

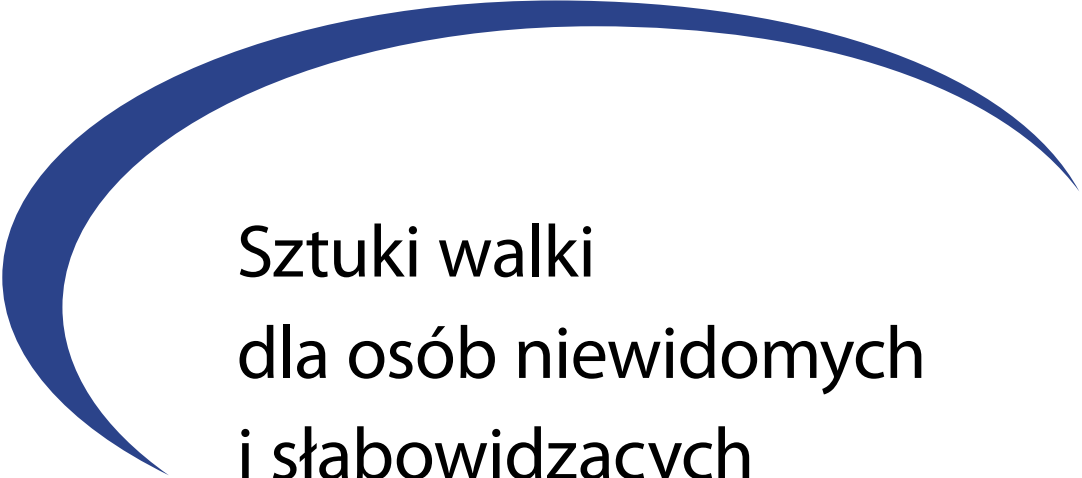


Sztuki walki dla osób niewidomych i słabowidzących

**Fundacja
Instytut Rozwoju Regionalnego**



Sztuki walki
dla osób niewidomych
i słabowidzących



Sztuki walki
dla osób niewidomych
i słabowidzących

**Fundacja
Instytut Rozwoju Regionalnego**

Kraków 2007

Wydawca

Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego
31-261 Kraków, ul. Wybickiego 3A,
tel.: (012) 629 85 14, faks: (012) 629 85 15
e-mail: biuro@firr.org.pl
[http:// www.firr.org.pl](http://www.firr.org.pl)
Organizacja Pożytku Publicznego
KRS: 0000170802
Nr konta 77 2130 0004 2001 0255 9953 0005

Autorzy

Andrzej Szuszkiewicz, Bartłomiej Maleta, na podstawie programu sztuk walki dla osób niewidomych i słabowidzących opracowanego przez Andrzeja Szuszkiewicza

Konsultacja

Anna Maria Waszkielewicz, Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, prezes zarządu

Opracowanie graficzne i skład

Studio Graficzne 4DTP
e-mail: 4DTP@ceti.pl

Druk

Omega Druk

ISBN

978-83-925390-3-2

Nakład

1500 egzemplarzy

© Kraków 2007

Powielanie dozwolone z zastrzeżeniem obowiązku wskazania źródła.

Wydanie I bezpłatne, nie przeznaczone do sprzedaży.

Opisane w niniejszej publikacji rezultaty powstały w ramach Projektu realizowanego przez Partnerstwo na Rzecz Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy dla Osób Niewidomych w ramach Programu Operacyjnego Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL.

Publikacja współfinansowana z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL oraz z budżetu państwa.

Spis treści

Wprowadzenie	5
Sifu i Akademia Tradycyjnych Sztuk Walki „Biały Smok”	6
Historia rozwoju sztuk walki	8
Aktywność fizyczna w życiu człowieka	10
Sztuki walki a sport.....	13
Ograniczenia osób niewidomych w treningu sztuk walki	16
System walki dla osób z dysfunkcją wzroku	23
Zainteresowanie zajęciami.....	32
Nasze osiągnięcia w kontekście współpracy ponadnarodowej	34

Wprowadzenie

Niniejsze opracowanie prezentuje zagadnienia dotyczące programu sztuk walki dla osób z dysfunkcją wzroku i stanowi część projektu realizowanego przez Partnerstwo na Rzecz Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy dla Osób Niewidomych, którego działania są realizowane w ramach Tematu A – „Ułatwienie wchodzenia i powrotu na rynek pracy osobom mającym trudności z integracją lub reintegracją na rynku pracy, celem promowania rynku pracy otwartego dla wszystkich”. Temat A wchodzi w skład programu operacyjnego pod nazwą Program Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL dla Polski 2004-2006. Program współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Administratorem projektu jest Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego w Krakowie. Autorem programu sztuk walki jest Andrzej Szuszkiewicz, a pomysłodawcą – jego asystent, Bartłomiej Maleta.

Celem programu sztuk walki w projekcie Partnerstwa było zwiększenie aktywności osób z dysfunkcją wzroku, wzrostu ich poczucia bezpieczeństwa poza miejscem zamieszkania, zachęcenie do pokonywania własnych słabości, wspieranie wytrwałości, systematyczności, dyscypliny, nabycie przez nich umiejętności opanowywania stresu i w konsekwencji – samodoskonalenie. Elementy te, stanowiące niewątpliwie skutek treningów sztuk walki w kierunku zastosowania w samoobronie, zdecydowanie przyczyniły się do zwiększenia samodzielności uczestników projektu i wzmożenia ich samodzielności oraz atrakcyjności na rynku pracy.

Tytułem wprowadzenia konieczne jest przynajmniej w minimalnym stopniu przybliżenie zarysu historycznego wschodnich sztuk walki. Chcielibyśmy jednak, aby zarówno praktycy jak i teoretycy tej dyscypliny, którzy będą zapoznawać się z niniejszym tekstem nie zarzucali autorom nadmiernych uproszczeń w opracowaniu tak złożonego tematu, gdyż przytoczone poniżej fakty stanowią jedynie podstawową bazę, aby temat mógł być zrozumiały dla laika.

Sifu i Akademia Tradycyjnych Sztuk Walki „Biały Smok”

W dziedzinie sztuk walki Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego rozpoczęła szeroką współpracę z Sifu Andrzejem Szuszkiewiczem (tytuł Sifu oznacza „mistrz”, „nauczyciel”) posiadającym II klasę trenerską Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, który w przeszłości tworzył już podobne programy szkoleniowe i tym samym posiadał bogate doświadczenie w tworzeniu całościowej struktury treningowej. Trener ten, wykorzystując swoją wiedzę i posiadane umiejętności, stworzył autorski, pionierski system nauczania elementów wschodnich sztuk walki, przystosowany do potrzeb osób dotkniętych dysfunkcją wzroku.

Program dla niewidomych oparty został na bazie tradycyjnych systemów, które Sifu Andrzej Szuszkiewicz uprawia od trzydziestu trzech lat. Od 1991 roku w Krakowie Sifu prowadzi Akademię Tradycyjnych Sztuk Walki „Biały Smok” zajmującą się nauczaniem dalekowschodnich systemów walki oraz propagowaniem zdrowego stylu życia. W tym celu organizowane są obozy i seminaria z udziałem



Fot. 1 Andrzej Szuszkiewicz przy drewnianym manekinie służącym do ćwiczeń

krajowych i zagranicznych nauczycieli. Prowadzona jest także szeroka współpraca z osobistościami i ekspertami sztuk walki z całego świata. Akademia prowadzi również szkolenia i kursy kończące się zdobyciem państwowych uprawnień dla instruktorów.

Specjalnością Akademii Tradycyjnych Sztuk Walki jest Wing Chun Kuen (w tłumaczeniu „Pięść Pięknej Wiosny”), który w szerokim zakresie opiera się na wykorzystywaniu zmysłu dotyku. Wiele z założeń Wing Chun stało się bazą do stworzenia systemu walki dla osób niewidomych. Ze sztuki tej zapożyczone zostały sposoby poruszania się i tzw. „chi sao” („lepkie ręce”), polegające na wyczuwaniu dotykiem siły i kierunku ataku. Wspomniana baza Wing Chun wzbogacona została następnie technikami Ju Jitsu.

Historia rozwoju sztuk walki

Umiejętności bojowe towarzyszyły ludzkości praktycznie od zarania cywilizacji – z czasem zmieniał się tylko ich charakter. Tradycyjne – dalekowschodnie systemy wyróżnia podniesienie umiejętności walki do rangi sztuki, które wystąpiło w krajach kontynentu azjatyckiego, a przede wszystkim w Chinach. To właśnie tam praktyczną umiejętność pokonywania przeciwnika przekształcono w dziedzinę kształtującą ciało, umysł, charakter i samodyscyplinę adepta.

Historia rozwoju sztuk walki sięga co najmniej kilku tysięcy lat. Tutaj jednak wspomnieć należy, nie wdając się w bliższe szczegóły dotyczące przełomowych wydarzeń i charakterystyki poszczególnych systemów, że znane nam tradycyjne metody walki wywodzą się w prostej linii z metod medytacyjnych praktykowanych przez mnichów hinduskich. Kilkaset lat przed naszą erą zawędrowały z Indii do Chin tradycje treningu medytacji w ruchu. W Państwie Środka z ćwiczeń fizycznych i ogólnorozwojowych, wykorzystywanych do treningu ciała i umysłu, aczkolwiek pozbawionych walorów bojowych, zaczęły następnie ewoluować systemy i techniki walki, które następnie rozprzestrzeniały się dalej na wschód (przez Chiny, gdzie powstało wiele systemów ogólnie nazywanych „kung fu”, Koreę, Okinawę do Japonii, gdzie rozwinęły się najróżniejsze systemy specjalistyczne nie posiadające tak naprawdę wspólnej nazwy tj. między innymi „karate”, „ju-jitsu” i wiele innych). Znacznie później – w zasadzie dopiero w czasach współczesnych – sztuki walki objęły zasięgiem praktycznie cały świat.

Trening wzmacniający ciało przynosił mnichom realną korzyść w postaci uzyskania sił witalnych koniecznych do długotrwałej medytacji. Jak wynika z przekazów historycznych, największe zasługi w krzewieniu walki wręcz należy przypisać mieszkańcom zamkniętych klasztorów (jak buddyjski Shao-Lin czy taoistyczny Wudang), którzy wnieśli swoje umiejętności techniczne i sprawność fizyczną do nieprawdopodobnego wręcz poziomu. Sprzyjało to powstawaniu opowieści i legend o nadprzyrodzonych umiejętnościach mnichów w kontrolowaniu własnej „energii wewnętrznej”. Oczywiście, w sztukach walki nie ma magii i elementów nadprzyrodzonych, a niezwykła sprawność trenujących wynikała po prostu z dogłębnego poznania mechanizmów rządzących funkcjonowaniem organizmu ludzkiego oraz z długotrwałego i żmudnego rozwijania umysłu i ciała. Wspomniane legendy doprowadziły jednak do zainteresowania zachodniego świata sztukami walki, a to z kolei znacząco przyczyniło się do ich rozpowszechnienia terytorialnego i rozwoju technicznego. W czasach współczesnych dużą zasługę w propagowaniu tej dziedziny przypisać należy filmowi i mediom.

Dalekowschodnie systemy rozwijały się również poza klasztorami i świątyniami zarówno w tradycyjnych szkołach rodzinnych jak i w placówkach państwowych – te ostatnie nastawione były raczej na praktyczną wartość bojową uzyskiwanej sprawności, niż na rozwój ducha i umysłu adepta (co nie znaczy, że aspekt ten nie był w nich istotny).

Wschodnia mentalność i jej wpływ na kształtowanie sztuk walki

Techniki walki ewoluujące w Chinach należy zawsze rozpatrywać w odniesieniu do mentalności ludzi Wschodu. Filozofia chińska widziała człowieka jako część otaczającego świata, a przede wszystkim przyrody. W tym ujęciu trening technik bojowych stał się sztuką – sztuką doskonalenia własnego ciała i umysłu, w celu pozostawania w płynnej i harmonijnej jedności z otoczeniem. Nie jest to aspekt, który nie byłby możliwy do zaadaptowania przez osoby wychowujące się w kulturze Zachodu, niemniej jednak to właśnie filozofii chińskiej zawdzięczamy takie ukształtowanie omawianej dziedziny.

Warto zaznaczyć, iż w tradycyjnych metodach treningowych – ale także w ogólnej filozofii życia człowieka wschodu – istniała zawsze dwoistość przeciwstawnych energii: miękkości i twardości – yin i yang. Powinny one uzupełniać się w treningu w jedną całość. Praktykując sztuki walki należy więc nauczyć się współistnienia twardej metody bojowej z treningiem „miękkim”, oddechowym, relaksacyjnym – tj. duchowym, tzw. „wewnętrznym”. Nauczając systemów bojowych i wynikającego z nich niszczenia zdrowia przeciwnika techniką walki, wpajano również wiedzę dotyczącą tradycyjnej chińskiej medycyny i zaznajamiano z metodami leczenia opierającymi się na znajomości przepływu energii w ciele człowieka. Tylko właściwe połączenie obu aspektów stwarza możliwość rozwoju osoby trenującej sztuki walki i każdy adept powinien starać się jak najpełniej czerpać z obydwu tych dróg.

Aktywność fizyczna w życiu człowieka

Ewolucja współczesnego stylu życia

Patrząc na organizm ludzki z punktu widzenia ewolucji sposobu życia należy zauważyć, że współczesność w coraz mniejszym stopniu zmusza nas do podejmowania aktywności. Wykorzystanie siły fizycznej w wielu dziedzinach życia (w szczególności w krajach rozwiniętych) zostało ograniczone do poziomu wpływającego realnie na obniżenie stanu zdrowia społeczeństwa. Należy pamiętać, że człowiek jako gatunek kształtował się w warunkach trudnych fizycznie – wymagających siły, znacznej wydolności, szybkości, koordynacji, precyzji ruchów itp. Rozwój cywilizacyjny w znaczącym stopniu postawił jednak wyżej wymienione cechy na drugim planie za wartościami umysłowymi – nie zmienia to wszak faktu, że człowiek wciąż pozostaje biologiczną maszyną, ze wszelkimi tego konsekwencjami. Tak jak nie możemy liczyć na sprawność jakiegokolwiek urządzenia mechanicznego bez należytej konserwacji, tak i człowiek nie będzie we właściwy sposób funkcjonował bez dbałości o swoją fizyczność. Sport, w szerokim tego słowa znaczeniu, pozwala dłużej cieszyć się aktywnym i w pełni samodzielnym życiem.

Znaczenie aktywności fizycznej

Najważniejszą korzyścią płynącą z dbania o kondycję fizyczną jest poprawa ogólnego stanu zdrowia. Sport zapobiega wielu tzw. chorobom cywilizacyjnym, do których zaliczyć należy między innymi schorzenia układu krążenia, otyłość czy cukrzycę. Sprawny, wytrenowany organizm niewątpliwie lepiej radzi sobie z takimi dolegliwościami chorobowymi, jak na przykład infekcje. Wytrenowany, mocny aparat ruchu zapobiega powstawaniu kontuzji, na jakie jesteśmy narażeni w życiu codziennym, takich jak zwichnięcia czy skręcenia stawów, a nawet złamaniu kości, które wraz z treningiem stają się twardsze. Natomiast, jeżeli takie kontuzje wystąpią, powrót do pełni zdrowia jest zdecydowanie szybszy i pełniejszy, niż w przypadku osób unikających ruchu.

Istotnym – choć może nie najważniejszym – czynnikiem, przemawiającym za uprawianiem sportu, jest fakt, iż wzrostowi sprawności fizycznej towarzyszy zazwyczaj wzrost atrakcyjności zewnętrznej (ukształtowanie sylwetki, muskulatury), co istotnie wpływa na pozytywny odbiór własnej osoby, a tym samym zwiększenie poczucia własnej wartości oraz pewności siebie.

Za uprawianiem sportu przemawia również fakt, iż aktywność fizyczna sprzyja zwalczaniu negatywnych skutków stresu, wyciszeniu i zrelaksowaniu, poprawiając przez to ogólną sprawność umysłową.

Sport uczy kontaktów międzyludzkich, akceptacji samego siebie, pracy w zespole, wytrwałości, odpowiedzialności i pracowitości, a także umiejętności przegrywania, co jest niezmiernie istotne w życiu codziennym. Pozytywne doświadczenia, wynikające z radości przebywania z innymi, przenoszone są na pozostałe dziedziny życia, co z kolei sprzyja podejmowaniu odważnych decyzji życiowych. Aktywność fizyczna jest też doskonałym sposobem spędzania wolnego czasu.

Problem aktywności fizycznej u osób niewidomych

Osoby niewidome i słabowidzące są często pozbawione możliwości korzystania ze zorganizowanych form aktywności fizycznej, a co za tym idzie ich dobroczynnego wpływu. Dzieje się tak z racji wszelkich utrudnień, które stawia przed nimi otaczająca rzeczywistość. Oprócz problemów zdrowotnych, które mają ogromny wpływ na dostępność poszczególnych dziedzin sportu, niewidomi spotykają się wielorakimi problemami, przede wszystkim brakiem wykwalifikowanej kadry instruktorskiej oraz infrastruktury, a więc odpowiednio wyposażonych obiektów sportowych.

Dla części osób biorących udział w projekcie EQUAL administrowanym przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego, był on pierwszą inicjatywą służącą umożliwieniu im poprawienia kondycji fizycznej, koordynacji ruchowej, a także zwiększenia wiary w siebie i poczucia bezpieczeństwa.

Opinie specjalistów pracujących z osobami dotkniętymi dysfunkcją wzroku potwierdzają, że brak możliwości uprawiania sportu i poprawiania sprawności fizycznej jest czynnikiem mającym wpływ na wszystkie aspekty życia osoby niepełnosprawnej. Zdaniem tyflopsychologa i defektologa Urszuli Zuberek, uszkodzenie zmysłu wzroku to defekt sensoryczny, który kształtuje powstanie pozawizualnego obrazu rzeczywistości. U większości osób niewidomych brak bodźców wzrokowych nie generuje stymulacji narządów ruchu, co prowadzi w efekcie do pogorszenia motoryki, opóźnienia rozwoju ruchowego i zaburzeń biomechaniki. Osoba całkowicie niewidoma porusza się w sposób odmienny od osoby widzącej – przede wszystkim usztywnia sylwetkę i porusza się w sposób, który można określić jako asekuracyjny. Często występuje tzw. zjawisko „boczności”, tj. odchylenia od zamierzonej linii kierunku poruszania się wobec braku punktów odniesienia w przestrzeni, jako efekt zaburzeń orientacji kierunkowej. Występują również tzw. „blindyzmy” przejawiające się w stereotypiach ruchowych (kiwanie

12 | Aktywność fizyczna w życiu człowieka

się na boki lub w kierunku przód-tył), poprzez które centralny układ nerwowy stara się pozyskać brakujące bodźce. Jakkolwiek zjawisko „bocności” jest bardzo trudne do eliminacji, to w przypadku „blindyzmów” zajęcia ruchowe w dużym stopniu pomagają je niwelować.

Osoby niewidome bardzo często przejawiają niechęć do aktywności fizycznej, gdyż w ich odbiorze ruch jest mało efektywny. Tym samym nie tworzą się wyobrażenia przestrzeni, gdyż ta nie jest „penetrowana” przez niewidomego, który woli pozostać w domu w oderwaniu od bodźców stanowiących dla niego trudne wyzwanie, a także pewnego rodzaju zagrożenie.

Zajęcia z elementów sztuk walki dla niewidomych nie posiadają celu terapeutycznego czy rehabilitacyjnego, powodują jednak przełamanie niechęci do poznawania przestrzeni. Urszula Zuberek wskazuje, iż wyobrażenie przestrzenne stanowi ważny składnik procesów myślowych. W ślad za progresją postrzegania przestrzeni następuje rozwój intelektualny osoby poddanej stymulacji kinestetycznej. Braki w łatwości budowania obrazów przestrzennych centralny układ nerwowy kompensuje przez wytwarzanie obrazów temporalnych. Aby one powstały konieczna jest jednak stymulacja motoryczna, a ta zapewniana jest chociażby poprzez udział w zajęciach z elementów sztuk walki. U niewidomych poddanych takiej stymulacji obok wykształcenia harmonii ruchowej i poczucia panowania nad własnym ciałem, powstają wyobrażenia temporalne dotyczące własnego ciała, kierunków przestrzennych, odległości czy wysokości, przez co trening wprost przekłada się na efektywność procesów poznawczych.

Sztuki walki a sport

Odróżnienie sportu od tradycyjnych sztuk walki

W ramach projektu EQUAL administrowanego przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego podjęliśmy z niewiadomymi trening elementów tradycyjnych systemów walki, których niewątpliwie nie można zaliczyć do sportu w powszechnym tego słowa rozumieniu. Rozróżnienie to jest niezwykle istotne ze względu na różnice występujące między nauczaniem sztuk walki a zajęciami sportowymi.

Podstawowym kryterium odróżniającym sztuki walki od sportu jest cel treningu. Sport to rywalizacja osób odbywająca się według ściśle określonych reguł. Trening jest jedynie przygotowaniem do konfrontacji umiejętności technicznych, siły, szybkości, dynamiki, wytrzymałości itp. Liczy się tu przede wszystkim rywalizacja, zwycięstwo i widowisko. Zawodnik zapoznawany zostaje z określonymi zasadami oraz z konsekwencjami, jakie wynikają z ich nieprzestrzegania. Zyskuje on świadomość, że odniesie sukces wyłącznie wtedy, gdy będzie lepszy od innych uczestników zawodów, przy zachowaniu wszelkich prawideł danej dziedziny.

Natomiast trening sztuk walki, to rywalizacja z samym sobą – z własnymi słabościami, lenistwem, bólem itp. Konfrontacja własnych umiejętności z umiejętnościami innych osób, choć nie jest wykluczona, nie jest koniecznością. Aspekt rywalizacji, polegający na sprawdzeniu skuteczności, pojawia się dopiero po pewnym czasie treningu. Nie jest to jednak rywalizacja oceniana przez sędziego i obserwowana przez widownię, a jedynie wspólne ćwiczenie osób, oceniających własne postępy. Jakkolwiek w sporcie ważne jest, aby zawodnik osiągnął szczyt swoich możliwości w okresie startowym, to adept ćwiczący system tradycyjny zmaga się z samym sobą na każdym treningu, a pojęcie „okres startowy” jest mu całkowicie obce. Przedmiotem tradycyjnych sztuk walki jest przede wszystkim kształtowanie ducha, umysłu i charakteru ćwiczącego, poprzez praktykowanie „zewnętrznych” technik bojowych. Brak obiektywnych umiejętności i szybkiego postępu, które dyskwalifikują zawodników sportowych z dalszej rywalizacji, wcale nie stanowi tu problemu, o ile uczestnik nie podda się przejściowym trudnościom i będzie wciąż pracował nad dalszym samorozwojem. To bowiem nie cel, a droga do niego, stanowi prawdziwe wyzwanie dla ćwiczącego dalekowschodni system walki.

Należy jednak być świadomym, że obydwie dziedziny mogą doskonale funkcjonować zarówno łącznie, jak i całkowicie oddzielnie, pomimo że nieraz zbu-

dowane są one (w przypadku np. sztuk i sportów walki) na tej samej lub bardzo podobnej bazie technicznej. Różnica tkwi w nastawieniu umysłu ćwiczącego do wykonywanego zajęcia. Nic nie stoi na przeszkodzie aby szkoła sztuk walki organizowała zawody sportowe przy zachowaniu wszelkich walorów wynikających z tradycyjnego systemu. Podobnie trening sportowy można potraktować jako rozwój własnego umysłu i ciała, w oderwaniu od wszelkich oczekiwań związanych z wynikiem i zwyciężskim laurem.

Sport i sztuki walki dla osób niewidomych

Wiele osób niewidomych i niedowidzących jest wyłączone z rywalizacji sportowej. Dzieje się tak nie tylko z powodu dysfunkcji samego zmysłu wzroku, ale również ze względu na towarzyszące inne schorzenia, które niejednokrotnie stały się również przyczyną utraty zdolności widzenia.

Nie można jednoznacznie i autorytatywnie stwierdzić czy sztuki walki są „lepsze” dla niewidomych niż uprawianie sportu. Każdy jest bowiem inny i posiada inne potrzeby. Można natomiast z całą pewnością wskazać dalekowschodnie systemy walki (oczywiście odpowiednio dostosowane do możliwości osób niewidzących, o czym będzie mowa poniżej) jako doskonałą formę rozwoju ciała i umysłu osób z dysfunkcją wzorku. Sztuki walki mają ten pozytywny aspekt, że w zasadzie może je uprawiać każdy, niezależnie od wieku, poziomu wytrenowania i faktycznych możliwości osiągnięcia wyników „obiektywnych”. Ponadto „przewaga” tej dziedziny polega na tym, że gdy w sporcie z reguły część techniczna jest ograniczona z uwagi na konieczność szybkiego przygotowania zawodników do startów (i przeważnie sportowcy poprzestają jedynie na doskonaleniu ograniczonej liczby poznanych elementów), to sztuki walki z racji swojego bogactwa w zasadzie nie mają ograniczeń rozwoju. Poznanie i opanowanie pewnego materiału pozwala na otwarcie kolejnej furtki z nową partią wiedzy. Dzięki temu trening sztuki walki tak na prawdę wraz z postępem wiedzy i umiejętności adepta staje się ciekawszy, bardziej wciągający i angażujący. Jakkolwiek rzeczywiście sport walki, co zostało wspomniane powyżej, niesie ze sobą przewagę polegającą na szybkim nauczaniu podstaw, to jednak rozwój sportowca zatrzymuje się w pewnej chwili z racji poznania całości technicznej strony systemu. Adept sztuk walki w zasadzie rozwija się całe swoje życie, a nawet osiągnięcie mistrzostwa w jednej dziedzinie nigdy nie jest kresem poznania.

Nasze doświadczenia wskazują na jednoznacznie pozytywny wpływ zajęć na uczestników. Przede wszystkim obok poprawy aspektów typowo „fizycznych” jak siła mięśni, koordynacja ruchowa, stabilność postawy (co często stanowi duży problem u osób całkowicie niewidzących), nastąpił również rozwój „umysłu”

i charakteru. Przez to ostatnie stwierdzenie rozumiemy przede wszystkim wzrost pewności i wiary w siebie, umiejętności koncentracji i wytrwałości przy realizowaniu postawionego zadania, a także odpowiedzialności. Adeptci zaczynają sobie zdawać sprawę, że przekazywana im wiedza użyta w niewłaściwy sposób może zrobić poważną krzywdę innej osobie i uczą się kontrolować swoje umiejętności i odruchy, a także zdawać sobie sprawę z konsekwencji swoich działań.

Wnioski

Powyższego rozdziału nie należy traktować jako próby wskazania sportu jako niewłaściwej czy „gorszej” formy aktywności ruchowej dla niewidzących. Wiele dyscyplin sportowych zostało znakomicie dostosowanych do możliwości i ograniczeń osób niewidomych, inne zostały stworzone specjalnie dla ich potrzeb i funkcjonują doskonale tam, gdzie zostały rozpropagowane. W społeczności osób niewidomych problem stanowi potrzeba uczestnictwa innych osób praktycznie w każdej dziedzinie. Dotyczy to również nauczania sztuk walki, które wymagają szczegółowego instruktarzu doświadczonego trenera. Tym niemniej poznany materiał (systematycznie korygowany) pozwala na indywidualny trening (nawet na bardzo małej przestrzeni, jaką może być na przykład własny pokój), co jest często niemożliwe w przypadku innych dyscyplin.

Ograniczenia osób niewidomych w treningu sztuk walki

Ograniczenia zdrowotne

Każda aktywność fizyczna wiąże się z ryzykiem powstania kontuzji, czego świadomy powinien być nie tylko uczestnik treningów, ale przede wszystkim prowadzący szkolenie, który odpowiada za zdrowie uczestników.

W przypadku osób niewidomych i słabowidzących należy jak najdokładniej poznać ograniczenia zdrowotne uczestników i w czasie zajęć kierować się zasadą bezpieczeństwa ich udziału w treningu. Wielu cierpiących na schorzenia oczu znajduje się bowiem w grupie podwyższonego ryzyka podatności na dalsze uszkodzenia narządów wzroku. Często równoległe z tymi uszkodzeniami osoby niewidome cierpią na różnorakie poważne dolegliwości, jak na przykład padaczka czy cukrzyca. Te z kolei wiążą się z rygorystycznymi przeciwwskazaniami do wszelakiego wysiłku fizycznego. Zajęcia muszą być więc dostosowane do możliwości uczestników najbardziej podatnych na ewentualne powikłania, często takie osoby powinny być na bieżąco wykluczane z pewnych etapów treningu. W szczególności należy mieć na względzie zagrożenia wywoływane przez wstrząs (np. przy ewentualnym uderzeniu lub upadku osoby) lub podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi w trakcie aktywności fizycznej – zwłaszcza w czasie siłowania się lub wykonywania nadmiernie obciążających ćwiczeń. W przypadku jakichkolwiek, choćby najmniejszych wątpliwości, co do istnienia pewnych zagrożeń uczestnik (najlepiej również w konsultacji z instruktorem, który pomoże w opisie sposobu wykonania i skutku ćwiczenia) powinien uzyskać szczegółową opinię właściwego lekarza.

Bezpieczeństwo

Podczas treningu demonstrowanie nowych technik należy poprzedzić szczegółowym instruktarzem zawierającym nie tylko opis wykonywanego ćwiczenia, ale także ostrzeżenie o zagrożeniach wynikających z niewłaściwego jego wykonania.

Istotne jest również ostrożne dozowanie treningu fizycznego. Jakkolwiek nie można mówić o sztuce walki bez minimum sprawności i siły, to jednak przy odpowiedniej technice, znajomości anatomii i podstawowych zasad nie siła



Fot. 2 Dźwignia na bark w parterze



Fot. 3 Dźwignia na staw łokciowy w parterze

18 | Ograniczenia osób niewidomych w treningu sztuk walki

odgrywa kluczową rolę. Trening powinien być odpowiednio zrównoważony pod względem fizycznym i technicznym. Ilość wykonywanych ćwiczeń musi być regulowana przez doświadczonego instruktora dla każdej grupy, a czasem nawet dla jednostki. Należy zwrócić szczególną uwagę na to, by ćwiczenia były dostosowane do ogólnego stanu zdrowia uczestników, a w przypadkach chorób przewlekłych i postępujących, osoba chora powinna zostać wyłączona z wykonywania technik, które mogłyby stanowić poważne zagrożenie dla jej zdrowia.

Pamiętać należy, że sztuki walki opierają się na kontakcie fizycznym i w czasie treningu na bazie konkretnej techniki konfrontuje się osobę „atakującą” (napastnika, agresora) z osobą broniącą się i kontruującą. Podczas właściwie prowadzonego treningu prawdopodobieństwo poważnych wypadków i kontuzji jest znikome. Wpływa na to także świadomość uczestników, iż wykonywana technika niesie ze sobą realne zagrożenie dla zdrowia, a czasem i życia innej osoby. Wiele osób (nie tylko wśród niewidomych i słabowidzących) ma wręcz opory przed wykonaniem bolesnych dla partnera elementów lub zatrzymuje się przed wykonaniem techniki, co jest pozytywnym zjawiskiem z punktu widzenia bezpieczeństwa, natomiast niekorzystnie wpływa na praktyczną naukę sztuki walki lub technik samoobrony. Rozsądek i odpowiednia argumentacja instruktora są najistotniejszymi elementami balansującymi pomiędzy tymi wartościami.

Jakkolwiek w przypadku zawodowych sportowców zdarza się, że ryzykują oni własne zdrowie, a czasem nawet życie dla osiągnięcia sukcesu, to należy pamiętać, iż osoby niewidome są w większości wyłączone z profesjonalnej rywalizacji. Nawet w przypadku osób niepełnosprawnych, startujących w zawodach, presja zwycięstwa jest znacznie mniejsza niż w zawodowym sporcie ludzi zdrowych, a tym samym nie niesie pokusy przekraczania barier, jakie wyznacza organizm ludzki.

Trening, który ma przygotować do wykorzystania nauczanego materiału w samoobronie, a więc mogący przyczynić się do ewentualnego uratowania zdrowia, nie może łączyć się ze spowodowaniem jakiegokolwiek uszkodzenia ciała adepta. Bezpieczeństwo uczestników na treningu jest zawsze priorytetem dla instruktora osoby z dysfunkcją wzroku.

W przypadku szkolenia prowadzonego dla osób niewidomych konieczne jest wyposażenie sali treningowej w maty zabezpieczające upadek. Należy zadbać o to, by w otoczeniu ćwiczących nie znalazły się także elementy mogące zwiększyć ryzyko urazów i kontuzji, a więc niezabezpieczonych okien, czy kolumn podpierających sufit w środku sali, nieuprzątniętych przedmiotów itp. Bezpieczeństwo na zajęciach jest w stanie zapewnić tylko wykwalifikowany instruktor posiadający odpowiednią wiedzę i doświadczenie.



Fot. 4 Dźwignia na nadgarstek z uchwytu od spodu



Fot. 5 Sprowadzenie do parteru z kontrolą nadgarstka i łokcia

20 | Ograniczenia osób niewidomych w treningu sztuk walki



Fot. 6 Kontrola ciała przeciwnika w parterze poprzez przytrzymanie barku i biodra



Fot. 7 Dźwignia na staw barkowy

Należy zwrócić szczególną uwagę na utylitarny charakter sztuk walki, a więc praktyczną umiejętność podejmowania działania w samoobronie, w czasie realnego zagrożenia życia spowodowanego atakiem. Uczestnik kursu podczas mozolnego i często bolesnego treningu stopniowo przyzwyczajany jest do myśli, że w przypadku zaistnienia zagrożenia musi zdecydować się na podjęcie odpowiedniej dozy ryzyka przy wykonywaniu elementu technicznego. Trzeba się liczyć z tym, iż podjęcie obrony przed agresorem może nieść za sobą niebezpieczeństwo narażenia swojego zdrowia... Zadaniem właściwie przeprowadzonego treningu jest do tego ryzyka przygotować i je zminimalizować.

Ograniczenia techniczne

Podczas tworzenia systemu sztuk walki dostosowanego do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku należy zwrócić uwagę na ograniczenia związane z tą niepełnosprawnością. Jakkolwiek nierealnym jest uczenie osób całkowicie niewidzących uderzeń czy kopnięć, licząc na ich skuteczne wykonanie w czasie konfrontacji, to z naszego doświadczenia wynika, iż w zasadzie nie ma ograniczeń w nauczaniu technik polegających na kontakcie z „partnerem-napastnikiem”. Należą do nich dźwignie na stawy, duszenia, tzw. trzymania w parterze itp. Techniki te niejednokrotnie są jednak znacznie trudniejsze do nauczania niż w przypadku osób widzących.

Niektórzy z niewidomych preferują opisywanie im ruchu, inni natomiast prowadzenie ich ciała przez osobę stojącą z boku. Wydaje się również dobrą metodą pozwolenie osobie niewidomej wyczuwać ułożenie ciała instruktora podczas wykonywania technik. To jednak niesie za sobą pewne wymagania dotyczące sposobu prowadzenia treningu, jasnego opisu ruchu z wszelkimi jego szczegółowymi aspektami (często wykorzystującego skojarzenia z okolicznościami znanymi z życia codziennego). Nasze doświadczenia wskazują, iż prawdopodobnie najtrudniejszym elementem jest jasne opisanie właściwego kierunku prowadzenia techniki – w szczególności jeżeli na przykład kończyła finalizująca właściwy ruch idzie w nie do końca zgodnym z ruchem ciała kierunku (np. ciało wykonuje ruch w tył, a siła skierowana jest do przodu lub w bok). Osoby całkowicie niewidome w o wiele szerszym zakresie, niż osoby nawet słabo widzące, angażują prowadzącego zajęcia instruktora – wymagają one znacznie częstszych korekt i poświęcenia im większej uwagi. Nie mogą przecież „podpatrzeć” ruchu trenera instruującego inną parę, czy wykonującego technikę samodzielnie. Subtelne elementy ruchu ciała nauczyciela, które często nawet dla osoby widzącej są trudne do zauważenia, bez właściwego instruktażu dla osoby niewidzącej są w zasadzie całkowicie niemożliwe do uchwycenia. W efekcie powoduje to, że zajęcia nawet w niewielkich grupach (np. około 6 osób), w których ćwiczą całkowicie niewidomi, powinny być prowadzone przez co najmniej dwie osoby,

22 | Ograniczenia osób niewidomych w treningu sztuk walki



Fot. 8 Dźwignia na nadgarstek z uchwytu skrzyżnego



Fot. 9,10 Dźwignia na nadgarstek z uchwytu skrzyżnego

z których jedna dba o odpowiednią dynamikę treningu, tłumaczenie części technicznej zajęć, opracowanie i realizowanie konspektu zajęć, a także o właściwe następstwo nauczanych technik, druga osoba natomiast (asystent) stale koryguje wymagających tego uczestników.

System walki dla osób z dysfunkcją wzroku

Kompleksowość systemu walki

Sztuki walki to bardzo złożona forma aktywności fizycznej i aby ćwiczyć je poprawnie, należy mieć na względzie fakt, że tylko instruktaż doświadczonego nauczyciela pozwala na pełne zrozumienie i korzystanie z treningu. Nie wystarczy umiejętność wykonywania konkretnych uderzeń, czy też założenia dźwigni. Koniecznym jest, aby uprawiana przez nas dyscyplina kompleksowo traktowała dany problem. Dlatego też opracowaniem systemu właściwego dla potrzeb danej jednostki czy grupy musi zająć się ekspert posiadający możliwie pełną wiedzę w danej dziedzinie. Cóż z tego, że znamy alfabet jeśli nie potrafimy ułożyć z liter wyrazów, a z nich z kolei pełnych zdań? To samo zjawisko można przez analogię pokazać w treningu sztuki walki. Jeżeli nauczymy grupę osób doskonale wykonywać kilka technik, ale nie prześlemy im wiedzy jak należy przejść do ich zastosowania, z jakiej kontry należy je wyprowadzić i na jakie niebezpieczeństwa są przy tym narażeni, to trening ten niewiele znaczy, nawet jeżeli opanujemy wspomnianych kilka technik do perfekcji.

Adaptacja treningu sztuk walki do potrzeb i możliwości osób niepełnosprawnych wymaga dogłębnej i interdyscyplinarnej wiedzy instruktora, która umożliwi uczestnikom, co jest szczególnie trudne ze względu na specyficzną metodykę nauczania osób z dysfunkcją wzroku, kompleksowe zapoznanie się ze wszystkimi aspektami systemu walki.

Podział sztuk walki

W celu przybliżenia zagadnienia ogólnego doboru strategii i asortymentu technik możliwych do wykorzystania dla osób niewidomych, konieczne jest zapoznanie się z podstawowymi podziałami istniejącymi w ramach tradycyjnych sztuk walki oraz sportów walki. W ramach tradycyjnych sztuk, a także sportów walki, powstało wiele systemów obejmujących całościowo daną dziedzinę zagadnień kreowania walki. Niektóre specjalizowały się w długim dystansie (posiadały więc wysokie i długie kopnięcia, dalekie uderzenia z wyciągnięciem ciała, techniki z wyskoku itp.), inne w dystansie średnim (oparte na stabilnych pozycjach i walce utrzymującej dystans w zasięgu kończyn i kontaktu), aż do dystansu krótkiego i zwarcia oraz technik w parterze (tu między innymi dźwignie, rzuty, duszenia, trzymania itp.). Z biegiem wieków systemy tradycyjne w różnym stopniu podlegały ewolucji i zmianom. Przyjęty historyczny kanon techniczny danej szkoły

24 | System walki dla osób z dysfunkcją wzroku

przestał odgrywać rolę wyznacznika, według którego należało przyswajać wiedzę. Obecnie, głównie z racji szerokiej dostępności konkurencyjnej wiedzy, wielu adeptów zaczęło specjalizować się w różnych dziedzinach, ucząc się walki w odmiennych dystansach i wykorzystując niegdyś „obce” sobie techniki. Tym samym dla osób, które chciałyby skutecznie bronić się przed tak szeroko postawionymi możliwościami ataku, powstała również konieczność nauki wielorakich strategii walki i szerokiego asortymentu technicznego.

W przypadku osób dotkniętych dysfunkcją wzroku brak jest jednak możliwości nauki każdego z wymienionych powyżej dystansów, a program nauczania – tj. cały system walki – musiał zostać specjalnie dla nich stworzony.

Założenia systemu, strategia kreowania walki i dobór technik

Tworząc system nauczania elementów wschodnich sztuk walki przystosowany do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących, należy przede wszystkim wyeliminować z niego techniki, których osoby z dysfunkcją wzroku nie są w stanie skutecznie wykonać – a więc prowadzenia walki w długim dystansie – niewidomy na pewno nie może ani kopnąć, ani uderzyć napastnika.



Fot. 11 Uchwyt równoległy na nadgarstek z kontrolą drugiej ręki

Nawet jeżeli powyższe by się udało, czy jest to w stanie zrobić na tyle mocno i precyzyjnie aby go unieszkodliwić? Trafienie ciosem lub kopnięciem, które nie doprowadzi do „knock-out’u” napastnika skłoni go jedynie do dalszych agresywnych zachowań, które tym razem mogą być na tyle niebezpieczne, że może dojść do nieszczęścia... Ponadto ograniczony został trening rzutów z uwagi na wstrząs przy upadku, który może stać się niebezpieczny dla zdrowia uczestnika.

Niewidomy powinien dążyć do kreowania walki w dystansach bliższych, w której właściwą formą zarówno ze strony atakującej jak i broniącej się osoby będzie wydłużenie czasu kontaktu kończyn z kończynami i tułowiem napastnika. Kontakt, który pod żadnym pozorem nie może być „zrywany” (np. poprzez wyszarpywanie ręki z uchwytu), można następnie wykorzystać do skontrowania ataku i w rezultacie do zażegnania zagrożenia. Jest to jedyne pole, na którym osoba niewidoma ma szansę na skuteczną defensywę.

Opracowany system polega więc na kontrolowaniu dystansu, wyczuwaniu intencji napastnika (w szczególności kierunku ataku i użytej siły), zejściach z linii ataku i dostosowaniu odpowiedniej kontry – co w przypadku osób niewidomych polega głównie na stosowaniu dźwigni, duszeń i sprowadzeń do parteru przy pełnej kontroli i przytrzymaniu agresora.

Walka w kontakcie i dźwignie, będące podstawą systemu wschodnich sztuk walki dla osób niewidomych i słabowidzących, są jednymi z najtrudniejszych metod konfrontacji i wymagają dużej precyzji i zdecydowania. Trening taki wymaga również użycia pewnej siły – choć nie jest ona kluczowa. Prowadząc zajęcia z niewidzącymi dało się zauważyć, że nawet osoby, które ze względu na swoje schorzenie miały dość zaniedbany dotychczasowy rozwój fizyczny, po pewnym czasie nadrobiły podstawowe braki. Uważne dozowanie treningu fizycznego w połączeniu z treningiem technicznym spowodowało u znaczącej większości uczestników rozwój w pełni wystarczającej siły, koniecznej do wykonania technik samoobrony na przeciętnie sprawnej i zdrowej osobie. Pozostaje jednak wciąż mozolny i żmudny trening techniczny i dalsze, niekończące się samodoskonalenie.

Metodyka szkolenia

Kierując się powyżej opisanymi założeniami, dokonano niezbędnej analizy materiału technicznego i odpowiednio zbudowano system, który nie tylko byłby możliwy do przyswojenia dla osoby niewidzącej, ale również spełniałby jego potrzeby.



Fot 12 Dźwignia na nadgarstek w parterze



Fot 13 Dźwignia na nadgarstek w parterze



Fot 14 Dźwignia na nadgarstek w parterze



Fot 15 Dźwignia na nadgarstek w parterze

28 | System walki dla osób z dysfunkcją wzroku

Każdy system walki musi opierać się na właściwych pozycjach i sposobach poruszania się. Trzeba pamiętać bowiem, że to nie dłonie i pięści decydują o skuteczności danej metody bojowej, ale stabilność postawy i ukierunkowanie energii ruchu. Szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednie ukształtowanie sylwetki ćwiczącego – tj. przede wszystkim na ułożenie stóp, kolan i bioder, ale również tułowia, kończyn górnych, a nawet głowy, które niewłaściwie ustawione lub prowadzone powodują zaburzenie równowagi i rozproszenie siły. A contrario odpowiednio ułożona sylwetka odzwierciedla się w stabilności pozycji, możliwości wykonywania ruchów z właściwie ukierunkowaną siłą, a także zasłoną maksymalnej powierzchni ciała przed potencjalnym atakiem. Poruszanie się we właściwych pozycjach musi stać się dla uczestnika naturalne, aby płynnie przenosić środek ciężkości bez niepotrzebnych szarpnięć, które powodują chwilową utratę równowagi.

Trening wymaga też od uczestników poprawienia koordynacji ruchowej. W tym celu należy stworzyć ćwiczenia przystosowane do założeń systemu. Doskonały do uzyskania tego efektu jest na przykład trening „zasłon”, podczas którego praktykujący na komendę instruktora wykonuje rękami ruchy na przemian chroniące dolną lub górną część jego ciała.



Fot. 16 Uchwyt równoległy na nadgarstek z kontrolą drugiej ręki



Fot. 17 Uchwyt równoległy na nadgarstek z kontrolą drugiej ręki

Aby nauczyć się odpowiedniej reakcji na atak agresora niezbędne dla uczestników jest nieustanne ćwiczenie zmysłu dotyku. Wytrenowana osoba jest w stanie po dotknięciu pewnego fragmentu ciała partnera, z którym stykają się jego kończyny, rozpoznać ułożenie całej sylwetki. Posiadając takie umiejętności trenujący może, przy pomocy odpowiedniego sposobu poruszania się i wykonywania ruchów kończyn, kontrolować kierunki siły przeciwnika.

Dalszym aspektem jest odpowiednia metodyka nauczania dźwigni na stawy, duszeń i tzw. „trzymań”. Oprócz podstawowych informacji dotyczących ułożenia kończyny konieczne jest stopniowe przekazywanie wiedzy anatomicznej – w szczególności o budowie mięśni i stawów, przebiegu tętnic i kanałów nerwowych, a także zależności pomiędzy nimi. Uczestnicy następnie uczeni są sposobu wykorzystywania wymienionych elementów do zastosowania konkretnej techniki. Kolejną rzeczą to nauka kontrowania kierunków ruchów przeciwnika i jego siły, posługując się właściwie dobraną techniką.

Aby osiągnąć należyte efekty w nauczaniu konieczne jest również sprowokowanie praktycznie ukierunkowanego rozwoju fizycznego trenującej osoby. Niezbędny jest taki dobór ćwiczeń, które nie tylko skupiają się na trenowaniu grup mięśniowych, ale również powodują odpowiednie ukształtowanie nawyków ruchowych. Trening fizyczny musi bowiem przygotować ciało do wykonania konkretnych ruchów.

Stworzony system posiadając mocne podstawy zarówno teoretyczne jak i praktyczne wciąż można rozwijać technicznie, dodając nowe elementy w ramach założonej strategii kreowania walki.



Fot 18 Dźwignia na nadgarstek z uchwytu odwrotnego



Fot 19 Dźwignia na nadgarstek z uchwytu odwrotnego



Fot 20 Dźwignia na nadgarstek z uchwytu odwrotnego z kontrolą łokcia



Fot 21 Dźwignia na nadgarstek z uchwytu odwrotnego z kontrolą łokcia

Zainteresowanie zajęciami

Podczas trwania projektu większość osób, które podjęły wyzwanie jakie przed nimi postawiliśmy w związku z treningami sztuk walki, czerpie coraz większą radość z ćwiczeń i wykazuje wzmożone zainteresowanie przyswajaniem materiałem. Jest to naturalne zjawisko w zasadzie u każdego adepta tradycyjnych sztuk walki, który odnalazł radość w treningu. Na początku realizacji projektu Partnerstwa Na Rzecz Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy Dla Osób Niewidomych poza nielicznymi wyjątkami w zasadzie wszyscy uczęszczali na nasze zajęcia. Z czasem postępującego szkolenia część osób zrezygnowała z uczestnictwa kierując się najróżniejszymi przyczynami. Część musiała zrezygnować z treningu z uwagi na swoje schorzenia lub przebieg ich leczenia, niektórzy natomiast nie podjęli dalszego wyzwania, w dziedzinie, którą propagujemy, z uwagi na zbyt wolne, w ich ocenie, efekty, co spowodowało zniechęcenie, a także ze względu na surowość metod treningowych (w szczególności ból, zmęczenie fizyczne i nauczanie trudnych technicznie elementów wymagających stałego skupienia). Nieliczni rezygnowali z zajęć również z uwagi na problemy organizacyjne związane z dojazdem do Krakowa z terenu całego województwa we wczesnych godzinach porannych. Z niewątpliwym zadowoleniem należy jednak stwierdzić, że temat sztuk walki dla osób niewidomych i słabowidzących cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem.

Osoby regularnie biorące udział w zajęciach doceniają wpływ tego rodzaju szkolenia na poprawę ich sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej. Uczestnicy zwracają uwagę na fakt, że szkolenia z elementów wschodnich sztuk walki przyczyniają się nie tylko do zwiększenia poczucia bezpieczeństwa, co jest naturalną konsekwencją poznawania technik pozwalających osobie niewidomej na zlokalizowanie potencjalnego przeciwnika i jego unieszkodliwienie, lecz także pomagają ugruntować poczucie pewności siebie, co korzystnie wpływa na kontakt z otoczeniem. Dzięki wykształconemu podczas treningów nawykowi systematycznej pracy, osoby biorące w nich udział lepiej radzą sobie w życiu codziennym, odnoszą sukcesy w szkole, na uczelni, a później także w pracy.

Wypowiedzi uczestników:

Rafał (osoba niewidoma): *„Pod wpływem tych zajęć nabrałem większej pewności siebie.(...) Myślę, że to, że się wyprowadziłem od rodziców, to te zajęcia jakiś wpływ na to miały, no rok temu bym tego jeszcze nie zrobił.”*

Małgorzata (osoba słabowidząca): *„Dało mi to większą pewność siebie, mocniej teraz stąpam, że tak powiem.”*

Katarzyna (osoba ze szczątkowym widzeniem): *„Poza tym, że wszyscy ciężko tu pracujemy, zdobywamy wiedzę, uczymy się elementów sztuki walki, to jesteśmy wszyscy bardzo zgraną ekipą, lubimy tu przychodzić, spotykać się.”*

Grażyna (osoba słabowidząca): *„Daje mi to poczucie bezpieczeństwa, większą pewność siebie, jak również skłoniło mnie do szybszego podejmowania decyzji. (...) Mam syna Mateusza, ma 9 lat, wydaje mi się, że troszkę mu to imponuje, że my chodzimy na tego typu zajęcia, ponieważ chwali się tym przed swoimi kolegami.”*

Sławomir (osoba ze szczątkowym widzeniem): *„Tak to widzę, że to, co uprawiam, daje jakieś efekty, to sprawia mi to ogromną satysfakcję.”*



Fot. 22 Grupa uczestników projektu EQUAL, Zakopane, lipiec 2005 r.

Nasze osiągnięcia w kontekście współpracy ponadnarodowej

Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego wchodzi w skład dwóch partnerstw ponadnarodowych – Vision=E³ i VIPs into Jobs. Jednym z naszych europejskich partnerów jest Action For Blind People w Anglii, która jest trzecią co do wielkości organizacją charytatywną w Zjednoczonym Królestwie, założoną w 1957 r. i pracującą z osobami niewidomymi i słabowidzącymi w celu umożliwienia im zmieniania swojego życia. Misją organizacji jest inspirowanie przemian i stwarzanie okazji, aby osoby z dysfunkcją wzroku miały „równy głos i wybór w społeczeństwie”.

Wiele dzieci z dysfunkcją wzroku, w szczególności te ze szkolnictwa otwartego, są zainteresowane zajęciami pozaszkolnymi, ale nie mogą znaleźć miejscowego klubu sportowego dostosowanego do ich szczególnych potrzeb. Action For Blind People założyła Kluby Sportowe pozwalające dzieciom niepełnosprawnym wzrokowo uczestniczyć w różnorodnych aktywnościach w otoczeniu bezpiecznym i ciekawym o zbudowanej infrastrukturze, poza głównym nurtem edukacji i edukacją specjalistyczną. W klubach tych prowadzone są zajęcia ze sztuk walki w celu zwiększenia pewności siebie każdego dziecka, rozwoju jego umiejętności społecznych i aby pomóc dzieciom rozwijać różne umiejętności fizyczne. Ostatecznie dzieci te będą uczestniczyć w społeczności razem z dziećmi widzącymi.

Z kolei zespół ds. samozatrudnienia stanowiący część Action for Blind People, oferuje pomoc przedsiębiorcom niewidomym i słabowidzącym, którzy zamierzają założyć lub rozwijają istniejącą działalność gospodarczą i mogą napotykać na trudności wymagające profesjonalnego wsparcia. Podczas procesu tworzenia biznesplanu, Action For Blind People pomaga ludziom zdecydować, czy w ich przypadku samozatrudnienie jest wykonalne. Jeżeli okazuje się, że tak, doradcy oferują usługi w zakresie:

- | doradztwa dotyczącego biznesplanu
- | badań rynku i ukierunkowania na klienta
- | definiowania potrzeb szkoleniowych (tzn. zwiększanie dostępności do szkoleń biznesowych)
- | zwiększania dostępności do wszelakiego wsparcia finansowego
- | doradztwa biznesowego
- | pomocy w marketingu, łącznie z projektem ulotki promocyjnej
- | szkoleń rozwijających marketing i biznes
- | bieżącego mentoringu i wsparcia

- | tworzenia okazji do współpracy z innymi osobami z dysfunkcją wzroku
- | reklamy

Obecnie Action For Blind People wspiera różnego rodzaju przedsięwzięcia, od tradycyjnego rzemiosła po studia nagrań czy biura konsultingowe, sztuka&rzemiosło, utrzymanie pomieszczeń, sprzedaż detaliczna odzieży, prowadzenia treningów dla osób z dysfunkcją wzroku, masaże i oczywiście treningi sztuk walki.

Jeden z podopiecznych Action for Blind People, Mark Paterson, jest instruktorem sztuk walk i wyrobu mieczy, który otworzył szkołę sztuk walki w rejonie Marske i Guisborough. Mark jest słabowidzący, urodził się z 7% wzroku. Action for Blind People pomogła mu stworzyć biznesplan, którego celem było pozyskanie funduszy w wysokości £1600. Kwota ta zapewniła pokrycie kosztów uzyskania przez niego stopnia 8-go Dana oraz zakupu mat, wyposażenia osłaniającego i ulotek reklamowych.

Terry Powell to kolejny przedsiębiorca, osoba niewidoma mająca za sobą długą karierę sportową, kapitan brytyjskiej drużyny judo na paraolimpiadzie w Sydney w 2000 roku. Jest medalistą mistrzostw świata, Mistrzem Europy, posiada 5-go Dana i zamierza uczyć dzieci technik i etykiety judo, skupiając się na czerpaniu przez nie radości z uprawiania sportu. Jako członek Brytyjskiego Stowarzyszenia Trenerów Judo z doświadczeniem ponad 18-letnim, Terry prowadzi zajęcia w klubie w sposób bardzo atrakcyjny i zarazem edukacyjny dla dzieci. Prowadzi także seminaria motywacyjne prezentujące jego doświadczenia z dzieciństwa dotyczące pokonywania niepełnosprawności w edukacji, sporcie i społeczeństwie. Helen Pearce, Dyrektor ds. Rozwoju w Radzie Vale Royal Borough, o jednym z takich seminariów powiedziała: *„To wydarzenie stanowiło wielki sukces. Terry naprawdę zmotywował wszystkich uczestników, którzy upewnili się, że każdy ma równe prawo do korzystania z miejscowych ośrodków sportowych.”*

Informacje o autorach



Andrzej Szuszkiewicz

nosi tytuł Sifu (co oznacza „mistrz”, „nauczyciel”) i posiada II klasę trenerską Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. W przeszłości tworzył już podobne programy szkoleniowe i tym samym posiada bogate doświadczenie w tworzeniu całościowej struktury treningowej. Trener ten, wykorzystując swoją wiedzę i posiadane umiejętności, stworzył pionierski system nauczania elementów wschodnich sztuk walki, przystosowany do potrzeb osób dotkniętych dysfunkcją wzroku, w ramach projektu EQUAL. Od 1991 roku w Krakowie prowadzi Akademię Tradycyjnych Sztuk Walki „Biały Smok” zajmującą się nauczaniem dalekowschodnich systemów walki. Akademia prowadzi również szkolenia i kursy kończące się zdobyciem państwowych uprawnień dla instruktorów.



Bartłomiej Maleta

trenuje tradycyjne chińskie sztuki walki od roku 1995. Od siedmiu lat posiada państwowe uprawnienia zawodowe instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością Kung Fu oraz doświadczenie w prowadzeniu zajęć z Kung Fu. Z jego inicjatywy rozpoczęto program treningów sztuk walki dla osób z dysfunkcją wzroku i zaangażowano do tego celu Andrzeja Szuszkiewicza. Od tego czasu jest asystentem w tych zajęciach.



Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego (FiRR) jest organizacją pozarządową typu non-profit działającą od 26 sierpnia 2003 r. w dziedzinach nauki, transferu innowacji, przedsiębiorczości oraz kompleksowego i wielopoziomowego wspierania osób najbardziej dyskryminowanych w społeczeństwie. Podstawową misją Fundacji jest zrównoważony rozwój przedsiębiorczości, transfer innowacyjnych rozwiązań, a także wspieranie przedsiębiorstw i innych podmiotów w zdobywaniu i wykorzystywaniu nowoczesnych technologii. Współpracuje z Ministerstwem Nauki i Informatyzacji, Polską Agencją Rozwoju Przedsiębiorczości oraz władzami lokalnymi województwa małopolskiego, a w ostatnim okresie szczególnie intensywnie kooperuje z licznymi organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych, w szczególności niewidomych. Od lutego 2007 Fundacja posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Projekt realizowany przez Partnerstwo na Rzecz Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy dla Osób Niewidomych, w skład którego wchodzi – oprócz Fundacji – także Polski Związek Niewidomych, Akademia Górniczo – Hutnicza, Fundacja Na Rzecz Osób Niewidomych i Słabowidzących, Instytut Badań Marketingowych i Społecznych VRG Strategia oraz Agencja Handi-Soft współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Inicjatywy EQUAL. Jego głównym celem jest kompleksowa pomoc ludziom z dysfunkcją wzroku w znalezieniu i utrzymaniu pracy bądź podjęciu i ukończeniu studiów wyższych. Wzięcie udziału w projekcie dało szansę 60 osobom w wieku 16-35 lat z terenu województwa małopolskiego na zwiększenie swoich kompetencji i umiejętności.