

CZU 796.4:796.015

METODA MODELĂRII ÎN PREGĂTIREA GIMNASTELOR DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ

Buftea Victor¹

¹*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

Rezumat. În acest articol sunt descrise unele abordări de ordin metodologic privind eficiența aplicării metodei modelării în procesul de antrenament al gimnastelor de înaltă performanță (gimnastica artistică feminină). Este relevată esența acestei metode în pregătirea sportivelor, este scos în evidență caracterul deosebit de complex al aplicării, fapt care impune anumite examinări organizate în mod special în condiții planificate din timp.

Este descrisă elaborarea modelului-etalon al gimnastei de performanță la anumite etape de pregătire, pe categorii sportive și perioade de vârstă și sunt stabiliți un șir de parametri corporali optimi (demonstrați în tabele), considerați cei mai relevanți pentru exteriorizarea cu înaltă eficiență a mișcărilor în cadrul evoluțiilor artistice la aparatele poliathlonului de concurs (pentru fiecare aparat separat). Aceasta poate condiționa întreg procesul multianual de pregătire, în cadrul căruia un șir de acțiuni specifice să fie selectate și realizate în permanență, pentru obținerea unor astfel de parametri etalonați.

Cuvinte-cheie: gimnastică artistică feminină, performanță sportivă, abordare metodologică, metoda modelării, parametri etalonați, puncte de orientare în pregătirea centralizată a gimnastelor.

Modelarea reprezintă un proces foarte complex ce nu poate fi obținut printr-o investigație directă. Acesta este obținut printr-un studiu cu ajutorul diferitor investigații mai simple și de tip analog, aplicând anumite examinări și experimente organizate în mod special și în condiții stabilite din timp [2, 5, 8, 10, 14].

Modelul (al unei acțiuni, al unui sportiv, al unui campion, al unui proces, al unei structuri, al unui rezultat, al unei calități etc.) se întocmește conform unei scheme logice, construite pe baza celor mai relevante, mai importante și mai valoroase caracteristici pe care le conține subiectul respectiv. El trebuie să conțină fragmente constituente optime, a căror conexiune ilustrează etalonul subiectului cercetat ca apogeul celui mai bun exemplu, spre care trebuie să fie orientată întreaga activitate.

În ceea ce privește stabilirea modelului-etalon al gimnastei, în prezent există mai multe versiuni. Una dintre aceste tendințe este faptul că, în ultimul timp, a devenit mai solicitată înălțimea (talie) gimnastei, deoarece aceasta oferă o amplitudine extraordinară de spectaculoasă în fazele de rotire, de zbor etc. Însă, în același timp, gimnastele cu talie corporală înaltă întâlnesc greutăți la efectuarea elementelor cu grad sporit de dificultate (elementele de grupe E, F, H și îmbinări ale acestora). De asemenea, sunt solicitate sportivele cu talie mică și, evident, cu greutate scăzută, dat fiind că aceste gimnaste execută cu ușurință toate tipurile de mișcări, însă lipsite de traiectoria și amplitudinea necesare [1, 6, 11, 15].

În viziunea noastră și luând în calcul părerile specialiștilor în gimnastica artistică privind modul de execuție a elementelor și a îmbinărilor, construcția aparatelor cu anumiți

parametri, precum și înălțimea acestor aparate de la sol, suprafețele de contact cu aparatele, cerințele regulamentului competițional de participare a gimnastei în concurs și la un singur aparat, anume la acel aparat la care este mai bine pregătită, și alți factori care să

favorizeze și să condiționeze evoluția excelentă a unei gimnaste de top, se consideră relativ convertibili următorii parametri, pe care trebuie să-i întrunească gimnasta de elită (Tabelul 1).

Tabelul 1. Modelul indicatorilor parametrilor corporali optimi caracteristici gimnastei etalon

Vârsta (ani)	13	14	15	16
Grad de măiestrie sportivă	CO-MS	CO-MS	MS	MS-MSCI
Talia: h=cm	145 ± 2 143-147	148 ± 2 146-150	155 ± 2 153-157	161 ± 2 159-163
Greutatea: m=kg	36 ± 1,5 34,5-37,5	38 ± 2 36-40	42,5 ± 1 41,5-43,5	45 ± 1,5 43,5- 46,5

Evident, toți indicatorii caracteristici unei gimnaste sunt în permanentă schimbare și modificare. Din punct de vedere biologic, diferențele care apar de la caz la caz pot atinge cote esențiale în dezvoltarea sportivelor, mai ales, în perioada de creștere rapidă (de maturizare sexuală), precum este vârsta luată în studiu (13-16 ani). Bineînțeles, ”în jurul” acestor tendințe se poate construi și un program, de asemenea etalon, pentru atingerea unor astfel de parametri și, evident, a performanțelor sportive dorite.



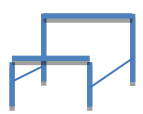


După cum a fost amintit anterior, în dependență de noile cerințe ale regulamentului competițional, care prevede posibilitatea de participare în concursuri de anvergură a gimnastei de performanță la un singur aparat (în dependență de program: de calificare, pe echipe, individual compus ori finale pe aparate), se consideră necesar a stabili în prealabil și unii parametri ai gimnastei, caracteristici ori condiționați de specificul aparatului respectiv. Astfel, la diferite aparate, gimnastele pot tinde spre anumiți parametri. Spre exemplu, în cadrul exercițiilor libere la sol și la sărituri cu sprijin, este necesar a pune accent pe parametrii trenului inferior al corpului, evidențiind aici un grad mai sporit de dezvoltare anume a membrelor inferioare.

Aceasta va favoriza activitatea de mișcare a gimnastei în orice circumstanță motrice, unde gradul de dezvoltare a grupelor musculare va răspunde pozitiv la cerințele de efectuare a anumitor elemente tehnice.

Pentru lucrul de sinteză la bârnă, la paralele inegale, evident, se va solicita o greutate mai mică și o ușoară preponderență de dezvoltare a trenului superior (partea de sus a corpului de la CGG (centrul general de greutate). Pentru aceste aparate gimnasta trebuie să întrunească parametri corporali diferențiați față de cerințele impuse pentru celelalte aparate, aceștia fiind neesențiali, comparativ cu ansamblul parametrilor care determină constituția corporală a gimnastei.

Lista parametrilor care sunt considerați optimi unei constituții corporale pentru exteriorizarea spectaculoasă a unei mișcări poate fi completată și de: perimetrul toracic, al abdomenului, al bazinului, lungimea segmentului cervical (a gâtului), anvergura brațelor, lungimea membrelor inferioare, lungimea falangelor degetelor mâinilor (până când și grosimea acestora, deoarece contează priza de apucare de aparat și suprafața de sprijin pe aparat), precum și alte particularități specifice.

Tabelul 2. Modelul indicatorilor corporali optimi caracteristici gimnastei etalon (de înaltă performanță, vârsta 16- ani) pentru lucrul la diverse aparate ale poliatlonului de concurs

Parametri/ aparate	Săritura cu sprijin	Paralele inegale	Bârna	Exerciții la sol
Simbol 				
Talie (h=cm)	155-157	156-158	156-157	160-162
Greutate (m=kg)	42-44	43-44	42-43	45-47

Expunerea unui model de fiecare dată este un deziderat de o maximală coincidență a aceluia etalon pe care își va dori fiecare dintre specialiști să-și construiască echipa și, evident, fiecare dintre sportive să se "transforme" în așa fel, încât să atingă parametri ideali. Însă modelul rămâne să orienteze procesul spre o performanță imaginară, deoarece în practică, datorită factorilor biologic, fizic, tehnologic etc., un șir de parametri se pot schimba într-o perioadă foarte scurtă de timp și pot apărea divergențe în raport cu parametrii ideali.

Totodată, acest fenomen ține neapărat de optimizarea condiției fizice, a dezvoltării corpului prin prezentarea grațioasă a parametrilor constituționali, prin optimizarea unor funcții ale organismului condiționate de specificul de lucru al gimnastelor, precum și a regimului motrice, alimentar și de recuperare, toate luate în ansamblu.

Determinată de caracterul său deosebit de complex, gimnastica artistică feminină impune în cel mai direct sens un șir de investigații, care solicită să fie puse la baza studiului

anumite repere de orientare, acestea oferind angajamente, care pot condiționa întreaga activitate de pregătire a sportivelor [7, 10, 13, 14, 15].

Predominată de acțiunea de orientare, metoda modelării este în măsură să direcționeze unele realități ale pregătirii sportivelor în sensurile specifice ale antrenamentului sportiv modern [3, 4, 7, 9, 12, 13]. Datorită acestei metode este posibilă specificarea aranjamentelor și scenariilor de activitate în vederea elaborării sistemelor operaționale perfecte de acționare.

În esență, modelul respectiv impune stabilirea cu rigurozitate a obiectivelor de activitate, a complexului de mijloace specifice formelor de mișcare la aparate, anumite proporții dozate de efort, cu un anumit volum și intensitate de efectuare, anumite limite de timp și alte particularități importante în vederea respectării demersului instrucțional și a tuturor factorilor care pot influența acest demers.

Referințe bibliografice:

1. Bufta, V. (2004). *Metoda algoritmică la însușirea exercițiilor de gimnastică*. Recomandări metodice pentru studenții instituțiilor de educație fizică și sport. Chișinău: Ed. INEFS. 32 p.
2. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1996). *Modelul de joc și modelare*. In: *Discobolul*, nr.4-5, p. 8-10.
3. Dorgan, V. (2008). *Semnificația caracteristicilor morfologice în sportul de performanță*: Monografie. Chișinău. 261 p.
4. Dragnea, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*. București: Ed. Didactică și Pedagogică. 362 p.
5. Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale: Exerciții fizice, sport, fitness*. Edit. 2. București: FEST. 420 p.



6. Godorozea, M., Moroșan, R. (2000). *Controlul medical în educația fizică și sport*. Chișinău. 135p.
7. Grimalschi, T., Liușnea, D. (2009). *Analiza documentelor de planificare a procesului de antrenament la gimnastele de categoria IV- nivelul I*. In: Știința culturii fizice, nr. 3/3, p. 8-12.
8. Grimalschi, T., Nanu, L. (2007). *Caracteristicile efortului în gimnastica artistică feminină*. În: *Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului: conf. șt. int. a doctoranzilor*. Ed. a 5-a. Chișinău, 2007, p. 216-220.
9. Manolachi, V. (2011). *Modernizarea structurii și conținutului procesului de antrenament feminin*. In: Știința culturii fizice, nr. 8/2, p. 33-37.
10. Potop, V. (2007). *Reglarea conduitei motrice în gimnastica artistică feminină prin studiul biomecanic al tehnicii*. București: Bren. 204 p.
11. Potop, V. (2013). *Multi-annual training in performance artistic gymnastics*. In: *International Scientific Conference, Ecological University of Bucharest: Bren*, p. 191-197.
12. Аркаев, Л.Я. (1990). *Тенденции динамики тренировочной нагрузки гимнасток высшей квалификации (методические рекомендации)*. Москва. 17 с.
13. Гавердовский, Ю.К. (2012). *Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике*. В: *Наука в олимпийском спорте, № 1*, с. 7-26.
14. Гамалий, В.В. (2013). *Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте*: Монография. Киев: Полиграфсервис. 300 с.
15. Коренберг, В. Б. (2004). *Спортивная метрология*. Москва: Советскийспорт. 340 с.

