

<https://doi.org/10.52449.soh22.16>

INFLUENȚA PRACTICĂRII ARTELOR MARȚIALE ASUPRA NIVELULUI DE PREGĂTIRE MILITARĂ A STUDENȚILOR

Enăchescu Valentin-Sorin^{1,2}, doctorand

Jurat Valeriu², dr., prof. univ.

<https://orcid.org/0000-0003-0466-3242>

¹Academia Tehnică Militară "Ferdinand I", București, România

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *In the training, development and specialization programs of military personnel/military students, the level of physical and mental training is decisive. In this sense, it is imperative that the military/military student have an optimal physical condition and solid self-defense skills, which will allow him to act quickly and efficiently in any situation encountered. The priority objective of the self-defense lessons, which are included today in the training program of the units and educational institutions in the field of national defense or in the field of ensuring peace and public order, is the formation of an important baggage of knowledge, skills and abilities in which elements can be found technical-tactical from Martial Arts, such as: Judo, Karate, Taekwondo, Kick Box, Jiu Jitsu (Brazilian), Fighting, Boxing, the application of which in the lesson conditions the formation of a strong mental profile, specific to the military in the theater of operations, which generates adaptive behaviors in borderline situations.*

Keywords: *military/military student, physical training, self-defense skills, motor skills.*

Introducere

Programele de pregătire militară ale armatelor contemporane demonstrează că pregătirea fizică are drept scop dezvoltarea fizică generală a militarilor/studenților militari și a capacității lor de efort fizic și psihic în condiții specifice. Acest lucru are un rol foarte important în creșterea randamentului și a stării de alertă mentală, optimizează gradul de dezvoltare și de menținere a capacității de luptă și contribuie semnificativ la formarea unui luptător bine pregătit și capabil să reziste tensiunilor și stresului din teatrele de operațiuni [1, 4, 6, 8].

Un nivel avansat de pregătire fizică va ajuta la dezvoltarea componentelor moral-volitive și fizice ale capacității de luptă, va ajuta la întărirea sănătății fizice generale (inclusiv cea psihică) și va dezvolta rezistența la stările de stres (precum: oboseala, teama, panica, foamea etc.).

Programele de pregătire militară presupun, ca ramură de bază, programe avansate și specifice de pregătire fizică militară. În regulamentul educației fizice militare este enunțat faptul că "educația fizică militară este o componentă fundamentală a procesului de instrucție/învățământ, care valorifică sistematic ansamblul formelor de activitate colectivă sau individuală ce se desfășoară în vederea formării, dezvoltării și menținerii capacității motrice, contribuind la îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică a personalului armatei" [2, 14].

În programele de formare, dezvoltare și specializare a militarilor/studenților militari, nivelul de pregătire fizică și psihică sunt determinante. În acest sens, este imperios necesar ca militarul/studentul militar să aibă o condiție fizică foarte bună și abilități de autoapărare solide, care să-i permită să acționeze rapid și eficient în orice situație impusă. Obiectivul

prioritar al cursurilor de autoapărare este formarea unui important bagaj de cunoștințe, deprinderi și abilități în care se găsesc elemente tehnico-tactice din artele marțiale, precum: Judo, Karate, Taekwondo, Kick Box, Jiu Jitsu (Brazilian), Lupte, Box, a căror aplicare în lecție condiționează formarea unui profil psihic specific militarului aflat în teatrul de operațiuni, care generează comportamente adaptive în situații limită [3, 7, 9].

Introducerea elementelor de autoapărare din artele marțiale, în programele de pregătire fizică și militară din unitățile/instituțiile de apărare națională și/sau menținerea ordinii publice, prin intermediul cursurilor specializate, au o influență pozitivă și considerabilă atât în procesul de pregătire/dezvoltare fizică a militarilor/studenților militari, cât și în procesul de pregătire psihică a acestora, conferind un grad avansat de încredere de sine, autocontrol și stabilitate emoțională în situațiile limită [10, 11].

De asemenea, cunoscut fiind aportul pozitiv în dezvoltarea personală a individului, atât la nivel fizic, cât și la nivel psihic, practicarea artelor marțiale a fost introdusă sub formă de programe specializate și/sau opționale și în programa instituțiilor de învățământ preuniversitar și universitar (cu profil sportiv), și mai mult, aceste programe de pregătire/dezvoltare pot fi testate și în competiții de talia Competițiilor Naționale organizate prin intermediul F.S.S.U. și/sau a federațiilor de profil [3, 5, 12, 13].

Materiale și metode

Scopul central al acestui studiu este acela de a demonstra influența pozitivă în pregătirea/dezvoltarea fizică și psihică a studenților militari, pe care o poate avea practicarea artelor marțiale. În acest sens, am recurs la elaborarea și implementarea unui program pivot de antrenament structurat pe mai multe niveluri de pregătire fizică și de autoapărare, în funcție de obiectivele stabilite pe termen scurt, mediu și lung (un semestru universitar, un an universitar sau 4 ani - tot ciclul universitar pentru profilul tehnic - stabilit în urma implementării Sistemului Bologna).

Este cunoscut faptul că, în perioada regimului comunist, practicarea artelor marțiale era interzisă și orice antrenament de acest tip era "camuflat" într-un antrenament de judo, sport de contact acceptat la acea vreme, astfel că nivelul de dezvoltare în acest domeniu era destul de redus. Începând cu anii '90 însă, odată cu căderea regimului comunist și cu eliminarea multor restricții existente până atunci, artele marțiale, cu precădere karate-ul, au luat o amploare imensă la nivel național, sport care de atunci a cunoscut o dezvoltare accelerată, adunând în sălile de antrenament foarte mulți practicanți pasionați.

De asemenea, artele marțiale, în special ramurile cum sunt Judo, Taekwondo, Karate sau Jiu Jitsu, au fost introduse și în antrenamentele de autoapărare din mediul militar, lecțiile fiind susținute de către antrenori/profesori - practicanți specializați în stagii naționale și internaționale de perfecționare, școli de antrenori, federații sau alte structuri specializate.

Odată cu introducerea acestor discipline sportive de autoapărare în programele de pregătire fizică militară și pregătire militară generală, formele de antrenament au intrat într-un continuu proces de cercetare și dezvoltare, pe parcursul timpului fiind elaborate, testate și

implementate de către specialiștii în domeniu, o multitudine de programe de pregătire a militarilor/studentilor militari, adaptate și specifice fiecărui domeniu de specializare. Aceste forme de organizare a pregătirii implică, în același timp, și elaborarea unor metodologii care au rolul de a crește standardul, eficiența și calitatea antrenamentului sportiv.

Lecțiile specifice de autoapărare sunt parte integrantă a procesului de pregătire fizică generală a militarilor/studentilor militari, acestea având în curriculum elemente tehnico-tactice care implică îmbunătățirea și dezvoltarea continuă a calităților motrice de bază, cum sunt forța, viteza, îndemânarea și rezistența, aspecte care se regăsesc în diferite combinații de elemente de antrenament.

Rezultate

În urma implementării sistemului de învățământ Bologna în România, în învățământul universitar, inclusiv cel cu profil militar, tehnico-militar au fost aplicate unele modificări la nivelul structurii programelor de studiu pe diferite perioade de timp, care prevăd ca durata ciclului de învățământ universitar să fac de 4 ani (măsură aplicată pentru specializările tehnice din instituțiile de învățământ superior din domeniul militar).

Plecând de la această formă de organizare a sistemului de învățământ universitar din domeniul apărării naționale, se pot stabili anumite programe de pregătire fizică și de autoapărare pe diferite perioade de timp (un semestru universitar, un an universitar sau 4 ani - tot ciclul universitar), echivalente cu micro/mezo/macrocicli de pregătire fizică și de autoapărare.

Ca parte integrantă a programelor de pregătire fizică, disciplinele de autoapărare sunt în relație directă de interdependență cu motricitatea și potențialul intelectual al practicantului, fiecare procedeu sau combinație de tehnici de autoapărare implicând mai multe etape de învățare, aprofundare și perfecționare. În concordanță cu acest fapt, fiecare etapă este atribuită unui nivel de pregătire sau unui ciclu de pregătire.

Conținutul programului de studii este axat pe un întreg macrociclu de pregătire, atât fizică, cât și de autoapărare, desfășurat pe o perioadă de 4 ani de studiu, echivalent cu un ciclu universitar de studiu complet. În acest context, activitatea de cercetare îndreptată preponderent pe primul "stagi" al studiului, și anume asupra unui microciclu de pregătire, desfășurat pe parcursul unui semestru de studiu, interval de timp în care am împărțit fiecare antrenament pe 4 „zone de lucru”:

a. *Etapa de încălzire*: aceasta constă în pregătirea organismului pentru lucru și conține, în general, exerciții specifice gimnasticii și atletismului, menite să prepare sistemul muscular și articular pentru efort fizic;

b. *Etapa de pregătire tehnico-tactică de autoapărare*: în această etapă, studentul militar participă la lecția de autoapărare propriu-zisă, în care îi sunt prezentate, explicate și demonstrate elementele tehnice de autoapărare, metodologia acestora și apoi punerea în practica prin exercițiu individual (în etapa de învățare, aprofundare și perfecționare) sau cu partener (în etapa aplicativ-demonstrativă);

c. *Etapa de testare și dezvoltare a motricității:* urmare a pregătirii tehnice care implică menținerea unui anumit nivel de dezvoltare a abilităților motrice, în această etapă de final a antrenamentului sportiv, studenții militari sunt supuși unor teste/probe fizice cu rol de testare/dezvoltare a motricității, în primă fază, urmând ca apoi, în funcție de rezultatele obținute de subiecți, se va parcurge la executarea unor exerciții fizice specifice de dezvoltare a calităților motrice, necesare în exercițiul tehnicilor/combinațiilor de tehnici de autoapărare;

d. *Etapa de recuperare fizică post efort fizic:* reprezintă ultima verigă din antrenamentul sportiv, care presupune o serie de exerciții specifice procesului de recuperare și relaxare fizică musculară post efort fizic susținut.

În acest microciclu de pregătire, constituit pe intervalul primului semestru de studiu, am avut în vedere realizarea unei testări și analize a potențialului motrice al subiecților (studenți militari), pentru stabilirea „traseului de lucru” și, concomitent cu antrenamentele de testare și pregătire fizică, am mers și cu antrenamentul de învățare și aprofundare a tehnicilor de autoapărare.

Pentru a putea exemplifica aceasta „procedură” de antrenament sportiv, ca o componentă a pregătirii fizice generale, voi expune un scurt plan de lecție, în care principalul obiectiv a fost învățarea unei tehnici de autoapărare din Karate Do – Shotokan. Astfel, ținând cont de cele 4 etape de antrenament, enumerate anterior, care constituie schema generală de antrenament sportiv pentru acest program de cercetare, după ce am parcurs cele 20-30 min. de exerciții fizice pentru pregătirea organismului pentru efort fizic, am continuat cu metodologia de învățare a procedurii, prezentarea, explicarea și demonstrația aplicativă a procedurii de blocaj/apărare la nivelul capului. În această etapă de învățare/aprofundare/perfecționare a procedurii, care s-a extins pe 6 antrenamente, am ales să împart procesul de învățare a tehnicii separat în funcție de aplicabilitatea tehnicii.

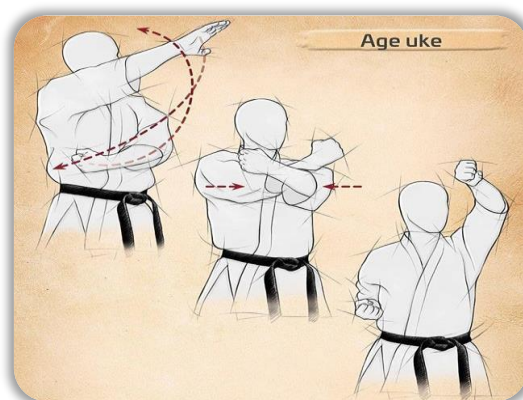


Fig. 1. Tehnica apărare la nivelul capului – age-uke

Pe Figura 1 regăsim o schemă succintă a procedurii de blocaj la nivel superior (AGE-UKE) care descrie cele 3 etape ale procedurii de blocaj:

1. Armarea;
2. Preblocajul;

3. Blocajul efectiv.

Într-o analiză puțin mai detaliată a principalelor tehnici de autoapărare, vom constata ca aceste 3 principii de bază se vor regăsi în execuția fiecăruia dintre ele. Toate cele 3 etape ale acestui procedeu trebuie să respecte cu rigurozitate această ordine și presupun implicarea vitezei cât mai mari de execuție, îndemânarea cât mai avansată și forța minimă necesară pentru a proteja ținta – în cazul nostru fiind vorba despre un atac la nivelul capului, zonă foarte bogată în centri sensibili sau vitali. De asemenea, în cazul acestui procedeu, blocaj „age-uke”, în sprijinul eficienței ridicate de executare, participă și instinctul uman de autoapărare, protejare și conservare. Într-un eventual experiment de testare a acestui fapt, în cazul unui eventual pericol, vom constata că primul instinct al omului este acela de a-și proteja capul.

După cum spuneam anterior, orice antrenament de autoapărare implică o motricitate cât mai avansată, fiecare tehnică de atac sau apărare implicând una sau un set de abilități motrice. De aici putem deduce că tot acest set de tehnici și combinații de tehnici de autoapărare și atac participă implicit în procesul de dezvoltare și menținere a unui nivel optim al motricității practicantului, ca program de pregătire fizică, suplimentar programului de pregătire fizică specifică de dezvoltare/optimizare a motricității militarilor/studentilor militari.

Mergând mai departe cu prezentarea intervalului de lucru destinat învățării și aprofundării acestei tehnici (age-uke), după primele 2 lecții destinate învățării bazei și reflexului de execuție, varianta statică, din poziție verticală a corpului, în formație de lucru și apoi față în față cu adversarul, dar din distanță mare pentru evitarea accidentelor, am continuat cu încă 2 lecții în care am învățat și aprofundat varianta dinamică a tehnicii, situația în care tehnica poate fi executată și din deplasare înainte/înapoi sau cu pas în lateral.

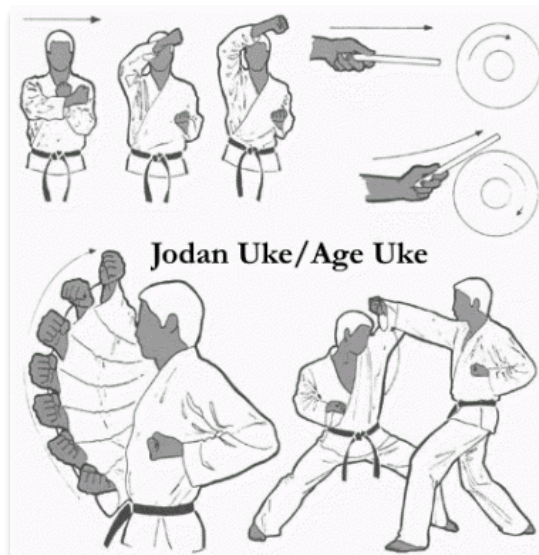


Fig. 2. Age-uke: secțiune laterală – execuție blocaj la nivel superior în retragere

Blocajul la nivelul capului, *age-uke* este o tehnică folosită în lupta corp la corp, atât în cazul unui atac de braț, cât și în cazul unui atac de baston, *tomfa* etc., este o tehnică eficientă care implică o viteză de execuție foarte mare pentru a-și atinge obiectivul.

Ultimele 2 lecții destinate studiului acestui procedeu de apărare au fost destinate exercițiului practic de înțelegere a aplicabilității tehnicii prin lucrul în perechi. Aceste 2 lecții au avut ca temă principală luptă corp la corp, cu și fără armă, prin care subiecții au exersat și aprofundat aplicabilitatea tehnicii. Aceste 2 lecții interactive și practice au avut rolul de a antrena subiecții pentru a interacționa cu pericolul. În aceste 2 lecții subiecții au avut ocazia să-și testeze vigilența și capacitatea de atenție sporită, potențialul de concentrare, viteza de reacție, îndemânarea, viteza și forța pentru executarea procedurii și rezistența organismului la efort susținut.

Totodată, în aceste lecții de pregătire a subiecților în domeniul Artelor Marțiale, regăsim și o componentă psihologică, mai puțin conștientizată. Este vorba despre creșterea potențialului psihologic, creșterea încrederii în sine, creșterea capacității de autocontrol și, în același timp, creșterea capacității de acomodare în situații limită sau de stres. Toate aceste abilități psihologice pot fi influențate în mod pozitiv, de asemenea, pe parcursul programului de pregătire militară generală, odată cu creșterea randamentului la lecțiile de pregătire fizică și odată cu creșterea ratei de succes în executarea tehnicilor de autoapărare.

Concluzii

1. Ca prim procedeu de autoapărare predat și în concordanță cu importanța pe care o are, având în vedere faptul că principala parte a corpului care trebuie protejată în orice tip de conflict, este capul, aici regăsindu-se cele mai multe puncte vulnerabile, se poate spune că cele 6 lecții de început ale programului de cercetare au avut o contribuție importantă la continuarea acestui studiu, prin înregistrarea unor valori pozitive în urma intervalului de pregătire compus atât din elemente de autoapărare din artele marțiale – Karate-Do Shotokan, cât și din elemente de pregătire fizică generală și de dezvoltare a motricității.

2. Analizând mai detaliat valorile obținute la sfârșitul primului interval de pregătire – semestrul 1 de studiu (primul microciclu) – s-a observat un progres și la nivel general, per grup de studiu, dar și la nivel individual, per subiect. Astfel că, pentru următoarele intervale de studiu vom avea în vedere și construirea unui program individual de lucru, bazat pe nevoia de îmbunătățire și creșterea la un nivel optim al potențialului motrice de lucru.

3. Ținând cont de aspectele prezentate anterior și concordând cu aducerea la un standard cât mai ridicat al potențialului general al militarilor/studentilor militari din Armata Română, prin transformări pe plan conceptual, la nivel organizatoric și în plan metodologic, ținând cont, în același timp, și de tradițiile și valorile acesteia, trebuie luată în calcul modernizarea continuă a concepției de pregătire fizică militară și sport (de contact) în unitățile și instituțiile de apărare națională sau menținere a siguranței și ordinii publice. Acest lucru este necesar pentru formarea unor luptători capabili să facă față provocărilor de orice natură,

care să își poată pune în valoare cunoștințele, calitățile, deprinderile și abilitățile practice, în vederea obținerii supremației și a victoriei într-o eventuală confruntare.

Referințe bibliografice:

1. Armanu, I. (2011). Educația fizică în Armata Română – file de istorie. Sibiu: Ed. Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”.
2. Barbu, C., Stoica, M. (2000). Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică. București: Editura Printech.
3. Bădescu, L., (1998). Arte marțiale. București: Editura Teora.
4. Băițan, G. F. (2018). Pregătirea fizică a militarilor din armata României în contextul integrării în NATO. București: Ed. UNAP Carol I.
5. Bompă, T. (2001). Teoria și metodica antrenamentului, periodizarea. București: Editura Tana, CNFPA.
6. Ciapa, G. C. (2018). Pregătirea fizică a militarilor din Armata Română în conflictele modern. București: Ed. UNAP Carol I.
7. Cârstea, G. (1993). Teoria și metodica educației fizice și sportului. București: Editura Universul.
8. Concepția de educație fizică și sport în Armata României, Statul Major General (2016). București.
9. Dragnea, A. (2007). Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice. București, ANEFS INCS/ ANS, Arte marțiale, Seria. Aperiodic, nr.1, Vol.III.
10. Legea educației fizice și sportului, nr. 69 din 28 aprilie 2000, publicată în Monitorul Oficial nr. 200 din 9 mai 2000, cu modificările ulterioare aduse prin O.U.G. nr. 2 / 2015, publicate în Monitorul Oficial nr. 176 din 13 martie 2015
11. Ordonanța Guvernului nr.118/1998 privind afilierea Ministerului Apărării Naționale al României, ca membru asociat, la Consiliul Internațional al Sportului Militar și plata cotizației anuale - din Parlamentul României din 3 februarie 1999
12. Stănescu, M. (2009). Didactica educației fizice. București: ANEFS.
13. Triboi, V., Păcuraru, A. (2013). Teoria și metodologia antrenamentului sportive. Iași: Editura PIM,.
14. Urichianu-Toma, S. (2003). Educația fizică generală și specific a studenților military. București: Ed. Academiei Tehnice Militare.

<https://doi.org/10.52449.soh22.17>

EXERCITAREA LEADERSHIPULUI EFICIENT ÎN ENTITATEA SPORTIVĂ

Frunză Gabriela¹, dr., conf. univ.

<https://orcid.org/0000-0002-6763-3254>

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *Effective leadership changes mindsets, inspires, motivates and has a positive impact on the lives of thousands of people.*

Students of the second cycle of studies, master's degree, Sports Training Technology specialty, Faculty of Sports, who study the discipline of Management, training and leadership in physical culture, outlined the profile of the leader and the theories of effective leadership.