

A Játék elméleti alapjai, Küzdőjátékok a Karatében

Vincze Virgil

„Karate sportág integrálása az iskolai testnevelésbe” munka alapján

„Üdvös a bölcsesség,ami dibdabságokat
elvet,s játékot fiatal kornak hágy,mert neki
illik,,

/Horatius/

A Játék fogalma

A játék az ember alapvető cselekvései közé tartozik. Egyidős az emberiséggel, az életre készülés fontos eszköze. Tapasztalati cselekvés amely során a születéstől a felnőtté válásig fokozatosan ismerjük meg a környezetünket, önmagunk és mások képességeit, helyünket a „világban” egyfajta biztonságos a félelmet minimálisan tartalmazó légkörben.

A játék használata nélkülözhetetlen az edzői munkában!

Fiataloknál a fejlődésük érdekében semmi mással nem pótolható ingereket biztosít, idősebbeknél oldja az edzés monotonitását, szinten tart bizonyos képességeket, csapatszinten kohéziót és egészséges versengést produkál.

Ahhoz hogy kellőképpen ki tudjuk aknázni a játékban rejlő pedagógiai és szakmai lehetőségeket ismernünk kell az életkorra jellemző mozgásos tevékenységre jellemző fejlődési menetet.

Játékfajták a gyermekek fejlődése szerint

- 1. Önfelelt játékok (0-6 éves kor)** Cél a környezet megismerése az agy az érzékszervek és érzékek közötti kapcsolatok kialakulásának elősegítése. A külső személy még nem szabályoz csak segít „tereli” a gyermeki tudat megnyilvánulásait.
- 2. Szabályjátékok (6-7 éves kor)** Cél a feszültség levezetés a szorongás csökkentése a hirtelen megváltozott környezetbe –iskola- került gyerekeknél. Legfontosabb a egyszerű szabály és ennek betartása ezáltal a becsületesség és játékfegyelem kialakítása.
- 3. Feladatjáték (8-10 éves kor)** Döntési helyzetek gyors megoldási képességének kifejlesztése a cél.
- 4. Teljesítményjátékok (10 év felett)** Olyan feladat megoldási képesség kifejlesztése a cél amely egy játékfeladat magasabb szintű megoldásában mutatkozik meg.

A játék mint komplex fejlesztési inger

Minden játéknak megvan a saját szabálya, egyenlő feltételeket biztosít mindenkinek így áll fel egy sajátos értékrend. A játék során a sikerre való törekvés a másik legyőzése, tehát a versenyjelleg domináns. Ezen alapok adnak lehetőséget a sportszerű küzdelem megtanulására, a győzelem és vereség tényének elviselésére.

Küzdőjátékok a karatében

Küzdősport lévén a küzdőjátékok domináns módon kapnak szerepet a sportolók fejlesztésében. A versengés a kisgyermek kedvence, a nagyobbak már az erő kifejtéssel a test-test elleni küzdelemmel járó gyakorlatokat is kedvelik. A jól tájékozott karate edző a kapcsolódó sportágak mozgásanyagában megtalálhatja és funkciója szerint hasznosíthatja azokat a módszereket, test a test elleni játékformákat amelyek sportágunkban szintén jó használhatósági értékkel bírnak.

Ilyen társsportágak és használható mozgáselemeik:

- **Birkózás:** kéz-láb birok, tolások, húzások, emelések, mögé kerülések, szabadulások, leszorítások, fogások
 - **Judo:** esések, átfordulások, gurulások, mászások, gáncsok, leszorítások, ledöntések, földharcok, dobások
 - **Ökölvívás:** elhajlások, lökések, el lépések
- A küzdőjellegű feladatokat végeztethetjük eszközzel és eszköz nélkül egyéni, páros, csoport és csapatküzdelmi jelleggel.

Küzdőjátékok oktatásának Szempontjai

- **Csoportosításuk:** Képességfejlesztéssel bírók, Sportági technikákra épülők, taktikai jellegűek, Bemelegítésnél használhatók, önmagukban játék jellegűek
- **Résztevők meghatározása:** Mindig tarsuk szem előtt a résztvevők számát, nemét, életkorát, „szellemi érettségét”, játékismeretét
- **Szükséges feltételrendszer:** A végeztethető gyakorlatokat mindig megszabja a meglévő környezet. A terem mérete, a padló fajtája, szerek tulajdonságai.

Csapat, párok kialakításának szempontjai: Lehet véletlenszerűen de lehetőleg az edző döntjön (időigényes) a csapat „erőviszonyainak” ismeretében.

Szerepek kiosztása: Ezzel az edzői beavatkozással befolyásolni tudjuk a játék lefolyását. Be tudunk kapcsolni félénkebb gyerekeket. A sikeres feladatleküzdés a későbbiekben könnyebben kapcsolja be ezeket a gyerekeket a karate jellegű küzdőfeladatokba is. Figyelni kell azonban arra is hogy a túlzott erőltetés ellentétes hatást válthat ki. Egy életre eltántoríthatja a gyereket a küzdősportoktól.

Küzdőjátékok oktatása-Gyakorlatok vezetése

Nem csak játszani-Magyarázni is kell!

Magyarázat→Próbajáték→Korrekciók→Játék folytatása→Nehezítések

A küzdőjátékok levezetésénél fontos hogy ne az edző szerepeljen a központban. (Esetenként motiváló lehet ha együtt játszunk velük, de ez ne legyen se erőfitogtatás se a egyén lejáratása a többiek előtt.) Elsődleges az ilyenkor fokozott balesetveszély megelőzése. Veszélyhelyzet esetén azonnali állj „Yame” elrendelése. Fontos pedagógiai eszköz a buzdítás használata főleg a gyengébben teljesítőknél. A haladóbb érdeklődőbb gyerekeket bevonhatjuk kisebb játékvezetői „ellenőrzési” feladatokba is ezáltal további motivációt kaphatnak. A játék szakszerű irányítása biztosítja annak fejlődését és a játékmotiváció fenntartását.

Ajánlás küzdőjátékokhoz

Mindig legyen elegendő idő a gyakorlathoz. A gyakorlatok közelítsenek a jellemző sportági küzdelemhez szükséges mozgáshoz. Folyamatosan javítsunk!

Ha a küzdelem időhöz, feltételekhez kötött hirdessünk eredményt.

Követeljük meg a feladatot megelőző tradicionális üdvözlést és feladat utáni köszönést.

A fegyelem és a balesetveszély megelőzése kiemelten fontos. A rutint az is bizonyítja milyen szinten vagyunk képesek figyelni a másik testi épségére.