



# KARATE

– pozytywne zmiany  
w charakterze

Rozmowa z Markiem Sitarzem, prezesem Fundacji Projekt Champion, karateką, trenerem w klubie KKSKARATE.

**– Spotykamy się na sali gimnastycznej przy V LO w Katowicach. Na parkiecie trenują małe dzieciaki, większość w kimonach. Zastanawiam się czy one faktycznie już znają karate?**

Ta grupa nie jest najmłodsza. Na zajęcia uczęszczają też jeszcze młodsze dzieci, przedszkolaki. Dla nich droga do poznania karate dopiero się zaczęła. Dziś pracujemy nad ich ogólnym rozwojem fizycznym, jak i duchowym. Zajęcia z nimi to różnorodne ćwiczenia fizyczny, gry w formie zabawowej oraz nauka dyscypliny, nabywanie szacunku i doskonalenie charakteru. Dopiero z czasem, w kolejnych grupach wiekowych, będą oni poznawać elementy walki i samoobrony.

**– Ile osób dziś trenuje w klubie?**

Jesteśmy stosunkowo młodym klubem. Powstał pięć lat temu. Dziś w naszych zajęciach uczestniczy ponad sto osób w różnych kategoriach wiekowych. Oczywiście przez klub przewinęło się dużo więcej chętnych. Ale to naturalne, że z czasem, szczególnie w tych naj-







fotografie: materiały klubu KKSKARATE

młodszych grupach, dzięki im się wykruszają. Okazuje się bowiem, że ten rodzaj aktywności fizycznej im nie odpowiada. Jednak ci, którzy pozostają, potrafią czerpać z karate bardzo wiele przyjemności. O ile sześć czy siedmiolatki przyprowadzają rodzice, o tyle już choćby dziewięciolatki, które już kilka lat trenują, nie wyobrażają sobie życia bez tych treningów.

**- Czy w takim razie karate to coś więcej, niż sport?**

Oczywiście. To rodzaj filozofii, w której walka wcale nie jest na pierwszym miejscu. Karate świetnie doskonali charakter, pozwala przełamywać własne słabości, wpaja przestrzeganie określonych zasad i uczy koncentracji. A są to elementy, które generalnie przydają się w życiu. Jeśli nawet ktoś nie ma zamiaru bardziej profesjonalnie zajmować się karate, nie chce zdobywać tytułów, to kontakt z tą dyscypliną daje mu wiele korzyści we wszystkich sferach, zarówno prywatnej, jak i zawodowej.

**- Czy to oznacza, że bardziej przygotowujecie tych młodych ludzi do życia, niż do walki choćby na macie?**

Każda osoba, która wychodzi na matę musi posiadać te niezbędne podstawy i zasady, które obowiązują w naszym środowisku. Ale rzeczywiście jesteśmy przekonani, że uczestnictwo w zajęciach karate powoduje dużo pozytywnych zmian w charakterze każdego człowieka i w podejściu do życia. Wzajemny szacunek, etyka zachowania, upór w dążeniu do celu i umiejętność panowania nad swoimi emocjami, to wszystko zdecydowanie poprawia relacje każdego człowieka ze światem zewnętrznym, wpływa na lepszy rozwój i na osiąganie określonych celów.

**- Czy to jedyna forma działalności Fundacji Projekt Champion?**

Jesteśmy w trakcie przygotowania nowego projektu, który nie jest związany z karate, ale również jest skierowany do młodzieży. Każdy z nas – oprócz tego, że wywodzi się ze środowiska sportowego – jest także przedsiębiorcą. Mamy kontakt z młodymi ludźmi, którzy wchodzi na rynek pracy lub próbują uruchomić własny biznes. Uważamy, że są oni do tego za słabo przygotowani. Dlatego zamierzamy uruchomić zajęcia wprowadzające do przedsiębiorczości. Chcemy, aby prowadzili je praktycy, ludzie którzy osiągnęli sukces,



z powodzeniem prowadzą własne firmy. Ich wiedza różni się znacznie od tej, którą młodzież otrzymuje w szkole. Przygotowanie do odpowiedniego startu w życie zawodowe często warunkuje sukces na tym polu. Dlatego chcemy się tym tematem zająć już w przyszłym roku.

**- Póki co mamy koniec roku i święta za pasem. Czy może Pan ten rok podsumować i opowiedzieć o planach na przyszłość?**

Z pewnością systematycznie udaje nam się rozwijać działalność. Przybywa nam uczestników zajęć karate, dostrzegamy rozwój najbardziej uzdolnionych zawodników, wśród których warto wymienić Janka Karasia, Miłosza Fuksa czy Mateusza Knapika. Wśród starszych na wyróżnienie zasługują Grzesiek Kłós, a także Mateusz Kapica, którzy coraz częściej w bardzo dobrym stylu pokazują się na różnych zawodach. Cieszę się, że także organizowane przez nas obozy i zimowiska sportowe cieszą się sporą popularnością. W styczniu wybieramy się na obóz zimowy SHINKYOKUSHIN do Zakopanego, a jednocześnie organizujemy aktywne ferie na miejscu w Katowicach. Mamy też wiele innych planów, a wśród nich stworzenie kawałka Japonii w Katowicach czyli prawdziwego dojo - sali do ćwiczeń z elementami ogrodu japońskiego. Ale to już dalekosiężne plany.

**- Dziękuję za rozmowę**

Autor: Mariusz Szczygielski