

MOŽNOSTI VZÁJOMNÉHO VYUŽITIA TRÉNINGU KARATE A TRÉNINGU BRAINFEEDBACK PRI ZVYŠOVANÍ ÚROVNE POZORNOSTI DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Miroslav SLIŽIK

Katedra telesnej výchovy, Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, Slovenská republika

ÚVOD

Široké spektrum bojových športov a umení nám ponúka veľké množstvo možností ich efektívneho uplatnenia pri formovaní kognitívnych procesov detí. Jedným z nich je i športové karate, ktoré svojím obsahom, princípmi a metodickými postupmi dokáže veľmi účinne vplývať na telesný, ale súčasne aj duševný rozvoj osobnosti. Je dokázané, že úpolové (bojové) športy a umenia medzi, ktoré neodmysliteľne patrí aj spomínané karate sú veľmi účinným prostriedkom pre dosahovanie harmonického rozvoja osobnosti (Ďurech, 1993). Deti v období mladšieho školského veku prechádzajú mnohými významnými fyziologickými a psychickými zmenami, ktorých poznanie, akceptácia, ale hlavne správne nasmerovanie ich ďalšieho vývoja, môže veľmi výrazne ovplyvniť kvalitu harmonického rozvoja osobnosti. Mnohí autori opisujú toto vývinové obdobie detí ako obdobie „veľkých zmien“, a to vo všetkých oblastiach ich vývinu (*fyziologická* – kolísavosť vegetatívnych funkcií, premenlivosť EEG prejavov,... *somatická* – rast končatín, zvýšenie hmotnosti, zväčšenie objemu srdca,... *psychická* – rozvoj intelektu, nestála a široko-spektrálne orientovaná pozornosť, strach z nového prostredia,... *psychomotorická* – lateralizácia rúk, rozvoj jemnej motoriky, spresňuje sa vizuálno-motorická koordinácia,... *emocionálna* – citová závislosť na rodine, časté emocionálne prejavy správania,... *sociálna* – zmena sociálneho prostredia, získanie nového sociálneho statusu – žiak a pod.) (Kolláriková - Pupala, 2001; Karíková, 2001) Práve v tomto vývinovom období je veľmi dôležité venovať pozornosť úrovni a rozvoju poznávacích procesov. Mnohí autori sa vo svojich štúdiách zaoberali možnými vplyvmi a mierou efektivity týchto vplyvov motorického učenia na rozvoj kognitívnych procesov. Z oblasti úpolových športov to bol napríklad Bartík (1999), ktorý zisťoval úroveň tvorivých tendencií u detí ml. školského veku pomocou testu P.A.C.T a vplyv úpolových cvičení na zmeny v úrovni tvorivosti. Svojím výskumom zistil vzájomnú spojitosť medzi motorickým učením s využitím úpolových cvičení v procese rozvoja tvorivosti detí. Jedným z hlavných determinantov, ktorý výrazne ovplyvňuje úroveň a kvalitu kognitívnych procesov je *pozornosť*. Tento fakt už v minulosti rozpútal mnohé diskusie u odbornej verejnosti (pedagógov, psychológov, psychiatrov a pod.) o dôležitosti poznania, zisťovania, sledovania a samotného rozvoja aktívnej pozornosti detí v edukačnom procese.

PROBLÉM

V minulosti patrila pozornosť k málo rozpracovaným problémom vzhľadom na vplyvy behaviorizmu a geštaltizmu. Behavioristi totiž pozornosť neuznávali a redukovali ju na reflexné prispôsobovanie sa organizmu k prichádzajúcim podnetom, pričom pripisovali dôležitú úlohu motorickému zameraniu. Geštaltisti svoj psychologický prístup k pozornosti vysvetľovali pomocou figúry a pozadia, v podstate

pomocou vlastností vnemového poľa a termín pozornosť vynechávali. Pocity, vnemy, pamäť, myslenie, predstavy sú psychické procesy, ktoré majú svoj špecifický obsah. Pozornosť takýto špecifický obsah nemá, ale prejavuje sa vo vnímaní, myslení, pamäti a v iných kognitívnych procesoch. Tieto procesy vystupujú ako činnosť zacielená na objekt. Človek v bdelom stave vždy niečo pozoruje. Zo všetkých podnetov, ktoré pôsobia na naše analyzátory si uvedomujeme len niektoré. Niektoré predmety človek starostlivo pozoruje, iné si nevšíma. Z toho vyplýva, že pozornosť je: a) *orientačná činnosť*, ktorá spočíva v oboznamovaní sa s obklopujúcimi predmetmi a javmi, b) *biologická funkcia* – z množstva podnetov si vyberá len niektoré pre organizmus človeka dôležité. Z týchto funkcií vyplýva, že pozornosť je sústredenosť a zameranosť psychickej činnosti na objekt, ktorý má pre človeka určitý význam. Takto cielená činnosť vedie k čo najúplnejšiemu a najpresnejšiemu odrazu predmetov a javov vo vedomí. Svojou psychickou činnosťou sa človeka zameriava na to, čo je pre neho najdôležitejšie. Zameranosť sa redí k hlavným fenoménom pozornosti. Pod zameranosťou rozumieme jej výberovosť a podržanie, jej zachovávanie počas istého časového intervalu na danom objekte. Človek nemôže a ani nepotrebuje naraz vnímať a reagovať na všetky podnety a javy vo svojom prostredí. Pod vplyvom zameranosti na istý predmet alebo jav sa tento predmet dostáva do centra nášho vedomia, v ktorom sa odráža jasnejšie, zreteľnejšie, presnejšie kým všetky ostatné predmety pôsobiace v tom istom čase na naše receptory ostávajú na okraji nášho vedomia. Podnety, na ktoré sa zameriava naša pozornosť, nazývame predmetmi pozornosti. Otázka ako udržať pozornosť je významná pre pedagógov, pre lektorov, autorov článkov, redaktorov, aranžérov pre pracovníkov v oblasti reklamy. S pozornosťou ako zameranosťou psychickej činnosti veľmi úzko súvisí aj jej sústredenosť. Pod sústredenosťou, ktorú označujeme aj ako intenzitu pozornosti, rozumieme stupeň aktivity našej psychickej činnosti. Sústredenosť spočíva v odpútaní sa od všetkého postranného, čo priamo s danou činnosťou nesúvisí. Je to akási zaujatosť danou činnosťou. Medzi zameranosťou a sústredenosťou sú v súvislosti s pozornosťou veľmi úzke vzťahy. Jedna bez druhej nemôže existovať. Ak človek zameriava pozornosť na riešenie nejakej úlohy, musí sa na ňu sústrediť. To však neznamená, že zameranosť a sústredenosť stotožňujeme. Zameranosť sa najvýraznejšie prejavuje pri zmene aktivity, pri prechode od jednej činnosti k druhej, kým so sústredenosťou sa viac stretávame pri vhlbení sa do práce. Jednotná definícia pozornosti neexistuje. Názory o jej podstate sa líšia. Niektorí ju definujú ako zvláštny psychický proces. Iní ako stránku všetkých psychických procesov. Ďalší ako špecifikum vedomia alebo vlastnosť psychickej činnosti.

Druhy pozornosti

V psychológii sú dva základné druhy pozornosti: pozornosť *neúmyselná* (mimovoľná) a pozornosť *úmyselná*.

Neúmyselná pozornosť: Vyvolávajú ju bezprostredne pôsobiace podnety alebo javy. Súvisí s reflexívnymi postojmi. Rubinstein ju označuje za prvotnú formu pozornosti, za bezprostredný mimovoľný produkt záujmu. Nie je závislá od vedomého úmyslu človeka. Podnety, ich vlastnosti, intenzita, novosť, emocionálne podfarbenie a ich spojenie so záujmami a potrebami môžu našu pozornosť ovládnuť a na určitý čas ju pripútať. No nie každá zmena v prostredí vyvoláva neúmyselnú pozornosť. Ak sa má stať podnet objektom pozornosti, musí spĺňať tieto vlastnosti:

- a) sila podnetu – podnety ako silné svetlo, výrazné vône, kriľavé farby, silné prerušované zvuky (výstrel, výbuch, hrom, škripanie bŕzd). Podľa zákona indukcie upútavajú našu pozornosť. Vtedy sa zároveň zosilní záporná indukcia, čiže zosilnenie útlmu v ostatných častiach mozgovej kôry. Niekedy ani značne intenzívny podnet nemusí vyvolať pozornosť, ak spolu s ním pôsobia aj iné intenzívne podnety: počas dňa v hluku mesta ani relatívne silné podnety neupútajú našu pozornosť. Ak však podobné zvuky počujeme v noci, úplne strhávajú našu pozornosť. Ak vylúčime pôsobenie iných podnetov, môžu pozornosť upútať aj slabé podnety ako šepot v tichu alebo svetielko v tme. Z toho vyplýva, že nielen absolútna sila, ale aj relatívna sila má veľký význam. Znamená to vzťah medzi silou podnetu a ostatnými predmetmi (podnetmi), ktoré plnia úlohu pozadia.
- b) kontrast medzi podnetmi – človek mimovoľne obracia pozornosť na každý významný rozdiel vo farbe, tvare, veľkosti, dĺžke, atď. Našu pozornosť mimovoľne upúta objekt, ktorý je väčší než ostatné a takisto zvuk dlhšieho trvania, nevšednosť a nápadnosť, neočakávanosť, kontrastnosť, zaujímavosť. Veľký význam má aj prerušované pôsobenie podnetu. Pri príliš intenzívnom, monotónnom pôsobení napríklad hluku si ho môžeme prestať všimnúť. Stačí však, aby nastalo prerušenie a už si ho všimneme.
- c) zmena a novosť podnetov a javov – zmena vo vonkajšom vzhľade dobre známych ľudí a vecí, pravidelné opakovanie, zosilnenie a zoslabenie zvuku/svetla a pod. Taktiež upútava našu pozornosť. Aj tu platí, že nový podnet sa okamžite stáva objektom pozornosti, len ak je pre nás prijateľný, pochopiteľný a ak nás podnecuje, aby sme prenikali do jeho podstaty a zmyslu.
- d) potreby a záujmy – stav potreby a záujmu človeka môže determinovať, či sa isté javy alebo predmety stanú objektom neúmyselnej pozornosti. V podstate všetko, čo sa spája s uspokojovaním alebo neuspokojovaním potrieb, všetko, čo zodpovedá záujmom a k čomu má človek istý predovšetkým citový vzťah, sa spravidla ľahko stáva predmetom neúmyselnej pozornosti. Pre neúmyselnú pozornosť má podľa mnohých autorov podstatný význam aj únava alebo sviežosť človeka. Unavený človek málokedy postrehne to, čo ľahko upúta jeho pozornosť, keď je svieži.

Úmyselná pozornosť: Vyvolávame a udržiavame ju my sami, naša vôľa. Vzniká na základe toho, že venujeme istému javu či podnetu pozornosť. Úmyselná pozornosť je náročnejšia a vyčerpáva viac ako mimovoľná pozornosť. Vyvolávajú ju slovné formulované požiadavky a podriaďuje sa vedomo vytýčeným cieľom. Udržiavať pozornosť na istých predmetoch a javoch a pritom eliminovať rušivé, nežiadúce vplyvy, znamená, že pozornosť bezprostredne súvisí s vôľovými a myšlienkovými procesmi. Schopnosť úmyselne zamerať a udržať pozornosť vznikla v procese práce. Pracovná činnosť si vyžaduje schopnosť podriaďiť svoje úmysly a činnosť uvedomele vytýčenému cieľu. Základom úmyselnej pozornosti sú spoje, ktoré sa vytvorili v minulej skúsenosti medzi určitou úlohou a úkonmi zodpovedajúcimi tomuto zameraniu pozornosti. Pozornosť sa podriaďuje úlohe, ktorá určuje činnosť. Aktívna, úmyselná pozornosť človeka vznikla zo spontánnej, neúmyselnej pozornosti. Z toho vyplýva, že aj keď ich navzájom rozlišujeme, nestaviame ich proti sebe. Úmyselná pozornosť sa môže meniť a stať sa neúmyselnou. Prechod úmyselnej pozornosti na neúmyselnú je závislý od toho, ako nás bezprostredne zaujme práca, na začiatku ktorej sme museli vedome zacieliť svoju pozornosť.

Charakteristika pozornosti detí na primárnom stupni vzdelávania

Základnou zvláštnosťou je slabá zámerná pozornosť. Možnosti usmerňovania pozornosti v mladšom školskom veku sú obmedzené. Inak, zámerná pozornosť vyžaduje krátkodobú teda blízku motiváciu. Zvláštnosťou pozornosti v tomto veku je i jej pomerne nízka stálosť, čo charakterizuje najmä žiakov prvého a druhého ročníka. Nestála pozornosť žiakov je dôsledkom slabého útlmu v tomto veku. Žiaci nevedia pracovať sústredene dlhšiu dobu, ich pozornosť sa ľahko rozptyľuje. Preto sa môže stať, že neurobia úlohu včas, strácajú tempo a rytmus činnosti, vynechávajú písmená v slovách a slová vo vetách. Výskumy ukázali, že deti prvého a druhého ročníka môžu sústavne pracovať a nepretržite udržiavať pozornosť po dobu 30 - 35 minút, ale už nie viac. K tomu je treba prihliadať pri organizovaní vyučovania a robiť v práci krátke prestávky. Žiaci tretieho a štvrtého ročníka môžu udržiavať pozornosť nepretržite po celú hodinu. Je dôležité periodicky meniť druh práce žiakov, potom nedôjde k väčšej únave. Rozmanitá práca stimuluje stálu pozornosť. Zámerná pozornosť sa rozvíja spolu s rozvíjaním spoločenských motívov učenia, spolu s rastúcim vedomím zodpovednosti za úspešné učenie. Podľa toho sa u mladšieho žiaka utvára schopnosť udržiavať a usmerňovať svoju pozornosť a vedome ju riadiť (Kariková, 2001).

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo sledovať a zistiť možné vplyvy vzájomného pôsobenia tréningov Brainfeedback a športového karate na rozvoj koncentrácie pozornosti detí na primárnom stupni základnej školy. Týmto príspevkom by sme chceli prispieť k bližšiemu predstaveniu do posiaľ málo prezentovanej oblasti foriem a metód účinných pri tréningu a rozvoji pozornosti detí v tomto vývinovom období.

METÓDY

Náš výskum sme realizovali v skupine detí v mladšom školskom veku (od 8 do 12 rokov). Celkový počet nami sledovaných detí bol 16 z nich bolo 10 detí, ktoré sa venujú karate už minimálne 2 roky a majú STV min 7.kyu, ostatných 6 detí boli začiatočníci. Metódu Brainfeedback sme realizovali v rámci nášho výskumu dizertačnej práce v uvedenej skupine mladých karatistov, na špeciálnom pracovisku klinickej psychológie v Banskej Bystrici s platnou licenciou zaregistrovanou v EEG Biofeedback Centrum. Metodiku športovej prípravy karate sme realizovali v týždenných cykloch počas 10 mesiacov pod vedením trénerov prvej triedy Mgr. Igora Miháľa a Mgr. Miroslava Sližika.

Metóda biologickej spätnej väzby – Brainfeedback

Brainfeedback, je celosvetovo uznávaná psychoterapeutická metóda pre liečenie klinických príznakov ako napr.: LMD, poruchy pozornosti, vývinové poruchy učenia, poruchy spánku, stres, epilepsia, vazomotorické a tenzné bolesti hlavy a pod. Táto metóda má s pohľadu psychoterapie 60 až 90 % úspešnosť. V odbornej literatúre sa tiež môžeme stretnúť s jej ďalšími názvami ako napr.: Brainfeedback, Neurofeedback, Biofeedback alebo EEG biofeedback (<http://www.eegbiofeedback.cz>). Táto metóda, pracuje na princípe podnetu a následnej odpovede (reakcii) organizmu na tento podnet. Telo, no najmä mozog reaguje na vyvolaný vizuálny podnet zmenami vlhkosti pokožky, svalového napätia, teplotou, ale hlavne samotnými reakciami mozgu –

frekvencie mozgových vln. (<http://www.biofeedback.sk>) Túto metódu objavil neurofyziológ profesor Serman. Bola vyvinutá pre NASA za účelom výcviku amerických kozmonautov a vojenských pilotov v US Air Force. Od roku 1972 kedy bol po prvýkrát zaznamenaný prípad obmedzenia záchvatov epilepsie pri použití Biofeedback terapie sa táto metóda rozšírila do celého sveta. Najvýznamnejšou osobnosťou, ktorá v súčasnosti podporuje túto metódu je profesor Karl Pribram, známy neurochirurg a neuropsychológ, vydavateľ vedeckého časopisu Journal of Neurotherapy (<http://www.psychotherapy.com>). Brainfeedback je metóda, ktorá sa môže realizovať len v špeciálnych pracoviskách klinickej psychológie. Táto forma terapie ako sme už spomenuli je veľmi účinne využívaná pri tréningu aktívnej pozornosti detí. Deti sledujú vizuálne podnety premietané na monitore a snažia sa podľa inštrukcií terapeuta zmeniť ich priebeh. Ich snaženie sa na úrovni mozgovej činnosti je „odmeňované“ zvukovými prejavmi prístroja. Informácie snímané elektródami na princípe EEG (ako napr.: svalové napätie, frekvenčné úrovne mozgových vln – delta, theta, alpha, beta, th/beta a ďalšie) z pokožky hlavy sa zaznamenávajú a súčasne sú využívané ako okamžitá spätná väzba pre dieťa o aktivite jeho mozgu v konkrétnej situácii. Zaznamenané údaje získané z oboch mozgových hemisfér po viacerých kolách a neskôr i po niekoľkých uskutočnených tréningoch Brainfeedback sa podrobne vyhodnocujú. Tieto informácie nám následne ponúkajú množstvo odporúčaní pre školu, učiteľov, rodičov ale i trénerov ako postupovať pri voľbe metód, foriem a prostriedkov pri realizácii výchovno-vzdelávacieho procesu.

Metóda športovej prípravy v karate

Karate so svojou viac než dvetisíc ročnou históriou, má v spätosti s vlastnou evolúciou veľmi silné korene vo svojej podstate, zmysle, obsahu a celkovej filozofii, ktorá ostala až do dnešných čias prakticky nezmenená (Mitchell, 1994). Ponímanie a chápanie filozofie tohto bojového umenia- boja bez zbrane, jednoznačne vyplýva z jeho bohatej histórie, v ktorej sa neustále hovorí o etike a morálke, všestrannosti a komplexnosti rozvoja tela i ducha človeka v každom veku jeho života. Karate je povestné svojimi nárokmi na presnosť, čestnosť, spravodlivosť, úctu, disciplínu, sebaovládanie i prirodzený rešpekt k autoritám. Tréning karate je zameraný na všeobecný i špecifický pohybový rozvoj kondičných a koordinačných schopností. Svojimi formami a metódami sa zameriava na optimálny všestranný rozvoj osobnosti dieťaťa, jeho myslenia a psychiky (Mannini, 1998; Aschieri, 1992; Zemková, 19..). Toto bojové umenie deťom ponúka veľký súbor podnetných, zaujímavých a netradičných pohybových činností, ktoré v nich dokážu spontánne vyvolať pozornosť a záujem o pohyb. Na základe našich doterajších praktických skúseností z niekoľkoročnej trénerskej praxe a bohatých teoretických vedomostí sa domnievame, že práve prvky karate a jeho princípy dokážu efektívnym spôsobom prispieť k adaptácii detí na: nový životný rytmus, nové náročnejšie povinnosti, tvrdšiu sebadisciplínu, zámernú pozornosť, cieľavedomosť, samostatnosť, ctižiadostivosť, osobnú zodpovednosť, presnosť, čestnosť, vzťah k svojim právam a povinnostiam a na prirodzený vzťah k autoritám.

Základná športová príprava v karate

Cieľom prvej etapy základnej športovej prípravy v karate je rozvoj všeobecných pohybových schopností a osvojenie si základných špecializovaných zručností. Jej obsahom sú vybrané bojové hry, špeciálne strečingové cvičenia, ale najmä nácvik

a výučba základných techník karate (Longa, 2003). Do prvej etapy základného tréningu karate zaradujeme tieto základné techniky a technické systémy karate:

- **cuki-waza** – technika úderov
- **geri-waza** – technika kopov
- **uke-waza** – technika krytov (blokov)
- **dači-waza** – technika postojov
- **tai-sabaki a aši-sabaki** – (pohyb tela a nôh) premiestňovanie sa v postojoch.
- **yakusoku-kumite** – nácvik techník, postojov a premiestňovania sa vo dvojiciach

Deti sa v tejto fáze športovej prípravy oboznamujú s technikou karate, ktorú si postupne osvojujú formou vizuálno-motorického učenia (názorný príklad) a formou opakovania pohybov. Metodika nácviku jednotlivých techník karate v sebe zahŕňa jednotlivé požiadavky, princípy a zásady efektivity a primeranosti zmyslovo-pohybovej (psychomotorickej) edukácie detí v mladšom školskom veku (Mannini, 1998). Odporúčame preto z hľadiska správneho obsahovo – metodického postupu, zaradovať do tejto etapy prípravy tie najjednoduchšie techniky a pohyby, ktoré sú schopné deti v tomto veku vykonávať. Zaradujeme ich v tomto logickom poradí:

- od jednoduchých techník k náročnejším (v logickej návaznosti)
- najprv prevádzame cvičenia na mieste až potom v pohybe
- ako prvé začneme vyučovať postoje, potom techniky rúk (úder, bloky), potom techniky kopov, potom nasleduje nácvik premiestňovania sa v postojoch spolu s vykonávaním naučených techník a ako posledné zaradujeme takzvané yakusoku-kumite – nácvik techník vo dvojiciach.
- do obsahu technickej časti prípravy pravidelne zaradujeme posilňovacie cvičenia, alebo strečing

Pre trénera i učiteľa je veľmi dôležité vnímať deti v tomto veku s ohľadom na špecifiká ich vývinového obdobia. Tréner alebo učiteľ musí byť neustále pozorný, flexibilný, dôsledný, schopný pohotovo reagovať (odpovedať na otázky detí), ale najmä musí byť schopný deti zaujať a motivovať.

ZÁVER

V našom príspevku sme chceli odbornej verejnosti priblížiť ďalšie možnosti vzájomného využitia známych, overených metodických postupov (tréning karate a Brainfeedback tréning) v procese skvalitňovania úrovne poznávacích procesov detí v období mladšieho školského veku. Túto metodiku využívame v praxi už druhý rok a aktuálne zaznamenávame jej výsledky v rámci našej dizertačnej práce. Naše doterajšie skúsenosti a poznatky nám priebežne potvrdzujú naše predpoklady a dokazujú významný vplyv oboch aplikovaných tréningov vzájomným spôsobom na rozvoj úrovne pozornosti detí tohto vekového obdobia. Pri praktickej aplikácii oboch tréningov sme postupovali nasledovne: tréningový proces základnej a špecializovanej športovej prípravy bol realizovaný v rozsahu 2 až 4 tréningových jednotkách za týždeň a tréningy brainfeedback sme realizovali 2x za týždeň. Tréning karate prebiehal nepretržite počas trvania školského roka a tréningy brainfeedback sme aplikovali každý druhý mesiac. Oba nami realizované tréningy sa okrem priebežných pozitívnych výsledkov vyznačovali kladnou odozvou u detí, ktoré ich absolvovali. Dovoľujeme si preto odporučiť i ostatným pedagógom aplikovať takúto, alebo podobnú kombináciu tréningu

brainfeedback pri formovaní a zvyšovaní úrovne pozornosti detí na primárnom stupni základnej školy.

REFERENCES:

1. ASCHIERI, P. (1992). *Manuale tecnico-pratico di kárate per insegnanti edaluni delia scuola dell' obbligo*. Róma.
2. BARTÍK, P. (1999). *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: PF UMB, s. 88.
3. ĎURECH, M. et al. (1993). *Úpoly*. Bratislava: FTVŠ UK.
4. KARIKOVÁ, S. (2001). *Základy patopsychológie detí a mládeže*. Banská Bystrica: PF UMB, 166 s.
5. LONGA, Ján. (2003). *Karate Kid*. Bratislava: Mladé letá, 104 s.
6. MANNINI, M. (1998). *Karate v školách*. Banská Bystrica: FHV UMB, s. 16-20.
7. MITCHELL, D. (1994). *Official karate*. London: Stanley Paul, s. 8-23.
8. <http://www.eegbiofeedback.cz>
9. <http://www.biofeedback-bsdcmdva.org>
10. <http://www.aapb.org>
11. <http://www.psychotherapy.com/bio.html>
12. <http://www.eegspectrum.com>
13. <http://www.eegfeedback.org>

MUTUAL APPLICATION POSSIBILITIES OF KARATE TRAINING ELEMENTS AND BRAINFEEDBACK TRAINING IN RAISING OF THE ATTENTION LEVEL FOR BASIC SCHOOL CHILDREN

Summary: The author entertains problematic about utilizing karate training elements and Brainfeedback training in process of increasing quality and children attention level at elementary school level. He wants to gain on with his contribution the possibilities of utilizing content, methods and principles in training karate and also entertain Brainfeedback trainings methods, which is possible to utilize in mutual connecting at children's active attention level development at elementary school level. It tells us about a methodic contribution which is aimed at grant larger sight about possibilities of utilizing the content and old martial art empty hand philosophy (karate) to expert public. It is adapted to requisites and development specificities to children at elementary school level, with mutual connecting on verifying therapeutic techniques of clinical psychology.

Key words: training karate, Brainfeedback training, elementary school level, motivation, activity attention, harmonic development of personality.

Zhrnutie: Autor sa vo svojej práci zaoberá problematikou vzájomného využitia prvkov športovej prípravy karate a biologických spätno-väzbových tréningov (Brainfeedback) v procese zámerného zvyšovania kvality a úrovne pozornosti u detí na elementárnom stupni základnej školy. Autor chce svojim príspevkom priblížiť možnosti využitia obsahu, metód a princípov športovej prípravy v karate a súčasne predstaviť i metodiku tréningov Brainfeedback, ktoré je možné vo vzájomnom prepojení využiť popri

cieľavedomom rozvoji aktívnej pozornosti u detí na prvom stupni základnej školy. Jedná sa o metodický príspevok, ktorého cieľom je poskytnúť odbornej verejnosti širší pohľad na možnosti využitia obsahu a filozofie starého bojového umenia prázdnej ruky (karate), prispôbeného potrebám a vývinovým špecifikám vekovej skupiny detí na primárnom stupni vzdelávania, so vzájomným prepojením na overené terapeutické techniky klinickej psychológie.

Kľúčové slová: tréning karate, tréning Brainfeedback, primárny stupeň základnej školy, motivácia, aktívna pozornosť, harmonický vývin osobnosti.