



Karatecy „Arawashi” pozazdrościli Aleksandrze Mirosław



Różnymi ścieżkami dążą młodzi karatecy aby podnosić swoje talenty psychomotoryczne, tym razem oprócz zajęć karate zdecydowali z maty przejść na ściankę do wspinania, gdyż wśród trenujących jest stale wzrastająca grupa protektorów wspinaczki górskiej, których znacznie przybyło po zeszłorocznym złotym medalu olimpijskim **Aleksandry Mirosław**.

- Wśród klubowych entuzjastów tej aktywności sportowej wielu zawodników i trenerów widzi duże korzyści wynikające ze wspinania na ścianie - zauważa sekretarz klubu **Ryszard Stoecker**. Choć dość powszechne jest w środowisku sportowym mniemanie, że wspinaczka, jak również karate - shotokan to bardzo statyczne formy aktywności, - uważam - podkreśla szkoleniowiec **Bogusław Hutman-Wilczek**. - Karateka, gdy tylko zacznie regularnie trenować, bardzo szybko odczuje pozytywny rozwój nie tylko fizyczny, ale też w usposobieniu i ogólnej kondycji psychicznej.

Ścianka wspinaczkowa - porównywalnie jak mata do karate - to bardzo popularna forma aktywności fizycznej. Nie tylko pozwala na odpoczynek od urządzeń mobilnych i przesiadywania przed monitorem, ale też niesie ze sobą wiele pożytku dla zdrowia fizycznego oraz psychicznego, takie jak zwiększona siła mięśniowa, gdyż angażowane są mięśnie w



różnych częściach ciała. Systematyczne szkolenia i stosowne dawkowanie poziomu trudności zwiększa siłę oraz wytrzymałość mięśni nóg, rąk, ramion, pleców, brzucha i klatki piersiowej. A to z kolei lepsze predyspozycje motoryczne albowiem każdy ruch w tych dyscyplinach sportu musi być bardzo precyzyjny, a części ciała mocno ze sobą skoordynowane. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do rozwinięcia i wzmocnienia najważniejszych cech motorycznych; wytrzymałość, siła, zręczność, gibkość, koordynacja ruchowa. Dzięki temu młodzi klubowicze rozwijają wszechobejmującą sprawność, która przyda się w różnych meandrach życiowych. Tego rodzaju aktywność nie pozostanie też bez wpływu na uprawiane innych dyscyplin sportu. To także zalety treningów, które polepszają pracę serca i układu krążenia. gdyż zarówno trenowanie karate. tak wspinanie się na ścianie to jedna z form ćwiczeń aerobowych i można je porównać do dynamicznego biegu, gdyż w tym czasie praca serca przyspiesza do poziomu, który na ogół osiągają osoby wykonujące ćwiczenia **kardiol**. Dzięki zwiększonemu przepływowi krwi, młody organizm ćwiczącego jest lepiej dotleniony, z czego korzyści odnosi zarówno serce, jak i płuca, skóra, czy też mózg. Innym pozytywnym następstwem jest poprawa sprężystości mięśni i stawów to kolejne użytki z trenowania karate i wspinania się na ścianie. Od podstawowego podciągnięcia się i stąpienia na najniższym stopniu ścianki, mięśnie i stawy zaczynają wyteżoną pracę porównywalnie jak przy kombinacjach technik karate. Naprężają się i folgują, w zależności od wykonywanych ruchów i stopnia trudności, wpływa to nie tylko na umiejętność do wdrażania technik o coraz trudniejszym układzie bloków kopnięć podparć czy uchwytów, zwiększoną elastyczność tkanek. Co powoduje to też mniejsze ryzyko urazów.

Jak dodaje szkoleniowiec Hutman-Wilczek w tego typu ćwiczeniach, odbywanych w naszym klubie nie tylko mięśnie i stawy czerpią ogromne korzyści z ćwiczeń, taki typ aktywności dobrze zadziała też na ducha walki, emocje i umysł z czym młodzi w obecnych czasach radzą sobie często marnie.

Poza większą siłą i dobrą posturą regularne ćwiczenia karate i wspinania się zredukują stres, zwiększą samodyscyplinę i wytrwałość a to z pewnością przyda się zarazem w trakcie nauki, pracy, jak i w osiąganiu osobistych, życiowych celów u młodych, poprawią koncentrację co można wykorzystać przy zdobywaniu nowatorskich umiejętności. Zdynamizują rozwijanie zdolności planowania przestrzennego, polepszą koordynację wzrokowo-ruchową. Co cenne jest szczególnie w przypadku najmłodszych miłośników sztuk walki. polepszą koordynację, która obiecująco pobudzi umiejętności życiowe pisanie, rysowanie, czy samodzielność przy wykonywaniu czynności związanych z ubieraniem, czesaniem, czy myciem z czym młodzi niejednokrotnie mają problemy. Takie panaceum wzmacnia pewność siebie i poczucie wartości a zdobywanie kolejnych stopni w karate, utwierdza w przekonaniu, że można osiągać więcej, niż się może wydawać, co łatwo przełożyć na inne dziedziny życia. Udział w takich zajęciach integruje społecznie trening karate i wspinanie wymaga współpracy z



trenerem oraz z innymi uczestnikami tych aktywności, a nieco leniwym pomoże spalić nadmiar kalorii i zrzucić zbędne kilogramy, karate i wspinaczka na ścianie motywuje do podejmowania też innych działań, których celem jest pozbycie się nadwagi, ponieważ im jest się cięższym, tym trudniejsze jest trenowanie karate i utrzymanie się na ścianie na której uczestników zabezpieczał radny Ryszard Iwanek.

W trakcie zajęć odbyła się ostanía część egzaminu do którego na początku przystąpiło 54 uczestników. Egzamin z wynikiem pozytywnym zaliczyło 34 osoby a są to; Bury Adam, Duraj Anieli, Duraj Wiktoria, Drewniak Paulina, Duraj Maria, Gdula Szymon, Kalfas Patrycja, Kuźmińska Wiktoria, Kurowska Martyna, Kurowska Karolina, Klimas Antoni, Klimas Dominik, Krzus Karolina, Kaletka Anna, Kupczak Jan, Mensik Lilianna, Mensik Samuel, Noga Grzegorz, Nowak Wiktoria, Nowak Weronika, Petrenko Złata, Puchała Michał, Puchała Karolina, Ross Emily, Ross Lena, Semla Maria, Świniański Filip, Talik Joanna, Zawila Mateusz, Zuziak Paweł.(ara).

Obrazy



