

Witamy, obecnie jest Pan trenerem chełmskiej sekcji KRAV MAGA, proszę przybliżyć naszym czytelnikom jak wyglądają treningi w Pańskim klubie?

Kamil BOROWIEC

Zajęcia podzielone są na dwa zagadnienia tj. WALKA WRĘCZ i SAMOOBRONA.

Trening WALKI WRĘCZ mówiąc bardzo ogólnie uczy studenta sposobów zadawania i przyjmowania uderzeń i kopnięć. Bardzo duży nacisk kładziemy na samą formułę walki starając dostosować ją do realiów życia codziennego. KRAV MAGA ma na celu naukę maksymalnie szybkiego unikania sytuacji trudnych, które z natury są bardzo stresujące i w wielu przypadkach kończą się bójką na ulicy często z wykorzystaniem niebezpiecznego narzędzia lub przy większej liczbie napastników. Dwie godziny WALKI mające przygotować studenta na ewentualną potyczkę z większym i silniejszym napastnikiem – taka jest WALKA WRĘCZ!

Trening SAMOOBRONY ukierunkowany jest na naukę obron w momencie ataku lub szantażu niebezpiecznym narzędziem, takim jak broń palna, nóż czy kij. Student uczy się przede wszystkim procedur zachowania jak unikać tego typu sytuacji aczkolwiek głównym założeniem treningowym jest nauka skutecznych metod obrony w przypadku wystąpienia takiego zagrożenia. Ogólne zagadnienia SAMOOBRONY w treningu KRAV MAGA opierają się także na obronie w przypadku chwytów za ubranie, ręce, a także próbie duszeń i obchytów tułowia w różnych płaszczyznach.

Proszę powiedzieć jak się zaczęła Pana przygoda ze sportem?

Kamil BOROWIEC

Moja przygoda ze sportem rozpoczęła się chyba jak każdego chłopaka od piłki nożnej. Kolejne lata to fascynacja boksem i zajęcia u trenera Józefa RADZIEWICZA AVIA ŚWIDNIK. Niestety nauka a w kolejnych latach praca zawodowa nie pozwoliły mi na systematyczne kontynuowanie zajęć na sekcji boks. Od roku 1998 roku pod okiem Mistrza Waldemara POPIELI zacząłem trenować ju-jitsu. To właśnie szczególne podejście do zajęć Mistrza POPIELI 9 DAN popchnęło mnie do poszukiwania nowych rozwiązań w walce. Po czterech latach treningu w roku 2002 trafiłem do sekcji prowadzonej przez Andrzeja GREJNERA gdzie poznałem techniki KRAV MAGA, które zafascynowały mnie swoją prostotą a zarazem niesamowitą skutecznością. Tak po krótko rozpoczęła się moja przygoda ze sportem, która trwa do dzisiaj.

A skąd zainteresowanie właśnie takim systemem walki jakim jest KRAV MAGA?

Kamil BOROWIEC

Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta. Nie szukałem konkretnie tego systemu walki ponieważ nie wiedziałem o jego istnieniu. Na zajęcia trafiłem można by powiedzieć przypadkowo. Nikt z moich znajomych trenujących różne style i sztuki walki również nie słyszał o takim czymś jak KRAV MAGA. Artykuł w fachowym czasopiśmie o sztukach walki opisywał system, pomyślałem – czemu nie? Poprzez stronę internetową trafiłem na zajęcia do sekcji Andrzeja GREJNERA, który prowadził już zajęcia w Lublinie. Kolejne lata to wyjazdy na seminaria szkoleniowe i doskonalenie się już tylko w kierunku systemu. Na wielu z nich poznałem wielu wspaniałych ludzi którzy do dzisiaj pomimo pracy w innej Federacji są moimi dobrymi kolegami.

Co jest najbardziej fascynującego w tej dyscyplinie sportu i jakie korzyści płyną z jej uprawiania?

Kamil BOROWIEC

KRAV MAGA nie jest dyscypliną sportu. Nie rozgrywane są w niej żadne turnieje. Dzieje się tak dlatego, że trening ukierunkowany jest na ataki newralgicznych (bardzo czułych) punktów na ciele człowieka takich jak krocze lub twarzo-czaszka. Nie ma możliwości ocenienia czy kopnięcie w ochraniacz krocza było mocniejsze dla zawodnika A czy B, dlatego współzawodnictwo jest w KRAV MAGA nie możliwe. Kolejną rzeczą która dyskwalifikuje KM jako sport jest dobór partnerów do treningu. Bardzo często student walczy z kolegą bardziej doświadczonym o lepszych warunkach fizycznych ponieważ takie założenia treningowe stawia nam ten system walki. To, że KRAV MAGA nie jest sportem nie znaczy, że na treningach nie rywalizujemy ze sobą na zasadach FAIR PLAY. Właśnie przez to, że system jest tak brutalny na treningach obowiązują bardzo ścisłe zasady odnośnie ubioru, sprzętu ochronnego czy formuły walk, których przestrzegać muszą wszyscy bez względu na posiadany stopień i staż treningowy.

Jeżeli spojrzymy przez pryzmat korzyści jakie niesie ze sobą trenowanie KRAV MAGA to nasuwa mi się tylko jedna odpowiedź – ochrona naszego ZDROWIA a niekiedy nawet ŻYCIA. Każdy ma prawo do obrony bez względu na wiek i płeć. KRAV MAGA daje takie możliwości ponieważ do wydobycia z człowieka tego czegoś aby zrozumieć system nie potrzeba wiele czasu i specjalnych umiejętności.

Jest takie powiedzenie „sport kształtuje charakter” - czy trzeba mieć charakter, żeby uprawiać KRAV MAGA?

Kamil BOROWIEC

Każda forma aktywności fizycznej kształtuje charakter, a w szczególności sporty i sztuki walki. KRAV MAGA jest szczególnym przypadkiem ponieważ twórca systemu IMI Lichtenfeld stworzył hybrydowy system walki, który wymaga na pewnym poziomie ponadprzeciętnego przygotowania fizycznego. Myślę tutaj o wymaganiach na stopnie szkoleniowe (pasy), w szczególności stopnie mistrzowskie. Zapożyczenie najlepszych technik z poszczególnych sportów walki, systemów walki, sztuk walki wymaga wielkiego charakteru i samozaparca! Nikt nie poświęci setek godzin na naukę rzutów, kopnięć, zadawania ciosów itp., żeby się poruszać i zrzucić parę zbędnych kilogramów. Nauka tych technik wymaga wieloletniego procesu nauki, często popartego litrami przelanego potu, który prowadzi do osiągnięcia Mistrzostwa a tego bez odpowiedniego charakteru osiągnąć się nie da.

Gdzie zainteresowani powinni się udać by uzyskać informacje odnośnie Pańskiej sekcji i rozpocząć ewentualne treningi?

Kamil BOROWIEC

Zajęcia prowadzone są na ul. Szpitalnej 14 w II LO w CHEŁMIE

Poniedziałek: 17:00-19:00

Piątek: 17:00-19:00

Koszt zajęć wynosi 100 złotych za miesiąc.

oraz w Lublinie na ul. Jana Długosza 8 (Gimnazjum nr 18)

Środa: 18:00-19:30

Piątek: 18:00-19:30

Koszt zajęć wynosi 100 złotych za miesiąc.

Zapraszamy również do odwiedzenia naszej strony internetowej

www.kravmaga-wschod.org.pl, youtube (kravmaga wschod) lub pod nr tel 504 041 923.

Dziękujemy zatem za poświęcony nam czas i życzymy owocnej pracy trenerskiej.

Kamil BOROWIEC

Dziękuję.