

UNIVERSITATEA DIN ORADEA
FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM ȘI SPORT

IOAN TRIFA

INSTRUIREA ÎN DISCIPLINELE DE COMBAT

MODELUL 3FA DE PREDARE A DISCIPLINELOR DE COMBAT
ÎN ETAPA DE INIȚIERE LA COPII CU VÂRSTA ÎNTRE 6 ȘI 9 ANI

C U P R I N S

Introducere

Capitolul I. Dezvoltarea athletică

I.1 Modelul dezvoltării atletice pe termen lung

I.2 Alfabetizarea fizică

Capitolul II. Bazele instruirii în disciplinele de combat

II.1 Start activ

II.2 Fundamentele mișcării și instruirea în disciplinele de combat

II.3 Învățăm să ne antrenăm și învățăm să ne apărăm

Capitolul III. Modelul 3 FA de predare a disciplinelor de combat

III.1 Scopul și finalitățile Modelului 3FA

III.2 Competențe motrice legate de controlul corpului

III.3 Competențe motrice legate de controlul luptei

III.4 Competențe motrice legate de controlul rezultatului

Introducere

*„Man the living creature,
the creating individual,
is always more important than
any established style or system.”*

(Bruce Lee)



În abordarea tradițională participarea la un program de pregătire într-o disciplină sportivă este singura opțiune viabilă pentru a asigura un nivel adecvat de dezvoltare athletică care să permită unui individ să-și atingă întregul potențial de performanță prin care să aibă acces la obținerea unor rezultate remarcabile în marile competiții sportive.

În realitate această abordare se confruntă cu mai multe probleme. Cluburile sau asociațiile sportive, dar și antrenorii, se focalizează mai curând pe obținerea unor rezultate pe termen scurt, ceea ce a condus la o înverșunată căutare de talente și la o specializare tot mai timpurie. În plus, acest model a condus la o oarecare excluziune socială, deși o serie de cercetări mai mult sau mai puțin recente au arătat că o selecție timpurie, realizată fără să țină seama de dovezile științifice legate de stadiile de creștere și dezvoltare, poate să lase pe dinafară foarte multe persoane cu potențial ridicat de performanță și care pot să recupereze în timp un anumit deficit existent la un moment dat.

Programele sportive care pun accent doar pe rezultatele obținute în competițiile sportive ajung să inducă de la vârste tot mai fragede o mentalitate de tipul "noi împotriva celorlalți", iar asemenea atitudini indezirabile au ajuns să se manifeste chiar mai pregnant în interiorul unor ramuri sportive. Această abordare individualistă și opoziționistă provoacă o puternică concurență între diferite discipline sportive, organizații și antrenori care se luptă să atragă cei mai buni sportivi, în loc să îi ajute pe sportivi să-și dezvolte aptitudinile și să construiască deprinderi și abilități de care au nevoie pentru atingerea unor performanțe cât mai ridicate și să-i orienteze către acele competiții sau probe care le sunt mai potrivite (Balyi, Way, Higgs, 2013).

În prezent artele marțiale se confruntă cu aceleași provocări. Artele marțiale s-au dezvoltat ca o cultură distinctă, ce a fost transmisă doar în interiorul unor familii sau caste.

Între aceste sisteme sau școli a existat dintotdeauna o anumită rivalitate ce era adesea tranșată în confruntări care se puteau solda cu numeroase victime în ambele tabere. Această rivalitate nu a dispărut nici după ce artele marțiale au căpătat o orientare sportivă, iar aceste sisteme de luptă au ajuns să se diversifice și mai mult.

Dezvoltarea și popularizarea disciplinelor de combat la nivel mondial a plecat în principal de la aspectele ce le diferențiază, aspecte ce privesc identitatea culturală, specificitatea deprinderilor motrice și caracterul competițional. Marea majoritate a acestor discipline de luptă și-au creat un sistem competițional potrivit propriilor tradiții sau convingeri, ce se concentrează pe dezvoltarea capacităților psiho-motrice și formarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice necesare obținerii victoriei asupra unui adversar în competițiile sportive. Dezvoltarea sporturilor de luptă a făcut să apară mai multe sisteme competiționale care au condus la înființarea unor structuri naționale, continentale și mondiale care au ca principal scop organizarea competițiilor. La baza piramidei se află cluburile sau asociațiile sportive, care trimit reprezentanți în federațiile pe ramură de sport și desemnează organismele de conducere ale federațiilor. Federațiile sunt afiliate unor organisme continentale și mondiale, iar uneori pot exista două sau mai multe astfel de organizații la nivel mondial. Asigurarea mijloacelor financiare pentru funcționarea acestor organizații și susținerea activităților de pregătire și participare în competiții a determinat o concurență acerbă pentru apariția în media și pentru atragerea de participanți și de fonduri guvernamentale.

Concurența dintre diferitele stiluri și federații a condus la reducerea vârstei de participare în competiții. Conform afirmațiilor lui Carl De Créé (2013), până la jumătatea anilor 70 în majoritatea țărilor s-au organizat competiții de judo locale, regionale și naționale pentru categoriile de vârstă: seniori (peste 16 ani), juniori (între 15-16 ani) și cadeți (între 12-14 ani). Începând cu anii 80, sunt organizate competiții pentru categoriile de copii cu vârste cuprinse între 8 și 12 ani, iar după anii 90 competițiile s-au extins la copiii cu vârsta de 6 ani sau chiar mai mici (De Créé, 2013). Mai mult, la Karate pentru a atrage mai mulți tineri, sunt organizate concursuri de *Kata* pentru diferite nivele de instruire: începători (de la 0 la 1 an de formare), novice (între 1 - 2 ani de formare), intermediar (2 - 3 ani de formare), avansat (peste 3 ani de formare) și elită (care califică competitori pentru competițiile naționale și internaționale). Astfel, practicarea sporturilor de luptă la nivel mondial pare să se reducă la a ajunge campion național, continental, mondial sau olimpic și la a câștiga medalii și premii, ce nu mai are nimic în comun cu caracterul educativ sau cu cultura artelor marțiale, în ciuda unor promisiuni legate de dezvoltarea practicanților sub aspect fizic, mental și social.

În ultimii ani a existat o tendință de a aduce acești campioni împreună pentru a vedea care este campionul suprem, sportul sau stilul de luptă din care provin și eficacitatea elementelor și procedeele de luptă în cadrul unor competiții de arte marțiale ce au un număr limitat de reguli (Trifa, 2007). Sistemele competiționale precum cele de K1 sau UFC sunt privite de marele public ca manifestări ce promovează violența, însă trebuie menționat că aceste competiții sunt rezervate doar celor mai buni sportivi, iar prin intermediul acestora se pun în evidență punctele forte ale diferitelor arte marțiale, dar și anumite neajunsuri. În cadrul acestor competiții se poate constata faptul că anumite abilități de luptă sunt mai bine reliefate sau sunt mai eficiente la practicantii unor discipline sau stiluri de luptă. Cu toate acestea, campionul suprem este acea persoană care și-a dezvoltat mai bine calitățile atletice și psihologice și și-a crescut nivelul abilităților tehnico-tactice și nu contează atât de mult disciplina sau stilul din care provin aceștia.

În ciuda criticilor legate de violență, artele marțiale mixte au adus în atenție necesitatea de a elabora o teorie și metodologie unitară de instruire și de pregătire în sporturile de combat, care să țină seama de cultura artelor marțiale fără de care nu există cu adevărat beneficii în viața de zi cu zi. Necesitatea de a elabora o teorie și metodologie unitară de instruire și de pregătire în sporturile de combat este susținută de faptul că tot mai mulți sportivi ajung să participe și chiar să câștige competiții în discipline sportive care utilizează aceleași mijloace tehnico-tactice.

Competiția oferă o imagine reală asupra calităților psiho-motrice și capacităților tehnico-tactice la un moment dat și poate să traseze direcțiile de acțiune pentru creșterea performanțelor proprii, însă cu toate acestea competiția trebuie să rămână mai curând un mijloc decât să devină un scop în sine. Scopul pregătirii în disciplinele de combat rămâne creșterea capacităților de acțiune eficientă în situații de confruntare cu amenințări care pun în pericol viața sau integritatea personală. Jigoro Kano (citată de Hantău, 1994), va afirma: „eu nu am acordat o importanță excesivă laturii de competiție a exercițiilor, așa cum a fost cazul înainte, ci am tins spre o combinație de exerciții de luptă în antrenarea minții și a corpului”.

În lucrarea *Judo: The Japanese Art of Self Defense* (1922), Jigoro Kano afirmă că rezultatul instruirii sistematice în Judo nu se rezumă la dezvoltarea unui corp puternic și sănătos, ci creează la un bărbat sau la o femeie un control perfect asupra minții și a corpului, care îl face capabil să facă față oricărei situații de urgență. La apariția sistemului Kodocan Judo, Jigoro Kano evidențiază trei categorii de acțiuni tehnico-tactice: Nage Waza (tehnică de luptă în picioare), Ne waza (tehnică de luptă la sol) și Atemi Waza (tehnică de lovire asupra unor zone vitale). În prezent, datorită regulilor de desfășurare a sistemului competițional care

interzic utilizarea procedeelor de lovire, marea majoritate a practicanților de judo nu par să cunoască mai nimic despre aceste procedee de lovire, deși acestea se regăsesc în diferite forme de Kata (forme ce înglobează filosofia și principiile unui sistem de luptă). Judo nu este singura disciplină care suferă asemenea mutații, același aspecte putând fi constatate și în alte discipline de luptă în care procesul de instruire se structurează după acțiunile ce sunt permise de regulamentul de desfășurare a competițiilor (precum în Lupte sau Karate).

Competiția rămâne locul ideal de aplicare și verificare a controlului de sine și a nivelului de stăpânire a tehnicilor de luptă, iar diferitele sisteme competiționale pot pune un accent mai mare pe anumite categorii de acțiuni, care să acționeze ca principal motor de dezvoltare. Însă, antrenamentul în disciplinele de combat, cel puțin în etapa de formare, nu trebuie să se abată de la scopul final și să primeze aspectul competițional în detrimentul unei pregătiri complete pentru unele situații reale de luptă. Astfel, instruirea în disciplinele de combat trebuie să asigure o pregătire tehnico-tactică cât mai complexă, care să răspundă cât mai bine nevoilor individuale și să asigure sportivilor o mai mare libertate de opțiune în alegerea unui sistem competițional care să li se potrivească cel mai bine.

I. Dezvoltarea athletică

În ultimii ani se constată o preocupare în creștere în direcția regândirii sportului, astfel încât acesta să contribuie la bunăstarea societății, la dezvoltarea pozitivă a tinerilor și formarea unor abilități de viață, la asigurarea unor șanse egale de pregătire și acumularea unei experiențe sportive de bună calitate pentru toate persoanele implicate în sport (sportivi, antrenori, spectatori, etc.). Totodată, dovezile acumulate în urma a numeroase cercetări arată că programele de pregătire pe diferite ramuri sportive trebuie să fie bine structurate și planificate și să țină seama de stadiul de dezvoltare fizică, cognitivă, emoțională și morală a individului. Aceste preocupări trebuie să se concretizeze în construirea unui model care să fie capabil să răspundă acestor provocări și să țină seama de rezultatele ultimelor cercetări din domeniul sportului.

Comportamentul athletic se referă la capacitățile și abilitățile motrice de care dă dovadă un individ la un moment dat. Aceste capacități și abilități motrice sunt rezultatul achizițiilor realizate în decursul procesului de dezvoltare și maturizare. Comportamentul athletic prezintă diferențe notabile în decursul vieții, atât în ceea ce privește structura și controlul mișcărilor, cât mai ales în ceea ce privește performanța.

Omul parcurge de-a lungul vieții mai multe etape și stadii de dezvoltare și maturizare. Dezvoltarea individului în ontogeneză pare să urmeze un model al dezvoltării speciei în filogeneză, proces ce este definit de legile creșterii și dezvoltării. Procesele de creștere și dezvoltare se realizează după un program prestabilit, ce se manifestă din momentul concepției și parcurge mai multe etape.

Comportamentul motor este considerat a fi „principalul izvor și în același timp, mod de manifestare-exprimare a achizițiilor psihice la copil în primii ani de viață” (Horghidan, 2000; p.8). Copilul dispune la naștere de un set de reflexe ce formează „zestrea adaptativă specifică speciei” (M. Golu, 1993), prin care individul răspunde la unele trebuințe interne (de exemplu reflexul de alimentare) sau unor incitații externe (reacția de orientare, reacții defensive, reacții de stabilizare și locomoție, care sunt similare ca aspect cu cele voluntare dar sunt realizate involuntar). Reflexele primare dispar în mod normal în primele luni de viață, pe fondul maturizării structurilor și funcțiilor cortexului central (Shaffer, Kipp, 2010). Aceste structuri integrează legăturile primare în planul comenzii și al controlului și conduc la apariția mișcărilor voluntare (M. Golu, 1993; Horghidan, 2000).

Mișcările voluntare au un caracter dobândit ce implică procesul de învățare, la început spontan, iar mai apoi intenționat și organizat. La început aceste mișcări sunt destul de

rudimentare (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012) și se manifestă sub forma unor stereotipuri ritmice sau mișcări grosiere. Stereotipurile ritmice includ mișcări de balansare a corpului și de extensie a brațelor și picioarelor, mișcări care la prima privire sunt lipsite de orice funcție (Pellegrini, Smith, 1998).

Mișcările grosiere reprezintă forme de bază ale mișcărilor voluntare necesare pentru supraviețuire și implică: mișcări de stabilizare a capului și trunchiului; mișcări de manipulare, precum mișcările de prindere, eliberare, ținere sau controlul obiectelor; și mișcări de locomoție, precum cele de târâre sau mers. Secvența de achiziție a mișcărilor grosiere este în mare aceeași, însă rata de achiziție poate să difere destul de mult de la un copil la altul (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012). Procesul de maturizare biologică a diferitelor organe și sisteme explică parțial rapiditatea și amploarea acestor transformări în controlul mișcărilor, dar exersarea acestor funcții este esențială pentru nivelul competențelor motrice dobândite (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012; Balyi, Way, Higgs, 2013).

Intervalul de timp cuprins de la naștere și până la vârsta de aproximativ de 5 - 6 ani, reprezintă perioada sensibilă pentru dezvoltarea motricității grosiere (Balyi, Way, Higgs, 2013; Horghidan, 2000), care odată depășită cu greu mai poate fi recuperată. Motricitatea grosieră implică angrenarea marilor grupe musculare și presupune controlul poziției corpului, disocierea și coordonarea mișcărilor corpului și reglarea tonusului muscular (Horghidan, 2000). În acest interval de timp, copiii învață cum să acționeze în diverse situații și descoperă potențialul de mișcare a propriului corp (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012). Dezvoltarea motricității globale este esențială pentru formarea deprinderilor motrice fundamentale.

Deprinderile motrice fundamentale sunt acțiuni motrice de bază realizate după un patern (tipar) de comportament relativ stabil ce are utilitate pe tot parcursul vieții (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012). Deprinderile motrice fundamentale pot fi grupate în trei categorii: deprinderi locomotorii, deprinderi non-locomotorii și deprinderi de manipulare (Balyi, Way, Higgs, 2013; WA Department of Education, 2013).

Deprinderile locomotorii (DL) implică deplasarea întregului corp în orice direcție, precum mersul, alergarea, săritura, înotul, alunecarea, cățărarea sau escaladarea.

Deprinderile non-locomotorii (DNL) presupun menținerea sau schimbarea poziției corpului și pot include căderea, răsturnarea, rostogolirea, pivotarea, răsucirea, balansarea ori oprirea.

Deprinderile de manipulare (DM) se referă la acțiuni ce necesită controlul instrumentelor sau al obiectelor atât cu mâna cât și cu piciorul, precum ținerea, aruncarea, prinderea, lovirea, împingerea, conducerea sau driblingul.

Deprinderile motrice fundamentale sunt considerate elementele de construcție pentru deprinderile motrice specializate. Achiziția deprinderilor motrice specializate, și în mod special a celor care prezintă un grad ridicat de complexitate, poate fi extrem de dificilă fără un nivel adecvat de perfecționare a deprinderilor motrice de bază.

Deprinderile motrice specializate sunt acțiuni motrice elaborate pentru a servi unui context specific din viața de zi cu zi, activități recreaționale sau activități sportive (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012).

Fiecare individ este angrenat într-un proces continuu de însușire și rafinare a unor competențe de mișcare care să răspundă mai bine provocărilor cu care ne confruntăm într-un mediu aflat în continuă schimbare.

I.1 Modelul dezvoltării atletice pe termen lung (LTAD)

Modelul LTAD (*Long-Term Athlete Development*) reprezintă o abordare holistică a dezvoltării atletice ce este centrată pe nevoile participanților la activitățile fizice recreative sau sportive și vizează alfabetizarea fizică, creșterea performanțelor și participarea la activități fizice pe tot parcursul vieții (Balyi, Way, Higgs, 2013; Balyi, 2001).

Modelul LTAD s-a construit pe o mișcare și o filozofie dezvoltată pe continentul american (PE4L – *Physical Education for Life* și S4L – *Sport for Life*), care își propune să ridice calitatea programelor de educație fizică, sport și activități fizice recreative, plecând de la cunoașterea științifică existentă în ce privește creșterea sau dezvoltarea umană, învățarea și predarea eficientă, respectiv organizarea și susținerea activităților de formare. LTAD se vrea un model flexibil care se perfecționează continuu, fiind capabil să integreze noile descoperiri științifice.

În mod tradițional, educația fizică, sportul școlar, sportul de performanță, activitățile fizice sau sportive de agrement și activitățile fizice pentru sănătate, vor fi percepute ca activități independente datorită faptului că fiecare dintre acestea s-a dezvoltat urmărind un scop propriu (Balyi, Way, Higgs, 2013). Potrivit lui Istvan Balyi și colaboratorilor (2013), această abordare separată nu reușește să asigure fiecărui individ (chiar dacă ar avea potențialul de a deveni sportiv de elită), achizițiile necesare sub aspect fizic, tehnic, tactic sau psihologic, pe care să-și construiască abilitățile atletice necesare participării la activități fizice care să ridice calitatea vieții, ori participării în sportul de mare performanță.

Modelul LTAD recunoaște interdependența dintre educația fizică, sportul școlar, sportul de performanță, activitățile recreative și pentru sănătate și contribuția acestora la

dezvoltarea unor indivizi sănătoși și activi. LTAD este conceput a fi un model incluziv, ce încurajează fiecare copil să se implice în activități fizice pe tot parcursul vieții, prin integrarea și interconectarea programelor de educație fizică cu programe sportive de agrement și de performanță, care să asigure cadrul pentru realizarea unor activități planificate, sistematice, progresive, potrivit vârstei participanților (Balyi, Way, Higgs, 2013).

Tabelul 1. Stadiile dezvoltării atletice (după Balyi, Way, Higgs, 2013)		
Activ pe VIAȚĂ		Senior
Exelență în sport Antrenament pentru victorie (A18)	Sport competițional	Activități fizice pentru sănătate Adult
Antrenament pentru competiție (A16 - U21)		Tânăr
Antrenament pentru progres (A12-U16)		Adolescent
Alfabetizarea fizică trebuie să se încheie înainte de instalarea adolescenței		
Învățăm să ne antrenăm (A9-U12)		Juvenil
FUNDamente (A6 -U9)		Copil
Start activ (A0-U6)		Infantil – Copil

Modelul LTAD este structurat pe șapte etape (tab.1) ce vor ghida participarea, pregătirea, competiția și recuperarea în activitățile fizice și sportive, începând din copilărie până la maturitate (Balyi, 2001; Balyi, Way, Higgs, 2013). Istvan Balyi și colaboratorii (2013) au identificat zece factori cheie care vor produce cele mai importante influențe asupra dezvoltării atletice în cadrul celor șapte etape de pregătire (tab. 2).

I.2 Alfabetizarea fizică

Primele trei stadii ale dezvoltării atletice - *Start activ*, *FUNDamente* și *Învățăm să ne antrenăm* – sunt imperative pentru alfabetizarea fizică și ulterior pentru participarea la activități fizice recreative și pentru sănătate, ori pentru a participa în competițiile sportive și pentru a atinge excelență în sportul de performanță.

Tabelul 2. Zece factori cheie care influențează dezvoltarea athletică pe termen lung
(după Balyi, Way, Higgs, 2013)

1. Alfabetizare fizică
2. Specializarea
3. Vârsta
4. Antrenabilitatea
5. Dezvoltarea cognitivă, emoțională și morală
6. Excelența necesită timp
7. Periodizarea pregătirii
8. Competiția
9. Alinierea și integrarea sistemului
10. Îmbunătățirea continuă

Alfabetizarea fizică se referă la stăpânirea mișcărilor corpului, la formarea deprinderilor motrice fundamentale și a unor deprinderi și priceperi motrice specializate. Un nivel ridicat de măiestrie ajută copiii să descifreze mediul în care trăiesc și să ia decizii adecvate care să le permită să se miște cu siguranță și încredere într-o gamă largă de situații, dar și să ia parte la diferite activități fizice. Însușirea și exersarea unor deprinderi și priceperi motrice, potrivit vârstei și nivelului de dezvoltare, reprezintă fundamentul pentru dezvoltarea capacităților fizice și deschide calea spre a participa la activități fizice recreative sau pentru sănătate, de a concura și de a porni în urmărirea excelenței în sport (Balyi, Way, Higgs, 2013). Alfabetizarea fizică reprezintă o componentă critică pentru dezvoltarea conștiinței de sine, a perseverenței și încrederii în forțele proprii. Alfabetizarea fizică oferă copiilor mai multe oportunități de a fi activi și de a se angaja în forme specifice de joc, care să creeze condiții optime pentru dezvoltarea capacităților cognitive și îmbunătățirea performanțelor academice (Trifa, 2014; Sattelmair, Ratey, 2009; Ratey, 2008) .

II. Bazele instruirii în disciplinele de combat

Educația ori instruirea trebuie să pornească de la găsirea celor mai potrivite soluții la problemele și situațiile cu care se confruntă un individ în stadiul de dezvoltare în care se găsește la un moment dat și să formeze competențe care să-i servească pe viitor și care să-i maximizeze șansele de succes. Instruirea în disciplinele de combat se concentrează pe crearea condițiilor optime care să potențeze dezvoltarea atletică, să asigure dezvoltarea motivației pentru sport și performanță și să contribuie la formarea unei personalități care să aducă un plus de valoare comunității din care face parte. Aceste cerințe ce privesc instruirea trebuie să fie structurate și planificate cu mare atenție, iar mai apoi trebuie puse în practică și ghidate de către personal calificat.

În modelul propus, instruirea în disciplinele de combat se va realiza după un curriculum elaborat pe trei nivele: educațional, participațional și performanțial. Nivelul educațional se concentrează pe dezvoltarea deprinderilor motrice fundamentale și a deprinderilor motrice specifice artelor marțiale ce vizează caracterul de autoapărare. La acest nivel trebuie să aibă acces un număr cât mai ridicat de copii și poate fi integrat în Sistemul de Educație fizică și sport, prin introducerea unor teme în lecțiile de educație fizică sau prin crearea unor programe opționale la categoriile de copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 12 ani.

Aceste teme sau programe urmăresc să ofere o serie de cunoștințe legate de recunoașterea situațiilor de risc; să crească competențele de mișcare, prin îmbunătățirea funcției echilibrului și creșterea controlului asupra propriului corp; formarea unor deprinderi de autoasigurare și de autoapărare; să dezvolte competențele socio-emoționale, prin găsirea unor strategii adecvate de a-și atinge propriile scopuri și totodată adoptarea unui comportament flexibil în relațiile sociale.

Nivelul participațional vizează satisfacerea unor trebuințe legate de mișcare, siguranță și apartenență la grup, prin intermediul unor programe sau activități cu caracter sportiv. Participarea în sport vizează obiective legate de propria performanță motrică, cognitivă, emoțională și socială.

Programele sportive urmăresc creșterea capacităților motrice, formarea și dezvoltarea unor deprinderi specializate de mare eficiență. Asemenea programe asigură cadrul de exersare și aplicare a deprinderilor și priceperilor motrice specifice și de însușire a principalelor prevederi regulamentare necesare participării în competițiile sportive pe diferite ramuri sau probe sportive. Perioada de vârstă cuprinsă între 10 și 16 ani este esențială pentru

identificarea talentelor și pentru asigurarea unor programe adecvate de creștere a calităților fizice și de perfecționare a abilităților tehnico-tactice.

Nivelul performanțial urmărește dezvoltarea și atingerea potențialului maxim în sport. Programele de pregătire sunt orientate către obținerea unor performanțe cât mai ridicate la nivel național, continental sau mondial atât pe ramură de sport, cât și în competiții deschise practicantilor din diferite ramuri sportive. Asemenea competiții sportive vizează caracterul de excelență și valorificarea acestuia prin organizarea de spectacole sportive sau prin dezvoltarea unei cariere profesionale în sport sau domenii conexe.

II.1 Start activ

Instruirea în disciplinele de combat poate începe destul de devreme (ca dovadă numeroasele întreceri organizate pentru copii de 4 și 5 ani), însă este de preferat ca instruirea propriu-zisă să înceapă după vârsta de 6 ani. Copiii, până la vârsta de șase ani, este bine ca să efectueze liber sau sub formă de joc, diferite mișcări prin care să ajungă să-și stăpânească propriul corp, să disocieze și să coordoneze mișcările diferitelor segmente.

Între 3 și 6 ani, accentul trebuie să cadă pe dezvoltarea motricității generale, care va avea o contribuție importantă la explorarea mediului înconjurător. Principalul obiectiv la această vârstă este de a învăța mișcările fundamentale pe care să le poată utiliza în joc.

Activitatea fizică este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului în primii ani de viață. În această perioadă principala formă de activitate fizică este reprezentată de jocul locomotor, care va fi completat de jocul de luptă (Pellegrini, Smith, 1998; Smith, 2010).

II.2 FUNDamentele mișcării și instruirea în disciplinele de combat

Dezvoltarea motricității generale și a deprinderilor motrice fundamentale se realizează cel mai bine printr-o combinație de reprize de jocuri libere sau nestructurate și jocuri structurate care urmăresc realizarea unor mișcări fundamentale într-un mediu sigur și care permite o creștere controlată a gradului de dificultate. Jocurile organizate asigură un nivel constant de provocare și permite celui ce conduce activitatea să ofere sprijin copiilor care întâmpină dificultăți.

Jocurile de luptă ajung în topul preferințelor și capătă treptat un tot mai puternic caracter competitiv pe măsură ce copiii se apropie de maturizarea sexuală. După vârsta de 5-6 ani, copiii sunt atrași de sporturile de luptă și mulți copii ajung să imite mișcările efectuate de adulți în competițiile sportive sau văzute în filme de acțiune, însă la această vârstă principala preocupare trebuie să fie leagă de însușirea mișcărilor fundamentale care sunt elementele de

construcție a deprinderilor motrice specializate. Odată ce mișcările fundamentale sunt executate la un nivel corespunzător acestea pot fi utilizate ca punct de plecare pentru însușirea unor elemente de autoprotecție și de autoapărare (căderile, postura naturală și poziția de gardă, forme de deplasare la sol și în picioare, tehnici de control și eliberare, tehnici de doborâre sau aruncare, tehnici de lovire și parare, ș. a.). În această perioadă accentul se va pune pe forma corectă de execuție și controlul realizării mișcărilor, iar ulterior se va acorda o atenție sporită dezvoltării unor capacități motrice precum echilibru, coordonare, viteză sau agilitate.

La această vârstă, copiii sunt dornici de acțiune, drept pentru care activitățile trebuie să fie bine planificate și distractive. Progresul este asigurat dacă copiii sunt încurajați să încerce, dacă sunt cultivate atitudinile pozitive față de sine și față de ceilalți și dacă activitatea se desfășoară într-un mediu prietenos, lipsit de judecăți ce privesc persoana. Activitatea trebuie să fie presărată cu momente amuzante și să se finalizeze prin joc, care este de dorit să conțină atât elemente de opoziție, cât și de cooperare.

Copiii, odată cu trecerea timpului, ajung să înțeleagă nevoia de structură și de reguli, iar instructorul trebuie să urmărească ca toți copii să cunoască și să internalizeze normele de conduită în grup și în relația directă cu partenerul. Acest proces necesită multă răbdare și consecvență din partea celui care conduce instruirea, acesta trebuind să evite pedepsele sau impunerea autorității prin forță.

II.3 Învățăm să ne antrenăm și învățăm să ne apărăm

La vârsta de 8-9 ani, majoritatea copiilor sunt pregătiți pentru achiziția unor deprinderi motrice specifice sportului și fiecare copil încearcă să găsească sportul care îl atrage și unde excelează. Aceasta este vârsta la care cei mai mulți copii experimentează și explorează diverse opțiuni, pentru ca mai apoi să se dedice practicării unor discipline sportive.

La această vârstă copiii sunt interesați mai ales de caracterul aplicativ al sporturilor de luptă, însă activitățile de instruire trebuie să-și păstreze caracterul de joc și de distracție. Această perioadă este prielnică învățării accelerate a unor mișcări specifice sportului, mișcări care presupun un nivel crescut de coordonare și un control fin sau o precizie ridicată a execuției.

În acest stadiu accentul se pune pe însușirea unor elemente de tehnică ceva mai complexe ori cu un grad sporit de dificultate și pe rafinarea mișcărilor însușite anterior. Acum este momentul potrivit pentru introducerea unor strategii de aplicare a elementelor tehnice cu

partenerii semiactivi și activi și pregătirea copiilor pentru a participa la întreceri sau competiții sportive. În cadrul acestor întreceri nu trebuie ca accentul să cadă pe obținerea victoriei, ci participanții trebuie să urmărească asigurarea unei poziții avantajoase, controlul partenerului din poziția în picioare și la sol, execuția cu control a unor elemente de tehnică, execuția unor combinații tehnico-tactice, eliberarea din tehnicile de control efectuate de oponent și inversarea pozițiilor, etc.

Această etapă de instruire în disciplinele de combat poate aduce beneficii importante pentru dezvoltarea socio-emoțională a tânărului. Un studiu efectuat pe practicanții mai multor discipline de combat arată că trăirile legate de furie se modifică esențial în decursul primilor 2 - 3 ani de practică (Trifa, 2010), iar reducerea manifestărilor de furie și controlul furiei se asociază pozitiv cu perioada de practicare a artelor marțiale. În primii ani de practică, *Exprimarea interioară a furiei* va înregistra o ușoară tendință de creștere, iar după o perioadă de 2 – 3 ani de practică această tendință se inversează. Lipsa experienței și a unor structuri acționale în situații ce amenință siguranța fizică sau psihologică, poate determina o serie de manifestări necontrolate sau excesive în raport cu amenințarea. Acest tipar de comportament poate fi observat și în cadrul competițiilor sportive unde lipsa abilităților tehnico-tactice va fi compensată printr-o creștere a agresivității. Pe lângă creșterea abilităților tehnico-tactice, cel ce conduce instruirea trebuie să insiste pe însușirea principiilor de autoapărare și respectarea normelor de conduită specifice artelor marțiale.

III. Modelul 3 FA de predare a disciplinelor de combat în etapa de inițiere

Inițierea în disciplinele de combat trebuie să aducă o contribuție semnificativă în procesul de alfabetizare fizică și să contribuie la creșterea calității vieții. Instruirea în disciplinele de combat trebuie să contribuie la formarea unui individ care să se miște cu eleganță, economie și încredere într-o mare varietate de situații ce presupun un nivel ridicat de provocare sub aspect fizic. Acest individ trebuie să fie capabil să descifreze principalele provocări ce vin din mediul fizic și social, anticipând nevoile și posibilitățile de mișcare și să răspundă în mod corespunzător acestor provocări, cu inteligență și imaginație.

Tudor Bompa (citad de Balyi și colab., 2013) a identificat două etape în periodizarea pregătirii pe termen lung, respectiv faza pregătirii generalizate de bază (copii cu vârste cuprinse între 6 și 14 ani) și faza pregătirii specializate (tineri cu vârsta de peste 15 ani). Fiecare fază va fi împărțită în două etape. Cele două etape din faza generalizată sunt etapa de inițiere (copii cu vârste cuprinse între 6 și 10 ani) și etapa de formare athletică (copii cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani). Cele două etape din faza pregătirii specializate sunt etapa specializării (tineri cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani) și etapa de realizare a unor performanțe ridicate (tineri cu vârsta de peste 19 ani). Bompa a subliniat importanța pregătirii generalizate de bază, arătând că în etapa de inițiere 60% din pregătire este alocată dezvoltării motricității generale și doar 40% din timpul de pregătire va fi repartizat dezvoltării motricității specifice (Balyi, Way, Higgs, 2013).

În modelul propus, etapa de inițiere cuprinde copii cu vârsta între 6 și 9 ani și este orientată către formarea deprinderilor motrice fundamentale și formarea unor deprinderi motrice specifice de bază.

III.1 Scopul și finalitățile Modelului 3FA

Această lucrare își propune să construiască și să promoveze un model de instruire menit să răspundă unor nevoi sau interese specifice vârstei, să asigure un nivel superior de însușire a elementelor și procedeele tehnico-tactice și mai ales să se plieze pe capacitatea de acțiune a copiilor, la vârsta la care aceștia încep instruirea în disciplinele de combat. Modelul de instruire propus vizează creșterea competențelor motrice legate de: controlul corpului, transpus prin stabilitate și echilibru; controlul luptei, realizat prin acțiuni de control și dominare a adversarului; sau controlul rezultatului, exprimat printr-un nivel ridicat de tehnicitate și strategie.

Modelul 3FA urmărește să faciliteze însușirea acelor mișcări care intră în mecanismul de execuție a unor elemente și procedee tehnice și care stau la baza formării unor deprinderi și priceperi motrice cu grad ridicat de eficacitate.

În cadrul acestui model, instruirea se realizează pe baza unui sistem progresiv de exerciții sortit să asigure o creștere graduală a nivelului de dificultate și care să permită identificarea și corectarea greșelilor apărute în execuția parțială sau globală a elementelor sau procedeele tehnice. Selecția exercițiilor s-a realizat în funcție de complexitatea elementelor tehnice ce urmează a fi însușite și de sarcinile de învățare urmărite în perioada de inițiere în disciplinele de combat, pornit de la intenția de a găsi noi mijloace care să ușureze învățarea și să crească nivelul pregătirii tehnico-tactice.

Modelul 3FA își propune să ofere o serie de indicatori privind execuția unor elemente tehnice de bază și criterii de apreciere a gradului de perfecționare a deprinderilor motrice potrivit vârstei sau nivelului de dezvoltare a unor aptitudini și capacități psiho-motrice și a experienței acumulate în pregătire.

III.2 Creșterea competențelor motrice legate de controlul corpului

În vederea creșterii competențelor motrice legate de controlul corpului, am propus zece deprinderi motrice specifice de bază. În tabelul de mai jos regăsim cinci stadii prin care urmărim să atingem pas cu pas un grad cât mai ridicat de maturizare al acestor deprinderi motrice.

Controlul corpului	KI HON (antrenamentul rațional)					GEIKO
	Stadiul I	Stadiul II	Stadiul III	Stadiul IV	Stadiul V	Aplicații
Deprinderi motrice specifice de bază						
Poziția de gardă în lupta din picioare	Poziție de gardă executată la comanda antrenorului Deplasare (mersul ștrengarului) și oprire în poziție de gardă la semnal	Împingere afară de pe saltea „Stăpânul saltelei”	Tracțiune în afara saltelei; tracțiune peste linie; „Stăpânul saltelei”	Poziție de gardă cu brațele la spate, din mișcare partenerul încearcă dezechilibrarea prin împingere sau tracțiune; (sau prin împingere cu mingea mare, deplasare cu evitarea partenerului)	Ridicarea partenerului „Hip Pop”	Lupta „cocoșului” „Vulpea fură coada” cu interpunerea unui partener ce trebuie să adopte o poziție athletică prin care să se adapteze la mișcările partenerului Lupta „Sumo” Luptă pe banca de gimnastică Lupta pentru dezechilibrarea partenerului cu priză de picior
Deplasarea	Deplasare prin alunecare (Suri Ashi)	Deplasare prin pași alternativi (Ayumi Ashi)	Deplasare prin pași adăugați (Tsugi Ashi)	„Urmează liderul”	„Oglinda” Deplasare inversă față de partener	Menține distanța din deplasare „Calcă-l pe picior” „Atingere în triumghi” „Evită șarpele” din deplasare cu prize pe partener

Pivotarea (Tai Sabaki)	Pas înapoi cu pivotare (întoarcere 90° față de partener) Ashi Ushiro Sabaki „Deschide ușa” (Ko Uchi Gari; Ko Soto Gari)	Pas înainte cu pivotare 90° (întoarcere cu față la partener) Ashi Mae Sabaki „Închide ușa” (Sumi Gaeshi)	Întoarcere în cele patru direcții în poziție de gardă cu un picior înainte; (Shiho Tsuki/Geri)	Deschide ușa și închide ușa cu schimbarea piciorului de pivotare și întoarcere cu spatele la partener (din deplasare spre înapoi) Ushiro Mawari S. (Ippon Seoi Nage)	Pivotare alternativă cu întoarcere 180°; (Irimi Nage; Kote Gaeshi) Pivotare cu întoarcere 360°; (Shiho nage; Ushiro ura mawashi geri)	„Smulge mingea” „Evadarea” Stăpânul saltelei cu împingere afară de pe saltea cu interpunerea unei saltele; ori cu mingea în piept „Calcă-l pe picior” (după pivotare cu pas înapoi)
Schimbările de nivel	Semi-genuflexiune „Așezare pe scaun” Genuflexiune „Așezare pe scaunel”	Stând trecere pe genunchi (pe un genunchi)	Așezat pe călcâie trecere în poziție așezat și revenire în poziție pe un genunchi cu celălalt picior așezat pe toată talpa - „Buldozer”	Ridicare în stând din poziție așezat/ Technical Stand-Up	Trecere din poziție patrupedă în așezat prin inversarea soldurilor și ridicare în stând cu întoarcere 180° (Wrestling stand-up)	Pas interior – pas înapoi, pivotare pe ambele picioare și trecere pe genunchi; Trecere printre picioarele partenerului cu față și cu spatele la acesta (cooperare)
Pasul de penetrare	Pas interior cu partenerul în stând (pentru apropierea de adversar)	Pas exterior cu partenerul în stând (pentru apropierea de adversar)	Pas cu trecere pe genunchi cu partenerul (în stând)	Pas cu trecere pe genunchi și ridicare în stând cu partener (stând)	P.I.Față în față cu partenerul pe genunchi; Trecere din poziție așezat în „Buldozer”	Lupta „Raței” (opoziție) „Switcher” de pe genunchi cu prize pe coapsa omonimă
Rotația corpului	Pas înapoi și pivotare pe ambele picioare pentru întoarcere cu spatele la adversar	Pas interior, urmat de pas înapoi și pivotare pe 2P Mae Mawari S. (Koshi Guruma)	Trei pași alternativi spre înainte, urmați de pas înapoi și pivotare pe 2P	Pas alunecat lateral urmat de pas înapoi și pivotare pe 2P	Întoarcere cu spatele la partener din deplasare liberă	Lupta „Raței” cu răsturnare prin tracțiune de cap și braț (opoziție)

Extindere	Poziție patruredă extinderea picioarelor poziția „ursului”	Stând trecere în sprijin culcat cu picioarele depărtate (sprawl)	Poziție patruredă extinderea brațului și piciorului de pe aceiași parte (dreapta sau stânga)	Pieptul pe spatele partenerului aflat în poziție patruredă - trecere la spate Spin	La spatele partenerului ce încearcă să se ridice din poziție patruredă – „întinde-l pe sol” Breaking Down	„Atingere pe genunchi” „Spinning Bear” „Prinde tăurași” Trecere lateral, la spate și răsturnare sau doborâre „Buldogul englez” cu răsturnare
Inversarea șoldurilor	Poziția „Crab” trecere în poziția „ursului”	Poziție patruredă trecere în poziție așezat cu sprijin înapoi	Întoarcere în culcat facial din pod „Elicopterul”	Retragerea șoldului urmată de grupare - „Crevetele”	Reversul mișcării de grupare	Rostogolire cu partenerul în gardă cu fixarea capului și brațului
Podul	Podul peste umăr	Podul peste umăr și trecere în poziție patruredă	Podul pe cap din picioare susținut de partener	Pod peste partener și răsturnare înapoi cu trecere prin stând pe mâini (cu ajutorul partenerului)	Podul din picioare cu trecere în poziție patruredă	„Prinde și răstoarnă” cu mușcătura șarpelui
Căderile	Cădere Înapoi „cădere din pat”	Cădere Lateral	Cădere cu Rostogolire	Cădere Înainte	Cădere în urma unei acțiuni efectuate de partener (dezechilibrare, doborâre sau aruncare)	Mersul ștregarului - cădere la semnal; Joc cădere „Vânătorii și iepurășii”

III. 3 Creșterea competențelor motrice legate de control și dominare în raport cu oponentul

În vederea creșterii competențelor motrice legate de control și dominare, am conturat două grupe de acțiuni, respectiv: acțiuni în lupta din picioare (Nage Waza) și acțiuni în lupta la sol (Ne Waza). În lupta din picioare, ne referim la patru categorii de acțiuni: controlul distanței; contact; poziționare și dominare. În lupta la sol, ne referim la principalele poziții și acțiuni raportat la oponent: respectiv acțiuni din poziție neutră, superioară, sau inferioară.

Controlul luptei	KI HON (antrenamentul rațional)					GEIKO
Nage waza	Stadiul I	Stadiul II	Stadiul III	Stadiul IV	Stadiul V	Aplicații
Controlul distanței și intrarea în lupta corp la corp	Poziție neutră față în față la distanță de două brațe; Micșorarea distanței prin Pas interior apropiere de partener; blocaj cu brațele - „Rinocer”	Poziție neutră față în față la distanță de două brațe; Pas exterior apropiere de partener; „Rinocer”	Deplasare în poziție de gardă față în față la distanță de două brațe; Micșorarea distanței prin schimbarea direcției de deplasare (pășire laterală prin alunecare); „Rinocer”- trecere prize de biceps	Deplasare în poziție de gardă față în față la distanță de două brațe; Pas exterior apropiere de partener; „Rinocer” Priză de sub axilă (underhook) și de biceps	Poziție față în față la distanță de două brațe; Micșorarea distanței prin pas de penetrare cu trecere pe sub brațe; Prize posterior genunchilor pe partea superioară a gambelor (Morote Gari; Ko Soto Gake)	Deplasare în poziție de gardă față în față la distanță de două brațe, cu apropiere și depărtare de partener; (cu și fără prize)
Prize și control în lupta de aproape	Controlul de încheietura mâinii	Control de încheietură și dezechilibrare prin tracțiune de braț și trecere în lateral	Fixare priza pe ceafă și controlul distanței față de UKE	Fixarea prizelor pe brațul de aceeași parte; (Deashi Barai; Sumi Gaeshi)	Controlul umărului cu priză peste braț și de încheietură	„Evadarea” „Vulpea fură coada” Lupta din ghemuit pt. dezechilibrarea adversarului Luptă pe brațe (Basic Pummeling Wrist Pummeling)

Obținerea poziției dominante în lupta corp la corp	Înceștare corp la corp (Îmbrățișarea ursului) (Body Clinch) Îmbrățișarea cu fixarea brațului (Body Locks)	Control din spate prin centurare de braț și șold (Tani Otoshi)	Control prin încleștarea mâinilor cu fixarea capului și brațului pe sub axilă (O Soto Otoshi; Koshi Guruma)	Control cu priză pe sub axilă (Underhook) și priză de încheietură (Sasae T. K. Ashi; Tai Otoshi)	Control cu priză peste braț (Overhook) și de încheietură (Uchi Mata; Sumi Gaeshi)	„Îmbrățișarea ursului” Luptă pe brațe pentru control în poziție dominantă
Tranziții în lupta corp la corp pentru obținerea poziției dominante	Poziție neutră față în față cu prize peste braț și de sub axilă (Over –Under) Trecerea brațului sub axilă și încleștarea mâinilor (Double Underhook)	UKE în control cu fixarea capului din lateral, (Tori) trecere în control la spate cu fixarea brațului (Back Control)	UKE în control cu prize pe ceafă (Muai Thay Clinch), (Tori) trecere în control prin încleștarea mâinilor cu fixarea capului și brațului pe sub axilă	UKE în avantaj cu priză de sub axilă, (Tori) trecere în control cu priză pe sub axilă și de încheietură (Overhook to Underhook) TORI are fixate două prize pe brațul lui UKE, trecere în control cu prize sub axilă și de încheietură (Two on One to Underhook)	UKE atac la 1P, TORI face trecerea în control cu priză peste braț și de încheietură. (Overhook with Wrist Control)	Luptă pe brațe pentru control în poziție dominantă
Ne waza	KI HON (antrenamentul rațional)					GEIKO
Poziție neutră	Stadiul I	Stadiul II	Stadiul III	Stadiul IV	Stadiul V	Aplicații
Pe genunchi față în față	Impunerea prizelor de cap și biceps și control	Trecere în poziție „Buldozer” cu doborâre pe spate (acțiunea brațelor pentru doborâre cu piedică prin exterior; O Soto)	Pas înapoi cu răsturnarea partenerului „Volanul” (acțiunea brațelor pentru aruncare peste șold; Koshi	Poziție superioară în control lateral (Hon Kesa G.) Tranziție în poziție dominantă (Mune Gatame) și menținerea	Poziție dominantă în control lateral (Mune Gatame) Tranziție în poziție dominantă în control deasupra și fixarea	„Mini rugby” „Lupta raței” „Lupta raței” cu răsturnare „Prinde Crocodilul”

		Obținerea unei poziții superioare în control lateral (Hon Kesa Gatame)	Guruma) Obținerea unei poziții superioare în control lateral (Hon Kesa G.)	controlului pozițional	prizelor pentru luxarea în cheie a brațului (Ude Garami)	
Între picioarele partenerului aflat în poziție culcat dorsal (poziție de gardă la sol)	Impunerea prizelor peste coapse la nivelul șoldurilor și controlul partenerului aflat în gardă deschisă	Tranziție peste coapsă în poziție dominantă de control deasupra (Tate Shiho G.) cu partenerul aflat în poziție de gardă deschisă la sol	Tranziție pe sub coapsele partenerului în poziție de control lateral (Mune Gatame), cu partenerului aflat în gardă închisă	Trecere de gardă în formă de L și tranziție din control lateral în control deasupra și menținerea controlului pozițional	Poziție dominantă control deasupra cu fixarea prizelor pentru luxarea în cheie a brațului (Ude Garami), negociere și aplicarea unui nivel redus de presiune	„Crabii și pinguinii”
Poziție superioară	Stadiul I	Stadiul II	Stadiul III	Stadiul IV	Stadiul V	Aplicații
Înainte partenerului cu pieptul sprijinit pe șpatele partenerului aflat în poziție patrpedă	Impunerea prizelor de cap și peste braț și control (Overhook and head) Trecere la spate (On Top Spin)	Răsturnarea partenerului prin tracțiune de braț și introducerea brațului pe sub cot cu palma pe omoplatul opus și acțiunea brațelor pentru aruncare peste șold; Uki Goshi drive) Obținerea unei poziții superioare în control lateral (Kuzure Kesa G.)	Răsturnarea partenerului prin introducerea brațului pe sub cot cu palma pe omoplatul opus și control deasupra capului (ori de centură). Trecere în lateral și obținerea unei poziții în control lateral (Kuzure Kesa Gatame)	Poziție superioară în control lateral (Kuzure Kesa G.), trecere în poziție dominantă de control lateral (Mune Gatame) și menținerea controlului pozițional (sau „Prinde Crocodilul”)	Poziție dominantă în control lateral (Mune G.) Tranziție în poziție dominantă în control deasupra (Kuzure Tate Shiho G.) și fixarea prizelor pentru luxarea în cheie a brațului (Ude Garami), negociere și aplicarea unui nivel redus de presiune	„Răstoarnă masa” „Spining bear” (bottom spin) „Prinde Crocodilul” „Buldogul englezesc” Varianta cu descălțare de șosete

<p>Lateral față de partenerul aflat în poziție patruredă</p>	<p>Impunerea prizelor de cot și talie și controlul șoldului cu coapsa Ducere în culcat prin tracțiune de șold și presiune pe cot (Chop the arm)</p>	<p>Răstoarnă masa prin împingere cu pieptul și tracțiune cu brațele: Brațul din față trece pe sub bărbia partenerului și apucă brațul opus de triceps, în timp ce brațul din spate apucă piciorul (cu deplasarea partenerului spre lateral și înainte). Obținerea unei poziții în control lateral (Mune G.)</p>	<p>Varianta „Purcica” cu prize de triceps. Deplasare laterală cu menținerea contactului cu partenerul care încearcă să treacă în gardă. Obținerea unei poziții în control lateral (Mune Gatame)</p>	<p>Poziție dominantă în control lateral (Mune Gatame), trecere în poziție modificată de control lateral (Kuzure Mune Gatame) și fixarea prizelor pentru luxarea în cheie a brațului (Ude Garami)</p>	<p>Poziție dominantă în control lateral (Mune Gatame), trecere în control deasupra („călare pe crocodil”) și fixarea prizelor pentru luxarea în cheie a brațului (Ude Garami), negociere și aplicarea unui nivel redus de presiune</p>	<p>„Buldogul englezesc” cu răsturnare „Călare pe crocodil”</p>
<p>La spatele partenerului aflat în poziție patruredă</p>	<p>Impunerea prizelor și control Brațele cu palma pe partea interioară a coapsei, cu genunchiul între picioarele partenerului cu tibia peste gambă</p>	<p>Tracțiune cu brațele de coapse și împingere cu pieptul și trecere călare cu centurare peste umăr și pe sub axilă „Căluțul sălbatic”</p>	<p>Varianta cu priză de încheietura mâinii răsturnare cu partenerul și tranziție în control deasupra</p>	<p>Trecere la spate din control deasupra, efectuată pe răsucirea partenerului. Tranziție în poziție deasupra modificată (Buldozer) și trecere la spate; răsturnare și revenire în control deasupra</p>	<p>Poziție dominantă în control deasupra, trecere în poziție deasupra modificată și fixarea prizelor pentru luxarea în cruce a brațului (Ude Hishigi Juji Gatame)</p>	<p>„Împotmolit în noroi” „Căluțul sălbatic” cu partener activ</p>

Poziție inferioară	Stadiul I	Stadiul II	Stadiul III	Stadiul IV	Stadiul V	Aplicații
Culcat dorsal cu partenerul între picioare în poziție de gardă la sol „Punch block” (blocajul loviturilor; inversarea pozițiilor)	Control cu fixarea prizelor de cap și braț și tranziție de pe o parte pe cealaltă, atunci când partenerul încearcă să atace cu brațul liber „Arm swim”	Trecerea brațului peste cap cu priză de genunchi prin exterior pentru blocarea acțiunilor de lovire; ori blocarea brațului de atac (lovire), prin interpunerea genunchiului și fixarea brațului cu priză pe triceps, urmată de extensia picioarelor și tracțiune înapoi în control cu fixarea prizelor de cap și braț	Blocarea partenerului care se ridică în așezat prin așezarea picioarelor pe șolduri, cu genunchi apropiați în pieptul partenerului și ridicarea șoldurilor, urmată de revenire în control cu fixarea prizelor de cap și braț	Controlul brațului de partea execuției, întoarcerea șoldurilor și inversarea pozițiilor prin foarfecă cu picioarele	Partenerul încearcă să se ridice și așează un picior pe toată talpa, întoarcerea șoldurilor cu introducerea piciorului sub genunchi și se efectuează inversarea pozițiilor prin ridicare și răsturnare laterală „Elevator Sweep”	„Călare pe crocodil” cu împiedicarea trecerii peste gardă la sol „Crabii și pinguinii” cu răsturnare sau trecere peste gardă
Poziție patrupedă cu partenerul în față având fixate prize de cap și peste braț (overkook)	Deplasare laterală și spre înapoi, extinderea picioarelor în poziția ursului pentru a micșora distanța față de partener	Fixarea prizei de brațul din jurul capului, inversarea șoldurilor și trecere la spate	Extensia spatelui și extinderea piciorului lateral, fixarea prizei de brațul din jurul capului la nivelul cotului, ducerea capului pe sub corpul lui UKE, Inversarea șoldurilor și trecere în poziție de gardă la sol	Controlul brațului din poziție de gardă cu picioarele între picioarele partenerului. Inversarea pozițiilor prin ridicare cu un picior și răsturnare înainte (Sumi Gaeshi)	Fixarea prizei de brațul din jurul capului, atacarea unui picior. Deplasare pe genunchi cu ducerea capului între picioarele partenerului, urmată de răsturnare laterală și trecere în control lateral	„Buldogul englezesc” Variantă cu descălțare de șosete

Poziție patruredă cu partenerul aflat în lateral	Răsucire spre partener pentru controlul brațului liber prin apucare de degete cu brațul omonim (cotul în interior)	Trecere în poziție de gardă la sol prin inversarea șoldurilor (Guard recover)	Răsturnarea partenerului prin rulare laterală cu priză de încheietură. Trecere în control lateral (Ushiro Kesa G.) și menținerea controlului pozițional	Trecere în poziție de gardă la sol prin inversarea șoldurilor și recuperarea poziției de gardă la sol prin retragerea șoldului urmată de grupare („Crevetele”) și cu rulare peste umăr	Trecere în poziție de gardă la sol prin inversarea șoldurilor și inversarea pozițiilor prin foarfecă Tranziție în poziție dominantă în control deasupra și fixarea prizelor pentru luxarea în cheie a brațului (Ude Garami)	„Prinde Crocodilul” cu partener ce încearcă treacă în poziție de gardă la sol
Poziție patruredă cu partenerul aflat la spate	Săritura iepurelui pentru a crea distanță față de partener	Întoarcere cu fața la partener din poziție patruredă cu partenerul la spate	Trecere la spate cu blocarea brațului (opoziție)	Împiedicarea trecerii peste gardă la sol Controlul brațelor și răsturnare înainte prin extensia picioarelor	Inversarea pozițiilor prin ridicare și răsturnare înainte (Sumi Gaeshi)	„Împotmolit în noroi” cu întoarcere cu fața la partener sau trecere la spate cu blocarea brațului

III.4 Creșterea competențelor motrice specifice legate de controlul rezultatului

La capitolul creșterea competențelor motrice legate de tehnicitate și strategie, am propus cinci pași metodici pentru însușirea elementelor tehnice în lupta din picioare (Nage Waza), și în cea la sol (Ne Waza), precum și unele aplicații sub formă de joc sau întrecere. În lupta din picioare am selectat cinci procedee tehnice de doborâre și aruncare, trei procedee tehnice de lovire cu piciorul și șase procedee tehnice din lupta la sol.

Controlul rezultatului	KI HON (antrenamentul rațional)					GEIKO
	Nage Waza	Stadiul I	Stadiul II	Stadiul III	Stadiul IV	Stadiul V
Morote gari	Control cu priza de încheietură, dezechilibrare înainte prin tracțiune de braț și îmbrățișare cu fixarea brațului	Control cu priza de încheietură și dezechilibrarea înainte prin tracțiune de braț. Schimbare de nivel și pas de penetrare cu fixarea prizelor posterior genunchilor pe partea superioară a gambelor	Stând față în față la distanță de două brațe; provocarea reacției adversarului prin bătaie din palme. Micșorarea distanței prin pas de penetrare cu trecere pe sub brațe și doborâre prin împingere cu umărul cu fixarea ambelor picioare „Tackle”	Schimbare de nivel și intrarea la procedeu prin pas de penetrare cu schimbarea direcției de împingere a adversarului oblic spre înapoi și doborâre (cu partener pasiv) „Cut the corner”	Schimbare de nivel și intrarea la procedeu prin pas de penetrare cu ridicarea adversarului de pe sol (cu partener pasiv)	Pisică împietrită cu eliberare prin execuția procedurii indicat TANDOKU RENSHU, SOTAI RENSHU, Kakari Geiko
O Soto Otoshi	Oponentul în sprijin pe un genunchi. Executantul face un pas interior, fixează prizele de cap și braț, face un pas exterior și-l dezechilibrează pe	Oponentul în sprijin pe un genunchi. Executantul face un pas interior, fixează prizele de cap și braț, face un pas exterior și blochează piciorul	Stând față în față, executantul face un pas interior, fixează prizele de cap și braț, face un pas exterior și dezechilibrează oblic spre înapoi dreapta odată cu	Stând față în față la distanță de două brațe. Micșorarea distanței prin pas interior, fixează prizele, face un pas exterior și dezechilibrează odată cu blocarea	Doborârea spre înapoi cu blocarea piciorului prin exterior din deplasare spre înainte	Pisică împietrită cu eliberare prin execuția procedurii indicat TANDOKU RENSHU, SOTAI RENSHU, Kakari Geiko

	oponent oblic spre înapoi dreapta	oponentului prin exterior	blocarea piciorului prin exterior, în timp ce acționează cu brațele pentru doborârea partenerului (care se lasă să cadă spre înapoi)	piciorului prin exterior în timp ce acționează pentru doborârea partenerului ce opune ușoară rezistență		
Koshi Guruma	Control cu prize de cap și braț, pas interior și pivotare cu întoarcere cu spatele la adversar cu fixarea capului	Control cu prize de cap și braț, pas interior și dezechilibrare oblic spre înainte dreapta, urmată de pivotare și întoarcere cu spatele la adversar cu fixarea capului	Control, dezechilibrare și intrare la procedeu (la fel ca la pasul anterior) cu încărcarea oponentului și desprinderea lui de la sol	Aruncare peste șold cu prize de cap și braț	Aruncare peste șold cu prize de cap și braț din deplasare spre înainte; Aruncare peste șold cu prize de cap și braț din deplasare spre înapoi	Pisică împietrită cu eliberare prin execuția procedurii indicat TANDOKU RENSHU, SOTAI RENSHU, Kakari Geiko
Ippon Seoi Nage	Controlul brațului cu priză de încheietură, pas spre înapoi și întoarcere cu spatele la oponent	Controlul brațului cu priză de încheietură, pas spre înapoi și dezechilibrarea oblic spre înainte dreapta, introducerea brațului liber sub axilă și întoarcerea cu spatele la oponent cu “așezare pe scăunel”	Oponentul are priza fixată la cap (ori pe umăr). Controlul brațului cu priza de antebraț, pas spre înapoi și dezechilibrare prin tracțiunea de braț și întoarcere cu spatele la oponent cu “așezare pe scăunel”	Control, dezechilibrare și intrare cu încărcarea oponentului și desprinderea lui de la sol	Control, dezechilibrare și intrare cu încărcarea oponentului și execuția aruncării peste umăr cu prize de braț	Pisică împietrită cu eliberare prin execuția procedurii indicat TANDOKU RENSHU, SOTAI RENSHU, Kakari Geiko

<p>Sasae Tsuru Komi Ashi</p>	<p>Oponentul în sprijin pe un genunchi. Executantul în stând, fixează prize de încheietură și de sub axilă, face un pas spre înainte pentru apropierea de adversar și acționează cu brațele prin tracțiune și ridicare pentru răsturnarea acestuia spre înainte</p>	<p>Oponentul în sprijin pe un genunchi. Executantul în stând, fixează prize de încheietură și de sub axilă, face un pas spre înainte pentru apropiere, iar cu piciorul opus blochează piciorul adversarului și acționează cu brațele prin tracțiune și ridicare pentru răsturnarea lui spre înainte</p>	<p>Stând față în față, Executantul fixează prize de încheietură și de sub axilă, face un pas înainte pentru apropiere, iar cu piciorul opus blochează piciorul adversarului la nivelul gleznei și acționează cu brațele prin tracțiune și ridicare pentru răsturnarea acestuia spre înainte</p>	<p>Stând față în față, având fixare prize de încheietură și de sub axilă. Executantul face un pas lateral și ușor spre înapoi, iar cu piciorul opus blochează piciorul adversarului la nivelul gleznei și acționează cu brațele prin tracțiune și ridicare pentru răsturnarea acestuia spre înainte</p>	<p>Execuție din deplasare spre înapoi. Executantul blochează cu laba piciorului deplasarea oponentului și acționează cu brațele pentru răsturnarea acestuia spre înainte</p>	<p>Stând auto-dezechilibrare spre înapoi, răsucirea trunchiului și cădere în sprijin înainte pe saltea Pisică împietrită cu eliberare prin execuția procedurii indicat TANDOKU RENSHU, SOTAI RENSHU, Kakari Geiko</p>
<p>Mae Geri</p>	<p>Lovitura de picior frontală din culcat dorsal</p>	<p>Lovitura de picior frontală din poziție de gardă cu sprijin pe umărul partenerului; Idem cu ridicarea piciorului de lovire peste băncuță.</p>	<p>Lovitura de picior frontală din poziția stând cu brațele lateral cu sprijinul piciorului de lovire la scara fixă (sau cu piciorul susținut de partener); Execuția loviturii frontale de picior din poziția stând cu ambele picioare, alternativ</p>	<p>Lovitura de picior frontală din deplasare Lovitura de picior frontală efectuată pe loc, după retragerea piciorului din față și utilizarea forței de reacție a solului</p>	<p>Lovitura de picior frontală din săritură cu schimbarea piciorului de atac (Lovitura dublă)</p>	<p>Execuții la palmare, perne și la manechin (sac)</p>

Ushiro Geri	Execuția mișcării de retroducție din sprijin unilateral	Întoarcere prin pivotare spre înapoi din poziție de gardă stânga / dreapta	Lovitura de picior spre înapoi din întoarcere	Lovitura de picior spre înapoi din săritură cu întoarcere efectuată pe piciorul îndemânatic	Lovitura de picior spre înapoi din săritură cu întoarcere efectuată pe piciorul neîndemânatic	Execuții la palmare, perne și la manechin (sac)
Mawashi Geri	Lovitura de picior circulară din poziție de gardă cu sprijin pe umărul partenerului; idem cu ridicarea piciorului de lovire peste băncuță.	Lovitura de picior circulară din poziția stând cu brațele lateral. Execuția loviturii circulare de picior din poziția stând cu ambele picioare, alternativ	Lovitura de picior circulară efectuată pe loc, după retragerea piciorului din față și utilizarea forței de reacție a solului	Lovitura de picior circulară din deplasare	Lovitura de picior circulară din săritură cu întoarcere 360°	Execuții la palmare, perne și la manechin (sac)
Ne Waza	KI HON (antrenamentul rațional)					GEIKO Aplicații
	Stadiul I	Stadiul II	Stadiul III	Stadiul IV	Stadiul V	
Mune Gatame	Execuția poziției de control cu pieptul din lateral asupra manechinului	Imitarea poziției fără partener	Control pozițional efectuat asupra partenerului care încearcă să se elibereze	Eliberare prin retragerea șoldului, grupare și trecere în poziție de gardă	Eliberare prin răsturnare cu trecere prin pod	Tori pe genunchi în spatele lui UKE; Tori îl răstoarnă lateral pe Uke cu spatele pe sol prin tracțiune de umeri, lasă pieptul peste pieptul partenerului și prinde capul și brațul opus pe sub axilă;

Tate Shiho Gatame	Execuția poziției de control deasupra cu sprijin în patru puncte pe manechin	Imitarea poziției fără partener	Control pozițional efectuat asupra partenerului care încearcă să se elibereze	Eliberare prin răsturnare cu trecere prin pod peste umăr	Eliberare prin retragerea șoldului, grupare și trecere în poziție de gardă	Poziție de control Mune G. fără prize, Tori „prinde crocodilul” care încearcă să se întoarcă în culcat facial, în timp ce Tori încearcă să ajungă în control deasupra
Kesa gatame	Execuția poziției de control din lateral așezat pe coapsă asupra manechinului	Imitarea poziției fără partener	Control pozițional efectuat asupra partenerului care încearcă să se elibereze	Eliberare prin încrucișarea picioarelor și răsturnare cu trecere prin pod	Eliberare prin încrucișarea picioarelor și trecere deasupra	Spate în spate; Uke se lasă să cadă lateral spre înapoi Tori se întoarce lateral pe un șold și prinde capul și brațul lui Uke - Hon Kesa G.; Ambii parteneri în culcat dorsal, la semnal ridicare în așezat, luptă pentru a ajunge în control în poziție Kesa
Kami Shiho Gatame	Execuția poziției de control în prelungire cu sprijin în patru puncte pe manechin	Imitarea poziției fără partener	Control pozițional efectuat asupra partenerului care încearcă să se elibereze	Eliberare prin răsturnare cu trecere prin pod	Eliberare prin inversarea șoldurilor cu trecere pe prin pod	Roza fixărilor

Ude Garami		Execuția luxării din control deasupra pe manechin	Imitarea mișcării fără partener	Execuția luxării din control deasupra adversarului cu aplicarea graduală a forței	Execuția luxării din control lateral cu pieptul pe adversar cu aplicarea graduală a forței	„Lupta raței” cu obținerea victoriei prin fixarea prizelor pentru luxare
Ude Hishigi Jiuji Gatame			Execuția luxării din control deasupra pe manechin	Imitarea mișcării fără partener	Execuția luxării din control deasupra adversarului cu aplicarea graduală a forței	„Lupta raței” cu obținerea victoriei prin fixarea prizelor pentru luxare

Modelul de instruire propus urmărește să asigure un cadru concret de dezvoltare a deprinderilor motrice fundamentale și a unor deprinderi motrice specifice care sunt esențiale pentru atingerea unui nivel adecvat de alfabetizare fizică. Un nivel adecvat de alfabetizare fizică va permite individului să rămână activ și să atingă treptat întregul potențial de dezvoltare, prin care să-și asigure numeroase realizări în plan social și profesional.

Modelul 3FA pune bazele pregătirii în disciplinele de combat și oferă un sistem progresiv de exerciții care permite o creștere graduală a nivelului de dificultate și asigură formarea unor deprinderi motrice cu un grad ridicat de eficiență. Etapa de inițiere are o importanță majoră pentru formarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice ce au un grad relativ ridicat de dificultate și sunt efectuate în pofida opoziției directe a adversarului care acționează pentru blocarea și contracararea acestor acțiuni.

Modelul 3FA se găsește într-o fază de început ce așteaptă unele confirmări din practică pentru a fi validat. Practica poate și trebuie să aducă anumite ajustări pentru ca acest model să răspundă cât mai bine nevoilor sau intereselor specifice copiilor la această vârstă și mai ales să se plieze pe capacitatea lor de acțiune.

Bibliografie

- Balyi I. 2001, "Sport system building and long-term athlete development in Canada. The situation and solutions, in Coaches Report", The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association. Summer, 8(1): 25-28.
- Balyi Istvan, Way Richard, Higgs Colin (2013), Long-Term Athlete Development, Leeds: Human Kinetics.
- De Crée Carl (2013), Shōnen Jūdō-no-kata ["Forms of Jūdō for Juveniles"] — an experimental Japanese teaching approach to Jūdō skill acquisition in children considered from a historic pedagogical perspective – part I, Journal of Combat Sports and Martial Arts, 1(2); 4: 1-13.
- Gallahue D. L., Ozmun J. C., Goodway J. D. (2012), Understanding motor development: Infants, children and adolescents and adults (7th Eds.), Boston: McGraw Hill.
- Golu Mihai (1993), Dinamica personalității, Editura Geneze, București.
- Hantău Ioan (1994), Judo. Curs de bază, Editura ANEFS, București.
- Horghidan Valentina, 2000, Problematika psihomotricității, Editura Globus, București.
- Kano Jigoro (1922). Judo: The Japanese Art Of Self Defense. Living Age, 314, Available online from Official Judo Information Site at JudoInfo.com - <http://judoinfo.com/kano2.htm>.
- Pellegrini A. D., Smith P. K. (1998), Physical Activity Play: The Nature and Function of a Neglected Aspect of Play, Child Development, June 1998, 69(3): 577-598.
- Ratey John J. (2008), Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and The Brain, New York: Hachette Book Group.
- Sattelmair Jacob, Ratey John J., (2009), Physically Active Play and Cognition. An Academic Matter, American Journal of Play: by Board of Trustees of the University of Illinois, 1 (3): 365-374;
- Shaffer David R., Kipp Katherine (2010), Developmental Psychology: Childhood and Adolescence, Eighth Edition, Belmont: Cengage Learning.
- Smith Peter K. (2010), Children and Play: Understanding Children's Worlds, Oxford: Wiley-Blackwell.
- Trifa Ioan (2014), Jocul ca activitate liber consimțită și formele de manifestare a activităților fizice de joc, Analele Universității din Oradea, fascicula Educație Fizică și Sport, http://www.fefsoradea.ro/Fascicula_Educatie_Fizica_si_Sport/2014.html.
- Trifa Ioan (2007), Arte marțiale. Sisteme de luptă, Oradea: Editura Universității din Oradea.

Trifa I. (2010), Valențele practicării artelor marțiale asupra unor manifestări agresive, Oradea: Editura Universității din Oradea.

WA Department of Education (2013), Fundamental movement skills: Book 1 - Learning, teaching and assessment, Retrieved from <http://det.wa.edu.au/stepsresources/detcms/navigation/fundamentalmovement-skills>.