

Czy dziecko może ćwiczyć karate?

[z książki Jadwigi Skurskiej „Karate - droga doskonalenia” Łódź, 1996]

Celem nadrzędnym pracy z dziećmi jest stwarzanie warunków dla wszechstronnego rozwoju całego organizmu dziecka. Czy karate może być sprzyjającą formą zaspokajania naturalnych potrzeb młodego organizmu? O czym powinniśmy pamiętać pracując z dziećmi? Rozwój osobniczy człowieka jest procesem niezwykle złożonym. Ze względu na tę złożoność istnieje konieczność posługiwania się, przy opisie i analizie tego procesu, pewnymi pojęciami określającymi poszczególne przejawy tego rozwoju. Na rozwój człowieka składa się jego rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny. Wszystkie sfery osobowości człowieka są ze sobą powiązane, istnieje ciągła dążność do ich harmonijnego rozwoju. Obserwuje się jednak okresowe przyspieszenie lub opóźnienie jednego z nich w stosunku do innych. Pracując z dziećmi trzeba znać prawidłowości kolejnych okresów rozwojowych, rozumieć potrzeby dziecka, jego reakcje i przewidywać je. Jakość rozwoju zależy, z jednej strony, od zespołu cech wrodzonych a z drugiej strony od zespołu czynników środowiskowych (środowiska rodzinnego, szkolnego, grup rówieśniczych, oddziaływań ze strony telewizji, filmu, literatury, zorganizowanych zajęć pozaszkolnych) oraz oczywiście od własnej aktywności człowieka. Stąd u poszczególnych dzieci występują duże różnice rozwojowe. Mimo tych różnic okazuje się, że dla pewnych przedziałów wiekowych można określić cechy charakterystyczne.

W pierwszych latach szkolnych (7-10 lat) rozwój fizyczny dziecka charakteryzuje się zwolnieniem, dość intensywnego uprzednio, wzrastania ciała na długość na korzyść ogólnego wzmocnienia organizmu. Kończy się to uzyskaniem dużej harmonii w proporcjach, poprawieniem stosunku siły mięśniowej do masy ciała, wzmocnieniem kośćca, usprawnieniem funkcji oddychania i krążenia. Stwarza to coraz lepsze możliwości biologiczne dla wzmocnienia aktywności dziecka w zakresie czynności ruchowych. U dzieci w tym okresie obserwuje się naturalną silną potrzebę ruchu, ograniczaną niestety, przez tryb pracy szkolnej. Ta aktywność ruchowa jest najbardziej widoczna w spontanicznych zabawach i grach ruchowych. Wystarczy popatrzeć co się dzieje na korytarzu szkoły, gdy na przerwę wybiegają dzieci z klas młodszych. Dzieci w tym wieku odczuwają radość z podejmowanych czynności ruchowych. Jest to więc okres sprzyjający kształtowaniu zainteresowań sportowych. Wzrostowi dojrzałości biologicznej towarzyszy w tym okresie intensywny rozwój psychiczny dziecka. Dzięki intensyfikacji procesu uczenia się, wynikającym z uczestnictwa w systemie szkolnym, poszerza się znacznie zakres wiedzy i umiejętności dzieci. Obserwuje się wzmożony rozwój pamięci, umiejętności logicznego myślenia. Następuje przejście od myślenia konkretno-obrazowego do myślenia abstrakcyjnego. Kształtuje się również poczucie przynależności społecznej wyrażające się w koleżeńskości, liczeniu się z opinią społeczną, kształtuje się zdolność do krytycznej samooceny oraz do wspólnej realizacji zadań. Przy prowadzeniu zorganizowanych form aktywności ruchowej trzeba też pamiętać, iż dzieciom w tym okresie nie wystarcza satysfakcja z dobrego wykonania ćwiczenia. Każde dziecko chce być w centrum zainteresowania. Oczekuje ze strony instruktora autentycznego zaangażowania we wszystko co robi.

W wieku 10-12 lat, u dziewcząt mniej więcej o rok wcześniej, osiągany jest szczytowy dla dziecięcego rozwoju poziom zdolności ruchowych oraz ustalają się właściwe proporcje somatyczne. Okres ten jest swoistą mobilizacją sił do wejścia w burzliwy okres dojrzewania. Dzieci w tym okresie wykazują się dużymi możliwościami pod względem sprawnościowym. Jest to okres sprzyjający kształtowaniu siły i wytrzymałości. Istotny jest sposób rozwijania siły. Specjalne ćwiczenia siłowe stawiają organizmowi duże wymagania, zarówno układowi krążenia jak i oddychania, jak też układowi ruchu. Istnieje pogląd, iż krótkotrwałe bodźce obciążające pobudzają kości długie do wzrostu, natomiast duży i długotrwały ucisk hamuje wzrost kości na długość. Dlatego przed czasem pełnego ukształtowania się kośćca, a więc na pewno przed 17 rokiem życia, nie należy stosować intensywnych ćwiczeń siłowych z maksymalnymi obciążeniami.

Poziom siły nie wykazuje dużego zróżnicowania ze względu na płeć aż do około 14 roku życia, kiedy to następuje dynamiczny wzrost siły u chłopców, natomiast u dziewcząt obserwuje się stabilizację, a niekiedy regresję. Przyczyną nie jest prawdopodobnie brak możliwości jej rozwoju, ale zmniejszenie zainteresowania podnoszeniem własnej sprawności. Organizm dziecka w tym okresie doskonale przystosowuje się do systematycznie zwiększanych obciążeń wytrzymałościowych w ramach systematycznego i racjonalnego treningu. Powoduje to korzystne procesy przystosowawcze. Wyrażają się one między innymi zmniejszeniem częstotliwości skurczów serca, regulacją objętości skurczowej, jak również podwyższaniem się poziomu maksymalnego zużycia tlenu. Wytrzymałość jest cechą zależną między innymi od wydolności organizmu, która zmienia się wraz z wiekiem. O ile wydolność określa potencjał ustroju, o tyle wytrzymałość charakteryzuje stopień wykorzystania tego potencjału, przede wszystkim poprzez trening oraz dzięki czynnikom wolicjonalnym. Za miarę wydolności przyjmuje się zdolność do maksymalnego poboru tlenu, tzw. pułap tlenowy. Zależy on od poziomu rozwoju przede wszystkim tych układów, które są w największym stopniu zaangażowane w gospodarkę tlenową, a więc układu sercowo-naczyniowego, oddechowego i mięśniowego. Omawiany okres jest dla sportu najwdzięczniejszą fazą rozwojową. Dzieci wciąż odczuwają radość z efektów osiągniętych w czynnościach motorycznych. Ich ruchy cechuje wysoka koordynacja ruchowa. Większa jest zdolność koncentrowania się, większa płynność przebiegów ruchowych, ich dynamika, harmonia, dokładność. W nauczaniu, oprócz całościowych poprawnych pokazów można już wprowadzać analityczny rozbiór ruchu na składowe z jednoczesnymi wskazówkami i uwagami słownymi. Systematyczny trening w tym okresie ma ogromny wpływ na przebieg kolejnego, burzliwego etapu dojrzewania, w którym obserwuje się wyraźne zmniejszenie aktywności ruchowej, nawet do lenistwa ruchowego włącznie. Dlatego tak ważne jest rozwinięcie potrzeb i zainteresowań związanych z aktywnością ruchową poprzez proponowanie różnych treści i form ruchu. Wielu badaczy podkreśla, że reakcje adaptacyjne wywołane energicznymi ćwiczeniami już w dzieciństwie stale oddziałują korzystnie na organizm w czasie wzrastania i rozwoju. Wypracowanie w tym okresie szerokiego potencjału motorycznego zapewni wszechstronne korzyści funkcjonalne, zdrowotne i społeczne. S. Kozłowski w pracy "Fizjologia wysiłków fizycznych" pisze: "... sprawność funkcji zaopatrzenia tlenowego wzrasta u dzieci i młodzieży do około 20 roku życia, następnie utrzymuje się przez kilka lat na mniej więcej stałym poziomie, po czym zaczyna stopniowo zmniejszać się. Im wyższy pułap wydolności fizycznej osiągnie osobnik do 20-25 roku życia, tym z wyższego pułapu tlenowego zaczyna się jej obniżanie. Różnice te w wieku 42-68 lat wynoszą około 30% w maksymalnym pochłanianiu na korzyść byłych i nadal aktywnych sportowców. " A więc, wydolność fizyczna jaką osiąga człowiek do 20-25 roku życia oraz,

oczywiście, aktywność ruchowa w późniejszych latach, są czynnikami decydującymi o wydolności fizycznej dziecka w starszym wieku.

Właściwie przeprowadzony trening karate jest sprzyjającą formą zaspokajania naturalnych potrzeb młodego organizmu. Celem nadrzędnym jest stwarzanie warunków dla wszechstronnego rozwoju całego organizmu dziecka. Ćwiczący mają możliwość nabywania nowych, niecodziennych form ruchu. Podstawą jest właściwa pozycja ciała, zgranie oddechu z ruchem, właściwe rozluźnianie i kurczenie mięśni, odpowiedni wewnętrzny stan psychiczny. Wspólny trening w dobrej atmosferze, charakterystycznej dla praktykujących właściwie rozumiane karate, jest wspaniałym środkiem oddziaływania na psychikę, na kształtowanie pozytywnych postaw. Poczucie przynależności do wspólnej społeczności karateków, przyjęcie obowiązujących norm zachowania, współodpowiedzialności za współćwiczącego, za jego zdrowie, bezpieczeństwo, za jego jakość ćwiczenia, wspólne dążenie do celu, przełamywanie własnych słabości, kształtowanie wiary we własne siły, spontaniczność, otwartość i życzliwość, panowanie nad emocjami, które jest warunkiem właściwego reagowania na dochodzące z otoczenia bodźce oraz kształtowanie swojej osobowości, umysłu i psychiki poprzez systematyczną pracę i trening nie tylko na sali treningowej, to istota i sens prawidłowej drogi karate. W treningu bardzo istotne jest stwarzanie już od pierwszych zajęć właściwej atmosfery. Wiele dzieci przychodzących na trening ma już silnie ukształtowaną, głównie przez środowisko szkolne i grupy rówieśnicze, chęć dominowania nad rówieśnikami oraz przejawia swego rodzaju agresywność do innych. Wszystkie natomiast chcą, aby je zauważać, doceniać, chwalić. Musimy z jednej strony zaspokajać im te potrzeby, a z drugiej strony, pokazać w praktyce inny system wartości. Na treningu karate obowiązują pewne normy zachowania, obowiązuje etykieta. Bardzo ważne jest, aby dzieci wdrażać do przestrzegania tej etykiety w sposób świadomy. Muszą one wiedzieć i rozumieć co oznaczają oraz jakie mają znaczenie ukłony w różnych sytuacjach, na przykład ukłon do partnera przed rozpoczęciem wspólnego ćwiczenia i po jego ukończeniu, ukłon do swojego mistrza - nauczyciela, czy też ukłon przy wejściu i wyjściu na dojo.

Muszą rozumieć dlaczego ćwiczenia można rozpoczynać tylko na komendę i natychmiast przerywać na określony sygnał. Muszą być świadome zadań, jakie stawia się przed nimi. Gdy nie uda się im wykonać coś dobrze, gdy ich zachowanie nie będzie godne małego karateki, muszą mieć szansę zrozumienia na czym polega ich niewłaściwe zachowanie i mieć natychmiastową szansę poprawienia się. Ważna jest chęć i wysiłek pracy na sobą, przełamywanie własnych oporów i napotykanych trudności. Wielka jest radość i satysfakcja na dziecięcych twarzach, gdy uda się im poprawnie wykonać zadanie, gdy uda się im odważnie przyznać do jakiegoś błędu. Jeśli dziecko chce być już prawie dojrzałym karateką lub wyobraża sobie, że już nim jest, zdolne jest do dużej koncentracji i do wytrzymałości w ćwiczeniach. W treningu karate, w którym biorą udział dzieci istotne jest wywoływanie różnorodnych nastrojów i różnych form aktywności, np. przechodzenie od aktywności do uspokojenia, od głośnych krzyków do milczenia, od koncentracji do relaksu. Istotna jest nauka analizowania poprawności własnego ruchu oraz poprawności wykonania zadania ruchowego przez kolegę, korygowanie błędów i pomoc w prawidłowym wykonaniu, naśladowanie ruchów, improwizacja ruchowa, np.: zabawa małych kotków, piesków, skradanie się tygrysa. Treść każdego zajęcia musi być przemyślana i zaplanowana, a w czasie zajęć musi być elastycznie modyfikowana w zależności od dynamicznie zmieniających się warunków. Nie ma tu miejsca na pośpiech. Zadania stawiane dzieciom muszą być dostosowane do ich możliwości. Niezbędne jest stopniowanie trudności, aby dzieci mogły odnosić sukcesy, które będą motorem ich dalszej aktywności.

