

Kobiety, które potrafią walczyć jak lwy

Wybrały typowy męskie sporty i odnoszą w nich sukcesy. Anna Ranoszek może się pochwalić czarnym pasem karate. Justyna Miśkiewicz podczas treningu potrafi rzucić na zapaśniczą matę większych od siebie facetów, a nastolatka Sonja Liber chciałaby zdobyć złoty medal w judo na igrzyskach olimpijskich. Ich zdaniem sporty walki wcale nie muszą być domeną typowych macho. Doskonale radzi sobie w nich także płęć piękna.

**Anna Ranoszek** z Klubu Karate Tradycyjnego Orzeł Poznań może się pochwalić stopniem 1 DAN w karate tradycyjnym. Należy do kadry narodowej Polski, uczestniczy w zawodowej Lidze Karate Tradycyjnego, jest instruktorem i sędzią Polskiego Związku Karate Tradycyjnego. W 2007 roku zdobyła tytuł mistrza Polski w kategorii kogo kumite.

Jej przygoda ze sportem rozpropagowanym przez Bruce Lee rozpoczęła się w szóstej klasie szkoły podstawowej, kiedy trafiła na ogłoszenie sekcji karate. Równolegle próbowała swoich sił również w innych dyscyplinach sportu: wspinaczce, wioślarstwie czy tenisie. – Obecnie rekreacyjnie uprawiam szermierkę, spełniając swoje marzenie sprzed dziesięciu lat. Zawsze jednak karate było i jest najważniejsze – mówi.

Jej zdaniem karate wcale nie jest sportem typowo męskim. W jej obecnej grupie treningowej jedną trzecią stanowią dziewczyny.

Częścią zawodów karate jest walka, nazywana kumite. – Choć walczymy dość swobodnie, nie mam obaw, że doznam jakiegoś szwanku. Traktuję turnieje jak element treningu. W czasie kumite mam okazję wypróbować, czego się nauczyłam. Nie zastanawiam się nad urodą, tylko staram się tak walczyć, by nie nabawić się kontuzji. Niekoniecznie musi to oznaczać asekuranctwo. Nawet po wywalczeniu tytułu mistrzyni Polski nie miałam żadnego siniaka – uśmiecha się.

W czasie treningów ćwiczy zarówno z mężczyznami, jak i kobietami. Bardzo sobie to ceni. Jej zdaniem mężczyźni traktują walkę bardziej serio. – W pojedynkach pań widzę dużą zaciętość, w męskich jest więcej agresji – mówi.

Podczas kumite liczy się strategia i szybka reakcja, połączona z wolą walki. Siła fizyczna jest mniej istotna, dlatego płęć wcale nie musi decydować o zwycięstwie.

W karate można doskonalić technikę przez całe życie – im dłużej się ćwiczy, tym większa perfekcja. Dyscyplina ta opiera się na wykorzystaniu dynamiki całego ciała, a nie tylko siły mięśni rąk i nóg. Zamiast przeciwstawiać się sile przeciwnika, wykorzystuje się jego słabe punkty. W karate nie można też oddzielić od siebie sfery fizycznej i psychicznej, bo obie łączą się harmonijnie ze sobą.

– Ten sport uczy pokory i jak żaden inny odpowiada mojemu charakterowi – wskazuje.–

Na pewno przez tych kilkanaście lat treningów zyskałam wiarę w siebie, opanowanie i jasny osąd sytuacji. W życiu codziennym, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych nie panikuję, lecz analizuję na chłodno, a potem myślę o najlepszym rozwiązaniu. Staram się nie podejmować pochopnych decyzji i myślę, że mi się to udaje. Wychodzę jednak z założenia, że siłowe rozwiązania nie wnoszą niczego dobrego – tłumaczy. – Karate jest moją pasją od kilkunastu lat, więc to, że odnoszę sukcesy i zdobywam medale jest dla bliskich czymś normalnym. Choć jestem w kadrze narodowej i w ostatnich trzech latach znajduje się w pierwszej trójce zawodniczek w konkurencji kumite na mistrzostwach Polski, to nie zmienia to niczego w moim życiu. Jest mnóstwo rzeczy ważniejszych od medali. Na osobach z zewnątrz rzeczywiście czarny pas robi wrażenie, a ja naprawdę mam do tego olbrzymi dystans.

**Justyna Miśkiewicz** reprezentuje barwy zapaśniczego Klubu Sportowego Sobieski

Poznań. Wywalczyła brązowy medal na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w zapasach w stylu wolnym, niedawno zdobyła też srebrny krążek na Międzynarodowych Mistrzostwach Polski w Siedlcach.

Do zapasów trafiła w gimnazjum, w rodzinnym Orpiszewie, miejscowości z gminy Krotoszyn. To rejon Wielkopolski, w którym zapasy są bardzo popularne. Spodobało jej się od pierwszego treningu i wiąże swoją przyszłość z tą dyscypliną.

Jej zdaniem zapasy bardzo często są mylone z sumo. Wiele osób myśli, że to sport dla grubasów, którzy się przepychają na macie – śmieje się. – Czasami spotykam się z niechęcią. Ludzie są negatywnie nastawieni do tego sportu, ale tylko dlatego, że niewiele o nim wiedzą. Kiedy im mówię, że jedna z kategorii wagowych ma limit 44 kilogramów, z niedowierzaniem kręcą głowami.

Zapasy są sportem doskonale kształtującym sylwetkę, wyrabiającym gibkość, koordynację i ogólną sprawność. Na macie nie liczą się potężnie ukształtowane mięśnie, lecz perfekcyjnie opanowana technika i szybkość. – Dlatego uważam, że to znakomita forma rekreacji dla każdego, kto chce imponować tężyzną fizyczną. Owszem także mamy zajęcia na siłowni, ale one są dopasowane do każdego indywidualnie. Nie chodzi przecież o wyrabianie mięśni, bo nie jesteśmy kulturystami. Ale przed zawodami trzeba się wzmocnić – mówi.

Wiele lat ćwiczeń na pewno dało jej sporą pewność siebie. Nie obawia się wieczornych powrotów do domu. Na szczęście nie musiała wykorzystać umiejętności zdobytych na treningach w konfliktowej sytuacji. Najbardziej z technik zapaśniczych lubi stosować tzw. wywrotkę.

– Nie mam wątpliwości, że poradziłabym sobie z agresywną panią, która nigdy nie trenowała żadnego sportu walki. Ale też zdaję sobie sprawę, że w starciu z większym i silniejszym mężczyzną mogłabym mieć kłopoty – twierdzi.

Jednak na macie potrafi toczyć pojedynki z mężczyznami jak równy z równym. – Było tak zwłaszcza kiedy chodziłam do liceum, bo na treningach było bardzo mało dziewcząt.

Niestety, ale w zapasach znajduje odzwierciedlenie teza, że to raczej dyscyplina zdominowana przez panów. Mało dziewcząt garnie się do tego sportu – zauważa.

Obecnie Justyna Miśkiewicz studiuje na I roku poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Kiedy mówi o swoim ulubionym sporcie, wywołuje zdumienie u koleżanek. Żadna z nich nie trenuje sportu walki.

– Ale one głównie dziwią się, że mi się chce i podziwiają jak udaje mi się godzić naukę z codziennymi treningami – wskazuje.

Z Justyną rozmawiam w przerwie podczas ćwiczeń w hali KS Sobieski. Trening nie przeszkadza jej mieć dyskretnego makijażu.

– On wcale nie jest zakazany, przecież jestem kobietą – śmieje się. – Tylko podczas zawodów raczej unikam podkreślania urody, bo wówczas trzeba się skoncentrować na walce. Makijaż może się rozmazać, co wyglądałoby dziwacznie i byłoby niehigieniczne – dodaje.

Zapasy zamierza trenować tak długo, aż to się jej nie znudzi. – Dobrze mi w Poznaniu. W przyszłości chciałbym prowadzić grupę dziewcząt – kończy

**Sonja Liber** jest judoczką poznańskiej Olimpki. W 2008 roku wywalczyła złoty medal na mistrzostwach Polski w kategorii młodziczek, a w tym roku w Pile wygrała w ogólnopolskim turnieju junierek młodszych, dzięki czemu wywalczyła prawo reprezentowania Wielkopolski podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

Gimnazjalistka trafiła na tatami – bo tak brzmi nazwa maty do walk judoków – w trzeciej klasie szkoły podstawowej. Kiedy jej rodzice zastanawiali się nad sportem, który córka mogłaby uprawiać, akurat w jej szkole nabór chętnych prowadzili trenerzy poznańskiej

Olimpii. Okazało się, że judo było dla ambitnej Sonji strzałem w dziesiątkę. Dziś w swojej kategorii wiekowej bezdyskusyjnie pokonuje kolejne rywalki. Pewne zwycięstwa i sukcesy podsycają jej zapał do ćwiczeń. Choć wygląda niepozornie, potrafi z wielkim impetem cisnąć na tatami swojego trenera.– W judo najważniejsze jest perfekcyjne opanowanie techniki, bez niej nie osiągnie się niczego – tłumaczy.

Trenuje pięć, a przed ważnymi zawodami nawet i sześć razy w tygodniu. Nie ma jednak żadnego problemu z pogodzeniem obowiązków szkolnych i swojej pasji.

– Oczywiście nie jest lekko, ale nikt nie mówił, że tak będzie – przyznaje. – Mój dzień jest mało skomplikowany, po szkole szybko na obiad, potem na trening, a przecież jeszcze trzeba znaleźć czas na lekcje. Ale daję radę.

Kiedy jej koleżanki mają idoli ze świata muzyki lub filmu, Sonję fascynuje jedna z najlepszych judoczek świata – Japonka Tani Okura. Młoda zawodniczka ma jasno określony cel: wywalczyć złoty medal podczas igrzysk olimpijskich.

– Czy dzięki temu, że ćwiczę judo nie obawiam się chłopaków? Nigdy się ich nie bałam, taki mam charakter. Nie wykorzystuję technik z judo w codziennym życiu, sport to sport – wskazuje.

O jej talencie chętnie wypowiada się trener Michał Nowaczyński. – Sonja jest jedną z najbardziej zdolnych zawodniczek młodego pokolenia. Jeśli będzie nadal tak przykładać się do treningów, wróżę jej duże sukcesy. Tym bardziej, że już znajduje się w kręgu zainteresowań trenera kadry narodowej kobiet Adama Maja.