

# Mi is az uKIDo?

## 1. Bevezetés

Köztudott, hogy a gyermekeknél az ösztönszerű mozgástanulás (mászás, fordulás, stb.) az első, második évben befejeződik és saját mozgásközpont alakul ki, amelynek fejlődése a gyermekek 4-6 éves kora között, tehát óvodás korban a legintenzívebb.

Kicsi gyerek, nagy mozgásigény. Szülőként az ember megtapasztalja, hogy a fáradtság a legtöbb apróság életében ismeretlen fogalom. Naphosszat képesek futni, mászni, anélkül, hogy egy percre is megállnának. Sok szülő már ilyenkor elkezd komolyabban foglalkozni a sportágválasztással, ám tanácstalan, hogy hol és mit is tudnának kezdeni az óvodáskorú gyermekével.

A szülőknek azonban nincs könnyű dolga, hiszen iskolaérettség előtt szinte (az úszáson kívül) egyik sportágot sem ajánlják a szakemberek. Ugyanakkor tudományos eredmények kimutatták, hogy az ebben a korban végzett testedzés különösen fontos minden gyermek számára, sőt hatékonyan alkalmazható a túlsúlyos gyerekek táplálkozási szokásainak javításában, a gyakran előforduló gyermekkori agresszív viselkedés és szorongás megoldásában. A rendszeres fizikai munka nem csak az elhízás veszélyét csökkenti, hanem növeli a szellemi teljesítőképességet is, segíti a fejlődő idegrendszer működésének megfelelő kialakítását, és még inkább alkalmassá teszi a gyermeket az iskolai tanulmányok megkezdésére. Jelen pillanatban az uKIDo mellett alig van pár sportág, amit ebben a korban is elkezdhet a gyerek, így igazi hiánypótló foglalkozásként tarthatjuk számon.

## 2. Az uKIDo bemutatása

Játékos mozgásfejlesztés, avagy hiánypótló, korosztály specifikus edzés óvodás gyerekeknek - ez az uKIDo. A Kovács János által megálmodott és 2011-ben útnak indított kezdeményezés, mára közel 400 kisgyermek életébe csempészte bele a játékos, ugyanakkor fejlesztő testmozgást.

Kovács János a dzsúdóban megszerzett több évtizedes szakmai tapasztalatát felhasználva, elméleti alapokról kiindulva álmolta és alkotta meg az uKIDo-t. Kezdetben „mindössze” kifejezetten óvodás korosztálynak megfelelő, dzsúdó előkészítőnek szánt mozgásformát igyekezett megteremteni, azonban ennél jóval többet hozott létre. A nevelés és a mozgás megfelelő egyensúlyával sikerült elérni, sőt túlteljesíteni az elvártakat, hiszen a munka nem várt eredményekkel is szolgált.

Az úttörő kezdeményezés elsődleges célja az, hogy 4-6 évesek számára rendszeres testmozgást biztosítson, továbbá specifikus módszerekkel fejlessze az iskolaérettség előtt álló gyermekek fizikai és mentális képességeit.

Nagyon fontos, hogy minden korosztályban olyan dolgokat kell tanítani a gyerekeknek, amire már mentálisan érettek. A kutatások kimutatták, hogy a gyermekek mozgás- és értelmi fejlődése szoros kölcsönhatásban van, az egyik területen elért eredmény hatással van a másikra. Az uKIDo foglalkozások során végrehajtott mozgásoknál elsődleges fontosságú, hogy az minden szempontból megfeleljen a gyerekek életkori sajátosságainak.

Ennek a korosztálynak a figyelmét lekötni nem könnyű feladat. Az uKIDo foglalkozásokon azonban minden a játék körül forog, ezért nem sorolható be sem iskolai, sem sportági rendszerbe. A fejlesztés a játékos feladatokba kerül beépítésre, ám nem lehet sem ütemtervhez, sem edzéstervhez kötni a foglalkozások menetét. Nincs merev szabályrendszer, minden gyerek a saját ütemében halad előre. Az uKIDo edzéseken olyan játékokkal veszik rá a rendszeres mozgásra a kicsiket, amelyek összetett képzést adnak mozgáskoordinációra, egyensúlyérzékre és térérzékelésre.

A mozgásfejlesztés során szerzett sikerélmények által lehetőség nyílik a mozgás megszerettetésére, s a hatéves kor körüli sportágválasztásnál már olyan alapokkal rendelkezik, hogy bármelyik sportágra alkalmas.

A gyerekek az iskolaérettség előtt állnak, ezért a foglalkozásokon nagy hangsúlyt kap az egyensúly fejlesztése, ami segít a kicsiknek, hogy jobban tudják használni az agyuknak azt a féltekét, ami a tanulásért felelős. Az uKIDo erre rendkívül alkalmas, a rendszeresen járó gyermekeknek látványosan javult a teljesítménye, fejlődött a koncentrációs képessége, könnyebben ment nekik a tanulás is.

Sokféle változatos és játékos feladattal, a megfelelő motiválással a fejlődés a gyermek számára észrevétlenül megy végbe, hiszen ő az egészségből csupán annyit érzékel, hogy jól érzi magát, játszik és sokat mozoghat. Minden szórakozás, nincsenek kötelezően végrehajtandó feladatok, mozdulatsorok. Ez egy játékosan fejlesztő, szórakoztató, sportos időtöltés, aminek egyszeri időtartama nem lehet több 40-45 percnél.

Fontos, hogy ezek a gyerekek még nem iskolások, így módszerekben mást követelnek meg egy edzőtől is. Más úton lehet elérni a célokat velük. Játékos feladatokkal, a csapatszellem erősítésével és a megfelelő motivációval hihetetlen dolgokra képesek.

Az egészséges gyerekek mellett mentális és fizikai problémákkal küzdő kicsik is részt vesznek a foglalkozásokon, akiknél a mozgásterápiával jelentős javulás érhető el.

### **3. Az uKIDo, mint módszer alkalmazása**

Az edzők a játékos, mókás fejlesztő feladatokba beépítik az alapvető mozgáskoordinációs, egyensúlyfejlesztő és térérzékelő elemeket. Ha valami nem jó, akkor a rossz mozdulatsort az életkori sajátosságnak megfelelően elsősorban vizuális eszközökkel javítják ki, nem pedig tanácsokkal, instrukciókkal.

A foglalkozások során a gyerekek folyamatosan pozitív megerősítést kapnak, kritika vagy büntetés miatt nem éri őket negatív élmény. A motivációt a különböző kisebb ajándékok, kártyák megszerzése jelenti számukra. A nem megfelelő teljesítményt maximum azzal jelzik feléjük az edzők, hogy többet kell teljesíteni azok megszerzéséért.

A hangsúly az alapvető fejlesztési célok mellett a csapatszellem erősítésén van. Mentális vagy beilleszkedési probléma esetén általában csak komolyabb esetben kell egyedül is foglalkozni a gyerekekkel. Az uKIDo felfogható egyfajta csoportterápiának is. Több viselkedészavarral illetve egyéb nehézséggel küzdő gyermek is jár a foglalkozásra. Náluk még látványosabb a fejlődés. A mozgásterápia segítségével a társaságban kinyílnak, szabadabban tudnak mozogni és bekapcsolódni a csoportba.

A módszerről készült filmet az alábbi linkre kattintva tekinthetik meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=5kguyQcmOrA>

További információ: **Kovács János IV. DAN**

+36-70/600-0086