

Liderii, la nivel global, scriu istoria, înțeleg că au responsabilitatea să lase lucrurile mai bune decât le-au găsit, creează și susțin valori corecte, conduc echipa la un nivel superior, schimbă viețile oamenilor în mai bine, se asigură că oamenii se simt puternici și capabili.

În concluzie, liderii eficienți sunt cei în care oamenii au încredere și îi urmează în timp. Oamenii trebuie să îl vadă pe lider ca fiind credibil, convingător, persoana pe care te poți baza. „Poziția de lider se bazează pe o interacțiune în interiorul grupului, accesul la această poziție bazându-se pe încrederea comunității că este capabil să realizeze în cauză interesele acesteia” [5, p. 29].

Încrederea apare atunci când cuvintele și faptele sunt în acord.

Unul dintre modurile în care se construiește încrederea este consecvența comportamentului și competențele deținute.

Referințe bibliografice:

1. Abrashoff, M. D. (2012). *It's your ship: management techniques from the Best Damn Ship in the Navy*. New York, Grand Central.
2. Clark, T. R. (2016). *Caracter și competență în leadership*. București: Editura Amaltea. 201 p.
3. Covey, S. R. (2006). *A opta treaptă a înțelepciunii*. București: Editura ALLFA. 382p.
4. Eliot, T. (1993). *Transit to Venue: Poems by Harry Crosby*. Boston: Black Sun Press.
5. Frunză-Danail, G., Franț, A. (2018). *Management, training și leadership în cultura fizică (note de curs)*. Chișinău: Editura USEFS. 211 p.
6. Maxwell, J. C. (2010). *Leadership de aur*. București: Editura Amaltea. 323p.
7. Schein, E. (2013). *Humble Inquiry: The Gentle Art of Asking Instead of Telling*. San Francisco, Berrett-Koehler.
8. Warren, B. G., Nanus, B. (1997). *Leaders: Strategies for Taking Charges*. New York: Harper Business.

<https://doi.org/10.52449.soh22.18>

PARTICULARITĂȚILE PREGĂTIRII POLIVALENTE A LUPTĂTORILOR ÎN ARTELE MARȚIALE MIXTE (MMA)

Gheorghiu Ivan¹, doctorand

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

Abstract. *We considered necessary to present in this article the particularities of the versatile training of fighters who practice martial arts, based on the analysis of the specialized literature, the theory and practice of sports training, the study of existing sports training plans and programs in several fighting styles.*

Through the widespread use of the sociological questionnaire, we highlighted the opinions of coaches whose students have achieved high performances both in the national and international arenas regarding the particularities and methodology of the athletes training who practice mixed martial arts.

Keywords: *mixed martial arts, performance athletes, coaches, versatile training, particularities of versatile training.*

Introducere. Artele marțiale mixte reprezintă un sport de luptă de full contact, ce s-a bucurat în ultimii 15-20 ani de o popularizare tot mai mare. Cei care practică această disciplină știu că o formă competițională de top este determinată de o pregătire polivalentă riguroasă.

Domeniul artelor marțiale mixte se află în proces de dezvoltare atât în Republica Moldova, cât și în alte state. Un aspect al pregătirii sportive în MMA, în general, sunt reflectate în cercetările mai multor savanți din domeniile sport, psihologie, pedagogie, sociologie. Deși în ultimul timp se atestă lucrări științifice și metodologice pe secțiuni individuale de instruire sportivă în artele marțiale mixte, în special în ce privește conținutul și metodologia de pregătire psihologică și diversele aspecte ale proiectării procesului de instruire, numărul acestor lucrări s-a dovedit a fi mic, iar problemele care trebuie rezolvate sunt abordate doar parțial [1, 2, 3].

Creșterea eficienței procesului de instruire, ca și valorificarea la cote maxime a potențialului fizic, tehnic, tactic și psihologic al sportivului, implică promovarea unui demers instructiv care să asigure continuitatea pregătirii și dezvoltării performanței sportive. Astfel, procesul de antrenament sportiv în artele marțiale mixte trebuie abordat în primul rând din perspectiva caracterului său stadial, dinamic și multispectual/complex.

Scopul cercetării constă în identificarea particularităților pregătirii polivalente a luptătorilor MMA aflați, conform vârstei, în stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță.

Metodologia cercetării. Pentru realizarea scopului propus a fost aplicată metoda chestionării. În conformitate cu obiectivele cercetării noastre la nivelul tezei de doctorat, chestionarul aplicat conține 7 itemi, inclusiv itemi cu răspuns închis și itemi cu răspuns deschis. Respondenții chestionarului sunt 15 antrenori MMA cu calificare profesională înaltă, din 6 cluburi sportive din Republica Moldova, ai căror discipoli au atins performanțe înalte atât pe arena națională, cât și internațională.

Astfel, datele obținute în urma analizei chestionarului denotă faptul că marea majoritatea antrenorilor de arte marțiale mixte chestionați, și anume 64 %, sunt totalmente de acord cu afirmația conform căreia există o creștere semnificativă a numărului de cluburi sportive care cultivă artele marțiale mixte în Republica Moldova, 22% și-au exprimat acordul parțial, 14% - acord și 0% - dezacord total (Figura 1).

În același context, evidențiem faptul că, în ce privește vârsta medie a sportivilor ce practică MMA în Republica Moldova, antrenorii au răspuns astfel : 57 % consideră că vârsta medie este de 18-23 ani, 22% - vârsta 16-18 ani, 14 % - 24-28 ani, 7% - 15-16 ani, 0% din antrenorii MMA respondenți consideră că vârsta medie a sportivilor ce practică MMA în Republica Moldova este de 4-6 ani, 7-9 ani și, respective, 10-12 ani (Figura 2).

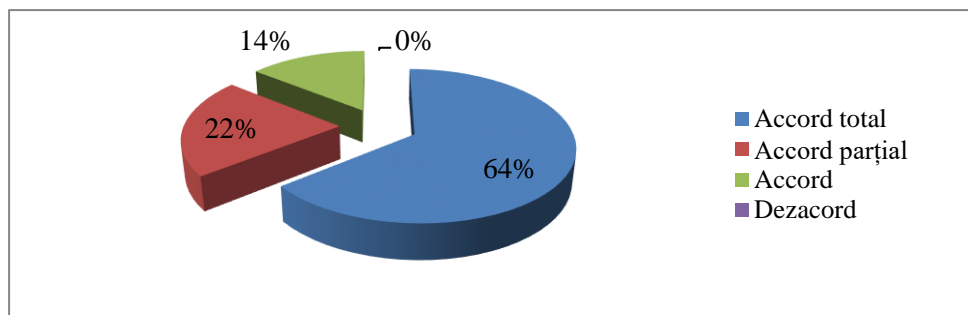


Fig. 1. Opiniile antrenorilor MMA cu privire la afirmația „Există o creștere a numărului de cluburi sportive care cultivă artele marțiale mixte în Republica Moldova”

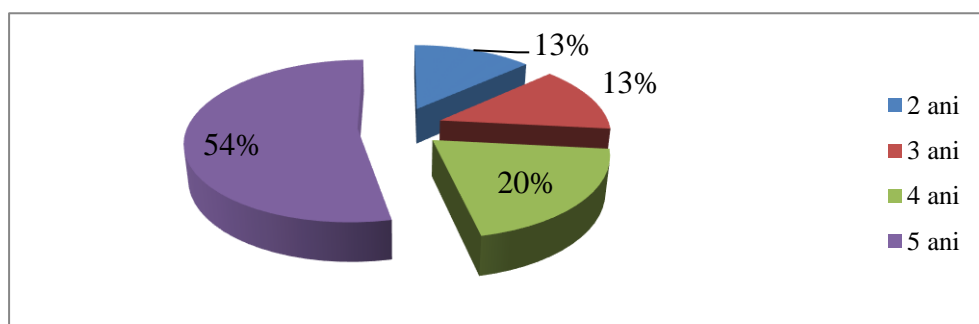


Fig. 2. Opiniile antrenorilor privind vârsta medie a sportivilor ce practică MMA în Republica Moldova

Pentru a evidenția și mai exact nevoile de formare a luptătorilor MMA din Republica Moldova și, pentru a proiecta eficient pregătirea sportivă polivalentă în baza unor date fundamentate științific, am considerat necesară specificarea duratei experienței sportive a acestora, astfel încât să fie posibilă evaluarea eșantionului experimental al cercetării noastre. În urma prelucrării răspunsurilor oferite de antrenorii MMA, putem constata următoarele (Figura 3): 54% - dintre antrenorii MMA chestionați, ai căror discipoli se află în stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță, afirmă că aceștia practică de 5 ani artele marțiale mixte, 20% că discipolii lor au 4 ani de experiență, 13% că ei au 3 ani de experiență, 13% că ei au 2 ani de experiență.

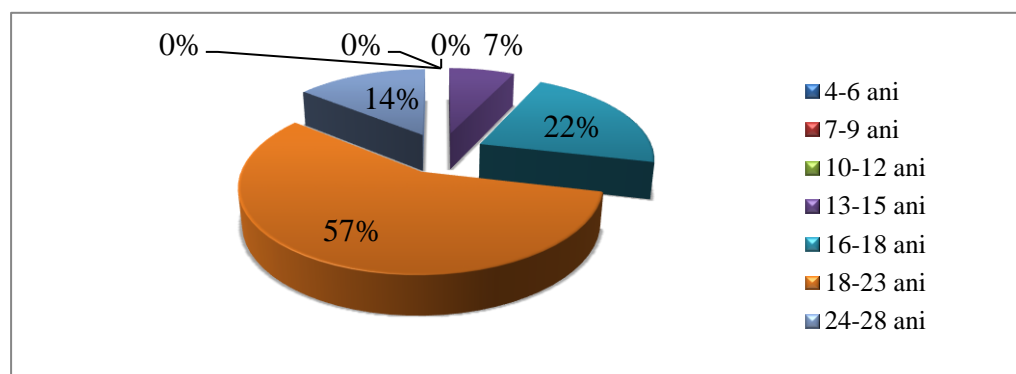


Fig. 3. Durata practicării artelor marțiale mixte a discipolilor antrenorilor MMA chestionați

Fiind rugați să răspundă cu „Da” în cazul în care discipolii lor au practicat și cu „Nu” dacă nu au practicat anterior luptele/artele marțiale și, respective, să menționeze proba de lupte, antrenorii au oferit următoarele date: 87% - dintre antrenorii chestionați susțin că discipolii lor, ce practică în prezent arte marțiale mixte, au practicat anterior alte probe de lupte și arte marțiale și, respectiv, 13% dintre antrenori susțin că discipolii lor n-au practicat anterior alte probe de lupte și arte marțiale.

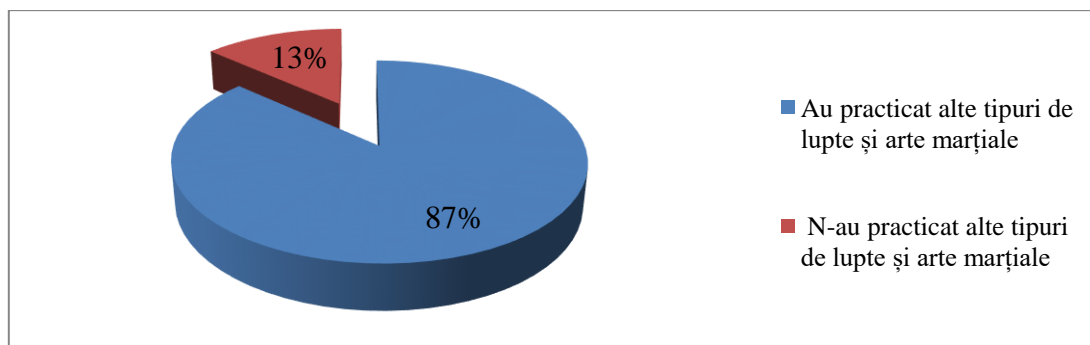


Fig. 4. Procentajul luptătorilor MMA ce au practicat anterior alte probe de lupte și arte marțiale

Pornind de la răspunsurile date, constatăm că 87% dintre antrenorii chestionați susțin că discipolii lor ce practică în prezent arte marțiale mixte, au practicat anterior alte probe de lupte și arte marțiale și 13% susțin că sportivii lor n-au practicat alte tipuri de probe și arte marțiale.

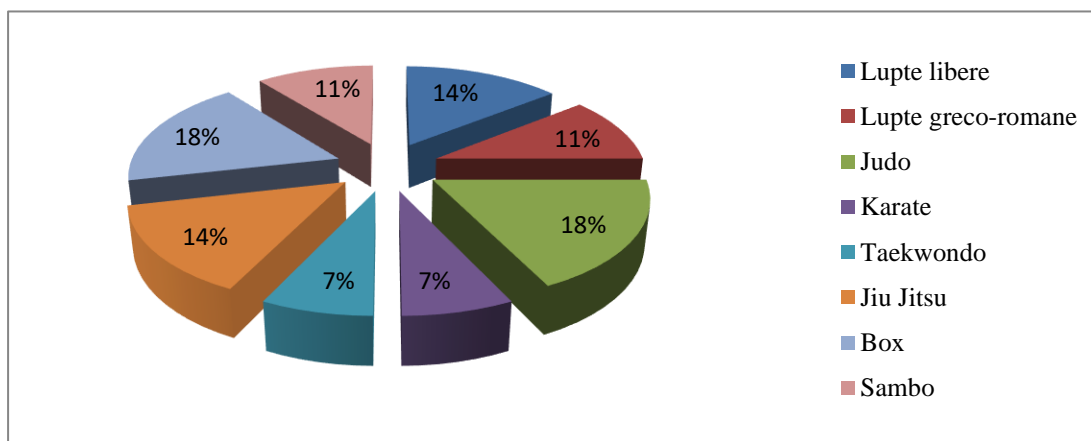


Fig. 5. Tipuri de lupte și arte marțiale practicate anterior de luptătorii MMA în Republica Moldova

Am considerat necesar a releva genurile de lupte și arte marțiale pe care le-au practicat luptătorii MMA anterior, prin urmare, am obținut următoarele răspunsuri: 18% dintre antrenorii chestionați au specificat că discipolii lor au practicat anterior artelor marțiale mixte taekwondo-ul, 18% au specificat judoul, 14% Jiu-jitsu, 14% - lupte libere, 11% - din antrenori au specificat luptele greco-romane, în aceeași măsură, 11% au menționat sambo, și 7% dintre antrenorii chestionați au specificat karate.

Pentru a demonstra importanța și locul pregătirii polivalente în procesul de instruire sportivă a luptătorilor MMA aflați în stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță, am solicitat antrenorilor chestionați să ierarhizeze componentele și calitățile specifice (*pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, calitățile moral-volitivă, forța-rezistență, simțul distanței, viteza-rezistență, viteza de reacție*), notând de la 1 la 9, cu cifra 1 ca fiind cea mai importantă și 9 cea mai puțin importantă.

Astfel, pentru a crea o imagine mai clară, am prezentat datele obținute sub formă tabelară (Tabelul 1).

Tabelul 1. Reprezentarea în mod ierarhic a importanței componentelor și calităților motrice specifice a luptătorilor MMA

Nr. crit.	Componente și calități specifice	Opțiuni de răspuns														Media	
		a	b	c	d	e	f	g	h	i	Î	j	k	l	m		N
1.	Pregătirea tehnică	2	2	1	1	2	6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2,20 +0,22
2.	Pregătirea tactică	1	3	2	3	1	1	1	3	9	3	1	1	1	3	1	2,27 + 0,34
3.	Calități moral – volitive	3	1	3	4	3	5	3	1	1	1	6	5	5	1	2	2,93 + 0,22
4.	Forța-rezistență	7	6	4	6	8	3	7	4	3	5	3	3	4	5	4	4,80 +0,22
5.	Simțul distanței	4	4	6	8	4	2	5	8	8	9	5	6	3	7	6	5,67 + 0,30
6.	Viteza-rezistență	6	7	5	7	7	4	6	9	4	6	4	4	6	6	5	5,73 +0,22
7.	Viteza de reacție	5	5	7	9	5	7	4	5	5	4	7	9	7	4	7	6,00 +0,22
8.	Forța	9	8	8	2	9	9	8	6	7	7	8	7	8	8	9	8,20 +0,30
9.	Viteza	8	9	9	5	6	8	9	7	6	8	9	8	9	9	8	8,40 +0,17

Interpretarea statistică a răspunsurilor oferite de antrenorii MMA pentru itemul 5 din chestionarul aplicat, relevă faptul că, în ierarhia importanței calităților motrice specifice în procesul de instruire sportivă a luptătorilor aflați la stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță, pregătirea tehnică și gândirea tactică ocupă primele două poziții. Pe poziția a treia și a patra se află calitățile moral-volitivă și forța-viteza, fiind urmate de simțul distanței, viteza în regim de rezistență, viteza de reacție și ultimele poziții au fost ocupate de calitățile motrice, cum sunt forța și viteza. Acest lucru poate fi explicat prin faptul că, la stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță, și în general, calitățile motrice, cum sunt, în cazul nostru forța și viteza, pot fi observate foarte rar sau chiar deloc. Mai mult ca atât, în etapa respectivă, dezvoltarea calităților motrice specifice, cum sunt forța-viteza și rezistența, reprezintă o precondiție a unei pregătiri polivalente eficiente.

Eficiența procesului de instruire polivalentă cu accent pe pregătirea tehnico-tactică în MMA este condiționată în mare măsură de succesivitatea și modul de îmbinare optimă a tuturor componentelor pregătirii în cadrul mezociclurilor și microciclurilor de antrenament.

Astfel, fiind rugați să menționeze, care dintre abordările instruirii se va dovedi mai eficientă cadrul pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor MMA aflați în stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță: 49% dintre antrenori au optat pentru însușirea predarea fiecărei componente aparte, fie mai întâi tehnica loviturilor, fie tehnica luptei, finalizarea uneia dintre componente semnificând trecerea la cealaltă componentă; 40% dintre respondenți au menționat că învățarea și perfecționarea tehnicii loviturilor și tehnicilor de luptă se va realiza în mod egal pentru fiecare dintre componente, fie în aceeași lecție de antrenament, fie în lecții de antrenament succesive, și 11% consideră eficiente ambele opțiuni (Figura 6).

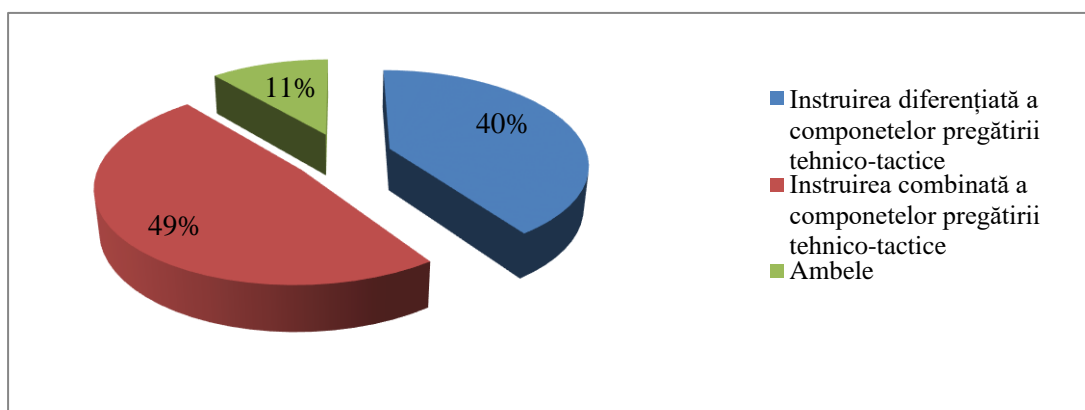


Fig. 6. Îmbinarea eficientă a componentelor pregătirii polivalente a luptătorilor MMA

Un alt aspect important al cercetării noastre a constat în determinarea conținutului și volumului pregătirii tehnico-tactice, evidențierea raportului optim al acțiunilor de luptă la sol și de luptă în picioare în instruirea tehnico-tactică a luptătorilor aflați în stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță (Figura 7).

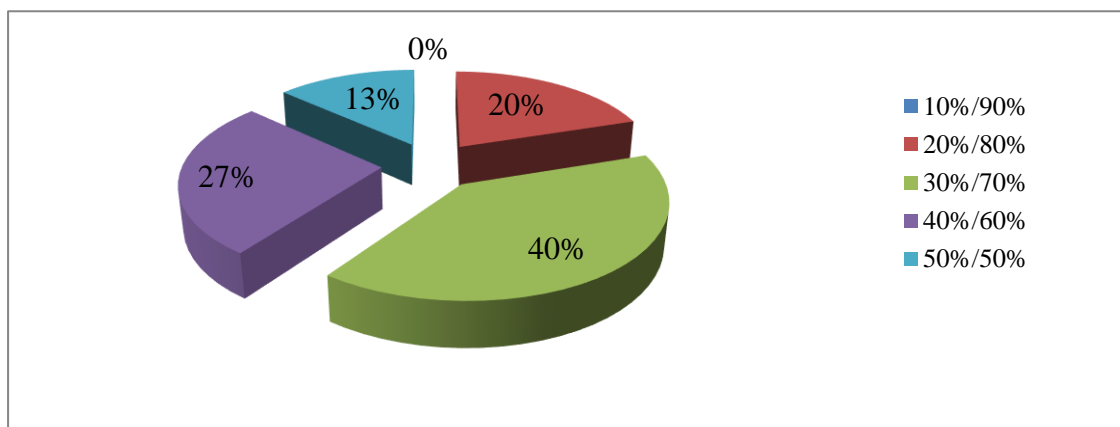


Fig. 7. Raportul optim luptă la sol - luptă în picioare în procesul de instruire tehnico-tactică a luptătorilor MMA aflați în stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță (%)

Astfel, 40% dintre antrenorii respondenți consideră că raportul optim luptă la sol - luptă

în picioare în procesul de instruire tehnico-tactică a sportivilor MMA aflați la stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță este de 30% / 70%; 27% dintre aceștia au considerat optim raportul 40% / 60%, alte 20% au considerat optim raportul 20% / 80% și, respectiv, 13% dintre antrenori au indicat raportul optim luptă la sol – luptă în picioare de 50% / 50%.

Demersul constatativ al cercetării, care a presupus realizarea studiului inițial, axat pe metoda chestionării, a permis crearea unei viziuni clare privind situația, particularitățile și specificul problemei pregătirii luptătorilor MMA din Republica Moldova aflați în stadiul de specializare aprofundată și orientare spre înalta performanță.

Astfel, s-a demonstrat necesitatea pregătirii polivalente și a perfecționării pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor MMA aflați în stadiul de specializare aprofundată și orientare spre marea performanță, s-au constatat unele particularități ale pregătirii tehnico-tactice, cum ar fi faptul că majoritatea sportivilor ce practică artele marțiale mixte în Republica Moldova au practicat inițial alte genuri de lupte, și în general, alte probe de sport având vârsta medie cuprinsă între 18-28 ani, iar durata practicării MMA cuprinsă între 2-4 ani.

Mai mult ca atât, s-au înregistrat divergențe semnificative la compartimentul referitor la raportul optim dintre tehnica de apărare și tehnica de atac, raportul dintre lupta la sol și lupta în picioare în cadrul procesului de instruire tehnico-tactică. La fel de neclare sunt și opiniile antrenorilor cu privire la îmbinarea optimă a componentelor pregătirii polivalente în procesul de antrenament.

Referințe bibliografice:

1. Gheorghiu, I., Carp I. (2017). Metodologia pregătirii fizice a sportivilor ce practică artele marțiale mixte. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Congresul științific internațional. Ediția a II-a. Chișinău, p. 87-88.
2. Ашкинази, С.М. (2014). Совершенствование системы специальной физической подготовки в смешанных единоборствах. В: Теория и практика физической культуры, № 6, с. 94-98.
3. The Journal of Combative Sport, 11:1 autumn, 2011, p. 31-49