

GAZETA OLSZTYŃSKA

WARR
MAY



MISTRZOWIE SZKOŁĄ W OLSZTYNIE



Redakcja: Monika Nowakowska, Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Reklama: Katarzyna Bobrycka

Foto: archiwum klubów, Fotolia, Beata Szymańska, Fotolia

Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w materiałach reklamowych.

Już po raz piąty wydajemy magazyn „Sporty Walki”, który trafia do mieszkańców Olsztyna i powiatu. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta! W Olsztynie i w powiecie sporty walki są coraz bardziej popularne. Dziś można się szkolić niemal w każdej sztuce walki, trenować karate, judo, taekwondo, aikido, jiu-jitsu, krav magę, capoeirę czy szermierkę. To w stolicy regionu działa wiele renomowanych szkół i klubów, które prowadzą ludzi z pasją. Sztuki walki to nie tylko kondycja, figura czy rozwój fizyczny. To również wzmacnianie psychiki.

Opanowanie oraz dyscyplina to cechy, które warto rozwijać, a trenowanie sztuk walki w tym pomaga. Do tego uczy pracy

w zespole, wiary w siebie. Dlatego też tak ważne jest wspieranie sportu i zachęcanie do aktywności fizycznej dzieci, młodzieży, a nawet dorosłych.

Nadal nie wiecie, którą dyscyplinę wybrać dla siebie czy swojego dziecka? Pomocny w wyborze będzie właśnie nasz przewodnik po sportach i sztukach walki.

Znajdźcie swojego mistrza, który będzie czuwał nad rozwojem waszego ciała i ducha.

Janosław Tokarczyk

Prezes Grupy WM

ĆWICZ Z NAMI KUNG-FU!



Trenuj w Szkole Chińskich Sztuk Walki „SHAOLIN”!

Dlaczego właśnie Kung Fu:

- nauka walki sportowej i realnej samoobrony
- oryginalna sztuka walki
- nauka posługiwania się chińską bronią
- trening pod okiem mistrzów świata
- wyjątkowa atmosfera zajęć
- poprawa zdrowia i sprawności fizycznej*
- dodaje pewności siebie i kształtuje osobowość

Działamy w Olsztynie od 1990 roku. Jesteśmy członkiem Polskiego Związku Wushu. Nasi zawodnicy zdobyli ponad 330 medali. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy i medaliści MP, ME i MŚ – Roman Lichacz, 4 DUAN (Sanda i Shaolin) i Beata Engel, 1 DUAN (dzieci i samoobrona).

Treningi w grupach:

- **Sanda/Sanshou (full contact)** – zawiera w sobie elementy ogólnorozwojowe, technikę, taktykę walki i sparingi. Główny cel: uzyskanie skuteczności w walce sportowej oraz nabycie umiejętności samoobrony.
- **Shaolin Kung-Fu** – to tradycyjny styl kung-fu, który uczy walki i samoobrony. Program obejmuje bloki, uniki, pozycje, ciosy, kopnięcia, rzuty i dźwignie, a także trening chińskiej bronią – szablą, mieczem, kijem.
- **Kung-Fu dla dzieci** – zajęcia dostosowane do wieku uczestników.
- **Samoobrona dla kobiet i dziewcząt** – nauczysz się reagować w sytuacjach zagrożenia i napaści.



Przyjdź, zobacz, spróbuj! Pierwszy trening gratis.

Miejsce:

I Liceum Ogólnokształcące w Olsztynie, ul. Mickiewicza 6

Treningi:

- **Sanda** – poniedziałek i czwartek, godz. 19
- **Shaolin** – grupa początkująca – środa, godz. 19, i piątek, godz. 18
- **Samoobrona dla kobiet** – środa, godz. 19
- **Dzieci** – grupa początkująca – wtorek, godz. 16.30 (Szkola Podstawowa nr 32, ul. Wiecherta 14) – wtorek, godz. 18.10 (LO I) rodzice mogą ćwiczyć z dziećmi

www.shaolinolsztyn.pl | tel. 509 683 627



PRZEZ TRENING DO DOSKONAŁOŚCI

CZYM JEST TRENING KARATE? SPOSOBEM NA ZABICIE CZASU, MOŻLIWOŚCIĄ ZADBANIA O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ, A MOŻE PRÓBĄ NABYCIA UMIEJĘTNOŚCI, POZWALAJĄCYCH NA WŁAŚCIWE ZAREAGOWANIE W KRYTYCZNEJ SYTUACJI?

O toż karate jest filozofią, podczas której doskonalimy swój umysł i ciało. Trening ten nie polega tylko na wyuczeniu i beznamiętnym powtarzaniu ruchów, które poznajemy w trakcie zajęć. Karate to coś więcej. To doskonalenie technik walki wręcz, umiejętność panowania nad emocjami, które w sytuacji zagrożenia pomogą podjąć nam właściwą decyzję. To sposób na życie, zarówno w kwestiach prywatnych, jak i służbowych. Sztuka samodoskonalenia się we wszystkich aspektach naszego życia. Mistrzostwem w karate jest osiągnięcie harmonii umysłu i ciała.

W dzisiejszych czasach w pogoni za dobrami materialnymi często zapominamy o pozytywnej

energii, która nas otacza skupiając się na rzeczach, na które i tak nie mamy wpływu. Karate umożliwia nam odskoczenie od codzienności, poświęcenie się treningowi, naładowanie dodatkowymi fluidami, wewnętrzne wyciszenie się oraz zapewnienie poczucia własnego bezpieczeństwa.

W naszej sekcji trenują zawodnicy w różnym wieku, ale wszystkich łączy pasja do karate. Reprezentanci naszej sekcji na przestrzeni lat niejednokrotnie stawali na podium zawodów i turniejów najwyższej rangi. Nadal doskonalimy się uczestnicząc w zgrupowaniach w kraju i zagranicą. Weryfikujemy nasze umiejętności z zawodnikami z innych klubów i oczywiście przygotowujemy się do kolejnych startów.

Serdecznie zapraszamy do naszej sekcji wszystkich, którzy chcą rozpocząć lub kontynuować przygodę z karate. Treningi prowadzone są przez licencjonowanych instruktorów, medalistów mistrzostw Polski, Europy i świata: Stanisława Krajewskiego (stopień 5 dan) oraz Aleksandra Korpak (stopień 5 dan).

Trenerem sekcji i głównym szkoleniowcem jest Shihan Wojciech Kaczmarek - stopień mistrzowski 8 dan, przewodniczący Rady Mistrzów Shihan-kai SWO Polska, członek międzynarodowej Komisji Karate Federacji SWO i IJKA oraz główny asystent Shihana Sadashige Kato - 9 dan w Polsce.



Kontakt: olek@shotokanolsztyn.pl
Tel. 667 007 378
www.shotokanolsztyn.pl



TRENING INDYWIDUALNY I WARSZTATY DLA KOBIET

JAKIE OSOBY NAJCZĘŚCIEJ SĄ OFIARAMI ATAKÓW?

Giovanny Castellanos: — To przede wszystkim osoby wycofane, mało pewne siebie, zdystansowane, spokojne i ciche, strachliwe, zamknięte w sobie, słabe fizycznie. Są też takie, które nie odnalazły się w społeczeństwie i zostały z niego wykluczone. Agresorzy patrzą na ich mowę ciała, ruchy, gesty, mimikę, wypowiedzi. Kolejna grupa to ofiary, które są połączone z agresorem (np. tam, gdzie jest przemoc w rodzinie).

WARTO WIĘC WIEDZIEĆ, JAK SIĘ ZACHOWAĆ W GROŹNEJ SYTUACJI.

— Tak, dlatego też organizujemy zajęcia z samoobrony. Na kursie uczymy się przede wszystkim myślenia. Mocne uderzenie jest ważne, ale jest ono kolejnym etapem rozwiązywania konfliktów w niebezpiecznych sytuacjach. Uczymy prostych kombinacji oraz rozwiązań w przypadku duszeń lub chwytów najczęściej spotykanych w trakcie spotkania z agresorem. Zajęcia trwają do godziny, są dostosowane do osób w każdym wieku - dzieci, młodzieży, dorosłych czy też seniorów. Treningi poprawiają koordynację ruchową oraz wzmacniają mięśnie całego ciała. Nasze curriculum opiera się na systemie federacji KMG (Krav Maga Global), która jest aktualnie największą i najlepszą federacją na świecie. Jej Grand Master Eyal Yanilov był najbliższym uczniem i współpracownikiem Imiego Lichtenfelda, twórcy izraelskiego systemu samoobrony i walki wręcz, znanego jako Krav Maga. Po śmierci Imiego Eyal kontynuuje jego drogę i naukę.

KIM JESTEŚCIE?

— Szkoła Kravtrening to profesjonalnie wyszkolony, zgrany zespół instruktorów Krav Maga. Posiadają oni międzynarodowe, izraelskie uprawnienia do szkoleń osób cywilnych, służb mundurowych, służb militarnych czy ochrony VIP-ów. Olsztyn słynie z wielu znakomitych szkół walki i szerokiej oferty na rynku sportowym, ale zdecydowana większość z

nich jest skierowana do panów i do większych grup. Dlatego nasza propozycja dla olsztynian będzie skupiona wokół kobiet oraz treningów indywidualnych zarówno dla panów, jak i dla pań. Więc jeśli jesteś zapracowanym człowiekiem i trudno ci się dostosować do grafików treningowych szkół walki, to my jesteśmy rozwiązaniem dla ciebie. Z nami nauczysz się między innymi, jak bronić siebie i swoich bliskich, a także jak się zachowywać i jak zareagować w niebezpiecznych sytuacjach. Oprócz indywidualnych treningów planujemy w Olsztynie serię warsztatów dla kobiet pod hasłem „Piękna i bezpieczna”. Będzie to wybuchowa mieszanka aerofit fight, krav maga i jogi. Zabawa gwarantowana! Wszystkie informacje na temat warsztatów oraz treningów indywidualnych będzie można uzyskać pisząc do nas na adres mailowy: info@kravtrening.pl lub bezpośrednio na adres naszego olsztyńskiego instruktora giovacc79@gmail.com. Oprócz tego zapraszamy do polubienia naszego fanpage'u na Facebooku: Kravtrening.pl.

Z JAKICH POWODÓW PANIE NAJCZĘŚCIEJ PRZYCHODZĄ NA ZAJĘCIA?

— Każda kobieta musi umieć się bronić. Współczesne panie są coraz bardziej tego świadome. Wiedzą, że nie zawsze mogą liczyć na pomoc mężczyzny i może się zdarzyć, że będą musiały stanąć w obronie własnej lub swoich dzieci. Jest to również kwestia znalezienia wolnego czasu dla siebie oraz zrelaksowania się i

wyladowania emocji, najczęściej po ciężkiej pracy. Może to być również problem w rodzinie z przemocą, problem nalogów czy też konfliktów. Chcą nauczyć się panować nad sytuacją oraz działać szybko, kiedy zajdzie taka potrzeba. Kolejne powody to poprawienie sylwetki, wzmocnienie mięśni oraz praca nad swoją osobowością i ze swoim ciałem. System Krav Maga Global jest tak zbudowany, a treningi tak prowadzone, że już po pierwszych spotkaniach panie odczuwają mentalne zmiany. Pewność siebie, odporność psychiczną, asertywność i determinacja to tylko niektóre zdolności, które nasze uczestniczki zdobywają podczas treningów.

JAK ZAJĘCIA WPŁYWAJĄ NA OSOBOWOŚĆ UCZESTNICZEK?

— Bardzo pozytywnie! Przez te lata pracy byliśmy świadkami niesamowitych przemian fizycznych i psychicznych naszych kursantek. Odkrywają w sobie moc! Stają się świadome swojej siły i niezależności. Ta wiedza pomaga im w pokonaniu wielu życiowych przeszkód. Uczą się radzić sobie z paraliżującym lękiem i wiedzą już, że tylko działaniem można go pokonać. Panie wykorzystują później tę wiedzę i umiejętności w życiu codziennym, przy egzaminach, negocjacjach, spotkaniach zawodowych i trudnych rozmowach. Często jest tak, że każdy przychodzi ze swoją historią i z innym problemem, z którym musiał się zmierzyć, a my chcemy pomóc w jego rozwiązaniu.



ZAPRASZAMY!
 Kontakt: info@kravtrening.pl
giovacc79@gmail.com
www.kravtrening.pl
facebook.com/kravtrening.pl
 tel. 508-155-159

JUDO

JEST DLA KAŻDEGO

Odpowiedzialność, wytrwałość, pewność siebie, szacunek do innych. Te cechy chcemy wpoić naszemu dziecku, a jednym ze sposobów na to jest... zapisanie go na zajęcia judo. Ta dyscyplina to dużo więcej niż tylko sztuka walki, bo kształtuje nie tylko ciało, ale też charakter. Dzięki treningowi dziecko nabiera sprawności, gibkości i wzmacnia kondycję, ale też uczy się pracy nad sobą w sensie psychologicznym. W miejscu ćwiczeń (dojo) od samego początku nauki propagujemy szacunek do trenera i reszty zawodników, co przekłada się także na stosunek dziecka do innych osób już po zajęciach. Podczas treningu wymagane jest posłuszeństwo i lojalność wobec trenera, godne zachowanie i wzajemne wsparcie na drodze do coraz lepszych osiągnięć sportowych.

Judo jest sztuką walki, jak i olimpijską dyscypliną sportową. Warto wspomnieć, że Maciej Sarnacki, zawodnik klubu Gwardia Olsztyn, reprezentował nasz kraj na igrzyskach olimpijskich w Rio w kategorii wagowej +100 kg. W judo jest 6 stopni szkoleniowych (kyu). Początkujący zaczynają od białego pasa (6 kyu) i, zdając kolejne egzaminy, osiągają coraz wyższe stopnie zaawansowania. Podczas walk ćwiczebnych (randori) adepci uczą się, jak wytrwale dążyć do upragnionego celu, ale również tego, że wygrywanie wcale nie jest w sporcie najważniejsze. Najbardziej liczy się wysiłek i czas, który włożymy w trening, a także to, jak nas ukształtuje. To bardzo ważna nauka, którą warto wpajać dzieciom już od najmłodszych lat. Dzieci na treningach judo uczą

się także odpowiedzialności za własne sukcesy i porażki. Zawodnicy wiedzą, że jeśli chcą osiągać najlepsze wyniki, muszą regularnie pojawiać się na zajęciach i stosować się do instrukcji trenera.

Podczas samych walk randori młodzi judocy uczą się szybko reagować na zagrożenie, a także nabierają umiejętności odpowiedniej koordynacji ruchowej i zwinności.

Na treningi zapraszamy nie tylko dzieci, ale i osoby dorosłe. Nasz klub w tym roku obchodzi okrągły jubileusz! Od 70 lat szkolimy naszych adeptów, a od 54 lat zajmujemy się szkoleniem w sekcji judo. Zaufaj nam, dołącz do Gwardii Olsztyn!

Fot. Beata Szymańska



Zapraszamy do klubu judo
Gwardia Olsztyn!

www.gwardiaolsztyn.pl

facebook.com/GwardiaOlsztyn

Gwardia Olsztyn
ogłasza nabór do sekcji JUDO
dzieci w wieku 6-12 lat

JUDO

ZAPRASZAMY:
Zajęcia odbywają się :
Wtorek: 17⁰⁰-18⁰⁰
Czwartek: 17⁰⁰-18⁰⁰
w sali przy **ul. J. Piłsudskiego 5** (na przeciwko DH Aura)

Kontakt: 601-635-839, 603-795-076



RECEPTA NA NIEIDEALNY ŚWIAT

TO WAŻNE, BY W SYTUACJI ZAGROŻENIA PODŚWIADOMIE WIEDZIEĆ, JAK DZIAŁAĆ W STRESIE. MY UCZYMY, JAK TO OSIĄGNĄĆ, I SKUTECZNIE ROBIMY TO JAKO KLUB NIEPRZERWANIE OD 2002 ROKU. ZACZNIJ TRENINGI KRAV MAGA W NAJLEPSZYM OLSZTYŃSKIM KLUBIE REBEL TEAM!

— **Rebel Team Olsztyn działa 16 lat. Na czym opiera się system Krav Maga?**

— Nasz system samoobrony opiera się na bazie naturalnych odruchach obronnych człowieka, które świadomie wzmacniamy w kontekście protekcji osobistej. To nie są trudne rzeczy. Osobiście stawiam na proste rozwiązania.

— **Dla kogo są i gdzie odbywają się zajęcia, co trzeba zabrać na trening?**

— Treningi są dosłownie dla każdego. Każdy ma prawo się bronić i może się uczyć podstaw procedur bezpieczeństwa osobistego i technik. Jeśli więc nie ma przeciwwskazań co do podjęcia tejże aktywności, to nasze drzwi są otwarte. Na trening należy wziąć butelkę wody, strój sportowy, obuwie na zmianę i dużo pozytywnej energii.

— **Czego uczysz na kursie samoobrony?**

— Każde zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką, by przygotować właściwie organizm do aktywności. Kolejna jego część to nauka technik po kątem danego problemu i stosownych procedur bezpieczeństwa. Istotnym elementem tego, czego nauczam, jako wartość, jest psychologia

zachowania w sytuacji niebezpieczeństwa. To bardzo istotna część moich treningów, o ile nie najważniejsza!

— **Samoobronę często wrzucamy do jednego worka, u was ma ona jednak kilka oblicz. Jakie one są?**

— Tak. To prawda. Etykiet przyklejonych do systemu Krav Maga przez społeczeństwo jest kilka. Najbardziej smutne jest to, że najwięcej przytyków pochodzi od osób, które mają tylko wyobrażenie na temat zajęć i zero praktyki. Zderzam się z tym tak długo, jak zajmuję się tym systemem, czyli już 16 lat. Kto trenował pod moim okiem, wie, że to co się o nas uważa nie jest prawdą. W tej kwestii ze swoimi klubowiczami staram się nadać całkiem inny kształt i charakter tej materii. Dlatego organizuję szkolenia, obozy, seminaria. Zapraszam ludzi z innych systemów, by tworzyć kulturę samoobrony w naszym regionie i przede wszystkim w Polsce. W tym roku poszedłem osobiście jeszcze dalej — napisałem i wydałem własną książkę pt. „Krav Maga Klasy Business”. Można ją nabyć u mnie na każdym treningu. Prezentuję w niej interdyscyplinarność i specyfikę systemu w zupełnie innej odsłonie. To odsłona naukowa w zderzeniu z metodyką nauczania. Jest w niej dużo aspektów świadomości otoczenia i procesów neurodydaktycznych zachodzących w naszym umyśle podczas treningu. Najpiękniejsze jest jednak to, że można przełożyć zawarte w niej zagadnienia na życie osobiste i zawodowe. To jest w niej najwspanialsze i jestem z tego dumny. Występuję również z prelekcjami autorsko-motywacyjnymi dla zainteresowanych firm i instytucji. Zachęcam do lektury mojej książki. Ona ma swoją wartość i przekaz.

— **Dlaczego w dzisiejszych czasach ważna jest samoobrona.**

— Nie żyjemy w idealnym świecie. Wystarczy tylko dobrze się rozejrzeć, by samemu się o tym przekonać. Pobicia, bójk, agresja, nawet w stosunku do kobiet i dzieci, to jest nasza rzeczywistość. Nie wszyscy ją kreujemy w ten sposób i to

nasze szczęście. Trenując samoobronę, wychodzimy poniekąd naprzeciw sytuacji zagrożenia nim ona nastąpi (o ile już nie nastąpiła). Są osoby, które przychodzą do mnie po rozwiązania i nauki, gdyż spotkało je coś nieprzyjemnego w życiu. Czy warto czekać i najpierw doświadczyć zła? Wychodzę temu naprzeciw i staram się być o ten jeden krok dalej. To krok w stronę protekcji osobistej podjęty świadomie. Chcę się tym dzielić. Chcę obudzić świadomość i być dla tych, którzy faktycznie mnie potrzebują. Więc jestem tu i teraz, fizycznie, na salach treningowych. Dla tych, którzy z różnych powodów nie są w stanie do mnie przyjść, napisałem książkę. I tu wypowiedź się kończą (śmiech).

Trenujemy:

- w Olsztynie: SP nr 15, ul. Kętrzyńskiego 10, wtorek i czwartek, godz. 18.30-20
- w Barczewie: ZS nr 1, ul. Północna 14, poniedziałek i środa, godz. 19.25-20.25



Krzysztof Lewicki
tel. 606 740 285

e-mail: lewickikrzysztof@wp.pl
www.kravmaga.olsztyn.pl
 [rebelteamkravmaga](https://www.facebook.com/rebelteamkravmaga)



DOBRY START W ŻYCIU Z TAEKWONDO

TAEKWONDO TO SZTUKA WALKI I SPOSÓB NA ŻYCIE. ZAWODNICY STARTU ODNOSZĄ SUKCESY NIE TYLKO NA POLU SPORTOWYM. NIC DZIWNEGO, ŻE W KLUBIE START OLSZTYN TRENUJĄ JUŻ CZTEROLATKI.



uczą się wówczas dystansu oraz sztuki wyprowadzania ciosów.

W klubie podkreśla się rolę wychowawczą sportu. W sztukach walki istnieje układ hierarchiczny, kładzie nacisk na dyscyplinę i wzajemny szacunek. Trening wyrabia siłę woli, wymaga regularności i wytrwałości. To cechy, które mają wpływ na całe życie. Zawodnicy Startu odnoszą sukcesy nie tylko na polu sportowym. Jeśli nie trenują, stawiają na ciągły rozwój. Są cenionymi prawnikami, lekarzami, biznesmenami.

Marcin Chorzelewski taekwondo uprawia już ponad 20 lat. Na koncie ma m.in. medal mistrzostw świata w taekwondo olimpijskim oraz prowadzenie kadry olimpijskiej.

Klub Start Olsztyn ma bogatą tradycję, bo istnieje niemal 30 lat. Pracują tu ludzie ze sportową pasją, którzy wychowali kilka pokoleń.

Zawodnicy odnoszą sukcesy m.in. w zawodach Pucharu Świata. Na ich koncie jest m.in. srebro podczas młodzieżowych mistrzostw Europy, dwa złote krążki w młodzieżowych mistrzostwach Polski, 1. miejsce drużynowo i złote medale w mistrzostwach

Polski juniorów czy brąz podczas mistrzostw Europy seniorów. Trzeba też zaznaczyć, że Start Olsztyn ściśle współpracuje z akademickim klubem AZS UWM Olsztyn. Jednym ze wspólnych przedsięwzięć były m.in. treningi ze szkoleniowcem reprezentacji Wielkiej Brytanii Martinem Stamperem. Jak zapewnia trener Startu, ta współpraca będzie się rozwijać.

Marcin Chorzelewski | tel. 607 075 071

e-mail: chorzelewski@wp.pl

www.startolsztyn.pl

Gotowi na Start?

Dzieci w wieku 4-6 lat:

- OSiR, ul. Głowackiego 27
poniedziałek, 17.45-18.30, środa, 17.45-18.30
- Przedszkole Śmieszek, ul. Murzynowskiego 20
poniedziałek, 17.30-18.15, środa, 17.30-18.15

Dzieci w wieku 5-8 lat:

- SP 18, ul. Żytnia 71
wtorek, 15.30-16.15, poniedziałek, 15.30-16.15

Dzieci w wieku 6-9 lat:

- SP 7, al. Przyjaciół 41
poniedziałek, 16.30-17.15, środa, 16.30-17.15

Dzieci w wieku 7-10 lat:

- OSiR, ul. Głowackiego 27
wtorek, 17.45-18.30, czwartek, 17.45-18.30

— Kolejne sukcesy, które odnosimy, mobilizują nas do dalszej, wyłożonej pracy — podkreśla Marcin Chorzelewski, trener w olsztyńskim Startcie, który może się pochwalić dużymi osiągnięciami jako zawodnik i trener. — Podejmujemy wysiłek, by jakość szkolenia była w naszym klubie na najwyższym poziomie. Zależy nam, by treningi przynosiły nie tylko satysfakcję dzieciom, ale również rodzicom.

Treningi są indywidualnie dostosowywane do określonej grupy wiekowej.

Mamy grupy, w których ćwiczą dzieci w wieku od 4 do 6 lat — tłumaczy trener.

— Są to zajęcia specjalnie przystosowane najmłodszych. Są to w dużej mierze zajęcia ogólnorozwojowe, by dzięki temu zachęcać do uprawiania sportu. Plan treningów stopniowo oswaja młodych adeptów z taekwondo. Nikogo nie rzucamy na głęboką wodę. Pierwsze dwa lata zajęć to trening wprowadzający. Są to ćwiczenia ogólnorozwojowe, do których stopniowo dodajemy elementy taekwondo, czyli podstawowe pozycje, uderzenia i kopnięcia. Wszystkie ćwiczenia są wykonywane pojedynczo, bez partnera i z udziałem instruktora. Dopiero po 3-4 latach do ćwiczeń wprowadzany jest partner. Dzieci



TAEKWONDO
OLIMPIJSKIE
KLUB, KTÓRY
WYCHOWUJE



Region pełen walecznych ludzi sportów walki

Sporty walki na Warmii i Mazurach zyskują coraz większą popularność. Co roku pojawiają się nowe inicjatywy, które niemal zawsze zyskują przychylność samorządu województwa w postaci wsparcia finansowego, rzeczowego lub honorowego patronatu. Dyscypliny takie jak judo, karate, judo czy taekwondo uczą pokory i cierpliwości. To bardzo ważne cechy w rozwoju każdego, a w szczególności młodego człowieka.



W 2016 roku na igrzyskach olimpijskich w Rio de Janeiro mieliśmy swojego przedstawiciela w judo – Macieja Sarnackiego. Brązowy medalista drużynowych mistrzostw Europy z 2016 roku jest wieloletnim stypendystą marszałka województwa. Oprócz utytułowanego Sarnackiego nasze województwo może pochwalić się kolejnymi zawodnikami, którzy podczas Wojewódzkiej Gali Sportu 2018 zostali uhonorowani za sukcesy w sportach walki odniesione w ubiegłym roku.

Wyróżnienie dla zawodników sportu młodzieżowego otrzymali: Szymon Piątkowski (AZS UWM Olsztyn), Michał oraz Sebastian Kuźniakowie (BST Bartoszyce), Natalia Stachowicz (Ostródzki Klub Kyokushin Karate) oraz dwoje zawodników Oleckiej Szkoły Sztuk Walki Karate Kyokushin — Kinga Ku-

klińska i Jakub Skowroński. To pokazuje, jak wielu młodych, zdolnych zawodników, i w dodatku z sukcesami, mamy w naszym województwie. Młodzi depczą po piętach starszemu koledze Piotrowi Hatowskiemu z Akademickiego Klubu Sportowego przy OSW im. Józefa Rusieckiego w Olsztynie, który w 2017 roku zdobył tytuł mistrza Polski seniorów w kategorii +87 kg. Inni podopieczni Marcina Chorzelewskiego: Maria Wajzer, Damian Wierzbicki, Ewa Jamiołkowska, otrzymali od marszałka województwa nagrody pieniężne za zwycięstwa w swoich kategoriach wagowych w mistrzostwach Polski juniorów. Na uwagę zasługuje również zawodniczka trenowana przez Sławomira Turka, Magdalena Maria Rutkowska, mistrzyni Polski seniorów 2017 w konkurencji kyorugi. Oprócz

zawodników taekwondo olimpijskiego mamy wicemistrza świata aż w dwóch kategoriach. To Tomasz Krajewski z Olsztyńskiego Stowarzyszenia Ju-Jitsu i Judo.

Warto zwrócić uwagę, że spośród 21 zawodników, którzy w 2017 roku startując, w zawodach rangi mistrzostw świata i Europy w kategorii młodzieżowca, juniora i juniora młodszego zdobyli medale, prawie 1/3 to reprezentanci sportów walki — taekwondo olimpijskiego, karate kyokushin i kick-boxingu. Ważne jest również to, że są to zawodnicy pochodzący nie tylko z Olsztyna, ale z różnych klubów rozsiadanych po całym województwie. To pokazuje, że każdy może osiągnąć sukces i stać się bohaterem, idolem w swojej małej ojczyźnie.



Nie byłoby tych osiągnięć, gdyby nie znakomici trenerzy. Dariusz Prychacz, Sławomir Turek, Marcin Chorzelewski od lat goszczą w Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie i odbierają z rąk marszałka województwa warmińsko-mazurskiego wyróżnienia, nagrody, czy statuetki.

Oprócz wyróżnień indywidualnych przyznawanych na corocznej Gali Sportu samorząd województwa prowadzi programy, które wspierają organizacje pozarządowe. Takim projektem jest np. „Wspieranie wymiany i kontaktów sportowych w ramach realizacji projektów w zakresie sportu z

regionami partnerskimi województwa warmińsko-mazurskiego”. Od lat województwo warmińsko-mazurskie z powodzeniem współpracuje z regionem Côtes d’Armor we Francji. Najczęściej kooperacja dotyczy obozów, wymian, staży, konsultacji czy zawodów.

W ubiegłym roku promowaliśmy region podczas mistrzostw Polski młodzików w szabli zorganizowanych w stolicy województwa oraz podczas turnieju K-1 Open World Amateur Championship we Florencji.

— Widzimy potrzebę wspierania sportu, widzimy przede wszystkim wkład i trud włożony w codzienne treningi, które krok po kroku prowadzą do me-

dali mistrzostw Polski, Europy i świata – mówi marszałek Gustaw Marek Brzeziński. – To znakomita promocja Warmii i Mazur na arenie krajowej i międzynarodowej.

Wsparcie, które zawodnicy, trenerzy oraz wydarzenia sportowe otrzymują od samorządu województwa warmińsko-mazurskiego, pozwala w dużej mierze spokojnie przygotowywać się do kolejnych zawodów. Jak się okazuje Warmia i Mazury to nie tylko region bogaty w piękne krajobrazy przyrody, ale również pełen wspaniałych, walecznych ludzi sportów walki.

O NASZYM SUKCESIE DECYDUJĄ ZAWODNICY

OLSZTYŃSKI KLUB KYOKUSHIN KARATE TO 40 LAT TRADYCJI. ZAWODNICY MAJĄ NA KONCIE MISTRZOSTWA POLSKI I EUROPY. REALIZUJĄ AMBITNE CELE I ZDOBYWAJĄ KOLEJNE TYTUŁY.



Wiktorija Witkowiec zdobyła m.in. mistrzostwo Europy w kategorii młodzików. Tegoroczne sukcesy to z kolei trzecie miejsce na mistrzostwach Europy w kategorii junior. Zawodnicy startują też w mistrzostwach świata.

Marcin Niebrzydowski po raz kolejny został mistrzem Polski w kategorii młodzieżowców, jest też akademickim mistrzem Polski. W klubie trenuje też 30-osobowa grupa licencjonowanych zawodników Polskiego Związku Karate. Sukcesy zawodników to efekt zaangażowania całej kadry klubu. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy, którzy robią to z pasją.

Marek Wieczorek przez wiele lat był zawodnikiem. Na swoim koncie ma wiele kursów instruktorskich, ukończoną akademię wychowania fizycznego. Skończył również studia podyplomowe z rehabilitacji ruchowej i trenerskiej.

— Każdy z nas szuka w sporcie czegoś innego. Dyscypliny, w której znajdzie elementy odpowiadające jego zainteresowaniom — podkreśla Marek Wieczorek. — Są osoby, które wybiorą boks. Komuś innemu satysfakcję przyniosą zapasy czy aikido. Będą w końcu takie osoby, które uznają, że to karate jest fenomenalne. Nie chcę więc mówić, że karate jest wyjątkowe i ma wyższość nad innymi dyscyplinami, bo to jest bardzo indywidualne. Najważniejsze, by być dobrym trenerem. Kiedy młody człowiek chce trenować karate, trzeba mu to umożliwić.



To klub, który wybierze, ma otwierać drogę do dalszego rozwoju.

— Może być tak, że zawodnik w pewnym momencie podaży swoją ścieżką — dodaje Marek Wieczorek. — Naszym sukcesem będzie jednak fakt, że to właśnie my ukształtowaliśmy go psychicznie i fizycznie na początku tej drogi.

Klub jest znany nie tylko ze swojej działalności sportowej. Organizowane przez klub od szesnastu lat Akademie Karate na stałe wpisały się w kalendarz miejskich imprez. Są to też pokazy czy współpraca z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy.

W 2016 roku klub był organizatorem mistrzostw Polski w Olsztynie. W czerwcu 2018 roku odpowiadał za organizację mistrzostw województwa w karate kyokushin. W zawodach wystartowali również zawodnicy w kategorii karate WKF. Mistrzostwa były też okazją do świętowania jubileuszu 40-lecia istnienia.

Karate uczy dyscypliny, wytrwałości w dążeniu do celu. Nasi zawodnicy osiągają sukcesy nie tylko w sporcie. Są ambitni, potrafią wyznaczać cele i je realizować, a te umiejętności zapracują w przyszłości — ocenia Marek Wieczorek, trener i prezes Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate. — Nie każdy z naszych zawodników stanie na sportowym podium, ale w naszym klubie otrzymuje szansę nauczania się zdrowej, sportowej rywalizacji i współpracy w grupie.

Zawodnicy Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate są doceniani. Na ich koncie są tytuły mistrzów i wicemistrzów Europy. Aleksandra Wieczorek jest dwukrotną wicemistrzynią Europy w kategorii junior.



Treningi prowadzimy w:

- Zespole Szkół Ekonomiczno-Handlowych, ul. Paderewskiego 10/12 w Olsztynie (osiedle Zatorze), w poniedziałek, środę, czwartek i piątek 17.00-20.30;
- Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4, ul. Turowskiego 3 w Olsztynie (osiedle Nagórki), we wtorek i czwartek 17.00-20.30;
- Szkołę Podstawową nr 34, ul. Herdera 3 w Olsztynie (osiedle Jaroty), w poniedziałek i środę 17.30-20.30.
- Szkołę Podstawową nr 2 (obiekt nr. 2) ul. Żołnierska 39

OLSZTYŃSKI KLUB KYOKUSHIN KARATE

www.karate.olsztyn.pl

OKKK posiada licencję POLSKIEGO ZWIĄZKU KARATE
Informacja — TEL.: 604-339-373 MAREK WIECZOREK

WALKA, AKROBACJA I TANIEC

CZY TAK NAPRAWDĘ JEST CAPOEIRA? TAŃCEM, AKROBATYKĄ, SPORTEM? PO CZĘŚCI WSZYSTKIM. TO SZTUKA WALKI, KTÓRA ŁĄCZY KOPNIĘCIA, UNIKI ORAZ ELEMENTY AKROBATYCZNE, A WSZYSTKO ODBYWA SIĘ W RYTMIE MUZYKI.

Ćwiczyć może ją każdy. Jak powiedział słynny Mestre Pastinha: „Capoeira jest dla mężczyzn, kobiet i dzieci. Jedynymi, którzy nie powinni jej ćwiczyć, są ci, którzy nie chcą”. Jest to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Zajęcia składają się z takich elementów treningu jak rozgrzewka, rozciąganie czy ćwiczenia w parach. Pod czujnym okiem profesjonalnej kadry instruktorów uczniowie rozwijają wszystkie cechy motoryczne, uzyskując większą gibkość, siłę oraz koordynację ruchową. Zanim jednak początkujący adept zajmie się akrobacjami, musi przejść trening przygotowawczy. Nie uniknie robienia pompek, przysiadów czy stania na rękach. Spośród innych sztuk walki wyróżnia się dynamizmem i taneczną płynnością. To sposób na dobrą kondycję i jednocześnie na dobrą zabawę. Tu muzyka i śpiew stały się nieodłącznymi elementami każdego treningu.



Grupa Capoeira Camangula to największa w Polsce szkoła, prowadząca od 1998 roku treningi w ponad 40 sekcjach w całej Polsce, a także w Europie, Azji i Ameryce Południowej. Organizujemy pokazy, warsztaty i obozy sportowe. Naszym mistrzem jest Mestre Nem, Brazylijczyk z ponad 40-letnim stażem w capoeirze. Styl capoeiry różni się w zależności od regionu Brazylii czy przynależności do grupy.

W naszej duży nacisk kładziemy na dokładność technik, grę na tradycyjnych instrumentach oraz rozwój osobowości w poszanowaniu drugiego człowieka. Treningi capoeiry w Olsztynie odbywają się od 2005 roku. Zapraszamy wszystkich chętnych, którzy chcą zadbać o swój rozwój fizyczny, poznając kulturę, historię, język portugalski oraz obyczaje kultury brazylijskiej.

GRUPA SENIOR

- Zespół Szkół Gastronomiczno-Spożywczych
poniedziałek, godz. 18.30-20.00
czwartek, godz. 18.30-20.00
- SP nr 11, środa, godz. 18.30-20.00

GRUPA JUNIOR

- (7-12 r.ż.)
- SP nr 11
wtorek, godz. 18.00-19.00
środa, godz. 17.30-18.30



tel. 691 070 591

e-mail: camangula.olsztyn@gmail.com

www.capoeiraolsztyn.pl



Capoeira Camangula Olsztyn



Fot. archiwum klubu

JUDO NA UWWM

JUDO TO DYSCYPLINA SPORTÓW WALKI POŁĄCZONA Z FILOZOFIĄ UMYŚŁU I CIAŁA, UPRAWIANA OD STULECI NA CAŁYM ŚWIECIE, POCHODZĄCA Z KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI. RÓWNIEŻ STUDENCI UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO PRÓBUJĄ SWOICH SIŁ W TEJ KSZTAŁTUJĄCEJ CHARAKTER SZTUCE WALKI.

Judo na uczelni uprawiane jest od lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku. Treningi prowadzone są w specjalistycznej sali (dojo) na terenie kampusu Kortowo. Korzystamy również z innych obiektów sportowych — siłowni, hali sportowej, basenu, stadionu oraz okolicznych terenów zielonych. Studenci-zawodnicy uczą się pokonywać i przełamywać swoje bariery psychiczne i fizyczne poprzez treningi na tatami w randori (walka ćwiczebna), jak również w trakcie nauk technik judo, do których należą

rzuty, dźwignie, duszenia i powiązane techniki samoobrony. Studenci od wielu lat uczestniczą w akademickich mistrzostwach Polski, z których corocznie przywożą wiele medali. Ojcem tych sukcesów był trener mgr Adam Przybyłek. W 2017 r. zmienił się prowadzący sekcję judo. Przejął ją trener mgr Ryszard Szydłowski (6 dan). W marcu 2018 roku w Białymstoku na AMP Pepe Ortiz wywalczył w kategorii wagowej 73 kg srebrny medal. Na przełomie lipca i sierpnia czołowi zawodnicy uczelni uczestniczyli w międzynarodowym zgrupowaniu w



ośrodku sportowym we Włoszech GROMO – Alpy (1200 m n.p.m.). Mieli okazję spotkać się z ponad 100 judokami ze Szwajcarii, Francji, Polski i Włoch.

Zapraszamy serdecznie wszystkich studentów UWWM do udziału w treningach judo i samoobrony. Do zobaczenia!



**Studium Wychowania
Fizycznego i Sportu UWWM**
ul. Prawocheńskiego 7, 10-720 Olsztyn
tel. 89 523 33 08
Wynajem obiektów - 89 523 35 72





AZS UWM OLSZTYN SZKOLI MISTRZÓW

TAEKWONDO TO JEDNA Z NAJPOPULARNIEJSZYCH SZTUK WALKI NA ŚWIECIE I W NASZYM KRAJU. OD LAT TRENUJĄ JĄ ZARÓWNO DZIECI, JAK I DOROŚLI. AZS UWM OLSZTYN CZEKA NA NOWYCH ZAWODNIKÓW. ZAUF AJ EKSPERTOM!

To jeden z czołowych klubów taekwondo olimpijskiego w Polsce. Mowa o AZS UWM OLSZTYN. Trenują tu zawodnicy podzieleni na kategorie wiekowe: dzieci, młodziki, kadeci, juniorzy, młodzieżowcy oraz seniorzy. Od lat odnoszą sukcesy indywidualne oraz drużynowe. Nie inaczej było w 2017 i 2018 r., kiedy wywalczyli wiele medali mistrzostw Polski oraz Pucharów Świata. Na szczególne wyróżnienie zasługuje Szymon Piątkowski, który zdobył brązowy medal mistrzostw świata. Klub to nie tylko kadrowicze, ale także trenerzy. W AZS UWM OLSZTYN pracują wykwalifikowani oraz utytułowani trenerzy taekwondo, wielokrotni medalisci mistrzostw Polski, Pucharów Świata oraz Mistrzostw Europy Seniorów. Treningi grupy naborowej odbywają się we wtorki i czwartki w Szkole Mistrzostwa Sportowego w godzinach 18-19.

SZTAB SZKOLENIOWY

Tomasz Kобрzyński

4 dan, absolwent AWF Gdańsk – mgr wychowania fizycznego oraz AWF Poznań – trener II klasy, na co dzień pracuje jako trener ta-



ekwondo w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie (nauczyciel dyplomowany). Czołowy polski zawodnik w latach 1989-1993, mistrz Polski seniorów i wielokrotny medalista mistrzostw Polski. Taekwondo zajmuje się ponad 20 lat. II trener Kadry Narodowej Juniorów 2003/2004 oraz trener Reprezentacji Polski na Mistrzostwach Polski Juniorów (Ateny, Grecja 2003) i Młodzieżowych Mistrzostwach Europy (Charków, Ukraina 2010)

Maciej Ruta

4 dan, taekwondo olimpijskim zajmuje się od 20 lat. Mgr wychowania fizycznego, trener II klasy taekwondo, a także instruktor gimnastyki. 10-krotny mistrz Polski oraz 2-krotny brązowy medalista Mistrzostw Europy. Ponadto 9. zawodnik Mistrzostw Świata oraz dwukrotnie 5. na Uniwersjadzie. Zawodnik kadry Olimpijskiej Pekin 2008 i Londyn 2012. W kadrze Polski znalazł się, mając 14 lat. Trener w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie.

Klaudia Ruta

2 dan, wielokrotna mistrzyni Polski w różnych kategoriach wiekowych, piąta zawodniczka mistrzostw Europy oraz akademickich mistrzostw świata. Taekwondo trenuje od 20 lat.





W SPORCIE TRZEBA MIEĆ CZYSTY UMYSŁ

Jesteś zawodnikiem i chcesz trafnie określić swoje mocne strony? Obawiasz się porażki i fundujesz sobie strach? Chcesz popracować nad pewnością siebie?

Jesteś trenerem i chcesz nawiązać lepsze relacje z zawodnikami? Kontrolować swoje emocje? Nauczyć się wykorzystywać swoje możliwości, gdy jesteś pod presją?

A może jako rodzic nie wiesz, jak wesprzeć dziecko w jego rozwoju i karierze sportowej?

Przydatne mogą okazać się spotkania z psychologiem sportowym. Pomogę i wskażę skuteczne metody rozwoju sportowego w sferze mentalnej. Odnajdziemy balans pomiędzy aspektem wydolnościowym a psychicznym. Wszystko po to, by uwolnić swój potencjał.



**DARIUSZ
NOWICKI**

Psycholog sportu klasy mistrzowskiej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Ekspert treningu mentalnego w sporcie z ponad 30-letnim doświadczeniem w pracy psychologicznej z elitą polskich sportowców, medalistów olimpijskich, mistrzostw świata i Europy. Autor własnego programu treningu mentalnego w sportach walki.

**Gabinet: Olsztyn, ul. Jana Bażyńskiego 9
rejestracja telefoniczna: +48 502 133 432**

TAEKWONDO I HAPKIDO

ROZWIJA FIZYCZNIE I WZMACNIA PSYCHICZNIE

KLUB SPORTOWY KORIO OD BLISKO DWUDZIESTU PIĘCIU LAT STANOWI PIERWSZĄ SZKOŁĘ DLA WIELU OLSZTYŃSKICH TALENTÓW TAEKWONDO.

Prowadzimy tu głównie zajęcia dla dzieci, przygotowując je do wyczynowego treningu, który później mogą realizować w KS AZS UWM Olsztyn. Sukcesy, które później osiągają, to wynik harmonijnego połączenia treningu tradycyjnego i sportowego oraz filozofii treningu i życia, jaką mamy w naszym bardzo doświadczonym zespole szkoleniowym i jaką przekazujemy od lat — mówi Dariusz Nowicki. — Nie ma więc nic dziwnego w tym, że nasze zawodniczki i zawodnicy od blisko 20 lat sięgają po najwyższe trofea zarówno w Polsce, jak i za granicą, na zawodach międzynarodowych. Natomiast dla młodzieży i osób dorosłych prowadzimy zajęcia ukierunkowane na nauczanie skutecznej samoobrony (taekwondo i hapkido) oraz na zdrowie i harmonijny rozwój psychomotoryczny. Tradycyjny trening koreańskich sztuk walki ma bardzo dużo do zaoferowania współczesnemu człowiekowi, by lepiej stawiał czoła wyzwaniom, które niesie nam obecna rzeczywistość.

Taekwondo to jedna z najpopularniejszych sztuk walki w Polsce. Trenować je mogą dzieci i dorośli, a systematyczne treningi pod okiem doświadczonego trenera rozwijają fizycznie i poprawiają ogólne samopoczucie zawodnika. Ponadto uprawianie tej dyscypliny kształtuje umiejętność samoobrony, poprawia sylwetkę, rozwija koordynację i harmonię ruchu. Trening taekwondo, a zwłaszcza hapkido, ma też wpływ na osobowość ćwiczącego.

Hapkido jest sztuką walki, która łączy ciosy i kopnięcia z rzutami i dźwigniami, tworząc w



ten sposób bardzo skuteczny system samoobrony. Nazwa tego systemu oznacza „drogę siły i harmonii”.

U osoby regularnie trenującej poprawia się koncentracja uwagi i wzrasta poczucie własnej wartości oraz wiara we własne umiejętności, wyrabia się także umiejętność radzenia sobie ze stresem, jak również konsekwentnego dążenia do celu. Warto więc na treningi zapisać dzieci, gdyż czym skorupka za młodu nasiąknie... Wyrobienie w sobie tych cech z pewnością przyda się potem w życiu dorosłym, a osoba trenera Dariusza Nowickiego, jednego z najlepszych polskich psychologów sportu, jest gwarancją skutecznej pracy nad rozwojem osobistym.

Dlatego polecamy już dziś zapisać dzieci na zajęcia w sekcji taekwondo KS Korio.

KS Korio prowadzi również zajęcia dla młodzieży i osób dorosłych z zakresu taekwondo tradycyjnego i hapkido.

Przyjdź, zobacz i ćwicz z najlepszymi!



Zespół szkoleniowy prowadzący zajęcia w Korio i AZS UWM Olsztyn to:

- Dariusz Nowicki (6 dan taekwondo i 4 dan hapkido), trener koordynator, założyciel pierwszej sekcji taekwondo w Olsztynie w roku 1979, 3-krotny uczestnik Igrzysk Olimpijskich
- Tomasz Kобрzyński (4 dan taekwondo), czołowy polski zawodnik w latach 1989-1993, obecnie trener taekwondo w olsztyńskiej Szkole Mistrzostwa Sportowego
- Liliana Racis - Korsak (2 dan taekwondo) jedna z najlepszych polskich zawodniczek taekwondo ITF, wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy w latach 1990-1996, obecnie nauczycielka w olsztyńskiej Szkole Mistrzostwa Sportowego

Treningi w KS Korio prowadzone są w Szkole Podstawowej nr 3 w Olsztynie, ul. Kołobrzeska 13M.

Terminy zajęć i zapisów dla nowych grup, rozpoczynających treningi:

- Grupa początkująca dziecięca:
Prowadzenie: trenerzy Tomasz Kобрzyński i Liliana Racis-Korsak
 - poniedziałek i środa godz. 16:30-17:30.
 - wtorek i czwartek godz. 16:30-17:30.
- Grupa początkująca dla młodzieży i dorosłych:
• poniedziałek 17:30 -18:45 i czwartek 18:45-20:00
Prowadzenie: trener Dariusz Nowicki
- Grupy zaawansowane: treningi od poniedziałku do czwartku w przedziale godz. 17:30-20:00



Przyjdź, zobacz i ćwicz z najlepszymi

Więcej informacji na stronach:

www.korio-olsztyn.pl
www.facebook.com/kskorioolsztyn
oraz tel. 501-513-709, 502-133-432



ZOSTAŃ HAJDUCZKIEM

pokochaj szermierkę

Tel. 602 32 42 96

www.szermierkaolsztyn.pl

 [szermierkaolsztyn](https://www.facebook.com/szermierkaolsztyn)



PO CIĘŻKIM TRENINGU POSTAW NA REGENERACJĘ

ODPOCZYNEK JEST TAK SAMO WAŻNY JAK TRENING, A MIMO TO WIELE OSÓB NIE UWZGLĘDNIŁO GO W SWOIM PLANIE ĆWICZEŃ. NIE POPEŁNIAJ TEGO BŁĘDU! ORGANIZM TRENUJĄCEGO WYMAGA TAKŻE WYPOCZYNKU.



DLACZEGO?

Dzięki regeneracji unikniesz przetrenowania, bólu mięśni, kontuzji. Odzyskasz siłę i motywację. Poprawisz swoją wydolność, a tym samym uzyskasz lepsze wyniki sportowe. Skorzystaj z oferty Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie – wybierz się na basen, do Aquasfery, pływaj, a potem idź do sauny. Chcesz odpocząć aktywnie? W CRS Ukiel czeka sprzęt sportowy: rowery, rolki, łyżworolki. Zimą wybierz się na olsztyńskie lodowiska. Bądź jesienią i zimą aktywny regularnie! Taki komfort uzyskasz dzięki KARTOM PROMOCYJNYM, KARCIE AQUA, KARCIE OLSZTYN SPORT oraz zaproszeniom prezentowym szczerze na miarę.

KARTA OLSZTYN SPORT

To specjalna karta imienna o wartości 129 zł/normalna, 119 zł (ulgowa). Jest ważna na wszystkich basenach, lodowiskach, w CRS Ukiel. Obejmuje także wynajęcie sprzętu sportowego i pływającego. Umożliwia też codzienne jednorazowe wejście na basen w Aquasferze bez limitu czasowego! KARTA OLSZTYN SPORT

to idealny pomysł na prezent dla siebie lub dla najbliższych! Ich właściciele mogą korzystać też

ze specjalnej promocji! Siłownia Planeta Formy przy al. Piłsudskiego proponuje wejście promocyjne (godzinne) w cenie 10 zł: sala siłowa, cardio oraz sauny. Warto ją mieć, by codziennie komfortowo korzystać z aktywności.

KARTA AQUA

To karta imienna o wartości 95 zł (normalna), 80 zł (ulgowa). Umożliwia łącznie 8 wejść w miesiącu na basen, sauny i aquaanimacje. Wejście na basen bez limitu czasowego. Karta ważna tylko w Aquasferze.

KARTA PROMOCYJNA

Na okaziciela, może z niej korzystać każdy członek rodziny. Cena już od 60 zł, a rabaty na bilety na basen nawet do 20 proc. Karta na baseny, sauny i aquaanimacje – ważna tylko w Aquasferze.

VOUCHERY PREZENTOWE:

Basen i siłownia – Planeta Formy

- „Sport to zdrowie” – 2 h na basenie plus indywidualne ćwiczenia z fizjoterapeutą – 60 min plus konsultacja fizjoterapeutyczna, cena 84 zł (69 zł Planeta Formy + 15 zł basen)
- „Zdrowe pływanie” – 2 h na basenie + leczniczy masaż kręgosłupa – 45 min plus konsultacja fizjoterapeutyczna, cena 84 zł (69 zł Planeta Formy + 15 zł basen)
- „Czas na relaks” – 2 h na basenie + częściowy masaż relaksacyjny – 25 min plus konsultacja fizjoterapeutyczna, cena 64 zł (49 zł Planeta Formy + 15 zł basen)

NOWOŚĆ! Wkrótce squash w ofercie CRS Ukiel. Zajrzyj na osir.olsztyn.pl

AQUA OPEN – BILETY CAŁODZIENNE

Kup promocyjny bilet całodzienny i korzystaj z basenów i atrakcji Aquasfery do woli. Odpoczywaj i relaksuj się komfortowo, gdyż czas tu cię nie goni.



SPORTY WALKI TAKIE JAK BOKS, KICK-BOXING, MUAY THAI, KARATE, TAEKWONDO, MMA, ZAPASY, JUDO, MAJĄ CHARAKTER WYSIŁKU MIESZANEGO. OZNACZA TO ZMIENNĄ INTENSYWNOŚĆ WYSIŁKU. O WYNIKU KAŻDEJ Z TYCH DYSCYPLIN SPORTU DECYDUJĄ W GŁÓWNEJ MIERZE CECHY MOTORYCZNE ZAWODNIKA: SIŁA, MOC, SZYBKOŚĆ, WYTRZYMAŁOŚĆ, GIBKOŚĆ, REFLEKS, KOORDYNACJA. ZAWODOWI SPORTOWCY MAJĄ OD 8 DO 12 TRENINGÓW W TYGODNIU, KTÓRE RÓŻNIĄ SIĘ INTENSYWNOŚCIĄ ORAZ CZASEM TRWANIA W ZALEŻNOŚCI OD OKRESU STARTOWEGO.

TRENUJ I NA ZDRO

Podstawą do ułożenia odpowiedniej diety oraz suplementacji dla danego sportowca jest odpowiednio przeprowadzony wywiad żywieniowy. Na jego podstawie jesteśmy w stanie określić, jaki rodzaj wysiłku przeważa u tej osoby. W sportach uderzanych (np. boks) mamy inny typ wysiłku, niż to ma miejsce w chwytanych sportach walki — w judo czy zapasach. Kolejną kwestią wartą poruszenia są cele sportowe oraz samopoczucie zawodnika (na treningu, ale również chodzi o regenerację potreningową, odporność na stres, jakość snu czy aspekty psychologiczne). Podczas wstępnej rozmowy musimy określić słabe punkty sportowca, dolegliwości czy nieprzyjemne objawy. Dobrze przeprowadzony wywiad żywieniowy oraz interpretacja wyników badań pozwoli nam odpowiednio dopasować dietę oraz suplementację.

Osoby uprawiające sporty walki mają bardzo duże zapotrzebowanie kaloryczne podczas każdego dnia treningowego. Zapotrzebowanie takich osób może sięgać nawet 6000-7000 kalorii dziennie. W tabeli uwzględniono średni wydatek energetyczny w trakcie godziny tre-

ningu w przeliczeniu na kilogram masy ciała podczas różnych rodzajów sportów walki.

Aktywność	Wydatek energetyczny [kcal]
Trening z workiem — boks	6,7
Sparing bokserski	9
BJJ sparing	11
Zapasy	8,7
Rozgrzewka	4

Sportowcy tych dyscyplin zwykle czerpią energię z węglowodanów, dlatego to właśnie te składniki pokarmowe powinny stanowić większość posiłku. Liczba posiłków oraz ich skład trzeba dopasować indywidualnie, z uwzględnieniem rodzaju, długości, intensywności i liczby treningów w danym tygodniu.

Jak powinna wyglądać dieta sportowca sztuk walki?

Niski stopień przetworzenia pokarmu, produkty jak najbardziej naturalne, bez zbędnych dodatków — to jest oczywiste. W przypadku

sportowców, u których zapotrzebowanie kaloryczne jest naprawdę wysokie, dieta powinna być przede wszystkim gęsta odżywczo. Jedzenie ryżu paczkami i kurczaków na potęgę nie zapewni wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Takie niedoborowe posiłki będą miały destrukcyjny wpływ na regenerację, samopoczucie oraz wydolność, co jest niezwykle istotne w okresie przygotowawczym.

Węglowodany

Bardzo ważne są odpowiednie źródła węglowodanów. Podczas aktywności fizycznej zmniejsza się przepływ krwi w całym układzie pokarmowym, co prowadzi do obniżenia wydzielania kwasu solnego i soku trzustkowego oraz zmniejszenia motoryki żołądka i jelit. Nieprawidłowe trawienie skutkuje nieprzyjemnymi reakcjami ze strony układu pokarmowego: uczucie dyskomfortu trawiennego, zgagi, ciężkości, pełności i wzdęć po posiłku, czy zaparcie. Wielu sportowców skarży się ponadto na problemy z cerą, bóle głowy, stawów, które często nie są utożsamiane ze sposobem odżywiania.

JEDZ OWIE

Dobrym źródłem węglowodanów dla sportowców są:

- zboża: gryka, proso, amarantus, tapioka, maniok, komosa ryżowa, ryż biały i czerwony, często też dobrze tolerowane są owoce, orkisz, żyto,
- warzywa, w szczególności skrobiowe: ziemniaki, bataty, buraki, korzeń pietruszki, dynia, cebula, korzeń selera,
- świeże, jak również suszone owoce.

Ilość spożywanych węglowodanów powinna być wyliczana indywidualnie, biorąc pod uwagę dyscyplinę, częstotliwość, intensywność treningów oraz wiek, wzrost, wagę, typ budowy danej osoby oraz dopasowana do celów, jakie sportowiec chce osiągnąć. Bardzo ważne jest odpowiednie zbilansowanie podaży energii pochodzącej z węglowodanów w diecie, uwzględniając stan metaboliczny w kontekście wrażliwości na insulinę oraz występujących zaburzeń w stanie zdrowia. Zwykle w sportach walki przyjmuje się podaż na poziomie 5-10 g węglowodanów na kilogram masy ciała i około 7-12 g WW/kg m.c. w przypadku ładowania węglowodanami.

W związku z bardzo wysoką kalorycznością diety czasami niezbędne jest spożycie dodatkowych produktów takich jak miód, dżemy czy nawet żelki bezpośrednio po aktywności w celu podbicia kaloryczności pochodzącej z węglowodanów prostych. Dobrymi źródłami węglowodanów będą też banany, borówki, maliny, truskawki, morele, figi (również suszone), papaja, grejpfruty, jeżyny. Można je spożyć w postaci koktajlu, bo pozwoli na szybkie dostarczenie glukozy do komórek mięśniowych i zapewni odbudowę glikogenu po treningu. Na treningu warto uzupełniać cukry w postaci wody kokosowej z dodatkiem miodu, soków owocowych lub naturalnym izotonikiem na bazie miodu i soków z pomarańczy, grejpfruta, jabłka.

W porze obiadowej oddalonej nieco od treningu podstawę powinny stanowić węglowodany złożone, np. kasza, ryż, komosa, ziemniaki, makaron czy bataty w towarzystwie białka i tłuszczów. W tym celu posiłek uzupełniamy o porcję mięsa lub ryby i zdrowych tłuszczów. Potreningowe uzupełnianie węglowodanów powinno obfitować głównie w glukozę. Osoby nie cierpiące na problemy jelitowe, dobrze tolerujące fruktozę również mogą ją uwzględniać w posiłku po treningowym.

Odpowiednia podaż białka

Zapotrzebowanie na białko w sportach walki wahać się będzie w przedziale 1,6-2,2 g/kg m.c. w okresie przygotowawczym i znowu zależy od okresu przygotowawczego, metabolizmu sportowca, celów, które sobie wyznaczył. Bardzo ważna jest odpowiednia podaż białka w okresie redukcji, która wówczas powinna być zwiększona do około 2,3-3,1 g/kg beztłuszczowej masy ciała.

Jako źródło białka wybieramy najlepiej ekologiczne mięsa, ryby, jaja, owoce morza. Alternatywą są dobrej jakości odżywki białkowe, które często pomagają uzupełnić podaż białka osobom z bardzo dużym zapotrzebowaniem na ten składnik pokarmowy. U zdrowych osób można dołączyć również dobrej jakości nabiał oraz sery twarde.

Bogato odżywczą dietę zapewni nam odpowiednia podaż tłuszczów. Jest to skoncentrowane źródło energii, a często unikany przez sportowców składnik diety. Daje on długofalową energię i sytość, dlatego powinien odpowiadać w większości za realizację zapotrzebowania kalorycznego w jadłospisie. Podaż tłuszczów wahać się powinna w zakresie 20-30% podaży energii. Dobrymi źródłami tłuszczu będą oleje roślinne nierafinowane, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy nierafinowany (stosowany na zimno) olej z wiesiołka, ogórecznika, awokado. Jak również dobrej jakości masło klarowane ghee, olej kokosowy nierafinowany oraz orzechy czy żółtka jaj.

Nie zapominajmy również o prawidłowym nawodnieniu oraz podaży elektrolitów. Dużo grono sportowców pije wyłącznie na treningach, zapominając o piciu wody pomiędzy jednostkami treningowymi. Doprowadzić to może do odwodnienia, którego pierwszymi objawami będą uczucie pragnienia, a często również spadki koncentracji, zmęczenie, mniejsza wydolność i efektywność na treningach, rozdrażnienie, problemy z ruchomością w stawach i wiele innych. Dlatego zanim pomyślimy o suplementacji wspierającej te problemy, zacznijmy po prostu od picia wody. Bazowe zapotrzebowanie na wodę dla wszystkich to 35 ml/kg masy ciała, a na treningu utrata płynów wahać się może od 0,5-2 l na każdą godzinę treningu. Utrata sodu w ciągu każdej godziny treningu sztuk walki może sięgać 7 g! Co przy założeniu 2 treningów w ciągu dnia trwających w sumie 4 godziny daje prawie 30 g sodu! Dlatego bardzo dobrze nawadniającym płynem na trening będzie woda mineralna z dodatkiem soli oraz soku wyciśniętego z owoców/miodu.

Przykładowy jadłospis (dwa treningi):

I Pudding z kaszy jaglanej z owocami i orzechami

TRENING

II Koktajl potreningowy: owoce + białko serwatkowe + dodatek tłuszczu, np. awokado

III Polędwiczki wieprzowe z ryżem oraz sałatką warzywną z oliwą

IV Mus czekoladowo-bananowy (kakao + awokado + banany + daktyl)

TRENING

V Shake owocowy: banan + jagody + mleczko kokosowe

VI Naleśniki ze szpinakiem i kurczakiem

Właściwa dieta i suplementacja nie gwarantują sukcesów w sporcie, ale nieprawidłowe odżywianie może negatywnie wpłynąć na adaptację organizmu do wysiłku i ograniczyć maksymalne osiągnięcia treningowe. W niektórych sportach walki mamy również limit wagowy zawodnika, co wiąże się z koniecznością redukcji masy ciała w okresie bezpośrednio poprzedzającym walkę. W tym artykule nie będę omawiać szczegółowych zasad skutecznej redukcji, jednak zawodnicy sportów walki powinni dbać o poziom tkanki tłuszczowej w okresie offseasonowym, aby nie doprowadzić do konieczności redukcji ponad 12% masy ciała.

Na sukces sportowy składa się dobrze poprowadzony trening specjalistyczny, motoryczny i mentalny, połączony z właściwym odżywianiem, często niezbędna jest również suplementacja. Ważne jest także znalezienie czasu na regenerację i odnowę biologiczną organizmu.

Natalia Palmowska, dietetyk kliniczny firmy MedFood



MedFood Group jest innowacyjną spółką działającą na rynku health & wellness. MedFood Group buduje nową jakość w sektorze usług i produktów związanych z promowaniem zdrowego trybu życia. Wykwalifikowana kadra, składająca się m.in. z najlepszych ekspertów z dziedzin dietetyki, psychologii, zdrowego trybu życia oraz medycyny sportowej, podczas bezpośrednich spotkań oraz za pomocą najnowszych technologii doradza, jak żyć zdrowo i szczęśliwie. Naucz się tego stylu życia i TY.

Odwiedź nas na: www.medfood.com.pl

XIII Olsztyński Festiwal Sztuk Walki

13 października 2018 r.

Hala Widowiskowo-Sportowa

URANIA

godz. 17.00

WSTĘP WOLNY

**AIKIDO, JUDO, KARATE, TAEKWONDO,
KRAV MAGA, ZAPASY, BRAZYLIJSKIE JUJITSU**

**Goście specjali – prosto z Zaporozża przedstawiciele
kozackiej sztuki walki – SPAS**