji i rozbudowali pewność siebie, zaufanie do siebie i własnych możliwości.

Zadaniem procesu szkolenia w Klubie „Arawashi jest lepsze ukształtowanie prawidłowej postawy u zawodników w aspekcie percepcji, uwagi, pamięci oraz myślenia taktycznego - wiara w swoje możliwości, podjęcie ryzyka w walce oraz wysoka sprawność to najbardziej pożądane cechy u karateków. Trudności i ich ocena zawsze mają mniejszy lub większy wpływ na sferę wolicjonalną ćwiczących, powodując tzw. wyuczoną bezradność, a więc wpływają na osłabienie wiary w swoje możliwości prowadząc do zachowań rezygnacyjnych. Karatecy, w trakcie obozu letniego, praktycznie poznali znaczenie nerwu błędnego dla sportowca.

Nerw błędny łączy mózg z jelitami, biegnie przez klatkę piersiową, przeponę, otaczając serce i obszary tradycyjnie uznawane za ośrodki intuicji i współczucia. Nerw błędny ma ważną kontrolującą rolę, działa jak reset w momencie reakcji stresowej, to on komunikuje się z resztą ciała informując, że zagrożenie minęło i wszystkie funkcje życiowe mogą wrócić do równowagi. Stymulacja nerwu błędnego poprzez odpowiednie ćwiczenia powoduje uczucie relaksu oraz gasi stan zapalny, a dodatkowo polepsza procesy uczenia się i pamięć. Stymulacja nerwu błędnego jest dla sportowca, zwłaszcza uprawiającego sporty walki niezwykle ważna – odpowiada on za reakcję w sytuacji ekstremalnego stresu, walki, ucieczki lub zamierania w bezruchu, co przy trenowaniu karate jest bardzo istotne. Uczestniczenie w obozach klubowych przyczynia się do eliminowania tego typu postaw, a aplikowane przez szkoleniowca ćwiczenia wskrzeszają pożądane cechy wolicjonalne u ćwiczących.

*-Siły witalne i duch sportowy uległy u zawodników po obozie znacznemu wzmocnieniu - podkreśla sekretarz klubu Ryszard Stoecker - co daje nadzieję, że znajdzie to odbicie w rezultatach sportowych w przyszłości. Zajęcia prowadzone na obozie, były wstępem do cyklu treningów mający na celu polepszenie funkcjonalności wzmiankowanego nerwu błędnego, który poprawia relaksację przy wykonywaniu ćwiczeń karate i były zapowiedzią całego systemu zajęć profilaktycznych, przewidzianych na zbliżający się rok szkoleniowy 2015/2016.*

## Obrazy



