

障がい者武道への招待

from Japan

International
Budo
University



SPORT
FOR
TOMORROW

Позивница за „Будо за особе са инвалидитетом“

Да ли је Будо добар за особе са инвалидитетом?

Да ли је Будо за особе са инвалидитетом добар за Будо?

Kantaro Matsui
kantaro@budo-u.ac.jp

Хајде да заједно вежбамо Будо

Да ли је Будо добар за особе са инвалидитетом?

Будо је термин који описује традиционалне Јапанске борилачке вештине као што су карате, үудо, кендо, аикидо итд.

Већина људи верује да особе са инвалидитетом не могу вежбати Будо, и такође мисли да инструктори овим студентима морају пружати посебну пажњу и третирати их другачије од осталих. Међутим, то не мора бити од користи само ученику, већ и инструктору који кроз вежбање са особама са инвалидитетом добија могућност да боље разуме првобитне намере сваке технике.

Будо је отворен систем за особе са инвалидитетом

Начин на који се тело помера у Будо-у води порекло од технике ратовања са бојних поља древног Јапана. Тамо није било судија да узвину "стоп" и тиме прекину конфликт. Самураји су морали да наставе са борбом чак и када би претрпели неку тежу повреду нпр. ока, руке и сл. Ово значи да је још од свог зачетка, Будо био отворен за особе са инвалидитетом.

„Будо за особе са инвалидитетом“ је важна тема када се говори о борилачким вештинама. Различите методе обуке у Будо-у се деле на оне намењене особама са инвалидитетом и онима који их немају. Методе обуке за ментално заостале, на пример, такође су погодне за подучавање почетника или старијих практиканата, и сви они могу само имати користи од овог вида тренирања.

Прикупљао сам много личних исказа од стране особа са инвалидитетом о рехабилитацијским предностима тренирања Будо-а. Међутим, већина особа са инвалидитетом и њихових породица захтева неку врсту научних доказа о његовим користима пре него што започне сам тренинг Будо-а.

Као отац ментално заостале ћерке, разумем њихове сумње. Породице особа са инвалидитетом имају иза себе искуства са различитим методама, али без успеха, тако да скоро увек сумњају у добробит нечег новог. Коментари попут „Ово је посебан случај“, „Можда ова особа има посебан таленат“ или „Ови случајеви нису прилагођени мом детету“ су прилично чести. Морао сам да набавим неке научне доказе који би умањили њихове сумње.

Научни докази

Традиционална истраживања поређењем Н група?



1. неколико случајева
2. Различита стања у оквиру истог облика инвалидитета
3. може бити потребно доста времена да би се видели ефекти

障がい者武道への招待

Позивница за „Будо за особе са инвалидитетом“

Првобитно сам замислио студију која упоређује две велике групе особа са инвалидитетом: оне који су практиковали Будо и оне који нису. Нажалост, овај експеримент никад није реализован услед три проблема:

1. Број особа са инвалидитетом који желе да учествују у научној студији Будо-а су веома мали.
2. Постоји велики број симптома и стања у оквиру истог облика инвалидитета. На пример, постоји много различитих манифестија церебралне парализе (особе у инвалидским колицима, особе на штакама, као и људи који могу самостално ходати), који су сви стављени у исту категорију. То чини израду великих студија које захтевају одређени степен хомогености, практично немогућим.
3. Видети резултате рехабилитације је дуготрајан процес који захтева пуно времена. На пример, ученику на слици је било потребно шест година да научи како да подигне леву руку.



Одустао сам се од традиционалних истраживања са поређењем. Наша група и одлучио да изнесем самосталну студију користећи експериментални дизајн заснован на једном субјекту (single-subject experimental design (SSED)). Има експерименталну структуру А-Б-А за тестирање рехабилитације базиране на Будо-у.

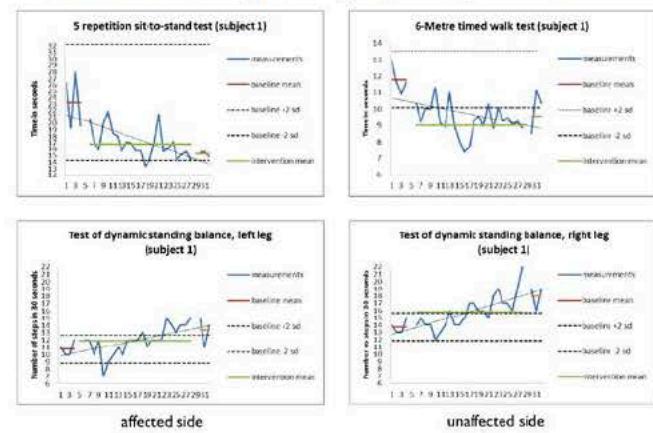
Период А: Базне мере су узете две недеље пре отпочињања Будо тренинга.

Период Б: Током Будо тренинга, подаци су узимани два пута недељно.

Период А: Коначна мера је су узета месец дана након завршетка Будо обуке.

Преко ове студије можемо упоредити податке пре и после Будо обуке.

само-оцењивања као и разговор и прикупљање утисака. Подаци које смо добили из ове студије су неизборив научни доказ да је рехабилитација уз коришћење Будо техника ефикасно и знатно побољшала њихове способности. Не само да су учесници могли боље да обављају свакодневне радње, они су такође показивали мање страха, већу независност и створили здраву слику о себи.

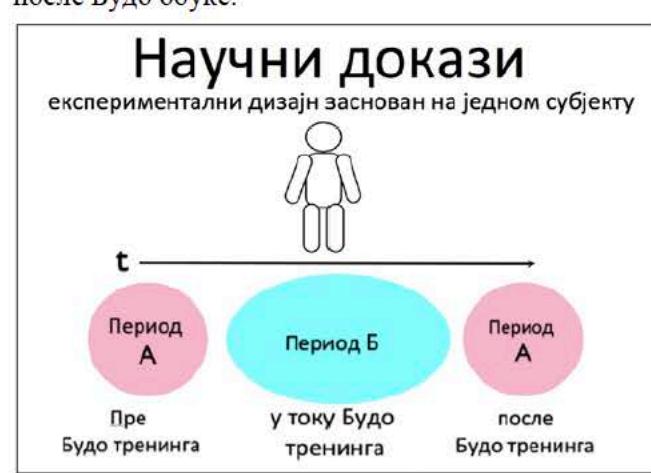


“Budo practice for post-stroke patients-reflections on historical and scientific issues” Kantaro Matsui, Agneta Larsson, Yoshimi Yamahira, Annika Näslund http://proceedings.archbudo.com/wp-content/uploads/2015/09/21_ArchBudoConfProc.pdf.

Зашто је Будо добар за особе са инвалидитетом?

Несвесно учење

У филму *The Karate Kid* (1984), мајстор Мијаги тера дечака да понавља покрете из свакодневног живота, као што су прање аута или крчење зида. У римејку из 2010. године, са Џеки Ченом продуценти су користили пример облачења и скидања јакне. Дечаку та рутина постаје досадна, али му мајстор касније показује да покрети из свакодневног живота имају доста заједничког са техникама борилачких вештина. Ово је пример несвесног стицања вештина и како је дечак способан да научи покрете кроз понављање ових, свакодневних радњи. У случају Будо-а за особе са инвалидитетом, случај је обратан. Особе са инвалидитетом несвесно уче како да обављају радње из свакодневног живота кроз вежбање Будо техника.



Студија је обухватала шест учесника који су претрпели шлог. Тестови су обухватали четири врсте провера моторике, неколико видова



Прича

Покрети који се користе у Будо-у нису посебни из аспекта физиотерапије. Међутим, у односу на физиотерапију, Будо тренинг има "причу": "Вежбањем Будо-ја сам на путу да постанем самурај, карате мајстор ..." и тако даље. Ова прича помаже ученицима да остану мотивисани. Она контекстуализује рехабилитацију на моћан начин, а прича тера инвалиде да гурају себе на начин који нису сматрали могућим.

Рехабилитационе методе које користе физиотерапеути немају такву "причу", тако да брзо постају досадне. Из тог разлога, верујем да је протокол који се практикује у дођоу (јап. просторија за вежбање борилачких вештина) "сеиза - мокусо - реи" (седи, медитирај, поклони се) на почетку и крају тренинга, веома важан као компонента приче.

Да ли је Будо за особе са инвалидитетом добар за Будо?

Особе ометене у развоју нам дају нове могућности тренинга
Зашто би дођо требало да прихвати ментално заостале особе ако оне не могу испоштовати основна правила понашања у дођоу? Особе које су хиперактивне се, на пример, стално мрдају и разговарају док други ученици у дођоу медитирају. Ово, међутим, пружа могућност другим ученицима у дођоу за вежбање усредређивања у бучним условима. Према мом искуству, студенти дођоа се могу прилагодити оваквој дистракцији у току само једног дана.

Способни људи верују да слепа особа не може вежбати кумите (*kumite*) тј. спаринг у каратеу, али, не знају да постоји параолимпијац који тренира Кјокушин карате стил кумите. Када сам ово поделио са главним мајстором једног карате дођоа, он је касније развио нови тип тренинга који се ослања на друга чула. Ученици у његовом дођоу сада вежбају карате носећи повез преко очију.

Коришћење других чула осим вида

② стати
у блок



оба детета носе повезе
преко очију
① извести ударац
(high-kick)

Дечак са десна отпочиње напад високим ударцем (high-kick). Дечак са лева, користећи свој слух, осећа да ће његов противник напасти овим ударцем, и стога стаје у блок. Због тога што се махом ослањамо само на оно што видимо, лако нас је

заварати лажним нападима наших противника. Овакав начин обуке чини ученике свесним других чула које могу користити.

Особе са инвалидитетом нам дају нове методе тренирања

Почетницима је веома тешко извести зуки (*tsuki*) ударац уз ротацију руке. Овај ударац је нарочито тежак за ментално заостале особе. Међутим, у специјализованој школи за особе са инвалидитетом у Јапану постоји наставник који је успео да научи ментално заостале ученике овај покрет за свега 30 минута.



"Држите обе руке испред себе, стегните песнице тако да десна буде окренута ка горе, а лева ка доле. Сада замените руке, десну песницу окрените ка доле, а леву ка горе. Сад опет замените. Замените. Замените. Замените. Сада окрећите горњи део тела. Замените. Замените. Замените." Користећи овај метод, сви ученици су научили да удурају док природно ротирају руке.



Када ментално заостали ученици примају више од две инструкције, постају збуњени и не могу обавити све радње. Овај метод користи само једну инструкцију: "Замените", а такође је веома ефикасан за учење почетника и старијих практичара.

Особе са инвалидитетом нас чине правим борцима

Прави борац није вођен само очувањем традиције и филозофије борилачких вештина коју тренира, већ и жељом да ту вештину развије и оплемен новим техникама. Способни, нормални људи често мисле да морају давати предност особама са инвалидитетом због њихових менталних или физичких слабости, али не знају да постоји јако много добрих бораца са инвалидитетом.

На пример, један једноруки студент на Интернационалном Будо Универзитету (IBU) је постао шампион у кенду. Упитао сам га како је могуће бити тако добар и јак без десне руке. Набројао ми је три разлога:

1. Нико не може да удари његов коте (десни зглоб),
2. Може контролисати свој шинаи (мач од бамбуса) једном руком на високом положају, чинећи свој досег и до 30 центиметара дужим од просечног такмичара са обе руке.



3. Да изведе "kote-men" (десни зглоб па главу) комбиновани напад, нормалном човеку је потребно четири замаха (1-2-3-4), док су њему потребна само два (1-2).



Особе са инвалидитетом нас стимулишу да будемо иновативни

Постоји видео на YouTube-у "Shiawari by wheelchair user" у коме можемо видети особу са церебралном парализом у колицима, како покушава да сломи дрвену даску зуки (tsuki) ударцем.

Зашто бих вам показао овакав видео? Јер желим да покажем како ова особа може то постићи упркос инвалидитету? Наравно да не!



Моје питање је "Да ли бисте га Ви могли чекати?" или "Да ли сте били фокусирани на видео све време?"

Исто бих упитао и читаоца. Ја сигурно не бих могао. Измонтирао сам видео исечак како би био краћи за потребе моје презентације. Тада сам схватио да ја не бих био добар Будо тренер. Цео дођо је могао да чека 2 минута 56 секунди, али ми не можемо то исто? Дођо му је помогао да изгради самопоуздање тако што су га сви сачекали да заврши своје извођење.

Завршна реч

Ја верујем да постоји корисна веза између особа са инвалидитетом и Будо-а јер Будо за особе са инвалидитетом није само за те особе, већ за све нас.

Добио сам сугестије да користим термин "Пара-Будо" уместо термина "Будо за особе са инвалидитетом", али је то мени било неприхватљиво. Не би смели етикетирати и одвајати Будо за особе са инвалидитетом, јер јер Будо, од свог настанка, био намењен свима и верујем да је разумевање овога, као и става који заузимам, од изузетне важности.

Када бих могао да променим наслов овог памфлета, назвао бих га "Позивница за Будо за све људе" уместо тренутног "Позивница за Будо за особе са инвалидитетом". Надам се да ће ово постати нормалан начин размишљања у будућности.

Позивница за „Будо за особе са инвалидитетом“

障がい者武道への招待

Влада Јапана је одлучна да, заједно са више од 10 милиона људи из преко 100 земаља у периоду од 2014. до 2020. године, креира нашу будућност користећи снагу спорта.

Програмом "Sport for tomorrow/Спорт за сутра" Јапан жeli да промовише спортске вредности, укључујући пружање помоћи земљама у развоју, да обучава будуће спортске лидере у новој, међународној спортској академији, као и да додатно заштити и промовише спортске вредности глобално ширећи анти-допинг иницијативе.

**SPORT
FOR
TOMORROW**