

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA**

Cu titlu de manuscris
C.Z.U: 796.412.2:796.011.3(043.3)

BUFTEA VICTOR

**CONTROLUL ȘI PLANIFICAREA PROCESULUI
DE ANTRENAMENT AL GIMNASTELOR DE PERFORMANȚĂ
ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC**

**SPECIALITATEA: 533.04 – EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT,
KINETOTERAPIE ȘI RECREAȚIE**

AUTOREFERAT

al tezei de doctor habilitat în științe pedagogice

CHIȘINĂU, 2018

**Teza a fost elaborată la Catedra de Gimnastică a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport
a Republicii Moldova**

Consultant științific:

Manolachi Veaceslav - doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău,
specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Referenți oficiali:

1. **Ciorbă Constantin**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău;
2. **Moroșan Raisa**, doctor habilitat în științe medicale, profesor universitar, USEFS, Chișinău;
3. **Dobrescu Tatiana**, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea „Vasile Alecsandri”, Bacău, România.

Componența Consiliului Științific Specializat:

1. **Dorgan Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – Președinte;
2. **Povestca Lazari**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – Secretar științific;
3. **Pogolșa Lilia**, doctor habilitat în științe pedagogice, conferențiar universitar, Institutul de Științe ale Educației, Chișinău – membru;
4. **Potop Vladimir**, doctor habilitat în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea Ecologică, București, România – membru;
5. **Silistraru Nicolae**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică din Tiraspol (cu sediul la Chișinău) – membru;
6. **Triboi Vasile**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – membru;
7. **Danail Sergiu**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – membru;
8. **Rîșneac Boris**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău – membru.

Susținerea va avea loc la 25.06.2018, ora 10.00, în ședința Consiliului Științific Specializat

DH 40.533.04-02 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

Adresa: or. Chișinău, str. Andrei Doga 22.

Teza de doctor habilitat și autoreferatul pot fi consultate la biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, pe site-ul www.cnaa.md și la Biblioteca Națională a Republicii Moldova.

Autoreferatul a fost expedit la 24.05.2018.

Secretar științific al Consiliului Științific Specializat –
doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Povestca Lazari

Consultant științific –
doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar

Manolachi Veaceslav

Autor - doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Buftea Victor

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea temei. Elementele strategice ale sportului contemporan vizează tendințe ascendente de perfecționare a sistemelor de pregătire a sportivilor la toate probele olimpice. (Верхошанский Ю.В. [64]; Матвеев Л.П. [79]; Менхин Ю.В. [80]; Гавердовский Ю.К. [67]). Teoria și metodologia antrenamentului sportiv modern determină că pentru a obține un grad înalt de măiestrie este necesară interdependența laturii organizaționale, de monitorizare și control a tuturor stărilor organismului sportivilor precum și a planificării coerente a procesului de antrenament cu evidențierea expresiei biopsihomotrice prin aplicarea evidentă a mijloacelor specifice și tehnicilor de lucru (Ашмарин Б.А. [59]; Вомпа Т. [96]; Болобан В. [61]; Платонов В.Н. [83]).

Gimnastica artistică feminină se enumeră printre sporturile la care s-au produs modificări ale regulamentului competițional, ale Codului de punctaj (2005; 2012, FIG), ale particularităților structurale și de conținut, inclusiv a formelor de control și planificare a activității de pregătire, fapt care prezintă o motivație deosebită în sensul studiului aprofundat ale acestor probleme [19, 26, 43, 56, 63]. Evident, acest deziderat a condus în ultimul timp la intensificarea procesului de antrenament a gimnastelor precum și a activității competiționale luate în ansamblu.

În acest sens, au fost și sunt întreprinse cercetări ale specialiștilor în domeniu, care argumentează latura complexă a acestei probe cu diverse informații de ordin morfo-funcțional, anatomo-fiziologic, cinetic, biomecanic, psihologo-pedagogic, probleme legate de indicii pregătirii fizice, tehnice, a problemelor legate de selecție, de unele prognoze, a studiului exercițiilor de gimnastică, începând cu o vârstă deosebit de fragedă și altele.

Determinată de caracterul complex al îndeplinirii exercițiilor ce țin de rigorile unui nivel înalt al monitorizării pregătirii tehnice, fizice, funcționale, psihologice, tactice etc., gimnastica artistică feminină solicită sportivelor mobilizare maximală a rezervelor organismului și a întregului potențial funcțional, al echilibrului psihomotric și a altor aspecte și capacități în condițiile de intensificare propriu – zisă a procesului de antrenament, toate acestea fiind influențate de un sistem integral al formelor de control și de planificare ale activității de pregătire, mai cu seamă la etapa avansată de măiestrie sportivă, când are loc pregătirea intensivă pentru participarea la cele mai importante forumuri competiționale cum sunt: Campionatele Europene, Mondiale, Jocurile Olimpice (Смолевский В.М. [86]; Аркаев Л.Я. [56]; Grimalschi Т. [40]; Миронов В.М. [81]).

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare

Gimnastica artistică feminină impune sportivelor un proces intensificat de pregătire, care să contribuie atât la formarea și perfecționarea capacităților motrice în vederea învățării și perfecționării elementelor tehnice, precum și la formarea acelor deprinderi, care să asigure motricitatea corporală dificilă în execuțiile tehnico-artistice ale îmbinărilor și pozițiilor de exerciții în concordanță cu cerințele Codului de punctaj (Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. [55]; Grimalschi Т., Nanu L. [43]; Potop V. [100]).

Evident, gimnastele sunt puse în fața mai multor bariere pe care le reprezintă specificul de lucru la aparatele poliathlonului de concurs (exerciții la sărituri cu sprijin, exerciții la bârnă, exerciții la paralele inegale, exerciții la sol și acrobatică), fiecare dintre acestea impunând crearea unui demers motric specific și unde, în toate cazurile, gimnasta trebuie să îndeplinească combinațiile de elemente reprezentate printr-un act motric neîntrerupt cu un înalt grad de posedare a capacității tehnice, artistice, estetice etc. Însăși gama largă a tuturor formelor de pregătire relevă gradul de complexitate a procesului de antrenament specific, deoarece elementele ce se îndeplinesc în îmbinări și combinații sunt diferite după structură și conținut, în care neapărat există o corelație interdependentă ale acestor componente (Шлёмин А.М. [95]; Crețu М. [26]).

În procesul de formare a competențelor pentru participare în concursul sportiv gimnasta este provocată în permanență de anumiți factori de monitorizare a întregii activități, luând în calcul toate formele de exersare, anumite aspecte de ordin funcțional, psihomotric etc., iar arborele de siguranță a informațiilor trebuie să fie în strictă concordanță cu acești factori. În esență, toate tipurile de acțiuni, atitudini, de rând cu particularitățile anatomo – biologice și funcționale, necesită o evidență rațională după structură și operațională după conținut.

Practica modernă a antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină întrunește o gamă largă de soluții privind faptul cum de a obține cele mai înalte rezultate. Totodată, se constată că abordările științifice ale multor probleme nu de fiecare dată țin în măsură deplină și în profunzime de dimensiunile legate de

controlul și planificarea activității de antrenament a gimnastelor de performanță în toate ciclurile ori etapele de pregătire sportivă [9, 16, 66, 76, 82].

Excepție aici nu prezintă nici etapa unei măiestrii avansate și anume că la această etapă corectitudinea cu care se operează în cadrul procesului de antrenament trebuie să fie cu mult mai sporită comparativ cu alte etape de pregătire. Anume la etapa de performanță sportivă rolul acestei corectitudini (a sistemului multiinformațional al elementelor de control și planificare) în pregătirea performerilor crește, iar întreg scenariul activității de pregătire este subordonat unui mecanism absolut corect și exact în sensul realizării cu succes a programului stabilit. Elementele de control și planificare sunt componente inedite ale acestui proces. Însă, în funcție de anumite situații, tehnologiile tradiționale nu de fiecare dată sunt în măsură să ofere cele mai sigure și mai avantajoase pachete de informație, ori obținerea unor informații poate fi de durată, ceea ce conduce la momente de stagnare a procesului de pregătire.

Situația respectivă a determinat necesitatea elaborării unei structuri strategice în vederea pregătirii gimnastelor de performanță, unde factorii de control și planificare a procesului de antrenament să asigure eficiența activităților specifice de pregătire pentru perioada unui macrociclu olimpic.

Scopul cercetării constă în elaborarea și fundamentarea științifică a strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de pregătire.

Obiectivele cercetării: 1. Studiul fundamentelor teoretico-științifice și metodologice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină prin prisma analizei, sintezei și generalizării datelor expuse în literatura de specialitate. 2. Identificarea particularităților specifice ale formelor de control și planificare a procesului de antrenament privind pregătirea gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic (4 ani). 3. Determinarea bazelor tehnologice și metodologice ale pregătirii gimnastelor de performanță în contextul categorial al structurii și conținutului procesului de antrenament. 4. Elaborarea strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță, a modelelor de proiectare a materialului instructiv, a modelului gimnastei de elită pe baza unui program experimental. 5. Aprecierea eficienței de valorificare în antrenamentul sportiv a strategiei elaborate prin prisma relației ”control-planificare” în vederea pregătirii gimnastelor de performanță. 6. Argumentarea teoretico-experimentală și fundamentarea științifică a strategiei sistemului de control și planificare în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de pregătire.

Metodologia cercetării a inclus: cercetarea esențelor teoretico – conceptuale, metodologice și practice expuse în literatura științifico-metodică de specialitate, studiul materialelor documentare, metode analitice de cercetare, metode de înregistrare video-computerizată, metoda instruirii programate, metoda algoritmică, metoda extrapolării, metoda testărilor specifice, metoda modelării, metoda experimentului pedagogic; metode statistico – matematice de procesare a rezultatelor, metoda grafică și tabelară.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă în elaborarea și fundamentarea științifică a strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic ceea ce conduce la eficientizarea activității de pregătire a sportivelor. O astfel de strategie influențează în mod direct relația ”Control-planificare” în pregătirea centralizată a gimnastelor și poate direcționa procesul multianual de antrenament pe bază de monitorizare evolutivă și evaluativă spre progres și noi performanțe.

Totodată, determinarea contribuțiilor valorice ale acestui studiu urmăresc scopul ca relația ”Control – planificare” să fie condiționată de anumite scheme programate ale activității de antrenament astfel încât feedback-ul, ori bucla reacției inverse, să poată contura cerințele față de modelul etalon al gimnastei de performanță.

Această abordare strategică, care este o premieră pentru gimnastica artistică feminină reclamă noi aranjamente și succesiuni în anumite faze ale pregătirii gimnastelor pentru obținerea celor mai înalte rezultate, fapt ce constituie **problema cercetării**.

Rezultatele științifice principial noi relevă elaborarea și realizarea strategiei de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de pregătire. Această strategie favorizează desfășurarea operațiilor procesului de pregătire a gimnastelor pe o perioadă scurtă de un microciclu și îndelungată de un macrociclu de 4 ani, păstrând vectorul creșterii performanțelor sportive. Strategia abordată determină soluționarea problemei științifice, aplicative de importanță majoră: 1) pentru selectarea programei rentabile de acțiune cognitivă, tehnică și fizică, psihologică și tactică, coregrafică și artistică; 2) pentru identificarea elementelor eficiente de control și planificare pe baza programelor

elaborate, orientate la sporirea gradului de manifestare a anumitor calități și capacități la însușirea elementelor de dificultate și a compozițiilor artistice de concurs.

Noua direcție de cercetare prevede abordarea strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament în pregătirea gimnastelor de performanță.

Soluționarea problemei științifice aplicative de importanță majoră este determinată de:

- elaborarea în premieră a Strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță, în care sunt prevăzute cele mai reprezentative forme de control și planificare a activității de pregătire în perioada unui macrociclu olimpic de patru ani;

- sistemul de control și planificare aplicat în cadrul antrenamentului direcționează procesul asupra selecției programei eficiente de acțiune, unde este luată în calcul starea morfo-funcțională, anatomo-fiziologică, psihologică, a nivelului pregătirii fizice, tehnice etc., a sportivei, ceea ce conduce în mod direct la determinarea optimă a normelor de efort, a intensității de exersare și a volumului de mișcări, fapt care prevede păstrarea productivității muncii atât pe perioada unui antrenament, precum și pentru o perioadă îndelungată (1 an, 2 ani, 3 ani, 4 ani), păstrând totodată și vectorul creșterii performanțelor, care să convină eficient asupra însușirii și pregătirii tehnice a sportivelor pentru formarea unei stabilități în vederea participării în diverse competiții;

- structura strategică este determinată de elementele specifice ale formelor de control și planificare a anumitor acțiuni în baza realizării schemelor programate, unde succesiunea și algoritmul acțiunilor de exersare devin interdependente de însușirea tehnicii anumitor elemente ori îmbinări de elemente la aparatele poliathlonului de concurs, și unde gimnasta poate să-și programeze volumul și intensitatea de lucru, precum și pauzele de odihnă ori refacere în dependență de particularitățile biopsihomotrice individuale;

- complexitatea schemelor structurale de acțiuni formate din algoritmi sub formă desfășurată pe anumite tipuri de pregătire poate fi modificată în plan ascendent ori descendent prin sincronizarea gradului de pregătire a sportivei cu caracteristica model a gimnastei de elită, ceea ce poate conduce neapărat la creșterea motivației pentru care gimnasta se pregătește de a însuși exerciții cu diferit grad de dificultate, și unde acestea, fiind conexe în combinații de elemente, sporește pregătirea rațională și operativă a sportivei pentru participare în diverse concursuri;

- studierea în premieră a rolului relației ”control-planificare”, ceea ce poate conduce și la luarea de noi decizii în sensul intervenirii cu exerciții și acțiuni specifice compensatorii, orientate la sporirea gradului de manifestare a anumitor calități la însușirea unei ori altei mișcări complicate, acestea fiind atestate în fazele structurale slabe ale actului motric;

- aplicarea programului elaborat are tendința de a preveni apariția surplusurilor de supraefort, făcând ca într-un ciclu săptămânal, spre exemplu, sportiva să activeze cu o productivitate înaltă de muncă, ceea ce va condiționa capacitatea înaltă de muncă și în cadrul unui mezociclu și, evident, în cadrul unui macrociclu, precum este cel olimpic, preconizând rezultatele cu mult timp înainte de start, cunoscând cele mai reprezentative caracteristici – model ale gimnastei de elită, ceea ce influențează motivația pe parcursul perioadei de pregătire.

Semnificația teoretică se remarcă prin: enunțarea valorii informaționale despre conceptele strategice, tehnologice și teoretico- metodologice, a anumitor legități și principii privind structurarea și conținutul antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină; elucidarea demersurilor analitice privind etapizarea și periodizarea antrenamentului sportiv în diverse cicluri de pregătire, îndeosebi a ciclului olimpic de patru ani; evidențierea aportului expresiv al disciplinelor și probelor similare, care în mod direct ori tangențial completează spectrul informațional teoretico – metodologic al pregătirii sportivelor în gimnastică artistică; fundamentarea teoretică a elementelor de control și planificare a antrenamentului sportiv, ca repere strategice de monitorizare și evidență a activității de lucru, elemente care pot direcționa și redirecționa demersurile instructive pe orice tip de activitate ori pregătire; sintetizarea materialelor într-un spectru informațional, care desemnează profilul model al gimnastei de elită, model care poate sta la baza redimensionării procesului de antrenament în sensul coincidenței cu cerințele de exersare la aparatele poliathlonului de concurs; descrierea schemelor structurale și programării algoritmice de exersare pentru perioada unui ciclu olimpic de pregătire a gimnastelor, interacțiunii acestora, tratate de pe pozițiile controlului și planificării activității de lucru, în urma cărui fapt este posibil de a selecta cea mai optima abordare de instruire a sportivei; ierarhizarea formelor de control și planificare în vederea diagnosticării urgente și de durată a sportivelor pentru evitarea supraefortului în procesul de însușire a exercițiilor, luând în calcul că procesul de antrenament trebuie să-și păstreze esența dirijată de instruire.

Valoarea aplicativă a lucrării denotă posibilitatea aplicării în practică a programului experimental elaborat, ceea ce poate influența decisiv valabilitatea strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament în gimnastica artistică feminină. Argumentarea științifică a legităților și principiilor sintetizate completează baza de date tehnologice și metodologice în vederea dirijării cu eficiență a pregătirii gimnastelor de înaltă performanță.

Valoarea aplicativă a lucrării este consemnată de: generalizarea și valorificarea rezultatelor obținute la nivel teoretic și aplicativ ceea ce poate condiționa guvernarea valabilității controlului și planificării ca un ansamblu de reprezentări subordonate condițiilor specifice de pregătire a gimnastelor de performanță, de monitorizare coerentă și calitativă a procesului multianual de antrenament; elaborarea modelului profil al gimnastei, care condiționează repercusiuni consecutive în monitorizarea procesului de antrenament, astfel încât toate componentele acestuia să fie subordonate unei concepții de educație și formare a sportivei și care, eventual, poate livra idei esențiale în pregătirea multianuală și de perspectivă a gimnastei; diversitatea formelor de control și planificare cu eșalonare strict determinată a secvențelor specifice în desfășurarea procesului de antrenament; combinarea psihomotrică în baza condițiilor de control și planificare cât și interdependența acestora în conținutul antrenamentului sportiv prin redirecționarea obiectivelor specifice spre pregătirea tehnică înaltă a sportivelor; stabilirea criteriilor care caracterizează posibilitățile sportivei, de asemenea de algoritmii ce dau nota integrității calculelor pentru perspectiva ulterioară de pregătire și de participare în concurs; elaborarea strategiei cu programe-model de control și planificare, unde sunt luate în calcul particularitățile tehnologice de instruire, inclusiv și gradul de pregătire a sportivelor, ceea ce poate condiționa alternarea eforturilor pentru păstrarea productivității înalte a muncii, atât pentru perioada unui microciclu, precum și pentru o perioadă mai îndelungată de timp, în cazul de față a unui ciclu olimpic, ceea ce a condiționat eficientizarea procesului de antrenament în sensul obținerii performanțelor sportive superioare; de compatibilitatea formelor de control și planificare a procesului de antrenament la gimnastica artistică feminină, care poate genera propuneri valoroase pentru multiple probe de sport, chiar și pentru teoria antrenamentului sportiv în ansamblu.

Rezultatele științifice principale înaintate spre susținere:

1. Gimnastica artistică feminină se dezvoltă în corespundere cu tendințele actuale ale sportului mondial, în conformitate cu cerințele programului competițional și ale Codului de punctaj FIG. Gradul sporit de dificultate al tehnicii de execuție a elementelor (din grupele E, F, G, H, I și legăturilor dintre acestea), dinamismul pozițiilor de concurs, stabilitatea excelentă a gimnastelor în evoluțiile la aparate, precum și alți factori relevă valoarea studiului acestor probleme, impunând procesului multianual de antrenament elaborarea noilor strategii și tehnologii de pregătire. Acest deziderat condiționează specificul activității de pregătire a gimnastelor prin trasarea noilor obiective în dirijarea și proiectarea procesului de antrenament modern.

2. Pregătirea gimnastelor în cadrul unui macrociclu olimpic se bazează pe fundamentele teoretico-științifice ale procesului de antrenament, reprezentat de anumite legități și principii unde, elementele de control și planificare configurează standardele formative ale gimnastei de profil nou și a indicatorilor de performanță din perspectiva obținerii celor mai remarcabile rezultate sportive.

Aceste elemente (controlul și planificarea) devin mecanisme reglatorii care pot condiționa și ordona procesul de antrenament în vederea valorificării adecvate a potențialului biopsihomotric al sportivei.

3. Metodologia investigării procesului de antrenament este întemeiată pe baza legităților, conform cărora poate fi construit un proces multianual eficient de antrenament, în care sunt valorificate tendințele abordărilor sistemice, în special posibilitățile obținerii efectului (produsului) în urma feedback-ului dintre ”control” și ”planificare” în cadrul procesului multianual de pregătire a gimnastelor. Metodologia permite: aprofundarea cunoașterii științifice în formarea măiestriei sportive, stabilirea pachetului necesar de documente pentru proiectarea cu eficiență a procesului de antrenare; evidențierea formelor optime necesare de control pentru operativitatea luării de decizii; continuitatea procesului de antrenament.

4. Tehnologia pregătirii gimnastelor de performanță scoate în evidență manierele de organizare și desfășurare a acțiunilor specifice de pregătire a gimnastelor, constructive în aspect formativ al competențelor. Funcționarea sistemului de control și planificare a procesului de antrenament de pe poziții tehnologice condiționează caracteristicile structurale și de conținut ale formelor de control și planificare prin prisma interconexiunii și interacțiunii cu acțiunile specifice de exersare, ceea ce determină un demers formativ centralizat și unificator. Aceasta este reprezentată și de evidențierea formelor specifice de pregătire a gimnastelor de performanță, de anumite standarde și norme în construcția scenariilor de antrenament.

5. Sistemul de control și planificare este reprezentat și de elaborările modelelor cu caracter complex și cu caracter specific ale formelor de control și anume: a gradului de stabilizare a tehnicii de execuție a elementelor complicate, a gradului de pregătire psihologică, fizică specială, funcțională, a gradului de îndeplinire a cerințelor normative și a creșterii rezultatelor. Verificările biopsihomotrice ale sportivelor condiționează parametrii de efort (volum, intensitate) precum și a percepției operative a informației și a operativității luării de decizii în vederea prelungirii cu eficiență a însușirii acțiunii motrice.

6. Sistemul de control și planificare este caracterizat de elaborările documentelor de planificare pentru perioada macrociclului olimpic de patru ani, pentru două perioade a câte doi ani ai macrociclului olimpic, a planificării anuale (patru ani constituenți ai ciclului olimpic), a modelelor de planificare în mezociclurile de 3-4 și 6 luni, a microciclurilor de o lună, săptămânale și a unei ședințe de antrenament. Planificarea desfășurată este prevăzută pe cele 15 forme de pregătire luate în cercetare, fiecare dintre acestea obținând repartiții precizate de volum planificat de activitate. Schemele de planificare sunt elaborate și în dependență de specificul de lucru la fiecare dintre aparatele poliathlonului de concurs.

7. Strategia experimentală elaborată a sistemului de control și planificare este determinată de asigurarea științifico-metodologică a procesului multianual de antrenament, de factorii-cheie determinanți ai controlului și planificării activității de pregătire, precum și de modelele experimentale specifice care determină modelarea pregătirii gimnastei de performanță în sistemul "Control-Planificare". Conform acestei strategii este posibilă abordarea sistemică a procesului de antrenament iar ilustrarea modelelor de pregătire condiționează realizarea metodologiei elaborate.

8. Implementarea strategiei elaborate în practica antrenamentului sportiv a școlilor specializate de gimnastică contribuie eficient la formarea competențelor gimnastelor în perspectiva constituirii lotului național al Republicii Moldova pentru participare la forumuri sportive importante.

Eficacitatea acestei abordări impune și modernizarea procesului de pregătire a cadrelor didactice (specialiști/antrenori) din cadrul instituțiilor superioare de profil contribuind la perfecționarea curriculumelor didactice la disciplinele de specialitate.

Sintetizarea legiților și principiilor consemnate de rezultatele investigațiilor întreprinse contribuie la soluționarea efectivă a problemei de cercetare, completând semnificativ structura și conținutul procesului de antrenament într-un ciclu olimpic de pregătire.

Implementarea rezultatelor științifice

Rezultatele științifice au fost implementate în practica de lucru a antrenamentului sportiv din cadrul Direcției generale Educație, Tineret și Sport, școala sportivă de gimnastică "Speranța" (mun. Chișinău), școala sportivă de gimnastică pentru copii și juniori Florești, Clubul sportiv școlar nr 2 de gimnastică artistică mun. București, Clubul sportiv de gimnastică "Dinamo" mun. București, Laboratorul științifico-metodic al Catedrei de Gimnastică a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, în conținuturile disciplinelor: (BTPSA-I; BTPSA-II; APTȘRSA; MITPRSA-I; MITPRSA-II; OATMC, ASRSA precum și în cadrul disciplinei S 02 A 08 "Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în gimnastica artistică" în vederea pregătirii specialiștilor antrenori la gimnastica artistică în cadrul cursurilor de perfecționare și reciclare a cadrelor didactice (a antrenorilor de gimnastică), (2012-2016); în cadrul Federației Naționale de Gimnastică Artistică și a Asociației Federațiilor de Gimnastică din Republica Moldova, în cadrul seminarelor științifico-metodologice cu managerii școlilor sportive specializate de gimnastică artistică, acrobatică, sărituri la trambulină (2014-2016).

Aprobarea rezultatelor cercetării s-a efectuat în cadrul forumurilor științifice naționale și internaționale:

- Conferințele științifice internaționale "Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice"- edițiile de până în 2016 - desfășurate de Ministerul Educației al Republicii Moldova, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport și Academia Olimpică a Republicii Moldova, Chișinău, Republica Moldova;

- Congresul științific internațional "Sportul olimpic și sportul pentru toți"- Chișinău, Republica Moldova, 2011;

- International Scientific Conference (the IV th Edition) TRENDS AND Perspectives in physical culture and sports, Suceava, Universitatea Ștefan cel Mare, România, 2012;

- Conferința științifică jubiliară, consacrată aniversării a 45 ani de la fondarea Catedrei de Gimnastică, USEFS, Chișinău, Republica Moldova, 2013;

- International Scientific Conference (the V th Edition) TRENDS AND Perspectives in physical culture and sports, Suceava, Universitatea Ștefan cel Mare, România, 2014, (the VI th Edition - 2016);

- Conferința științifică internațională ”Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice”, Chișinău, USEFS, Republica Moldova, 2015;
- Sesiune de comunicări științifice ”Reconceptualizarea sportului ca factor asanativ al populației Republicii Moldova”, Vadul-lui-Vodă, Republica Moldova, 2015;
- Congresul științific internațional ”Sport, Olimpism, Sănătate”, Chișinău, Republica Moldova, 2016;
- Proceedings of the 9th annual international conference : physical education , sport and health, Pitești , 17th – 18th of November 2016;
- Conferința științifică internațională: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice (proiect instituțional) 1.12.2016; ediția II. Chișinău, Republica Moldova; 08.12.2017: ediția III;
- The 13th International Scientific Conference eLearning and Software for Education Bucharest, April 27-28, 2017;
- 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;
- 4th Central&Eastern European LUMEN International Scientific Conference. Education, Sport and Health/ ESH 2017, Chisinau, Moldova, September 29-30, 2017.
- Keynote Speaker – 3rd International Scientific Conference „Sports, Education, Culture – Interdisciplinary Approaches in Scientific Research; 2017, Galați- România.

Unele modele de documente elaborate, care vizează problema controlului și planificării procesului de antrenament au fost implementate în practica de lucru a instituțiilor sportive specializate în gimnastica artistică, fiind confirmate prin certificatele respective.

Publicațiile la tema tezei. Rezultatele cercetării au fost de asemenea reflectate în peste 40 de lucrări (2 manuale, 2 monografii, 6 lucrări metodice, 5 note de curs, 2 programe de clasificare pentru gimnastica artistică feminină pentru perioada 2017 – 2020, 9– articole științifice publicate în reviste de specialitate de peste hotare, 14 articole în reviste de specialitate naționale, 12 articole științifice și metodico-didactice publicate în materialele conferințelor științifice naționale și 6 în cele internaționale.

Volumul și structura tezei. Teza conține: introducere, 5 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (344 titluri), 10 anexe, 240 pagini text de bază, 43 figuri, 33 tabele.

Cuvinte-cheie: gimnastica artistică feminină, proces de antrenament, ciclul olimpic, strategie, tehnologie, control, planificare, modele de pregătire, legități, principii.

CONȚINUTUL TEZEI

În **Introducere** sunt descrise reperle conceptuale ale cercetării. S-a făcut referire la actualitatea și importanța problemei abordate. Sunt prezentate descrierile situației în domeniul de cercetare, precum și identificări actuale ale problemelor de cercetare. Se descriu argumente care confirmă necesitatea elaborării strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic.

Este stabilit scopul și sunt elucidate obiectivele cercetării. De asemenea, sunt indicate direcțiile de soluționare a problemei științifice precum și descrieri ale importanței teoretice, a valorii practice, referințe asupra aprobării rezultatelor cercetărilor și sumarul compartimentelor tezei.

Capitolul 1 al tezei: ”**Fundamente teoretice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină**” include patru subcapitole, cu descrierea amplă a situației în domeniul tezei pe bază de analiză sintetică a materialelor științifice la tema de cercetare. În acest compartiment se regăsesc informații ce țin de structurarea procesului de antrenament în gimnastica artistică feminină la toate etapele de pregătire, însă accentul este pus pe etapa măiestriei avansate, unde sunt descrise legitățile și specificul pregătirii gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de patru ani. Este expusă o analiză temeinică a sistemului de pregătire al gimnastelor de pe pozițiile relației ”Control-planificare” și este descrisă o gamă largă a acestor particularități cu luare în calcul a programării, planificării și proiectării activității de antrenament, precum și a anumitor forme de control a desfășurării celor planificate. Se descriu un șir de caracteristici metodologice ale antrenamentului sportiv în dependență de particularitățile specifice ale organismului feminin. Aceste informații sunt de interes deosebit în vederea elaborării programelor de activitate pe mezocicluri și microcicluri de pregătire. În acest capitol se face și o apreciere a stării existente a situației în domeniul cercetat, se depistează că formele tradiționale de control și planificare a activității de antrenament nu de fiecare dată țin în evidență cele mai stringente verigi ale activității de antrenament, iar uneori și în

cazul anumitor acțiuni motrice, prin intermediul cărui fapt este dată o apreciere a organizării și desfășurării acestui proces. Luând în calcul și anumite situații de alt ordin teoretico-conceptual, tehnologic (precum și alte particularități ce țin de anumite neconformități), apare o motivație argumentată a necesității studiului acestui aspect, care conduce la notarea stării existente în domeniul de studiu și care, la rândul lor, conduc la formarea problemei de cercetare, a direcțiilor și posibilităților de soluționare, precum la stabilirea scopului și a obiectivelor de cercetare.

Prin analiza traseului evolutiv se constată că gimnastica artistică feminină face parte din sporturile la care s-au produs modificări în structura și conținutul regulamentului competițional și a codului de punctaj. Această probă se dezvoltă vertiginos la momentul actual în corespundere cu tendințele sportului mondial, iar pentru participarea cu succes a sportivelor în competițiile de anvergură, disciplina necesită elaborării noi în ceea ce privește modernizarea strategiilor didactice și tehnologiilor de pregătire superioară a gimnastelor de elită. În acest context se argumentează că specialiștii domeniului (Bufta V.[15]; Crețu M. [27]; Tudosciuc I.[54]; Гамалий В. [68]) încearcă să scoată în evidență strategiile de pregătire a sportivelor de către școlile lidere ale gimnasticii mondiale, însă aceste încercări nu de fiecare dată exprimă realitatea de lucruri din considerente de conservare a elaborărilor proprii (ori naționale la nivel de lot) de către teoreticienii și practicienii din "industria" gimnasticii. Ca și în business, esența elaborărilor actuale ce țin de construcția unor strategii și tehnologii la nivel de concurență internațională nu se divulgă, iar ceea ce se descrie în literatura de specialitate reprezintă o descriere în linii generale a anumitor subiecte. Astfel, administratorii de cluburi, școli împreună cu antrenorii și sportivii își creează propriile sisteme de pregătire, având la bază cerințele programului competițional și rigorile codului de punctaj, care impun, la momentul actual, o diversitate cu un grad sporit de dificultate a exercițiilor, dinamismului combinărilor de concurs, reducerea la minimum a pauzelor de odihnă ori de transfer la altă îmbinare de elemente și o stabilitate enormă în evoluția gimnastei la aparat.

Se sintetizează, că reieșind din modificările întreprinse de către FIG și UEG, [98, 99] în urma cărui fapt a crescut esențial gradul de complexitate și dificultate a programelor de concurs, se intensifică la maximum procesul de pregătire a sportivelor, orientând activitatea de antrenament spre obținerea celor mai înalte rezultate. În perioada ultimilor decenii teoria și practica antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină a fost completată cu material de ordin conceptual, teoretic și practic, care a servit drept elemente de construcție a diferitor metodologii de învățare a multor acțiuni specifice [12, 29, 40, 46, 58].

Însă, odată cu declanșările de renovare a acestei probe, se dovedește că atât teoria, precum și practica antrenamentului sportiv, mai are nevoie de completări, pe care pot să le ofere disciplinele medico-biologice, psihologo-pedagogice, biochimice, biomecanice, matematice și altele. Rezultatele acestor domenii pot servi drept temelie pentru perfecționarea metodologiilor existente în pregătirea gimnastelor de performanță.

Se demonstrează analitic că odată cu extinderea pregătirii sportivelor pentru însușirea tehnicii de execuție a mai multor exerciții de diferite grupe structurale și a unui volum mare de elemente, a sporit, totodată, și numărul competițiilor anuale. Aceste competiții reclamă procesului de pregătire o altă ordine a acțiunilor, ceea ce poate conduce la unele abateri de la vectorul centralizator al pregătirii gimnastelor pentru cele mai înalte forumuri sportive. Fiecare concurs, în felul lui, mai urmărește și scopuri de comercializare, dar oferă și șansa de a obține cote de participare ori de calificare la competițiile de calibrul mondial.

Acestea, de asemenea, impun o intensificare și o forțare a pregătirii sportivelor, orientând procesul la desfășurarea multor activități de însușire sub o formă competițională. Antrenorii sunt nevoiți să înceapă pregătirea sportivelor de la o vârstă foarte fragedă, depășind aici cerințele laturii anatomo – fiziologice și de dezvoltare a copilului. O astfel de specializare timpurie se observă la toate probele de sport în ultimul timp. Însă, în goana după rezultate, se pot comite multe greșeli, iar când gimnasta ajunge la un nivel de măiestrie avansată se poate observa propriul stil (stilul individual) care, în cele mai dese cazuri, nu corespunde comportamentului motric etalon al gimnastei [23, 44, 81, 92].

Se afirmă că fondul literaturii de specialitate oferă diverse recomandări asupra întocmirii și elaborării metodologiilor prielnice unei pregătiri eficiente a gimnastelor la diverse etape. Luând în calcul cele studiate, se constată că procesul de antrenament la etapa avansată de măiestrie sportivă necesită elaborarea de noi strategii și tehnologii de **planificare**, de modernizare a structurii planurilor și programelor, de renovare a conținuturilor activităților de pregătire, de intensificare a acțiunilor de exersare prin creșterea intensității și volumului, prin acțiuni oportune de **control** și verificare a lucrului îndeplinit etc., urmărind scopul redimensionării acestei discipline în vederea obținerii unui nou statut și unui nou prospect.

Totodată, practica de lucru demonstrează că procesul de antrenament la momentul actual este slab asigurat cu materiale documentare care să indice antrenorilor și sportivilor într-o formă detaliată întreg arsenalul de acțiuni. Sportivele sunt instruite în cele mai dese cazuri pe direcții înguste, necunoscând aici și rolul altor informații utile. Foarte slab este folosită tehnica de calcul, dar aceasta, în ziua de astăzi, poate oferi informații imense și cu exactitate maximală.

Se subliniază că elaborarea metodologiei de instruire a gimnastelor la această etapă (13-16 ani) trebuie să se bazeze pe particularitățile specifice funcțional-biologice și de dezvoltare a organismului feminin. Aceasta poate influența selecția mijloacelor de exersare, mărimile de efort, precum și volumul și intensitatea la diferite perioade active ale bioritmilor organismului, punând accent pe dezvoltarea anumitor calități motrice, însușirea tehnicii elementelor de dificultate etc.

Aceste circumstanțe și constatări, reclamă studiul centralizat al acestor probleme, punerea în evidență a esenței factorilor de planificare și control a activității de antrenament a gimnastelor de performanță.

În cele din urmă, teoria și practica antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină conține clasificări ale componentelor de planificare și a formelor de control, care, fiind utilizate rațional, conduc la pregătirea sportivelor la toate etapele de instruire. Cu toate acestea, în urma studiului întreprins se constată că în dependență de noile modificări și a exigențelor puse în fața gimnastei, practicii de lucru se impun abordări mult mai complexe și mai eficiente pentru pregătirea sportivelor de performanță. Luând în calcul ciclul cel mai responsabil de pregătire multianuală (ciclul olimpic), unde este necesar de a perfecționa procesul de antrenament al gimnastelor de performanță, anume pe baza unei strategii a sistemului de control și planificare a activității de antrenare, se constituie problema de cercetare și direcțiile de soluționare.

Formatul "control-planificare" se include în studiu ca o condiție care trebuie să contureze corectitudinea îndeplinirii sarcinilor pentru obținerea eficienței, să scoată în evidență unele neconformități, iar în baza expertizării anumitor situații să se construiască o nouă schemă de acțiune, planificând activitățile sub un alt algoritm și cu o altă precizare. Acest format devine determinant în cel mai direct sens. În primul rând, pentru faptul că în permanență va fi cunoscută starea funcțională a organismului sportivelor, stare care trebuie să asigure rezultatele sportive prevăzute. Această stare trebuie să fie studiată, apreciată și controlată cu un grad înalt de diferențiere a indicatorilor și apoi, reieșind din aceasta, să se poată stabili noile decizii și angajamente. În al doilea rând, această relație determină ordinea de programare și planificare a tuturor acțiunilor în dependență de corectitudinea depistată în urma controlului, unde această planificare se bazează pe aranjamente schematice exacte și pe unele legități considerate mai obiective. Anume la etapa de performanță înaltă contribuția controlului și planificării poate redirecționa procesul de antrenament astfel încât, în baza acestor precizări, să fie posibilă creșterea eficienței întregului sistem de pregătire.

Pe baza celor expuse se constituie metodologia de investigare a formelor de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de pregătire sportivă.

În **Capitolul 2 „Metodologia investigării procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de pregătire”** sunt descrise considerațiile metodologiei de cercetare, esența metodelor specifice selectate pentru cercetare, structura și conținutul programului experimental de testare, enunțarea parametrilor eficienței ai relației "control-planificare", eșalonarea algoritmilor determinați pentru desfășurarea examinărilor, a particularităților ce țin de selecția instrumentariului de lucru și de operare cu anumite elaborări precum și formele optime de organizare și desfășurare a activității de cercetare. De asemenea, sunt descrise unele rezultate ale cercetărilor preventive, care au avut loc în perioada 2010-2011; 2011-2012, inclusiv și unele caracteristici ale coeficienților de corelație obținuți pe baza testărilor efectuate.

Metodologia cercetării este bazată pe factorii determinativi ai problemei de cercetare, de către direcțiile de soluționare, evident, de către scopul și obiectivele preconizate. Criteriile metodologice principale sunt determinate de: elaborarea structurii strategice a procesului de antrenament în gimnastica artistică feminină la etapa de performanță sportivă într-un macrociclu olimpic (de patru ani) de pregătire; studiul experienței școlilor de gimnastică cu renume mondial privind structurarea și periodizarea procesului de antrenament multianual în vederea pregătirii gimnastelor de performanță; studiul experienței înaintate privind asigurarea metodico-științifică a pregătirii gimnastelor de performanță pe baza de control a activității de antrenament și a planificării componentelor de antrenament; evidențierea direcției de cercetare, în cadrul căreia pot fi incluse abordări ale altor domenii (a tehnologiilor computerizate avansate) și a altor științe, care să asigure și să completeze dezvoltarea și cunoașterea științifică a ideilor de cercetare stabilite (prevăzute); fundamentarea teoretico-conceptuală și metodologică-practică a pozițiilor de bază

care reflectă esența controlului și planificării procesului de antrenament al pregătirii gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic și de realizarea în continuare a acestuia în practica de lucru a instituțiilor sportive specializate; coincidența problematicii de cercetare cu elementele de bază ale controlului și planificării procesului de antrenament, care influențează elaborarea structurii și conținutului de examinare experimentală, de către interacțiunea organică dintre acestea, toate, condiționate de prevederile scopului.

Metodologia de cercetare a prevăzut și studiul legităților care stau la baza construirii unui proces multianual de antrenament, descrierea tendințelor de dezvoltare și de reactualizare a pregătirii gimnastei de tip nou, elucidarea abordărilor sistemice, precum și posibilitatea obținerii efectului în urma feedback-ului dintre control și planificare în cadrul procesului de antrenament multianual.

Au fost identificate elementele valorice ale cercetării care au permis: aprofundarea orizontului științific privind aspectele strategice și tehnologice ale pregătirii gimnastelor de performanță în cadrul unui proces de antrenament multianual; elaborarea spectrului documentar necesar valorificării eficiente a planificării și controlului activității de pregătire a gimnastelor pe perioada a patru ani de antrenare; modernizarea proiectării componentelor de antrenament, luând în calcul multitudinea de factori favorizanți și a celor mai puțin favorizanți cu care se confruntă sportivele în cadrul pregătirii intensive; stabilirea formelor optime de control și planificare a sarcinilor de lucru cu operativitate sporită prin implementarea în cadrul procesului de antrenament a instruirii programate (a programelor elaborate din timp); informarea specifică și de ansamblu a gimnastelor cu toate conținuturile tipurilor de pregătire, interacțiunii acestora, orientate la creșterea gradului de inteligență motrice și a comportamentului scenic specific în evoluțiile de concurs; recunoașterea de către sportive a rigorilor tipurilor de regimuri și a respectării acestora în vederea menținerii în limitele stabilite ale modelului gimnastei etalon; continuitatea procesului de antrenament, păstrând productivitatea înaltă de muncă, datorită informatizării operative cu schemele programului de acțiuni prevăzute conform datelor înscrise în pachetul documentar.

Au fost precizate formele de testare specifică care au presupus un complex de probe și norme de control în cadrul diferitor perioade ale procesului de antrenament ori de participare în competiție ale subiecților cercetați. Având la bază elemente de verificare, apreciere și notare, testările specifice au condiționat în mare măsură întreg demersul instrucțional pe toate dimensiunile prevăzute de activitatea de pregătire.

Cercetarea complexă a capacităților sportivelor examinate a fost reprezentată de un șir de evaluări, realizate în mod sistematic, iar rezultatele, fiind analizate, preluate și raportate la cerințele de instruire, au fost plasate la baza schemelor de dirijare, de organizare și desfășurare a procesului de antrenament. Prin cele trei faze componente: verificarea, aprecierea și notarea, evaluarea a fost efectuată la nivelul gimnastelor de performanță a lotului național al Republicii Moldova (vârsta sportivelor 13-16 ani), și a presupus probe și norme de control pe întreaga perioadă de cercetare (2012-2016). Evaluarea s-a efectuat sub formă complexă, urmărind sustragerea indicatorilor pe cele mai esențiale tipuri de pregătire luate spre cercetare. Este de menționat că au fost cercetate peste 15 forme de pregătire. De rând cu cele menționate în schema model a testărilor specifice, au fost cercetate și alte forme (pregătirea acrobatică, pregătirea pentru săritură, conjugată, coregrafică, centralizată, precompetițională, de rotație și altele), considerate de asemenea importante prin oferirea informațiilor utile și constructive în vederea pregătirii multiaspectuale a gimnastelor la această etapă.

În aceeași consecutivitate se descriu conținuturile testărilor elaborate prin intermediul cărora sa urmărit stabilirea punctelor forte care, fiind examinate practic, să ofere posibilitatea avansării sportivelor în plan cantitativ și calitativ (Figura 2.1).

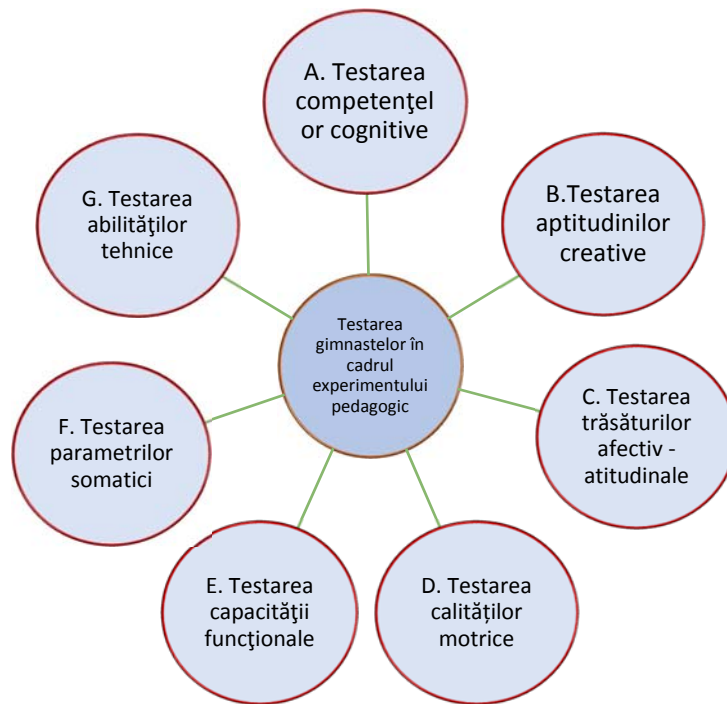


Fig. 2.1. Schema model a testărilor specifice a gimnastelor de performanță în cadrul experimentului pedagogic

Reieșind din caracteristicile marcate cu o ulterioară semnificație teoretico-practică și pe baza analizei de formare a gimnastei de tip nou a fost elaborat modelul indicatorilor parametrilor corporali optimi caracteristici gimnastei etalon în dependență de vârstă și gradul de măiestrie sportivă (Tabelul 2.1).

Tabelul 2.1. Modelul indicatorilor parametrilor corporali optimi caracteristici gimnastei etalon


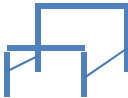


Vârsta (ani)	13	14	15	16
Grad de măiestrie sportivă	CO-MS	CO-MS	MS	MS-MSCI
Talia: h=cm	145 ± 2 143-147	148 ± 2 146-150	155 ± 2 153-157	161 ± 2 159-163
Greutatea: m=kg	36 ± 1,5 34,5-37,5	38 ± 2 36-40	42,5 ± 1 41,5-43,5	45 ± 1,5 43,5- 46,5

Evident, toți indicatorii caracteristici unei gimnaste sunt în permanentă schimbare și modificare. Din punct de vedere biologic, de la caz la caz, diferențele care apar pot atinge cote esențiale în dezvoltarea sportivelor, mai ales, în așa perioadă de creștere abundentă (de maturizare sexuală) cuprinsă în vârsta luată în studiu (13-16 ani).

În dependență de noile cerințe ale regulamentului competițional, care prevede posibilitatea de participare în concursuri de anvergură a gimnastei de performanță doar la un singur aparat (în dependență de program: de calificare, pe echipe, individual compus ori finale pe aparate) se consideră necesar de a stabili preventiv și unii parametri ai gimnastei, caracteristici ori condiționați de specificul aparatului respectiv. Astfel la diferite aparate, gimnastele pot tinde spre anumiți parametri. Spre exemplu, în cadrul exercițiilor libere la sol și la sărituri cu sprijin este necesar de a pune accent pe parametrii trenului inferior al corpului, evidențiind un grad sporit de dezvoltare anume a membrilor inferioare. Aceasta va favoriza activitatea de mișcare a gimnastei în orice circumstanță motrice, unde gradul de dezvoltare a grupelor musculare va răspunde pozitiv la cerințele de efectuare a anumitor elemente tehnice.

În această optică se deduce că pentru lucrul de sinteză la bârnă, paralele inegale, evident se va solicita o greutate mai mică și o ușoară preponderență de dezvoltare a trenului superior (partea de sus a corpului de la CGG (centrul general de greutate). Pentru aceste aparate gimnasta trebuie să întrunească parametri corporali diferențiați de celelalte aparate, aceștia fiind neesențiali, comparativ cu ansamblul parametrilor care determină construcția corporală a gimnastei.

Tabelul 2.2. Modelul indicatorilor corporali optimi caracteristici gimnastei de performanță (vârsta 16ani) pentru lucrul la diverse aparate ale poliatlonului de concurs

Parametri/ aparate	Săritura cu sprijin	Paralele inegale	Bârna	Exerciții la sol
Simbol →				
Talie (h=cm)	155-157	156-158	156-157	160-162
Greutate (m=kg)	42-44	43-44	42-43	45-47

Expunerea unui model de fiecare dată este un deziderat de o maximală coincidență a aceluși etalon pe care își va dori fiecare dintre specialiști să-și construiască echipa și, evident, fiecare dintre sportive, să se "transforme" în așa fel, încât să atingă parametri ideali. Însă modelul rămâne să orienteze procesul spre o performanță imaginară, deoarece în practică, datorită factorului biologic, fizic, tehnologic etc. un șir de parametri se pot schimba într-o perioadă foarte scurtă de timp și pot apărea necoincidențe în raport cu parametrii ideali.

Conform logicii de cercetare a fost prevăzut un studiu experimental care, în sportul de performanță este absolut necesar. Determinată de caracterul său deosebit de complex, gimnastica artistică feminină impune în cel mai direct sens un șir de investigații, care necesită la baza studiului anumite abordări de ordin experimental, acestea oferind rezultate și indicatori, care pot condiționa întreaga activitate de pregătire a sportivelor.

Predominat de acțiunea de cercetare, experimentul pedagogic este în măsură să direcționeze unele realități ai pregătirii sportivelor în sensurile specifice ale antrenamentului sportiv modern.

Datorită acestei metode este posibilă specificarea angajamentelor și scenariilor de activitate în vederea elaborării sistemelor operaționale perfecte de acționare.

În cadrul cercetării de față, experimentul pedagogic a avut scopul de aplicare în practica antrenamentului sportiv la gimnastica artistică feminină strategia experimentală a sistemului de control și planificare a activității de pregătire a gimnastelor de performanță într-un macrociclu olimpic de patru ani, sprijinită de schemele-model de planificare și formele de control pe tipurile de pregătire a gimnastelor în vederea valorificării maxime a proiectului „Controlul și planificarea procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic”.

Experimentul conceput în cercetarea noastră se încadrează în categoria experimentului natural, cu două grupe de subiecți, fiind, în același timp, un experiment longitudinal, unde parametrii obiectivizați ai procesului de antrenament sportiv cu gimnastele, considerați semnificativi pentru prezenta cercetare, nu se puteau înregistra numai în condiții de laborator.

Experimentul a fost constituit din experimentul constatativ și cel de bază. În cadrul experimentului constatativ s-a efectuat analiza detaliată a situației în domeniu, (2010-2011; 2011-2012), au fost aplicate unele testări specifice în vederea stabilirii modulului de teste pentru experimentul de bază, folosind analiza coeficienților de corelație. Depistarea neconcordanței dintre sistemul de control și planificare cu cel al practicii de lucru, într-o altă ipostază, sugerat și de către specialiștii care au participat la diverse chestionări și interviuri, a evidențiat necesitatea implementării unui astfel de proiect, care a fost pregătit cu multă atenție, sintetizat și structurat astfel, încât, aplicându-l în practică, să se obțină rezultatul prevăzut. Experimentul pedagogic de bază (2012-2016) a avut drept scop de a cerceta în practică, de a fundamenta și argumenta științific variabilele „control” și „planificare” în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic.

Fiind vizat de către varietatea formelor de control și de către strategia planificării activității de instruire, procesul de antrenament al gimnastelor pe perioada de cercetare a fost redirecționat în vederea parcurgerii de către sportive a întreg lanțului de algoritmi, urmărind formarea performanței în baza realizării tuturor formelor de pregătire preconizate. Au fost efectuate un șir de măsurări cu subiecții examinați, apreciind nivelul de creștere, dinamica rezultatelor în ordinea de desfășurare a antrenamentelor și, evident, nivelul de performanță sportivă obținută.

Examinarea strategiei sistemului de control și planificare în cadrul procesului de antrenament a condus la restructurarea macropregătirii gimnastelor, fiind utilizate programele de pregătire dirijată de durată pe un an, pe doi ani, pe trei ani și pe întreg ciclul olimpic de patru ani de antrenament.

Una dintre abordările reprezentative ale acestei cercetări este utilizarea modelelor de proiectare elaborate, determinate de structură, volum, conținut a activității de antrenare pe perioada unui ciclu olimpic. Modelele elaborate au fost utilizate cu mare interes și în cadrul studiului diferitelor tehnici complicate, pe baza prescripțiilor algoritmizate prestabilite, evitând un șir de dificultăți și condiții.

Pe baza analizei structural-sistemică a procesului multianual de pregătire a gimnastelor de performanță în cadrul cercetărilor preventive se constată că elementele de control și planificare a activităților de antrenament sunt de necontestat, stabilind că fenomenul cunoașterii clare a tuturor situațiilor de activitate începe de pe pozițiile unui complex diagnostic de control, verificare, evaluare și apreciere, urmat mai apoi de sistemul ulterior de planificare și replanificare a activităților de antrenament. Evident, aceste acțiuni sunt întreprinse pe bază de testări specifice, în rezultatul cărora este necesar de a obține indici bazați pe siguranță, validitate și coerență a testărilor și aprecierilor aplicate.

Luând în calcul faptul că pregătirea gimnastei de performanță este multiaspectuală, în vederea unei astfel de pregătiri au fost selectate, distribuite și aplicate spre examinare testări specifice: pregătirea teoretică, studiind latura cognitivă, pregătirea fizică generală, pregătirea fizică specială, pregătirea coregrafică, pregătirea artistică, psihologică, tehnică, tactică, funcțională, de asemenea pregătirea acrobatică, de rotație, de săritură, pregătirea conjugată, centralizată și precompetițională.

Este de menționat că complexul de calități motrice conține exerciții dintre cele mai diverse după formă și conținut: cu caracter static, dinamic etc., în dependență de cerințele tehnicii de efectuare a elementelor la aparatele poliathlonului de concurs. De aceea în programul de pregătire astfel de exerciții sunt de neconceput și fără de ele nu este posibilă o pregătire excelentă.

Totodată, se constată că coeficienții de corelație nu demonstrează de fiecare dată legături strânse, ba chiar și medii ($r = 0,535$), spre exemplu: menținerea echerului înalt în sprijin, element static care este în programul competițional la bârnă și la sol, cu alergarea de viteză pe distanța de 20m plat, elan obligatoriu cu care se efectuează săriturile cu sprijin. Se constată o corelație medie între testările ce reprezintă exerciții de aceeași origine ori grupă structurală, spre exemplu: dintre săritura în lungime de pe loc cu săritura în adâncime, ori dintre proba Romberg cu proba Matorin.

Cu toate că, în majoritate, coeficienții de corelație nu prezintă legături puternice, în programul de pregătire a gimnastelor nu este posibil de a include numai exerciții de aceeași grupă structurală, dar sunt incluse diverse tipuri de exerciții, ceea ce denotă gradul multiaspectual de pregătire al gimnastelor, precum și specificul de ansamblu al acestei probe.

Totodată aceste legături nu sunt întâmplătoare, deoarece în gimnastica artistică modernă exercițiile au obținut conturare maximă, unde se poate observa deseori "contradicția" dintre elementele statice și dinamice. În dependență de caracterul structural al tehnicii de execuție a elementelor și, luând în considerație interacțiunile dintre forțele interne și externe, condiția de deplasare în spațiu, structura ritmică a mișcării, structura cinematică, parametrii de spațiu, timp și viteză, precum și condiția de efectuare în legătură a mișcărilor, indicii corelativi obțin niveluri nu de fiecare dată înalte. Este de menționat că fiecare element din cadrul programului de concurs reprezintă un "sistem" aparte al mișcărilor, unde legitățile de bază ale mecanicii și dinamicii pot crea contradicții în structura cinematică a exercițiului.

Se argumentează științific că, strategia sistemului de control și planificare a procesului de antrenament dictează abordarea unei metodologii de cercetare științifică modernă prin aplicarea schemelor – model de pregătire și antrenare spre care trebuie să fie orientată activitatea de antrenament. În așa mod, acestea pot influența selecția mijloacelor specifice, redirecționând demersul instrucțional spre obținerea rezultatelor preconizate. În cazul de față, această abordare inclusă în procesul de antrenament poate în cel mai direct mod influența corectitudinea deciziilor, care, în funcție de situație, devin necesare în sensul continuității instruirii și păstrării în creștere a dinamicii de lucru și a productivității muncii.

Abordările metodologice descrise în capitolul respectiv țin de implementarea în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor a celor mai necesare forme care să ofere detalieri a informațiilor, concretizare, succesivitate, apreciere de volum, intensitate, de conexiune a celor învățate în concordanță cu cerințele actuale impuse de către FIG. Aceste mecanisme devin reglatorii după caracter, scoțând în evidență esențialul în vederea pregătirii eficiente a gimnastei de performanță.

Una dintre soluțiile care pot sta la baza restructurării procesului de antrenament al gimnastelor de performanță poate fi elaborarea structurii strategice de control și planificare a activității de antrenament multianual, includerea în cadrul procesului de antrenament a modelelor cu caracter diferențiat al activității de antrenament a gimnastelor, orientat spre o pregătire mult mai eficientă, unde formele de control și planificare devin elemente de înaltă responsabilitate și corectitudine în vederea realizării programului preconizat.

Capitolul 3 „Tehnologia pregătirii gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de 4 ani” este reprezentat de un șir de caracteristici asupra tipurilor de pregătire a gimnastelor, a analizei factorilor favorizanți care condiționează performanța sportivă a gimnastelor, de descrierea metodologiei de pregătire a gimnastelor în baza programelor standard, de scoaterea în evidență a particularităților organismului gimnastelor la etapa luată spre cercetare, de estimare a formelor de control și planificare care se aplică în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica artistică feminină. De asemenea, în acest capitol sunt redată caracteristicile metodologiei clasice în atingerea performanței și sunt descrise modelele experimentale de planificare și control a activității de antrenament, a modelului gimnastei-etalon, a modelelor de repartizare a conținuturilor de pregătire în temeiul unei argumentări științifice, care să se situeze în schema de investigație experimentală, ceea ce vizează conexiunea și tangența cu scopul și pozițiile centrale de pe care se pot desfășura cercetările ulterioare.

Se formulează argumente care relevă că conceptul de tehnologie reprezintă înțelesuri complexe, esența cărora condiționează demersul organizatorico-instrucțional al procesului de antrenament. Aliniată sistemului de control și planificare a activităților de pregătire a sportivelor în gimnastica artistică feminină, aspectele tehnologice includ un șir de componente instructive organizate în sistem, precum și anumite abordări complexe și integrative. De pe poziții tehnologice sunt determinate manierele de organizare și desfășurare a tuturor acțiunilor de pregătire a gimnastelor, constructive după structură și logice în aspect formativ al competențelor.

Urmărind scopul de funcționare a formelor de control și planificare a activității de antrenament, în cadrul cercetării, aspectele tehnologice sunt condiționate de anumite semnificații precum sunt: substanțialitatea formelor de control și planificare; caracteristicile structurale și de conținut prin prisma interconexiunii și interacțiunii componentelor acestor forme cu acțiunile specifice de pregătire a gimnastelor; funcționalitatea sistemică a acestor forme care trebuie să determine un demers formativ, centralizat și unificator.

Având un caracter interactiv de intercalare a unui “sistem” în esența altui “sistem”, controlul și planificarea procesului de antrenament al gimnastelor presupune și anticiparea obținerii unor rezultate, fiind prevăzute și unele cerințe ca: corectitudine, coraport, realitate, măsurători, verificări, reactualizări, reprogramări și altele. Evident, aspectele tehnologice orientează procesul de antrenament spre un scop bine determinat, presupunând în construcția acestui proces o stabilitate bazată pe dinamismul de activitate și pe un dinamism bazat pe stabilitate înaltă [3, 22, 62, 85, 97].

În condițiile intensificării pe arena mondială a factorului de concurență, tehnologia pregătirii gimnastelor de performanță schimbă vectorul spre mărirea volumului de lucru și a intensității eforturilor, care cu siguranță depășesc potențialul organismului gimnastei. Într-o asemenea circumstanță, noua tehnologie de pregătire a sportivelor în gimnastica artistică feminină impun și alte cerințe, precum sunt: caracterul heterocron al dezvoltării anumitor segmente și sisteme ale organismului sportivelor, care să asigure pe deplin realizarea acțiunilor specifice; sincronizarea fazelor anumitor perioade de creștere intensivă și de însușire operativă a tehnicii elementelor, aceasta fiind orientată anume în perioadele de dezvoltare și creștere abundentă a organismului; dezvoltarea ritmicității pe diferite nivele ce țin anume de aspectul motric al sportivei, precum și a ritmicității de exersare a elementelor cu caracter complex și grad sporit de dificultate; diferențierea gradului înalt de individualizare a manifestării motrice a gimnastei.

În esență, tehnologiile aplicate în studiul controlului și planificării procesului de antrenament al gimnastelor de performanță sunt consemnate de complexul morfofuncțional al motoricii gimnastelor, aceasta reieșind de pe poziții reale și adecvate (anume ceea ce posedă subiecții din punct de vedere morfofuncțional). La elaborarea programului de exersare este necesar de a lua în calcul posibilitățile realizării optime ale anumitor nivele și a necesității dezvoltării într-o măsură suficientă a potențialului fizic, precum și siguranța cu care sportiva trebuie să însușească anumite exerciții și acțiuni motrice.

În contextul de bază al formării măiestriei sportive la gimnastele de performanță sunt descrise cele mai relevante și valorice forme de pregătire (teoretică, fizică generală, fizică specială, coregrafică, artistică, tehnică, psihologică, tactică, funcțională, acrobatică, de rotație, de săritură, conjugată, centralizată, precompetițională și de participare în concurs). Se argumentează oportunitatea acestor forme care pot pune în valoare esența sistemului de control și planificare a procesului de antrenament în vederea obținerii competențelor sportive remarcante.

Conform interesului investigațional sunt precizate standardele formative în pregătirea gimnastelor. Acest subiect trezește interes de cercetare a diverselor probleme apărute în industria pregătirii gimnastelor de performanță la momentul actual, iar odată cu aceasta, inclusiv, și a anumitor norme și probe obligatorii pe care trebuie să le întrunească gimnastele pe parcursul perioadei multianuale de pregătire.

Problema elaborării anumitor standarde, norme și probe obligatorii, pe care trebuie să le întrunească o sportivă în gimnastica artistică feminină modernă la momentul actual, devine un deziderat din ce în ce mai evident și pe an ce trece se stabilește o tendință de creștere și de complexitate a conținutului pe care trebuie să-l cunoască și să-l poată demonstra gimnasta la nivel de măiestrie și calificare înaltă. Astfel, metodologia de elaborare a acestor proporții este condiționată de o verificare riguroasă a sistemului de **control** urmate mai apoi de **planificarea** cât mai exactă a activității de antrenament.

Se argumentează oportunitatea elaborării modelelor complexe ale formelor de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor.

Tabelul 3.1. Modelul complex al formelor de **control** al gimnastelor de performanță în cadrul experimentului pedagogic

Denumirea controlului	Caracterizarea controlului	Măsurări	Timpul măsurărilor
1. Starea sportivei și modele de caracteristică			
1.1. Starea sportivă	Nivelul morfofuncțional, determinarea posibilităților de performanță într-o perioadă	Măsurări complexe ale stării morfofuncționale	Starea gimnastei pe parcurs
1.2 Starea operativă a gimnastei	Schimbări imediate a stării după influența unui efort specific	Măsurări în timpul efortului de antrenament sau competiție sau nemijlocit după efort (la fiecare aparat de gimnastică)	Starea gimnastei după efort de antrenament și competițional. Rezultate
1.3 Pregătirea operativă	Nivelul stării operative înainte de efort de antrenament și efort competițional sub-maximal	Rezultatul sportiv în starea de caz. Determinarea posibilităților potențiale	Starea în momentul oportun înainte de starea când a demonstrat performanță
1.4 Starea curentă	Schimbări din zi în zi la câteva microcicluri de antrenament	Rezultatele măsurărilor în fiecare zi sau microciclu	Starea după o zi de antrenament, competiție sau odihnă
1.5 Pregătirea curentă	Schimbări ale stării gimnastei, caracteristice pregătirii către îndeplinirea efortului în zilele apropiate (prognostice) a competiției cu rezultate sub-maximale	Măsurări cu câteva zile de la strat, la aparat, competiție	Starea cu o săptămână înaintea competiției de valoare
1.6 Starea gimnastelor în etapa permanentă	Starea păstrării în timp îndelungat în mezociclu de o lună	Măsurări la fiecare etapă al antrenamentului sportiv	Starea la finele perioadei de pregătire
1.7 Pregătirea gimnastei	Caracteristica complexă în fiecare etapă, ce demonstrează perspectiva performanțelor la fiecare aparat de gimnastică	Măsurări de etape Competiții de control	Nivelul de pregătire la finele etapei de pregătire (la nivel de Republică)
1.8 Starea de antrenament	Nivelul de acomodare către efort de antrenament	Măsurări ale reacției funcționale a organismului la efort de antrenament simplu și competițional	Măsurări la fiecare aparat de gimnastică (efort standard - 1-2 combinații)
1.9 Modelarea caracteristicilor gimnastei (model)	Caracteristicile ideale ale gimnastei la efort și rezultatele competiționale	Prognostizarea modelului de gimnastă	Caracterizarea viitoarei campioane olimpice
1.10 Modelarea caracteristicilor pe etape în ciclul olimpic	Indicatorii ideali a stării sportivei la fiecare etapă de pregătire	Observații pedagogice. Prognostizarea rezultatelor	Mărimea stării funcționale


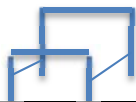


II. Efectele controlului asupra procesului de antrenament			
2.1.Efect de antrenament imediat	Măsurări avansate în organism în timpul execuției exercițiilor sau în exerciții competiționale și după acestea	Măsurări ale stării imediate a organismului	Pulsul, viscozitatea, tensiunea arterială
2.2. Efect depozitar (după antrenament)	Măsurări după antrenament anterior, a doua zi după antrenament sau competiție	Măsurări anterioare după antrenament sau competiție	Conținutul măsurărilor ce schimbări au avut loc a doua zi
2.3. Efect cumulativ de antrenament	Schimbări în organism integrate în urma antrenamentelor multiple	Testări complexe într-o perioadă de antrenament	Schimbarea pregătirii sportivelor în luna respectivă în comparație cu alte luni
2.4. Efect particular al antrenamentului	Efect de antrenament particular a unui mijloc	Poate fi măsurat prin comparația efectelor de antrenament a mai multor mijloace de antrenament	Efect de antrenament care se produce prin efectuarea exercițiilor de antrenament inovativ
III. Varietăți de control			
3.1.Controlul pregătirii gimnastei (echipei)	Colectarea, aprecierea și analiza informației privind starea gimnastei (echipei) în procesul de pregătire	Controlul se înțelege ca activitate deplină, care include nu numai colectarea datelor, dar și corelarea lor cu datele obținute anterior conform planurilor, indicatorii obținuți, normativelor etc., și analiza acestora	Controlul: - testarea; - compararea; - concluziile privind starea sportivei conform planului elaborat; - analiza acesteia pentru planificare nouă
3.2.Control complex	Controlul privind starea gimnastei organizat de pedagogi-antrenori psihologi, medici biochimisti, fiziologi	Controlul multilateral, în dependență de direcțiile și scopurile controlului	Control pe etape
3.3.Control pedagogic	Controlul pedagogic de către antrenor, pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică, artistică	Controlul pedagogic: - efortul fizic de antrenament; - starea gimnastei în pregătirea pe genuri cu analiză a rezultatelor sportive privind atitudinea față de competiții	Controlul pedagogic: volumul și intensitatea, odihna la toate aparatele de gimnastică și individuale
3.4. Controlul biomecanic	Controlul activității motrice și tehnice de execuție a elementelor	Filmarea tehnicii de execuție și analiza biomecanică a exercițiilor competiționale	Analiza biomecanică a exercițiilor, cercetări în tehnica de execuție, includerea în combinație competițională
3.5. Control operativ	Controlul unor particularități de pregătire	Express-aprecierea a stării în caz	Testarea stării funcționale înainte de execuție și după
3.6. Control curent	Controlul stării curente de pregătire	Măsurări în fiecare zi sau un control timp de o săptămână	Controlul prin măsurări a diverselor situații, starea somatică, funcțională
3.7. Control pe etape (lunare)	Controlul permanent a stării gimnastei, la fiecare aparat în parte	Măsurări la unele etape de pregătire, în dependență de calendarul competiției	Cercetării complexe pe etape
3.8. Controlul complex pe etape	Varietăți de control pe etape cu scopul determinării, pregătirii gimnastei la poliatlon	Măsurări la unele etape	Măsurări la etapa inițială și finală a perioadei de pregătire
3.9. Control aprofundat medical	Înainte de competiții de valoare (Europene, Mondiale, Olimpiadă)	Măsurări complexe cu recomandări concrete	Dispanserizarea gimnastei

Tabelul 3.2. Schema model experimentală de **planificare** a volumului de ore pe forme de pregătire a gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic (septembrie 2012 – august 2016)

Nr.	Forme de pregătire	Ciclu olimpic 2012-2016 (repartizarea volum ore)				
		I an Macrociclu (01.09.2012 – 31.08.2013)	II an Macrociclu (01.09.2013 -31.08.2014)	III an Macrociclu (01.09.2014 - 31.08.2015)	IV an Macrociclu (01.09.2015- 31.08.2016)	Total contact direct
1.	Pregătirea teoretică	7+	6+	4+	2+	19
2.	Pregătirea fizică generală	64+	52+	34+	22+	172
3.	Pregătirea fizică specială	118	112	98	86	414
4.	Pregătirea coregrafică	12+	10+	6+	4+	32
5.	Pregătirea artistică	22+	28+	36+	12+	98
6.	Pregătirea tehnică	413	391	433	587.5	1824.5
7.	Pregătirea psihologică	10+	10+	8+	8+	36
8.	Pregătirea tactică	2+	2+	4+	4+	12
9.	Pregătirea funcțională	10+	12+	8+	6+	36
10.	Pregătirea acrobatică	72	76	88	60	296
11.	Pregătirea de rotație	44	58	62	28	192
12.	Pregătirea de săritură (trambulină)	48	62	58	34	202
13.	Pregătirea conjugată	76	84	68	56	284
14.	Pregătirea centralizată	43	39	51	48.5	181.5
15.	Pregătirea precompetițională	43	43	48.5	55	189.5
	Participare în competiții	de control	CN, Cupa TI	CN, TI	CN, TI	TI
		de ajustare	TI	TI	CN, TI	CN, TI
		principale			CE, TI	CE, TI
	Tranziție	7 zile	6 zile	3 zile	2 zile	
	Total antrenamente	494	503	515	518	2030
	Total volum ore	984	985	1006.5	1013	3988,5

Pregătirea tehnică ocupă un loc important în cadrul procesului de antrenament. Această formă obține un volum mai mare de ore alocate, datorită însușirii elementelor cu grad sporit de dificultate.

Tabelul 3.3. Schema experimentală de repartizare a volumului de ore pe aparatele de concurs vizate de planificarea pregătirii tehnice a gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic

Aparat de concurs	Anul macrociclului olimpic				Total ore/%
	I	II	III	IV	
	Volum ore				
	82	74	82	104	342 – 18,74%
	136	118	128	170	552 – 30,25%
	114	116	124	157.5	511,5 – 29,00%
	81	83	99	156	419 – 22,90 %
ore	413	391	433	587.5	1824,5

Tabelul 3.4 Modelul schemei experimentale de planificare a volumului de ore în ciclul olimpic de pregătire a gimnastelor de performanță (septembrie 2012 - august 2016) pentru lotul național al Republicii Moldova

Nr.	Anul	2012				2013				2014				2015				2016			
		a1 a2	n/a	Ore a1, a2	Total ore	a1 a2	n/a	Ore a1, a2	Total ore	a1 a2	n/a	Ore a1, a2	Total ore	a1 a2	n/a	Ore a1, a2	Total ore	a1 a2	n/a	Ore a1, a2	Total ore
1.	Septembrie	1 2	25 20	37,5 50	87,5	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	-	-	-
2.	Octombrie	1 2	27 23	40,5 57,5	98	1 2	27 23	40,5 57,5	98	1 2	27 23	40,5 57,5	98	1 2	27 22	40,5 55	95,5	1 2	-	-	-
3.	Noiembrie	1 2	26 22	39 55	94	1 2	26 21	39 52,5	91,5	1 2	25 20	37,5 50	87,5	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	-	-	-
4.	Decembrie	1 2	25 20	37,5 50	87,5	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	26 22	39 55	94	1 2	-	-	-
5.	Ianuarie	1 2	-	-	-	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	25 20	37,5 50	87,5	1 2	23 19	34,5 47,5	82
6.	Februarie	1 2	-	-	-	1 2	24 20	36 50	86	1 2	24 20	36 50	86	1 2	24 20	36 50	86	1 2	25 21	37,5 52,5	90
7.	Martie	1 2	-	-	-	1 2	25 20	37,5 50	87,5	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	26 22	39 55	94	1 2	26 22	39 55	94
8.	Aprilie	1 2	-	-	-	1 2	26 22	39 55	94	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	26 22	39 55	94	1 2	26 21	39 52,5	91,5
9.	Mai	1 2	-	-	-	1 2	24 20	36 50	86	1 2	25 20	37,5 50	87,5	1 2	24 20	36 50	86	1 2	24 21	36 52,5	88,5
10.	Iunie	1 2	-	-	-	1 2	25 20	37,5 50	87,5	1 2	25 21	37,5 52,5	90	1 2	26 22	39 55	94	1 2	26 22	39 55	94
11.	Iulie	1 2	-	-	-	1 2	12 10	18 25	43	1 2	11 9	16,5 22,5	39	1 2	14 12	21 30	51	1 2	14 11	21 27,5	48,5
12.	August	1 2	-	-	-	1 2	2 10	18 25	43	1 2	12 10	18 25	43	1 2	14 11	21 27,5	48,5	1 2	15 13	22,5 32,5	55
	Total				984			I =	984			II =	985			III =	1006,5			IV =	1013
	Total																				3988,5

Tabelul 3.5. Schema experimentală model de planificare a activității de antrenament a gimnastelor de performanță pentru **I an** al ciclului olimpic (septembrie 2012 – august 2013)

Nr.	Forme de pregătire	Lunile anului / volum ore												Total
		2012			2013									
		Sept.	Oct.	Nmb.	Dec.	Ian.	Feb.	Mart	April	Mai	Iunie	Iulie	Aug	
1	Pregătirea teoretică	1	0.5	0.5	0.5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	7
2	PFG	4	2	4	4	10	8	5	4	2	2	8	11	64
3	PFS	10	6	6	8	8	12	12	10	12	10	10.5	13.5	118
4	Pregătirea coregrafică	2	0.5	1	1	2	2	1	0.5	1	0.5	-	0.5	12
5	Pregătirea artistică	4	2	2	1	2	4	4	2	1	-	-	-	22
6	Pregătirea tehnică	29.5	42	58	51.5	43.5	28	32	29	46	49.5	-	4	413
7	Pregătirea psihologică	1	1.5	1	0.5	0.5	1	1.5	1	1	1	-	-	10
8	Pregătirea tactică	-	0.5	0.5	-	-	0.5	0.5	-	-	-	-	-	2
9	Pregătirea funcțională	2	1	1	1	1	1	1	1	0.5	-	-	0.5	10
10	Pregătirea acrobatică	10	6	4	4	6	8	6	8	8	6	-	6	72
11	Pregătirea de rotație	6	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	44
12	Pregătirea de săritură	6	2	4	6	5	5	2	6	4	2	2	4	48
13	Pregătirea conjugată	12	8	8	6	7	12	8	8	6	1	-	-	76
14	Pregătirea centralizată	-	13	-	-	-	-	10	-	-	-	20	-	43
15	Pregătirea precompetițională	-	10	-	-	-	-	-	20	-	13	-	-	43
	Participare în competiții	de control		+				+	+	+			+	
		de ajustare	+	+	+			+		+				
		principale				+	+			+		+		
Tranziție														
Total:		87.5	98	94	87.5	90	86	87.5	94	86	87.5	43	43	984

Tabelul 3.6. Schema experimentală model de planificare a activității de antrenament a gimnastelor de performanță pentru **anul II** al ciclului olimpic (septembrie 2013 – august 2014)

Nr.	Forme de pregătire	Lunile anului / volum ore												Total
		2013				2014								
		Sept	Oct	Nmb	Dec	Ian	Feb	Mart	April	Mai	Iunie	Iulie	Aug	
1	Pregătirea teoretică	1	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-	-	1	1	6
2	PFG	4	2	2	6	6	4	4	4	2	2	8	8	52
3	PFS	12	8	9	11	13	12	8	8	7	5.5	7	11.5	112
4	Pregătirea coregrafică	2	1	1.5	1	1	1	0.5	0.5	0.5	-	-	1	10
5	Pregătirea artistică	5	2	2	2	3	3	5	4	1	1	-	-	28
6	Pregătirea tehnică	21.5	43.5	35.5	43.5	32.5	30.5	35.5	41	43	62.5	-	2	391
7	Pregătirea psihologică	1	1.5	0.5	1	1	1	2	1	0.5	-	-	0.5	10
8	Pregătirea tactică	0.5	0.5	-	-	-		0.5	-	0.5	-	-	-	2
9	Pregătirea funcțională	1	0.5	0.5	1	1	2	1	1	1	1	1	1	12
10	Pregătirea acrobatică	12	7	7	8	9	7	5	7	6	4	-	4	76
11	Pregătirea de rotație	7	5	7	6	4	3	5	5	6	4	-	6	48
12	Pregătirea de săritură	6	4	5	4	6	5	6	6	5	5	2	8	62
13	Pregătirea conjugată	14	7	9	6	7	7	11	12	6	5	-	-	84
14	Pregătirea centralizată	3	10	-	-	6	-	-	-	-	-	20	-	39
15	Pregătirea precompetițională	-	6	12	-	-	10	6	-	9		-	-	43
	Participare în competiții	de control	+	+	+	+		+	+	+	+			
		de ajustare		+	+					+		+		
		principale				+	+			+		+		
Tranziție			+					+	+		+			
Total:		90	98	91,5	90	90	86	90	90	87,5	90	39	43	985

Tabelul 3.7. Schema experimentală model de planificare a activității de antrenament a gimnastelor de performanță pentru **anul III** al ciclului olimpic (septembrie 2014 – august 2015)

Nr.	Forme de pregătire	Lunile anului / volum ore												Total
		2014				2015								
		Sept	Oct	Nmb	Dec	Ian	Feb	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	Aug	
1	Pregătirea teoretică	1	-	-	0,5	1	1	-	-	-	0,5	-	-	4
2	PFG	6,5	2	3	3	2	2	1	1	-	-	2	11,5	34
3	PFS	10	6	8	12	11	9	9	7	7	4	13	2	98
4	Pregătirea coregrafică	1	0,5	1	1,5	1	0,5	-	-	0,5	-	-	-	6
5	Pregătirea artistică	6	4	2	2	2	2	10	6	2	-	-	-	36
6	Pregătirea tehnică	26	54,5	36	47	44	20,5	16	54,5	51,5	65,5	-	17,5	433
7	Pregătirea psihologică	1	1	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	1,5	0,5	-	-	0,5	8
8	Pregătirea tactică	0,5	0,5	-	0,5	-	-	0,5	1	0,5	0,5	-	-	4
9	Pregătirea funcțională	1	0,5	-	-	-	1,5	1	-	2	1	-	1	8
10	Pregătirea acrobatică	12	8	8	10	11	11	9	6	8	3	-	2	88
11	Pregătirea de rotație	7	5	7	6	4	7	5	5	6	4	2	4	62
12	Pregătirea de săritură	4	2	5	5	7	8	10	8	4	3	2	-	58
13	Pregătirea conjugată	6	7	6	2	4	11	10	4	4	4	-	10	68
14	Pregătirea centralizată	8	-	-	-	-	11	-	-	-	-	32	-	51
15	Pregătirea precompetițională	-	7	11	-	-	-	22	-	-	8,5	-	-	48,5
	Participare în competiții	de control		+	+			+	+		+			
		de ajustare	+		+				+	+	+	+	+	
		principale			+	+					+	+	+	
	Tranziție		+	+	+		+	+	+					
	Total:	90	98	87,5	90	87,5	86	94	94	86	94	51	48,5	1006,5

Tabelul 3.8. Schema experimentală model de planificare a activității de antrenament a gimnastelor de performanță pentru **anul IV**

Nr.	Forme de pregătire	Lunile anului / volum ore												Total
		2015				2016								
		Sept.	Oct.	Nmb	Dec.	Ian.	Feb.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	Aug	
1	Pregătirea teoretică	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	0,5	-	-	2
2	PFG	3	2	2	3	3	3	1	1	2	2	-	-	22
3	PFS	9	6	8	7	7	18	9	8	7	7	-	10	86
4	Pregătirea coregrafică	1	-	-	0,5	0,5	0,5	1	0,5	-	-	-	-	4
5	Pregătirea artistică	2	2	-	0,5	0,5	0,5	1	0,5	2	3	-	-	12
6	Pregătirea tehnică	57	54,5	69	66,5	59	48,5	32	60,5	62	38	20,5	20	587,5
7	Pregătirea psihologică	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	8
8	Pregătirea tactică	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2	4
9	Pregătirea funcțională	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	2	-	0,5	0,5	1	-	6
10	Pregătirea acrobatică	6	4	4	7	7	6	4	4	6	8	-	4	60
11	Pregătirea de rotație	2	2	4	3	2	3	2	1	2	3	4	4	28
12	Pregătirea de săritură	2	2	2	4	2	4	2	2	5	5	-	-	34
13	Pregătirea conjugată	7	4	-	2	-	6	16	14	2	5	-	-	56
14	Pregătirea centralizată	-	5,5	-	-	-	10	11	-	-	22	-	-	48,5
15	Pregătirea precompetițională	-	11		-	-	-	11	-	-	-	22	11	55
	Participare în competiții	de control	+	+	+			+				+	+	
		de ajustare		+				+	+		+	+		
		principale			+	+				+	+	+	+	+
	Tranziție													
	Total:	90	95,5	90	94	82	90	94	91,5	88,5	94	48,5	55	1013

Tabelul 3.9. Modelul schemei experimentale de planificare a activității de antrenament a gimnastelor de performanță (în exemplul lunii ianuarie, 2015) (extras din modelul de planificare al anului III al ciclului olimpic) (volum minute)

		IANUARIE, 2015																																																				
Nr. antrenament	AM PM Ziua Data	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45								
		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S					
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45									
Nr. de zile		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45								
		ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore			
Total		ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore	ore		
1	Pregătirea teoretică			10						15														10																										60				
2	PFG			15								15												15																													120	
3	PFS			20		15			15		10			20											20																												660	
4	Pregătirea coregrafică			10									10											10																													60	
5	Pregătirea artistică			15									15												15																												120	
6	Pregătirea tehnică	73			38		58		28		81		68		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		81		2640			
7	Pregătirea psihologică	81																																																			30	
8	Pregătirea acrobatică																																																					660
9	Pregătirea de rotație			14																																																	240	
10	Pregătirea de săritură																																																				420	
11	Pregătirea conjugată																																																				240	
		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		1.5		37.5		
		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		2.5		50		
		4		1.5		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		4		87.5		
		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		90		2250
		150		-		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		150		3000
		240		90		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		240		5250

Au fost elaborate și modelele schemelor activității de antrenament a gimnastelor într-un ciclu săptămânal, modelul proiectului didactic al lecției de antrenament și modelul de planificare pe bază de fișă instrucțională.

Ca rezultat al elaborărilor se deduce concluzia că controlul și planificarea procesului de antrenament este necesar de a fi aplicate la toate formele specifice de pregătire a gimnastelor și anume: la pregătirea teoretică, determinată de nivelul formării cunoștințelor întregi; la pregătirea fizică generală, apreciind nivelele întregului potențial și a tuturor capacităților gimnastei; la pregătirea fizică specială, descoperind gradul de educare și dezvoltare al calităților fizice separate; la pregătirea tehnică, notând eficiența și gradul de calitate al execuției tuturor elementelor de concurs; la pregătirea psihologică, scoțând în evidență gradul de posedare a tuturor calităților afectiv-atiitudinale; la pregătirea funcțională, supunând examinării diferite sisteme și stări prin intermediul testărilor și probelor specifice; la pregătirea acrobatică, de rotație, conjugate, pentru săritură, importanța cărora influențează pozitiv balansul instrucțional.

Capitolul 4 „Strategia sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță” este dedicat descrierii structurii și conținutului strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament multianual (ciclul olimpic de patru ani) în vederea pregătirii gimnastelor de performanță. Acest compartiment relevă conținutul programului elaborat, modulele principale și obligatorii de acțiuni specifice, schema prescripțiilor de tip algoritmizat, a manierei de exercitare în feed-back-ul „control-planificare”, a mijloacelor de acțiune a gimnastelor, precum și tehnologia utilizării acestui program. Această abordare devine necesară, deoarece obținerea unui nivel înalt al performanței sportive în proba de gimnastică artistică este posibilă prin organizarea și desfășurarea unui proces de antrenament eficient doar de pe poziții sistemice și de conținut prevăzute de o anumită strategie a întregii activități de pregătire a gimnastelor, unificate și convertite într-un sistem, la baza căruia, printre factorii importanți se enumeră factorii de control și planificare, și unde realizarea obiectivelor în vederea însușirii tuturor categoriilor de competențe începe anume cu formula „control – planificare”. Dimensiunea de bază în studiul întreprins o constituie strategia sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță. Strategia sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor incluse în cadrul experimentului pedagogic al cercetării este determinată de un șir de caracteristici de ordin științifico – metodic, prevăzute pentru asigurarea eficienței de organizare și desfășurare a demersului formativ pentru perioada ciclului olimpic de patru ani; de factorii cheie care se plasează la baza scenariilor de planificare și control a activităților de pregătire; de asemenea, de expunere a modelelor experimentale de pregătire a gimnastelor la această etapă, precum și de modalitățile de repartitie a volumului de efort în mezociclurile competiționale.

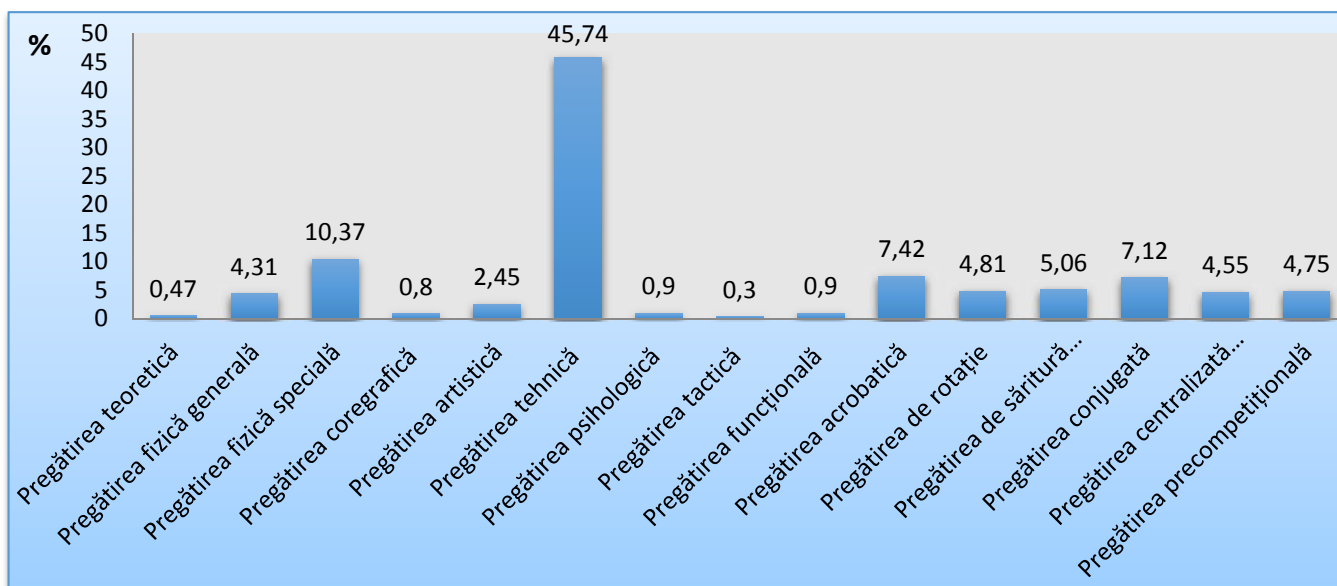


Fig. 4.1. Structura strategică experimentală de planificare a activității de antrenament a gimnastelor de performanță pe forme de pregătire (perioada macrociclului olimpic 2012-2016)

Tabelul 4.1 Structura strategică experimentală de asigurare științifico-metodică a sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță în ciclul olimpic de pregătire(2012-2016)

MACROCICLUL - I DE DOI ANI 2012 - 2014				
Nr. d/o	Timpul de îndeplinire	Conținutul lucrului și obiectivele de bază	Activități de bază	Responsabil
1	2	3	4	5
		Etapa preventivă de pregătire în mezo ciclul de control - pregătitor		
	Septembrie 2012 – August 2014	<p>a) Pregătirea fizică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - controlul pregătirii fizice diferențiate; - caracteristica pregătirii fizice speciale și elaborarea normativelor de control specifice aparatelor de gimnastică. <p>b) Pregătirea tehnică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nivelul de pregătire pentru învățarea elementelor noi; - caracteristica nivelului de pregătire tehnică a gimnastelor. <p style="text-align: center;"><i>Etapa de pregătire</i></p> <p>a) <u>pregătirea fizică</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - controlul pregătirii fizice speciale diferențiate în baza programei de clasificare; - controlul pregătirii coregrafice cu sprijin și fără sprijin de bară; - antrenament de rezistență specifică. <p>b) <u>pregătirea tehnică</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stabilitatea corectitudinii execuției unor elemente de bază în îmbinări artistice. <p>c) <u>pregătirea funcțională</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sistema de refacere funcțională a organismului gimnastelor. - mijloace pedagogice și medico – biologice de refacere. <p>d) <u>pregătirea psihologică</u>:</p> <p>e) <u>pregătirea tactică</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - compoziția exercițiului la aparatele de gimnastică; - tactica antrenamentului 	<p>Determinarea nivelului de pregătire fizică diferențiale a gimnastelor.</p> <p>De recomandat un model caracteristic pregătirii fizice speciale în dependență de aparatele de gimnastică.</p> <p>Prin observația pedagogică de determinat stabilitatea execuției elementelor de bază ale programei de clasificare sportivă.</p> <p>De controlat nivelul de pregătire fizică pentru învățarea elementelor de forță și de coordonare complexă.</p> <p>De controlat nivelul pregătirii artistice și de eleganță în acțiunile dinamice.</p> <p>De controlat nivelul de pregătire către activitatea de lungă durată și intensitate mare și de recomandat normativile elaborate în baza observațiilor pedagogice.</p> <p>Analiza tehnicii de execuție a elementelor de bază în îmbinări și de înregistrat factorii drenatorii.</p> <p>De abordat recomandări concrete pentru lichidarea greșelilor comise.</p> <p>De înregistrat indicatorii stării funcționale ale sistemului cardiovascular și de recomandat indicatorii de reglare a efortului fizic și funcționali.</p> <p>Utilizarea unui complex de mijloace de refacere (numărul de elemente, îmbinări, combinații, numărul de încercări, numărul de elemente efectuate la o încercare, a elementelor dificile, timpul de odihnă, și măsuri de refacere: sauna, masaj, baie, odihna pasivă, somnul).</p> <p>Planificarea volumului de lucru în corespundere cu nivelul stării psihologice și caracteristicilor de caracter ale sportivei.</p> <p>Repartizarea rațională a elementelor de dificultate în combinație.</p> <p>Realizarea algoritmilor de însușire a priceperilor și deprinderilor cu caracter tehnico-artistice prin care se demonstrează nivelul de măiestrie.</p>	<p>Echipe de cercetare Antrenorul</p> <p>Echipe de cercetare Antrenorul Comisia tehnică</p> <p>Echipe de cercetare Antrenorul</p> <p>Comisia tehnică Echipe de cercetare</p> <p>Medicul echipei Echipe de cercetare</p> <p>Psihologul Echipe de cercetare</p> <p>Antrenorul Sportivele</p>

Etapa de bază a macrociclului			
	<p>a) <u>pregătirea fizică</u>: - susținerea normativelor pregătirii fizice pe teste de verificare</p> <p>b) <u>pregătirea tehnică</u>: - stabilitatea și calitatea execuției combinațiilor</p> <p>- stabilitatea păstrării rezultatelor demonstrării exercițiilor în cadrul competițiilor de bază și celor de rangul doi</p> <p>c) <u>pregătirea psihologică</u>: - mijloace de rehabilitare / refacere</p> <p>- influența efortului fizic asupra organismului</p> <p>d) <u>pregătirea tactică</u>: - tactica scenariului de antrenament; - tactica participării în concurs</p>	<p>Planificarea volumului de efort dozat al pregătirii fizice generale și pregătirii fizice speciale diferențiate pentru dezvoltarea grupelor de mușchi și sistemelor organismului, suplimentarea cerințelor tehnicii de efectuare a elementului studiat.</p> <p>Controlul nivelului de pregătire tehnică, activități de îmbunătățire a calității și măiestriei de execuție a elementelor tehnice.</p> <p>Planificarea competițiilor de rangul doi în scopul mării rezistenței speciale de antrenament competițional și mării stabilități de execuție a combinațiilor.</p> <p>Recomandarea regimului strict de alimentație, odihnă și de antrenament.</p> <p>Întârniri cu specialiștii din domeniul, antrenori, sportivi.</p> <p>Analiza pregătirii gimnastelor și determinarea influenței eforturilor de suprasolicitare competiționale asupra organismului.</p> <p>De recomandat numărul de participări la competiții pentru păstrarea capacității înalte de muncă competițională.</p> <p>Alegerea căilor raționale și optime pentru însușirea obiectivelor complexe care determină gradul de măiestrie.</p> <p>De recomandat căi raționale pentru menținerea rezultatelor competiționale înalte</p>	<p>Antrenorul Echipa de cercetare</p> <p>Antrenorul Echipa de cercetare Comisia tehnică</p> <p>Psihologul Echipa de cercetare</p> <p>Echipa de cercetare Antrenorul Psihologul</p>
Februarie 2013 – Martie 2014			
	<p>- mijloacele tacticii de activitate competițională</p>	<p>Educarea capacităților de prezentare comportamentală cu influență pozitivă asupra arbitrilor.</p> <p>Elaborarea programului specific de pregătire către competiție.</p> <p>Măiestria superioară de execuție, alegerea acompaniamentului sonor adecvat caracterului, vestimentația potrivită, etica comportamentului, disciplină înaltă la încălzire și acomodarea cu aparatele, inclusiv în cadrul competiției.</p>	
		Etapa de desăvârșire – refacere și menținere a capacităților fizico-tehnice	
	<p>a) <u>pregătirea tehnică</u></p> <p>b) <u>pregătirea fizică</u></p>	<p>Planificarea unor antrenamente cu micșorarea efortului de la intensitate maximală la intensitate mare și medie.</p> <p>De recomandat un program special de PFG și PFS în scopul menținerii nivelului de pregătire sportivă.</p>	<p>Antrenorul și comisia tehnică Echipa de cercetare</p>
August - 2014			

MACROCICLUL - II AL CICLULUI OLIMPIC DE DOI ANI – 2014 - 2016			
Etapă preventivă de pregătire			
Septembrie 2014 – Februarie 2015	<p>a) <u>pregătirea tehnică</u> - controlul pregătirii fizice conform următorilor indicatori: forță – viteză, mobilitate, capacităților de coordonare și de rotație. - caracteristica pregătirii fizice speciale și abordarea normativelor. b) <u>pregătirea fizică</u> - calitatea însușirii exercițiilor în legătură cu PFS. - caracteristica nivelului de perfecționare a elementelor. c) <u>pregătirea funcțională</u> - determinarea capacității de lucru conform indicatorilor de pregătire fizică și tehnică.</p>	<p>Determinarea stării pregătirii fizice și corespunderea cu cerințele pregătirii tehnice. De recomandat modele în dezvoltarea calităților fizice. De recomandat modele de control complex a PFS de forță, viteză și mobilitate în articulații. Determinarea metodelor prielnice de învățare și numărul de elemente de profil însușite. Planificarea microciclurilor de bază pentru perfecționarea tehnicii elementelor dificile de coordonare. Conform rezultatelor indicatorilor volumului și intensității efortului de antrenament și reacției organismului la acest efort, de determinat pregătirea funcțională și planificarea dinamicii efortului pentru un ciclu nou.</p>	<p>Antrenorul Echipa de cercetare</p> <p>Echipa de cercetare Antrenorul Comisia tehnică</p> <p>Medicul echipei Echipa de cercetare Antrenorul</p>
Etapă a doua de pregătire			
Martie – aprilie - - mai 2015	<p>a) <u>pregătirea fizică</u> - controlul pregătirii fizice speciale diferențiate - rezistența de antrenament specific - normativele pregătirii fizice - controlul pregătirii coregrafice b) <u>pregătirea tehnică</u> - eficiența elementelor însușite în tactica îmbinărilor și compozițiilor competiționale. - concentrarea mișcărilor într-o unitate cu scopul economisirii și automatizării mișcărilor și acțiunilor tehnice în îmbinări artistico – motrice.</p>	<p>Controlul nivelului de pregătire fizică și în baza acestora de elaborat modele mai raționale de dezvoltare a calităților fizice, care va asigura însușirea cu succes a exercițiilor programei competiționale. Controlul rezistenței speciale cu scopul de a recomanda mijloace și metode raționale de mărire a capacității de lucru la poliatlonul de gimnastică. Planificarea normativelor pregătirii fizice care depășesc normele nivelului inițial al ciclului 2. Planificarea antrenajului de bază în coregrafie apropiate de elementele de bază ale programei competiționale. Controlul modelelor de pregătire tehnică și elaborarea noilor concepții în perfecționarea tehnicii de execuție a elementelor de bază – competiționale. Planificarea mezociclurilor de bază individualizate la aparatele de virf pentru gimnaste și perfecționarea îmbinărilor și combinațiilor în dependență de competența gimnastei.</p>	<p>Antrenorul Echipa de cercetare</p> <p>Echipa de cercetare Antrenorul Coregraful</p> <p>Coregraful Comisia tehnică Antrenorul Antrenorul</p>
	<p>- combinații de profil simplificate cu conținut de componente ale acțiunilor tehnice de bază. c) <u>pregătirea funcțională</u> - determinarea volumului și intensității efortului de antrenament. - sistema de refacere a stării funcționale a organismului - mijloace fizice de refacere d) <u>pregătirea psihologică</u></p>	<p>Planificarea elementelor dificile după structură în condiții mai sofisticate în aspect instructiv al combinațiilor. Planificarea structurii raționale a antrenamentelor cu scopul menținerii capacității de lucru la nivel optimal. Introducerea periodică a lecțiilor de antrenament cu efort de descărcare și micșorare a volumului și intensității. Utilizarea complexelor de mijloace fizice de refacere (sauna, masaj, masaj subacvatic, de vibrație etc.) Planificarea volumului de lucru în corespundere cu starea psihică, psihodiagnostică și caracteristicilor de caracter al gimnastelor. Dezvoltarea deprinderii de dirijare corectă a atenției.</p>	<p>Antrenorul. Echipa de cercetare</p> <p>Psihologul Echipa de cercetare</p>

		<p>- corectarea regimului de antrenament</p> <p>- refacerea neuro – psihică</p> <p>- psihoreglarea dirijată și adaptarea către condițiile de desfășurare a competițiilor.</p>	<p>Determinarea în procesul de instruire a elementelor, îmbinărilor și combinațiilor programei competiționale starea sistemului neuro – psihice și de recomandat metode și mijloace de refacere a acestora.</p> <p>Orientarea internă spre îndeplinirea activității de antrenament concret.</p> <p>Formarea echilibrului psihologic stabil prin depășirea fazelor tensionate folosind procedee de autoreglare psihică, motivația pozitivă în timpul execuției exercițiilor competiționale.</p>	<p>Antrenorul. Echipa de cercetare Psihologul</p>
		<p>e) <u>pregătirea tactică:</u></p> <p>- compoziția exercițiului</p> <p>- tactica antrenamentului</p>	<p>Repartizarea rațională a elementelor complicate și foarte complicate în combinație.</p> <p>Evidențierea celor mai raționale modele și încercări tactice la aparate, cu scopul însușirii și menținerii priceperilor și deprinderilor măiestriei tehnice.</p>	<p>Antrenorul Psihologul Echipa de cercetare</p>
Etapa de bază la macrociclurile 2 și 3 ale ciclului olimpic				
06 – 2015 12 – 2015		<p>a) <u>pregătirea fizică:</u></p> <p>- normativele de control</p> <p>- mijloace și metode de dezvoltare în sistemul de PFS</p> <p>- mijloace și metode de refacere</p>	<p>Îndeplinirea obiectivelor de apropiere a pregătirii tehnice și fizice a gimnastelor pentru selectare de participare în competiții de valoare.</p> <p>De planificat microcicluri de antrenament „de bază”, „de șoc” și de „refacere”.</p> <p>Planificarea volumului de efort a PFS pentru performanțe în dezvoltarea nivelului de pregătire fizică specială diferențiată.</p> <p>Elaborarea indicatorilor informativi pentru determinarea nivelului de pregătire în învățarea exercițiilor model.</p> <p>Elaborarea metodelor antrenamentului circular pentru perfecționarea PFS conform particularităților individuale și specificul aparatelor de gimnastică cu utilizarea mijloacelor tehnice.</p> <p>Elaborarea recomandărilor individuale pentru utilizarea mijloacelor fizioterapeutice de refacere.</p>	<p>Echipa de cercetare Antrenorul</p> <p>Echipa de cercetare</p> <p>Echipa de cercetare</p>
		<p>- influența efortului asupra organismului</p> <p>b) <u>pregătirea tehnică:</u></p> <p>- stabilitatea siguranței și calității de execuție a îmbinărilor și combinațiilor în procesul de antrenament.</p> <p>- stabilitatea și calitatea combinațiilor competiționale.</p>	<p>Analiza pregătirii gimnastelor pentru determinarea influenței eforturilor mari de suprasolicitare competiționale asupra organismului în baza indicatorilor stării funcționale a organismului; de elaborat caracteristicile săptămânale ale volumului și intensității efortului de antrenament.</p> <p>Controlul nivelului măiestriei pregătirii tehnice și calitatea pregătirii pentru participare la competiții.</p> <p>Controlul nivelului de corespundere a conținutului exercițiilor competiționale programei model al caracteristicilor (dificile și originalității exercițiilor).</p> <p>Planificarea execuției multiple a programei de clasificare în scopul măririi rezistenței speciale și de competiție. Mărirea stabilității și siguranței de</p>	<p>Medicul echipei</p> <p>Echipa de cercetare</p> <p>Antrenorul</p> <p>Antrenorul Echipa de cercetare</p> <p>Echipa de cercetare Antrenorul</p>

		<p>- stabilitatea rezultatelor sportive superioare și participării active în competiții simple și de valoare.</p> <p>- metode ale pregătirii tehnice specifice valorilor dificultății elementelor.</p>	<p>participare la competiții. De utilizat procedee de modelare a condițiilor de organizare a lecțiilor de antrenament și competiții.</p> <p>Elaborarea metodelor de filmare video și de informare computerizată cu analiză imediată a caracteristicilor cinematice. În baza analizei biomecanice a tehnicii de execuție a gimnastelor de elită de elaborat recomandări pentru perfecționarea tehnicii elementelor de bază, conform cerințelor de dificultate [A, B, C, D, E, F, G, H].</p>	<p>Antrenorul Managerul școlii Sportive Echipa de cercetare Sportivele</p>
		<p>c) <u>pregătirea psihologică</u>: - mijloace și metode de pregătire psihologică.</p> <p>- mijloace psihologice de reabilitare / refacere.</p> <p>- stabilitatea rezultatelor sportive superioare în competițiile simple și de valoare.</p>	<p>Elaborarea exercițiilor speciale pentru formarea deprinderilor de autorreglare înainte de competiție și în perioada procesului de antrenament, transferului efortului de antrenament și competițional după volum și intensitate.</p> <p>În scopul micșorării stării psihice tensionate de a recomanda păstrarea regimului strict de antrenament, alimentare, odihnă activă la aer liber.</p> <p>Planificarea execuției multiple a programei competiționale în scopul mării rezistenței speciale și de tur – retur, de asemenea ridicarea stabilității de execuție a combinațiilor.</p> <p>Utilizarea mijloacelor de modelare a condițiilor de organizare a lecțiilor de antrenament și competiții.</p>	<p>Antrenorul Echipa de cercetare</p> <p>Psihologul echipei</p> <p>Antrenorul</p>
		Etapa de bază la macrociclu 4 al ciclului olimpic		
Ianuarie 2016 – Iulie 2016		<p>a) <u>pregătirea fizică</u>: - modelul pregătirii fizice speciale pentru gimnastele de performanță</p> <p>- antrenamente specifice dezvoltării calităților motrice la rezistență.</p>	<p>În baza sistemii ierarhice a modelului perspectiv – prognostic se va realiza planificarea efectivă, programare și control a pregătirii echipei naționale.</p> <p>Teste de control</p> <p>Alergare 20 m 3,2 – 3,3</p> <p>Săritură în sus de pe loc cu balansul brațelor (cm) 52 - 56</p> <p>Săritură în sus de pe loc fără balansul brațelor (cm) 42 - 43</p> <p>Săritură în lungime de pe loc (cm) 220 – 225</p> <p>Săritură în adâncime cu desprindere (cm) 61 – 62</p> <p>Rondad, flac, salto (timpul zborului) (s) 0,85 – 0,9</p> <p>Echer înalt (s) 28 – 30</p> <p>Atârnat orizontal înapoi (s) 28 – 32</p> <p>Atârnat orizontal înainte (s) 20 – 23</p> <p>Stând pe mâini (s) 90</p> <p>Prin forță, îndoit, stând pe mâini la paralele joase (nr. repetări) 8 – 10</p> <p>Din atârnat în echer la paralele (bara de jos) urcare prin îndreptare, balans înapoi, stând pe mâini (nr. repetări) 10 – 12.</p> <p>Alte exerciții speciale de mobilitate articulară, la viteză (reacție motrică, rezistență).</p> <p>Îmbinări de elemente tehnice repetate mai multe ori fără odihnă și cu întrerupere între ele 30 - 40".</p> <p>- Tehnica definitivă de execuție a îmbinărilor și combinațiilor programei de antrenament.</p> <p>- Educarea rezistenței competiționale în macrocicluri de flux / șoc și de model.</p>	<p>Echipa de cercetare</p> <p>Antrenorul</p> <p>Antrenorul</p> <p>Echipa de cercetare</p> <p>Echipa de cercetare Antrenorul</p> <p>Echipa de cercetare Antrenorul</p> <p>Managerul lotului</p>

			<p>- Siguranța execuției programei competiționale în cadrul antrenamentelor de control, competiții de control, de selecție și în competițiile de bază ale sezonului.</p> <p>- dinamica rezultatelor antrenamentelor de control și activității competiționale.</p> <p>Elaborarea metodelor de filmare video și descriere computerizată cu analiză urgentă / imediată a caracteristicilor cinematice și în baza analizei biomecanice celor mai de top gimnaste de performanță din lume de recomandat perfecționarea tehnicii exercițiilor cu scop de control definitivat.</p> <p>Elaborarea exercițiilor speciale pentru formarea deprinderilor de autoreglare înainte de competiții și în perioada procesului de antrenament. De a rezista atmosferei competiționale și antrenamentelor în vederea menținerii volumului și intensității suprasolicitate.</p> <p>Pentru micșorarea stării psihice suprasolicitate, de recomandat păstrarea unui regim strict, organizarea odihnei active, demonstrarea secvențelor video cu analiză respectivă și alte activități.</p> <p>Elaborarea unui model în corespundere cu condițiile de organizare a competițiilor de bază pentru formarea deprinderilor de autoreglare a comportamentului gimnastelor în condițiile create și de concentrat atenția la rezultate performante în condițiile de mobilizare maximă a capacităților morale și psihice pentru a obține victorie.</p>	Comisia tehnică a FG Antrenorul
	<p>b) <u>pregătirea tehnică:</u></p> <p>- perspectiva programei competiționale</p> <p>- metodele pregătirii tehnice</p> <p>d) <u>pregătirea psihologică:</u></p> <p>- mijloace și metode</p> <p>- mijloace psihice de reabilitare</p> <p>- deprinderi de autoreglare și automobilizare a calităților morale și psihice</p>		<p>Alegerea celor mai raționale procedee de a obține victorie sau rezultate performante. Cu acest scop este necesar de a clarifica situația și de a schimba planul de participare și demonstrare a exercițiului în dependență de pregătirea personală.</p> <p>Este necesar de a selecta:</p> <p>- programa originală a combinațiilor competiționale, executare excelentă de măiestrie superioară;</p> <p>- alegerea acompaniamentului muzical variat;</p> <p>- vestimentație conform cerințelor, maniera de purtare, eleganță etc.</p>	Antrenorul Antrenorul Echipa de cercetare
			Etapa de desăvârșire a ultimului macrociclu de doi ani	
	<p>a) <u>pregătirea fizică</u></p> <p>b) <u>pregătirea tehnică</u></p>		<p>De a recomanda programă specială de PFG și PFS cu scopul de menținere al nivelului de dezvoltare a calităților fizice.</p> <p>De planificat zile de descărcare și scăderea eforturilor competiționale.</p> <p>Perfecționarea și prelucrarea unor elemente tehnice și îmbinări la baza de odihnă și centru de refacere.</p>	Antrenorul
	<p>Julie 2016 –</p> <p>August 2016</p>			

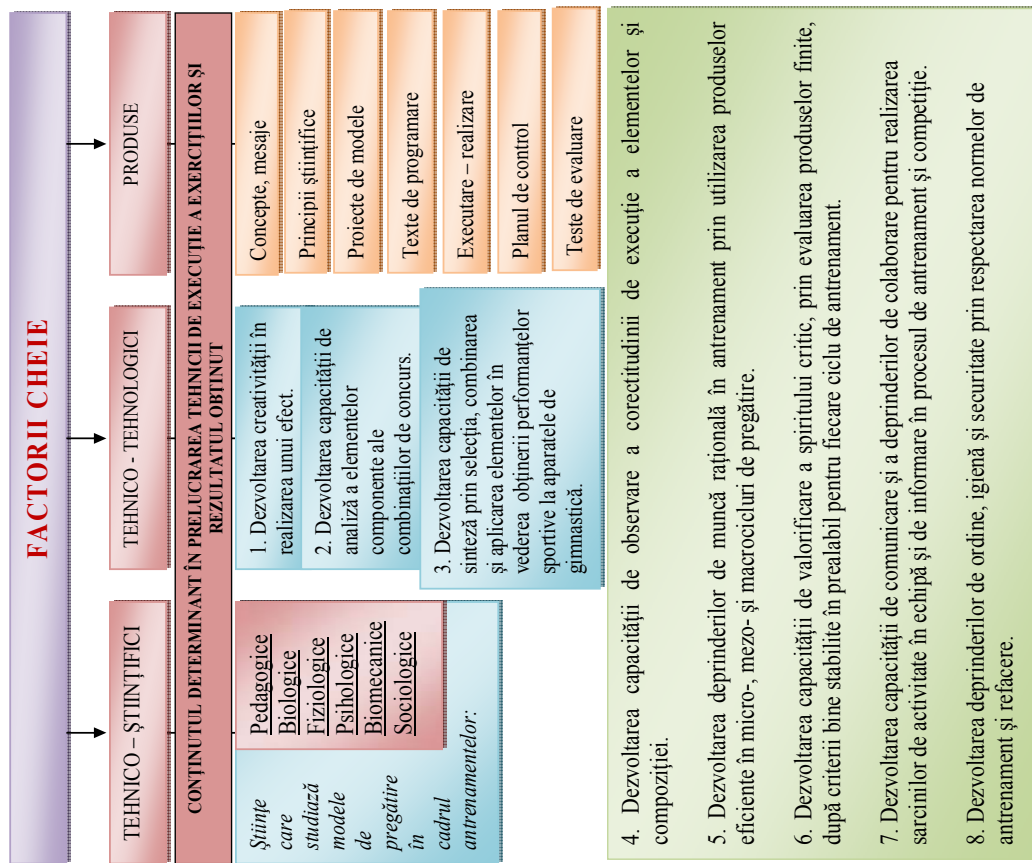


Fig. 4.2. Factorii cheie de control și planificare a procesului de antrenament în pregătirea gimnastelor de performanță în ciclul olimpic

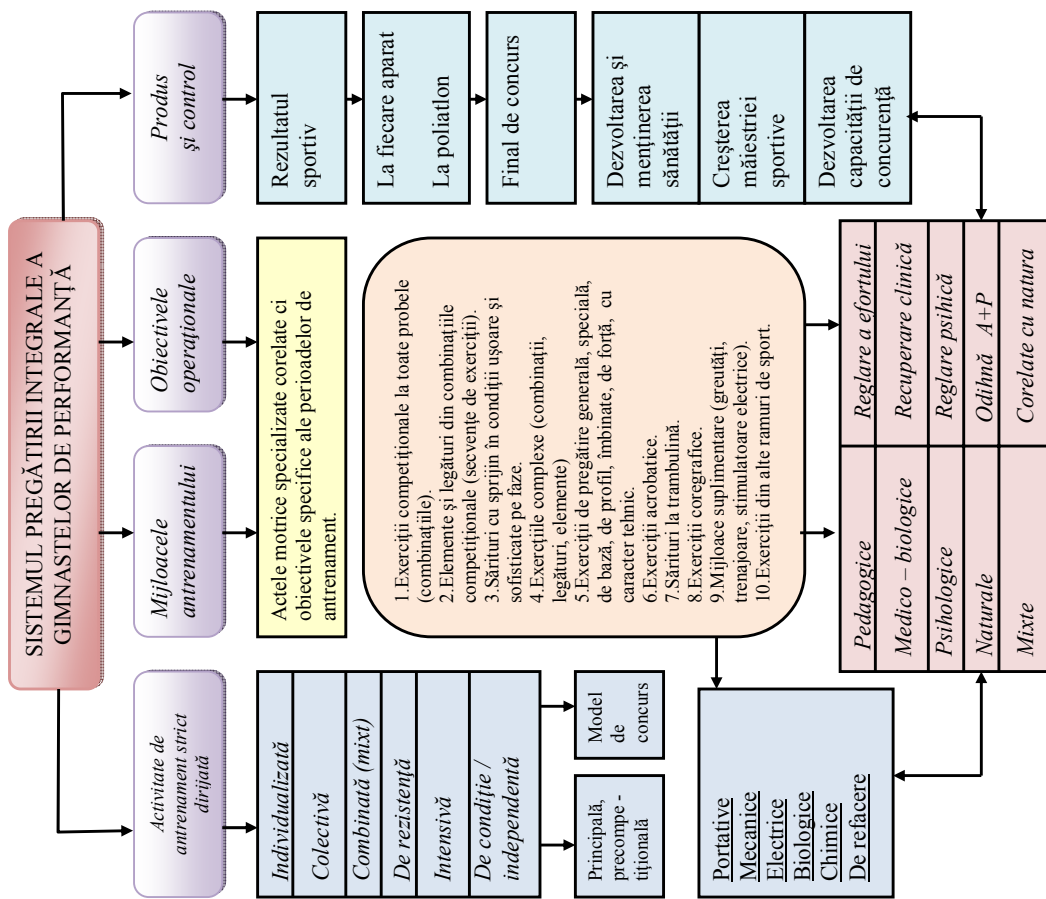


Fig. 4.3. Cadrul de ilustrare a sistemului de pregătire integrală în activitatea de antrenament a gimnastelor de performanță

Această abordare a impus descoperirea soluțiilor eficiente de desfășurare a procesului de pregătire, ajustând activitatea de antrenament spre realizarea modelelor elaborate în vederea obținerii unui nivel înalt de măiestrie sportivă a gimnastelor incluse în cadrul experimentului pedagogic

În cadrul demersului instrucțional lecțiile de antrenament s-au concentrat asupra sistemului de pregătire integrală privind valoarea activităților de antrenament strict dirijat, valoarea mijloacelor specifice, în vederea însușirii elementelor tehnice, corelate cu obiectivele specifice ale perioadelor de antrenament în ciclul olimpic, bazate pe anumite metodologii cu obiective multiple: să fie aplicate în antrenamentele specializate în toate microciclurile constituente ale ciclului olimpic; să fie recunoscute pentru a se realiza modificările întreprinse în pregătirea sportivă, îndeosebi în ultimul an al ciclului olimpic; să fie cunoscute efectele cumulative determinante, constituind aptitudini oferite de către spectrul informațional al disciplinelor pedagogice, medico – biologice, psihologice, cele naturale și mixte, care stau la baza performanței și raporturile cantitative dintre ele; să fie cunoscută creșterea dinamicii rezultatelor realizate cu ajutorul metodologiei utilizate prin aplicarea mijloacelor specifice conform obiectivizării antrenamentului și competiției sportive.

Tabelul 4.2. Modelul pregătirii gimnastelor în etapa precompetițională (repartiții de efort)

Nr. ctr	Denumirea microciclului model în etapa precompetițională	Nr. de combinații	Numărul de combinații pe zi					
			luni	marți	miercuri	joi	vineri	sâmbătă
1	De refacere	12	1-1-2	0	1-1-2	0	1-1-2	0
2	De intrare în lucru	22	1-1-3	0	1-1-4	0	1-1-4	1-1-3
3	De stabilizare	33	2-2-3	1-1-3	2-2-3	0	2-2-3	2-2-3
4	De șoc	64	3-4-6	3-4-5	3-4-6	0	3-5-5	3-5-5
5	Model	54	2-5-4	2-5-4	2-5-4	0	2-5-4	2-4-4
6	De stabilizare a efortului	50	2-4-4	2-4-4	2-4-4	0	2-4-4	2-4-4
7	De dispunere și mobilizare	55	2-4-5	2-4-5	2-4-5	0	2-4-5	2-4-5
8	Acumulare energetică	45	1-3-5	1-3-5	1-3-5	0	1-3-5	1-3-5
9	În zilele de competiție	22	2-3-1	2-3-2	0	1-1-1	1-1-1	1-1-1

Notă: Cifrele primei coloane indică numărul de combinații la paralele inegale, coloana numărul doi – la bârnă, coloana numărul trei – compoziții artistice la sol.

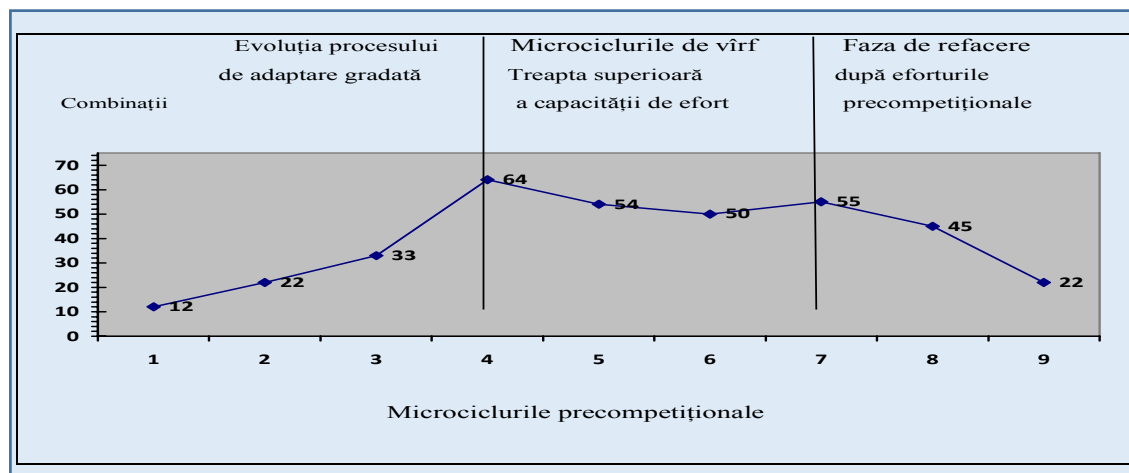


Fig. 4.4. Distribuția combinațiilor la aparatele de gimnastică la etapele precompetiționale

Notă: În etapa evoluției procesului de adaptare gradată se planifică eforturi cu creștere treptată a numărului de combinații competiționale și anume: 1. 12 combinații competiționale la aparatele de gimnastică la antrenamente de control cu arbitraj la notă; 2. 22 combinații competiționale la aparatele de gimnastică la antrenament – model înainte de competiție fără notare; 3. 33 combinații la antrenamente model de control cu imitarea competiției cu notare; în etapa treptei superioare a capacității de efort este planificată evoluția de vîrf într-o perioadă de timp competițională, această treaptă reprezentând o creștere semnificativă a numărului combinărilor, de exemplu la microciclul 4 - 64 combinații cu efort de 2 – 3 ori mai mare decât cel competițional în antrenamentele de vîrf; în microciclurile 5, 6 și 7 – 54, 50 și 55 combinații competiționale respectiv la

antrenamente model de vîrf cu factori de abatere; microciclurile 8 și 9 cîte 45 și 22 combinații competiționale la antrenamente speciale model de control la final cu aprecierea calității compozițiilor. După microciclul 9 precompetițional se planifică refacerea cu 6 - 10 combinații, elemente tehnice, exerciții de pregătire fizică specială.

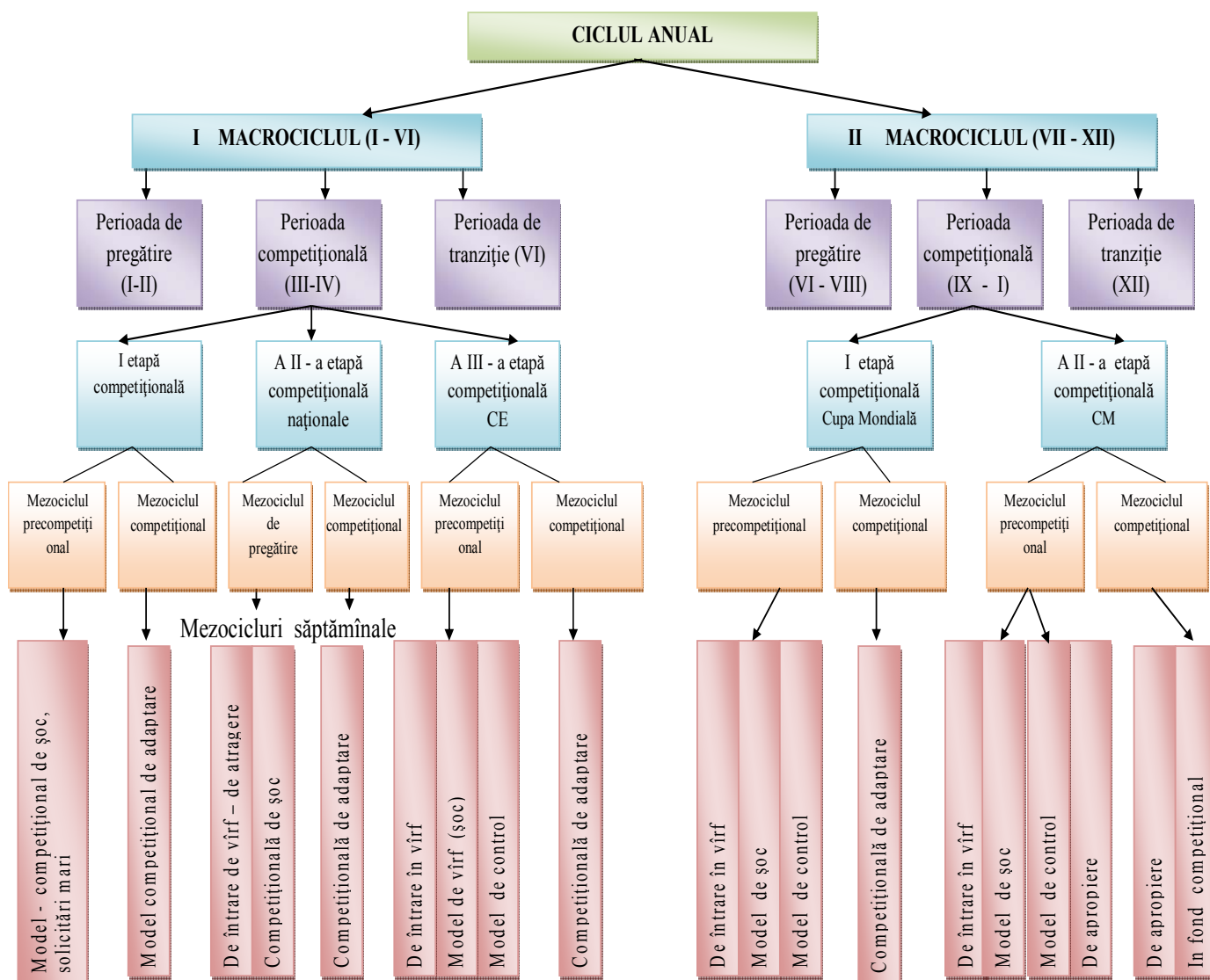


Fig. 4.5. Model de organizare a pregătirii gimnastelor pentru competiții de valoare într-un ciclu anual al antrenamentului sportiv

A fost identificat programul experimental privind modelarea pregătirii gimnastelor în relația "control-planificare", în cadrul căruia sunt prevăzute distribuția formelor de activitate pe perioade constituente ale macrociclului de patru ani, pe etape și subetape, în baza cărui fapt se sintetizează pregătirea gimnastelor către participare în concursurile competiționale. Sunt subliniate acțiunile de operare în cadrul activității precompetiționale, algoritmul cărora asigură participarea cu succes a sportivelor în competițiile principale. Modelele (proiectările) elaborate constituie părți componente ale programului experimental. Acestea vizează informatizarea membrilor procesului de antrenament printr-un volum de date care reprezintă modulele necesare (principale) unei pregătiri sportive excelente. Modelele permit informatizarea directă privind subiectele de studiu și cu alte forme de acționare, completând cantitativ și calitativ conținutul activității de pregătire.

Capitolul 5 „Validarea experimentală a strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament în pregătirea gimnastelor de performanță” relevă rezultatele reprezentative ale cercetării oferite de abordarea integro-corelativă a strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță în cadrul unui macrociclu de pregătire multianuală, a ciclului olimpic de patru ani. În acest compartiment al tezei sunt descrise rezultatele investigațiilor experimentale

întreprinse pe bază de diagnosticare (control, verificare, planificare), obținând indicatori statistici, care determină raporturi ale diferitor nivele de pregătire a gimnastelor, desemnând totodată eficiența strategiei experimentale aplicate.

Rezultatele prezentate determină eficiența strategiei elaborate și a performanței obținute de către sportivele incluse în experiment, precum și a altor avantaje ale acestei strategii, ceea ce a determinat problema științifică importantă soluționată în cadrul acestei cercetări. La finele capitoului sunt descrise un șir de legități și principii consemnate de rezultatele cercetării, care pot condiționa tehnologia antrenamentului sportiv în vederea pregătirii eficiente a gimnastelor de performanță pe perioada unui macrociclu olimpic.

Sintetizând și generalizând rezultatele experimentale sa dedus că cercetarea practico – experimentală a activității de pregătire a gimnastelor în perioada ciclului olimpic 2012 – 2016 a fost condiționată de prevederile strategiei elaborate, unde factorii de control și planificare a procesului de antrenament specializat au influențat pregătirea sportivelor pe toate direcțiile de cercetare stabilite.

Este de menționat că, implementarea în practica antrenamentului sportiv a strategiei sistemului de control și planificare a provocat schimbări asupra nivelelor de pregătire a gimnastelor pe toate aspectele cercetate cu preponderență a subiecților din grupa experimentală inclusiv asupra indicatorilor de evaluare a eficienței modelelor de control și planificare în formarea competențelor *cognitive, creative și afectiv – atitudinale* ale gimnastelor .

Sarcinile cu grad înalt de cunoaștere a factorilor pregătirii sportive au solicitat din partea gimnastelor capacitatea de a sintetiza, a evalua, a caracteriza cu eficiență, prin completarea cunoștințelor anterioare și rezolvarea unor situații problematice complexe de combinare, proiectare, interpretare și apreciere, îndeosebi la factorii de aplicare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, 80% obținând note de 9 (nouă), cunoașterea terminologiei specifice la aparatele de gimnastică – 70% obținând note de 8 (opt). Pe parcursul macrociclurilor anuale au fost efectuate verificări săptămânale conform obiectivelor prevăzute de studiul informațiilor teoretice atât în contact direct în cadrul antrenamentelor, precum și individual.

Conform rezultatelor obținute la aprecierea abilităților creative a gimnastelor grupei experimentale și de control, se observă că abilitățile creative se dezvoltă pe etape. În macrociclu unu și macrociclu doi al ciclului olimpic gimnastele acumulează experiență, se află în etapa generativă, ce ține să stabilească regulile de arbitrar și cerințele față de compozițiile artistice, învață tehnologiile de descriere a exercițiilor, se pune problema de a găsi soluții de realizare, din acest motiv datele obținute nu sunt semnificative.

La etapa a doua de explorare, unele rezultate încep să se diferențieze în vederea datelor obținute în macrociclu doi și macrociclu trei în aprecierea elaborării și aplicării compoziției acrobatică – 7,60-8,11 puncte ($t=3,8$, $P<0,05$), la sol 7,07 puncte în macrociclu doi și 7,71 puncte în macrociclu trei ($t=2,26$, $P<0,05$). Obținând un rezultat semnificativ și la macrociclu patru cu 8,33 puncte ($t=3,03$, $P<0,05$), inclusiv și la solicitarea unui proiect de exerciții de pregătire fizică generală și specială, cu 7,82 puncte în macrociclu doi și 8,62 puncte în macrociclu III, $t=2,49$, $P<0,05$.

Se constată că ponderea cea mai mare o deține elaborarea și aplicarea unei combinații acrobatică pe baza de 10 elemente legate în cazul grupei experimentale în macrociclu trei ($t=3,80$, $P<0,01$) și macrociclu patru, de la 8,11 puncte la 9,10 puncte, $t=5,29$, $P<0,001$, cu probabilitate de 99,9%. Abilitatea creativă a crescut cu 22% în macrociclu patru în comparație cu macrociclu doi al ciclului olimpic.

Dezvoltarea trăsăturilor afectiv–atitudinale în cadrul studiului experimental a fost condiționată de anumite aspecte științifico – metodologice, dat fiind că identificarea anumitor stări „ascunse” ale sportivelor de fiecare dată a fost complicat de a fi descoperite, această descoperire purtând un caracter mai mult subiectiv.

Abordarea experimentală a presupus educarea și formarea trăsăturilor afectiv – atitudinale în scopul profesionalizării gimnastelor la această etapă, conform cerințelor și prevederilor experimentale planificate și supuse formelor respective de control și evaluare. Au fost stabilite și identificate anumite dezvoltări de sentimente estetice, de retrairi și emoții în vederea prezentării frumosului în cadrul compozițiilor artistice de concurs, de rând cu evidențierea eleganței tehnico – artistice și a virtuozității de exersare.

Au fost obținute rezultate semnificative la stabilirea impactului modelelor pedagogice în dezvoltarea *calităților motrice, pregătirii funcționale și stării somatice* ale gimnastelor.

Controlul și planificarea activităților în dezvoltarea și formarea complexului de calități motrice ale gimnastelor a presupus raportări asupra anumitor nivele de pregătire pe care trebuie să le manifeste o gimnastă de performanță, luând în calcul etapele, perioadele, anumite situații de caz precum și condițiile interne și externe de desfășurare a procesului de antrenament, toate acestea fiind realizate la toate micro-, mezo- și macrociclurile ciclului de patru ani. Această abordare a influențat întreg demersul investigațional, contribuind

la sporirea exersării subiecților în conformitate cu prevederile strategiei elaborate, unde factorii de control și planificare a procesului de antrenament au intensificat dezvoltarea complexului de calități necesare și în dependență de obiectivele concrete ale fiecărui obiectiv de instruire.

Compararea rezultatelor grupei experimentale și de control relevă existența unor diferențe semnificative în pregătirea fizică la nivelul macrociclului trei și patru al ciclului olimpic, în favoarea grupei experimentale, cu probabilitate de $P < 0,01-0,001$ la 11 probe de testare și cu probabilitate de $P < 0,05$ la trei probe.

O creștere intensivă s-a observat la îndoirea și dezdoirea brațelor din stând pe mâini la paralele joase – 73,54%, la atârnat în echer la bara de jos, urcare prin îndreptare în stând pe mâini – 63,07%. A crescut cu 54,63% calitățile de forță la ridicarea picioarelor la punctul de apucare, de la media 6,5 până la 14,3 execuții. Peste 30% au crescut rezultatele la testul 7, 9, 10.

Rezultatele obținute demonstrează îmbunătățirea posibilităților funcționale ale sistemului cardiovascular în dinamică în cadrul ciclului olimpic. Astfel conchidem că eforturile de antrenament influențează semnificativ starea funcțională a organismului, începând cu macrociclul trei al ciclului olimpic și cu ultimul macrociclul (la pragul de semnificație a valorilor statistice de $P < 0,01$ și $P < 0,001$ cu probabilitatea 99 și 99,9%).

Pentru cunoașterea obiectivă a caracteristicilor indicilor antropometrici și ai aparatului musculo – scheletal s-au înregistrat rezultatele testării parametrilor: taliei (înălțimea gimnastelor), greutatea corporală.

Se observă o creștere corporală cu 24,4 cm. la gimnastele grupei experimentale în comparație cu indicii inițiali 134,4 cm. și finali 158,8 cm. O creștere semnificativă s-a evidențiat în primul și în al doilea macrociclul olimpic, $t=7,78$; $P < 0,001$ și în macrociclul trei în comparație cu macrociclul doi, $t=8,36$; $P < 0,001$. Se observă o diferență semnificativă și în macrociclul patru în comparație cu al treilea, $t=7,39$; $P < 0,001$.

Rezultatele obținute pe diverse aspecte conturează gradul de performanță atins, însă cea mai impunătoare semnificație este importanța sistemului de control și planificare a procesului de antrenament în formarea **abilităților tehnice** pe perioada studiului de patru ani, fapt pentru care gimnasta este apreciată în concurs, aceasta reprezentând rezultatul muncii pe toate direcțiile de activitate.

Abilitățile tehnice specifice se exprimă prin complexe relativ stabile de priceperi, capacități, aptitudini ale gimnastelor, care condiționează realizarea cu succes a diferitor compoziții artistico-tehnice la aparatele de gimnastică îndeplinite cu eleganță, plasticitate, cu precizie, eficiență calitativă și cantitativă cu un consum redus de energie. Pentru un nivel înalt al pregătirii tehnice este obligatorie o bună mobilitate articulară și elasticitate musculară, rezistență generală și specială, forță musculară și coordonare neuro-musculară excelentă, toate fiind atribuite manierei specifice de exersare la fiecare dintre aparatele poliathlonului de concurs.

Gimnastele grupei experimentale pe tot parcursul ciclului olimpic au progresat semnificativ la proba ”Sărituri cu sprijin” de la 9,62 puncte în macrociclul II până la 13,05 puncte în macrociclul IV, cu coeficienții de variabilitate 1,66, 9,24 și 6,44, corespunzător macrociclurilor doi, trei și patru.

Tabelul 5.1. Analiza comparativă a indicatorilor statistici la testarea complexului de abilități tehnice a gimnastelor în ciclul olimpic de pregătire

Nr. crt.	Parametrii testați	Grupele și statistica	Macro ciclul I și II				Macro ciclul II și III				Macro ciclul III și IV			
			Indicii macro ciclului II		t	p	indicii macro ciclului III		t	p	indicii macro ciclului III și IV		t	p
			indicii inițiali	Indicii macro ciclului II			indicii macro ciclului III	indicii macro ciclului III și IV						
x±m		x±m		x±m		x±m								
1	Probe la sărituri cu sprijin	E	8,67 ± 0,04	9,62±0,05	2,78	< 0,05	9,62±0,05	11,25±0,33	2,71	< 0,05	11,25±0,33	13,05±0,27	2,24	< 0,05
		C	8,60 ± 0,07	8,87±0,26	0,45	> 0,05	8,87±0,26	9,30±0,13	0,45	> 0,05	9,30±0,13	11,25±0,26	2,95	< 0,05
		t	0,87	2,83			2,83	5,49			5,49	4,80		
		p	> 0,05	< 0,05			< 0,05	< 0,001			< 0,001	< 0,001		
2	Probe la paralele inegale	E	9,15±0,04	9,79±0,09	1,4	> 0,05	9,79±0,09	10,64±0,18	1,5	> 0,05	10,64±0,18	13,81±0,25	3,16	< 0,01
		C	9,19±0,06	9,28±0,11	0,19	> 0,05	9,28±0,11	9,77±0,05	0,43	> 0,05	9,77±0,05	11,17±0,35	2,89	< 0,05
		t	0,55	1,52			1,52	3,66			3,66	3,94		
		p	> 0,05	> 0,05			> 0,05	< 0,01			< 0,01	< 0,01		
3	Probe la bârnă	E	9,57±0,08	9,81±0,05	0,59	> 0,05	9,81±0,05	12,37±0,30	3,8	< 0,01	12,37±0,30	13,98±0,39	3,27	< 0,01
		C	9,60±0,05	9,78±0,04	0,18	> 0,05	9,78±0,04	10,32±0,28	0,91	> 0,05	10,32±0,28	11,54±0,40	2,34	< 0,05
		t	0,32	0,50			0,50	3,36			3,36	4,36		
		p	> 0,05	> 0,05			> 0,05	< 0,01			< 0,01	< 0,001		
4	Compoziție la sol/acrobatică	E	8,99±0,05	9,41±0,07	0,42	> 0,05	9,41±0,07	10,73±0,20	2,35	< 0,05	10,73±0,20	12,71±0,26	3,78	< 0,01
		C	9,03±0,06	9,13±0,07	0,25	> 0,05	9,13±0,07	9,74±0,10	1,33	> 0,05	9,74±0,10	9,90±0,40	0,23	> 0,05
		t	0,51	0,83			0,83	3,42			3,42	5,89		
		p	> 0,05	> 0,05			> 0,05	< 0,01			< 0,01	< 0,001		

Notă: E – Grupa experimentală (n=10); F = 20-2 F = 9 P < 0,05; 0,01; 0,001. P < 0,05; 0,01; 0,001.

C – Grupa de control (n=10); t = 2,262; 3,250; 4,781 t = 2,101; 2,878; 3,922.

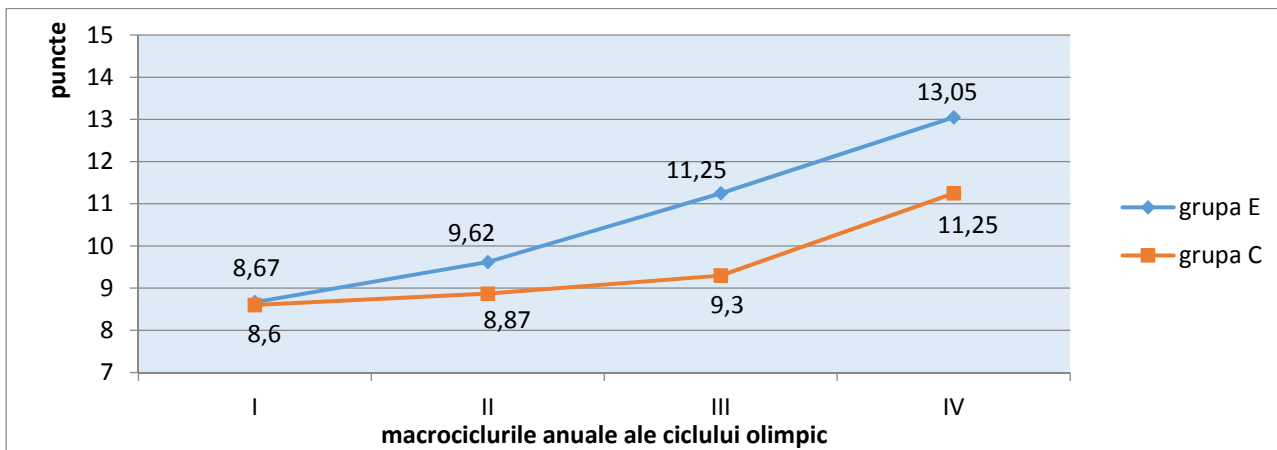


Fig. 5.1. Dinamica rezultatelor abilităților tehnice a gimnastelor la sărituri cu sprijin

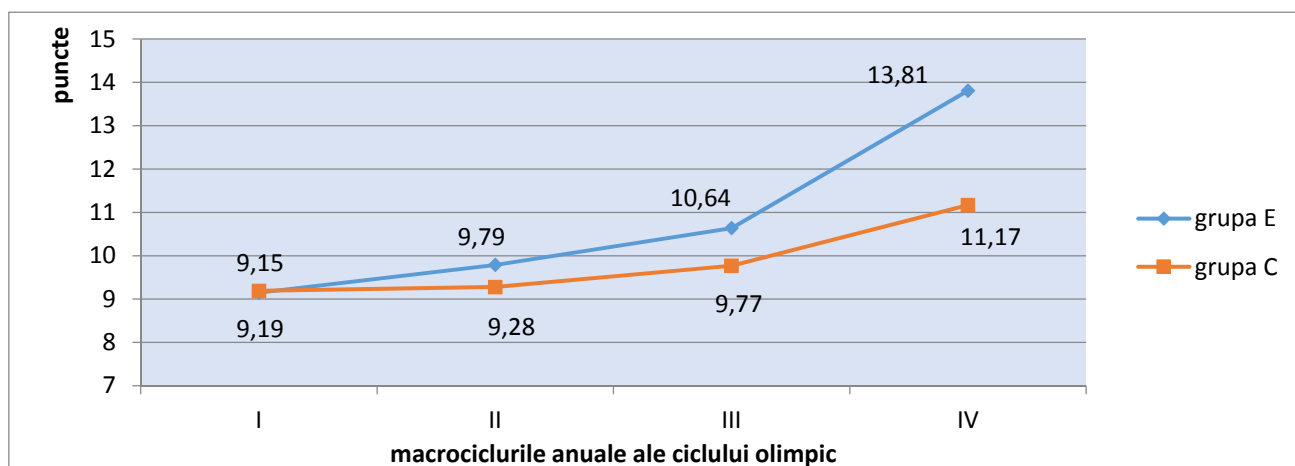


Fig. 5.2. Dinamica rezultatelor abilităților tehnice a gimnastelor la paralele inegale

Compararea rezultatelor obținute de gimnastele grupei experimentale și rezultatele obținute de gimnastele grupei de control indică diferențe semnificative privind performanțele abilităților tehnice, atât în rezolvarea sarcinii primelor testări, precum și la efectuarea compozițiilor cu grad mărit de dificultate unde, se înregistrează o diferență semnificativă ($t = 3,94$; $P < 0,01$) : 13,81 puncte pentru gimnastele grupei experimentale și 11,17 puncte pentru gimnastele grupei de control.

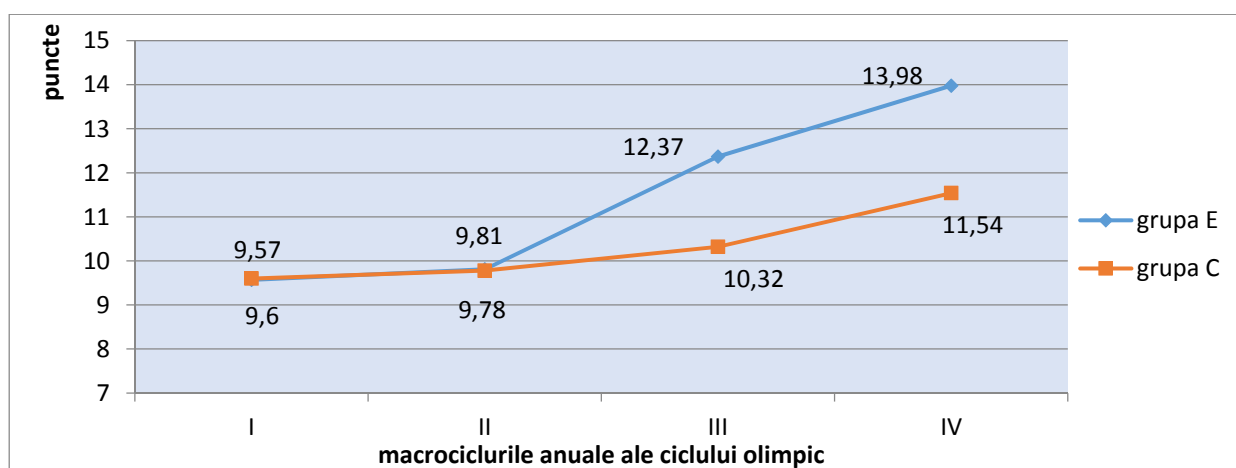


Fig. 5.3. Dinamica rezultatelor abilităților tehnice a gimnastelor la bătă

În rezultatul testării abilităților tehnice la bătă la sfârșitul macrociclului trei s-au observat rezultate semnificative. Dacă în macrociclul doi gimnastele au fost apreciate cu media 9,81 puncte, în macrociclul trei cu 12,37 puncte, cu o creștere de 2,56 puncte ($t=3,8$, $P<0,01$). Gimnastele grupei de control nu au avut

progrese semnificative ($t=0,91$, $P>0,05$). Diferențe semnificative s-au observat între grupele examinate, cu o probabilitate de 99,9%, $t=3,36$, $P<0,01$ la finele acestui macrociclu.

La finalul experimentului pedagogic, în macrociclu patru al ciclului olimpic, gimnastele grupei experimentale au demonstrat performanțe excelente în exercițiile la bâră: 13,98 puncte în comparație cu gimnastele grupei de control, unde media este egală cu 11,54 puncte, $t=4,36$, $P<0,001$.

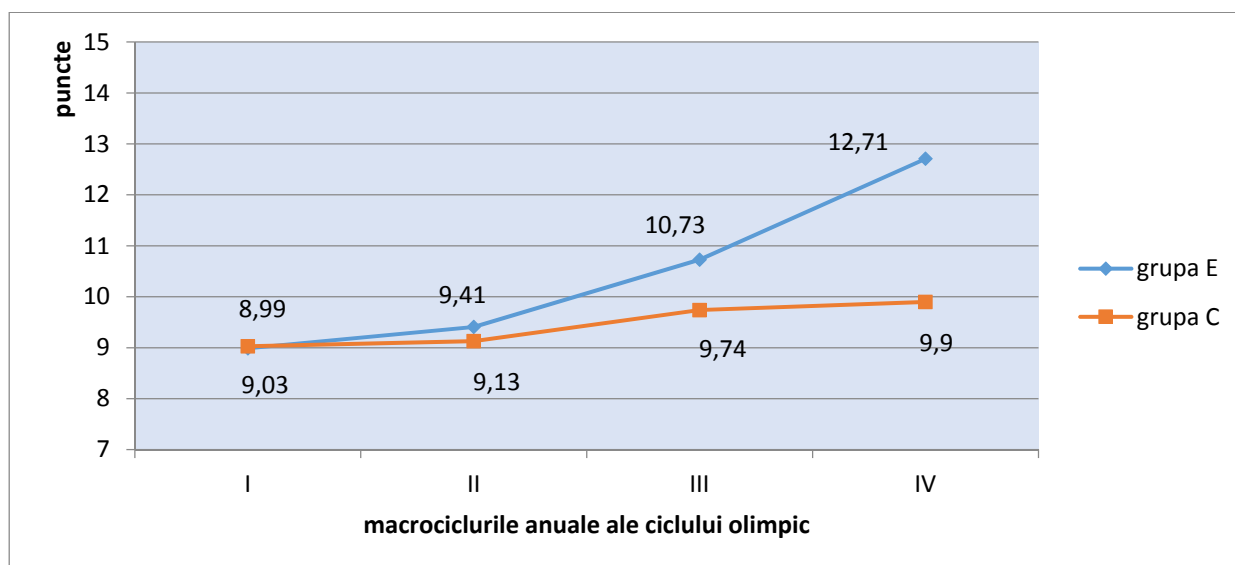


Fig. 5.4. Dinamica rezultatelor abilităților tehnice a gimnastelor la sol și acrobatică

Grupa experimentală a progresat în macrociclu trei, de la media 9,41 puncte la 10,73 puncte ($t=2,35$, $P<0,05$), continuând progresul semnificativ până la finalul experimentului cu 12,71 puncte, $t=3,78$, $P<0,01$. Diferențele înregistrate între rezultatele grupei experimentale bazate pe pregătirea integrală și pe modelele cu conținuturi adecvate și cele ale grupei de control sunt semnificative, cum la macrociclu III așa și la macrociclu IV al ciclului olimpic cu semnificația 3,42 și 5,89 și probabilitatea de 99,9%; 99,99%, respectiv $P<0,01$; $<0,001$.

Aceste abordări au oferit rezultate eficiente în vederea obținerii performanțelor la capitolul „Abilități tehnice” și, cu siguranță, pot fi implementate la baza organizării și desfășurării antrenamentului sportiv la orice etapă de pregătire.

Pe baza rezultatelor studiului întreprins se stabilesc referințe asupra legităților și principiilor cu care trebuie să se organizeze și să se desfășoare procesul de antrenament într-un macrociclu de patru ani, bazat pe sistemul de control – verificare și de planificare – replanificare a activității de pregătire a gimnastelor de calificare înaltă. Aceste legități și principii pot ordona procesul de antrenament în vederea obținerii eficienței maxime pentru participarea cu succes a sportivelor în concursurile de mare anvergură.

Studiul întreprins determină importanța aplicării la baza antrenamentului sportiv pe perioada macrociclului olimpic a strategiei sistemului de control și planificare, care a demonstrat impact pozitiv în pregătirea gimnastelor de performanță.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Gimnastica artistică feminină se dezvoltă în corespundere cu tendințele actuale ale sportului mondial, în conformitate cu cerințele programului competițional și ale Codului de punctaj FIG. Gradul sporit de dificultate al elementelor tehnice, dinamismul compozițiilor de concurs, stabilitatea excelentă în evoluția gimnastelor la aparate relevă valoarea studiului acestor probleme, impunând procesului multianual de antrenament elaborarea noilor strategii, tehnologii și metodologii în pregătirea gimnastelor de înaltă performanță.

2. Studiul efectuat în cadrul cercetărilor preventive scoate în evidență gradul sporit de complexitate al cerințelor de participare în concurs a gimnastelor, programul incluzând elemente tehnice din grupele E, F, G, H, I și legături dintre acestea. Apare necesitatea elaborării modelului de profil nou al gimnastei de elită, urmărind valorificarea maximală a potențialului ei biopsihomotoric. Acest deziderat denotă intensificarea activităților de pregătire, trasând noi obiective în dirijarea și proiectarea procesului multianual de antrenament. Mecanismele reglatorii, care pot condiționa și ordona procesul de antrenament pe bază de sistem, legități și principii, revin factorilor de control și planificare a activităților de pregătire luate în ansamblu.

3. Practica de lucru demonstrează că sportivele sunt instruite, în cele mai dese cazuri, pe direcții înguste, limitând astfel aportul altor forme de pregătire care oferă informații deosebit de utile în studiul centralizat al multor probleme de antrenament. Pentru elaborarea modelului de profil nou al gimnastei de elită cercetarea include studiul a peste 15 forme de pregătire cele mai reprezentative, interacțiunea cărora poate oferi eficiență doar în baza unui sistem strict de verificare și control a stărilor și nivelelor de dezvoltare a sportivelor urmat mai apoi de planificare – proiectare cu exactitate a tuturor acțiunilor specifice de pregătire.

4. Cadrul metodologic elaborat este determinat de argumentarea sistemului pregătirii multianuale a gimnastelor de calificare înaltă prin studiul experienței înaintate a școlilor cu renume mondial, de aplicarea legităților și principiilor specifice în atingerea performanțelor sportive superioare, de diapazonul larg al formelor de pregătire, subordonate sistemului de control și planificare a activității de antrenament. Metodologia cercetării s-a bazat pe esențe teoretico-conceptuale și practice de identificare a formelor optime de control și a elaborării documentelor de planificare care au determinat deosebirile strategice, tehnologice și metodologice în pregătirea gimnastelor de performanță pe perioada ciclului olimpic 2012-2016.

5. A fost elaborată strategia sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță, aceasta constituind elementul structural prioritar al cercetării. Strategia este determinată de asigurarea științifico-metodică a procesului de antrenament în ciclul olimpic de pregătire. Sub influența factorilor de control și planificare, activitatea de antrenament este repartizată în cele 4 macrocicluri ale ciclului olimpic. În interiorul macrociclurilor sunt determinate și evidențiate mezociclurile, perioadele și etapele respective, consemnate de stabilirea factorilor de control asupra activităților de antrenament vizate de către formele de pregătire incluse în programul experimental.

6. Strategia sistemului de control și planificare a procesului de antrenament este consemnată și de factorii-cheie, care se situează la baza macropregătirii și a programelor de lungă durată. Aceasta a condiționat elaborarea modelelor de planificare a activităților de pregătire a gimnastelor pe ani constituenți ai macrociclurilor I, II, III și IV ai ciclului olimpic. Pentru fiecare an s-a calculat volumul de ore conform zilelor calendaristice de antrenament, sporind intensitatea eforturilor în penultimul și ultimul an de pregătire competițională, unde au fost prevăzute atingerea a două vârfuri de formă pentru concursurile de calificare la Jocurile Olimpice 2016.

7. Modelele de planificare anuală au condiționat elaborarea modelelor de proiectare semestrială, pe durata unei luni de zile, a unui microciclu săptămânal, modelul proiectării unei lecții de antrenament și a fișei instructionale pentru realizarea obiectivelor prevăzute. Modelele au influențat structurarea procesului de antrenament prin repartiții normate ale volumului de lucru pe fiecare formă separat. Aceasta a permis identificarea activității de antrenament cu exactitate și informativitate înaltă, păstrând cursul fluent al însușirii acțiunilor de exersare.

8. Au fost elaborate modele experimentale de pregătire a gimnastelor de performanță: modelul tehnologiei de pregătire la poliatlonul de concurs (sărituri cu sprijin, paralele inegale, bârnă, exerciții la sol); modelul de perspectivă prognostică a activității competiționale; modelul campioanei olimpice la poliatlon separat; modelele pregătirii tehnice, fizice speciale, funcționale, psihologice, artistice; modelul eforturilor fizice pentru competițiile ciclului olimpic 2012-2016, precum și modelul procesual de pregătire,

care au influențat activitatea de antrenament a gimnastelor de performanță, fiind ajustată la modelarea participării în competițiile de valoare.

9. Metodologia experimentală a condiționat feedback-ul formulei "Control – planificare" în studiul întreprins, realizând obiective de algoritmicizare liniară și programată a acțiunilor de exersare, activizarea reglementată a instruirii tehnicii elementelor de dificultate, sintetizarea pe orizontală și pe verticală a eficienței formării competențelor sportive pe baza interacțiunii schemelor structurale și de conținut ale formelor de pregătire. Testările efectuate pe cele 7 dimensiuni au oferit aprecieri complexe a dinamicii rezultatelor obținute la fiecare macrociclu anual și, evident, la finele ciclului olimpic cu preponderență a grupei experimentale, înregistrând diferențe semnificative de $P < 0,01$: $< 0,001$.

10. Analiza de expertiză a varietăților de control aplicate pe perioada cercetată consemnează modificări constructive în programul de pregătire. Efectuate în scopul realizării eficiente a obiectivelor, majoritatea formelor de control necesită de a fi aplicate la fiecare lecție ordinară de antrenament în dependență de obiectivele și de modurile de exersare, direcționând întreg procesul pe vectorul de creștere a rezultatelor.

11. Pachetul documentelor de planificare elaborat pune în valoare eficiența de dirijare a procesului de antrenament pe perioada unui macrociclu de pregătire, oferind programe alternative și compensatorii în condițiile dificile de instruire. Astfel, interacțiunea factorilor "control-planificare" confirmă efectul "bucla reacției inverse", demonstrat în cadrul studiului întreprins.

12. În rezultatul cercetărilor au fost sintetizate legitățile și principiile de organizare și desfășurare a procesului de antrenament multianual al gimnastelor, care pot ordona activitatea de pregătire în vederea obținerii eficienței înalte pentru participarea în concursurile olimpice.

Generalizarea rezultatelor obținute în baza studiului întreprins permite de a constata că relația „control-planificare” în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor de performanță poate governa întreaga activitate de pregătire multianuală. Acești factori oferă „industriei” de pregătire a campioanelor un ansamblu de noi reprezentări, de competențe, mentalități și atitudini subordonate cerințelor specifice de organizare și desfășurare a procesului de antrenament sportiv modern.

Aceste convingeri pot servi drept reper pentru calificarea gimnastelor noastre la ediția 2020 a Jocurilor Olimpice de la Tokyo.

Cu statut de recomandări:

- Pregătirea gimnastelor de performanță trebuie să se bazeze pe cerințele actuale ale programei de clasificare și a regulamentelor competiționale curente, dat fiind că pe viitor aceste cerințe vor fi și mai drastice, și mai complexe; trebuie să fie asigurată de un sistem prestabilit și algoritmicizat de control, evidență și evaluare a activității de antrenament, precum și a anumitor nivele și rezultate, care să constituie elementul de siguranță în vederea obținerii performanțelor la toate etapele de pregătire sportivă; trebuie să fie asigurată de un spectru documentar integral, sub forma unei strategii de pregătire prin care să fie prevăzute și planificate toate tipurile de activități și de organizare, care să determine succesiunea logică și constructivă a tuturor verigilor „lanțului instructiv” astfel, încât aceasta să asigure continuitate, progresare, conexiune și interdependență a particularităților constituente ale procesului de antrenament;

- Activitatea de pregătire calitativă a gimnastelor de performanță se cere de a fi tratată și desfășurată de pe pozițiile determinante ale unei abordări de sinteză, în baza interconexiunii informațiilor de ordin interdisciplinar (a disciplinelor teoretico-metodologice, medico-biologice, psihologo-pedagogice, biopsihomotrice, biomecanice, disciplinelor sportive înrudite (gimnastica acrobatică, sărituri la trambulina elastică, gimnastica aerobică, gimnastica ritmică, arta circului, baletul clasic, trucurilor de cascadorie, freestyle, sporturi extreme etc.) cu evidențiere a celor mai favorizante mijloace care ar asigura obținerea performanțelor înalte.

- Antrenamentul sportiv modern în gimnastica artistică feminină trebuie să se bazeze pe elaborările care determină „modelul de astăzi” al gimnastei, ori „modelul etalon” al gimnastei de performanță, ceea ce prevede însușirea anumitor parametri corporali ideali, iar pe de altă parte, procesul de antrenament să fie condiționat de modelele specifice, care influențează pregătirea sportivelor și anume: modelul strategiei de asigurare științifico-metodică a pregătirii gimnastelor; modelul sistemului de control și planificare coerentă a activităților de exersare; modelul pregătirii integrale a gimnastelor; modelul caracterului tehnologic de perspectivă prognostică (modelul de prognoză normativ, modelul echipei, modelul activității competiționale, modelul campioanei olimpice și absolute, modelul campioanei pe aparate separate ale poliathlonului de concurs și al performanțelor tehnice la sărituri cu sprijin, bârnă, paralele inegale, compoziții la sol); modele ale pregătirii tehnice, fizice speciale, funcționale, psihologice, artistice, cognitive, precum

și a modelelor capacității de efort; a modelului microciclului de șoc, de ajustare, de adaptare, ale volumului și intensității de exersare, modelul pregătirii integrale de dirijare și monitorizare a procesului de antrenare.

- Activitatea de pregătire a gimnastelor de performanță se cere de a fi organizată și desfășurată de pe pozițiile stricte ale unei planificări și structurări de lungă durată (planuri de pregătire în cadrul unui macrociclu de 10-12 ani și a macrociclului olimpic de patru ani, a macrociclurilor de trei, doi și de un an, precum și a macrociclurilor de 0,5 ani mezociclurilor de 1-3 luni, a microciclurilor săptămânale și a lecțiilor de antrenament, a unor secvențe separate pe tipuri și forme de exersare în cadrul unui antrenament, toate fiind elaborate cu mare precizie și exactitate, din care să reiasă schemele concrete ale programului de acțiuni motrice, în baza cărora să se desfășoare procesul de antrenament cu etichetă calitativă.

- Controlul și planificarea procesului de antrenament trebuie să fie cu influență decisivă asupra elaborării regimului motric zilnic al gimnastei, precum și asupra regimului alimentar (de nutriție), a regimului de refacere și de recuperare pentru întreaga activitate.

- În susținerea ideii precedente se consideră important de a se recurge la „profesionalizarea” gimnasticii, începând cu etapa incipientă și continuând cu etapa pregătirii de bază, nemaivorbind de etapa măiestriei avansate.

- Activitatea de pregătire a gimnastelor de performanță se cere de a fi asigurată de o echipă de specialiști profesioniști competenți (specialiști-antrenori, specialiști-psihologi, coregrafi, medici, traumatologi, kinetoterapeuți, specialiști acompaniatori, dietologi, nutriționiști, specialiști pe logistică etc., pentru cooperare și conlucrare comună în vederea realizării concordanței exigențelor reale prin generarea nivelelor de măiestrie și energizarea activității de pregătire, eforturile cărora să realizeze un scop comun, consemnând aici modernizarea procesului de antrenament de pe toate pozițiile posibile.

- Eficiența procesului de antrenament depinde în mod evident de condițiile optime de lucru însă în mare măsură și de arsenalul instalațiilor auxiliare (trenașoare, aparataje tehnice, instalații de învățare a tehnicii complicate și defectuoase a elementelor, ștative, aparate pneumatice, lansatoare, trapeții etc., de orientare și asupra dezvoltării unor calități motrice aparte, precum și a ansamblului de calități și care să asigure redarea-reproducerea corectă și eficientă a oricărui element tehnic de gimnastică.

- Controlul și planificarea procesului de antrenament sunt factori determinanți pentru selecția cu rigurozitate în lotul/echipa națională, evitând elementele comerciale și neconformiste, impunând criteriile competiționale de apreciere a pregătirii sportivelor, precum și a perspectivei de posibilități, capacități și aptitudini pentru anumite concursuri și forumuri competiționale de scară mondială.

Recomandările propuse, desemnate de esența rezultatelor cercetărilor și a investigațiilor realizate pot oferi siguranță și stabilitate asupra perfecționării în continuare a sistemului centralizator al pregătirii gimnastelor de performanță, precum și a reprezentanților altor probe ale sportului olimpic.

BIBLIOGRAFIE

1. Baroga L. Educarea calităților fizice combinate. București: Sport Turism, 2004. 163 p.
2. Bibire M., Dumitru R. Paralele inegale: Modernizarea antrenamentului. Bacău: MediaTM, 2001. 184 p.
3. Bota C. Fiziologia educației fizice și sportului. București: Ed. MTS, 1999. 245 p.
4. Bufta V. Ajutorul, asigurarea și autoasigurarea la instruirea tehnicii exercițiilor de gimnastică. In: Teoria și arta educației fizice în școală. Revistă științifico-metodică. Chișinău, 2010, nr. 4, p. 12-16
5. Bufta V. Algoritmii învățării exercițiilor acrobatice (în baza procedurii „răsturnare înainte”). In: Teoria și arta educației fizice în școală. Revistă științifico-metodică. Chișinău, 2010, nr. 1, p. 25-29.
6. Bufta V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. Material didactic pentru studenții instituțiilor de educație fizică și sport. Chișinău: Ed. INEFS, 2003. 68 p.
7. Bufta V. Caracteristica condițiilor de instruire a exercițiilor în gimnastică. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Mat. conf. șt. int. Ed. a 6-a. Chișinău: Ed. INEFS, 2003. vol. 1, p. 1-5.
8. Bufta V. Caracteristica formelor de control în pregătirea gimnastelor de performanță. În: Sport. Olimpism. Sănătate: Materialele Congresului Șt. Int., 5-8 oct. 2016. Chișinău: Ed. USEFS, 2016. vol. 2, p. 17-21.
9. Bufta V. Concepte teoretico-metodologice ale pregătirii tehnice în gimnastica artistică de performanță. În: Sport. Olimpism. Sănătate: Materialele Congresului Șt. Int., 5-8 oct. 2016. Chișinău: Ed. USEFS, 2016. vol. 2, p. 22-27.
10. Bufta V. Gimnastica și metodică predării. Curriculum universitar. Chișinău: Ed. USEFS, 2002. 74 p.
11. Bufta V., coord. Grimalschi Teodor, Filipenco Efim. Didactica Gimnasticii: Manual, vol. 1, Teorie și metodică. Chișinău: Ed. USEFS, 2013. 386 p.
12. Bufta V. Metoda algoritmică la însușirea exercițiilor de gimnastică. Recomandări metodice pentru studenții instituțiilor de educație fizică și sport. Chișinău: Ed. INEFS, 2004. 32 p.
13. Bufta V. Metodică corectării greșelilor la însușirea tehnicii exercițiilor de gimnastică. In: Teoria și arta educației fizice în școală, 2010, nr. 2, p. 24-27.
14. Bufta V. Metodică învățării poziției stând pe mâini în baza prescripțiilor algoritmice. In: Teoria și arta educației fizice în școală, 2009, nr. 4, p. 14-17.
15. Bufta V. Particularități metodologice de selectare a exercițiilor la însușirea tehnicii elementelor de gimnastică. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Mat. conf. științ. internaț. Ed. a 6-a. Chișinău, 2003, vol. 1, p. 5-10.
16. Bufta V. Pregătirea profesională a specialiștilor către activitatea de antrenoriat în gimnastica artistică. În: Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice: Mater. conf. șt. int., Ed. a 2-a. Chișinău, 2016, p. 13-21.
17. Bufta V. Procedee metodice de însușire a exercițiilor de gimnastică. În: Probleme actuale ale culturii fizice în sistemul de învățământ. Chișinău, 2005, p. 6-8.
18. Bufta V., Filipenco E. Gimnastica. Bazele tehnicii probei sportive alese: Curs universitar pentru studenții USEFS. Chișinău: Ed. USEFS, 2016, 112 p.
19. Bufta V., Filipenco E. Gimnastica. Note de curs pentru studenții USEFS privind bazele tehnicii probei sportive alese. Chișinău: Ed. USEFS, 2014, 164 p.
20. Bufta V., Filipenco E. Gimnastica: Exerciții acrobatice. Lucrare metodică. Chișinău: Ed. USEFS, 2016, 66 p.
21. Bufta V., Filipenco E., Tomșa N. Gimnastica. Curs teoretic și practico – metodic programat la săriturile cu sprijin. Chișinău: Ed. USEFS, 2014, 149 p.
22. Bufta V., Grimalschi T., Filipenco E. Gimnastica artistică. Teorie și metodologie. Manual. Chișinău: Foxtrot, 2016, 250 p.
23. Cârstea Gh. Educația fizică - fundamente teoretice și metodice. București: Casa de Editură Petru Maior, 2009. 167 p.
24. Cîmpeanu M. Influența parametrilor efortului asupra învățării și perfecționării elementelor de mare dificultate din gimnastica artistică feminină: Teză. Chișinău, 2014. 132 p.
25. Covaci N. Săriturile în gimnastică. București: Ed. Sport Turism, 2006. 156 p.
26. Crețu M., Simăn I. I., Bărbulescu M. Biomecanica giganticii înapoi la paralele inegale. University of Pitești, 2004. 78 p.
27. Crețu M. Perfecționarea tehnicii giganticii înapoi și coborârii cu salt înapoi la paralele inegale. University of Pitești, 2004. 52 p.
28. Daniel G. Teoria antrenamentului sportiv. București: România de mîine, 2005. 134p.
29. Dobrescu T., Bibire, M. Paralele inegale: concepte și metodologii moderne. Iași: PIM, 2008. 193 p.
30. Dorgan V. Fundamente științifico-metodice ale semnificației caracteristicilor morfologice în sportul de performanță. Teză de doc. hab., Chișinău, 2008. 297 p.
31. Dorgan V. Mecanismele esențiale de menținere a greutății corporale stabile. In: Știința culturii fizice. 2005, nr. 2. p. 20-24.
32. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucharest: Ed. Didactică și Pedagogică, 1996. 362 p.
33. Dragnea A. și colab. Teoria educației fizice și Sportului. București: Editura Cartea Școlii, 2010. 211 p.
34. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 2009. 313p.

35. Epuran M., Stănescu, M. Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. Bucharest: Discobolul, 2010. 463 p. ISBN: 978-606-8294-01-8.
36. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale: Exerciții fizice, sport, fitness, edit. 2. Bucharest: FEST, 2005. 420 p.
37. Gagea A. Biomecanica analitică. Bucharest: ANEFS, 2006. 168 p.
38. Godorozea M., Moroșan R. Controlul medical în educația fizică și sport. Chișinău, 2000. 135p.
39. Grimalschi T. Culegere de proiecte didactice. Note de curs. Chișinău: Reclama, 2014. 140 p.
40. Grimalschi T. Gimnastica artistică. Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specializare, Chișinău: Foxtrot, 2015. 121 p.
41. Grimalschi T. Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese. Gimnastica artistică. Curs practico-metodic la disciplina de orientare spre specializare. Chișinău: Ed. USEFS, 2015. 105 p.
42. Grimalschi T. Proiectarea didactică de lungă durată. In: Teoria și arta educației fizice în școală. 2006, nr.2 (2). p.36-41.
43. Grimalschi T., Nanu L. Caracteristicile efortului în gimnastica artistică feminină. În: Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului : conf. șt. int. a doctoranzilor. Ed. a 5-a, 26-27 oct. 2007. Chișinău, 2007, p. 216-220.
44. Grosu E. Paralele inegale din gimnastica artistică feminină : în vol. Cluj – Napoca: GMI, 2004. In: Gimnastică, vol. 1, p. 230
45. Kosendiak J., Lasinski G. Bazele sistemice ale programării antrenamentului sportiv. București, 1991, p. 39-54.
46. Liușnea D. Eficiența pregătirii artistice a gimnastelor în ciclul anual de antrenament. Teză de doctor. Chișinău, 2010. 138 p.
47. Manolachi, V. Modernizarea structurii și conținutului procesului de antrenament feminin. In: Știința culturii fizice. 2011, p.33.
48. Nanu L. Elaborarea conținutului pregătirii fizice și tehnice a gimnastelor de 11-12 ani în cadrul antrenamentului sportiv. Teză de doctor în științe pedagogice Chișinău, 2009. 119 p.
49. Nicu A. Teoria și metodica antrenamentului sportiv modern. București, 1999. 231 p.
50. Platonov V. N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile practice. București : Ed. Discobolul, 2015. 607 p.
51. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. Bucharest: Ed. Discobolul, 2014. 216 p.
52. Teodorescu S. Periodizare și planificare în sportul de performanță. Buzău: Alpha MDN, 2009. 228 p.
53. Triboi V. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: PIM, 2013. 373 p.
54. Tuduscic I. Gimnastică – învățarea exercițiilor la sol. Buzău: OMEGA, 2009. 225 p.
55. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса In: Теория и практика физической культуры. 1997, №11, с.17-25
56. Аркаев Л. Я. Тенденции динамики тренировочной нагрузки гимнасток высшей квалификации (методические рекомендации). Москва, 1990, 17 с.
57. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. Теория и методика подготовки гимнастов высшей квалификации. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 327 с.
58. Ахметов Р. Биомеханические технологии в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. In: Наука в олимпийском спорте. 2013. № 1, с. 70-75.
59. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. Теория и методика физического воспитания. Москва: Просвещение, 1991. 287 с.
60. Болобан В. Н., Потоп В. Биомеханическая характеристика узловых элементов спортивной техники упражнений на снарядах женского гимнастического многоборья. In: Наука в олимпийском спорте, 2014, №1, с. 44-49.
61. Болобан В. Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки In: Наука в олимпийском спорте, 2015, №2, с. 73 - 80.
62. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев, 2005, 303 с.
63. Буфтя В., Попушой Н. Особенности обучения техники двойного сальто назад в группировке методом экстраполяции. In: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice : Mater. conf. șt. int. studențești. Ed. a 15-a. Chișinău : Ed. USEFS, 2011, p. 335-340.
64. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 129 с.
65. Винникова Н. И. О взаимодействии технической и силовой подготовки юных гимнасток: Автореф. дис. канд. пед. наук. Ленинград, 1969. 25 с.
66. Гавердовский Ю. К. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 336 с.
67. Гавердовский Ю.К. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике. In.: Наука в олимп. спорте, 2012, № 1, с. 7-26.
68. Гамалий В. Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов. In: Наука в олимпийском спорте, 2015, № 2, с. 67 - 72.

69. Годик М. А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, 1982. 48 с.
70. Дударев В.Г. Программированное обучение сложным гимнастическим упражнениям на основе сопряженной технической и физической подготовки. Москва, 1983. 21 с.
71. Запорожанов В. А. Комплексный контроль в современном спорте. In: Теория и практика физической культуры, 1982. № 2, с. 41-43.
72. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 156 с.
73. Земсков Е .А. Управление тренировочными нагрузками в недельных циклах подготовки гимнастов высокой квалификации. Учеб. пособ. для студентов. Москва, 1982. 60 с.
74. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
75. Коренберг В. Спортивные способности и возможности. In: Теория и практика физической культуры, 2009, № 3, с. 3.
76. Крупеня С. Биомеханический анализ спортивной техники гимнасток в опорном прыжке. Saarbrücken: Изд.: LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. 280 с.
77. Лисицкая Т. С. Вольные упражнения. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 144 с.
78. Манолаки В. Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно - силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: автореф. дис. д-ра пед. наук. С.-Петербург, 1993. 50 с.
79. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991, 543 с.
80. Менхин Ю. В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией: Дисс. докт. пед. наук, Москва, 1992. 234 с..
81. Миронов В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике. Минск. БГУФК, 2007. 72 с.
82. Набатникова М. Я. Методология построения должных норм разносторонней физической и функциональной подготовленности юных спортсменов. Москва, 1984. 38с .
83. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 816 с.
84. Потоп В. Моторное обучение гимнастическим упражнениям на основе трансферной технологии. In: Наука в олимпийском спорте, 2012, №1, с. 47 - 57.
85. Розин Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием. Москва: Физкультура, образование и наука. 1997. 135 с.
86. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература. 1999. 462 с.
87. Сологуб Е. Б. Физиологические основы спортивной тренировки женщины: Лекция. Ленинград: ГДОИФК, 1987. 21 с.
88. Суслов Ф.П. Проблемы детско – юношеского спорта на современном этапе его развития. In: Физическая культура, воспитание, тренировка, 2008, №3, с. 2 – 6.
89. Сучилин Н. Г. Базовые навыки и стратегические элементы. In: Гимнастика, теория и практика. Метод. приложение к журналу «Гимнастика», Москва: Советский спорт, 2010, вып.1, с. 67-73.
90. Терехина, Р. Н. Психологическая подготовка в гимнастике. In: Спортивный психолог, 2009, №2 (17), с. 44 – 49.
91. Терещенко, И. А. Формирование завершающей фазы опорных прыжков и соскоков с гимнастических снарядов квалифицированных спортсменок: автореф. Киев, 1988. 24 с.
92. Укран М. Л. Методика тренировки гимнастов. Москва: Физкультура и спорт, 1976. 171с.
93. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва:Физкультура и спорт,1975.208 с.
94. Харре Д. Учение о тренировке. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 326 с.
95. Шлемин А. М. Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов. In: Теория и практика физической культуры, 1980, № 10, с. 47-48.
96. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 384 p.
97. Buftea V., Triboi V. The methodology of the training stages of psysical exercises. In: The annals of the „Ștefan cel Mare” University; Physical Education and Sport Section; The science and art of movement (Suceava), 2012, nr 1(8), p. 16-20.
98. Federation Internationale de Gymnastique (2013). Code de Pointage for women’s artistic gymnastic competition, FIG.
99. Gymnastics.Explanatory book.Competition information. Artistic gymnastics. Atlanta, 1996, 38p.
100. Potop V. Motor learning and transfer in performance artistic gymnastics. New York: Dembridg Press, 2007. 184 p.

ADNOTARE

Buftea Victor ”Controlul și planificarea procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic”. Teză de doctor habilitat în științe pedagogice, specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație. Chișinău, 2018.

Structura tezei: introducere, 5 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (344 titluri), 240 pagini text de bază, 10 anexe, 43 figuri, 33 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 43 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: gimnastica artistică feminină, proces de antrenament, ciclu olimpic, strategie, tehnologie, control, planificare, modele de pregătire, legități, principii.

Scopul cercetării – constă în elaborarea și fundamentarea științifică a strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de pregătire.

Obiectivele cercetării: 1. Studiul fundamentelor teoretico-științifice și metodologice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică feminină prin prisma analizei, sintezei și generalizării datelor expuse în literatura de specialitate. 2. Identificarea particularităților specifice ale formelor de control și planificare a procesului de antrenament privind pregătirea gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic (4 ani). 3. Determinarea bazelor tehnologice ale pregătirii gimnastelor de performanță în contextul categorial al structurii și conținutului procesului de antrenament. 4. Elaborarea strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță, a modelelor de proiectare a materialului instructiv, a modelului gimnastei de elită. 5. Aprecierea eficienței de abordare la baza antrenamentului sportiv a strategiei elaborate prin prisma relației ”control-planificare” în vederea obținerii unui nivel înalt al performanței sportive. 6. Argumentarea teoretico-experimentală și fundamentarea științifică a strategiei sistemului de control și planificare în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de pregătire.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă în elaborarea și fundamentarea științifică a strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic ceea ce conduce la eficientizarea activității de pregătire a sportivelor. O astfel de strategie influențează în mod direct relația ”Control-planificare” în pregătirea centralizată a gimnastelor și poate direcționa procesul multianual de antrenament pe bază de monitorizare evolutivă și evaluativă spre progres și noi performanțe.

Rezultatele științifice principial noi relevă elaborarea și realizarea strategiei de control și planificare a procesului de antrenament al gimnastelor de performanță într-un ciclu olimpic de pregătire. Această strategie favorizează desfășurarea procesului de pregătire a gimnastelor pe o perioadă scurtă de un microciclu și îndelungată de un macrociclu de 4 ani, păstrând vectorul creșterii performanțelor sportive.

Noua direcție de cercetare prevede abordarea strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament în pregătirea gimnastelor de performanță.

Semnificația teoretică. Prin factorii de control și planificare se identifică procesul de pregătire a gimnastelor de performanță în cadrul antrenamentului sportiv. Sunt elucidate etapele și perioadele antrenamentului sportiv, se completează și sintetizează spectrul informațional teoretico – metodologic al pregătirii sportivelor în gimnastica artistică, se ierarhizează formele de control și planificare în vederea diagnosticării sportivelor pentru soluționarea obiectivelor de pregătire eficientă prin modelarea relevantă a procesului de antrenament și a activității competiționale. Argumentarea științifică a legităților și principiilor sintetizate completează baza de date tehnologice în vederea dirijării cu eficiență a pregătirii gimnastelor de înaltă performanță.

Valoarea aplicativă a lucrării denotă posibilitatea aplicării în practică a programului experimental elaborat, ceea ce influențează decisiv valabilitatea strategiei sistemului de control și planificare a procesului de antrenament în gimnastica artistică feminină.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul multianual de pregătire al gimnastelor de performanță în cadrul școlilor sportive specializate de gimnastică și în sistemul managerial de pregătire a antrenorilor în gimnastica artistică în instituțiile superioare de profil.

АННОТАЦИЯ

Буфтя Виктор «Контроль и планирование тренировочного процесса гимнасток высокого мастерства в олимпийском цикле», диссертация на степень доктора педагогических наук, специальность 533.04 – Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация. Кишинёв, 2018.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, 5 глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии из 344 наименований, 10 приложений, 240 страниц основного текста, 43 фигур, 33 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 43 научных работах.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, тренировочный процесс, олимпийский цикл, стратегия, технология, контроль, планирование, модели подготовки, принципы, закономерности.

Цель исследования – состоит в разработке и научном обосновании стратегии системы контроля и планирования тренировочного процесса гимнасток высшего спортивного мастерства в олимпийском цикле подготовки.

Задачи исследования: 1. Изучение теоретических и научно-методических основ спортивной тренировки в женской спортивной гимнастике посредством анализа, синтеза и обобщения данных, представленных в литературе по специальности. 2. Выявление особенностей конкретных форм контроля и планирования тренировочного процесса для подготовки гимнасток высшего спортивного мастерства в олимпийском 4-х годичном цикле. 3. Определение технологических основ подготовки гимнасток в контексте структуры и содержания тренировочного процесса. 4. Разработка стратегии системы контроля и планирования тренировочного процесса гимнасток высшего спортивного мастерства, модели дидактических проектов и экспериментальной программы. 5. Оценка эффективности стратегии спортивной подготовки, разработанной в рамках отношений «контроль – планирование» в подготовке гимнасток высшего спортивного мастерства. 6. Научно-теоретическое и экспериментальное обоснование стратегии контроля и планирования в тренировочном процессе гимнасток в олимпийском цикле подготовки.

Научная новизна и оригинальность состоит в формировании и аргументации новой стратегии системы контроля и планирования тренировочного процесса гимнасток высшего спортивного мастерства в олимпийском цикле подготовки. Стратегия контроля и планирования способствует разнообразной подготовке гимнасток за короткий период микроцикла и продолжительный 4-х годичный период макроцикла, поддерживая рост спортивных результатов. Данная стратегия определяет решение важной научной проблемы: 1. Выбор специальных программ для развития когнитивных, технических, физических, психологических, тактических, хореографических и артистических компетенций. 2. Разработка системы контроля и планирования тренировочного процесса с помощью модельных характеристик, нацеленных на повышение уровня усвоения сложных технических элементов и соревновательных композиций.

Теоретическая значимость способствует решению основных проблем спортивной тренировки в подготовке гимнасток высшего мастерства. Именно контроль и планирование определяет процесс подготовки гимнасток высокого мастерства в олимпийском цикле. Проявляет последовательность и периодизацию спортивной тренировки в различных циклах подготовки, дополняя и синтезируя информационный теоретико-методологический спектр подготовки спортсменов в спортивной гимнастике, иерархизирует формы контроля и планирования тренировочного процесса, а также способствует своевременной и длительной диагностики возможностей гимнасток для успешной реализации тренировочных задач.

Практическая значимость работы: определена разработкой фундаментальных принципов и закономерностей организации и проведения тренировочного процесса с выявлением значимости системы контроля и планирования в многолетней подготовке гимнасток высшего мастерства.

Внедрение научных результатов. Результаты исследования используются в системе управления подготовки гимнасток высшего мастерства в специализированных спортивных школах, а также в подготовке тренеров - специалистов по гимнастике в рамках специализированных дисциплин в высших учебных заведениях.

ANOTATION

Buftea Victor “The control and planning of the performance gymnasts training process in an Olympic cycle”. PhD Hab. thesis in pedagogical sciences, specialty 533.04- Physical Education, Sport, kinetotherapy and recreation. Chisinau, 2018.

The structure of the thesis: introduction, 5 chapters, general conclusions and recommendations. 344 titles of bibliography, 10 annexes, 240 pages of basic text, 43 figures, 33 tables. The achieved results are published in 43 scientific works.

Keywords: the female artistic gymnastics; training process; Olympic cycle; strategy; technology and methodic; control; pacification; training models; lawfulness; principles.

The aim of research –consists in the scientific elaboration and base of the control and planning system strategy of the performance gymnasts training process in a preparation Olympic cycle.

The research objectives: 1. The study of theoretical-scientific and methodological bases of the sports training in the female artistic gymnastics in terms of analysis, synthesis and data extension exposed in the literature of specialty. 2. The specific particularities identification of the control and planning forms of the training process regarding the performance gymnast’s preparation in an Olympic cycle (4 years). 3. The determination of the technological bases of the performance gymnasts’ preparation in the categorical context of the structure and content of the training process. 4. The elaboration of the control and planning system strategy of the performance gymnasts training process, projection models of the didactic materials, elite gymnasts model. 5. The assessment of the approaching efficiency based on the strategy sports training developed in terms of “ control-planning “ relation in order to the prepare the performance gymnasts. 6. The theoretical-experimental argumentation and scientific base of the control and planning system strategy within the training process of the performance gymnasts in a preparation Olympic cycle.

The scientific novelty and originality. It is formulated through the formulation and argumentation of a new control and planning strategy of the performance gymnasts training process in a preparation Olympic cycle. This strategy of control and planning encourages the works development of the gymnast’s preparation process for a short period of micro-cycle and long of macro-cycle for 4 years, keeping the increase vector of the sports performances. The tackled strategy leads to the solving of the scientific, applicative problem of major importance: 1) for selecting the gainful program of cognitive, technical and physical, psychological and tactical, choreographic and artistic action; 2) for creating the control and planning through the guidance computerized programs software to the increase of the manifestation degree of some qualities and abilities for acquiring the difficulty elements and the contest artistic compositions.

The theoretical importance. The achievement of the theoretical study contributes to the solving of some major issues for the science, generally, and for the performance sport as a scientific branch.

Namely, the control and planning identify the preparation process of the performance gymnasts within the sports trainings in the Olympic cycle. They illuminate the phase and period approaches of the sports training in various cycles of preparation, complete and summarize the informational theoretical-methodological spectrum of the female athletes preparation in the artistic gymnastics, hierarchies the control and planning forms in order to an emergent and lasting diagnostic of the female athletes, avoiding the oversteering of the training and competitive effort

The applicative value of the research denotes the possibility of using in practice the experimental elaborated program, and influence decisively the violability of control system strategy and pacification of training process in the feminine artistic gymnastics. The scientific argument of lawfulness and principles complete the technological and methodological data base in order to rule efficiently of performance gymnasts training.

The implementation of scientific results. The research results were and will be used in the managerial system of the performance female athletes preparation within the gymnastics specialized sports schools though the control and planning documentary-normative support development of the training process, as well as at the improvement of the specialized university courses in order to prepare the coaches specialists in gymnastics within the profile higher institutions

BUFTEA VICTOR

**CONTROLUL ȘI PLANIFICAREA PROCESULUI DE
ANTRENAMENT AL GIMNASTELOR DE PERFORMANȚĂ
ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC**

**SPECIALITATEA: 533.04 – EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT, KINETOTERAPIE
ȘI RECREAȚIE**

AUTOREFERAT

al tezei de doctor habilitat în științe pedagogice

Aprobat spre tipar: 23.05.2018	Formatul hârtiei 60x84 1/16
Hârtie ofset: Tipar ofset.	Tiraj 120 ex.
Coli de autor: 2,5	Comanda nr. 31

Tipografia USEFS, str. A. Doga, 22

Tel. 022 31 12 41