

GEVECHTSSPORT VOOR KINDEREN:

Akkoord, maar waarom ?



Dit artikel is bijzonder interessant voor u, die er als ouder ernstig over nadenkt om uw kind of kinderen in te schrijven voor een cursus gevechtssport. Niemand betwist de populariteit van gevechtssporten, of hun positieve bijdrage tot de ontwikkeling van kinderen. Kinderen leren hun gedrag te beheersen, hun energie te kanaliseren, zichzelf onder controle te houden en zich te concentreren, om na te denken bij elke beweging. Bovendien creëren gevechtssporten een groot veiligheidsgevoel en zijn ze zeker ook geschikt voor teruggetrokken, timide kinderen, die spanningen hier leren los te laten en hun angsten leren te overwinnen.

Anderzijds is het belangrijk dat ook u, als ouder, een tevreden gevoel overhoudt aan de sportactiviteiten van uw kind, en de organisatie ervan niet als een bron van stress en zorgen beschouwt. Het materiaal voorbereiden en onderhouden, uw kind op tijd naar de training brengen en weer gaan ophalen ... Niets is erger dan wanneer u die dingen als een last beschouwt. Ga na waarom u een gevechtssport voorstelt aan uw kind. Waarom wilt u dat hij of zij gaat trainen? Wat denkt uw kind er zelf over? Praat erover met uw kind, op een open, ontspannen manier: is hij/zij echt geïnteresseerd, wat wil hij/zij eruit halen? Gevechtssporten vereisen stiptheid, toewijding en geduld. Bereid uw idee dus goed voor, met behulp van onderstaande pistes.

MOTIVATIE

Uw kind inschrijven voor een gevechtssport is een belangrijke beslissing, waar u ongetwijfeld heel wat goede redenen voor hebt. Toch is het erg belangrijk om ook stil te staan bij de échte motivatie van zowel de ouders als het kind. Het is namelijk de bedoeling dat ouders en kinderen dezelfde doelstellingen voor ogen hebben: zo zal uw kind gaandeweg de gekozen activiteit leuk vinden en blijft het gemotiveerd. Sleekt uw kind zich onder voortdurend gezucht naar de training, dan kunt u er van op aan dat het zijn vrije tijd liever anders zou doorbrengen en zich nooit 100% zal inzetten voor een activiteit die u graag als een toekomstige hobby ziet. Aan de andere kant, als uw kind in het begin gemotiveerd is, maar de activiteit toch niet helemaal blijkt te zijn zoals verwacht, dan bent u ontgoocheld in zijn plaats, en gefrustreerd omdat u zoveel geld hebt uitgegeven voor die enkele trainingssessies waar het met tegenzin naartoe gaat.

CONDITIE

Net zoals volwassenen, beoefenen kinderen een sport om zich te ontspannen en fit te blijven. Gevechtssporten vormen daar geen uitzondering op, ook al vormen ze een categorie apart. Zwaarlijvigheid verspreidt zich onrustwekkend snel bij kinderen. Daar komt nog bij dat steeds meer kinderen heel wat tijd doorbrengen voor de tv of achter de computer, of opgaan in videospelletjes. Toch weten gevechtssporten ook een sterke aantrekkingskracht uit te oefenen op de meerderheid van die gehyponotiseerde oogjes, net omdat ze worden beschouwd als een veeleisende sportdiscipline waarmee men respect afdwingt.

Concreet werd aangetoond dat gevechtssport een positief effect heeft op het uithoudingsvermogen, het cardiovasculaire ritme, de lenigheid, het evenwicht, de kracht en de kanalisering van energie.

LEVENSCHOOL

Gevechtssporten vormen een authentieke levensschool, wat nog een uitstekende reden is om uw kind warm te maken voor deze sporten. Gevechtssporten ontwikkelen essentiële kwaliteiten die uw kind altijd van pas zullen komen: gevoel voor discipline, zijn energie en kracht beheersen, geduld, vertrouwen, moed, respect,



voorzichtigheid, observatievermogen enz. Kortom, kwaliteiten die overeenstemmen met of aansluiten op de opvoeding die u uw kind thuis geeft. Zo wordt gevechtssport uw 'bondgenoot' bij de opvoeding van uw kinderen, die in het dagelijkse leven die principes ondersteunt en illustreert die voor kinderen thuis soms moeilijker te begrijpen zijn.

ZELFVERDEDIGING

U kunt niet ontkennen dat zelfverdediging net datgene is waarmee u een gevechtssport associeert op het moment dat u uw kind wilt inschrijven. Dat gezegd zijnde, wordt naast het aanleren van verdedigingstechnieken voortdurend de aandacht gelegd op het oplossen van een conflict, de persoonlijke verantwoordelijkheid en het vermijden van automatisch, dwangmatig geweld. Daarom is een goede karate-, judo- of aikidoles zowel nuttig voor de bolleboos in spe, voor de vechtersbaas, die zijn driften zal leren te beheersen en respect zal leren te tonen, als voor het zwarte schaap van de klas, dat zo zal leren om de gemoederen te sussen of zichzelf te verdedigen, wanneer de een of andere situatie daarom vraagt.

GEDRAG

Heel wat ouders kiezen ook voor een gevechtssport in de hoop terugkerende gedragsproblemen bij hun kinderen op te lossen. Ze gaan automatisch op zoek naar pistes die hun kind kunnen helpen, door zijn aandacht, respect en zelfcontrole te

ontwikkelen. Gevechtssport draagt structuur, een geduldig ritueel en ritmisch verloop van de lessen, luisteren, observeren en stiptheid hoog in het vaandel, waardoor het inderdaad een belangrijk en waardevol reddingsmiddel kan zijn. Maar, los van wat u mag verwachten, zullen de resultaten vooral afhangen van de relatie die uw kind zelf zal opbouwen met zijn medeleerlingen en, vooral, met zijn meester. Die laatste kan een meester-leerling relatie ontwikkelen die een positieve invloed zal hebben op uw kind. Als hij een goede communicatie weet te creëren, tegelijkertijd sympathiek en streng is, coherent en consistent – in één woord structurerend – dan zal uw kind meer vertrouwen krijgen en echt meerwaarde halen uit de onbetwiste voordelen van de discipline die hij heeft gekozen.



EEN VEILIGE BUITENSCHOLSE ACTIVITEIT

Heel wat ouders zijn misschien simpelweg op zoek naar een nuttige, weldoende activiteit om hun kind bezig te houden in zijn vrije tijd, en te vermijden dat het zijn tijd verdoet met videospelletjes, weinig onderhoudende tv-programma's of urenlange chatsessies op het internet. Deze ouders willen niet dat hun kind de hele avond aan het scherm gekluisterd zit en zich afsluit van de buitenwereld, en zouden liever zien dat het zijn energie stopt in duidelijke doelstellingen, op een duidelijk afgebakend parcours. De voorbereiding op het behalen van de welbekende gekleurde banden, en het examen dat ermee gepaard gaat, kaderen precies in die stapsgewijze vooruitgang. Gevechtssporten zijn om duizend en één redenen nuttig. Zo kan een goede opleiding in een kwalitatief hoogstaande dojo, met een stimulerende omgeving en bekwame lesgevers, zelfs een tweede thuis worden voor uw kind, een plek waar hij de overdag opgestapelde spanning kwijt kan, zich kan herbronnen, de batterijen weer kan opladen en aan erkenning en vertrouwen wint. Op dezelfde manier kan de band die ontstaat tussen het kind en zijn lesgever een leven lang standhouden, met verrijkende, intense ervaringen, die een blijvende impact zullen hebben op zijn persoonlijke ontwikkeling.

EEN WEDERZIJDSE KEUZE

Ongeacht om welke reden u uw kind warm wilt maken voor een gevechtssport, is het uiterst belangrijk dat u de tijd neemt om er grondig met hem over te praten, en samen met hem duidelijke, eenvoudige en progressieve doelstellingen voorop te stellen. Als ouder zult u een immens plezier en grote voldoening halen uit een wederzijds begrip van het onderwerp. Uw kind, van zijn kant, zal ten volle voordeel halen uit die vruchtbare uitwisseling en de erkenning die hij krijgt. Ten slotte kan die verrijkende ervaring ook een meerwaarde geven aan de relatie tussen ouder en kind – ook al lijkt dat in het begin niet evident om te realiseren. Eenzijdige beslissingen, daarentegen, riskeren uit te draaien op een spijtige verspilling van tijd, energie en natuurlijk geld en conflicten die, natuurlijk, perfect kunnen worden vermeden. Denk daar goed over na!

HOE TE KIEZEN?

Ga bij de keuze van een dojo op dezelfde manier te werk als bij de keuze van een school voor uw kind. Het is absoluut belangrijk dat u kwalitatief hoogstaande lessen kiest voor uw kind, als u wilt dat uw kind gemotiveerd naar de training en naar school gaat. Het is belangrijk dat uw kind het gevoel heeft elke keer iets nieuws te leren en die nieuwe ervaringen apprecieert in elke etappe van het leerproces.

Als ouder geeft u ongetwijfeld de voorkeur aan een school die – op zijn minst over het algemeen – uw kind op de dingen deelt, net als de doelstellingen die u samen met uw kind hebt vooropgesteld. Zorg er vanuit een uitsluitend praktisch standpunt voor dat de sportschool zich op een redelijke afstand bevindt, zodat u het niet als een last beschouwt om uw kind naar de dojo te brengen en weer te gaan ophalen, vooral wanneer u sowieso al een druk tijdschema hebt.



GA ALS VOLGT TE WERK:

- ① Formuleer duidelijk **WAT U EN UW KIND VERWACHTEN** van de gevechtssport, zoals we hierboven hebben uitgelegd.
- ② Vertrek bij de zoektocht naar een school of centrum van **UW DOELSTELLINGEN EN TIJDGEBRUIK**, om te vermijden dat u te lange afstanden moet afleggen. Stel een lijst met adressen en telefoonnummers samen.
- ③ **DOE EENS RONDVRAAG** in uw familie, bij vriendjes van uw kind of hun ouders: misschien kunnen zij u een school aanraden? Zoals op vele andere vlakken, geldt ook hier dat een aanbeveling van iemand die u volledig vertrouwt soms het beste argument is, dat u op de meest betrouwbare manier tot de juiste keuze zal brengen.
- ④ **STEL VRAGEN:** via de telefoon of tijdens een bezoek, maar aarzel zeker niet om alle vragen te stellen die u nuttig lijken. Normaal zal men u altijd een gratis proefles aanbieden: de gedroomde gelegenheid voor uw kind om ter plekke na te gaan wat wordt aangeboden en aan te voelen of de discipline, de omgeving en de mensen hem liggen.

De reeks disciplines waaruit uw kind kan kiezen is enorm uitgebreid. Naast karate, kungfu en jiu-jitsu die vaak – ten onrechte – worden beschouwd als agressieve sporten, ten koste van hun intrinsieke kwaliteiten, zoals zelfbeheersing en respect voor de andere, zijn er ook andere disciplines die hun opmars maken in onze onmiddellijke omgeving, zoals kendo, ninjutsu, taekwondo of Braziliaanse capoeira. Aan de andere kant genieten ook gevechtssporten waarbij contact en beweging centraal staan, zoals judo en aikido, meer dan ooit succes bij jongeren, door de humanistische, niet-gewelddadige waarden die ze verdedigen.



EN DE ALLERKLEINSTEN?

Gevechtssporten zijn zeker ook geschikt voor de allerkleinsten. Algemeen wordt aangenomen dat kinderen met een gevechtssport kunnen beginnen vanaf de leeftijd van 5 of 6 jaar, voor zover ze groot genoeg zijn om de lessen van een meester te begrijpen en te volgen, en klein genoeg om geen schrik te hebben wanneer ze moeten het vallen moeten aanleren. Verschillende disciplines bieden initiatielessen aan (zoals peuterjudo), disciplines die steeds vaker worden aangeboden in de clubs.

In de verschillende gevechtssporten oefent uw kind basishoudingen, een uitstekende manier om zijn motoriek te coördineren. Met een bekwaame meester leren de allerkleinsten namelijk met een de principes van de lateraaliteit van het lichaam: voor, achter, rechts en links. Op dezelfde manier maken de verschillende houdingen die men in alle disciplines aanleert uw kind vertrouwd met het zwaartepunt van zijn lichaam, wat een belangrijke basis is om vrij zijn lichaamsgewicht van de ene kant naar de andere te verplaatsen, zich bewust te worden van zijn eigen bewegingskracht, te leren springen, vallen, wegduiken of een energieke beweging uit te voeren (een mep, een nieuwe houding) die hij kan beheersen, m.a.w. zonder een valse beweging of nog, door de beweging tegen zijn partner te richten zonder die te raken of pijn te doen.

Het is ook belangrijk om hier nogmaals te herhalen dat regels strikt moeten worden nageleefd bij gevechtssporten, die een uitstekende discipline zijn om structuur te creëren maar daarbij amusement of ontspanning niet uit het oog verliezen: elke beweging kan door de meester worden uitgelegd met een betekenisvol verhaal, waarin de hoofdrolspelers ook kleine helden zijn. Een ludieke manier voor kinderen van elke leeftijd om een sport te ontdekken, te leren en te beoefenen.

EEN MAMA GETUIGT

Sonja, een alleenstaande moeder van twee kinderen van 8 en 10 jaar oud, maakte het aanleren van een gevechtssport tot een belangrijk onderdeel van de opvoeding die ze haar kinderen wil bieden. Zij deelt graag haar ervaringen en indrukken met ons.

Wanneer zijn uw kinderen begonnen met gevechtssport? Waar staan ze nu?

"Ze zijn ongeveer twee jaar geleden gestart. Op een mooie dag opende een dojo zijn deuren niet ver van de school. Nog geen zes maanden later vroegen ze me al of ik hen wilde inschrijven voor judolessen. Sinds de eerste dag hebben ze geen enkele les gemist. Nu hebben ze allebei een blauwe gordel."

Wat heeft u overtuigd om uw kinderen in de schrijven voor een cursus gevechtssport?

"Mijn oudste zoon heeft het moeilijk om zich te concentreren en 'stil te zitten' wanneer hij niets doet, zoals aan tafel bijvoorbeeld. Ik heb altijd gehoord dat gevechtssport een ideale manier is om de concentratie te verbeteren en energie te kanaliseren. En dus heb ik geen seconde gearzeld toen mijn kinderen erover begonnen. Mijn oudste dochter dacht zelfs dat het leuker zou zijn dan turnen! Ze hebben twee keer per week les en kijken er telkens weer naar uit, terwijl ik hen zie openbloeien in een activiteit die ze echt graag doen. En zo is iedereen blij!"

Welke voordelen halen uw kinderen uit de lessen?

"Tja, waar zal ik beginnen? Ze hebben meer vertrouwen gekregen en kunnen zich beter concentreren. Onvoorstelbaar! Ze zijn ook rustiger en overlopen eerst alle aspecten van een probleem voor ze een beslissing nemen. Ook op school boeken ze vooruitgang. Ze zijn evenwichtiger en doen zich tegelijkertijd meer gelden. Zonder scène, zonder geroep – nu ja, niet altijd – leggen ze hun standpunt op een overtuigende manier uit en respecteren ze dat van mij."

Welke tips zou u ouders geven die hun kinderen willen inschrijven voor een gevechtssport?

"Informeer u grondig, ga langs bij de scholen, luister naar uw kinderen, observeer de lesgevers en de andere leerlingen, probeer de sfeer en de stemming te voelen. Een ding is heel belangrijk: vertrouw op uw gevoel, meer dan op wat uw verstand u ingeeft. Vraag een gratis proefles voor uw kinderen, maar laat het daar niet bij; volg aandachtig hun reacties en motivatie tijdens de eerste weken. Laat u niet meeslepen wanneer ze ontmoedigd zijn. Neem de tijd om naar hen te luisteren, hen aan te moedigen, steun hen wanneer ze vragen hebben, en probeer samen zo snel mogelijk tot een oplossing te komen. Ook op financieel vlak hoeft u zich geen zorgen te maken: het kostenplaatje valt best mee. Laat u ook niet afschrikken door het beeld van 'competitie'. Van competitie is namelijk geen sprake, of toch heel weinig. De banden die de kinderen kunnen halen zijn een manier om stap voor stap vooruit te gaan, maar zijn geen doel op zich. Of om het met de woorden van de oude meester in Karate Kid te zeggen: de beste band is die van leer, om de broek mee op te houden."

