O wyzwaniach, odporności na ból i swoich planach opowiedziała Maria z klasy 7b, miłośniczka aikido.

REDAKCJA: Co jest Twoją pasją?

MARIA: Moją pasją jest aikido, czyli sztuka walki. Bardzo ją lubię i inspiruje mnie ona do działania.

R: Od jak dawna trenujesz aikido?

M: Aikido trenuję od 5 lat.

R: Jak to się stało, że trafiłaś na pierwszy trening?

M: Początkowo, jeszcze w przedszkolu, uczęszczałam na karate. Kiedy poszłam do szkoły, tata zaproponował mi aikido. Miałam szczęście, bo treningi odbywają się blisko mojego domu. Ten sport od razu bardzo mi się spodobał, poznałam wiele fajnych osób, które trenują.

R: Wybrałaś aikido, a nie karate. Dlaczego?

M: Podczas treningów wiele osób mi pomagało i miałam też wsparcie taty.

R: Czy treningi wyglądają tak, że przychodzą na nie rodzice z dziećmi?

M: Są w sumie trzy grupy. Zaczynałam od pierwszej grupy, potem dostałam się do kolejnej, aż w końcu moja trenerka zaproponowała mi, żebym ćwiczyła razem z grupą, do której należy mój tata.

R: Jakie określenia najlepiej pasują do tego sportu?

M: Ten sport jest wymagający i dla wytrwałych. Co rok trzeba zdawać dwa egzaminy, zdobywa się kolejne pasy, co łączy się z dużym wysiłkiem. Zawodnika musi cechować wytrwałość, bo w trakcie treningów zdarza się, że ktoś może cię mocniej kopnąć. Trzeba przygotować na to swoją psychikę, zrobić tak, by wytrzymała ten ból.

R: Jak doprowadziłaś do tego, że Twoja psychika jest na to gotowa? Co radzą Wam trenerzy?

M: To kwestia wielu treningów, z czasem człowiek jest na to przygotowany. Teraz, kiedy nawet coś mnie boli, nie panikuję i nie krzyczę, tylko po prostu daję tej osobie skończyć, żeby ona też się czegoś nauczyła. Pomaga też napięcie mięśni. Staram się myśleć o czymś pozytywnym. Myślę też, że ten ból nie będzie trwał długo i za chwilę minie.

R: Z czego jesteś najbardziej dumna?

M: Z tego, że dotrwałam do niebieskiego pasa. Na tej drodze najbardziej cieszyłam się, gdy bardzo dobrze wyszło mi coś ciężkiego, na przykład takie ćwiczenie z kijami - helikopter. Nauczyłam się go na pamięć i byłam w stanie zrobić je na egzaminach.

R: Czy masz jakieś marzenie związane z uprawianiem tej sztuki walki?

M: Chciałabym rozwijać dalej tę pasję, dotrwać do czarnego pasa, zostać trenerką i zdobywać nagrody.

R: Jak motywowałabyś swoich uczniów na treningach?

M: Nie krzyczałabym na nich, łagodnie tłumaczyłabym im wszystko. Mówiłabym, żeby nie przejmowali się błędami, szli dalej i wytrzymali w tym sporcie jak najdłużej.

R: Jakie wydarzenie związane z Twoją pasją zorganizowałabyś w szkole, jeśli miałabyś taką możliwość?

M: Kiedyś miałam taką myśl, by zorganizować pokaz połączony z treningiem, aby nauczyć innych prostych ciosów i przewrotów.

R: Co powiedziałabyś osobie, która boi się iść na trening?

M: Powiedziałabym, aby nie wątpiła, w szczególności powiedziałabym to dziewczynom. Teraz w grupach jest coraz więcej dziewczyn. Wszyscy działamy razem, pomagamy sobie, dajemy wsparcie także młodszym, pokazujemy, jak wykonywać ćwiczenia. To jest sport dla wszystkich, choć jest ekstremalny, nie jest łatwy.

R: Bardzo dziękuję za rozmowę i życzę kolejnych sukcesów.

M: Dziękuję.

Rozmawiała MARIA z klasy 7b