

Jegyzet az Áprilisi Aikido kyu vizsgáról

2016. április 23.-án Karászi Sándor AIKIDO edzőtábort tartott Budapesten. Évente 2-3 alkalommal kerül sor hasonló eseményre, mely után rendszerint kyu vizsga következik. Az szövetség, mely jóval több tagszervezetből áll, már nem központi kyu vizsgát tart, mint ahogy ez eddig történt. A kyu vizsgabizottság tagja voltam én is, már nem első alkalommal. Emlékeim szerint az előző vizsga mely a múlt év végén volt, nagyon kellemes hangulatban zajlott és a vizsgabizottság a vizsgázókkal meg volt elégedve, szép vizsgákat láttunk, ez volt a vizsga utáni összefoglaló.

Már aludtam egyet a mostani vizsgára. Tegnap akartam elkezdni ezt az emlékeztetőt megírni, saját részemre, saját véleményemet, de nem tettem, még túl friss volt az élmény.

Minek ez a jegyzet?

Úgy érzem, tanulnom kell a vizsgáztatást. Picit sem könnyű igazságosnak, következetesnek, kellően szigorúnak és szakmainak lenni. Meglátni a hibákat nem összekeverve a botlásokkal, észrevenni a kimagasló teljesítményeket úgy, hogy az ne a szintet teljesíteni tudók rovására menjen. Figyelembe venni egyéni sajátosságokat és elfogadni a vizsgabizottság tagjainak véleményét még akkor is, ha az teljesen ellenkező a sajátommal. Jegyzetet készítek, hogy a következő vizsgára az itt jelentkező hibákat kijavítva a hiányosságokat pótolva tudjunk készülni és megjelenni. **Duplán fontos ez a jegyzet részemre. Mint egy csapat felkészítője és fontos úgy is, mint egy nagyobb csapatot vizsgáztató bizottság tagja.**

Mielőtt még vizsgáról beszélünk, tisztázzuk mi az, amiből vizsgázni kell.

Köztudott és elfogadott tény hogy a szövetségek, egyesületek, de még az egyesületen belüli oktatók stílusában és ez által a technikákban is vannak különbségek. Mivel közös vizsgák vannak, fontos lenne egyeztetni mi az az alap verzió egy technikából, ami mindenki részére elfogadható. Ez lenne a legprimitívebb, de legjobban értékelhető megoldás. Megoldás lehet az is, hogy csak bizonyos feltételeket kötünk ki, ha az teljesül egy technika végrehajtása során, akkor az elfogadható. Ez nagyobb szabadságot ad az oktatóknak, de nagyobb munkát a vizsgáztatóknak is. Egyesületünk speciális helyzetben van, mi Nishio sensei tanítását követjük és az általa gyakorolt technikákat gyakoroljuk. Ennek ellenére fontosnak tartom, hogy az évente egy alkalommal a Japán Központi Dojobol érkező mester tanításait is kövessük és képesek legyünk abból beszámolni, ha ez vizsgakövetelmény. Véleményem szerint ez lehetne egy jó közös alap, amit mindenki ily módon szem előtt tart.

Pontosan megfogalmazni, mik azok a hibák amik elkövetése a biztos bukáshoz vezet.

A bukáshoz sok úton el lehet jutni ☺ (mondhatnánk úgy is, minden út a bukáshoz vezet ☺), akár sok apró hibát elkövetve, vagy nagyfokú bizonytalanságot mutatva, vagy kevés, de súlyos hibát vétve. **Ha van ilyen szabály, akkor azt következetesen végig, minden fokozatra be kell tartani.** Részemre nem elfogadható, hogy 5 kyu fokozatnál súlyos hibának vélt technikai hiányosság, nem jelent bukást 2. kyu fokozatnál. Ez a következetlenség nem kidolgozott és előre átgondolt vizsgáztatási rendszer képét mutatja. Ne feledjük azt se, hogy kyu vizsgákról van szó, a mércét fokozatosan kell egyre feljebb állítani. A végére el kell jutni arra a szintre, hogy a tanuló a kyu vizsgák világából kilépve a dan vizsgák színvonalát is teljesíteni tudja.

Tanulni a hibákból, a vizsga egyik lényege, hogy a feltárt hibákat később javítani tudjuk.

Erre akkor van lehetőség, ha a hibákról, észrevételekről viszonylag pontos feljegyzés készül. A jelen megoldásban ez nem valósul meg, gyakran még a bukás okát sem lehet biztosan tudni. A „nem tetszett”, „problémák voltak vele” nem pontos meghatározása a hibáknak. Másik, szintén nehezen kiértékelhető vélemény, amikor minden egyes apró mozzanatról feljegyzés készül. Véleményem szerint **fontos megragadni a kiemelkedő, leg fontosabb hibákat**, amik tényleg az eredményt befolyásolják. Az az információ például, hogy a vizsgázó lába egyszer rosszul állt részemre nem fontos. Lényeg hogy ez a hiba nem folyamatosan, rendszeresen és visszatérően jelentkezett nála. A dan fokozattal bírók bizonyára sok edzőtáborban jártak és van róla tapasztalatuk, hogy ha egy 7-8 dan fokozatú mester látogat hazánkba és részt veszünk az edzőtáboron, ott is észre vehetjük, hogy a technika bemutatása során az állandóan változó szituációban, nem minden ugyan úgy, egyformán alakul. Pedig, az ilyen fokozattal bíró mesterek kimagaslóan nagy tapasztalattal és kiváló támadókkal mutatják be a gyakorlatokat, ami nem biztos, hogy a kyu vizsgán mindenkinek adott. ☺

Azonos lehetőségeket kell biztosítanunk.

Egy hazánkba látogató mester szokott a dan vizsgákon embereket kiemelni, és kérni, hogy egyes gyakorlatokat csak ő mutasson be. Ezt főleg akkor teszi, ha azzal probléma van. Arra is volt már példa, hogy a vizsgázó mesterét kérte, hogy ő mutassa be, mit oktatott a vizsgázónak. Ez is lehet egy módszer, de **ha alkalmazzuk, nem tehetünk kivételt**. Ha valaki egy technika helyett mást csinál, és emiatt kérjük, hogy azt mutassa meg önállóan, akkor hasonló esetben a vizsgabizottságnak hasonlóan kellene eljárni. Egyik vizsgázóval sem tehetünk kivételt. Vagy beírjuk hibának, vagy mindenkinek adunk lehetőséget a javításra. Véleményem az, hogy a vizsgáztatás az megfigyelés.

Megfigyelés.

Annak megfigyelése, hogy mit tud a vizsgázó, minden féle megjegyzés, egyéb instrukciók adása nélkül. Az oktatás egyik módszere (főleg japán) hogy elvárjuk a tanulótól hogy megfigyelje a mestert, megfigyelje, hogy az hogyan mozog az egyes technikák végrehajtása során. Ezzel a módszerrel próbáljuk oktatni az AIKIDO-t és a tanuló sikerességét nagyban befolyásolja, hogy mennyire jó a megfigyelő képessége. Kezdetben mennyire tudja kiragadni a leg fontosabb mozdulatokat és ezzel elkezdni és végig vinni egy mozdulatsort. Majd később, mennyire aprólékosan tudja megfigyelni a történeteket és ez eddigi „vázra” a további információt ráilleszteni. A vizsgáztatás részemre nagyon hasonló folyamat. **Ki kell emelnem azokat a pontokat amik a vizsga sikerességét megkérdőjelezik**, ha van ilyen. Utána, lehetnek megjegyzések, kiegészítések, észrevételek a vizsgázóval kapcsolatban, amik segíthetik a tovább fejlődésben, de a vizsga eredményét már nem befolyásolják. Szerintem fontos, hogy a két kategóriát jól szét tudjuk választani. Nem szabad a bukásra ítélt vizsgázó nagy hibáit a másik vizsgázó apró hibáival azonos szintre helyezni.

Van olyan vizsgáztatási módszer, amikor a vizsgázó, egy edzőtáboron vesz részt. Nincs semmi különös feladata, nem kell kiállni a többiek elé, egyszerűen az edzőtáboron figyelnie kell és részt venni a gyakorlásban. A vizsgáztató azt figyeli meg, hogyan viselkedik a vizsgázó. Hogyan gyakorol az edzőtábor alatt, hogyan mozog abban a közegben, ami részére elvileg megszokott. Nem csak 20 – 30 percen keresztül, mikor tudja, hogy figyelik és előtte részt sem vett az edzésen. ☺ Én is ilyen módszerrel vizsgáztam 2 alkalommal is. Az első alkalommal egy 5 napos edzőtáboron, ami 5 nap kemény munkát, koncentrációt, pontosságot, rendezettséget jelentett. Második esetben elmondta a

mester, hogy arra kér, menjek körbe és **segítsek a többieknek is, mert ezt is értékelni fogja.** Véleménye szerint ennél a fokozatnál már az is fontos, hogyan tudom tanítani, átadni a megadott gyakorlatot, és szinte természetes, hogy magam ismerem a technikát és végre tudom hajtani. Hiszen edzést vezetek, másokat oktatok.

A technikán túl

Egyéb dolgokat is figyelembe kell venni. Ezen a vizsgán is volt fiatal gyerek, de idős bácsi is. Mindkettőre érkeztek megjegyzések. A fiatal 12 éves fiú az elmúlt évben 20 cm-t növekedtek. Nem tökéletes a tartása. Azért tudom, mert nálam gyakorolnak már 5-6 éve. Nyári szünet után alig ismertem rá. A lába 4 számmal lett nagyobb ☺. A hirtelen növekedéssel nem tud mit kezdeni a kamasz, sajnos ez nem csak AIKIDO-ban, de a valós életben is nagy probléma részükre. Az ő tartás problémájuk más, mint egy 40 éves felnőtté, de erre még szeretnék később visszatérni. Az idős bácsi nem mozgott túl gyorsan ☺ Hangzott el valaki véleménye. Volt olyan fiatal, aki lassabban mozgott. Véleményem szerint a majd 80 év körüli bácsi igen szépen mozgott a korához képest.

Visszatérve a hibás tartásra. Akinek 30-40 éves korában hibás a tartása (20-30 év alatt alakult ki), az nem korrigálható pár hét alatt, csak évek alatt. Az is csak akkor, ha nem vele született rendellenesség. Természetesen ezek felfedezéséhez, megértéséhez is tapasztalat szükséges, foglalkozni kell gyerekekkel, akár idős tanítvánnyal.

Az AIKIDO az egyik legjobb rehabilitációs eszköz. **Saját oktatási tapasztalatom, és legnagyobb sikerem, hogy a mozgáshiányos életmódot folytató és ennek már mozgásszervi szintem megjelenő problémáin és ez által a mindennapi életminőségén tudok javítani az AIKIDO gyakorlataival.** Ez nem megy egy hetes „önvédelmi tanfolyam” keretei közt. Részükre is biztosítanám a vizsgázási lehetőséget.

Az AIKIDO nem versenysport, a teljesítményt mérni benne vagy a „jó minőség” cédulát ráragasztani valamire nagyon nehéz, illetve annak megítélése nagyon szubjektív dolog. Főleg egy vizsgán ahol egyszerre 10-15 pár is dolgozik egy óriási teremben.

(a következő részt e-mail -ben továbbítottam a vizsgabizottság tagjainak)

A hétvégi kyu vizsgán felmerült problémákon gondolkodtam és leírtam pár ötletemet, észrevételemet, hogy a jövőben könnyebben, gyorsabban én nagyobb egyetértésben tudjunk majd dönteni.

Nem egyforma szűrőn keresztül látjuk a világot, a vizsgázókat. Talán jobban ugyan azt látjuk, ha két dolgon módosítunk.

- **kisebb területet figyelünk**
egyszerre csak annyi vizsgázót figyelünk, amennyit mindenki szemmel tud tartani.
- **közös helyről nézzük**
a vizsgabizottság emberei most mind külön-külön foglalnak helyet a terem különböző pontjain, emiatt mindenki mást lát maga előtt. A vizsga közben mindenki maga jegyzetel, írja fel a látottakat. Van, aki még nézné az adott feladatot van akinek már elég. A jegyzet gyakran később már nem értelmezhető. Ezen módosítanék az alábbiak szerint:

- A vizsga bizottság akár kevesebb emberből (pl. 3 főből) is állhat (kevesebb ember gyorsabban tud kommunikálni és gyorsabban közös véleményre jut)
- Nekik egymás mellett (online kapcsolatban) kellene lenniük.
- Ha valamelyikük problémát fedez fel, az felhívja a többiek figyelmét arra.
- Ha a probléma tartós, akkor várhatóan ők (a többiek) is érzékelti fogják. Hiszen a vizsgázó folyamatosan rosszul csinál valamit.
- Ha a vizsgázó csak egyet hibázott az nem számít hibának (akár a többiek már nem is látják).
- A vizsgázókról és a hibákról egyetlen összesített jegyzet készül, amit valaki, a közös vélemény alapján lejegyez (akár számítógépre vagy tablet-re). (csak a fontos dolgokat) Ez később jól felhasználható lenne a „miért bukott meg” és a „hibák kiküszöbölése” szakaszokban.
- Ha a bizottságon belül nem teljes az egyetértés, akkor kérheti az egyes vizsgázókat kiemelve egyes feladatok végrehajtására, bizonyos nem jó látott részletek tisztázására. Ez alapján közös véleményre lehet jutni.
- a vizsga időtartama akár csökkenhet is, hiszen ha a bizottság minden vizsgázót megtekintett, vagy nem érkezik hibajelzés egyik tagtól sem, lehet a következő technikára lépni
- a vizsgáztatás időtartama csökkenhet oly módon is, hogy a bizottság még a vizsga alatt egyből hozhat olyan döntés hogy valaki megbukott (mert olyan hibát vétett) Ha minden vizsgázóval ez történik, akár végig sem kell csinálni az összes feladatot.

Budapest, 2016. április 24

Németh Ferenc