

ZDOLNY KARATEKA, A JEDNOCZEŚNIE NIEZWYKLE SKROMNY I MIŁY



KAMIL KOWALIK z klasy IVBb

Jego największe sukcesy:

II miejsce na XVII Mistrzostwach Polski Oyama w Semi-Knockdown, Tychy
I miejsce na Mistrzostwach Małopolski, Andrychów
I miejsce na XIII Pucharze Polski w Oyama Karate, Radom

Redakcja: Od kiedy trenujesz i jak zaczęła się Twoja przygoda z karate?

Kamil: Trenuję od piętnastego roku życia. Od dzieciństwa interesowałem się sportem, grałem m.in. w piłkę nożną i koszykówkę. Do karate zachęcił mnie mój kuzyn, który odnosił sukcesy na zawodach. Dużo z nim rozmawiałem i sam postanowiłem zacząć trenować. Teraz trenuję w Wieliczce, w klubie sportowym OYAMA.

R: Kto jest Twoim największym idolem w tej dyscyplinie?

K: Jest nim Jonathan Tineo. To jeden z najlepszych zawodników na świecie. Podoba mi się to, że niemal we wszystkich zawodach wygrywa przez nokauty i chciałbym odnosić podobne sukcesy. ☺

R: Jakie są Twoje osiągnięcia?

K: Byłem wielokrotnym mistrzem Polski, Małopolski i Krakowa w kategorii *junior*, potem *junior starszy*, a po skończeniu osiemnastu lat przeszedłem do *seniorów*. Mam zielony pas z brązową belką. Do zdobycia najwyższej, dziesiątej kategorii – czarnego pasa, brakuje mi jeszcze trzech stopni. Zaczynałem od kategorii wagowej 70 kg, teraz walczę w „wadze” do 80 kg. Jest to waga wyższa, w której dużo trudniej jest walczyć niż w niższych kategoriach, bo cięższy zawodnik nie jest tak szybki, ale zadaje dużo mocniejsze ciosy i każde uderzenie jest bolesne, a przez to niebezpieczne.

R: Jesteś Mistrzem Polski amatorów czy zawodowców?

K: W tej dyscyplinie nie ma takiego podziału. W zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy z całej Polski i dopiero na Mistrzostwa Świata wybierani są najlepsi.

R: Jak przygotowujesz się do treningów?

K: Regularnie biegam, chodzę na basen, aby utrzymać kondycję. Przestrzegam specjalnej, wysokobiałkowej diety. Nie jem słodczy i nie piję napojów gazowanych.

R: Ile czasu poświęcasz na treningi? Udaje Ci się pogodzić je z nauką?

K: Trenuję cztery razy w tygodniu po 2 godziny, od 20.00 do 22:00. W poprzednich klasach technikum nie miałem żadnych problemów. Teraz, gdy przygotowuję się do zdawania matury i egzaminu zawodowego, jest z pewnością trudniej i mam dużo nauki, ale staram się tak zorganizować czas, aby pogodzić obie sprawy.

R: Jak reagują Twoi rodzice, bliscy, znajomi na uprawianie przez Ciebie tej dziedziny sportu?

K: Jeśli wygrywam, każdy się cieszy, a gdy przegrywam walkę, starają się motywować mnie do dalszej pracy. Już się chyba przyzwyczaili do mojej pasji 😊

R: Masz jakieś plany na przyszłość związane z tym sportem?

K: Na razie chcę trenować i brać udział w zawodach, żeby zdobyć czarny pas, a w przyszłości chciałbym także trenować młodszych. Pomagam już trenerowi prowadzić kilka grup.

R: Czujesz się najlepszym zawodnikiem?

K: Nie.. Do najlepszych jeszcze mi daleko, ale chciałbym z nimi walczyć i osiągnąć ich poziom. Może za rok pojedę na Mistrzostwa Świata, a teraz muszę przygotowywać się do matury.

R: Co jest istotą karate - rozwój fizyczny czy określony styl życia i wartości?

K: Karate rozwija i psychicznie i fizycznie. Zapewnia równomierny rozwój fizyczny i ogólną sprawność. Wymaga także przestrzegania określonych zasad. Staramy się być kulturalni i pomocni.



R: Dziękuję za rozmowę i życzę Ci dalszych sukcesów.