



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

ÜTÜNK-VERÜNK VAGY KÜZDÜNK?

„Kétféle ember van a küzdősportban: akinek eltört az orrcsontja és akinek el fog.” Ezzel a mondattal egy edző nyugtatta meg tanítványát, aki épp sajtó orral ült az öltözőben. De akkor miért is jó, jó-e egyáltalán, ha küzdősportra adjuk a saját fejünket vagy a gyermekünkét? Nagy dilemma lehet egy szülőnek, jó-e, ha olyasmit sportol a gyermeke, ahol ütések, rúgásokat is kaphat. Egészséges ez egyáltalán?

◆ Fontos tisztázni, hogy mit nevezünk küzdősportnak. A szó szoros értelmében azok a sportágak tartoznak ide, ahol meghatározott szabályrendszer szerint eszközzel vagy pusztán kézzel az ellenfeleknek meg kell küzdeniük egymással. Ilyen sportágak például a vívás, ökölvívás, birkózás, kick-box, thai box, dzsúdó, karate, aikido, kungfu.

A dzsúdó vagy magyarul cselgáncs az egyik legnépszerűbb küzdősport, olyan kidolgozott rendszerrel, ami miatt akár harcművészetnek is nevezhetnénk. A dzsúdó őse a jiu jitsu, szintén nagyon komplex rendszerrel rendelkezik. A karate és a kungfu is egy pusztakezes harcművészet, amelyeknek rengeteg válfaja létezik. Az aikido egy olyan önvédelmi sport, amelyben a test és lélek harmóniájának elérése nagy hangsúlyt kap, komoly filozófiai háttérrel a nevelés is a sportág magja. A kick-box a thai boxon, taekwon-dón, karatén és ökölvíváson alapul. A birkózásban megkülönböztetjük a kötött- és szabadfogást. A vívás nagyon komoly technikai és taktikai sport, amelyen belül létezik kardvívás, tőrvívás és párbajtőrvívás.

Ebből a rövidke felsorolásból is – amely a teljesség igénye nélkül született – látszik, hogy a repertoár hatalmas, és a sportágválasztás nagy körültekintést igényel. Mint minden más választás esetében, az a fontos, hogy megtaláljuk a nekünk valót, vagy gyermekünk kiteljesíthesse benne önmagát. Vagyis hogy illeszkedjen a képességeihez, személyiségéhez, habitusához, igényeihez, vágyaihoz.

Ahhoz, hogy megértsük, és konstruktívan állást foglalhassunk egyik vagy másik küzdősport mellett, fontos picit mélyebbre tekintenünk. Észre kell vennünk, hogy milyen lehetőség, irányok rejlenek bennük – s bennük.

A KÜZDÉS FEJLESZTI A SZEMÉLYISÉGET

Küzdősportot űzve megtanulhatunk keretek közt küzdeni, érvényesíteni magunkat, asszertíven megélni a helyzeteket.

A küzdés egy folyamat, amelyben vannak hullámhegyek és -völgyek, ahol szükségszerűen megtapasztalhatjuk a fentet és a lentet, a vereséget és a diadalt. A küzdelem célja a győzelem, de nem a másik eltiprásával, hanem a mi felülkerekedésünkkel. A gyermekkorban elkezdett küzdőjátéknak óriási jelentősége van mind a pszichomotoros, mind a pszichoszociális fejlődés tekintetében. 4–5 éves korban játékos küzdelemmel tanulhatják meg a gyerekek, hogy testi erejüket hogyan tehetik próbára, hogyan tartsanak be szabályokat úgy, hogy közben élvezettel játszhatnak. Ebben az életkorban a játékos fejlesztés az egyetlen jó módszer akár a későbbi sportági előmenetel, akár a csapatban együttműködés fejlődése szempontjából. A játékon keresztül a gyermek belsővé teszi a kereteket, megéli határait, érvényesíti akaratát, próbálgatja a szárnyait. Ezek mind egy olyan belső szilárdsághoz és magabiztossághoz juttathatják, amivel később bizalommal állhat a világhoz.

MOTOROS ÉS PSZICHOMOTOROS FEJLŐDÉS

6–7 évesen az ügyességi és állóképességi fejlesztés egyik legjobb formája valamely küzdősport gyakorlása. Ekkor a gyerekek mozgáskoordinációja már fejlettebb, így differenciáltabban fejlődik a mozgáskultúrájuk, ami kiváló alapot szolgáltat más sportágakhoz is. A küzdősportok fejlesztik a koordinációt és a testtudatot. Olyan mozgásokat tartalmaznak, amikben a test ereje megtapasztalható, komplexen és funkcionálisan fejlesztik az izomzatot, ruganyosságot adnak, ügyesebbé teszik a gyermeket.

SZABÁLYKÖVETÉS ÉS SZABÁLYTUDAT

Valamely küzdősport gyakorlása a szabálytudat és szabálykövetés kialakításában is jelentősen közrejátszik. A szabályok betartatása kereteket ad, amiket a nevelőtől, az edzőtől, vagyis egy olyan tekintélyfigurától sajátíthat el a gyermek, akire felnéz, akit követendő példaként azonosít. A keretek biztonságossá és kiszámíthatóvá



teszik a világot, segítik a benne való eligazodást. Ugyanakkor a kereteken belül és a szabályok szerint próbálgathatja magát, megtapasztalhatja erejét, olykor a fölényét, olykor az alulmaradást. Ezeknek a sikereknek, kudarcoknak és küzdelmeknek a keretek közötti átélése segíti az egészséges önértékelést, növeli a biztonságérzetet. Természetessé válik a gyerek számára, hogy nem győzhet mindig, de nem is mindig marad alul, és hogy küzdeni azért, hogy jobbá váljon, az egy jó dolog.

VERESÉG-VESZTESÉG VS. SIKER

A sportban a sikerélmény kulcsfontosságú. Amikor valakivel küzdünk, a felülkerekedés, a győzelem büszkeséget és önbizalmat hoz. Nagyobb önbizalommal és magabiztossággal az önszabályozás és önvédelem is kifejezettebb lesz. Gondoljunk csak bele, milyen csodálatos, ha egy gyermek a testi önfegyelmén keresztül megtanulja megvédeni magát! A testi kontrollon keresztül szabályozni az érzéseit. A határfeszítésen keresztül a határait. Megtanulja elkülöníteni, hogy mi az, ami rajta múlik, és mi az, ami nem. Hogy a vereségből lehet és kell tanulni, és hogy tud jobbá válni és győzni. A kihívások megélésének és a versengésnek a szükséglete alapvető. Ezt egy küzdősport iránti elköteleződés remekül ki tudja elégíteni. Teszi mindezt úgy, hogy közben nem degradálja le az ellenfelet. Nevel a fair playre, arra, hogy tiszteljük a riválist, és ezzel együtt tiszteljük magunkat is.

KÜZDENI, S NEM NYERNI AKARNI

Nagyon fontos, hogy a nagyobb kihívás elérése legyen a cél, és ne egy abszolút viszonyítás: első vagy harmadik vagy akárhányadik helyezés. Az legyen a cél, hogy az aktuális legjobbját hozza a gyerek, úgy küzdjön, hogy közben élvezze és kihozza magából a benne lévő legjobbat.

A TELJESÍTMÉNY REÁLIS ÉRTÉKELÉSE

Saját és mások határainak megismerésével, erejének megélésével reális teljesítménycélokat tűzhet ki a sportoló gyerek, s ez igény szintjét is formálja. Jobbá válni az aktuális önmagánál olyan motivációs bázis, amit egész életére magával vihet. Ez nem azt jelenti, hogy soha ne legyen elégedett, sőt! Nagyon fontos a büszkeség, az elismerés, ezért is lényeges, hogy reális teljesítménycélokat válasszon, amelyek folyamatosan ösztönöznék tudják, illeszkednek képességeihez és igényeihez!

A PROBLÉMA MEGOLDÓ-KÉPESSÉG FEJLŐDÉSE

A küzdősportokban az akció-reakció folyamatos monitorozásával és illesztésével a helyzetekhez történő alkalmazkodás és rugalmasan váltani tudás képessége is fejleszthető. A taktika és a stratégia gondolkodásra serkentenek, kreatívvá és rugalmassá teszik a gyereket, fejlesztik a kombinatív képességeket. Nem fog kétségbeesni később sem, ha egy váratlan helyzettel szembetalálja magát, és döntenie, cselekednie kell.

PREVENCIÓ A DEVIÁNS VISELKEDÉSEL SZEMBEN?

Azzal zárnám, ami talán sokakban felmerülhet: jó-e küzdősport felé terelni egy olyan gyermeket, aki beilleszkedési nehézségekkel, magatartásproblémákkal, figyelemproblémákkal, esetleg agresszív viselkedéssel küzd. A válasz határozott igen; egy jó közeg, egy olyan edző, aki kiváltja a tiszteletet, egy ilyen jellegű feszültségvezető mozgásforma a fent felsorolt összes tulajdonságával együtt nagyon is képes ezeken a problémákon segíteni. És ez a gyermek is átélheti végre a „jószág” érzését, az elismerést és azt, hogy amit csinál, annak ott és úgy jó helye és módja van. ♦