

ASPECTE TEHNOLOGICE DE PLANIFICRE ȘI ORGANIZARE A PREGĂTIRII GIMNASTELOR DE PERFORMANȚĂ PENTRU PARTICIPARE ÎN CONCURS PE DURATA UNUI CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

Buftea Victor,¹

Boeștean Consatantin,²

Cozima Mihail,³

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *The training process in the feminine artistic gymnastics is characterized by a large spectrum of coherent concepts, theories, principles and rules concerning the scientific - methodological aspects for the gymnasts` macro-training process, in order to achieve high performances. The pattern of the algorithmically structured phases and training periods during an annual macro-cycle contains semestrial macro-cycles (2 x 6 months), training periods and phases (6 x 2 months); precompetitive and competitive training mezzocycles (10 x 1 month) and weekly micro-cycles with specific training objectives. It also includes the schedule of the efforts in accordance to the competitive scenarios, depending on the number of the executed combinations, the number of the elements, as well as the intensity of the performed exercises. There are also described the algorithmic plans of the gymnasts` activities during the pre-competitive and competitive micro-cycles, the informational – operative algorithmic model for the training level analysis, all of these aiming to increase the efficiency of all the afferent actions. Thereby, the elaborated patterns are conditioning the technology of organizing the training process, as well as the gymnasts` participation in the competition by applying the most optimal forms of the training plan during an annual training cycle.*

Keywords: *artistic gymnastics, process of training, centralized training, technological particularities, planning algorithms, competition, training cycles, patterns, efficiency.*

Actualitatea temei. Problema de abordare a sistemului organizatoric, de planificare și de pregătire a gimnastelor pentru participarea la diverse forumuri competiționale pe perioada unui macrociclu anual al ciclului olimpic (de patru ani) impune corelarea cu complexitatea demersurilor instructive, care circumscriu domeniul ”competiției” atât ca formă de evaluare, cât și ca practică, inclusiv ca fenomen real de pregătire [2, 3, 6, 7, 9]. Prezente în toate macrociclurile anuale ale procesului de antrenament, elementele structurale de planificare a pregătirii specifice pentru participarea în concurs cuprinde pe deplin dimensiunea tehnologică, unde sunt implicate toate direcțiile posibile de pregătire, evoluția performanțelor și a capacităților sportive, a nivelului de acumulare a rezistenței competiționale etc., ansamblul cărora formează, la rândul lor, siguranța competițională [1, 4, 5, 8, 10, 11].

Scopul studiului constă în determinarea celor mai eficiente scheme algoritmice ce țin de tehnologia organizării formelor de planificare a activității de antrenament pentru participare la competiții a gimnastelor de performanță pe durata unui macrociclu anual al ciclului olimpic de 4 ani.

Obiectivele studiului rezidă în: stabilirea structurii ciclului olimpic de pregătire a gimnastelor de performanță; elaborarea modelului optim de planificare și de organizare a pregătirii gimnastelor pentru participare în concurs pentru perioada unui macrociclu anual; identificarea conținuturilor fiecărui model elaborat cu parametri concreți de activitate.

Metodologia de cercetare a urmărit elaborarea cu maximă coincidență a formelor și normelor optime de planificare a materiei de antrenament, care să condiționeze eficiența rezultatelor la cele mai însemnate concursuri pe perioada unui ciclu olimpic de patru ani. Evident, este important ca această perioadă să fie caracterizată, luând în seamă scopurile și obiectivele-cadru ale fiecărui an constituent, inclusiv al fiecărui mezociclu semestrial (de jumătate de an), al cărui elaborări sunt redată în continuare.

În Figura 1, sub acest aspect, se evidențiază unele probleme pe care le considerăm semnificative pentru fiecare mezociclu de jumătate de an al ciclului olimpic. În primul macrociclu de un an elementele organizatorice privind pregătirea gimnastelor sunt orientate spre abordarea problematicii pregătirii fizice speciale și învățarea elementelor noi cu coeficient înalt de dificultate „D-H” și „I” al planului de antrenament, alături de controlul efectuat asupra eficienței de execuție artistică, fără a insista categoric asupra aspectelor conceptuale de principii, teorii, funcții, tipuri de evaluări sub diverse forme competiționale, acestea fiind cunoscute.

În următoarele mezocicluri (III și IV), poate fi supusă atenției o perspectivă mai puțin prezentă în teoria și practica pregătirii pentru activitatea precompetițională, și anume: perspectiva biopsihopedagogică asupra formării măiestriei, tehnicii, stabilității și siguranței de demonstrare a elementelor și compozițiilor competiționale la nivel superior de execuție artistică.

Mezociclu de pregătire	Direcțiile de pregătire a gimnastelor în mezociclurile de jumătate de an în ciclul olimpic de 4 ani
I	Ridicarea nivelului de pregătire fizică specială
II	Învățarea elementelor noi și combinațiilor cu coeficient înalt de complexitate
III	Modernizarea programei competiționale
IV	Ridicarea nivelului de pregătire fizică specială în conformitate cu modernizarea programei
V	Ridicarea nivelului de măiestrie tehnică și stabilității, siguranței de demonstrare a elementelor și combinațiilor competiționale
VI	Creșterea rezultatelor, stabilizarea la nivel superior de execuție artistică și siguranță
VII	Determinarea definitivă a programei competiționale, acumularea rezistenței competiționale, modelarea combinațiilor, concursuri de calificare, selecția echipei olimpice
VIII	Concursuri de calificare, modelarea condițiilor Olimpiadei siguranței competiționale, determinarea echipei participante la Jocurile Olimpice

Fig. 1. Structura ciclului olimpic de pregătire a gimnastelor de performanță

Această abordare se impune atât pentru faptul că momentele organizatorice de pregătire se produc într-un „câmp psihopedagogic” de forțe care interacționează relațiile factorilor de pregătire teoretică, fizică, tehnică, funcțională etc., unde procesul de constituire a reprezentărilor de participare în concurs, ca parte integrală a antrenamentului sportiv, determină definitiv însușirea programei competiționale, ceea ce contribuie la acumularea rezervelor competiționale, modelând astfel compozițiile artistice competiționale în conformitate cu condițiile înaintate de FIG și UEG, înainte de desfășurarea competițiilor de anvergură (Figura 1).

Fiecare ciclu de 0,5 ani al macrociclului anual impune 3 perioade: de pregătire - 1 – 2 luni; competițională - 3,5 – 4,5 luni; de tranziție - până la 2 săptămâni.

Etapa de pregătire a gimnastelor de performanță în ciclul de jumătate de an al macrociclului anual este de scurtă durată. Se rezolvă obiectivele de pregătire fizică specială în concordanță cu cerințele specifice ale aparatelor poliathlonului de concurs și perfecționarea tehnicii de execuție a exercițiilor competiționale.

Etapa competițională este de lungă durată (martie – iunie și septembrie – noiembrie). În această perioadă se pune accent deosebit pe: realizarea sarcinilor pregătirii direcționate către competiții; ridicarea nivelului de rezistență competițională prin intermediul executării multiple a combinațiilor integrale; ridicarea siguranței de execuție a combinațiilor competiționale cu folosirea procedeeleor de modelare pedagogică, a condițiilor precompetiționale prin: antrenamente de control (executarea combinațiilor competiționale la notă); modele de antrenament (executarea combinațiilor în regim competițional fără notă: colocviu); antrenamente-model de control (imitarea competiției – la notă); antrenamente modele de șoc (modelul competiției în realitate, cu factori perturbatori etc).

Se vor respecta și păstra componentele microciclului competițional: acomodarea cu aparatele în ziua din ajunul competiției, desfășurarea antrenamentelor în zilele de competiție; încălzirea generală înainte de competiție; încălzirea specială la fiecare aparat de gimnastică; activitatea competițională în procesul execuției combinațiilor la aparatele de gimnastică; antrenamente în zilele de odihnă între competiții.

Modelul elaborat privind organizarea pregătirii gimnastelor pe anumite forme ale activităților specifice, cu repartițiile respective conform intereselor de pregătire și de participare în concurs, prevăzute pentru perioada unui macrociclu anual este prezentat în Figura 2.

Oferind argumente pe marginea acestui model, se poate spune că mezociclul precompetițional, spre exemplu, este destinat pregătirii gimnastelor nemijlocit pentru competiții, organizat în cadrul cantonamentelor specializate cu o durată de 1-4 săptămâni.

Mezociclul competițional (în dependență de competiție) poate fi timp de un microciclu sau 2 microcicluri săptămânale. Pentru competiții mondiale cu durata de 4 zile (Jocuri Olimpice, Campionate Mondiale) sunt caracteristice 4 microcicluri de 2 săptămâni: prima săptămână - microciclu de adaptare (sosirea, aclimatizarea, antrenament de acomodare); a doua săptămână a microciclului – competiția propriu - zisă.

Pentru competiții de 2 zile (Campionatul European, Cupa Mondială, Jocurile de tineret) și pentru 3 zile de competiții (dacă sunt) este necesară o săptămână de adaptare (microciclul competițional de adaptare), unde prima jumătate a săptămânii este destinată pregătirii pentru competiție (sosire, antrenament, acomodare), a doua jumătate – participării nemijlocite la competiție.

Microciclurile competiționale săptămânale sunt direcționate spre realizarea unor obiective specifice, precum: de intrare de vârf – de atragere; de șoc; de control; de ajustare la un anumit interval de timp.

1. *Microciclul săptămânal* de intrare de vârf este o etapă a procesului de antrenament organizată în scopul sporirii capacității de muncă, pregătirii către efort înalt de antrenament. Volumul de lucru pe combinații la nivel de 60-65 % din maximal. 35-40 % ale volumului de efort sunt dedicate lucrului asupra tehnicii de execuție a elementelor de bază din combinația competițională și pregătirii fizice speciale. În cadrul acestui microciclu săptămânal se organizează una – două verificări și controale pentru acomodare și de încercare pe combinații.

2. *Microciclul model de șoc*, în care volumul de efort se apropie de 100 %, prevede modelarea condițiilor de exersare în dependență de orarul competițiilor.

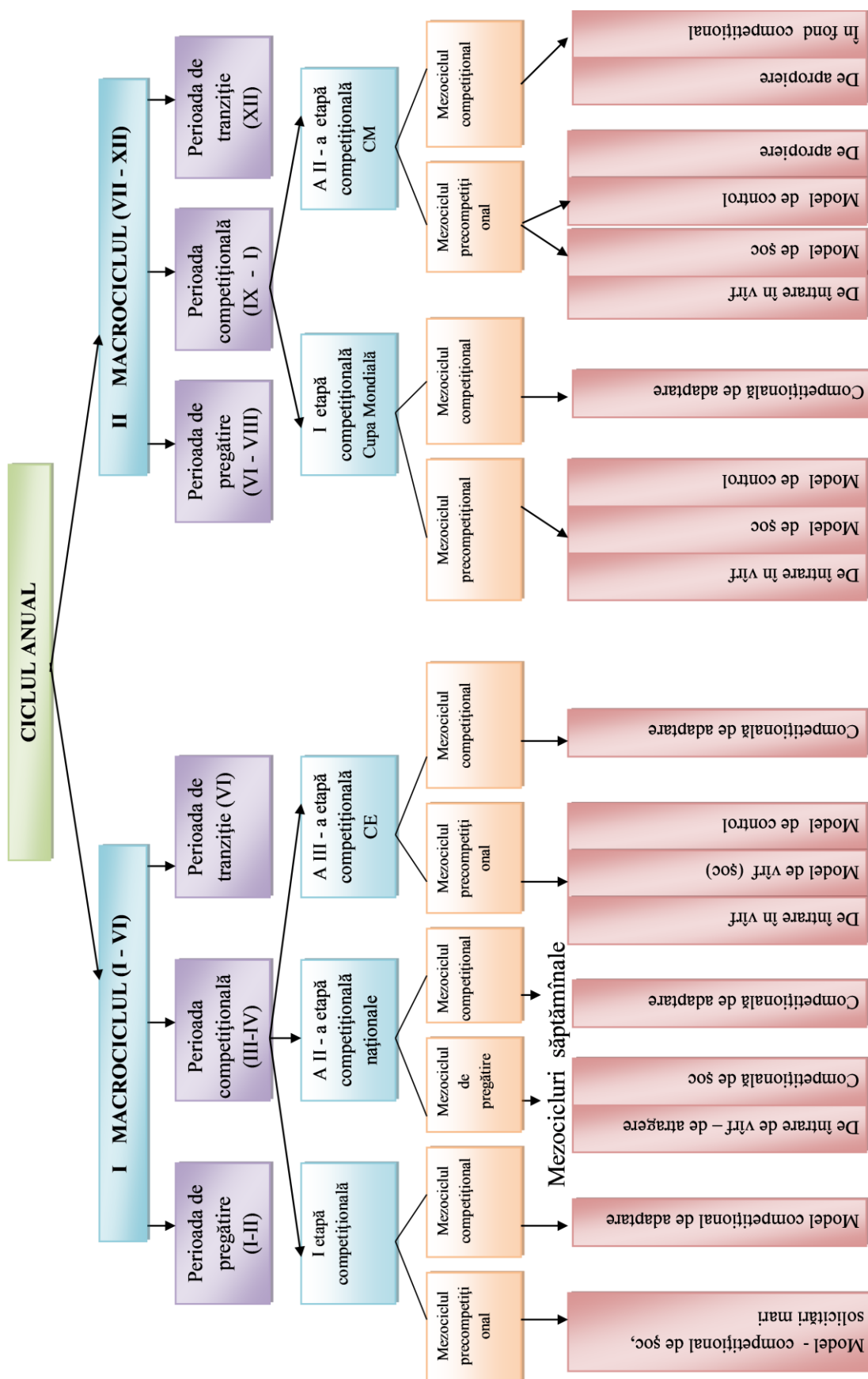


Fig. 2. Model de organizare a procesului de pregătire a gimnastelor pentru participare în concurs într-un ciclu anual de antrenament

3. *Ciclul model de control* include volumul de lucru mai mare de mediu – 80% din cel maximal. Se micșorează numărul de elemente la pregătirea fizică specială și pregătirea tehnică. Se planifică controlul modelului de competiție prin antrenamente specifice se reduce brusc executarea elementelor în afara combinațiilor competiționale.

4. *Microciclul de ajustare* (de apropiere) are loc în cadrul pregătirii pentru cele mai însemnate forumuri, precum: Campionatele Mondiale și Jocurile Olimpice. Volumul efortului, precum și timpul desfășurării antrenamentelor variază. În pregătirea pentru Campionatul European, spre exemplu, timp de 4 săptămâni volumul de efort pe combinații se păstrează la același nivel – unul înalt. Se modelează și se improvizează condițiile competiționale conform orarului stabilit. În unele cazuri se planifică antrenamente de control asupra combinațiilor de concurs privind verificarea eficienței execuției: artistismului, amplitudinii, atitudinii, emoțiilor etc.

5. *Microciclul de adaptare* se organizează la locul competiției, volumul efortului pe combinații este mediu, pe elemente aparte este efort mic.

De asemenea, în spectrul larg al activităților organizaționale de pregătire pot fi aplicate și anumite forme de modelare a activităților competiționale în procesul de antrenament.

Se modelează condițiile organizării competițiilor, în același timp parametrii procesului de antrenament, în funcție de rangul competiției:

- * modelarea condițiilor tehnice ale desfășurării competiției (podiumul, trambulinele, aparatele, saltelele, spațiul, sistemul de informatizare etc.);

- * modelarea regimului activității competiționale (succesiunea lucrului la aparate, conținutul și continuitatea încălzirii gimnastelor, graficul desfășurării competiției la aparatele poliathlonului de gimnastică);

- * modelarea parametrilor de timp ai desfășurării competiției (antrenamentele de bază în timpul zilei în corespundere cu graficul stabilit);

- * modelarea conținutului programei competiționale pentru desfășurarea antrenamentului de control;

- * modelarea săptămânii precompetiționale și competiționale (să fie cunoscut cu 2-3 săptămâni înainte de a se începe competiția) pentru a planifica antrenamente de control exact în zilele și la ora activității competiționale, apropierea ritmului biologic al organismului în ora fixă conform programului competiției. Într-o asemenea formă de organizare poate fi programat și procentajul efortului de antrenament pe combinații competiționale.

Efortul în cadrul antrenamentelor la etapa precompetițională (planul de îndeplinire a efortului) include: 10000-15000 elemente; 380-400 combinații; 6 lecții de antrenament de

bază pe săptămână; în total 11 antrenamente cu durată totală de 27-30 ore de antrenament de bază pe săptămână.

Fiecare săptămână de antrenament este modelată în conformitate cu specificul unui scop anumit și bine determinat după efort și intensitate.

Prima săptămână (microciclul) – adaptarea și acomodarea organismului la efort maximal de antrenament cu un conținut de peste 2100 elemente, peste 60 combinații, 6 zile de antrenament, 11-12 lecții de antrenament pe săptămână.

Săptămâna a doua - de șoc, efort maximal, caracterizat prin efectuarea unui volum optimal pentru a pune baza calității prelucrării programului competițional. Planul de lucru va conține 3000-3300 elemente, 100-120 combinații, 6 zile de antrenament, 11-12 lecții de pregătire sportivă.

Săptămâna a treia - model de șoc. Micșorarea volumului de elemente din contul măririi calității combinațiilor în întregime. În sistemul de antrenament sunt incluse 3 antrenamente de control (peste o zi efectuarea combinațiilor la notă). Efortul săptămânal constituie 2100- 2800 elemente, 120-130 combinații, 6 zile de antrenament cu 11 antrenamente.

Săptămâna a patra - model competițional. Micșorarea volumului total al efortului și sporirea intensității în baza execuției combinațiilor model de competiție la fiecare încercare, la aparatele de gimnastică. Se planifică 6 antrenamente de control. Volumul constituie 2500-2800 elemente, 80-100 combinații, 6 zile de antrenamente pe săptămână, 11 antrenamente în săptămână.

Săptămâna a cincea - caracter de adaptare și refacere, micșorarea volumului de lucru și sporirea cerințelor față de calitate, trecerea la graficul competițional (timpul antrenamentelor de bază, acomodarea, încălzirea specifică). Efortul mic, individual, 60-80 combinații, 6 zile de antrenamente pe săptămână, 10 antrenamente. Efortul competițional – până la 35-36 combinații.

În sistemul de planificare se ia în considerație: diferența procentuală a combinațiilor cu întrerupere, căderi; diferențierea calității notelor la efectuarea combinațiilor: foarte bine, bine, satisfăcător și nesatisfăcător.

Pregătirea gimnastelor pentru participare în concurs se caracterizează printr-o permanentă cercetare a laturii inovative. Reconsiderarea finalităților și a conținuturilor antrenamentului sportiv este însoțită de reevaluarea și înnoirea metodologiei și tehnologiei învățării și perfecționării tehnicii elementelor și a compozițiilor de concurs.

În asemenea circumstanțe devine necesar a interveni cu schimbările constructive adecvate în schemele de acțiuni exercitate, ceea ce poate fi realizat printr-un sistem

organizațional de control, evaluare și replanificare a acțiunilor tehnico – tactice. Astfel de abordare poate fi realizată cu ajutorul planificării urgente a componentelor de pregătire în fazele inferioare depistate, aplicând cele mai concrete decizii.

Pentru a distinge nivelul optimal de performanță în ciclul anual, al măiestriei sportive superioare, și pentru a obține o perfecțiune înaltă a tehnicii de execuție a compozițiilor artistice la aparatele de concurs de către gimnaste, este necesar ca la baza etapei specializării aprofundate a procesului de antrenament să fie corect aplicate formulele ”organizare-planificare, reorganizare- replanificare”, utilizând scheme și programe compensatorii elaborate din timp și aplicând cele mai raționale mijloace.

În concluzie, studiul acestor aspecte este determinat de:

1. Elaborarea și caracteristica ulterioară a elementelor organizaționale și de planificare a activităților specifice de pregătire a gimnastelor de performanță în vederea participării la concursuri de anvergură pe întreaga perioadă a macrociclului anual, pornind de la prevederile macrociclului olimpic de patru ani. Această formă poate fi în măsură să asigure dirijarea procesului de antrenament al gimnastelor, determinând, totodată, și spectrul obiectivelor specifice de realizare a traseului instructiv de pregătire competițională pe perioada unui an calendaristic. Este descrisă succesiunea factorilor de antrenament, care completează metodologia de operare a demersului formativ în pregătirea sportivă pentru participarea la concurs a gimnastelor, inclusiv a sistemului de informare-instruire și a ordinii de planificare, desfășurare și verificare (evidență) a acțiunilor întreprinse.

2. Sunt identificate conținuturile microciclurilor săptămânale, în care organizarea și planificarea procesului de antrenament, care subordonează activitatea de pregătire spre atingerea unui nivel înalt al măiestriei sportive, să se manifeste prin demonstrarea capacității de pregătire tehnică în diverse concursuri competiționale. Conlucrarea acestor factori evidențiază unele aspecte ale tehnologiei de organizare și de abordare sistematică a mecanismelor învățării și perfecționării tehnicii de execuție a elementelor și compozițiilor de elemente pe bază de principii corespunzătoare etapei competiționale. Aceste repere conduc la stabilirea unor modele prognostice, spre care este orientat întreg ansamblul de acțiuni specifice la fiecare dintre microciclurile și mezociclurile unui macrociclu anual de antrenament.

3. Identificarea programului privind modelarea pregătirii gimnastelor în relația ”organizare-pregătire”, în cadrul căruia sunt prevăzute distribuția formelor de activitate pe perioade constituente ale macrociclului anual de antrenament, poate conduce la operațiuni de sintetizare a pregătirii gimnastelor pentru participare în concursurile competiționale. Acțiunile

de operare descrise în cadrul activității precompetiționale pot influența algoritmul acestora pentru a asigura participarea cu succes a sportivelor la competițiile principale.

Aceste relatări vizează informatizarea membrilor procesului de antrenament cu un volum de date care reprezintă modulele necesare (principale) unei maniere originale și a unei pregătiri excelente pentru participarea cu succes a gimnastelor la competițiile de anvergură, completând cantitativ și calitativ conținutul activității de pregătire.

1. Buftea V. *Control and planning in the development of female gymnasts' motor skills. 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>. p.184-191.*

2. Buftea V. *Key factors in control and planning system of the performance female gymnasts training process. 3rd International Scientific Conference "Sports, Education, Culture – Interdisciplinary Approaches in Scientific Research". Galați, Romania. The Annals of „Dunarea de Jos” University of Galati, Physical Education and Sport Management, Fascicle XV, CNCSIS Code 644, p.24-28.*

3. Grimalschi T., Liușnea D. *Analiza documentelor de planificare a procesului de antrenament la gimnastele de categoria IV- nivelul I. In: Știința culturii fizice, 2009, nr. 3/3, p. 8-12.*

4. Manolachi, V. *Modernizarea structurii și conținutului procesului de antrenament feminin. In : Știința culturii fizice. 2011, p. 33-38.*

5. Platonov V. N. *Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile practice. București: Discobolul, 2015. 607 p.*

6. Potop V. *Multi-annual training in performance artistic gymnastics In: Ecological University of Bucharest, International Scientific Conference: Bren, 2013, p. 191-197.*

7. Teodorescu S. *Periodizare și planificare în sportul de performanță. Buzău: Alpha MDN, 2009. 228 p.*

8. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. *Как готовить чемпионов. Теория и методика подготовки гимнастов высшей квалификации. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 327 с.*

9. Болобан В. Н. *Сенсомоторная координация как основа технической подготовки В: Наука в олимпийском спорте, 2015, №2, с. 73 - 80.*

10. Гамалий В. *Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов. В: Наука в олимпийском спорте, 2015, № 2, с. 67 - 72.*

11. Сучилин Н. *Техническая структура гимнастических упражнений. In: Наука в олимпийском спорте, 2012, №1, с. 84 – 89.*