

PREGĂTIRE INTEGRALĂ A SAMBIȘTILOR LA ETAPA INIȚIALĂ DE SPECIALIZARE

Tachii Denis¹

Luca Andrei²

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *Integral training includes major spheres, which, being proportionally developed, will bring harmony not only in the body of the practitioner, but also in his relationship with competitive activity. Each part of the athlete's training is a consequence of the limited use of methods and means. In any sporting event, full training is one of the important factors in obtaining and improving sports skills. To increase the effectiveness of integral training to use various methodological procedures discussed in the article.*

Keywords: *sambo, integral training (IT), objectives (IT), integrated methods, integrated means.*

Cel mai important principiu al utilizării mijloacelor și metodelor procesului de pregătire este utilizarea potrivita a unei abordări integrale, care presupune o combinație organică într-un exercițiu separat in diferite tipuri de pregătire.

Acest principiu determină, de asemenea, conceptul de pregătire integrală, definit în manualul de teorie și metodologie a educației fizice (1990) ca proces pedagogic menit să asigure: că un atlet este capabil să implementeze pe deplin toate secțiunile pregătirii în activitatea competițională [1].

Cu toate acestea, în opinia noastră, definiția propusă de Kuramșin I.F. este mai specifică și precisă în conținutul ei semantic. Pregătirea integrala (PI) a unui atlet are drept scop combinarea și implementarea complexă a diferitelor aspecte (tipuri) de pregătiri ale unui atlet: fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic în procesul de pregătire și activitate competițională.

Sarcini de pregătire integrală (Figura 1):

1. Formarea și îmbunătățirea măiestriei sportive;
2. Îmbunătățirea complexa a tuturor aspectelor de pregătire (fizică, tehnică, tactică, psihologică, teoretică);
3. Implementarea complexă a tuturor aspectelor de pregătire în activitatea competițională.

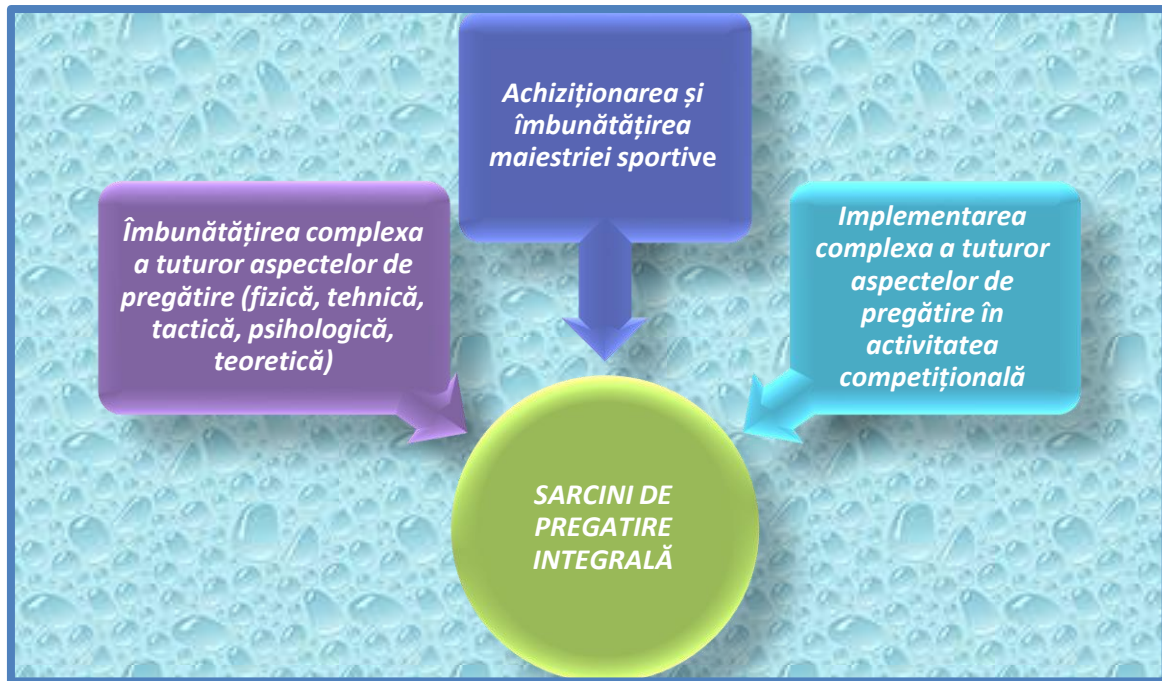


Fig.1. Sarcini de pregătire integrală

Aceste sarcini, în forma cea mai generală, vor determina direcțiile principale ale pregătirii sportive legate de implementarea pregătirii integrale.

O atenție deosebită este acordată pregătirii integrale și în lupte: în toate ramurile acestora este imposibil să pregătim un sportiv fără ca acesta să acumuleze o experiență de luptă în multe competiții. Valoarea pregătirii integrale pentru sportivii specializați în sporturile ciclice nu este atât de mare, în care numărul total de tehnici și acțiuni tactice este, în general, limitat, iar volumul principal de antrenament ciclic, ca formă, structură și trăsături ale sistemelor corporale, este mai apropiat de cel din competiții.

Este foarte important să ne amintim că, dacă formarea integrată este considerată din punct de vedere sistemic, atunci eficiența dezvoltării acțiunilor de control depinde de gradul de completare a volumului de informații care circulă în sistem. Analiza indicatorilor de activitate competițională relevă modelele și tendințele generale în dezvoltarea unui sport, care permite dezvoltarea unui algoritm de timp pentru planificarea strategică a tacticii de antrenament și integrarea acestora într-un sistem unic de instruire cu un anumit nivel de pregătire compensatorie a unor instrumente de instruire de către alții.

O abordare sistemică a instruirii integrale joacă un rol deosebit de important în stadiul de specializare sportivă inițială, deoarece permite creșterea semnificativă a eficienței manifestării integrale și complete a tuturor aspectelor pregătirii sportivilor tineri.

Pentru a caracteriza rezultatul final al unei competiții sportive, se folosesc termeni, precum „rezultatul sportiv”, „succes sportiv”, „performanță sportivă” și alții. Cel mai extins dintre aceste concepte este „rezultatul sportiv”. Rezultatul sportiv este un produs specific integral al activității competiționale.

Performanța sportivă este un indicator al realizării capacităților sportive ale unui atlet sau ale unei echipe sportive într-o activitate competițională, măsurată prin criteriile stabilite în sport.

Principalele mijloace ale PI sunt:

- exerciții competiționale specifice sportului ales, efectuate în condiții ale competițiilor de diferite niveluri;

- exerciții speciale pregătitoare, cât mai apropiate de structura și natura celor competiționale.

Este important să se respecte condițiile competiției.

Pentru a îmbunătăți eficiența PI, se aplică o varietate de tehnici metodologice:

- 1) facilitarea condițiilor datorate utilizării dispozitivelor de modelare, reducerea numărului de jucători din teren etc.

- 2) sporirea gradului de dificultate al condițiilor prin limitarea dimensiunii de teren sau organizarea competiției cu un adversar mai puternic etc.

Instrumentele PI sunt utilizate la etapa superioară a măiestriei sportive, în perioada competițională a macrociclului.

Metodele pregătirii integrale (Figura 2):

- joc;
- competițională;
- efecte conjugate;
- control.

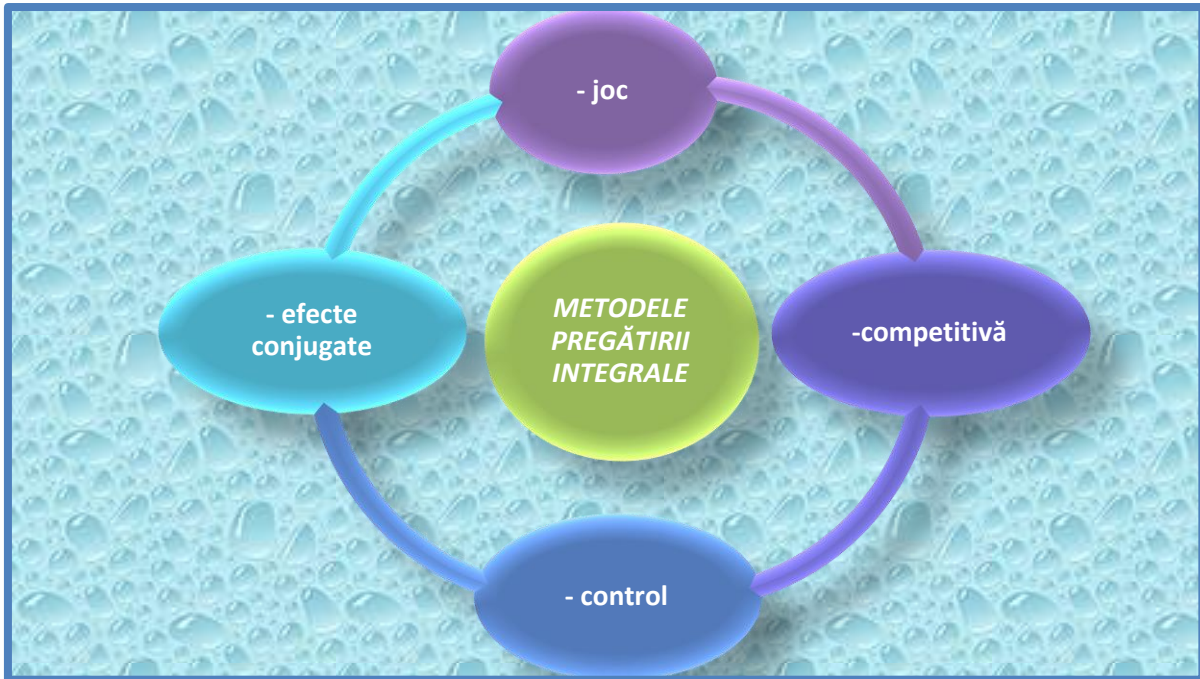


Fig.2. Metodele pregătirii integrale

În același timp, este necesar să se țină seama de faptul că, în sporturile moderne, întregul sistem de pregătire sportivă este, în esență, integral. Acest principiu devine deosebit de important în sport, în care specificul activității competiționale presupune în mod necesar o manifestare holistică a tuturor tipurilor de pregătire a sportivului.

Sambo se referă pe deplin la acel sport în cazul în care este imposibil să fie ignorată orice secțiune a pregătirii și să nu fie inclusă în sistemul de formare a procesului de antrenament. Acesta este motivul pentru care putem spune că aproape toate metodele de pregătire specială folosite în lupta sambo sunt integrate, deoarece au ca destinatari diferite subsisteme de instruire: tehnice, tactice, fizice, psihologice. Aceasta se referă în mod special la aplicarea următoarelor metode (Figura 3):

- metoda de antrenament fără adversar, folosită pentru a însuși elementele de bază ale tehnicii și pentru a le îmbunătăți;
- metoda de antrenament cu un adversar convențional, unde se manifestă acțiunile analizatorului vizual și senzațiile kinestezice;
- metoda de antrenament cu un partener, folosită pentru a studia și consolida tehnici și tactici de acțiune, pentru a îmbunătăți abilitățile de specialitate;

- metoda de formare cu adversarul - pentru a îmbunătăți tehnicile și acțiunile, ținând cont de caracteristicile individuale ale sportivului.

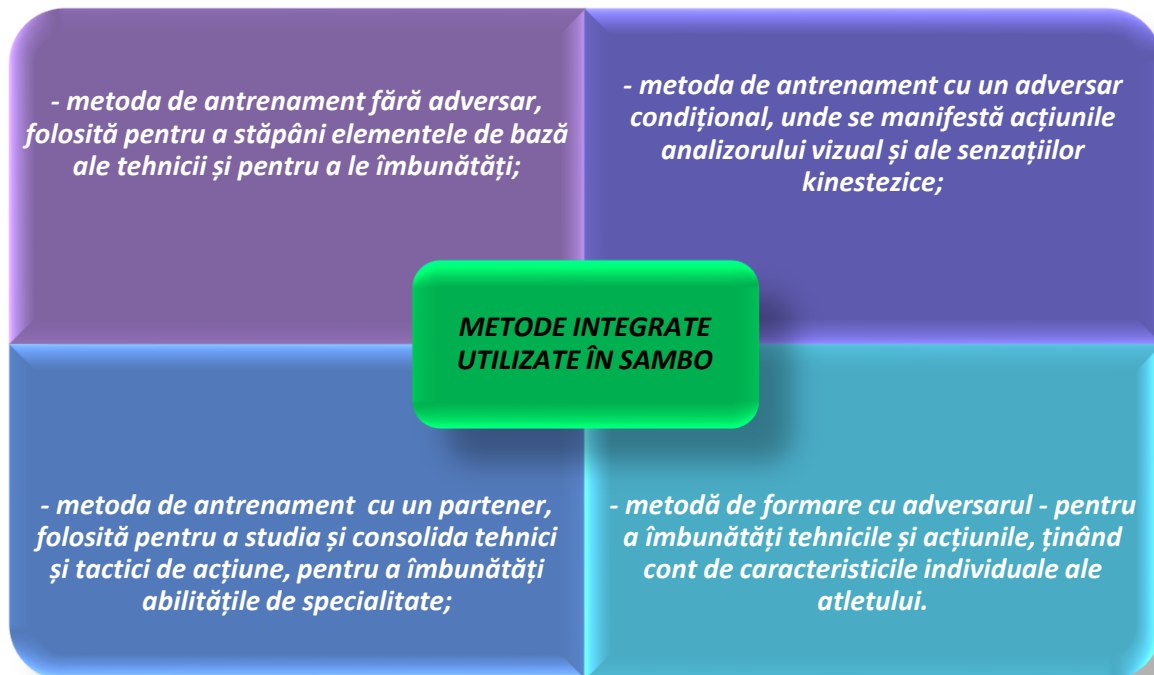


Fig.3. Metode integrate utilizate în sambo

Selecția instrumentelor și metodelor depinde de calificarea sportivilor, de echipamentul lor tehnic și tactic, de trăsăturile morfofuncționale și de înclinațiile individuale pentru funcțiile mentale psihomotorii și superioare [1, 3, 4, 5].

Oportunitățile de pregătire specială a luptătorilor de sambo cresc datorită progresului științific și tehnologic, ale cărui realizări G.S.Tumanyan le referă la mijloace neconvenționale de rezolvare a problemelor motorii și le subdivide în patru grupe:

1. mijloace de pregătire tehnică și tactică (exerciții ideomotorii, imitații forțate, exerciții cu informații urgente etc.);
2. mijloace de formare fizică (exerciții stimulate sau induse, restricții obligatorii asupra activităților anumitor sisteme ale corpului);
3. mijloace de formare voluntară (exerciții pentru depășirea dificultăților);
4. mijloace de instruire complexă a sambiștilor (exerciții în rezistență, cum ar fi jocuri, sarcini, lupte cu intensitate diferită, imitarea competițiilor) [6].

În concluzie, putem afirma că pregătirea integrală este secțiunea principală a instruirii speciale a luptătorilor în sambo. Prin urmare, efectuând o pregătire specială în faza precompetitivă a luptătorilor sambişti, este necesar să se selecteze instrumentele și metodele de instruire pentru a ține seama de gradul de orientare integrală a exercițiilor și de conformitatea acestora cu activitățile competiționale.

Referințe bibliografice:

1. Manolachi V.G., Budevici-Puiu A.L., Manolachi V.V. *Teoria și metodică selecției în probele sportive olimpice. Monografie. Chișinău: Valinex, 2016. 303 p.*
2. Годик М.А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 176 с.*
3. [http://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMAS/Teoria%20si%20metodologia%20antrenamentului%20sportiv%20\(Lectia16\).pdf](http://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMAS/Teoria%20si%20metodologia%20antrenamentului%20sportiv%20(Lectia16).pdf)
4. Галочкин Г.П. *Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие.*
5. Гаткин Е.Я. *Самбо для начинающих. Астраль: Аст, 2001. 222 с.*
6. Туманян Г.С. *Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки): учеб. пособие. М.: Советский спорт, 1997, с. 94-95.*