

FORMAREA PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR DE GIMNASTICĂ PRIN PRISMA ÎMBUNĂTĂȚIRII APTITUDINILOR DE DIMINUARE A ANXIETĂȚII SPORTIVELOR LA ETAPA PRECOMPETIȚIONALĂ

Moga Carolina,

Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, Chișinău

Keywords: *gymnastics coaches, professional training of the coach, anxiety, pre-competition stage.*

Annotation. *This research addresses the issue of professional training of gymnastics coaches in terms of improving the skills of reducing athletes' anxiety at the pre-competition stage.*

Actualitatea. În ultimii ani se vorbește foarte mult despre competențele profesionale ale antrenorului, despre faptul că acestea trebuie dezvoltate continuu, pe parcursul întregii cariere. Particularitățile activității de antrenorat sunt determinate preponderant de îmbinarea cunoștințelor, capacităților și atitudinilor demonstrate în cadrul procesului instructiv [1].

Într-adevăr, actualmente realitatea sportului solicită o dezvoltare mult mai mare a specificului formării profesionale al antrenorilor, atingând multe aspecte de ordin psihologic, pedagogic, medico-biologic, etc., elemente necesare pentru a susține scopul suprem – obținerea performanței sportive valoroase pe tot parcursul carierei.

O condiție importantă pentru a atinge progrese remarcabile în domeniul sportului, este capacitatea antrenorului de a interacționa cu sportivul. Înțelegerea reciprocă între ambii subiecți (antrenor ↔ sportiv) condiționează compatibilitatea relațiilor, influențând eficacitatea procesului de antrenament și performanțele sportive.

Sistemul de pregătire a gimnaștilor este de necrezut fără aplicarea celor mai raționale metode și procedee de instruire și antrenament. Creșterea constantă a dificultății exercițiilor de gimnastică este legată de sporirea cerințelor către calitățile psihice ale gimnaștilor, fapt cauzat de aceea că în cadrul procesului de învățare gimnaștul, în primul rând, trece prin dificultăți psihologice în raport cu executarea elementelor.

Astfel, în procesul de antrenament o atenție deosebită trebuie atrasă formării sferei emoționale ale sportivului. Echilibrul emoțional constituie un indicator important al performanței sportivului în absolut toate probele de gimnastică. Acesta are un impact semnificativ asupra evoluării sportivului la competiții, îndeosebi la etapa inițială de pregătire.

Este de menționat faptul, că pregătirea psihologică a sportivului implică totalitatea acțiunilor antrenorului și psihologului menite să dezvolte sportivul ca personalitate [1]. Astfel, mobilizarea sportivului în perioada precompetițională, reglarea stărilor acestuia, dezvoltarea calităților volitive, afective, psihomotrice, educarea lui, instruirea tactică, etc. constituie componentele de bază ale compartimentului psihologic al pregătirii sportivului. Totodată, referindu-ne la realitățile zilei de astăzi și insuficiența serviciilor psihologilor sportivi în Republica Moldova, majoritatea acestor obligațiuni revin antrenorilor.

Etapa precompetițională este una hotărâtoare, iar fiecare săptămână inclusă în această perioadă are un scop bine determinat și este planificată în strictă conformitate cu specificul competiției la care urmează să evolueze gimnastul.

Una din cele mai des întâlnite dificultăți la etapa precompetițională reprezintă anxietatea. Stările anxioase precompetiționale deseori apar cu mult înainte de competiție și pot duce la epuizarea sistemului nervos al sportivului, la dezorganizarea activității sale. Drept motive a apariției anxietății precompetiționale pot servi noutatea anturajului, sarcinile, scopul și obiectivele neclare, autoaprecierea scăzută, neîncrederea în sine, cedarea în fața greutăților, etc.

Dacă e să se facă referire la nivelurile de manifestare a stării de anxietate, cercetătorii precum [2, 3, etc.] evidențiază următoarele:

- nivel scăzut;
- nivel optimal/moderat/mediu;
- nivel mărit/ridicat.

Conform afirmațiilor acestora, anxietatea optimală/moderată asigură o activitate eficientă, stabilă și calitativă, ce duce la obținerea unor rezultate reale.

Scopul cercetării constă în eficientizarea procesului de formare profesională a antrenorilor de gimnastică prin prisma îmbunătățirii aptitudinilor de diminuare a anxietății sportivelor la etapa precompetițională.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza și generalizarea reperelor teoretice din literatura de specialitate privind procesul de formare profesională a antrenorilor, pregătirea psihologică a sportivilor în probele gimnice și starea de anxietate.

2. Diagnosticarea manifestării anxietății gimnaștilor în procesul de antrenament și perioada precompetițională.

3. Fundamentarea mecanismelor de reglare/diminuare a anxietății la gimnaști în perioada precompetițională.

Metodologia cercetării științifice este alcătuită din următoarele metode: analiza și generalizarea reperelor teoretice din literatura de specialitate,

chestionarul, experimentul pedagogic, metodele matematico-statistice de calculare a rezultatelor.

Pentru o argumentare veridică a existenței problemei în referință, s-a realizat un chestionar sociologic destinat antrenorilor de gimnastică din Republica Moldova. Chestionarul a cuprins 11 întrebări, iar eșantionul s-a compus din 20 de antrenori de gimnastică cu o experiență în activitate între 1 an și 25 ani.

Analiza rezultatelor sociologice obținute la întrebarea „Cât de frecvent aplicați mijloacele pregătirii psihologice în procesul de antrenament al gimnaștilor?”, 71,43% din antrenori au optat pentru răspunsul „Permanent”, iar alte 28,57% dintre respondenți au optat pentru răspunsul „După necesitate”. Celelalte două răspunsuri și anume „Rar” și „Foarte rar” nu au întrunit nici un răspuns (fig. 1).

Opțiunile respondenților la întrebarea „În ce perioadă a pregătirii multianuale a sportivilor este cel mai important desfășurarea pregătirii psihologice la etapa pregătirii specializate?” au evidențiat următorul raport prezentat în fig. 2.

Reieșind din datele obținute în urma chestionării, antrenorii consideră că la etapa pregătirii specializate cea mai utilă este aplicarea mijloacelor pregătirii psihologice în perioada precompetițională (41,18%), urmată de perioada competițională (35,29%).

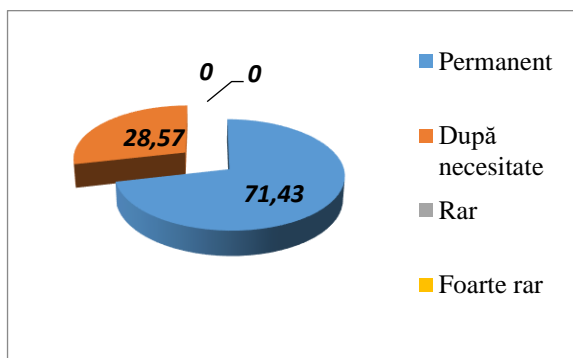


Fig. 1. „Cât de frecvent aplicați mijloacele pregătirii psihologice în procesul de antrenament al gimnaștilor?”

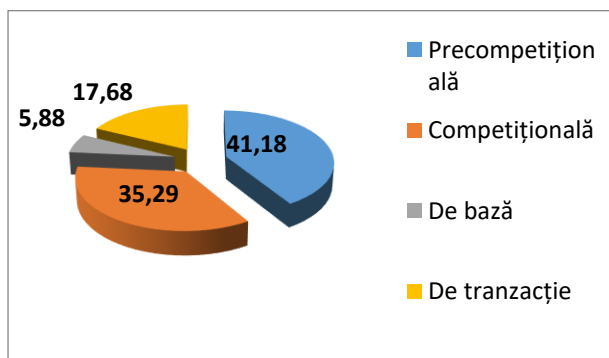


Fig. 2. „În ce perioadă a pregătirii multianuale a sportivilor este cel mai important desfășurarea pregătirii psihologice la etapa pregătirii specializate?”

În același timp, cadrele didactice au considerat mai puțin importantă pregătirea psihologică în perioadele de tranziție (17,65%) și cea de bază (5,88%) ale antrenamentului sportiv.

În rezultatul determinării „Dificultăților psihologice pe care le întâmpină gimnaștii în procesul de pregătire către competiții?” respondenții au fost

îndemnați să încercuiască una sau câteva variante de răspuns. Astfel, au fost obținute următoarele date prezentate în figura 3.

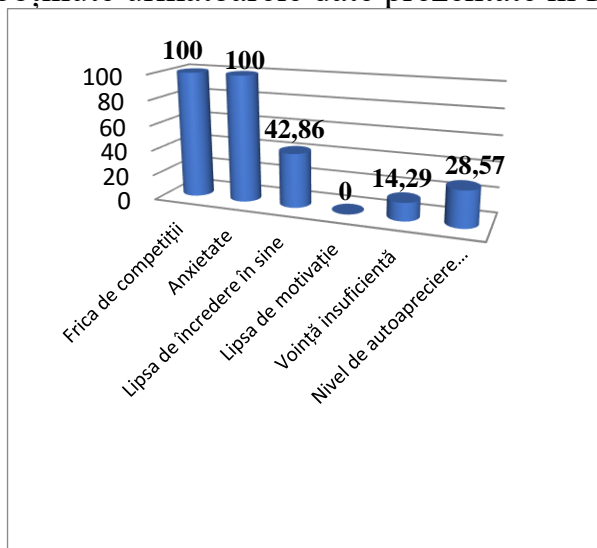


Fig. 3. „Ce dificultăți psihologice întâmpină sportivii în procesul de pregătire către competiții?”

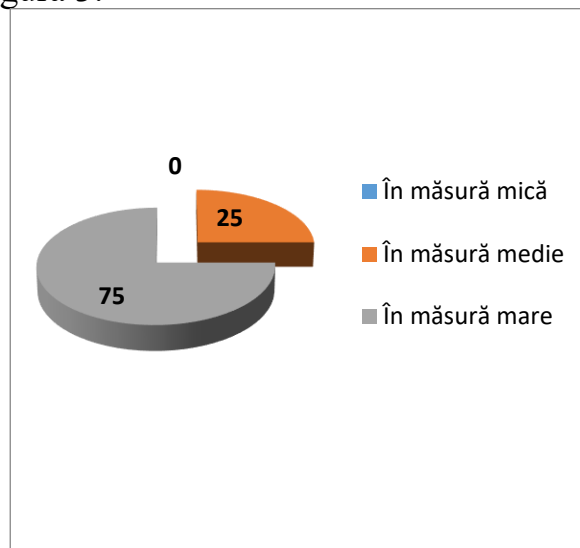


Fig. 4. „În ce măsură anxietatea poate afecta procesul de pregătire a gimnaștilor la etapa pregătirii specializate?”

Astfel, din figura dată se observă că majoritatea antrenorilor au indicat drept cel mai des întâmpinate dificultăți „Anxietatea” și „Frica de competiții” (100%), urmate de răspunsul „Lipsa încrederii în sine și în forțele proprii” (42,86%), apoi „Voința insuficientă” (14,29%), „Nivel de autoapreciere redus” (11,28%). Răspunsul „Lipsa motivației” nu a fost identificat de nici un cadru didactic chestionat.

Cerându-le antrenorilor chestionați să se pronunțe referitor la întrebarea „În ce măsură anxietatea poate afecta procesul de pregătire a gimnaștilor la etapa pregătirii specializate?” s-a determinat că 75,0% au optat pentru răspunsul „În mare măsură” și alți 25,0% pentru răspunsul „În măsură medie” (fig. 4). La polul opus, varianta de răspuns „În măsură mică” nu a fost preferată de nici un cadru didactic implicat în chestionare.

Totodată, în scopul verificării anxietății precompetiționale, de către noi, s-a desfășurat o cercetare care în care s-au aplicat următoarele probe: Testul pentru aprecierea stării de anxietate (Arhipenco N.S., Melnic E.B.) și Scala de anxietate competițională (Martens R.). La pretestare au luat parte sportive specializate la gimnastica artistică, ritmică și pe trambulină din școlile sportive din orașele Chișinău și Leova. Aceste teste ne-au permis să stabilim nivelurile de manifestare a anxietății generale și precompetiționale la sportivele din diferite probe gimnice. Rezultatele obținute sunt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1. Distribuirea gimnastelor în raport cu nivelul de anxietate

Nr. d/o	Nivelul de anxietate	Perioada	%
1	Scăzut	Pregătitoare	11,0
		Precompetițională	5,0
2	Moderat	Pregătitoare	42,0
		Precompetițională	30,0
3	Ridicat	Pregătitoare	47,0
		Precompetițională	65,0

Analiza rezultatelor testării ne permite să stabilim că procentajul manifestării acestei stări diferă în dependență de perioada de pregătire în cadrul unui macrociclu de antrenament. Astfel, în perioada pregătitoare doar 11% din sportivele cercetate au manifestat un nivel scăzut de anxietate, rezultat care scade și mai mult în perioada precompetițională atingând un procentaj de doar 5 la 100. Totodată, 42% din gimnastele testate au dovedit un nivel de anxietate moderat, rezultat care scade și el în perioada precompetițională, ajungând la 30% în preajma desfășurării unei competiții. În schimb se atestă o creștere evidentă a procentajului gimnastelor anxioase la nivel ridicat, mai cu seamă în perioada precompetițională comparativ cu cea pregătitoare, rezultatele fiind cuprinse între 47% la antrenamente, față de 65% la etapa precompetițională. Este de menționat existența unui număr foarte mic de gimnaste din toate categoriile cu nivel scăzut de anxietate (între 5% și 11%).

Urmare a analizei rezultatelor demonstrate de sportive, gimnastele din grupa cu un nivel moderat de anxietate a fost selectați drept model, iar gimnastele cu nivel de anxietate ridicat au constituit grupa experimentală.

La următoarea etapă a cercetării a fost organizat experimentul formativ (de intervenție psihologică și educațională) pe dimensiunea reglării și diminuării anxietății precompetiționale la gimnaste prin intermediul mecanismelor abordării cognitiv-comportamentale. Aplicarea acestor mecanisme are la bază următoarele trei etape: evaluarea, intervenția și finalizarea.

Pregătirea psihologică bazată pe diminuarea anxietății precompetiționale a început încă la etapa pregătitoare și a avut o durată de 2 luni (fig. 5). Drept punct final s-a ales desfășurarea unui concurs intern, fapt convenit circumstanțelor provocate de pandemia COVID 19, datorită căror în acest an au fost anulate majoritatea concursurilor republicane și internaționale. Acțiunile de cercetare s-au desfășurat cu implicarea nemijlocită a antrenorilor.

La etapa finalizării intervențiile psihologice și educaționale, gimnastele din lotul experimental, au fost testate repetat la gradul de manifestare a anxietății precompetiționale, iar rezultatele au fost comparate în raport cu datele inițiale.

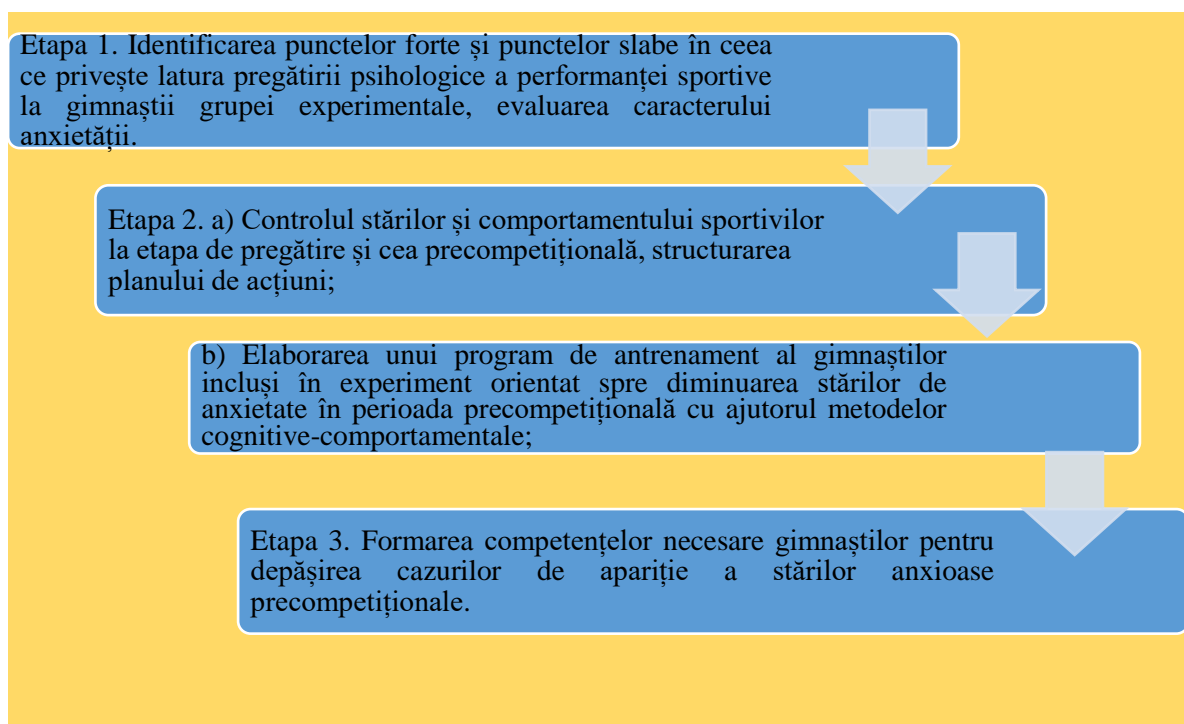


Fig. 5. Modelul pregătirii psihologice în vederea diminuării anxietății precompetiționale

În urma experimentului, la majoritatea gimnastelor din grupa experimentală a fost identificată tendința spre coborâre a nivelului de anxietate până la nivelul moderat, ceea ce a provocat emoții și sentimente pozitive, și este caracteristic unei personalități emoțional stabile. Anume stabilitatea emoțională poate fi privită ca rezultat al activității experimentale.

Analiza comparativă a rezultatelor obținute în urma aplicării testelor N.S. Arhipenco, E.V. Melnic și R. Martens ne permite să constatăm următoarea dinamică a manifestării anxietății la gimnastii cercetați prezentată în tabelul 2.

Tabelul 2. Distribuția gimnastelor în raport cu nivelul de anxietate precompetițională la finalul experimentului pedagogic

Nr. d/o	Nivelul de anxietate	Perioada	%
1	Scăzut	Testarea inițială	5,0
		Testarea finală	8,0
2	Moderat	Testarea inițială	35,0
		Testarea finală	79,5
3	Ridicat	Testarea inițială	65,0
		Testarea finală	12,5

Astfel, după cum se vede din tabelul 2. la sfârșitul experimentului nivelul ridicat de anxietate a gimnastelor s-a diminuat comparativ cu etapa inițială a

cercetărilor de la 65% la 12,5% înscriindu-se în categoria „nivel de anxietate moderat”. Majoritatea sportivelor anxioase au înregistrat un nivel de anxietate precompetițională moderat, procentajul avansând de la 35% la testarea inițială spre 79,5% la testarea finală. Din toți sportivii testați 2 gimnaste și-au îmbunătățit rezultatul chiar până la nivelul scăzut de anxietate.

Analiza rezultatelor obținute privind reglarea/diminuarea anxietății la gimnaști ne-a permis să deducem următoarele:

1. Rezultatele generale ale chestionării antrenorilor din probele gimnice demonstrează faptul că pregătirea psihologică a sportivilor constituie un factor important pentru procesul de antrenament îndeosebi la etapa pregătirii specializate.

2. O dificultate majoră pe care o întâmpină gimnaștii în perioada precompetițională și competițională o constituie starea de anxietate care după părerea acestora poate afecta procesul de pregătire a sportivilor într-o mare măsură.

3. Urmare a aplicării mecanismului propus de noi, la majoritatea gimnaștilor cu nivel ridicat de anxietate precompetițională s-a identificat tendința spre reglarea stării de anxietate până la nivelul moderat sau scăzut.

4. Metodica propusă a ajutat antrenorii să-și îmbunătățească aptitudinile de diminuare a anxietății sportivelor la etapa precompetițională.

Bibliografia

1. Ильин, Е.П. *Психология спорта*. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 352 с.
2. Ханин, Ю.Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности. В: *Вопросы психологии*, 1991, №5, с. 6-64.
3. Taylor, J., Izard, C. *Motivation, emotion and personality*. Amsterdam: North Holland, 1986. 370 p.