

WSZYSTKO, CZEGO UCZY SPORT



Sport kształtuje charakter, uczy dyscypliny, wytrwałości i konsekwencji. Pokazuje, że ważny jest nie tylko cel, ale cała droga do niego. Resocjalizacja przez sport to sposób, żeby oduczyć chodzenia na skróty.

- Ja tym żyję - tak o sporcie mówi st. szer. Luiza Karapetyan-Kowalska, instruktorka sztuk walki, trenerka i funkcjonariuszka Służby Więziennej, która od czerwca pełni funkcję wychowawczynie ds. sportu w Zakładzie Karnym w Przytułach Starych. - I swoją pasję realizuję w pracy z osadzonymi. Codziennie prowadzę zajęcia na boisku, a od czasu do czasu organizuję turnieje, zawody, zapraszam sportowców.

Na co dzień działa w oddziale zamkniętym. Są tam trzy pawilony, w sumie dziewięć oddziałów, w tym osadzeni tymczasowo aresztowani. Schemat jest taki: w poniedziałek ćwiczą dwie grupy, we wtorek i środę po trzy, czwartki są zarezerwowane dla tych, którzy pracują. W całym oddziale zamkniętym chętnych jest mnóstwo, ale grupy mogą liczyć maksymalnie dziesięć osób. W najbliższych tygodniach ruszą również regularne zajęcia dla osadzonych z oddziału typu półotwartego i tymczasowo aresztowanych. - Uważam, że trzeba iść w tę stronę - mówi. - Regularny wysiłek fizyczny pomaga rozwijać cechy, które kształtują nie tylko nasze ciało.

Nie od dziś wiadomo, że sport buduje charakter. Ważny jest wyznaczony cel treningowy, ale i droga, która do niego prowadzi. Ta droga to czas na kształtowanie nawyków, pokonywanie ograniczeń, naukę pokory i wiary we własne siły. Sport wpływa też na radość życia oraz umiejętność współpracy i komunikacji. Z kolei zdrowa rywalizacja to lekcja radzenia sobie z porażkami i niepowodzeniami.

- Ostatnio nasz plac spacerowy stał się areną zmagania w turnieju na najlepszego sportowca-siłacza - opowiada st. szer. Luiza Karapetyan-Kowalska. - W zawodach wzięło udział 25 osadzonych. Tor składał się z czterech ćwiczeń: martwego ciągu z obciążeniem, american swing, czyli podrzucania kettla nad głowę, skłonów tułowia, tak zwanych brzuszaków i biegu. Trzy najlepsze czasy wygrywały, ale pamiątkowe dyplomy oraz zdjęcia z autografem sędziów, wśród których był Łukasz Makarewicz, mistrz świata w kickboxingu, dostali wszyscy.

Wśród sędziów był też Dawid Łukasik, właściciel klubu Imperium Siły, który zapewnił zawodnikom sprzęt do ćwiczeń, czyli sztangi i kettle. Na co dzień osadzeni ćwiczą z obciążeniem własnego ciała. - Robimy treningi wydolnościowo-siłowe - mówi wychowawczynie. - Ich głównym celem oprócz wzmocnienia mięśni jest poprawa wydolności serca i całego układu krążenia.

Oprócz ćwiczeń, w które osadzeni są niezwykle zaangażowani, st. szer. Luiza Karapetyan-Kowalska czasem organizuje

dla osadzonych pogadanki o życiu, sporcie, wygranej, przegranej i o emocjach. Powtarza im, żeby oprócz wygranej, dawali sobie prawo do porażki, która jest szalenie ważnym elementem nie tylko w życiu sportowca, ale każdego z nas.

- Prawo do porażki zakłada pełne zaangażowanie i jednocześnie możliwość przegrania pojedynku, co nie jest równoznaczne z odpuszczeniem - tłumaczy wychowawczyni.
- Mówię im: „Bądźcie ambitni, a jednocześnie dajcie sobie trochę luzu. Kiedy przestajecie wymuszać na sobie zwycięstwo, pozbywacie się presji”. I jeszcze jedno często im mówię: że siłą niczego nie osiągną, wręcz przeciwnie, w jednej sekundzie mogą swoje życie przewrócić do góry nogami. „Chcesz się sprawdzić?”, mówię, „wyjdź stąd, zapisz się do klubu walk i wyładuj swoje emocje na tarczach, workach czy zawodach”.

Anna Krawczyńska

Zdjęcia sierż. Daniel Dąbrowski

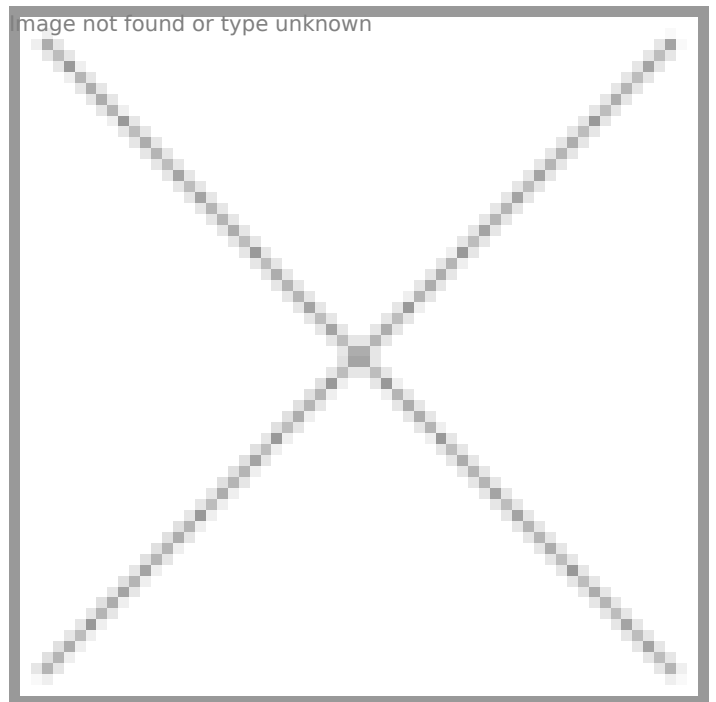
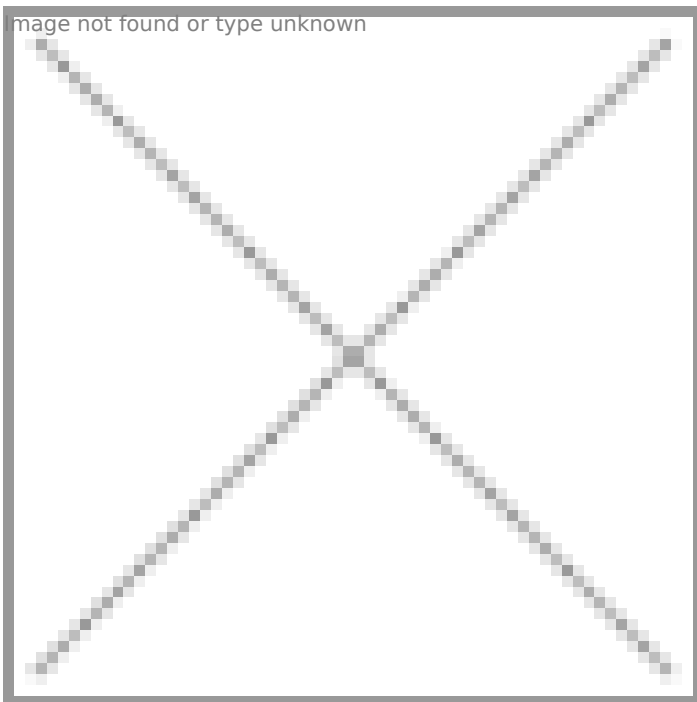


image not found or type unknown



image not found or type unknown



image not found or type unknown

