

DIVERSE

**PARTICULARITĂȚI TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND
ACMEOLOGIA PREGĂTIRII BOXERILOR DE PERFORMANȚĂ**

Saulea George-Dan,

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

***Key words:** boxing event, concepts, theories, training methodologies, content, distribution, path to performance.*

***Abstract.** This article describes the theoretical and methodological features that need to be addressed in the multi-annual training process in preparing performance-boxing athletes. The theoretical-methodological aspects described indicate the essence of the structure and content of the boxer training process, as well as the algorithms according to which the training process can be triggered. These descriptions of essence are focused on the training methodology of boxers who tend towards a high performance and determine, at the same time, an efficient way to obtain a high degree of sportsmanship.*

Actualitatea problemei abordate. Determinat de caracterul complex al îndeplinirii exercițiilor ce țin de rigorile unui nivel înalt al pregătirii fiziico-tactico-tehnice, boxul modern necesită sportivilor mobilizare maximală a resurselor/rezervelor organismului și a întreg potențialului funcțional, a echilibrului-psihomotoric și a altor capacități în condițiile de intensificare propriu-zisă a procesului de antrenament.

Odată cu evoluția intensivă a gradului de spectaculozitate în boxul contemporan crește și importanța formelor de pregătire ale sportivilor care condiționează dezvoltarea anumitor calități, cele mai importante fiind: capacitatea de orientare rapidă în spațiu, diferențierea fină a senzațiilor musculare proprii, reglarea gradului de încordare a mușchilor, reacționarea rapidă la diferite semnale din exterior, stabilitatea vestibulară etc. În sensul celor expuse se stabilește că procesul de formare a boxerilor profesioniști la momentul actual presupune o activitate deosebit de complexă din punct de vedere tehnico-tactic care necesită spre realizare o serie de factori fundamentali ce trebuie aprofundați permanent, aceștia influențând rezultatele antrenamentelor sportive la diverse etape de pregătire [1, 3, 4, 13]. Întreg procesul de antrenare și pregătire a boxerilor este împărțit, convențional, pe mai

multe perioade, fiecare perioadă/etapă având obiectivele, metodele și mijloacele sale specifice de acțiune.

Scopul prezentului studiu este de a elucida prin descriere cele mai relevante particularități teoretico-metodologice privind acmeologia pregătirii boxerilor de performanță ori calea optimă și eficientă spre obținerea cât mai eficientă a măiestriei sportive.

Obiectivele de studiu includ: argumentarea și fundamentarea teoretică a conceptelor care stau la baza procesului multianual de pregătire a boxerilor; esențializarea structurii și conținutului programului complex de pregătire; clasificarea normelor de pregătire pe vector de creștere a rezultatelor sportive ale boxerilor; desemnarea de esență a unor forme de pregătire specifice boxerului performer în calea spre a atinge cele mai reprezentative rezultate.

Metodele și formele de studiu au prevăzut: analiza și generalizarea datelor expuse în literatura de specialitate; evidențierea particularităților de structură și de conținut ale procesului de pregătire multianuală în box; clasificarea și repartiția convențională a conținuturilor de pregătire pe bază de module de obiective ale fiecărei dintre etape ori perioade de pregătire.

Drept **rezultat** al studiului este de remarcat că formarea viitorului boxer de performanță se realizează în conformitate cu 4 stagii ale pregătirii centralizate, inclusiv: stagiul de inițiere, stagiul principal, stagiul de specializare și de înaltă performanță.

În primul stagiul, cel de inițiere, se urmărește antrenarea fizică și tehnică prin expunerea boxerului începător la mișcări variate, dezvoltarea unei structuri armonioase a corpului, dezvoltarea rezistenței aerobe, fără expunerea începătorului la stresul antrenamentului tensionat, dezvoltarea rapidității, a coordonării mișcărilor, flexibilității prin mișcări naturale. Tot în această fază sunt introduse elementele de bază ale tehnicii boxerului, exercițiile pentru dezvoltarea forței, utilizând propria greutate corporală, precum și mijloacele necesare creșterii motivației pentru practicarea boxului și a dorinței de a învinge [4, 10, 12].

În stadiul al doilea se propun ca obiective principale tehnica corectă de execuție a mișcărilor specifice boxului, perfecționarea puterii de concentrare, a determinării și motivării, dezvoltarea tehnicii individuale, într-o măsură evidențiată fiind cu accent pe apărare. Se continuă cu efectuarea exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței fizice, a exercițiilor de educare a capacității de coordonare și flexibilitate și, totodată, cu participarea la diverse concursuri și competiții în conformitate planul calendaristic competițional, cu cerințele regulamentelor și a particularitățile specifice de vârstă ale sportivilor.

În stadiul de specializare se pretinde de a perfecționa abilitățile motorii dominante în box, aptitudinile tactice și cele psihologice, ca de exemplu: anticiparea anumitor acțiuni, stăpânirea de sine, luarea cu rapiditate a celor mai bune decizii etc. Se dezvoltă, în același timp, strategia competițională și tactica întâlnirilor în ring.

În stadiul al patrulea se va urmări atingerea celui mai înalt nivel de performanță și se vor ridica parametrii volumului și intensității antrenamentelor. Se va acționa pentru perfecționarea calităților psihice: voință, tenacitate, perseverență, dorință de a învinge [3, 4, 7, 10].

Indiferent de stagiul în care se află boxerul un accent deosebit trebuie pus pe dezvoltarea coordonării mișcărilor. Aceasta este definită ca fiind capacitatea de a controla mișcarea propriului corp în spațiu și timp și include: echilibrul, orientarea în spațiu și ritmul mișcărilor. Pentru dezvoltarea abilităților de coordonare se vor utiliza mijloacele specifice din box precum și cele nespecifice, împrumutate de la alte probe sportive ca cele din atletism, gimnastică, jocuri sportive și altele.

Se poate menționa că boxul nu poate fi practicat de oricine, este necesar ca viitorul performer să posede o serie de calități psiho-fizice ce-l diferențiază net față de oamenii de rând sau de practicanții altor discipline sportive. Dintre ele amintim: voința, pasiunea, perseverența.

Boxul modelează caractere și este considerat unul dintre cele mai complete și complexe sporturi. Boxul nu trebuie confundat cu o încăierare rudimentară în care cei cu mușchii mai puternici trebuie neapărat să triumfe.

Inteligența are în box un rol primordial, fapt care contribuie la înfrumusețarea acestui sport cu o serie de factori fundamentali, ce trebuie aprofunțați și dezvoltați în permanență.

În linii generale, antrenamentul sportiv în box este structurat pe unul sau două macrocicluri. Un macrociclu este alcătuit din trei mezocicluri sau perioade și anume: perioada pregătitoare, corespunzătoare fazei de obținere a formei sportive; perioada competițională, care corespunde fazei de valorificare sau manifestare a formei sportive și perioada de tranziție, care corespunde fazei de scoatere din formă și refacere a capacității de efort [2, 5, 7, 9].

Pe parcursul unui an de pregătire pot exista mai multe faze de obținere a formei sportive în funcție de numărul de competiții sau de meciuri la care boxerul va participa. Profilul curbei formei sportive a unui boxer se va menține într-un platou cu mici oscilații determinate de meciurile oficiale.

Perioada pregătitoare este unitatea structurală cu ponderea cea mai importantă în cadrul macrociclurilor de antrenament, ea punând bazele funcționale ale viitoarelor performanțe. În cadrul ei se rezolva următoarele

obiective: creșterea capacității funcționale a organismului; educarea încrederii în posibilitățile de afirmare; învățarea sau perfecționarea unor procedee tehnice; restructurarea procedeele tehnice, completarea fondului de deprinderi; dezvoltarea calităților motrice; înlăturarea rămănelor în urma constatate la componentele antrenamentului sportiv; pregătirea tactică. Gama de exerciții în această perioadă este foarte largă incluzând mijloace pentru perfecționarea deprinderilor motrice de bază, a calităților motrice, a capacității motrice generale etc. Pe măsura ce se înaintează în aceasta perioadă crește ponderea exercițiilor specifice și competiționale, atât ca formă, cât și ca structură și caracter. Perioada pregătitoare conține două etape: etapa de pregătire generală; etapa de pregătire specifică [2, 4, 14].

Perioada competițională are ca obiectiv fundamental menținerea formei sportive, care determină și programarea conținutului antrenamentelor. Sarcinile urmărite spre realizare sunt: perfecționarea tuturor calităților, deprinderilor și priceperilor pe fondul stabilității formei sportive; perfecționarea continuă a capacității de adaptare la eforturile specifice impuse de competiții; perfecționarea pregătirii integrale necesară meciurilor oficiale; stimularea inițiativei și capacității creatoare a boxerilor.

Formațiunea structurală de bază a perioadei competiționale o constituie mezociclul competițional care include microciclul de apropiere, în cadrul căruia se planifică meciuri amicale sau cu temă, care premerg meciurile sau turneele oficiale.

În perioada de *tranziție* se urmărește, în principal, asigurarea odihnei active. Efortul nu se întrerupe, ci se menține un anumit grad de antrenament, în vederea readaptării cursive la microciclul următor, la un nivel superior. Perioada de tranziție trebuie să asigure legătura dintre două macrocicluri, concomitent cu asigurarea fazei de supracompensare pentru perioada următoare de efort. Aceasta perioadă nu are o durată precisă, fiind determinată de nivelul de pregătire și caracteristicile calendarului competițional. De regulă, se utilizează exerciții complementare și din alte ramuri de sport: atletism, jocuri sportive, jocuri dinamice, etc.

Conținutul antrenamentului sportiv desemnează acele elemente de structură care, pe baza unor legi funcționale și metodologice, determină realizarea performanțelor sportive.

La momentul actual, caracterul metodologic de organizare și desfășurare a antrenamentului sportiv în box impune cerințe majore, astfel, încât în urmă unei pregătiri temeinice și îndelungate boxerii trebuie să posede un arsenal considerabil de cunoștințe tehnico-tactice și o bună pregătire psihică și fizică pentru atingerea rezultatului de excepție [4, 8, 15].

O problema de maximă importanță o reprezintă găsirea celor mai bune soluții de eficientizare a instruirii, în special a începătorilor.

S-a demonstrat, pe baza rezultatelor cercetărilor din ultimii ani, că adaptarea eficientă a sportivului la cerințele activității competiționale, manifestarea maximală a capacităților morfo-funcționale și dezvoltarea calităților necesare se pot obține numai printr-o abordare diferențiată și individualizată de pregătire. Aceasta se realizează, evident, prin utilizarea selectivă a metodelor, mijloacelor, materialelor și formelor de organizare ale procesului de antrenare, care să corespundă pe deplin specificului de activitate ale boxerilor.

Esența pregătirii în box o constituie faptul că activitatea instructiv - educativă este un proces de transformare continuă a sportivului, care nu tinde numai către punerea în valoare la un nivel superior a posibilităților existente la un moment dat, dar și creeze în permanență noi capacități. Efortul în box solicită din plin manifestarea tuturor calităților fizice, acest aspect fiind o caracteristică de bază a boxului de performanță, astfel ca procesul de antrenament trebuie să fie orientat în așa fel, încât să conducă la o profundă adaptare a organismului în sensul satisfacerii într-o măsură cât mai mare a cerințelor acestui efort.

Având în vedere opiniile și părerile specialiștilor cercetători, se poate afirma ca sportivul în general, și boxerul în special, este un practicant licențiat, un competitor, care vizează performanța care, pentru a o obține, este necesară o muncă fizică enormă [4, 7, 10].

Cel mai adesea sfaturile și indicațiile apar din experiența generațiilor de antrenori, care au încercat cu pași succesivi să aducă îmbunătățiri în materialul de pregătire sportivă. Cunoștințele actuale sunt rezultatul evoluției cumulate ale acestor descoperiri. În paralel, studiile științifice au călăuzit cunoștințele la diferite nivele structurale mergând de la celula musculară sau nervoasă a organismului sportivului, până la evoluțiile lui în competiție [1, 3, 6, 9].

Aspectele definitorii ale antrenamentului sportiv în box sunt vizate de către caracteristica de proces complex al acestuia, consemnată de următoarele trăsături [5, 10, 12]: antrenamentul este organizat sub formă de sistem cu două elemente esențiale: antrenorul și sportivul; se desfășoară într-un cadru instituționalizat: cluburi, asociații sportive; se realizează pe baza unor principii, cerințe și norme cu caracter pedagogic, biologic și psihologic; creează un cadru normativ original concretizat în programe pe termen lung și scurt; se desfășoară după strategii elaborate pe baze interdisciplinare; este un proces condus pe baza unor obiective de instruire și performanță, componente ale proiectelor de tip managerial; se realizează diferențiat pe stadii, etape sau trepte, fiind un proces de lungă durată.

Transformarea, la nivelul performanței sportive în box, înseamnă îmbunătățirea cantitativă și calitativă a potențialului individual de performanță a sportivului, care se manifesta în competiție. Astfel, intervențiile din antrenament acționează diferențiat, în funcție de nivelul valoric și se adaptează la capacitatea pe care o are sportivul [1, 3, 7, 11].

Transformarea în procesul instructiv înseamnă și dezvoltarea treptată, trecerea de la un stadiu la altul, ce implică modificări funcționale, structurale și psihice complexe, prin modul de combinare și prin varietatea în care sunt solicitate în competiții. De altfel, transformările ce se produc în organismul și psihicul sportivului depășesc nivelul unei adaptări la mediu, deoarece antrenamentul valorifică aptitudinile individuale, pe care le dezvoltă boxerul printr-un proces complex instructiv-educativ.

Antrenamentul sportiv în box se caracterizează prin specificitate datorită particularităților morfofuncționale ale organismului și în funcție de caracteristicile efortului competițional. Specializarea adaptării în box se realizează, mai ales, la nivelul junioratului și este în strânsă legătură cu individualizarea pregătirii. Nu este exclusă nici pregătirea multilaterală polivalentă.

Astfel, la nivelul junioratului în box se urmărește:

- pregătirea timpurie, temeinică, gradată și ascendentă a tinerilor talente conform exigențelor boxului de performanță;
- stimularea tinerilor boxeri cu reale convingeri de afirmare și de perspectivă în boxul de performanță, pentru a-si desăvârși măiestria;
- educarea trăsăturilor de caracter și a voinței de a depăși dificultățile efortului fizic și psihic implicat în competițiile menite să ierarhizeze valorile sportive;
- cultivarea spiritului întreprinzător a inițiativei, imaginației, a capacitații de orientare independentă în rezolvarea situațiilor ivite în antrenamente și concursuri.

La nivelul sportului de performanță și înaltă performanță obiectivele antrenamentului sportiv sunt vizate de: perfecționarea neîncetată a aptitudinilor boxerilor de a se afirma pe plan național și internațional; educarea multilaterală a personalității sportivilor pentru a reprezenta cu cinste culorile patriei în marile confruntări internaționale și să constituie exemple pozitive prin întregul comportament; stimularea activității creative a boxerilor în vederea găsirii și stabilirii unor noi modele de instruire menite să asigure creșterea calitativă a conținutului boxului de performanță [7, 14].

Efortul în box este determinat de o serie de alți factori care creează un complex de solicitări fizice și morfofuncționale specifice. Această complexitate

este determinată de marea varietate de situații și de elemente tehnico-tactice și se manifestă atât prin participarea la execuția mișcărilor a tuturor segmentelor corpului și a unui mare număr de grupe musculare, precum și prin asimetria acestor mișcări.

În dirijarea curentă a antrenamentului, cel mai important element este reactivitatea organismului sportivului la eforturile depuse în cadrul lecțiilor și acțiunilor de diferitele tipuri. În acest sens, regimul de muncă și odihnă care trebuie să asigure adaptarea organismului în direcția planificată este condiționat de: asigurarea unor raporturi logice între lecțiile cu eforturi maxime, submaxime, medii și scăzute; corelarea în cadrul mezociclurilor și microciclurilor de efort cu cele de restabilire; aplicarea optimă în cadrul microciclurilor a lecțiilor cu obiective specifice diferitelor componente ale antrenamentului, care să permită realizarea întregului conținut al acestuia; dirijarea judicioasă a capacității de efort pe seama implementării unui complex de mijloace specifice și asociate, cum ar fi: psihoterapia, mijloacele tradiționale și netradiționale, farmacologia, dieta, etc.

Cu privire la ierarhizarea formelor de pregătire a boxerilor se poate afirma că exercițiile fizice diferențiate după specialitatea și adresabilitatea lor, aplicate conform unor reguli precise, constituie elementele importante de conținut ale antrenamentului sportiv. Formele cărora se adresează aceste exerciții sunt: fizică, tehnică, tactică, psihică, teoretică, biologică, forme considerate drept componente specifice de importanță majoră ale antrenamentului sportiv în această probă [4, 7, 10, 13].

Pregătirea fizică are un rol deosebit în întregul proces de pregătire, determinând în ultimă instanță randamentul sportivilor în antrenamente și concursuri. Ea constituie pivotul pentru toate celelalte componente, fiind baza de plecare pentru întregul proces de pregătire și asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului. Datorită complexității sale, pregătirea fizică asigură un nivel ridicat de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime ale indicilor morfofuncționali, o stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și perfectă stare de sănătate.

Pregătirea fizică are importanță la toate nivelele de instruire. Astfel, la grupele de începători are o pondere foarte mare ca timp și mijloace utilizate în timp ce sportivii de mare valoare acordă pregătirii fizice spațiu și timp mai restrâns, datorită efectelor cumulate la antrenamentele lor pe parcursul mai multor ani. Datorită diverselor forme sub care se întâlnește pregătirea fizică este sistematizată în: pregătire fizică generală și multilaterală și pregătire fizică specifică.

Pregătirea tehnică în box [3, 7, 15] cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate în mod ideal din punct de vedere al eficienței acestora. Ea presupune

efectuarea rațională și economică a unui anumit tip de mișcări, specifice boxului, constituite potrivit regulamentelor proprii, în vederea obținerii randamentului superior în activitatea competițională. Pregătirea tehnică este importantă în primul rând pentru economia și eficacitatea mișcării. Ea este condiționată în mare măsură și de celelalte componente ale antrenamentului sportiv în special de pregătirea fizică.

În pregătirea începătorilor este necesar de a se asigura în primul rând disponibilitățile fizice necesare însușirii tehnicii, ceea ce presupune un mare număr de repetări.

Analiza tehnicii și pregătirii acesteia evidențiază următoarele componente:

- elementul tehnic este o structură motrică fundamentală, exemplu lovitura directă;

- procedeul tehnic este modul particular de efectuare a elementului tehnic, exemplu: lovitura directă de dreapta, precedată de directă de stânga și pas înainte. El este consecința unor factori cum ar fi: crearea de către antrenori și sportivi de noi modele de procedee eficiente, ținând cont de particularitățile morfofuncționale și psihice ale sportivilor.

Pregătirea tactică [2, 6, 10, 14] este activitatea prin care un sportiv desfășoară toate posibilitățile sale tehnice, fizice și psihice, pentru a dobândi rezultatele cele mai bune, în condiții și în fața unor adversari diferiți. În box noțiunea de tactică, presupune alegerea cu rapiditate a celor mai practice soluții ce urmăresc cea mai reușită variantă posibilă de victorie, în funcție de reacțiile și valoarea adversarului. Pregătirea tactică reprezintă una din componentele cele mai dinamice ale antrenamentului, fiind în mare măsură determinată de celelalte componente, având rol de organizare și conducere a acestora.

Tactica se fundamentează pe: capacitate cognitivă, abilitate tehnică, pregătire fizică, capacitate de discernământ și decizie. Realizarea pregătirii tactice implică o serie de măsuri cu caracter metodic, care privesc atât instruirea sportivilor, cât și activitatea antrenorilor dintre care amintim: documentarea profundă a antrenorilor și sportivilor prin studierea lucrărilor de specialitate, a noutăților în domeniu, a vizionării unor filme sau înregistrări video; studierea atentă a caracteristicilor adversarilor; programarea pe parcursul activității a unui număr sporit de meciuri; orientarea pregătirii tactice în conformitate cu cerințele modelului competițional; organizarea temeinică a ședințelor de analiză a activității competiționale și precizarea clară a concluziilor desprinse; pregătirea tactică să se realizeze progresiv în ce privește condițiile de dificultate: cu adversarul pasiv, cu unul semiactiv și cu adversar în sparing agresiv.

Ținând cont de aceste considerente, și având în vedere cerințele actuale ale boxului contemporan la nivel mondial, **în concluzie**, este de remarcat că

asigurarea unei astfel de orientări cu caracter teoretico-metodologic cu siguranță poate să conducă și la realizarea altor cerințe, precum sunt:

- instruirea tehnico-tactică a boxerilor să fie bazată pe un înalt nivel de pregătire fizică multilaterală și specială;

- mărirea preocupărilor pentru însușirea temeinică a tehnicii și tacticii de luptă în ring să fie realizată prin creșterea continuă a volumului muncii procesului de antrenare cu păstrarea productivității muncii și a efortului optim;

- individualizarea strictă a procesului de pregătire, ținând seama de particularitățile morfofunctionale, psihice și de vârstă ale fiecărui sportiv.

În cele din urmă este de subliniat că toți membrii procesului de antrenament (antrenorii, sportivii, corpul auxiliar etc.) au datoria comună de a stimula întreaga activitate de pregătire, de a crea un climat pozitiv, constructiv și deschis spre soluționarea cu eficiență a tuturor obiectivelor preconizate.

Bibliografie

1. Alexe, N. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*. București: Editura Fundației „România de mâine”, 2002, p. 56-62
2. Baroga, L. *Educarea calităților fizice combinate*. București: Editura SportTurism, 2004, p.16-32
3. Bănciulescu, V. *BOX*. Mică enciclopedie. București: Editura Sport-Turism, 1982, 283 p.
4. Costin, FL. *Pregătirea fizică a boxerilor*. Edit. C.N.E.F.S. București, 1968. 167 p.
5. Denisiuc, L. *Metode de apreciere a capacității motrice*. Teste, metode, aparate. București: CNEFS, 1990. vol. 2, 175 p.
6. Dorgan, V. *Semnificația caracteristicilor morfologice în sportul de performanță*. Monografie. Chișinău 2008, Valinex, p. 261.
7. Dragnea, A. *Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*. București: Editura Ministerului Tineretului și Sportului, 1991. p.58-72
8. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. *Psihologia sportului de performanță. teorie și practică*. București: FEST, 2008. p. 71.
9. Eustațiu, M., Florea, C. *Pagini din boxul European*. București: Edit. Stadion, 1972, p. 12-85.
10. Nicolae, L. *Mirajul ringului*. București: Edit. U.C.F.S., 1964, (citată de Victor Bănciulescu, 1981, p.29)
11. Wexu, O. *Boxul modern*. București. (citată de Victor Bănciulescu, 1981, p.108-121).
12. Perelman, S.M. *Educarea boxerului începător*. (Trad. Din lb. rusă). Edit. C.F.S., București, 1950. (citată de Victor Bănciulescu, 1981, 204 p.)
13. Platonov, V.N. *Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile practice*. București: Editura Discobolul, 2015, 607 p.
14. Simion, Gh., Simion, I. *Arta pregătirii forței musculare*. Pitești: Ed. Universității din Pitești, 2006. p. 57-60.
15. Shiryaev, A.G. *Boks. Boxing*. For a teacher and a pupil. Saint-Petersburg: Publishing house “SHATON”, 2002, 192 p.