

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a-IV-a, Cluj-Napoca, 2014

**Particularități ale selecției în
Arte Marțiale/Judo**

Autor: GALAN DORU

Conferința Națională de Arte Marțiale

Ediția a-IV-a, Cluj-Napoca, 2014

Cuvinte cheie:

Particularități: Caracter particular; notă distinctivă; calitate; proprietate; caracter.

Selecție: Alegere efectuată după un anumit criteriu și cu un scop; selecționare.

Arte marțiale: sisteme complexe de luptă bazate pe concepte moral-filozofice, care depășesc sensul brutal al luptei [pentru supraviețuire].

Judo: “*Calea supleții*” – artă marțială transformată în artă sportivă de profesorul Jigoro Kano la 1882, devenind disciplină olimpică în 1964.

1. Considerații generale și tipuri de selecție

Selecția – o necesitate firească a trierii celor mai reprezentativi indivizi pentru un anumit domeniu bine definit, care necesită anumite abilități

Tipuri de selecție – raportat la realitățile actuale:

- selecția primară sau întâmplătoare/aleatorie;
- selecția naturală;
- selecția intermediară;
- selecția definitivă.

2. Criteriile inițiale ale selecției

- starea sănătății și nivelul dezvoltării fizice;
- particularitățile somatice;
- caracteristicile maturizării biologice;
- proprietățile sistemului nervos;
- posibilitățile funcționale și perspectivele perfecționării sistemelor și aparatelor organismului sportivului;
- nivelul dezvoltării calităților motrice și perspectivele perfecționării lor;
- capacitatea de însușire a tehnicii și tacticii sportive și de restructurare a deprinderilor și schemelor tactice;
- posibilitățile de suportare a rigorilor antrenamentului și/sau competițiilor sportive, implicit, capacitatea de refacere și restabilire a capacității de efort;

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a-IV-a, Cluj-Napoca, 2014

- nivelul dezvoltării aptitudinilor coordinative (orientare spațio-temporală, capacitate de combinare și cuplare a mișcărilor, capacitate de echilibru, capacitate de diferențiere kinestezică, simțul ritmului, capacitate de transformare a mișcărilor);
- capacități psihice, cognitive, volitive și afective etc.

3. Selecția primară sau întâmplătoare / aleatorie, reprezintă suma acțiunilor spontane de depistare a elementelor care posedă calități pentru practicarea artelor marțiale / judo – lui.

De regulă acest tip de selecție este precedat de:

- executarea unei propagande adecvate despre arte marțiale / judo prin: publicitate adecvată, demonstrații publice etc.
- alegerea unei zone și a unei săli de sport cât mai apropiată de eventualii practicanți;
- prezentarea avantajelor privind practicarea unei ramuri sportive: posibilitatea de a participa la competiții, stagii tehnice, cantonamente etc, dar și o dezvoltarea psiho-fizică armonioasă; alte oportunități.

Este indicat ca în această primă etapă să se obțină și acordul părinților (pentru practicanții minori) precum și a profesorilor implicați în pregătirea elevilor (Hantău, 2005).

4. Selecția naturală

* Procesul selecției naturale nu este întâmplător sau vremelnic, el desfășurându-se sistematic și permanent orientat în conformitate cu cerințele metodice ale planificării procesului de instruire.

* Rigorile antrenamentului caracteristic “cern” din marea masă a celor veniți, rămânând în final cei mai bine dotați fizic și psihic la momentul respectiv.

* Cu alte cuvinte, are loc un fenomen de autoeliminare care netezește calea pentru viitorii sportivi de performanță sau înaltă performanță.

5. Selecția intermediară, reprezintă – practic – primul adevărat pas al selecției.

Această etapă se caracterizează prin:

- aprecierea gradului de conștiințiozitate vizând participarea la antrenamente, rezultatele din cadrul eventualelor examene de grad, implicarea în activitatea clubului și în cea de propagare a stilului: stagii, minicompetiții, demonstrații etc.
- compararea rezultatelor cu indicia normelor de control fixate periodic;

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a-IV-a, Cluj-Napoca, 2014

- efectuarea controlului medical de specialitate și comparare a rezultatelor; răspunsul dat de organismul sportivului la [supra]solicitățile din cadrul antrenamentelor etc.

6. Selecția finală - ultima etapă a selecției care conturează particularitățile și posibilitățile fiecărui practicant.

Se desfășoară în jurul vârstei de 14-16 ani, și aduce primele idicii despre viitorii campioni și totodată poate contura primele imagini - este adevărat că acestea vor fi destul de vagi, despre profilul viitorilor tehnicieni (maestrii) ai stilului.

Probele și normele de control ale acestei prime etape sunt stabilite de către fiecare profesor/antrenor sau de către forul competent de profil, și sunt stipulate în programele de acordare a gradelor, eventualele rezultate obținute în competiții, alte norme tehnice.

Dacă nu sunt stipulate în programele de examinare, normele de control vor putea fi stabilite chiar de conducătorul dojo-ului, ori de câte ori consideră necesară verificarea capacității de efort a practicanților.

Este recomandată de asemenea și efectuarea unor măsurători funcționale care să testeze și din punct de vedere fiziologic nivelul adaptării la eforturile specifice practicanților de judo (I. Hantău, D. Deliu, A. Muraru, T. Bompa, A. Dragnea etc).

7. Probe și norme de control pentru etapele selecției

Probele și normele de control pentru etapele selecției pot fi variate sau adaptate la anumite cerințe ale unui anumit stil (în arte marțiale).

FRJ (*Federația Română de Judo*) a stabilit niște valori standard ca și câteva probe specifice care să ateste valoarea pregătirii specifice pentru judo (Hantău, 2005), perfect adaptabile și la domeniul artelor marțiale.

Cele 8 probe de testare a pregătirii fizice generale sunt:

- Alergare de 50 m ;
- Săritura în lungime de pe loc ;
- Alergare de rezistență 600m (peste 12 ani -1000m);
- Aruncarea mingii de oină la distanță ;
- Atârănare la bara fixă cu brațele îndoite (până la 12 ani);
- Naveta (culesul cartofilor) ;
- Abdomene (forța musculaturii abdominale) ;
- Mobilitate coxo-femurală în plan anterior.

Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a-IV-a, Cluj-Napoca, 2014

Suplimentar se mai pot efectua următoarele probe:

- Mers pe banca de gimnastică pe stinghia îngustă (banca răsturnată);
- săritură cu răsucire într-un cerc cu raza de 1 m;
- atârnat la kimono;
- execuția a două procedee la vedere;
- luptă la sol (Ne-waza)- 2 reprize x 1min. etc

BIBLIOGRAFIE

- F., Frazzei., - JUDO de la centura albă la centura neagră, Editura Militară, București, 1972
- D., Galan, - JU-JITSU; elemente de teorie, filozofie și metodică de antrenament, Editura EstFalia, București, 2005
- D. Galan., - Curs de autoapărarea pentru studenți, Editura Cartea universitară, București, 2006
- D. Galan., - Autoapărarea pentru studenți – anul I de studiu, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007
- D. Galan., - Autoapărarea pentru studenți – anul II de studiu, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007
- D. Galan., D. D., Galan., D., I., Costin., – Manual de educație fizică pentru pompieri, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007
- Gurski., - Jiu-jitsu; Kihon și kata, Editura Garell Publishing House, București, 1996
- Hantău., - JUDO – curs de bază, M.Î., ANEFS, București, 1994
- Hantău., - JUDO instuire și antrenament, București, 2005
- M., Kawaiashi., - Ma method de JUDO, (...)
- V., G., Lașcu, JUDO, Editura Sport-Turism, București, 1986
- V., G., Lașcu, JUDO și KATA, Editura Sport-Turism, București, 1992
- R., Manno., . Les bases de l*entraînement sportif, MTS –CCPPS, București, 1996
- Muraru., - JUDO, Editura Sport-Turism, București, 1985
- C., Roman., Șt., Galan., D., Galan., - JUDO și JU-JITSU: sport și autoapărare, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008
- S., Ștefănuț., - Antrenamentul sportiv în JUDO, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1983

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a-IV-a, Cluj-Napoca, 2014

Acordul autorului

Subsemnatul Galan P. Doru, sunt de acord ca lucrarea să fie publicată în volumul (broșura sau CD -ul) Conferinței.

Lucrarea: Particularități ale selecției în Arte Marțiale / Judo

Autorul: Galan P. Doru

Semnătura: