

ROLUL ANTRENORULUI PERSONAL ÎN PREGĂTIREA DE PERSPECTIVĂ A LUPTĂTORILOR DE STIL LIBER

Gurin Sergiu,¹

Gîlcă Maxim,²

¹Școala Sportivă a Rezervelor Olimpice, Chișinău, Republica Moldova

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *In this article the main goal is to verify the activity of a personal coach, which aims to grow professionally in terms of the objectives set in front of the athlete who is already a Member of the National Team and aspires to high results. The good reviews and recommendations are the result of analysis of the most famous personal coaches from Moldova and abroad.*

Keywords. *freestyl wrestling, analysis, method, personal coach.*

Actualitatea temei. Imperativele sportului contemporan cer cultivarea unor calități de personalitate și de aptitudini caracteristice antrenorilor, o cultură profesională care trebuie să pună accent atât pe însușirea unei înalte competențe manageriale, cât și pe modelarea comportamentelor ce țin de cultura generală. Rolul antrenorului personal în sport este pilonul principal în dezvoltarea multilaterală și, per ansamblu, a luptătorului. În plus, vrem să subliniem importanța antrenorului personal în evoluția sa ca profesionist – un antrenor adevărat își va perfecționa în permanență măiestria profesională [1, 2, 3, 4].

Scopul cercetării constă în determinarea rolului și importanței antrenorului personal în pregătirea de perspectivă a sportivilor ce practică lupte libere.

Pentru realizarea acestui scop, s-au stabilit următoarele obiective:

1. Studiul literaturii de specialitate.
2. Analiza metodicilor de predare ale antrenorilor experimentați.
3. Analiza rezultatelor înregistrate.

Metodele de cercetare. Pentru atingerea scopului și realizarea obiectivelor, au fost utilizate următoarele metode de cercetare: analiza literaturii științifico-metodice de specialitate, observația pedagogică și interviul.

Rezultatele cercetării. Loturile Naționale ale diferitor țări la diverse probe de sport, sunt formate din sportivi care au trecut o selecție națională sau internațională, în dependență de specificul probei de sport și particularitățile metodei de selecție pentru fiecare țară și federație în parte.

Acești sportivi ajung în loturile naționale nu din stradă sau din altă parte, dar din echipele din regiunile țării, adică cluburi sportive, asociații, școli, colegii și licee sportive. Rolul antrenorului lotului este foarte important pentru echipa națională, dar nu trebuie diminuat și rolul antrenorului personal al sportivului, care, după părerea noastră, este pilonul

principal în dezvoltarea multilaterală a luptătorului. Antrenorul Lotului Național are, în primul rând, un rol managerial, dânsul nu poate, dar și moral nu are dreptul, să se implice în dezvoltarea personală a sportivului, deoarece nu-l cunoaște și nici nu poate să-i schimbe tehnica sau elementele tehnice care s-au automatizat și s-au consolidat în timp. În continuare, ne vom referi la cei mai renumiți antrenori mondiali, care nu au fost antrenori principali ai reprezentativelor țărilor de unde provin, și ne vom referi la antrenorii noștri autohtoni din domeniul luptelor libere. Unul dintre cei mai valoroși antrenori de lupte libere din lume este Kazbek Dedikaev din Osetia de Nord – Vladikavkaz (Rusia) - care a pregătit așa Campioni Olimpici, Mondiali și Europeni precum: Arsen Fadzaev, frații Maharbek și Aslan Hadarțev, Artur Taimazov, frații Tighiev. În general, școala kaukaziană de lupte este amplă, cu diferite elemente tehnice din probele de lupte naționale, dar Kazbek Dedikaev a fost primul în Caucaz care a introdus în sistemul de antrenament zilnic două antrenamente plus înviorarea, micșorând timpul petrecut la antrenament, durata maximă a antrenamentului fiind de 60-70 min, adică s-a mizat pe sistemul diferențierii lucrului zilnic, cu intensitate de la sub-maximal până la maximal. Se mergea la fel pe principiul autoimpunerii la eforturi maxime. Am avut marele noroc (S. Gurin), personal să fac un interviu cu acest mare pedagog, care mi-a povestit un caz foarte curios despre triplu campion olimpic Artur Taimazov. Taimazov, la prima sa participare la JO de la Sidney, a cedat în finala mare compatriotului său care reprezenta Slovacia. Dar înainte de JO, Kazbek Dedekaev a dus echipa în munții Caucazului ca să le îmbunătățească pregătirea fizică și funcțională. Alergând în pantă pe o distanță de circa trei km, Taimazov refuza să alerge până la punctul indicat de antrenorul său, spunând că el nu are nevoie să facă asemenea supraeforturi, în consecință nu a obținut decât medalia de argint la JO de la Sidney. În pregătirea pentru următoarele JO de la Atena, pe același traseu, Kazbek Dedikaev l-a atenționat pe Taimazov că, dacă nu va alergeră toată distanța solicitată, va fi întotdeauna al doilea. De data aceasta, gigantul osetin a îndeplinit sarcina impusă și, în următoarele cicluri olimpice, a devenit de trei ori Campion Olimpic. Metoda sa rămâne valabilă până astăzi și dă rezultate foarte bune. În Caucaz sunt mulți antrenori buni - unul dintre aceștia, în opinia noastră, la etapa actuală, este Magomed Guseynov din orașul Hasavyurt-Daghestan (Rusia), care are cea mai bună școală de lupte din lume, fiind și antrenor, și director al Școlii Sportive a Rezervelor Olimpice, pe care a întemeiat-o personal. Aici au crescut așa stele mondiale ale luptelor ca: Murad Umahanov, Abdulrașid Sadulaev, Bilyal Mahov, Bahtiar Ahmedov, frații Batirov și mulți alții. Metoda acestui antrenor, probabil, este total diferită de cea a antrenorului din Osetia. Dacă la antrenorul Dedikaev durata antrenamentelor era dusă la maximum posibilă, apoi la Guseinov un antrenament durează

chiar și 3 ore academice, intensitatea antrenamentului fiind pe parcursul lecției maximală. Guseynov este un pedagog destul de exigent, în microciclul săptămînal practic nu există diversificare între antrenamente, sportivii făcând zilnic câte două antrenamente pe salteaua de luptă, plus înviorarea care, cel mai des, este antrenament pe saltea. Altfel spus, principiul de bază este „Cel mai rezistent rămîne”. Anume acesta și este secretul succesului lui Guseynov.

Merită a fi pomenit și regretatul antrenor din Yakutia, Dmitrii Korkin, Antrenor Emerit al URSS, care, în condițiile Extremului Orient, în frigul polar, practic fără resurse și mijloace specifice, a reușit să pregătească doi Campioni Olimpici, Roman Dmitriev și Pavel Penighin, dar și alți luptători de talie mondială. Rezultatul reușitei acestui profesionist s-a datorat faptului că, în opinia sa, lupta liberă este o disciplină științifică. De aceea, a inventat diverse aparataje pentru pregătirea și controlul pregătirii funcționale a luptătorului, de exemplu: bârna masivă basculantă, perete cu găuri, pentru cățărări, trenajorul „NUSTR” și multe altele.

Secretul metodei de antrenament a lui Korkin constă în metodele inovative folosite în procesul de instruire (Figura 1).

1) Metoda contra-procedeelor	1) Metoda repetării condițiilor
2) Metoda apărărilor	2) Metoda schimbării situațiilor
3) Metoda opunerii rezistenței	3) Metoda demonstrației (observația)
4) Metoda situațiilor	4) Metoda verbală
5) Metoda schimbului de parteneri	5) Metoda exercițiilor ajutătoare
6) Metoda conexiunii	6) Metoda studierii pe elemente
7) Metoda situațiilor și dezechilibrărilor	7) Metoda întregită
8) Metoda contra-procedeelor (Aruncare Peste șold și secerarea mare)	8) Metoda episodică
	9) Metoda diferențierii
	10) Metoda accentuării atenției
	11) Metoda de control
	12) Metoda competițională
	13) Metoda analizei
	14) Procedeele metodice-fixarea
	15) Procedeele metodice-ducerea în eroare
	16) Procedeele metodice-procedeelor ajutătoare

Figura 1. Metodele utilizate de către Dmitrii Korkin

La fel în Siberia, în partea centrală, în orașul Krasnoyarsk a locuit marele antrenor, care a fost declarat de către Federația Internațională de Lupte ca „Cel mai bun antrenor al sec. al XX-lea”. Este vorba despre regretatul Dmitri Mendiashvili, în al cărui palmares se evidențiază așa personalități ca: Ivan Iarîghin, dublu Campion Olimpic; Bubaisar Saytiev, triplu Campion Olimpic, Adam Saytiev, Campion Olimpic, Victor Alexeev, Campion Mondial și mulți, mulți alții [7, 11].

În or. Krasnoyarsk Academia de Lupte Libere îi poartă numele lui Dmitri Mendiashvili. Mendiashvili a avut o metodă inedită de selecție a copiilor, având o abordare doar științifică în procesul de selecție a sportivilor. Mulțumită metodelor sale de selecție, dar și procesului de

antrenament sistematizat, a reușit să obțină rezultate excepționale. Una din metodele acestuia a fost antrenamentul în faza măiestriei sportive cu următoarele caracteristici: antrenamentul este direct orientat spre obținerea unui rezultat înalt la etapa finală a procesului multianual de pregătire, sportivul este adus la forma cea mai înaltă de pregătire, de aceea el trebuie să se străduiască să obțină performanța cea mai înaltă din cariera sa. Scopul antrenamentului, în faza măiestriei sportive, este de a obține performanțe excepționale. Apoi, urmează sarcini, bazate pe capacități de lucru dobândite și formate la etape anterioare de pregătire; totodată continuă dezvoltarea abilităților fizice, tehnico-tactice, precum și a calităților intelectuale, morale, volitive și alte calități specifice. La această etapă a antrenamentului trebuie dezvoltati toți factorii specifici, care vor defini atingerea rezultatului maximal sau atingerea apogeului.

Ritmul dezvoltării capacității de muncă la etapa măiestriei sportive este influențat de mai mulți factori. Printre aceștia se numără sarcinile competiționale și de antrenament care joacă un rol foarte important. Dacă antrenamentul este constituit rațional, cu metode și sarcini bine puse la punct, cu raport corect între volum și intensitate, precum și între lucrul efectuat și odihnă, repartizarea sarcinilor în raport cu capacitatea personală de muncă a luptătorului, atunci obținerea rezultatului înalt se va afla în strânsă legătură cu repartizarea efortului sau mai bine zis cu intensificarea efortului la antrenamente și a sarcinilor [5, 6].

Un deosebit bagaj de cunoștințe și experiență este pus în acțiune pe tărâmul științific de către antrenorul actual al selecționatei de fete a Rusiei, Iurii Șahamuradov, doctor în pedagogie, profesor, Antrenor Emerit al URSS.

La etapa inițială, sportivii însușesc o mulțime de procedee care sunt folosite în acțiunile lor de atac. În afară de aceasta, fiecare dintre ei a deprins mișcări de dezechilibrare, ducerea în eroare, mișcări amăgitoare, presiuni etc. Acuma toate aceste componente de atac trebuie unite în acțiuni de atac omogene. Directiva aceasta în procesul de instruire este legată de realizarea a „Trei reguli de aur ale luptelor”, pe care noi le-am numit „Legea atacului-cunună”, „Legea variabilității și stabilității acțiunilor de atac” și „Legea repetării fără repetare”.

- Prima lege spune că fără disponibilitatea măcar a unui element de atac al procedeeului-cunună, luptătorul nu va reuși să devină niciodată un Maestru al Sportului de calificare internațională.

- A doua lege constă în faptul că în componenta de bază a acțiunii de atac a procedeeului-cunună, luptătorul trebuie să cunoască multe metode de ducere în eroare a adversarului. În lupta sportivă, A. Novikov a numit acțiunea acestei legi „Pâlnic” [6].

- A treia lege a fost descoperită de către N.A. Bernștein. Esența acesteia constă în aceea că și cea mai simplă mișcare (să admitem lovitură ciocanului peste cui) omul o va executa de fiecare dată diferit [10, 11].

Din antrenorii autohtoni trebuie menționat Savelii Chioroglo, care a pregătit o mulțime de Maeștri ai Sportului, cei mai rezultativi sportivi ai săi fiind Alexandru Ziora, deținătorul Cupei Mondiale; Victor Zilberman, Campion Mondial la tineret; Alexandru Zubrilin, Campion al URSS la tineret, și mulți alții. Din discuțiile personale avute cu Antrenorul Emerit al URSS despre metodele de antrenament, relatăm următoarele: „Pentru o mai eficientă pregătire a sportivului, e nevoie de o sistematizare corectă a periodizării procesului de antrenament și a mezociclurilor la fiecare etapă de pregătire; este necesară o abordare personală pentru fiecare sportiv în parte”.

De asemenea, un antrenor talentat a fost și Alexandru Hlistun, fiind primul antrenor profesional din Moldova. A. Hlistun este antrenorul Maestrului Emerit al Sportului Petru Marta; a lui Nicolae Oreol și al lui Evghenii Cristea. Toți trei au devenit Antrenori Emeriți ai Republicii Moldova.

Metodele sale de instruire în acea perioadă erau bazate pe un arsenal limitat de procedee, care erau repetate și perfecționate de mii de ori, ca rezultat fiind automatizate cu desăvârșire.

Concluzii

În urma analizei făcute din literatura de specialitate, reviste, interviuri și discuții personale cu unii antrenori mai sus menționați, am tras concluzia că, doar cu o abordare profesională cu dăruire de sine și cu un pragmatism ieșit din comun, pot fi obținute rezultate excepționale. Excepționale nu înseamnă doar o singură medalie olimpică, mondială sau europeană, ci un șir de rezultate pe tot parcursul carierei de profesionist.

Apogeul reușitei, atât a sportivului, cât și a antrenorului, este locul întâi la competițiile dintre națiuni, precum Europenele, Mondialele și Jocurile Olimpice, iar macrociclurile de pregătire fiind bazate pe pregătire pentru Jocurile Olimpice, având la bază ideea, că sportivul trebuie să tindă spre cel mai bun rezultat. Pe parcursul anilor de pregătire sistematică și conștientă, între antrenor și sportiv se formează deseori o relație familială. Ambele componente a acestei simbioze trec prin greutăți și bucurii împreună.

Relația dintre un antrenor și sportivul de performanță este bazată pe stimă și ajutor reciproc, deoarece ambii urmăresc același scop și aceleași obiective. Dar, oricât de straniu ar părea, munca pedagogului este mult mai complexă în raport cu cea a sportivului, deseori se

răsfriinge asupra sănătății și fizice și psihice al antrenorului. Profesionistul care își exercită sarcinile bine, va obține un rezultat cu o dinamică pozitivă.

1. Bordea C. *Importanța echilibrului în pregătirea tehnică a sportivilor judocani. Sesiunea de comunicări științifice. Iași, 1996.*
2. Dorgan V. *Starea de lucruri în planificarea efortului de antrenament în practica judoului feminin. În: „Problemele actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”: Materialele Conferinței Științifice Internaționale. Chișinău: I.N.E.F.S., 1997.*
3. Manolachi V. *Sporturi de luptă. Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo), Chișinău: I.N.E.F.S. „Tipografia Centrală”, 2003. 400 p.*
4. Robu I., Guidea A. *Luptători intrați în istorie. Chișinău, 2008.*
5. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. *Спортивная тренировка (начало XXI века), Монография, (Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева). Красноярск, 2016, с. 129-130.*
6. Новиков А.А., Колесов А.И. *Система подготовки борцов с учетом их спортивной борьбе. В: Физкультура и спорт, 1996. 23 с.*
7. Петров Р. *Усвършешериствуване на технико-тактическогo мастерство на бореца. В: Медицина и физкультура. София, 1978. 272 с.*
8. Пилоян Р.А. *Узловые вопросы многолетней подготовки борца. Метод. пособие. МОГИФК. Малаховка, 1988. 26 с.*
9. Тараканов Б.И., Неробеев Ю.В., Готинициков Ю.И. *Оценка технико-тактическогo мастерства по результатам соревновательной деятельности борцов. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Сборник. Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, (1984). с.29-34.*
10. Туманян Г.С. *Теория, методика, организация тренировки. Спортивная борьба: Учебное пособие: Кн.1- Пропедевтика. - М.: Советский Спорт, (1997). 288 с.*
11. Шахмурадов Ю.А. *Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. «Издательский дом Эпоха». Махачкала, 2011. 251с.*