



MIJLOACE SPECIFICE SPORTURILOR DE LUPTĂ ÎN FORMAREA, DEZVOLTAREA ȘI MENȚINEREA CAPACITĂȚII MOTRICE A MILITARILOR

METHODS FROM COMBAT SPORTS USED TO FORM, DEVELOP AND MAINTAIN THE SOLDIERS' MOVEMENT CAPACITY

Mr.asist.univ.drd. George-Florin BĂIȚAN*

Profilul luptătorului modern solicită un luptător de elită în măsură să combine capacitățile intelectuale necesare utilizării tehnologiilor moderne cu calitățile psihice necesare adaptării rapide la diferite medii, precum și cu deprinderile și abilitățile fizice vitale pentru acțiunea în zone extrem de diverse.

Utilizarea într-o pondere crescută a mijloacelor specifice sporturilor de luptă în pregătirea militarilor va contribui la creșterea semnificativă a nivelului pregătirii fizice a acestora prin aplicarea, în acest sens, a unui program de instruire adecvat.

The modern soldier's profile requires the best possible fighter who can combine the intellectual skills necessary in using modern technologies with the psychological qualities one needs in order to rapidly adapt to different environments, as well as with the physical abilities and skills that are vital to any action in extremely diverse areas.

The increase in the use of specific methods from combat sports in the training of soldiers will contribute to a higher level of their physical training through applying an adequate schedule of training.

Cuvinte-cheie: sporturi de luptă; capacitate motrică; arte marțiale; calități motrice; pregătire fizică.

Keywords: combat sports; movement capacity; martial arts; driving qualities; physical training.

În decursul timpului, s-a stabilit să se dea numele de „arte marțiale” tuturor sporturilor de luptă care presupuneau desfășurarea de activități fizice și mentale, al căror scop era cândva antrenamentul în tehnicile războiului, cu sau fără arme. În ultimul secol, războiul a devenit o știință a distrugerii bazată pe dezvoltarea tehnicii de luptă, luptele corp la corp neavând loc decât foarte rar. Cu toate acestea, unele armate au păstrat tradiția acestor antrenamente de război, schimbând într-o oarecare măsură menirea lor primară și făcând din ele sporturi care să-i ofere fiecărui militar posibilitatea de a-și da seama de propriile lui disponibilități corporale, de a căli conștiința celor care le practică și de a promova o anumită filozofie.

Japonia a fost printre primele țări care a avut ideea și a reușit să transforme antrenamentele,

care odinioară erau făcute pentru trebuințele războiului, în exerciții fizice și spirituale. Tradiția luptei directe s-a păstrat vie până în prezent, tehnicile de autoapărare, specifice artelor marțiale orientale, trezind interesul multora. Arta luptei nu mai este demult o tehnică de ucidere, ci un sistem de îmbunătățire a capacităților fizice și spirituale ale militarilor. În China, aceste arte de război s-au transformat mai demult în tehnici de autoapărare și au fost folosite pentru dezvoltarea musculaturii, pentru menținerea sănătății și, în același timp, pentru a-i da un fel de normă „morală”.

Medicina s-a implicat și ea în aceste arte, cunoașterea ei a devenit indispensabilă pentru executarea corectă și cu eficiență maximă a anumitor exerciții, după cum odinioară era strâns legată de război, slujind la vindecarea rănilor. Artele marțiale au existat întotdeauna, peste tot în întreaga lume, oamenii neîncetând să se înfrunte unii cu alții.

Părintele artelor marțiale europene este considerat a fi germanul Johannes Lichtenauer,

*Academia Tehnică Militară

e-mail: baitan_george_florin@yahoo.com



care, pe la sfârșitul secolului al XIV-lea, a scris un manual în care sunt descrise tehnici de luptă cu sabia (cu armură și fără armură, pe cal sau pe jos), dar și tehnici de luptă cu mâinile goale. După anul 1400, a urmat o adevărată explozie de manuale de luptă scrise de ucenicii lui Lichtenauer, care cuprindeau tehnici de luptă cu sulita, cuțitul și ciomagul, inclusiv manuale dedicate luptei cu mâinile goale.

În ceea ce privește apariția artelor marțiale în Țările Române, probabil că, odată cu importarea armelor din Europa occidentală, au ajuns la curțile voievozilor și astfel de maeștri, care i-au învățat pe nobili să lupte cu diversele arme existente. În acest context, se poate afirma că nu au existat „arte marțiale românești” propriu-zise ci, mai degrabă, românii au fost încadrați în curentul general european.

Ele au fost, însă, în mare parte uitate în Europa, unde odată cu dezvoltarea armelor de foc, acestea au fost preferate în detrimentul armelor albe, deoarece prin folosirea lor se evita lupta corp la corp a celor aflați în război. Tendința europeană de generalizare a armelor de foc a dus la transformarea spadei mai întâi în arma cavaleriei și mai apoi în element decorativ. În secolul al XIX-lea, românii au început goana să ajungă din urmă Occidentul european și au adoptat sistemele și structurile armatelor europene moderne – cam în același timp cu Japonia și China.

După cel de-al Doilea Război Mondial, în Armata României, artele marțiale erau practicate sub forma unor procedee de autoapărare derivate din judo și jiu-jitsu, cu aplicabilitate în sistemul militar, precum și prin lupta corp la corp cu armamentul individual din dotare. Mănuirea fiecărei arme în parte (pistol, pistol mitralieră sau baionetă) constituind o formă de artă marțială.

După integrarea în structurile NATO, formele de practicare a acestora s-au transformat treptat în sporturi de luptă (judo, karate sau taekwondo) practicate cu precădere în condițiile și după regulamentele federațiilor de specialitate. Cu toate acestea, în cazul unui conflict real, când este vorba despre viață și de moarte, militarii nu vor lupta în condiții egale, respectând faptul că loviturile sub centură sunt interzise. Fiecare va încerca ca, prin folosirea unui procedeu din sporturile de luptă învățate, să capete o poziție mai bună decât adversarul, să îl lichideze cu o armă mai bună ca a lui și să câștige confruntarea.

În prezent, în Armata României, formarea, dezvoltarea sau menținerea capacității motrice a militarilor se realizează în ședințele de educație fizică militară, în cadrul cărora se pot folosi și mijloace specifice ce aparțin unor discipline sportive alternative, cum ar fi sporturile de luptă.

Capacitatea motrică este definită de către Adrian Dragnea¹ ca fiind „un complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicii morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice”.

Raportându-ne la sistemul militar, putem defini capacitatea motrică ca fiind un sistem de posibilități psihomotrice înnăscute sau dobândite ale militarului, cu ajutorul căruia acesta încearcă să rezolve diferite sarcini motrice, variate ca structură și dozare, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice mediului militar.

Factorii care influențează capacitatea motrică sunt: procesele psihice, procesele biochimice metabolice, nivelul indicilor morfo-funcționali (de dezvoltare fizică) și nivelul de dezvoltare a calităților motrice, toate fiind însumate, corelate și reciproc condiționate.

Având în vedere faptul că motricitatea reprezintă o caracteristică comună tuturor militarilor, ceea ce îi deosebeste între ei este capacitatea motrică, adică nivelul la care motricitatea se realizează și măsura în care ea face militarul adaptat și adaptabil la situațiile complexe și variate ale mediului militar.

Există două tipuri de capacitate motrică:

- capacitate motrică generală, formată din calitățile motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare, mobilitate și suplețe) și de deprinderile și priceperile motrice de bază și utilitar-aplicative;
- capacitatea motrică specifică, formată din calități motrice specifice unei ramuri sportive.

Capacitatea motrică cuprinde componente stabile (aptitudini, cunoștințe, experiență, calități motrice, deprinderi motrice, structuri operationale) și componente de stare (stări emoționale, motivație)



care pot reduce sau favoriza exprimarea capacității motrice.

În general, sporturile de luptă se caracterizează prin următoarele aspecte:

- angajament individual – rezultatele obținute de fiecare luptător reprezintă propria contribuție, acesta neputându-se sprijini în concurs decât pe propria sa pregătire;

- aciclitare tehnică și variabilitate tactică – conținutul tehnic al luptelor este reprezentat de un număr mare de procedee tehnice care pot apărea în timpul unei confruntări, și care nu se succed într-o anumită ordine, ci în funcție de situația concretă. În funcție de particularitățile adversarului, luptătorul selecționează și folosește pe moment anumite procedee;

- spectaculozitate și eficiență – spre deosebire de alte ramuri sportive, în sporturile de luptă procedeele tehnice spectaculoase sunt încurajate prin cotarea cu mai multe puncte tehnice, lupta spectaculoasă devenind și eficientă;

- creativitate și inventivitate – complexitatea procedeele tehnice însușite de către un luptător, îi asigură acestuia ample posibilități de a se manifesta creator în luptă. Pe măsura completării informațiilor primite de la adversar, după primele contacte avute cu acesta, luptătorul trebuie să-și restructureze, sau nu, planul tactic de ducere al luptei. În cadrul unui concurs, fiecare luptător se întâlnește cu mai mulți concurenți, el trebuind să-și alcătuiască câte un plan tactic de ducere a luptei pentru fiecare în parte, din care să nu lipsească și elementele surprinzătoare pentru adversar;

- universalitate tehnică și particularizare pe categorii – după însușirea completă a tehnicii, fiecare luptător își propune să se încadreze cu succes într-un profil tehnico-tactic de categorie. După cum bine se știe, fiecare categorie de greutate se distinge printr-un profil tehnico-tactic propriu;

- timp variabil de desfășurare a luptei – chiar dacă regulamentele artelor marțiale prevăd o durată fixă a unei întâlniri, nu se epuizează întodeauna acest timp. Posibilitatea încheierii luptei mai devreme este mare, avându-se în vedere posibilitatea apariției în orice moment a „knockdown”-ului sau a superiorității tehnice;

- accesibilitate largă – un concurs se desfășoară în limita a mai multor categorii de greutate, acest lucru permițând fixarea unor condiții egale pentru concurenți, înlăturându-se astfel handicapul

de greutate. Dezvoltarea pe parcurs a luptătorului și creșterea sa în greutate nu compromite în viitor accesul la practicarea sportului respectiv.

Un conținut corespunzător al mijloacelor specifice sporturilor de luptă permite militarilor să participe cu succes la activitățile fizice practicate cu scop recreativ în timpul liber, cât și în cadrul ședințelor de educație fizică militară. Cu ajutorul acestora se poate îmbunătăți pregătirea fizică și psihică la toate formele de organizare ale educației fizice militare, selecționarea și metodică predării acestor exerciții utile vieții cotidiene fiind legate de obiectivele și sarcinile procesului didactic, de condițiile materiale sau de particularitățile de vârstă și sex.

Folosirea mijloacelor specifice artelor marțiale permite dozarea efortului prin mărirea sau micșorarea intensității, volumului, sau a pauzelor de refacere, acest lucru realizându-se prin exersarea în perechi. Totodată, ele contribuie la eficientizarea procesului instructiv-educativ, prin interesul manifestat de militari față de temele interactive care facilitează dezvoltarea calităților motrice, formarea priceperilor și deprinderilor motrice, precum și a unor capacități moral-volitivă, necesare oricărui militar în vederea integrării în mediul cazon.

Competițiile sportive care includ sporturile de luptă reprezintă un mijloc specific pentru sporirea atenției și concentrării, ceea ce poate duce la eficientizarea conținutului ședințelor de educație fizică militară. Introducerea în fișele disciplinelor de educație fizică militară și sport a unor teme care să cuprindă elemente din sporturile de luptă, în vederea îmbunătățirii conținutului acestora, este o necesitate obiectivă. Capacitatea motrică a studenților militari reprezintă suportul direct al obținerii victoriei în sporturile de luptă, pentru realizarea unui rezultat favorabil fiind nevoie de o pregătire fizică generală și specifică de nivel superior.

Fiecare calitate motrică trebuie dezvoltată continuu și corespunzător, influențând mai mult sau mai puțin rezultatul final al unei întreceri, prin nivelul de pregătire tehnico-tactică acumulat. Mijloacele de acționare sunt diferite, în funcție de vârstă și experiență, acestea urmărind dezvoltarea calităților motrice specifice de care au nevoie militarii care practică acest gen de întreceri sportive. Dacă analizăm procedeele tehnice care trebuie exersate, observăm că segmentele corpului



militarului execută în cadrul aceluiași procedeu mișcări diferite, fiecare având la bază o viteză diferită de deplasare, pe fondul unui grad de mobilitate ridicat, un anumit grad de contracție musculară, cât și durata de manifestare diferită privind eficiența procedurii tehnice.

În ceea ce privește complexitatea pregătirii tehnico-tactice, ne putem da seama de importanța calităților motrice având în vedere diversitatea sporturilor și a stilurilor de luptă, a numărului mare de procedee tehnice existente, precum și a nivelului tehnic ce trebuie atins. Artele marțiale sunt caracterizate prin folosirea puterii ca mijloc de realizare a performanței, o îmbinare între forță și viteză. Raportând capacitatea motrică, respectiv a calităților motrice, la mijloacele specifice sporturilor de luptă, observăm că acestea se găsesc într-o strânsă legătură și condiționare reciprocă.

Pentru dezvoltarea calităților motrice, și în special a forței și rezistenței, militarii sunt obligați să efectueze exerciții grele, cu încărcături mari, uneori repetându-le chiar și în condiții de oboseală accentuată. De asemenea, pentru perfecționarea tehnicii procedurilor în regim de viteză-rezistență, efortul trebuie prelungit până aproape de limitele superioare ale posibilităților organismului, fapt care va duce la oboseală. Depunerea unor astfel de eforturi, ca și continuarea activității chiar și în condiții de oboseală, nu sunt posibile fără o pregătire psihologică corespunzătoare.

Pregătirea psihologică presupune educarea temeinică a calităților intelectuale, morale și de voință ale militarilor, acest lucru dând posibilitatea folosirii întregului potențial de luptă. Lipsa unei astfel de pregătiri duce, în cazul unui conflict real, la apariția unei stări emotive exagerate, la nervozitate, la neîncrederea în forțele proprii, uneori chiar și la frica de inamic.

Nivelul de dezvoltare și educare al calităților motrice determină nivelul capacității motrice a militarului, condiționând nivelul pregătirii tehnico-tactice (procedee și combinații). Învățarea, consolidarea și perfecționarea acestor procedee și combinații, reprezintă, de fapt, mijloacele specifice ale sporturilor de luptă folosite pentru dezvoltarea capacității motrice a militarilor. Folosirea lor în ședințele / lecțiile de educație fizică militară, face ca acestea să devină mai atractive și să se realizeze obiectivele privind dezvoltarea calităților motrice ale militarilor.

Privind importanța folosirii metodelor și

mijloacelor specifice sporturilor de luptă în ședințele de educație fizică militară, putem stabili și alte concluzii ce se propagă în diverse domenii și vizează următoarele scopuri:

- creșterea interesului în rândul majorității militarilor pentru practicarea sporturilor de luptă atât timp cât acestea reprezintă o noutate;
- dezvoltarea fizică armonioasă, datorită solicitării întregului sistem muscular în mod egal pentru fiecare grupă musculară;
- dezvoltarea conștiinței privind evitarea sau stoparea violenței prin organizarea unor competiții de lupte la nivelul unității;
- creșterea bazei de selecție pentru sportul de performanță;
- educarea încrederii în sine și în forțele proprii în vederea autoapărării și în situațiile unui conflict real;
- dezvoltarea capacității de a lucra în echipă prin consolidarea relațiilor de colaborare și ajutor reciprocă dintre militari;
- dezvoltarea spiritului de disciplină, a respectului pentru sine și pentru camarazii săi;
- dezvoltarea sentimentului de responsabilitate, prin asumarea consecințelor ce decurg din deciziile luate, dar și prin protejarea partenerului de antrenament;
- dezvoltarea puterii de concentrare și a capacității de a lua decizii rapide, datorită numărului mare de situații în care trebuie luată o decizie, precum și de asimilare a informațiilor noi, fiecare antrenament având elementul său de noutate;
- dezvoltarea interesului pentru vizionarea sau arbitrarea competițiilor sportive ce includ sporturi de luptă prin cunoașterea regulamentului competițional și înscrierea la cursuri de arbitraj.

Artele marțiale sunt învățate în armată și ca o formă agresivă de luptă, ele incluzând și metode de atac sau rănire a oponentului, adesea fatale. Cu toate acestea, în armata modernă, uciderea inamicului nu este întotdeauna scopul final, ci mai degrabă capturarea și reținerea lui sunt misiuni care devin din ce în ce mai frecvente. Militarii trebuie să posede capacitatea de a imobiliza un inamic fără a-l ucide sau a-l răni, dar atunci când este necesar aceștia trebuie să posede și capacitatea de a executa procedee letale pentru inamic.

Cu toate acestea, în secolul XXI sunt folosite din ce în ce mai puțin luptele corp la corp în conflictele militare, accentul punându-se în viitor, mai degrabă,



pe războiul bazat pe rețea. Armata a îmbrățișat mai mult aspectul competitiv al practicării sporturilor de luptă, înființând competiții militare de judo, karate sau taekwondo, evenimente organizate la nivelul tuturor eșaloanelor. Chiar dacă și în acest fel militarii își pot perfecționa abilitățile de luptător, unele dintre ele neputând fi complet aplicate pe câmpul de luptă, aspectul sportiv dezvoltă mai degrabă spiritul de echipă și oferă soldaților un mod distractiv și util de a petrece timpul liber.

Experiența militară acumulată în luptă sau în centrele de instrucție din întreaga lume a arătat că omul de rând poate fi transformat rapid într-un periculos luptător ofensiv, prin concentrarea asupra principiilor corecte învățate în toate sporturile de luptă și prin utilizarea de lovituri executate cu mâinile, picioarele sau alte părți ale corpului. Toate tipurile de luptă pot fi împărțite în două mari categorii: ofensive și defensive, cunoașterea lor fiind necesară pentru orice militar. Cu toate acestea, în instruirea pentru război a forțelor speciale, accentul este pus, de obicei, pe ofensivă. După un antrenament adecvat, prin repetiție, tehnicile folosite de forțele speciale pot fi ușor învățate, astfel încât să fie aplicate rapid și instinctiv.

Niciun regulament, indiferent de cât de clar este formulat și explicat sau frumos ilustrat, nu poate învăța singur un militar să lupte. El poate servi doar ca un ghid de instruire. Antrenamentele intensive și îndeaproape supravegheate de specialiști în domeniu este singura cale de a acumula cunoștințe practice. Nu există metode simple sau scurtături. Practica trebuie să fie suficient de intensă pentru a face din fiecare tehnică învățată un mecanism automat, în timpul unei confruntări de cele mai multe ori nefiind timp pentru a lua pauze.

După părerea unor specialiști în domeniu²: „din punct de vedere al modalității de eliberare a energiei, procedeele și acțiunile tehnico-tactice specifice luptelor se desfășoară în condiții de înaltă anaerobioză, iar din punct de vedere al calităților motrice ponderea cea mai mare o are forța maximă, precum și combinația între forță și celelalte calități psiho-motrice”, întărește faptul că mijloacele specifice sporturilor de luptă influențează pozitiv dezvoltarea motrică a militarilor.

Sporturile de luptă sunt acele arte marțiale care încearcă să cerceteze și să pună în practică, la nevoie, la cel mai înalt nivel de competență, acea parte a științei militare care studiază „teoria și

practica pregătirii și ducerii acțiunilor de luptă și a războiului” la nivelul fiecărui militar în parte.

Artele marțiale, pe lângă partea tehnică specifică, trebuie să conțină exerciții de îmbunătățire a calităților motrice, a calităților moral-volitice (stăpânirea de sine, punctualitatea, perseverența, curajul, dârzenia), a unor trăsături de caracter (cinstea, corectitudinea, modestia), care se pot dezvolta la un nivel foarte ridicat într-un mediu în care se practică sporturile de luptă și pot fi desăvârșite prin practică permanentă în sistemul militar.

Mijloacele specifice sporturilor de luptă conduc la ridicarea nivelului pregătirii fizice a militarilor, adaptând din punct de vedere fizic militarul-luptător la noile solicitări impuse de câmpul de luptă modern, caracteristic acțiunilor desfășurate de structurile militare NATO.

NOTE:

1 Adrian Dragnea, *Antrenamentul sportiv (teorie și metodică)*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996, p. 96.

2 Mihai Chirilă, *Contribuții asupra definirii conceptului de performanță în lupte și importanța acestuia pentru pregătirea luptătorilor de mare performanță*, C.S.S.R. – I.N.C.S., București, 2003, p. 53.

BIBLIOGRAFIE

Cârstea Gheorghe, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura An-Da, București, 2000.

Chirilă Mihai, *Contribuții asupra definirii conceptului de performanță în lupte și importanța acestuia pentru pregătirea luptătorilor de mare performanță*, C.S.S.R. – I.N.C.S., București, 2003.

Cișmaș Gheorghe, Mostoflei Florin, *Lupte – curs de bază*, Editura A.N.E.F.S., București, 2007.

Dragnea Adrian, *Antrenamentul sportiv (teorie și metodică)*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.

Epuran Mihai, Horghidan Valentina, *Psihologia educației fizice*, Editura A.N.E.F.S., București, 1994.

Frederic Louis, *Dicționar de arte marțiale*, Editura Enciclopedică, București, 1993.

Stănculescu Robert, *Sporturi de luptă în educația fizică militară - studiu*, Editura Academiei Forțelor Terestre, Sibiu, 2008.

http://en.wikipedia.org/wiki/Johannes_Liechtenauer