

- progresul semnificativ realizat de grupa experimentală, la testările finale, se datorează efectului mecanismului transferului pozitiv al mijloacelor aplicate în experimentul pedagogic asupra dezvoltării capacităților coordinative, care, la rândul său, au dus la îmbunătățirea modului de manifestare a sportivilor și în timpul jocului.

Totodată, propunem unele recomandări practico–metodice:

- Accentul principal în folosirea mijloacelor pentru dezvoltarea capacităților coordinative se va pune pe perioada pregătitoare a antrenamentului sportiv anual, deși nu este exclusă aplicarea lor și în celelalte perioade de pregătire.

- Mijloacele de dezvoltare a capacităților coordinative vor fi selectate în funcție de calitatea motrice care urmează a fi dezvoltată cu o dozare strictă a efortului fizic pentru fiecare sportiv.

- Exercițiile pentru ridicarea potențialului coordinativ la începutul instruirii vor fi simple, urmând ca gradul de complexitate să crească odată cu însușirea acestora, să fie implemente treptat în pregătirea fizică specifică și tehnico – tactică.

- Este necesar a aplica în procesul de antrenament al exercițiilor cu inventar nestandard (mingi mai grele, mai mici sau mai mari, echipament pentru limitarea unor mișcări etc.) conform nivelul pregătirii motrice a sportivilor juniori, acestea trebuie să fie cât mai diverse și îmbinate cu elemente de întrecere, iar accentul să fie pus pe materialele care pot fi incluse în executarea complexelor tehnico-tactice.

Referințe bibliografice:

1. Bragarenco N., Gorașenco A. Programarea antrenamentului sportiv pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16–17 ani. În: *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: materialele conf. șt. intern. consacrate Zilei Mondiale a Calității. Chișinău: USEFS, 2014, p. 108 – 115.*

2. Bragarenco N. The influence of development of coordinative capacities upon technical and tactical potential of rugby players of 16-17 years old. In: *The annals of the “Ștefan cel Mare” University Physical Education and Sport Section The Science and Art of Movement. Suceava, 2014, p.77.*

3. Bragarenco N. Aspecte metodologice ale dezvoltării capacităților coordinative în jocul de rugbi. În: *Știința culturii fizice, 2015, nr. 15/2, p. 14 – 21.*

4. Bragarenco N. Influența dezvoltării capacităților coordinative asupra pregătirii motrice al rugbiștilor de 16 - 17 ani. În: *Știința culturii fizice, 2015, nr.15/3, p.17-27.*

5. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. *Teoria sportului București: FEST, 2002, p.100-250.*

6. Rață G., Rață B. *Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318p.*

7. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.*

CARACTERISTICA FORMELOR DE CONTROL ÎN PREGĂTIREA GIMNASTELOR DE PERFORMANȚĂ

Buțea Victor,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *In this article are described the most essential forms of control which can be applied in sportive training at female artistic gymnastics. The stability of correlation and interaction between these forms of planning can influence the sportswomen preparation at artistic gymnastic based on inverse reaction. These specific particularities can complete each other and so the training process will achieve the highest results.*

Keywords: *forms of control, sportive training, control - planning interaction, process of training.*

Controlul se numără printre elementele de bază ale monitorizării procesului de antrenament sportiv în gimnastica artistică feminină.

În pregătirea gimnastelor de performanță, controlului îi revine un rol important în vederea determinării eficacității cu care se desfășoară măsurile planificate. Acesta reprezintă un sistem de observare și verificare a activității de antrenament în scopul aprecierii laturii calitative și pentru a lua decizii de îmbunătățire a acestui proces [1, 4, 6].

Formele de control sunt aplicate asupra stabilirii calității anumitor aranjamente, stări și nivele, pe care trebuie să le rețină sportiva în cadrul pregătirii sale.

Evident, componenta „Control” este prezentă la toate etapele de organizare și desfășurare a procesului de antrenament, contribuind în mod direct la realizarea obiectivelor prevăzute și la obținerea rezultatelor preconizate.

Teoria și practica antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină apreciază pe deplin toate formele de control la diverse etape de pregătire a gimnastelor, însă la etapa de performanță sportivă avansată formele de control devin mai rigide și mai pronunțate, deoarece nivelul înalt de măiestrie sportivă necesită multă sensibilitate în aranjamentele și scenariile antrenamentului, mai multă precizie în schemele programului de acțiuni specifice, mai multă aspirație în vederea respectării de către sportive a anumitor legi, principii, norme, standarde, succesiuni și alte influențe stabilite de sistemul strict reglementat al acestui proces [1,2,5].

Ca și în alte probe exacte de sport, în gimnastica artistică feminină, controlul devine ca un „filtru științific” prin care trece doar ceea ce este necesar optimizării, eficienței și calității pregătirii sportive.

Bineînțeles, odată cu implementarea noilor regulamente și cerințe de antrenare, anumite forme de control devin mai pronunțate, mai perfecționate, iar altele mai puțin însemnate sunt înlocuite cu forme mai avansate și mai exacte, ceea ce oferă procesului de antrenament un demers instrucțional mai productiv [3,5,6].

Astfel pentru obținerea unui nivel înalt al performanței sportive concepute de ”control” trebuie să respecte următoarele cerințe:

- concordanța dintre obiectivele de planificare cu cele de control;
- controlul trebuie să fie conceput ca un ansamblu de mijloace menite să conducă la obținerea rezultatelor superioare;
- controlul să fie exercitat de către o echipă de specialiști și anume: antrenor, experți, coregrafi, medici, psihologi, nutriționiști, kinetoterapeuți etc.;
- controlul să țină sub evidență toate acțiunile sportivului, atât cele directe, cât și cele auxiliare;
- controlul să fie îndeplinit după anumite formule, bine stabilite, și să poarte și un caracter personalizat.

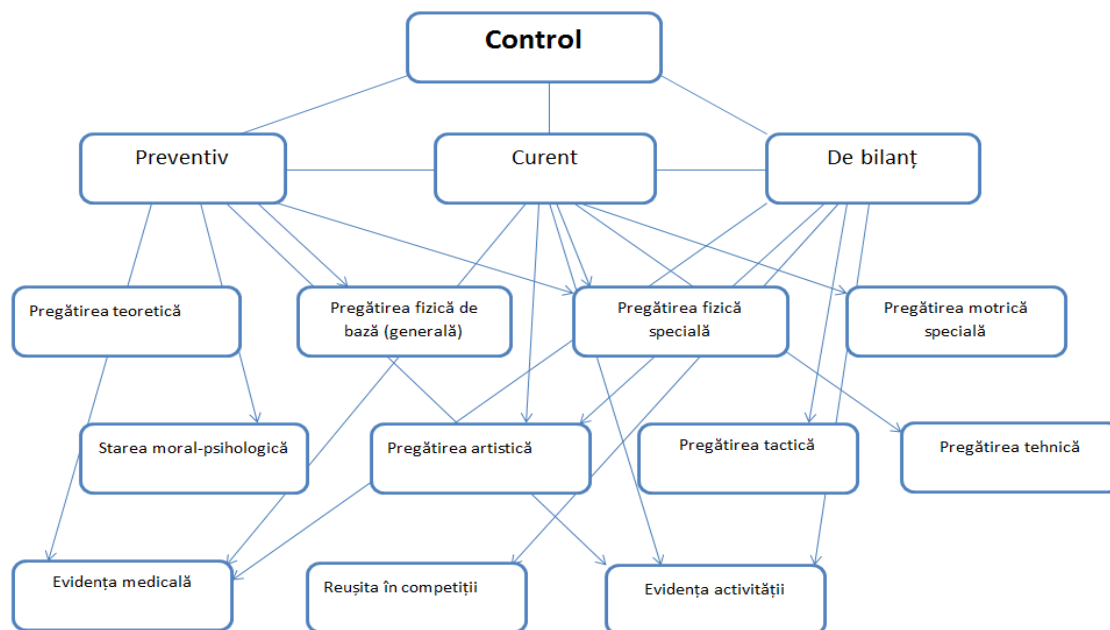
În continuare se prezintă schema-model a unor forme de control orientată spre pregătirea gimnastelor de performanță în gimnastica artistică feminină.

Evidența activității:

- frecventarea antrenamentelor;
- respectarea regimului motrice;
- respectarea regimului alimentar;
- respectarea regimului recuperator;
- evidența activității de timp liber;
- a folosirii mijloacelor de călire și fortificare a organismului.

Reușita în competiții:

- interne;
- amicale;
- în cantonamente;
- regionale;
- naționale (campionatul Republicii, Cupa orașului, Cupa Republicii);
- internaționale (turnee, competiții de nivel european, mondial, conform calendarului competițional).



Schema 1. Formele de control aplicate în pregătirea gimnastelor de performanță în gimnastica artistică feminină

Evidența medicală:

- anamneza sportivă;
- date antropometrice;
- date morfofuncționale;
- date despre traume și îmbolnăviri;
- rezultate radiografice;
- electrocardiograma;
- hemoleucograma;
- analiza de sânge;
- examen sumar (proprietăți fizico-chimice);
- evidența: neurolog, chirurg, oftalmolog, otorinolaringolog, stomatolog, ginecolog, kinetoterapeut, dermatolog.

Starea psihologică:

- predispoziția emoțională;
- caracterul-tip;
- înainte de antrenament și pe parcursul antrenamentului;
- înainte de concurs și în competiții;
- rezistența la stres;

- dezvoltarea memoriei motrice.

Pregătirea tehnică:

- fragmente (secvențe) de exerciții speciale la aparat;
- elemente efectuate separat;
- îmbinări din elemente;
- combinații de elemente;
- după grad de dificultate;
- originalitate, virtuozitate.

Pregătirea motrice specială:

- de orientare și diferențiere a acțiunilor în spațiu și timp;
- de coordonare a mișcărilor;
- de echilibru, precizie, exactitate cu și fără control vizual;
- de acțiuni rotative (de rotație în jurul tuturor axelor);
- a expresivității, conturizării mișcărilor;
- a aprecierii parametrilor mișcării.

Pregătirea fizică specială:

- dezvoltarea selectivă a mușchilor conform cerințelor tehnicii de efectuare a elementelor;
- dezvoltarea forței (forței în regim de viteză, în regim de rezistență, statică, dinamică, explozivă, detentei);
- dezvoltarea supleței, mobilității în articulații, elasticității musculare, agilității, flexibilității;
- dezvoltarea rezistenței speciale;
- dezvoltarea îndemnării, dibăciei, vitezei, iuțelii, repeziciunii și operativității vitezei de reacție;

Pregătirea fizică de bază (generală):

- sporirea sănătății;
- mărirea capacității de muncă;
- dezvoltarea complexului de calități motrice;
- dezvoltarea armonioasă;
- interacțiunea tipurilor de calități;
- alte tipuri de exerciții îndeplinite din: jocuri, natație, atletism, alergări, aruncări la țintă, patinaj, mers pe bicicletă, sărituri etc.

Pregătirea artistică:

- poziția accentuată a corpului pe loc și în mișcare;
- ținută corectă și armonioasă;
- fixarea pozițiilor;
- capacitatea de execuție amplă a mișcărilor plastice și estetice;
- capacitatea de stabilitate cu aflare în aer la fazele de zbor;
- menținerea ritmicității dinamice cu cheltuieli minime de energie;
- schimbarea direcțiilor cu precizie înaltă.

*Complexele de exerciții speciale privind dezvoltarea forței musculare sunt echivalente structurii și regimului de lucru ale elementelor care se însușesc la aparatele poliathlonului de gimnastică.

Pregătirea tactică:

- alcătuirea corectă a scenariului de derulare a acțiunilor;

- excluderea din combinații a elementelor însușite parțial;
- aranjamentul logic, chibzuit al sarcinilor instructive;
- determinarea și aplicarea corectă a metodologiilor instructive;
- selecția reușită a instrumentariului de lucru și a mijloacelor specifice acțiunii date;
- corectitudinea elaborării schemei programului de acțiuni motrice;
- modificarea programului cu alternarea elementelor cu diferit grad de dificultate;
- capacitatea de autoresponsabilitate în funcție de fondul emoțional-psihologic și de schimbarea concentrației neuromusculare;
- repartizarea simetrică a eforturilor în ordinea schimbării rentabile a intensității lucrului;
- aplicarea particularităților specifice de manevră care pot influența succesul;

Pregătirea teoretică:

- cunoștințe despre bazele tehnicii de efectuare a exercițiilor;
- particularitățile terminologice;
- formele și metodele utilizate la însușirea diferitor mișcări;
- mijloacele specifice privind dezvoltarea anumitor calități motrice;
- igiena personală și de echipă;
- regulamentul competițional;
- programul și conținutul exercițiilor/elementelor;
- corelația dintre mijloacele specifice de pregătire;
- momentele organizatorice;
- particularitățile psihologo-fiziologice proprii (individuale) și cele funcționale.

Atât aceste forme, cât și altele pot veni în sprijinul antrenamentului pentru eficientizarea procesului de pregătire, iar din elementele expuse mai sus se pot elabora fișe de control în concordanță cu elementele de planificare, ceea ce va conduce neapărat la realizarea expresiei „bucla reacției inverse”.

În concluzie trebuie menționat faptul că eficiența procesului de antrenament în gimnastica artistică este dependentă de spectrul larg al formelor de control.

Acestea, la rândul lor, fiind eșalonate în ordinea importanței lor și în măsura necesităților, se pot situa la baza instrumentariului de monitorizare a procesului de antrenament la orice etapă instructivă. Evident, corelarea formelor de control trebuie neapărat să se efectueze cu planificarea ori programarea ulterioară a anumitor acțiuni, al căror schimb de informații se va situa în centrul fazelor de intersecție a intereselor, luând noi decizii constructive, în vederea redimensionării procesului de antrenament.

Referințe bibliografice:

1. Buftea V. *Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică*. Chișinău, USEFS, 2003. 68p.
2. Crețu M. *Biomecanica giganticii înapoi la paralele inegale*. Pitești, University din Pitești, 2004. 78p.
3. Filipenco E., Buftea V. *Gimnastica. Note de curs privind asigurarea pregătirii tehnico-științifice a ramurii sportive alese*. Chișinău, USEFS, 2013. 128p.
4. Gonciaruc S. *Domenii de formare profesională în asistența psihopedagogică sportivă*. În: *Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice*, Mat. Conf. Științ. Internaț., Chișinău, USEFS, 2016. p. 36-41.
5. Gagea A. *Biomecanica analitică*. București: ANEFS, 2006. 168 p.
6. Grimalschi T. *Gimnastica artistică. Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specialitate*. Chișinău: Foxtrot, 2015. 119 p.