

UNIVERSITATEA ECOLOGICA DIN BUCURESTI

**FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI
SPORT**

**METODICA
DISCIPLINELOR DE
COMBAT - LUPTE**

CURS SINTEZA

**Titular disciplina :
LECTOR UNIVERSITAR DRD. IONESCU
LEONARD,
ANTRENOR EMERIT, 7 DUAN WUSHU**

INTRODUCERE IN TEORIA, METODICA SI PRACTICA LUPTELOR

Cursul se adreseaza studentilor de anul II de la facultatea de educatie fizica si sport.

Obiectivul cursului

Insusirea ‘modelului optim’ de executare a tehnicilor de baza, atac, aparare si contraatac din lupte, cu mare valoare aplicativa in respingerea si neutralizarea unui atac cu sau fara arme.

Dobandirea unui minimum de cunostinte teoretice si metodice pentru introducerea unuor structuri de exercitii specifice disciplinelor de lupta (cu accent pe cele de aparare) in lectiile de educatie fizica.

Frecventa

Participarea la activitatile didactice trebuie sa fie in quantum minim de 80 % la lucrarile practice, iar la cursurile teoretice in quantum minim de 50 %.

Admiterea la examen este conditionata de promovarea probei practico-metodice.

Aplicatie practica 30 % , examen oral 70 %.

Introducere in problematica autoapararii

Autoapararea cuprinde un numar mare de elemente si procedee tehnico-tactice adaptate din diferite discipline de combat si arte martiale care ii capaciteaza pe practicanti cu un bagaj de cunostinte, deprinderi si priceperi motrice, necesar unei aparari si riposte eficiente, cu minimum de risc.

In autoaparare, procedeele sau combinatiile tehnico-tactice sau de riposta pot fi executate atat in lupta de aproape (corp la corp) cat si in lupta de la distanta medie sau mare.

Se apreciaza ca in autoaparare nu se poate vorbi despre continut tehnic si tactic separat, dupa cum nu putem vorbi despre agresori puternici sau slabi. Orice procedeu sau combinatie tehnico-tactica trebuie adaptata in functie de particularitatile agresorului si de context. Tehnicile periculoase trebuie folosite numai pentru neutralizarea agresorului, a imobilizarii sale, fara a-i provoca vatamari corporale grave.

Situatiile in care trebuie aplicata autoapararea sunt extrem de variate, in functie de locul agresiunii (lift, hol, parcare sau chiar in autoturism etc), precum si datorita faptului ca agresorul poate fi mai inalt, mai puternic si/sau inarmat cu diferite obiecte de atac (contondente, taietor-intepatoare, lanturi etc). Totusi, in autoaparare exista avantajul ca se pot observa greselile pe care le comite agresorul, iar acestea trebuiesc exploatare fara nici un fel de

ezitare. Iată motivul pentru care tehnicile trebuie exersate până la nivel de priceperi motrice.

Sunt situații în care tehnicile pur defensive sunt suficiente, dar uneori nu sunt de ajuns, mai ales în situația în care pentru încetarea conflictului este necesară imobilizarea agresorului.

Deși există multe diferențe în modul de abordare a problematicei autoapărării din punct de vedere tehnico-tactic, se poate afirma că acestea au un conținut tehnic asemănător care în general cuprinde poziții, distanțe de luptă, eschive, parări, blocaje, lovituri de brațe și picioare, proiectări, luxări și imobilizări.

În autoapărare se găsesc cele mai eficiente tehnici de combat care trebuie folosite cu următoarele cerințe:

- executarea tehnicilor care oferă eficiența maximă cu minimum de risc;
- însușirea unui număr suficient de procedee tehnico-tactice, din care să se poată realiza combinații cât mai eficiente;
- utilizarea unei tehnici adecvate din punct de vedere al timingului ;
- selectarea răspunsului trebuie făcută în funcție de cel agresat, dar și de particularitățile agresorului, de locul și mediul în care are loc agresiunea;
- respectarea de către persoana agresată a legitimei apărări.

Deoarece scopul autoapărării este acela de a te proteja împotriva unui atac și nu de a genera atacul, tehnicile de autoapărare pot fi folosite numai în situațiile de legitima apărare.

In esenta, procedeele tehnice specifice autoapararii pot fi folosite numai in ultima instanta, atunci cand toate celelalte incercari de rezolvare pe cale amiabila au esuat.

Autoapararea preia cele mai eficiente procedee tehnice din diferite stiluri de arte marțiale, pe care le adapteaza necesitatilor tinand cont de anumite obiective si particularitati de mediu sau sociale. De exemplu exista sisteme de autoaparare de tip militar cum sunt Close – Combat sau Systema, dar si sisteme de tip civil ca Aikido, Krav-Maga sau altele.

Sucurt istoric al luptelor

Luptele au fost prezente in societatea umana inca de la inceputul evolutiei sale. Nevoia de procurare a hranei implica, la omul primitiv, o necontenita lupta cu animalele salbatice. In acelasi timp, luptele contribuiau la pregatirea oamenilor primitivi pentru a-si apara viata in cazurile erau atacati de animale sau de alti semeni.

In antichitate existau deja unele forme de lupta cu sau fara arme, destinate in primul rand pregatirii militare a combatantilor. Astfel, in Egiptul antic luptele se practicau cu 5000 ani i.e.n. In acest sens exista dovezi in pesteri unde se gasesc picturi murale care infatiseaza luptatori care efectuau ediferite exercitii de lupta. La Bani-Hassan exista un perete intreg acoperit cu o fresca ce reprezinta fazele unei lupte, in aproximativ 120 de figuri care se succed ca pe pelicula unui film, reprezentand un adevarat manual al tehnicii de lupta.

China antica de asemenea ofera izvoare multiple de tehnici de lupta militare cu diferite arme lungi, dar si tehnic de lupta corp la corp devenind din ce in ce mai studiate si mai elaborate creindu-se mai multe stiluri de lupta cu areme si cu mana gaoala, in special amintim stilurile de arte martiale care imita diferite animale in ipostaze de atac sau aparare.

Pe langa scopurile aplicativ-militare, in Grecia antica si Imperiul Roman, luptele au fost tratate ca forme de baza pentru educarea si dezvoltarea individului. In special in Grecia antica luptele reprezentau un mod important de educare a tinerilor. Multi istorici, poeti si filosofi greci au apreciat intrecerile de lupte din cadrul civilizatiei elade, deoarece pregatirea de lupta era considerata esentiala in formarea tinerilor.

Grecii au introdus luptele in interiorul probelor olimpice, in trei forme de desfasurare, doua dintre acestea fiind introduse doar de la a XVIII-a Olimpiada :

- prima forma de lupta, in cadrul pentatlonului, asemanatoare luptelor greco-romane;
- a doua forma permite actiuni mai brutale, cu apucarea tuturor segmentelor asemanatoare luptelor libere;
- a treia forma de lupta se numea Pancratiu ce continea atat tehnici de lovire cat si de rasucire a membrilor dar si de trantiere a adversarului.

In perioada vechii Grecii, este de remarcat grija pentru organizarea instruirii tinerilor pentru lupte, ca un concept de educare al acestora intr-o societate in care dezvoltarea fizica armonioasa era principalul ideal.

Cucerirea Greciei de catre Romani, intr-o expansiune evidenta a condus la formarea altei conceptii privind situatia luptelor. Populatia romana, cu porniri razboinice, a transferat valorile societatii elene si le-a subordonat propriilor interese.

In acest context, luptele cunosc in prima faza o dezvoltare ascendenta prin importanta prin care se da practirii luptelor, dar apoi liptele intra inr-o perioada de decadenta, inclusiv in cadrul Jocurilor Olimpice, care deseori se trucau, fiind denaturate de pariurile care se desfasurau in jurul lor.

Deci J.O. isi pierdeau din esenta, iar luptele au fost transferate in arenele de gladiatori. Scolile de gladiatori erau totusi niste centre de instruire pentru lupte, si au constituit ce-a de a doua forma de instruire organizata dupa cea elena.

Luptelor de gladiatori (hoplomachia) li s-au alaturat luptele cu animalele salbatice (venationes), unde luptatorii erau inarmati si o a treia forma de lupta (bestiaris) in care luptatorii, de obicei conadamnati la moarte, erau introdusi in arena neinarmati pentru a

lupta cu fiarele. Deci a fost o exacerbare a spiritului de cruzime a claselor satapanitoare.

In anul 394 e.n.Teodosiu, imparatul Bizantului, interzice J.O. iar luptele sunt abolite din decaderea lor.In aceste conditii luptele cunosc o evolutie nesincronizata si in directii multiple, sub forme autohtone specifice diferitelor popoare, in functie de contextul istoric si geografic care le-a generat pe unele ori pe altele. Astfel, in timp, s-au luptele mongole, gruzine,ale englezilor, iar pe teritoriul geto-dacic tranta sau lupta corp la corp, sau lupta dreapta cum i se mai spunea.

In feudalism luptele erau raspandite in forme simple, cu reguli care se deosebeau de la un popor la altul si de la o regiune la alta.Desi nu existau regulamente scrise, aceste intreceri pastrau cu rigurozitate un anumit regulament transmis prin viu grai.

Practica luptelor este cultivata in perioada feudala, spre sfarsitul sau, in centrele ce deveneau muncitoresti.Micii meseriasi formau caste de meserii aducand tineri ucenici de la sate care aduceau cu ei diferite obiceiuri, printre care si intrecerile prin lupta. Necesitatea ocuparii timpului liber s-a constituit in conditii prielnice pentru ca luptele sa se dezvolte sub forma de intrecere.

Spre sfarsitul secolului XVIII, luptele incep sa apara sub forma de intrecere-spectacol, multe din acestea desfasurandu-se in arenele circurilor, luptatorii fiind niste profesionisti care invitau spectatorii la

lupta. Astfel, luptele au beneficiat de o anumita coloratura care a dus la dezvoltarea lor.

Preocuparile si interesul manifestat pentru lupte au fost fericit innodate, odata cu reluarea J.O. moderne in 1896, unde luptele au fost incluse de la prima editie.

In esenta, luptele au fost conditionate in timp de diferite reguli si imbogatite din punct de vedere tehnic cu foarte multe miscari, care au eficientizat actiunile oamenilor din punct de vedere biomecanic si in conformitate cu cerintele impuse.

Teoria, metodică și practica luptelor

Dezvoltarea luptelor a pornit de la o forma de intrecere simpla, accesibila avand un continut initial destul de redus. Acest continut se referea la modalitatile destul de rudimentare de a tranti adversarul la sol. Regulile erau de asemenea sumare, evazive ca enunturi si reduse ca numar. Insa practirea neintrerupta a acestui sport a adus cu sine o imbunatatire permanenta a conditiilor specifice de practicare, cu un rezultat al valorificarii experientei anterioare. Acest lucru a devenit tot mai evident pe masura ce activitatea de educatie fizica si sport s-a dezvoltat ca un sistem cu functii sociale distincte.

Dezvoltarea luptelor, dar și a altor ramuri de sport a cunoscut o expansiune considerabilă a sferei de preocupări, trecând de la stadiul de disciplină sportivă la o formă complexă, activitatea de lupte (cu preocupări de practicare, de organizare, metodice, teoretice și de investigație științifică), organic integrată (prin toate trăsăturile menționate) în știința educației fizice și sportului.

Disciplina luptelor reprezintă un domeniu particular, distinct de investigație științifică al educației fizice și sportului. Dezvoltarea activității de efs a determinat evoluția și științificarea tuturor disciplinelor și activităților sportive încorporate.

La rândul lor disciplinele sportive au furnizat elemente noi, cu caracter științific, ce sunt preluate, integrate și generalizate de știința efs.

În contextul actual al științei efs, luptele se constituie drept o disciplină științifică aplicativă, ce aparține mai întâi teoriei și metodicii sporturilor de luptă. Statutul de disciplină științifică aplicativă al luptelor este conferit de îndeplinirea condițiilor care statuează acest caracter :

- obiective proprii ;
- metodologie proprie de cercetare ;
- existența unui sistem propriu de noțiuni ;
- prezenta unor specialiști care să desfășoare activitatea de cercetare.

Obiectul si sarcinile teoriei luptelor

Considerand luptele ca un domeniu particular al cunoasterii, obiectul teoriei consta in cunoasterea, studierea, aprofundarea tuturor elementelor ce se integreaza in acest domeniu, a relatiilor de interdependenta ce se stabilesc intre ele si a legitatilor ce stau la baza evolutiei si dezvoltarii acestei ramuri sportive.

Cu toata vechimea practicarii acestei ramuri sportive, partea sa teoretica nu a realizat o dezvoltare deplina. Exista inca aspecte ale problematicii asupra carora se poarta discutii. De asemenea, se mai cer a fi efectuate investigatii si sistematizari de ordin tehnico-tactic. Se impune in acelasi timp extinderea preocuparilor de natura teoretica si realizarea unei legaturi mai directe cu activitatea practica.

Sarcinile ce revin teoriei luptelor, in linii principale, sunt :

- organizarea si extinderea pe baze stiintifice a practicii luptelor;
- descoperirea si aplicarea corecta a legitatilor care stau la baza activitatii domeniului;
- studierea si cresterea eficientei continutului tehnico-tactic;
- determinarea structurii si continutului luptei de concurs;
- generalizarea practicii inaintate si sporirea necontenita a eficientei acesteia;
- determinarea continutului tehnico-tactic pe categorii de greutate;

- stabilirea concordantei între efectele determinate de modificarea regulilor și conținutul tehnico-tactic al instruirii;
- adoptarea și integrarea în lupte a cuceririlor științifice din domeniul efs și a altor discipline cu care se află în corelație;
- perfecționarea regulamentului și a arbitrajului;
- interpretarea critică a evoluției și istoricului luptelor;
- planificarea și obținerea formei sportive;
- elaborarea unor materiale de studiu pentru specialiștii domeniului și a programelor de pregătire pentru școlari, cadeti, juniori și seniori.

Conceptia de lupta moderna

Dezvoltarea luptelor în ultimul secol (începând cu 1896) a fost determinată de intervenția repetată asupra regulamentului de concurs și modificarea acestuia în ideea îmbogățirii conținutului tehnico-tactic în competiții. Mai sintetic spus s-a urmărit creșterea rolului tehnicii în cadrul desfășurării competiției vizând acuratețea, dinamismul și spectaculozitatea executării procedurilor tehnice.

În concepția modernă, lupta trebuie să fie totală, universală și cu riscuri. Transpunerea practică a acestui concept a necesitat timp, măsuri organizatorice reglementare și în special o pregătire adecvată a sportivilor luptători.

Conceptia de lupta totală, universală și cu riscuri exprimă angajarea fără menajamente a sportivilor din prima până în ultima

secunda de lupta, cu intentia clara de a actiona printr-o gama foarte larga de procedee tehnice, folosindu-le in egala masura pe cele sigure si pe cele riscante pentru a asigura luptei pe tot parcursul, un caracter dinamic si spectaculos, in cadrul careia victoria sa revina luptatorului care a reusit executarea mai multor procedee regulamentare, acumuland mai multe puncte tehnice (sau obtinand tusul)in urma unor actiuni spectaculoase si riscante.

Modificarea regulamentului de concurs in ceea ce priveste suprafata de desfasurare a luptei, a timpului de desfasurare a meciului, dar si aprecierea luptei active si sanctionarea luptei pasive a determinat dinamizarea si cresterea spectaculozitatii intrecerii sportive. Dintre ideile care au stat la baza acestor modificari le mentionam pe urmatoarele ;

- aprecierea diferentiata (in functie de dificultate) a procedeeilor tehnice;
- limitarea numarului de executii succesive, realizate prin centurarea cu ambele brate in lupta la sol;
- “protejarea” luptatorului care incearca care incearca sa execute un procedeu tehnic;
- Eliminarea momentelor statice in lupta la sol, inclusiv pozitia de pod controlat;
- Excluderea meciului egal (nul) ;

- Punerea ordonata la sol a luptatorului care duce o lupta pasiva;
- Sanctionarea cu punct si avertisment a luptatorului care fuge din apucare (priza);
- Stabilirea cu mai mult disceranamant care dintre cei doi luptatori (cand nici unul nu executa procedee tehnice) duce cu adevarat o lupta pasiva;
- Schimbarea opticiide apreciere a luptei pasive si precizarea mai ferma a criteriilor pe baza carora este apreciata;
- Depunctarea luptatorului care nu marcheaza puncte tehnice (fie el invingator sau invins) fata de ceilalti luptatori care obtin victoria prin puncte tehnice ori sunt infranti, dar au marcat totusi puncte tehnice.

Toate aceste idei si-au gasit concretizarea intr-o serie de reguli privitoare la desfasurarea luptei in mod activ. Cunoasterea,interpretarea si aplicarea lor in cadrul competitiiilor au solicitat din partea tuturor factorilor implicati (arbitru,sportiv, antrenor) eforturi suplimentare. A crescut, ca atare, rolul arbitrului in dinamica luptei, el devenind treptat prin regulile adoptate un “conducator” al luptei si nu un simplu observator al modului cum luptatorii abordeaza lupta. In prezent arbitrul este mai mult implicat in desfasurarea luptei decat in trecut, iar maniera in care isi indeplineste misiunea se rasfange in mod sigur asupra formei de desfasurare a luptei si asupra continutului ei.

Lupta totala este un concept modern prin care se intelege participarea luptatorului in plenitudinea disponibilitatilor sale fizice, tehnice si psihice, intr-un angajament total, fara menajamente, de la inceputul pana la sfarsitul timpului de lupta in vederea obtinerii victoriei. Luptatorul trebuie sa faca dovada intentiei sale de a se lupta intr-un mod constructiv, incercand trantirea adversarului in mod continuu, fara a se apara un timp prelungit impotriva atacurilor acestuia prin pozitii de lupta incomode sau prin efectuarea de prize “paralizante”. Momentele de aparare trebuie sa fie inlocuite cu **actiuni** corespunzatoare de contraatac.

Luptatorul este dator sa dea totul in cadrul luptei in limitele regulamentului. Drept urmare intreaga sa performanta se bazeaza pe o pregatire omogena a componentelor antrenamentului. Astfel pregatirea tehnico-tactica trebuie orientata spre folosirea unei apucari in vederea executarii mai multor procedee tehnice si din cele mai diferite pozitii. Lupta tinde sa devina o inlantuire permanenta de actiuni tehnico-tactice in urma carora luptatorii, insumand punctajul corespunzator actiunilor efectuate, vor fi departajati.

Lupta universala consta in universalismul tehnico-tactic ce trebuie etalat in concurs. Limitarea in lupta la sol a numarului de rostogoliri prin incurturare cu ambele brate, succesive, este impusa tocmai de aceasta conditie. Luptatorul (pentru a desfasura o lupta

totala) trebuie sa aibe o pregatire tehnico-tactica foarte larga, proprie atat luptei in picioare, cat si luptei la sol. In cadrul acestei pregatiri nu trebuie neglijat faptul ca exista un punctaj tehnic diferentiat si ca atare sunt prefrate spre a fi folosite procedeele tehnice mai bine cotate.

Pregatirea luptatorilor pentru o lupta universala atrage in discutie necesitatea revizuirii tehnologiei instruirii, a metodelor si mijloacelor folosite pentru invatarea si perfectionarea tehnicii luptei. In acest cadru pregatirea tehnico-tactica in mod diferentiat pe categorii de greutate capata mai multa atentie si un volum de lucru crescut.

Primele mari concursuri, C.M., C.E. ,turnee internationale ce s-au desfasurat dupa consolidarea modului de apreciere a luptei totale universale si cu riscuri au demonstrat ca virtualii castigatori sunt detinatorii unei tehnici de lupta bogata si variata.

Lupta cu riscuri alaturi de celelalte doua concepte vina sa intregeasca spectaculozitatea competitiei in lupte.

Noile reguli apara luptatorul care incearca in mod vadit sa execute un procedeu tehnic si nu reuseste, repunandu-l in conditii egale de lupta cu adversarul sau.

Tot ca o legatura intre aceste ultime doua trasaturi ale luptei moderne se situeaza si procedeele de mare tehnicitate care comporta o doza de risc, fiind componentele unui bagaj tehnic bogat in acelasi timp si care asigura note de spectaculozitate deosebita, apanaj al maiestriei

sportive. Aceste procedee sunt stimulate spre a fi folosite prin aprecierea lor cu un punctaj maxim. Termenul de risc nu trebuie inteles in sensul pericolului pentru integritatea fizica a sportivului, ci in sensul riscului de ordin tehnic la care se expune printr-o executie deosebit de dificila, dar care are calitatea sa tonifice spiritul luptei si sa confirme nota de curaj in care acesta se desfasoara.

Lupta totala, universala si cu riscuri nu reprezinta numai un mod concret de intrcere, ci si un mod nou de gandire asupra viitorului luptelor.

Sistematizarea continutului tehnic al luptelor

Intregul ansamblu de miscari ce alcatuiesc continutul tehnic specific luptelor este impartit in mai multe moduri, dupa criterii diferite.

Astfel, din punct de vedere tactic se utilizeaza impartirea continutului tehnic in mai multe grupe de procedee :

- procedee tehnice de atac ;
- procedee tehnice de contraatac ;
- procedee tehnice de aparare.

Avand in vedere o serie de considerente de ordin didactic, metodic (care permit o identificare corecta si explicita a actiunilor tehnice specifice, facand posibila o apreciere riguroasa a mecanismului tehnic) se considera o impartire mai judicioasa a continutului tehnic a luptelor in urmatoarele grupe de elemente tehnice fundamentale :

- a) continut tehnic specific podului (tehnica podului);
- b) tehnica luptei la sol;
- c) tehnica luptei in picioare.

Continutul tehnic specific podului este reprezentat de urmatoarele elemente :

Pod mentinut – cuprinde modalitatile concrete de mentinere a propriului corp in hiperextensie, sprijinit pe saltea numai la nivelul extremitatilor (cap si talpi), astfel incat spatele sa fie ferit de a lua contact cu suprafata de sprijin. Aceasta pozitie este cunoscuta sub numele de “pod specific luptelor”. Inaltimea podului adica distanta pe verticala de la sol pana la bazin trebuie sa fie cat mai mare, iar distanta intre cap si linia picioarelor cat mai mica. Distanta intre picioarele executantului este egala ori mai mare decat latimea umerilor, urmarindu-se o mentinere cat mai usoara,echilibrata si rezistenta.

Intrarea in pozitie de pod – inglobeaza procedeele prin care luptatorul (aflat in diferite pozitii pe saltea, impuse de desfasurarea luptei) trece in pozitia de pod, in mod voit ori obligat de adversar in functie de optiunea lor pentru solutionarea fazei respective de lupta. De oportunitatea si de corectitudinea tehnica a executarii procedeelor respective depinde reusita actiunii.

Iesirea din pozitie de pod – cuprinde procedeele prin care luptatorul schimba pozitia de pod mentinut, ori continua un procedeu de intrare in pozitia de pod, invingand deseori si rezistenta opusa de adversarul sau, trecand in alte pozitii, favorabile desfasurarii in continuare a luptei.

In procesul de instruire procedeele componente ale acestor elemente se invata si intr-o mare masura se perfectioneaza in conditii izolate de lupta.

Tehnica luptei la sol este constituita din urmatoarele elemente tehnice (structuri specifice fundamentale) :

Pozitia de lupta este reprezentata de modurile specifice diferite de asezare pe saltea a atacantului si aparatorului si de particularitatile biomecanice ale pozitiilor adoptate in vederea desfasurarii cu succes a luptei.

Rostogolirea include toate procedeele in urma carora aparatorul este determinat, de catre atacant, sa se raseasca in jurul axului longitudinal al corpului reprezentat de coloana vertebrala. Astfel se realizeaza o trecere a acestuia de pe un umar pe celalalt.

Rasturnarea cuprinde procedee tehnice prin care aparatorul este trecut in pozitia periculoasa de tus prin rasturnarea in plan sagital (de cele mai multe ori in sens posteroanterior) a corpului, realizandu-se astfel o rasucire a axului longitudinal al corpului.

Rularea cuprinde procedeele tehnice prin care adversarul este infasurat in jurul trunchiului executantului in vederea aducerii cu spatele pe saltea.

Trecerea peste adversar cuprinde acele procedee prin care aparatorul reuseste sa treaca deasupra adversarului in timpul luptei la sol.

Fixarea in pozitie periculoasa de tus cuprinde actiunile prin care adversarul este mentinut in pozitie periculoasa de tus.

Aceste actiuni au la baza apucari si plasament speciale in vederea invingerii rezistentei opusa de aparator prin intermediul podului mentinut (ruperea podului).

Tehnica luptei in picioare este alcatuita din urmatoarele elemente :

Pozitia de lupta este reprezentata de modalitatile specifice diferite de a mentine pozitia corpului in vederea mentinerii echilibrului si pentru a actiona cu eficienta asupra corpului adversarului.

Ducerea la sol include toate procedeele tehnice prin care aparatorul este dus in lupta la sol prin actiuni lente aplicate dinapoia spre inaintea sa.

Doborarea cuprinde procedeele tehnice prin care aparatorul este trantit in pozitia periculoasa de tus in urma unor impingeri bruste

inapoi sa. Impingerea poate fi efectuata asupra trunchiului, bratelor, capului sau combinat.

Rasturnarea cuprinde procedeele tehnice prin care aparatorul este dus in pozitia periculoasa de tus prin miscari de inversare a axului longitudinal fara a fi proiectat pe o faza de zbor.

Aruncarea prin suspendare cuprinde procedeele tehnice prin care executantul proiecteaza adversarul pe o traiectorie de zbor prin caderea propriului corp atarnat (suspendat) de segmentele corpului aparatorului.

Aruncarea peste sold cuprinde procedeele tehnice de trantire prin care adversarul este proiectat pe o traiectorie de zbor in urma luarii lui peste sold, de catre atacant.

Aruncarea peste spate cuprinde procedeele tehnice de trantire cu proiectarea adversarului pe o traiectorie de zbor, prin luarea (dupa o intoarcere prealabila) a acestuia pe spatele executantului.

Aruncarea peste piept cuprinde procedeele tehnice prin care executantul proiecteaza adversarul pe o traiectorie de zbor, in urma unei hiperextensii energice a trunchiului.

Caracteristic pentru toate procedeele de aruncare este faptul ca executantul desprinde adversarul de pe saltea si il proiecteaza pe o traiectorie ampla de zbor, in finalul careia acesta este astfel intors (condus) incat sa cada cu spatele pe saltea.

Cerinte ale Regulamentului International

Competitiile internationale se desfasoara in tururi eliminatorii si finale. Aceasta prevedere se aplica atunci cand numarul luptatorilor la aceeasi categorie este de minimum 4 sau mai multi. In cazul in care sunt numai 3 luptatori la categorie, acestia se intalnesc in round robin (fiecare cu fiecare).

Suprafata de concurs este reprezentata de saltea care trebuie sa fie omologata de federatia internationala de specialitate si care are o suprafata de 63,58 m². Grosimea (in functie de densitatea si elasticitatea materialului folosit) este cuprinsa intre 4 – 6 cm. Salteaua este formata din suprafata centrala de lupta, zona de pasivitate si suprafata de protectie.

Punctele tehnice

Valorile (punctele) atribuite actiunilor si procedeele tehnice executate in cadrul luptei sunt urmatoarele :

1 punct se acorda :

- luptatorului care isi duce adversarul la sol, trecand la spatele lui unde il controleaza si mentine (3 puncte de contact – un brat si ambii genunchi sau ambele brate si un genunchi);
- luptatorului care executa un procedeu corect in picioare sau la sol, care nu duce adversarul in pericol de tus;

- luptatorului care trece peste adversar (in lupta la sol)
mentinandu-l si controlandu-l, situandu-se la spatele acestuia;
- luptatorului care opreste pe adversarul sau in sprijin pe un brat sau pe ambele brate intinse, cu spatele orientat spre saltea (in cadrul luptei la sol);
- luptatorului a carui executie (procedeu) este impiedicata neregulamentar de adversarul sau ;
- luptatorului care ataca si al carui adversar fuge in afara suprafetei de lupta.

2 puncte se acorda :

- luptatorului care executa corect un procedeu tehnic, in lupta la sol prin care isi duce adversarul in pozitie periculoasa de tus;
- luptatorului care ataca si al carui adversar ruleaza pe umeri ;
- luptatorului care ataca si al carui adversar, vrand sa evite executia procedeului, se arunca in afara suprafetei de lupta, in pozitie periculoasa de tus ;
- luptatorului atacat (aparatorului) daca atacantul in timpul executiei cade pe spate sau ruleaza pe umeri ;
- luptatorului atacat, daca cel care ataca este blocat intr-o pozitie periculoasa de tus;
- luptatorului care executa un procedeu de “mare tehnicitate”

care nu-si atinge scopul de a duce adversarul in pozitie periculoasa de tus sau de cadere imediata pe spate;

- luptatorului care ataca, daca adversarul comite o actiune neregulamentara care impiedica desfasurarea procedului.

3 puncte se acorda :

- luptatorului care executa un procedeu tehnic din picioare prin care isi duce adversarul in pozitie periculoasa de tus prin proiectare directa cu amplitudine mica;
- se acorda, de asemenea, 3 puncte oricarui procedeu prin a carui executie adversarul este smuls (desprins) de pe saltea, cu mica amplitudine, chiar daca luptatorul care ataca se gaseste cu unul sau ambii genunchi pe sol, cu conditia ca cel atacat sa ajunga direct sau imediat in pozitia periculoasa de tus.

4 puncte se acorda :

- luptatorului care executa un procedeu de “mare tehnicitate” , in picioare sau la sol, ducandu-si adversarul in pozitie periculoasa directa sau imediata;

Procedeul de “mare tehnicitate “ se considera acela in care luptatorul atacant indeplineste urmatoarele conditii :

- desprinde total pe aparator de pe saltea;
- il controleaza;
- il proiecteaza in spatiu pe o curba de amplitudine mare;

- îl determina să reia contactul cu salteaua în poziție periculoasă de
tău directă și imediată.

5 puncte se acordă :

- oricărei acțiuni de “smulgere” a adversarului din luptă la sol prin care
acesta este proiectat (aruncat) cu o mare întoarcere determinându-l să
cadă în poziție imediată de tău.

În timpul desfășurării luptei judecătorul și șeful de saltea înscriu în
foaia de arbitraj punctele realizate de fiecare luptător.

Aprecierea importanței acțiunilor (procedurilor)

- În scopul valorificării luptei active, luptătorul care atacă și ajunge la
sol, ca urmare a inițiativei sale va fi readus imediat în poziția în
picior, dacă adversarul său nu a efectuat nici o acțiune imediată.
- Dacă în timpul executiei unui procedeu luptătorul atacat (
aparatorului) reușește să execute în continuare un contraatac se
interzice întreruperea luptei și trebuie permisă executia procedurii.
- Luptătorul care se duce în mod voluntar la spate pentru pasivitate va fi
avertizat pentru pasivitate.
- Dacă în executarea unui procedeu pe deasupra propriului pod,
executantul are un timp de oprire și termină acțiunea să dominându-
și adversarul, punându-l în poziția de pod, el nu va fi sancționat,
numai lui i se vor atribui punctele, dat fiind faptul că el a terminat
acțiunea printr-un procedeu care a comportat riscuri.

Dimpotriva, daca cel care ataca est blocat si controlat in pozitia de pod printr-o contraactiune (contraprocedeu) a adversarului sau, este evident ca ultimului i se vor atribui 2 puncte.

In concluzie, luptatorul asupra caruia a fost executat procedeu nu va putea obtine puncte decat in masura sau prin propria sa actiune :

- a) ducera luptatorului care a atacat, la sol ;
 - b) executia unui procedeu inlantuit cu cel initiat de atacant ;
 - c) blocandu-l pe atacant si dobandind controlul pozitiei de pod in care l-a blocat, pozitie considerata ca terminata.
- In cazul in care actiunile celor doi luptatori se schimba alternativ dintr-o pozitie in alta, atribuirea punctelor pentru toate actiunile se face dupa valoarea lor.
 - Caderea pe spate instantanee este considerata ca “ punere in pericol ‘ (pozitie periculoasa).
 - Cand un concurent atinge mai intai salteaua cu ambii umeri si se ridica in continuare in pozitia de pod, actiunea (de cadere instantanee) va fi cotata cu 2 puncte.
 - Cand un luptator se gaseste in pozitie de cadere instantanee si isi depaseste adversarul (caruia i se acorda 2 puncte)si trece apoi la atac executand alte prize, ii vor fi atribuite atatea puncte cate i se cuvin pentru fiecare procedeu in parte.

- Trecerea de pe un umar pe celalalt prin sprijin pe coate este considerata ca actiune de 2 puncte.
- La sfrsitul fiecarei reprize orice procedeu este valabil daca s-a produs pana la bataia gongului. In nici un caz nu poate fi punctat contratacul luptatorului aflat dedesubt si care s-a desfasurat dupa bataia gongului.
- In situatia unei caderi care se produce in momentul sfarsitului luptei, numai sunetul gongului (si nu fluierul arbitrului) este valabil.
- Un procedeu nu poate fi considerat drept alta actiune decat numai dupa ce competitorii revin la pozitia initiala.

Pozitia periculoasa (punerea in pericol)

- Se considera ca un luptator se gaseste in pozitie periculoasa cand linia spatelui (sau linia umerilor) verticala sau paralela fata de saltea formeaza cu aceasta un unghi mai mic de 90 grade si atunci cand el evita “ caderea “ pe spate cu sprijinirea pe cap.

Se considera pozitie periculoasa atunci cand :

- a) luptatorul in aparare se ridica in pozitia pod pentru a evita contactul cu spatele ;
- b) luptatorul in aparare fiind orientat cu spatele spre saltea este sprijinit pe unul sau pe ambele coate, pentru a evita contactul omoplatilor cu saltea ;

- c) luptatorul are un umar cu salteaua si cu celalalt depaseste linia verticala de 90 de grade ;
- d) luptatorul care in cadere instantanee trece in contact pe omoplati in mai putin de o secunda ;
- e) luptatorul ruleaza pe umeri ;
- f) luptatorul aluneca din apucarea adversarului in timpul executiei si cade cu spatele pe saltea.

Nu se considera pozitie periculoasa cand luptatorul depaseste linia verticala de 90 grade cu pieptul si abdomenul intoarse spre saltea. Daca spatele si salteaua nu formeaza decat un unghi de 90 grade, aceasta situatie nu este inca pozitie periculoasa (punct mort).

Tusul

Se considera tus pozitia in care luptatorul este mentinut de adversar cu ambii omoplati pe saltea in timpul unei durate suficiente pentru a permite arbitrilor sa constate controlul total al tusului.

Cand pozitia de tus se consemneaza la marginea saltelei, ea nu este valabila daca capul aparatorului atinge suprafata de protectie .

Daca luptatorul cu omoplatii pe saltea ca urmare a propriei sale actiuni sau ca urmare a propriului procedeu neregulamentar tusul va fi valabil

Interdictii generale

Este interzisa tragerea de par, de urechi, de partile genitale, ciupitul pielii, muscatul, intoarcerea degetelor sau a varfului piciorului, etc Intr-o maniera generala, de a executa orice actiune, gest sau priza cu scopul de a tortura adversarul sau de a-l face sa sufere pentru a-l obliga sa abandoneze.

Sunt de asemenea interzise : bataia, loviturile cu picioarele, loviturile cu capul, strangularea, imbrancirea, procedeele care pot pune in pericol viata adversarului, care provoca fracturi sau luxatii ale membrelor, mersul peste picioarele adversarului, atingerea fetei intre sprancene si linia gurii.

Se interzice cu mai multa strictete urmatoarele :

- presarea cu cotul si cu genunchiul pe abdomenul adversarului;
- practicarea oricarei torsiunisusceptibile de a-l face pe adversar sa sufere ;
- tinerea adversarului de costum ;
- cramponarea sau agatarea de saltea ;
- discutia intre concurenti in timpul luptei ;
- prinderea plantei piciorului adversarului.

Pasivitatea

In general, este considerata pasivitate atitudinea unuia (sau a ambilor luptatori) care actioneaza impotriva spiritului si scopului luptei totale si universale, in picioare sau la sol, dupa cum urmeaza :

- nu efectueaza nici un procedeu tehnic regulamentar ;
- se multumesc cu eforturi fizice care urmaresc neutralizarea (anihilarea) adversarului ;
- nu actioneaza in mod convingator si eficace, in mentinerea procedeeilor tehnice ;
- obstructia continua impotriva apucarilor adversarului ;
- fuga intentionata in afara saltelei in picioare sau la sol ;
- culcarea in mod continuu pe abdomen (lupta la sol) in pozitie inchisa ;
- tinerea adversarului de una (sau ambele) maini pentru a-l impiedica la angajarea in lupta ;
- impingerea adversarului in mod continuu in afara saltelei sau in interiorul acesteia ;
- Isarea voluntara la sol

Luptatorul care se face vinovat de lupta pasiva este sanctionat cu un avertisment care este mentionat pe foaia de arbitraj de catre judecator si de catre seful de saltea.

Actiuni neregulamentare folosite in lupta de competitie

Principalele actiuni interzise la lupta in picioare

In cadrul luptei in picioare, manevrele folosite urmaresc in cele mai multe cazuri facilitarea declansarii executiei unui procedeu tehnic.

Dintre acestea mentionam ;

- fortarea cotului adversarului in extensie prin apucarea bratului cu ambele brate si presarea cotului cu pieptul ;
- impingerea cu pieptul in bratul intins al adversarului, la ducerea la sol cu tractiune de brat din lateral ;
- tractiune brusca in extensie de bratul adversarului la executarea trecerii la spate cu tractiune de brat;
- inclestarea mainilor peste partea anterioara a gatului (si strangere) in cadrul apucarii capului pe deasupra ;
- impiedicarea cu coapsa in timpul executarii ducerilor la sol cu trecere la spate ;
- apucarea bratului si capului pe deasupra (din fata) cu fixarea barbiei si rasucirea capului ;
- lovirea coapsei adversarului prin interior, cu genunchiul in timpul executarii doborarilor prin centurare ;
- impiedicare, prin exterior, la executarea doborarilor prin centurare;
- impingere cu antebratul in coapsele adversarului la executarea rasturnarii cu fixarea bratului si impingere cu bratul in abdomen;
- rasucire inapoi pe brat, fortand cotul in extensie ;
- lovire cu antebratul la nivelul gatului, la executarea doborarii cu fixarea bratului si a capului (tur de cap, rupt)
- fortarea in extensie a cotului adversarului la executarea aruncarii peste sold cu fixarea bratului in cheie si inclestarea mainilor ;

- împiedicarea cu coapsa la executarea turului de brat prin intrarea adanca cu piciorul avansat intre coapsele adversarului ;
- împiedicarea piciorului exterior la executarea turului de cap ;
- împingere (împiedicare) cu coapsa din exterior a piciorului adversarului la executarea aruncarilor peste piept cu centurare din fata ;
- împingere cu coapsele de jos in sus intre picioarele adversarului la executarea saltului cu ambele brate.

Principalele actiuni interzise in lupta la sol

In timpul desfasurarii atacului pot fi folosite urmatoarele actiuni neregulamentare :

- apucarea cu mana a propriei coapse atunci cand atacantul fixeaza aparatorul in pozitia periculoasa de tus cu apucarea capului si bratului. Bratul care cuprinde capul patrunde adanc, iar mana apuca in pronatie coapsa piciorului avansat, stransoarea asupra capului crescand foarte mult ;
- fortarea cotului aparatorului in extensie in timpul fixarii “ in pod “ avand capul apucat cu un brat, iar antebratul acestuia fixat pe sub cealalta axila. Prin impletirea cu antebratul pe siub cot si asezarea palmei pe pieptul adversarului atacantul efectueaza o parghie asupra cotului luptatorului ;
- fortarea bratului fixat in cheie prin împingerea cu pieptul ;

- rasucirea antebratului aparatorului (care ramane culcat peste capul executantului) cu ambele brate in vederea eliberarii capului la surub nereusit ;
- ridicare bratului in cheie, folosind impingerea cu propriul genunchi;
- apasare cu capul pe coloana vertebrala in vederea creerii posibilitatii de a centura cand adversarul este culcat pe abdomen;
- blocarea capului aparatorului cu genunchiul pentru a usura rostogolirea cu fixarea bratului opus din culcat si a rostogolirii cu “ brat finlandez “ ;
- impingere cu genunchiul in bazinul aparatorului la executarea rostogolirii prin centurare cu un brat ;
- apucarea coapsei interioare cu mana bratului care centureaza in vederea declansarii cu usurinta a rostogolirii prin centurare cu un brat ;
- blocarea coapsei din partea de executie cu antebratul, la executarea rostogolirii prin centurare cu ambele brate din pozitia de garda la sol. Blocarea poate fi mascata cu ajutorul coapsei si bazinului ;
- strangerea intre genunchi a coapselor aparatorului pentru a-i impiedica deplasarea si schimbarea pozitiei ;
- rasucire (surub) inapoi pe brat din culcat pe abdomen cu fortarea cotului in extensie ;

- rasucire inapoi pe brat, avand bratul fixat in cheie, din pozitia de garda la sol ;
- trantire inapoi prin rasucire pe spatele aparatorului (foartand coloana in extensie) cu bratul fixat in cheie si apucarea subaxilei opuse ;
- ridicarea din pozitia de lupta la sol (cu centurare inversata) cu genunchiul ;
- blocarea piciorului aparatorului (prin pasire peste el)pentru a preveni contraatacul (trecere peste adversar) la executarea rasturnarii din culcat ;

In cadrul aparaii urmatoarele actiuni sunt interzise :

- apucarea si tragerea de degete pentru desfacerea prizelor (apucarilor) ;
- agatarea gambei atacantului cu varful piciorului ;
- flexarea genunchilor cu ridicarea gambelor la verticala si impiedicarea atacantului sa treaca dintr-o parte in alta ;
- impingerea cu antebratul in coapsa atacantului in timpul apararii impotriva rasturnarii prin centurare inversata (rebur) ;
- impingere cu palma sprijinita pe fata atacantului in vederea eliberarii din fixare ;
- agatarea cu gambele, a coapselor atacantului prin interior la ridicarea pentru executarea supleului ;

- împingerea cu coapsele (prin interior) in coapsele atacantului care incearca ridicarea aparatorului prin centurare.

In cadrul contraatacului se folosesc urmatoarele actiuni interzise :

- împingerea cu genunchiul la declansarea si executarea rulatului clasic;
- fortarea cotului in extensie la trecerea peste adversar prin blocarea bratului.

Actiunile interzise prezentate mai sus, interzise in lupta din picioare si la sol, nu epuizeaza lista continutului acestei grupe de actiuni. Este de retinut faptul ca o serie dintre acestea sunt folosite in competitii internationale conduse de arbitrii experimentati si prestigiosi, insa fiind executate cu inalt rafinament ele sacpa neobservate si deci nesanctionate.

Pregatirea sportivilor de performanta si inalta performanta nu poate fi considerata completa daca nu cuprinde si aceasta grupa de manevre si actiuni tehnice interzise.

CARACTERISTICILE DISCIPLINEI SPORTIVE LUPTE

Caracteristicile luptelor pot fi impartite in doua mari categorii si anume

:

- a) caracteristici generale ;
- b) caracteristici formative .

Cele cuprinse in prima grupa se refera la specificitatea de ansamblu a concursului in timp ce a doua grupa la efectele determinate de concurs asupra luptatorului.

Caracteristici generale

Accesibilitate larga. Concursul se desfasoara in limita a 10 categorii de greutate. Acest lucru permite statutarea unor conditii egale pentru concurenti, inlaturandu-se handicapul de greutate. Dezvoltarea pe parcurs a luptatorului si cresterea sa in greutate nu pericliteaza pozitia sa sportiva. Diferenta de greutate invecinate nu este prea mare, astfel incat efectuarea pentru concurs a categoriei inferioare prin pierdere de greutate nu afecteaza starea de sanatate a sportivului.

Spre deosebire de alte ramuri de sport care solicita practicantii de o anumita inaltime si greutate, in practicarea luptelor pot fi atrasi indivizi eterogeni privind dezvoltarea lor fizica, ei avand posibilitatea de a se incadra intr-o categorie potrivita greutatii corporale.

Angajament individual. Rezultatele obtinute de fiecare luptator reprezinta propria contributie. Sportivul nu se poate "sprijini" in competitie decat pe propria sa pregatire. Lupta ofera posibilitatea unei intreceri exprimate in pregatirea fizica, tehnico-tactica, teoretica si psihologica.

Acicilitate tehnica si variabilitate tactica. Continutul tehnic al luptelor este reprezentat de un numar mare de procedee tehnice, variante ale acestora si manevre. In timpul luptei sunt folosite mult mai putine procedee tehnice decatcunoaste sportivul. Acestea nu se succed intr-o ordine severa, ci in functie de situatia concreta se inlantuie in combinatii tehnico-tactice. Succesiunea folosirii nu respecta un anumit tempou si nici mecanisme identice. In functie de particularitatile adversarului luptatorul selectioneaza si foloseste anumite procedee, de foarte multe ori in combinatii tactice diferit structurate.

Spectaculozitate si eficienta. In lupte, spre deosebire de multe alte ramuri sportive procedeele tehnice spectaculoase sunt cotate cu mai multe puncte. Astfel lupta spectaculoasa devine si eficienta, motiv pentru care luptatorii incearca acumularea unui punctaj mai bun prin executarea acestor procedee. In acest context lupta in aparare se reduce la momente foarte scurte si inspecial impotriva actiunilor care se pot solda cu tus.

Inventivitate si creativitate tehnico-tactica. Pentru intalnirea in cadrul competitiei cu mai multi concurenti pe rand, fiecare luptator trebuie sa-si alcatuiasca planul tactic de ducerea a luptei, din care nu lipsesc elementele surprinzatoare pentru adversar. Multitudinea procedeele tehnice insusite asigura luptatorului largi posibilitati de

ase manifesta inedit, creator in lupta. Pe masura completarii informatiilor primite de la adversar prin primele contacte, luptatorul trebuie sa-si reorganizeze (restructureze) planul tactic de ducere a luptei.

Pe de alta parte perfectionarea continua a tehnicii si tacticii in paralel cu dezvoltarea si perfectionarea la cel mai inalt nivel a calitatilor motrice permit luptatorului executarea unor variante tehnice intr-o maniera cu totul deosebita, individuala, care (in caz ca se dovedeste eficienta) devine cu timpul in procedeu tehnic preluat si insusit si de alti sportivi.

Universalitate tehnica si particularizare pe categorii. Concursul de lupte in etapa actuala solicita deosebit de mult luptatorii sub aspect tehnico-tactic. Nu se mai poate concepe o pregatire pentru concurs cu 1 – 2 procedee tehnice. Sportivii trebuie sa- si insuseasca toata gama procedeele tehnice pentru a avea posibilitatea sa desfasoare o lupta in spiritul regulamentului. In contrast, insa, cu acest lucru, fiecare categorie de greutate se distinge printr-un profil tehnico-tactic propriu. Incadrarea cu succes a sportivului intr-un profil tehnico- tactic de categoria trece mai intai prin insusirea completa a tehnicii.

Timp variabil de desfasurare a luptei. Cu toate ca regulamentul de concurs prevede ca durata a luptei $6 \times (2 \times 3 + 1 P)$, lupta nu

epuizeaza intotdeauna acest timp. Posibilitatea incheierii luptei mai devreme prin obtinerea tusului, a superioritaii tehnice, eliminarea adversarului prin pasivitate, influenteaza foarte mult tactica de concurs. In general, luptatorii condusi la puncte cauta sa mentina lupta pe durata maxima pentru a incerca redresarea rezultatului, in timp ce luptatorii care au realizat un avantaj de puncte incearca finalizari car vizeaza tusul, pentru incheierea inainte de limita a luptei.

Caracteristici formative

Luptele reprezinta o ramura sportiva mult mai innoita in continutul sau in raport cu deceniile trecute, aflandu-se in situatia de a determina efecte complexe asupra corpului si psihicului practicantilor. Acest fapt a fost constatat si semnalat inca din antichitate, dar in prezent el se manifesta cu mai multa amploare.

Dezvoltarea morfo-functionala. Continutul tehnico-tactic al luptelor, care este deosebit de complex si diferit din punct de vedere al structurii miscarilor specifice si al solicitarilor mecanice de grade diferite, constituie unul din factorii primordialii de influentare a dezvoltarii morfologice si functionale. Executarea procedeeor tehnice in conditiile lucrului cu partener solicita intr-un mod cu totul deosebit intregul organism. Drept urmare musculatura corpului se dezvolta mai evident decat cea a practicantilor altor sporturi,

capatand forme armonioase determinate de solicitarea integrala a grupelor musculare. Intre acestea un rol important il au flexorii bratelor si extensorii cefei, extensorii spatelui care se gasesc mai frecvent angajati in executarea procedeeelor tehnice. Ambidextria executiilor tehnice ca o necesitate de prim ordin, precum si prezenta unor miscari ce se proiecteaza in toate planurile determina o dezvoltare fizca complexa si armonioasa.

Contactul permanent cu partenerul contribuie la imbunatatirea trofiei tegumentelor, la cresterea rezistentei acestora si la cresterea supletei si elasticitatii musculare. Solicitarea integrativa a grupelor musculare determina instalarea unui tonus neuromuscular corespunzator initierii unor eforturi musculare de marre intensitate.

Concomitent cu efectul pozitiv manifestat asupra musculaturii corpului, efortul fizic prestat in contextul executarii elementelor tehnico-tactice produce efecte favorabile asupra dezvoltarii marilor functii ale organismului : circulatia si respiratia, care la individul antrenat se traduc in bradicardie, cresterea minut/volumului de sange a capacitatii pulmonare cu mult deasupra limitelor obisnuite.

Presiunile ce se manifesta asupra corpului luptatorilor (prin apucari sau asezari unul deasupra celuilalt), precum si modificarea permanenta a pozitiilor de postura conduc la imbunatatirea circulatiei de intoarcere si periferice. Blocarea toracelui in cadrul

unor momente statice ale luptei la sol (pod, fixari in pozitia de pod, rasuciri la sol) conduc la imbunatatirea functiei respiratorii de tip diafragmatic.

Actiunile declansate asupra adversarului solicita, in primul rand, restabilirea echilibrului, motiv pentru care practicarea luptelor conduce la solicitarea si perfectionarea analizatorului vestibular si a simtului chinesteziic. In paralel se perfectioneaza analizatorul cutanat care capata o mar importanta in timpul luptei, uneori fiind mai folositor decat analizatorul vizual care percepe abia in faza a doua intentia adevarata a adversarului.

Actiunile mecanice care stau la baza mecanismelor tehnice si care se rasfrang asupra aparatorului si in buna masura si asupra atacantului in timpul executiilor contribuie la intarirea sistemului osos, la cresterea rezistentei capsulelor articulare si la trofia corespunzatoare a acestora.

Dezvoltarea si perfectionarea motrica. Practicarea luptelor influenteaza favorabil dezvoltarea calitatilor motrice si contribuie la formarea unui sistem de deprinderi motrice de o mare complexitate si o larga aplicabilitate.

Invatarea, perfectionarea si aplicarea in conditiile luptei de concurs a unei game variate de procedee tehnice solicita intr-un mod combinativ calitatile motrice individuale. La originea lor luptele au

fost un sport de “ forta “. Termenul se pastreaza si astazi, dar prin continutul sau se subanteleg si alte calitati motrice si in primul rand alaturi de forta, se regaseste viteza. Aceste doua se exprima in cadrul luptei prin putere (P) calitate ce raspunde mult mai bine si mai fidel intelegerii manifestarilor concrete. Tratarea in indeperdependententa continua a acestor doua calitati motrice reprezinta una din orientarile moderne privind locul si rolul calitatilor motrice in practicarea luptelor.

Dezvoltarea calitatilor motrice trebuie inteleasa intr-un dublu sens :

- a) ca necesitate (si in acelasi timp drept urmare) in vederea cresterii posibilitatilor de insusire, perfectionare si folosire a procedeelor tehnice si a actiunilor tehnico-tactice ;
- b) ca pregatire speciala in vederea desfasurarii luptei, in cadrul careia de multe ori pregatirea tehnica a ramas inapoia calitatilor motrice rezistenta, viteza, forta care au putut determina obtinerea victoriei prin pasivitatea adversarului.

In cadrul primului aspect ponderea de participare a calitatilor motrice de baza este diferita, in functie de gradul de dificultate si complexitate al procedeelor exersate. Comun este faptul ca prin exersarea procedeelor tehnice se realizeaza si o dezvoltare a calitatilor motrice si pentru reluarea la niveluri superioare calitative a executiilor se impune o crestere a valorilor calitatilor motrice.

Altfel spus între posibilitățile de perfecționare a tehnicii și dezvoltarea calitatilor motrice există o strânsă interdependență și în anumite faze raporturi de determinare.

În contextul celui de al doilea aspect se cuvine să se menționeze că acest mod de abordare a luptei a îmbrăcat un caracter de concepție, de pregătire a luptătorilor pentru concurs și foarte mult timp o astfel de pregătire a fost eficientă. În prezent, însă, când regulile luptei deschid drum potențialului tehnic și tactic susținut de calitățile motrice, concepția menționată trebuie schimbată.

Se mai aminteste faptul că în cadrul luptelor, alături de calitățile motrice de bază se vorbește la fel de mult despre mobilitate, calitate motrică indispensabilă practicării acestui sport.

Predominanța unei calități motrice în aptitudinile sportivilor a contribuit în timp la statutarea unei individualizări tehnico-tactice în pregătire, având drept conținut o gamă mai restrânsă de procedee, dar care erau foarte susținute de calitatea motrică evident dezvoltată sau perfecționată.

În acest context s-a vorbit și încă se vorbește, de luptători de forță sau luptători de viteză sau de luptători tehnici (cu bună îndemănare și coordonare).

În perioada actuală se manifestă tot mai pregnant tendința de solicitare cât mai completă a calitatilor motrice, tendința care se va

impune datorita unor reguli noi privitoare la desfasurarea luptei in suprafata de concurs, in care calitatile motrice trebuie sa devina suportul solid al afirmarii tehnicii specifice

Formarea personalitatii si valoarea educativa. Prin caracterul complex al solicitarilor fata de sportiv, se poate afirma ca luptele influenteaza formarea personalitatii individului prin intermediul celor trei laturi :

- aptitudini ;
- caracter ;
- temperament.

Intregul proces de pregatire a sportivului luptator urmareste valorificare aptitudinilor sale in contextul tehnico-tactic si regulamentar, specific cu efecte si in afara sferei sportive, in mediul social.

BIBLIOGRAFIE

**1. CISMAS, GH – LUPTE GRECO – ROMANE, ELEMENTE DE
TEORIE SI METODICA DE ANTRENAMENT EDITURA
SPORT-TURISM 1987**

**2. CISMAS, GH – TEHNICA LUPTELOR GRECO-ROMANE
EDITURA SPORT – TURISM 1988**

