

- Sitting on the knee, the other leg stretched laterally: bending the body laterally on the stretched leg with the opposite arm upwards – maintaining 10-15 sec.;
- Sitting on the knee, with an arm in the front: the other hand pushes on the articulation of the elbow creating pressure – maintaining for cu un 10-15 sec.;
- Sitting with the legs crossed, arms backwards, stretching the arms maintaining the back as straight as possible – 10-15 sec.

Interpreting the data

After gathering and processing the data, we can point out the following important aspects. The results prove to be lower for some tests (weight, Ruffier, Dorgo), but higher for the qualifications. The Harvard test registered good qualifications for the initial testing and an excellent for the final testing having a rate of growth of 5,5 and a good correlation and signification. The Quetelet index, was under the limit of the nutrition scale, during the final testing, having a very good correlation and signification.

Results of the statistic indices

Indices	X		Am		S		Cv	
	initial	final	initial	final	initial	final	initial	final
Height	169,2	169,6	3,33	3,61	4,57	4,62	2,70	2,73
Weight	57, 67	54,83	5,22	4,67	7,25	6,59	12,57	12,02
T. Harvard	39,25	44,75	2,08	1,71	2,38	2,20	6,08	4,92
T. Ruffier	9,62	7,98	0,88	0,96	1,10	1,15	11,47	14,44
Recovery index	6,38	3,20	0,89	0,83	1,07	1,04	16,75	32,48
Nutrition index	339,4	378,6	27,6	44,1	36,0	62,2	10,63	16,43

Conclusions

The results obtained after the study confirm the hypothesis for all the subjects that were tested. Aerobic gymnastics, adapted for each category is an important way of developing the general strength of the organism, especially the aerobic strength. Moreover, the aerobic gymnastics represents an efficient way of optimizing the didactic lessons.

STUDIUL PRIVIND DENSITATEA ȘI FRECVENȚA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ „LUPTE LIBERE” ÎN TIMPUL LUPTEI DE CONCURS

Marius Daniel TRUȚĂ,
Universitatea din Bacău

Cuvinte cheie: frecvență, procedeu tehnic, lupte libere

Rezumat

În ultimul timp Federația internațională a Asociațiilor de Lupte Amatori, a adus o serie de modificări în regulamentul concursurilor. Aceste modificări i-a determinat pe specialiștii în domeniu luptelor să se pronunțe asupra faptului că investigația căilor de îmbunătățire a rezultatelor trebuie îndreptată spre creșterea măiestriei tehnice. O tehnică perfectă, dublată de o diversitate tehnică, este cea ce a caracterizat întotdeauna școala românească de lupte, căreia îi este propriu stilul incisiv de luptă.

Motivarea alegerii temei

Luptele libere constituie un sport aciclic, care se caracterizează prin intensitatea variabilă a efortului și modificarea rapidă a situațiilor de luptă.

La baza analizei biomecanice a tehnicii în lupte stă analiza procedeelelor de pe pozițiile mecanicii elementare. Au fost examinate în special modificările produse de

situarea într-un anumit punct al centrului de greutate a unui luptător, în condițiile deplasării corespunzătoare a centrului de greutate a altui luptător.

Pregătirea tehnică ocupă un loc central în cadrul procesului de antrenament al luptătorilor. Dinamismul luptei de concurs și spectaculozitatea ei în continuă creștere sunt corelate cu folosirea unui număr cât mai mare de exerciții tehnico-iactice pe toată durata luptei, Acest fapt impune însușirea de către flecare luptător a unui arsenal tehnic bogat și variat, care să corespundă solicitărilor și orientărilor regulamentului de concurs privind în același timp pe o capacitate metrică adecvată.

Pregătirea pentru angajarea regulamentară, obligă luptătorii să-și însușească un mare bagaj de cunoștințe tehnice și o dezvoltare a calităților motrice, precum și perfecționarea tehnicii și tacticii în condiții dificile de concurs și de regulament, care în ultimele două decenii a fost în continuă schimbare.

În urma acestora rezultă că diferiți autori au dat o definiție a tehnicii, cum ar fi:

DRAGNEA ADRIAN - „ Tehnica reprezintă un sistem de structuri motrice specifice fiecărei ramuri de sport efectuate rațional și economic, în vederea obținerii unui randament maxim în competiții.” . - Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. București, Editura Didactică și Pedagogică, 1996

CISMAS GHEORGHE - „ Tehnica luptelor greco-romane este compusă dintr-un ansamblu larg de mișcări naturale proprii omului, structurate și adaptate corespunzător regulilor specifice acestei ramuri vizând trântirea adversarului în poziții din care să se poată realiza fixarea lui cu spatele pe saltea. - Lupte greco-romane. Elemente de teorie și metodică de antrenament București, Editura Sport-Turism, 1987

MIHAI EPURAN - „ Proces psiho-motric complex, care angajează factorii cognitivi, afectivi, volitivi și motrici, adică se regăsesc în aceste situații problematice (ce implică rezolvarea) deci, angajarea plenară a gândirii, stării afective provocate de întreceri, care influențează tot comportamentul și viața pentru învingerea obstacolelor provocate de adversari sau ambianță (vânt, ploaie, public, etc.). Tactica este activitatea prin care un sportiv desfășoară toate posibilitățile sale tehnice, fizice și psihice, pentru a dobândi rezultatele cele mai bune în condițiile și în fața unor adversari diferiți.” – Modelarea conduitei sportive, Edit. Sport-Turism, București 1990

Material și metodă

Cercetarea urmărește să desprindă și să stabilească raportul dintre procedeele tehnice regulamentare specifice luptei în picioare și la sol, utilizate în timpul concursurilor de către luptătorii juniori, în ideea unei planificări mai obiective a pregătirii.

Sarcinile cercetării au presupus:

- Selectarea subiecților pentru cercetare
- Identificarea locului de desfășurare a cercetării
- Identificarea parametrilor pentru obiectivarea cercetării
- Intabularea datelor înregistrate și întocmirea graficelor relevatoare.

Lucrarea noastră prezintă noutate prin problematica legată de alura actuală a luptei de concurs la nivelul luptătorilor juniori de la stilul lupte libere, destul de puțin tratată în literatura de specialitate.

Rezultate

În tabelul nr.1 se poate constata că ponderea procedeele tehnice executate este mai mare în prima repriză decât în cea de-a doua și, de asemenea, mai mare în lupta la sol față de lupta în picioare. După cum se vede, ponderea procentuală a procedeele specifice luptei la sol, se situează în jurul valorii 60%, sau cea a luptei în picioare, în jurul valorii 40%.

Tabelul 1 - Ponderea procentuală a procedeelor tehnice executate, la lupta în picioare și lupta la sol, (C.N. de lupte libere juniori, 2007)

Nr. Crt.	Lupta în pic. la sol	Total Proc.
1.	Lupta în Pic.	40,12 %
2.	Lupta la Sol.	59,88 %

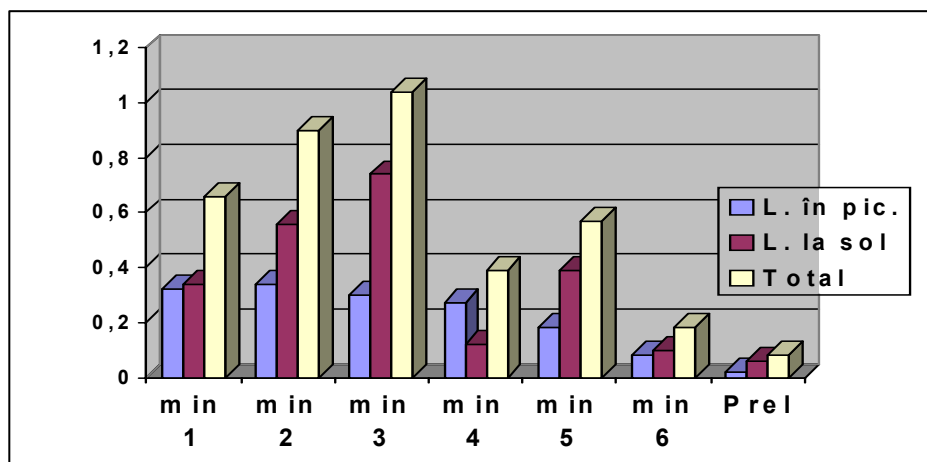
Deci lupta la sol are o pondere mai mare față de lupta în picioare, în ceea ce privește numărul procedeelor tehnice executate. Este evidentă tendința luptătorilor noștri juniori către o luptă de uzură în picioare sau preferința acestora de a acumula puncte prin exerciții din lupta la sol.

Media procedeelor tehnice executate pe categorii de greutate și pe minute de luptă poate fi observată în tabelele următoare. Din meciurile înregistrate de noi se remarcă categoria 54 kg unde, spre exemplu, în minutul trei s-au efectuat 3 procedee în medie, față de categoria 76 kg unde s-au efectuat în medie doar 1,6 procente, restul categoriilor situându-se sub aceste valori (tabel nr.2).

Tabelul 2 - Media procedeelor tehnice executate (în picioare și la sol), pe categorii de greutate și pe minute de luptă (C.N. de lupte libere, juniori, 2007)

Cat.de Greutate	Media procedeelor tehnice executate (în picioare și la sol)						Pr.
	1	2	3	4	5	6	
50	0	0,7	0,5	0,5	2	0,5	-
54	0,5	1	3	1	1	0	-
58	0,5	1,7	0,7	0,5	0	0,2	-
63	1	0,7	1	0,7	1	0,5	-
69	0,7	0,8	1,3	0,4	0,7	0	-
76	0,2	1	1,6	0,2	0,8	0,2	0,4
85	1	1	0,6	0,3	0,3	0,3	-
97	1,2	0,2	6	0	0	0,2	0,6
130	1	0,9	0,2	0,1	0,1	0	-

Centralizând datele referitoare la procedeele tehnice executate, am reușit să desprindem minut-modelul luptei de concurs, adică maniera de abordare a luptei de către juniorii de lupte libere. Astfel, urmărind tabelul nr.5 și respectiv graficul nr.1, se observă că în prima priză se execută cel mai mare număr de execuții tehnico-tactice

**Grafic nr. 1** Nr. mediu al procedeelor tehnice executate pe min de luptă la

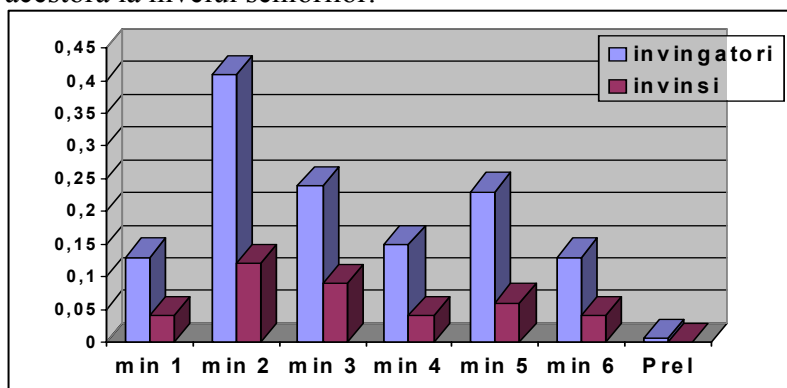
Dintr-o privire (grafic nr.1) ne putem da seama că repriza a doua este semnificativ mai scăzută în conținut, în ceea ce privește ponderea procedeele tehnice executate. Se evidențiază faptul că în prima repriză luptătorii caută să obțină un avantaj dar, pentru ca în repriza a doua să încerce să-1 mențină, fără a mai risca inutil. De asemenea, intervine oboseala și transpirația tegumentelor care nu mai permite efectuarea prizelor pe adversar, fapt care permite a apărare mai bună.

Privind tehnica folosită în timpul luptei (tabel nr.6), se remarcă procedeele din grupa ducerilor la sol (38%) la lupta în picioare iar, în lupta la sol, ponderea cea mai mare o au procedeele de rostogolire (72%). Această constatare ne dă motive serioase de reflecție asupra modului de abordare a luptei de către luptătorii juniori, Ținând cont de faptul că miza unui campionat național de juniori este relativ mare, am putea aprecia oarecum motivată această luptă pentru victorie, riscuri, mai ales în meciurile cu adversari de valori apropiate.

Tabelul 3 - Ponderea procentuală a grupelor de procedee specifice luptei în picioare și la sol.

GRUPE DE PROCEDEE		TOTAL
NR	LUPTA ÎN PICIOARE	PROC. %
1	Duceri la sol	38,5
2	Doborâri	16,9
3	Răsturnări (morișca)	15,4
4	Arunc. prin suspendare	6,1
5	Arunc. peste șold	4,6
6	Arunc. peste piept	10,8
7	Arunc. peste spate	7,7
8	TOTAL	100
NR	LUPTA LA SOL	PROC. %
1	Rostogoliri	72,1
2	Răsturnări (rebur)	12,4
3	Rulări	11,4
4	Treceri peste adversar	4,1
5	TOTAL	100

Nu trebuie să uităm însă că scopul final al pregătirii juniorilor este obținerea marilor performanțe la nivelul seniorilor. Maturizarea precoce a juniorilor, d.p.d.v, tehnico/tactic și forțarea performanțelor la acest nivel, ar putea avea efecte negative (și definite) asupra prestației acestora la nivelul seniorilor.



Graficul 2 Raportul dintre media procedeele tehnice obținute (de către luptătorii învingători +învinși), la lupta la sol.

În ceea ce privește lupta la sol, atât luptătorii învingători cât și cei învinși execută mai frecvent procedee tehnice de rostogolire (în special rostogolirile cu împletirea gambelor

și rostogolirile cu cheie simplă la picior). Acest fapt își are însă explicația în miza mare a competiției (C.N.), luptătorii juniori preferând procedeele sigure, nu foarte eficiente dar lipsite de risc.

La lupta din picioare am remarcat la luptătorii învingători o medie mai mare a procedeelelor de aruncare peste piept, (procedee cu punctaj superior), precum și a procedeelelor de doborâre și răsturnare.

Se menține însă și în lupta la sol o pondere foarte mare a procedeelelor lipsite de riscuri (ducerile la sol), aspect care este în contradicție cu concepția modernă de luptă (totală, universală, cu riscuri, spectaculoasă, creatoare și virtuoză).

Concluzii

În urma cercetării noastre, a reeșit un tablou transparent a luptei de concurs actuale la nivelul juniorilor. Astfel, antrenorii au o imagine de ansamblu asupra fizionomiei luptei de concurs cu o importanță deosebită în colaborarea strategiei de instruire a luptătorilor.

În cadrul C.N. factorul decisiv în obținerea victoriilor la constituit lupta la sol, executându-se mai multe procedee din lupta la sol față de lupta din picioare.

Lupta complexă, cu acțiune asupra picioarelor combinată cu acțiuni asupra trunchiului și membrilor superioare, este factorul decisiv în stabilirea luptătorului învingător, faptul care necesită corecții în metodică de pregătire a juniorilor noștri.

Bibliografie

1. BOTA, C., *Fiziologia educației fizice și sportului*, Ed. M.T.S, București., 1993;
2. BOMPA T. O., *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*,. Ed.. Ex Ponto, București., 2002;
3. CISMĂȘ, GH., *Concepția privind pregătirea luptătorilor în Ciclul Olimpic 1993-1996*, Ed. M.T.S București, 1993;
4. COLELLA, D., *Tehnica în cadrul pregătirii sportive la copii și juniori, în „Sportul la copii și juniori”*, București, 1989, vol. 77;
5. CISMĂȘ GH., *Lupte Greco-romane, instruirea juniorilor*, Ed. Sport-Turism, București 1981.

STUDY CONCERNING THE DENSITY AND THE FREQUENCY OF BASIC TECHNICAL PROCEDURES „FREE FIGHTS” DURING COMPETITION FIGHT

Marius Daniel TRUȚĂ,
University of Bacău

Keywords : frequency, technique, fight off

Abstract

In the past years, the International Federation of Amateur Fight Associations has done some modifications in the challenge rules. These modifications convinced the specialists in the domain to conclude that the investigation of the ways for improving the results must be directed onto enlargement of technical skill.

A perfect technique, dubbed by a rich technical diversity is what always marked the Romanian fighting school.

Introduction

Free fights is an acyclic sport, characterized by variable intensity of the effort and fast modifications of the fighting situations.

At the ground, the biomechanical analysis of the fighting skill is based on the analysis of the procedures from the basic mechanical positions. It were examined the modifications made by positioning the weight center of one fighter conditioned by another fighter's weight center movement.

The technical preparation is centrally into the training process for the fighters. The dynamics of the challenge fight and its growing spectacular are correlated with the usage of a great number of technical and tactical exercises during the fight. This fact imposes for the fighters the learning of a rich, vast arsenal of technical skills, related to the solicitations and orientations of the competition rules.

The preparation for official engagement forces the fighters to improve the technical and tactical skills in a difficult environment of the competition and rule set, which, in the past 2 decades was in a continuous change.

Some authors gave a definition for the technique in this circumstances, exposed below:

DRAGNEA ADRIAN – “The technique is a system composed by movement-like structures specific to each sport branch, executed rationally and economically for obtaining a maximum proficiency in competitions” – Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. București, Editura Didactică și Pedagogică, 1996;

CISMAS GHEORGHE – “The Greek-Roman fights technique is composed by a large container of natural moves specific to the humans, structured and adapted to the rules of this branch, concerning the slamming of the opponent into proper positions for fixing him back to the floor” - Lupte greco-romane. Elemente de teorie și metodică de antrenament București, Editura Sport-Turism, 1987;

MIHAI EPURAN – “Complex psycho-movement process, engaging cognitive, affective, willing and mechanical factors seen in these problematic situations. The tactics is the activity in which the sportsman reveals all his possibilities to obtain the best results defending different opponents and conditions.” - Modelarea conduitei sportive, Edit. Sport-Turism, Bucuresti 1990

Scope and method

This study concerns the revealing of the relations between the technical procedures specific to feet and floor fight used by the juniors in the competitions for a better, objective planning of the training.

The study implied:

- the selection of the subjects
- the selection of the place for the study
- the identification of the parameters observed
- registering the data obtained and making the graphs

Our paper is an innovative work due to its problematic, related to the actual aspect of the competition for free fights, on juniors level, less analyzed in specialty literature.

Results

As we can clearly see from the table 1, the sum of technical procedures executed is larger in the first round than the second, and, also, larger in floor-fight than feet-fight. The percent of technical procedures specific to floor-fight is situated around 60%.

Table 1. Types of technical procedures involved in fights
(National Free Fights Challenge for Juniors, 2007)

Pos.	Type of fight	Percent
1.	Feet-fight	40,12 %
2.	Floor-fight	59,88 %

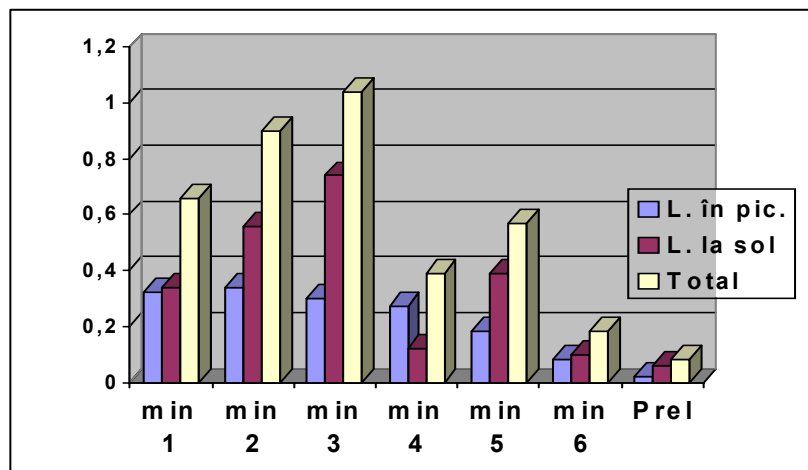
The floor fight has a great share than feet fight concerning the number of technical procedures executed. It is obvious the tendency of junior fighters for a worn-out feet fight or their preference for gaining points using floor fights.

The average results for the technical procedures, on categories and time, can be observed below, in the following tables. From our records, the 54kg category is more obvious than the 76kg category by the fact that in the 3rd minute were executed an average of 3 procedures in the 54kg category case apart by the 76kg category where was executed an average of 1.6 procedures, the rest of categories being below these values (table 2).

Table 2. The average of technical procedures executed (floor and feet) on weight categories and fight time.

Weight case	The average of technical procedures executed						
	1	2	3	4	5	6	Pr.
50	0	0,7	0,5	0,5	2	0,5	-
54	0,5	1	3	1	1	0	-
58	0,5	1,7	0,7	0,5	0	0,2	-
63	1	0,7	1	0,7	1	0,5	-
69	0,7	0,8	1,3	0,4	0,7	0	-
76	0,2	1	1,6	0,2	0,8	0,2	0,4
85	1	1	0,6	0,3	0,3	0,3	-
97	1,2	0,2	6	0	0	0,2	0,6
130	1	0,9	0,2	0,1	0,1	0	-

Analyzing the results about technical procedures executed we succeed making the time-model of the challenge fights, i.e. the style of dealing the fight of the juniors. Such, from the table 3 and the graph 1 we can observe that in the first round is executed the most of the technical and tactical exercises.



Graph 2 The average number of technical procedures (NFFJC 2007)

From the graph 1 we can see that the 2nd round is less content-rich concerning the number of technical procedures executed. It is obvious that in the 1st round the fighters are looking for gaining an advantage to keep constant in the 2nd round, without an useless risk. Also, the exhaustion and the perspiration of the teguments appears impeding the execution of opponent engagement for a better defense.

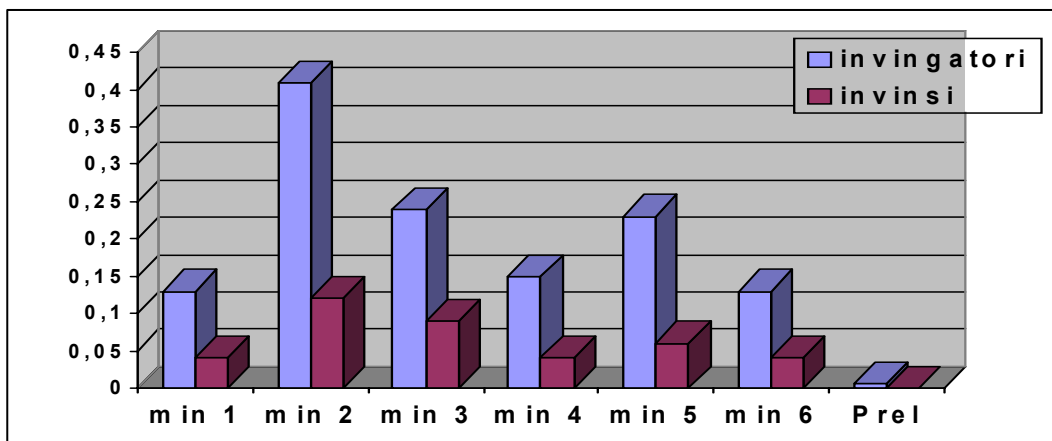
As about the technique used during the fight (table 2) we can remark the procedures from the floor taken family in the feet fight case (38%), and rolling procedures in the floor fight case (72%). This remark makes us to seriously reflect about the dealing style of the fight for juniors. Taking into account that the stake for a national junior championship is relatively big, we can appreciate somehow motivated this victory-rush fight type.

Table 3. The procentual repartition of procedures groups specific to floor and feet fight.

Procedures group		TOTAL
Case	Feet Fight	PROC. %
1	Floor taken	38,5
2	Knock-downs	16,9
3	Overturns	15,4
4	Suspending thrown	6,1
5	Haunch thrown	4,6
6	Breast thrown	10,8
7	Back thrown	7,7
8	TOTAL	100
Case	Floor fight	PROC. %
1	Somersaults	72,1
2	Knock-downs	12,4
3	Rolling	11,4
4	Opponent bypassing	4,1
5	TOTAL	100

We must not forget that the final scope of junior training is obtaining great performance at senior level. The precocious growing of juniors technically and tactically speaking and forcing the performances at this level could generate negative and definite effects on their conducting at senior level.

As about floor fight, both the winners and losers execute frequently technical procedures of rollings (especially knitting the shakes rolling and simple key feet rolling). This fact can be explained by the great stake of the challenge, the fighters preferring the safe procedures, not very efficient but risk less.



Graph 2. The rate between the average of technical procedures used by winners and losers on floor fight

O
n

feet fight we remarked at the winning fighters a greater average of breast thrown procedures (superior pointed procedures) and also knock-down and overturns methods. Also, as in floor fight case, there are no risk procedures used (floor taken), contradictory to the modern conception of the fight (totally, universal, spectacular, innovative and virtuous).

Conclusions

In our study we succeeded a “transparent view of actual challenge fight on juniors level”. Such, the trainers have a larger view about the physical anatomy of challenge fight, with an apart importance in making the training strategy of the fighters.

In a national championship the decisive factor for obtaining the victory was the floor fight, more floor fight procedures being executed in contrast with feet fight procedures.

The complex fight, actioning on the feet, combined with actions on the body and superior members is the decisive factor in winning the challenge, fact which needs corrections in the training methodic of our juniors.

IMPORTANȚA UTILIZĂRII REEDUCĂRII POSTURALE GLOBALE, LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

**Lăcrămioara MANOLE,
Vasile MANOLE,
Universitatea din Bacău**

Cuvinte cheie: dezechilibru muscular, dezechilibru postural, reeducare posturală

Rezumat

În practica sportivă, dezechilibrele musculare sunt responsabile de apariția disfuncțiilor și leziunilor și se instalează ca urmare a suprasolicitării musculaturii agoniste în detrimentul celei antagoniste. Din cadrul metodelor de reeducare posturală globală au fost selectate exercițiile cu mingea Klein și Izostretching-ul (Redondo, 2003), obiectivele acestor metode fiind adaptate perfect la particularitățile și nevoile sportivilor de performanță. Doar prin luarea tuturor măsurilor de prevenire și printr-o anticipare corectă a disfuncțiilor, a cauzelor care le întrețin și agravează și a momentului de instalare a acestora, se pot obține rezultate satisfăcătoare în ceea ce privește integritatea și sănătatea sportivilor de performanță.

Introducere

Homeostazia posturală se realizează datorită memoriei rețelei neuronale – care prin mesajele aferente primite de la receptori – stochează modele de referință pentru toate pozițiile fundamentale și derivate. Se realizează astfel, în fiecare moment modelul postural cerut prin compararea în rețeaua neuronală a modelului existent cu cel cerut.

Atitudinea corectă este deosebit de importantă în timpul executării mișcărilor (Baciu, Ifrim, 1991). Caracterele de forță și rezistență, de viteză și abilitate a mișcărilor nu se pot realiza în deplinătatea lor dacă nu asigurăm corpului poziția cea mai corectă. Menținerea atitudinii corecte în mișcare, necesită contribuția elementelor active (mușchi și nervi) și se realizează cu consum mare de energie. Echilibrarea corpului și coordonarea mișcărilor necesită acțiuni musculare complexe și perfect adaptate.

Atitudinea corectă favorizează desfășurarea normală a mișcărilor, iar mișcărilor corecte la rândul lor, determină o redresare a atitudinii (Duma E., 1997, pag. 28).