

Jak najít nejvhodnější bojové umění pro sebe

10 základních pravidel

1. Proč chci dělat bojové umění?

Pro sport, sebeobranu nebo studium bojového umění. **VELMI DŮLEŽITÉ ROZHODNUTÍ.** Sport Vám dá maximálně medaile, fyzickou. Dobrá sebeobrana, je kromě toho navíc nekompromisní – žádné co by kdyby, naučí Vás se bránit. Bojové umění je celoživotní vzdělávání, zdokonalování sama sebe.

2. Čeho chci dosáhnout?

Zlepšit své zdraví, umět se ubránit, lepší fyzická, získat medaile, chlubit se před kamarády, jak jsem dobrý nebo chci sebe sama zdokonalovat.

3. Chcete cvičit Vy nebo Vaše dítě?

Pokud chcete cvičit Vy je to Váš čas, pokud Vaše dítě je to taky Váš čas a navíc Vašeho dítěte, tady pozor na přetěžování.

4. Chce cvičit moje dítě?

Opravdu chce moje dítě cvičit, je způsobilé věkem (nejnižší věk pro cvičení dětí u bojových sportů je 6 let, u talentů 5.). Pětileté dítě je nutno přezkoušet, tak jako před nástupem do školy. Nic nezamešká, naopak při správném vedení začne získávat správné dovednosti vybraného bojového umění. Nemusí těžce odstraňovat chyby, které si přineslo z doby, kdy nebylo schopné motoricky i mentálně specifické koordinační pohyby BU zvládnout.

5. Chci chodit do kroužku nebo tam, kde se učí skutečné bojové umění?

Chodit do sportovního kroužku nebo solidního klubu bojových umění. Toto rozhodnutí je velmi důležité pro další vývoj, protože principy jsou velmi rozdílné. Ve sportovním kroužku zaměřeném na karate (i když se takový dovolí nazývat klubem karate) je výuka prokládána např. běžnou hrou – (fotbal, vybíjená apod., pro děti dokonce i karnevalem). Kvůli takovým aktivitám opravdu nemusíte platit specializovaný kurz. Kvalitní trenér bojových umění umí výuku jak dospělých, tak dětí vést zábavnou formou a rozvíjet potřebné dovednosti (rychlost, přesnost, ovládnutí atd.) s využitím technik a pomůcek, které patří k danému bojovému umění. To znamená, že se neustále zlepšujete ve svém vývoji, a přesto trénink není jednotvárný dril, který se několikrát týdně opakuje. Trénink Vás nenudí, je zábavný, pokaždé jiný a nepřetěžuje Vás. Pak opravdu platíte za skutečný čas výuky a ne prázdným vyplněním času tréninku neznalým trenérem. To je také vysvětlení bodu 4, kdy takový trénink je schopné absolvovat dítě na určitém vývojovém stupni.

6. Jaké urovně chci dosáhnout ?

Vybojovali Vaši instruktoři tituly v ČR, na mistrovství Evropy nebo světa? To znamená, že byli konfrontováni s těmi nejlepšími. Čeho dosáhl Váš instruktor, tam to dosáhnete i Vy. To je pravidlo. Uvědomte si, že chyby se hůř napravují, než učení se nové techniky, a někdy jsou i neodstranitelné. Jak se chcete naučit dobře fungující kop, když ho Váš instruktor neumí předvést nebo jemu samotnému nefunguje. Nestací jen vysvětlit postup a říct poučky. Angličtinu taky musíte slyšet, abyste věděli, jaký má přízvuk a výslovnost. Také zkušenosti jsou nenahraditelné. Pamatujte - pokud je dobrý Váš trenér, pak budete dobrý i Vy nebo Vaše dítě.

7. Reference klubu, svazu, čeho dosáhli jeho členové, představitelé!

Je vždy důležité jaké reference mají instruktoři, ale ověřte si je a dbejte na vlastní úsudek. Někdy můžete slyšet „zaručené informace“ jedna paní povídala.

8. Náhodné nebo pravidelné výsledky ?!

Úspěchy mohou být náhodné nebo pravidelné, pokud jsou pravidelné Váš instruktor umí naučit a tady platí bod č.6.

9. Ocenění, mezinárodní ocenění.

Z ocenění lze usoudit, že Váš instruktor něco dokázal, ale neplatí o těch, kteří se nechávají každým rokem vyznamenávat na různých akcích, ale jinak nic o nich nevíte.

10. Mistři (učitelé) Vašich budoucích mistrů. Hodně diskutovaná otázka. Dneska si říkají mistře i ti, kteří nikdy ničeho nedosáhli a jejich mistři taky ne. Mělo by to být průkazné. Např. někdo několik let cvičí karate, tai chi aj., baví ho to, má nějaký technický stupeň, nebo dělal pomocného trenéra, tak ho napadne, proč si nezaložit klub. A tak vznikají kroužky věnující se bojovým uměním – jejich trenéři nikdy nebyly na závodech, nikdy se nekonfrontovali, ani si sami nevyzkoušeli funkčnost svých technik, učili se u stejných trenérů jako jsou sami, v lepším případě několikrát „proběhli“ kolem skutečného mistra, na kterého se odvolávají. Mají nastudovanou teorii, o které umí krásně přednášet a poučovat – „instantní trenéři“. Proto opět platí bod 6.

11. Aktivity Vašich budoucích trenérů, instruktorů.

Jsou Vaši instruktoři aktivní? Staré čínské přísloví říká – polívka, která se neohřívá, vystydně. To znamená, pokud sami necvičí, po určité době sami zapomenou své umění, zpravidla po 3 letech, někdy i dříve, podle toho jak dlouho a intenzivně trénovali. O tom se nedá diskutovat.

Již jste se rozhodli, určitě správně pro Vás. Přejeme Vám hodně úspěchů.