

ASPECTE METODOLOGICE DE FORMARE PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR ÎN PREGĂTIREA SPORTIVELOR DE PERFORMANȚĂ

Buftea Victor,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

***Abstract.** This article describes some methodological features that aim to train the performance athletes based on the specific behavior of the women's body. Information is provided on the distinctive aspects of anatomical-physiological, morpho-functional and moral-psychological terms, which condition the elaboration of working scenarios within the multi-annual training process.*

At the same time, there are described a number of methodological provisions that can ensure the respective premises and the efficiency of the training tactics of the athletes in order to achieve the most remarkable results.

***Keywords:** sport, performance, specific features of the women's body, training process, laws, principles.*

Actualitatea problemei abordate. Pregătirea multianuală a sportivelor de performanță poate să cuprindă o perioadă de până la 15 ani. Evident, o astfel de durată de timp necesită de a crea o anumită ordine în cadrul procesului de antrenament, având în vedere stabilirea scopurilor și obiectivelor, a metodelor și mijloacelor, respectarea legităților și principiilor, toate orientate la formarea celei mai înalte măiestrii sportive [3, 5, 8, 10]. De asemenea, pentru ca această durată să se finalizeze cu succes, este necesar de a lua în calcul foarte multe aspecte, inclusiv: vârsta sportivei la care a început practicarea probei de sport respective, perioada de vârstă optimă pentru atingerea celor mai înalte performanțe, asigurarea premiselor biologice, motrice, psihologice, tehnico-tactice cu o anumită perioadă de timp înainte de atingerea celor mai înalte nivele de pregătire etc., precum și asigurarea unui rezultat sportiv în cadrul clasamentului internațional, toate acestea, constituind o bază necesară pentru o pregătire eficientă în vederea obținerii unei performanțe sportive evidențiate.

Unii specialiști ai domeniului [4, 7, 9] confirmă că pentru a construi rațional un proces de pregătire multianuală este necesar de a scoate în evidență tendința de asigurare permanentă a condițiilor specifice, în care sportiva va fi în măsură să manifeste cel mai înalt rezultat. Acesta se va putea obține luând în calcul și aptitudinile naturale și biologice ale sportivei, capacitățile individuale și alte

particularități distinctive de ordin anatomo-fiziologic și morfo-funcțional pe care le întrunește în sine organismul feminin.

Scopul investigației de față este de a esențializa aspectele teoretico-metodologice de pregătire a sportivelor de performanță, anume de pe pozițiile specifice ale organismului feminin, cu evidențierea factorilor care să devină necesari și optimi pentru stabilirea eficienței de pregătire și care să poată să răspundă coerent la cerințele demersului practic de învățare a exercițiilor și acțiunilor motrice specifice probei de sport practicate.

Referințele organizaționale țin de analiza și generalizarea literaturii metodico-științifice de specialitate pe problema cointereseată cu descrierea particularităților specifice ale organismului feminin, care sunt în măsură să subordoneze și să conducă la schimbări relativ esențiale în metodologia de desfășurare a procesului de antrenament astfel, încât să influențeze apariția rezultatelor, pe care, evident, trebuie să le cunoască în detalii orice antrenor.

Elemente de analiză și de argumentare a informațiilor

La determinarea conținutului, structurii, organizării și desfășurării corecte a lecțiilor de antrenament cu contingent feminin este deosebit de necesar ca metodologia de exersare să se bazeze pe particularitățile morfologice, fiziologice și psihologice ale organismului, deasemenea pe elementele specifice ale construcției aparatului locomotor, neuro-muscular, cardio-vascular, respiratoriu etc., precum și a ciclului ovarial-menstrual, a funcțiilor de naștere a copiilor, a nivelelor diferențiate ale pregătirii fizice și altele.

În acest context este de menționat că teoria și practica antrenamentului sportiv în probele feminine de sport denotă faptul că procesul de antrenament totuși poate fi desfășurat și în perioada ciclului ovarial-menstrual (COM), luând în calcul starea de sănătate, condiția fizică, acordul la efort, selecția exercițiilor, dozarea acestora, nemaivorbind de intervențiile formaceutice care, spre regret, la momentul actual sunt aplicate în majoritatea probelor de sport feminin.

Dezvăluind același subiect, este de menționat că un COM constituit din 28 de zile, spre exemplu, conține câteva faze: (I fază – menstruală (ziua 1-3 până la a 7 zi); a II-a fază – postmenstruală (de la ziua 4 până la a 12 zi); a III-a fază – ovulatorie, (zilele a 13-a – 14-a); a IV-a fază – postovulatorie (ziua a 15-a – 25-a); a V-a fază – premenstruală (zilele a 26-a – 28-a). Astfel, specialiștii domeniului [4, 6, 8, 10] afirmă că cele mai înalte nivele ale productivității muncii se pot evidenția în fazele postovulatorii și postmenstruale, acestea constituind în linii generale aproximativ 10 zile pe perioada unei luni de zile. În faza ovulatorie, spre exemplu, sunt binevenite exercițiile cu intensitate scăzută, deoarece în această fază, procesele de asigurare cu energie a organismului au loc mai lent, datorită economisirii de către organism a circuitului sangvin. În faza

premenstruală, spre exemplu, se poate constata scăderea rezistenței, a forței și a vitezei de execuție a mișcărilor, în schimb crește mobilitatea în articulații etc.

Evident, reieșind de pe aceste poziții ale specificului organismului feminin, este strict necesar ca antrenorii practicieni să ducă o evidență și un control sistematic al fiecărei dintre sportive, oferind programe individualizate de exersare, în urma diagnosticării operative a sportivei astfel, încât la fiecare dintre fazele componente ale unei perioade de o lună să fie aplicate exercițiile respective cu destinație specială anume atunci, când organismul este predispus de a îndeplini asemenea exerciții/obiective motrice. O astfel de abordare a problemei va condiționa eficiența procesului de antrenament, precum și păstrarea sănătății sportivei.

Un alt aspect important al procesului de antrenament cu contingent feminin este cel de ordin moral – psihologic. Specialiștii domeniului consemnează că pe lângă faptul că reprezentantele sexului frumos se manifestă mai balansat în vederea repartiției eforturilor și încordărilor musculare, din punct de vedere moral– psihologic femeile sunt dispuse de a fi mai balansate și echilibrate în mai multe privințe: orientarea în spațiu și timp prin calcule mai exacte de distribuire a încordărilor neuro – musculare, reproducând mișcările cu o ritmicitate mai sporită, ceea ce poate conduce la diferențierea și reglementarea eforturilor, care, la rândul său oferă șanse deosebite în vederea realizării cu eficiență a pregătirii fizice speciale, tehnico – tactice etc. Evident, pentru cerințele probelor tehnice de sport, aceste capacități sunt de o însemnătate înaltă [1, 6, 8].

Literatura de specialitate confirmă faptul că orice formă de efort fizic este concepută și din punct de vedere psihologic, unde acordul emoțional devine o componentă eficientă de activizare, și unde, sportivele pot manifesta mai pronunțat anume procesele cognitive, ceea ce conduce la realizarea unor sarcini motrice mai complicate.

În aceeași ordine de idei specialiștii domeniului afirmă că în majoritate sportivele sunt dispuse la operativitatea însușirii noului material, evidențierea tendinței de creativitate, care se pot transforma în programe complexe de activitate, deasemenea devin mai sociabile, urmărind scopul de a cunoaște mai multe în toate privințele. Aceste capacități sunt de apreciat în sistemul lecțiilor de antrenament, contribuind la ajutarea colegilor de echipă și a antrenorilor.

Totodată, procesul de antrenament în sportul feminin de performanță trebuie să fie construit, luând în calcul următoarele repere:

- potențialul biopsihomotric în vederea dezvoltării calităților fizice de bază, a celor moral-volitive, cu scopul asigurării stabilității și armoniei dezvoltării personalității sportivei la diverse etape ale pregătirii intensive multianuale;
- etapa pregătirii avansate necesită evidențierea pregătirii speciale într-un mod deosebit, care se oferă reflecții pozitive asupra pregătirii tehnice, unde

accentul cade pe dezvoltarea potențialului de forță-viteză, acesta fiind în măsură să asigure interacțiunea și interdependența în cadrul antrenamentelor intensive cu cerințele activității competiționale;

- direcționarea și aplicarea eforturilor intensive trebuie să poarte un caracter cursiv și succesiv, sporindu-le treptat, atingând astfel limitele posibile ale potențialului organismului, luând în calcul accesibilitatea și acomodarea îndeplinirii a astfel de eforturi;

- posedarea unui nivel sporit al plasticității organismului sportivelor oferă posibilitatea de a interveni cu unele modelări ale eforturilor, unde, pe baza dezvoltării extensive a rezistenței speciale se poate de a reduce volumul acțiunilor de exersare, sporindu-le, în același timp, intensitatea de efectuare.

Atât aceste repere, precum și alte particularități specifice ale organismului feminin dau posibilitatea de a oferi procesului de antrenament un contrast pronunțat pe baza de modelare, intensificare și creativitate, ceea ce esențial poate contribui la sporirea rezultatelor sportive.

În cele din urmă, structurarea și proiectarea activităților de exersare cu luare în calcul a acestor repere, precum și coincidența cu perioadele biologice active, în urma cărora pot decurge într-un mod operativ și procesele de restabilire ale organismului, de asemenea se pot plasa la baza elaborării și construcției sistemului de antrenament, care să urmărească scopul unei performanțe înalte.

Evident, modelările posibile, precum și alte corective care pot fi implementate în activitatea de antrenament a sportivelor de performanță trebuie să se desfășoare luând în calcul datele obținute în urma diversității formelor de control și diagnosticarea diferitor stări, funcții și nivele de pregătire. În urma acestei „intervenții” metodologice este posibil de a determina dinamica rezultatelor, evident în creștere, însă, deosebit de important (cel mai important) este planificarea corectă și adecvată a procesului de antrenament, condițiile căreia să poarte un caracter rațional în vederea realizării obiectivelor motrice prevăzute, a tuturor eforturilor fizice etc. Totodată, pe baza diversității formelor de control, diagnosticare și planificare/replanificare este posibil de a depista și acele neconformități ori reacții adverse care pot apărea la sportive în timpul activității de antrenament.

Esența acestor particularități, specifice organismului feminin, oferă posibilitatea elaborării programelor individualizate și diferențiate de exersare, inclusiv a stabilirii mărimilor optime de efort, influențând cu siguranță eficiența activității de antrenament și a rezultatului sportiv.

În contextul descrierilor enunțate pot fi evidențiate următoarele concluzii și perspective care determină eficiența metodologiei de organizare și desfășurare a procesului de antrenament în pregătirea sportivelor de performanță și care pot

influența rezultatele competiționale, luând în considerație particularitățile specifice ale organismului feminin și anume:

- interacțiunea asupra dezvoltării armonioase a tuturor organelor și funcțiilor organismului, ceea ce constituie baza stării excelente de sănătate și a unui nivel înalt al productivității muncii;

- scenariile lecțiilor de antrenament sportiv specializat, mai cu seamă la etapa de maiestrie înaltă, necesită construcții cu luare în calcul (în mod obligatoriu) a legităților biologice fundamentale privind dezvoltarea organismului feminin, la baza cărora stau principiile didactice de instruire și antrenare;

- activitatea de antrenament trebuie să se bazeze pe tehnologia unei pregătiri sportive raționale și eficiente, respectând formele, principiile și legitățile anatomo-fiziologice și biologice de dezvoltare și construcție corporală, menținând în permanență coraportul optim dintre talie și greutate prin intermediul exersărilor speciale;

- procesul de antrenament trebuie desfășurat pe baza unui program select de exerciții, efectuarea cărora să se sprijine pe principiile didactice fundamentale, luând în calcul într-un mod deosebit volumul, intensitatea, randamentul și mărimea eforturilor de exersare;

- acțiunile de exersare să fie aplicate și îndeplinite în limita potențialului biopsihomotric al fiecărei sportive, iar realizarea obiectivelor propuse să conducă cursiv la descoperirea rezervelor funcționale ascunse ale organismului, luând în calcul adaptarea acestuia la interacțiunea factorilor derutabili ai mediului extern și a condițiilor de exersare, ansamblul cărora să contribuie pozitiv la obținerea performanțelor, păstrând totodată naturalitatea biologică, de care trebuie să dispună reprezentantele tuturor probelor în sportul feminin.

Surse bibliografice

1. Bufta V. *Impact of the control and planning system of the training process on the development of the technical skills of female gymnasts aged 12 to 15 years*. In: *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, SCOPUS, Published online. Vol. 17, Supplement issue 3, August, 2017, Art #149 pp.970-976, DOI:10.7752/jpes.2017.s3149, online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L: 2247-8051.

2. Bufta V. *Control and planning in the development of female gymnasts' motor skills*. In: *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. EpSBS. ICPEK 2017 – 7th International Congress on Physical Education, Sport and Kinetotherapy. Future Academy. – National University of Physical Education and Sports, Bucharest, Romania. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.24>. pp.184-191. ISSN: 2357-1330.

3. Godorozea M., Moroșan R. *Controlul medical în educația fizică și sport*. Chișinău, 2000. 135 p.
4. Godorozea M., Moroșan R. *Probele funcționale în medicina sportivă*. Chișinău, 1999. 29 p.
5. Epuran M., Stănescu, M. *Învățarea motrică – aplicații în activități corporale*. Bucharest: Discobolul, 2010. 463 p.
6. Manolachi V. *Modernizarea structurii și conținutului procesului de antrenament feminin*. In: Știința culturii fizice, 2011, p. 33-38.
7. Teodorescu S. *Periodizare și planificare în sportul de performanță*. 2 ed. rev. Buzău: Alpha MDN, 2009. 228 p.
8. Свечникова Ю.В. *Медико-биологические аспекты изучения современного женского спорта*. В: Спорт в современном обществе: Тез. докл. М.: Физкультура и спорт, 1980, с. 237.
9. Федоров Л.П. *Научно-методические основы женского спорта: учебное пособие*. Ленинград: ГДОИФК, 1987. 54 с.
10. Cîmpeanu M. *Correlation of training effort parameters with technical and physical training of junior female gymnasts*. In: Discobolul, 2012, vol. 27. p. 14-20.