

STRUCTURA LECȚIILOR DE ANTRENAMENT LA LUPTA CORP LA CORP ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT MILITAR

Lefter Natalia

Academia Militară a Forțelor Armate "Alexandru cel Bun", Chișinău

Rezumat. *The fight is one of the oldest sports known in history and bear whatever name they have common points both in terms of effort and specifics of the principles, methods and procedures used.*

Cuvinte-cheie: *lecție de antrenament, lupta corp la corp, priceperi, deprinderi, procedee tehnice, costum mozaicat, sistematizarea tehnicii, lovituri, însușirea.*

Introducere. Lupta este una dintre cele mai vechi activități sportive cunoscute în istorie și, indiferent de denumirea pe care poartă, ele puncte de tangență atât în ceea ce privește specificul efortului, cât și al principiilor, metodelor și procedeele folosite.

În prezent, în orice structură de forță sau instituție civilă, tinerii au nevoie sporită de activitate fizică, de preferat să fie organizată, deoarece este o necesitate biologică și socială, prin intermediul căreia ei își perfecționează calitățile morale și spirituale, învață să comunice eficient cu camarazii, să colaboreze cu aceștia, pentru obținerea de beneficii proprii, pentru creșterea dorinței de muncă și afirmare, influențând astfel formarea caracterului și dezvoltarea personalității, stabilitatea morală și rezistența fizică, voința de caracter, fermitatea, dârzenia și curajul, pregătindu-i incontestabil pentru viață.

Sportul reprezintă un factor fundamental în formarea și dezvoltarea integrală a personalității, constituind o manifestare culturală, care trebuie să fie protejată și încurajată de autoritățile publice de stat.

Pregătirea contemporană în lupta corp la corp presupune desfășurarea unei activități planificate, care să țină seama și de cuceririle științei.

Pentru creșterea performanțelor într-o ramură de sport sunt depuse eforturi însemnate de către toți cei implicați în activitatea sportivă – antrenori, instructori, medici, psihologi etc.

Ședințele de antrenament la lupta corp la corp se execută în scopul formării deprinderilor de acțiune în diverse situații, care apar în cadrul luptei, ce presupune nimicirea, scoaterea din funcție sau capturarea adversarului, precum și autoapărarea de atac, formarea curajului și a încrederii în forțele proprii.

Obiectivele cercetării: Pentru reflectarea importanței acestor lecții, e necesar de soluționat următoarele obiective:

- a forma priceperile, deprinderile necesare pentru însușirea procedeele de luptă corp la corp cu armă;
- a forma priceperile, deprinderile necesare pentru însușirea procedeele de luptă corp la corp fără armă;
- a dezvolta capacitatea de acțiune în condiții complexe și dificile de efort fizic cu aplicarea procedeele de luptă corp la corp și a contraprocedeele etc.

În instituțiile militare de învățământ, organizarea cercetării lecțiile de antrenament la lupta corp la corp cu armă se desfășoară pe terenuri special amenajate cu manechini și ținte staționare și mobile, obstacole – pereți, garduri, tranșee, tuneluri, scări, machetă-casă, șanțuri de comunicare, adăposturi, machetă-caroserie, pe câmpul tactic, pe poligonul pentru serviciul de gardă, la pista cu obstacole etc.

Însă lecțiile de antrenament la lupta corp la corp fără armă sunt desfășurate pe terenuri special amenajate sau acoperite cu iarbă, gropi cu nisip, saltele de gimnastică sau covoare de luptă, în dependență de bunurile materiale existente în unitatea militară.

Lupta corp la corp este o formă de luptă, care se caracterizează printr-un conținut propriu, pro-

cedee tehnice, mijloace și metode specifice, precum și printr-un sistem competițional adecvat.

O particularitate esențială a luptei corp la corp o constituie faptul că procedeele tehnice sunt create și adaptate la posibilitățile pe care le oferă practicarea sa în orice structură de forță și nu numai, în costum mozaicat sau echipament pentru sport, pe orice suprafață de luptă existentă.

Procedeele tehnice au fost continuu adaptate la cerințele de practicare și la cele competiționale, cunoscând permanent modificări și transformări.

În perioada de însușire, structura de bază a tehnicii rămâne constantă, fiind predată în forme clasice, iar în etapele de exersare și automatizare a procedeele tehnice, se impune eliminarea unor acțiuni inutile și adaptarea lor în funcție de trăsăturile individuale ale studenților militari.

Clasificarea și sistematizarea tehnicii în lupta corp la corp se face în funcție de acțiunea pe care o execută un subiect asupra celuilalt subiect, în funcție de segmentele corpului cu care acționează.

Se cunosc peste 220 de procedee tehnice. Aceste procedee includ:

- lovituri cu brațele;
- lovituri cu picioarele;
- lovituri, parări și dezarmări cu arma;
- lovituri, parări și dezarmări fără armă;
- eliberări de la prize;
- procedee de doborâre și proiectare, agățare, secerare;
- tehnici de imobilizare;
- tehnici de ștrangulare;
- acțiuni articulare;
- percheziții etc.

O caracteristică la fel de importantă a luptei corp la corp este dinamismul, prin faptul că deschide calea spre libera imaginație a celor ce o practică, iar gândirea creatoare a acestora poate determina execuții de mare dificultate.

Putem menționa, ca o consecință a acestor caracteristici ale luptei corp la corp, în cadrul lecțiilor de antrenament, că toți factorii – pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea teoretică, pregătirea psihologică – vor

fi implicați simultan, pentru a determina adaptarea organismului studentului militar la eforturi maxime solicitate de activități și misiuni de luptă.

Lupta corp la corp este un sport de luptă solicitant, deoarece este practică în structurile de forță din majoritatea țărilor, pe lângă aceasta, ea dezvoltă multilateral organismul atât din punct de vedere psihomotric, cât și moral-volitiv.

În regulamentul pregătirii fizice al României în loc de lupta corp la corp, militarii studiază luptele Judo și Taekwondo, încare majoritatea procedeele tehnice sunt asemănătoare cu cele din lupta corp la corp, diferențe fiind doar în regulamentul competițional.

Întrucât procedeele tehnice în lupta corp la corp sunt foarte dificile, cuprinzând un număr foarte mare de procedee tehnice, pentru însușirea acestora și pentru formarea unor militari adevărați este necesară o perioadă de pregătire mai îndelungată.

Lupta corp la corp poate fi practică la toate vârstele, atât de către bărbați, cât și de către femei, mijloacele specifice ei, pot fi ușor adaptate la particularitățile de vârstă și sex (feminin/masculin).

Datorită particularităților sale educative, lupta corp la corp contribuie la formarea și consolidarea personalității adolescentului, formând și dezvoltând trăsături de caracter dintre cele mai frumoase:

- onestitatea;
- corectitudinea;
- cinstea;
- respectul față de camarazi;
- spiritul de echipă etc.

La fel, lupta corp la corp contribuie la dezvoltarea unor calități moral-volitice, acestea sunt:

- curajul;
- încrederea în forțele proprii;
- acțiunea în situații imprevizibile etc.

Lecțiile de antrenament la lupta corp la corp sunt constituite din trei etape:

I. Partea pregătitoare are ca obiectiv încălzirea grupelor musculare care vor fi angrenate în efort și se desfășoară cu armă sau fără armă, în

funcție de obiectivele lecției.

Urmează exercițiile de front (întoarceri), varietăți de mers, varietăți de alergări și sărituri, exerciții de dezvoltare fizică generală și exerciții speciale, după cum urmează:

- lovituri;
- parări;
- rostogoliri (înainte, înapoi, câte doi etc.);
- căderi (înapoi, înainte, lateral etc.);
- asigurări (peste umărul drept și stâng);
- exersarea procedeelor tehnice însușite anterior etc.

Durata părții pregătitoare depinde de scopul și obiectivele lecției de antrenament, în medie 18-20 minute.

În partea fundamentală (de bază) a lecției de antrenament se execută însușirea și exersarea procedeelor de luptă corp la corp cu armă și fără armă.

La începutul părții fundamentale, în decursul a 5-10 minute, se exersează procedeele însușite la lecțiile precedente, după care se trece nemijlocit la însușirea procedeelor noi.

Se recomandă: la sfârșitul părții fundamentale de efectuat luptă cu caracter de însușire etc.

În partea finală (de încheiere) a lecției de antrenament se restabilesc funcțiile organismului militarului prin diverse alergări ușoare, mers cu relaxarea brațelor și picioarelor, diverse jocuri sportive.

Se aranjează inventarul utilizat la lecție și se efectuează bilanțul lecției de antrenament.

Concluzii:

O particularitate esențială a luptei corp la corp o constituie faptul că procedeele tehnice sunt

create și adaptate la posibilitățile pe care le oferă practicarea sa, în costum mozaicat sau echipament pentru sport, pe orice suprafață de luptă.

Procedeele tehnico-tactice au fost continuu adaptate la cerințele de practicare și la cele competiționale, cunoscând permanent noi modificări și transformări.

Instructorii trebuie să țină cont de succesiunea însușirii tuturor procedeelor tehnico-tactice din lupta corp la corp.

Înlăturarea unui aspect sau a unei faze duce la însușirea greșită a întregului procedeu, ceea ce nu este benefic pentru subiecții instruiți.

Ca propuneri, e necesar de respectat măsurile de siguranță pe timpul desfășurării lecțiilor de antrenament la lupta corp la corp:

- înaintea executării unor exerciții complexe sau procedee tehnico-tactice dificile, instructorul instruește studenții privind prevenirea traumatismelor în cadrul lecțiilor de antrenament;
- menținerea disciplinei, a distanței necesare dintre luptători în timpul executării procedeelor tehnico-tactice;
- încetarea sau întreruperea luptei la apariția situațiilor periculoase sau neprevăzute;
- suprafața de luptă să fie alcătuită din saltele de gimnastică, gropi cu nisip, în caz de necesitate acoperite cu prelate;
- la însușirea procedeelor cu armamentul se utilizează numai machetele și pumnalele confecționate din lemn sau cauciuc;
- baioneta se pune la pistolul-mitralieră numai pe timpul antrenamentelor fără partener etc.

Resurse bibliografice:

1. Hantău I., Manolachi V. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță. Manual pentru instituțiile cu profil sportiv, Chișinău, 2003.
2. Manolachi V., Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului, Monografie, Chișinău, 2016.
3. Manolachi V., Dirijarea și structurarea etapei pregătirii precompetiționale a judocanilor de performanță, Ghid metodic, Chișinău, 2015.
4. Manolachi V., Realizarea și structurarea selecției optime a metodelor de antrenament al tinerilor luptători în ciclul anual de pregătire, Ghid metodic, Chișinău, 2015.
5. Manolachi V., Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului, Chișinău 2016.
6. Regulamentul pregătirii fizice militare, Chișinău 2015.
7. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов, Москва, «ФиС», 1988 г.