

INDIVIDUALIZAREA ÎN ANTRENAMENTUL DE SCRIMĂ (ARMA FLORETĂ)

Pavel Liviu Paul,¹

Potop Vladimir,²

Jurat Valeriu,³

Milan Răzvan Cornel,⁴

¹Liceul Teoretic Marin Preda, București, Romania

²Universitatea din Pitești, Romania

³Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Moldova

⁴Federația Română de Scrimă

Abstract. *This paper studies the influence of the individualized training specific means, applied in / through individual lessons with the coach at technical-tactical training level, evaluated by the results achieved in competitions by foil fencers aged 16 – 19 years. The study was conducted on 10 male and female athletes of this age group. All members of the experimental group are included in the Romanian Fencing Federation ranking for 2021. For an efficient personalized lesson, the aim was to develop a mutual adaptability, from student to coach and vice versa. Also, 4 models of individual lessons were monitored and evaluated over 18 months. The technical-tactical training results show the increase of actions number in direct attacks, attacks with disengage, parry-riposte and compound attacks ($p < 0.01$). The performance level highlights the increase of group tour victories ($p > 0.05$) and given touches ($p < 0.05$); decrease of received touches ($p < 0.01$); increase of victories by direct eliminations ($p > 0.05$); decrease and increase in obtaining direct results in competitions ($p < 0.05$). The correlative analysis reveals 52.7% significant connections between the technical-tactical training indicators and the performance indicators (8.3% at $p < 0.001$; 11.1% at $p < 0.01$ and 33.3% at $p < 0.05$). We can conclude that the influence of the individualized training specific means on the technical-tactical preparation of foil fencers aged 16-19 years led to better performances in competition.*

Keywords: *fencing; foil; adaptability; individualization, technical-tactical training; performance*

Introducere

Scrima este un sport de luptă care implică o mare nevoie de gândire tactică. În funcție de nivelul pregătirii fizice, tactice, tehnice și de voința scrimerului depinde și rezultatul sportivului [5].

Veriga fundamentală a antrenamentului din scrimă este lecția individuală. În lecția individuală / personalizată, antrenorul oferă elevului inițiativa gestului, a distanței și a momentului, precum și conștientizarea deplină a acțiunii ce urmează a fi efectuată, consolidând-o prin emoția luării deciziilor. Antrenorul are puterea să sugereze, să stimuleze și să ofere aspecte tehnice, fără a oferi însă soluția directă a ceea ce elevul este în procesul de realizare [6].

În lecția individuală, se rezolvă problemele formării deprinderilor tehnice, ale acțiunilor tactice și îmbunătățirea vitezei de decizie. Atât tehnica, cât și tactica se supun aceluiași legi ale învățării și perfecționării. Studiile arată că folosirea mijloacelor specifice contribuie la perfecționarea pregătirii tehnico-tactice, privind îmbunătățirea gândirii tactice, extinderea

arsenalului de acțiuni de luptă, precum și cercul de situații de luptă, acțiuni pregătitoare, atacuri și apărare. Atenția și percepția vizuală sunt calități psihice importante în scrimă, așa cum ele influențează nivelul de performanță și realizările scrimerilor [4].

Pregătirea tehnico-tactică are un puternic caracter de individualizare/personalizare, cu o pregnantă modelare croită pe caracteristicile de calități fizice specifice fiecărui sportiv în parte, pe profilul psihovolitiv (caracter: combativ, echilibrat, defensiv, neliniștit, nesigur etc). La lecția individuală accentul se pune pe perfecționarea tehnico-tactică a acțiunilor preferate de sportivi în asalturi în vederea folosirii lor în concursuri [1].

Pentru a face o lecție personalizată eficientă, trebuie dezvoltată adaptabilitatea elevului. Dorind să definim adaptarea în etape, trebuie să vorbim despre adaptarea reciprocă de la elev la antrenor și de la antrenor la elev [3].

Scopul lucrării este investigarea influenței mijloacelor specifice de antrenament individualizat, aplicate în/prin lecția individuală cu antrenorul la nivelul pregătirii tehnico-tactice, evaluate prin rezultatele în competiții de nivel național și internațional la floretiști de 16 - 19 ani.

Ipoteza lucrării. Asigurarea unui nivel al pregătirii tehnico-tactice optime, realizat în / prin lecția individuală cu antrenorul va contribui la obținerea unor performanțe mai bune în concurs.

Metodologia și organizarea cercetării

Componenții grupei experimentale apar clasati în clasamentul Federației Române de Scrimă pe anul 2021. E vorba de sportivi de 16 - 19 ani, sportive și sportivi cu o „vechime” în sala de scrimă de 8 - 10 ani, cu o experiență în competițiile naționale de 9-11 ani și mai ales cu un număr de cel puțin 12 – 16 competiții internaționale, între care și minimum 2-3 participări la Campionate Europene și Mondiale de cadeți și juniori. La nivelul de pregătire al sportivilor floriști de 16-19 ani au fost selectați după nivelul tehnic, tactic și de pregătire fizică specifică de nivel ridicat, precum și după comportarea în mai multe competiții naționale și internaționale.

Echipa de antrenori care a condus/coordonat pregătirea a fost alcătuită din prof. Ducu Petre (coordonator), prof. Ana Pavel (antrenor junioare); prof. Sălișcan Virgil (antrenor cadete), Gheorghe Florin (antrenor cadeți) Gheorghe Marius (antrenor juniori); psiholog Ciupitu Liliana; kinetoterapeut Alnabls Erwah.

Ei au stabilit ca în partea fundamentală a pregătirii „lecția individuală”, pe lângă elementele tehnico-tactice predate / executate / fixate, elementul definițiv să fie accentuarea individualizării. Procentele acțiunilor „lucrate” în lecție pentru cele folosite cu predilecție de

fiecare în parte să fie mai mari (fixate, perfecționate, valorificate la maximum) și pentru acțiunile noi și cele folosite mai - rar procente mai mici, eficiența și eficacitatea fiind una dintre direcțiile colectivului de antrenori.

Au fost monitorizate și evaluate în timp 4 modele de lecții individuale în decurs de 18 luni aplicate / efectuate de fiecare floretist/floretistă în parte, procentele și accentuarea pe unele sau altele dintre acțiuni fiind personalizate pentru fiecare sportiv/sportivă în parte. În timpul studiului echipa de antrenori a pus accent pe 4 modele de lecții individuale, personalizând puternic numărul de repetări și procentul tipurilor de acțiuni (ofensive sau defensive) pentru fiecare „subiect” în parte.

Cele 4 variante de lecții individuale efectuate și evaluate au fost:

Lecția individuală 1 (L1)

Timp de lucru 40 min

Distanța de acțiune mică și medie,

a. executarea atacului - drept, degaj, coupe – după fiecare atac se va executa parade drepte, semicirculare, circulare și riposte drepte, degaj, coupe 5-6 min, cu distanța ideală la început, la atac și ripostă;

b. executarea atacului cu degajament pe o angajare de sixta, cvart; antrenorul fixează lovitura printr-o simulare de paradă, revenire; se execută obligatoriu circulara și se ripostează drept, degaj, coupe.

Antrenorul se poate retrage pe atacul sportivului pentru a controla execuția acestuia.

c. idem b. Antrenorul nu simulează paradă, se lasă lovit, după revenire sportivul execută parada și riposta dreaptă, degaj, coupe.

Punctul b. și c. – 12 min

d. executarea atacului cu unu-doi pe o angajare sixta-cvart sau sixta-octava a antrenorului, după revenire sportivul execută parada și riposta de la b. și c.

Distanța se poate modifica și la atac și la ripostă – 12 min.

Se urmărește executarea corectă a fentei de degajament și degajamentul, urmărindu-se finalizarea fermă.

În relația dreptaci - stângaci, degajamentul se poate face cu antebrațul în pronație.

e. se exersează tema lecției următoare: sportivul inițiază cu pas înainte fără angajament, antrenorul întinde brațul superior – inferior, se atacă cu bătaie drept cvart și octav.

f. idem e. dar antrenorul poziționează brațul în sixta, se execută atac cu fenta dreaptă, degaj (coupe), după revenire se execută paradă și ripostă – variantele b și c.

Distanța se poate modifica și la atac și la riposta.

Punctul e. și f. – 10 min.

Nota: După fiecare revenire în gardă se poate executa în funcție de semnal și/sau un atac cu bătaie sau oprire-paradă ripostă.

Lecția individuală 2 (L2)

Timp de lucru : 40 min.

a. Introducere – folosind procedeele de la L1 a, b – 5 min.

b. Procedeele L1c, d - cu modificarea: antrenorul poate para și riposta – sportivul executând contra-parada și riposta, folosind la finalizarea atacului semi-fandarea, fapt ce-i creează sportivului confort pentru execuția contra-paradei; 12 min.

c. Procedeele L1e, f – executându-se idem L2b cu limitarea fandării; 10 min.

d. Procedeele L1g – cu modificarea: antrenorul înșeala, cateodată, parada cunoscută, sportivul executând obligatoriu dublarea paradei și riposta; 7 min.

e. Tema lecției următoare: sportivul inițiază pregătire cu pași, fără angajament – antrenorul iese din distanță și preia inițiativa executând un atac simplu sau compus – sportivul execută parada și riposta.

În retragere sportivul trebuie să aibă brațul avansat.

f. Idem L2e – cu modificarea: antrenorul preia inițiativa oferind “tempo” – sportivul execută atac pe pregătire (direct sau compus) – 6 min.

Notă: După revenirea în gardă sau pe preluarea de inițiativă, se poate executa atac cu bătaie sau cu fentă și lovitură (oprire, paradă și ripostă)

Lecția individuală 3 (L3)

a. Executarea procedeelelor L1 a, b – 5 min.

b. Executarea procedeelelor L2 b – 5 min.

c. Executarea procedeelelor L2 c – 5 min.

d. Executarea procedeelelor L2 e cu adăugarea procedeelelor de oprire paradă riposta, pe inițiativa de mișcare a antrenorului când brațul este evident strâns – 10 min.

e. Tema următoare: executarea procedeelelor de braț în linie, folosindu-se prize de fier sau bătăi de lamă – 10 min.

f. Executarea procedeelelor L1 a, b din distanță foarte mică – 5 min.

Lecția individuală 4 (L4)

a. Executarea procedeelelor L1 a, b și L2 b, c – 10 min

b. Executarea procedeelelor L3 d – 10 min

c. Executarea procedeelelor din braț în linie: (15 min)

- derobare;

- acceptarea prizei, executarea paradei prin schimbare circulară sau compusă și riposta;
- acceptarea prizei, executarea paradei prin cedare;
- executarea atacului pe pregătire cu degajament sau coupe;
- executarea atacului cu fentă de degajament sau fentă de coupe, lovitură cu degajament sau coupe;
- executarea atacului cu timp pierdut executarea procedurilor L1 a, b din distanță foarte mică (5 min).

Aplicarea în competiții a celor fundamentate în lecția individuală trebuie să se regăsească în tabelul evoluției performanțelor în competițiile interne și internaționale.

Rezultatele și interpretarea lor

Analiza performanței s-a încadrat în două categorii principale:

- a) analiza biomecanică, care observă și studiază acțiunea tehnică;
- b) analiza performanței, care listează și analizează evenimentele dintr-o competiție.

În Tabelul 1 sunt prezentate rezultatele pregătirii tehnico- tactice a sportivilor floriști de 16-19, ani acțiuni efectuate în competițiile interne: Campionatele Naționale de Cadeți și Juniori 2021 și internaționale: Campionatele Europene Cadeți și Juniori-Porec/ Croația 2020; Campionatele Mondiale de Cadeți și Juniori – Cairo/Egipt 2021

Tabelul 1. Rezultatele pregătirii tehnico-tactice a sportivilor floriști de 16-19 ani (n=10)

Ind. statistici	AD (nr. repetări)		AcD (nr. repetări)		PR (nr. repetări)		AC (nr. repetări)	
	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final
X	9,45	16,24	4,40	10,50	7,20	13,21	5,50	12,2
S	3,54	5,12	2,33	4,14	3,63	3,43	2,32	3,14
Z	2,87		2,83		2,87		2,86	
P	<0,01		<0,01		<0,01		<0,01	

Notă: AD – atacuri direct; AcD – atacuri cu degajament; PR – paradă ripostă; AC – atacuri compuse; X – media aritmetică; S – abaterea standard; Z - Wilcoxon Signed Rank Test for Paired Data

Rezultatele pregătirii tehnico-tactice prezintă creșterea numărului de acțiuni la atacuri directe cu 6,79 repetări și diferențe semnificative la $P < 0.01$, cu 6,10 repetări la atacuri cu degajament și diferențe semnificative la $P < 0.01$, cu 6,01 repetări la paradă riposte și diferențe semnificative la $P < 0.01$ și cu 6,70 repetări la atacuri compuse și diferențe semnificative la $P < 0.01$ (tabelul 1).

În Tabelul 2 sunt prezentate rezultatele nivelului performanțial al sportivilor floriști de 16-19 ani obținut în 3 competiții.

Tabelul 2. Nivelul performanțial al sportivilor floriști de 16-19 ani (n=10)

Indicii statistici	V.T.		T.D.		T.P.		V.E.D.		R.*		
	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	Initial	Final	C1	C2	C3
X	3,75	4,28	21,3	24,2	17,1	12,3	2,36	3,09	8,26	4,66	10,3
S	1,94	1,11	5,12	3,34	5,21	4,28	1,77	1,31	5,71	2,5	5,81
Z/Chi-Square	1,46		2,55		2,72		1,54		5,88		
P	>0,05		<0,05		<0,01		>0,05		<0,05		

Notă: V.T. = victorii tur de grupe; T.D. = tușe date; T.P. = tușe primite; V.E.D. = victorii eliminări directe; R. = rezultat direct în competiții; C1 = prima competiție; Campionatele Naționale de Cadeți și Juniori 2021; C2 = a doua competiție; Campionatele Europene Cadeți și Juniori-Porec/ Croația 2020; C3 = a treia competiție; Campionatele Mondiale de Cadeți și Juniori – Cairo/Egipt 2021; Nonparametric test: Z - Wilcoxon Signed Rank Test for Paired Data; *Chi-Square, Friedman Test with Replication;

Privind nivelul performanțial se observă creșterea numărului de victorii tur de grupe cu 0,53 ($P > 0,05$), creșterea de tușe date cu 3,0 ($P < 0,05$), scăderea de tușe primite cu 4,8 ($P < 0,01$), creșterea de victorii prin eliminări directe cu 0,73 ($P > 0,05$) și scăderea cu 3.6 între C1 și C2 și creșterea cu 2,04 în obținerea rezultatului direct în competițiile C1 și C3 ($P < 0,05$) (Tabelul 2).

Pe Figura 1 este prezentat gradul de legătură între indicatorii pregătirii tehnico-tactice și nivelul performanțial. Analiza corelativă s-a realizat cu ajutorul corelării neparametrice Spearman, folosind rezultatele testării finale în urma implementării mijloacelor specifice.

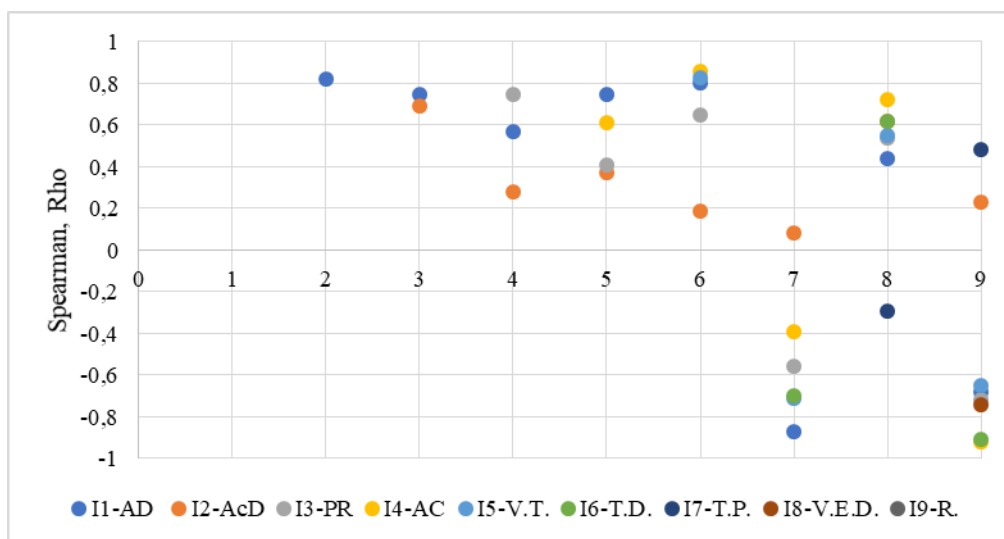


Figura 1. Corelarea dintre indicatorii pregătirii tehnico-tactice și nivelul performanțial la scrimerii floretiști de 16-19 ani; I1-4 – probe tehnico-tactice (AD – atacuri direct; AcD – atacuri cu degajament; PR – paradă ripostă; AC – atacuri compuse); I5-9 – indicatorii nivelului performanțial (V.T. = victorii tur de grupe; T.D. = tușe date; T.P. = tușe primite; V.E.D. = victorii eliminări directe; R. = rezultat direct în competiții)

Rezultatele corelării scot în evidență 52,7% legături semnificative între indicatorii pregătirii tehnico-tactice și cel ai nivelului performanțial de 8,3% ($P < 0,001$), 11,1% ($P < 0,01$) și 33,3% ($P < 0,05$), adică între indicatorii: I1-AD și I2-AcD (.82; $P < 0,01$), I1-AD și I3-PR (.75; $P < 0,05$); I2-AcD și I3-PR (.69; $P < 0,05$), I3-PR și I4-AC (.75; $P < 0,05$), I1-AD și I5-V.T. (.75; $P < 0,05$), I1-AD și I6-T.D. (.8; $P < 0,01$), I1-AD și I7-T.P. (-.87; $P < 0,001$), I1-AD și I9-R (-.68; $P < 0,05$); I3-PR și I6-T.D. (.69; $P < 0,05$), I3-PR și I9-R. (-.72; $P < 0,05$), I4-AC și I6-T.D. (.86; $P < 0,01$), I4-AC și I8-V.E.D. (.72; $P < 0,05$), I4-AC și I9-R. (-.92; $P < 0,001$), I5-V.T. și I6-T.D. (.83; $P < 0,01$), I5-V.T. și I7-T.P. (-.71; $p < 0,05$), I6-T.D. și I7-T.P. (-.7; $P < 0,05$), I6-T.D. și I9-R. (-.91; $P < 0,001$), I8-V.E.D. și I9-R. (-.74; $P < 0,05$).

În ceea ce privește îmbunătățirea valorilor indicilor, evidențiază relația optimă dintre nivelul pregătirii tehnico-tactice în cadrul antrenamentelor și argumentată științific prin analiza corelativă a indicatorilor studiați.

Concluzii

După analiza fișelor, constatăm o îmbunătățire a indicilor tehnico-tactici și ai nivelului performanțial obținut în competiția directă. S-a observat că valorile probelor tehnico-tactice și competiționale s-au îmbunătățit diferit la fiecare sportiv.

În acest sens putem spune că, prin asigurarea unui nivel optim al pregătirii tehnico-tactice, realizat în / prin lecția individuală cu antrenorul, s-a contribuit la obținerea unor performanțe mai bune în concurs.

1. Borysiuk Z., Piechota K., Minkiewicz T. *Analysis of performance of the fencing lunge with regard to the difficulty level of a technical-tactical task. Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2(2); Vol. 4, 2013, p. 135-139, DOI: 10.5604/20815735.1090658
2. Kelardeh B.M. *Effect of Fencing Championship on Muscular Damage Indicators in Fencer Females. Report of Health Care*, 5(3), 2019, p. 14-23.
3. Łuczak M. *A review of major Polish scholarly studies on fencing in the 21st century. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 15(2), 2015, p.1-9.
4. Randall U., Lisalee E. *Teaching Olympic Fencing to the Deaf: Identifying and Addressing a Gap in Teaching the Sport. International Journal of Sport & Society*, 3(4), 2013, p.1-18.
5. Roi G.S., Bianchedi D. (). *The Science of Fencing. Sports Medicine*, 38, 2008, p.465-481. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838060-00003>.
6. Turner A., James N., Dimitriou L., Greenhalgh A., Moody J., Fulcher D., Mias E., Kilduff L. *Determinants of Olympic Fencing Performance and Implications for Strength and Conditioning Training. Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), 2014, p. 3001-3011, doi: 10.1519/JSC.0000000000000478.