CZU: 378.147+796.015:796.8
https://doi.org/10.52449/fcscf26.22

[1]ORCID ID: https//orcid.org/0000-0002-9210-2332
e-mail: alexei-postolachi@mail.ru

[2]ORCID ID: https//orcid.org/0000-0003-0909-9783
e-mail: mixam88@mail.ru

[3]ORCID ID: https//orcid.org/0009-0004-7819-9707
e-mail: anatolguidea@yahoo.com

DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ A ANTRENORULUI ÎN PREGĂTIREA SPORTIVILOR LUPTĂTORI

[1]Postolachi Alexei, [2]Gîlcă Maxim, [3]Guidea Anatolie

Actualitatea. După cum se știe, performanța în sporturile de luptă modernă depinde de nivelul de maturitate profesională al antrenorului, de capacitatea sa de adaptare și de colaborare interdisciplinară. Antrenorul are acest obiectivul în activitatea sa profesională de a promova acele calități, acele aptitudini ale sportivilor care ar aduce randamentul și nu numai. Astăzi acest subiect capătă tot mai mult conotații deoarece într-adevăr fără un bun antrenor, sportivul nu poate ajunge pe arena internațională. Problema constă în faptul că pentru o eficacitate sporită şi rezultate înalte la competiţiile sportive naţionale şi internaţionale, pe lângă faptul că sportivul depune efort fizic, graţie antrenamentelor, datoria antrenorului să utilizeze aşa metode, care ar contribui la formare unei personalități notorii [3].

În același timp, este important modul în care relaționează antrenorul și sportivul în cadrul orelor de antrenament. Prin personalitatea sa, inevitabil antrenorul contribuie la conştientizarea practicării sportului de către sportiv, pentru obținerea performanțelor sportive. Natura relației dintre antrenor și sportiv în timpul antrenamentului influențează formarea personalității de succes a sportivului.

Pe tot parcursul antrenamentului unui sportiv, antrenorul este principalul său profesor și inspirație pentru atingerea succesului în competiție.

Prin statutul său, un antrenor [4] este un profesor care esfășoară o activitate complexă de instruire şi educare a sportivilor. Procesul pedagogic de comunicare, instruire şi educaţie este realizat individual şi in grup, la niveluri diferite de pregătirea şi aspiraţie, ceea ce presupune un tact pedagogic deosebit şi temeinice

cunoștințe din domeniul psihologiei. Antrenorul este un maestru al pregătirii fizice, tehnice şi tactice a sportivilor, precum și al planificării și organizării activităților practice [6]. Măiestria şi abilitatea profesională sunt atribute de baza ale personalității şi profesiei antrenorului.

În cadrul deosebit de complex al raporturilor dintre antrenor şi sportiv şi al formelor de abordare a dirijării procesului de antrenament se disting trei posibilităţi: forma autoritară, cea autoritar – consultative şi cea consultativă [1].

O relație bazată pe armonie, compatibilitate de aspirații, încredere reciprocă, optimism, profesionalism al antrenorului, poate aduce un sportiv la treapta superioară a piedestalului [5].

În literatura de specialitate sunt recunoscute mai multe stiluri de comunicare, inclusiv democratic, liberal și autoritar. Fiecare dintre aceste stiluri tinde să favorizeze două tipuri de comunicare: negativă și pozitivă [2].

Cu toate acestea, pentru a realiza o comunicare pozitivă, un antrenor are nevoie de o bază largă de cunoștințe, care să cuprindă nu doar teoria și metodologia antrenamentului sportiv, ci și domenii precum psihologia, pedagogia, anatomia, fiziologia, biomecanica, metrologia și așa mai departe. În plus, un antrenor trebuie să posede un background cultural larg, având în vedere că sportivii diferă intelectual și emoțional, iar ca lider de echipă, trebuie să fie înțeles de toți elevii săi. Nerespectarea acestui lucru poate duce la interpretări greșite ale mesajului de către sportivi, ceea ce poate afecta serios performanța echipei, creând tensiuni și distragând atenția de la obiectivele principale.

Scopul și organizarea cercetării. Scopul cercetării este de a prezenta opțiuni pentru sportivi de a alege un antrenor în funcție de calitățile personale și profesionale ale acestuia.

Pentru a atinge acest obiectiv, în anul 2025 a fost realizat un sondaj sociologic. Sondajul a inclus cadre didactice din cadrul Departamentului de Lupte și Gimnastică al IEFS, precum și antrenori și specialiști din mai multe școli din Republica Moldova (Călărași, Nisporeni, Hâncești și Chișinău) care au participat la cursuri de perfecționare organizate pe parcursul anului calendaristic.

Rezultatele cercetărilor. În dependenţă de tipul de personalitate, antrenorii sunt mai mult sau mai puţini îndrăgiţi de către sportivi. Dar oare faptul că un antrenor este mai mult preferat de sportivi şi altul mai puţin, nu vorbeşte de aceea că poate acest antrenor nu şi-a ales bine profesia?

De aceia tot în cadrul cursului de perfecționare a antrenorilor am organizat un test pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacţiei muncii (autor Ted Pollock). S-au dat 7 enunţuri. Testului au fost supuși 60 de antrenori. S-a cerut ca fiecare antrenor să se pronunţe dacă în ceea ce-l priveşte, enunţurile sunt adevărate sau false.

Chestionarul sociologic ne-a oferit interesante rezultate. Una dintre întrebări a fost „Ce tip de personalitate a antrenorului (autoritar, democratic sau liberal) preferă sportivii?”

Răspunsurilor sportivilor la întrebarea dată ne-a oferit următoarele afirmații: că antrenorii care „manifestă empatie, dragoste față de meseria aleasă, sunt comunicabili, creează un climat favorabil la antrenamente, inteligenți, generoși la stimulări verbale , recurg la unele situații de umor, explică logic și accesibil metodele și tehnicile sportive, sunt corecți și obiectivi, sunt exigenți, vorbesc calm, numesc sportivii pe nume, permit exprimarea liberă a opiniilor, ideilor, manifestă prietenie în relațiile cu sportivii, sunt conformiști, entuziasmați indiferent de starea sa interioară” conform psihologului american Richard Heyman posedă tipul de personalitate democratic. Pentru acest tip de antrenori au optat 80% din corespondenții chestionați.

Cât privește tipul de personalitate liberal, pentru acesta au optat 15%. Antrenorul ce aparține acestui tip de personalitate se caracterizează prin următoarele: „sunt foarte înțelegători, prea conformiști, excesiv de toleranți”. Tipul de personalitate autoritar este cel mai puțin căutat de către sportivi pentru comunicare și antrenamente. Rezultatele obținute ne indică că doar 5% dintre sportivi doresc să comunice cu acest tip de antrenori care „au abilități comunicative reduse, nu acceptă exprimarea unor opinii opuse viziunilor sale, nu au răbdare să asculte sportivii, nu-şi stăpânesc propriile nemulțumiri, nu acceptă nimic nou, au prejudecăți, sunt persoane severe, dure”, nu acceptă critica, sunt nonconformiști. Rezultatele obținute le prezentăm în Figura 1.

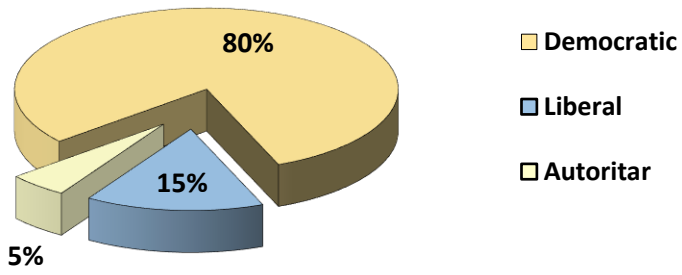


Fig. 1. Opinia sportivilor privind tipul de personalitate al antrenorilor

La întrebarea „*Ce calităţi trebuie să posede un antrenor de succes”* are la bază o listă a calităților (11) ce pot fi caracteristice antrenorilor. Respondenții au menționat acele opțiuni pe care consideră că trebuie să le aibă un antrenor: c-a un bun profesionist, să fie prietenos, răbdător, comunicabil, motivant, demn de încredere, inventiv și entuziast.

Făcând o analiză cantitativă a opțiunilor respondenților privitor la calitățile antrenorului am ajuns la următoarea succesivitate (rezultatele sunt plasate în ordinea importanței lor) în Figura 2:

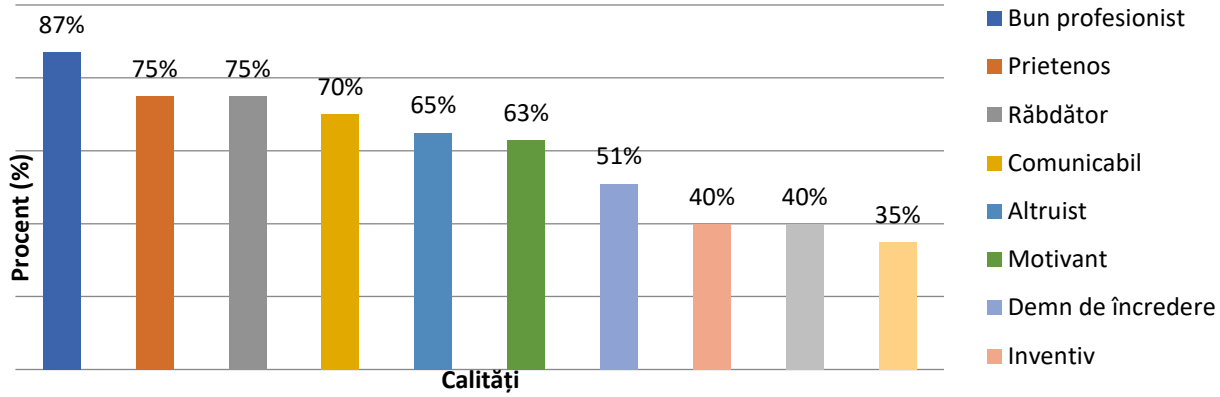


Fig. 2. Calitățile antrenorului de succes în viziunea sportivilor

Următoarea întrebare „*Ce calități trebuie să-i promoveze antrenorul sportivului pentru a-l orienta spre performanțe*” aceștia au specificat că întreaga personalitate a antrenorului trebuie să favorizeze instaurarea unei atmosfere de optimism, energie care să-i motiveze la frecventarea antrenamentelor (Fig. 3). Dacă e să reflectăm poziția sportivilor privitor la calitățile ce trebuie să le promoveze antrenorul atunci am obține următoarea succesivitate.

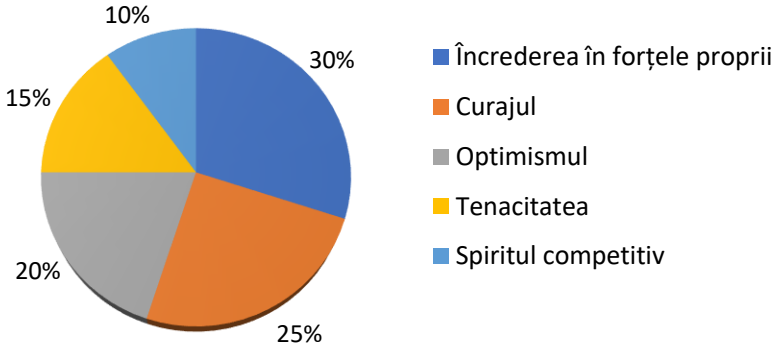


Fig. 3. Calitățile promovate de antrenori în orientarea sportivilor spre performanță

Sportivii mai sunt de părere că exigența antrenorului nu își atinge scopul decât atunci când sportivul recepționează în același timp o atitudine plină de grijă, de sensibilitate. Tonul plin de bunăvoință, priceperea de a stabili relații

interpersonale armonioase, tactul pedagogic, toate aceste calități în mod inevitabil influențează și personalitatea sportivilor.

Concluzii. Rezultatele cercetării realizate confirmă rolul determinant al personalității antrenorului în eficiența procesului de instruire și în dezvoltarea performanței sportivilor ce practică sporturile de luptă. Analiza datelor obținute prin chestionarea sociologică și testarea psihologică a evidențiat preferința majoritară a sportivilor pentru antrenorii care adoptă un stil democratic de conducere, acest tip de personalitate fiind selectat de aproximativ 80% dintre respondenți, comparativ cu stilul liberal (15%) și stilul autoritar (5%). Aceste rezultate demonstrează importanța comunicării eficiente, a empatiei și a climatului psihologic favorabil în cadrul relației antrenor-sportiv.

Rezultatele referitoare la calitățile considerate esențiale pentru succesul antrenorului au demonstrat că profesionalismul ocupă primul loc în ierarhia preferințelor sportivilor, fiind urmat de trăsături precum prietenia, răbdarea, comunicabilitatea, altruismul și capacitatea de motivare. De asemenea, sportivii au subliniat importanța promovării unor valori precum încrederea în sine, curajul, optimismul, tenacitatea și spiritul competitiv, acestea fiind considerate elemente fundamentale pentru orientarea sportivilor spre performanță.

În ansamblu, rezultatele cercetării confirmă ipoteza formulată inițial, conform căreia personalitatea antrenorului exercită o influență semnificativă asupra comportamentului și performanței sportivilor. Prin urmare, eficiența activității sportive nu depinde exclusiv de pregătirea fizică și tehnico-tactică, ci și de nivelul de dezvoltare psihopedagogică și relațională a antrenorului, care contribuie la formarea unui climat educațional favorabil și la dezvoltarea armonioasă a personalității sportivului.

Bibliografie

1. EPURAN, M. Modelarea conduitei sportive. Bucureşti: Ed. Sport-Turism, 1990. 279 p.
2. EPURAN, M. Psihologia sportului de performanţă, teorie şi practică. București: Ed. Fest, 2001. 480 p.
3. NICULESCU, M. Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanșă. București: Editura Didactică și Pedagogie, 2002. 114 p.
4. POPESCU, C. Antrenorul, profilul, personalitatea şi munca sa. Bucureşti: Ed. Sport-Turism, 1979. 230 p.
5. RADU, N.B. Pregătirea psihologica a luptătorilor. București, 2000.
6. TRIBOI, V.; PĂCURARU, A. Teoria și metodica antrenamentului sportiv. Iași: Ed. PIM, 2013. 103 p.