ABORDĂRI MODERNE ÎN SISTEMUL DE PREGĂTIRE A ÎNOTĂTORILOR

MODERN APPROACHES IN THE SWIMMERS' PREPARATION SYSTEM

CZU: 377:797.2.015.15(478) **https://doi.org/10.59295/spd2025s.127**

Natalia STEPANOVA
ORCID: 0009-0006-5945-2142
E-mail: ecaterina.stepanov@gmail.com
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Ecaterina STEPANOV
ORCID: 0009-0008-6931-8638
E-mail: ecaterina.stepanov@gmail.com
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Sergiu POSTICA
Școala Sportivă Specializată de Înot și Fotbal №11, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *The fundamental aspects governing the work of sports schools comprise: the requirements of the instructional training activity, the main principles for physical, technical and sports preparation, the terms of enrollment in the sports school and promotion to the next years of training following the stages of multi-year training. Within the program of sports schools for children and juniors, the peculiarities of multiannual preparation of young athletes are revealed, this constituting a unified and uninterrupted process. The predominant orientation of the training process recommended by the years of instruction is determined in accordance with the sensory phases of development of motor skills according to the growing age. In accordance with the presented age criteria, typical training plans for the educational years, schemes of construction of annual cycles, permissible training effort volumes and methodical recommendations in planning the training process are suggested. For each stage of multi-annual training the main means of training are recommended. Means and methods of pedagogical and medical control, basic material for theoretical training, psychological training and educational process are described.*

Keywords*: sports schools, instruction models, sports preparation.*

INTRODUCERE

Perfecționarea sistemului de pregătire a rezervei sportive reprezintă principala preocupare a teoriei și metodologiei sportului în rândul juniorilor. Rata ascendentă continuă a rezultatelor sportive înregistrate la nivelul înotului internațional, scăderea constantă a vârstei deținătorilor de recorduri mondiale, limita de timp pentru trecerea unui îno-

tător de la nivelul unui începător la cel al unui sportiv capabil să concureze pe arena internațională, generează necesitatea de a identifica un sistem rațional de pregătire a tinerilor sportivi.

MATERIALE ȘI METODE

Analizând situația actuală a înotului în Republica Moldova pe parcursul ultimilor ani, constatăm o descreștere semnificativă a performanțelor și a interesului general față de acest sport.

Principalele aspecte care evidențiază această situație sunt:

- Scăderea numărului de sportivi de performanță – tot mai puțini sportivi ajung să atingă niveluri competitive internaționale.
- Reducerea numărului de sportivi calificați la competiții de anvergură – calificările la nivel european, mondial sau olimpic devin tot mai rare.
- Declinul constant al numărului de antrenori – lipsa cadrelor specializate și scăderea atractivității meseriei de antrenor limitează accesul tinerilor sportivi la pregătire de calitate.

Factori care influențează negativ situația

1. Situația economică dificilă a țării – bugetele reduse destinate sportului duc la o finanțare insuficientă a proiectelor sportive.
2. Criza energetică și demografică – migrarea populației active și declinul demografic reduc baza de selecție pentru sportivi.
3. Lipsa infrastructurii adecvate – bazinele nu sunt pregătite pentru competiții.
4. Lipsa motivației – sportivii și antrenorii sunt descurajați de lipsa perspectivei financiare și profesionale.

În Republica Moldova, volumul principal de activitate privind formarea rezervei sportive în domeniul natației revine Școlilor sportive pentru copii și juniori. Sarcinile cheie ale acestora sunt: instruirea înotului la nivel de mase, selecția pentru specializarea sportivă ulterioară, pregătirea înotătorilor de înaltă calificare pentru participarea la Campionatele Moldovei și la competiții internaționale. Soluția depinde de identificarea promptă a copiilor dotați din punct de vedere sportiv, optimizarea conținutului activității educaționale și de antrenament la diferite etape ale pregătirii multianuale, îmbunătățirea programului și a cadrului de reglementare care fundamentează activitatea grupurilor din Școlile sportive pentru copii și juniori [2]. Activitatea Școlilor sportive pentru copii și juniori în Republica Moldova este reglementată de următoarele acte normative:

- Legea nr. 110/2025 cu privire la educație fizică şi sport;
- Legea nr. 86/ 2020 cu privire la organizațiile necomerciale;
- Hotărârea Guvernului nr.1552/2002 privind aprobarea Normelor financiare pentru activitatea sportivă;
- Hotărârea Guvernului nr.31/2019 privind aprobarea Regulamentului şcolilor sportive;

- Hotărârea Guvernului nr.176/2019 cu privire la aprobarea Regulamentului de activitate a federațiilor sportive naționale.

O însemnătate deosebită în ridicarea măiestriei sportive a înotătorilor o prezintă selecţia, care se desfăşoară la etapa iniţială de antrenament, obiectivul căreia este aprecierea nivelului de dezvoltare a celor componente de pregătire fizică şi specială pentru perfecţionarea cărora a fost orientat procesul de antrenament la etapa iniţială, dar şi prognozarea succesului la etapa următoare a antrenamentului de lungă durată. În această legătură este necesară metodologia ştiinţific-argumentată a selecţiei la etapa dată de antrenament [1,4,5,6].

Este necesar să fie utilizate mai pe larg toate rezervele disponibile în pregătirea tinerilor sportivi, contribuind nu numai la pregătirea eficientă a grupurilor pentru lecțiile de antrenament în înot, dar și la compilarea caracteristicilor model, care reflectă diferitele aspecte ale condiției fizice a copiilor de diferite sexe [4,6].

În procesul de creștere și dezvoltare în organismul tinerilor sportivi se produc schimbări complexe și diverse. Este necesar să se atragă atenția asupra faptului că o condiție importantă pentru organizarea corectă a procesului de antrenament o constituie selecția adecvată a mijloacelor de pregătire, luând în considerare reacția organismului copilului la încărcătura propusă [5,6].

Scopul lucrării – studierea abordărilor moderne în activitatea școlilor sportive de înot din Republica Moldova, în special condițiile de completare a grupurilor de instruire inițială și particularitățile activității acestora.

Printre aspectele esențiale pe care este fundamentată activitatea şcolilor sportive se includ: prevederile activităţii instructive de antrenament, cerinţele principale pentru pregătirea fizică, tehnică şi sportivă, condiţiile de înscriere în şcoala sportivă şi promovarea la următorii ani de instruire a etapelor pregătirii multianuale.

În cadrul programului școlilor sportive pentru copii și juniori sunt dezvăluite caracteristicile pregătirii multianuale a tinerilor sportivi, acesta constituind un proces unic și neîntrerupt. Orientarea predominantă a procesului de antrenament recomandată pe anii de instruire este determinată în corespundere cu fazele senzitive de dezvoltare, conform vârstei în creştere, a calităţilor motrice.

În conformitate cu criteriile de vârstă prezentate, planurile tipice de instruire pe anii de instruire, schemele construirii ciclurilor anuale, sunt propuse volumele de efort de antrenament admisibile şi recomandările metodice în planificarea procesului de antrenament. Pentru fiecare etapă a pregătirii multianuale sunt recomandate principalele mijloace de antrenament. Sunt descrise mijloacele şi metodele controlului pedagogic şi medical, materialul de bază pentru pregătirea teoretică, pregătirea psihologică și a procesului educativ, practica de instructor şi de arbitraj. Este prezentată clasificarea mijloacelor şi activităţilor de refacere aplicate în cadrul instruirii.

Obiectivele de bază a şcolilor sportive:

- formarea modului sănătos de viaţă, atragerea copiilor spre practicarea sistematică a educaţiei fizice şi sportului;

- întărirea sănătăţii şi dezvoltarea fizică multilaterală (dezvoltarea aptitudinilor fizice, intelectuale şi morale);
- determinarea profesională;
- obţinerea succeselor sportive în corespundere cu capacităţile individuale ale copiilor şi adolescenţilor.

Obiectivele activităţii şcolilor sportive diferă în dependenţă de etapa de pregătire. Transferul elevilor în grupa pentru următorul an de studii se efectuează în baza hotărârii consiliului antrenorilor, a stagiului de lecţii, îndeplinirii normativelor de control, pregătirii fizice generale, speciale şi tehnice. În cazul neîndeplinirii normativelor de control elevii pot repeta anul, dar nu mai mult decât un an consecutiv.

REZULTATELE ȘI DISCUȚII

Procesul de învățare conţine următoarele etape de pregătire: pregătirea iniţială (începători), (PI), instructiv-educativă (avansaţi), (IE); măiestrie sportivă (MS) şi măiestrie sportivă superioară (MSS).

Mijloace folosite în planificarea pentru grupele de începători:

- Antrenamente de instruire pe elemente în cele patru procedee;
- Antrenamente de mobilitate;
- Exerciții de tehnică;
- Antrenament de rezistență;
- Antrenament de viteză.

Toate aceste metode de antrenament au fost incluse în diferite etape de pregătire și punându-se un accent diferit, în funcție de vârstă și perioada de pregătire.

Antrenorii pentru toate categoriile de vârstă au căutat un volum și intensitate optimă de antrenament.

Obiectivele antrenamentelor au fost:

- educarea calităților volitive;
- întărirea sănătății și consolidarea unei dezvoltări corporale corecte;
- dezvoltarea aptitudinilor motrice condiționale și coordinative;
- perfecționarea abilităților motrice fundamentale;
- dezvoltarea aptitudinilor motrice specifice;
- motrice care permiteau evaluarea propriului nivel de antrenament.

În baza completării grupelor de instruire este stabilit un sistem ştiinţific fundamentat de pregătire multianuală unde sunt luate în consideraţie particularităţile de vârstă la toate etapele formării măiestriei sportive. Transferul candidaţilor în următoarele grupe de instruire, majorarea efortului de antrenament şi competiţii este condiţionată de stagiul activităţii de antrenament, nivelul pregătirii fizice generale şi speciale, stării de sănătate, nivelul rezultatelor sportive.

În Tabelul 1 este prezentat modelul de instruire şi antrenament şi cerinţele pentru pregătirea fizică, tehnică şi sportivă [3].

Tabelul 1. Modelul de instruire şi antrenament şi cerinţele pentru pregătirea fizică, tehnică şi sportivă

Denumirea etapei	**Anul de studii**	**Vârsta minimă pentru înscriere**	**Numărul minimal de sportivi în grupă**	**Numărul maximal de ore de studii în săptămână**	**Cerinţele pentru pregătirea fizică, tehnică şi sportivă la sfârşitul anului sportiv**
PI	Până la un an	7	15	6	Îndeplinirea normativelor de pregătire fizică generală şi tehnică
	Mai mult de un an		14	9	
IE	Până la 2 ani	8	12	12	Nivelul rezultatelor sportive, îndeplinirea normativelor de pregătire fizică generală, specială şi tehnică
	Mai mult de 2 ani	-	10	18	
MS	Până la un an	-	7	24	Nivelul rezultatelor sportive, îndeplinirea normativelor de pregătire fizică generală şi specială
	Mai mult de un an	-	6	28	
MSS	Toată perioada	-	4	32	Nivelul rezultatelor sportive

Programul lucrului săptămânal de instruire şi antrenament este maxim şi este stabilit în dependenţă de perioada şi obiectivele pregătirii. Volumul anual al activităţii instructive, prevăzut în modelul indicat începând cu etapa avansaţilor poate fi redusă cu cel mult 25%. Pentru grupele începătorilor durata orei academice poate fi redusă până la 30-40 min. În dependenţă de perioada de pregătire (tranziţie, pregătitoare, competiţională), începând cu grupele avansaţilor în al treilea an de instruire, efortul de antrenament săptămânal poate fi majorat sau micşorat în limitele planului anual, determinat pentru grupa de instruire dată.

Varietatea recomandată a volumului general de înot este prezentată în Tabelele 2-4 [2].

Tabelul 2. Propuneri privind numărul de ore pentru pregătirea sportivă anuală a înotătorilor din grupele de instruire şi antrenament

Anul de instruire	**Băieţi**	**Fete**
1-l	250-350	250-350
2-a	350-450	350-450
3-a	400-600	600-800
4-a	600-800	950-1250
5-a	950-1250	-

Tabelul 3. Propuneri privind numărul de ore pentru pregătirea sportivă anuală a înotătorilor din grupele de perfecţionare sportivă

Anul de instruire	Sprinteri	Distanţe medii	Staieri
1	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2	1600-1900	1850-2150	2050-2350
3	1750-2050	2050-2350	2250-2550

Tabelul 4. Propuneri privind numărul de ore pentru pregătirea sportivă anuală a înotătorilor din grupele de mare performanţă

Anul de instruire	Sprinteri	Distanţe medii	Staieri
1	1850-2150	2200-2500	2400-2700
2	1750-2150	2200-2600	2400-2800
3	1650-2050	2150-2550	2400-2800

Tabelul 5. Recrutarea de grupuri de înotători în școlile sportive din Moldova

Școlile sportive	Începători	Instructiv-educativ	MS, MSS	Total	
				grupuri	*copii*
MEC, mun. Chișinău	9	4	2	15	235
ȘSS№ 6, mun. Chișinău	5	11	-	15	217
ȘSS№ 8, mun. Chișinău	3	5	2	10	180
ȘSS№11, mun. Chișinău	9	9	2	21	306
ȘSS mun. Bălți	2	6	2	10	137
ȘSS orașul Tiraspol	9	4	6	19	278

În cadrul Campionatului Republicii Moldovei 12-14.06.25 la categoria de vârstă **Tura Olimpică** locurile au fost repartizate după cum urmează: locul I - SȘ №11 – 21146 puncte; locul II - SȘ №6 17820 puncte; locul III - SȘ №8 - 16401 puncte; locul IV - ȘSSCJRO Balți -16023 puncte; locul V - MEC - 15497 puncte; locul VI - ȘSRO Tiraspol - 14610 puncte.

În categoria de vârstă **Delfinul Vesel** locurile au fost repartizate după cum urmează: locul I - SȘ №8 - 28479 puncte; locul II - ȘSSCJRO Balți 26924 puncte; locul III - ȘSRO Tiraspol - 24874 puncte; locul IV - SȘ №11 - 19552 puncte; locul V - SȘ №6 - 19273 puncte; locul VI - ȘSSCJRO Balți, echipa nr. 2 - 18554 puncte; locul VII - MEC - 18484 puncte.

CONCLUZII

1. Analizând planificările antrenorilor pentru diferite grupe de vârstă în școlile sportive a Republicii Moldova poate fi menționat că toate au la bază elementul de continuitate în etapele de formare.

2. În comparație cu cluburile private, sistemul de formare din școlile sportive se caracterizează prin reglementări mai precise în ceea ce privește formarea grupurilor și normele de transfer.
3. Toate școlile sportive au ocupat locuri mai bune în clasamentul pe echipe la Campionatul Republicii în comparație cu cluburile private.
4. Cu toate acestea, analizând rezultatele performanțelor sportivilor la Campionatul printre seniori al Republicii Moldova în discipline individuale, putem vedea reprezentanți ai cluburilor private, foști elevi ai școlilor sportive.
5. Motivația este un factor cheie în performanța sportivă, în special la copii. Lipsa motivației poate duce la o scădere a interesului pentru antrenament și, în consecință, la retragerea din sport. În activitatea antrenorilor, este important ca aceștia să dezvolte strategii pentru a menține un nivel ridicat de motivație la tinerii sportivi.

REFERINȚE:

1. MAGLISCHO E. *Să înotăm chiar și mai repede.* Manual metodic. Bucureşti, 2000, p.32-161.
2. RÎȘNEAC B., SOLONENCO G., DIACENCO E., STEPANOVA N. *Înotul.* Ghid metodic pentru școlile sportive de specialitate. Chişinău: Totex-Lux, 2018, 136 p. ISBN 978-9975-131-59-9.
3. SOLONENCO G., STEPANOVA N., RÎȘNEAC B. *Înotul / Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor.* Chișinău: Totex-lux, 2021, 217 p. ISBN 978-9975-3350-8-9.
4. ВОЛКОВ Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев: Олимпийская литература, 2002, 295 с.
5. ПЛАТОНОВ В.Н. *Спортивное плавание. Путь к успеху.* Книга 2, Киев: Олимпийская литература. 2012, 542 с. ISBN 978-966-8708 - 38 –1.
6. УИЛМОР Дж. Х., КОСТИЛЛ Д. Л. *Физиология спорта и двигательной активности*. Киев: Олимпийская литература. 1997, 503с**.** ISBN 966-7133-01 –X.