



WKRĘCONY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

— Kiedyś do piłki ręcznej miłości mi brakowało. Kochałem nożną — przyznaje Piotr Frelek, rozgrywający Travelandu Społem.

Czujesz się gwiazdą Travelandu?

— Ja? Nie żartuj! Powiem więcej — jestem już w takim wieku, że bliżej mi do końca niż do początku.



Piotr Frelek

Koniec kariery?

— Nie jest aż tak źle! Człowiek musi się zastanawiać, co robić ze sobą dalej. Ale przyznam, że nie wiem, co dalej. Na razie gram w Travelandzie. W zespole jestem już czwarty rok i od początku się dobrze zaaklimatyzowałem. Na razie nie wybiegam w przyszłość.

A w przeszłość? Skąd miłość do piłki ręcznej?

— Przyznam się, że do piłki ręcznej miłości mi brakowało. Kochałem nożną. Ale w szkole, w której się uczyłem, piłka ręczna była uprawiana od wielu lat. Wszyscy wuefiści byli trenerami, więc wkręciłem się w ten sport. Pociągali mnie i dalej już poszło.

W tej chwili w szkołach kieszko z wuefem — albo siatkówka, albo piłka nożna...

— Bo dzisiaj mamy zupełnie inne warunki. Świat się zmienił, poszedł do przodu — trochę wyszło mu to na dobre, trochę na gorsze. Kiedyś nie było mi w głowie, żeby przesiadywać przed

komputerem albo godzinami oglądać filmy na DVD. Wtedy był czas na sport i tylko on mnie interesował. I nie była to tylko piłka! A teraz? Widzę po swoich dzieciakach, że mają różnorodne zainteresowania związane najczęściej z elektroniką. Wciąga je komputer i mniej czasu poświęcają na sport. I nie chodzi o to, że im się nie chce. Im świat po prostu więcej oferuje. Świadomi są tego i wuefiści, i rodzice. Kiedyś sport był odskocznią. Mówiło się: sportowiec będzie miał dobrze, wybiję się. Teraz jest zupełnie inaczej. Dziecko musi się uczyć — i języków, i wszystkiego, co ułatwi mu życie. I ja — jako ojciec — też jestem jak najbardziej za tym. Dziecko ma się spełniać. Jeśli poczuje, że sport to jego droga życiowa, niech nią podąży.

A ty czułeś, że zostaniesz zawodowcem?

— Nie. Sport mnie cieszył i bawił. Nigdy nie pomyślałem, że będę grał w wielką piłkę ręczną. Gram dzięki pasji, to wiem na pewno.

Ada Romanowska



WALKA O AWANS

Koszykarki KKS Olsztyn walczą o awans do I ligi. W niedzielę podopieczne Tomasza Sztąberskiego zagrają z Unią Swarzędz. Od wyniku zależy przyszłość olsztyńskiego klubu. Wynik meczu sprawdź na sport.wm.pl



Z DELECTĄ W URANII

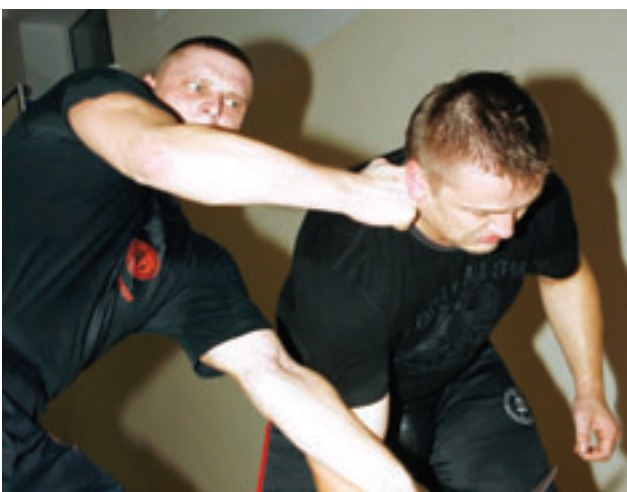
AZS UWM Olsztyn zagra w niedzielę z Delectą Bydgoszcz. Stawką tego meczu jest walka o 5 miejsce w lidze. Początek spotkania w olsztyńskiej Uranii zaplanowano na godz. 17.30.

PREZENTACJE: Olsztyniak.pl [zajrzyj także na sport.wm.pl](http://sport.wm.pl)

Obroni cię nawet parasolka i długopis



— Każdy ma prawo się bronić — uważa Krzysztof Lewicki (z prawej). Fot. Archiwum prywatne (2)



Co zrobić, gdy napada cię zgraja bandytów? Bronić się! Ale jak? Z pomocą przychodzi krav maga — izraelski system samoobrony.

Ada Romanowska
a.romanowska
@naszolsztyniak.pl

Krav maga bazuje na naturalnych odruchach człowieka — tłumaczy Krzysztof Lewicki, instruktor. — Przykład? Gdy jemy pączka i podlatuje do nas natrętna osoba, odganiamy ją rękami.

To nieświadomy odruch. A na treningach krav maga ten sam odruch kształtujemy w odpowiedni sposób, żeby zareagować w chwili, gdy ktoś chce nas uderzyć w twarz.

Twórcą systemu był Imi Lichtenfeld, który lata młodości spędził w Bratysławie. W 1940 roku z obawy przed gestapo uciekł do Palestyny. Tam wraz ze swymi uczniami pracował nad kształtowaniem się krav maga jako kompletnego systemu. Szukał ciągłych rozwiązań i ulepszeń. Kluczem miała być prostota i efek-

tywność — spośród wielu rozległych możliwości o podobnej i bardzo dużej skuteczności wybierano jedynie najprostsze rozwiązania. Dlatego krav maga bazuje na pchnięciach i uderzeniach w najczulsze punkty ciała — w okolice gardła, oczu, kopnięcia w strefę krocza oraz w nogi.

Brzuszki za nudne.

Krzysztof Lewicki zajmuje się krav magą od siedmiu lat. Zdobył ważne licencjonowane uprawnienia i nie osiada na laurach. Wciąż się rozwija i pogłębia swoje umiejętności.

— Krav maga to pasja mojego życia i mogę opowiadać o niej godzinami — przyznaje instruktor. — Od zawsze byłem bardzo ruchliwy. Kiedy miałem 13 lat biegałem, robiłem pompki i brzuszki. Potem trenowałem boks, aikido, taekwondo i kung fu. Ale w niczym nie czułem się spełniony. Brakowało mi bliższego kontaktu i realnego systemu obrony. Chciałem sprawnie bronić siebie i swoich najbliższych. Krav maga okazała się odpowiednią na moje poszukiwania.

Nie bój się.

Na zajęcia krav maga przychodzi każdy — studenci, sędziowie, policjanci, żołnierze, lekarze.

— Każdy ma prawo się bronić — podkreśla Krzysztof Lewicki. — Żyjmy bezpiecznie. Już po trzech miesiącach treningów osoba, która wcześniej nic nie potrafiła, może czuć się przygotowana do samoobrony. A takie samopoczucie jest istotne. Dziś nie atakują nas pojedyncze osoby, ale zorganizowane grupy. Dlatego podczas ataku trzeba się odpowiednio zachowywać. Nie należy się bać, nie spinać się — dużo przecież zależy od naszej postawy, czyli od pewności siebie. Podczas zajęć uczę też, w jaki sposób wykorzystywać przedmioty codziennego użytku — klucze, długopis, parasolka, a nawet plecak. Bo wszystkim można się bronić.

INFO

Zajęcia z krav maga odbywają się we wtorki w czwartki w godz. 18-21 w SP 25.

R E K L A M A

SPONSORZY:

