

NIPPON KUMITE

Motto:

„Scopul unui antrenament sistematic este nu numai acela de a dezvolta un corp puternic și sănătos, ci de a crea de asemenea un control perfect asupra minții și corpului, pentru a-l face gata să preîntâmpine orice eveniment neprevăzut, fie el accident sau atac.”

Jigoro Kano

Moș Dan Cristian

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca 2012

Abstract

Înainte de a analiza principiile care stau la baza unei lupte, începând de la calcularea distanței optime față de partener, continuând cu tehnici de inițiere a unui atac sau contraatac, și finalizând lupta prin procedee articulare sau de strangulare, nu trebuie să uităm faptul că avem mai întâi de câștigat o luptă cu noi înșine, unind perfect fizicul nostru cu spiritul.

În zilele noastre lupta a devenit obiectivul principal al artelor marțiale competiționale, care s-au dezvoltat exponențial pe fondul ingeniozității cu care au fost adaptate principiile de bază la cerințele marii performanțe.

În lucrarea de față vom prezenta diferite tipuri de atac pentru a lua și a menține inițiativa într-o luptă, precum și tehnici de contraatac în fața unei inițiative deja luate a partenerului. În partea a doua a lucrării vom prezenta și modalități de a finaliza lupta în unele stiluri de arte marțiale.

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a III-a, Cluj-Napoca 2012

Conform Dicționarului de Arte Marțiale¹, *kumite* înseamnă asalt sau atac.

De asemenea conform enciclopediei online, Wikipedia, *kumite* reprezintă acea ramură a *karate-ului* care presupune lupta directă între doi parteneri.

La nivel mondial, există și funcționează Federația Mondială de Karate, în ale cărei regulamente este prevăzut ceea ce implică *kumite-ul*, respectiv lovituri de braț și de picior în sistem de semi-contact (contact mai slab la față și contact mai pronunțat la corp, exclusiv lovituri în zona inferioară centurii). Lupta se desfășoară pe o anumită durată, cu întreruperea meciului după fiecare punct sau penalizare obținute de unul dintre cei doi parteneri.

Astăzi, lupta a devenit obiectivul principal al artelor marțiale competiționale.

La baza artelor marțiale în general și a *kumite-ului* în special, stau trei principii de bază, și anume:

1. Ocolire, nu cedare: principiul cuprinzător al ocolirii atacurilor masive și violente cu intenția devierii forței și elanului agresorului, de a combina cu direcția propriei deplasări și de a le exploata prin procedee tehnice de contraatac; acesta este cel mai important principiu, aflându-se pe primul plan.

2. Reflexe fulgerătoare de apărare: acestea se adaugă unor mișcări rapide în spiritul psihologiei luptei și reprezintă partea hotărâtoare a eficacității artelor marțiale; ele nu provin doar din cunoașterea procedeelelor de apărare, ci mai ales din deprinderi dezvoltate printr-un antrenament intens.

3. Desfășurarea forței maxime: acest principiu vine să întregească cele două principii enunțate anterior; astfel nu trebuie irosită forța prin executarea unor mișcări opuse direcției de atac, tehnica autoapărării bazându-se mai mult pe exploatarea mișcării și direcției de atac a agresorului, folosind astfel rațional forța și reacțiile rapide în aplicarea procedeelelor de autoapărare.²

Înainte de a se angaja în orice luptă, orice practicant de arte marțiale execută o succesiune de mișcări, în marea lor majoritate fără o finalitate a acțiunilor. Aceste mișcări reprezintă doar acțiuni premergătoare atacului, apărării și contraatacului. În timpul angajării, cei doi parteneri se depărtează unul de celălalt, schimbând *distanța* dintre ei și garda, astfel ei își măresc și își reduc posibilitățile de atac și de apărare.

¹ Louis Frédéric, *Dicționar de Arte Marțiale*, Editura Enciclopedică, București, 1993, pag.162.

² Alois Gurski, *Jiu Jitsu – Kihon & Kata*, Editura Garell Publishing House, București, 1995, pag.50-51.

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a III-a, Cluj-Napoca 2012

În artele marțiale întâlnim trei tipuri de distanțe: distanța mică – *chikama*, distanța optimă – *ma ai*, și distanța mare – *to ma*.

Schimbarea distanței dintre parteneri influențează întotdeauna condițiile de luptă. O distanță mai mică înăsprește situația de luptă, deoarece ambii parteneri se găsesc unul în fața celuilalt la depărtarea pe care le-o permit brațele și le este mai ușor să aplice procedee diferite de atac, pot stăpâni mai ușor centrul ce greutate al partenerului, decât în cazul distanței mari. De asemenea, la distanță mică, partenerii trebuie să-și concentreze mai mult atenția, pentru a ataca sau a se apăra la timp și rapid, pe când o distanță mai mare le dă posibilitatea celor doi să fie mai degajați și să manevreze folosindu-se de diferite deplasări. Pentru a desfășura o luptă la distanță mică, *chikama*, se cere o mare experiență și măiestrie. Calcularea distanței în luptă trebuie făcută cu multă precizie, pentru că mișcările dezordonate în imediata apropiere a partenerului fac adeseori să eșueze atacul. Doar printr-o practică permanentă în cadrul antrenamentelor se poate căpăta o deprindere în a calcula optim distanța de luptă în tempoul rapid al luptei, pline de elemente surpriză.

O deosebită atenție trebuie acordată și echilibrului în mișcare, astfel capul să nu depășească linia vârfurilor picioarelor. Distanța până la partener se reglează prin îndoirea și întinderea brațelor, prin mișcările trunchiului, trecând sprijinul de pe un picior pe altul, făcând de asemenea eschive și folosind pași mici pentru a urmări adversarul sau pentru a se depărta de el.

Despre atac...

Orice practicant de arte marțiale trebuie să-și creeze sau să folosească oportunitatea de declanșare a atacului, de a avea și menține inițiativa, *sen*, în luptă. Pentru a avea inițiativă, practicantul are la dispoziție următoarele posibilități: atacul direct, atacul repetat, fenta, atacul combinat. În rândurile de mai jos voi prezenta, pe scurt, aceste tipuri de atac, prin raportarea la *tori* și *uke*.

Astfel, în toate aceste forme *tori* menține inițiativa, execută o acțiune pozitivă, *omote*, prin care urmărește surprinderea și punctarea față de *uke*.

Atacul direct este forma cea mai simplă și cea mai eficientă de surprindere a adversarului. Constituie apanajul practicantului care posedă o bună pregătire tehnică, dublată de un bun simț al mișcării, de anticipare rapidă și eficientă a acțiunilor partenerului. *Tori* execută atacul direct prin crearea și folosirea la maximum a momentului de oportunitate. *Tori* trebuie astfel să provoace o acțiune de reacție negativă, de răspuns în finalizarea atacului

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a III-a, Cluj-Napoca 2012

direct. Astfel, *tori* trebuie să uzeze la maximum de calitățile sale fizice, intelectuale, psihice, urmărind un singur obiectiv, și anume victoria rapidă. Pentru aceasta este nevoie de o excelentă viteză de execuție. Datorită solicitărilor intense ale tuturor calităților fizice, tehnice, psihice, de voință și dârzenie, efortul depus se încadrează în grupa eforturilor de intensitate maximală. Efortul solicitat astfel, alături de complexitatea calităților ce concură la realizarea atacului direct, impun o pregătire multilaterală a practicantului de arte marțiale.

Atacul repetat reprezintă executarea repetată a aceleași tehnici, ceea ce creează elementul surpriză pentru *uke*. Acesta reușește în primă fază să blocheze, să eschiveze sau să încerce un contraatac, pe procedeu executat de *tori*, însă elementul surpriză reprezintă continuarea atacului, *tori* nerevenind după prima execuție în poziția de plecare. Momentul optim, respectiv oportunitatea de declanșare a celui de-al doilea atac îl constituie timpul creat de *uke*, pe baza reacției de apărare prin blocaj, echivă sau de pregătire a contraatacului. În acest timp de oportunitate, *tori* folosește principiile atacului direct.

Atacul prin fentă constituie o acțiune tactică de mascare a atacului decisiv, prin care *tori* urmărește să creeze confuzii în acțiunea de apărare partenerului. Pentru a crea reacția dorită din partea partenerului, fenta trebuie să fie corect executată, cu hotărâre. La baza atacului prin fentă stă principiul conform căruia trebuie folosită forța și acțiunile adversarului împotriva sa.

Pentru a atinge rezultatul dorit de înaltă performanță în artele marțiale, trebuie să se facă apel la **atacul combinațiilor**. Astfel, *tori* trebuie să se angajeze total în luptă, încă de la primul atac. Un atac nereușit la prima încercare, dar continuat și finalizat cu o altă tehnică, poate conduce la victorie. Reușita constă în faptul că *uke* nu poate rezista la mai multe atacuri cu procedee tehnice diferite, executate în poziții și pe direcții mereu schimbate, acțiunile acestuia fiind lovite de confuzie.

Combinațiile au apărut în artele marțiale competiționale datorită ingeniozității cu care au fost adaptate principiile de bază la cerințele marii performanțe.

Contraatacul...

Procedeele tehnice de contraatac sunt folosite de către practicantii de arte marțiale care au simțul oportunității bine dezvoltat și posedă o bună viteză de reacție. Tehnica de contraatac este anapajul celor care au un bagaj bogat de procedee tehnice și o execuție bună. Contraatacul cuprinde toate acțiunile întreprinse de *tori*, ca răspuns la un atac sau la o suită de atacuri efectuate de către *uke*.

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a III-a, Cluj-Napoca 2012

Principiul **contraatacului direct** presupune „inițiativă pe inițiativa adversarului”, *sen-no-sen*. Avantajul acestui principiu constă în faptul că prin stăpânirea și automatizarea acțiunilor de răspuns se folosește forța partenerului împotriva lui. Astfel trebuie sesizat rapid tempoul oportunității care să conducă la surprinderea partenerului. Pentru aceasta, *tori* trebuie să valorifice momentul creat de *uke* înaintea inițierii atacului sau în momentul creat de acțiunea proprie prin care îl determină pe acesta să atace.

În ceea ce privește principiul **contraatacului indirect**, *tori* atacă decisiv după o acțiune nereușită a adversarului, care creează astfel un moment de oportunitate pentru contraatac, *go-no-sen*. După o inițiativă, se preia imediat inițiativa. Diferența față de principiul contraatacului direct constă în faptul că atacul lui *uke* este neprevăzut, iar *tori* pornește contraatacul după blocarea sau eschivarea acestuia. Pentru executarea unui contraatac indirect, *tori* trebuie să folosească în luptă forță pentru blocarea atacului, suplețe, viteză, îndemânare pentru eschivă. Uneori se folosesc atacuri false pentru a-l determina pe partener să declanșeze atacul, urmând ca apoi să între pe un contraatac indirect cu o tehnică preferată.³

Tipuri de finalizare a luptei...

În anumite stiluri de arte marțiale, o luptă se finalizează la sol, prin diferite tipuri de tehnici articulare sau de strangulare. În cadrul luptei la sol, *ne waza*, atributele fizice ale partenerului, precum greutatea, forța explozivă, alonja, pot fi ușor subminate.

Tehnicile articulare de finalizare a luptei implică izolarea unui membru al adversarului și crearea unei parghii prin folosirea propriului corp pentru a forța una dintre articulațiile acelu membru peste limitele sale de rezistență la presiune sau torsiune.

Strangulările se împart la rândul lor în două categorii: respiratorii și circulatorii. Tehnicile de finalizare respiratorii implică blocarea traheei adversarului prin exercitarea de presiune. Folosirea unei astfel de tehnici poate duce la imposibilitatea adversarului de a mai respira, fiind necesară realizarea unei trahectomii. Tehnicile de finalizare circulatorii implică blocarea uneia sau ambelor carotide prin exercitarea de presiune. Menținerea acestei tehnici împiedică circulația sângelui către creier, iar adversarul își va pierde cunoștința. În *sparring* și competiții, presiunea este mărită gradual pentru a-i oferi partenerului de antrenament sau adversarului posibilitatea de a renunța la luptă. Renunțarea la luptă este indicată fie verbal, fie prin lovirea repetată a propriului corp, a solului sau a adversarului.

³ Anton Muraru, *Judo*, Editura Sport-Turism, București, 1985, pag.157-159.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca 2012

Un alt tip de finalizare, mai rar întâlnit este cel **compresiv**. În acest caz, mușchii adversarului sunt supuși presiunii unui membru (de obicei piciorul, în dreptul tibiei sau antebrațul), rezultând o durere acută. Acest tip de finalizare poate duce la o serioasă vătămare a mușchiului sau la hiperextinderea unei articulații.⁴

Concluzii...

În rândurile de mai sus am făcut referire la lupta pe care o purtăm pe un tatami, în cadrul unor competiții sportive sau la antrenamente. Să nu uităm însă de lupta pe care o ducem în fiecare zi cu propriile noastre limite, cu persoana noastră și cu obstacolele vieții cotidiene. Pentru o victorie în cadrul oricărei lupte pe care o ducem, trebuie să așezăm o comuniune perfectă între fizic și spirit. Doar luptând vom putea plăti mai mult viața, virtuțile ei și vom deveni persoane mai calculate, mai cumpătate și mai suple.

În final aș dori să închei cu un citat al lui Pierre de Coubertin conform căruia „pentru fiecare persoană, sportul este un prilej de îmbunătățire a felului său de a fi.”

⁴ http://ro.wikipedia.org/wiki/Jiu_jitsu_brazilian

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca 2012

Bibliografie:

1. Alois Gurski, *Jiu Jitsu – Kihon & Kata*, Editura Garell Publishing House, București, 1995.
2. Anton Muraru, *Judo*, Editura Sport-Turism, București, 1985.
3. Louis Frédéric, *Dicționar de Arte Marțiale*, Editura Enciclopedică, București, 1993.

Internet:

1. <http://ro.wikipedia.org>

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a III-a, Cluj-Napoca 2012

Acordul autorului

Subsemnatul Moș Dan Cristian, sunt de acord ca lucrarea să fie publicată în volumul (broșura sau CD-ul) Conferinței.

Lucrarea: *Nippon Kumite*

Autorul:

Semnătura: