

**JU JITSU. ARTELE MARTIALE PENTRU NEVAZATORI**



**Belean Adrian Dumitru**

### **Abstract**

În aceasta lucrare s-a încercat transpunerea metodelor de formare a unor grupe de sportivi cu dizabilități de vedere (*nevăzători*), prin metode de predare a tehnicilor de arte marțiale adaptate dezabilităților de vedere, dezvoltarea capacităților tactile și de orientare în funcție de tehnicile studiate în cadrul procesului de instruire.

În România, Artele Marțiale pentru persoanele cu dezabilități, nu au fost în obiectivul cluburilor sportive de profil. Existența unei “nișe” în pregătirea sportivă a acestui segment de persoane, a fost, în unele momente, acoperit de derularea unor seminarii cu și pentru persoanele cu deficiențe locomotorii, persoane care în urma unor accidente au avut neșansa de a rămâne dependenți de scaune cu roțile. Doar până în acest punct.

Pentru acoperirea unui segment de persoane cu deficiențe mai grave și greu de coordonat într-o activitate sportivă, în care văzul este unul dintre elementele principale, împreună cu staff-ul tehnic – administrativ al clubului Sport Grup Sakura – Departamentul de Ju Jitsu, am decis inițierea și derularea unui **proiect special pentru persoanele cu deficiențe de vedere** (*nevăzători*), întregul pachet de studiu urmând a avea un număr estimat de 20 ședințe, fiecare a câte doua ore (*40 de ore*).

În urma unei documentări temeinice, a discuțiilor și consultărilor cu instructorii, antrenorii și coordonatorii de cluburi de arte marțiale din străinătate, grupul de inițiativă format, a hotărât abordarea acestui segment de persoane.

După mai puțin de trei luni de documentare, în privința comunicării cu membrii unui grup de nevăzători, s-a trecut la obținerea unui acord de colaborare din partea Asociației Nevăzătorilor din România, filiala județului Mureș, prezentând în prealabil structura unui program de pregătire și evident solicitând sprijin în identificarea și recrutarea unui număr de maxim 10 potențiali sportivi, pe un profil dat: persoane majore, nevăzători și membrii activi ai asociației.

În paralel, documentarea a fost continuată pe segmentul comunicării și transpunerii de informații în sistem auditiv pentru persoanele cu deficiențe de vedere, identificarea unor studii de specialitate prin care să explice complexitatea traumelor suferite în urma pierderii vederii (*pierderea vederii în urma unor accidente*) și în cazul persoanelor cu deficiențe de vedere din naștere (*cazuri speciale în care înțelegerea acestora se poate efectua doar în urma unor analize psihologice*) în care coordonatorul proiectului putea identifica canalul de omogenizare a informațiilor în contextul unei colaborări sportive între mai mulți factori implicați: **echipa de coordonare – grupul de inițiativă/ instructor/ antrenor/ asistent-sportiv/ sportiv cu deficiențe de vedere.**

În cadrul pachetului pregătit pentru prima etapă de instruire s-a decis aplicarea unui prim modul de tehnici ușor adaptate pentru deficiențele sportivilor.

Astfel, în primul modul, s-a avut în vedere detalierea tehnicilor de priză, tehnici prin care subiectul să poată evalua tactil forța atacului cât și potențialul agresiv al atacatorului (*stângaci, dreptaci, înălțime, forță, eventual... greutate*).

În urma studiilor efectuate de către echipe de sociologi și psihologi ale forțelor polițienești din cadrul țărilor UE (*Franța, Marea Britanie, Spania, Italia, Ungaria*) s-a constatat că numărul de atacurile asupra persoanelor cu deficiență de vedere sunt atacuri simple, agresorul/agresorii mizând în principal pe elementul surpriză și pe deficiența subiectului/-ților, exercitând un atac static: priză, priză și intimidarea, priză și lovitură.

Astfel, construcția modulului de instruire a încercat cuprinderea pentru început, spre studiu aceste elemente, dezvoltând abilitățile de autoapărare tocmai în jurul elementelor de agresivitate, venind în întâmpinarea acestora cu tehnici predefinite de ieșiri din priză pe baza unor acțiuni articulare, parări/blocaje ale potențialelor lovituri, secerări, iar în cel de al doilea modul s-a trecut și la abordarea tehnicilor de aruncare.

În mod intenționat s-a evitat studierea și predarea tehnicilor de lupta la sol, considerându-se la acea dată, ca fiind tehnici vulnerabile pentru persoanele cu deficiență de vedere.

În cadrul modulului de bază, o primă etapă de studiu a fost modul de evaluare a partenerului de activitate, sportivul - asistent, recunoașterea acestuia și asigurarea unei încrederi reciproce în vederea derulării procesului de predare a tehnicilor prin metoda “shadow” – umbra.

**Metoda “shadow”** - “umbra”, aduce un element novator în predarea artelor marțiale pentru segmentul de persoane cu dezabilități de vedere, element aplicat anterior în cadrul unui proiect mai mic pentru sportivi cu sindrom ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), adică a persoanelor cu deficit de atenție. Această metodă de lucru a adus rezultate pozitive în inițierea, studierea și aplicarea tehnicilor de arte marțiale a sportivilor cu ADHD. Evident, comparația nu poate fi făcută decât în segmentul în care se dorea compararea în concentrarea punctului de atenție într-o locație prestabilită a acțiunii adverse și la mobilizarea tuturor resurselor de acțiune în vederea exercitării unei explozii finalizate prin aplicarea unei tehnici studiate. În termeni concisi, se avea în vedere atragerea atenției într-un punct de contact

(*priza*) și obligarea subiectului de a reacționa într-o formă impusă (*tehnica*) în diminuarea sau îndepărtarea atacului.

Transpunerea în timp a tehnicilor prin metoda “shadow” a dus la rezultate notabile, astfel, în comparație cu sportivii cu ADHD, sportivii cu dizabilități de vedere, motivați probabil de dorința de a studia artele marțiale, având și o vârstă la care experiența vieții te automatează, au răspuns solicitărilor într-un timp mult mai scurt decât cel la care s-ar fi putut aștepta. Timpul mediu în care predarea tehnicilor de bază pentru sportivii cu ADHD era de A x 6 execuții, până la nivelul în care tehnica putea fi înțeleasă și executată fără un ajutor exterior, în comparație cu cazul sportivilor cu deficiență de vedere, pentru care acest indice a fost redus la ...x 3/ ...x4, în funcție de complexitatea tehnicilor (A – *tehnica în sine iar cifra 6; 3 sau 4 – numărul de execuții repetate fără întrerupere*).

În cazul sportivilor cu dezabilități de vedere, o importanță remarcabilă a evoluției a fost studierea cu atenție a modului de autoperfecționare permanentă în executarea tehnicilor, fiecare element fiind studiat și recalibrat cu atenție prin aplicare corecțională până la perfecționare.

În contextul pregătirii și elaborării modulelor de instruire, s-a avut în vedere, în principal, elaborarea unui grafic amplu de lucru prin care să se poată atinge în fiecare dintre etape elementele de performanță în cadrul strategiei de final și atingerea apogeului tehnic după o perioadă de pregătire tehnică dată, în cazul acestui proiect fiind vorba de o perioadă aproximată de trei luni (*martie – iunie*).

Un element important în pregătirea sportivilor cu deficiente de vedere a fost identificarea și selectarea unui număr de **asistenți** (*sportivi de performanță cu experiență sportivă și competițională*) care să poată asigura permanent transferul de informații tehnice necesare și identificarea cerințelor de compatibilitate vis-a-vis de pregătire fizică, tehnică și teoretică a sportivului cu dezabilități.

Evident, coordonatorul proiectului după explicarea modulelor de lucru a solicitat sportivilor de performanță participarea în regim de voluntariat la pregătirea și derularea proiectului, prezentându-se și oportunitatea de a fi parteneri în cadrul unui **proiect pilot** de instruire în arte marțiale a unui număr de persoane cu dezabilități. În mod firesc și așteptat un număr mare de sportivi de performanță au aplicat la propunerea de voluntariat, fiind necesară o evaluare tehnică a acestora pentru a găsi elemente comune de pedagogie sportivă, formându-se un grup stabil din 12 sportivi de performanță.

Proiectul în sine a fost o reușită.

În prezent, sportivii nevăzători primind recunoașterea oficială a Federației Române de Arte Marțiale – Departamentul de Ju Jitsu, înmânându-le în mod oficial legitimațiile sportive (*Budo Pass-urile*), astfel, fiind consemnați ca fiind primii sportivi nevăzători legitimați din istoria Federației Române de Arte Marțiale, Departamentului de Ju Jitsu și a Clubului Sportiv Sport Grup Sakura – Tg. Mureș.

Bibliografie:

**Acordul autorului**

Autorul este de acord ca lucrarea să fie publicată în volumul  
(broșura sau CD-ul) Conferinței

Lucrarea: JU JITSU. ARTELE MARTIALE PENTRU NEVAZATORI

Autorul : Belean Adrian Dumitru

semnătura :