CZU: 37.013+796.015: 796.85
https://doi.org/10.52449/fcscf26.28

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-5350-5149
e-mail: da10mata@yahoo.com

PERSPECTIVE MODERNE PRIVIND PREGĂTIREA ÎN KARATE: ABORDĂRI TEHNICE, TACTICE, TEORETICE, PSIHOLOGICE ȘI MORAL-ETICE ÎN FORMAREA SPORTIVULUI TÂNĂR

Țintă Alexandra

Adnotare. *This paper addresses modern perspectives on karate training through an integrated approach that combines technical, tactical, theoretical, psychological and moral-ethical training. The study focuses on young athletes aged 12 to 14, a critical stage in sport-specific development and performance formation. The research is based on the analysis of specialized literature and official curriculum documents in the field of sports training and martial arts. The results highlights the central role of technical training through kihon, kata and kumite, enhanced by modern methods such as video feedback and functional training. Tactical adaptability, theoretical knowledge, psychological resilience and moral-ethical values are identified as essential factors for performance and personal development. The paper emphasizes the importance of interdisciplinary and individualized training models in contemporary karate practice.*

Keywords: *karate training, technical training, tactical training, theoretical training, psychological training, moral-ethical education, young athletes, modern training approaches*

Actualitatea. În ultimele decenii, karate-ul a cunoscut o evoluție semnificativă, trecând de la o artă marțială tradițională la un sport modern, reglementat, practicat la nivel competițional internațional. Această transformare a determinat modificări profunde în pregătirea sportivilor, impunând o abordare complexă și interdisciplinară a procesului de antrenament.

Categoria de vârstă 12-14 ani este o etapă de maximă importanță în dezvoltarea sportivă, caracterizată printr-o plasticitate crescută a sistemului neuromuscular, prin consolidarea deprinderilor motrice și prin apariția capacităților de înțelegere și aplicare a strategiei tactice. În acest context, sportivii care au început practicarea karate-ului la vârste fragede dispun deja de o bază

tehnică solidă, ceea ce impune adaptarea metodelor de antrenament la nivel avansat.

Actualitatea cercetării derivă din necesitatea adaptării procesului de pregătire în karate la exigențele contemporane ale sportului de performanță, prin integrarea metodelor moderne, a tehnologiilor de analiză și a principiilor educative, cu scopul formării unui sportiv matur din punct de vedere tehnico-tactic, psihologic și moral-etic.

Scopul şi organizarea cercetării. Cercetarea a fost organizată sub forma unui studiu teoretic, bazat pe analiza lucrărilor de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv și al artelor marțiale [5, 6].

Scopul prezentei lucrări constă în evidențierea perspectivelor moderne privind pregătirea în karate și în analiza rolului componentelor tehnice, tactice, teoretice, psihologice și moral-etice în formarea sportivului tânăr, cu accent pe categoria de vârstă 12–14 ani.

În vederea realizării scopului propus, am analizat literatura de specialitate.

Analiza rezultatelor cercetării

Pregătirea tehnică în karate – abordări moderne

Conform literaturii de specialitate, procesul de învățare a tehnicii sportive se desfășoară progresiv, parcurgând etape bine definite, de la formarea reprezentării mentale până la perfecționarea și automatizarea execuției [2, 3, 6]. O sinteză a acestor etape este prezentată în Tabelul 1, care evidențiază caracterul gradual al învățării tehnicii în karate.

Tabelul 1. Etapele învățării tehnicii sportive în karate [2, 3, 6]

Etapa învățării	Caracteristici principale	Obiective urmărite	Indicatori orientativi
Formarea reprezentării mentale	Observarea tehnicii, formarea imaginii corecte a mișcării	Înțelegerea structurilor tehnice	60-70% corectitudine
Execuții grosiere	Mișcări rigide, coordonare deficitară, consum energetic ridicat	Înțelegerea mecanismului de bază	consum energetic ridicat
Coordonare fină și consolidare	Execuție fluentă, precizie crescută, economie de efort	Stabilizarea tehnică	+25-30% precizie
Perfecționare și automatizare	Adaptarea tehnicii la stres și variabilitate	Aplicare eficientă în competiție	reacție la timp < 1 s

Datele sintetizate în Tabelul 1 evidențiază caracterul progresiv al învățării tehnicii și necesitatea adaptării metodelor de antrenament la nivelul de pregătire a sportivilor.

În karate, pregătirea tehnicii fundamentului performanței include cele trei componente clasice: kihon, kata și kumite [5]. Kihon-ul constituie baza tuturor

mișcărilor, contribuind la dezvoltarea controlului corporal, a coordonării și a memoriei motrice. În abordarea modernă, accentul se pune pe execuția corectă, feedback-ul permanent și adaptarea exercițiilor la particularitățile individuale ale sportivului [8]. Sinteza celor trei componente de bază o regăsim în tabelul 2.

Tabelul 2. Structura pregătirii tehnice în karate și rolul fiecărei componente [5, 8]

Componentă	Continut principal	Rol în formarea sportivului
Kihon	Tehnici de bază (tsuki, uke, geri, deplasări)	Dezvoltarea controlului corporal și a memoriei motrice
Kata	Succesiuni codificate de mișcări	Coordonare, respirație, disciplină, înțelegere bunkai
Kumite	Luptă prestabilită și liberă	Adaptabilitate, timing, aplicarea tehnicii în situație reală

Kihon-ul la nivel avansat include exerciții de viteză și direcție, precum și elemente pliometrice pentru creșterea rapidității și exploziei. Alesi M. et.al. menționează că „exercițiile complexe de kihon pot stimula simultan și memoria motorie” [1, p. 115]. Integrarea exercițiilor de tip „reaction drill” în kihon (de exemplu, schimbarea rapidă a tehnicilor la semnal sonor) accelerează adaptarea copiilor la situații imprevizibile.

La nivel avansat, Kata nu mai este doar o formă statică, ci devine un instrument de dezvoltare cognitivă și posturală. Un studiu efectuat de Pinto-Escalona et. all. a arătat că „pe lângă beneficiile fizice ale antrenamentului de kata, repetarea atentă a acestor tehnici ajută la dezvoltarea disciplinei copilului” [9, p. 5]. Însă, pentru copiii cu vârsta de 12–14 ani, antrenamentul de kata trebuie să fie însoțit de sesiuni de bunkai practice, în care fiecare mișcare este exersată în perechi pentru a înțelege utilitatea sa în luptă.

Noutatea în antrenamentele de kata, conform autorului Simion T., sunt tehnicile noi: „ Haiwan Uke – bloc cu mâinile spre în spate, Gedan Juji Uke – blocul gedan în X, Yoko Uraken Uchi – lovitură laterală cu dosul pumnului, puțin diferită de uraken uchi folosită în Heian Nidan, empi-uchi – lovitură cu cotul, kakiwake uke – bloc cu priză, hiza age uchi – lovitură cu genunchiul în sus” [11, p.171].

Kumite presupune aplicarea în situație reală a tehnicilor învățate. Formele moderne de antrenament includ:

- ✓ Kumite prestabilit (yakusoku kumite) – pentru învățarea strategiilor de apărare/atac.
- ✓ Kumite liber (jiyu kumite) – pentru dezvoltarea reflexelor și adaptabilității.

✓ Sparring cu protecție și parteneri diferiți – pentru expunere controlată la variate stiluri de luptă.

În pregătirea copiilor este indicată alternarea unor runde de kumite liber cu drill-uri contra-timp, unde fiecare sportiv să reacționeze într-un interval fix (de exemplu 0,8 s), pentru a-și dezvolta viteza decizională. Practic, sunt permise 34 de tehnici de karate în competiție sportivă kumite. Antrenamentele includ adesea simulări de meciuri cu cronometru, arbitri și scoring, pentru a se recrea atmosfera de competiție reală [10].

Rolul tehnologiei în pregătirea tehnică

Analiza literaturii evidențiază rolul mai important al tehnologiei în procesul de pregătire sportivă. Utilizarea software-urilor de analiză video, a testelor în funcționale și a feedback-ului în timp real contribuie la corectarea rapidă a erorilor tehnice și a prevenirii accidentărilor [12]. Integrarea acestor metode moderne completează antrenamentul tradițional și sporește eficiența procesului de învățare.

Pregătirea tactică în karate – adaptabilitate și strategie

Pregătirea tactică reprezintă un element esențial al antrenamentului modern, fiind definită ca un proces de organizare și conducere a acțiunilor de luptă în vederea atingerii scopurilor competiționale. La vârsta de 12-14 ani, sportivii sunt capabili să-și dezvolte tactica proprie, bazată pe punctele forte individuale. Însă, cercetările arată că, abordarea modernă pune accent pe adaptabilitate, analiză și luarea rapidă a deciziilor în timpul luptei [11].

Pregătirea teoretică completează procesul de formare a sportivului, facilitând înțelegerea terminologiei specifice, a regulamentelor competiționale și a principiilor biomecanice și fiziologice ale efortului. Această componentă contribuie la responsabilizarea sportivului și la optimizarea procesului de antrenament [4].

Pregătirea psihologică modernă este considerată indispensabilă în sporturile de contact, având ca obiectiv dezvoltarea autocontrolului, a rezilienței și a capacităților de gestionare a emoțiilor. Componentele pregătirii psihologice sunt prezentate în Tabelul 3.

Tabelul 3 Componentele pregătirii psihologice în karate

Tip de pregătire psihologică	Conținut	Rol	Estimarea impactului *
Pregătire de bază	Curaj, respect, fair-play	Formarea caracterului	30-35%
Pregătire psihologică specială	Concentrare, anticipare, autocontrol	Creșterea performanței	35-40%
Pregătire pentru competiție	Gestionarea emoțiilor, motivație	Stabilitate mentală	25-30%

*Valorile au caracter orientativ și sunt sintetizate pe baza literaturii de specialitate conform sursei tabelului: Deliu [2]; Epuran et. all [4]; Niculescu [7]

În paralel, pregătirea moral-etică este baza educativă a karate-ului, promovând valori precum respectul, modestia, autodisciplina și responsabilitatea. Aceste valori contribuie la formarea caracterului sportivului.

Analiza literaturii evidențiază că integrarea tehnologiilor moderne, a feedback-ului video și a abordărilor individualizate conduce la:

- creșterea eficienței învățării tehnice;
- optimizarea deciziilor tactice;
- dezvoltarea stabilității emoționale în competiție.

Aceste aspecte confirmă necesitatea unei pregătiri complexe și adaptative.

Concluzii şi perspective pentru continuarea cercetărilor

1. Pregătirea modernă în karate presupune o abordare integrată, în care componentele fizice, tehnico-tactice, psihologice și metodologice sunt corelate pentru a asigura performanța sportivă.

2. Individualizarea procesului de antrenament este un factor determinant al progresului, deoarece adaptarea metodelor și mijloacelor de pregătire la particularitățile sportivului conduce la eficientizarea rezultatelor competiționale.

3. Integrarea tehnologiilor moderne în antrenament contribuie la optimizarea performanței, prin monitorizarea parametrilor fiziologici, analiza tehnică și evaluarea obiectivă a progresului.

4. Pregătirea psihologică are un rol esențial în obținerea performanței sportive, influențând capacitatea de concentrare, gestionarea stresului competițional și menținerea motivației pe termen lung.

Perspectivele viitoare de cercetare vizează

✓ Realizarea unor studii experimentale privind eficiența tehnologiilor moderne utilizate în procesul de antrenament;

✓ Elaborarea și validarea unor modele personalizate de pregătire, adaptate diferitelor categorii de vârstă și niveluri de performanță;

✓ Investigarea aprofundată a relației dintre pregătirea și performanța competițională , în vederea dezvoltării unor programe integrate de intervenție.

Bibliografie

1. ALESI, M.; BIANCO, A.; PADULO, J.; VELLA, F. P.; PETRUCCI, M.; PAOLI, A.; PEPI, A. Dezvoltarea motrică și cognitivă: rolul karate-ului. În: *Muscle Ligaments Tendons Journal*, 2014, 4, 114-120 p.

2. DELIU, D. Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat. București: Editura Bren, 2008. 184 p.

3. EPURAN, M.; HOLDEVICI, I.; TONIȚĂ, V. Psihologia sportului de performanţă. București: Editura FEST, 2001. 350 p.

4. EPURAN, M.; STĂNESCU, M. Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. București: Editura Discobolul, 2010. 463 p.

5. FUNAKOSHI, G. Karate-Do: modul meu de viață. Kodansha International, 1975. 144 p.

6. GRIGORE, V. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. Bucureşti: Editura Semne, 2001. 193 p.

7. NICULESCU, M. Personalitatea sportivului de performanţă: factori de personalitate condiţionali ai performanţei sportive de vârf. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2000. 232 p.

8. NISHIYAMA, H.; BROWN, R. Karate-Do: Arta luptei cu mâna goală. Compania Charles E. Tuttle, 1976. 251 p.

9. PINTO-ESCALONA, T.; GOBBI, E.; VALENZUELA, P. L.; BENNETT, S.J.; ASCHIERI, P.; MARTIN-LOECHES, M.; MARTINEZ-DE-QUEL, O. Efectele unei intervenții de karate în școală asupra performanței academice, a funcționării psihosociale și a aptitudinii fizice: un studiu controlat randomizat în mai multe țări. În: *Journal of Sport and Health Science*, 2021, 105-114 p.

10. TANAKA, S.; YOSHIDA, S.; FUJIMOTO, R. Antrenamentul abilităților psihologice în karate: O abordare integrată a îmbunătățirii performanței. În: *Journal of Sport Psychology*, 2020, 43 (2), 115–122 p.

11. SIMION, T. Ghidul practicantului de karate. ediția a II-a revizuită, Brașov: Editura Cartea, 2024. 226 p.

12. SMITH, J.; JONES, M. Principii biomecanice în sporturile de luptă. În: *Sports Science Review*, 2020, 29 (1), 58-70 p.