



Dziewczyny z Arawashi też lubią brąz



jak również 21 ekip zagranicznych, co sprawiło, że o medale walczyć było trudno.

Z naszej gminy Klub Arawashi był jedynym z biorących udział w międzynarodowej rywalizacji. Z licznej rzeszy klubowiczów, po wakacyjnej selekcji i ocenie sportowego wyszkolenia w karate, do startu ze względu na ograniczone środki na sportową rywalizację, wytypowano trójkę zawodników i zgłoszono do rywalizacji, z czego dwie zawodniczki zdobyły medale!

Sukces ten jest rezultatem systematycznej i wyłożonej pracy szkoleniowej w „Arawashi”- podkreśla szkoleniowiec Bogusław Hutman -Wilczek - klubowicze uczą się cyklicznego wdrażania do systematycznej realizacji procesu szkoleniowego i sytuacji startowych. Planowo w trakcie zajęć w klubie lub na obozach wprowadza się dodatkowe wymogi, zwiększania stopnia trudności stawianych zadań treningowych, wykorzystaniu reguł i warunków rywalizacji, co przynosi efekty medalowe.

Ekipa w składzie: Kamila Wawrzyczek, Monika Wojtas oraz Marcin Biegun trenujący na co dzień w Wieprzu wywalczyła dwa medale obydwaj brązowe w konkurencji walki sportowej kumie.

W kategorii junierek -50 kg Kamila Wawrzyczek, oraz Monika Wojtas w kategorii senierek + 60 kg, trochę szczęścia zabrakło Marcinowi Biegunowi, który debiutując w kategorii junior nie dostał się do strefy medalowej. Szkoleniowca z Arawashi cieszy medalowy powrót Kamili Wawrzyczek, która po rocznej



przerwie powróciła do rywalizacji i zrobiła to na medal. W sukcesie zawodniczek niezwykle pomocnym jest systematyczne branie udziału w zajęciach wspomagających kształtowanie ducha waleczności, organizowanych przy wsparciu Moniki Wojtas, która będąc studentką psychologii i coachingu wdraża pewne elementy treningu mentalnego propagowanych w kierunkach, w których się uczy i wdraża te nowatorskie metody w zajęciach klubowych, nowinki te polepszają proces szkoleniowy w oparciu o najwyższe standardy obecnie propagowane. Szkolenia specjalistyczne przygotowują zdecydowanie lepiej zawodników w przełamywaniu emocjonalnych napięć przedstartowych - strachu, a zajęcia profilaktyczne z elementami terapii relaksacyjnej niwelującymi napięcia psychiczne związane z trudnymi sytuacjami w trakcie samej rywalizacji w karate, w której lęk nierzadko „paraliżuje” - bądź sprawia, że zawodnik ma w głowie „pustkę” w podjęciu decyzji, wykonania stosownej techniki sportowej, podkreśla szkoleniowiec Arawashi Bogusław Hutman - Wilczek. Jest to dla mnie ekstra nagroda od zawodniczek z okazji DNIA NAUCZYCIELA, podkreśla szkoleniowiec. W najbliższą sobotę kadra klubu wyjeżdża na Słowację na Orawski Turniej Karate.

Obrazy



