

Efectele practicării Artelor Marțiale asupra sănătății

Artele marțiale sunt forme vechi de luptă, transformate în lumea modernă în sport, autoapărare și recreere. Practicarea artelor marțiale are un efect pozitiv asupra longevității. Artele marțiale promovează sănătatea printre milioanele de practicanți. Beneficiile acestui sport includ îmbunătățirea stării de sănătate și a echilibrului interior, ameliorând starea de bine, în general. Ele nu promovează violența și sunt folosite ca terapie pentru tinerii cu inclinații agresive. În general, artele marțiale sunt sigure, în comparație cu alte sporturi, riscul de producere al accidentarilor fiind diminuat prin folosirea echipamentului adecvat și inițierea traptată a începătorilor. Scolile tradiționale de arte marțiale includ în antrenamentul lor tehnici mentale sau de meditație pentru a promova transformarea personală pozitivă.

Practicarea artelor marțiale și sănătatea

Într-o era în care obezitatea este în plină expansiune, atât la adulți cât și la copii, într-o era a sedentarismului, artele marțiale sunt alternative placute la exercitiile tradiționale pentru mulți indivizi, oferind oportunități unice de a învăța tehnici de autoapărare. Beneficiile aduse sănătății nu se limitează doar la tineri, practicanții de vârstă mijlocie îmbunătățindu-și substanțial capacitatea aerobă, echilibrul, forța, greutatea corporală și flexibilitatea, în comparație cu grupurile de control sedentare.

Practicarea artelor marțiale și sănătatea mentală

La o primă privire, artele marțiale par a fi un amestec între exerciții fizice și tehnici de autoapărare. Totuși, maestrul artelor marțiale nu se limitează doar la aceste scopuri ci folosește acest sport pentru a găsi o cale spre îmbunătățirea spirituală. Artele marțiale tradiționale includ, de obicei, elemente de meditație, exerciții de respirație și au loc într-un mediu condus de disciplină și respect pentru ceilalți. Aceste practici îmbunătățesc sănătatea mintală prin promovarea relaxării, a respectului de sine și a coordonării minte-corp. Studiile au raportat o îmbunătățire a sănătății mentale, fiind folosite în tratarea furiei și recastigarea respectului de sine, reducând numărul cazurilor de depresie și tulburările de somn.

Artele marțiale și violența

Cercetările demonstrează că artele marțiale nu atrag indivizii violenți și nici nu promovează violența. Practicanții începători care au dorit începerea antrenamentelor pentru a învăța autoapărare au dezvoltat încredere prin participarea la exerciții.

Artele marțiale și ADHD

Mulți părinți și instructori de arte marțiale cred că practicarea acestui sport poate fi considerată terapie la copii cu ADHD (deficit de atenție/ hiperreactivitate) care se caracterizează prin lipsa concentrării și un caracter impulsiv, hiperreactiv. Artele marțiale promovează concentrarea și reduce impulsivitatea prin concentrarea intensă asupra unor exerciții fizice, urmează comenzi verbale și vizuale și se antrenează într-un mediu controlat, disciplinat. Există cazuri raportate ce descriu artele marțiale ca o terapie adjuvantă de succes în tratarea copiilor cu ADHD.

În concluzie ...Artele Marțiale îți fac bine

*“Fierul este plin de impuritati care il slabesc; prin prelucrare el devine otel si este transformat intr-o lama ascutita de sabia. Fiintele umane se dezvoltă dupa acelasi model”
(Morihei Ueshiba)*

I. DOBÂNDIREA CENTURII

.....

a. ORGANIZAREA GRUPELOR VALORICE

În clubul nostrum, organizarea gradelor a fost făcută în funcție de nivelul tehnic de pregătire și în funcție de valoarea tehnică efectivă a gradelor. În acest sens avem trei grupe valorice de pregătire, reprezentate astfel:

Grupa A – grupa de începători;

Grupa B – grupa de avansați;

Grupa C – grupa de performanță.

Grupa B – grupa de avansați

5 KYU – CENTURA GALBENĂ (*gokyu*)

4 KYU – CENTURA PORTOCALIE (*yonkyu*)

3 KYU – CENTURA VERDE (*sankyu*)

PROGRAMA DE EXAMINARE

3 KYU – CENTURA VERDE (*sankyu*)

- examinare după minim 6 luni de la ultima examinare;
- vârsta minimă 10 ani.

Examen scris	- test recapitulativ - referat cu temă dată
Examen teoretic	- toată programa de examinări până la gradul de 4 kyu – recapitulare; - tehnici de mokuso - explicații și demonstrare; - etichetă și ceremonial; - reguli generale de comportament în Dojo; - descrierea bastonului mediu - JO; - descrierea cuțitului de luptă - TANTO.
Examen tehnic	- toată programa de examinări până la gradul de 4 kyu – recapitulare; - legarea centurii; - kyusho – puncte vulnerabile pe corp; - tehnici executate din picioare (Tachi-Waza); - tehnici de proiectare (Nage-Waza): <ul style="list-style-type: none">➤ Secerarea mica exteriora (Ko-Soto-Gari);➤ Secerarea mica interioara (Ko-Uchi-Gari);➤ Rostogolirea peste sold (Koshi-Guruma);➤ Arncarea cu ajutorul soldului prin tactiune si ridicarea bratului (Sode-Tsuri-Komi-Goshi);➤ Maturarea ambelor picioare (Okuri-Ashi-Barai);

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rasturnarea corpului (Tai-Otoshi); ➤ Maturarea soldului (Harai-Goshi); ➤ Secerarea interioara a coapsei (Uchi-Mata). <p>- tehnici de lupta la sol (Katame-Waza):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ imobilizari (Osae-Waza) – 3 procedee; ➤ stranguklari (Shime-Waza) – 3 procedee; ➤ tehnici articulate (Kansetsu-Waza) – 3 procedee.
Examen fizic	<ul style="list-style-type: none"> ➤ se va efectua testul fizic conform vârstei candidatului și a tabelului de mai jos, la nivelul vârstei pe care sportivul candidat o are; ➤ va efectua randori de judo cu un partener 3 reprize a cate 60 de secunde; ➤ va efectua fighting de ju-jitsu cu 3 parteneri a cate o repriza fiecare de cate 60 de secunde.

TABEL DE VALORI ȘI A EXAMENULUI DE EFORT FIZIC

VÂRSTA / ANI	FLOTĂRI F / M	GENOFLEXIUNI F / M	ABDOMENE F / M
10 / 11	6 / 7	10	7
11 / 12	7 / 8	15	8
12 / 13	8 / 9	20	8
13 / 14	9 / 10	25	9
14 / 15	10 / 11	30	9
15 / 16	11 / 12	35	10

F – fete

M – băieți

Taxele de examinare vor fi stabilite conform gradului pentru care se optează după cum urmează:

3 Kyu (centura verde) = 40 Euro.

II. ABORDAREA GRUPELOR TEHNICE FUNDAMENTALE

a. FUSEGI -Tehnici de aparare nr de procedee

Tekubi Waza	(prize incheieturi)	6
Gyaku Yubi Waza	(tehnici de priza a degetelor)	1
Ude kansetsu Waza	(tehnici de priza a bratului)	9
Ashikubi Kansetsu Waza	(tehnici de priza si luxare a piciorului si degetelor piciorului)	2
Ashi Kansetsu Waza	(tehnici de priza si luxare a piciorului)	4
Shime Waza	(tehnici de strangulare)	6
Gyaku Kubi Waza	(prinderea/ sugrumarea/ strangularea gatului)	3
Osae Waza	(imobilizare)	6
Taiho Waza	(transport fortat)	4
Te Waza	(tehnici de proiectare cu ajutorul bratelor)	2
Koshi Waza	(tehnici de proiectare cu ajutorul soldului)	3
Ashi Waza	(tehnici de proiectare cu ajutorul picioarelor)	3

Sutemi Waza	(proiectare prin sacrificiu)	1
Kaeshi Waza	(tehnici de contraatac)	3
Renzoku Waza	(tehnici combinate)	3
Katate Dori Katate Mochi	(priza bratului cu ambele maini)	10
Katate Dori Ryote Mochi	(priza bratului cu ambele maini)	5
Ryote Dori Ryote Mochi	(priza ambelor brate cu mainile)	5
Ki Mochi	(prinderea de imbracaminte)	6
Tachi Kubi Jime Ryote Mochi	(strangularea din picioare)	9
Ne Kubi Jime Ryote Mochi	(strangularea la sol)	7
Atama Mochi	(prinderea capului)	4
Do Tai Ryote Daki	(incenturare)	8
Ne Waki	(apararea in lupta la sol)	2
Jo Dori / Tanto Dori (apararea impotriva loviturilor de baston sau de cutit) *		10

b. ATEMI-WAZA - Tehnica de a lovire

Kyusho	(indicarea de puncte vitale)	10
Ate-waza / Uchi-waza (tehnici de lovire cu: degetele, taisul palmei, palma, pumn, incheietura mainii, dosul pumnului, antebrațul, cotul)		4
Geri-waza (tehnici de picior)		4
Uke Waza (tehnici de aparare, de eschiva cu riposta prin lovitura sau prin dezechilibrare si proiectare, cu sau fara sutemi)		4

* Valabil doar pentru cei ce au implinit 12 ani

III. TEHNICI DE PROIECTARE (Nage-Waza)

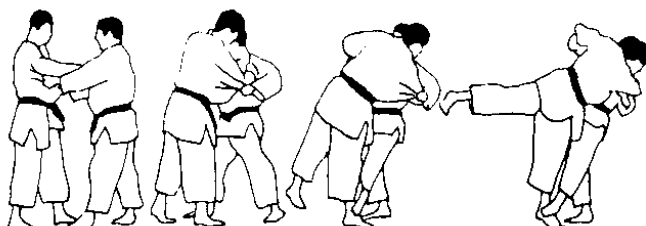
KO-SOTO-GARI (secerarea mica exterioara)



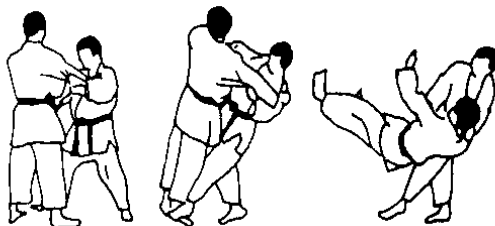
KO-UCHI-GARI (secerarea mica interioara)



SASAE TSURI KOMI ASHI (blocarea piciorului cu tragere si ridicare)



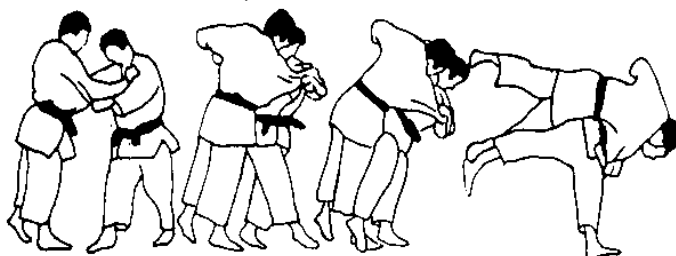
OKURI ASHI BARAI (maturarea ambelor picioare)



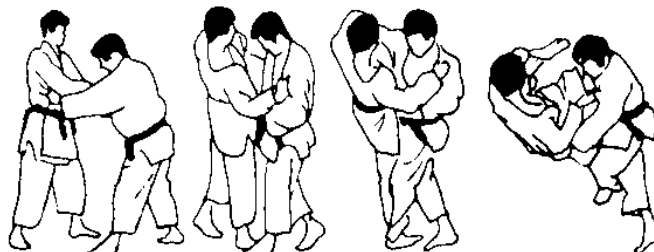
KOSHI-GURUMA (roata peste șold)



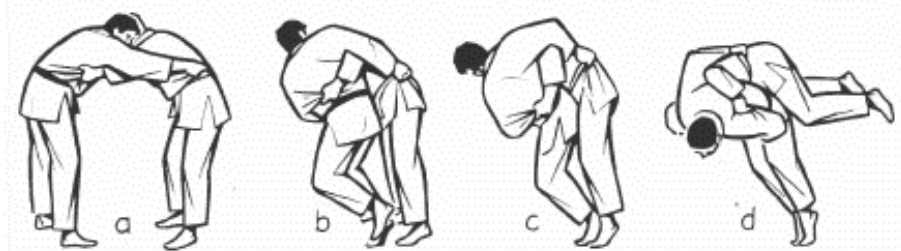
HARAI GOSHI (secerarea soldului)



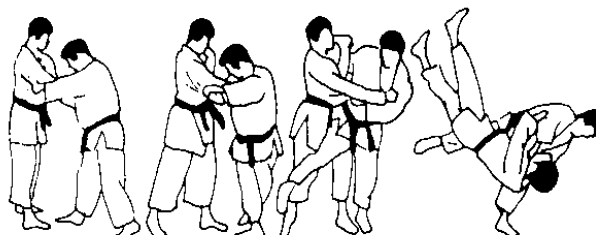
KO SOTO GAKE (cârligul mic din exterior)



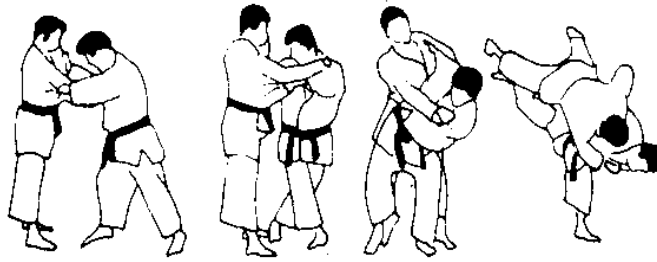
TSURI GOSHI (tragere peste sold)



ASHI GURUMA (proiectare prin rotirea adversarului peste picior)



HANE GOSHI (ridicarea pe sold)



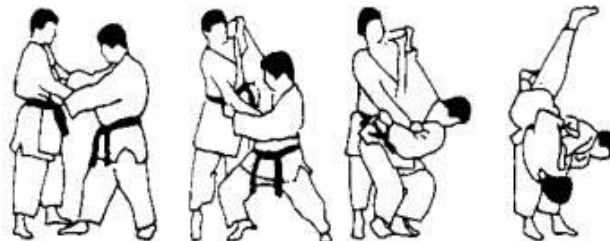
USHIRO GOSHI (aruncarea peste sold spre spate)



UTSURI GOSHI (deplasarea peste sold)



TSURI-KOMI-GOSHI (aruncare cu ajutorul soldului prin tractiune si ridicarea bratului)



UCHI-MATA (secerarea interioara a coapsei)



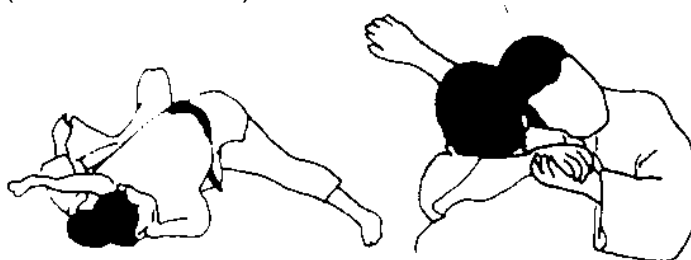
IV. TEHNICI DE LUPTA LA SOL (Katame-Waza)

1. OSAE WAZA (tehnici de imobilizare)

KUZURE KESA GATAME (fixare lateral pe sub umăr)



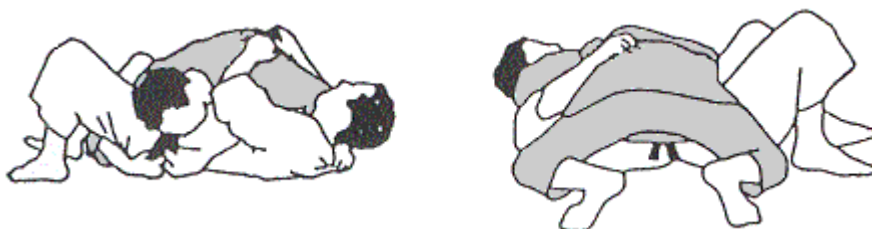
KATA GATAME (fixarea umarului)



KAMI SHIHO GATAME (fixare in prelungire)



YOKO SHIHO GATAME (imobilizare lateral al celor patru puncte)

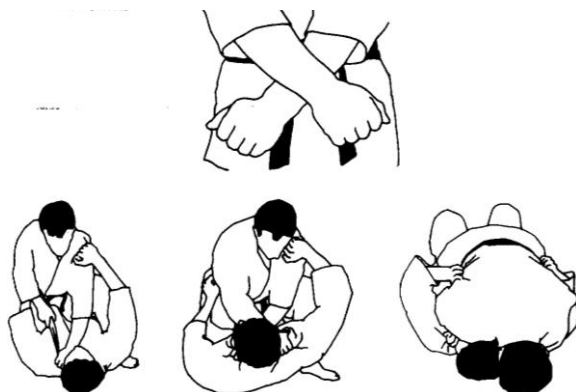


TATE SHIHO GATAME (imobilizarea in patru puncte)



2. SHIME WAZA (tehnici de ștrangulare)

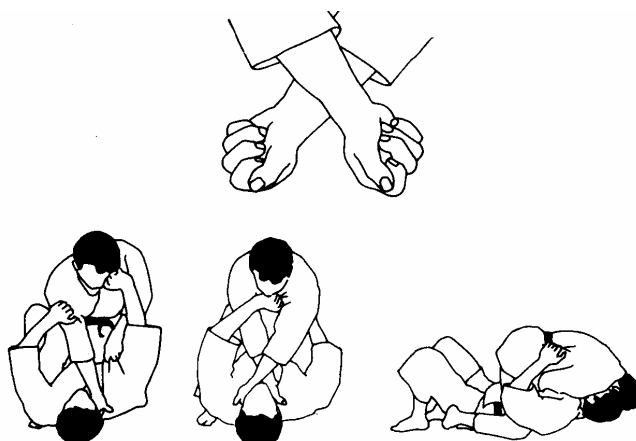
NAMI JUJI JIME (ștrangulare din față cu mâinile încrucișate, palma spre interior)



KATA JUJI JIME (ștrangulare în cruce din față cu mâinile opuse)



GYAKU JUJI JIME (ștrangulare în cruce din față cu mâinile întoarse în sus)



V. ALTE ELEMENTE:

- demonstrație competițională IJJF, câte o tehnică la libera alegere din fiecare grupă în parte;
- pozițiile de gardă cu bastonul mediu (JO);
- pozițiile de gardă cu cuțitul (TANTO);
- atacurile clasice cu JO;
- atacurile clasice cu TANTO;
- două tehnici de apărare împotriva atacului cu JO (*apărarea cu mâinile goale, contraatacul efectuându-se cu armele naturale ale corpului*);
- două tehnici de apărare împotriva atacului cu TANTO (*apărarea cu mâinile goale, contraatacul efectuându-se cu armele naturale ale corpului*);
- două tehnici de apărare împotriva atacului cu TANTO (*apărarea cu JO, contraatacul efectuându-se cu JO pentru tehnica 1 și cu armele naturale ale corpului pentru tehnica 2*);
- randori cu un partener / 3 reprize a 60 de secunde;
- fighting cu doi parteneri/ 3 reprize a 60 de secunde.



VI. INFORMAȚII

ETICHETĂ ȘI CEREMONIAL

Practica unei arte marțiale începe și se termină cu respect și curtoazie față de ceilalți (fie prezenți fizic, fie în mintea noastră - gândul de respect față de maeștrii deja morți) și față de sine. Nici un Budo nu face excepție de la această regulă. Fără o strictă etichetă nu există Budo. E vorba de un ansamblu de gesturi precise, aparent ridicole pentru un observator exterior, dar al cărui formalism corespunde mai multor scopuri.

Locul unde se desfășoară antrenamentele se numește DOJO. (LOCUL - JO unde se caută CALEA - DO). Amintim că orice deplasare în interiorul dojo-ului trebuie să se facă în liniște, cu pași măsurați, corpul drept, umerii destinși; pe cât posibil nu se aleargă și nu se vorbește, decât dacă este strict necesar și atunci cu voce joasă. Din motive de siguranță, în timpul antrenamentului, elevii nu vor purta obiecte suplimentare, fie ele metalice sau din plastic (inele, coliere, lăntișoare, cleme de par, cercei etc.) Practicantul, poartă la antrenamente o îmbrăcăminte specifică, care constă din: kimonou (vestă și pantaloni) și centură. Practicanții cu centuri negre mai poartă peste pantalonii de kimonou pantaloni de culoare neagră. Restul centurilor colorate vor purta pantaloni de culoare albă. kimonoul (keikogi) se strânge pe corp cu șireturi. Centura (Obi) se înfășoară lejer, de două ori în jurul soldurilor și se închide cu un nod special care cuprinde ambele spire ale centurii și trebuie să stea mereu deasupra punctului central, Seika-no-itten. În afara saltelei, toți practicanții poartă papuci (Zori). La intrarea pe tatami, elevul lasă papucii pe pardoseală, frumos așezați, cu călcâiele lângă saltea.

Reguli generale de comportament

A . Eticheta .

- în Dojo nu se practică altceva decât arte marțiale;
- elevul- sportiv nu va întârzia;
- în cazul în care totuși o va face și antrenamentul a început, elevul - sportiv nu va intra pe tatami, decât cu permisiunea instructorului;

- elevul- sportiv nu iese de pe tatami decât pentru nevoi urgente și în nici un caz fără permisiunea instructorului;
- pe tatami, când nu este în picioare, elevul- sportiv va sta numai în **za** sau în **agura**;
- în timpul antrenamentului nu se vorbește; în cazurile în care este absolut necesar, se poate vorbi, însă cu voce joasă;
- elevul- sportiv va fi atent să nu se accidenteze - nici pe el și nici pe cei din jur;
- mijlocul **tatami**-ului este pentru profesor iar laturile sunt pentru elevi, în cazul în care nu se specifică alte completări din partea coordonatorului de antrenamente;
- în semn de respect, pe cât posibil, elevii vor încerca să nu se deplaseze prin mijlocul **Dojo**-ului sau pe latura unde se află **Shinden**-ul (peretele de onoare pe care se așează portretul fondatorului, maestrului sau/și însemnele clubului);
- elevii vor avea costumele curate, unghiile tăiate, vor purta părul prins (daca este lung) și nu vor purta nici un fel de bijuterii;
- începătorii pot face antrenament și într-un trening (pentru un timp limitat), dar centurile colorate vor purta obligatoriu un kimonou alb (**keikogi**) cu centura (**Obi**) de culoare corespunzătoare gradului;
- în **Dojo**, când nu sunt pe tatami, toți practicanții vor purta papuci (**zori**).
- schimbarea hainelor se va face în vestiare și nu în dojo, este interzisă cu desăvârșire efectuarea antrenamentului în hainele cu care elevul a făcut deplasarea până la **dojo**..

B. Salutul .

- în artele marțiale, salutul simbolizează respectul față de cei din jur. Salutul se poate face, în funcție de situația în care ne aflăm, din picioare (**Ritsurei**) sau de jos, din genunchi, (**Zarei**).

Salutul din picioare

- **Ritsurei**, se face înclinând partea de sus a corpului în față cu 30 (max. 45) de grade, ținând tot timpul spatele drept. În tot acest timp, mâinile stau lângă corp, iar picioarele într-o poziție firească, apropiate unul de celălalt.

Salutul din genunchi

- **Zarei**, se face înclinând partea de sus a corpului în față cu aprox. 50-60 de grade, ținând spatele drept și punând în față, pe sol, mâinile întinse, întâi stânga și apoi dreapta, urmând o înclinare până la 80 de grade (*îndoind mâinile*). Revenirea la poziția inițială, se va face cu o mică pauză în momentul în care s-a ajuns din nou la poziția intermediară cu mâinile întinse (la circa 50-60 de grade) urmând apoi revenirea la poziția normală, cu trunchiul perpendicular pe sol și privirea înainte.

Elevul salută în următoarele situații:

- când intră în sau iese din **Dojo** - **Ritsurei** - către toată lumea din sală;
- când intră pe sau iese de pe **tatami** - **Ritsurei** - către peretele de onoare al **Dojo**-ului (Shinden sau Kamiza), pe care se află portretul lui **O-Sensei**, în cazul în care acest perete nu este decorat din anumite motive atunci către cel mai înalt grad din sală
- când începe sau termină un exercițiu cu **partener** - **Ritsurei** sau **Zarei** (în funcție de situație);

- când dorește să-l întrebe ceva pe **instructor - Ritsurei**;
- după ce a primit răspunsul **instructorului - Ritsurei**;
- la intrarea sau ieșirea din **Dojo** a instructorului, profesorului sau a unei alte persoane importante; salutul se va comanda de primul elev care va observa evenimentul;
- la începerea antrenamentului, către **Shinden (Kamiza) - Zarei**;
- după orice explicație a instructorului - **Ritsurei sau Zarei** (în funcție de situație).

NOTIȚELE ELEVULUI

