

# TRENING PERSONALNY AIKIDO

Adam Mierzwa

„Trening personalny Aikido”  
Autor: Adam Mierzwa  
Wydanie 1, 2020 rok

Skład: Affinity Publisher

Poglądy wyrażone w publikacji są poglądami autora i nie prezentują  
żadnej konkretnej organizacji Aikido.

Powielanie całości lub części treści bez zgody autora zabronione.  
Kontakt z autorem: [adam\\_mierzwa@yahoo.com](mailto:adam_mierzwa@yahoo.com)

# SPIIS TREŚCI

## O KSIĄŻCE

## AIKIDO

- 7 AIKIDO – CZYM JEST?
- 7 JAK POWSTAWAŁO AIKIDO
- 8 ZAŁOŻENIA TECHNICZNE
- 9 SŁABE PUNKTY AIKIDO
- 12 MOCNE PUNKTY AIKIDO



## TRENING W KLUBIE

- 15 PODJĘCIE TRENINGÓW
- 16 POCZĄTKI
- 17 STAŻE I INTEGRACJA
- 18 ROZWÓJ MIERZONY STOPNIAMI
- 19 RÓŻNE NIEPISANE ZASADY NA TRENINGACH
- 20 MISTRZOSTWO W AIKIDO
- 21 DAJSZY ROZWÓJ



## **WZBOGACANIE PRAKTYKI AIKIDO O INNE AKTYWNOŚCI**

- 25 WŁĄCZANIE ELEMENTÓW  
INNYCH SZTUK WALKI DO  
PRAKTYKI
- 26 TRENING Z BRONIĄ
- 27 POPULARNE AKTYWNOŚCI  
(BIEGANIE, SIŁOWNIA ITP)
- 28 FASCYNACJE KULTURĄ JAPOŃSKĄ



## **TRENING INDYWIDUALNY**

- 31 TRENING W DOMU
- 32 TRENING NA ZEWNĄTRZ



## **ZDROWE ŻYCIE**

- 35 AKTYWNOŚĆ
- 36 ODŻYWIANIE SIĘ
- 37 ODPOCZYNEK (MEDYTACJA,  
RELAKS, SEN)
- 38 TWORZENIE POZYTYWNEJ  
PRZESTRZENI WOKÓŁ SIEBIE
- 39 PLANOWANIE DZIAŁAŃ,  
AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ, ŻYCIA



- 40 SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA NA PRZESTRZENI LAT
- 41 ROZWÓJ PSYCHICZNY, DUCHOWY I OSOBOWOŚCI
- 43 SZUKANIE MOTYWACJI I INSPIRACJI

#### **BYCIE INSTRUKTOREM**

- 45 ROZWÓJ W KIERUNKU BYCIA INSTRUKTOREM
- 46 ZAKŁADANIE KLUBU
- 47 PROWADZENIE TRENINGÓW INDYWIDUALNYCH



#### **ZAGADNIENIA BIZNESOWE**

- 50 FORMA DZIAŁALNOŚCI
- 51 REKLAMA
- 52 ZWIĘKSZANIE ZASIĘGU, BUDOWANIE MARKI, WSPÓŁPRACA



#### **ZAKOŃCZENIE**

#### **INSPIRACJE**

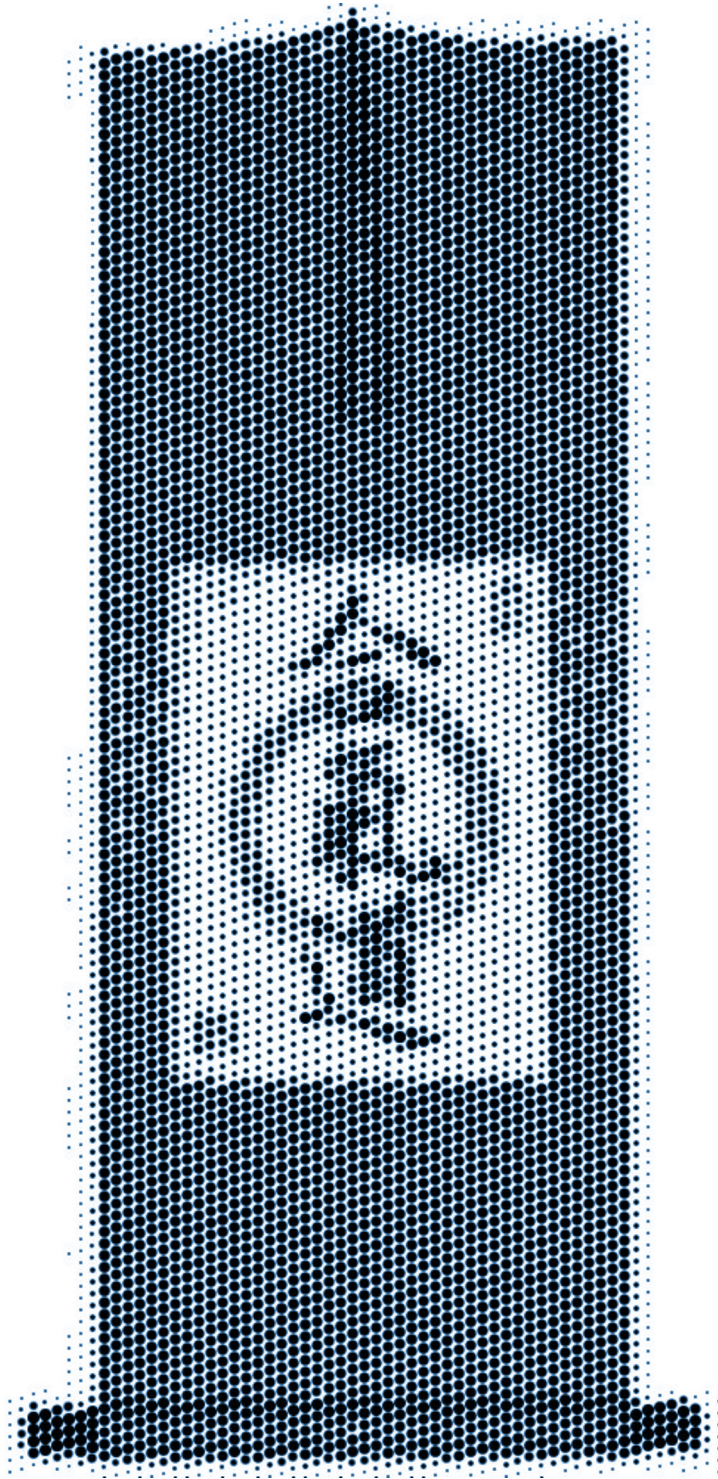


## O KSIĄŻCE

Publikacja nie jest podręcznikiem technicznym. Jest zbiorem moich przemyśleń i porad. Występuję tu w roli po części praktyka Aikido (blisko 20 lat na macie), a po części mentora, który wykonał wiele pracy nad sobą, aby być lepszym człowiekiem.

Dawne określenie „trener personalny” w znaczeniu „trener osobisty” skupiało się na indywidualnym podejściu takiego trenera do klienta, ale kompleksowym – rozwijającym także jego osobowość, pomagającym nie tylko w sferze fizycznej, ale także poukładać sprawy w głowie, czy lepiej radzić sobie w życiu w różnych aspektach. Obecnie trener personalny to wąsko rozumiany opiekun z branży fitness, będący jednocześnie dietetykiem. Dobra sylwetka poprawia samopoczucie, a dobre samopoczucie ma pozytywne przełożenie na relacje z ludźmi. Niemniej, choćby nie wiem jak bardzo byłby to dobrze działający mechanizm, szczupła umięśniona sylwetka nie ustawi ci wszystkiego w życiu.

Wracam do tradycyjnego podejścia. Aikido to świetna baza dla rozwoju, bo zakłada zwycięstwo bez agresji i życie w harmonii z całym otaczającym nas światem.





# AIKIDO

## Aikido – czym jest?

Mówi się, że to „sztuka walki bez walki”, że „wykorzystuje się siłę przeciwnika przeciw niemu samemu”. Opinie o Aikido w społeczeństwie są skrajne. Jeśli ktoś o nim słyszał, to wiedza jego bazuje na filmach. Takie typowe przykłady, to książka Adam w serialu „Plebania”, który podejmuje zakład (działając „w słusznej sprawie”, stawia na szali motor, którym przyjechał), po czym bez trudu rozkłada młodego osiłka; częściej kojarzone z Aikido są brutalne popisy Stevena Seagala. Na drugim biegunie są pogardliwe określenia typu „balet”. Jaka jest prawda? Czym w istocie Aikido jest, a może zmieniło się i nie jest już tym samym, czym było w momencie powstania?

Żeby w pełni odpowiedzieć na te pytania, trzeba wrócić do genezy Aikido. Opisać założenia, zarówno techniczne, jak i ideowe, bo one miały duży wpływ na jego kształt fizyczny. Przedstawić, w jakich kierunkach się rozwijało. Następnie wejść w temat jak Aikido praktykowane jest obecnie. Jak wyglądają treningi, jakie dają korzyści i wreszcie jakie jest miejsce Aikido we współczesnym świecie i jaka może być przyszłość.

## Jak powstawało Aikido

Powstało na potrzeby sekty religijnej Ōmoto-kyō, w Japonii. Ruch ten powstał końcem XIX wieku i w szczytowym okresie liczył niemal 2 miliony. Obecnie to niewielkie wspólnoty (łącznie około 50 tysięcy) skupione wokół Ayabe i Kioto. To pacyfści, wierzą we wspólny świat oparty na miłości, znani są współcześnie z kultuwowania tradycyjnej kultury japońskiej. W założeniach wyznawców miłujących pokój i dobro nie było miejsca na przemoc, niemniej ich przywódca (Onisaburō Deguchi) za-

Integracja, czyli spotkania przy posiłku czy piwku, też jest ważna. Miła atmosfera to nowe znajomości, utrwalanie czy poprawa relacji z obecnymi kolegami/koleżankami.

Muszę też wspomnieć o obozach, zwanych też szkołami letnimi. Łączą zalety staży z integracją. Wspaniały dla aikidoki czas – treningi dwa razy dziennie, jedzenie, spanie i wspólnie spędzane w towarzystwie wieczory. Taki aikidocki raj.

## Rozwój mierzony stopniami

Przełomowy jest stopień 4 kyu. To „zielony pas”. To stopień „pierwsza poprzeczka” – większość kończy swoją przygodę z Aikido na maksymalnie tym poziomie. To krytyczny moment, w którym u większości zaczyna się rozumienie Aikido i świadomy rozwój, wcześniej to jest „ciemność”.

Kolejny stopień – 3 kyu – wnosi nową jakość. Po pierwsze daje, jak to mówię, „licencję pilota” (to od „latania”, „fruwania”) – oczekiwane jest padanie na twardo. Po drugie – w większości klubów od tego stopnia nosi się hakamę (tradycyjne spodnie wyglądem przypominające plisowaną spódnicę).

Kolejna poprzeczka to 1 dan. Różnie to jest widziane, przy czym perspektywa zmienia się wraz z własnym posiadanym stopniem.

1 dan jest stopniem mistrzowskim. Oznacza, że jesteś mistrzem Aikido. Czyli opanowałeś wszystkie techniki zawarte w wymaganiach organizacji i przeszedłeś pomyślnie wyczerpujący fizycznie egzamin. Po prawdzie samo dopuszczenie do tego egzaminu oznacza, że uznano, że zasługujesz na ten stopień, ale nie należy tego oceniać w tak lekceważący sposób.

Jeżeli egzamin odbywa się na obozie – a często egzaminy są na obozach – ma swoją otoczkę. Zdający bardzo starannie muszą umyć matę i posprzątać salę. A po egzaminie zafundować

imprezę (grill), wspomniały czas radosnego świętowania. Sam egzamin jest jak matura. Jest symboliczny. Masz dać z siebie wszystko. To jest ważne zarówno dla twojej własnej samooce-ny, jak i może rzutować na to, kiedy będziesz mieć kolejny.

Kolejne stopnie mistrzowskie nadawane są za umiejętności techniczne do 4 dana. Powyżej dany dostaje się za propagowa-nie Aikido w kraju i na świecie.

## Różne niepisane zasady na treningach

Jeżeli techniki cię nudzą – tracisz radość ćwiczenia. Wiele osób odeszło od Aikido, bo w pewnym momencie zaczęło ich nudzić. Z kolei bezmyślne odtwarzanie schematów ruchowych nie rozwinię ci techniki. Trzeba wyrobić w sobie podejście, że każde twoje kolejne wykonanie powinno być lepsze od poprzedniego. To ambitne, bo przybliży cię to do mistrzostwa, ale i pozwoli nie myśleć o powtórzeniach jako czymś nudnym.

Jeżeli ćwiczysz z kimś, kto nie zna techniki albo wykonuje ją słabo, to możesz mu odpowiedzieć ruchem, swoim ciałem, żeby ten ruch partnera był optymalny. Staraj się ograniczać mówienie. Jeśli partner ma więcej pytań czy wątpliwości – to nauczyciel jest od tego, nie ty. Co prawda hakama oznacza w wielu klubach, że możesz uczyć innych. A konkretnie masz prawo poprawić kogoś z niższym stopniem bez hakamy, jeśli ćwiczycie razem w parze. Zasadniczo poprawianie to przywilej yudansha (aikidoków ze stopniami dan). Nie nadużywaj tego, zwłaszcza jeśli nie ćwiczysz we własnym klubie, tylko jesteś na stażu.

Nie rozmawiaj o technice na macie, nie wdawaj się w kontrowersje. Dojo to miejsce ćwiczeń, studiowania i pracy osobistej, a nie forum dyskusyjne. Każdy z nas ma jakieś przemyślenia, ale tu chodzi o to, żeby praktykować.

Nigdy nie blokuj ruchu swojego partnera, niezależnie od



# ZDROWE ŻYCIE

## Aktywność

„Ruch to życie – pomaga je przedłużyć, a niekiedy nawet zapoczątkować”. A poważnie to nie wyobrażam sobie by osoba ćwicząca cokolwiek stroniła od aktywności. Bywa i tak, że treningi są jedynym „okienkiem”, a samo ich podjęcie objawem rozsądku z konieczności. Niemniej nawet nie mając wolnego czasu można coś dla siebie robić.

Być może natknąłeś się kiedyś na sposoby ćwiczeń dla pracowników biur. Niektóre nie wymagają nawet wstawania z krzesła. Warto przypomnieć, że chodzi tu o zwykłe ćwiczenia gimnastyczne, nie wysiłek.

Bardzo często spotykam się z tłumaczeniem, że nie ma czasu na dodatkową aktywność. No więc mam dla takich osób prosty test – rób przez 1 minutę pompki. Policz ile zrobiłeś. To tylko 1 minuta. Pomyśl o ile byłbyś silniejszy „tracąc” jedną minutę dziennie. A to tylko mały przykład, jak wszyscy żyjemy „zamiast”, wtłoczeni w schematy codzienności.

Może to wyglądać na jakieś spaczenie, bo kolejny raz napiszę o rozwoju, ale człowiek nie rozwija się przez zrywanie kartek z kalendarza, tylko przez kontakty z ludźmi, nowe miejsca, nowe sytuacje. Myślę, że będziesz zaskoczony ile dzieje się w twojej okolicy. Otworzyli nowy sklep – nawet jak asortyment cię nie interesuje to wejdź. Jest jakaś galeria prac czy zdjęć (często darmowe wejściówki) – wybierz się tam. Jednodniowe warsztaty z wyplatania koszyków z wikliny – a czemu nie? Rób nowe rzeczy. Miej ciekawość świata (nie wścibskość). Zajrzyj na stronę internetową miasta, na grupy na Facebooku z twojej okolicy zamieszkania, zorientuj się co się dzieje obok ciebie. Bądź aktywny w życiu.

## Zakładanie klubu

Wymaga zgody organizacji, w której ćwiczysz, jeśli nowy klub ma być w niej zrzeszony. W mojej organizacji Aikido wygląda to tak, że po załatwieniu lokalizacji (czyli miejsca do ćwiczeń) ogłaszasz nabór w danej miejscowości (reklamujesz się). Zazwyczaj powołuje się sekcję dziecięcą. Ona daje przetrwanie finansowe, to znaczy środki na opłatę sali. Jeżeli są osoby pełnoletnie, powołuje się oddział terenowy. Jeśli klub funkcjonuje prawidłowo, na walnym zgromadzeniu przy okazji innych spraw jest wciągany na oficjalną listę i od tej pory możesz używać logo organizacji, a twój klub jest oficjalnie wymieniany na jej stronie.

Ten parasol jest niezbędny. Przede wszystkim na początek dostajesz wsparcie – czyli rady, wzory „papierów”. Druga ważna rzecz, to egzaminy – stopnie nadawać nie możesz sam, robisz to w imieniu organizacji, to w niej zdobywa się stopnie. Tak więc paradoksalnie mając swój klub – nie masz nic, bo ani nie możesz sam nadawać stopni, ani miejsce ćwiczeń nie należy do ciebie. Klub prowadzisz nie dla siebie, tak po prostu jest. Wzmacniasz organizację z jednej strony, a z drugiej zajęcia jako takie są dla tych, którzy na nie chodzą. Gdzieś w tym jest popularyzacja Aikido. Nie ma tu miejsca na twoje ego.

Pierwsze lata to trudności – nie ma starszych uczniów będących wzorem zachowania, nie ma na kim pokazać wzorca techniki, nie ma nikogo kto wzięłby zastępstwo za ciebie.

Często kluby padają. Czasem po kilku miesiącach, czasem latach. Przeważnie przyczyna jest finansowa – nie jest w stanie utrzymać się z opłat uczestników zajęć. Po początkowym zainteresowaniu frekwencja słabnie. Jest to widoczne szczególnie w małych miejscowościach. Na przykład rusza kurs tańca i mamy przepisują dzieci z Aikido na tańce, bo bardziej przydatne w życiu. Często są różne projekty dotowane ze środków Unii Europejskiej czy władz lokalnych, nieraz wyraźna konkurencja (inny klub, z ofertą aktywności atrakcyjniejszą dla mieszkańców niż twój). Życie.

## Prowadzenie treningów indywidualnych

Możesz mieć chęci prowadzić treningi personalne. Rynek jest trudny. Jest nasycony trenerami fitness, biegania, takich raczej sportowych aktywności. Tradycyjne sztuki walki to nisza, a trening personalny Aikido to nisza w niszy.

Ja na swoją ofertę treningu personalnego patrzę trochę jak na reklamę swojego klubu, ale raczej jak na pogłębienie własnej praktyki. W miesiącach ciepłych (maj-wrzesień) wychodzę z domu poćwiczyć w terenie. Mam ze sobą bokken i jo podwójnie, w razie jakby ktoś zainteresował się i chciał spróbować. Fakt, że pokrowiec ściąga uwagę, czasem bywam zaczepiany czy tam jest wędka, czy broń palna, jest pretekst do rozmowy.

Jeżeli myślisz poważnie o zarobkowym podejściu, to musisz mieć przygotowany regulamin dołączony do spisanej umowy z klientem. Musisz się zabezpieczyć. Na przykład oferujesz karnet na 10 spotkań, po czym ktoś wystawia cię (nie przychodzi na umówiony trening) marnując twój czas, a na koniec domaga się zwrotu pieniędzy. Albo ma „ciekawe pomysły” (np. „czy mogę pana uderzyć, tak żeby się pan nie bronił, chcę coś sprawdzić” – autentyk). Jest też kwestia opłaty miejsca, w którym ćwiczycie. Żeby nie było niespodzianek, na przykład klient nie chce zapłacić za salę, bo „już raz zapłaciłem za trening” i „jakbym wiedział, że dojdą jeszcze jakieś opłaty, to bym się nie zgodził”. Ogólnie muszą być tam ujęte kwestie zdrowotne i finansowe. Często ludzie bywają roszczeniowi i bezczelni, dlatego jak ktoś od początku robi ci kłopoty rozstań się z nim jak najszybciej, zanim nie zrobi ci większych.

Jeśli chodzi o relacje, czy „na pan” mówić do klienta. Prosta kwestia, a są wątpliwości. Dąż do formy na „ty” na drugim-trzecim spotkaniu. Bez tego nie pogłębisz relacji z klientem i z czasem odejdzie. Trening personalny jest usługą, ale osobistą (coś jak „swój” fryzjer czy dentysta). Lepiej mieć mniej klientów, ale dobrze płatnych, niż wielu za grosze. Szanuj się.