

„PROJEKT WOJOWNIK”. TRENINGI MMA DLA WETERANÓW

Nikt tak dobrze nie zrozumie wojownika jak drugi wojownik. Stąd zrodziła się inicjatywa wspólnych treningów zawodników mieszanych sztuk walki MMA z weteranami. 25 maja br. w Centrum Szkolenia Łączności i Informatyki w Zegrzu nastąpi inauguracja „Projektu Wojownik”, czyli zajęć edukacyjno-sportowych przeznaczonych dla wojskowych mających za sobą służbę poza granicami kraju.

Celem projektu jest przede wszystkim integracja środowiska żołnierzy weteranów – uczestników misji poza granicami kraju a także zainteresowanie sportami walki jako dyscypliną użyteczną szczególnie dla wojskowych. „Projekt Wojownik” polega na organizowaniu raz w miesiącu zajęć edukacyjno-sportowych dla żołnierzy weteranów misji poza granicami kraju, weteranów poszkodowanych, instruktorów wychowania fizycznego jednostek wojskowych wszystkich rodzajów sił zbrojnych.

Zajęcia będą polegały na seminariach (treningach) z mieszanych sztuk walki tzw. MMA (Mixed Martial Arts), które będą prowadzić czołowi polscy zawodnicy walczący w najlepszej na świecie federacji UFC (Ultimate Fighting Championship), czołowej europejskiej federacji KSW (Konfrontacja Stylów Walki) oraz mistrzowie innych federacji. Szkoleni dowiedzą się także o sporcie jako metodzie radzenia sobie ze stresem, o prawidłowym żywieniu w sporcie oraz będą mogli porozmawiać z przedstawicielami Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa. Na koniec zajęć prowadzący wraz z weteranem poszkodowanym, st. kpr. Tomaszem Roźniatowskim podzielą się swoimi sposobami na motywację.

Nauka MMA pozwala nabyć umiejętności walki bezpośredniej, nie ograniczającej się tylko do rzutów, czy boksu, a pozwalająca stosować znacznie więcej technik czyniąc walkę efektywniejszą a żołnierza wszechstronniejszym - podkreśla ambasador sportowy projektu Tomasz Drwal, pierwszy Polak walczący w UFC. Według niego to właśnie możliwość konfrontacji zawodników na poziomie treningu jest doskonałą metodą kształtowania odwagi, hartu ducha i waleczności, które są pożądanymi cechami każdego wojownika.

Projekt zawita do dużych garnizonów: Warszawa, Giżycko, Gdynia, Szczecin, Świątoszów, Łask, Rzeszów oraz Kraków gdzie będą zaproszeni do udziału weterani z najbliższych jednostek wojskowych.



CO TO JEST?

- SEMINARIUM Z MIESZANYCH SZTUK WALKI
- WYKŁAD NT. RADZENIA SOBIE ZE STRESEM POPRZEZ SPORT
- WYKŁAD NT. ŻYWIENIA W SPORTACH WALKI
- POGADANKA NT. MOTYWACJI W SPORCIE I W WOJSKU
- WYKŁAD NT. PRAW WETERANÓW

PROJEKT WOJOWNIK

#WalkęMamyWeKrwi

Fot. Projekt Wojownik/Facebook

Patronat honorowy nad „Projektem Wojownik” objął minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak, a organizatorem i pomysłodawcą jest Wojskowe Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Po raz kolejny weteranów wspiera Dominik Grabowski znany jako Doniu (członek zespołu Ascetoholix), raper z Poznania, który wraz z weteranem poszkodowanym w Afganistanie st. kpr. Roźniatowskim napisał i nagrał piosenkę, która będzie promować projekt.

Polski żołnierz za granicą

Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej liczą ponad 100 tysięcy żołnierzy i duża ich część była uczestnikami misji poza granicami kraju. Od 1953 roku WP wzięło udział w 92 operacjach, w których służyło 115 tysięcy polskich żołnierzy. Część z nich wróciła szczęśliwie do domu, niektórzy stracili tam

zdrowie, a jeszcze inni z nich nie wrócili, oddając swoje życie w służbie dla Ojczyzny.

Weteranom, po powrocie do kraju czasami trudno jest odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Mają na to wpływ nie tylko dramatyczne przeżycia i wspomnienia, ale przede wszystkim potrzeba dopasowania się do warunków panujących w Polsce. Na misji żołnierze poddawani są wielu bodźcom dostarczającym niezwykle duże zastrzyki adrenaliny, co powoduje że stają się od niej zależni. Codzienne patrole, prowadzenie operacji, walka, pomoc dla społeczności lokalnych powodują, że wracając do kraju, ciężko jest im zwolnić i powrócić do „normalnego” funkcjonowania.

Oczywiście pojawiają się problemy chorobowe, takie jak chociażby stres pola walki (PTSD). Radzenie sobie z tymi przypadłościami jest procesem złożonym i długoterminowym. Jednym z jego elementów mogłyby być wspólne spotkania i przeżywanie emocji podczas seminariów z walki wręcz. Każdy żołnierz to wojownik i nikt tak dobrze nie nawiąże z nim więzi emocjonalnej, jak inny wojownik, a jeżeli do tego jeszcze jest autorytetem, to łatwiej osiągnąć zamierzone efekty dydaktyczne i terapeutyczne.



Zajęcia, w których uczestniczyliby weterani z różnych jednostek pozwolą im znowu poczuć „braterską” więź. Będą mogli poznać motywację sportowców, zasady właściwego odżywiania czy w końcu wykonywania odpowiednich ćwiczeń. Poznają atrakcyjny i bardzo dynamiczny, dający wiele satysfakcji i wyzwalający sporo emocji sposób spędzania czasu. Być może odkryją w sobie, że trenowanie sportów walki może być tym brakującym ogniwem, którego poszukiwali po powrocie z misji do kraju.

Szkolenie ma mieć także efekt długofalowy. Na kurs zostaną zapraszani instruktorzy WF z JW. Razem z weteranami będą ćwiczyć i rozwijać własne umiejętności w tym zakresie. Zdobytą wiedzę będą mogli później wykorzystać podczas zajęć programowych.

Mieszane Sztuki Walki nie pojawiły się w Wojsku Polskim wczoraj. Od wielu lat żołnierze-zawodnicy z powodzeniem walczą na amatorskich i zawodowych galiach MMA. Żołnierze angażują się w organizację zawodów i gali.

Od 4 lat organizowane są Mistrzostwa WP w walce w bliskim kontakcie, które odbywają się na zasadach amatorskiego MMA. Ostatnie cieszyły się sporym zainteresowaniem. W pierwszych mistrzostwach pojawiło się ponad 110 zawodników. Organizatorem jest kpt. Maciej Kupryjańczyk.





DLA KOGO?

- *WETERANÓW*
- *WETERANÓW POSZKODOWANYCH*
- *INSTRUKTORÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO*

PROJEKT WOJOWNIK

#WalkęMamyWeKrwi

Fot. Projekt Wojownik/Facebook

15 Giżycka Brygada Zmechanizowana od kilku lat stała się kuźnią sportów walki, głównie za sprawą działalności instruktora Krav Maga oraz miłośnika mieszanych sztuk walki kpt. Tomasza Dembińskiego. Tam również organizowana jest Giżycka Noc Gladiatorów oraz Mistrzostwa Dywizji w Walce w Bliskim Kontakcie.

Natomiast ppor. Filip Bątkowski jest pomysłodawcą zawodowej gali MMA o nazwie Armia Fight Night, w których biorą udział żołnierze. Ostatnia odbyła się w Łomży, a w głównej walce wieczoru w oktagonie spotkali się dwaj żołnierze. Kolejnym wydarzeniem z cyklu „Armia Fight Night” ma być gala z okazji stulecia odzyskania Niepodległości przez Polskę. Do udziału mają być zaproszeni żołnierze państw członkowskich NATO.

Dużo dla rozwoju mieszanych sztuk walki robi się także w innych jednostkach wojskowych, np. w 12

Brygadzie Zmechanizowanej gdzie szkoleniem zajmuje się kpt. Michał Wilczyński.

Płk Szczepan Głuszcak