

Cătălin Ionuț FORTAN

Cătălin Ionuț FORTAN

**OPTIMIZAREA PROCESULUI
DE PREGĂTIRE LA SCRIMERII ÎNCEPĂTORI**



**Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2024**

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Germina Cosma
Conf.univ.dr. Marian Costin Nanu

Copyright © 2024 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FORȚAN, CĂTĂLIN IONUȚ

Optimizarea procesului de pregătire la scrimerii începători / Cătălin
Ionuț Forțan. - Craiova : Universitaria, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-2051-3

796.86

© 2024 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

NOTĂ DE PREZENTARE

Scrima este o disciplină sportivă care solicită complex organismul sportivului având efecte importante asupra dezvoltării coordonării, vitezei, forței, rezistenței, orientării rapide, hotărârii, simțului ritmului și al timpului, pune la încercare voința și fantezia scrimerului, întărește spiritul de luptă, capacitatea de concentrare și reacționare la situațiile diferite din concursuri.

Atunci când vorbim despre scrimă, gândul zboară în primul rând la multiplele performanțe pe care România le-a obținut la competițiile de top în decursul istoriei, dar și la progresul continuu din punct de vedere teoretic, metodic și practic de care „s-a bucurat” această disciplină sportivă.

Lucrarea este structurată pe șapte capitole, în care sunt abordate, printre altele, aspecte legate de psihomotricitate, în general, de pregătirea fizică și selecția în scrimă, dar și principalele particularități ale elevilor de gimnaziu, vârsta optimă la care se poate contura profilul scrimerului de performanță. De asemenea, sunt prezentate aspecte teoretico-metodice care vizează lecția de antrenament în scrimă, toate acestea însoțite de descrieri terminologice obiective, de indicații metodice pertinente și de reprezentări grafice.

Intenția elaborării acestei lucrări a fost aceea de a veni în sprijinul studenților de la facultățile de educație fizică și sport, în sensul pregătirii lor profesionale, dar și a specialiștilor care își desfășoară activitatea în cadrul acestei ramuri sportive.

INTRODUCERE

Tendențele actuale în domeniul sportului de performanță dovedesc faptul că specialiștii din domeniu sunt mereu în căutare de mijloace noi sau de îmbunătățire a celor existente, în scopul de a crește performanțele sportive, oferind practicii orizonturi și strategii operaționale mai eficiente pe baza unei cercetări interdisciplinare.

În scrimă, componenta psihică este un factor definitiv în determinarea cadrului conceptual și de derulare a procesului de antrenament, demersul nostru fiind orientat către îmbunătățirea metodologiei de lucru existentă în acest moment în proba de spadă.

Studiind literatura de specialitate, prezenta lucrare vine să întregască aria teoretică și practică a acestui domeniu, oferind informații referitoare atât la nivelul de dezvoltare fizică a scrimerilor cât și la gradul de dezvoltare psihomotrică. Scrima este o disciplină sportivă care solicită complex organismul sportivului având efecte importante asupra dezvoltării coordonării, vitezei, forței, rezistenței, orientării rapide, hotărârii, simțului ritmului și al timpului, pune la încercare voința și fantezia scrimerului, întărește spiritul de luptă, capacitatea de concentrare și reacționare la situațiile diferite din concursuri.

Antrenamentul scrimerului constă în îmbinarea pregătirii fizice, tehnico-tactice și moral-volitivă, o astfel de pregătire multilaterală fortifică sănătatea, călește fizic și moral, dezvoltă forța sistemelor funcționale ale organismului și influențează dobândirea celor mai bune rezultate sportive

Din aceste considerente, lucrarea urmărește validarea unor programe de lucru, cu finalitate în optimizarea pregătirii scrimerilor începători prin aplicarea mijloacelor de pregătire fizică și psihomotrică specifice și nespecifice bazate pe jocuri de mișcare, în vederea îmbunătățirii randamentului sportivilor în competiții.

Studierea psihomotricității în sfera activității sportive din scrimă reprezintă un fenomen destul de puțin investigat teoretic și mai ales practic. Psihomotricitatea este “o funcție bazală, ce cuprinde în structura ei fenomene

de natură psihică, generate de mișcările corpului și exprimate prin mișcările voluntare cărora le condiționează utilizarea în cadrul acțiunilor”.

G. Azémara, J.-F. Stein B., H. Ripoll, în lucrarea *Effects of ocular dominance on eye–hand coordination in sporting duels*, au reliefat faptul că în sporturile de duel (scrima, box etc.), unde sportivii au nevoie foarte mare de atenția vizuală, dreptacii au avantaj în orientarea spațio-temporală față de stângaci. Harkins, C. a elaborat lucrarea „Psychological Skills Manual” în care a evidențiat rolul pregătirii psihomotrice a scrimerilor în folosirea strategiilor de a fi învingători. Lucrarea este un manual destinat antrenorilor și sportivilor necesar dezvoltării aptitudinilor psihice.

Din literatura română în domeniul sportului de performanță, putem cita o serie de lucrări care abordează subiecte privind antrenamentul în sporturile individuale, în general și în scrimă, în special.

Astfel, A. Dragnea și S. Teodorescu, prezintă problematica antrenamentului sportiv cât și aspecte ale pregătirii fizice. În aceeași sferă a antrenamentului sportiv, Bompa T., face referiri la pregătirea antrenamentului cât și la planificarea și periodizarea pregătirii sportive. Epuran M. prezintă principalele aspecte ale psihomotricității umane, delimitând componentele acesteia.

Albu C., prezintă procesul de educare psihomotrică ce are ca orientare acumularea unor conduite, pe care se clădesc treptat componentele de bază, de apartenență mai mult sau mai puțin instinctive, ceea ce contribuie la formarea unei reprezentări cât mai corecte despre mișcările corpului. Ei prezintă totodată și mijloace de acționare pentru educarea și reeducarea psihomotricității prin jocuri.

Capitolul 1

PERFORMANȚA SPORTIVĂ

1.1. Noțiunea de performanță sportivă

Psihologia consideră performanța sportivă drept rezultat valoros-individual sau colectiv-obținut într-o competiție, și exprimat în cifre sau loc ocupat în clasament.

Termenul este folosit pentru a defini rezultatul obținut într-o activitate specifică, de regulă într-un concurs, desemnată printr-o cifră sau un calificativ pe scara valorilor. Performanța, cuvânt de origine franceză, se referă la un rezultat, deosebit de bun, obținut de cineva într-o întrecere sportivă; realizare deosebită într-un domeniu de activitate sau cel mai bun rezultat obținut de un sistem tehnic, de o mașină, de un aparat etc.

Ea reprezintă „aspectul de excelență (optimum) al ființei umane privită în totalitatea ei”. P. Popescu-Neveanu consideră performanța ca rezultatul unei activități care depășește nivelul comun.

Performanța sportivă desemnează atât procesul cât și rezultatul unei acțiuni, care din punct de vedere normativ reprezintă măiestria în îndeplinirea unei sarcini cât mai bine posibil, fiind dependentă de interrelația factorilor endogeni (predispoziții, aptitudini) cu factorii exogeni (ambientali), exprimați în calitatea procesului de antrenament, condiții materiale și de instruire, nivelul motivației și influența factorilor sociali.

1.2. Capacitatea de performanță

Studiul capacității de performanță se face, în general, pe componente, analitic, datorită complexității acesteia și mai ales a faptului că performanța este multiplu determinată atât multidisciplinar cât și multifactorial. La realizarea ei își aduc aportul o serie de discipline: antropologia, fiziologia, psihologia, sociologia, pedagogia, biomecanica etc.

Dezvoltarea capacității de performanță - obiectiv prioritar al antrenamentului sportiv - privește individul ca ființă bio-psiho-socio-culturală și vizează factorii de natură biologică, psihologici, sociali, culturali și materiali.

Factorii de care depinde performanța sportivă fac obiectul unor serii de modele teoretice ce privesc performanța individuală sau colectivă.

În literatura de specialitate, capacitatea de performanță este prezentată ca fiind “o rezultată a interacțiunii acestor patru categorii de factori” adică “un vector – rezultat al intercondiționării factorilor amintiți”.

1.3. Factorii performanței sportive

Performanța este multiplu determinată: multidisciplinar și multifactorial. La realizarea ei contribuie mai multe discipline care, în ultimele decenii, structurează tot mai coerent știința activităților corporale: antropologia, fiziologia, psihologia, sociologia, pedagogia, biomecanica etc. și este constituită din îmbinarea caracteristică a mai multor factori, ce pot fi grupați, în funcție de natura lor, în: biologici, psihologici, sociali, culturali și materiali.

Prezența celor 4A (antrenament + atitudine + aptitudine + ambianță) în modelele teoretice ale performanței, în concepția unor renumiți autori sunt reunite tot de M. Epuran (tabel 1), observându-se că factorul psihologic apare permanent, având un rol deosebit în obținerea rezultatelor superioare.

Tabel nr. 1 - Cei 4A în diferite modele teoretice ale performanței (M. Epuran, 2001)

Factori				
Autorii	Biologici	Psihici	De pregătire (antrenamen)	De ambianță
CNFS (1971)	Tip somatic Capacitate motrică	Capacitate psihică		
Gujalovski (1973)	Sănătate Constituția corpului	Pregătire psihică	Tehnică Fizică Teoretic Tactică	
R.Thomas (1975)	Ereditatea Morfologia	Personalitate Motivație Atitudini		Factori sociali, politici și culturali
Bauersfeld și Schröter (1979)	Dezvoltarea morfo-funcțională	Calități psihice comportamentale și de reglare	Tactică Coordonare Tehnică Fizică	Condiții tehnice, materiale Condiții de concurs

Epuran (1979)	Aptitudini	Motivație	Exersare	Ambianță
Gagea (1979)	Starea factorului fiziologic	Starea factorului psihic	Nivelul de pregătire sportivă	Mediul de competiție
Epuran (1981)	Aptitudini	Atitudini	Antrenament	Ambianță
Weineck (1983)	Condiționări coordinative fizice de duranță, forță, viteză, adresă	Calități personale, aptitudini intelectuale, calități morale și psihice	Capacități și abilități tehnico-tactice	Factori condiționali și igienici
Klissouras (1983)	Factorii biologici	Factorii psihologici		Factorii ambientali
Svarț și Hrușcev (1984)	Ereditatea morfologică și fiziologică	Ereditatea psihologică Motivație	Pregătirea morfo-funcțională Tehnică Tactică	Condiții de mediu

Gujalovski, A., citat de Epuran M., prezintă capacitatea de lucru a sportivului în raport de trei factori:

- sănătatea
- constituția corpului
- pregătirea din antrenament – tehnică, fizică, tactică, teoretică și psihică.

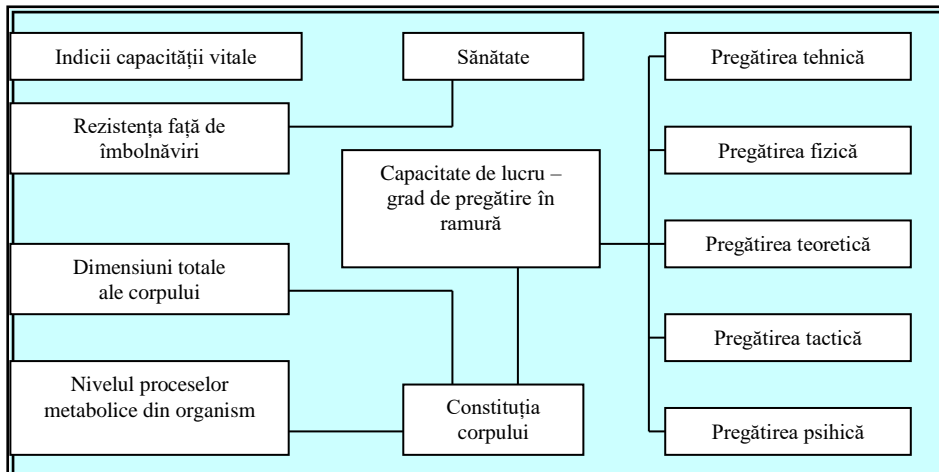


Figura nr. 1 - Modelul lui Alderman – citat de Orțănescu, D. (2007)

Niculescu M., a elaborat următorii factori ai antrenamentului sportiv:

Tabel nr. 2 - Factorii antrenamentului sportiv (Niculescu M., 1999)

Factori Infrastructurali (generali)	Factori de antrenament total (după M. Epuran)	
	Antrenamentul propriu-zis	Antrenamentul psihologic
- condiții materiale; - factorul uman; - factorul conducere; - factorul cercetare; - factorul social.	- pregătire fizică; - pregătire tehnică; - pregătire tactică; - pregătire teoretică; - refacere-recuperare.	- antrenamentul de psihoreglare: tehnici de relaxare; tehnici de reglare a respirației; tehnici de concentrare pe acțiune; - antrenamentul mental; - antrenamentul invizibil.

➤ Prima categorie din tabelul anterior, o constituie factorii infrastructurali (generali) ai performanței, și anume:

- factorul material se referă la existența condițiilor materiale necesare practicării sportului: săli de pregătire, terenuri cu anexele lor, echipament, concursuri, transport, motivații materiale, premieri etc;

- factorul uman presupune sportivi talentați, antrenori talentați și capabili, sponsori binevoitori;

- factorul conducere impune management de bună calitate, organizare, planificare privind pregătirea sportivilor și obiectivelor de performanță, efectuarea planificării, feed-back-uri, prospectare-prognoze, valorificarea experienței acumulate, dezvoltare etc;

- factorul cercetare presupune probleme, ipoteze, culegere și prelucrare de date, rezolvarea problemelor; aplicarea în practică a concluziilor, presupune eficiență, optimizarea pregătirii. Cercetarea trebuie să rezolve obiectivizarea, raționalizarea, standardizarea, algoritimizarea pregătirii și a mijloacelor de pregătire;

- factorul social și psihosocial se referă la crearea unui climat de lucru bun, sănătos și motivant la nivelul sportivilor, în scopul apariției marilor performanțe.

➤ A doua categorie o formează factorii de antrenament:

- pregătirea fizică;
- pregătirea tehnică;
- pregătirea tactică;