

CONCEPTE TEORETICO-METODOLOGICE DE PLANIFICARE ȘI CONTROL AL PROCESULUI DE ANTRENAMENT ÎN PREGĂTIREA GIMNASTELOR DE PERFORMANȚĂ

Buftea Victor

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, Chișinău

Rezumat. *In this article are exposed some theoretical-methodological concepts about the complex approach of the "control-planning" system in the practice of training in feminine sportive gymnastics. It is also described the structure of an instructive approach as a "tree of information security", thanks to which, the process of training could achieve a more superior level in obtaining performances by the gymnasts. By the way, there are exposed the detailed components of each type of planning and control, that constitute a technological and methodological support with a considerable importance in the "control-planning" system of the training process.*

Keywords: *the methodology of planning, the process of training, complex approach, types of preparation, performance.*

Elementele strategice ale sportului contemporan vizează tendințe ascendente de perfecționare a sistemelor de pregătire a sportivilor la toate probele olimpice.

Imperativul de aducere în concordanță exclusivă a aspectelor tehnologice, metodologice, de structură și conținut cu elementele potențialului psihomotrice devine o constantă fundamentală a industriei pregătirii sportivilor pentru știința modernă.

Creșterea concurenței pe arenele sportive internaționale, comercializarea și profesionalizarea unor probe și alți factori impun specificului de pregătire a sportivilor abordări sistemice cu un înalt grad de eficacitate.

Numeroasele cercetări științifice [1, 3, 5] efectuate în teoria și practica sportului modern arată că pentru atingerea performanțelor în orice probă de sport este necesară o legătură între procesul de organizare și cel de monitorizare a procesului de antrenament, cu evidențierea expresiei talentului fiecăruia dintre sportivi, prin aplicarea evidentă a anumitor tehnici și instrumente de lucru.

În acest context, cercetările științifice efectuate în sfera sportului au fost și continuă să fie dedicate diverselor probleme de ordin anatomo-fi-

ziologic, psihologo-pedagogic, biomecanic etc., structurării optime a procesului multianual de pregătire a sportivilor, periodizării procesului de antrenament [2, 4], problemelor ce țin de individualizarea pregătirii sportivilor etc. la toate probele olimpice.

Gimnastica artistică este unul dintre sporturile care au suferit modificări esențiale ale regulamentului competițional, ale Codului de punctaj (2005, FIG), ale unor elemente structurale și de conținut, fapt care trezește o motivație deosebită în sensul studiului aprofundat al acestor probleme. Evident, acest deziderat a condus în ultimii ani la intensificarea procesului de antrenament și a activității competiționale luate în ansamblu.

Determinată de caracterul complex al îndeplinirii exercițiilor ce țin de rigorile unui nivel înalt al pregătirii tehnice, gimnastica artistică le solicită sportivelor o mobilizare maximală a rezervelor organismului și a întregului potențial funcțional, a echilibrului psihomotoriu, a altor calități și capacități, în condițiile de intensificare propriu-zisă a procesului de antrenament.

În acest sens, în cercetările întreprinse de specialiștii din domeniu este argumentat caracterul complex al acestei probe cu diverse informații de ordin morfofuncțional, anatomo-fiziologic, cinetic, biomecanic, psihologo-pedagogic, probleme legate de indicii pregătirii fizice, tehnice, tactice, de selecție, de unele prognoze, de studiul bazelor tehnice ale exercițiilor de gimnastică etc.

Astfel, în arsenalul teoretico-metodologic și practico-tehnic al gimnasticii artistice se conține un vast volum de informații de ordin teoretic, metodic și, evident, experimental-practic.

Totodată, se constată că, deseori, abordările științifice ale multor probleme nu țin și de

dimensiunile legate de controlul și planificarea procesului de antrenament al sportivilor în cadrul structurilor de pregătire, precum: microciclurile, mezociclurile, macrociclurile și, neapărat, cel olimpic (4 ani), dar și pe perioade mai lungi.

Studiul unor probleme, în această ordine de idei, poate conduce la stabilirea unei interconexiuni sistemice și a unei interdependențe directe între elementele specifice ale controlului și planificării activității tuturor acțiunilor și componentelor antrenamentului sportiv specializat, care să asigure monitorizarea pregătirii sportivelor, dat fiind că nivelul înalt al performanței sportive este strict proporțional cu programarea procesului de antrenament și este influențat anume de componenta controlului și planificării corecte a acestui proces.

Evident, aceasta denotă faptul că anume stabilirea unei scheme exacte în monitorizarea procesului de antrenament poate determina o eficiență sporită în ceea ce privește funcționalitatea organică a unui sistem bazat pe elemente specifice de control asupra activității de pregătire a sportivelor în gimnastica artistică feminină și a planificării activității de instruire a tehnicii exercițiilor, ceea ce va conduce la:

- continuitatea antrenamentului sportiv pe parcursul întregului ciclu olimpic și al întregii cariere sportive, determinată de corectitudinea organizării și desfășurării procesului de antrenament bazat pe elemente de aranjament logic și cu interdependență directă a tuturor acțiunilor și formelor de manifestare a sportivelor, ca echivalent al rigurozității controlului și planificării întregului proces și a ansamblului de acțiuni specifice;
- eșalonarea și concretizarea tuturor prevederilor, acțiunilor și demersurilor specifice caracterizate de pe pozițiile prognozării performanțelor sportive accesibile în baza unei metodologii specifice respective de prognozare de lungă durată a performanțelor și prin evidenta conexiune eficientă a tipurilor de pregătire, atât în cadrul unui ciclu multianual, cât și în cadrul concursurilor sportive de anvergură;

- elaborarea caracteristicilor-model ale sportivelor/gimnastelor de elită prin evidențierea particularităților specifice probei „gimnastica artistică” la Jocurile Olimpice;

- perfecționarea, concretizarea și stabilirea formelor întregului sistem de control pedagogic prealabil, curent și de totalizare cu exponențele specifice pozitive asupra pregătirii gimnastelor de performanță prin măsurători directe sau indirecte de apreciere și evaluare;

- perfecționarea, concretizarea și stabilirea formelor sistemului de planificare estimate prin legități, principii, condiții și alte particularități specifice de organizare, dirijare, monitorizare, conducere, desfășurare și apreciere a activității de antrenament;

- optimizarea structurii și conținutului antrenamentului sportiv prin stabilirea unei legături dependente de sistemul competițional (calendarul competițional al Federației Internaționale de Gimnastică), acționând aici cu variante optime de control și planificare în sensul reactualizării structurii, conținutului, mărimii efortului, a intensității și volumului, a alfabetului de mijloace specifice, a schemei superficiale de dirijare a procesului de antrenament, precum și alte decupaje practice ale disciplinei;

- selecția sportivelor/gimnastelor la diferite etape de pregătire (în cadrul cercetărilor noastre într-un ciclu olimpic) pentru lotul național (selecționata Republicii Moldova) la concursurile de anvergură și, evident, pentru participarea la Jocurile Olimpice de vară, acest lucru fiind bazat pe aspecte teoretico-metodologice și de conținut ale sistemului de pregătire.

În vederea celor relatate, se prevede realizarea ideii de redimensionare a componentelor de control și planificare a procesului de antrenament pentru pregătirea gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic cu componente de importanță categorică: redimensionare, care poate schimba fluctuația valorilor pregătirii tehnice a sportivelor și care pornește exclusiv de pe poziții strategice, tehnologice și metodologice ale controlului și

planificării. Anume în relația control-planificare, în cadrul procesului de antrenament se prevede a găsi o realitate profundă, care să reflecte esența pregătirii remarcabile a gimnastelor pentru obținerea unei performanțe înalte, ca toate acestea să facă posibilă participarea gimnastelor la concursurile sportive de anvergură și, evident, la Jocurile Olimpice.

În ordinea ideilor de cercetare, se susține, de asemenea, părerea că elaborarea unei abordări sistemice a controlului și planificării coerente a nivelului înalt de performanță a sportivelor poate permite obținerea unor rezultate mai relevante la această probă în cadrul antrenamentului multianual.

Elementele de control și planificare fac parte din categoria cerințelor cu influențe care trebuie să se modifice în timp și să acționeze diferit și obiectiv anume în perioadele de însemnătate majoră pentru participare la competiție, urmărind demersul creșterii și dezvoltării capacităților psihomotrice și tehnice pentru evoluția eficientă a sportivei la toate aparatele poliathlonului de concurs.

Aceste elemente dau posibilitatea unor parcursuri flexibile de instruire, oferind în același timp ocazii de valorificare maximă a experienței afective și motrice, având totodată și influență reciprocă.

Anume cu ajutorul acestor elemente (ale controlului și planificării) devine posibilă realizarea unui program complex al activității de antrenament, în pofida tuturor factorilor complicați, deoarece, dacă în programul de pregătire se comit devieri de la latura corectivă, atunci va suferi întreg sistemul de pregătire.

Prin elemente de:

- **cunoaștere:**
- 1 – cunoștințe privind tehnica de efectuare a mișcărilor;
- 2 – cunoștințe privind terminologia specială;
- 3 – cunoașterea regulilor și principiilor;
- 4 – cunoașterea clasificărilor, a tipurilor și categoriilor de informații;
- 5 – cunoașterea criteriilor de apreciere;

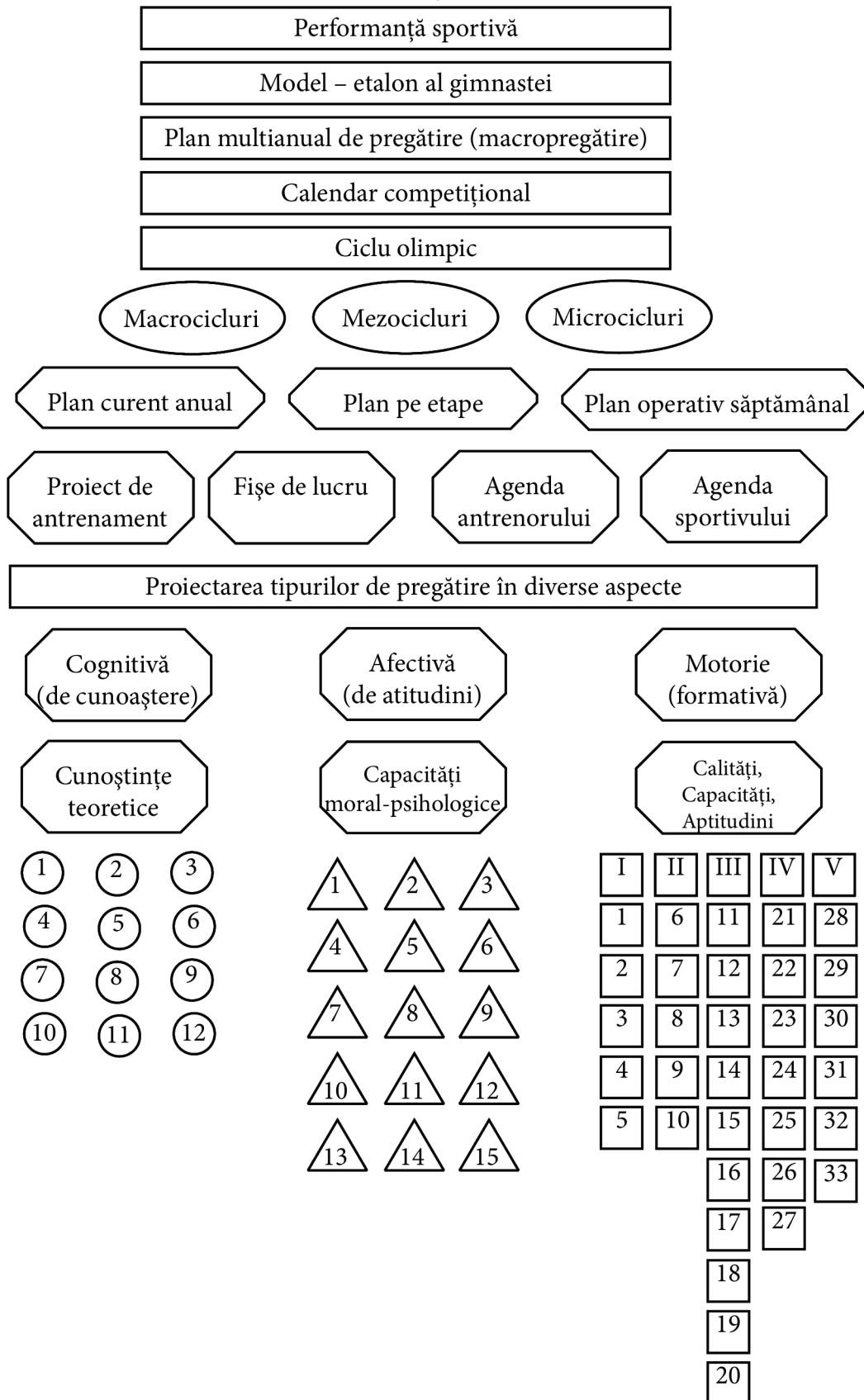
- 6 – cunoașterea metodelor și a procedurilor de acționare;
- 7 – cunoașterea exercițiilor speciale și ajutoare;
- 8 – cunoașterea aspectelor igienice și medicale;
- 9 – cunoașterea acordării ajutorului;
- 10 – cunoașterea activităților de recuperare, refacere, recreere și a celor compensatorii;
- 11 – cunoașterea autoreglării contracțiilor musculare;
- 12 – cunoașterea componentei pregătirii tactice.

Prin elemente de:

- △ 1 – educare a gândirii logice, analitice, deductive;
- △ 2 – educarea simțului responsabilității, a disciplinei;
- △ 3 – cultivarea elementului intelectual;
- △ 4 – educarea dorinței de exteriorizare a esteticului corporal;
- △ 5 – dobândirea corectitudinii de efectuare a tuturor mișcărilor și acțiunilor;
- △ 6 – educarea puterii de concentrare și conștientizare în toate situațiile de lucru;
- △ 7 – educarea echilibrului psihologic;
- △ 8 – cultivarea simțului de a compara, a judeca, a raporta și de a argumenta anumite situații;
- △ 9 – formarea închipuirilor motrice și a funcțiilor de programare, antrenare și corectare;
- △ 10 – dezvoltarea capacității de autocalmare;
- △ 11 – educarea capacității de învingere a reacțiilor de apărare prin autosugestii și autodispoziții;
- △ 12 – educarea încrederii, a fermității, a oportunității luării de decizii;
- △ 13 – educarea capacității de depășire a stresului emoțional;
- △ 14 – dezvoltarea capacității de adaptare la stres;
- △ 15 – dobândirea manierei active și explorative de obținere a experienței în studiul mișcărilor complicate.

Arborele siguranței informaționale în sistemul
„Control-Planificare” a procesului de antrenament al gimnastelor

Control-Planificare-Control



I. Pregătirea fizică generală (multilaterală):

- 1 – întărirea sănătății;
- 2 – călirea organismului;
- 3 – sporirea capacității de muncă;
- 4 – activizarea capacității fizice;
- 5 – îmbunătățirea stării funcționale.

II. Pregătirea fizică specială:

- 6 – dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice specifice (forța, mobilitatea articulațiilor, elasticitatea musculară, rezistența, viteza, dibăcia, detenta, coordonarea mișcărilor, orientarea în spațiu și timp, îndemânarea);
- 7 – dezvoltarea selectivă a mușchilor și a grupelor de mușchi cărora li se atribuie efortul principal;
- 8 – înlăturarea neajunsurilor care împiedică efectuarea corectă a mișcărilor;
- 9 – sporirea intensității, densității și volumului eforturilor;
- 10 – crearea posibilităților de însușire a acțiunilor tehnice.

III. Pregătirea coregrafică:

- 11 – formarea ținutei corecte;
- 12 – educarea ținutei dinamice;
- 13 – educarea purității efectuării mișcărilor;
- 14 – dezvoltarea capacității de efectuare a mișcărilor cu caracter coordonativ complicat, în care participă mai multe articulații;
- 15 – educarea caracterului rațional al poziționării corpului;
- 16 – menținerea comodității corporale, eficientizarea lucrului prin cheltuieli minime de resurse;
- 17 – interacțiunea dintre diferitele faze ale mișcărilor, conform structurii cinematice a acestora;
- 18 – schimbarea conștientă a volumului, direcției și intensității eforturilor;
- 19 – educarea exactității și rigurozității, păstrând forma programată a mișcărilor;
- 20 – însușirea mișcărilor prin educarea culturii motrice și a stilului comportamental al sportivei.

IV. Pregătirea artistică:

- 21 – educarea expresivității a mișcărilor prin efectuare cu armonie, ușurință, virtuozitate, plasticitate și dinamism;
- 22 – educarea emotivității și a esteticului mișcării;
- 23 – dezvoltarea simțului eleganței și grațiozității executării mișcărilor;
- 24 – îndeplinirea mișcărilor cu ușurință și cu amplitudine mare;
- 25 – educarea calităților de creativitate și percepere a muzicii printr-o conexiune strânsă;
- 26 – respectarea succesiunii în baza unor reguli pe care corpul le va respecta pe parcursul efectuării mișcărilor;
- 27 – educarea inteligenței musculare și comunicative prin mișcarea întregului corp.

V. Pregătirea tehnică:

- 28 – formarea disponibilității de efectuare în continuu a mai multor exerciții cu divers grad de dificultate și structură motrice;
- 29 – educarea acurateței prin cultura înaltă a efectuării mișcărilor;
- 30 – organizarea rațională a mișcărilor în condițiile interacțiunii complexe a forțelor interne și externe;
- 31 – educarea calității de îndeplinire a mișcărilor caracterizate prin capacitatea de dirijare a contracțiilor musculare, a caracterului complicat al coordonării mișcărilor, a menținerii echilibrului dinamic în situații cu și fără sprijin;
- 32 – educarea eficacității de dirijare a mișcărilor în baza parametrilor stabiliți de timp, spațiu, forță, viteză;
- 33 – valorificarea cu eficiență a capacității de efectuare a exercițiilor competiționale ori de concurs fără greșeli și abateri, păstrând forma rațională, expresivă și estetică a mișcărilor.

În sensul celor descrise, putem constata că elementele de control și planificare se pot plasa la baza organizării și desfășurării coerente a tuturor componentelor procesului de antrenament, aces-

tea oferind procesului de pregătire o accesibilitate deplină și eficientă în evoluția și obținerea rezultatelor.

Pe lângă toate acestea, în pregătirea gimnaste-

lor neapărat se respectă și principiile specifice de instruire, precum și ansamblul de reguli, condiții și diverse dispoziții curente pentru asigurarea unui nivel cât mai înalt în atingerea rezultatelor.

Referințe bibliografice:

1. Filipenco E., Bufta V. Gimnastica. Bazele tehnicii probei sportive alese. Chișinău: Valinex, 2016. 112p.
2. Gheorghe D. Teoria antrenamentului sportiv. București: România de mâine, 2005. 132p.
3. Jurat V., Grimalschi T. Planificarea și evidența procesului de instruire la gimnastică. În: Manualul „Didactica gimnasticii”, Chișinău, USEFS, 2013, p.155-177.
4. Коренберг В.Б. Надёжность исполнения в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт 1970. 192 с.
5. Укран М.Л., Шефер И.В., Антонов Л.К., Коренберг В.Б. Методика тренировки гимнасток. Москва: Физкультура и спорт, 1976. 171 с.