

Český svaz taekwon-do ITF

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI NA TRÉNINKU TAEKWONDA

2022

Lenka Seménková

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI NA TRÉNINKU TAEKWONDO

Již několik let působím jako učitel taekwondo. Vedu nestejnorodou skupinu, ve které cvičí společně všechny věkové kategorie, od nejmenších dětí po veterány. Chci se zamyslet nad tím, zda je pro ty nejmenší přínosem či negativem jejich účast na tréninku a jaké úpravy by měl učitel nastavit při vytváření programu tréninku, pokud jsou cvičenci i tyto velmi malé děti.

Jak popsat dítě tohoto věku? Pro děti v předškolním či raném školním věku (4 - 7 let) jsou typické velké individuální rozdíly mezi jednotlivci v závislosti na věku, pohlaví i dosavadní zkušenosti s pohybem z rodinného prostředí. Schopnost soustředit se na určitou činnost je pouze několik málo minut, zpravidla mezi 1 až 5 minutami. Děti také mívají nečasté problémy s rozeznáním pravé a levé strany a zafixováním této znalosti při pohybu různými směry, což je v taekwondo typické. Velmi často se projevuje špatná pohybová koordinace, zejména zpočátku při účasti na trénincích. Provádět jinou činnost pravou a levou rukou nebo nohama a rukama bývá problém. Vyskytují se i poruchy chování pramenící z absence jiné autority než rodiče v jejich životě.

Existují důvody, pro které je vhodné takto malé děti do tréninku začlenit. Pravidelnou účastí na trénincích taekwondo pomalu a postupně rozvíjí tělesné schopnosti malého taekwondisty. V průběhu času lépe zvládá běh, správnou chůzi, skoky a výskoky, otočky. Spolu s tím se zlepšuje i jeho pohybová koordinace, nejednou i skokově, po vývojovém dozrání nervové soustavy. Dítě také získává zkušenosti s pobytím ve větším a různorodějším kolektivu než je rodina, případně školní třída. Vždy jsou jeho pokroky výraznější, když je na tréninku doprovázeno, zejména zpočátku, starším sourozencem či rodičem.

Ve větším kolektivu začne rozlišovat různé autority – kromě rodičů je nutné respektovat i učitele a postupně začíná vnímat i rozdíl mezi žáky s vyššími a nižšími technickými stupni, dospělými a dětmi. Ruku v ruce s tím se učí i správnému chování v dojangu.

Existují ale také důvody, proč tyto malé děti nepřijímat. Při zahájení výuky jakéhokoli sportu či bojového umění, taekwondo nevyjímaje, ve velmi nízkém věku, nastává u dítěte nebezpečí rané specializace. Pro eliminaci tohoto problému je nutná kompenzace jednostranné činnosti přizpůsobením programu tréninku. Měl by být maximálně pestrý a obsahovat co nejvíce druhů pohybu, aby nedocházelo k rozvoji pouze některých svalových skupin či druhů dovedností. Dále hrozí i nebezpečí dřívějšího nástupu syndromu vyhoření.

Otázkou je, kdy začít s taekwondo? Často mne rodiče kontaktují, zda mohou přivést na trénink své malé dítě, aby se začalo učit taekwondo. Odpovídám jim, že vždy je nutné uvážit, zda to které konkrétní dítě je již schopno zvládnout požadavky, které na něj budou na tréninku kladeny.

Říkám jim, že jsou různá kritéria pro jejich rozhodnutí, zda dítě už zkusit zapojit do tréninku. V první řadě je to „statečnost“ postavit se vedle dalších neznámých lidí a začít cvičit. Toto bývá možné naučit či doučit přítomností rodiče či staršího sourozence na tréninku, ideálně také alespoň dočasně cvičícího.

V dalším pořadí je to schopnost rozlišování pravé a levé strany. Pokud s tím má dítě problém, je vhodné i doma zařadit podpurná cvičení tohoto rozeznávání, nejlépe ještě před první návštěvou tréninku, aby nedocházelo ke zbytečnému stresování dítěte.

I schopnost dělat jinou činnost pravou a levou rukou či nohou je jedním z ukazatelů zralosti dítěte pro trénink. Toto se již nejlépe pozná přímo při tréninku. Pokud má dítě s tímto extrémní problém a ani různá průpravná cvičení nezabírají pro rozvoj této dovednosti, trénink ho většinou stresuje a nebaví a samo se mu snaží vyhnout. Rodič pak časem sám pozná, jestli je možné v trénincích pokračovat. Pokud se ověření této schopnosti zpočátku vynechá, častokrát je dítě do tréninku rodičem nuceno a brzy pak končí samo pro velikou nechuť a odmítání. Lépe je v takovém případě tréninky na čas přerušit a začít znovu až v pozdějším věku, kdy je dítě pro trénink zralé a vytrvá ve svém úsilí třeba až do dospělosti.

Jsem velmi ráda, že naše škola taekwondo má nastaveno pravidlo, že první měsíc, ve kterém nováček přijde na trénink, je zdarma na vyzkoušení. Až po tomto měsíci je podávána přihláška. U malých dětí se na konci měsíce s rodiči domlouvám, zda přihlášku dávat. Případně jim doporučím, že zatím by nebylo dobré na tréninky docházet, protože dítě ještě pro ně není vyzrálé. Pokud bude jejich zájem trvat, mohou to přijít zkusit později, například za rok.

Jak učit malé děti? Vždy je nutná úprava programu tréninku. Jednou z možností je vytvořit věkově homogenní skupinu složenou pouze z malých dětí začátečníků, tzv. školky nebo přípravné skupiny taekwondo. Zde jsou děti v kolektivu přibližně stejně starých vrstevníků. Toto je výhoda, protože jsou na toto pojetí výuky zvyklé ze školky i školy. Učiteli se také snáze přizpůsobuje program, protože není nutné jej dělit na program pro malé děti a starší taekwondisty. Předpokladem je více přibližně stejně starých dětí nováčků v jedné lokalitě. Ty je možné naučit základy taekwondo pohybu, základní techniky potřebné pro první sestavy i „Do“, tedy správné chování v dojangu i mimo něj. To vše podané nejlépe formou hry s krátkými vsuvkami technik taekwondo. Pro učitele je vedení této skupiny nejjednodušší, zvláště, pokud má k sobě jednoho či více asistentů, kteří mu pomáhají s ukázkami technik či opravováním. Nevýhodou mohou být potíže s častou nemocností a tedy vynecháváním lekcí, kdy je nutné se neustále vracet k jednou již probranému učivu. Další problémy mohou nastat při přestupu do běžných nehomogenních skupin po zvládnutí počátečních lekcí.

Druhou možností je začlenit předškoláky a malé školáky do běžných věkově nehomogenních skupin. Toto lze použít tehdy, když je malých dětí málo. Pro učitele je tato forma jejich začlenění složitější na práci se skupinou. Je nutné zkombinovat výuku malých i větších nováčků. Výhodou

je možnost současného cvičení dítěte se starším sourozencem nebo rodičem, nápodoba (opisování) chování i technik od zkušenějších či starších cvičenců, kterým jde učení zpravidla rychleji.

V obou skupinách, homogenní i nehomogenní, je nutné používat pouze jednoduchá a krátká vysvětlení technik z již dříve zmíněného důvodu krátkého udržení pozornosti. Výhodnější je používat názorné ukázky, opakované i několikrát za sebou pro lepší pochopení techniky. Po zvládnutí základních technik přistupuji velmi pozvolna k výuce tulů.

Osvědčilo se mi přitom používat co největší zjednodušení, při začátku učení tulů například nejdříve učím samostatně jen kroky a potom až techniky rukama. Zpočátku je také nenutím používat nápřahy a zařazuji jejich využití až postupně po zvládnutí kroků a jednoduchého pohybu rukama. I sinewave a jeho využití učím až postupně. Vyplývá z toho jednoznačně, že výuka základů takto malých taekwondistů trvá výrazně déle, než je tomu u starších dětí či dospělých.

Ve všech fázích učení se jistě nejlépe učí nápodobou, ideálně starších sourozenců, rodičů či jiných rodinných příslušníků. Malé děti jsou totiž i z rodiny zvyklé od nich kopírovat to, co se potřebují naučit.

V rámci tréninku je nutné zařazovat všestranný pohyb, gymnastickou přípravu, kotrmelce, hvězdy a postupně i pády. Vždy je ale nutná hravá forma a častá kontrola správného držení těla (kolena, záda), aby nedocházelo k zažití špatných pohybových návyků. Tím, že se příliš netlačí na výkon, ale trénink je veden jako zajímavý a pestrý, pěstuje se v dítěti i kladný vztah k pohybu jako takovému.

Často se při tréninku vyskytnou problémy a ty je nutné řešit. Je nutné přizpůsobit průběh tréninku malým dětem častějším střídáním činností, například před fází učení zařadit krátkou hru či předchozí činnost přerušit například vyskákáním se na místě: „Zaskáčeme hadrového panáčka“, to je zcela uvolněné poskakování, nebo „Udělejte vrtulník“ – točí se dokola s roztaženými pažemi, nebo zařazením zcela jiné činnosti, například: „Kdo nejrychleji doběhne na druhou stranu tělocvičny a vrátí se zpátky na místo?“.

Dalším problémem je bezproblémové určení pravé a levé strany zejména při zahájení či změně činnosti. Je nutné, aby učitel před vlastním cvičením dotazem a nejlépe i zdvižením paže či nohy ve správném směru, to je otočený ve směru, ve kterém stojí i dítě, předvedl, která je ta "správná" noha či ruka, která má pohyb začít. Pokud má dítě i přesto velký problém s tímto určením, a to i po dotazu či ukázce, je možné nasadit dočasně při tréninku například gumičku do vlasů či pletený náramek na pravou ruku pro určení, která ruka je ta „správná“ nebo vyhrnout rukáv nebo nohavici na pravé noze či ruce. Časem si pak dítě zvykne a cvičí již správně.

Lépe je také vyžadovat vyšší počet opakování určité činnosti k jejímu nadřilování, to je

zapamatování pohybu. Používám to hlavně při učení náprahů. Po zafixování správného pohybu je nutné se k němu víckrát v průběhu tréninku vrátit a zopakovat jej.

Vhodné je i používání her pro rozvoj pohybu, jeho koordinace a rovnováhy. Existuje i mnoho průpravných cvičení samostatně či ve dvojici k výuce jednotlivých technik či postojů.

Ihned zpočátku je nutné stanovit hranice přijatelného chování na tréninku. Je nutné poslouchat učitele, případně i jiného asistenta či jen taekwondistu s vyšším technickým stupněm, který má učitelem uloženo s ním probrat či zopakovat některou techniku či náprah. Před komunikací s učitelem nebo jiným studentem se pozdravíme, jakákoli mimořádnost při tréninku, například pozdní příchod, nutnost odejít na toaletu, zranění a podobně je nutná také řešit s učitelem.

Nejlepší pobídkou pro správné a dlouhodobé cvičení jsou vždy pozitivní prožitky, které malé dítě na tréninku zažije. Naopak stresujících činností a pocitů by mělo být co nejméně. Je hlavním úkolem učitele toto na tréninku zajistit. Důležitá je i pozitivní motivace ke cvičení. I ten nejhorší žák vždy alespoň něco umí lépe. Je potřeba tuto činnost poznat a zkusit jej při ní vyzdvihnout před ostatními na tréninku a pochválit jej. Pochvaly, a to platí všeobecně v jakémkoli věku, by měly vždy výrazně převažovat nad jakýmkoli tresty, i třeba jen zamračením učitele, když něco dítě udělá špatně. Je nutné také malého taekwondistu příliš netlačit k vyšším výkonům, aby dosáhl lepších výsledků rychleji.

V tomto velmi nízkém věku je bezpodmínečně nutná spolupráce a podpora ze strany rodičů. Pozitivní stránkou této podpory je to, že malé děti se nejlépe učí nápodobou, tedy jsou mnohem ochotnější opakovat pohyby a chování svého staršího sourozence či rodiče než když jim je ukáže učitel. Odpadá také strach z neznámého, pokud vedle mne v řadě stojí někdo blízký, tak se nebojím. Malé děti také potřebují pro rychlejší naučení se správnému pohybu časté opakování v malých intenzitách. Ideální je opakovat tréninkový program každý den, při nemožnosti navštívit trénink i doma. Pokud rodič zná program, může dítěti případně opravit např. chybný náprah, aby si nezafixovalo špatný návyk. V neposlední řadě je takto malé dítě nutné na trénink dopravit a mít motivaci jej například poslat i na soustředění, případně tam jet s ním a dělat mu tam podporu.

Existují ale i negativní stránky podpory rodičů. Je tu nebezpečí silné osobní ambice rodičů, kteří potomka tlačí do stálého cvičení a přetěžují ho. Mnohdy dítěti tímto i tréninky zprotiví. Je potřeba malým dětem nechat volnost k tomu, aby si samy svým postupným vývojem určily, kdy jsou již schopné přejít na vyšší stupeň. Je třeba ponechat dětem jejich dětství, nenutit je příliš do něčeho, co samy nechtějí. Je nutné rodiče hned zpočátku upozornit, že takto malé děti postupují v tréninku skutečně velmi pomalu, zvláště první zkoušky se mohou oddálit, než je dítě na ně připraveno. Rodiče mají také tendenci zasahovat do tréninku, ať už tím, že třeba dítěti podávají pití, protože si myslí, že musí mít žízeň, nebo se snaží děti při tréninku opravovat a ony

se pak nemohou soustředit na pokyny učitele. Tehdy je nejlepší rodiče zapojit do tréninku, případně tím jen pohrozit. Navíc, pokud rodičovská podpora trvá dlouhou dobu, například doprovázení na soustředění, může vést i ke snížení samostatnosti daného jedince.

Závěrem si položím otázku: „Je možné a prospěšné trénovat taekwondo takto malé děti?“ Myslím si, že ano, dítě se osamostatňuje, učí se spolupracovat s ostatními, dodržovat pravidla her i tréninku, hledá si kamarády. Občas se ptám, zda je to prospěšné i pro zbytek věkově různorodé skupiny? Je sice pravda, že zpočátku přizpůsobení se těmto mrňousům skupinu může lehce zdržet, ale stejně jako v rodině se zbytek skupiny učí brát ohled na takto malé děti - učí se sebeovládání, na mrňousa nevypálím velkou ránu například při vybíjení, přizpůsobím se při souboji, tito malí potřebují i pomoc při učení se častěji než starší děti, junioři či dospělí. Proto si myslím, že účast takto malých dětí při jejich dostatečné motivaci ke cvičení je ku prospěchu nejen jich samotných, ale i celé cvičební skupiny.