

CALITĂȚILE ȘI COMPETENȚELE PROFESIONAL-INDIVIDUALE ALE ANTRENORULUI DE DANS SPORTIV

PROFESSIONAL-INDIVIDUAL QUALITIES AND COMPETENCES OF THE SPORTS DANCE COACH

ELEONORA VARNACOVA¹

doctor în arte, lector universitar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

<https://orcid.org/0000-0003-2730-99>

CZU 793.322.071.4

DOI <https://doi.org/10.55383/amtap.2025.1.15>

Acest articol oferă o analiză a rolului antrenorului în pregătirea dansurilor sportive, precum și a competențelor profesional-individuale necesare în cadrul unei instruiți eficiente pe care le posedă acesta. De asemenea, se menționează importanța cunoștințelor tehnice, pedagogice, metodologice și psihologice ale antrenorului în concordanță cu abilitățile sale analitice. O atenție deosebită se acordă calităților de lider și abilităților de comunicare, care influențează motivația și dezvoltarea sportivilor. Concomitent, este examinată imaginea etico-morală a antrenorului, care se bucură de încredere și respect în colectiv. Abordarea complexă în pregătirea specialiștilor este considerată un aspect-cheie a activității moderne de antrenorat.

Cuvinte-cheie: dans sportiv, antrenor, competență profesională și pedagogică, imagine etico-morală

This article provides an analysis of the coach's role in sports dances training as well as of his professional/individual competences necessary for effective training. It also highlights the importance of the coach's technical, pedagogical, methodological, and psychological competencies, in accordance with his analytical skills. Special attention is given to leadership qualities and communication skills, which influence the athletes' motivation and development. At the same time, the coach's moral and ethical profile is examined, as it determines trust and respect within the team. A comprehensive approach to training specialists is considered a key aspect of modern coaching activity.

Keywords: sports dance, coach, professional and pedagogical competence, moral-ethical profile

Introducere

Actualmente, dansul sportiv reprezintă o combinație armonioasă dintre artă, sport și estetică, îmbinând în sine elemente de dans clasic, acrobație și expresivitate artistică. Această categorie de sport necesită o evoluție complexă a personalității dansatorului, care trebuie să posedă anumite abilități fizice, emoționale, intelectuale și de comunicare ce vor contribui nu numai la dezvoltarea sa fizică, ci și la cea psihologică. Dansatorii învață să-și controleze emoțiile, să lucreze asupra expresivității artistice și imaginii scenice, să dobândească o disciplină riguroasă, un autocontrol, o capacitate de a face față stresului și competiției, având mereu o dorință aprigă de autoperfecționare. Anume la această etapă de formare a dansatorilor este nevoie de intervenția antrenorului, care joacă un rol-cheie nu numai în explicarea tehnicii de executare a mișcărilor, ci contribuie și la dezvoltarea caracterului, disciplinei, expresivității artistice, capacității de a lucra în echipă și de a gestiona solicitările emoționale și fizice. Astfel, antrenorul devine un învățător, un mentor, o sursă de inspirație și un model de urmat, ajutând sportivii să-și descopere propriul potențial, să-și dezvolte încrederea în sine și să atingă performanțe înalte în dansul sportiv. În condițiile actuale, activitatea antrenorului necesită nu doar cunoștințe profunde și experiență, ci și stăpânirea unui spectru larg de competențe, respectarea eticii profesionale, studii pedagogice și psihologice, abilități practice și calități etico-morale corespunzătoare.

¹ E-mail: varnacovaella@mail.ru

Competența profesională a antrenorului în dansurile sportive

Antrenorul de dans sportiv joacă un rol esențial în pregătirea sportivilor, instruindu-i în căpătarea abilităților tehnice. De aceea, pregătirea sa profesională are, în primul rând, o importanță deosebită. Aceasta include în sine nu doar cunoștințe aprofundate în domeniul coregrafiei, metodologiei predării și antrenamentului sportiv, ci și înțelegerea psihologiei sportivilor, a abilității de a-i motiva și de a le dezvolta propriul potențial. Nivelul înalt al competenței sale profesionale contribuie la formarea unui proces eficient de instruire și a unei tehnici corecte de execuție, la dezvoltarea calităților fizice și a expresivității artistice, precum și la educarea disciplinei, încrederii în sine și aspirației către performanțe înalte.

Antrenorul de dansuri sportive trebuie să posede o serie de calități profesionale care să asigure un proces eficient de pregătire și dezvoltare a sportivilor. Printre cele mai importante cerințe privind calitățile profesionale ale antrenorului se numără:

- **Măiestria tehnică**, care include un nivel înalt de cunoștințe și stăpânire a elementelor complexe, a stilurilor și tehnicilor. La această etapă este necesară cunoașterea metodologiilor moderne de predare și a abilităților de a adapta procesul de antrenament la nivelul de pregătire a dansatorului și la particularitățile individuale ale elevilor.
- **Competența pedagogică**, care se exprimă prin abilitatea de a elabora programe de instruire, recomandări metodice, de a structura eficient procesul de învățare și de a transmite cunoștințele sportivilor într-un mod accesibil. Această cerință presupune găsirea unei abordări individuale pentru fiecare sportiv, ținând cont de nivelul său de pregătire și de nevoile acestuia, precum și selectarea metodelor și formelor optime de antrenament în funcție de nivelul de pregătire al sportivilor.
- **Competența psihologică**, care presupune cunoașterea psihologiei sportivilor, abilitatea de a lucra cu starea lor emoțională, în special, în situații stresante, de a le susține încrederea, de a forma rezistența psihologică și motivația. Antrenorul trebuie să posede capacități analitice, care l-ar ajuta să evalueze performanțele sportivilor, să identifice punctele-forte și cele de o intensitate mai mică ale acestora pentru a ajusta corect procesul de antrenament și a obține rezultate maxime [1].

Calitățile individuale ale antrenorului în predarea dansului sportiv în colectiv

Antrenorul de dans sportiv trebuie să dețină nu doar cunoștințe profesionale și abilități tehnice profunde, dar și calități individuale înalte, care constituie garantul eficienței și succesului său în munca depusă. Aceste calități includ:

- **Responsabilitate și disciplină**, care formează o atitudine corectă față de procesul de antrenament la elevi, comportamentul antrenorului, atitudinea sa față de muncă, modul de comunicare și disciplina ca un model și un exemplu demn de urmat.
- **Abilități de comunicare și empatie**, care ajută la stabilirea unui contact eficient cu sportivii, cu părinții acestora, cu colegii și arbitrii, adaptând metodologia de învățare la nevoile individuale ale fiecărui elev și la înțelegerea stării sale emoționale.
- **Rezistență la stres și răbdare**, care permite menținerea calmului în situații dificile, reacționând constructiv la greșeli și ajutând elevii să depășească dificultățile.
- **Calități de lider și carismă**, care inspiră și motivează sportivii, creând o atmosferă de încredere și dorință de succes.
- **Stabilitatea emoțională și rezistența**, care ajută la menținerea autocontrolului în situații stresante, la evitarea conflictelor și perpetuarea unei atitudini pozitive, a abilității de a controla emoțiile, de a evita atitudinile subiective și de a păstra o mentalitate constructivă.
- **Răbdarea și tactul**, care permit explicarea clară și corectă a materialului, evitând presiunea și negativitatea.

- **Motivația și leadership-ul**, care contribuie la formarea la elevi a dorinței de autoperfecționare, disciplină și responsabilitate.
- **Obiectivitatea și corectitudinea**, care sunt manifestate prin evaluarea corectă a realizărilor, prin absența prejudecăților și susținerea unui concurs cinstit.
- **Respectul, toleranța și confidențialitatea**, care sunt necesare pentru crearea unei atmosfere de încredere, pentru respectarea limitelor personale ale elevilor și înțelegerea particularităților lor individuale, pentru toleranța față de diferențele de caracter și percepție, precum și pentru înțelegerea faptului că fiecare sportiv este unic, ceea ce permite asigurarea unei dezvoltări armonioase și a unei pregătiri eficiente a fiecărui sportiv în sportul de dans.

Calitățile de leadership și comunicare ale antrenorului au un impact direct asupra procesului de antrenament, asupra climatului moral al echipei și asupra dezvoltării sportivilor.

Crearea unei atmosfere pozitive, în care liderul, având abilități bune de comunicare, este capabil să creeze în echipă o atmosferă de încredere, respect și sprijin, contribuie la o învățare mai eficientă, la îmbunătățirea stării psihico-emoționale a sportivilor și la creșterea încrederii acestora în propriile abilități.

Abilitățile de comunicare ale antrenorului influențează în mod direct asupra calității antrenamentului. Claritatea în explicații, implicarea în proces și capacitatea de a corecta greșelile contribuie la îmbunătățirea semnificativă a tehnicii și a performanțelor sportivilor. Calitățile bune de lider ale antrenorului ajută la selectarea unei strategii corecte pentru obținerea succesului în competiții. Liderul creează condiții optime pentru implementarea rezultatelor individuale și de echipă, motivând sportivii să atingă obiective înalte. Un antrenor cu calități de lider și de comunicare dezvoltate devine nu doar un mentor, ci și un psiholog, care ajută sportivii să depășească stresul, să facă față eșecurilor și să găsească resursele interne pentru a obține victorii [2].

Imaginea etico-morală a antrenorului în sistemul dansului sportiv

Interacțiunea antrenorului cu sportivii, cu părinții acestora, cu arbitrii și cu alți colegi are un impact semnificativ asupra dezvoltării sportivilor, asupra stării lor psihologice și a succesului lor în carieră. Respectarea normelor etico-morale, bazate pe valori morale, influențează asupra atmosferei pozitive din interiorul clubului sportiv, asupra respectului elevilor față de profesorul lor, păstrând încrederea și înțelegerea reciprocă dintre antrenor și sportivi. Aceste criterii formează un mediu confortabil și motivant pentru învățare, contribuind la dezvoltarea armonioasă a personalității sportivilor, întărind spiritul de echipă și amplificând sentimentul lor de responsabilitate. Mai mult decât atât, un nivel înalt de etică a antrenorului formează la elevi nu doar calități profesionale, dar și valori de viață, cum ar fi onestitatea, corectitudinea, respectul față de competitori și dorința de autoperfecționare.

Imaginea etico-morală a antrenorului pentru dansul sportiv include mai multe puncte-cheie, printre care putem menționa etica profesională și cultura pedagogică, bazate pe respectarea principiilor de onestitate, corectitudine și respect, precum și pe atitudinea etică față de sportivi, indiferent de vârsta și nivelul lor de pregătire, excluzând presiunea psihologică și manipulările. În această ordine de idei, un rol important joacă calitățile personale ale antrenorului: nivelul înalt de autocontrol, stabilitatea emoțională, amabilitatea, receptivitatea, tactul și abilitatea de a motiva elevii chiar și în situații dificile. Suportul psihologic și funcția educativă a antrenorului sunt orientate către formarea valorilor morale ale sportivilor și a respectului față de competitori și parteneri, către dezvoltarea încrederii în sine și a perseverenței, către munca asiduă și crearea unei atmosfere emoționale sănătoase în timpul antrenamentelor. Onestitatea și obiectivitatea în evaluarea sportivilor se manifestă prin refuzul favoritismului, prin aspirația de a perfecționa performanțele fiecărui elev fără discriminare, precum și prin oferirea unui feedback obiectiv, fără umilire sau critici excesive.

Un aspect nu mai puțin important se axează pe respectarea principiilor unei competiții corecte, care se exprimă prin refuzul de a practica metode de pregătire sportivă necorespunzătoare și compor-

tamente sportive neadecvate, precum și prin susținerea unui spirit de competiție bazat pe respect și demnitate, promovând onestitatea, respectul față de cerințele și etica dansului sportiv.

Astfel, imaginea etico-morală a antrenorului de dans sportiv reprezintă un complex de calități profesionale și individuale, care se bazează pe standarde morale înalte. Etica comportamentului antrenorului influențează în mod direct asupra succesului și bunăstării psihologice a sportivilor, precum și asupra dezvoltării dansului sportiv în general [3].

Concluzii

Dansurile sportive nu sunt doar o disciplină tehnică, ci și o artă, unde calitățile de lider și de comunicare ale antrenorului stau la baza obținerii unei activități eficiente în dansurile sportive, având un impact semnificativ asupra succesului, asupra creării unei atmosfere favorabile în echipă, influențând pozitiv dezvoltarea sportivilor din punct de vedere personal și profesionist. Abilitatea de a inspira, a motiva, a stabili relații de încredere și a lucra în echipă creează condiții favorabile pentru creșterea profesională a dansatorilor.

Exigențele moderne pentru antrenorii de dans sportiv presupun nu doar un nivel înalt de cunoștințe și abilități profesionale în domeniul tehnicii de dans, dar și respectarea normelor etice, a principiilor pedagogice, precum și etalarea calităților de lider. Acest proces include în sine nu doar instruirea în tehnica dansului, dar și formarea calităților personale ale sportivilor, respectul față de parteneri, atitudinea responsabilă față de procesul de antrenament și competiții.

Doar o abordare complexă în dezvoltarea acestor competențe permite antrenorului să formeze sportivi de succes, să creeze o atmosferă sănătoasă și productivă în echipă și să obțină rezultate înalte la competiții.

Referințe bibliografice

1. ИЛЬИНА, Н.Л. *Психология тренера*. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2016. ISBN 978-5-288-05683-3.
2. ШУЛАЕВА, Ю. *Школа чемпионов: руководство для педагогов по бальным танцам, танцоров, их родителей и инструкторов ЛФК*. Москва: Издательские решения, 2020. ISBN 978-5-0053-0038-6.
3. РУБШТЕЙН, Н. *Что нужно знать, чтобы стать первым*. Севастополь: Экспресс-печать, 2007. ISBN 978-966-8389-44-3.