

Sport

Karate pozwala być lepszym lekarzem albo biznesmenem

Z Tomaszem Zającem, lekarzem pediatrą, założycielem sądeckiego klubu Okinawa, rozmawia Dawid Kulig

Klub Okinawa działa na ziemi sądeckiej już od wielu lat. Karate cieszy się coraz większym zainteresowaniem w naszym regionie?

Tak. W klubie trenuje blisko sto osób. Szczególną uwagę skupiamy na młodych adeptach. Sztuka walki ma to do siebie, że w znacznym stopniu wpływa na prawidłowy rozwój człowieka. Jako lekarz pediatra zwracam na to szczególną uwagę. Cieszę się, że rodzice nam ufają i chętnie angażują swoje dzieci w treningi.

O jakich pozytywnych aspektach tutaj mówimy?

Systematyczne zajęcia pozwalają kształtować ludzką osobowość we wszystkich sferach. W sferze fizycznej pracujemy nad wytrzymałością i odpornością. Ponadto trening rozwija intelektualnie, ponieważ pozwala podejmować bardziej przemyślane decyzje w życiu codziennym. Karate jest też sposobem na odwracanie się od problemów. Można poprawić swoje samopoczucie, gromadzić energię do działania. Sztuka walki uczy panowania nad emocjami, szczególnie tymi, które są zgubne w trakcie walki. Zajęcia mają działanie na wielu płaszczyznach.



Rozumiem, że najlepszym sposobem wspomnianego rozwoju są wprowadzane przez Pana zabawowe formy treningu.

Karate daje unikatowe możliwości przekazania pewnych wartości. Z młodymi ludźmi jest tak, że jeśli w pewnym momencie życia opuści się etap rozwoju pewnych cech, to potem nie da się tego łatwo nadrobić. Dziecku sześciolatiemu trudno jest wytłumaczyć słowami coś takiego jak na przykład poszanowanie ciała. Właśnie dlatego wprowadzamy zabawowe formy treningu. Dzieci mogą się między

sobą ścierać, walczyć i jednocześnie uczyć należytych zachowań. Jest wiele elementów, takich jak choćby spostrzegawczość. Rodzice nie mają w domu możliwości ukształtowania w dziecku takich wartości.

Można zatem powiedzieć, że klub Okinawa w korzystny sposób pomaga rodzicom w wychowaniu?

Zostawiając młodego człowieka przed komputerem, sprawiamy, że pewne wartości są mocno tłumione, ale w przyszłości może nastąpić ich nieoczekiwany wybuch. Mam tu na myśli

na przykład agresję. Dzięki naszym zajęciom obserwujemy zachowanie dziecka. Widzimy, czy ma skłonności do agresji. Dzięki różnym formom treningu możemy niwelować złe zachowania. Na co dzień trudno jest rodzicom nad tym pracować.

Na instruktora spada zatem olbrzymia odpowiedzialność.

Instruktor widzi po zachowaniach osoby trenującej naprawdę wiele elementów. Może zaobserwować między innymi stopień negatywnych cech i należy pracować nad ich niwelowaniem. Nas interesuje rozwój i zdrowie. Kolokwialnie mówiąc, chcemy, aby dzieci miały poukładane w głowie. Zauważmy też ważną różnicę pomiędzy sportem a sztuką walki, bo bez wątplenia są to dwie różne rzeczy. Sport także jest dobry dla człowieka, ale dominuje w nim rywalizacja. Przedstawiając to obrazkowo, można powiedzieć, że sport to piramida. Najpierw jest grono osób na samym dole i musi rywalizować między sobą, aby wejść na szczyt. Karate to z kolei taka platforma, w której wszyscy razem windują się ku górze. Tutaj zwycięzca jest każdy, kto systematycznie pracuje. Osoba trenująca musi być bardzo cierpliwa. Efekty nie przychodzą bowiem po tygodniu ani po dwóch tygodniach. To złożony etap pracy, ale do prawdziwej wartościowości.

Największym plusem jest chyba to, że nabyte wartości są przydatne w życiu dorosłym?

Dokładnie tak. Bardzo nam zależy na tym, aby osobie trenującej wiodło się lepiej w przyszłości. Dzięki nabytym cechom można być przecież lepszym lekarzem, inżynierem czy biznesmenem. Podejmowanie lepszych decyzji, zachowanie zimnej krwi, pomysł, spostrzegawczość, inteligencja to tylko pierwsze z brzegu unikatowe wartości, jakie daruje nam trening karate.

Proszę powiedzieć coś o stowarzyszeniu, które powstaje. Z tego, co wiem, wasz klub ma w planach popularyzację karate na szerszą skalę.

Zależy nam na rozwoju dzieci, a jednocześnie pokazaniu im kultury japońskiej, dlatego jesteśmy w trakcie zawiązywania stowarzyszenia społeczno-kulturalnego Małopolska – Okinawa. Liczę, że dzięki tej współpracy będziemy promować kulturę regionu Okinawy w Małopolsce i na odwrót. Chcemy zaangażować w tę współpracę młodych adeptów. Wymiana, wspólne wyjazdy, umożliwienie kontaktu między rówieśnikami to tylko kilka pozytywnych tego stowarzyszenia. Zamierzamy stworzyć pewnego rodzaju platformę pomiędzy Okinawą a Małopolską, która zapewni nam różnego rodzaju możliwości.

Region Okinawy to kolebka karate?

Tak. Tam dzieci mają karate na co dzień w szkołach. Dlatego otwiera się też szansa przeprowadzenia pewnych badań. Dzięki działaniom naszego stowarzyszenia będziemy mogli zaobserwować, jak np. wygląda kwestia wad postawy wśród młodych Japończyków, którzy trenują, a jak to wygląda w Polsce. Działalność będzie doprawdy obszerna. Obejmie współpracę naukową, aspekty psychologiczne. A do także sprawy turystyczne.

Co powiedziałby Pan osobie, która zastanawia się nad rozpoczęciem treningów karate w klubie Okinawa?

Drzwi do naszego klubu oczywiście są otwarte, ale od razu chcę zaznaczyć, że taka sztuka walki nie jest dla każdego. Zawsze będę powtarzał, że karate nie jest dla osób bardzo niecierpliwych ani nazbyt agresywnych. Trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że kształtowanie swojej osobowości poprzez nasze zajęcia to etap długi. W klubie trenuje obecnie blisko sto osób, są wśród nich także dorośli. Cieszę się, że wracają do nas czasami takie osoby, które już kiedyś tutaj trenowały, ale były zmuszone do zaprzestania zajęć, ot, choćby z powodu wyjazdu na studia. Widzę po tych wszystkich ludziach, że zajęcia dostarczają im potrzebnych wartości. I to jest właśnie najważniejsze.

Tak dzieci trenują karate w sądeckim klubie Okinawa



Michał Brzeski, jeden z podopiecznych senseia Zająca



Zabawowe formy treningu są dobrym sposobem nauki



Sala treningowa Dojo Oshukan stanowi wizytówkę klubu



Trening karate pozwala niwelować wady postawy



Zajęcia cieszą się olbrzymim zainteresowaniem dzieci