

**Wywiad z panią Anną Ranoszek, naszą absolwentką,
mistrzynią Polski karate, członkinią kadry narodowej.**



1. Jak się zaczęła moja przygoda ze sportem ?

Moja przygoda ze sportem rozpoczęła się od zajęć dodatkowych w szkole, tak zwanych eskaesów. Od kiedy pamiętam miałam bardzo dobre wyniki z biegania (rekord szkoły na 600 m). W szóstej klasie szkoły podstawowej trafiłam na ogłoszenie sekcji karate w mojej rodzinnej miejscowości i tak zaczęła się moja przygoda z karate. Początkowo trenowałam styl shotokan, w międzyczasie próbowałam również innych dyscyplin sportu, m.in. wspinaczki, wioślarstwa, tenisa. W wieku 19 lat chciałam również zacząć treningi szermierki, ale podczas wizyty w klubie dowiedziałam się, że ... jestem za stara, by zostać szpadzistką ☺. Od kilku tygodni spełniło się jedną z moich wcześniejszych marzeń i trenuje szermierkę. Zawsze jednak najważniejsze było karate.

2. Jak długo pani trenuje?

Trenuję już przeszło 18 lat i szczerze muszę powiedzieć, że jeszcze mi się to nie znudziło.

3. Czy jest to wielkie poświęcenie?

To za duże słowo. Trenowanie karate sprawia mi wielką przyjemność, czuję się uzależniona od wysiłku w czasie treningu i trudno mi sobie wyobrazić życie bez trenowania. Jeśli się dobrze wszystko poukłada, to można pogodzić treningi z życiem rodzinnym i pracą.

4. Droga do kariery.

Karate nie jest na tyle popularnym sportem, by sukcesy w nim odnoszone można by nazwać karierą. Wprawdzie jestem członkiem kadry narodowej oraz biorę udział w zawodowej Lidze Karate (turnieju dla 8 najlepszych zawodniczek w kraju), ale nie zmienia to niczego w moim życiu.

Start w zawodach rozpoczęłam dopiero kilka lat temu, dlatego, że wcześniej trenowałam dla samej przyjemności. Od tych kilku lat odnoszę sukcesy w kraju. W poprzednim roku byłam mistrzynią Polski, teraz jestem drugą wicemistrzynią.

5. Dlaczego ta dyscyplina a nie inna?

Zawsze chciałam trenować judo, ale w mojej rodzinnej miejscowości nie było takiej sekcji – stąd pomysł na karate. Ta dyscyplina odpowiada mi z wielu względów, po pierwsze: jeszcze mi się nie



znudziła, karate można doskonalić przez całe życie – im dłużej się ćwiczy, tym większe robi się postępy. Odpowiada też mojemu charakterowi, karate opiera się w większym stopniu na wykorzystaniu możliwości całego ciała (synchronizacji oddechu, napięcia i rozluźnienia mięśni i dynamiki całego ciała), niż siły mięśni rąk i nóg. W zastosowaniach praktycznych liczy się strategia i szybkość reakcji w połączeniu z mocnym duchem walki. Uczymy się wyczuwać przeciwnika tak, by w efekcie nad nim zapanować. Zamiast

przeciwstawiać się jego sile, wykorzystujemy jego słabe punkty – czyli znów „kłania” się strategii. W karate nie można też oddzielić od siebie sfery fizycznej i psychicznej - obie łączą się harmonijnie ze sobą. Ćwicząc, uzyskuję wiarę w siebie, opanowanie i jasny osąd sytuacji, dzięki czemu ciało reaguje zawsze w należyty sposób. Ma to również doskonałe przełożenie na codzienne życie, w sytuacjach kryzysowych nie panikuję, lecz chłodno najpierw oglądam sytuację a potem myślę o najlepszym rozwiązaniu, staram się nie podejmować pochopnych decyzji i myślę, że mi się to udaje. Karate uczy również pokory wyznacza określony poziom zachowania, zdaję sobie sprawę, że dzięki treningom jestem lepszą osobą – staram się na co dzień być dobrym człowiekiem, nawet w sytuacjach konfliktowych najważniejsze dla mnie jest uczciwe rozwiązanie dla obu stron. A poza tym uprawianie karate wpływa wszechstronnie na kondycję fizyczną: podnosi siłę i elastyczność mięśni, poprawia szybkość, zwinność, koordynację ruchową i wydolność krążenia.

6. Czy sprawia pani to przyjemność, czy są też inne względy?

Jest to na tyle przyjemne, że trenuję jak już mówiłam od 18 lat. A w dodatku jest to również moja praca. Nadal z przyjemnością jeżdżę na obozy i szkolenia, bo cały czas mam jeszcze wiele technik do opanowania lub doskonalenia.

7. Czy cierpi pani na chroniczny brak czasu?

Rzeczywiście brakowało mi czasu, gdy łączyłam treningi z pracą w innym zawodzie. Obecnie skupiłam się już tylko na karate, przeorganizowałam sobie życie i mam czas na odpoczynek.



**Dziękujemy za rozmowę.
Cała nasza załoga
oraz absolwenci PWSBIJO
życzą Pani dalszych sukcesów!**