

FACTORUL PSIHOLOGIC ÎN ARTELE MARȚIALE

EDITURA SITECH

Craiova, 2017

Cuvânt înainte.....	5
----------------------------	----------

Capitolul I – Descriere teoretică	9
--	----------

1.1. Considerații generale	14
1.2. Trăsături psihologice specifice practicanților de arte marțiale	20
1.3. Artele marțiale în lume.....	25
1.4. Artele marțiale la poporul român	43
1.5. Comunicarea în artele marțiale.....	58
1.5.1. Comunicarea la antrenament.....	58
1.5.2. Comunicarea în luptă	64
1.6. Scopul educativ al tehnicilor de autoapărare	68
1.7. Îmbunătățirea calităților psiho-motrice în urma practicării artelor marțiale.....	71
1.8. Efectul psihologic al tehnicilor de autoapărare asupra practicanților	94

Capitolul II – Experiment practic.....	99
---	-----------

2.1. Obiective.....	99
2.2. Ipoteze	99
2.3. Structura lotului experimental	100
2.4. Structura lotului de control.....	101

2.5. Instrumente utilizate	101
2.6. Interpretarea rezultatelor	105
2.6.1. Interpretare cantitativă	105
2.6.2. Interpretare calitativă	111
3. Concluzii.....	118
4. De lege ferenda pentru tehnicile de autoapărare	122
Anexe.....	127
Bibliografie.....	131

Capitolul I – Descriere teoretică

„TOMA ALIMOȘ”

Departa, frate, departa,

Departa și nici prea foarte,

Sus, pe șesul Nistrului,

Pe pământul turcului,

Colo-n zarea celor culmi,

La groapa cu cinci ulmi

Ce răsar dintr-o tulpină

Ca cinci frați de la o mumă,

Ședea Toma Alimoș.

Boier din Țara de Jos;

Ședea Toma cel vestit

Lângă murgu-i priponit

Cu țarușul de argint

Bătut în negru pământ;

Și pe iarbă cum ședea,

Mândră masă-și întindea

Și tot bea și veselea

Și din gură-așa zicea:

– Închinare-aș și n-am cui!

Închinare-aș murgului,

Dar mi-e murgul cam nebun

Și de fugă numai bun;

Închinare-aș armelor,

Dar și ele-s lemne seci,

Lemne seci, oțele reci!

Închina-voi ulmilor,

Urieșii culmilor,

Că sunt gata să-mi răspunză

Cu freamăt voios de frunză,

Și-n văzduh s-or clătina

Și mie s-or închina!

Iată, mări, cum grăia,

Că-n departe auzea

Un nechez ce nechezea

Și se tot apropia.

Toma-ncet mi se scula,

Peste câmpuri se uita

Și zărea un hoțoman

Pe-un cal negru dobrogean,

Un cal sprinten voinicesc...

Plătea cât un cal domnesc.

Hoțomanul nalt, pletos,

Cum e stejarul frunzos,

Era mane cel spătos,

Cu cojoc mare, mișos,

Cu cojoc întors pe dos,

Și cu ghioaga nestrugită,

Numai din topor cioplită.

El la Toma-ncet venea

Și din gură-așa-i grăia:

– Alei! Toma Alimoș,

Boier din Țara de Jos,

Ce ne calci moșiele

Și ne strici fânețele?

Boier Toma Alimoș

Îi da plosca cu vin roș:

– Să trăiești Mane fârtate,

Dă-ți mânia după spate,

Ca să bem în giumătate.

Mane cu stânga lua,

Cu dreapta se înarma,

Paloșul din sân scotea,

Ș-așa bine-l învârtea,

Ș-așa bine mi-l chitea,

Că pe Toma mi-l tăia

Pe la furca peptului,

La încinsul brâului,

De-asupra buricului,

Unde-i greu voinicului.

Toma crunt se oțerea...

Manea-n scări se-nțepenea,

Dos la fugă și punea.

– Alelei fecior de lele!

Căci răpiși zilele mele!

De te-aș prinde-n mâna mea,

Zile tu n-ai mai avea!

Și cum sta de cuvânta,

Mațele și le-aduna,

În coșuri și le băga,

Pe deasupra se-ncingea

Și la murgu-i se ducea

Și cu murgu așa grăia:

– Alelei! murguleț mic,

Alei dragul meu voinic!

De-ai putea la bătrânețe

Cum puteai la tinerețe!

Murgul ochii-și aprindea

Necheza și răspundea:

– Iată coama, sai pe mine,

Și de-acum te tine bine,

Să-ți arăt la bătrânețe

Ce-am plătit la tinerețe!

Toma iute-ncăleca,

După Mane se lua

Și mereu, mereu striga:

– Alelei! murguleț mic,

Alei! murgul meu voinic,

Așterne-te drumului

Ca și iarba câmpului

La suflarea vântului!

Murgul mic se așternea,

Manea-n lături se zărea,

Toma turba și răcnea:

– Tăiatu-m-ai tâlhărește,

Fugitu-mi-ai mișelește.

De te-aș prinde-n mâna mea,

Zile tu n-ai mai avea.

Stăi pe loc să ne-ntâlnim,

Două vorbe să grăim,

Două vorbe oțelite

Cu paloșele grăite!

Mane-n lături tot fugea,

Iară Toma-l ajungea

Ș-așa bine mi-l chitea,

Că din fugă mi-i tăia

Giumătate-a trupului

Cu trei coaste-a negrului!

Mane-n două, jos cădea,

Toma murgului zicea:

– Alelei! murguleț mic,

Alei! dragul meu voinic!

Ochii-mi se painginesc,

Norii sus se învârtesc,

Te grăbește, aleargă, fugi,

Și ca gândul să mă duci

Colo-n zarea celor culmi,

La groapa cu cinci ulmi,

Că eu, murgule, -oi muri,

Pe tine n-oi mai sari!

Iar când sufletul mi-oi da,

Când nu te-oi mai dezmierda,

Respect pentru oameni și cărți

Din copită să-ți faci sapă,

Lângă ulmi să-mi faci o groapă,

Și cu dinții să m-apuci,

În tainiță să m-arunci.

Ulmii că s-or clătina,

Frunza că s-a scutura,

Trupul că mi-a astupa.

Alecsandri, Vasile,

*Poezii populare ale românilor, 1866*¹

¹ Iordan Datcu și Viorica Săvulescu, O capodoperă a baladei românești "Toma Alimoș", Editura Minerva, București, 1989, pag. 64-65

1.1. CONSIDERAȚII GENERALE

„Artele marțiale sunt un univers în sine, pasionant, pe care omul nu l-ar putea descoperi în toată complexitatea lui nici dacă i-ar fi dat să trăiască mai multe vieți în șir. O lume evidentă și totodată tainică, ascunsă vederii. Plină, la fiecare din treptele și nivelurile ei, de înțelesuri surprinzătoare, ce ne duc cu gândul departe, dincolo de meșteșugul războiului și chiar de cel al bătăliei, angajându-se parcă într-o aventură în care omul ar urmări să descopere esența originară a energiei.”²

Tehnicile de autoapărare s-au dezvoltat ca urmare a existenței posibilității ca o persoană să fie atacată de o altă persoană. Motivele sau cauzele care duc la apariția stării de beligeranță nu au nicio importanță în analiza de față. Important este faptul că doi oameni, indiferent de sexul lor, ajung la un moment dat într-o situație de luptă față în față.

La nivelul subconștientului personale este prezentă o anume poziționare față de luptă, față de combativitatea interumană. Această poziționare este cea care permite unora să fie mai incisivi în lupta corp la corp, iar pe alții îi deteremină să o ia la sănătoasa pentru a-și

² Ion Gârbea, *Istoricul artelor marțiale*, articol publicat în Buletin documentar nr. 1/2007 al Centrului de Studii Postuniversitare din cadrul Ministerului Internelor și Reformei Administrative, Editura Ministerului Internelor și Reformei Administrative, București, 2007, pag. 208

scăpa pielea. Pe de altă parte, este bine cunoscut faptul că omul este cea mai violentă ființă de pe Terra. Acesta, prin tehnicile, dar mai ales tacticile sale inteligente a reușit să subjuge toate celelalte viețuitoare. Pentru a vedea cât de adevărată este această aserțiune, este de ajuns să vizionăm un spectacol de circ unde oameni anume pregătiți reușesc să dreseze orice ființă vie de pe planetă. Iar acest lucru se întâmplă din vremuri imemorabile.

Tocmai pentru această dominare omul nu s-a dat înapoi de la a recurge la orice metode sau mijloace care să-i asigure reușita. Pentru aceasta, în lupta pentru dominarea semenilor săi, a recurs la tehnici prin care să îi poată scoate cât mai repede și mai ușor din luptă pe ceilalți oameni care s-ar opune. Aici a fost îmbrățișată în primul rând ideea suprimării vieții celor care îndrăzneau să opună rezistență.

În zilele noastre, într-o atare situație (de luptă corp la corp) este foarte important ca cel puțin una dintre părțile combatante să aibă cunoștințe de luptă corp la corp, nu atât pentru suprimarea oponentului, cât mai degrabă pentru scoaterea sa din luptă cât mai repede și cât mai puțin vătămător pentru ambii participanți. „Din acest unghi de vedere, artele marțiale, oricare ar fi ele, nu sunt decât o ușă deschisă spre limite ce urmează a fi depășite. În acest domeniu măsura supraomului nu o dă aprigul luptător cumplit, ci acela care ajunge să descopere, prin sentimental armoniei și al plenitudinii interioare, propria-i împlinire fizică și spirituală, împlinire ce-l ajută să priceapă prin practică, înțelesurile pe care cuvintele nu le pot desluși.

În acest sens, artele marțiale sunt o deschidere spre <<Calea>> în sine. Căci nu există nicio cale care să nu fie marțială, adică o luptă bărbătească a sinelui cu sine însuși, în sensul cel mai înalt al cuvântului.”³

Un exemplu consacrat în acest sens sunt luptătorii ninja. Este bine știut faptul că vestiții luptători Ninja erau pregătiți inițial ca farmaciști. După ce ajungeau la o foarte bună pricepere în domeniul farmaciei erau instruiți și în secretele luptei corp la corp. Acest lucru își are explicația în simplul fapt că atunci când știi să vindeci pe cineva de o anumită afecțiune folosind leacuri și substanțe cu efect foarte puternic asupra organismului uman, vei ști și să prepari o doză care să aibă efect letal asupra celui pe care îl vizezi ca victimă. Iar acești asasini eficienți, dar tăcuți nu acționau întotdeauna folosindu-se numai de tehnicile violente ale artelor marțiale.

Numai că, aici intervine și marea responsabilitate a celor care stăpânesc tehnicile de autoapărare. Maturitatea și raționamentul sunt cele care îi vor domina și îi vor ghida pe luptători în a folosi progresiv diferitele tehnici, dar, mai ales, să știe când să se oprească.

Este foarte important de conștientizat faptul că folosite într-un anume fel și cu o anume intensitate aceste tehnici duc la rezultate catastrofale asupra integrității fizice, a sănătății și chiar a vieții celui sau celor care au neînspirația să provoace, sau să încaiere un cunosător al tehnicilor de autoapărare.

³ Ion Gârbea, *Istoricul artelor marțiale*, articol publicat în Buletin documentar nr. 1/2007 al Centrului de Studii Postuniversitare din cadrul Ministerului Internelor și Reformei Administrative, Editura Ministerului Internelor și Reformei Administrative, București, 2007, pag. 208