

„W mojej pracy liczą się studenci i sport”

*mgr Jerzy Chrzanowski, kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu,
prezes Klubu Uczelnianego AZS WUM*

Sport w moim życiu nie jest przypadkiem. Jak sięgnę pamięcią, był ze mną zawsze. Byłem bardzo ruchliwym dzieckiem, uwielbiałem różnego typu aktywności, zatem na wszystkich zdjęciach z przedszkola mam poobijane kolana, w kolorze fioletowym od gencjany. W szkole podstawowej szukałem sportu dla siebie. Chodziłem do klasy pływackiej w szkole sportowej, próbowałem trenować żeglarstwo, wioślarstwo, zapasy i kick-boxing, aż w końcu w pierwszej klasie liceum, dzięki koledze, trafiłem na KARATE. Na początku byłem zawiedziony - bardzo chciałem ćwiczyć taekwondo, ale takie zajęcia nie były dostępne. Jak to często bywa, przypadek przerodził się w wielką pasję i trenuję karate przez wszystkie te lata, aż do dzisiaj. Karate poza oczywistymi zaletami, które daje, typu sprawność fizyczna, dobra kondycja i koncentracja, nauczyło mnie jak mierzyć się z wyzwaniami i problemami, jak pracować nad sobą oraz kontrolować słabości. Bardzo ważne jest to, że nadal chcę doskonalić siebie i swoją technikę. Wciąż idę na trening z przyjemnością. Pomimo codziennego zmęczenia pracą, jestem w stanie odnajdywać nowe elementy do ćwiczenia i przekazywać je innym. Nawet jeśli dopada mnie znużenie, wiem, że po treningu poczuję się lepiej. Uprawianie sztuki walki to oczywiście obowiązek. W moim przypadku wygląda to tak: treningi trzy razy w tygodniu, raz w miesiącu wyjazd, wakacje spędzone na obozach sportowych... w związku z powyższym czasu na życie towarzyskie praktycznie już nie ma. Mam grono ludzi, z którymi ćwiczę karate, wyjeżdżam na staże - łączy nas wspólna pasja i to bardzo zbliża. Takie mocne więzi przetrwały próbę czasu, nawet jeśli niektórzy przestali już trenować. Uprawianie karate pozwala nam zawierać również międzynarodowe znajomości i poszerzać horyzonty. Mamy przyjaciół w Indiach, regularnie jeździmy na Okinawę, ponadto kilka razy do roku przyjeżdża do Polski mistrz Kenyu Chinen, by poprowadzić dla nas staże treningowe i nadzorować doskonalenie naszych umiejętności.

Nie ma sportu bez kontuzji, ale jak dotąd udało mi się na szczęście uniknąć większych problemów. Oczywiście, siniaki i stłuczenia są w karate codziennością choć, wbrew pozorom, odnosimy znacznie mniej kontuzji niż np. zawodnicy koszykówki czy piłki nożnej. Obowiązuje nas zasada „*karate ni sente nashi*”, co znaczy „*karate nie atakuje pierwsze*”. W tym krótkim zdaniu zawiera się cały sens trenowania i nauczania sztuki walki - nabyte umiejętności mają służyć do obrony, a nie do wszczynania walki. Podczas sparingów musimy być bardzo uważni i szanować partnerów - słowem, ćwiczyć tak, by nie wyrządzić krzywdy. Zaliczyłem w swoim życiu jeden poważny uraz, ale podczas jazdy na motocyklu, który jest moją drugą pasją. Co ciekawe, podczas wypadku wykorzystałem umiejętności z karate, ponieważ byłem w stanie w pewnej części kontrolować mój upadek i zmniejszyć obrażenia. Bardzo mi to pomogło, a może nawet uratowało życie. Przygoda motocyklowa jest fascynująca, człowiek zostaje sam, czuje tylko kontrolę nad maszyną, musi być skupiony wyłącznie na jeździe. To świetne uczucie, ale również ogromny wysiłek dla umysłu i ciała. Dlatego wolę jeździć po torze, niż ulicami miasta, bo wtedy naprawdę mogę skoncentrować się na doskonaleniu techniki.

Zupełnie przypadkiem sport stał się moim zawodem. Rozpocząłem pracę na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym jako nauczyciel samoobrony dla studentów ratownictwa

medycznego. W kolejnym roku założyłem sekcję karate na naszym uniwersytecie, a następnie jako prezes uczelnianego AZS-u zająłem się rozwijaniem aktywności Związku. Na początku swojej pracy usłyszałem, że medycy dużo się uczą, więc nie mają czasu na sport. W związku z tym w AZS-ie było tylko 120 członków. Oczywiście studia na WUMie wymagają poświęcenia, ale okazało się, że wielu studentów ma swoje pasje sportowe i potrzebuje jedynie warunków do rozwoju tych zainteresowań. Dzięki naszym działaniom już po 2 latach liczba osób zrzeszonych w AZS-ie zwiększyła się do 1800. Teraz mamy stabilną grupę około 1700 członków i jesteśmy trzecim co do wielkości Klubem Uczelnianym w Polsce. Ważne są dla mnie przede wszystkim potrzeby i oczekiwania studentów, dlatego prowadzimy ciągły dialog i rozszerzamy działalność sportową również w kierunku sekcji rekreacyjnych. Nie każdy chce grać w kosza czy w siatkówkę - niektórzy chcą tańczyć czy chodzić na fitness. Jeśli przychodzą nowi studenci z pomysłem na nową aktywność, mają plan działania i zbiorą grupę minimum dwunastu osób, to otwieramy nową sekcję. Nasz AZS żyje, pewne sekcje kończą działalność, bo np. trenerzy odchodzą, ale na ich miejsce powstają zaraz inne. Nie wywieramy nacisku na wysokie osiągnięcia sportowe, nie śrubujemy rywalizacji. Rozumiemy, że wiele zawodów i mistrzostw odbywa się podczas sesji, więc w naszym przypadku nadmierne zaangażowanie w tym kierunku nie ma sensu. Jestem zwolennikiem otwartości i elastyczności, stawiam na promowanie ruchu i aktywności w różnych aspektach. Tylko w jednym przypadku skłaniam się do obowiązkowych zajęć sportowych. Mam na myśli zajęcia WF na pierwszym roku studiów na naszej uczelni. Z doświadczenia wiem, że młodzi ludzie, którzy przychodzą na WUM, wpadają w wir nauki i na początku nie liczy się nic ponadto. W związku z tym ta niejako „wymuszona” aktywność na WF-ie zapewnia im choć trochę ruchu, czyli w dłuższej perspektywie - zdrowia. Wielu z nich zostaje w AZS-ie, czy to na wspinaczce, czy na pływaniu, ponieważ widzą aktywność dla siebie. Ruch pomaga im pokonać psychiczne zmęczenie po nauce, rozładowuje dobre i złe emocje, pomaga znaleźć ujście dla niewykorzystanej energii. Co ważne, nasi studenci mają bardzo dużą świadomość tego, jak istotna jest aktywność fizyczna dla zdrowia. Naszą rolą jest wspieranie ich w tym względzie i przygotowanie interesującej oferty. Nasi studenci są szczerzy w wyrażaniu swojej opinii. Jeśli podoba im się nasza propozycja, to z niej korzystają, a jeśli nie, to nie boją się nam tego powiedzieć. Ogromną nagrodą jest dla nas możliwość pomagania w rozwoju ludziom, dla których ruch i sport będą zawsze ważne. Kiedy obserwujemy, że nasi studenci nauczyli się świetnie planować swój czas i efektywnie go wykorzystywać, że potrafią pogodzić pasję z nauką... wtedy czujemy sens naszej pracy. W AZS-ie zawierają również cenne przyjaźnie, czasem na całe życie. Przecież sport to nie tylko rywalizacja, ale też współpraca i praca zespołowa. I to procentuje. Studenci są częścią mojej pracy na WUMie, a ich rozwój jest jej najbardziej satysfakcjonującym elementem.