



KARATECY NA MEDAL A NAWET DWA!



Sukces ten jest mierzalnym efektem regularnej i wytężonej i cyklicznej pracy szkoleniowej, zawodnicy uczą się systematycznego wdrażania do obowiązkowych i regularnych założeń szkoleniowych i do rywalizacji. Metodycznie w trakcie zajęć w klubie lub na obozach, wprowadza się dodatkowe wymagania, zwiększając stopień trudności ćwiczeń z wykorzystaniem zasad i kryteriów rywalizacji. Pomimo że pojechaliśmy na zawody bez indywidualnego przygotowania, nie oznacza to jednak, że nie byliśmy w ogóle nieprzygotowani! W sporcie nie ma cudów: nie trenujesz - nie masz sukcesów! Faktem jest, że w okresie pomiędzy styczniem a marcem nie trenowaliśmy tak - jak to było w poprzednich latach, podkreśla szkoleniowiec Arawashi. Skupiliśmy się na podnoszeniu ogólnej motoryki i treningu pylometrycznym, a zaprasznani szkoleniowcy aplikowali nowe elementy taktyki i ciekawostki walk kumite - co poskutkowało. Cała ta przeszłość ukazuje jak ważnym na drodze karate jest uparte parcie do przodu. Bez poddawania się: presji wyniku, bez trenowania od zawodów do zawodów. Uczciwa, ciężka praca w sporcie zawsze się opłaca. Reprezentacja Klubu „Arawashi”, pod przywództwem senseia Bogusława Hutman - Wilczka, sprostała wyzwaniu. Do klubu wrócili z tarczą: przywieźli dwa medale, obydwa w konkurencji walk kumite w kolorze brązu. Najlepsza z zawodniczek Martyna Lalik trenująca na co dzień w Radziechowach w kategorii juniorek młodszych, przeszła przez rywalizację już nawet nie jak wichur, ale jak ... huragan! Konkurentki były wyraźnie zagubione w potyczce z Martyną - ale są to efekty systematycznej pracy na treningach, zwłaszcza perfekcyjnie wyprowadzane akcje, które miały swój początek w technikach szybkich zwodów, Martynie ciut gorzej poszło w konkurencji kata, gdzie przegrała rywalizację o medal z zawodniczką z Wrocławia. Elementy takiej taktyki sprawdziły się również u jej starszego kolegi Marcina Bieguna, który



debiutował w kategorii seniorów - na co dzień trenującego w Wieprzu, który również zdobył brąz.

-To cud, że Martyna z Marcinem w ogóle psychicznie dali radę, bo na starty przyszło im czekać do niemal końca zawodów, a to psychicznie wypala - podkreśla szkoleniowiec, ale jest to przede wszystkim determinacja ukuta w przygotowaniach! To oznaka charakteru i siły woli, szczególnie u Marcina - który w trakcie rywalizacji uległ kontuzji uda i w półfinale o brąz walczył samymi rękami niczym bokser, praktycznie bez technik nożnych - które są jego głównym atutem, gdyż ból który się nasilał przy podnoszeniu kolana nie pozwolił mu wykonać żadnej nożnej techniki, ale jeśli się ma charakter - całą resztę da się wypracować - podkreśla szkoleniowiec Hutman - Wilczek- o tym, że tkwi w nich spory potencjał młodzi karatecy z Arawashi zdążyli nas już wiele razy przekonać w latach poprzednich, choćby odnosząc sukcesy na międzynarodowych zawodach na Słowacji czy Czechach gdzie wywalczyć medal jest również niełatwo.

Obrazy



