

Kratki naučni članak

SKLANJANJE SA LINIJE NAPADA KAO VAŽAN ČINILAC USPEŠNE ODBRANE U REALNOM AIKIDOU

UDK 796.853.24.012.42(497.11)

Dragan Matavulj¹

Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu
Univerziteta Singidunum, Beograd, Srbija

Srđan Milosavljević

Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu
Univerziteta Singidunum, Beograd, Srbija

Predrag Lazarević

Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu
Univerziteta Singidunum, Beograd, Srbija

Nenad Trunić

Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu
Univerziteta Singidunum, Beograd, Srbija

Apstrakt: Transferzalno istraživanje sprovedeno je na uzorku vežbača realnog aikidoa koji čine osobe muškog pola starosti od 30 (\pm 5 godina), koje treniraju tri puta nedeljno. Prilikom odabira ispitanika kriterijum je pored starosne strukture i pola, bio i stepen poznavanja tehnika realnog aikidoa, pa su u istraživanju učestvovali ispitanici koji realni aikido treniraju najmanje tri, a najviše četiri godine. Cilj istraživanja je utvrđivanje značaja sklanjanja sa linije napada kao bitnog preduslova uspešne odbrane. Predmet istraživanja predstavlja veština realni aikido koja se sastoji od kombinacija pojedinačnih tehnika. Ispitanici su u parovima kroz dogovoreni sparing realizovali tehnike blokova „dlanom šake na dole“ kao odgovor na napad udarcem nogom „pravo napred“ i blok „unutrašnjom stranom nadlaktice upolje“ kao odgovor na napad udarcem rukom „čelom pesnice pravo unapred“ uz istovremeno sklanjanje

¹ ✉ dmatavulj@singidunum.ac.rs

sa linije napada tehnikom kretanja „kretanje u stranu“. U sledećoj varijanti ispitanici koji su se branili od identičnog napada koristili su prethodno navedene blokove koje nisu izvodili u kombinaciji sa kretanjem već su ostali u liniji napada. Dobijeni rezultati opravdali su pretpostavku da će procenat uspešno realizovanih tehnika blokova koji prethode realizaciji kasnijih pojedinačnih tehnika u realnom aikidou (najčešće poluga) zavisiti od toga da li se onaj ko se brani sklonio sa linije napada koristeći tehniku kretanja.

Ključne reči: linija napada, udarac, kretanje, blok, realni aikido.

UVOD

Realni aikido je relativno mlada borilačka veština za čije je postojanje zaslužan soke (soke - osnivač veštine) Ljubomir Vračarević. U pitanju je autentična borilačka veština koja je proistekla iz tradicionalnog aikidoa, džiu džice, džudoa i dr., tako što je pomenuti majstor u praksi proveravao naučene tehnike, odstranio mistifikaciju i religioznost, smatrajući ih neprikladnim balkanskom duhu, a usvojio je i do perfekcije doveo, elemente koji povećavaju efikasnost i primenjivost u realnim životnim situacijama (Milosavljević, Matavulj i Trunić, 2013). Osnovna postavka realnog aikidoa je da se efikasno savlada napadač, a da se pri tom fizički ne povredi. U pitanju je defanzivan, izuzetno fleksibilan sistem odbrambenih tehnika, čije su osnovne karakteristike: uklapanje u protivnikov napad, kontinuitet izvođenja tehnike i potpuna završna kontrola napadača (Milosavljević & Vračarević, 2011). U realnom aikidou kontrola napadača najčešće se vrši izvođenjem tehnika poluga kojima se napadač doziranim akutnim bolom „kontrolirše“. Bol je neprijatan senzorni ili emocionalni doživljaj koji je izazvan mogućim ili postojećim oštećenjem tkiva ili koji je opisan rečima koje bi odgovarale pomenutom oštećenju (Arlov, 2007).

Predmet istraživanja ovog rada predstavlja veština realni aikido, koja se sastoji od kombinacija pojedinačnih tehnika.

Cilj istraživanja je utvrđivanje značaja sklanjanja sa linije napada kao bitnog preduslova uspešne odbrane.

METOD

U ovom istraživanju, eksperimentalni faktor bile su tehnike kretanja realizovane sa ciljem sklanjanja sa linije napada koje su u okviru “dogovorenog sparringa” realizovane neposredno po započetom izvođenju tehnike udarca od strane napadača, uz istovremeno izvođenje tehnike

bloka. Svi udarci kako rukama tako i nogama u okviru dogovorenog sparinga realizovani su maksimalnim mogućnostima ispitanika koji su izvodili udarce i sa ciljem da svojim udarnim površinama ostvare kontakt u predelu stomaka onoga koji se brani, pri čemu su vežbači koji se brane na sebi imali štitnike trupa koji se koriste u tekvondou kako bi istraživanje bilo bezbedno sprovedeno. U sistemu treninga realnog aikidoa kao što mu i sam naziv kaže najviše se insistira na realnom napadu od strane partnera. Osnivač realnog aikidoa želeo je da se ovakvim treningom ovlada odbrambenim tehnikama koje će biti primenjive u realnim životnim situacijama (Vračarević, 2007). Udarci su kretne strukture koje se mogu realizovati rukama i nogama uz učešće ostalih delova tela, a koje imaju za cilj destrukciju protivnika ili taktička osmišljavanja u čijoj realizaciji učestvuju različite sposobnosti (Milošević, Zulić i Božić, 1989). Efikasnost tehnika udaraca u najdirektnijoj je vezi sa pravovremenošću i brzinom realizacije (Blagojević, Vučković i Dopsaj, 2012). Vežbači koji su imali zadatak da se brane od tehnika udarca izvodili su blok uz istovremeno kretanje sa ciljem sklanjanja sa linije napada. Kretanja se realizuju onda kada je potrebno savladati određeni prostor i/ili održati adekvatnu distancu, kao i onda kada je potrebno skloniti se sa pravca eventualnog napada (Blagojević, Vučković i Dopsaj, 2012).

Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika u ovom transferzalnom istraživanju uzet je iz populacije vežbača realnog aikidoa i čine ga osobe muškog pola starosti od 30 (\pm 5 godina), koje treniraju tri puta nedeljno. Prilikom odabira ispitanika kriterijum je pored starosne strukture i pola, bio i stepen poznavanja tehnika realnog aikidoa, pa su u istraživanju učestvovali ispitanici koji realni aikido treniraju najmanje tri, a najviše četiri godine. Pored toga, ispitanici ne pripadaju jednom klubu, već su iz različitih klubova, a samim tim i iz različitih gradova. Pomenuti period treniranja obezbeđuje kvalitetnu realizaciju kako pojedinačnih tehnika, tako i kombinacija pojedinačnih tehnika koje su se realizovale u okviru ovog istraživanja. Dakle, u pitanju je namerni uzorak. „Namerni uzorak formiramo od jedinica skupa koje biramo po ličnom uverenju kao tipične ili reprezentativne za dati osnovni skup“ (Žižić i sar. 1993, str. 142). Ukupno, na početku, biće posmatrano 40 ispitanika muškog pola (20 parova) od čega je planirano da na finalnom posmatranju prilikom procene efikasnosti izvođenja poluga uzorak zbog fluktuacije ne bude manji od 36 ispitanika (18 parova). Svi ispitanici su zdravstveno sposobni, bez povreda koje bi izazivale smetnje za učestvovanje u ovom istraživanju, redovni kada je u pitanju pohađanje treninga, a na procenu uspešnosti realizacije tehnike blokova kroz dogovoreni sparing su pristali dobrovoljno.

Posmatrana varijabla

Posmatrana varijabla su tehnike blokova koje se mogu realizovati u kombinaciji ili bez tehnika kretanja. Pod pojmom bloka podrazumeva se tehnika kojom se može odbraniti od napada koji se izvodi rukom ili nogom (Mudrić, 2005). Ovim istraživanjem autori su pokušali da ukažu na značaj tehnika kretanja koja će povećati procenat uspešno realizovanih tehnika blokova za koje se pretpostavlja da sami za sebe u najvećem broju slučajeva neće biti dovoljni da uspešno blokiraju ruku ili nogu napadača, tj. zaustave udarac koji im je upućen u predelu trupa, ukoliko se onaj koji se brani makar delimično ne skloni sa linije napada.

Postupak utvrđivanja uspešnosti realizacije tehnike blokova koji se mogu izvoditi samostalno ili u kombinaciji sa tehnikom kretanja

Kroz dogovoreni sparring ispitanici su u parovima sve planirane napade izvodili po jednom.

Ovim istraživanjem obuhvaćene su sledeće varijante napada i odbrane:

1. Jedan partner pokušava da se odbrani od napadača koji ga napada udarcem nogom „pravo napred“, pri čemu ostajući u liniji napada izvodi blok „dlanom šake na dole“ pokušavajući da ne dozvoli napadaču da udarnom površinom noge ostvari bilo kakav kontakt sa svojim trupom (BKNAPNOG1).
2. Jedan partner pokušava da se odbrani od napadača koji ga napada udarcem nogom „pravo napred“, pri čemu se sklanja sa linije napada tehnikom kretanja „kretanje u stranu“ uz istovremeno izvođenje bloka „dlanom šake na dole“ pokušavajući da ne dozvoli napadaču da udarnom površinom noge ostvari bilo kakav kontakt sa svojim trupom (SKNAPNOG2).
3. Jedan partner pokušava da se odbrani od napadača koji ga napada udarcem rukom „čelom pesnice pravo unapred“, pri čemu ostajući u liniji napada izvodi blok „unutrašnjom stranom nadlaktice upolje“ pokušavajući da ne dozvoli napadaču da udarnom površinom ruke ostvari bilo kakav kontakt sa svojim trupom (BKNAPRUK1).
4. Jedan partner pokušava da se odbrani od napadača koji ga napada udarcem rukom „čelom pesnice pravo u napred“, sklanja se sa linije napada tehnikom kretanja „kretanje u stranu“ uz istovremeno izvođenje bloka „unutrašnjom stranom nadlaktice upolje“ pokušavajući da ne dozvoli napadaču da udarnom površinom ruke ostvari bilo kakav kontakt sa svojim trupom (SKNAPRUK2).

Statistička analiza

Budući da su varijable analizirane po principu uspešno-neuspešno izveden zadatak (dodeljivane su vrednosti 1 za uspešnu tehniku – 2 za neuspešnu), za utvrđivanje statistički značajnih razlika korišćen je Wilkoxsonov test za zavisne uzorke pri čemu su upoređivane varijable BKNANO1 i BKNAPNO2 i BKNAPRUK1 i SKNAPRUK2, kao i Fridmanov test za višestruke uzorke. Posmatrani nivo statističke značajnosti iznosio je $p=0.05$.

BKNAPNO1 - bez kretanja onaj koji se brani vrši blok kao odgovor na napad nogom 1

SKNAPNO2 - sa kretanjem onaj koji se brani vrši blok kao odgovor na napad nogom 2

BKNAPRUK1 - bez kretanja onaj koji se brani vrši blok kao odgovor na napad rukom 1

SKNAPRUK2 - sa kretanjem onaj koji se brani vrši blok kao odgovor na napad rukom 2

REZULTATI

Rezultati statističke analize dati su u tabelama 1, 2 i 3.

Tabela 1. Rezultati statističke analize za varijable BKNANO1 i SKNAPNO2

Wilcoxon Matched Pairs Test Marked tests are significant at $p < .05000$				
	Valid - N	T	Z	p-level
BKNAPNO1 & SKNAPNO2	40	56.00000	3.195325	0.001397

Kao što se iz Tabele 1 vidi, rezultati za varijablu BKNANO1 statistički su se značajno razlikovali ($p=0.001$) i na nivou $p=0.001$ od varijable SKNAPNO2. Budući da je u slučaju SKNAPNO2 broj uspešno realizovanih tehnika daleko veći od BKNANO1 zaključili smo da je realizovana tehnika kojoj prethodi sklanjanje sa linije napada daleko efikasniji metod odbrane i kao takav preporučljiv u obuci pomenutih tehnika.

Tabela 2. Rezultati statističke analize za varijable BKNAPRUK1 i SKNAPRUK2

Wilcoxon Matched Pairs Test Marked tests are significant at $p < .05000$				
	Valid - N	T	Z	p-level
BKNAPRUK1 & SKNAPRUK2	40	0.00	3.723555	0.000196

Kao što se iz Tabele 2 vidi, rezultati za varijablu BKNAPRUK1 statistički su se značajno razlikovali ($p=0.0019$) i na nivou $p=0.001$ od varijable. Budući da je u slučaju SKNAPNOG2 broj uspešno realizovanih tehnika daleko veći od BKNAPRUK1 zaključili smo da je realizovana tehnika kojoj prethodi sklanjanje sa linije napada daleko efikasniji metod odbrane i kao takav preporučljiv u obuci pomenutih tehnika.

Sa ciljem utvrđivanja razlika na nivou tehnike urađen je Fridmanov test za sve četiri posmatrane SKNAPRUK2 varijable.

Tabela 3. Rezultati statističke analize za sve varijable

Friedman ANOVA and Kendall Coeff. of Concordance ANOVA Chi Sqr. (N = 40, df = 3) = 41.13223 $p = .00000$ Coeff. of Concordance = .34277 Aver. rank $r = .32592$				
	Average - Rank	Sum of - Ranks	Mean	Std.Dev.
BKNAPNOG1	3.187500	127.5000	1.750000	0.438529
BKNAPRUK1	2.737500	109.5000	1.525000	0.505736
SKNAPNOG2	2.237500	89.5000	1.275000	0.452203
SKNAPRUK2	1.837500	73.5000	1.075000	0.266747

Fridmanov test ukazao je na značajne razlike između posmatranih varijabli (tehnika) pri čemu su rezultati prikazani od lošijeg rezultata ka boljem (Tabela 3), tako da je tehnika SKNAPRUK2 daleko najuspešnija tehnika, a BKNANOG1 najmanje uspešna tehnika. Procenat uspešnosti kretao se od 25% uspešno izvedene tehnike BKNANOG1 do preko 90% za SKNAPRUK2.

DISKUSIJA

Značajno je naglasiti da u realnom aikidou kao defanzivnoj borilačkoj veštini ova tema do sada nije bila predmet istraživanja, pa je iz tog razloga važno rasvetliti značaj sklanjanja sa linije napada. Dobijeni rezultati ukazuju da tehnike kretanja sa ciljem sklanjanja sa linije napada kao eksperimentalni faktor doprinose većem broju uspešno realizovanih odbrana. U konkretnom slučaju ovog istraživanja, termin “uspešna odbrana” podrazumevala je sprečavanje kontakta udarne površine ekstremiteta napadača koji izvodi udarac sa trupom onoga ko se brani, pri čemu je onaj ko se brani imao mogućnost da pomenuti kontakt osujeti tehnikom blokova ili kombinacijom tehnike kretanja i blokova. Pod neuspešnim blokom podrazumevan je bilo kakav kontakt udarne površine napadačevog ekstremiteta kojim pokušava da zada udarac sa trupom onoga ko se brani. Iako dominantne, u realnom aikidou, poluge se u najvećem broju slučajeva izvode nakon zaustavljanja napadačevog udarca blokom i/ili sklanjanjem sa linije napada, pa je stoga veoma važno naglasiti

značaj tehnika kretanja koje se koriste sa ovim ciljem, što ovo istraživanje potkrepljuje konkretnim podacima. Dobijeni rezultati ukazuju na najmanji procenat uspešnih odbrana od napada nogom, pri čemu je onaj koji se brani ostao u liniji napada pokušavajući da tehnikom bloka onemogući napadača da udarnom površinom noge ostvari kontakt sa trupom onoga koji se brani. Objašnjenje ovako dobijenih rezultata krije se u činjenici da je noga napadača teža, a mišićne grupe kojima se izvodi konkretan udarac dosta jače od ruke napadača koja izvodi blok. Nešto većim procentom uspešnosti rezultirala je odbrana od napada rukom, pri čemu je onaj koji se brani ostao u liniji napada pokušavajući da tehnikom bloka onemogući napadača da udarnom površinom ruke ostvari kontakt sa trupom onoga koji se brani. Objašnjenje se nalazi u činjenici da napadač izvodi udarac rukom, dok onaj koji se brani takođe rukom izvodi blok, pa je odnos težine ekstremiteta i snage mišićnih grupa koje pokreću pomenute ekstremitete dosta ujednačeniji nego u prethodnom slučaju. Još veći procenat uspešnosti dala je kombinacija tehnike kretanja i bloka kao odgovor na napad nogom, dok je najvećim procentom uspešnosti rezultirala kombinacija tehnike kretanja i tehnike bloka kao odgovor na napad rukom. Proistekla razlika u dve poslednje navedene odbrane može se ponovo objasniti manje snažnim udarcem rukom koji je lakši za blokiranje od udarca nogom koji je dosta snažniji. U svakom slučaju dobijeni rezultati ukazali su na veliki značaj sklanjanja sa linije napada bilo da se radi o odbrani od udarca rukom ili o odbrani od udarca nogom.

ZAKLJUČAK

Predmet istraživanja ovog rada predstavlja borilačka veština realni aikido koja se sastoji od kombinacija pojedinačnih tehnika. Ovo istraživanje je imalo za cilj utvrđivanje značaja sklanjanja sa linije napada kao bitnog preduslova uspešne odbrane. Dobijeni rezultati govore u prilog tome da sklanjanje sa linije napada povećava procenat uspešno izvedenih odbrana koje imaju za cilj sprečavanje kontakta udarne površine ekstremiteta napadača koji izvodi udarac sa trupom onoga koji se brani. Kao i u svakoj drugoj borilačkoj veštini čiji je cilj unapređenje efikasnosti tehnika koje se primenjuju, tako i u realnom aikidou sve kombinacije tehnika koje se izvode mogu se kombinovati na bezbroj načina kako bi se napadač efikasno savladao, pa je ovim istraživanjem ukazano na varijante odbrane u okviru kojih je onaj koji se brani imao mogućnost da koristi samo tehnike blokova u jednom slučaju, dok je u drugom slučaju korišćena kombinacija tehnika kretanja i tehnika blokova koja je dala neuporedivo bolje rezultate i potvrdila pretpostavke istraživanja. Naredna istraživanja koja bi bila usmerena ka ovoj problematici, mogla bi da se kreću u pravcu analize efikasnosti pravolinijskih i kružnih kretanja sa

ciljem sklanjanja sa linije napada, čime se može utvrditi da li se prilikom odbrane, i od kojih se udaraca prednost prilikom sklanjanja sa linije napada može dati pravolinijskim ili kružnim kretanjima. Takva istraživanja sasvim sigurno doprinela bi pozitivnim transformacijama realnog aikidoa koji je kao i svaka druga borička veština živa tj. podložna pozitivnim promenama, usmerenim ka što efikasnijem rešenju određenih problemskih situacija.

LITERATURA

1. Arlov, D. (2007). *Alati samoodbrane*. Novi Sad: SIA
2. Blagojević, M., Vučković, G. i Dopsaj, M. (2012). *Specijalno fizičko obrazovanje 1*. Beograd: Kriminalističko-policijska akademija
3. Milosavljević, S., Matavulj, D. i Trunić, N. (2013). Mogućnost primene tehnika realnog aikidoa na poboljšanje ravnoteže kod populacije rekreativaca. *Sport nauka i praksa*, Vol 3, br. 1, str. 29-39.
4. Milosavljević, S. & Vračarević, Lj. (2011). Real aikido in real life, U: S. Stepanov, A. Ponomarev, E. Osipčukova (Eds.), Conference with international participation - *Martial arts & combat sports status and prospects of development* (pp. 206-210). Yekaterinburg Russia: Ministri of Education and Science of the Russian Federation, Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation.
5. Milošević, M., Zulić, M. i Božić, S. (1989). *Specijalno fizičko obrazovanje – za studente i radnike organa unutrašnjih poslova*. Zemun: VŠUP
6. Mudrić, R. (2005). *Specijalno fizičko obrazovanje*. Beograd: VŠUP
7. Vračarević, Lj. (2007). *Realni aikido*. Beograd: MLS
8. Žižić, M. i saradnici (1993). *Metodi statističke analize*, Beograd: Ekonomski fakultet