



## **Policjant z Czadcy szkolił karateków w Radziechowach!**



Tym razem Słowak Jaroslav Martak, który na co dzień szkoli karateków w Czadcy szkolił młodzież z gminy Radziechowy - Wieprz, pomimo „lekkiej” bariery językowej praktycznie nie było niezrozumienia się. Założeniem szkoleniowym seminarium jakie założyli sobie szkoleniowcy, jest poznawanie nowinek szkoleniowych ściśle powiązanych z elementami profilaktyki, które dość skutecznie wpływają na lepsze kształtowanie emocji u młodych poprzez wkomponowanie w taktyczno - praktyczne elementy walki, a które poprzez systematyczne ćwiczenie zwiększają szansę zawodnika na poprawę relacji interpersonalnych oraz sukces sportowy. Motywem szkolenia był trening plyometryczny na jakim bazują Słowacy. **Ten model szkoleniowy łączy siłę z szybkością, aby wytworzyć moc oraz panowanie nad emocjami.** Trening plyometryczny pozwala mięśniom uzyskać maksymalną siłę w najkrótszym czasie. Jest polecany osobom uprawiającym sporty wymagające wykonywania skoków, biegów, rzutów lub podnoszeń. **Plyometria została opracowana w bloku wschodnim w latach sześćdziesiątych ubiegłego stulecia - chociaż tak na prawdę stosowana była od zawsze. Ćwiczenia plyometryczne - jak wskakiwanie na pudło czy skoki w miejscu - odzwierciedlają zarówno uosobienie ruchu jak i szybkość wykonywania licznych umiejętności sportowych ale nade wszystko kształtują dyscyplinę ćwiczących.** W szkoleniu istotne jest „doświadczenie właściwego przepływu energii , przepływ ma miejsce, gdy karateka jest całkowicie pochłonięta/y daną aktywnością. Podczas wykonywania aktywności traci poczucie czasu - odczuwając optymalny poziom doznań psychicznych najwyższy poziom uwagi i koncentracji i radość z uprawiania ulubionej dyscypliny, gdyż wygrana nie oznacza sukcesu a osiągnięcie celu osobistego oznacza wygraną, realistyczne cele osobiste - pozwalają na poczucie kontroli oraz odpowiedzialność za porażki jaki i zasługi za odniesione sukcesy. Takie podejście określa się stanem Flow to stan koncentracji tak głębokiej, że człowiek jest całkowicie pogrążony w wykonywanej czynności, zawodnicy wówczas czują się silni, mają wrażenie kontrolowania sytuacji, są pozbawieni wątpliwości i kompleksów, wykorzystują do max. swoje zdolności. Zanika poczucie czasu oraz problemy emocjonalne, doznając uczucia wszechogarniającej radości. Takie ćwiczenia mogą eliminować u dzieci stany hipertonii (zwiększone napięcie mięśni) lub hipotonii (zmniejszenie napięcia mięśni), stany takie mogą powodować u młodych, zniechęcanie do robienia czegokolwiek w okolicznościach podwyższonego napięcia. Ćwiczenia te mogą też skutecznie przyczyniać się do eliminowania dysleksji, dysgrafii itp. gdyż prawidłowo kształtowany układ nerwowy sprawia, że osoba z takimi deficytami poprzez udział cykliczny w takich ćwiczeniach ma bardziej sprawny układ nerwowy, albowiem każde ćwiczenie, które polega na dynamicznym przejściu z absorpcji siły do jej użycia, przyczynia się do lepszego kształtowania układu nerwowego. Takie ćwiczenia przygotowujące są następnie wdrażane jako elementy taktyki walki opartej na zaskoczeniu rywala technikami karate, podnoszą zdecydowanie klasę sportową naszych zawodników i dodają ducha walki. Słowacy taktykę walki zaczerpnęli ze starej węgierskiej szkoły szermierki, podkreśla Hutman - Wilczek, który od dłuższego czasu



szkoli się wśród Słowaków. Prekursorem był Laszlo Szabo Mistrz Olimpijski, który swój fechtunek zaczerpnął z kolei ze szkoły włoskiej od legendarnego fechtmistrza Giuseppe Mangarottiego. Znakomicie wytrenowane techniki walki oraz dobre przygotowanie mentalne wzmacniają ducha walki. Nowa strategia walki, której uczyli się adepci karate w Radziechowach wraz z nietypową taktyką walki stosowaną przez południowych sąsiadów, przyniesie zapewne pożądane sukcesy w ich przyszłości sportowej i lepszej edukacji szkolnej. W klubie oprócz sportu kładzie się niemierniejszy nacisk na należyłą socjalizację i profilaktykę, chodzi o to, aby osoby trenujące karate realizowały założenia klubu: na treningach wprowadzamy tzw. umiejętności życiowe: zdobywanie umiejętności honorowego wygrywania i przegrywania, radzenia sobie z emocjami, odpoczynku i relaksu, nie łamania zasad rywalizacji, konsekwencji decyzji i zachowań, poszanowania rywala. Szkolenia w swej różnorodności przygotowują zawodników w przełamywaniu emocjonalnych napięć przedstartowych - strachu, bądź niwelują napięcia psychiczne związane z trudnymi sytuacjami w trakcie samej walki karate, gdzie lęk niejednokrotnie „paraliżuje” - bądź sprawia że zawodnik ma w głowie „pustkę” w podjęciu decyzji, wykonania stosownej techniki sportowej. Szkoleniowcy ustalili, że oprócz zajęć sportowych zgłębią istotne zagadnienie jakie występuje po wszystkich stronach granicy w procesie szkoleniowym dostrzegane u młodzieży określanej jako „Generacja X-men” urodzonych po roku 2000 i pewne ich wspólne cechy. Mówi się o nich, że są młodzi, sprytni i zuchwali, wychowani w łączności z najnowocześniejszymi technologiami. Nie wiedzą zbyt wiele o świecie, w którym nie ma internetu, e-maili i telefonów komórkowych. Pokolenie X-menów ma prosty dostęp do informacji, a wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Dlatego preferują żyć i trenować inaczej niż starsi rówieśnicy, ich cechy to: nielojalność - czyli chęć częstawego zmieniania miejsca aktywności by poszerzać swoje doświadczenia, roszczeniowość, pragnienie podejmowania tylko wybranych zadań a unikanie działań rutynowych - powtarzalnych, słomiany zapał, szybkie znudzenie kolejnymi ćwiczeniami, brak dokładności wykonywanych zadań, zbyt duża ocena własnych kompetencji, trudności z podporządkowaniem się. Pokolenie X-menów ceni swój czas. Chcą trenować „od - do”, a następnie mieć czas dla siebie. To, co dla starszego pokolenia sportowców było przywilejem, dla nich jest przynależnym prawem. Osoby z pokolenia X-men we wszystkich trzech krajach stają się bardzo świadome swojej wartości. Wietrząc nowe miejsca treningu zazwyczaj liczą na ciekawe propozycje szkoleniowe, intelektualnych wyzwań i perspektywy indywidualizacji szkolenia. Generacja X-men ma świadomość celu i możliwość rozwoju. Jeżeli w swoim treningu będą dostrzegać sens i usatysfakcjonuje ich, wykażą się dużym zaangażowaniem, sprawnością i poniosą wszelkie koszty w tym finansowe. W szkoleniu z Generacją X-men, powinno się być obytyym na „zadzieranie nosa” przez zawodnika, gdyż mają wysokie mniemanie o sobie i mogą wydawać się zbyt zuchwali i nazbyt pewni siebie. Nabyte doświadczenie, wyższa pozycja czy wiek niedużo dla nich znaczą, nieczęsto umieją przyjąć dany im konkret bez rokowań, od kiedy nauczyli się mówić- pertraktują. Z rzadka reagują na klasyczny system nakazowo - zakazowy, albowiem incydentalnie do tej pory mieli z nim do czynienia. Młodzież z generacji X-men kwestionuje niemal wszystko co się im powie, ponieważ często szkoleniowiec jest dla nich pierwszym omnibusem z jakim mają do czynienia w miejscu swej aktywności. Wyczekują, że im objaśni dlaczego ON chce TO zrobić. Takie szkolenia i wymiana doświadczeń przez szkoleniowców, niewątpliwie są elementem twórczego działania w karate i jest jednym z podstawowych sposobów przekazu informacji o sztukach i sportach walki i samoobronie jako specyficznym języku „mowy ciała”, wyrażającym odniesienie emocjonalne do otaczającej ich rzeczywistości i do samego siebie. Aktywność tocząca się w klubie i to co dzieje się po treningach, przyczynia się do wspomagania lepszego rozwoju każdego uczestnika, oprócz szkolenia, mającego na celu zadziernięcie nowinek szkoleniowych, spotkanie z policjantem ze Słowacji niesie za sobą aspekt wychowawczy uczenia się poprzez działanie, czyli wszystkimi zmysłami, uczy sondowania, krytycznego myślenia i samodzielnego działania. Metodyce tej z zaciekawieniem przyglądał się bacznie Mirosław Dziergas dyr. wydziału sportu w Starostwie Powiatowym w Żywcu. Niecodzienne szkolenie karateków było ważnym elementem wdrażania profilaktyki poprzez stosowanie technik i taktyki u naszych zawodników, miało także walor wychowawczy ( i tu słowa podziękowania dla rodziców dzieci, którzy wspierają i finansują taką aktywność swoich pociech w obszarze profilaktyki), o którym nie zapominamy przy tego typu okazjach przybliżając adeptom szkolącym się w sportach i sztukach walki zasady stosowania prawa (w tym Słowackiego) w życiu codziennym. A już niebawem do klubu zapowiedział przyjazd Czech Martin Blaton z Ostrawy, który poprowadzi zajęcia z akcentem na Czeski model szkoleniowy.

## Obrazy





