

Gyerekek oktatása 1.

A gyerekek harcművészeti oktatása teljesen más, mint a felnőtteké. Sőt, szigorúan véve nem is oktatunk harcművészetet nekik. Mit, milyen célból és hogyan oktatunk a gyerekeknek? Érdemes egy kicsit jobban körüljárni e témát.



Gyerekek: Először is állapítsuk meg, kik tekinthetők gyerekeknek. Stílustól függően 10-18 éves kor környékén húzzák meg a határt, a nagy többség azért abban egyetért, hogy 15 éves korban már lehet a harcművészetek hagyományos „felnőtt” tematikáját oktatni a tanulóknak. Általában 13-14 éves korig gyerek csoportba, efelett a felnőtt csoportba irányítunk kezdőket.

Csoportok: Ezzel a döntéssel már elértünk az egyik legfontosabb feltételhez: a gyerekeket és a felnőtteket külön csoportban oktatassuk! Annnyira különbözik a kétféle oktatás tematikája, hogy gyakorlatilag egymás mellett két különböző edzés zajlik és zavarják egymást. Valószínűleg nem mindenhol oldható meg ez, de nagymértékben növeli a munka hatékonyságát. Sőt ajánlatos a kezdőket és a haladókat is külön választani! Az optimális a négycsoportos oktatás: kezdő és haladó gyerek, kezdő és haladó felnőtt csoport. Más az edzés üteme a kezdőknél és a haladóknál. A kezdő csoport egyébként is kisebb létszámú kell legyen, mivel nem ritkán hosszú negyed-, illetve félpercek mennek el egy-egy gyerek javításával, képzeljük el ezt nem hat, hanem

húszfős csoportban. Megunnák a többiek. Nálunk fél évig tanulnak külön, kis létszámú csoportban a kezdő gyerekek, utána kerülnek át a haladó csoportba.

Oktató: Célserű az oktatónak előbb a felnőttek között tapasztalatot szerezni, mielőtt a gyerekek oktatásába fog. Nem igaz az edzők kinevelésénél, hogy a kezdő edzők először a gyerekeket oktassák! Éppen fordítva! Csak tapasztalt edző fogjon gyerekek oktatásába! Ezen kívül bizony más egyéb tulajdonságok is fontosak, és ezek sokszor eltérnek a jó felnőtt edzők tulajdonságaitól. A gyerekek hajlamosak az oktatójukat olyan tulajdonságokkal is felruházni, amelyekkel nem is rendelkeznek. Amely gyerek korábban kezdte, visszagondolva szinte mindig nagyok és erősnek, „mindenhatónak” látta az edzőjét. Ezzel bizony élni is lehet és visszaélni is. Nagyon fontos az edző, de különösen a harcművészetet oktató edző példamutatása. Nem szabad eljátszani a kezdetben kétségtelenül meglévő bizalmat. A gyerekeknek tudniuk kell, hogy minden edzésen a mesterük, edzőjük ott van, várja őket, csak velük foglalkozik, rá mindig számíthatnak. Az oktató mindig olyan állapotban

van, hogy a leoptimalisabb feltételekkel taníthassa a gyerekeket. Vonatkozzon ez a ruházatára, a felkészültségére, a mentális és fizikai állapotára, az edzés eszközeinek, a felszerelésnek a biztosítására. Ha például a klubban megköveteljük a papucs használatát, akkor az edző egyszer sem mehet mezítláb az öltözőből az edzőterembe! A ruházata mindig tiszta és előírás szerinti legyen! Nem lehet szétszórt, nem telefonálhat az edzésen, stb. Nagyfokú intelligenciával és szerénységgel kell rendelkeznie, ahhoz, hogy ne éljen vissza azzal a „csodálattal”, mellyel a gyerekek fordulnak felé. A gyerekeket egészen közel kell engednie magához, nem lehet távollágtartó. Ugyanis a gyerekekkel sokkal több minden történik az edzésen, több a problémájuk, mint a felnőtteknek. El kell érni, hogy bármilyen problémája van, nyugodtan fordulhasson az oktatóhoz. Hogy csak egy speciális gyerek problémát említsünk: előfordult, hogy bepisilt az egyik kisgyerek, mivel nem mert kikérkedezni a WC-re.

**Berkes László 3. dan
Magyar Ju-Jitsu Szövetség**

(folytatása következik)

Gyerekek oktatása 2.

Folytatjuk előző számunkban elkezdett cikkünket.



Hogyan? Ezzel el is érteztünk a következő fontos területhez: hogyan oktatassuk? Legyünk tehát közvetlenek, engedjük magunkhoz közel a gyerekeket. Jó dolog, ha az edző rendszeresen birkózik, játékosan küzd a gyerekekkel. A mi klubunkban például kedvezők a tapasztalatok a kis 6-8 fős kezdő csoportban a birkózással. Az egész csoport az edző ellen. Hatalmas rutint és odafigyelést igényel, de megéri. (Kezdő gyerekek egymás ellen soha ne küzdjenek, csak az edzőjükkel!) Az ezzel kapcsolatban felmerülő kérdés talán a legfontosabb: milyen a fegyelem az edzésen? Itt él a legtöbb téveszme mind a szülőknél, mind az oktatóknál. Mint mindenben, itt is az arany középut a célravezető. Gyakori, hogy a szülő már eleve olyan céllal hozza a gyereket edzésre, hogy itt majd vasfegyelmet tanítanak neki. Magának az edzőnek kell a szülőt arra rábreszteni, hogy nem cél az edzésen a vasfegyelem! Ugyanakkor ne felejtsük el, hogy a harcművészeti edzés „veszélyes üzem”, ahol a teljes felelősség az edzőé! A csoport összetételétől és létszámától függően kell a helyes egyensúlyt megtalálni. Ahol kevesebben vannak, vagy ahol nagyobbak, ott könnyebb fegyelmet tartani. Odáig soha nem szabad eljutni, hogy kikerüljenek az ellenőrzés alól, mást csináljanak, mint amit az edző kér, vezényel! Ha az edző éppen az egyik gyerek mozgását javítja, akkor is tökéletesen biztosnak kell lennie abban, hogy mögötte a többiek is ugyanazt teszik! Ez az a pont, ahol nem szabad engedni! A fegyelmet is és a technikák végrehajtását is elsősorban a pozitív meggyőzés eszközeivel kell megkövetelni! Ez azt jelenti, hogy sokkal több legyen a jutalom, mint a büntetés! A büntetés viszont

soha ne legyen megalázó! Azért legyen több jutalom, mint büntetés, mert így sokkal jobban fenn lehet tartani, illetve növelni lehet a gyerekek motivációját.

Motiváció: Ne az motiválja a gyereket, hogy el akarja kerülni a büntetést, hanem az, hogy ő is dicséretet szeretne kapni, mint a többiek. Használjuk ki, hogy a gyerekekben nagy a versenyszellem. Mindenben szeretnek versenyezni, legyen az sorverseny, küzdő játékok stb. Természetesen akik igénylik, azok számára biztosítsuk a versenyzési lehetőséget is. A verseny segít a siker és a vereség elviselésében. Minden résztvevője kapjon oklevelet vagy egy kis ajándékot, több versenyszám is legyen, hogy minél többen kipróbálhassák magukat. Az edzésen rendszeresen jól szereplők, vagy egy bemutatón jól teljesítők is kapjanak jutalmat! A gyermekek igénylik a teljesítmény elismerésének külsőségeiben való megnyilvánulását. Ez sokkal erősebb bennük, mint a felnőttekben. Vonatkozik ez az övfokozatok jelzésére is. Legyen lehetőség arra, hogy a rendszeresen edző és szorgalmas gyerekek legalább évente vizsgázhassanak és ez övükön is látszódjon. Attól függően, hogy 6-10 éves korban kezdjük és 10-14 éves korig külön foglalkozunk velük, ez 4-8 gyermek fokozatot jelent. A szövetségünkben 6 gyermek fokozat van. Színesek az övek, olyan övszíneket választottunk, amelyek különböznek a felnőtt fokozatok színeitől. A többiek és az edző pozitív példája a leginkább

motiváló!
Reális cél: Mi a célunk a tehát a gyerekek harcművészeti oktatásával?
Etikett, fegyelem: A dojo egy a hétköznapi élettől eltérő világ, ahol be kell tartani az etikettet, fegyelmeknek kell lenni. Ugyanakkor a hangulat oldott, a gyerek jól érzi magát. Ha nem szívesen jön az edzésre, az egész nem ér semmit!

Rendszeresség és tudatosság: A harcművészeti tanulás egy jó példa a hosszú távon végzett rendszeres és tudatos munkára. Kis lépésekben ha-

ladunk előre, de hosszú évek alatt messzire jutunk. Pozitív példa az útra, amelyen sokan jártak már előttünk, és ha mi is keményen dolgozunk, elérhetjük ugyanazt, mint elődeink.

Állandó értékek: Itt nem képezhet el az, hogy amit eddig tanultunk, egyik napról a másikra értelmét veszíti. Bármilyen történjen is a világban, a dojo és a mester az állandóság szigete. A gyerek legyen biztos benne, hogy ha abba is hagyja, és 5 év múlva visszajön, az edző akkor is itt lesz és fog vele foglalkozni. Egy jó dojonak hagyományai vannak, amelyek segítik a fennmaradását.

Kondíció, mozgáskészség: Az edzésnek olyanok legyenek, hogy a gyerekek elfáradjanak, jóleső fizikai fáradtsággal menjenek haza. Természetesen az életkori sajátosságokat figyelembe kell venni! (Például gyerekek szigorúan tilos öklön végzett fekvőtámaszt végeztenni!) A fokozatosan végzett kondíciójavítás meghozza az eredményét. Ugyanakkor fontos, hogy a mozgás sokrétű legyen.

Segítőkészség, önzetlenség, udvariasság: Bármivel is fordul a gyerek a felnőttekhez, az edzőhöz, mindig próbáljunk meg segíteni neki! Alakuljon ki benne egy tartás, magabizottság, amelynek a következménye az udvariasság, a másokon való segítség igénye. A példa, amit a felnőttektől lát, ebbe az irányba hasonl.

Technika: Ez az egyetlen, ami stílusfüggő. A végső cél azonban közös, a technikákon keresztül szeretnénk elérni azokat a pozitív változásokat, amelyekett eddig felsoroltunk.

Összefoglalásként annyit mondhatunk, hogy a gyermekek oktatásának a célja a személyiségfejlesztés, a környezetével és önmagával harmóniában lévő gyerekek nevelése. Ennek eléréséhez olyan edzéseket tartunk, melyre a gyerekek szívesen járnak, ott hasznosan töltik el idejüket, közösséget és pozitív példát találnak.

**Berkes László 3. dan
Magyar Ju-Jitsu Szövetség**