

## CONCEPTE TEORETICO–METODOLOGICE ALE PREGĂTIRII TEHNICE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ DE PERFORMANȚĂ

**Buțea Victor,**

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

**Abstract.** *In this article are exposed the theoretical and methodological concepts that create the foundation of describing the essence of the technical training of the sportsmen in the artistic gymnastics. There are explained some particularly complex definitions of this type of training and also some marks on which the activity of a long training process can start. There are also exposed the aim and the objectives of this type of training, the model characteristics in learning the specific moves, the dynamic attitude, the precision of the information and of the other components that are defined in contemporaneous theory of the technical training in artistic gymnastics.*

**Keywords:** *artistic gymnastics, technical training, dynamic attitude, the construction of the technics, expressive character of the moves.*

### **Elemente de actualitate ale problemei abordate.**

Gimnastică artistică, o probă de sport care îmbină frumusețea mișcărilor printr-o complexitate a componentelor afective, tinde în permanență spre perfecțiunea celei mai reprezentative laturi – a laturii pregătirii tehnice [2, 5, 7].

Pregătirea tehnică se situează în vârful piramidei care este alcătuită din alte tipuri de pregătire. Teoria și practica procesului de antrenament în gimnastica artistică cunoaște mai multe afirmații despre esența acestui tip de pregătire, însă, în funcție de înlănțuirea artistică a exercițiilor și a sporirii gradului de dificultate cu care se efectuează atât elemente aparte, cât și îmbinările de elemente, pregătirea tehnică ține de unificarea anumitor componente-cheie, care să elucideze într-un mod coerent însemnătatea acestei noțiuni.

Astfel, se consideră că o argumentare teoretică și o fundamentare metodologică coerentă a acestui subiect poate reactualiza aspectul tehnologic al formării priceperilor și deprinderilor motrice specifice, direcționând legitățile de antrenament în vederea realizării maxime a cerințelor pregătirii tehnice a sportivilor în gimnastica artistică modernă [3, 5, 7, 9].

Scopul acestei investigații reprezintă perfecționarea bazelor teoretico-metodologice privind pregătirea tehnică a sportivilor în gimnastică artistică de performanță.

Obiectivele constituie activități de cercetare teoretică, de argumentare metodologică a conceptului „pregătire tehnică” în gimnastică; studiul fondului tehnologic și metodologic al tehnicii elementelor din gimnastica artistică; evidențierea celor mai semnificative abordări în vederea descrierii esenței acestei noțiuni.

După cum s-a menționat, gimnastica este o probă de sport cu un caracter deosebit de complex din punctul de vedere al tehnicii efectuării exercițiilor [1, 2, 5, 7].

Fiecare exercițiu se îndeplinește în conformitate cu parametrii stabiliți, ceea ce reprezintă o sarcină motrice deosebit de complexă, a cărei realizare necesită respectarea multor legități, în vederea formării exacte a priceperilor și deprinderilor motrice.

Problematica pregătirii tehnice în gimnastică scoate în evidență un șir de particularități specifice ca: tehnica efectuării exercițiilor și metodica lor de instruire, dezvoltarea calităților fizice speciale, legități de ordin psihologic, biologic, biomecanic etc.

Evident, este important de pe ce poziții trebuie început pentru a face o analiză mai amplă a acestui „fenomen”. Care ar fi modalitatea optimă de a determina acea platformă, de pe care în măsură egală s-ar putea de urmărit evoluția tuturor întrebărilor, care, tangențial ori direct, ating această problemă?

Răspunsul la aceste și la alte întrebări îl oferă tendințele științifico-metodice contemporane în biologie, fiziologie, biomecanica, psihologie și alte discipline similare, care permit descifrări, constatări și analizări ale complexității stării lucrurilor, unde se intercalează un șir de factori de diferit gen și unde numitorul comun devine obținerea unui înalt nivel al pregătirii tehnice.

Pregătirea tehnică are cel mai important rol în realizarea măiestriei sportive. Criteriul de apreciere a măiestriei gimnastului este priceperea de a poseda calitățile coordonatoare complicate ale exercițiilor de gimnastică, de a le efectua ușor, evidențiat, cu amplitudine mare etc.

Complexitatea pregătirii tehnice constă și în aceea că sportivul trebuie să fie disponibil de a efectua nu numai un exercițiu, ci o mulțime de exerciții de diferit grad de dificultate și structură motrice. De aceea, pregătirea tehnică constituie un proces complicat, îndelungat și neîntrerupt, care începe la etapa pregătitoare și nu se încheie pe parcursul întregii vieți sportive, întrucât sportivul își perfecționează în permanență măiestria.

Bazele pregătirii tehnice, după cum confirmă toți specialiștii în domeniu, se pun în cadrul primelor etape ale procesului de instruire și antrenament (perioada începătoare a pregătirii sportivilor). Anume în această perioadă se formează baza pregătirii tehnice, așa-numita școala mișcării, se educă simțul frumosului și caracterului expresiv al mișcărilor, al ținutei corpului etc. Fără aceasta, viitorul gimnast va întâmpina mari greutăți în atingerea rezultatelor înalte ale măiestriei sportive. De aceea, începând cu primele lecții de antrenament, este necesar de a le educa sportivilor atitudine conștientă și acuratețe în efectuarea oricărui exercițiu, începând cu mersul simplu, exerciții pentru brațe și picioare, poziții ale corpului, trunchiului etc. De aici își ia începutul formarea culturii înalte a mișcării, însușind priceperi și deprinderi trainice în timpul îndeplinirii exercițiilor elementare, pe care gimnaștii le păstrează pe tot parcursul activității sportive [2, 5, 6, 8].

Pregătirea tehnică este completată și de un șir de alte caracteristici, cu deosebiri respective, cum ar fi noțiunea de stil, artistism, expresivitate, eleganță, etica sportivă și altele, care, completându-se una pe alta, urmăresc scopul realizării obiectivelor și, în același timp, sunt de nedespărțit.

Pregătirea tehnică în gimnastică este determinată și de conținutul și măiestria de efectuare a îmbinărilor de elemente și combinărilor competiționale. Dar, dacă ne adâncim în detaliile pregătirii tehnice, constatăm că o importanță deosebită o au intervențiile și cercetările efectuate din punctul de vedere al biomecanicii, fiziologiei etc. Acestea prezintă pregătirea tehnică ca o procedură optimă de realizare a mecanismului mișcărilor întregului corp ori a unor fragmente ale lui. Conținutul de bază al cercetării pregătirii tehnice în gimnastică privește și determinarea trăsăturilor distinctive ale organizării raționale a mișcărilor în condițiile interacțiunii complicate a forțelor interne și externe.

Bineînțeles, rolul hotărâtor în pregătirea tehnică al diferitelor concepții de ordin cibernetic, neurofiziologic și altele, care la rândul lor sunt direcționate de teoria fundamentală a sistemelor biologice, îi revine rezultatului: calității îndeplinirii mișcărilor caracterizate de capacitatea de dirijare și posedare a diferitelor laturi: a forței și vitezei contracțiilor musculare, caracterului compus al coordonării mișcărilor corpului ori a unor fragmente ale lui, păstrarea (menținerea) echilibrului, elasticității musculare, mobilității în articulații, orientării în spațiu și timp în poziții cu și fără de sprijin etc., pe de o parte, și, pe de altă parte, a eficacității de dirijare cu mișcările în baza parametrilor de timp, spațiu, de forță etc., determinate atât de caracterul calitativ și cantitativ al informației care parvine din partea receptorilor aparatului

locomotor și a altor sisteme senzoriale ca: pielea, auzul, vederea, aparatul vestibular, cât și din partea activității de coordonare a sistemului nervos central.

Făcînd încă o apreciere a pregătirii tehnice în gimnastică, se constată că aceasta este capacitatea de efectuare a exercițiilor competiționale ori de concurs fără greșeli în momentul necesar în pofida facturilor derutabili, rațională după formă și estetică după conținut.

O altă apreciere a pregătirii tehnice constituie în faptul că, pregătirea tehnică presupune schema ori planul detaliat al sistemului de mișcări care asigură realizarea rațională a sarcinii motrice corespunzătoare.

Pregătirea tehnică constituie o ambianță de tipuri de tehnică: tehnica îndeplinirii raționale a exercițiului (ceea ce este de înșușit esențial, substanțial); tehnica utilă (cînd tehnica conține trăsături deosebite); tehnica asociativă (în diferite condiții unul și același element este efectuat diferit); tehnica compensativă (cînd, în cazul comiterii greșelilor, este necesar de a compensa cu acțiuni speciale pentru a avea posibilitatea prelungirii exercițiului ori combinării).

Teoria și metodică contemporană a pregătirii tehnice în gimnastică analizează acest fenomen de pe poziții sistemice și structurale. Majoritatea specialiștilor privesc aspectul pregătirii tehnice nu prin înțelegerea acesteia ca o sumă de mișcări sau acțiuni motrice, dar anume de pe pozițiile corespunzătoare unui sistem, care, la rîndul său, dispune de conținut motrice (adică părțile ori laturile sale componente) și de structură (adică de modalitatea lor de unificare și interacțiune), cu legitățile specifice de dezvoltare [4, 6, 9].

În prezent, conținutul cercetărilor efectuate asupra pregătirii tehnice se completează prin folosirea pe deplin a cunoștințelor multor discipline similare: fiziologie, mecanica teoretică, matematică, psihologie, computerizarea electronică și altele, în scopul aprecierii eficienței atît a mijloacelor instructive, cât și a rezultatelor obținute în urma aplicării acestora.

Studiul pregătirii tehnice conform indicilor care arată deplasarea corpului sportivului în spațiu, a vitezei lui, direcției și amplitudinii este o condiție necesară și foarte importantă. Cu toate acestea, teoria și metodică contemporană a pregătirii tehnice scoate în evidență și un șir de alți factori, ai căror indici reflectă caracterul forței musculare, de gravitație, de reacție și altele, ceea ce permite, în măsură deplină, de a descoperi cauzele care produc schimbări în caracteristicile cinematice ale mișcărilor. Aceasta permite, bineînțeles, dezvoltarea reprezentărilor clare despre tehnica rațională, identificarea și determinarea complexului precis și exact de criterii necesar procesului de instruire directă și perfecționare ulterioară și altele.

Făcînd o analiză a celor expuse mai sus, este necesar de a aprecia un punct de plecare în jurul căruia se vor putea situa mulțimea de evenimente ale problematicii date.

Așadar, stabilim că scopul pregătirii tehnice este realizarea sarcinilor motrice în conformitate cu sistemul specializat de mișcări concomitente și consecutive, orientat spre organizarea rațională a interacțiunii forțelor interne și externe, care acționează asupra sportivului în vederea îndeplinirii lor complete și eficiente pentru obținerea celor mai înalte rezultate. Evident, instruirea exercițiilor de gimnastică constituie un proces pedagogic, care necesită o organizare succesivă și corectă din punctul de vedere al tehnologiei și metodologiei de evoluare a acțiunilor.

Bineînțeles, întreg procesul urmărește realizarea unui șir de obiective. Cele mai importante sunt:

- formarea priceperilor și deprinderilor motrice speciale;
- dezvoltarea complexului de calitate fizice;
- educarea calităților moral-volitiv.

Alături de aceste obiective, în cadrul procesului instructiv și de antrenament, ce realizează și un șir de alte sarcini particulare, care se aplică în funcție de situațiile concrete create.

Astfel, vorbind despre particularitățile formării priceperilor și deprinderilor motrice speciale, este necesar de a identifica cum decurg mișcările. Fără a cunoaște aceasta, este greu de analizat exercițiul de gimnastică, care, în fond, reprezintă o formă artificială de mișcare și se îndeplinește în conformitate cu un șir de legități stabilite, ducând astfel la formarea capacităților de dirijare ale organismului în momentul reproducerii mișcărilor, definind, totodată, stereotipul format al priceperilor și deprinderilor speciale.

Și totuși cum se formează priceperea și deprinderea motrice?

Este cunoscut că aparatul locomotor constă din oase și mușchi, care joacă rolul de mișcare. Mișcările propriu-zise se produc ca rezultat al contracțiilor musculare. Contractându-se, mușchii acționează asupra elementelor scheletului, micșorând mobilitatea în unele articulații, îndreptând mișcarea în altele. Datorită acestui fapt, corpul se deplasează în spațiu. Astfel se formează mecanismele dirijării efectelor motrice. În funcție de sarcina motrice, mecanismele se pot înlocui unul cu altul.

Nu toate mișcările observate într-un exercițiu condiționează deplasarea indicată (ordonată) a corpului; unele au un rol esențial, altele – un rol mai puțin important.

Acestea, la rândul lor, pot fi denumite respectiv: mișcări principale ori de bază și mișcări ajutătoare ori corective. Anume mișcările articulare corective (ajutătoare) contribuie la efectuarea lejeră a exercițiilor, oferindu-le, în același timp, o reprezentare spectaculoasă. Astfel, privind componența unui exercițiu, care include mișcări de bază în diferite articulații, fără care efectuarea exercițiului este de neconceput și mișcările corective (ajutătoare), fără care efectele exercițiului propriu-zis sunt lipsite de spectaculozitate, se constată că interacțiunea ori ambianța acestora cu elemente ale ținutei dinamice, contribuie la amplasarea segmentelor corpului, în urma cărui fapt efectuarea lucrului devine convenabilă și, în același timp, asigură funcționarea normală a tuturor sistemelor organismului.

Evident, ținuta dinamică conține deosebirile sale specifice, comparativ cu alte tipuri de ținută. Ea are capacitatea de a contracta și relaxa diferite grupe de mușchi. Apariția acesteia cauzează modificări ce contribuie în mod direct la formarea deprinderilor motrice speciale.

Un rol deosebit de important în teoria și metodică pregătirii tehnice îl au cunoașterea și aplicarea cu exactitate a legităților anatomo-fiziologice și mecanice.

La „construcția” tehnicii de efectuare a unui exercițiu de gimnastică este necesar de a cunoaște caracterul mișcărilor articulare și al elementelor ținutei dinamice și, neapărat, al condițiilor în care decurge îndeplinirea exercițiului. De asemenea, este important de a cunoaște mecanismele de dirijare a mișcărilor în spațiu, deoarece informațiile de deplasare a corpului ori a segmentelor lui în spațiu parvine de la receptorii aparatului auditiv, vizual, vestibular și locomotor. Însemnătatea acestor receptori este diferită. Semnalele emise de acești receptori duc cu sine informația despre direcția (liniară ori de rotație) a deplasării corpului. Dirijarea mișcărilor se datorează și informațiilor care vin de la analizatorul motrice. Analizatorul motrice cu receptorii articulari duc la accesibilitatea preciziei înalte de simț al amplasării părților componente ale corpului în spațiu. Orientarea corectă în spațiu se datorează și informațiilor vizuale, pe care gimnastul trebuie să le folosească cu iscusință într-un mod deosebit. Sportivul trebuie să producă o focalizare lentă a ochilor pentru a păstra sensibilitatea și precizia de diferențiere a semnalelor și de a nu face abuz de informație.

La baza dirijării mișcării în timp stă simțul timpului. Pentru percepția timpului nu există receptori speciali și ea se îndeplinește din contul altor sisteme ale organismului prin intermediul semnalelor despre desfășurarea în timp a proceselor interne și a celor din mediul înconjurător. Orientarea în timp se face și cu ajutorul informațiilor adăugătoare despre timpul efectuării mișcării pe care le prezintă analizatorii auditivi și vizuali (metoda informării urgente).

Dirijarea vitezei de mișcare se datorează receptorilor aparatului locomotor, care înregistrează viteza și trimit semnalele respective despre frecvența mișcărilor complexe și a vitezei și mișcărilor singulare.

Caracterul expresiv al mișcării este ca parte componentă a laturii estetice a exercițiilor fizice. Aceasta are loc atunci când toate elementele mișcării se îndeplinesc automatizat.

Mulți specialiști în domeniu, cercetînd deosebirile de dirijare cu mișcările în gimnastică menționează că acest aspect devine complex din motivul complicității coordonatoare a mișcărilor și necesității de îndeplinire cu strictețe a formei date a mișcărilor. Legătura dintre elemente, precum este cea din gimnastică, necesită o perfecționare înaltă a dirijării proceselor coordonatoare și ale sistemului nervos central.

Un rol important îl are precizia informației, prelucrarea ei urgentă și autentică. Pentru gimnastică sînt caracteristice un șir de dificultăți de ordin informativ privind autocontrolul asupra acțiunilor motrice, deoarece aceasta este legată de diversitatea exercițiilor, a căror efectuare necesită concentrarea maximală a atenției, pentru efectuarea exercițiilor și a schimbărilor prevăzute și urgente ale situațiilor motrice. Multe dificultăți la însușirea tehnicii apar atunci când sportivul se orientează în deosebi spre conturul general al mișcării (cinematica mișcării) și mai apoi la eforturi (dinamica mișcării), cu ajutorul cărora se realizează mișcarea. Aceasta se observă atunci când sportivul dispune de unele rezerve ale calităților fizice, ceea ce dă posibilitatea compensării lor și conduc la evitarea greșelilor tehnice. Greșelile pot fi mascate, ceea ce poate conduce la creșterea duratei însușirii acțiunii motrice.

De aceea, încă o întrebare importantă devine ceea ce a deformată deprinderii motrice însușite greșit. Evident, schimbarea structurii motrice a exercițiului nu este dorită. Aceasta se întîmplă în cazul când au loc schimbări conștiente în procesul instruirii perfecționării tehnicii mișcării.

Atît acestea, cît și alte legități și caracteristici din punct de vedere anatomo-fiziologic și mecanic au fost și rămân a fi cercetate și de fiecare dată sunt completate cu informații noi în vederea raționalizării, optimizării și perfecționării fenomenului pregătirii tehnice în gimnastică.

Ca rezultat al analizei și sintezei cercetării teoretico-metodologice privind problematica pregătirii tehnice în gimnastica artistică de performanță, se poate constata că acest subiect poate fi completat în permanență cu noi viziuni asupra laturii tehnice în dependență de mai mulți factori, iar toate acestea ar putea condiționa metodologia de organizare și desfășurare a antrenamentului sportiv în această probă tehnică de sport.

*Referințe bibliografice:*

1. Buftea V. *Pregătirea profesorului de educație fizică în baza tehnologiei principiului concentric de instruire. Teză de doctor în pedagogie, Chișinău, I.N.E.F.S., 1999. p. 11-24.*

2. Filipenco E., Tomșa N., Buftea V. *Curs teoretic și practico-metodic programat la săriturile cu sprijin, Chișinău, USEFS, 2014. 149 p.*

3. *Gimnastica și metodică predării. Curriculum universitar. Chișinău: Reclama, 2002. 75 p.*

4. Grimalschi T. Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese - Gimnastica artistică. Chișinău, USEFS, 2015. 105 p.
5. Брыкин А.Т. Помощь и страховка при обучении гимнастическим упражнениям женщин. Москва: ГЦОЛИФК, 1976. 42 с.
6. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. В: ТПФК, 1998, Вып.2. с. 21-42.
7. Елизарова О.С. Физиологическая характеристика гимнастики. Москва: ГЦОЛИФК, 1980. 29 с.
8. Коренберг В.Б. Критические ситуации в гимнастике. Гимнастика. Вып. II, 1981. с.40-44.
9. Михайлов В.М., Чебураев В.С. Специальная физическая подготовка гимнастов. Москва: ГЦОЛИФК, 1980. 20 с.

## EFICACITATEA APLICĂRII MODELELOR ELABORATE ASUPRA PREGĂTIRII TACTICE A TENISMENILOR

**Colibașanu Florin Bogdan,**

*Universitatea Tehnică de Construcții, București, România*

**Carp Ion,**

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

**Abstract.** *Tactics lie at the very heart of the game of tennis. For this reason, they should be front and center in the training of players at all skill levels. Tactics can be linked to virtually every other component of the game, be it technical, mental or physical in nature. Technique in particular, should rarely (if ever) be taught independently of tactical purpose. Tactics must always drive technique, and a player's technique must always be adapted to meet the tactical objective.*

**Keywords:** *training, rally, effort, competition, preparation, exercises.*

**Introducere.** Permanenta modernizare a procesului de antrenament și a competițiilor oficiale la nivelul tenisului de performanță, reprezintă o provocare serioasă pentru specialiștii și tehnicienii care își intensifică în continuu competențele profesionale în vederea reevaluării metodologiei de pregătire a viitorilor campioni.

În acest context, un loc aparte în sistemul de pregătire a tinerilor tenismeni îi revine pregătirii tactice ca factor decisiv al performanței sportive [1, 3, 5]. Antrenamentul tactic este mijlocul prin care sportivii percep metode și posibile căi de pregătire și de organizare ale acțiunilor ofensive sau defensive, pentru a îndeplini un obiectiv (adică pentru a înscrie puncte, a atinge o anumită performanță sau a obține o victorie). Pentru că pregătirea tactică depinde de o bună tehnică și de o pregătire fizică bună, o acțiune tactică nouă va fi precedată de o pregătire fizică și tehnică adecvată.

În această ordine de idei, considerăm drept obiectiv major al cercetării noastre elaborarea și aplicarea în practică a unor modele eficiente de pregătire tactică a tenismenilor de 13-14 ani.

**Scopul cercetării** constă în îmbunătățirea indicilor pregătirii tactice a tenismenilor juniori în baza unor modele elaborate și aplicate în procesul de antrenament.

Specialiștii în știința sportului [2, 4, 5] susțin că sportivii care, la vârsta copilăriei și adolescenței, urmează programe bine puse la punct, de pregătire sistematică, realizează, de regulă, cele mai bune performanțe. De obicei, antrenorii care nu au răbdare și îi grăbesc pe copii să obțină rapid rezultate au parte de eșecuri, pentru că, deseori, tinerii sportivi renunță la sport înainte de a ajunge la maturitatea sportivă. Aplicând însă corect principiile antrenamentului în tenisul de câmp și împărțind sistematic pregătirea juniorilor în etape de