Može li se slijepa osoba baviti Bukyo Ryu Ju-Jitsom? Prikaz slučaja

Lovreković, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:719482

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository







Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Može li se slijepa osoba baviti Bukyo Ryu Ju – Jitsom? Prikaz slučaja.

Petra Lovreković

Zagreb, lipanj 2016.

Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Može li se slijepa osoba baviti Bukyo Ryu Ju – Jitsom? Prikaz slučaja.

Petra Lovreković izv. prof. dr. sc. Tina Runjić

Zagreb, lipanj 2016.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad *Može li se slijepa osoba baviti Bukyo Ryu Ju – Jitsom? Prikaz slučaja* i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima literature jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Petra Lovreković

U Zagrebu, lipanj 2016.

Sažetak

Osobe s oštećenjem vida često su lišene mogućnosti da iskoriste dobrobiti organiziranih oblika tjelesne aktivnosti i njezinih blagotvornih učinaka. Međutim, bavljenje sportom igra važnu ulogu u dugoročnom procesu rehabilitacije i pruža brojne dobrobiti koje doprinose poboljšanju kvalitete života ovih osoba. Bukyo Ryu Ju – Jitsu je suvremena borilačka vještina i sustav samoobrane u koji su ukomponirani elementi iz tradicionalnih borilačkih vještina i suvremenih borilačkih sportova. Ovaj je sustav nastao zbog globalno sve izraženije potrebe za razvijanjem učinkovite metode samoobrane, ali i s ciljem podizanja i održavanja motoričkih, funkcijskih i psihičkih sposobnosti pojedinca za suočavanje s opasnostima i izazovima s kojima se susreće u svakodnevnom životu. Borilački sportovi mogu biti vrlo korisni za osobe s oštećenjem vida te minimalnim korekcijama i izmjenom pravila i opreme postaju dostupni ovoj populaciji. Borilačke vještine su vrlo složen oblik tjelesne aktivnosti i kako bi pravilno vježbali treba uzeti u obzir činjenicu da samo upute iskusnog trenera omogućuju sudioniku u potpunosti razumjeti i iskoristiti trening. Prilagodba treninga borilačkih vještina potrebama i mogućnostima osoba s invaliditetom zahtijeva dubinsko i interdisciplinarno znanje trenera kako bi se sudionici mogli upoznati sa svim aspektima borilačkih vještina. Stoga je cilj ovog diplomskog rada bio ispitati utjecaj bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom na različite aspekte života slijepe osobe, usporediti s utjecajem uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije i dobiti uvid u ulogu trenera u radu sa slijepim sportašem. U istraživanju su sudjelovale dvije osobe, slijepa osoba koja se bavi Bukyo Ryu Ju - Jitsom (28) i njen trener (41). Podaci su prikupljeni upitnicima konstruiranim u svrhu ovog istraživanja te snimanjem videozapisa tijekom polaganja za pojas i na treninzima. Rezultati su pokazali da prema procjenama slijepe osobe bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom ima izrazito pozitivan utjecaj na različite aspekte njegovog života te veći utjecaj na te aspekte u odnosu na program psihosocijalne rehabilitacije u koji je bio uključen, osobito na varijablama „Orijentacija i kretanje“, „Motoričke sposobnosti“ i „Socijalne vještine“. Također se pokazalo kako trener procjenjuje da ne postoje značajne razlike u zahtjevnosti rada sa sportašem s oštećenjem vida u odnosu na rad s onima bez oštećenja vida.

Ključne riječi: oštećenje vida, Bukyo Ryu Ju – Jitsu, rehabilitacija, uloga trenera

Summary

People with visual impairments are often deprived of opportunities to take advantage of the welfare of organized forms of physical activity and its beneficial effects. However, the practice of sport plays an important role in the long process of rehabilitation and provides a number of benefits that contribute to improving the quality of life of these people. Bukyo Ryu Ju - Jitsu is a modern martial art and a system of self-defense which incorporates elements of traditional and modern martial arts. This system developed as a result of a globally increasing need to develop effective methods of self-defense, but also to raise and maintain mobility, function and mental ability of an individual to deal with the dangers and challenges encountered in everyday life. Combat Sports can be very useful for people with visual impairment and through minimal corrections and changes of the rules and equipment, it can be made available to this population. Martial arts are a very complex form of physical activity and in order to properly train for it one must take into account the fact that only with the instructions of an experienced coach will the participant fully be able to understand and take advantage of the training. Adjusting martial arts training to the needs and abilities of people with disabilities requires a deep and interdisciplinary skill of the trainer, so that the participants could learn about all the aspects of the martial arts. The purpose of this research was to investigate the influence of practicing Bukyo Ryu Ju - Jitsu on various life aspects of blind person, compare it with the impact of inclusion in the program of psychosocial rehabilitation and gain insight into the role of coach who works with blind athlete. The research involved two people, a blind person who is engaged in training Bukyo Ryu Ju – Jitsu (28) and his coach (41). The data was collected through questionnaires designed for this study and video recordings during belt promotion and trainings. The results showed that by the estimation of the blind person doing Bukyo Ryu Ju - Jitsu has a very positive impact on the various aspects of his life and a greater impact on these aspects than the psychosocial rehabilitation program in which he was involved, especially the variables "Orientation and mobility" "Motor skills" and "Social skills". It also showed that the coach evaluated that there are no significant differences in the complexity of working with an athlete with visual impairment in relation to working with one who has normal vision.

Keywords: vision impairment, Bukyo Ryu Ju - Jitsu, rehabilitation, the role of coach

Sadržaj

1. Uvod 1
1.1. Oštećenje vida 1
1.1.1. Sljepoća 2
1.2. Rehabilitacija osoba s oštećenjem vida 3
1.2.1. Psihosocijalna rehabilitacija 3
1.3. Borilačke vještine 5
1.3.1. Bukyo Ryu Ju – Jitsu 7
1.3.2. Trening borilačkih vještina 8
1.4. Borilačke vještine i oštećenje vida 10
1.5. Uloga trenera 13
1.5.1. Uloga trenera borilačkih vještina u radu sa sportašima oštećena vida 14
2. Problem istraživanja 17
2.1. Cilj istraživanja 17
2.2. Problemi istraživanja 17
2.3. Hipoteze 17
3. Metode istraživanja 19
3.1. Uzorak 19
3.2. Instrumentarij 19
3.3. Način provođenja istraživanja 21
4. Rezultati istraživanja 23
4.1. Analiza videozapisa i bilješki 23
4.2. Analiza upitnika 36
5. Rasprava 38
6. Zaključak 43
7. Literatura 44
8. Prilozi 48

1. Uvod

1.1. Oštećenje vida

Oštećenje vida obuhvaća različita oštećenja ili gubitke na razini oštrine vida, vidnog polja, kvalitete vida, kao i na oštećenja funkcija struktura u oku i oko njega koje olakšavaju vidnu funkciju (WHO, 2008; prema Vučinić i sur., 2012). Prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti postoje četiri razine oštećenja vidne funkcije: normalni vid, umjereno oštećenje vida, teško oštećenje vida i sljepoća (Međunarodna klasifikacija bolesti, 2010; prema Benjak i sur., 2013).

U Hrvatskoj se oštećenje vida, prema Zakonu o Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom, dijeli na sljepoću i slabovidnost.

„Sljepoća se prema stupnju oštećenja vida dijeli na:

- potpuni gubitak osjeta svjetla (amauroza) ili na osjet svjetla bez ili s projekcijom svjetla,
- ostatak vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju do 0,02 (brojenje prstiju na udaljenosti od 1 metra) ili manje,
- ostatak oštrine vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,02 do 0,05,
- ostatak centralnog vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju do 0,25 uz suženje vidnog polja na 20 stupnjeva ili ispod 20 stupnjeva,
- koncentrično suženje vidnog polja oba oka s vidnim poljem širine 5 stupnjeva do 10 stupnjeva oko centralne fiksacijske točke.

Slabovidnost se prema stupnju oštećenja vida dijeli na:

- oštrinu vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,1 do 0,3 i manje,
- oštrinu vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,3 do 0,4.“ (Zakon o Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom, 2011; prema Benjak i sur., 2013).

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije u svijetu je 285 milijuna ljudi s oštećenjem vida, od čega je 39 milijuna slijepih te 246 milijuna slabovidnih osoba (WHO, 2012; prema Benjak i sur., 2013). U Hrvatskoj je registrirano 17 750 osoba s oštećenjem vida te se uzrokom invaliditeta kod 5092 osobe navodi sljepoća (HZJZ, 2012; prema Benjak i sur., 2013).

1.1.1. Sljepoća

Slijepom osobom smatra se ona osoba kod koje postoji potpuni gubitak vida bez ili sa percepcijom svjetla te koja na boljem oku s korekcijom ima oštrinu vida manju od 10% i osoba s centralnim vidom na boljem oku s korekcijom do 25%, uz vidno polje suženo na 20 stupnjeva i manje (Leutar, 2009; prema Barišić, 2013). Kao najčešći uzrok sljepoće kod odraslih osoba navodi se katarakta, glaukom, senilna makularna degeneracija i dijabetička retinopatija (Lane i sur., 2004; prema Keserović i Rožman, 2013).

S obzirom na to da je vid vrlo važan za svakodnevno funkcioniranje pojedinca, jasno je da rezultati mnogih istraživanja govore o negativnom utjecaju koje oštećenje vida, a naročito sljepoća, ima na funkcioniranje i kvalitetu života osobe. Oštećenje vida ograničava osobu u obavljanju svakodnevnih aktivnosti te utječe na nivo samostalnosti i kretanja (Kuyk i sur., 2008).

Slijepe se osobe tako susreću s različitim teškoćama, a jedna od najvećih je ona u području orijentacije i kretanja što slijepu osobu čini nesamostalnom i ovisnom o populaciji bez oštećenja vida. Ograničena sposobnost orijentacije i kretanja utječe na smanjenu količinu i raznovrsnost socijalnih kontakata zbog čega dolazi do izolacije i usamljenosti. Kao posljedica javljaju se i teškoće na području socijalnih vještina. Slijepe osobe rijetko prve započinju konverzaciju, a jedan od problema s kojim se suočavaju tijekom konverzacije je nemogućnost „čitanja“ znakova koji ukazuju na to čiji je red za pričanje pa vrlo često slučajno prekidaju sugovornika ili nastane duga neugodna stanka. Uz to, ne mogu vidjeti stav tijela, izraz lica i geste osobe s kojom komuniciraju, a ni same često nemaju razvijenu sposobnost korištenja takve neverbalne komunikacije. Uslijed toga, slijepe osobe ponekad izbjegavaju socijalni kontakt s videćima jer smatraju da njihova prisutnost izaziva nelagodu kod videćih osoba ili se smatraju inferiornima u odnosu na njih. Vrlo često one ne mogu prihvatiti svoju teškoću ili im je za to potrebno određeno vrijeme pa se javlja osjećaj ljutnje ili gorčine te se osoba počinje smatrati žrtvom svoga oštećenja. Za slijepe je osobe karakteristično da imaju nižu razinu samopoštovanja i češće razvijaju anksioznost i depresiju (Bhagotra i sur., 2008).

Ovo su samo neke od teškoća s kojima se slijepe osobe susreću, a kako bi ih prevladale i što uspješnije funkcionirale u svakodnevnom životu, uključuju se u različite programe rehabilitacije.

1.2. Rehabilitacija osoba s oštećenjem vida

Rehabilitacija osoba oštećena vida obično se provodi s ciljem osposobljavanja tih osoba za samostalno snalaženje u svakodnevnom životu. Drugim riječima, slijepa ili slabovidna osoba se nastoji osposobiti za izvršavanje svih radnji potrebnih za samostalno življenje (Runjić i sur., 2003). Ishodi svih specifičnih rehabilitacijskih programa imaju za cilj kontinuirano pridonositi razvoju samostalnosti slijepih osoba, a samostalnost je zapravo rezultat osobnog razvoja i usvajanja različitih kompetencija. Svaka usvojena vještina i kompetencija pridonosi ukupnoj kvaliteti života te utječe na osobno zadovoljstvo i socijalnu uključenost osoba oštećena vida (Fajdetić, 2011).

Program rehabilitacije provodi se na osnovu stupnja oštećenja vida, vremena nastanka oštećenja, postojanja dodatnih poteškoća te potreba i interesa osobe (Nenadić, 2013; prema Sabatti, 2016). Kako bi se ostvario cilj, poželjno je da programi budu usmjereni na potrebe same osobe, ali uz uvažavanje dobi, individualnih sposobnosti, adaptivnog potencijala, prijašnjeg iskustva i uključenosti u slične programe. Različiti rehabilitacijski programi osmišljeni su kako bi se zadovoljile specifične potrebe osoba oštećena vida, a provode se u sklopu rane intervencije, programa integracije, specifičnih rehabilitacijskih programa, programa psihosocijalne rehabilitacije, i dr. (Fajdetić, 2011).

1.2.1. Psihosocijalna rehabilitacija

Program psihosocijalne rehabilitacije usmjeren je na mlade, odrasle i osobe treće životne dobi s oštećenjem vida. Provodi se u Centru za odgoj i obrazovanje „Vinko Bek", na odjelu za psihosocijalnu rehabilitaciju. Program je namijenjen osobama kod kojih je u odrasloj dobi nastupilo teško oštećenje vida, osobama koje imaju teško oštećenje vida od rođenja ili djetinjstva i / ili rane mladosti, a nisu kroz rehabilitacijski program osposobljene za samostalan život, odraslim slijepim kod kojih su nastupile promjene (osobne, obiteljske i sl.) te odraslim slijepim osobama s pridruženim smetnjama (Keserović i Rožman, 2013). Program uključuje pomoć i podršku u prihvaćanju oštećenja, poticanje i razvoj emocionalnih, kognitivnih i komunikacijskih sposobnosti, poticanje i razvoj perceptivno - motoričkih sposobnosti, opismenjavanje na brajici, trening orijentacije i kretanja uz pomoć bijelog štapa, učenje i razvoj svakodnevnih vještina, poticanje i razvoj socijalnih vještina, upoznavanje i

primjenu tiflotehničkih pomagala, svladavanje tipkovnice računala sustavom desetoprstnog pisanja te obuku za osnovno korištenje računala uz čitač ekrana, stimulacije i vježbe ostatka vida, poticanje i poduku u organizaciji i korištenju slobodnog vremena, glazboterapiju, kineziterapiju, terapijsko jahanje i radno - okupacione aktivnosti. Program se provodi u individualnom ili grupnom radu (2 – 3 korisnika), u trajanju od 6 do 35 tjedana (preuzeto: http://www.centar-vinko-bek-zg.skole.hr/nastava/odrasli).

Program se temelji na individualnom pristupu uz procjenu korisnikovih izgovorenih potreba i interesa te preostalih sposobnosti, a cilj programa je samostalniji i kvalitetniji život pojedinca, članova obitelji i pojedinca u radnoj sredini (Keserović i Rožman, 2013).

1.3. Borilačke vještine

Borilačke vještine se mogu definirati kao kontaktni sport u kojem se dva borca bore jedan protiv drugoga pomoću borbenih tehnika prema skupu unaprijed definiranih pravila (Kordi i sur., 2008; prema Gulin, 2014). Ove vještine uključuju vježbe tijela, uma i duha (Pollock, 1978; Ribner i Chin, 1978; prema Bu i sur., 2010) te su se u davna vremena prije svega učile u svrhu samoobrane, dok se danas uglavnom treniraju s ciljem samopoboljšanja (Finaud i sur., 2006, Burke i sur., 2007.; prema Bu i sur., 2010).

Pojam borilačkih vještina često se koristi kao opći izraz za mnoge od borbenih vještina razvijenih u istočnim kulturama tijekom prošlog tisućljeća (Frederic, 1994; prema Burke i sur., 2007). Iako su zapisi o borilačkim vještinama otkriveni i u spisima drevnih Grka i Egipćana, najpoznatije su i najčešće se prakticiraju upravo one koje su nastale ili su se razvile u Kini, Koreji i Japanu. Tijekom svog razvoja mnoge su borilačke vještine bile pod utjecajem istočne filozofije i religije, posebno budizma i taoizma. Budizam naglašava ulogu individualnog truda u postizanju samoostvarenja i prosvjetljenja, dok taoizam zagovara korištenje određenih tjelesnih vježbi i vježbi disanja kako bi se postigli ti isti ciljevi. Borilačke vještine stoga zahtijevaju razvoj i tijela i uma, što ih razlikuje od većine ostalih sportskih i tjelesnih aktivnosti koje se obično fokusiraju na isključivo fizički trening (Wang i sur., 2004; prema Bu i sur., 2010). S obzirom na to, može se reći da je treniranje borilačkih vještina i jedan oblik natjecanja protiv samog sebe - protiv vlastite slabosti, lijenosti, boli, itd. (Szuszkiewicz i Maleta, 2007).

Kineske borilačke vještine, poznatije kao wushu, su: kung fu, tai chi chuan, pa - kua, hsingi, huang gar chuan, choy fung i wing fung. U japanske borilačke vještine ili budo ubrajaju se aikido, karate, kendo, sumo, judo i kyudo, dok je najpopularnija borilačka vještina koja potječe iz Koreje taekwondo. Uz to, razvili su se i mnogi drugi oblici borilačkih vještina kao što je muay thai (Tajland), bando (Burma), pentjak - siat (Indonezija), bersilat (Malezija), copoiera (Brazil), kahli (Filipini), i sl. (Green, 2003; prema Burke i sur., 2007) te zapravo postoji oko 200 različitih vrsta i disciplina borilačkih vještina diljem svijeta, svaka sa svojim vlastitim karakteristikama obuke i filozofije (Crudelli, 2008; prema Fong, 2014).

Borilačke vještine se mogu podijeliti na tradicionalne i netradicionalne, odnosno moderne borilačke vještine (Wang i sur., 2004; prema Bu i sur., 2010). Tradicionalne borilačke vještine često uključuju mentalni ili meditativni trening u svojoj praksi za poticanje pozitivne osobne

transformacije (Woodward, 2009). Cilj tradicionalnih borilačkih vještina je prije svega oblikovati duh, intelekt i karakter pojedinca izvođenjem vježbi kroz korištenje „vanjskih“ borbenih tehnika (Szuszkiewicz i Maleta, 2007). S druge strane, moderne borilačke vještine također imaju svoje podrijetlo u istočnim kulturama te su nastale spajanjem tehnika tradicionalnih borilačkih vještina. One se prvenstveno prakticiraju kao sport, u svrhu samoobrane i rekreacije (Woodward, 2009).

Mnogobrojna istraživanja govore o višestrukim dobrobitima prakticiranja borilačkih vještina. One mogu biti dobar oblik tjelovježbe, a dokazano je kako se vježbanjem, osim fizičkog, poboljšava mentalno i psihičko zdravlje (Carron i sur., 2003; prema Shireman, 2010). Tako su Douris i suradnici (2004) proveli istraživanje na uzorku osoba srednje životne dobi, a podaci su pokazali da je bavljenje borilačkim vještinama kod ovih osoba dovelo do povećanja aerobnog kapaciteta, poboljšanja ravnoteže, fleksibilnosti, izdržljivosti mišića i snage, kao i smanjenja masnog tkiva. Proučavane su i dobrobiti prakticiranja tai – chia kod osoba starije životne dobi te podaci govore o smanjenju stresa, povećanoj agilnosti, poboljšanju ravnoteže, kontrole držanja tijela i snage donjih ekstremiteta što pomaže u prevenciji padanja koja su učestala kod ovih osoba (Bu i sur., 2010). Nadalje, različita istraživanja ukazuju na poboljšanje psihičkog zdravlja povezano s treniranjem borilačkih vještina, uključujući bolje upravljanje ljutnjom i razvoj osjećaja blagostanja te smanjenje depresije i poremećaja spavanja (Fuller, 1988, Weiser i Kutz, 1995, Chou i Lee, 2004, Li i Fisher, 2004, prema Woodward, 2009). Kasum i sur. (2011) također u svom istraživanju ističu brojne dobrobiti bavljenja borilačkim sportovima te kao najvažnije navode: poboljšanje tjelesne kondicije, veću mentalnu snagu i samokontrolu, brže misaone procese, manji stres, poboljšanje koncentracije, razvoj poštovanja i razumijevanja sebe i drugih, razvoj samopouzdanja, socijalizaciju, učenje metoda samoobrane i naposljetku, zabavu. Uz to, borilačke vještine uče vrijednostima poput neposrednosti i iskrenosti u komunikaciji, asertivnosti, sposobnosti suosjećanja, hrabrosti, poniznosti, ustrajnosti, nježnosti, poštovanju prema drugima i odgovornosti (Martin, 2002).

Prakticiranjem borilačkih vještina razvija se individualnost, izgrađuje se samosvjesnost, mogućnost pravilnog rasuđivanja i karakter, a osnovni smisao vježbanja je skladan fizički i psihički razvoj čovjeka (Sertić i sur., 2007).

1.3.1. Bukyo Ryu Ju – Jitsu

Osnivač i glavni instruktor Bukyo Ryu Ju – Jitsa je Davor Rožac, profesor kineziologije. On se od 1984. godine bavi borilačkim vještinama te 1996. godine postaje aktivni instruktor borilačkih vještina. Nositelj je crnog pojasa 6. dan iz ju - jitsa i crnog pojasa 1. dan iz juda. Uz to, prošao je i tjelohraniteljsku obuku u Izraelu. Na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu vanjski je suradnik iz predmeta judo, borilački sportovi i samoobrana, a sudjelovao je i na brojnim međunarodnim seminarima kao instruktor borilačkih vještina i samoobrane (preuzeto: http://www.bukyoryujujitsu.hr/?page_id=66).

Bukyo Ryu Ju – Jitsu je suvremena borilačka vještina i sustav samoobrane u koji su ukomponirani elementi iz tradicionalnih borilačkih vještina i suvremenih borilačkih sportova kao što su ju - jitsu, judo, karate, boks, tajlandski boks, hrvanje, i sl. Uz to, uključuje i tehnike samoobrane protiv jednog ili više nenaoružanih ili naoružanih napadača te rukovanje različitim vrstama hladnog i vatrenog oružja. Ovaj je sustav nastao zbog globalno sve izraženije potrebe za razvijanjem učinkovite metode samoobrane, ali i s ciljem podizanja i održavanja motoričkih, funkcijskih i psihičkih sposobnosti pojedinca za suočavanje s opasnostima i izazovima s kojima se susreće u svakodnevnom životu. Upravo zbog toga se osnovni naglasak stavlja na primjenjivost u realnim situacijama (Segedi i sur., 2013).

Tehnike koje se koriste u Bukyo Ryu Ju - Jitsu su:

- blokade
- udarci (šakama, dlanovima, laktovima, koljenima, potkoljenicama i stopalima)
- parterne tehnike (zahvati držanja, gušenja i poluge)
- tehnike obrane od nenaoružanog ili naoružanog jednog ili više napadača (obrane od udaraca, držanja i obuhvata, obrane od napada hladnim i vatrenim oružjem)
- tehnike rukovanja hladnim i vatrenim oružjem (preuzeto: http://www.bukyoryujujitsu.hr/?page_id=63).

Treninzi su organizirani tako da svaka osoba na svakom treningu daje svoj maksimum i na taj način konstantno poboljšava svoje sposobnosti. Bukyo Ryu Ju - Jitsu mogu trenirati osobe svih dobnih skupina i različitih psihofizičkih sposobnosti, uključujući vrhunske sportaše, rekreativce, pa i osobe s invaliditetom (Segedi i sur., 2013).

1.3.2. Trening borilačkih vještina

Trening borilačkih vještina može se realizirati kao individualni ili grupni trening, s partnerom ili bez njega te uključuje učenje tehnike, sparing i samoobranu. Trening počinje zagrijavanjem koje se sastoji od istezanja i laganih aerobnih vježbi. Uz to, može uključivati i elemente gimnastike, trčanje, skakanje, sklekove, trbušnjake i sl., a sve s ciljem održavanja kondicije. Nakon zagrijavanja slijedi učenje osnovnih tehnika koje su sastavni dio borilačkih vještina. One uključuju udaračke tehnike i blokade, tehnike padova i bacanja te parterne tehnike (Terry, 2006).

1. Tehnike

Iako se bilo koji dio tijela može koristiti kao oružje, većina blokada i udaračkih tehnika je vezana za gornje i donje ekstremitete. Od gornjih ekstremiteta najčešće se koristi šaka ili dlan, a potom podlaktica, lakat i dorzalna karpalna kost, dok se kod upotrebe donjih ekstremiteta najčešće koriste koljena, potkoljenice ili različiti dijelovi stopala. Tri su osnovne blokade: gornja, bočna i donja, te postoje različite varijacije i kombinacije istih. Osnovne tehnike koje se odnose na udarce rukama uključuju direktni udarac, udarac donjim dijelom šake, udarac stražnjim dijelom šake i udarac bridom dlana, dok udarci nogama mogu biti prednji, kružni, bočni i stražnji.

Padovi su vrlo česti u borilačkim vještinama stoga je cilj uvježbavanja pada smanjenje mogućnosti ozljede tijekom treninga ili borbe. Dijele se na padove prema naprijed, u stranu i u natrag. S druge strane, bacanja se koriste kao sredstvo za bijeg od napada ili korištenja poluge. Međutim, u slučaju gubitka ravnoteže, bacanja također mogu poslužiti kao način smanjenja mogućnosti ozljede prilikom pada. Dijele se na bočna, ručna i nožna bacanja.

Parterne tehnike se izvode s partnerom i uobičajene su za ju - jitsu, aikido i judo. One uključuju zahvate držanja, korištenje poluga i tehnike gušenja.

Niz pojedinačnih tehnika može se spajati po točno utvrđenom redoslijedu, a potom izvoditi kao jedan novi obrazac. To su forme ili „kate“, a uobičajene su u mnogim stilovima borilačkih vještina. Svladavanjem težih kata ili formi, osoba može napredovati na višu razinu u određenoj borilačkoj vještini. Najčešće se prakticira pojedinačno, ali može se izvoditi i sinkronizirano u grupi. Izvorno je kata nastala kao kombinacija omiljenih tehnika samoobrane majstora borilačkih vještina (Terry, 2006).

2. Sparing

Sparing se može definirati kao slobodna borba s partnerom koji preuzima ulogu napadača. Tijekom sparinga primjenjuju se naučene tehnike različitih stupnjeva složenosti. Standardna pravila uglavnom navode da nije dopušten kontakt u glavu, lice, leđa ili ispod pojasa, već je dopušten lagani kontakt na tijelu (Terry, 2006).

Unatoč tome, borilačke vještine mogu biti opasne jer se koriste borbene tehnike kojima se mogu nanijeti ozljede te se stoga koristi zaštitna oprema poput rukavica, zaštitnih kaciga, štitnika za različite dijelove tijela i štitnika za zube. Međutim, rezultati provedenih anketa su pokazali da su borilačke vještine sigurnije od mnogih drugih sportova, uključujući nogomet i košarku (Birrer, 1996; prema Woodward, 2009).

3. Samoobrana

Samoobrana je sustav koji koristi silu i fizički kontakt, odnosno elemente borbenih tehnika za obranu od fizičkog napada. Sama tehnika nije toliko važna, koliko način njene primjene te se stoga ona mora individualno prilagoditi svakome pojedincu u skladu s njegovim fizičkim i psihičkim dispozicijama (Vit i sur., 2013; prema Kohoutková i sur., 2015).

Većina disciplina u borilačkim vještinama imaju razine, odnosno pojasni sistem. Na nižim razinama uče se osnovne vještine i tehnike, a kako se napreduje prema višim razinama, nadograđuju se u složenije. Nakon određenog perioda treniranja osoba pristupa polaganju na kojem demonstrira naučeno i na temelju toga dobiva pojas (Frank, 2000; prema Shireman, 2010).

1.4. Borilačke vještine i oštećenje vida

Osobe s invaliditetom, kao i druge osobe, imaju različite potrebe, želje i ciljeve. Među njima je i potreba da se uključe u sport. Psihofizički angažman kroz sport i tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na fizičke sposobnosti i otpornosti ljudskog tijela, očuvanje zdravlja i bolju regeneraciju motoričkih funkcija. Uz to, sudjelovanje u sportu je i jedan od najboljih načina za postizanje osobne afirmacije unutar obitelji i šire društvene okoline (Eminović i sur., 2009). Autori Shepherd (1991; prema Eminović i sur., 2009) i Stewart (1981; prema Eminović i sur., 2009) navode da sudjelovanje u sportu također pridonosi smanjenju anksioznosti i depresije kod osoba s invaliditetom te povećava njihovo samopouzdanje i osjećaj vlastite učinkovitosti.

Prema najnovijim statističkim podacima Svjetske zdravstvene organizacije 15% svjetske populacije ima neku vrstu invaliditeta te se procjenjuje da se od tog postotka samo 2% bavi različitim sportskim aktivnostima (ovaj se podatak odnosi na zemlje s višim životnim standardom). Zadnje istraživanje u Hrvatskoj navodi da je taj postotak puno manji (Petrinović, 2014). Lazić i Barić (2013) su u svom istraživanju došle do neslužbenih podataka prema kojima se u Republici Hrvatskoj sportom, na rekreativnoj ili natjecateljskoj razini, bavi 10 000 osoba s invaliditetom, odnosno 0, 2% ukupnog stanovništva.

Slijepe i slabovidne osobe često su lišene mogućnosti da iskoriste dobrobiti organiziranih oblika tjelesne aktivnosti i njezinih blagotvornih učinaka. Posljedica je to svih vrsta prepreka koje okolina nameće osobama s oštećenjem vida, ali i koje se nalaze u samoj osobi (Szuszkiewicz i Maleta, 2007). Međutim, svaka fizička aktivnost osoba s oštećenjem vida pridonosi osamostaljivanju osobe i razvoju samopouzdanja, utječe na poboljšanje posture, ravnoteže, propriocepcije te razvoj svijesti o vlastitom tijelu. Specifični učinci sporta značajni u obavljanju svakodnevnih aktivnosti za osobe s oštećenjem vida mogu se svrstati u tri kategorije:

– fizički – pozitivno djeluje na razvoj motoričkih vještina kao što su hodanje, trčanje i sl.,

– psihološki – pozitivno utječe na samopercepciju, razvija se spoznaja o mogućnosti samostalnog kretanja te se povećava samopouzdanje i samopoštovanje,

– socijalni – stvara se okruženje koje pridonosi većem uključivanju osoba u svakodnevni život (Petrinović Zekan i Ciliga, 2008).

Stoga se može reći da za osobe s oštećenjem vida sport igra važnu ulogu u dugoročnom procesu rehabilitacije i pruža brojne dobrobiti koje doprinose poboljšanju kvalitete života (Boguszewski, Torzewska, 2011).

Proučavanjem podataka koji se odnose na uključivanje osoba s oštećenjem vida u sportske aktivnosti može se zamijetiti da se ove osobe već dugi niz godina bave sportovima poput atletike, plivanja, skijanja, kuglanja, goalballa, i sl. Uz navedene sportove, osobe s oštećenjem vida bave se i borilačkim vještinama, najčešće judom koji je uvršten u paraolimpijski sport. Jedan od važnih aspekta juda je da judoka, odnosno osoba koja se bavi judom, nikad ne gleda u protivnikove oči dok se natječu, nego je koncentriran na pronalaženje snage i povoljnog položaj za napad ili obranu. Štoviše, postoje podaci koji govore o tome kako su u ranijim vremenima judo stručnjaci svoje tehničke izvedbe vježbali s povezom preko očiju čime se zapravo pokazalo da vid ne igra veliku ulogu u ovom sportu, a već su i stari japanski majstori tvrdili da je tijekom treniranja juda važno osjetiti protivnički napad kroz stisak na kimono (Hussain i Pendse, 2012).

Judo je zasigurno jedan od sportova koji najviše odgovara sportašima s oštećenjem vida, a uz to integrira njihove potrebe. Osobe s oštećenjem vida treniranjem juda razvijaju osjećaj za prostornu orijentaciju, slušnu te taktilnu osjetljivost, kompenzirajući tako odsutnost vida. Za osobe s oštećenjem vida, judo može biti koristan u postizanju samostalnog kretanja te u razvijanju sposobnosti koje omogućuju bolju prilagodbu svakodnevnom životu.

Trenirajući judo osobe s oštećenjem vida mogu prevladati teškoće koje nastaju kao posljedica oštećenja. Kod ovih osoba javljaju se određeni motorički problemi kao što su poteškoće u držanju tijela, ravnoteži, motoričkoj koordinaciji i orijentaciji. Uslijed toga dolazi do učestalog spoticanja i padanja. Međutim, u okviru judo treninga uče se tehnike padova koje pomažu da se izbjegnu i / ili minimaliziraju ozljede koje bi mogle nastati kao posljedica pada. Vježbe ravnoteže također su sastavni dio judo treninga, a uz to se radi i na razvoju kinestetičke osjetljivosti. S obzirom na to da se u judu protivnici ne gledaju u oči, potiče se razvijanje osjećaja za namjeru protivnika i distribuiranje svoje snage te prilagodba svog ponašanja u odnosu na protivnika. To je jedan od rijetkih sportova u kojem se slijepi mogu osloniti na osjećaj i nagon. Nadalje, redovito treniranje juda pomaže osobama s oštećenjem vida da bolje upoznaju i kontroliraju svoje tijelo, a poboljšana kontrola nad motoričkim silama kao što su snaga, brzina i okretnost pozitivno će utjecati na posljedice oštećenja vida, odnosno sjedilačkog načina života koji je češći kod ovih osoba.

Judo također uči osobe s oštećenjem vida da preuzmu inicijativu te se nauče snalaziti bez posebne pomoći drugih ljudi što potiče razvoj samopouzdanja. Pruža im se i mogućnost da se na ravnopravnoj osnovi uspoređuju s videćim osobama jer sportaši s oštećenjem vida, osim što mogu sudjelovati na natjecanjima u organizaciji Međunarodnog sportskog saveza slijepih i njegovih članica, sudjeluju i na svim natjecanjima za videće (Hussain i Pendse, 2012). Pravila juda za osobe bez oštećenja vida i slijepe osobe su vrlo slična, a razlikuju se u tome što postoji fizički kontakt između slijepih protivnika i prije samog početka borbe (Boguszewski i Torzewska, 2011). Uz to, treniranjem i polaganjem mogu doći do iste razine i pojasa kao i videće osobe. Judo pozitivno utječe i na izolaciju osoba s oštećenjem vida, smanjujući prepreke i olakšavajući kontakt s drugim ljudima, čime se potiče socijalna integracija. Naposljetku, osobe s oštećenjem vida, kao i videće osobe, kroz sudjelovanje u sportu uče sve vrijednosti dobrog sportskog duha, a u samom judu je poseban naglasak na izgradnji karaktera (Hussain i Pendse, 2012).

Na temelju toga može se reći da borilački sportovi mogu biti vrlo korisni za osobe s oštećenjem vida, a već minimalnim korekcijama i izmjenom pravila i opreme isti postaju dostupni ovoj populaciji. Osim poboljšanja sveukupnog zdravstvenog i motoričkog stanja, borilačke vještine i sportovi posebno naglašavaju i izgrađuju vrijednosti kao što su odgovornost i disciplina, poštovanje prema partneru, poštivanje trenera ili instruktora, upravljanje agresijom i smanjena osjetljivost na stres, razvoj tolerancije, izbjegavanje konflikta, smanjena osjetljivost na provokacije i suradnja. U osnovi, vježbajući borilačke vještine, osoba se stalno bori sama sa sobom, čime zapravo gradi svoje vlastite sposobnosti za borbu sa svakodnevnim problemima u stvarnom životu (Weiser, 1995; prema Kasum i sur., 2011).

Ipak, ne može se tvrditi da su borilačke vještine „bolje“ za slijepe osobe u odnosu na ostale sportove. Svaka osoba je drugačija i ima različite potrebe. Međutim, može se sa sigurnošću tvrditi da borbeni sustavi Dalekog istoka, prilagođeni sposobnostima osoba s oštećenjem vida, nude izvrstan način za razvoj tijela i uma ovih osoba (Szuszkiewicz i Maleta, 2007). Usavršavanje borilačke vještine zahtijeva vrijeme i ustrajnost stoga učinci vježbanja nisu vidljivi tako brzo kao u slučaju prakticiranja hodanja, trčanja ili plivanja (Kasum i sur., 2011), ali jedna od prednosti borilačkih vještina je da ih u principu svatko može vježbati bez obzira na dob, stupanj obrazovanja ili stvarne šanse za postizanje „objektivnih“ rezultata (Szuszkiewicz i Maleta, 2007).

1.5. Uloga trenera

Trener je značajna figura u životu sportaša. On posjeduje stručnost, znanje, iskustvo i vještine potrebne za rast i razvoj osobe kao sportaša te rast i razvoj osobe u svakodnevnom životu (Jowett, 2005, Jowett i Poczwardowski, 2007, prema Jowett, 2008). Stoga, bez obzira o kojoj sportskoj grani ili disciplini se radi, suvremeni trener mora raspolagati veoma širokim repertoarom teorijskog i praktičnog znanja (Kovač, 1997; prema Kljajin, 2014). Tako Nović i Čančarević (2014) smatraju kako bi trener trebao posjedovati i znanja iz područja pedagogije i psihologije. Primjena pedagoškog znanja u okviru treninga odnosi se na upotrebu generalnih didaktičkih principa, općih didaktičkih principa i primijenjenih didaktičkih principa, dok psihološka znanja uključuju znanje o strukturi i crtama ličnosti, temperamentu, intelektualnom potencijalu pojedinca ili tima, motivaciji i sl. Trener mora biti sposoban vješto organizirati i dozirati trening te manipulirati odabranim aktivnostima i radnim metodama. Planiranje, programiranje i provođenje treninga mora se temeljiti na osnovi ukupnog potencijala sportaša i ukupnog razvoja učinkovitosti u pojedinom sportu (Trninić i sur., 2009).

Trener planira trening u odnosu na saznanja o sposobnostima, mogućnostima i znanjima svojih sportaša. On usmjerava realizaciju treninga i natjecateljskih sportskih aktivnosti, postavljajući sportašima odgovarajuće zadatke i vodeći ih ka zacrtanom cilju. S obzirom na to, trener treba imati razvijenu sposobnost ostvarivanja suradnje. Ono što stvara međusobno povjerenje je uspostavljanje uzajamnog odnosa trenera i sportaša, ostvarivanje ideja, planova i programa te ostvarivanje napretka i uspjeha. Jedan od ciljeva bavljenja sportom je i izgrađivanje snažne ličnosti sportaša koji vjeruje u vlastite sposobnosti (Nović i Čančarević, 2014).

Bez sumnje, ključni odnos u sportskoj domeni je odnos između trenera i njegovih sportaša. Ono što definira odnos trener – sportaš su afektivna veza, međusobni osjećaj povjerenja, poštovanja, uvažavanja, vrednovanja i brige (Poczwardowski i sur., 2002). Odnos trener - sportaš je zapravo dinamičan proces koji se razvija iz funkcionalnog odnosa, u kojem trener preuzima ulogu učitelja, u jedan odnos koji je više osobne prirode. U takvom odnosu dolazi do razvoja emotivne veze, interpersonalnih osjećaja, a naposljetku i prijateljstva između trenera i sportaša (Antonini Philippe i sur., 2011). Rezultati istraživanja koje je provela autorica Antonini Philippe sa svojim suradnicima (2011) pokazali su da upravo ovakva postupna evolucija u odnosu trener – sportaš ima pozitivan utjecaj na osobni razvoj i mentalnu snagu sportaša te na njihov atletski razvoj. Također se pokazalo kako postupnim

razvijanjem vještine izvedbe i stjecanjem više znanja u sportu kojim se bave, sportaši imaju manje potrebe za stručnim znanjem svojih trenera, ali više za njihovim prijateljstvom, podrškom i osobnom bliskosti.

Nadalje, podaci iz različitih istraživanja ukazuju na to da brižan i podržavajući odnos između trenera i njegovih sportaša može poboljšati motivaciju sportaša (Adie i Jowett, 2010), fizičko samopoimanje (Jowett, 2008), radnu i socijalnu koheziju (Jowett i Chaundy, 2004), doživljaj zadovoljstva (Jowett i Nezlek, 2011) te ukupnu učinkovitost i psihičko blagostanje sportaša (Jowett i Cockerill, 2003).

Uloga sportaša u ovom odnosu se također razvija tijekom vremena. Kako stječu tehničko znanje i stručnost, sportaši napreduju od toga da budu poslušni i popustljivi kada su u pitanju upute, želje i odluke trenera do toga da postaju sve više samostalni, kao i od toga da budu ovisni o tehničkoj stručnosti trenera do toga da postaju manje ovisni. Istovremeno, povećava se i njihova odgovornost vezana za vlastitu izvedbu, ponašanje i djelovanje kao što je samomotivacija ili dolasci na trening. Drugim riječima, preuzimaju odgovornost za svoje odluke, radnje i osobni razvoj (Antonini Philippe i sur., 2011).

1.5.1. Uloga trenera borilačkih vještina u radu sa sportašima oštećena vida

Iako oštećenje vida nije prepreka treniranju borilačkih vještina, proces podučavanja je ipak drugačiji nego kod osoba bez oštećenja vida te zahtijeva odgovarajući pristup trenera, ali i osobe koja trenira (Boguszewski i Torzewska, 2011). Borilačke vještine su vrlo složen oblik tjelesne aktivnosti i kako bi pravilno vježbali treba uzeti u obzir činjenicu da samo upute iskusnog trenera omogućuju sudioniku u potpunosti razumjeti i iskoristiti trening. Prilagodba treninga borilačkih vještina potrebama i mogućnostima osoba s invaliditetom zahtijeva dubinsko i interdisciplinarno znanje trenera kako bi se sudionici mogli upoznati sa svim aspektima borilačkih vještina (Szuszkiewicz, Maleta, 2007). Na samom početku važno je da se trener informira o vrsti i stupnju oštećenja vida te procijeni razinu sposobnosti i vještina osobe (Hussain i Pendse, 2012).

Učenje tehnika traje dugo vremena i zahtijeva mnogo strpljenja (Boguszewski i Torzewska, 2011). Demonstraciji novih tehnika stoga trebaju prethoditi detaljne upute koje moraju uključivati opis tehnika koje se izvode, ali i upozorenje o opasnostima izvođenja tehnike na

pogrešan način. Sigurnost sudionika tijekom treninga mora uvijek biti glavni prioritet trenera osoba s oštećenjem vida (Szuszkiewicz i Maleta, 2007).

Podučavanje osoba s oštećenjem vida borilačkim vještinama podrazumijeva korištenje različitih oblika komunikacije. Prije svega, koristi se verbalna komunikacija kako bi se opisale različite tehnike. Pri tome je važno da riječi budu točne i opisne te da se dosljedno koriste. Iskustva trenera koji rade s osobama oštećena vida pokazuju da je najteži izazov jasno i precizno opisati smjer pokreta. To naročito dolazi do izražaja kada je smjer udova u suprotnosti s ostatkom tijela, kao, na primjer, u slučaju kada se tijelo pomiče unatrag, ali je smjer sile prema naprijed ili na stranu (Szuszkiewicz i Maleta, 2007). S obzirom na to da osobe s oštećenjem vida ne mogu vidjeti pokrete tijela i ponekad ne razumiju u potpunosti verbalne upute, potrebno je verbalnu komunikaciju dopuniti fizičkom podrškom. Stoga je drugi važan oblik komunikacije sa sportašem oštećena vida dodir. Istovremeno korištenje verbalne i fizičke podrške pomaže sportašu s oštećenjem vida da izvede svoju tehniku na pravilan način (Hussain i Pendse, 2012). Nadalje, osim fizičke podrške i vođenja od strane trenera, koristi se još jedna metoda koja podrazumijeva da sportaš s oštećenjem vida osjeti položaj trenerovog tijela tijekom demonstriranja tehnika. Međutim, to uključuje određene uvjete u načinu organiziranja treninga te zahtijeva da svi posebni aspekti pokreta budu jasno opisani. Prilikom opsivanja pokreta mogu se koristiti asocijacije vezane uz svakodnevni život (Szuszkiewicz i Maleta, 2007).

Iako je nerealno podučavati slijepe osobe izvođenju udaraca i očekivati da će ih učinkovito koristiti u sukobu s protivnikom zbog toga što ove tehnike pripadaju borilačkim tehnikama veće udaljenosti, iskustva pokazuje da u načelu ne postoje ograničenja za podučavanje tehnika koje uključuju kontakt s „partnerom – agresorom“. To su tehnike koje se odnose na poluge, gušenja i tehnike u parteru pri čemu osoba s oštećenjem vida drži i potpuno kontrolira protivnika. Stoga je trening borilačkih vještina za slijepe i slabovidne osobe usmjeren na razvijanje kontrole udaljenosti i naslućivanja protivnikove namjere, posebno pravca napada i količine korištene sile, kako bi osoba mogla izaći iz linije napada i podesiti svoju poziciju u odnosu na protivnika (Szuszkiewicz i Maleta, 2007).

Vrlo je važno osobama s oštećenjem vida pružiti jednake mogućnosti za sparing i demonstraciju naučenog kako bi razvile osjećaj samosvijesti. Uz to, potrebno im je postavljati izazove kao i svim drugim sportašima te očekivati puno sudjelovanja i maksimalni trud.

Osobe s oštećenjem vida ne očekuju suosjećanje, stoga je bitno da se tretiraju ravnopravno s drugima (Hussain i Pendse, 2012).

2. Problem istraživanja

2.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog diplomskog rada jest ispitati utjecaj bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom na različite aspekte života slijepe osobe te usporediti s utjecajem uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije. Uz to, cilj je i dobiti uvid u ulogu trenera u radu sa slijepim sportašem.

2.2. Problemi istraživanja

1. Utvrditi na koji način bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom utječe na različite aspekte života slijepe osobe.
2. Utvrditi postoje li razlike između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života slijepe osobe.
3. Utvrditi postoje li razlike u ulozi trenera u radu sa sportašem oštećena vida u odnosu na rad sa sportašima bez oštećenja vida.

2.3. Hipoteze

H1: Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na različite aspekte života slijepe osobe.

H1.1: Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na orijentaciju i kretanje slijepe osobe.

H1.2: Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na motoričke sposobnosti slijepe osobe.

H1.3: Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na socijalne vještine slijepe osobe.

H1.4: Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na psihološku dobrobit slijepe osobe.

H1.5: Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na kognitivne sposobnosti slijepe osobe.

H2: Postoje razlike između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života slijepe osobe.

H2.1: Postoje razlike između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na orijentaciju i kretanje slijepe osobe.

H2.2.: Postoje razlike između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na motoričke sposobnosti slijepe osobe.

H2.3: Postoje razlike između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na socijalne vještine slijepe osobe.

H2.4: Postoje razlike između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na psihološku dobrobit slijepe osobe.

H2.5: Postoje razlike između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na kognitivne sposobnosti slijepe osobe.

H3: Uloga trenera u radu sa slijepim sportašem je zahtjevnija u odnosu na trenerski rad sa sportašima bez oštećenja vida.

3. Metode istraživanja

3.1. Uzorak

U istraživanju su sudjelovale dvije osobe, slijepa osoba koja se bavi Bukyo Ryu Ju – Jitsom, muškog spola (28) i trener (41) Bukyo Ryu Ju – Jitsua koji radi s osobom oštećena vida. Oboje su članovi Bukyo Ryu Ju – Jitsu centra u Zagrebu.

Prvi ispitanik je prematurus (36 tj.) iz blizanačke trudnoće te je prva 24 sata proveo u inkubatoru. U drugom mjesecu života dijagnosticirana mu je obostrana aniridija te opacifikacija rožnice desnog oka. U dobi od dvije godine dijagnosticiran mu je nistagmus, a od pete godine je pod terapijom zbog obostranog kongenitalnog glaukoma i teške ambliopije. Glaukom desnog oka je postajao sve intenzivniji s razvojem amauroze od 13. godine života. Vid je postupno opadao i u nekoliko navrata je došlo do naglog povišenja intraokularnog tlaka, a naposljetku i potpunog gubitka vida 2012. godine.

Ispitanik je bio uključen u program psihosocijalne rehabilitacije kroz povremeni boravak u Centru za odgoj i obrazovanje „Vinko Bek“, na odjelu za psihosocijalnu rehabilitaciju. U program je bio uključen u razdoblju od 1. lipnja 2012. do 24. studenog 2013. godine kada je prekinuo s programom te se uključio u program Centra „Silver“ od 25. studenog 2013. do 25. prosinca 2013. S programom u Centru „Vinko Bek“ nastavio je od 1. veljače 2014. do 15. lipnja 2014. godine. Osim toga, kroz program Centra „Vinko Bek“ pružena mu je i psihosocijalna podrška u obitelji u razdoblju od 15. rujna 2014. do 15. lipnja 2015.

Od 2013. godine bavi se treniranjem borilačke vještine Bukyo Ryu Ju – Jitsu i jedina je slijepa osoba koja se bavi ovom vještinom.

Drugi ispitanik (41) je osnivač i glavni instruktor borilačke vještine Bukyo Ryu Ju – Jitsu. Profesor je kineziologije, a od 1984. godine se bavi borilačkim vještinama te je prošao tjelohraniteljsku obuku u Izraelu. Nositelj je crnog pojasa 6. dan iz ju - jitsa i crnog pojasa 1. dan iz juda.

3.2. Instrumentarij

U svrhu istraživanja konstruirana su tri upitnika. Upitnici „Utjecaj bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom na različite aspekte života slijepe osobe“ (Prilog 1) i „Utjecaj programa psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života slijepe osobe“ (Prilog 2) konstruirani su za prvo ispitanika, dok je upitnik „Uloga trenera Bukyo Ryu Ju – Jitsua u radu sa slijepom osobom“ (Prilog 3) konstruiran za drugog ispitanika.

Upitnici „Utjecaj bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom na različite aspekte života slijepe osobe“ i „Utjecaj programa psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života slijepe osobe“ sadrže iste čestice koje su grupirane u pet varijabli. Čestice su u konačnoj verziji upitnika izmiješane kako bi se postigla vjerodostojnost odgovora te smanjio zamor. Utjecaj ovih aktivnosti procjenjuje se na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (od 1 - uopće se ne slažem do 5 - u potpunosti se slažem) te se ukupni rezultat formira zbrajanjem procjena svih tvrdnji. Viši rezultat upućuje na veći utjecaj.

Varijabla „Orijentacija i kretanje“ se sastoji od 6 čestica kojima se procjenjuje utjecaj Bukyo Ryu Ju – Jitusa i programa psihosocijalne rehabilitacije na orijentaciju i kretanje slijepe osobe prema njenim individualnim kriterijima. Ukupni rezultat se formira zbrajanjem procjena svih tvrdnji i može iznositi od 6 do 30 bodova. Primjer čestice je: „Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moju orijentaciju u zatvorenom prostoru. / Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moju orijentaciju u zatvorenom prostoru.“

Varijabla „Motoričke sposobnosti“ sastoji se od 9 čestica. Primjeri nekih čestica su: „Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moju koordinaciju. / Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moju koordinaciju.“ te „Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moju ravnotežu. / Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moju ravnotežu.“ Ukupni rezultat jednak je zbroju procjena na svim česticama i može varirati od 9 do 45 bodova.

Varijabla „Socijalne vještine“ sadrži 19 čestica, a primjeri nekih čestica su: „Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moju komunikaciju s nepoznatim osobama. / Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moju komunikaciju s nepoznatim osobama.“ i „Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moje uvažavanje tuđeg mišljenja. / Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moje uvažavanje tuđeg mišljenja.“ Ukupni rezultat računa se kao suma rezultata tj. procjena na svim česticama pa tako može iznositi od 19 do 95 bodova.

Varijabla „Psihološka dobrobit“ sadrži 13 čestica. Primjeri čestica su: „Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moje zadovoljstvo sobom. / Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moje zadovoljstvo sobom.“ te „Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moje prihvaćanje oštećenja. / Uključenost u

program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moje prihvaćanje oštećenja.“ Zbroj procjena svih čestica daje ukupni rezultat koji može varirati od 13 do 65 bodova.

Varijabla „Kognitivne sposobnosti“ sastoji se od 6 čestica, a primjer čestice je: „Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moju sposobnost rješavanja problema. / Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moju sposobnost rješavanja problema.“ Ukupni rezultat se formira zbrajanjem procjena svih tvrdnji i može iznositi od 6 do 30 bodova.

Upitnik „Uloga trenera Bukyo Ryu Ju – Jitsua u radu sa slijepom osobom“ sadrži 32 čestice kojima se procjenjuju razlike u zahtjevnosti rada sa sportašem s oštećenjem vida i sportašima bez oštećenja vida na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (od 1 - uopće se ne slažem do 5 - u potpunosti se slažem) prema trenerovim osobnim kriterijima. Ukupni rezultat se formira zbrajanjem procjena svih tvrdnji, a viši rezultat upućuje na veću zahtjevnost rada sa sportašem s oštećenjem vida. Primjeri tvrdnji su: „Uspoređujući sportaše bez oštećenja vida i sportaša s oštećenjem vida, u mom trenerskom radu zahtjevnije je komunicirati sa sportašem s oštećenjem vida.“ i „Uspoređujući sportaše bez oštećenja vida i sportaša s oštećenjem vida, u mom trenerskom radu zahtjevnije je postići cilj sa sportašem s oštećenjem vida.“

3.3. Način provođenja istraživanja

S istraživanjem se počelo u 12. mjesecu 2014. godine kada je slijepi ispitanik pristupao polaganju za viši pojas. Oba sudionika su upoznata s ciljem istraživanja i dobrovoljno su pristali sudjelovati. Polaganje se provodilo u razdoblju od 12. prosinca do 14. prosinca i tada su snimljeni videozapisi na temelju kojih se trebao dobiti uvid u mogućnosti uključivanja slijepe osobe u ovakve aktivnosti. Videozapisi su se snimali i na treninzima tijekom 5. i 6. mjeseca 2015. godine kako bi se dobio bolji uvid u metode treninga i ulogu trenera. Na temelju promatranja i snimljenih videozapisa, vođene su i kratke bilješke.

Sudionici su također zamoljeni da ispune upitnike konstruirane isključivo u svrhu ovog istraživanja. Prvi ispitanik je bio ispitan od strane istraživača zbog upitnika koji je bio na crnom tisku. Ovakvim pristupom slijepa osoba nije izgubila više od potrebnog vremena za rješavanje upitnika te su odmah mogle biti razjašnjene moguće nejasnoće.

Drugom ispitaniku je upitnik bio poslan na njegovu osobnu e – mail adresu s napomenom da se u slučaju nekih nejasnoća obrati istraživaču.

4. Rezultati istraživanja

4.1. Analiza videozapisa i bilješki

1. POLAGANJE

- 12. prosinca 2014.

Mjesto: Bukyo Ryu Ju – Jitsu centar, Radauševa 3, Zagreb

Vrijeme: 19.00 – 00.00h

Prvi dan polaganja ispituje se poznavanje i demonstracija tehnika različitog stupnja složenosti s obzirom na pojas za koji osoba polaže. To uključuje udaračke tehnike, tehnike padova, tehnike bacanja, parterne tehnike i samoobranu te su polagači podijeljeni u skupine ovisno o pojasu za koji polažu. Prvi ispitanik je polagao za zeleni pojas te se nalazio u skupini s dvojicom kolega.

Polaganje počinje ispitivanjem stavova (*dachi*). Videozapis MVI_7681 prikazuje N koji na upit trenera opisuje i demonstrira borbeni stav ili gard. N navodi kako je u borbenom gardu 60% težine na prednjoj nozi, a 40% na stražnjoj što nije točno te trener želi znati odakle mu ta informacija. Nakon što N daje odgovor da je većina težine na prednjoj nozi, trener ga ispravlja navodeći da je težina u ovom stavu ravnomjerno raspoređena te navodi u kojem je stavu težina raspoređena onako kako je N opisao. Nakon toga trener traži od N da pokaže kretanje u tom stavu i upućuje ga da zamisli borbu s partnerom kako bi se što „mekše“ kretao. Videozapis MVI_7682 prikazuje sve polagače kako istovremeno demonstriraju tehnike kretanja u stavu.



Slika 1 Kretanje u borbenom stavu

Nakon tehnika stavova, ispituju se tehnike blokada (*uke*) pa se na videozapisu MVI_7683 vidi N kako demonstrira školske tehnike blokada, tj. gornji (*age uke*) i donji blok (*gedan barai*). Nakon toga opisuje i demonstrira školsku tehniku stava *zenkutsu dachi*. Na temelju viđenog, trener daje pohvalu N.

Polaganje se nastavlja ispitivanjem udaračkih tehnika (*atemi waza*) koje uključuju udarce rukama (*tsuki*) i udarce nogama (*geri*) što se može vidjeti na videozapisima MVI_7684 i MVI_7686 u kojima N sa svojom skupinom izvodi iste. Videozapis MVI_7687 prikazuje N kako demonstrira kružni udarac nogom, međutim trener mu daje priliku da ponovi udarac s naputkom da to napravi sporije kako bi ga što pravilnije izveo te ga na kraju izvedbe ponovno pohvaljuje. Na videozapisu MVI_7688 vidi se primjena tehnika udaraca i blokada s partnerom.

Slijedi ispitivanje tehnika padova (*ukemi waza*) te na videozapisu MVI_7692 N izvodi pad kolutom naprijed preko prepreke. N nije zadovoljan svojom izvedbom, pa ga trener upućuje kako bi ju mogao poboljšati. Nakon toga, na redu je ispitivanje tehnika bacanja (*naga waza*). Na videozapisu MVI_7695 N demonstrira bočna bacanja (*koshi waza*) s partnerom. Nakon tri ponavljanja, trener pohvaljuje N i ocjenjuje ga s odličnim te se obraća drugima s riječima: *„Dečki, gledajte N i učite!“*. Demonstrirajući sljedeće bacanje N gubi ravnotežu te mu trener daje objašnjenje zbog čega dolazi do toga, a ni prilikom demonstracije zadnje tehnike bočnog bacanja N nije zadovoljan svojom izvedbom i iskazuje nezadovoljstvo. Stoga trener traži od njega da verbalizira ono što ga muči kod izvođenja te tehnike i sam dođe do zaključka u čemu griješi kako bi se mogao ispraviti. Naposljetku trener daje verbalnu podršku N i vodi ga kroz izvedbu tehnike. Na sljedećem videozapisu MVI_7696 N ponovno demonstrira bočna bacanja te ručno bacanje *ippon seio nage* nakon čega slijedi pohvala trenera.



Slika 2 Demonstracija bočnih bacanja

Prilikom ispitivanja parternih tehnika (*ne waza*) N s partnerom demonstrira oslobađanje iz zahvata, ali dolazi do nesporazuma oko završavanja tehnike te se kroz dijalog s trenerom pojašnjavaju nejasnoće.

Na posljednjem videozapisu MVI_7698 N s partnerom pokazuje tehnike samoobrane protiv nenaoružanog, a zatim naoružanog napadača što uključuje obrane od gušenja, hvatova, napada palicom, nožem i pištoljem. Na kraju demonstracije trener traži pljesak za N izvedbu.



Slika 3 Samoobrana od nenaoružanog napadača



Slika 4 Samoobrana od naoružanog napadača (nož)



Slika 5 Samoobrana od naoružanog napadača (pištolj)

- 14. prosinca 2014.

Mjesto: Bukyo Ryu Ju – Jitsu centar, Radauševa 3, Zagreb

Vrijeme: 16.00 – 20.00h

Posljednji dan polaganja rezerviran je za borbe u kojima se primjenjuju naučene tehnike poput udaraca rukama i nogama, blokada, bacanja, poluga, itd. Međutim, uz borbe, uključen je i dril koji podrazumijeva trčanje, čučnjeve, trbušnjake, sklekove i sl., s partnerom ili bez. Ovaj dan osmišljen je tako da se izvodi serija drila zatim serija borbi.

Prvi videozapis MVI_7706 prikazuje seriju drila koja uključuje čučnjeve i trčanje s partnerom na leđima. Videozapisi MVI_ 7707 i 7708 prikazuju borbe s primjenom tehnika bacanja pri

čemu se mijenjaju partneri nakon određenog vremena, dok se na videozapisu MVI_7720 vide borbe s primjenom tehnika poluga (*kansetsu waza*).



Slika 6 Čučnjevi s partnerom na leđima

Videozapisi MVI_7733, 7734, 7736, 7737 i 7738 prikazuju kratke borbe s izmjenom partnera u kojima polagači primjenjuju tehnike udaraca rukama i nogama. Nakon borbi s jednim napadačem, slijede borbe s dva napadača što je prikazano na videozapisima MVI_7749 i 7750, a zatim borbe s tri napadača u videozapisima MVI_7753 i 7754.



Slika 7 Borba s jednim napadačem



Slika 8 Borba s tri napadača

Završni dio polaganja uključuje pojedinačne borbe s više napadača, a broj napadača i trajanje borbe ovise o pojasu za koji se polaže. Na videozapisu MVI_7813 nalazi se N završna borba koja podrazumijeva 10 uzastopnih i kratkih borbi, svaka u trajanju od 30 sekundi. Na kraju borbi N dobiva pljesak i pohvalu za dobro odrađene borbe te se s tim završava polaganje.

Na samom kraju slijedi dodjela diploma prilikom koje trener drži govor i ističe N kao jednog od polagača koji je dao svoj maksimum i koji ga svaki put uspije iznenaditi što se može

vidjeti na videozapisu MVI_7817, dok videozapis MVI_7818 prikazuje N koji također drži kratki govor u kojem zahvaljuje treneru, kolegama i partneru s kojim se pripremao za polaganje.



Slika 8 Dodjela diplomi

2. TRENINZI

- 6. svibnja 2015.

Mjesto: Bukyo Ryu Ju – Jitsu centar, Radauševa 3, Zagreb

Vrijeme: 20.00 – 21.00h

Trening počinje pozdravom, a zatim slijedi zagrijavanje. Dok ostali trče u krug po dvorani, N se zagrijava u kutu dvorane, sluša upute kolege koji vodi zagrijavanje i u mjestu radi ono što oni rade dok trče u krug. Nakon toga slijedi zagrijavanje pojedinih dijelova tijela koje izvode zajedno, formirani u polukrug. Za zagrijavanje se može koristiti, na primjer, igranje lovice četveronoške što je prikazano na videozapisu MVI_8094, a u čemu N također sudjeluje.



Slika 9 Zagrijavanje igranjem lovice četveronoške

Na ovom treningu uvježbavale su se različite tehnike bacanja čija složenost ovisi o pojasu koji osoba ima. Videozapisi MVI_8095 i 8097 prikazuju uvježbavanje ove tehnike. N partner daje verbalne upute istovremeno ga vodeći korak po korak kroz tehniku. Uz to, trener također pruža podršku N i partneru verbalnim uputama.



Slika 10 Tehnika bacanja 1

Nakon uvježbavanja tehnika bacanja, uključuju i tehnike poluga što je prikazano na videozapisu MVI_8098, dok se na videozapisu MVI_8099 vidi uvježbavanje blokada i udaraca. Tijekom cijelog uvježbavanja N partner daje dodatna objašnjenja.



Slika 11 Tehnika bacanja 2

Naposljetku, na videozapisima MVI_8101, 8102 i 8103 prikazane su N borbe s različitim partnerima u kojima primjenjuje tehnike bacanja i poluga uvježbavanih tijekom treninga, a dobiva i pohvalu od strane trenera za dobru izvedbu.

- 11. svibnja 2015.

Mjesto: Bukyo Ryu Ju – Jitsu centar, Radauševa 3, Zagreb

Vrijeme: 20.00 – 21.00h

Trening je počeo pozdravom i zagrijavanjem, a nakon toga je slijedilo uvježbavanje parternih tehnika koje uključuju zahvate držanja, gušenja i poluge.

S obzirom na to da su se učile nove tehnike, partner N daje verbalne upute i objašnjenja te ga fizički vodi i demonstrira na njemu tehniku što se može vidjeti na videozapisima MVI_8392, 8393 i 8394. Uz to, na videozapisu MVI_8396 se vidi da je potrebna i trenerova asistencija te on također pruža verbalnu i fizičku podršku kako bi N pravilno izveo tehniku.



Slika 12 Oslobađanje iz zahvata držanja 1



Slika 14 Oslobađanje iz zahvata držanja 2

Na kraju treninga, koji je prikazan na videozapisima MVI_8403 i 8404, svatko se individualno kreće po dvorani i izvodi udarce, a na trenerov znak traži partnera s kojim će se boriti dok trener ne da novi znak za individualni rad. Partneri se izmjenjuju na svaki novi znak za borbu, stoga N podizanjem ruke uvis daje znak ako nema partnera.

- 13. svibnja 2015.

Mjesto: Bukyo Ryu Ju – Jitsu centar, Radauševa 3, Zagreb

Vrijeme: 20.00 – 21.00h

Prvi dio trening je bio predviđen za uvježbavanje novih tehnika bacanja u skladu s višim pojasom prilikom čega trener demonstrira tehniku što je prikazano na videozapisu MVI_8605, a zatim u parovima uvježbavaju izvođenje tehnike.

Videozapisi MVI_8604, 8611, 8612 i 8613 prikazuju uvježbavanje tih tehnika prilikom čega i trener i partner pružaju fizičku i verbalnu podršku N, ali i on izražava svoje mišljenje i daje upute partneru kako bi skupa što bolje i točnije izveli tehniku.



Slika 13 Tehnika bacanja 1



Slika 16 Tehnika bacanja 2

Nakon uvježbavanja novih tehnika bacanja, slijedile su borbe s različitim partnerima tijekom kojih su se koristile udaračke i parterne tehnike što se može vidjeti na videozapisima MVI_8615, 8616 i 8617.

Posljednji dio treninga podrazumijevao je vježbanje s partnerom tijekom kojeg su se koristili jastuci fokuseri prikladni za uvježbavanje udaračkih tehnika. Videozapis MVI_8619 prikazuje N koji uvježbava udarce rukama i nogama usmjerene na trup partnera koji na prsima drži fokuser, dok u videozapisu MVI_8620 N drži fokuser na svojim prsima, a partner udara. Trener intervenira davanjem verbalne upute N kako pravilno držati fokuser.



Slika 14 Uvježbavanje udaračkih tehnika s fokuserima 1



Slika 18 Uvježbavanje udaračkih tehnika s fokuserima 2

Na videozapisima MVI_ 8621 i 8622 se vidi korištenje fokusera na gornjem dijelu noge, odnosno bedru, prilikom čega trener daje verbalne upute i fizičku podršku N za pravilno izvođenje udaraca nogom usmjerenih na taj dio tijela, a potom i za pravilno držanje fokusera na svojoj nozi.



Slika 15 Uvježbavanje udaračkih tehnika s fokuserima 3



Slika 20 Uvježbavanje udaračkih tehnika s fokuserima 4

- 1. lipnja 2015.

Mjesto: Bukyo Ryu Ju – Jitsu centar, Radauševa 3, Zagreb

Vrijeme: 20.00 – 21.00h

Na ovom treningu uvježbavale su se različite tehnike korištenja palice u samoobrani. S obzirom na to da se radilo o novim tehnikama, trener ih je objasnio i demonstrirao grupi, a N dao uputu da s palicom radi sve ono što je do sada naučio dok on drugima demonstrira nove tehnike u skladu s njihovim višim pojasima.

Dok su ostali članovi grupe uvježbavali te nove tehnike, trener je kroz individualni rad s N uvježbavao jednu od tehnika koja je bila manje složena i uključivala manje različitih pokreta.

Na videozapisima MVI_2185, 2186, 2187, 2188, 2190, 2192 i 2193 prikazan je individualni rad trenera s N prilikom čega možemo vidjeti kako ga trener vodi kroz aktivnost korak po korak. Pri tome koristi verbalne upute i fizičku podršku kako bi mu objasnio pod kojim kutem se palica treba nalaziti, koji dio tijela treba udariti, koji su još pokreti tijela uključeni i sl. Također koristi i usporedbu s nožem kako bi N mogao što preciznije i točnije stvoriti mentalnu sliku palice kojom rukuje. Trener osigurava N dovoljno vremena i dovoljan broj ponavljanja kako bi se postigla željena izvedba i brzina iste. S obzirom na to, postupno se smanjuje podrška trenera pa od istovremenog korištenja fizičke i verbalne podrške, trener postupno ukida fizičku podršku, a naposljetku i verbalnu. Trener i N uvježbavaju tehniku u paru te trener naposljetku daje N pohvalu za izvedbu.



Slika 16 Korištenje palice u samoobrani 1



Slika 22 Korištenje palice u samoobrani 2

Drugi dio treninga uključivao je borbe s izmjenom partnera u kojima su se koristile tehnike udaraca rukama i nogama te tehnike blokada što je prikazano na videozapisima MVI_2194, 2195, 2197 i 2198.

- 29. lipnja 2015.

Mjesto: Bukyo Ryu Ju – Jitsu centar, Radauševa 3, Zagreb

Vrijeme: 20.00 – 21.00h

Ovom treningu prisustvovala je miješana skupina s obzirom na dob, odnosno mlađi članovi su se priključili treningu na kojem inače sudjeluju stariji. Učile su se različite tehnike udaraca koje je trener demonstrirao, a članovi grupe individualno uvježbavali.

Na videozapisu MVI_9716 vidi se uvježbavanje udaraca dlanom, dok su na videozapisu MVI_9717 vidljivi udarci laktovima. N samoinicijativno traži pojašnjenje trenera u vezi izvođenja tehnike udaraca kako bi shvatio kako je točno izvesti što je prikazano na videozapisu MVI_9718, a udarcima rukama potom priključuju udarce koljenom što se vidi na videozapisu MVI_9719.

Nakon individualnog uvježbavanja tehnika udaraca slijedilo je uvježbavanje tehnika hvata i hrvanja s partnerom. I trener i partner pružaju N fizičku i verbalnu podršku prilikom izvođenja tehnike što je prikazano na videozapisima MVI_9729, 9730 i 9738.

Videozapisi MVI_ 9739, 9741 i 9742 prikazuju N tijekom hrvanja s različitim partnerima, dok se na videozapisima MVI_9749, 9750, 9751, 9752 i 9756 vidi njegove sparinge prilikom

kojih se koriste tehnike udaraca s početka treninga. Mlađi članovi koji još nisu bili u kontaktu s N izbjegavaju pristupiti mu u sparinzima, stoga ih trener potiče na sparinge s njim, a N im daje upute kako zapravo vježbati s njim u paru.



Slika 17 Hrvanje



Slika 24 Sparing

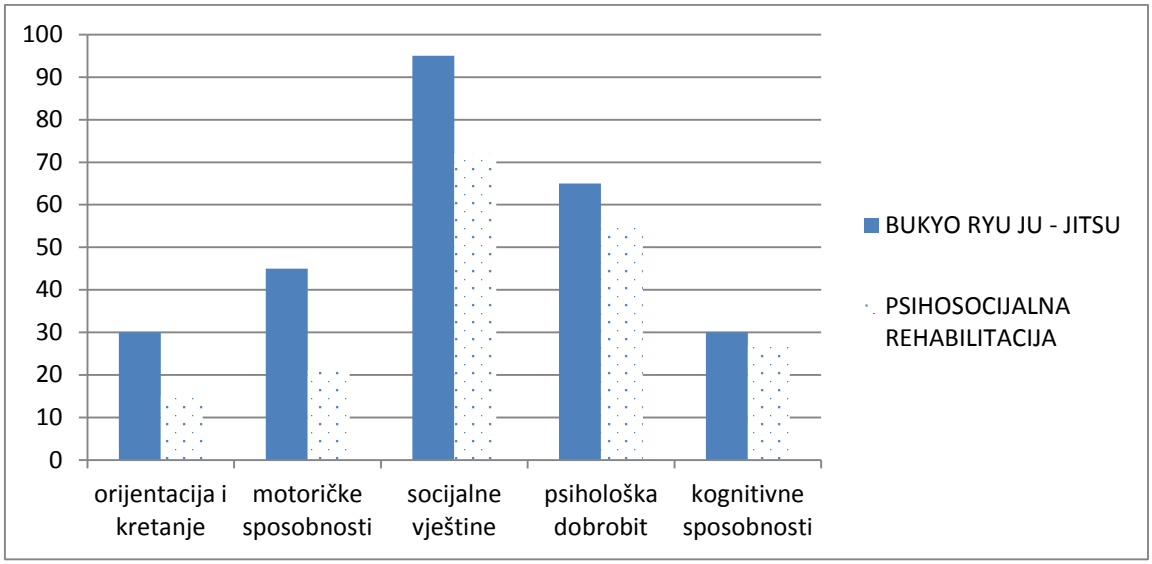
4.2. Analiza upitnika

Tablica 1

Prikaz sudionikovih procjena mjere u kojoj Bukyo Ryu Ju – Jitsu i psihosocijalna rehabilitacija utječu na različite aspekte njegova života

VARIJABLA	TEORETSKI RASPON	BUKYO RYU JU - JITSU	PSIHOSOCIJALNA REHABILITACIJA
Orijentacija i kretanje	6 - 30	30	15
Motoričke sposobnosti	9 - 45	45	21
Socijalne vještine	19 - 95	95	72
Psihološka dobrobit	13 - 65	65	56
Kognitivne sposobnosti	6 - 30	30	27

Iz tablice je vidljivo da je sudionik ostvario maksimalne rezultate na svim mjerama utjecaja Bukyo Ryu Ju - Jitsua na različite aspekte života. Što se tiče procjene utjecaja psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života, vidljivo je da su na varijablama „Socijalne vještine“, „Psihološka dobrobit“ i „Kognitivne sposobnosti“ rezultati sudionika iznad prosjeka teoretskog raspona, dok su na varijabli „Orijentacija i kretanje“ i varijabli „Motoričke sposobnosti“ ti rezultati u okviru prosjeka teoretskog raspona. Postavljeni problemi zahtijevaju utvrđivanje postojanja razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na vrstu aktivnosti (Bukyo Ryu Ju – Jitsu / psihosocijalna rehabilitacija). Vidljivo je da postoji značajna razlika u utjecaju vrste aktivnosti na orijentaciju i kretanje, motoričke sposobnosti i socijalne vještine. Procjene utjecaja više su za Bukyo Ryu Ju – Jitsu nego za psihosocijalnu rehabilitaciju. Na varijabli „Psihološka dobrobit“ i varijabli „Kognitivne sposobnosti“ ne postoji značajna razlika u procjeni utjecaja s obzirom na vrstu aktivnosti.



Slika 1

Grafički prikaz sudionikovih procjena mjere u kojoj Bukyo Ryu Ju – Jitsu i psihosocijalna rehabilitacija utječu na različite aspekte njegova života

Tablica 2

Prikaz trenerovih procjena razlike u zahtjevnosti rada sa sportašem s oštećenjem vida i sportašima bez oštećenja vida

	TEORETSKI RASPON	OSTVARENI REZULTAT
Trenerova procjena razlike u zahtjevnosti rada sa sportašem s oštećenjem vida i sportašima bez oštećenja vida	32 - 160	50

Iz tablice je vidljivo da trener procjenjuje da ne postoje značajne razlike u zahtjevnosti rada sa sportašem s oštećenjem vida u odnosu na rad s onima bez oštećenja vida.

5. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati utjecaj bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom na različite aspekte života slijepe osobe, usporediti ga s utjecajem uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije i dobiti uvid u ulogu trenera u radu sa sportašem oštećena vida. U tu svrhu snimani su videozapisi i konstruirani upitnici kojima se procjenjivala mjera utjecaja ovih aktivnosti te zahtjevnost trenerskog rada sa sportašem oštećena vida u odnosu na rad s onima bez oštećenja.

Prvi istraživački problem bio je utvrditi na koji način bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom utječe na različite aspekte života slijepe osobe. U skladu s navedenim problemom postavljena je temeljna hipoteza H1 prema kojoj je pretpostavljeno da će bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utjecati na različite aspekte života slijepe osobe te pet podhipoteza kojima je definirano koji su to aspekti života. S obzirom na to da je sudionik u upitniku kojim se procjenivala mjera utjecaja Bukyo Ryu Ju – Jitsua na njegov život zaokružio maksimalan broj bodova, hipoteza H1 je u potpunosti prihvaćena. Prihvaćene su hipoteze H1.1 i H1.2 kojima se pretpostavlja pozitivan utjecaj Bukyo Ryu Ju – Jitsua na orijentaciju i kretanje i motoričke sposobnosti slijepe osobe te su ovi rezultati u skladu s nekim ranijim istraživanjima vezanim uz dobrobiti bavljenja borilačkim vještinama. Rezultati tih istraživanja ukazuju na poboljšanje ravnoteže, fleksibilnosti, snage i izdržljivosti mišića (Douris i sur., 2004), bolje držanje tijela (Bu i sur., 2010) te poboljšanje spacijalne orijentacije i motoričke koordinacije osoba uključenih u trening borilačkih vještina (Pańczyk i Cynarski, 2006; prema Cynarski, 2012). Osim toga, u prilog ovim rezultatima idu i snimljeni videozapisi koji prikazuju uspješnost u vještinama važnim za orijentaciju i kretanje te motoričkim sposobnostima. Tako na videozapisu MVI_8094 koji prikazuje igranje lovice četveronoške tijekom zagrijavanja vidimo kako se sudionik uspješno orijentira u zatvorenom prostoru, dok na videozapisu MVI_8394 i 8396 možemo vidjeti kako se sudionik orijentira na vlastitom tijelu prilikom učenja novih tehnika oslobađanja iz zahvata držanja. Nadalje, videozapis MVI_7706 ne kojem je prikazano kako sudionik izvodi čučnjeve, hoda i trči s partnerom na leđima može potkrijepiti rezultate vezane uz povećanje snage i izdržljivosti, dok videozapisi koji prikazuju borbe, poput MVI_7754 gdje se sudionik bori s tri napadača, idu u prilog rezultatima vezanim uz povećanje brzine, poboljšanje fleksibilnosti, preciznosti i koordinacije pokreta.

Nadalje, bavljenje borilačkim vještinama utječe na razvoj neposrednosti i iskrenosti u komunikaciji, asertivnosti, sposobnosti suosjećanja, poštovanja prema drugima i odgovornosti

(Martin, 2002) te su rezultati ovog istraživanja također u skladu s tim podacima. Prihvaćena je hipoteza H1.3 koja pretpostavlja da će Bukyo Ryu Ju – Jitsu pozitivno utjecati na socijalne vještine slijepe osobe. Ove rezultate također mogu potkrijepiti snimljeni videozapisi kao npr. MVI_8604 u kojem je prikazano kako sudionik daje svoje mišljenje partneru bez oštećenja vida o načinu na koji treba izvesti tehniku bacanja ili MVI_9718 gdje vidimo sudionika kako trenera traži pomoć, odnosno pojašnjenje u vezi izvođenja udarca.

Hipoteza H1.4 kojom se pretpostavlja pozitivan utjecaj Bukyo Ryu Ju – Jitsua na psihološku dobrobit slijepe osobe je također prihvaćena, a podaci iz različitih istraživanja ukazuju upravo na poboljšanje psihičkog zdravlja povezano s treniranjem borilačkih vještina. Tako bavljenje ovim vještinama utječe na bolje upravljanje ljutnjom i razvoj osjećaja blagostanja te smanjenje depresije i poremećaja spavanja (Fuller, 1988, Weiser i Kutz, 1995, Chou i Lee, 2004, Li i Fisher, 2004, prema Woodward, 2009), zatim manji stres, (Kasum i sur. 2011), smanjenje agresivnosti (Nosanchuk, 1981; prema Zaggelidis i sur., 2013) te povećanje samopouzdanja (Spear, 1989; prema Zaggelidis i sur., 2013) i samopoštovanja (Finkenberg, 1990, Brown i sur., 1995; prema Zaggelidis i sur., 2013).

Istraživanja su također pokazala da uključenost u ovakve aktivnosti dovodi do poboljšanja koncentracije, veće mentalne snage i bržih misaonih procesa (Kasum i sur.), a isti su rezultati dobiveni i u ovom istraživanju te je prihvaćena hipoteza H1.5 koja pretpostavlja da će Bukyo Ryu Ju – Jitsu pozitivno utjecati na kognitivne sposobnosti slijepe osobe.

Iako su rezultati ovog istraživanja u skladu s istraživanjima koja se bave dobrobitima bavljenja borilačkim vještinama općenito, s obzirom na to da je istraživač bio prisutan prilikom sudionikovih procjena mjere u kojoj Bukyo Ryu Ju – Jitsu utječe na različite aspekte njegova života, moguće je da je došlo do davanja socijalno poželjnih odgovora, odnosno da je sudionik precijenio mjeru u kojoj ova borilačka vještina utječe na njegov život.

U literaturi nema mnogo istraživanja o dobrobitima bavljenja borilačkim vještinama kod osoba s oštećenjem vida, ali Martin (2002) je proveo istraživanje na uzorku od 20 osoba s invaliditetom u dobi od 15 do 54 godine, uključujući i osobe s oštećenjem vida, a rezultati su pokazali da je došlo do poboljšanja ravnoteže, pokretljivosti, izdržljivosti, fleksibilnosti i svjesnosti o okolini, povećanja snage, koncentracije, samopouzdanja, osjećaja samovrijednosti i pozitivnijeg stava prema samom sebi te su podaci dobiveni ovim istraživanjem u skladu s tim podacima.

Osim toga, jedino istraživanje vezano uz Bukyo Ryu Ju – Jitsu proveli su Segedi i sur. (2013) koji su ispitivali motive i stavove o ovoj vještini na uzorku od 31 ispitanika starih između 16 i 66 godina koji se bave ovom vještinom. 58% ispitanika smatra da su postigli bolju psihofizičku pripremljenost, 16% ispitanika smatra da su postigli bolje zdravstveno stanje, 16% ispitanika da im se povećalo samopouzdanje, a 10% ispitanika da im se poboljšala koncentracija.

Sljedeći istraživački problem bio je utvrditi postoje li razlike između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života slijepe osobe. Na temelju toga postavljena je druga hipoteza H2 koja pretpostavlja postojanje razlika u utjecaju ovih aktivnosti na različite aspekte života slijepe osobe, a koja također uključuje pet podhipoteza koje se odnose na orijentaciju i kretanje, motoričke sposobnosti, socijalne vještine, psihološku dobrobit i kognitivne sposobnosti slijepe osobe.

Rehabilitacijom se nastoji utjecati na živote osoba s oštećenjem vida. Drugim riječima, nastoje se poboljšati funkcionalne sposobnosti, kvaliteta života i psihosocijalni status ovih osoba. U svrhu postizanja tih ciljeva razvijeni su različiti programi rehabilitacije (Binns i sur., 2012.) koji su pod sve većim pritiskom da pokažu kako usluge koje pružaju utječu na poboljšanje funkcionalnih sposobnosti, kvalitete života i psihosocijalnog statusa osoba koje se uključuje u ove programe. No, unatoč tim rastućim očekivanjima, relativno je malo istraživanja koji mjere rezultate u području usluga rehabilitacije za osobe s oštećenjem vida (Barrett, 1996; prema De l'Aune i sur., 1999).

Ovim istraživanjem dobiveni su rezultati koji ukazuju na to da postoji razlika između utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom i utjecaja uključenosti u program psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života slijepe osobe te je sudionik procijenio da veći utjecaj ima bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom. Na temelju tih rezultata prihvaćena je hipoteza H2. Međutim, značajna razlika u rezultatima dobivena je na varijablama „Orijentacija i kretanje“, „Motoričke sposobnosti“ i „Socijalne vještine“, dok na varijablama „Psihološka dobrobit“ i „Kognitivne sposobnosti“ postoji razlika, ali nije značajna (Tablica 1, Slika 1).

Uzrok značajne razlike u sudionikovoj procjeni utjecaja Bukyo Ryu Ju – Jitsua i programa rehabilitacije na orijentaciju i kretanje te motoričke sposobnosti možemo samo nagađati. Jedno od objašnjenja zbog čega sudionik procjenjuje da bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom ima veći utjecaj može biti duža uključenost u trening u odnosu na uključenost u program

psihosocijalne rehabilitacije. Povrh toga, sudionik je postupno gubio vid te se oduvijek bavio sportskim aktivnostima što je moglo utjecati da na tvrdnjama vezanim uz orijentaciju na vlastitom tijelu, pokretljivost i držanje tijela procjeni kako rehabilitacija uopće nije imala utjecaj na ove aspekte, kao ni na njegove motoričke sposobnosti poput brzine, snage, ravnoteže i fleksibilnosti. Doduše, Bukyo Ryu Ju – Jitsu zahtijeva korištenje različitijih i složenijih pokreta u odnosu na orijentaciju i kretanje. Nadalje, sudionik je procijenio da program rehabilitacije uopće ili uglavnom nije utjecao na njegove vještine vezane uz komunikaciju s nepoznatim osobama, neverbalnu komunikaciju, sposobnost slušanja, reakciju na pohvalu i kritiku te uzrok razlike u procjeni utjecaja ovih aktivnosti na socijalne vještine također možemo samo nagađati. Jedno od objašnjenja može biti da područje komunikacije, odnosno socijalnih vještina nije dobro pokriveno ovim programom ili način pristupa i rada ne odgovara sudioniku.

Dobivena razlika između utjecaja Bukyo Ryu Ju – Jitsua i psihosocijalne rehabilitacije na zavisnim varijablama također može biti odraz pozitivnijih stavova prema borilačkoj vještini nego prema programu rehabilitacije, što je dalje moglo utjecati na mjeru u kojoj je sudionik procijenio da ove aktivnosti utječu na različite aspekte njegova života. Upravo zbog toga, u budućim istraživanjima trebalo bi ispitati i stavove prema ovim aktivnostima i na taj način provjeriti imaju li stavovi ulogu moderator varijable u odnosu aktivnosti i procjene utjecaja.

Posljednji problem bio je utvrditi postoje li razlike u ulozi trenera u radu sa sportašem oštećena vida u odnosu na rad sa sportašima bez oštećenja vida te je postavljena hipoteza H3 prema kojoj je pretpostavljeno da će uloga trenera u radu sa slijepim sportašem biti zahtjevnija u odnosu na trenerski rad sa sportašima bez oštećenja vida.

Boguszewski i Torzewska (2011) navode kako oštećenje vida nije prepreka treniranju borilačkih vještina, ali je proces podučavanja ipak drugačiji nego kod osoba bez oštećenja vida te zahtijeva odgovarajući pristup trenera, ali i osobe koja trenira. Rezultat dobiven ovim istraživanjem ukazuje na to da uloga trenera u radu sa slijepim sportašem nije zahtjevnija u odnosu na trenerski rad sa sportašima bez oštećenja vida te hipoteza H3 nije prihvaćena (Tablica 2). Međutim, trener je procijenio da je ipak zahtjevnije komunicirati, prepoznati specifične potrebe, verbalno opisati i demonstrirati tehnike sportašu s oštećenjem vida u odnosu na sportaše bez oštećenja vida te je na tim tvrdnjama zaokružio da se uglavnom ili u potpunosti slaže s navedenim. Različita istraživanja ukazuju na to da je u podučavanju borilačkih vještina osoba s oštećenjem vida komunikacija ključna te uključuje istovremeno

korištenje verbalne komunikacije (Szuszkiewicz i Maleta, 2007) i dodira, odnosno fizičke podrške (Hussain i Pendse, 2012) te upravo takav pristup trenera možemo vidjeti na videozapisima snimljenim na treninzima. Tako je na videozapisu MVI_8396 prikazano kako trener daje verbalne upute i fizičku podršku prilikom uvježbavanja tehnike oslobađanja iz zahvata držanja, dok na videozapisima MVI_2185, 2186, 2187, 2188, 2190 i 2192 također vidimo korištenje detaljnih verbalnih uputa i fizičke podrške prilikom učenja nove tehnike korištenja palice. Osim toga, dobivamo uvid u neke od specifičnih potreba slijepe osobe, a koje se odnose na potrebu za više vremena i većim brojem ponavljanja kako bi se uvježbala tehnika.

Na tvrdnjama vezanim uz modifikaciju / prilagodbu tehnike, dotjerivanje tehnike i individualni rad trener nije mogao procijeniti da li je zahtjevnije provesti ove aktivnosti kod sportaša s oštećenjem vida, a s ostalim se tvrdnjama uopće nije složio. Tako smatra da, uspoređujući sportaše bez oštećenja vida i sportaša s oštećenjem vida, u njegovom trenerskom radu uopće nije zahtjevnije npr. prikladno izraziti pohvalu ili kritiku upućenu sportašu s oštećenjem vida ili dati povratne informacije. Ovakav rezultat se može potkrijepiti i videozapisima MVI_7681, 7683, 7687, 7695, 7696, 7698 i 7817 na kojima je prikazano kako trener u skladu sa situacijom sudioniku upućuje pohvalu ili kritiku, dok na videozapisima MVI_7692, 7694 i 7697 vidimo kako mu daje povratne informacije vezane uz izvođenje tehnike. Osim toga, trener smatra da u njegovom trenerskom radu uopće nije zahtjevnije definirati očekivanja kod sportaša s oštećenjem vida kao ni definirati i postići cilj, zatim prepoznati njegove jake i slabe strane, razviti samopouzdanje i samopoštovanje, uključiti ga u grupu i sl. Objašnjenje za ovakav rezultat možemo opet samo nagađati, ali možemo pretpostaviti da se trenerova procjena zahtjevnosti rada sa sportašem oštećena vida u odnosu na sportaše bez oštećenja temelji na njegovom znanju i iskustvu, ali i njegovom karakteru.

S obzirom na to da su rezultati istraživanja dobiveni na uzorku od dva sudionika i isključivo na temelju njihove subjektivne procjene, rezultati se trebaju uzeti sa zadrškom. Osim toga, nisu provjerene metrijske karakteristike korištenog instrumentarija, točnije valjanost te je moguće da se instrumentima mjere neki drugi konstrukti od onih pretpostavljenih.

6. Zaključak

Temeljem rezultata ovog istraživanja može se zaključiti kako bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom ima izrazito pozitivan utjecaj na različite aspekte života slijepe osobe te veći utjecaj na te aspekte u odnosu na program psihosocijalne rehabilitacije.

Glavni cilj rehabilitacije osoba s oštećenjem vida je osposobiti osobu za samostalan život te kompenzirati gubitak vida pomoću drugih osjetila. Međutim, i sport, u ovom slučaju borilačke vještine, mogu imati važnu ulogu u dugoročnom procesu rehabilitacije. Kao što je potvrđeno različitim istraživanjima, bavljenje borilačkim vještinama pruža mnoge dobrobiti koje utječu na poboljšanje kvalitete života osoba s oštećenjem vida. Osobe koje prakticiraju borilačke vještine osjećaju pozitivan utjecaj ovih vještina na fizičkom, psihološkom i socijalnom aspektu život.

Rezultati istraživanja također su pokazali da uloga trenera u radu sa sportašima oštećena vida ne mora biti zahtjevnija u odnosu na ulogu u radu sa sportašima bez oštećenja. Treneri koji nikad nisu radili sa sportašima s invaliditetom smatraju da trebaju visoko specijalizirane vještine, znanje ili naobrazbu kako bi bili učinkoviti. Međutim, većina trenera koji rade sa sportašima s invaliditetom ubrzo otkriju da se treniranje ovih sportaša u osnovi ne razlikuje od treniranja bilo kojih drugih sportaša. Ono najbitnije je istinski razumjeti osobu, fokusirati se na njene sposobnosti i vidjeti što ona zapravo može postići (Coaching Association of Canada, 2005).

S obzirom na to, sportske aktivnosti osoba s invaliditetom, uključujući osobe s oštećenjem vida, potrebno je konstantno unaprjeđivati te poticati njihov daljnji razvoj. To podrazumijeva kvalitetno i adekvatno osposobljavanje odgovarajućih kadrova, promicanje udruženja koja se bave sportskim aktivnostima, osiguravanje odgovarajućih uvjeta za implementaciju sportskih aktivnosti te bolje, ciljano i redovitije informiranjem putem medija koji će široj javnosti pružati više informacija o samom sportu osoba s invaliditetom. Na taj način bi se mogla podići i svijest o sportu kao važnom čimbeniku koji nadopunjuje ostale svakodnevne aktivnosti s ciljem aktivnog životnog stila (Lazić i Barić, 2013).

7. Literatura

1. Adie, J.W., Jowett, S. (2010): Meta-Perceptions of the Coach–Athlete Relationship, Achievement Goals, and Intrinsic Motivation Among Sport Participants, Journal of Applied Social Psychology, 40, 11, 2750 – 2773
2. Antonini Philippe, R., Sagar, S., Huguet, S., Paquet, Y., Jowett, S. (2011): From Teacher to Friend: The Evolving Nature of the Coach-Athlete Relationship, International Journal of Sport Psychology, 42, 1, 1 – 23
3. Barišić, J. (2013): Socijalna podrška osobama s oštećenjem vida, Socijalna politika i socijalni rad, 1, 1, 38 - 70
4. Benjak, T., Runjić, T., Bilić - Prcić, A. (2013): Prevalencija poremećaja vida u RH temeljem podataka Hrvatskog registra osoba s invaliditetom, Hrvatski časopis za javno zdravstvo, 9, 335 – 339
5. Bhagotra, S., Sharma, A.K., Raina, B. (2008): Psycho - Social Adjustments and Rehabilitation of The Blind, JK Science: Journal of Medical Education & Research, 10, 1, 48 – 51
6. Binns, A.M., Bunce, C.V., Dickinson, C., Harper, R.A., Tudor-Edwards, R., Woodhouse, M., Linck, P., Suttie, A., Jackson, J., Lindsay, J., Wolffsohn, J., Hughes, L., Margrain, T.H. (2012): How effective is low vision service provision? A systematic review. Survey of Ophthalmology, 57, 1, 34 – 65
7. Boguszewski, D., Torzewska, P. (2011): Martial arts as methods of physical rehabilitation for disabled people, Journal of Combat Sports and Martial Arts, 1, 2, 1 - 6
8. Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., Fiatarone Singh, M. (2010): Effects of martial arts on health status: A systematic review, Journal of Evidence - Based Medicine, 3, 205 – 219
9. Bukyo Ryu Ju - Jitsu. Posjećeno: 27.4.2015. na mrežnoj stranici: http://www.bukyoryujujitsu.hr
10. Burke, D.T., Al – Adawi, S., Lee, Y.T., Audette, J. (2007): Martial arts as sport and therapy, The Journal of sports medicine and physical fitness, 47, 1, 96 – 102
11. Ciliga, D., Petković, D.T., Delibašić, Z. (2006): Kvaliteta rada u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom. U 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije (str. 282 - 285). Nacionalna i sveučilišna knjižnica Zagreb.

12. Coaching Association of Canada (2005): Coaching Athletes with a Disability, http://www.coach.ca/files/Coaching_Athletes_Disability_update2016.pdf Preuzeto: 15.12.2015.
13. Cynarski, W.J. (2012): Values of martial arts in the lightof the anthropology of martial arts, Journal of Combat Sports and Martial Arts, 1, 3, 1 – 4
14. De l'Aune, W.R., Williams, M.D., Welsh, R.L. (1999): Outcome assessment of the rehabilitation of the visually impaired, Journal of Rehabilitation Research and Development, 36, 4, 273 – 293
15. Douris, P., Shinan, A., Gomez, M., Aw, A., Steffens, D., Weiss, S. (2004): Fitness levels of middle aged martial art practitioners, British Journal of Sports Medicine, 38, 143 – 147
16. Eminović, F., Nikić, R., Stojković, I., Pacić, S. (2009): Attitudes toward inclusion of persons with disabilities in sport activities, Sport Science, 2, 1, 72 – 77
17. Fajdetić, A. (2011): Specifični rehabilitacijski programi, profesionalna rehabilitacija i zapošljavanje osoba oštećena vida, Vidici, 12, 1, 7 – 8
18. Fong, S.M.S. (2013): Martial Arts for Health – Translating Research into Practice, CA , USA: OMICS Group Incorporation, http://www.esciencecentral.org/ebooks/martial-arts-for-health/pdf/martial-arts-for-health.pdf. Preuzeto: 24.4.2016.
19. Gulin, P. (2014): Zdravstveni rizici bavljenja borilačkim sportovima. Diplomski rad. Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
20. Hussain, N., Pendse, S.S. (2012): Judo for the Blind - A New Dimension, Variorum Multi-Disciplinary e - Research Journal, 2, 4, 1 - 6
21. Jowett, S.(2008): Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach-athlete relationship and athletes' physical self-concept, International Journal of Sports Science & Coaching, 2, 1, 1 - 20
22. Jowett, S., Chaundy, V. (2004): An Investigation Into the Impact of Coach Leadership and Coach-Athlete Relationship on Group Cohesion, Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 8, 4, 302 – 311
23. Jowett, S., Cockerill, I.M. (2003): Olympic medallists' perspective of the althlete - coach relationship, Psychology of sport and Exercise 4, 4, 313 – 331
24. Jowett, S., Nezlek, J. (2011): Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach - athlete dyads, Journal of Social and Personal Relationships, 29, 3, 287 – 301

25. Kasum, G., Gligorov, S., Nastasić – Stošković, T. (2011): Combat Sports for Persons with Disabilities, Physical Culture, 65, 1, 60 - 69
26. Keserović, S., Rožman, J. (2013): Razlike u stavovima slijepih osoba i zdravstvenih djelatnika o statusu slijepih osoba u društvu – pregledni članak, Sestirnski glasnik, 18, 2, 133 – 141
27. Kljajin, J. (2014): Uloga trenera u vođenju karatista na takmičenju. Završni rad. Fakultet sporta i fizičke kulture Univerziteta u Beogradu.
28. Kohoutková, J., Čihounková, J., Skotáková, A., Reguli, Z. (2015): Self-defence for people with visual impairments, IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology, 15, 2, 33 – 36
29. Kuyk, T., Liu, L., Elliott, J.L., Grubbs, H.E., Owsley, C., McGwin, G., Griffin, R.L., Fuhr, P.S. (2008): Health-Related Quality of Life Following Blind Rehabilitation, Quality of Life Research : An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation, 17, 4, 497 – 507
30. Lazić, A., Barić, R. (2013): Doprinos sporta kvaliteti života sportaša s invaliditetom, Hrvatski časopis za javno zdravstvo, 9, 33, 244 - 246
31. Martin, R.A. (2002): The physical and psychological benefits of martial arts training for individuals with disabilities, The Graduate School University of Wisconsin – Stout, Menomonie, WI 54751
32. Nović, Ž., Čančarević, S. (2014): Trener kao vođa trenažnog procesa. Zbornik radova 10. međunarodne naučne konferencije „Izazovi savremenog menadžmenta u sportu“, Beograd, 30.05.2014. (234 – 237). Beograd: Alfa univerzitet, Fakultet za menadžment u sportu, 2015
33. Petrinović, L. (2014): Sport osoba s invaliditetom. U 23. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom (str. 47 - 56). Nacionalna i sveučilišna knjižnica Zagreb.
34. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008): Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. U: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova Međunarodne znanstveno - stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2005., (351 - 362). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
35. Poczwardowski, A., Barott, J.E., Henschen, K.P. (2002): The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study, International Journal of Sport Psychology, 33, 1, 116 – 140

36. Potić, S., Nedović, G., Macanović, N. (2015): Kako slepe osobe izvode složene motoričke aktivnosti?, Beogradska defektološka škola − Belgrade School of Special Education and Rehabilitation, 21, 3, 41 – 59
37. Psihosocijalna rehabilitacija. Posjećeno 12.5.2016. na mrežnoj stranici: http://www.centar-vinko-bek-zg.skole.hr/nastava/odrasli
38. Runjić, T., Nikolić B., Bilić – Prcić, A. (2003): Utjecaj rehabilitacije na svladavanje tehnike samostalnog kretanja kod slijepih invalida domovinskog rata, Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 39, 1, 62 – 72
39. Sabatti, L. (2016): Uloga medicinske sestre pri radu sa slijepom osobom u bolničkoj ustanovi i zadovoljstvo slijepih osoba sestrinskim pristupom, Glasnik pulske bolnice, 12, 12 , 29 – 33
40. Segedi, I., Rožac, D., Sertić, H., Labaš, D. (2013): Motivacija za bavljenjem Bukyo Ryu Ju – Jitsom i stav prema toj vještini. U: Findak, V. (ur.) Zborniku radova 22. ljetne škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 25. - 29.06.2011. (str. 287 - 292). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.
41. Shireman, J. (2010): The effect of martial arts training on self-concept, self-esteem, and self efficacy, United States Military Academy, West Point, NY
42. Szuszkiewicz, A., Maleta, B. (2007): Martial Arts for the Blind and Partially Sighted, Foundation Institute For Regional Development, 31 - 261 Kraków
43. Terry, C.M. (2006): The Martial Arts, Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 17, 3, 645 – 676
44. Trninić, V., Papić, V., Trninić, M. (2009): Role of expert coaches in development of top-level athletes' careers in individual and team sports, Acta Kinesiologica, 3, 1, 99 – 106
45. Vučinić, V., Gligorović, M., Jablan, B., Eškirović, B. (2012): Razvojne sposobnosti dece sa lakšim smetnjama vida, Specijalna edukacija i rehabilitacija, 11, 4, 585 – 602
46. Wooodward, T.W. (2009): A review of the effects of martial arts practice on health, Wisconsin Medical Journal, 108, 1, 40 – 43
47. Zaggelidis, G., Mavrovouniotis, F., Argyriadou, E., Ciucurel, M. (2013): Opinions about judo athletes' image, Journal of Human Sport and Exercise, 8, 2, 322 – 333

8. Prilozi

Prilog 1. Upitnik „Utjecaj bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom na različite aspekte života slijepe osobe“

UTJECAJ BAVLJENJA BUKYO RYU JU – JITSOM NA RAZLIČITE ASPEKTE ŽIVOTA SLIJEPE OSOBE

Upitnik je namijenjen ispitivanju utjecaja bavljenja Bukyo Ryu Ju – Jitsom na različite aspekte života slijepe osobe. Podatci prikupljeni ovim upitnikom koristit će se u svrhu izrade diplomskog rada na Edukacijsko – rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Upitnik sadržava tvrdnje uz koje se nalaze brojevi u rasponu od 1 do 5 te označavaju:

1 – uopće se ne slažem

2 – uglavnom se ne slažem

3 – niti se slažem, niti se ne slažem

4 - uglavnom se slažem

5 – u potpunosti se slažem.

Zaokruživanjem broja pored određene tvrdnje iskazuje se u kojoj je mjeri Bukyo Ryu Ju – Jitsu utjecao na različite aspekte tvog života.

Bavljenje Bukyo Ryu Ju – Jitsom pozitivno utječe na moju:					
1. orijentaciju na vlastitom tijelu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. pokretljivost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. motoričku brzinu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. orijentaciju u zatvorenom prostoru	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. orijentaciju u otvorenom prostoru	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. komunikaciju s nepoznatim osobama	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. snagu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. izdržljivost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. brzinu reakcije	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. samokontrolu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. neverbalnu komunikaciju	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

12. anksioznost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. koordinaciju	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. ravnotežu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. sposobnost kooperacije	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16. fleksibilnost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17. preciznost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18. upotrebu ostalih osjetila	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19. sposobnost slušanja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20. reakciju na pohvalu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21. reakciju na kritiku	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
22. sposobnost donošenja odluka	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
23. odgovornost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
24. impulzivnost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
25. koncentraciju	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
26. agresivnost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
27. sposobnost rješavanja problema	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
28. sposobnost rasuđivanja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
29. samostalnost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Bavljenje Bukyo Ryu Ju - Jitsom pozitivno utječe na moje:					
30. držanje tijela (posturu)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
31. samopouzdanje	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
32. razumijevanje prostornih odnosa	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
33. rješavanje sukoba	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
34. zadovoljstvo sobom	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
35. započinjanje konverzacije	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
36. izražavanje vlastitog mišljenja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
37. odbijanje pomoći	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
38. osvještavanje vlastitih osjećaja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
39. uvažavanje tuđeg mišljenja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
40. traženje pomoći	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
41. suočavanje sa stresom	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
42. pružanje pomoći	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
43. davanje pohvala	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

44. davanje kritika	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
45. poštovanje prema drugima	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
46. prihvaćanje oštećenja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
47. suosjećanje s drugima	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
48. samopoštovanje	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
49. pamćenje	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
50. zadovoljstvo životom	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Bavljenje Bukyo Ryu Ju - Jitsom pozitivno utječe na moj osjećaj:					
51. kompetentnosti	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
52. postignuća	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
53. pripadnosti društvenoj zajednici	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Prilog 2. Upitnik „Utjecaj programa psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života slijepe osobe“

UTJECAJ PROGRAMA PSIHOSOCIJALNE REHABILITACIJE NA RAZLIČITE ASPEKTE ŽIVOTA SLIJEPE OSOBE

Psihosocijalna rehabilitacija odraslih slijepih osoba provodi se u Centru za odgoj i obrazovanje „Vinko Bek“. Program uključuje pomoć i podršku u prihvaćanja svog stanja, poticanje i razvoj emocionalnih, kognitivnih i komunikacijskih sposobnosti, trening orijentacije i kretanja, učenje i razvoj svakodnevnih i socijalnih vještina, opismenjavanje na brajici, upoznavanje i primjenu tiflotehničkih pomagala itd. Cilj programa je samostalniji i kvalitetniji život pojedinca i njegove obitelji. Program se provodi na temelju individualnog pristupa uz procjenu korisnikovih izgovorenih potreba i interesa te preostalih sposobnosti.

Ovaj upitnik je namijenjen ispitivanju utjecaja programa psihosocijalne rehabilitacije na različite aspekte života slijepe osobe. Podatci prikupljeni ovim upitnikom koristit će se u svrhu izrade diplomskog rada na Edukacijsko – rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Upitnik sadržava tvrdnje uz koje se nalaze brojevi u rasponu od 1 do 5 te označavaju:

1 – uopće se ne slažem

2 – uglavnom se ne slažem

3 – niti se slažem, niti se ne slažem

4 - uglavnom se slažem

5 – u potpunosti se slažem.

Zaokruživanjem broja pored određene tvrdnje iskazuje se u kojoj je mjeri rehabilitacija utjecala na različite aspekte tvog života.

Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moju:					
1. orijentaciju na vlastitom tijelu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. pokretljivost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. motoričku brzinu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

4. orijentaciju u zatvorenom prostoru	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. orijentaciju u otvorenom prostoru	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. komunikaciju s nepoznatim osobama	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. snagu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. izdržljivost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. brzinu reakcije	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. samokontrolu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. neverbalnu komunikaciju	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. anksioznost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. koordinaciju	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. ravnotežu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. sposobnost kooperacije	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16. fleksibilnost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17. preciznost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18. upotrebu ostalih osjetila	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19. sposobnost slušanja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20. reakciju na pohvalu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21. reakciju na kritiku	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
22. sposobnost donošenja odluka	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
23. odgovornost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
24. impulzivnost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
25. koncentraciju	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
26. agresivnost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
27. sposobnost rješavanja problema	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
28. sposobnost rasuđivanja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
29. samostalnost	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moje:					
30. držanje tijela (posturu)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
31. samopouzdanje	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
32. razumijevanje prostornih odnosa	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
33. rješavanje sukoba	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
34. zadovoljstvo sobom	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

35. započinjanje konverzacije	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
36. izražavanje vlastitog mišljenja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
37. odbijanje pomoći	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
38. osvještavanje vlastitih osjećaja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
39. uvažavanje tuđeg mišljenja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
40. traženje pomoći	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
41. suočavanje sa stresom	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
42. pružanje pomoći	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
43. davanje pohvala	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
44. davanje kritika	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
45. poštovanje prema drugima	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
46. prihvaćanje oštećenja	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
47. suosjećanje s drugima	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
48. samopoštovanje	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
49. pamćenje	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
50. zadovoljstvo životom	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Uključenost u program psihosocijalne rehabilitacije je pozitivno utjecala na moj osjećaj:					
51. kompetentnosti	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
52. postignuća	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
53. pripadnosti društvenoj zajednici	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Prilog 3. Upitnik „Uloga trenera Bukyo Ryu Ju – Jitsa u radu sa slijepom osobom“

ULOGA TRENERA BUKYO RYU JU – JITSA U RADU SA SLIJEPOM OSOBOM

Trener je značajna figura u životu sportaša. On posjeduje stručnost, znanje, iskustvo i vještine potrebne za rast i razvoj osobe kao sportaša te rast i razvoj osobe u svakodnevnom životu (Jowett, 2005, Jowett i Poczwardowski, 2007, prema Jowett, 2008).

Iako oštećenje vida nije prepreka treniranju borilačkih vještina, proces podučavanja je ipak drugačiji nego kod osoba bez oštećenja vida. Učenje tehnika traje dugo vremena i zahtijeva mnogo strpljenja. Uz to, zahtijeva odgovarajući pristup trenera, ali i osobe koja trenira (Boguszewski i Torzewska, 2011).

Ovaj upitnik je namijenjen ispitivanju uloge trenera Bukyo Ryu Ju – Jitsa u radu sa slijepom osobom u odnosu na trenerski rad općenito. Podatci prikupljeni ovim upitnikom koristit će se u svrhu izrade diplomskog rada na Edukacijsko – rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Upitnik sadržava tvrdnje uz koje se nalaze brojevi u rasponu od 1 do 5 te označavaju:

1 – uopće se ne slažem

2 – uglavnom se ne slažem

3 – niti se slažem, niti se ne slažem

4 - uglavnom se slažem

5 – u potpunosti se slažem.

Zaokruživanjem broja pored određene tvrdnje iskazuje se u kojoj se mjeri ta tvrdnja odnosi na Vaš rad sa slijepom osobom kao trenera Bukyo Ryu Ju – Jitsa.

Uspoređujući sportaše bez oštećenja vida i sportaša s oštećenjem vida, u mom trenerskom radu zahtjevnije je:					
1. komunicirati sa sportašem s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. prepoznati specifične potrebe sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. objasniti (verbalno opisati) tehnike sportašu s oštećenjem	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

vida					
4. demonstrirati tehnike sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. modificirati / prilagoditi tehnike sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. dotjerati tehnike kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. dati verbalnu podršku sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. dati fizičku podršku sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. dati povratne informacije sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. izgraditi povjerenje prema sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. izgraditi povjerenje kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. razviti poštovanje prema sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. razviti poštovanje kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. biti odgovoran prema sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. razviti odgovornost kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16. definirati očekivanja od sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17. definirati cilj kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18. postići cilj sa sportašem s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19. prepoznati jake strane sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20. prepoznati slabosti sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21. pružiti pomoć sportašu s oštećenjem vida kada je potrebno	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
22. prikladno izraziti pohvalu upućenu sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
23. prikladno izraziti kritiku upućenu sportašu s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
24. pratiti napredak sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
25. razviti samopouzdanje kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
26. razviti samopoštovanje kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
27. razviti kooperaciju kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
28. uključiti sportaša s oštećenjem vida u grupu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
29. izgraditi vještine suočavanja s novom situacijom kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
30. izgraditi vještine suočavanja sa stresom kod sportaša s	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

oštećenjem vida					
31. izgraditi vještine rješavanja problema kod sportaša s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Uspoređujući sportaše bez oštećenja vida i sportaša s oštećenjem vida, u mom trenerskom radu zahtjevniji je:					
32. individualni rad sa sportašem s oštećenjem vida	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**