

Karate - psychoterapią

Na co dzień jest marynarzem, większość czasu spędza poza granicami kraju, jednak niemal każdą wolną chwilę po powrocie do domu, stara się spędzać trenując w Świnoujskim Klubie Karate Kyokushin, z którym związany jest od 17 lat. Jak mówi, sztuki walki to nie tylko pasja, to przede wszystkim styl życia, gdyż oprócz utrzymania kondycji fizycznej, kształtują osobowość, są swego rodzaju psychoterapią, która uczy pokonać największego przeciwnika – własne słabości. O niezwykłej sile tego sportu rozmawiamy z **Dariuszem Wajnerem** (2 Dan Shotokan) z ŚKKK.

Nowy Wyspiarz: Dlaczego wybrał Pan karate?

Dariusz Wajner: Uprawiam ten sport stosunkowo niedawno, bo od 20 lat. Wcześniej było aikido i taekwondo, zatem sztukami walki zajmuję się od 1982. Miłość do karate zaszczerpił we mnie Shihan Tomasz Grąbczewski z Gryfina i Shihan Piotr Ciesielski ze Szczecina. Miałem okazję pobierać nauki u dwóch najlepszych specjalistów w Polsce. Pierwszy był trenerem kadry narodowej w kumite, drugi trenerem kadry narodowej w kata. Były to dwie zupełnie odmienne osobowości. Tomasz Grąbczewski uczył walki, kładł bardzo duży nacisk na praktyczne zastosowanie karate w walce, zaś Piotr Ciesielski koncentrował się bardziej na poprawności ruchu i techniki oraz na duchowej stronie sztuki jaką jest karate.

Od jak dawna ćwiczy Pan w ŚKKK?

Moja współpraca z Świnoujskim Klubem Karate Kyokushin rozpoczęła się w 1991. Na początku były to wspólne treningi, następnie coroczne pokazy (Budo Gala), które ŚKKK organizował w naszym mieście oraz zawody, które organizowałem wraz z klubem DKK Świnoujście (Uznam Cup). Od paru lat jestem członkiem ŚKKK i gdy tylko wracam do Polski, staram się odwiedzić klub i dzielić się wiedzą, starając się pomóc jego zawodnikom w przygotowaniach do startu zawodów wg przepisów WKF - Światowej Federacji Karate.

Wybrał Pan karate. Dużo mówi się o wyższości jednego stylu nad drugim. Jak to naprawdę wygląda?

Osoba ucząca się karate powinna być otwarta nie tylko na wszystkie style karate, ale także na wszystkie sztuki walki. Tak naprawdę karate jest tylko jedno! Nie ma lepszego i gorszego stylu. O ile to tylko możliwe, powinno się pobierać nauki u różnych nauczycieli reprezentujących różne szkoły walki, starając się jak najwięcej od nich nauczyć. To, co jest skuteczne w innych szkołach, powinno się zaadaptować do swojego treningu i uczynić swoją sztukę walki jeszcze bardziej praktyczną. Osoby, które zamykają się w jednym stylu i trzymają się kurczowo jego ram, wmawiając sobie i innym, że my jesteśmy najlepsi, mówiąc delikatnie - nie rozwijają się. Człowiek praktykujący karate powinien być możliwie jak najbardziej wszechstronny, by podczas walki mógł zmieniać taktykę zależnie od umiejętności czy właściwości fizycznych przeciwnika. Podczas konfrontacji, gdzie zawodnicy reprezentują różne szkoły walki, zazwyczaj nie wygrywa ten, któ-

ry wykonuje 10 kopnięć w powietrzu czy potrafi złamać parę desek, ale ten, co potrafi zastosować niekonwencjonalną, zaskakującą przeciwnika kombinację technik i skutecznie zakończyć walkę. Judo, boks, czy zapasy są wspaniałymi i bardzo skutecznymi sztukami walki i karateka, dla którego całe karate opiera się na kopnięciach i uderzeniach ręką, przy konfrontacji z zapaśnikiem czy bokserem, bez odpowiedniego przygotowania i wiedzy o tych dyscyplinach może mieć poważne kłopoty.



Kto może ćwiczyć karate?

To sport bardzo uniwersalny, mogą go praktykować zarówno dzieci, jak i osoby starsze. Trening dla dzieci to przede wszystkim zabawa z elementami karate. Główny nacisk kładzie się na rozwijanie gibkości, koordynacji ruchowej, poprawianie ogólnej sprawności fizycznej i refleksu. Dzieci w czasie treningu mają dużo gier zespołowych i uczą się zasad zdrowego współzawodnictwa. Trening dla młodzieży to typowy trening techniczno-sportowy. Ludzie w tym wieku mają silną potrzebę współzawodnictwa i ich osobowości dopiero się kształtują. Karate pozwala im nabrać pewności siebie i uczy ich pracy w zespole. Natomiast trening z osobami dorosłymi wygląda zupełnie inaczej. Większość z tych osób ćwiczy dla zdrowia i nie interesują ich wyniki sportowe, a jedynie zachowanie dobrej kondycji, nauka samoobrony i miłe spędzenie wolnego czasu.

Do jakiego wieku można czynnie uprawiać karate?

Wiek nie stanowi żadnej bariery. Karateka, nawet mocno zaawansowany wiekowo i pomimo ograniczonej wiekiem sprawności fizycznej, może z powodzeniem praktykować niektóre ćwiczenia. Sport ten uczy dyscypliny i pewności siebie oraz szacunku zarówno do innych, jak i do własnej osoby. W zależności od indywidualnej potrzeby, cwi-

czący może traktować karate jako sport, sztukę walki, gimnastykę lub jako psychoterapię.

Karate może być psychoterapią?

Tak, ciągła praca nad swoim charakterem, trening medytacji i wysiłek fizyczny czyni człowieka gotowym na nowe wyzwania. Przy okazji otwiera umysł i pozwala spojrzeć na siebie i wszystko, co nas otacza, zupełnie inaczej. Tylko widząc niektóre rzeczy i sprawy takimi, jakimi są naprawdę, możemy im się przeciwstawić lub je zaakceptować. Karate to przede wszystkim walka. Walka z naszym największym przeciwnikiem – samym sobą.

Czy sport ten mogą uprawiać kobiety?

Zdecydowanie tak! Osobiście znam wiele kobiet, które radzą sobie dużo lepiej na treningach, niż niejeden mężczyzna. Może pod względem fizycznym mężczyźni są silniejsi, ale w karate nie siła decyduje o zwycięstwie.

Jak Pan ocenia poziom świnoujskich zawodników?

Jeszcze nie tak dawno świnoujskie karate działało jakby w podziemiu. Pomimo dużego społecznego zainteresowania i tego, że kluby liczyły po kilkadziesiąt osób, o klubach niewiele się mówiło i pisało. Teraz jest inaczej. Kluby są bardziej aktywne, a zawodnicy reprezentujący nasze miasto nie odbiegają poziomem od krajowej czołówki. Bariery, która wszystkich ogranicza, są jednak sprawy finansowe. Żeby wypromować zawodnika na skalę europejską, nie wystarczy same umiejętności. Zawodnik musi mieć dobre warunki do treningu, a przede wszystkim, by być coraz lepszym, musi jeździć na zawody. A to kosztuje, często dużo. Nie każdego stać na wyjazdy na międzynarodowe imprezy i nie każdego trenera stać na udział w zgrupowaniach, podnoszących wiedzę i kwalifikacje. Karate, jak każda dyscyplina

sportowa, potrzebuje wsparcia finansowego. Prawda jest taka, że dopóki nie będzie ono sportem olimpijskim, na większe zainteresowanie ze strony dużych i poważnych sponsorów nie ma co liczyć. Miejmy nadzieję, że to się wkrótce zmieni, bo Światowa Federacja Karate (WKF) czyni starania, aby karate zostało uznane za dyscyplinę olimpijską. A wtedy kto wie...??? Może nasze miasto doczeka się olimpijczyka?

Jaki powinien być prawdziwy adept sztuki walki?

Przed wszystkim powinien być osobą otwartą i elastyczną, kierującą się rozumem, a nie emocjami. Trening karate z nikogo nie czyni osoby idealnej, a czarny pas nie zawsze oznacza mistrzostwo w Karate-do. Karate wpaja ćwiczącym pewne zasady i dobrze jest, jeśli pamięta się o nich także poza dojo. Bardzo duże słowa uznania należą się zawodnikom i działaczom ŚKKK, jak również trenerom prowadzącym zajęcia w tym klubie, gdyż zrobili naprawdę bardzo dużo dla rozwoju karate oraz aikido i to nie tylko w naszym mieście, ale również w regionie. Dodać tutaj należy że ŚKKK jest jednym z najstarszych klubów karate w Polsce i posiada status Organizacji Pozytku Publicznego, czym nie każdy klub może się pochwalić...

Diękuję za rozmowę.
/rozmawiała Katarzyna Najderek/