

Wykorzystanie treningu karate w korygowaniu wad postawy dzieci i młodzieży

Obecnie ocenia się, że około 30% dzieci i młodzieży ma wadliwą postawę lub skrzywiony kręgosłup. Ponad 40% dzieci w wieku szkolnym ma zaburzenia układu ruchu i poziomu sprawności fizycznej znacznie poniżej norm. Wpływa na to wiele czynników, ale decydujące wydają się być niezdrowy, siedzący tryb życia, niewłaściwy sposób odżywiania, degradacja naturalnego środowiska i monotonna praca przeciążająca kręgosłup.

W konsekwencji problem narasta i niestety nie przewidziano, że w niedalekiej przyszłości następstwa wad postawy dadzą znać o sobie u dorosłych już wtedy ludzi.

Najlepszym sposobem uniknięcia wad postawy jest profilaktyka. Polega ona między innymi na okresowym badaniu ortopedycznym i wczesnym wykrywaniu nieprawidłowości, odpowiednim odżywianiu, kształtowaniu właściwych nawyków utrzymywania postawy, zwracaniu uwagi na pozycję, jakiej dziecko przyjmuje w czasie zabawy - głównie unikanie długotrwałej asymetrii w pozycji siedzącej i stojącej, odpowiednia organizacja „warsztatu pracy” dziecka - wysokość mebli, oświetlenie, sposób noszenia torby czy tornistra.

Nie zawsze jednak reagujemy w porę, cza-

sem też mimo starań wada rozwija się i trzeba ją wtedy leczyć.

Wady postawy najczęściej dotyczą stóp i tułowia, w szczególności kręgosłupa. Opracowano specjalne zestawy ćwiczeń korekcyjnych, których zadaniem jest poprawienie postawy. Mimo pewnej różnorodności ćwiczenia te mają wspólne dwa cele - usunięcie przyczyny wady już utrwalonej, jeżeli taka występuje, np. przykurcz biodra, ramię, itp., a następnie takie wzmocnienie mięśni, aby mogły one zapewnić utrzymanie postawy prawidłowej.

Samo wzmocnienie mięśni wystarczy w przypadku wad nieutrwalonych, czyli takich, kiedy dziecko upomniane potrafi przyjąć postawę prawidłową. Takie założenia wydają się być proste w realizacji, jednak w praktyce tak nie jest.

Problem polega na tym, że ćwiczenia korekcyjne szybko się dzieciom nudzą, często nie rozumieją one sensu ich wielokrotnego wykonywania. Dlatego ważne jest poszukiwanie takich form aktywności fizycznej, która połączy dwie rzeczy - sprawi dziecku przyjemność, umotywuje do ćwiczeń i jednocześnie oddziaływać będzie kształtującą na prawidłową postawę.

Próbowano osiągnąć te cele poprzez wprowadzenie elementów sportowej rywalizacji w czasie gimnastyki korekcyjnej, powszechnie przyjęto, że najlepszym sportem jest pływanie. Jest ono w istocie wszechstronnie kształtujące, ale nie spełnia jednego z istotnych warunków - nie poprawia ruchomości stawów, zwłaszcza biodrowych, wad postawy, a nawet poważniejszych skrzywień kręgosłupa. Poza tym sieć basenów w Polsce jest na tyle słabo rozwinięta, że dla wielu dzieci kompetentnego instruktora, są niedostępne.

Dlaczego zatem nie zastanowić się nad wykorzystaniem niektórych elementów treningu karate w leczeniu wad postawy?

Aspekt fizyczny karate

Karate to sztuka walki niezwykle wszechstronna, w niektórych odmianach traktowana jako sport, w niektórych jako filozofia życia. Uprawianie karate angażuje wszystkie partie ciała, do wykonywania technik ataku i obrony wykorzystywane są zarówno ręce, jak i nogi oraz głowa. Duży nacisk kładzie się na uzyskanie dużej ruchomości stawów, stąd znaczna ilość ćwiczeń rozciągających wykonywanych w trakcie każdego treningu.

Najważniejsze dla utrzymania prawidłowej postawy są mięśnie grzbietu, brzucha i pośladków. Wszystkie one są znakomicie rozwijane poprzez trening karate - mięśnie brzucha i grzbietu są wzmocnione dla zwiększenia wytrzymałości na uderzenia, mięśnie pośladkowe pracują przy wszystkich technikach nożnych. Wielokrotne powtarzanie poszczególnych ćwiczeń kształtuje wytrzymałość i kondycję, specjalny sposób oddychania poprawia ruchomość klatki piersiowej. W miarę upływu czasu i czynionymi postępami wzrasta stopień skomplikowania poszczególnych technik, co ma korzystny wpływ na koordynację ruchową dziecka.

Aspekt psychologiczny karate

Trening karate, zwłaszcza w bardziej zaawansowanej formie, wymaga dużej dyscypliny i koncentracji. Ma w sobie również pewien element egzotyki szczególnie akceptowanej przez dzieci.

Co zatem karate wykorzysta z treningu karate w leczeniu wad postawy? Można śmiało powiedzieć, że praktycznie wszystko. Bardzo ważny jest dobór odpowiedniego stylu karate. Wydaje się, że potrzebom leczniczym najlepiej odpowiada karate Shotokan. Jest to odmiana karate nastawiona głównie na trening i samodoskonalenie się ćwiczących, a nie na wyniki sportowe i walkę. Jest ono bardzo bezpieczne, gdyż zakłada walkę bezkontaktową, to jest taką, w czasie której nie można przeciwnika uderzyć w sposób niekontrolowany, powodujący kontuzję. Wszystkie uderzenia muszą być odpowiednio zatrzymane przed przeciwnikiem, niektórych partii ciała (krocze, kolana) nie wolno w ogóle atakować. Taki styl karate jest najbezpieczniejszy, a poważniejsze kontuzje należą do wyjątkowych i występują rzadziej niż np. podczas gry w piłkę nożną. Zresztą elementy bezpośredniej walki z partnerem wprowadza się dopiero po wielu miesiącach treningu, kiedy ćwiczący są już do tego odpowiednio przygotowani.

Ćwiczące dzieci bardzo szybko zauważają, jak przydatne są w karate gibkość i elastyczność stawów, skoczność, szybkość, wytrzymałość, umiejętność prawidłowego

oddychania. Mają również poczucie przynależności do specyficznej grupy.

Oto kilka przykładowych zasad gimnastyki korekcyjnej i sposoby ich realizacji poprzez trening karate:

1. Umiejętność utrzymywania prostych pleców i ściągniętych łopatek - w karate wszystkie pozycje wymagają opanowania doskonałej kontroli postawy ciała, zwłaszcza prostego utrzymywania tułowia.
2. Wzmocnienie mięśni brzucha stabilizującego kręgosłup - w karate ćwiczenia są takie same, ale motywacja inna. Dzieci wiedzą, że silne mięśnie brzucha chronią przed niebezpiecznymi następstwami ewentualnych uderzeń, dzięki temu ćwiczenia te wykonywane są chętniej.
3. Wzmocnienie mięśni grzbietu - w karate ćwiczenia tych grup mięśniowych zwiększają siłę uderzeń i odporność na urazy.
4. Poprawa ogólnej kondycji - w karate podporządkowana jest możliwości skutecznej samoobrony.
5. Usuwanie przykurcze stawów, poprawa ich ruchomości - zwiększa zasięg ruchu kończyn, w przypadku nóg pozwala sięgnąć nimi wyżej, zwiększając szanse w przypadku konfrontacji z wyższym przeciwnikiem. Dla dzieci jest to atrakcyjne.

Dla uzyskania zamierzonego efektu zajęcia powinny odbywać się minimum dwa razy w tygodniu i trwać 1-1,5 godziny. Motywację podnoszą przeprowadzane co około 3-6 miesięcy egzaminy na poszczególnych stopniach zaawansowania i związane z nimi różnego koloru pasy.

W taki sposób zorganizowane są zajęcia dla dzieci w sekcji karate przy TKKF „Płomień” w Ostrzeszowie.

Wydaje się, że cel, jakiemu służą ćwiczenia korekcyjne, to jest poprawa postawy i ogólnej sprawności dziecka może być realizowany nie tylko w sposób konwencjonalny. Analiza różnych dyscyplin sportu pozwala stwierdzić, że karate najbardziej wszechstronnie kształtuje zarówno psychikę, jak i ciało.

*Instruktor karate-do Shotokan
Jan Zieliński*

Drapieżny karp



Niedziela 2 listopada okazała się szczęśliwym dniem dla wędkarza - p. Piotra Biegańskiego.

Nad staw na Okonej przybył ok. godz. 9.30. Początkowo była cisza, ryba nie brała. Mniej więcej po godzinie, kiedy p. Piotr „przeszedł na spinning”, poczuł na kiju, że ryba wzięła. Zaciął. Zaczęło się holowanie, które trwało przeszło 10 minut. Po przejściu 5 stanowisk ryba znalazła się w takiej odległości od brze-

gu, że można ją było podebrać. Zrobił to p. Henryk Poor.

Złowionym okonem okazał się wielki, bo mierzący ok. 90cm i ważący 14kg, karp. Zaatakował on przynętę udającą mniejszą rybę; zachował się więc jak drapieżnik, co nie jest u karpi zbyt częste.

W czasie jesienno - zimowym ryby potrzebują dużo pokarmu, by zrobić zapas na zimę. Wtedy zdarza się, jak było i

w tym przypadku, że nawet ryby spokojnego żeru pobierają wszystko - i mięso, i kulki proteinowe, uzupełniając w ten sposób tkankę tłuszczową.

Pan Piotr ma zaledwie 27 lat, a wędkuje już ponad lat 20. Złowiony przez niego karp został wpuszczony do innego stawu. Ciekawe, czy doczeka się tak samo dorodnego potomstwa?

sm



BIEG NIEPODLEGŁOŚCI W OSTROWIE WLKP.

Rajcy ostrowscy wraz z KS „Maraton” już w ostatnią niedzielę października postanowili zorganizować biegi niepodległościowe. Decyzja okazała się słuszną - dopisała pogoda, a co za tym idzie również frekwencja, zarówno wśród zawodników, jak i kibiców. Start i metę wyznaczono na rynku obok ratusza. Uczestnicy biegu głównego na 10km mieli do pokonania cztery pętle długości 2,5km. Najszybciej to zadanie wykonał Marek Drzała z Legnicy, który do mety dobiegł w 31,21 minut. Wśród uczestników, którzy ukończyli bieg, byli też biegacze wywodzący się z Ziemi Ostrzeszowskiej.

Włodzimierz Juszczak - 48. miejsce /40,24 min/
Andrzej Frankowski - 54. miejsce /40,48 min/
Artur Busz - 66. miejsce /42,20 min/
Jan Chowański - 76. miejsce /43,08 min/
Roman Modrzejewski - 80. miejsce /43,39 min/
Jakub Frankowski - 112. miejsce /46,02 min/
Do mety dobiegło 234 biegaczek i biegaczy.

Przed biegiem głównym o zwycięstwo walczyły dziewczęta i chłopcy ze SP i gimnazjów. Wśród gimnazjalistek swą dobrą formę jeszcze raz pokazała Anastazja Modrzejewska z gimnazjum w Grabowie, zajmując 2. miejsce. Tuż za podium, na 4. miejscu, w kategorii gimnazjalistów przybiegł Mariusz Modrzejewski, również z Grabowa. Bieg rozgrywany był na dystansie 600m.

W.J.



NOWY PELIGIETT BIPPER
MAŁY DO ZEWNĄTRZ, WIELKI WEWNĄTRZ

Peugeot Bipper w promocyjnym czteroletnim leasingu już od **490 zł** netto miesięcznie*

www.peugeot.pl

Do rodziny samochodów dostawczych Peugeot dołączył dynamiczny Bipper. Jego pojemność wynosi aż 2,5 m³ i dlatego zaspokaja wiele transportowych potrzeb. Średnica skrętu wynosi tylko 9,95 m i pozwala na swobodne manewry na każdej drodze. Bipper to doskonałe rozwiązanie dla pracujących w mieście zawodowców. Zapraszamy.

PROFESJONALIŚCI PROFESJONALISTOM

* Szczegóły w salonie.
Informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji dostępne są na stronie internetowej: www.peugeot.pl

Peugeot Sztukowski
Topola Mała 72a, 63-400 Ostrów Wlkp.
tel. 0-62 735-02-56, fax 0-62 735-50-84, sztukowski@peugeot.com.pl


