

CZU 378.1:796.88

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0675-3543>

e-mail: cozimamihai@gmail.com

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6231-1248>

e-mail: bufteavictor@mail.ru

PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A ANTRENORILOR ÎN PROBA DE HALTERE: PLANIFICARE, CONȚINUT, COMPETENȚE

¹Cozima Mihail, ²Buftea Victor,

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

Keywords: *professional training, coach, weightlifting, planning, content, skills.*

Summary. *This article includes a study on the improvement of the professional training process of specialists in weightlifting. Due to the fact that at the moment the terms for preparing athletes for participation in the competition are becoming more and more intense, new problems appear in front of the coaches, which directly influence the technology of the training process. Thus, the trainer is the one who must know in detail the whole range of methodological approaches, being the possessor of all the information he obtains during professional training, specially from the positions of planning, content and skills.*

Actualitatea problemei abordate. Pregătirea profesională a antrenorilor în proba de haltere la momentul actual este determinată de capacitatea de a suporta cerințele care se intensifică tot mai mult la pregătirea sportivilor în ridicarea greutăților. Astfel, în fața antrenorului apar noi necunoscute ce vizează pregătirea sportivilor și sportivelor de înaltă măiestrie în acest gen de sport [1, 4, 7].

Este de menționat că lanțul formării competențelor profesionale pornește de a fi însușit de pe pozițiile unei planificări coerente a procesului de instruire în timpul asimilării cunoștințelor, unde are loc exprimarea clară a tuturor acțiunilor de cunoaștere [2, 6]. La rândul lor, elementele de proiectare a activității de cunoaștere condiționează în mod direct stabilirea detaliată a conținuturilor instructive, iar toate acestea pot fi realizate doar prin prisma unui spectru larg de competențe specifice, în dependență de noul conținut al programelor de pregătire a sportivilor [3, 5].

Scopul prezentei investigații rezultă în perfecționarea procesului de pregătire profesională a antrenorilor în proba de haltere. În dependență de noile cerințe de pregătire a sportivilor, principalele elemente, care necesită de a fi reactualizate, revizuite și completate se consideră elementele legate de planificarea procesului de antrenament, a celor care determină noile conținuturi didactice de antrenare, a sintetizării ansamblului de competențe specifice de care trebuie să dispună antrenorul și sportivul la momentul actual.

Obiectivele studiului relevă:

- revizuirea formelor de planificare a materialului didactic privind pregătirea multiaspectuală a specialiștilor-antrenori și a sportivilor de performanță după noile criterii de participare în concurs;
- determinarea și argumentarea celor mai recente informații privind completarea și perfecționarea conținuturilor didactice;
- evidențierea competențelor specifice de care trebuie să dispună antrenorul și sportivul în condițiile actuale de pregătire.

Analiză rezultatelor. Pentru reactualizarea formelor de planificare a materialului didactic în vederea pregătirii viitorilor antrenori în proba de haltere este necesar de a orienta întreg sistemul educațional la acceptarea unor tehnologii moderne de antrenare, determinarea perioadelor suficiente de timp alocate însușirii materiei, stabilirea noilor conținuturi și structuri astfel, încât perioada intensivă de pregătire a viitorului antrenor să includă toate elementele posibile de formare profesională la cele mai înalte nivele. De asemenea, este necesar de a stabili noi direcții de planificare a activității de instruire după noi abordări metodologice, deoarece, acestea reiese din modernismul pregătirii sportivilor după cele mai sofisticate programe și tehnologii pentru participarea cu rezultativitate în concursurile de anvergură.

Corectitudinea elaborării preventive a unei planificări, atât în pregătirea profesională, precum și la antrenarea sportivilor, oferă posibilități enorme de stabilire a relațiilor optime dintre volumul de informații, evidențierea unei structuri relevante în descrierea și parcurgerea materialului de studiu și de antrenare. Totodată, pot fi conturate și alte particularități de formare, care pot contribui eficient la cultivarea unui grad înalt de experiență și măiestrie sportivă, la construcția unui profesionalism pedagogic de înaltă calitate.

Astfel, elaborările preventive sub formă de planificare induc determinarea clară a scopurilor, creionarea deslușită a obiectivelor de activitate, conturarea strictă a conținuturilor informaționale, stabilirea cu exactitate a formelor și a abordărilor metodologice relevante de acțiune pentru diverse perioade de timp. (Este de menționat că după indicatorul „perioade de timp”, planificarea poate fi: de perspectivă, curentă, operativă).

Cu siguranță, antrenorul halterofil va parcurge toate etapele/perioadele de timp, unde, factorul determinativ al planificării va crea calea reală spre succes a sportivilor. În același timp, specialistul – antrenor va putea privi în avans un șir de rezultate ale sportivilor, însă pentru aceasta este necesar de a însuși toate aspectele ce țin de ridicarea greutăților la toate vârstele de antrenare.

Planificarea activităților de antrenament în atletica grea necesită o orientare strictă către un anumit model-etalon al sportivului halterofil de performanță. Având la bază un asemenea model, după toți parametri caracteristici (după parametrii corporali, a aspectelor psiho-motrice, morfo-funcționale, a gradului de pregătire fizică specială, a pregătirii tehnice etc.), va deveni pisibil de a selecta mijloacele și unitățile de învățare - antrenare după cele mai rationale scheme. De asemenea, aceasta poate condiționa sintetizarea celor mai relevante forme de soluționare a diverselor probleme, stabilirea cu exactitate a celor mai eficiente abordări metodologice orientate spre realizarea cu succes a subiectelor de antrenare. În speță, acest concept poate direcționa procesul de antrenament spre o coincidență maximă a intereselor de pregătire a sportivilor cu caracteristicile-model, și pentru ca întreg procesul de antrenament să obțină eficiențe dintre cele mai performante.

Pentru o pregătire profesională înaltă a specialistului antrenor în proba de haltere, formele de planificare a activităților de antrenament trebuie să reieșă din abordarea aspectelor de cercetare științifică a materialului de studiu. Evident, doar informațiile parvenite de pe pozițiile abordărilor științifice (mai cu seamă a celor cu caracter experimental) pot aduce practicii de lucru cele mai utile și mai doveditoare decizii în vederea evidențierii corectitudinii de monitorizare și de organizare a procesului de antrenament a sportivilor. În acest sens, planificarea trebuie să se bazeze pe elementele de cunoaștere a materialului programat astfel, încât să includă toate componentele interdisciplinare specifice probei.

Într-o ordine de idei aparte, formele de planificare a activității de pregătire a sportivilor în ridicarea greutăților necesită o coincidență maximală cu capacitățile organizatorico-manageriale ale specialistului antrenor. O astfel de coincidență poate condiționa realizarea mult mai eficientă a celor programate și, cu siguranță, pregătirea mai eficientă a sportivilor.

De asemenea, în primul cerc de caracteristici în pregătirea profesională a antrenorilor la proba de haltere se regăsește și capacitatea de creativitate. Această capacitate va îndrepta activitatea de cunoaștere spre noi descoperiri. Formarea capacităților creative, euristice, de invenție etc., trebuie să prevadă mobilizarea conștiințioasă a eforturilor în vederea însușirii eficiente a materialului. Aceasta permite înlăturarea proceselor uniforme stabilite anterior și actualizarea informațiilor necesare cu cele mai noi particularități apărute. Conform acestor

prevederi ale planificării, precum și a altor studii de ordin de prognozare a activității antrenament, caracterul formării capacităților profesionale va impune restructurarea abordărilor pedagogice într-o nouă concepție.

Pentru a dispune de o pregătire profesională înaltă în tehnologia ridicării greutăților, antrenorul-halterofil trebuie să cunoască, să însușească și să reproducă în totalitate **conținuturile** instrucționale specifice în vederea pregătirii sportivilor conform cerințelor actuale ale probelor de concurs. În acest context conținuturile, priceperile și deprinderile motrice vor intra în acord cu cunoștințele acumulate anterior și vor contribui la creșterea eficienței formelor de pregătire a sportivilor anume prin cunoașterea conținuturilor de antrenare.

Astfel, prin analiza de sinteză a materiei de studiu, cunoașterea și aplicarea procedeelelor și formelor de corelare a acțiunilor de exersare, evidențierea celor mai importante conținuturi, pregătirea profesională a antrenorului halterofil va putea da răspuns deplin la expresia “Cum de învățat?”.

Este de recunoscut că aceste conținuturi includ nu numai unele forme, metode și mijloace concrete de instruire, dar și ideea despre caracterul specific în ridicarea greutăților, forma emoțională a sportivilor, procedeele de comunicare, logica lecției de antrenament, selecția căilor efective privind organizarea și desfășurarea activităților de exersare. Toate acestea, luate în ansamblu, constituie esența procesului de antrenament și de instruire a viitorilor campioni în cele două probe clasice de ridicare a greutăților: smuls și aruncat.

Aprecierea pregătirii profesionale a antrenorului halterofil în contextul conținuturilor instrucționale duce la convingerea, că elementele legate de realizarea acțiunilor de ridicare a greutăților sunt: cunoștințele, priceperile și deprinderile specifice privind folosirea eficientă a fiecărei mișcări, a asocierii rationale a potențialului bio-psiho-motric al sportivului. Cu siguranță, este necesar de a lua în calcul unele limite și legități care să nu fie în detrimentul sănătății.

În linia de vârf a acestora se enumără conținuturi, precum:

- specificul exercițiilor cu caracter de forță și anume: trageri smuls, trageri aruncat, aplecări, genuflexiuni spate, genuflexiuni piept, genuflexiuni cu bara pe brațe, semigenuflexiuni cu bara pe spate sau piept, împins culcat, împins șezând;
- specificul exercițiilor cu caracter tehnic: smuls tehnic, smuls fără fandare, smuls direct, pus la piept fără fandare, pus la piept tehnic, aruncat tehnic, aruncat fără fandare, aruncat împins;
- exerciții cu caracter ajutător: îndreptări, împins șezând sau culcat, aplecări cu bara pe spate, genoflexiuni, extensii la ladă, sărituri cu haltera pe spate, sprinturi, sărituri în lungime (pentasalt), aruncarea cu greutatea înapoi; smulsul cu un braț; genuflexiuni în „hochei” cu bara pe brațele întinse; încordări statice în poziția de tragere; încordări statice în poziția de „foarfece” și „hochei”; aruncatul

tehnic de pe suport; aruncatul cu o mână; flotări din stând pe mâini; râmât vertical; tracțiuni la bara fixă; ridicarea trunchiului la verticală cu haltera la ceafă; ridicarea pe vârfuri cu haltera pe spate; râmât orizontal.

Competențele specifice de care trebuie să dispună antrenorul și sportivul în condițiile actuale de pregătire vizează:

– referințe asupra cunoașterii în detalii a tehnicii probelor clasice de ridicare a greutății (smuls și aruncat), inclusiv: poziția de plecare (start); poziționarea tălpilor, priza, training-ul ideomotor, îndreptarea, tragerea, fandarea – prin procedeul ”foarfecă” sau procedeul ”hochei”, ridicarea din fandare – ridicarea din fandare ”foarfeca” sau ”hochei”, fixarea halterei deasupra capului, conducerea (coborârea) halterei pe podium;

– diapazonul de competențe care reprezintă aspectul intuitiv și anume: de caracteristică și analiză a înregistrărilor video la cele mai valoroase concursuri la nivel european și mondial; de caracteristică și analiză a înregistrărilor video a celor mai valoroși sportivi cu renume (campioni olimpici, mondiali, europeni, naționali); de caracteristică și analiză a înregistrărilor video a sistemelor de antrenament a școlilor de elită de haltere din lume; analiză, critici, sugestii, schimb de experiență etc. prin asistarea la antrenamentele celor mai buni halterofili;

– competențe cognitive, atitudinal-afective și practice manifestate prin: analiza teoretică a tehnicii mișcărilor; demonstrarea și învățarea practică a tehnicii tuturor fazelor exercițiilor; corelarea exercițiilor clasice cu cele specifice; referințe asupra lucrului fizic al mușchilor și articulațiilor.

În completarea celor relatate se adaugă un șir de competențe ce țin de: selecția și orientarea sportivă în sportul cu haltere; pregătirea biologică de concurs; refacerea în sportul cu greutate: alimentația în sportul cu haltere; igiena și controlul medical în sportul cu greutate; desfășurarea antrenamentului la diverse etape de pregătire; factorii psihici la concursul în proba de haltere; antrenamentul forței rapide și de rezistență-forță.

Concluzii și perspective. Luând în considerație cele relatate în cadrul acestui studiu se poate concluziona că în toate cazurile este necesar de a scoate în evidență caracterul creativ și de mare interes al antrenorului și sportivului pentru ca toate schimbările care au loc în permanență (în practica probei respective, precum și în majoritatea probelor sportului modern), să se realizeze eficient în practică după noi abordări de planificare, de completare a conținuturilor, de modernizare a spectrului de competențe.

Prin intensificarea aplicării acestor elemente în practica pregătirii profesionale și sportive, procesul de cunoaștere va decurge activ, iar gradul de pregătire al tuturor membrilor procesului de antrenament va deveni echitabil, în concordanță cu modificările apărute și cu răspuns afirmativ la toate provocările

timpului. Totodată, trebuie de recunoscut că pentru a obține nivele impresionante ale măiestriei profesionale și sportive este necesar de a se lucra în permanență, micșorând depărtarea dintre ceea ce este atins și ceea ce este necesar de a cunoaște. Astfel, elementele luate în studiu vor putea condiționa procesul de formare a cunoștințelor teoretice, priceperilor și deprinderilor practice cu un înalt grad de eficiență.

Perspectivile studiului se pot manifesta prin continuarea cercetărilor care au ca scop să producă o conexiune exactă dintre elementele de planificare, conținut, competențe și alte componente importante ale instruirii pentru ca teoriile, ideile și legitățile de antrenare să poată crea o interpretare practică reală a mijloacelor, metodelor și procedeelelor metodice de exersare în vederea realizării depline a scopului.

Bibliografie

1. BAROGA, L. *Manual de Haltere și Culturism*. Ediția a 2-a. București: Editura Sport-Turism, 1977, p. 32-44.
2. BOMPA, T.; CARRERA, M. *Periodizarea antrenamentului sportiv*: Tana. București, 2006, p. 35-107.
3. BUFTEA, V.; MANOLACHI, V.; COZIMA, M. *Tehnologia controlului și planificării în sportul de performanță*. Monografie. MEC, USEFS, AO RM. Chișinău, 2021, (Valinex SRL). 290 p.
4. HOHMANN, H. *Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței*. București: INCPS, 2002, p. 39-58.
5. NICU, A. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*: București: Editura “România de mâine”, 2002, p. 52-231.
6. ULĂREANU, M.; Vlad, N. *Antrenamentul de bază în haltere de performanță*. București: Editura Printech, 2014, p. 199-217;
7. VERHOȘANSKI, I.V. *Antrenamentul specific de forță: Metodologia antrenamentului*. București, 2000, p. 189-197.