

Mesterfok: Hatékony önvédelem

<https://mesterfok.com>

„A bűnöző nem fél sem a rendőrségtől, sem a bírótól, ezért arra kell megtanítani, hogy az áldozataitól féljen.”

J. Cooper

**Lehet-e online tanfolyamokon
önvédelmet tanulni?**



FELIRATKOZÁS



Lehet-e online tanfolyamokon önvédelmet tanulni?

Ez a kérdés nagyon sokakat megoszt, azonban szeretnék egy kis segítséget nyújtani ehhez a témához. Először is azt fontos tudni, hogy az online tanfolyamokon elsajátított tudás soha nem lesz 100%-ban olyan, mint amikor jelen vagy egy edzésen és FOLYAMATOS KONTROLL mellett tanulsz. Azonban ma már olyan módszertani fogások, praktikák léteznek, amelyek nagyon hatékonyan tudják átadni azt a tudást, amire szükséged lehet. Nézzünk egy pár szabályt, hogy mire kell figyelned, ha online tanfolyamot választasz a tanuláshoz:

- Válassz megbízható és minőségi tanfolyamot: Először is, válassz olyan online tanfolyamot, amelyet hiteles és tapasztalt önvédelmi szakértők készítettek. Nézz utána az oktatók hátterének és szakmai tapasztalatainak, olvass visszajelzéseket vagy értékeléseket a tanfolyamról, mielőtt döntést hozol.
- Készülj fel a gyakorlati részekre: Az önvédelmi tanfolyamok általában tartalmazznak gyakorlati elemeket. Készülj fel arra, hogy a tanfolyam során aktívan részt vegyél, még akkor is, ha online történik. Győződj meg róla, hogy van elegendő hely és megfelelő környezet a gyakorlatokhoz és rendelkez a szükséges felszerelésekkel, például párna, ütőpárna vagy más eszközök. (Erre valószínűleg kitérnek a képzés elején, hogy mire lesz szükséged.)
- Koncentrálj a tanfolyamra: Amikor részt veszel az online tanfolyamon, koncentrálj teljesen a tanulásra. Zárd ki a zavaró tényezőket, mint például a telefon vagy a háztartási teendők. A tanfolyam alatt figyelj az oktatóra, kövesd az utasításait és aktívan vegyél részt a gyakorlatokban vagy a szimulációkban.
- Gyakorolj rendszeresen: Az önvédelmi készségek megszerzése időt és gyakorlást igényel. Az online tanfolyamok csak az első lépést jelentik a tanulási folyamatban. Fontos, hogy rendszeresen gyakorolj otthon vagy más biztonságos helyeken, hogy elmélyítsd a tanultakat és fejleszd a készségeidet.
- Kommunikálj az oktatóval és a többi résztvevővel: Ha lehetőség van rá, használd ki az online tanfolyam közösségi fórumait, vagy csoportjait. Kommunikálj az oktatóval és a többi résztvevővel, oszd meg tapasztalataidat, kérj tanácsot és tartsd fenn a motivációt a közös tanulás és fejlődés során.
- Tartsd fenn a motivációt és kitartást: Az önvédelem tanulás hosszú távú elkötelezettséget igényel. Legyél kitartó és folyamatosan motivált a tanulás során.
- Rendszeres időbeosztás: Határozd meg, hogy mennyi időt szánsz hetente az önvédelmi tanulásra és tartsd magad ahhoz az ütemtervhez. Az időbeosztás segít megszervezni a tanulási tevékenységeket és biztosítja, hogy rendszeresen foglalkozz a témával.
- Feladatok és célkitűzések: Határozz meg rövid távú és hosszú távú célkitűzéseket az önvédelem tanulásban. Ezek lehetnek konkrét technikák elsajátítása, készségek fejlesztése, vagy akár vizsgákra való felkészülés. Határozd meg a feladatokat, amelyek segítségével elérheted ezeket a célokat és haladj fokozatosan előre.
- Újraértékelés és visszajelzés: Időnként értékeld újra a tanulási folyamatodat és kérj visszajelzést az előrehaladásodról!

- ❑ Az objektív visszajelzés segít az erősségeid és fejlesztendő területeid azonosításában és további iránymutatást nyújthat a tanulásod szempontjából.
- ❑ Kombináld az online és offline lehetőségeket: Az online tanfolyamok kiváló lehetőséget nyújtanak az önvédelem tanulására, de ne felejtse el, hogy a gyakorlati készségek fejlesztése a valóságban is fontos. Próbáld részt venni személyes önvédelmi kurzusokon, edzéseken vagy tréningeken, ahol előben gyakorolhatsz más emberekkel.
- ❑ Lép ki a komfortzónából: Az önvédelem gyakran olyan kihívásokat jelent, amelyek kényelmetlenséggel járnak. Lép ki a komfortzónából és merj kipróbálni új technikákat vagy helyzeteket még akkor is, ha az eleinte kényelmetlennek tűnik. Ez segít a fejlődésedben és a biztonságérzeted növelésében.
- ❑ Folyamatos fejlődés és gyakorlás: Az önvédelem területe folyamatosan változik és fejlődik. Tartsd magad naprakészen az új technikák, módszerek és kutatások terén. Ne elégedj meg a megszerzett alapokkal, hanem folyamatosan gyakorolj, tanulj és fejleszd készségeidet.

Iratkozz fel hírlevelünkre és csatlakozz a Facebook csoportunkhoz, ahol már több, mint 1200 tagunk van, hogy naprakész információkat kaphass a témával kapcsolatban!

FELIRATKOZÁS

