



**AIKIDO**  
Reidokan Dojo  
Wronów

# **AIKIDOWA GAZETKA**

## **WYDANIE nr 3, wrz'17**



**REIDOKAN DOJO**  
**Wronów 36**

**Instruktor: Marcin Wolski sensei**

☎ 506 382 357

✉ [marcinzwronowa@yahoo.com](mailto:marcinzwronowa@yahoo.com)

🌐 [www.reidokan-dojo.pl](http://www.reidokan-dojo.pl)

📱 /Reidokan-dojo

## 8 POWODÓW, DLA KTÓRYCH DZIECI POWINNY UPRAWIAĆ SPORT

Artykuł autorstwa Joanny Szulc zamieszczony na stronie [www.edziecko.pl](http://www.edziecko.pl)

Warto zachęcać dzieci do aktywności fizycznej. I to od najmłodszych lat. Dlaczego? Dzieci uwielbiają się ruszać. Ich chęć do zdobywania przestrzeni i aktywnej zabawy jest wręcz niepoahamowana. Tylko bardzo złe samopoczucie może powstrzymać małego człowieka od nieustannego poruszania się, wspinania, zagładania, turlania, kopania, kręcenia, skakania. Starajmy się nie tłumić tej naturalnej potrzeby, tylko podsycać ją i rozwijać. To, o co warto się szczególnie zatroszczyć, to aktywność codzienna, spontaniczna, nie tylko w formie zorganizowanej. Sport nie musi się nam kojarzyć z treningiem aikido czy lekcją baletu. Niech to będą szaleństwa na placu zabaw, wspinanie się na plecy taty, bujanie na drabince w pokoju, gonienie za piłką, chodzenie na spacer, gra w klasy. Dlaczego? Bo wiele z tego korzyści. Oto, co daje dzieciom ruch:

**1. Wzmacnia ciało.** Dziecko, które dużo się rusza, ma większą szansę być zdrowym dorosłym. Aktywność pozwala nie tylko cieszyć się ładnym, zgrabnym ciałem, ale przede wszystkim pomaga zbudować rusztowanie z mięśni, które ochroni stawy i kręgosłup przed przeciążeniami, bólem, urazami. Sport pozwala na trening zmysłu równowagi i koordynacji. Poprawia wydolność, dotlenia tkanki, wzmacnia kości, reguluje przemianę materii. Pozwala lepiej wykorzystać energię. Nie bez powodu aktywność fizyczna znajduje się w podstawie piramidy zdrowego żywienia.

**2. Hartuje.** W ciągu pierwszych lat życia tworzy się układ odpornościowy. Jednym z podstawowych sposobów na polepszenie jego pracy jest ruch na świeżym powietrzu. Pomaga w kształtowaniu odpowiednich reakcji organizmu na zmiany temperatury, nawilża błony śluzowe dróg oddechowych, będące zaporą dla wirusów i bakterii. Nawet w chłodne dni warto rażno spacerować. Sport i ruch to doskonały trening dla odporności.

**3. Uczy wytrwałości i pokory.** Uprawiając sport dziecko ma szansę przekonać się, że wysiłek się opłaca. Jednego dnia nie umie jeszcze wcelować rakieta w lotkę, ale następnego idzie mu już lepiej, a po paru dniach prób może sprawić, że tata przegra turniej z kretesem. Próbuje do skutku. Ale też na własnej skórze przekonuje się, że nie ma efektu bez wysiłku. Wkłada na nogi rolki, chce popędzić przed siebie i ląduje na pupie. Żadna pogadanka nie uzmysłowi mu wyraźniej, że trzeba się napracować, żeby coś umieć.

**4. Sprawia przyjemność.** Sport to po prostu świetna zabawa. Radość ruchu, satysfakcja, gdy uda się strzelić gola, wejść na ściankę wspinaczkową, prześcignąć kolegów na hulajnodze. Jak przyjemnie jest móc samemu popedałować na wycieczkę, zjechać na nartach z wielkiej góry, przepłynąć cały basen! Można chlapać, szaleć, hałasować i jeszcze cię za to chwalać.

**5. Wycisza.** Dziecko ma mnóstwo energii i coś z nią musi zrobić. Jeśli będzie miało dobrze zorganizowany dzień i sensownie urządzone otoczenie, to nadmiar tej energii będzie mogło spożytkować w sposób zdrowy, przewidywalny, bezpieczny, korzystny dla otoczenia. Wybiegane, wyskakane, wyływane będzie się dobrze czuło. A wtedy lepiej się współpracuje z rodzicami, mniej się marudzi, nie ma się nieprzeparłej ochoty uszczyplnąć młodszego brata. Gdy potrzeba ruchu na przykład poprzez uprawianie sportu zostaje zaspokojona, można skupić się na innych sprawach.

**6. Zamienia walkę w zdrową rywalizację.** Gdy trenuje się w grupie, pojawia się element rywalizacji. Czasem człowieka poniosą emocje, gdy się okaże, że Tomek z trzeciej grupy zawsze najszybciej dobiega do huśtawki. Może się nawet pojawić pokusa podstawienia mu nogi, ale wtedy okazuje się, że jedną z zasad sportu jest fair play, że na olimpiadach sportowcy nie podstawiają sobie nóg, a niektórzy nawet pomagają rywalom i za to dostają nagrody. Można się też nauczyć dbania o dobro własne i... przeciwnika. W sztukach walki zmagania mają pokazać, kto jest silniejszy i szybszy, a nie bardziej okrutny.

**7. Dodaje pewności siebie.** Każdy człowiek jest inny, co innego lubi i w czym innym może się wykazać talentem. Jeden będzie raczej sprinterem, inny wytrzymałym maratończykiem. Ktoś może przepuszczać gol za golem, ale niesamowicie radzi sobie na łyżwach i rolkach, albo mieć smykałkę do ćwiczeń równoważnych. Sport to wzmocnienie dla tych, którzy z jakiegoś powodu źle odnajdują się w grupie rówieśników. Można wzbudzić podziw, można realizować swoje zainteresowania i potrzeby. Znaleźć dla siebie satysfakcjonujące zajęcia, dążyć w nim do perfekcji. Każde zwycięstwo, dobry wynik, udana rozgrywka to powód do dobrego samopoczucia i lepszej samooceny.

**8. Umacnia więzi.** Fantastyczną cechą sportu jest to, że łączy pokolenia, pozwala razem się czymś zajmować i interesować, daje pretekst do oderwania się od obowiązków. Można wspólnie poszaleć, pośmiać się, powygłupiać. Dorośli stają się jacyś bardziej normalni i rozumiali. Też popełniają błędy, też zaliczają twarde lądowania, wydierają się na całe gardło. Kiedy robi się coś razem, odkrywa się nowe radości - w niezauważalny sposób tworzy się więź. Gdy bliscy kibicują i uda się strzelić gola, okazuje się, jak ważne jest wsparcie i akceptacja. Kiedy mama albo tata podtrzymują na głębokiej wodzie, umacnia się zaufanie i tworzy bliskość. A im więcej sportu w życiu rodziny, tym więcej takich dobrych doświadczeń.



Źródło: [www.satori-dojo.info](http://www.satori-dojo.info)

*Dobrze jest gdy dziecko ma jakieś zainteresowania i może rozwijać swoje hobby.*

*Komentarz sensei M.(przeznaczony dla Rodziców i nie tylko)*

*Zaczął się rok szkolny, większość uczniów ma już dawno ustalony plan lekcji. Ponadto szkoła proponuje dzieciom zajęcia dodatkowe w postaci różnego rodzaju kółek naukowych czy zajęć sportowych. Obecnie można również przebierać w wielu ofertach kursów językowych, kursów tańca, gry na instrumentach, itd., itp. ... Dodatkowo w każdym mieście, a teraz i w większej wiosce, kluby sportowe prowadzą nabory do swoich sekcji.*

*W wyborze konkretnych zajęć powinni pomóc rodzice i to na nich spoczywa duża odpowiedzialność.*

*Często o zapisie na jakieś zajęcia decyduje moda. Czasem zdarza się tak, że to rodzic stare się przenieść na dziecko swoje niespełnione marzenia – chciałem zostać światowej klasy skrzypkiem, ale się nie udało, bo zabrakło mi tego „czegoś”, ale mój syn ma niezwykły muzyczny słuch, więc on zostanie sławnym skrzypkiem. Bardzo chciałem zostać tancerką, ale kontuzja przekreśliła moje plany. Córka ma niezwykłą koordynację ruchową, więc zapiszę ją na lekcje baletu...*

*Ważne jest, aby to dziecko zdecydowało na jakie dodatkowe zajęcia chce uczęszczać. Rodzic niech będzie kimś, kto posłuży radą, wskazówką, podzieli się swoim życiowym doświadczeniem i doradzi młodej osobie, które zajęcia byłyby dla niej odpowiednie.*

*Świat, w którym żyjemy zaczął za szybko wirować. Budzimy się w poniedziałek rano i już jest piątek wieczór. Weekendy przelatują nie wiadomo kiedy. Dzień za dniem, tydzień za tygodniem, miesiąc za miesiącem... Goniłwa w domu, goniłwa w szkole, goniłwa w pracy. Dodatkowe zajęcia nie powinny być obciążeniem dla młodego człowieka. Niech będą dla niego odskocznią od codziennych obowiązków i zajęć, czymś co pozwoli rozwijać pasję i zainteresowania, czymś co będzie dawało ogromną radość i satysfakcję, czymś co będzie ładować akumulatory.*

*Ja ze swojej strony zachęcam do każdej formy rekreacji ruchowej, czy to będzie piłka nożna, siatkówka, koszykówka, jazda na rowerze czy na rolkach.*

*Oczywiście z racji bycia instruktorem w Reidokan Dojo zachęcam gorąco do uprawiania Aikido.*

*A dlaczego Aikido jest takie fajne dowiedzie się kontynuując lekturę AIKIDOWEJ GAZETKI!)*

## CO DAŁO MI AIKIDO?

Kiedy chodziłem do podstawówki w telewizji leciał serial o Ernie Lee - młodym chłopcu, sierocie pochodzącym z Azji Wschodniej, który trafił do Ameryki. Chłopak miał może z dziesięć lat, ale pomimo młodego wieku osiągnął mistrzostwo w sztukach walki. Będąc w Stanach Ernie Lee trafił pod opiekę detektywa. Chłopak często pomagał swojemu opiekunowi w rozwiązywaniu zagadek korzystając przy tym ze swoich nieprzeciętnych umiejętności w walce.

Nigdy nie należałem do osiłków, ani specjalnie wysportowanych osób. W klasie jeden z najmniejszych i jeden z najstarszych. Oczywiście lubiłem sport, zwłaszcza piłkę nożną. Braki starałem się nadrobić ambicją i wolą walki, ale był raczej ze mnie taki typowy średniak - nie najgorszy, ale i nie najlepszy... Trudno się zatem dziwić, że młody bohater serialu bardzo mi imponował.

Pewnego razu zobaczyłem w księgarni książkę. Nie pamiętam w tej chwili jej autora, ani tytułu. Pamiętam, że na okładce było zdjęcie Erniego Lee ubranego czerwone kimono, przepasanego czarnym pasem, wykonującego wysokie kopnięcie. Oczywiście poprosiłem Rodziców, żeby kupili mi tę książkę, bo myślałem, że są w niej opisane kolejne historie młodego wojownika. Po powrocie do domu okazało się, że publikacja jest o sztukach walki, a nie o przygodach Erniego Lee. Byłem bardzo rozczarowany, ale zacząłem przeglądać książkę. Po przekartkowaniu paru stron zobaczyłem zdjęcie osoby ubranej w kimono oraz jakieś szerokie, czarne spodnie wyglądające trochę jak spódnica. Pod zdjęciem był napis „Aikido - sztuka walki wykorzystująca siłę przeciwnika”. Pomyślałem sobie wtedy, że to mogłoby być coś dla mnie.

Minęło wiele lat. Będąc na drugim roku studiów zobaczyłem zupełnie przez przypadek plakat z ofertą zapisów na treningi Aikido prowadzonych przez Krzysztofa Górnickiego Sensei z Jindokan Dojo w Opolu. Poszedłem na pierwsze zajęcia i tak mi już zostało:)

Często zdarzał mi się tzw. „słomiany zapal” - zaczynałem coś z entuzjazmem, ale szybko rezygnowałem zanim jeszcze ukończyłem zadanie. Mija 16 lat odkąd zacząłem treningi Aikido (dużo to i mało) i jest to jedyna rzecz w życiu, z której nie zrezygnowałem. I wygląda na to, że nie potrafiłbym zrezygnować, ponieważ dzięki Aikido:

**Poprawiło się moje zdrowie fizyczne** - będąc młodszym często przyplątywały mi się różnego rodzaju infekcje. Oczywiście nie twierdze, że teraz nie zdarza mi się chorować, ale na pewno nie tak często, jak wcześniej. Ponadto, przez cały okres treningów (odpukać) nie przytrafiła mi się, żadna poważniejsza kontuzja, a wcześniej zdarzało się mieć rękę czy nogę w gipsie. Z biegiem lat coś tam jednak łupie w kręgosłupie i w stawach coś zaczyna skrzypieć głośniejsz niż powinno, ale wychodzę z założenia, że w życiu czasem musi boleć:)

**Odpczywam psychiczne** - praca-dom, dom-praca, życie, stres. W głowie nieraz dudni od tego wszystkiego, ale kiedy przekraczam próg dojo, wszystkie problemy zostają na zewnątrz. A moment po zakończonym treningu - człowiek jest często zrypany po całym dniu pracy, zmęczenie fizyczne powoduje, że ciężko zrobić krok, w głowie natomiast pojawia się cudowna pustka...

**Poznałem wielu wartościowych i ciekawych ludzi** - Aikido jest dla wszystkich bez względu na wiek, płeć, narodowość. Na macie można spotkać różnych ludzi. Każdy z nich jest inny. Często mamy różne poglądy, ale tym co nas wszystkich łączy jest właśnie Aikido, i to dzięki Aikido powstają przyjaźnie, które trwają przez wiele lat poza matą.

**Spełniło się moje marzenie** - miałem okazję być w Japonii (i to nie raz!). Byłem również w wielu innych ciekawych miejscach, do których pewnie bym nie trafił, gdybym nie trenował Aikido.

I mógłbym tak jeszcze wymieniać wiele i długo, ale nie chcę Was zanudzić, więc na koniec dodam, że Aikido jest trochę jak choroba, na którą zapadłem jakiś czas temu, i która rozwinęła się u mnie do tego stopnia, że próbuję zarazić nią innych:)

sensei M.

---

**WYSTARCZY, ŻE ODPOWIESZ SOBIE NA BARDZO, ALE TO BARDZO WAŻNE PYTANIE.  
CO LUBIĘ W ŻYCIU ROBIĆ? A POTEM ZACZNIJ TO ROBIĆ.**

Parafraza z filmu „Chłopak nie płaczą”

---

**ZADANIE – ODPOWIEDZ NA PYTANIE:  
A JAKIE TY MASZ POWODY, ŻEBY TRENOWAĆ AIKIDO?**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-