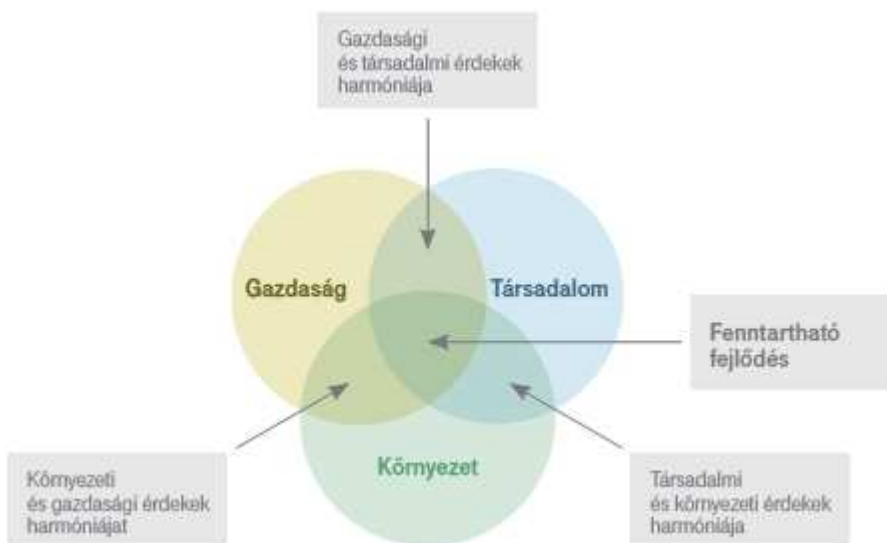


Aki újra meg újra hajlamos magára ismerni a lejjebb írtakban az most se olvassa, ugyanis, úgyse fog tetszeni neki!!

Aki meg semmiképpen nem ismer magára, bárhogy is fogalmazok, az meg miért olvasná el?

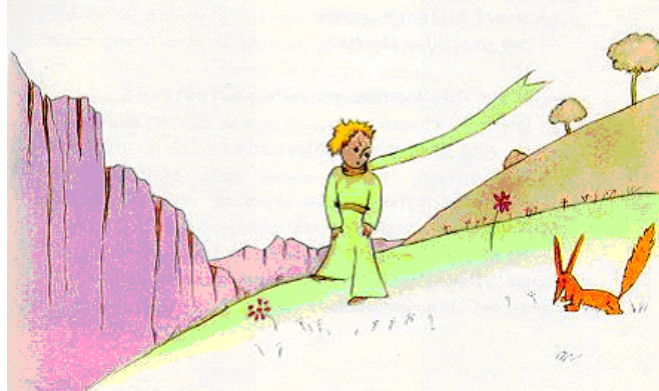
FENNTARTHATÓ FEJLŐDÉS



Brundtland: "a fenntartható fejlődés olyan fejlődés, amely kielégíti a jelen szükségleteit, anélkül, hogy veszélyeztetné a jövő nemzedékek esélyét arra, hogy ők is kielégíthessék szükségleteiket."

Daly: "a fenntartható fejlődés a folytonos szociális jólét elérése, anélkül, hogy az ökológiai eltartó-képességet meghaladó módon növekednénk."

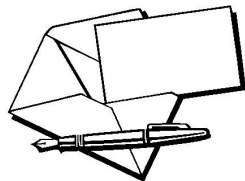
Hogy jön ez a nagyon összetett fogalom a karatéhoz? Sehogy! ... Amikor pár évvel ezelőtt először hallottam erről az ideológiai rendszerről roppantul megtetszett, de itthon is rohogott ez a neoliberális szemétség, így nagyon idealistának gondoltam... Mára egy gazdasági összeroppanás után egyre többen kezdenek mégis ebbe az idealizált irányba elfordulni. Miért? Társadalmi felelősség!



Ha visszagondolok az elmúlt évtizedekre nagyon szerencsésnek tartom magam. Minden időszakban találkoztam olyan emberrel, aki nagy hatással volt rám. Pl. az a professzor, aki a fenti dolgot berángatta a látókörömbé vagy az edzéselmélet tanár a TF-ről, aki szintén kimagaslóan okítja a hozzám hasonló nebulókat. Na de majd erről később.

Melyik elvet kövessük? Vajon van-e akkora felelősségünk a tanítványok felé, hogy a lehető legtöbbet megtegyünk értük vagy csak a példaállítással szép csendben kritika nélkül kövessük a spirituális tanítást?

Idézek egy levelet módosítás cenzúra nélkül:



Osu Sensei!

Mikor elkezdtem a kempo-t, mint egy sport kezdtem el, hogy mozogjak, kipróbáljak egy újfajta mozgásformát és akkor még nem gondoltam, hogy majd egyszer az élet, a „sors” a harcművészetek egy olyan részéhez vezethet, ahol már ez nem csak, mint egy sport jelenhet meg az életemben.

3 éve jártam edzésekre, és úgy gondolom, azért nem tudom megfogalmazni, arra a kérdésre a választ, hogy: „Mit látsz”, valamint az összes karatéval kapcsolatos kérdésre a választ, mert az edzővel ez alatt az idő alatt, csak úgy a mindennapi dolgokról sem beszélgettünk, nem hogy még a karatéről. Soha nem kellett kifejezni a gondolatainkat a kempo-ról, a harcművészetekről.

Mikor először feltetted ezt a kérdést, „Nah is mit láttál?” Azóta gondolkodom ezen, hogy vajon mit láthatok. Elég nehéz ezt a kérdést megválaszolni. Mostanában sokat olvasgatok róla, és igyekszem minden edzésen ott lenni, tanulni, okosodni, de még nem

fogalmazódott meg bennem a karate, mint fogalom, valamint erről az új mozgásformával kapcsolatos dolgok. Rengeteg kérdésem van most, de gondolom mindenki így van ezzel az út elején, és valószínűleg még az úton már járóknak, sőt a nagy mestereknek is vannak kérdéseik, csak ezeknek a száma az évek során csökken, választ kapnak a kérdéseikre. Szeretném minél közelebb tudni magam ehhez az úthoz.

3 év, nem olyan sok, de talán mégis, ahhoz, hogy berögződjön egy fajta mozgás, ütésforma, de remélem, el tudom felejteni a rosszul beidegződött mozdulatokat, kijavítani azt, valamint átértékelni az egész dolgot. Többen mondták ott a klubban is, hogy sokkal könnyebb lenne, ha nem jártam volna eddig sehova, és nem kellene dolgokat elfelejtenem, hanem mint egy abszolút kezdő jöttem volna ide, aki eddig még nem találkozott a karatéval.

Vajon ezt hol kellene elkezdni, vagy hogyan? Vagy, hogy mit gyakoroljak először? A „Körző hegye” című esszéd nagyon érdekes, és elgondolkodtató.

A nagykátai edzésre, hogy elmehettem köszönöm, megtiszteltetés, hogy részt vehettem egy ilyen edzésen. Hogy mit láttam? Szeretnék nem buta, egyszerű választ adni erre a kérdésre, de hogy mi lenne a helyes, nem tudom. Láttam, valamint látom az edzéseken, hogy ez mennyire egy komplett dolgok, hogy mennyire összpontosítottnak kell lenni mind agyban, mind lélekben, és hogy milyen magas kondícióképesség kell ehhez. Mennyire egy gyorsasági munka is ez, és hogy milyen pontosnak kell lennie mind a kéznek, mind lábnak, hogy e két végtagnak a használata egy szinten kell, hogy legyen. Nagyon tetszik az, hogy az edzéseken így leülünk és beszélgetünk, és hogy a mindennapi dolgokról is mondasz valami okosat, vagy összehasonlítod őket a karate mozdulataival. Nagyon örülök, hogy egy ilyen társaságnak lehetek a tagja. Rengeteg klubban hatalmasodott el már az „egoizmus” ami nagyon rosszat tesz egy közösségnek. Ebbe a klubba azonban nagyon segítőkész emberek edzenek, amely valóban nagyon ritka mostanában.

Én 9 éve táncolok. 6 évig azt hittem illetve hittük a táncpárommal, hogy jók vagyunk. Tehetségünk, szorgalmunk meg volt hozzá, és a sikerek is jöttek, de csak az úgymond „Csetlik-botlik” táncversenyeken, amit a tánctanárnk szervezett a járszági csoportjainak. 6 év után úgy gondoltuk elmegyünk, megmérettetjük magunkat egy nagyobb, budapesti versenyen. Hát nagyon a végén maradtunk a végső rangsorban. Mind előadásmódban, mind technikailag nagyon jók voltak a többiek. A tánc egy olyan gyorsan fejlődő „mozgásforma”, a mi tanárnk, pedig csak azt tanította, amit anno ő 20-30 éve megtanult, nem fejlesztette magát De sajnos mi azt addig nem tudtuk, a budapesti verseny ébresztett rá minket erre. A táncpartnerem testvére elment Budapestre tanulni, és beiratkozott egy budapesti tánciskolába. Mi sajnos nem tudtunk oda heti rendszerességgel feljárni, nagyon költséges lett volna, és nagyon időigényes, de adódott egy olyan lehetőségünk, hogy havi egyszer-kétszer felmehessünk magánóránál egy tánctanárhoz. Az edző olyan precíz, pontos, annyira ért ahhoz, amit csinál, és annyira jól át is tudja adni mindezt a tanítványainak. Teljesen más volt az itthoni edzésekhez képest. Ottani egy magánóra megfelel egy itthoni 2 havi edzéssel. Bocsánat hogy ezt most ilyen hosszan leírtam, ebből csak azt akartam kihozni, hogy valahogy

Így van ez most nekem a karatéval is. Most egy ugyan-olyan karate edzőhöz járhatok, mint az új tánctanárom, sőt a karate edzőm még több tapasztalattal, tudással rendelkezik, és tudom ezt nagyon meg kell becsülni, és hogy most ezt a minőséget ilyen közelben megkaphatom... és megkaphatja mindazon ember, aki ebbe a dojo-ba belép. Addig, amíg ide árokszállásra jártam, nem gondoltam, hogy valahol ezt komolyabban, másformában úzik. Azt hittem csak az a jó, és nekem csak az lehet a jó. Ha nincsenek a szüleim, akkor még mindig ott vagyok. Kicsit (nagyon) haragudtam rájuk, hogy mért kell engem egy olyan közösségből elszakítani, ahova szeretek járni. Azt mondta anyum: majd egyszer ezt meg fogod még nekem köszönni. Így is lett. Nagyon megköszöntem neki.



Az edzőm, mikor eljöttem azt mondta, hogy még egy-két év és fekete öves lehettem volna. Mindig csodálkoztam is ezen, hogy tudunk ennyire gyorsan haladni? Aztán mentünk Európa-kupára ahol nagyon jól szerepeltünk, és már készültünk a Világbajnokságra is. Nem értettem, hogy mért kell ennyire siettetni a dolgokat, és hogy ennyi év után Világbajnokság? Az Európa-kupára még elmehettünk, bár gondolom tudod, hogy ezek, lehet annak voltak kimondva de külföldi versenyzők nem nagyon vettek rajta részt, sőt volt, hogy kisebbekkel kerültem össze, és egy kupa ilyenkor nagyon össze tudta zavarni az embert. Tudtam, hogy még a tudásom nincs Európa szinten, és kupát kapok?

Szerencsére most rájöttem, hogy mindez igazából csak ámítás volt, és az „igazi küzdelmek” még csak ezután jönnek!

Osu!

Csikós Nikolett

Valójában ehhez a levélhez nem kellene hozzáfűznöm semmit. Minden komment csak ronthat a hatásán. Mégis:

Nyilván most egy pár szűk látókörű jóakaróm azt hiszi, hogy én most itt szépen csendesen Tibi barátom munkáját akarom fényezni. Mért tenném? (Hisz csatarásznak meg a fűtéscsövön jön az internet.) ☺ Aki dolgozott már vele az tudja, aki meg ellenséges annak úgymint irhatok bármit. Tehát:

Mit tippeltek mennyi idős a levél írója?? Amikor a Főkapitányom mesélte, hogy a két hónapja nála edző jány milyen levelet írt, akkor azonnal tudtam, hogy ezt ki kell tenni a nyilvánosság elé... hátha átgondoljuk a dolgainkat. Az a táncos történet nagyon ütős nekem... Hogy gondoljátok, ha a gyereketek beteg lesz, akkor az első útba eső orvoshoz beviszitek vagy kerestek egy jót neki? Ha szeretnéd, hogy jól beszéljen angolul, megkeresel egy jó tanárt vagy csak odaadod bárkinek, aki kit udja olvasni a McDonald's nevét? Az elérhető legjobbat akarod adni a gyerekednek vagy a testvérednek vagy a szüleidnek! Mert felelős vagy értük!

Sokáig azon az elven voltam, hogy nyugi, tedd a dolgod és kész... Sőt most se tudom, hogy mi a dolgom. Amit én biztos nem szeretnék azt, hogy emberek úgy járjanak, ahogy Niki járt a tánctanárával. De hogy nem kerülünk be a Családi Kincsestárba az is tutifix ☺

Valamit nem tudni nem ismerni vagy képesség hiány miatt nem megcsinálni az megbocsátható. De tisztába lenni azzal a ténnyel, hogy van más, több, esetleg jobb és ennek tudatában is elzáród a többit ennek elérésétől, az már probléma. Na és mekkora? Dubecz tanár úrral beszéltem a napokban és azt mondtam neki, hogy ha valaki nem tud valamit és ezért elhív szakembert, az nem csökkenti a tekintélyét, hanem pl. az én szemembe nő (nem első és másodlagos női nemi jelleggel rendelkező egyed, hanem emelkedik, növekszik...), az, aki elismeri hiányosságát és ezen javítani akar. A tanár úr gyakorlatiasabban azt mondta, hogy az ilyen ember attól fél, ha nyíltan elismeri, hogy nem tud valamit, akkor a szülők elviszik a tanítványt és a mesternek csökken a tekintélye. Sőt ezért inkább azokat, akik másképpen csinálják, azokat elkezd szapulni bármivel... Szóval 15 év előny... akár lehet is!!! Bár fogalmam sincs, miből tudnák ezt megítélni? Mert hogy a klaviatúra mellől igen nehéz. De könyörgök legalább had lássunk már belőle valamit! Tényleg jó lenne ennek a tudás halmaznak látni az eredményét, előre vinné a stílust.

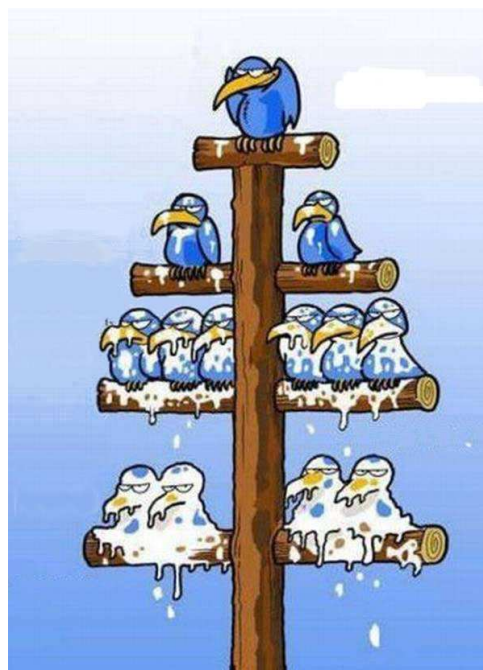


Legalább egy kacskas kezű versenyzőt akin láccik a 15 év előny. ☺ Miért van szükség egy úgynevezett nagymesternek és a környezetében lévő kevésbé tartalmas egyedeknek arra, hogy folyamatosan kritizáljanak másokat? Mért csak ezek? Képtelenek a komplexusukon felül emelkedni? Hát csak verekedjen tovább gyerekekkel, az legalább szinten tartja az önbizalmát. Pont megfelelő szinten, ☺ hogy is szoktad, Tibi: SZKAVG? ☺

Tudod, ha valakiről sokat mondják, hogy hülye, előbb utóbb maga is kezdi elhinni. Én ebből kifolyólag teljesen biztos vagyok, hogy idióta vagyok 😊

Na, most kérek alássan a szervezetünkben magas szintű szervezeti munka és szakmai munka (is) folyik. Képzésekkel, továbbképzésekkel. Bárki bárhova elmehet vagy elhívhat magához mestereket. Idegen stílusba vagy más sportágba is átlátogathatunk, senki nem tiltja. Ezekhez az anyagi oldalt is megteremtettük. Akkor mi is lehet a racionális oka annak, hogy ezt a rendszert szétbombázva egy autokratikusabb branch chief-i csoportosulást elfogadjunk?

Társadalmi felelősség vs egyéni érdek (tekintélyféltés, harácsolás). A hierarchikus rendszer, mint ahogy eredetileg volt az egy nagyon hatékony jól működő rendszer. Pl. egy harcos törzsben a legjobb vezette a csapatot. Aki képességeiben, fejben a legkülönb volt... és ha nem akarta elveszíteni a pozíciót, akkor tartani kellett magát, mert ha nem levágták s jött az új vezér. Ha a csapat az értékeket követte, akkor a legyengült, de fejben még mindig legkimagaslóbb vezetőt megtartották az élete végéig... na, most amikor már elkezdtek ezeket a posztokat bebetonozni pl. az öröklődéssel, a származás fenségével, onnantól kezdve csak a szerencsén múlott, hogy alkalmas-e a vezető. Többnyire nem volt az, s elkezdett hígulni... valójában a demokratikus vezető is a legjobbnak kéne lenni, hisz ezért választották meg... (megértem, hogy az elmúlt évek magyarországi történései után ez röhejesen hangzik) 😊 de ott legalább ott a fék, hogy az alkalmatlanok ne tudják bebetonozni magukat... sok probléma akkor történik, ha a fent említett kibékíthetetlen ellentét a választásra jogosultak között is az egyéni érdek felé hajlik. Nézd a magyar focit, remélem, hogy nálunk a karatében nem ez a jellemző!



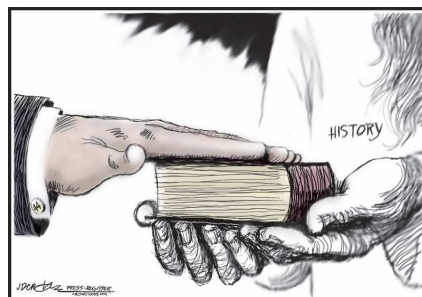
A branch chief-et nem mi választottuk... tehát ez a vegyes rendszer a lehető legrosszabb megoldásokat szüli... a tagság választ egy elnökséget, az hoz egy döntést, amit egy személy mindig valamire hivatkozva megszeg... na, most innen milyen hatásköre van egy elnökségnek? Meddig kell ezt elviselni? (Mert tudod Kedves Barátom a nyúl olyan aranyos) 😊



Egyébként meg gondolkozz logikusan. Ha te egy jó, elismert branch chief vagy, akit követnek sokan, akkor ebben a rendszerbe is el tudod fogadtatni magad teljesen, hisz a követőid téged fognak támogatni szakmailag, erkölcsileg meg minden egyéb formában... tehát miért kéne ezt átszervezni...? Aszem sokak számára nyilvánvaló hogy többnek kell lennie itt a háttérben! Egyrészt a már eszelőssé vált hatalom mánia, másrészt meg alapvető, a történelemben mindig domináns motivációs dolgokra gondoljunk. Keresd a nőt! Jaaaaa nem! A másokra... 😊 [VIDEÓ \(megnyitás:ctrl+klikk\)](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=WcK0mcll79s>

Figyeljete! Tényleg vannak, akik azt akarják, hogy szerződések köttessenek: gyere át hozzánk s egy hónap múlva 5. dan-t kapsz... még ha most csak 3 van, akkor is??? 😊 Ugye tudod, hogy tőlem kapod a danokat!? Ki a fenének kell így bármilyen fokozat vagy poszt? Nem elég hogy a „világban” így mennek a dolgok? Már itt is? Biztos, hogy úgy is kell ez nektek, hogy tudjátok, hogy csak is a „hűségeskü” miatt kaptad?



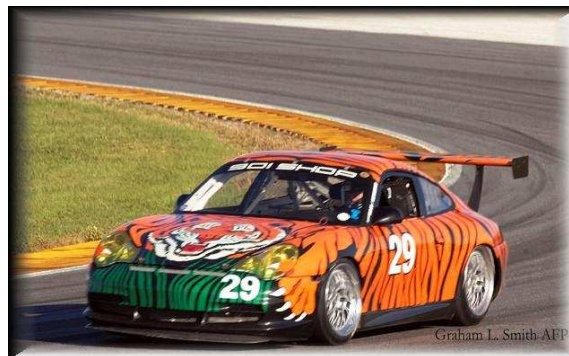
Ja, bocsánat tényleg 3-as a budo passod sorszámá??? HÚÚÚÚÚ az má döfi! Hányingerem lett... ☺ Na de jó! Alkalmatlan, tehetségtelen emberek vezetői posztba kerülnek, s egyéni érdekből tovább bővítik ezt a kört biztos bázist szerezve saját maguknak.



Tehát a kérdésem még áll: mekkora a felelőssége azoknak a vezetőknek kik döntési helyzetben vannak a tanítványaik felé? Amiatt hogy esetleg a saját érdekük miatt rossz irányba viszik el az őket követő tanítványokat. Ne felejtjük el, hogy nekik sokszor a legminimálisabb információjuk sincs azokról, melyek történnek. Vagy ha van, akkor egyoldalú, cenzúrázva a klubvezető vagy a toborzást végző branch chief által! Sőt sok tanítvány, aki évek óta gyakorol soha ki se mozdult a dojo-jából és fogalma sincs arról, hogy van, ahol másképpen oktatnak, másképpen beszélnek az emberrel... Természetesen ezt mindkét irányba értem.



Megtörtén: Agócsstibi mester dühében kocsiba ült s mintegy 2 óra múlva jelentkezett az ott a klubvezető helyett edzést vezető barnaövesnél, bemutatkozott és kérte, hogy beállhasson az edzésre. Aki megkérdezte tőle jó-jó, de te kivagy? ☺



Na értem én ezt, sokszor én is szívesen letagadnám! De nem ismerni a válogatott vezetőjét az előfeltételez sok lehetőséget a megfontolt döntések meghozatala mentén ☺ eddig is ez történt, valakinek elmérgesedett a viszonya valakivel (természetesen szinte mindig ugyanazzal, akiről most is beszélek) elment és vitt magával párszáz embert. Minden egészséges szervezet azt az egyet rúgta volna már ki, de kurva régen!! Hallod, és most beül Karcagon a díszhelyre és beszédet mond pofátlanul: „évek óta figyelemmel követem a fejlődését a szervezetnek...” kutyakóbasz! Évekig szóba se állt Borza mesterrel... valójában: Az a szervezet (se) nem jöhetett volna létre, ha nincs a Furkó shihan!! Köszönet Néki ☺

Tehát döntési szavazati helyzetben lévő emberek a saját érdekük egyéni véleményük sokszor személyes sértettségük miatt eldöntik a teljes klubjuk tagsága feje felett azt, hogy kit vagy mit követnek. Függetlenül attól, amiért eredetileg összegyűltünk, a karate minőségét, mennyiségét a fejlődési lehetőséget. Istvánnak is eldanolta az édes jó anyja: „érdekből vagy számításból mellékes, ha melléd áll... „, na ilyenkor hol a budo? A gi hiányában?

Egy valóban jó MESTER, aki szeretne büszke lenni magára és a tanítványaira vajon tud-e követni vagy példaképül állítani egy olyan „mestert” aki soha semmit nem tudott hitelesen bemutatni, soha nem tudott elért teljesítményt felmutatni a saját erejéből, mindig a hierarchiából adódó dan fokozatokra tudott mutogatni? Valójában a legnagyobb jóindulattal se találhatsz követendő erkölcsi értéket az emberi tulajdonságai közt? Mára már csak a saját érdek képviselete dominál nade azt tűzzel-vassal? Vagy esetleg csak az olyan ember képes követni az ilyen vezetőt, aki maga is hasonló cipőben jár?

Idézném Toti sensei jópofa viccét mely poénját gyakran már szállóigeként használunk:

„Béla? Az ilyen!!!

Egy turista a kirándulás végén nagyon megsomjazott, és betért egy kis hegyi falu kocsmájába:

Kocsmáros: mit parancsol?

Turista: csak egy jó nagy pohár vizet!

A turista leült a söntéshez hogy elfogyassza a vizét.

Ekkor egy ember lépett be a kocsmába, és se szó se beszéd felugrott az asztalra, onnan a pultra majd, mint egy pók végigmászott a falon és a plafonon, és végül kiment az ajtón.

A turista ledöbbenve kérdezte: látta ezt??

A kocsmáros: Kit? A Bélát? Az ilyen, NEM KÖSZÖN!!!”



Teljesen elkésérít az a fajta felfogás, amikor lényeges dolgokat semmibe véve csak a felszínen zajló kívülről látszó történések alapján ítélnék meg embereket tetteiket. Míg egy shihan külföldön levizsgáztat egy másik szervezetből épphogy átjött embert dan-ra, amivel a saját maga által leírt szabályzatot, normákat is megszegi, addig ezt figyelmen kívül hagyva olyannal foglalkoznak hogy van e gi vagy nincs, meg nem köszönt... nyilvánvaló ha nem tudsz érdembe versenybe szállni valakivel akkor rontsd le feketítsd be intrikálj találj ki műbalhékat. tiszta III/III-as stílus....ez összecseng a kommunikációs fejtegetéssel is.

Na kicsit fárasszalak már szakmával is:

Már több mint 10 éve hogy először találkoztam a TF-en az alant lévő ábrával.

A SZEMÉLYISÉG

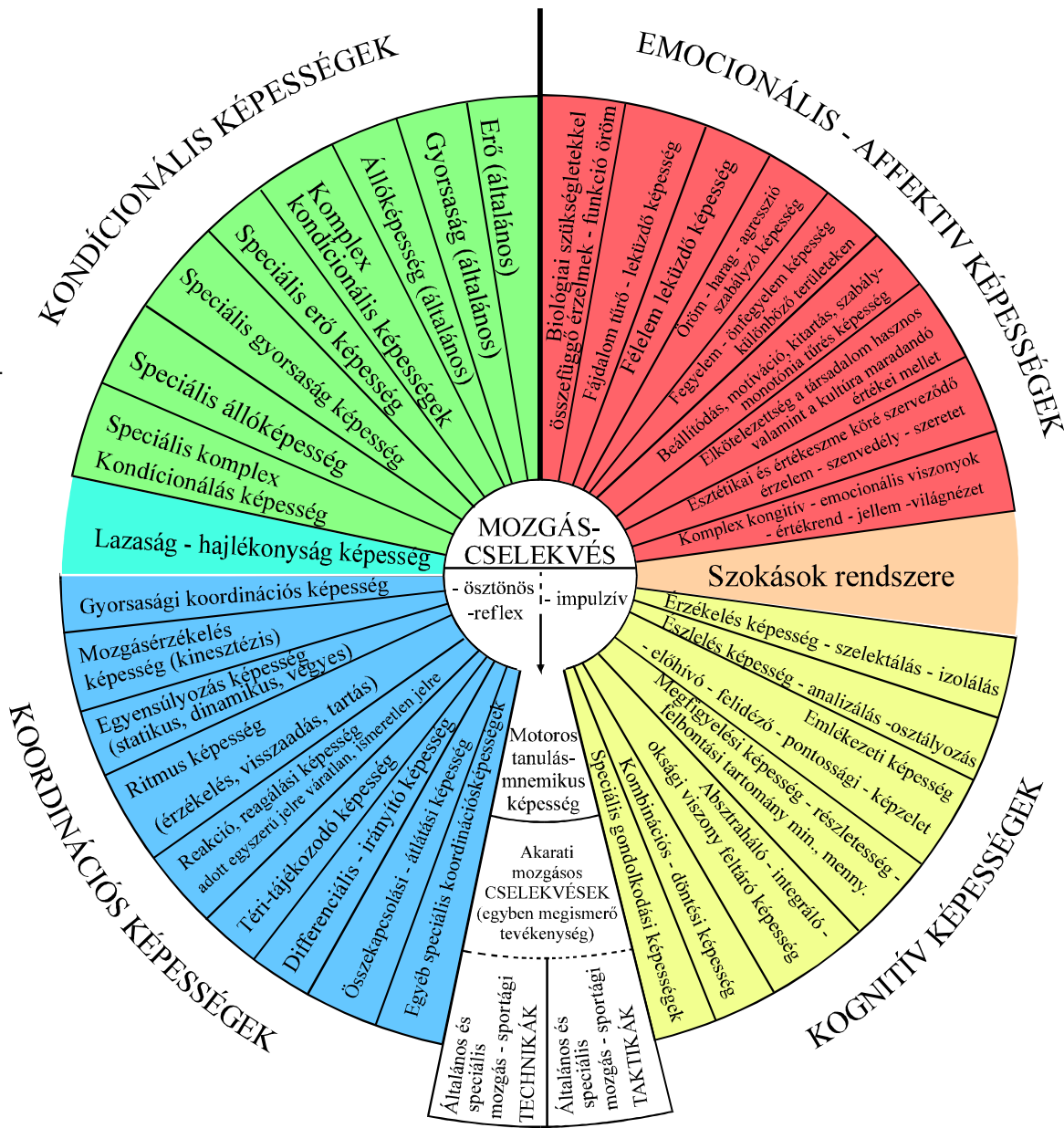
testnevelés- és sportvonatkozású kiemelt képesség-készség komplexe

Befolyásoló tényezők

- Egyéni kód
- Testalkat
- Nem
- Életkor
- Környezet (elsősorban fizikai valósága)
- Pillanatnyi kondicionális állapot

Befolyásoló tényezők

- Testalkat
- Nem
- Életkor
- Környezet (elsősorban szociális)
- Pillanatnyi kondicionális állapot



TEVÉKENYSÉG

Kommunikáció - Nyelv - Beszéd - Viselkedés - Magatartás

Alkotóképesség - EDZETTSÉG - Kreativitás

Motoros, tanulási és szociális ügyesség

Dubecz tanár úr szépen rendszerezve összerakta a képességeket-készségeket. Azonban ez az ábra sokkal több ennél. Érdekes hogy nyáron a nyíregyházi mesterekkel csináltunk egy vizsgát ahol többek között ebből a részből is volt kérdés, de még nekik se volt egyértelmű, hogy mennyivel összetettebb ez a téma, mint ahogy gondolják. Ugye mindenkinek nyilvánvaló hogy az oktatásunkat a bal felső cikkben lévő kondicionális képességek fejlesztése dominál. Pár igazán jó edzőnél ezek a képességek már legalább teljes részleteiben oktatásra kerülnek. Ugyanígy a koordinációs képességek fejlesztése. Azonban a jobb oldalon lévő két nagy képesség csoport teljesen kimarad. Azt hiszem még az edzés módszertanban is kissé könnyen kezelt- lekezelt terület... Jó-jó lehet hallani, hogy sport pszichológia meg sportpedagógia stb., de ennyi.

Azonban ha az ábra felénk jelzett értelmét összegezzük: hogy a képességek komplexitása az egymáshoz való kapcsolata aránya eredményezi a teljesítményt, akkor megértjük, hogy bármelyik terület elhanyagolása hatalmas hiba. Idézném a szerzőt "az idegrendszeri szabályozás az állandó változásban lévő képességek-készségek rendszerével jelenti együttesen a személyiséget. Kiemelt elvként kell érteni ez az egymásból épülő egymástól függő összetett rendszer bármelyik elemének változása az egész rendszer változását vonja maga után."



Sajnos ezt én már többször saját káromon is megtapasztaltam. Egyetlen apró kiegyensúlyozatlanság pl. az emocionális oldalon darabokra törhet egy egyébként a három másik részből kimagaslóan összerakott versenyzőt. De miért is keveredtem ebbe bele? Megpróbálok válaszolni Stefi sensei által a spanyol eb-ről hazafelé feltett kérdésére... Mi kell szerintem a KO értékű technikához?

1. Technika

Elnézést kérek, ha ismételem magam. A technika formája az egyik legkönnyebben tanítható rész. Sajnos a poroszos oktatási rendszerünk hibájaként mozgást próbálunk tanítani úgy, hogy egzaktul le akarjuk írni adatokkal. Hogy is? Két csípő hosszú, egy csípő széles meg, hogy innen egy ökölnyi, onnan egy csípőszéles stb. Már első megközelítésre is lehet hibás. Mivel a technikának valami szerepe van, feladatot kell ellátnia, így érdekesebb onnan elindulni visszafelé. Mi kell ahhoz, hogy stabil legyen az állás? Mi támasztja azt a védést? Hogy fog kiszaladni az energia a kézen-lábon keresztül? Erre láthattunk érezhettünk példákat Nishida nagymester oktatásában.

A támasz elsődleges... jó állás nélkül nem lehet technikát csinálni, helyesebben az állás is technika. két állás közt meg ott a mozgás. ami szintén technika.



És még egyszer: meggyőződésem, hogy helytelen a sorrend, ha a kihon-ból próbáljuk a küzdelmi technikákat oktatni. Fordítva lehet esély. A könnyedebb, lazább mozgást megtanulva, megérezve a belső tartalmat talán át lehet pakolni az érzést a kihon szögletességbe is. Ugyan így a kata-nál. Ha a katarat a kihon sarkosságára és tartalom nélkülsége alapján kezdjük, akkor, ahogy ezt sokszor láthatjuk egy üres csúszkálást kapunk.

Az, aki el tudja képzelni, hogy mit csinál, erre hogy reagálna az ellenfele, annak lehet esélye tartalmaz kihon-t és kata-t összehoznia. És ez itt most erős kapcsolat egy másik fajta képességcsoporthoz. Helyesebben nem egyhez, hanem kettőhöz, ☺ na erről majd később! (csak ha így haladok, lehet, hogy évek múlva jutok el ide, értem miért nem kezd bele felelős ember szak-KÖNYV írásba) ☺

Egy mozgás szerkezet jellemzői a téri- dinamikai és időbeli összetevők. tehát a forma magában kevés.

Pontosság

Ha ezt a megnevezést használom, hogy: harcművészet, akkor a benne lévő „művészet” többek közt arra is utal, hogy kiemelkedik az átlagból. Akkor mért elégedünk meg azzal, ha a tanítvány már eltalálja az ellenfelet? A művészi kivitelezés, a művészi pontosság az, ami kiemelhet! Akik ezt – még - nem értik azok folyamatosan negatív fenn hanggal maximalistának titulálnak. Ami egyébként a fenti értelmezés fényébe pont az ellenkezője a saját normámban. Én igenis vallom, hogy a harcművészetet maximalistán kell és csak így szabad oktatni.



Ugyanis ha a harc oldaláról nézzük, akkor egy apró hiba okozhatta a halálát a harcosnak régen. Na, manapság szerencsére nem így élünk, de ez vajon indokolhatja-e azt hogy ne így oktassuk a harcot? Lehet, hogy félreértenek újra. Nem azt akarom mondani, hogy mindenkinek tökéletessé kell válni, ugyan úgy kell bírnia csinálnia mindent, mint pl. a jóval fiatalabbak, de sok szempontból igenis törekedni kell rá. A technika és a pontosság meg olyan tényező, amit 70 évesen is lehet jól csinálni. (megjegyzem, ha 2 ember egymással szembe állt egy-egy karddal, akkor az öregebb nem mondhatta, hogy lassabb csapással próbáld má levágni a fejem, mert má én nem annyira gyakoroltam ezeket a fárasztó dolgokat) ☺ De természetesen egy ilyen rendszerben, ahol tágult a résztvevők köre, muszáj engedményeket tenni, de fontos, hogy csak abba és csak addig, ami elengedhetetlenül szükséges. Addig, amíg nem csorbul az eredeti cél. Na, száz szónak is egy a vége a pontosságban nem szabad soha engedményeket tenni. Néhány szer, mint a zsák vagy a pajzs a jellegéből adódóan sokat tud rontani a pontosságon, amíg a teljes felületet támadási felületként kezelik. Ehelyett inkább követeljük meg ugyanazokat a kiütési pontokat, amelyek az emberen megvannak. Sőt, szerencsésebb, ha zsákterhelésnél rávezetjük a tanítványt arra, hogy képzeljen a zsák helyett egy ellenfelet oda és azt a képet tartsa a terhelés végéig. Itt újra egy csatlakozási pont a kognitív mezőhöz.

Ha a mozgástanulás tudati szintje oldaláról nézzük, akkor a célunk a **kreatív finom koordinációs szint** elérése. Ezen belül egy pontot emelek ki: „ a „kell” és a „van” érték tökéletes egybeesése, a „kell” értéktől való eltérést minimális eltérési nagyság esetén érzékeli, ez alapján a hibás mozgást cselekvés közben pontosan javít”. Na, ezt ha megértettük ez nem kispálya azért, nem?



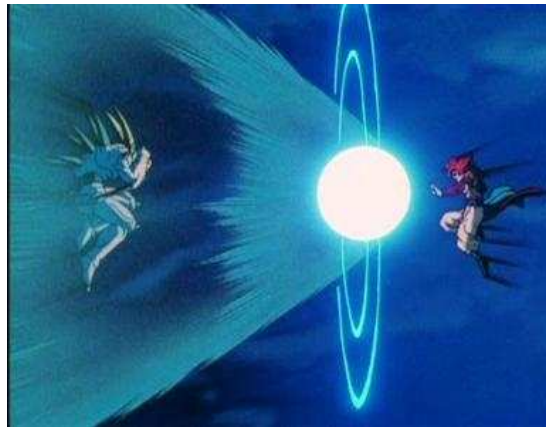
2. Fizikai képességek

Hangsúlyozom, hogy most először nem egy komplett küzdelmet vizsgálunk, hanem csak egy kiragadott technikát vagy egy szoros egységet pl. 2-3 elemből összerakott kombinációt.

Nagyon komoly kereszt és kölcsönhatások léteznek a fizikai képességek között. Tehát nem szabad minden szót teljesen egzaktnak áthághatatlan törvénynek venni.

Az egy technikánál az állóképességi terhelés nem jelentkezik. **Gyorserő** nagyon fontos és nehezen fejleszthető. Azért mert minőségi erőedzés. Nem elég megcsinálni a kiadott darabszámot, hanem fontos a végrehajtás módja. Laza kiinduló helyzet, villámgyors robbanásszerű megindítás, maximális sebességre törekvés és a technika vonalvezetéséhez hasonló dinamikai út. És még ezzel se biztosítottuk azt, hogy a megszerzett gyorsaság megjelenik-e a technikában. Dr Sanyi barátom from USA, kutatásokkal bizonygatta, hogy alig-alig lehet átmenteni a technikába a gyorsaságot. Nos, Ő sokkal szakszerűbben fejezte ki magát 😊 Nade a doktor az nem orvos, 😊 ezért minden gyorsaság edzés után csináltattatok úgynevezett technikai átvezetést és erőltetem a dobásokat meg a kézi súlyos ütéseket is ebben az erőedzésben. Itt egy kis ugrást tennék. Ahogy írtam az ellazult kiindulási helyzet és a dinamikai út követése alatt csak azoknak az izmoknak a használata, amelyek kellenek a mozgás végrehajtásához. Egyéb izmok feszülése görcsösséget és mindenképpen lassulást okoz, tehát a gyorsaság edzésével elérhetünk negatív fejlődést is. És itt gyorsan bele is gabalyodtam a koordinációs képességekkel való kapcsolatban. Ha beleolvasol, látod azonnal: gyorsasági koordináció, izomérzékelés, ritmus stb..

Vissza a **gyorsasághoz** és az ellazuláshoz. A gyorsaságot értelmezzük úgy, mint egy sávot mely a lehetőség szerinti teljes ellazulás és a robbanásszerű összehúzódás különbsége... Ebben az esetben látható, hogy a fejlesztést nem csak a robbanás irányába kell-lehet folytatni, hanem az ellazulás irányában... remélem meg lehet ezt érteni...



Ha a mostanában látottakat elemzem, akkor sok igen jó versenyzőnek ennek kell a legfontosabb feladatának lennie a gyorsaságának fejlesztése érdekében. Na, most aki felkészült az már látja, hogy a gyorsaság, mint képesség mennyire a gyorsaság mezsgyéjén lebzsel, hisz ennyire belekeveredtem. Na de tovább, mozdulat gyorsaság, reakció gyorsaság, mozgás gyorsaság... 😊 (tévedtem korábban az egy évvel kapcsolatban) 😊 ezek a képességek meg már irtózatosan komoly mentális, koordinációs és emocionális képességeket igényelnek. Képzeld el, hogy nagyon gyors a mozdulatod, de mondjuk izgulás miatt a reakciód lecsökken vagy esetleg a magas izomtónus miatt egyébként is gyenge. Ebben az esetben hiába van gyors technikád akkor is le fogsz késni minden lehetőségedről. Megint oda jutottunk, hogy

izomérzékelés az ellazulás miatt meg emocionális képesség hiány a magas izgalmi szint miatt, na meg mentális képesség pl. az észlelés fejlesztése. Az absztraháció, vagy megfigyelési képesség.

Na, most oda jutottam, hogy úgy tűnik, ebből soha az életbe nem fogok tudni kikeveredni. Na, igaza volt Dimitrovnak, amikor azt mondta, hogy én mindent túlbonyolítok... na jó akkor menj fő oszt üsd le!! 😊

Tehát oda jutottunk, hogy mennyire fontos a többi képesség ahhoz, hogy a technika hatékony legyen, sőt ha meglévő versenyzőket nézzük, azokat, akik fizikailag jó alapokkal rendelkeznek azoknak ez most az egyetlen út a továbbfejlődésre.

Tehát a **gyorsaság** mint kondicionális képesség.

A gyorsaság, mint tudjuk egy nagyon bonyolult tényező. Mivel nem köthető egyetlen szervhez így inkább ezek kapcsolata a döntő. Az erő a koordináció és az idegrendszer. Ezek bármelyik oldalról képesek pozitívan vagy negatívan befolyásolni a gyorsaságot.



Mozdulatgyorsaság

Itt igazán egy mozdulat leggyorsabb végrehajtásáról beszélünk. Szoros kapcsolat van a gyorsasággal és az ellazulási képességgel. Amennyiben egy első szándékú technikáról vagy egy másodsándékú technikáról beszélünk ezen képességnek nagyon nagy a szerepe. Igen erősen meghatározhatja a KO lehetőségét. Valójában a karate harcában ez nem tud, mint egyszerű kondicionális tényező megjelenni, mert mindig az aktuális technika megjelenésében a lényeges. de igen jó fizikai alapja lehet. A mozdulatnak a gyorsítása nem túl bonyolult, viszonylag egyszerű edzői-versenyzői feladat. Csak azt ne felejtjük el hogy bármilyen gyors mozdulat eredménytelen lehet ha nem a célba csapódik. Egy tényezőt említenék még. Minden emberben működnek korlátok, határok. Ezeket a tudatos én-ünk állítja fel a tanultak, tapasztaltak nyomán. Ezek a korlátok átlépése irtózatosan fontos feladat. tehát a mozdulat gyorsaság fejlesztése is tudatos és érzelmi akadályokba ütközhet. Sokan meg vannak győződve arról, hogy

amit tudnak az a számukra elérhető maximális sebesség. Aztán ha valahogy sikerült ledönteni a korlátokat, akkor tapasztalja a tanítvány meglepődve, hogy az addigi sebessége meg se közelíti az elérhetőt. Fontos lehet valamilyen szemléletes példát mutatni ahol látható, hogy mit lehet elérni. Ezek a példák maguk is elegendőek lehetnek, hogy a korlátok megszűnjenek. Ebből az egy esetből is látszik, hogy a fejlődés szempontjából elengedhetetlen hogy a tanítvány láthasson példának alkalmas mozdulatokat. Lásd még pl. a „morfogenetikus (formateremtő) mezőt”.



Helyzet gyorsaság, döntési gyorsaság.

Ez az, amit tehettem volna a végén megjelenő blokkba is, amelyet úgy neveztem, hogy minden, ami segíti az alkalmazását a technikának. Különböző szituációban, taktikai elvekhez is igazodó szituációkban megjelenő gyorsaság elsősorban a gondolkodás sebességétől függ. Tehát valójában a fizikai oldal és a kognitív oldal jó kombinációját keressük itt. Valójában, ha elgondolkodtok megérthető, hogy egy ilyen képesség magas szintje nagyon hatékonyan be tud segíteni abba a kötalatban. Ha jól döntünk és minden helyzetben gyorsan mozdulunk a fizikai erő kompenzálható nagyon nagy mértékig. Ezen képességek fejlesztése nehéz feladat. Természetesen bizonyos sablonokkal segíthetünk, de alkalmat kell biztosítani arra, hogy ezeket megfelelő környezetben is gyakorolni tudja a versenyző. Például olyan versenyeken ahol a teljesítményének az elvárása alacsony vagy csakis kizárólag a szakmai feladat végrehajtására irányul. Az ilyen jellegű gyorsaságot szélsőséges módon tudja rombolni a stressz.

Na, próbálkozok tovább:

3. Koordinációs

Ritmus

A küzdelemben illő lenne a mozgásunkat folyamatosan az ellenfélhez igazítani. Még akkor is, ha te kezded a támadást. Sokszor megérezni a másik mozgásának a jellegzetességét esetleg ritmusát, sokat segíthet, hogy megtaláld kö értékű technikával. Vagy gondoldj bele a légzésének a ritmusába... ehhez a ritmus felismerése alkotása mind hasznos tud lenni. Hisz egy kombináció is teljesen meg tud változni, ha a ritmust változtatjuk. Két technika közt rövidítjük, vagy esetleg növeljük a szünetet

vagy bármiféle ritmustöréssel a megszokottól eltérőt hozunk létre. Ezen az elven működik pl. A brazil mawashi is.



Reakció

Azoknak, akiknek az az elképzelésük, hogy a küzdelmi mozgásukban a másod szándékú jelleg domináljon, nekik elengedhetetlen a jó reakció. Valójában a külső jelre történő reagálás a küzdelem fejlődése szempontjából csak az első lépcső. A küzdelemben az ellenfél technikájára kell reagálnod - nyilván akkor is, ha elsőszándékú harcmodort választasz, kivéve persze ha neked kivételesen az lenne a célod, hogy az ellenfeled mindent kivédjen vagy minden technikád a levegőt terhelné - ebben az esetben pedig a választásos reakció a kérdéses, ami már nagyon dominánsan a kognitív és a emocionális dolgoktól függenek.

A reakció javítása nagymértékben a figyelem fokozásával, az érzékelés, észlelés javításával a feszültségek csökkentésével érhető el.

Amennyiben egy közeleli technikáról beszélünk úgy nyilván hihetetlenül fontos a **gyorsasági koordináció**!!! Szépen megtanítjuk az embert ütni, rúgni. Tényleg frankó minden. Aztán nem értjük, amit látunk küzdelemben. Hova lett a pontosság? Mért nem mozog a test is? Szétesik a technika. Miért? Minden edzéshatás csak és kizárólag arra okoz alkalmazkodást, amelyre az edzést végrehajtották!! Tehát ha begyakoroltunk valamit egy átlagos sebességgel, de a küzdelem közbe ennél gyorsabban mozgunk akkor erre a gyorsabb végre hajtásra nincs meg az edzettségünk. Hiszen csak átlagos sebességgel gyakoroltunk. Magyarabban ezzel a sebességgel nem tudjuk a technikát! Tehát az a stressz, amit az ellenfél vagy a küzdelem vagy a verseny okoz képes nagyobb sebességre ösztönözni, de ez ebben az esetben nem hasznos. Aszem gyakorlott edzők tudják mi ezzel a feladat.

4. Kognitív

Sajnos azt írtam korábban egy ehhez hasonló semmire nem való esszémben, hogy technokrata karate-t csinálunk. Ezt én most pejoratív értelemben gondolom. Ahogy tanulunk is. Lexikális tudás dögvél nulla használhatóság!

Technikát tanulunk, erősítünk, állóképességet fejlesztünk, de semmi a fejjel. Bunkó kyós... Ismerős? A kyosok ész nélkül küzdenek... Ez igaz? Hát hogyan. Hogy tudnának másképpen, ha ész nélkül gyakorolnak? Kihagytak a mi mestereink fontos dógokat.



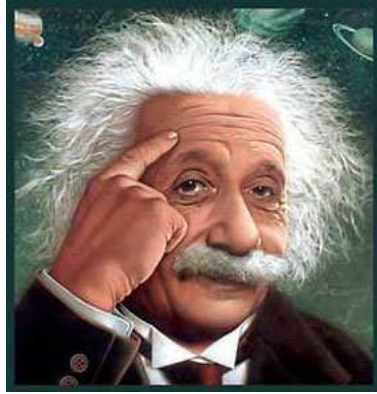
Nincs ember a tudata nélkül. Így nem lehet mozgás se nélküle. Természetesen nem lehet ilyen összetett mozgás, mint a küzdelem se meg a tudatod nélkül!

Mint tudjuk minden, amit fejleszteni akarunk azt igényli, hogy a terhelés növekedjen. Így a fejecskénk is azt igényli, hogy egyre nagyobb és nagyobb terhelést kapjon. (a terhelés összetevőit lásd bármilyen edzéselmélettel foglalkozó irodalomban) Kérdésem: szerintetek képes bármilyen fejlődést okozni a figyelmen, ha éveken keresztül ugyanazt ismételed? Ha minden edzésed szinte ugyan úgy zajlik? A technikák sorrendje gyakorlatilag agy kőbe vésett szentség????

Engem személy szerint bosszant, hogy kívülről bunkónak ítélik meg még ma is a versenyzőinket! Remélem titeket is bosszant ez. Akkor ezen az oldalon kell a legtöbbet változtatni.

(nem a szakmai részhez tartozik elsősorban: a berényi szemináriumra jelentkeztek aikido-sok is. Azt mondták Tibinek, hogy meg vannak lepődve már azon is, hogy kyosok ilyet szerveznek, de azért ők az edzésre nem jönnek. Mert náluk az a kép él rólunk, amit sikeresen kialakítottak azok az évtizedekkel előttünk járó shihanok és érthető módon azt mindenki megveti kívülről)

Az intelligencia hihetetlenül fontos tényező a küzdelemben és hát a fejlesztése meg a legnagyobb feladat. Az ilyen jellegű fejlődés az élet teljes területén becélózható és mind beleszólhat a küzdősportba is. Ezért tartom nagyon fontosnak motiválni a tanítványokat a folyamatos tanulásra, iskolarendszeren és azon kívül is. Az önképzés még sokkal hasznosabb lehet. Pont e cél elérése érdekében vezettem be az elméleti vizsgát is az övvizsga részeként. És a tanultak használata az élet összes területén, ami segíthet a tanultból intelligensé válni.



A kreativitás teszi a jót kiválóvá! A kreatív küzdő az minden esetben képes megújulni, szinte mindig képes megtalálni a helyes megoldást és ellensúlyozni esetleges hiányosságát valamelyik erősségével, má ha van neki. Kreativitás képzése hihetetlenül nehéz, de nem lehetetlen. A fejlődés szintjének megfelelően egyre több önálló döntést kell a tanítványra bízni, abból a célból, hogy ne csak sablonokat ismételgessen és hogy ne csak edzői utasítást legyen képes végre hajtani. Annak az arányának a megtalálása, hogy meddig kell az erős edzői kontrol és mikortól kell engedni egyre szabadabbra az önállóságát a tanítványnak, az egyénre szabott és óvatosan kell megállapítani. El kell hogy jöjjön annak az ideje is, amikor már a pást mellett nem lesz szükség az edzőre mert önállóan is kezelni tudja a küzdelmet.

Észlelés, érzékelés, emlékezet, megfigyelés, absztraháló, integráló.

Hajlamosak vagyunk bizonyos dolgokat magától értetődőnek venni. Az a tény, hogy látunk hallunk tapintunk stb. És ezekért nem kellett dolgoznunk, így egyszerűen adottságként tényként fogadjuk el ezeket. Pedig ha kicsit nyitottabban körbenézünk, akkor látjuk mekkora különbség van hallás és hallás között. Itt mondjuk gondolj egy zeneszerző hallására. Nem lenne szabad ezeket a képességeket csak így elkönyvelni hogy hát nekem ez adatott. Vannak iskolák melyek a zene, a színészet, a főzés stb. miatt ráálltak arra, hogy ezekből a érzékszervekből, képességekből is tanulással kihozzák a maximumot, ne fogadják el csak egyszerűen, mint öröklött megváltozhatatlan tény. Gondolj bele: úgy látsz, mint egy céllövő? Vagy mint egy festő? Vagy mint egy fotós? Esetleg építész? De sorolhatnám. Ahogy ők fejlesztik ezeket az érzékszerveiket, úgy nekünk is kellene legalábbis addig és abba az irányba mely a harcművészetet támogatja. Nézni és látni már eleve egy eltérő tartalom. Ha az ellenfél mozdulatát figyeled, akkor sok olyan rész árulkodhat a szándékáról, ami nem az adott technikához köthető. A súlypont helyzete. A lábak-lábfejek iránya, mozdulata a karok helyzete stb... ezeket meg kell tanítani meglátni. Gyakran csak a technikára figyelünk, pedig nem mindig az adja a leghasznosabb információt. Észrevenni pl. a kéz leesését egy ütés előtt, ezt összekapcsolni egy jó ütemű rúgással a leeső kézzel egy időben, már a látás, érzékelés, észlelés, megfigyelés, absztrahálás, integrálás elemeket is magába foglalja. A harcművészetben a látás csak az első lépés.

Látáson keresztül érzékelünk, de ez valójában nagyon kevés ahhoz, ami kell a harcművésznek. Feljebb kell lépni, ki kell alakítani a látást meghaladó érzeteket, amellyel szinte érezzük a támadást. Ezek az érzékek sokat tudnak segíteni abban, hogy a technikád a lehető leghatékonyabban működjön. Ebben az értelemben használjuk az anticipáció fogalmát is. Előfeltételezése az ellenfél cselekedeteinek. Így gyakorlatilag megelőzni tudjuk a másikat, olyan mintha gyorsabbá válnánk, de természetesen ennek semmi köze az izomzatunkhoz. A figyelem, a lazaság, az érzékelés, a tapasztalat jó összhangja kell ezekhez. Ne felejtjük el, hogy ezeket az érzékeléseket nagyon erősen tudja befolyásolni az érzelmi állapotunk, de a kondicionális állapotunk is. A fáradtság is, mint a nem megfelelő érzelmek, először a fejben okoz zavarokat.

Kombinációs

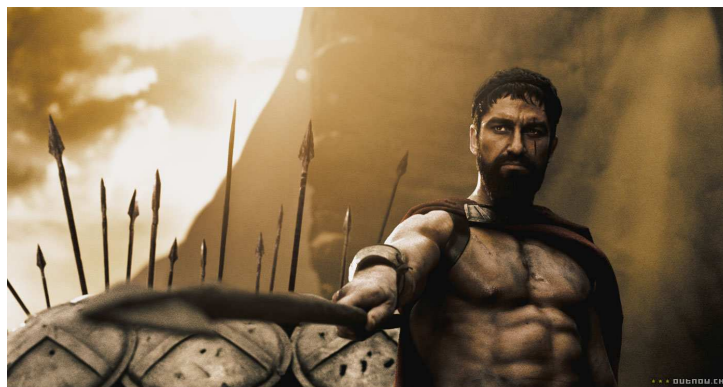
A kombinációk kialakítása viszonylag könnyen oktatható. Fontos számunkra, hogy olyan kombinációkat sulykoljunk a tanítványba, amely használhatóvá teszi a ko-technikát. (természetesen a nem használható kombinációk gyakorlásának meg egyszerűen ezen képesség fejlesztésében van nagy szerepe).

Ha előkészítő technikát alkalmazunk, annak is hitelesnek kell lennie, mert egyébként nem tereli el a figyelmet. A kombináció technikai száma nyilván a felkészültség szintjétől függ, de természetesen a választott harcmodor is determinálja. Fontos tényező, ahogy lejjebb is írom, hogy a kombinációk minden technikája folyamatos kontrol alatt legyen. Ne váljon sablonná elcsépeltté. Nagyon magas szint, de annak a képessége, hogy egy kombinációt menetközben megváltoztassunk a hatékonyságot növeli és csökkenti a sérülést. (differenciáló-irányító képesség).

Ezen belül a ritmus változtatása a sebesség változtatása a szándék változtatása mind a kombinációk végtelen számát gyarapítja.

5. Emocionális

Kassai Lajos mester azt mondja harcos archetípus... na most annak a pár szerencsésnek, akik ennek születettek nem biztos hogy sokat kell beszélni erről a szegmensről.



Bár azért megfontolt oktatással lehet, hogy sikerült belevetni egy kis félelmet, egy kis kissebségi komplexust, egy kis irigységet, egy kis agressziót, egy kis megalkuvást, egy kis senkik vagytok attitűdöt az évek alatt a született harcosokba is. Ha ez így van meg esetleg nem a harcos kasztjába születél, akkor irtózatosan fontos az érzelmek helyes szinten tartása. Úgy, hogy azok támogassák a karatédát.

Mindenki érezhetett olyasmit, hogy egy átlagos dologról milyen véleményt formál, ha jó kedvű, vagy ha szomorú vagy kedveli az illetőt, aki érintett benne vagy nem. Na ezzel leegyszerűsítettem a dolgot, de az biztos, hogy a nem megfelelő érzelmek az emberek legnagyobb ellenségei! Tényleg célként kell elfogadni, hogy a tanítvány gyomor ideggel jöjjön le edzésre? Na ma pont miért basznak le, aláznak meg? Tudom, hogy nagyon ingoványos talajon járok, de higgyétek el, hogy az a versenyződ, aki szarrá van alázva az meg fog törni a kritikus pillanatban! Általánosan csak annyit még hogy minden negatív érzélem gyengít...

A fájdalom

Tudom, hogy meglephet sok mindenkit, de a fájdalom leküzdése az egyik legkönnyebben fejleszthető! Nyilván az izomzatot megfelelő állapotba kell hozni ahhoz, hogy ellenálló legyen a mechanikai hatásokra, de utána jön a fej! Érzőközpont a fejben van! Sokan itt követik el a hibát azzal, hogy a teljes fejlődést csak a perifériákon akarják elérni. Áthallás van a kognitív képességhez is nyilván. De hogy is jön a kö értékű technikához a fájdalom? Na egy ilyen rendszerben az a versenyző melynek ezen a téren hiányosságai vannak soha nem fog tudni belemenni teljesen szabadon egy felé jövő technikába hisz a fájdalom és az attól való félelem visszafogja.. Lehet, hogy csak töredék másodpercre, de az lehet elég, hogy elkéss. És nyilván az ütőfelület kérdése! Sokszor látni pl. hogy nem rúg mae gerit a tanítvány, mert a lábujj már tört hátra.. A hibás kéztartás sérülés veszélye szintén a gyorsaságot fogja vissza. (egy személyes megjegyzés: a szerekhez használt kesztyűk nem az ütőfelület edzése ellen vannak!!! Hisz a pontkesztyű pl. úgyse fejlesztené azt! Ezt máshol és máskor kell elvégezni! Tehát nem a kesztyű a hibás, hanem az, aki elhagyja az ütőfelületei edzését!)

Félelem

Azt mondják, hogy az, aki nem fél az bolond! Ez nyilván általam se megcáfolandó tézis. Azonban a félelem nem a harcművészetet támogató érzés! Küzdeni kell ellene állandó képzéssel csökkenteni, és egy idealizált optimális esetben teljesen kiirtani! Már amennyiben ez lehetséges!



Többször kifejtettem, hogy sokszor azzal, hogy nem megfelelően adagoljuk a küzdés terhelését, (sokkal hamarabbul: szarrá veretjük a tanítványt) kondicionáljuk a félelmet! Úgy magyarázta ezt a napokban a tanár úr itt Nyíregyházán, hogy az erős érzelem segíti a hosszú távú memóriába raktározni a dolgokat. Na hát egy alapos verés, - megalázóan esetleg - eléggé mélyen tud raktározódni s megint gondot okozhat pl. egy reakciónál. Látszik szemmel is az, hogy komoly tapasztalattal rendelkező versenyzők is összerándulnak „megijednek” lefagynak egy pillanatra a felé közeledő technika előtt. *Vagy reflexszerűen* hátra indulnak el. Ez a gyakran század másodpercekben mérhető megtorpanás pont elég lehet ahhoz, hogy lemaradj egy tökéletes ko-ról.

Sokszor érezhető az is, ha összekerül az ember egy „név”-vel, akkor a félelem, a megbecsülése-tisztelete a másiknak szintén negatívan befolyásolja a teljesítményt. Természetesen a félelem és a fájdalom leküzdése is oktatható edzői feladatban is de sok egyéb módszer létezik melyek alkalmasak kezelni ezeket a problémákat.

Öröm, harag, agresszió

Minden érzelem a tevékenységhez szükséges szinten tud pozitívan hozzájárulni a mozgásodhoz. A pozitív érzelmek túlzott szintje is kellemetlen tud lenni. Talán nem a pást a legalkalmasabb hely, hogy elárasszuk az ellenfelünket a feltétlen szeretet felbecsülhetetlen érzésével. ☺



A negatív érzések viszont teljesen kerülendők. A harag, az irigység és a feljebb említettek szintén. Az agresszió is mindenképpen. Sokan ezt a küzdelmet segítő érzésnek gondolják, pedig az agresszor gyakran felelőtlen, meggondolatlan, felrúgja a

célokat, netalán sportszerűtlenné válik stb. Tehát a harcoság kérdése mely valóban segítőm nem ugyan az, mint az agresszióm mely kerülendő!

Fegyelem, önfegyelem

A ko szempontjából nézve az a fajta fegyelem, mely kitartja a versenyzőt a hatékony elképzelés, taktika, stratégia mellett, lehet lényeges. Ez egyáltalán nem egyszerű és magától értetődő, főleg nem tétversenyen, ahol a lelkesedés, a győzni akarás esetleg a választott taktika iránti bizonytalanság-bizalmatlanság nagyon könnyen képes mindent felborítani.

Beállítódás, motiváció, értékrend jellem világnézet

Na ez egy teljes tanulmányt megérdemel. Amiről ebben az írásban is beszélek, hogy nevelő hatással a tanítvány egészét kell fejleszteni ezzel egyértelműen elérhetjük ezeket a nagyon fontos fogalmakat. A ko értékű technika oldaláról megközelítve pedig: hát nyilván, hogy beállítódás, motiváció, értékrend szintjén kell hogy a versenyzőbe rögzüljön a vágy, hogy a küzdelmeit, felkészülését, a technikáját az ilyen hatékonyság irányába terelje. Nyilván ahol pl. Az állóképességgel történő nyeres jelenik meg, mint értékrend ott nehéz ezt hatékonyan oktatni, elvárni. Ha továbblépünk, és ez a fő szervező erő kezdi áthatni a teljes munkát, akkor a rövidtávú sikerek lényegtelené válnak a hosszabb távú cél, jelen esetben a ponterős harccal szemben. És ez már a jellem, világnézet fogalmakat is sűrolja.

+1. alkalmazni a technikát

Újra egy levél, és most is betűről betűre ugyanaz, amit az írója küldött:

Osu Shihan, osu Sensei!

A balatongyöröki táborban, a küzdőedzés után mindketten lényegében a következőt mondtátok el: Az ember fokozatról fokozatra tanulja a tudatos, egész testtel végzett mozgást az egyes ütésnél, a páros gyakorlatoknál, a küzdő gyakorlatoknál, majd az irányított küzdelemben is, de a gyakorló küzdelem során az addig tanultak további alkalmazása helyett visszatérünk a paraszt bunyóhoz. Ami az egész tanítás

elpazarolását jelenti.



Ennek feltehetőleg több oka is van, beleértve az önteltséget is, amit Tibi Sensei ki is emelt. Magamat vizsgálva a hiba másik okát is felismerni vélem: a képzettség jelentős hiányát.

Korábban rendszeresen jártam futni, alkalmanként 4-8 km-t. Bár szinte minden nap, majd húsz éven át, mégsem tudok jól futni. Akik futni tanultak, azoknak a mozgásán rögtön látom a különbséget hozzám képest. Kocogókat látva gyakran sajnálatot érzek, mert ők még nálam is rosszabbak, és szinte haszontalan az igyekezetük. Nem fognak lefogyni, fájni fog a térdük, fáradtak és koszosak lesznek, sikerélmény nélkül. Órákon át tudok úszni, de azt sem tanultam, ezért mindegyik tanult úszó vízben való mozgása sokkal szebb. Ami szebb, az egyben hatékonyabb energiagazdálkodást és nagyobb sebességet is jelent. És erőlködés, pusztán szenvedés helyett fejlődési lehetőséget.

A futó és az úszó ellenfele a legnagyobb megmérettetése alkalmával is "csak" a stopper, és nem a közeledő lavina, erdőtüz, vagy egy cápa. A full kontakt küzdelemben viszont az embernek még egy edzésen is tényleg van veszteni valója, és ezt át is érzi. Ez egy nagy stressz. Lehet olyan intenzív a hatása, hogy az ember elbizonytalanodjon az éppen tanultakban, "elővegye a józan paraszti ésszt", és engedje a mindenkiben meglévő, jórészt automatikus mozgásokat érvényesülni...

Szélsőségeket leszámítva mindenki képes futni, vagy egy másik embert megütni, megrúgni. Valamennyire. Ezzel szemben az ember alapvetően nem képes úszni, teniszezni, golfozni, puskával célba löni, felemás korláton vagy gerendán tornagyakorlatokat bemutatni. A veleszületett mozgásainkat jelentősen átalakítani már önmagában is nehéz, veszélyhelyzetben az átalakított mozgást alkalmazni pedig különösen. Ez persze nyilvánvaló, és jobban tudjátok nálam. Kár volna azért levelet írnom, hogy igazoljam, végre megértettem, amit százszor is

elmondatok már ezen a téren.

A jó karate ütés rendkívül különbözik egy átlagember támadó szándékú ütésétől. Ezt a technikát gyakorolva egyre inkább érzem az eltérést. Töreksem odafigyelni a páros gyakorlatoknál, de aztán egy bizonyos terhelés elérésekor már nem tudok figyelni arra, hogy a számos elemből felépülő egyes technikák hasonló minőségben kövessék egymást, egy előre ki nem számítható helyzetben. A mozgás így szétesik, a tanultak gyakorlása megszakad.

Jó volna egy közbenső fokozat, és ez a levelem mondanivalója: előre megtervezett technikák kombinációja, és ezek változatai. Hasonlóan a sanbon kumitéhez, de életteli formában. Majd ezeknek az akár számmal vagy névvel jelölt kombinációknak az olyan jellegű gyakorlása következne, mint az alaptchnikáké. Vélhetően több százezer egyenes ütésed után jelentetted ki, Shinan, hogy újra kell kezdeni a technika tanulását, mert az úgy nem volt jó. Ha egy ilyen egyszerű (számos másik karate technikához hasonlítva), egyes technikában ekkora tudás lehetősége rejlik, akkor ez fokozottan igaz lehet egy kombinációra. A sakkban nagy számban ismertek olyan lépés-sorozatok, amik egy-egy állásnál gyakorlatilag garantálni tudják már, messze a vége előtt, hogy ki nyeri meg. A sakkozók a tanulás során hatalmas mennyiségben gyakorolnak lejátszott mérkőzéseket, memorizálva egy-egy kulcs fontosságú helyzetet. Amikor Dimitrov a VB-n az első után egy második chudan skit ütött Tsukamotonak, akkor az egy zseniális megoldás volt. Tökéletesen felismert helyzet. Ilyenre nyilván csak a legnagyobbak képesek, ahogy nemzetközi sakk nagymesterből is kevés van. De ahogy nyilatkoztad az interjúban, Shihan, amit egy valaki meg tud tenni, arra (hasonlóra) van esélye másnak is...



Arra gondoltam, hogy esetleg összeállíthatnátok olyan gyakorlatokat, amelyek a kombinációkat nem állandó improvizációként kezelik, hanem előre rögzítik. Megadható ilyen akár több tucat is, és persze lehetősége van mindenkinek ezt módosítani vagy bővíteni. Egy okos és célszerű kombinációnak valamilyen célt kell szolgálnia: gyakorlás egyedül, levegőben (mintha kata lenne), zsákra, társsal, pajzsra, versenyküzdelemben, annak különböző szakaszaiban, stb.. Lehetne alap, közepes és magas szintű gyakorlatsor. Ha egy egyszerű ütésnél nem ad jó eredményt az ösztönösség, akkor egy kombinációnál miért lenne ugyanaz elvárható tőle? Az elsőkezes ütést nagyságrendekkel többet gyakoroltuk, mint a legegyszerűbb kombinációt. Ha az ütés során nehéz megtartani a mozgás tudatosságát, akkor fokozottan igaz ez egy kombinációra. Ha az ütés finomítása nagyon sok, célzott gyakorlást igényel, akkor valószínűleg a kombináció is. Engem mindig meglep, hogy nagy versenyeken is milyen hatékonyan benyel az ellenfél egy gyaku ski + gedan mawashi kombinációt. Vagy: Matsuitól lestem el: rúgok egy gyaku gedan mawashit, amit a másik kivéd. Rögtön ezután megismétlem, amit megint kivéd. Még lassan is rúgom. Aztán harmadszorra a védelemként felemelt lába alatt kirúgom a másikat. A dan vizsgámon tízből két ellenfélnek kirúgtam így a lábát (igaz, Rózsa Gabi nem volt köztük, ő fél perc alatt, simán kinyomott :-)). Ha volna még tíz ilyen, sokat gyakorolt kombinációm, ráadásul okosan megtervezve, biztos jobban küzdenék. De amint nekem kell megterveznek egy akciót, beszarva a másiktól, ügyelve, hogy laza izomzattal, de figyelve álljak és mozogjak, ... Túl sok szellemi feladat, amit megosztott figyelemmel és erős nyomás alatt kellene elvégezni.

A technikai sorozatok begyakorolva már nagyobb egységet alkotnának, könnyebben szolgálnák egy küzdőedzés tematikáját, hiszen azokból lehetne a küzdelmet - legalább részben - felépíteni. Amennyiben ezeknek a nagyobb elemeknek száma vagy neve volna, úgy pl. egy versenyzőt is könnyebben segíthetne az edzője utasítással, mert egyszerű jellel egy egész támadás vagy visszatámadás aktivizálható lenne. Nem igényelne a küzdőtől mérlegelést vagy tervezést. Hasonlóan ahhoz, ahogy egyes csapatsportokban (kosárlabda, rugbi) kiadják a taktikai utasítást, pusztán egy szám vagy szó bemondásával. Steffi Sensei mesélte, hogy amikor őt a VB-n Sato fejbe rúgta, elsötétült előtte a világ, de működött benne az azonnali visszatámadás begyakorolt automatizmusa, és a bírók nem észlelték, hogy valójában le lett rúgva. Ez nyilván egy nagyon magas szint már, de ennél kevesebb is hasznos volna.

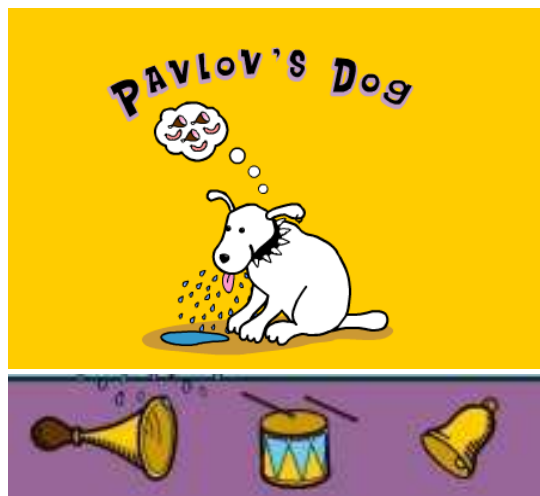
Miről is beszél itt a Mester, keresgélve a saját fejlődésének az útját?
Idézem a Tanár Urat:

„a mozgástanítás folyamatában a külső receptorok által tapasztalt jó mozgás-minták alakította belső képnek és az izomérzetek alapján kialakuló belső képnek, egy egymáshoz rendeződő egyensúlyban lévő egysége alakul ki. Az edző sokszor javítja a sporttechnikák hibás végrehajtását, ami először a külső információ-forrásokon keresztül gondolati úton tudatosul az agyban. A tanítvány korrekciós munkája - a tanulási folyamat során - kiigazítja, és a külső kép elvárásaihoz rendezi a saját mozgásprogramjának részleteit, miközben a belső szabályozási kör jelzéseiből tudatosult formában nem érez semmit. Egy idő után teljes természetességgel térben, időben, dinamikáikig helyesen hajtja végre az elvárt sportági technikai elemet, mert az izomérzetei a belső szabályozás szintjén is rögzültek, ezáltal a külső szabályozó kör ellenőrzése nélkül is, azonnal a jó technikai végrehajtás valósul meg a programfeladat végrehajtása során. Ez a fajta szabályozási út azt jelenti, hogy a jó kinesztézis alapú mozgáskoordináció, képes az automatizáltság szintjén megjelenni, un. dinamikus sztereotípek alakulnak ki..

A leírtak alapján minden edzőnek az tanácsolható, hogy a sportmozgás tanításának folyamatában a tanítványok figyelmét, a belső szabályozó kör izomérzéseket mutató jelenségére hívja fel, hogy ők az izomérzéseket minél hamarabb tudatosítsák. Ezáltal a kezdeti tanulási folyamat ugyan kissé megnyúlhat, de az elért minőség, a gyorsabb automatizáció a későbbiek folyamán megtéríti a kezdeti veszteséget, és a központi idegrendszer kapacitása hamarabb szabadul föl bizonyos egyéb idegtevékenységek koordinálására (pl. a mozgás kivitelezés esztétikai megjelenítésére).”

Tehát amiről közbenső fokozat-ként beszél az valójában a dinamikus sztereotípiák kialakítása a lehető legtöbb esetben még kombinációk esetében is. Egy nagyon fontos, irtózatosan

hasznos dolog! De ez csak az első lépcsőfok a technika tanítása és a küzdelem tanítása közti átmenetben. Tehát úgy képzeld el, mint egy eszköztárat, amit használni tudsz és lehetőleg szinte automatikusan. Valójában, amikor partneryakorlatokban gyakorolsz, akkor ezeket a dinamikus sztereotípiákat alakítanád ki. De a megfogalmazás helyes! Ez csak közbenső fokozat lehet. Hisz ebben az esetben kiszámítható gépies lesz a küzdelem. Régebbi versenyzők biztos emlékeznek egy bp-i klub versenyzőire, akik a fentebb vázolt módszert alkalmazva küzdöttek. Az edző bekiabálta, hogy 1-es vagy 2-es stb... na most a második bekiabálása után tudhatta a versenyző, hogy na az egyes után jön a mae geri s szépen hátraléptünk fél lépést vagy ilyesmi...



Ez tényleg így történt és kis idő múlva ez az egyébként jó elképzelés a vicces kategóriába süllyedt. Tehát ami közbenső megoldásnak jó lehet, az alkalmatlan helyettesíteni a kreativitást stb.. Tehát ennek az automatikus technikai repertoárnak a kialakítása nagyon fontos, de állandó tudati jelenléttel alkalmazandó és nem elsősorban külső jelre, hanem az ellenfélhez igazítva a felismert helyzethez igazítva... a mechanikus tudás a valódi tudás első lépcsője... valójában nem is kell mindenkinek bejárnia, de azon a lépcsőn maradnia meg semmiképpen... amit ír, hogy túl sok szellemi feladat vár megoldásra nagy nyomás alatt, ez a legnehezebb megoldandó edzői-versenyzői feladat. De pont erről elmélkedek többek közt.

„A veleszületett mozgásainkat jelentősen átalakítani már önmagában is nehéz”... na ez a mondat a fenti levélből, visszautal a korábban feszegetett technikai képzésre. Pont ezért nem szabad a technikát a külső forma alapján oktatni hisz ezzel a velünk született mozgásainkat változtatjuk. Ahogy írtam az anatómiához, a csontozathoz, az ízületi adottságokhoz-lehetőségekhez igazodó technika nem távolodik el a vele született mozgásoktól.

Meg kell érteni, ha egy technikát összeraksz minden oldalról, akkor is még ott a tényező, hogy ezt „el kell adni” egy felkészült versenyzőnek éles szituációban is. Kevés, hogy frankó a levegőben meg a szereken, attól ez még balett marad.

A mozgás hozzárendelése a technikához szintén egy olyan elem mely jelentősen javíthatná a technika hatékonyságát. Az ellenfél követése, terelése, mozgatása a saját célnak megfelelően, olyan helyzetet alakíthat ki, melyben gyakorlatilag bele mozgatod az ellenfelet egy ko technikába. Valójában, ahogy a Senpai is írja feljebb, azokat a dolgokat, amelyek segítik a technikát célba juttatni, segítik, hogy alkalmazd életszerű környezetben, talán fontosabb, mint maga a technika. De ha nem is fontosabb mindenképpen több időt igényel az elsajátítása.

Valójában nem fogok tudni egy egyértelmű konklúziót írni. Amit leszögezhetek az az, hogy ez tényleg ennyire bonyolult. Vagyis nem elrettentés képen, de még ennél is bonyolultabb. Na nem megijedni, mert minden ilyen nehéz, ha nem az átlagot vagy az alattit célzod meg. Állapítsuk meg, hogy meg kell próbálni a tanítványt globálisan kezelnünk, mert ez adhat lehetőséget a legteljesebb fejlődésre. Elengedhetetlen hogy legyen igényünk az elhanyagolt területek fejlesztésére is. Hosszú távon az biztos hogy csak úgy tudunk egészséges embereket adni a karaté társadalmunknak ha a fejbéli és érzelmi területekre is egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk. Nyilvánvaló hogy az értékrend világnézet megfelelő irányba terelése hasznosabb hatékonyabb mint a parancsokkal való oktatás. Ezért kezdtem az egész a társadalmi felelősségünk fogalmával.

Amit eddig kaptam visszajelzést, az az volt, hogy nehezen érthető, amit írok. Ezt sejttem hisz saját magamat se értem gyakran. Nyilván ilyenkor az esetleges olvasó választhat, hogy kidobja az egészet a fejből vagy esetleg megpróbálja megérteni. Utána olvas... beleképze magát a helyzetbe... kiegészíti azt, amit esetleg kihagytam.... megfejtí azt, amit szándékosan hagytam „nyitottan”. Sajnos azt tudom, hogy könnyebb azt mondani, hogy ez túl sok, túl bonyolult, hülyeség, sport karate stb.. mint felvenni a kesztyűt és elfogadni, hogy az többet segít, ha utána nézek és megpróbálom alkalmazni. Én valójában azok kedvéért írtam - magamon kívül ☺- akik hajlandóak időt szánni rá, hogy saját igényességük miatt tanuljanak... Ha csak egy dolog elgondolkodtat - és az nem az, hogy: na ezt a bunkót..- ☺ akkor már van értelme. Semmiképpen nem célom az , hogy esetleg azt erősítsem fel, amit nem tudunk! NE a félig üres poharat vizionáld!



Ha nem értek valamit, akkor újra és újra elolvasom. Ha még így se, akkor utána keresek kérdéses fogalmaknak. Ha még mindig van gond, felhívok valakit, aki segíteni tud és megkérdem. TE ezt fogod tenni? ☺

Fontosnak tartom, hogy megértsük, hogy nem a tagdíj elszedés a mester egyedüli feladata.



Igenis azzal, hogy úgy mond "mesterként" állunk a tanítvány előtt azzal befolyásoljuk a személyiségét. Ha itt is azt látja, hogy az értékek elmennek az önös érdekek felé, a teljesítmény nélküli elismerések irányában, akkor a nevelési hatásunk semmivel nem különb a semmitől. Vagyis a semmi jobb, mint ha rossz helytelen értékeket sulykolsz az emberbe. Tehát ahogy kezdtem az elején is, a felelősségünk minden irányban eléggé nagy!

Ha nem látja rajtunk a tanítvány az igényt a saját fejlődésünk iránt, akkor hiteltelenül követeljük tőlük az ő fejlődésüket, vagy csak egyszerűen egy nyugdíjas úszó edzővé válunk, aki a kisszékéről a medence mellől instruálja a versenyzőit. Ez nem a karate mester szintje. Vagyis sajnos a realitásban ez, de nem ennek kéne lenni. Lehet úgy csinálni, hogy megmondjuk a tanítványnak hogy: Figyelj, tele van az övem csíkokkal én vagyok a mestered! Vagy lehet úgyis, hogy úgy teszed a dolgodat, hogy a tanítvány magától, és meggyőződéséből mondja azt, hogy „Te vagy a MESTEREM”!

