

Jaki sport walki będzie dla mnie najlepszy?

Pragniesz rozpocząć przygodę ze sportami walki, ale nie wiesz co wybrać? Zadajesz sobie pytanie: *jaki styl będzie dla mnie najlepszy?* Dokonanie właściwego wyboru wymaga rozważenia kilku aspektów.

Rosnąca liczba klubów i szkół sportów walki to trend zauważalny zarówno w dużych, jak i mniejszych miastach. Zainteresowani mogą wybierać pomiędzy stylami „uderzanymi”, takimi jak: kick-boxing, boks tajski (muaythai), sportowe odmiany karate (np. kyokushin), taekwondo czy boks. Z drugiej strony coraz większą popularność zyskują „chwytane” brazylijskie ju-jitsu (BJJ), a także spopularyzowane przez telewizję i internet mieszane sztuki walki (MMA). Te ostatnie są przekrojowym połączeniem technik uderzanych, chwytanych, kopnięć oraz rzutów.

Na co zwrócić uwagę wybierając sport walki?

Decydując się na wybór konkretnej dyscypliny, warto rozważyć aspekty kluczowe dla uzyskania satysfakcji z treningów, a tym samym ich efektywności i szybkiego rozwoju jako zawodnik sportów walki:

- **Osobiste preferencje**

Jeden z głównych czynników, którymi kierują się osoby wybierające daną dyscyplinę sportu. W praktyce sprowadza się do pytania, czy wolimy sporty „uderzane”, czy „chwytane”. Jeżeli chcesz głównie uderzać, musisz wiedzieć, że podstawowe techniki ręczne i kopnięcia, czy też sposób poruszania się po macie są dość uniwersalne i zbliżone w większości dyscyplin. Nie będzie więc dużym problemem zmiana dyscypliny, np. z muaythai na kick-boxing czy MMA – to ostatnie wymagać będzie oczywiście przyswojenia elementów walki w parterze.

- **Kariera sportowa, czy rekreacja?**

Wyszkolenie wysokiej klasy zawodnika to długotrwały proces. Wieloletnie treningi 5-6 razy w tygodniu są bardzo wyczerpujące. Wiążą się z permanentnym brakiem czasu na inne aktywności, w tym życie towarzyskie i rodzinne. Jeżeli nie jesteś w stanie całkowicie poświęcić się osiągnięciu tego celu, lepiej z góry nastaw się na aktywność czysto rekreacyjną. Unikniesz rozczarowań, nadal czerpiąc satysfakcję z treningów. Sprawdź, czy wybrany klub nastawiony jest głównie na szkolenie zawodników, czy raczej oferuje zajęcia rekreacyjne dla „normalnych” ludzi.

Dla pracowników ochrony lub służb mundurowych dobrym pomysłem będzie trening zapasów, judo lub brazylijskiego ju-jitsu. Techniki bazujące na rzutach, dźwigniach i

duszeniu są trudniejsze do opanowania, ale dobrze wykonane mogą być bardzo skuteczne, nie wyrządzając jednocześnie poważniejszych obrażeń napastnikowi.

- **Samoobrona**

Popularne wśród „fighterów” powiedzenie mówi, że walczy człowiek, a nie styl. Na ulicy dobrze wyszkolony bokser może być bardziej skuteczny niż karateka, który w zimowym płaszczu i ciężkich butach ma bardzo ograniczone możliwości zadawania kopnięć.

Jeżeli Twoim głównym celem jest samoobrona i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa – warto rozważyć trening systemów combatowych typu krav-maga. Oprócz podstawowych technik nauczysz się tam również odpowiedniego nastawienia psychicznego i racjonalnej oceny sytuacji – umiejętności kluczowych dla uniknięcia problemów.

Wadą systemów combatowych jest fakt, że część potencjalnie skutecznych technik typu uderzenia w punkty vitalne, czy wsadzanie palców w oczy można przećwiczyć tylko „na niby”. Często lekceważone jest też tzw. „obicie” wyrabiane regularnymi springami – co sprawia, że starcie z przedstawicielem innego sportu walki może skończyć się nieciekawie.

- **Kwalifikacje i doświadczenie trenera**

Wiedza merytoryczna, umiejętność jej przekazania i dbałość o bezpieczeństwo ćwiczących to kluczowe kwalifikacje dobrego trenera. Jest on dla swoich uczniów autorytetem, potrafi zmotywować do wysiłku i pokonywania swoich słabości, a tym samym ciągłego rozwoju.

- **Aspekty czysto praktyczne**

W pierwszej kolejności przetestuj kluby położone najbliżej swojego miejsca zamieszkania. Regularne treningi kilka razy w tygodniu są dość angażujące czasowo. Godzinny dojazd na zajęcia na drugim końcu miasta, a następnie powrót z nich może zniechęcać na dłuższą metę. Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, przy niesprzyjających warunkach pogodowych.

Co, jeżeli jesteś pasjonatem MMA, ale w Twojej miejscowości prowadzone są tylko treningi kick-boxingu lub muaythai? Nie szkodzi. Nie obawiaj się spróbować innej dyscypliny, może Ci się spodoba. W myśl zasady „lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu” lepiej trenować cokolwiek niż spędzać wieczory przed telewizorem lub komputerem.

Kilka słów na zakończenie

W poważnych, szanujących się klubach standardem jest obecnie zasada „pierwszy trening gratis”. Nie masz obowiązku zapisania się na pierwszych zajęciach. Jeżeli mieszkasz w

dużym mieście, możesz bez problemu udać się na trening do kilku miejsc. Na darmowych treningach przetestujesz różne sporty walki, ocenisz panujący w klubie klimat, sprawdzisz kwalifikacje trenerów oraz ich podejście do ćwiczących.