

FEDERATIA ROMANA DE LUPTE
Comisia tehnica
10.04.2023

RAPORT DE EVALUARE A ACTIVITATII DESFASURATA LA
NIVELUL
COMISIEI TEHNICE ÎN ANUL 2023

Domnule Presedinte, stimati membrii ai Biroului Federal, stimati membrii ai Adunarii Generale,

În primul rand vreau sa va aduc la cunostinta ca aceasta „comisie tehnica” , inlocuieste, in urma hotararii Biroului Federal, Colegiul Central al Antrenorilor, din cadrul FRL Aceasta decizie a fost adusa la cunostinta in cadrul Stagiului de pregatire, perfectionare, evaluare si acreditare a antrenorilor care a avut loc in februarie la Centrul Olimpic de la Izvorani.

Fiind la inceput de drum, componenta comisiei va fii definitivata pe parcursul anului in curs, ea avand deocamdata un presedinte in persoana maestrului emerit al sportului domnului Andrei Vasile si un secretar, Oancea Constantin.

Fiind in asentimentul *Federației Române de Lupte* in ideile sale novatoare de a realiza obiectivele de crestere continua a performantei luptelor din tara noastra atat pe plan intern, dar mai ales international, incerc sa imi aduc aportul in colaborare cu toti specialistii in domeniu din tara si chiar din afara ei, la realizarea acestora.

Dupa consultari cu antrenorii federali de la toate stilurile de lupte din cadrul FRL, precum si cu ceilati specialisti in domeniu din tara, am stabilit evaluarea unor probe tehnice efectuate inaintea competitiei finalei de U 15 desfasurate in luna martie la Piatra Neamt, fiind in acelasi timp conditie de intrare in concurs Aceste procedee tehnice au fost stabilite de comun acord cu antrenorii federali si a constat in executarea corecta a patru procedee tehnice: doua din picioare si doua din parter la alegerea fiecarui luptator.

Au fost formate comisii de evaluare cu antrenori din tara in numar de cinci. In urma acesteia o singura luptatoare a fost respinsa, deoarece nu a reusit sa execute corect niciun procedeu corect. Concluziile finale au scos in evidenta o insusire mai temeinica a executiei corecte a procedeeleor de catre sportivii/le medaliate sau cu experienta mai mare.

Totodata s-a mai stabilit (mai ales pentru a diminua numarul de accidentari), la nivelul de varsta U 17, la competitia de lupte Cupa Romaniei (aprilie-Buzias) sa se sustina un set de probe ce constau in evaluarea pregatirii fizice a sportivilor (acestea constituind unul din criteriile de participare in competitie si anume:

- tractiuni la bara fixa;
- flotari;
- balansari cu parteneri prin centurare inversa la nivel median (20'');
- intrare si iesire din pod de jos (20'').

Numarul de executii este diferit in functie de categoria de greutate, stabilindu-se un numar minim de executii pe fiecare proba in parte, respectiv:

- tractiuni la bara fixa (un numar de 10 la ctg 45Kg, descrescand progresiv pana la un numar de 4 la ctg 110Kg);
- flotari (ctg 45Kg - 20 executii, ctg. 110Kg - 10 executii);
- balansari cu parteneri prin centurare inversa la nivel median (20''), 7 executii la 45Kg – 5 executii la 110Kg;
- intrari si iesiri din pod de jos (20''), 7 executii 45 Kg – 5 executii 110 Kg.

Aceste baremuri sunt numai pt stilul libere si greco romane, la stilul feminin, s-a inlocuit proba de balansari cu parteneri prin centurare inversa la nivel median (20'') cu cea de genuflexiuni. Baremurile la feminin sunt: incepand de la categoriile mici 9 executii pana la 3 la tractiuni, de la 16 la 6 la flotari, de la 20 la 10 la genuflexiuni, de la 6 la 4 la intrari si iesiri din pod din parter.

Mentionez ca la realizarea acestei evaluari am fost ajutat de un numar de 10 antrenori din tara, constituind cate 5 echipe a cate doi membri. La finalul examenarilor fiecare comisie a realizat un raport scris asupra luptatorilor evaluati. In urma analizei facute asupra tuturor rapoartelor am trans urmatoarele concluzii:

- la nivelul membrelor superioare si a spatelui, forta este mai putin dezvoltata, mai ales la stilul feminin;
- la nivelul membrelor inferioare forta este bine dezvoltata la toate stilurile de lupte;
- la nivelul gatului, musculatura mai dezvoltata in randul baietilor, mai putin la fete, ele compensand prin mobilitate.

Cu ocazia desfasurarii Turneului International de la Bucuresti din luna mai, la categoria de varsta U 17 au fost completate chestionare pe un numar de douzeci de sportivi de la toate stilurile ce a constat in intrebari privitoare la starea de solicitare fizica, pana la aparitia starii de oboseala pe parcursul duratei unui meci de lupte. In urma acestui studiu, s-a desprins concluzia ca starea de oboseala survine in timpul efortului specific, chiar si dupa aceea, in primul rand datorita unei incalziri superficiale si a lipsei solicitarilor in timpul antrenamentelor specifice.

Pentru anul in curs ne-am propus stabilirea unor probe de evaluare la nivelul de varsta U 15, efectuarea a patru procedee tehnice pe care Comisia de

Competitii a FRL a transmis-o catre toate cluburile afiliate. Aceste probe sunt comune pentru stilul libere si feminin si anume: intrare la coapse cu ridicare/sau doborare cu finalizare, intrare la coapsa cu priza pe un picior si brat, din parter, priza cap brat din fata cu rasturnare si finalizare si fusul/turul de cap la alegere. Pentru stilul greco-romane avem: turul de brat, salt la un brat, priza brat cap cu fixare si finalizare, centura laterala prin centurare cu ambele brate cu rostogolire si finalizare. Sportivii pot acumula cate trei puncte de procedeu (un punct priza, un punct desprinderea, zbor aterizare, un punct finalizarea). In situatia in care nu a realizat cel putin 8 puncte sportivul va fi respins.

Comisia tehnica felicită membrii Federației Române de Lupte care fac parte din structurile Federației Internaționale de Lupte, pentru profesionalismul și implicarea de care au dat dovadă în organizarea și desfășurarea competițiilor internaționale (CE recent desfasurat in Romania, CE U 23 desfasurat anul trecut), respectiv d-nul Președintele Pârcălab Răzvan – vicepreședinte al UWW Europa, d-nul Alin Grigore (*Secretar General FRL*) Comisia Tehnică UWW, d-nul Berbec Marian (*Director Tehnic FRL*) în Comitetul de Beach Wrestling si Belt Wrestling și d-nul Gyarmati Ferenc (*Arbitru internațional Olimpic*) instructor în Comisia de arbitri UWW.

Dorim ca aceasta comisie nou infiintata sa fie mai lucrativa si sa aduca o contributie vizibila la cresterea performantelor luptelor romanesti.

Cu respect,

ANDREI VASILE