



Interreg

România-Ungaria

Fondul European de Dezvoltare Regională



UNIUNEA EUROPEANĂ



Proiect cofinanțat din FONDUL EUROPEAN DE DEZVOLTARE REGIONALĂ

prin Programul Interreg V-A România-Ungaria

Titlul proiectului: „Educarea adulților în domeniul vieții sănătoase și a mediului de viață sustenabil”

Contract de finanțare nr. 42314/25.03.2019

Cod eMS: ROHU-380

Parteneriat pentru un viitor mai bun

www.interreg-rohu.eu

Suport curs

”INSTRUCTOR SPORTIV”

**Formatori: Jozsa Norbert Nicolae
Mihăilă Marius**



Asociația pentru Promovarea Valorilor Naturale și Culturale ale Banatului și Crișanei „EXCELSIOR”

Arad, str. Suceava, nr. 18, 310465 Arad

tel. 0257 210 192, fax: 0257 210 192, mobil: 0745608905

www.ongexcelsior.ro, ong@ongexcelsior.ro



INSTRUCTOR SPORTIV

-SUPPORT CURS-

Instructorul sportiv își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță, fiind angajat al unor asociații sportive, cluburi sportive sau al altor instituții din sectorul public sau privat. Instructorul sportiv reprezintă prima treaptă de pregătire în vederea accederii la calificarea de antrenor. Instructorul sportiv derulează activități specifice sportului de performanță în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în planificarea realizată de antrenor sau forul tutelar.

Instructorul sportiv provine din rândul practicanților sportului de performanță legitimați la asociații, cluburi sportive, dar și din rândul absolvenților de licee cu program sportiv sau licee cu clasă specială de sport.

Activitatea de instructor sportiv se derulează în bazele sportive ale federațiilor sportive naționale, cluburilor și asociațiilor, aflate în aer liber sau în interior, terenuri de sport, săli de antrenament etc. Instructorul sportiv este cel care derulează activități de instruire într-o ramură de sport, cu diferite categorii de participanți, grupe de inițiere, mediu și avansați. Instructorul sportiv poate conduce și realiza anumite părți din lecția de antrenament (organizarea grupei, partea de încălzire, inițierea în deprinderea procedurilor tehnice și tactice specifice ramurii de sport în care activează, scoaterea organismului din efort și relaxarea, etc.) sau lecția în totalitate sub îndrumarea atentă a profesorului antrenor sau independent urmărind îndeplinirea sarcinilor trasate de antrenor. Instructorul sportiv poate avea sau nu responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de performanță ale grupei aflate în pregătire, acestea fiind de competența antrenorului. Instructorul sportiv se implică în procesul de identificare și selecționare a tinerelor talente în vederea practicării sportului de performanță, fiind cel care pregătește evaluarea și aplică metodele de evaluare, realizează documente și rapoarte privind rezultatele înregistrate la probele și testările prevăzute, selecționarea propriu-zisă fiind coordonată/dirijată de antrenor. Instructorul sportiv poate realiza listele de participare a sportivilor în vederea

înscrierii în competiții în funcție de nominalizările făcute de către antrenor; pe parcursul competițiilor el asistă și participă la toate activitățile colaterale, în funcție de sarcinile trasate.

Instructorul dovedește cunoștințe teoretice de bază și deprinderi practice necesare organizării grupurilor de sportivi, pregătirea și desfășurarea unor activități variate complexe, specifice, descrierea și demonstrarea unor procedee tehnice, promovarea activității de performanță în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor în mod special, dar și în rândul maselor, care formează publicul în competiții. Instructorul sportiv comunică interactiv cu sportivii, cu antrenorul căruia i se subordonează, cu forul tutelar, dar și cu familiile celor care participă la activitățile de instruire din cadrul antrenamentelor sportive, dovedind flexibilitate și adaptabilitate în contexte diverse, creativitate în limitele competențelor sale, disciplină, entuziasm și pasiune.

Instructorul sportiv trebuie să dovedească rigurozitate în realizarea sarcinilor propuse de antrenor și a celor prevăzute în planificare. Totodată el trebuie să se preocupe în sensul dezvoltării proprii din punct de vedere profesional, participând la activitățile de perfecționare profesională specifice ramurii de sport inițiate de forul tutelar dar și dovedind capacitate de autoinstruire și dorința de a deveni antrenor bine pregătit profesional. Datorită vastității și specificității disciplinelor sportive, este necesar ca instructorul sportiv să aibă competențe pe specificul ramurii de sport în care s-a specializat, conform cerințelor și prevederilor forului tutelar.

Modulul I Gestionarea informațiilor (unitate de competență specifică)

COMUNICAREA IN ANTRENAMENTUL SPORTIV

Prin comunicare, influențăm și suntem influențați permanent de cei din jur. Reactionăm la mesajele altora și producem, la rândul nostru, reacții prin mesajele pe care le transmitem.

Instructorii comunica în permanență cu sportivii atât în cadrul antrenamentului cât și în competiții, oferindu-le explicații, informații în scopul corectării greselilor, încurajări, feedback. Calitatea și eficiența comunicării ajută la construirea unor relații de încredere și respect reciproc sportivii.

Tipuri de comunicare în cultura sportivă:

- Comunicarea intrapersonală
- Comunicarea interpersonală (sportiv-instructor)
- Comunicarea de grup (între membrii unui grup și între grup și alte persoane)
- Comunicarea de masă (comunicarea primită sau folosită de un număr mare de persoane)

Eficiența procesului de comunicare a cunoștințelor, în formarea deprinderilor și priceperilor, se realizează de către un instructor bun în situațiile în care:

- îi face plăcere să transmită cunoștințe;
- tratează sportivii cu multă înțelegere și în mod egal;
- face aprecieri permanente asupra execuției, încurajează reușitele și inițiativele pozitive;
- stârnește interesul pentru practicarea unor ramuri, discipline sau probe sportive;
- este înțelegător cu problemele lor (sportivii socotiți răzvrățiți, neascultători, obraznici);
- are răbdare și acordă timpul necesar fiecărui sportiv pentru a asigura o cât mai clară înțelegere și a crea o motivație solidă.

Principalele forme de comunicare specifice instructorilor sunt comenzile directe, sugestia acțiunii, discuția, discursul, demonstrația, analiza.

Procesul comunicării implică mai multe componente: emitorul, mesajul, canalul de comunicare, receptorul. Emitorul codifica mesajul, îl transmite

receptorului printr-un anumit canal de comunicare, receptorul decodifica mesajul si raspunde in consecinta.

Specialistii recomanda parcurgerea urmatorilor pasi in derularea procesului comunicarii:

- Captarea atentiei sportivului.
- Formularea mesajului, astfel incat acesta sa poata fi inteles de sportivi (cuvinte simple,exemple sugestive).
- Sustinerea mesajului verbal prin expresii nonverbale adecvate.
- Observarea comportamentului nonverbal al sportivilor pentru a vedea impactul mesajului asupra acestora.
- Verificarea intelegerii mesajului de catre sportivi (feedback).
- Verificarea acceptarii mesajului de catre sportivi (daca nu este acceptat de sportivi, mesajul nu va produce schimbarile comportamentale dorite).

In ceea ce priveste formularea mesajului, este necesar sa se tina seama de cei 6C care definesc comunicarea eficienta in antrenament:

Clara – presupune prezentarea clara a informatiilor.

Concisa – la obiect, fara detalii.

Corecta – impune oferirea unor informatii corecte, care nu induc in eroare.

Completa – oferirea tuturor informatiilor necesare, nu a unor informatii trunchiate

Constructiva – pozitiva, evitand criticile neconstructive si negativismul.

Curtenitoare – politicoasa, neamenintatoare, evitand conflictul.

A antrena este prin excelență un proces de comunicare între antrenor/instructor și sportiv. Antrenorul comunică cu sportivii săi în forme variate pe toata durata procesului.

Pentru a realiza o comunicare eficientă in acest proces cu sportivii săi, instructorul trebuie să aibă, în afara bagajului de cunoștințe de specialitate și cunoștințe generale din diferite domenii conexe: anatomie, biomecanică, biochimia și fiziologia efortului, statistică matematică, psihologie, pedagogie, precum și un bagaj cultural care să-i permită să se facă înțeles de sportivii pe care-i conduce.

La rândul lor, aceștia pot fi diferiți din punct de vedere intelectual și emoțional, iar instructorul trebuie să aibă capacitatea de a înlătura eventualele blocaje în înțelegerea mesajului transmis, precum și de adaptare a acestui mesaj la particularitățile fiecăruia. În acest sens este foarte importantă crearea unei relații de

prietenie, bazată pe respect reciproc și a unei bune ambianțe în care se desfășoare antrenamentul.

Cunoașterea și înțelegerea de către sportiv a termenilor de specialitate, poate ușura mult sarcina instructorului de a se face înțeles. Dacă acest lucru nu se întâmplă, există riscul interpretării greșite a mesajului de către sportiv, lucru care poate afecta performanța acestuia în antrenament și implicit a echipei.

Instructorului, pentru a preda în condiții avantajoase, trebuie să creeze în incinta spațiului în care lucrează o atmosferă pozitivă care să favorizeze:

- relații sociale echilibrate în cadrul grupului sau cu cei cu care se vine în contact;
- comportare demnă, civilizată a sportivilor în situații dificile;
- respectarea autorității instructorului și a factorilor responsabili;
- încrederea și aprecierea reciprocă între cadrul didactic și sportiv.

Instructorul trebuie să se formeze pentru a stăpâni tehnicile de comunicare prin limbaj verbal și non-verbal, pe care să le folosească în situații diferite, pentru a transmite sportivilor cunoștințele, motivațiile și interesele necesare pentru realizarea unor antrenamente eficiente și pentru obținerea performanței.

În afara formei verbale de comunicare, limbajul „non-verbal” sau limbajul trupului joacă un rol important, având un efect puternic asupra sportivilor: mimica feței, diferite semne aprobatoare sau dezaprobatore, marcarea diferitelor combinații prin semnale prestabilite, comunicarea timpilor intermediari (la automobilism, ciclism, atletism, înot etc.) sau poate furniza informații despre moralul sportivilor sau a instructorului în timpul antrenamentului (Umerii căzuți, capul plecat, privirea încruntată etc.), sunt semne care indică o gândire negativă. Baterea, trântirea picioarelor, brațele încrucișate, asociate cu o grimasă, (sunt semne de nemulțumire caracteristice instructorului).

Modalitatea de transmitere a informațiilor poate să îmbrace formă negativistă, având repercusiuni negative, exprimate prin refuzul de a exersa sau comentarii de nemulțumire, sau formă pozitivistă având urmări pozitive exprimate prin creșterea motivației pentru exersare.

Este importantă folosirea unei gândiri pozitive orientată pe comunicare deschisă și pregătirea cu grijă a fiecărei etape de antrenament, fiind un lucru demonstrat că utilizarea de către antrenor a unor expresii „pozitive” în timpul antrenamentului sau al competiției („nu renunța, se poate!” sau „nu-i nimic, la faza

următoare ne concentrăm mai mult”, etc.), creează premisele unui randament crescut la sportivi, în special la copii și juniori.

Transmiterea informațiilor, sugestiilor prin expresii pozitive determină o concentrare mai mare, mai constructivă. Folosirea expresiilor dure în antrenament au efecte negative, de cele mai multe ori dezastruoase asupra psihicului sportivului și implicit asupra obținerii performanței.

Limbajul verbal sau non-verbal folosit de instructor nu trebuie să arate permanent nemulțumirea când sportivii nu reușesc să prezinte tehnica de execuție corectă, întrucât această modalitate de adresare poate avea efecte negative asupra prestației.

Sportivul trebuie educat în așa manieră încât să aibă curajul să spună, să comunice ceea ce simte, ceea ce înțelege pentru a realiza acea comuniune între el/ei și antrenor/antrenori/instructor. Pentru momentele grele ale antrenamentului este foarte important să se folosească cuvinte mobilizatoare care au ca scop depășirea posibilităților și chiar a propriilor limite ale sportivului, iar expresiile și cuvintele negative (“nu esti bun de nimic”, ”habar nu ai ce trebuie sa faci etc.) trebuie evitate.

Două instrumente eficiente de realizare a feedback-ului sunt lauda și critica.

Lauda presupune aprecierea și încurajarea sportivilor, stimularea acestora pentru realizarea de noi performanțe.

Prin critică sunt evidențiate greșelile, lipsurile constatate, arătând cauzele și indicând mijloacele de remediere a lor. Pentru a fi eficientă, critica trebuie să respecte câteva condiții:

- discuția să aibă loc „între patru ochi”;
- să fie bazată pe fapte reale, obiective (înregistrări, date statistice etc.);
- să sugereze sportivului modalități de remediere a situației;
- să dea sportivului posibilitatea de a-și exprima punctul de vedere, sentimentele, atitudinile etc.;
- să evite tonul ridicat, sarcasmul și etichetările verbale.

Stresul fizic și psihic este de cele mai multe ori unul foarte mare în procesul de antrenament, din aceasta cauza pot apărea neînțelegeri și chiar despărțiri dramatice între antrenor și sportiv. Acestea sunt provocate de jigniri, reproșuri și neînțelegeri care nu mai pot fi tolerate, de aceea antrenorul are datoria să evite acești factori și să creeze confortul și dispoziția necesară susținerii stresului în antrenament.

Ascultarea este o componenta importanta a comunicarii in procesul de antrenament, considerata esentiala si de care depinde eficienta procesului si evolutia personalitatii sportivului.

Cei care ascultă, adică sportivii, pot avea nevoie și de informații suplimentare pentru a lămuri unele aspecte care nu au fost înțelese corect. Ascultarea activă poate fi îmbunătățită prin folosirea mijloacelor de comunicare nonverbală, cum ar fi: schimbarea poziției corpului, mimica feței etc. În situațiile în care mesajul transmis este înțeles, ascultarea activă presupune trimiterea unui feed-back despre ceea ce s-a înțeles din mesajul primit și mai ales din cel recepționat.

În antrenamentul sportiv, când transmiterea informațiilor și perceperea acestora, sunt îngreunate de condițiile exterioare, așa zisa „gălăgie”, acel „freamăt specific orei de antrenament”, e necesar ca atât în modalitatea de transmitere cât și în modalitatea de ascultare să se depună un efort substanțial.

Instructorii reprezintă modele pentru sportivii pe care îi antrenează. De aceea într-o echipă ei sunt cei care pot modela procesul comunicării, astfel încât să asigure o comunicare eficientă.

Câteva norme comportamentale care facilitează comunicarea antrenorului/instructorului cu sportivii:

- să laude tinerii sportivi;
- să caute aspectele pozitive referitoare la felul în care sportivul se pregătește, evidențiindu-i pe cei merituoși;
- să-și mențină calmul în fața eventualelor greșeli comise de aceștia și să-i ajute să învețe din acestea;
- să aibă așteptări rezonabile și realiste;
- să trateze tinerii cu respect, evitând comentariile sarcastice sau ridiculizarea lor;
- să-i facă pe sportivi să simtă plăcerea practicării sportului respectiv, să accepte eforturile cu zâmbetul pe buze;
- să nu-și schimbe radical comportamentul său obișnuit în timpul competiției;
- să „inoculeze” sportivilor ideea că bucuria și plăcerea practicării sportului sunt componente obligatorii ale atitudinii față de pregătire și competiție;
- să promoveze lucrul în echipă, sportivii să pună în primul plan mai mult „noi” decât „eu”;
- să aibă un comportament în spirit sportiv, fără excese la victorie și fără a se lamenta după o înfrângere, să acorde respect arbitrilor și adversarilor.

Cateva concluzii relevante din cercetarile de specialitate pentru tema comunicarii in cadrul antrenamentului sportiv:

-o bună comunicare instructor-sportiv poate duce la creșterea performanței sportivului sau echipei și poate face ca drumul spre marea performanță să fie mai ușor și mai plăcut de parcurs

-Maturitatea și experiența sunt factori care favorizeaza înțelegerea antrenorului fapt pentru care cu cât sunt mai în vârsta sportivii sunt mai empatici și se înțeleg mai bine cu antrenorul.

-Sportivele au mai mult succes în comunicarea cu antrenorul în comparație cu sportivii.

-Din punct de vedere statistic există diferențe semnificative în ceea ce privește comunicarea în antrenamentul sportiv între antrenor și jucatori în funcție de vârstă, gen, ani de vechime și categorie de joc.

-Abilitatile de comunicare ale sportivilor sunt influentate de stilurile de leadership ale antrenorilor.

-Feedback-ul pozitiv crește motivația intrinsecă a sportivilor și plăcerea pe care o resimt în cadrul jocului.

Modulul II Pregătirea activității de instruire (unitate de competență specifică)

Macrostructura antrenamentului sportiv

Ciclul anual și multianual

Macro ciclul

Fazele dezvoltării fizice a sportivului ca formă de periodizare a antrenamentului. Ciclurile medii, diverse ca structură și conținut, în procesul anual de pregătire, formează, în anumite condiții etapele și perioadele ciclului anual, adică «blocurile» mai mari în antrenamentul sportiv. Cauzele care provoacă schimbări periodice în procesul de antrenament în ciclul anual de pregătire, se marchează, în primul rând, în calendarul acțiunilor sportive. Fazele de obținere a performanțelor

reprezintă baza de periodizare a antrenamentului și determină durata, structura și conținutul procesului de antrenament în fiecare caz aparte. În conformitate cu legitățile de dezvoltare a performanțelor, ciclul anual al sportivilor se divizează în trei etape: de pregătire, competițională și de tranziție.

Perioada de pregătire.

Perioada de pregătire este împărțită în 2 etape: de pregătire fizică generală și specială. La sportivii debutanți perioada de pregătire generală este mai de durată decât cea specializată.

Perioada competițională.

Obiectivul de bază în această perioadă constă în menținerea pregătirii sportive, iar în baza lui se realizează rezultatele maxime. În această perioadă se folosesc exerciții competiționale și de pregătire specială.

Perioada de tranziție.

Obiectivul de bază a acestei perioade constă în recreerea activă concomitent menținerea nivelului convenit de activitate de muncă. Conținutul de bază a antrenamentului în perioada de tranziție îl constituie pregătirea fizică generală în regimul de recreere activă.

Programul anual de pregătire

Planul anual este instrumentul care ghidează pregătirea sportivă de-a lungul unui an. El se bazează pe conceptul periodizării (care împarte planul anual în faze de pregătire) și pe principiile pregătirii sportive. Programul anual de pregătire este necesar pentru a maximiza performanța. În principiu, înseamnă că sportivii trebuie să se antreneze continuu timp de 11 luni, apoi să-și reducă volumul de lucru în ultima lună. Această activitate trebuie să varieze față de antrenamentele obișnuite, pentru a facilita refacerea fiziologică și psihologică înainte de începerea unui nou an de pregătire.

Principalul obiectiv al pregătirii este atingerea unui nivel înalt de performanță la un anumit moment, de obicei, la principala competiție a anului, pe baza unei evoluții corecte a formei sportive. Forma sportivă bună se manifestă când gradul de pregătire este înalt și starea psihologică face să crească nivelul performanței. Pentru a atinge o astfel de performanță, antrenorul trebuie să periodizeze corect și să planifice întregul program astfel încât dezvoltarea deprinderilor, calităților biomotrice și trăsăturilor psihologice să urmeze o evoluție logică și secvențială.

Mezostrucura antrenamentului

Mezociclu de antrenament reprezintă o etapă de pregătire cu durată de la 3 până la 6 săptămâni.

Mezociclu de antrenament poate fi definit ca o serie de microcicluri diferite sau de același tip, ce constituie o etapă relativ completă sau o subetapă de pregătire. Constituirea antrenamentului sub formă de mezociclu permite gestionarea mai rațională cu efect de antrenament cumulativ pentru fiecare serie, asigură înaltă rată de creștere de instruire a sportivilor. Ciclurile medii sunt compuse din 3 - 6 microcicluri și au o durată totală de aproape o lună. Structura și conținutul depinde de mulți factori: de fază, de perioada anuală, proba sportivă, de vârstă, de pregătirea sportivilor, regimul de studiu și de agrement, condițiile externe de antrenament (climaterice, geografice, etc), bioritmii fiziologici pe durata unei luni (de exemplu, ciclul menstrual), etc.

Există următoarele tipuri de mezocicluri: de acomodare, de bază, de control și de formare profesională, precompetițional, competițional etc.

Mezociclu de bază se caracterizează prin volume și intensități mari în antrenament spre îmbunătățirea capacităților funcționale, dezvoltarea abilităților fizice de bază, pentru a perfecționa procedeele tehnice și tactice deja cunoscute.

Mezociclu de control reprezintă calea de trecere la mezociclurile de bază competiționale. De fapt, activitatea de antrenament este combinată aici, cu participarea într-o serie de concursuri, care sunt în principal de control și antrenament supuse obiectivelor de pregătire pentru concurs.

Mezociclurile precompetiționale sunt tipice pentru pregătirea imediată înainte de competiții sau într-una din competițiile de bază. Predomină eforturile cu intensități mari și maxime, alternate cu lecții sau microcicluri de refacere. În cadrul acestora se caută de obicei înlăturarea sau corectarea unor mici deficiențe în pregătire la toate componentele antrenamentului.

Mezociclu competițional este o formă tipică de constituire a antrenamentului în perioada competițiilor importante. În structura lor sunt cuprinse concursurile conform calendarului competițional al ramurilor de sport, nivelul de pregătire al sportivilor și categoria de clasificare. Numărul acestor mezocicluri se stabilește în funcție de durata perioadei competiționale și ele include, pe lângă

microcicluri de mare intensitate, corespunzătoare concursurilor oficiale, și microcicluri sau lecții de refacere.

MICROSTRUCTURA ANTRENAMENTULUI

NOȚIUNI DESPRE MICROCICLURILE DE ANTRENAMENT

Microciclu poate fi numit o serie de lecții efectuate timp de câteva zile și care să ofere soluții impuse la o etapă concretă. Durata microciclurilor poate varia de la 3-4 pînă la 10-14 zile. În cele mai multe cazuri microciclurile durează o săptămână. Cele mai frecvente sunt microciclurile de șapte zile care coincid cu durata săptămânii calendaristice.

TIPURILE DE MICROCICLURI

În literatura de specialitate o clasificare a microciclurilor ar fi: de corectare, frontale, de statornicire, competiționale și de refacere.

Microciclurile de corectare sunt, de obicei, caracterizate prin efort sumar nesemnificativ și au ca scop aducerea organismului sportivului la activitate de antrenament suprasolicitantă. Ele sunt utilizate în prima etapă a perioadei de pregătire.

Microciclurile frontale se caracterizează, mai întâi de toate, printr-o intensitate sporită de lucru, cu o creștere de efort substanțială. Acestea se aplică pe scară largă la sfârșitul perioadei de pregătire și perioadei competitive. Caracterul de dispersare a efortului în microciclu săptămânal permite distribuirea microciclurilor «de pick singular», «pick dublu», de pick triplu, precum și microciclurile secvențiale cu creșterea sau descreșterea efortului. Obiectivul lor principal este stimularea procesului de adaptare în organismul sportivilor pentru soluționarea principalelor obiective de ordin tehnic, tactic, fizice, intelectual și pregătire integrală. Acest tip de microciclu se utilizează în perioada competițională.

Microciclurile competiționale sunt constituite în conformitate cu calendarul competițional. Structura și durata acestor microcicluri este determinată de specificul competițiilor în diverse probe sportive, numărul de concursuri în care participă nemijlocit sportivul sau echipa, numărul total de starturi și intervalele de odihnă dintre ele. În funcție de aceasta microciclurile competiționale pot fi limitate pentru numărul de starturi și procedurile de recuperare care au loc nemijlocit pentru fiecare caz, însă pot include, de asemenea, antrenamente de pregătire specială. Există microcicluri competiționale cu intervale scurte, medii și de durată între concursuri.

Microciclurile de statornicire. Conținutul acestor microcicluri pot fi foarte diverse. Acesta depinde de sistemul care determină statornicirea funcționalității organismului sportivului pentru concursurile importante, dependente de caracteristicile lor individuale în stadiul final de pregătire.

Microciclul de refacere urmează de regulă după concursurile foarte importante în care sportivul a fost solicitat intens sau după microciclurile de mare intensitate. Acesta se caracterizează printr-un număr mare de zile de odihnă.

Pentru a accelera procesul de recuperare în aceste microcicluri se utilizează pe scară largă diferite mijloace de refacere - pedagogice, psihologice și medico-biologice. De utilizare optimă a acestor microcicluri depinde aplicarea în paralel și consecutivă a mai multor mijloace.

Lecția de antrenament sportiv.

Reprezintă microstructura de bază a antrenamentului sportiv. Au existat opinii corespunzătoare cărora folosirea noțiunii de lecție de antrenament, ca formă de bază ar fi o tendință spre didacticism (noțiunea de lecție fiind proprie educației fizice).

Opțiunea pentru termenul de lecție se justifică deoarece:

- se desfășoară pe baza unor principii și norme didactice;
- organizarea instruirii este asigurată pe colective constante stabilite după criteriul vârstei și al gradului de pregătire;
- este condusă de cadre de specialitate;
- conținutul lecției se sprijină pe cel al precedentei și pregătește sportivii pentru lecția viitoare;
- respectă cerințele didactice ale lecției în general.

Lecția de antrenament sportiv are durate diferite, la latitudinea instructorului în funcție de obiective. Această caracteristică o diferențiază uneori fundamental de lecția de educație fizică. De aceea unele verigi ale lecției de educație fizică nu se regăsesc decât parțial în structura lecției de antrenament sportiv.

Referitor la structură, se poate discuta de trei părți ale lecției de antrenament sportiv și anume:

Partea introductivă care cuprinde :

Aspecte organizatorice, condiții de lucru, precizări privind conținutul activității și încălzirea organismului.

Menționam că ea poate fi standardizată în funcție de probă, de nivelul de pregătire, de mediul ambient, etc. Și individualizată în funcție de particularitățile adaptative. Cele două forme pot fi combinate. Încălzirea nu cuprinde numai exerciții fizice pe care le efectuează sportivul, ci și mijloace ajutătoare cum sunt masajul și automasajul favorizant al circulației sanguine, mobilizator, mijloace de pregătire psihologică (antrenament mintal, autosugestie) precum și alte mijloace care să favorizeze intrarea în efortul programat în lecție.

Partea fundamentală, în care se realizează obiectivele programate pentru lecția respectivă. În această parte, diversitatea mijloacelor și măsurilor organizatorice este nelimitată. Aici se programează repetări în condiții analogice și modelate după concurs, întreceri cu adversari diferiți, verificări prin probe de control, învățarea de noi procedee sau corectări ale acestora, abordarea unor componente ale antrenamentului, pregătire integrală și altele. Partea fundamentală constituie esența lecției de antrenament sportiv și în același timp desemnează tipul acesteia.

Partea de încheiere, de revenire și de refacere cuprinde toate măsurile necesare restabilirii organismului după activitatea depusă în lecție (exerciții de respirație, masaj liniștitor, procedee hidro și fizioterapice, mijloace compensatorii pentru favorizarea eliminării cataboliților). Refacerea implică măsuri suplimentare și se desfășoară după anumite reguli , fapt pentru care se realizează în ședințe separate, a doua zi după efort.

Tipologia lecției

Implică o analiză amănunțită pentru găsirea unor criterii viabile, cu caracter particular pentru a ordona gândirea metodică a instructorilor. Tipurile de lecție confirmate de pedagogie se potrivesc și domeniul antrenamentului sportiv, însă le regăsim sub o multitudine de forme, uneori fără a mai păstra nimic din caracteristicile originalului. În general ele sunt determinate de obiectivele și caracteristicile perioadelor de pregătire și a mezociclurilor, astfel:

Lecții de acomodare

-Acestea trebuie să favorizeze adaptarea sportivilor la cerințele de efort ale antrenamentului;

- Se programează prioritar la începutul perioadelor pregătitoare, în primul mezociclu și cu precădere pentru începători;
- Scopul principal este de a dezvolta posibilitățile aerobe dar și de a obișnui sportivii cu un anumit volum de muncă;
- Mijloacele folosite sunt în marea lor majoritate cu caracter general.

Lecții de bază

- Asigură și fundamentează pregătirea în sportul respectiv;
- Se pun bazele pregătirii fizice specifice, tehnice și psihologice,
 - Eforturile au volume mari și intensități ridicate;
- Mai sunt numite și lecții de “ șoc “ pentru a evidenția efectele adaptative bazate pe restructurarea morfo-funcțională.

Lecții de pregătire și verificare

- sunt cele mai des întâlnite în antrenamentul sportiv deoarece vizează pregătirea specifică cu mijloace specifice și pregătirea integrală cu mijloace competiționale
- în aceste lecții se programează întreceri în condiții analoage concursurilor

Lecții de pregătire integrală sau de apropiere

- Sunt specifice etapelor precompetiționale ale perioadelor pregătitoare și includ întreceri de diferite tipuri (școală, de verificare, de asamblare, etc.);
- Se numesc și de apropiere deoarece sunt modelate după concursul la care urmează să se participe;
- Pot avea caracteristici contrastante cu concursul, datorită mijloacelor de refacere și a lucrului cu intensități reduse, în funcție de nivelul de pregătire al sportivilor.

Lecții de refacere

- denumite astfel după obiectivul declarat, de refacere-reconstrucție a organismului după eforturile depuse anterior. Aceste lecții, pe lângă exercițiile fizice cu intensități scăzute, conțin și mijloace balneo-fizio-hidroterapice care accelerează procesul de dezobosire.

CONTINUTUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Continutul antrenamentului sportiv este reprezentat de un ansamblu de factori sau elemente ce compun structura lectiilor de antrenament, precum si mijloacele (exercitiile) de realizare a acestora.

Fiecare factor sau componenta a antrenamentului sportiv are reguli functionale proprii, scopuri si mijloace de realizare specifice, metodologie de dezvoltare caracteristica, intre aceste componente existand o interdependenta reciproca, iar toate impreuna contribuie la realizarea performantei sportive.

Asadar atunci cand vorbim de continutul antrenamentului sportiv trebuie sa ne referim la:

*componentele sau factorii antrenamentului sportiv;

*mijloacele antrenamentului sportiv, a caror utilizare conduce la realizarea acestor factori;

1. Componentele (factorii) a.s.

Factorii care compun continutul antrenamentului sportiv sunt urmatoarii:

Pregatirea fizica;

Pregatirea tehnica;

Pregatirea tactica;

Pregatirea teoretica;

Pregatirea psihica sau moral-volitiva;

Pregatirea artistica;

Pregatirea biologica pentru concurs.

Am amintit mai sus ca toate aceste componente sunt intr-o stransa legatura, tratarea lor, din punct de vedere teoretic, se face, inasa, individual, pentru a fi intelese corect, dar practic se intampla destul de rar sa fie "atacate" singular, sau, mai corect spus, este aproape imposibil sa "izolezi" complet un singur factor. Intotdeauna cand

se lucreaza pentru pregatirea tactica, de exemplu, se influenteaza si ceva din pregatirea fizica, iar aceeasi pregatire tactica este conditionata, la randul ei, de nivelul dezvoltarii pregatirii fizice.

Intr-o legatura foarte stransa se gasesc pregatirea tehnica si pregatirea tactica, o serie de antrenori vorbind chiar de pregatirea tehnico-tactica, deci de un singur factor al antrenamentului si nu de doi.

1.1. Pregatirea fizica

Pregatirea fizica trebuie inteleasa in dubla acceptiune, efect si cauza. Astfel, pregatirea fizica reprezinta “nivelul posibilitatilor motrice ale individului, dintr-un moment dat”, dar si “procesul repetarii sistematice a exercitiilor fizice care determina nivelul ei de dezvoltare”.

Pregatirea fizica este componenta primordiala a antrenamentului sportiv care determina randamentul sportiv atat in concursuri, cat si in antrenamente. Propriu-zis pregatirea fizica reprezinta suportul pentru toti ceilalti factori ai antrenamentului sportiv, fiind considerata chiar baza de plecare in intregul proces de pregatire.

Pregatirea fizica este componenta care asigura capacitatea globala a organismului de a efectua eforturi fizice necesare invingerii dificultatilor concursurilor si atingerii valorilor modelului competitional de varf dar, in acelasi timp, de aceasta capacitate depinde si nivelul travaliului din antrenamente. Cu cat nivelul indicatorilor pregatirii fizice este mai ridicat, cu atat travaliul din antrenamente poate fi mai mare.

Pregatirea fizica are in continutul ei exercitii, metode si procedee de pregatire, care au ca scop dezvoltarea, valorificarea si conservarea urmatoilor indicatori:

1°starea de sanatate si potentialul biopsihic al sportivului;

2°capacitatea functionala a sistemelor si organelor corpului omenesc;

3°valoarea indicilor morfologici;

4°nivelul aptitudinilor (calitatilor sau capacitatilor) motrice;

5°fondul de motricitate general, ca baza a formarii deprinderilor si priceperilor tehnice specifice fiecarei ramuri de sport.

In general, conceptul de pregatire fizica este redus numai la unul din indicatorii de mai sus, la dezvoltarea aptitudinilor motrice, ceea ce, iata, constituie o greseala.

Raportul dintre pregatirea fizica si ceilalti factori ai antrenamentului este diferit de la o ramura de sport la alta, de la o perioada de pregatire la alta, de la un nivel de pregatire la altul. Astfel, pregatirea fizica a voleibalistilor este superioara fotbalistilor, primii neavand limita de timp pentru joc, apoi, in perioada competitiva sau de tranzitie, pregatirea fizica se reduce fata de perioada de pregatire, iar, la esaloanele de incepatori, pregatirea fizica are o pondere mai mare decat la sportivii consacrați, acestia din urma reusind sa cumuleze efectele antrenamentului de pe parcursul atator ani de pregatire.

In practica sportiva se vorbeste de doua tipuri de pregatire fizica:

- pregatirea fizica generala sau multilaterala;
- pregatirea fizica specifica.

1.1.1. Pregatirea fizica generala

P.f.g. are ca scop dezvoltarea capacitatilor motrice de baza si cresterea posibilitatilor functionale ale organismului, iar in ce priveste locul ei in ciclurile de antrenament, ea se realizeaza, in principal, la inceputul perioadelor pregatitoare. Pe masura ce se avanseaza in pregatire ponderea acesteia scade, cedand locul pregatirii fizice specifice, dar in nicio perioada de pregatire NU se va renunta total la ea.

In conceptul modern al antrenamentului, p.f.g. trece de la caracterul...general la o definire mai restransa, de directionare a ei spre apropierea de cerintele modelului de concurs, devenind o pregatire fizica generala mai "specializata", fara a deveni... "specifica".

1.1.1.1. Obiectivele pregatirii fizice generale

Teoria antrenamentului sportiv delimiteaza ca obiective ale p.f.g. urmatoarele:

- 1°Dezvoltarea aptitudinilor motrice de baza;
- 2°Dobandirea unui bagaj motric general;

3°Dezvoltarea armonioasa si compensatorie a indicilor morfo-functionali, in cazul practicarii unor solicitari predominant unilaterale (sporturi ciclice sau cu continut tehnic redus, dar repetat des);

4°Dezvoltarea capacitatilor cardio-respiratorii, in special la cei ce practica unele ramuri de sport unde modelul competitional nu solicita intens aceste functii (haltere, gimnastica, tir etc.);

5°Asigurarea unui potential biologic superior, care sa permita solicitari mari in antrenamente si sa evite producerea de microleziuni (traumatisme osoase, musculare sau articulare);

6°Asigurarea refacerii generale, in special a celei psihice, vizand atenuarea efectelor monotonei si/sau evitarea instalarii acestora in practica de antrenament.

1.1.2. Pregatirea fizica specifica

P.f.s. isi orienteaza continutul cu precadere spre obtinerea de adaptari si cresteri ale capacitatii de efort in conformitate cu cerintele si valorile modelului de concurs. Ea se "construieste" pe fundamentul creat de p.f.g. urmarind sa puna in concordanta efectele pregatirii fizice cu particularitatile fiziologice si metodice ale sportului practicat. Pentru a obtine modificari fiziologice (in fond, adaptari) specifice, solicitarile din antrenamente trebuie sa se conformeze cerintelor tehnice, tactice si fiziologice ale sportului respectiv .

Pentru precizarea continutului p.f.s. dintr-o ramura sau proba sportiva se vor avea in vedere urmatoarele elemente:

- *principalele structuri de exercitii tehnice si tehnico-tactice;
- *intensitatile de executie si modul de alternare a acestora;
- *volumul si durata efortului competitional, eventual ale reprizelor de efort;
- *gradul de complexitate al efortului;
- *sursele de energie si tipul de efort predominant.

1.1.2.1. Obiectivele pregatirii fizice specifice

Cresterea capacitatii de performanta este conditionata de raporturile ce se stabilesc intre p.f.g. si p.f.s., care trebuie sa asigure valori ridicate ale indicilor morfologici, functionali si ai aptitudinilor motrice. In acest sens obiectivele p.f.g. trebuie sa se imbine armonios cu obiectivele p.f.s. din randurile care urmeaza:

1°.Dezvoltarea specifica a marilor functiuni si dezvoltarea morfologica a aparatelor, sistemelor si tesuturilor angrenate in efortul specific;

2°.Dezvoltarea aptitudinilor motrice combinate, cu accent pe cuplu functional a doua sau mai multe aptitudini motrice si a celei dominante, solicitate cu precadere in efortul specific;

3°.Dezvoltarea cu precadere a grupelor musculare, a articulatiilor si segmentelor implicate in solicitarile specifice de efort.

4°.Dezvoltarea capacitatii de efort (aerob, anaerob, mixt) in regim special, care sa asigure rezistenta de concurs in conditii de tehnica si tactica specifice ramurii de sport .

Pentru atingerea unui nivel superior de pregatire fizica (generală și specifică) se recurge și la o serie de mijloace auxiliare, cum sunt: refacerea, alimentatia, vitaminizarea, pregătirea la altitudine mare, folosirea unor aparaturi moderne și instalatii speciale (simulatoare, тренажоре) care permit dozarea și vizualizarea instantanee a tuturor parametrilor temporali, energetici și de consum ai eforturilor specifice, doar suntem în “era calculatorului”!

In cadrul unui monociclu de antrenament, ponderea p.f.s. incepe sa creasca dupa parcurgerea primei treimi a perioadei pregatitoare si se va mentine ridicata pe tot parcursul perioadelor precompetitionala si competitionala.

1.1.Calitatile sau aptitudinile sau capacitatile motrice

Deoarece, foarte multi autori s-au ocupat, și se ocupa de descrierea și dezvoltarea aptitudinilor motrice (in trecut li se spunea calitati fizice, apoi, a urmat notiunea de calitati motrice, iar acum se mai vehiculeaza și cea de capacitati motrice) și pentru ca exista o bogata bibliografie in acest sens, iar, in ultima instanta, ele se studiaza și la Teoria și la Metodica educatiei fizice, dar și la Teoria și metodica fiecărei ramuri de sport, am gasit de cuviinta ca nu este cazul unei reluari a acestei teme, sau a unei suprapunerii. Aprofundarea cunostintelor dobandite la acest capitol fiind, inasa, absolut necesara, pregătirea fizica nefiind posibila fara acest lucru, deoarece ea include, prin definitie, dezvoltarea acestor aptitudini motrice.

1.2. Pregătirea tehnică

Ceea ce diferentiaza cel mai mult sporturile intre ele sunt sructurile motrice specifice fiecaruia, structuri ce formeaza tehnica sportului respectiv.

De la început trebuie precizat ca noțiunile de “tehnica” și de “pregătire tehnică” nu sunt sinonime.

Tehnica unei ramuri sportive este reprezentată de un sistem specializat de structuri motrice (elemente și procedee tehnice) de mare eficiență în competiție, dacă sunt efectuate corect și rațional din punct de vedere biomecanic (cit.id.).

Tehnica se exprimă diferentiat pe ramuri de sport, pe probe și, eventual, pe aparate și este condiționată de prevederi regulamentare specifice.

Tehnica sportivă este supusă unui proces continuu de perfecționare și de creativitate, care se bazează pe următoarele elemente:

1°-analiza modelului tehnic dat de execuțiile marilor campioni;

2°-cercetările și creațiile specialiștilor;

3°-valorificarea experienței practice din antrenamente și competiții;

4°-perfecționarea inventarului de concurs (materiale, echipament), care poate influența tehnicile de execuție;

5°-contribuțiile unor sportivi de excepție, care au inventat tehnici noi și a căror procedee de execuție au devenit clasice, purtându-le numele (Nadia Comaneci, Richard Fosbury, Tzukahara, Patrik O'Brien, etc.).

Pregătirea tehnică este reprezentată de totalitatea măsurilor cu caracter metodic, organizatoric și psiho-pedagogic din procesul de antrenament, care au ca scop însușirea tehnicii de execuție a diverselor procedee tehnice specifice unei ramuri de sport.

Ca parte componentă a antrenamentului sportiv, pregătirea tehnică reflectă nivelul de însușire a execuțiilor tehnice specifice ramurii sau probei sportive respective.

Iată, deci, că și pregătirea tehnică trebuie înțeleasă în dubla ipostază.

Însușirea procedeelelor tehnice este condiționată, în cea mai mare parte, de nivelul pregătirii fizice. Unele deficiențe din pregătirea fizică pot crea mari dificultăți în încercările de a executa corect majoritatea acestor procedee. În schimb, în ramurile de sport cu conținut tehnic complex, care cer un grad înalt de precizie, de

expresivitate si de fluenta, pregatirea tehnica, la randul ei, conditioneaza nivelul performantei si clasamentul final din concurs.

In alte sporturi, cum ar fi sporturile de viteza sau de rezistenta, pregatirea tehnica ridicata conduce la o economicitate a efortului si la un randament crescut al miscarilor, iar in jocurile sportive si in sporturile de lupta, pregatirea tehnica creeaza conditiile de solutionare eficienta a situatiilor tactice si a celor de adversitate.

1.2.1. Componentele tehnicii sportive

Pentru ca pregatirea tehnica sa aiba eficienta, ea trebuie sa se adreseze direct si prin mijloace adecvate unor structuri motrice care formeaza in totalitate tehnica sportiva, continutul acestor structuri cuprinzand urmatoarele componente:

- 1° Elementele tehnice;
- 2° Procedeele tehnice;
- 3° Mecanismul de baza al executiilor tehnice;
- 4° Stilul tehnic.

1.2.1.1. Elementul tehnic sau actiunea tehnica

Este o notiune generala care desemneaza acte motrice fundamentale, mai putin precizate ca structuri concrete de miscare, dar bine orientate ca finalitate (ex. preluarea sau serviciul in volei, aruncarea la cos in baschet, aruncarea la poarta in handbal, etc.). Specialistii din volei ii spun actiune individuala, dandu-i acesteia si un continut mai complex, dat de imbinarea gandirii (analiza situatiei si decizie) cu partea practica (deplasari pregatitoare si executia propriu-zisa).

1.2.1.2. Procedeele tehnice

Este reprezentat de o structura de acte motrice *concrete*, bine precizate, care redau modul particular de efectuare a unui element tehnic. Mergand mai departe cu exemplele precedente vom avea: preluarea de jos cu doua maini, serviciul de sus din fata planat, aruncarea la cos din saritura, aruncarea la poarta cu evitare etc.

Procedeul tehnic reprezinta adaptarea elementului tehnic la cerintele si situatiile competitionale. El are un continut concret si diferentiat, si este redat prin mecanismul sau de baza.

1.2.1. Mecanismul de baza al procedeului tehnic

Mecanismul de baza reprezinta o succesiune obligatorie de acte motrice, considerata logica si absolut necesara in executarea unui procedeu tehnic.

Mecanismul de baza este format din:

- pozitii;
- faze principale de miscare;
- momente;
- detalii tehnice specifice.

*Pozitiile pot fi initiale (sau de plecare), intermediare si finale.

*Fazele principale de miscare se refera, in mod deosebit, la faza de pregatire, la faza de executie propriu-zisa si la faza de incheiere sau de finalizare a procedeului tehnic.

*Momentele redau prin "stop cadru" punctele de interes din cadrul unei faze sau de legatura dintre doua faze.

*Detaliile tehnice precizeaza o serie de elemente orientative, cu o influenta mai redusa asupra mecanismului de baza.

Un exemplu ilustrativ este un procedeu tehnic al unei sarituri. Mecanismul de baza al oricarui procedeu de saritura contine: pozitia de plecare, faza de elan, faza de bataie, pozitia corpului in bataie, faza de zbor si aterizarea, si pozitia finala.

In cazul executarii unei suite de procedee tehnice (gimnastica, jocuri sportive) faza de incheiere a mecanismului de baza sau pozitia finala a unui procedeu devine pozitie de plecare sau faza de pregatire pentru procedeu tehnic urmator. Faza de aterizare, de exemplu, ca faza de incheiere la lovitura de atac din volei, devine faza pregatitoare, in unele situatii, pentru un blocaj imediat sau invers.

1.2.1.1. Caracteristicile si parametri mecanismului de baza

Prin urmare, mecanismul de baza a oricarui procedeu tehnic este reprezentat de un sistem de factori -spatiali, temporali, energetici si dinamici- care se coreleaza intre ei pentru a determina corectitudinea si eficienta maxima a procedeuului in cauza.

In fond, referindu-ne la mecanismul de baza a unui procedeu tehnic intram pe taramul biomecanicii, care ne da intotdeauna modelul ideal de executie sau chinograma procedeuului respectiv. Modelul de executie ideal ramane in permanenta un obiectiv de atins de catre executanti, in acelasi timp, pentru a se putea constata gradul de insusire a acestuia si “distanta” la care se afla executantii de modelul de chinograma, modelul se constituie, din timp in timp, in proba si norma de control .

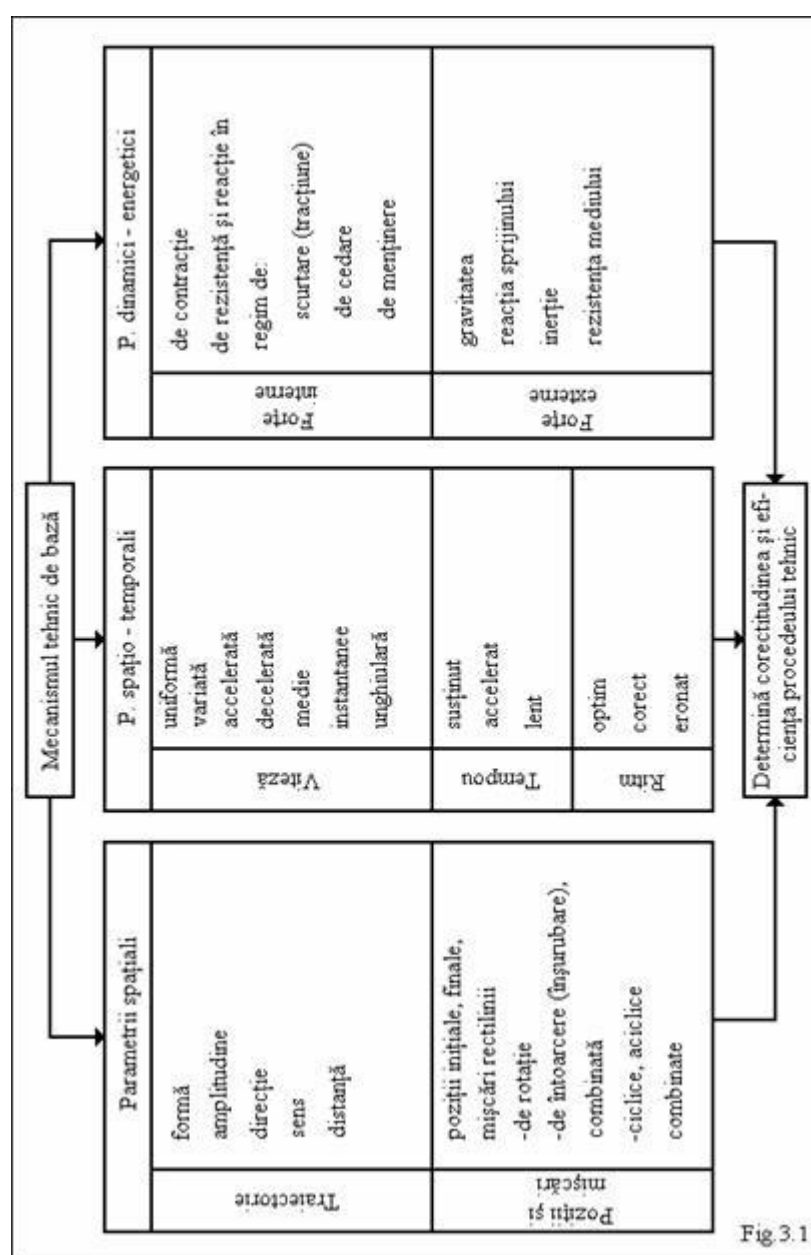


Fig. 3.1

Pentru a fi mai sugestivi, prezentam mai sus schita parametrilor ce caracterizeaza mecanismul de baza a unui procedeu tehnic (fig.1).

Cele mai importante aspecte biomecanice care trebuie urmarite in metodică instruirii, privind invatarea miscarilor sunt urmatoarele:

*structura sau mecanismul de baza;

*cinematica sau analiza descriptiva a componentelor mecanice ale miscarii (denumire conforma cu terminologia, apreciere, masurare, frecventa de utilizare);

*cinetica statica si dinamica a miscarilor (studiul fortelor care produc echilibrul si miscarea);

*ritmul de executie a miscarii (*id.*).

1.2.1.4. Stilul tehnic

Stilul este generat de executiile tehnice de exceptie ale unor sportivi de mare valoare, din fiecare ramura de sport, si exprima modul particular de efectuare a unui procedeu tehnic.

Stilul tehnic are doua modalitati de exprimare:

1°-cand procedeul clasic si mecanismul de baza al acestuia este respectat, iar sportivul ii imprima un mod propriu de executie, datorita particularitatilor sale individuale, fara sa-i scada eficienta (ex. aruncarea la cos din saritura, cu inclinarea trunchiului spre inapoi, pe care o executa jucatorii mai scunzi pentru a scapa de "capac").

2°-cand executia tehnica prezinta acte motrice originale, cu un mecanism de baza nou, pe care practica l-a confirmat ca fiind de maxima eficienta. Noua executie tehnica trece, apoi, in "tezaurul" tehnic al ramurii sau probei sportive si devine procedeul tehnic clasic (ex. serviciul din saritura ca o continuare a serviciului de sus din fata in forta).

1.2.2. Invatarea tehnicii sau invatarea motrica

Invatarea motrica reprezinta "procesul insusirii de catre individ, prin exersare, a gestului motric, sub indrumarea pedagogului sau independent" (*Terminologia educatiei fizice si sportului*). A nu se confunda cu **educatia motrica**, reprezentata de

“actiunea pedagogica de dezvoltare si perfectionare a capacitatii de miscare a individului si de formare a conceptiei lui despre acest lucru”(id.).

Invatarea unui procedeu tehnic, ca gest motric, are la baza “modelul etalon de tehnica competitionala” dat de analiza executiilor tehnice efectuate de catre cei mai valorosi sportivi (executanti) ai momentului, in cele mai importante competitii.

O analiza tehnica a unui procedeu va trebui sa urmareasca urmatoarele repere:

*precizarea structurilor motrice si a finalitatii procedului;

*stabilirea fazelor principale ale mecanismului de baza (succesiunea lor si continutul lor motric);

*stabilirea de pozitii, unghiuri, repere spatiale cu referiri la corp, segmente, articulatii, miscari ale obiectului manipulat sau miscari ale corpului in raport cu aparatul la care se executa procedeu;

*stabilirea caracteristicilor si a parametrilor de miscare sub raport spatial, spatio-temporal si dinamico-energetic;

*stabilirea unor date comparative ale executiei procedeu tehnic de mai multi sportivi;

*analiza unor date culese din mai multe planuri si unghiuri de observare sau de inregistrarea imaginii.

Toate aceste date si informatii vor fi prelucrate din punct de vedere biomecanic, iar in mod deosebit, se vor analiza traiectoriile, fortele interne si externe care actioneaza, vitezele de executie, ritmul si tempoul, cat si modul de lucru al grupelor musculare angrenate in efort (id.).

Pentru a intra in posesia acestor date si informatii asupra unui procedeu tehnic se folosesc o serie de tehnici si metode, de la cele mai simple observatii “de teren”, pana la cele mai...s sofisticate si moderne dotari, utilizate pentru inregistra-rea imaginii si, apoi, pentru prelucrarea parametrilor de miscare.

Observatia simpla si, suntem convinsi, obiectiva, este cea mai la indemana antrenorului, si ea poate fi:

•**de ansamblu**, prin care se poate stabili succesiunea actelor motrice si se intuiesc viteza, ritmul si amplitudinea acestora, precum si incordarea musculara necesara;

•**concentrata** asupra unei faze a miscarii din lantul cinematic al mecanismului de baza (pozitii, unghiuri, traiectorii, segmente, etc.);

•**cu efectuarea unor masuratori** spatiale si temporale, inainte si dupa executarea procedului. Intr-un astfel de caz, antrenorul va marca diferite repere spatiale (de sprijin, de apucare, de bataie, de plecare pe elan, etc.), si va masura diferentele si timpii de executie, folosindu-se de rigla, ruleta sau/si cronometru.

Analiza moderna a tehnicii nu se poate dispensa de aparatele video, de kinograme, de filme sau bucle de film, etc. Mai mult de atat, in unele ramuri sportive (cum este cazul canotajului, dar nu numai) modelul tehnic ideal al unui procedeu este redat simultan cu incercarea de executare a procedului, folosindu-se trenajoarele computerizate, afisandu-se parametrii spatiali, temporali si energetici sub forma de curbe, grafice, cifre, care permit interventii de corectare imediata si analize multiple.

La toate acestea se mai poate adauga, la cateva ramuri de sport, si contributia regulamentului, care poate face precizari la modul de executie a unui procedeu, la tipurile de greseli si modul lor de penalizare, la baremurile de dificultate, la posibilitatile de a fi valabila executia etc. In procesul invatarii se vor lua masurile adecvate d.p.d.v. metodic pentru a nu se incalca prevederile regulamentare referitoare la un procedeu tehnic sau altul.

1.2.2.1. Invatarea unui procedeu tehnic

Invatarea sau insusirea tehnicii sportive constituie un proces de modificare adaptiva, sistematica si relativ durabila a comportamentului motric al fiecarui sportiv.

In fond invatarea unui procedeu tehnic urmeaza aceeasi cale ca si formarea deprinderilor motrice, fiind dependenta de experienta motrica anterioara si de complexitatea procedului sau deprinderii dar si de predispozitiile si aptitudinile individuale ale sportivilor, testate in timpul selectiei si, apoi, valorificate in procesul instruirii si formarii deprinderilor motrice si, nu in ultimul rand, de nivelul profesional si pedagogic al antrenorului.

In procesul de invatare trebuie sa nu se piarda din vedere doua aspecte ale tehnicii:

*structura cinematica, externa, sau formarea unei deprinderi;

*structura dinamica, interna, sau baza fiziologica in executia unei deprinderi.

Complexitatea procesului de invatare este determinata si de diversitatea formelor ei.

Pedagogia clasică pune la dispoziția formării comportamentului motric uman doua tipuri de invatare naturala:

- invatarea instinctuala si

- invatarea imitativa

Invatarea instinctuala se refera la conduita motrica innascuta (ereditara) a speciei umane si ea consta in acte motrice reflexe ale functiilor tonice de echilibru, de apucare, de manipulare, de locomotie, considerate manifestari ale ontogenezei individuale (*ontogeneza = dezvoltarea organismelor vii pe tot parcursul existentei lor*). Ca o premiza a motricitatii generale viitoare este necesara si obligatorie dezvoltarea motricitatii innascute.

Invatarea prin imitatie are la baza structurarea perceptiilor dobandite din elemente de miscare receptionate vizual pentru prima data si care se cer a fi imitate. Nivelul calitatii imitatiei este conditionat de experienta motrica anterioara si de nivelul cunostintelor pe care le poseda executantul.

Pedagogia invatarii motrice se refera la doua cazuri de manifestare a invatarii prin imitatie:

Cazul "A", cand executantul modelului motric nu-l cunoaste pe prezumtivul imitat, deci nu exista o demonstratie intentionata. In instruirea sportiva acest caz prezinta imortanta pentru rolul pe care il are spectacolul sportiv, proiectiile video sau asistentele la antrenamente si competitii.

Efectul se manifesta prin declansarea unei motivatii particulare de identificare, prin imitatie bineinteles, cu executantul modelului motric. Asa se nasc "idolii sacri" ai performantei sportive, pentru multe generatii de copii. Este suficient sa amintim de fenomenele "Comaneci" din gimnastica (imitatia vizand inclusiv coafura!!!), "Nastase" in tenis, sau "Hagi" la fotbal.

Cazul "B" apare atunci cand o persoana (antrenor, instructor sau un alt sportiv) prezinta si demonstreaza tehnica de executie a unui procedeu, metoda fiind cea a "demonstratiei intentionate" (*id.*)

D.p.d.v. al capacitatii de imitare se considera ca aceasta este cea mai dezvoltata la copii si anume intre 5 si 12 ani la fetite si intre 6 si 14 ani la baieti (*id.*).

Invatarea unui procedeu tehnic in A.S. se bazeaza pe invatarea motrica naturala (instinctuala si imitativa) stabilindu-se 3 tipuri de invatare in activitatea sportiva:

1°-invatarea motrica globala;

2°-invatarea motrica in conditii de tehnica tipizata;

3°-invatarea motrica in conditii de tehnica variabila sau tehnico-tactica

1.2.2.1.1. Invatarea motrica globala

Acest tip de invatare se realizeaza prin perceperea vizuala directa si globala a relatiilor spatio-temporale care formeaza mecanismul tehnic de baza al unor procedee de executie, acest gen de percepere facand posibila si executarea globala a procedeeului chiar de la prima incercare si in conditii acceptabile de corectitudine.

Formarea si perfectionarea deprinderii motrice respective, pentru a se ajunge la coordonarea, precizia si forta miscarilor, au loc prin repetari multiple a executiei globale, practica dovedind ca unele din deprinderile motrice se formeaza mai rapid prin acest gen de invatare (ex. mersul pe schiuri, ochirea la tinta, elemente de deplasare in teren la jocurile sportive etc.).

1.2.2.1.2. Invatarea motrica in conditii de tehnica tipizata

Acest al doilea tip de invatare motrica este mai complex si el inglobeaza, pe langa capacitatea de invatare, si un model mental, imaginativ sau de vizualizare a viitorului comportament motric, bazat pe reprezentari ideo-motrice deosebit de clare, care se dobandesc prin multiple repetari efectuate in conditii standard (stereotipe), deci fara variabilitate sau situatii neprevazute. Executiile tehnice sunt controlate permanent de stereotipia dinamic-corticala, perfectionata pana la limita maxima (ex. exercitiile la aparate, din gimnastica, patinajul artistic, inotul sincron, sariturile in apa, sariturile cu schiurile etc.)

Invatarea motrica in aceste ramuri de sport este mai dificila si ea prezinta un oarecare risc, iar performanta este conditionata de precizia, coordonarea, expresivitatea artistica, dificultatea si originalitatea procedeelor tehnice.

1.2.2.1. Invatarea motrica in conditii tehnico-tactice variabile

Al treilea tip de invatare este caracteristic pentru procedeele tehnice care se executa in regim de tactica de competitie si care formeaza asa zisele “deprinderi tehnico-tactice”.

Executiile tehnice caracteristice acestei invatari sunt executate intotdeauna in conditii neprevazute, mereu schimbatoare si in prezenta adversarului, care solicita in permanenta capacitatea de anticipare asupra a ceea ce va trebui executat in momentul urmator. Executiile tehnice de acest gen sunt inlantuite si se supun unor cerinte tactice de comportament, fiind caracteristice sporturilor de lupta si jocurilor sportive.

Dupa Ozolin insusirea unei tehnici sportive are loc in doua faze. Prima este faza de invatare, care are ca sarcini prezentarea tehnicii, corectarea miscarilor si executarea deprinderilor fara efort si miscari inutile. Faza ca atare dureaza cu aproximatie 2 ani, dar perioada depinde de capacitatea si talentul sportivului si de complexitatea deprinderilor (tehnica alergarii de distanta se insuseste in 2-6 luni). A doua faza este cea de perfectionare, care are ca scop imbunatatirea si stapanirea tehnicii. Aceasta faza nu are o durata limitata, deoarece perfectionarea tehnicii are loc atat cat sportivul este in activitate.

Invatarea tehnicii unei ramuri de sport este considerata un rezultat al dinamicii activitatii corticale, care se bazeaza pe relatia “stimul-raspuns” desfasurata pe “traseul”: perceperea de catre analizatori→formarea reprezentarilor→executarea actului motric.

Privita astfel, anvasarea tehnicii se prezinta ca un bloc functional care uneste aspectele fiziologice cu cele psihice si pedagogice, inerente in actul de invatare.

D.p.d.v. fiziologic intervin factorii somatici si functionali, nivelul de dezvoltare a aptitudinilor motrice etc.

D.p.d.v. psihic ies in evidenta rolul gandirii si al imaginatiei spatiale, al memoriei vizuale si kinestezice, al atitudinii si al motivatiei, al vointei etc.

D.p.d.v. pedagogic se asigura modelul tehnic, conditiile de exersare, programarea A.S., si se manifesta relatia de feedback.

1.2.2.1.4. Etapele insusirii unui procedeu tehnic

Literatura de specialitate prezinta formarea deprinderilor motrice in 4 etape, concept metodic care, in A.S., este aplicat in conditiile particulare si specifice sportului de performanta, unde vorbim, de fapt, despre procedee tehnice.

Etapa I-a, denumita etapa informarii si formarii reprezentarii sau “etapa invatarii initiale”, este intervalul de timp in care, pe baza explicatiilor si a informatiilor date de mijloacele intuitive, sportivul isi formeaza modelul mental (imaginar sau vizualizat) de actiune si care poate fi determinat de experienta motrica anterioara, de nivelul de dezvoltare a aptitudinilor motrice, de capacitatea de efort si de spiritul de observatie cu care sportivul este “dotat”.

Modelul mental se formeaza prin insumarea reprezenta rilor dobandite din informatiile multiple primite din urma-toarele “surse” de informare utilizate de antrenor:

- *prezentarea modelului tehnic;
- *analiza unor imagini (planse, kinograme, filme, casete video);
- *explicatii, demonstratii, comparatii si interpretari;
- *provocarea dialogului pe tema tehnicii de executie, in care sportivul este pus sa redea vebal sau verbal-grafic ce-a inteles .

Etapa a II-a este denumita “etapa miscarilor grosiere” sau “insuficient diferite” si incepe odata cu primele incercari de executie a procedeului tehnic.

In aceasta etapa coordonarea neuro-musculara este redusa si insuficient diferentiata, traiectoriile miscarilor, viteza si dirijarea contractiei musculare sunt departe de cele optime, precizia este redusa, iar sportivul depune eforturi mai mari, ritmul este sacadat si in cadrul executiilor intervin unele gesturi suplimentare (ca un fel de...“balbaiala”), care nu fac parte din mecanismul de baza.

Aceasta este etapa hotaratoare in invatarea corecta, iar interventiile antrenorului in corectarea greselilor, prin solutii prompte (reduse ca numar, dar foarte precise!), nu este voie sa lipseasca, deoarece repetarea multipla a miscarilor gresite conduce la insusirea lor, iar, mai tarziu, corectarea acestora va fi mult mai greu de realizat. Nu intamplator se spune ca “daca, dupa n repetari, o miscare s-a insusit gresit, este nevoie de n+1 repetari pentru a fi corectata”.

D.p.d.v. metodic, in aceasta etapa se apeleaza la o serie de mijloace ajutatoare, cum ar fi:

- *utilizarea “gesturilor naturale”, care pot constitui sau realiza faze, momente, traectorii, pozitii din mecanismul de baza;

- *utilizarea miscarilor imitative;

- *includerea exercitiilor pregatitoare, esalonate prin gradarea treptata a dificultatii (“de la cunoscut la necunoscut”, “de la usor la greu”, “de la simplu la complex”);

- *folosirea exercitiilor ajutatoare (cu partener, cu sprijin suplimentar, folosind instalatii speciale etc);

- *precizarea unor repere spatiale;

- *indicarea sonora a ritmului de executie;

- *asigurarea unui sprijin sau ajutor de catre antrenor, in anumite faze ale actului motric.

Etapa a III-a este “etapa coordonarii fine” sau “etapa fixarii si consolidarii”

Caracteristic acestei etape este ***instalarea “stereotipiei dinamice” corecte***, adica miscarile sunt executate in conditii de “standard”. Acum se instaleaza indicii de forta, de viteza si de rezistenta ai miscarilor corespunzatori, gesturile au fluenta, ritm, precizie si amplitudine conform modelului, incordarile suplimentare dispar, iar gradul de coordonare asigura eficienta si economicitate maxima in executia procedurii tehnice (*id.*).

In etapa de fata, interventiile antrenorului vor viza perfectionarea unor detalii de executie, pentru dobandirea finetei executiilor si pentru valorificarea unor particularitati individuale ale sportivilor in executarea procedurii tehnice.

Etapa a IV-a, si ultima, se numeste “etapa perfectionarii si supraperfectionarii” procedeele tehnice. Ea mai este denumita si “etapa maiestriei”.

Acum se poate vorbi de posibilitatea executiilor tehnice in conditii variabile, cu mentinerea indicilor de corectitudine si de eficienta la cel mai inalt nivel. Acum sportivul dispune de capacitatea de a-si adapta comportamentul tehnic insusit la conditiile variabile ale concursului sau/si, eventual, ale mediului. Deoarece am amintit de supraperfectionare, aceasta se dobandeste printr-un numar foarte mare de repetari, fie ca se revine la conditiile standard, fie prin exersarea in conditii variabile, uneori chiar mai grele decat in concurs.

Numai asa se poate ajunge la *maiestria tehnica*, dar ea nu este caracteristica tuturor executantilor, mai mult chiar, unii care nu au “predispozitii vocationale” nici nu vor putea ajunge la ea, oricat de mult si-ar dori acest lucru.

Etapa de invatare	Metode si procedee metodice folosite	Factorii psiho-functionali
A tehnicii		
I. Etapa informarii si a formarii reprezentarii	Expunerea verbala (explicatia, convorbirea). Demonstratia (demonstratia nemijlocita a antrenorului, utilizarea filmului, chinograme, fotografii, desene, observatia executiei altor sportivi)	Perceptiile: a-custice, optice, chinesteze Mecanismele verbale Reprezentarea (imaginea figurala) Model mental de actiune
II. Etapa miscarii lor grosiere sau insuficient diferite	Exersarea nemijlocita si combinata cu exercitii ajutatoare pentru dezvoltarea calitatilor motrice, indicilor morfofunctionali si de dezvoltare a capacitatii de effort. Efectuarea unor exercitii pentru precizarea unor detalii ale procedeele tehnice. Explicatii cu precizarea momentelor cheie. Observatia participativa (demonstratia nemijlocita a antrenorului). Demonstratia (cu toate procedeele sale).	Perceptiile chinesteze, spatio-temporale, simturile specializate, lateralitatea, acustice si optice. Iradierea pe scoarta a exercitiilor ce determina o contractie executiva a muschilor interesati in efectuarea procedeele tehnice. Concentrarea puternica a atentiei. Actiunea permanenta a feed-back-ului cortical.

<p>III.Etapa coordonării fine și consolidării procesului tehnic</p>	<p>Exersarea globală a procedurii integrate în diferite structuri tehnico-tactice, linii exerciții integrate (gimnastică).</p> <p>Exersarea sub formă de concurs (întrecere) antrenamente arbitrare.</p> <p>Exersarea procedurii cu maximum de eficiență (cu indici de viteză, forță și rezistență).</p> <p>Exersarea în condiții standard (reducerea numărului).</p> <p>Explicarea unor detalii de execuție (de finețe).</p>	<p>Percepții chinezești (proprioceptive).</p> <p>Simțuri specializate.</p> <p>Concentrarea excitației pe scoartă; alternație optimă a proceselor de excitație cu cele de inhibiție.</p> <p>Orientarea unei părți a atenției către detaliile de execuție (de finețe).</p>
<p>IV.Etapa perfecționării și suprainvătării procedurii tehnice</p>	<p>Exersarea integrală și în sisteme tehnico-tactice sau structuri.</p> <p>Exersarea procedurii în condiții de întrecere (cu adversari diferiți și în condiții variate).</p> <p>Exersarea cu maximum de eficiență oricând și în orice condiții.</p> <p>Exersarea automatizată.</p>	<p>Excitația și inhibiția sunt automatizate.</p> <p>Gândirea participativă pentru realizarea cu măiestrie a procedurii, adaptată condițiilor concrete.</p>

Tabel 1. Fazele învățării motrice

În A.S. metodică învățării tehnicii sportive țin cont de următoarele situații:

1°-Învățarea procedurilor simple, a celor relativ complexe și a combinațiilor de procedee se realizează pe baza învățării globale. În aceste cazuri etapa I-a are un rol explicativ-demonstrativ, etapa a II-a dispăre, iar etapele a III-a și a IV-a se leagă strâns între ele.

2°-Învățarea în condiții standard se desfășoară, în multe cazuri, în paralel sau prin alternanță cu exersările în condiții variabile. În acest sens nu trebuie decât să reamintim recomandarea metodică valabilă pentru jocurile sportive, unde învățarea tehnicii, indiferent de etapa în care se găsește formarea deprinderilor motrice, trebuie să includă “jocul bilateral”, care, de fapt, face posibilă exersarea în condiții variate.

In invatare, exersarea procedeelor tehnice in conditii variate va urmari cresterea gradata a dificultatii exercitiilor. Un antrenor va putea pune in practica aceasta regula prin urmatoarele masuri, diferite de la o ramura de sport la alta:

*modificarea, in sensul simplificarii, cerintelor de regulament;

*gradarea situatiilor de adversitate (opozitie pasiva, semiactiva, activa, agresiva);

*fixarea raportului numeric adecvat dintre “activi” si “opozanti”, intre atac si aparare etc.;

*adaptarea suprafetelor de lucru (mai mici sau mai mari fata de cele regulamentare);

*modificarea instalatiilor oficiale (ex. fileul mai jos decat cel regulamentar la volei);

*utilizarea de aparate si instalatii ajutatoare;

*modificarea formei, lungimii, greutatii obiectelor manipulate.

3°-Invatarea procedeelor tehnice cu continut motric complex se face “atacand” insusirea mecanismului de baza prin abaterea de la “cronologia logica si logica” a desfasurarii acestuia. Asa se face ca se insuseste mai intai faza finala sau de incheiere a procedeului tehnic (“iesirile ” si aterizarile la gimnastica, “intrarile” (in apa) la sariturile de la trambulina, caderile la judo, actiunile de lansare a unor obiecte (mingi, sulita, greutate) la jocuri sportive si atletism).

Apoi, exista situatii in care se exerseaza la inceput faza de executie propriu-zisa (salturile cu rotatie unica, dubla sau tripla, din gimnastica, salturile cu insurubare la sariturile in apa etc.).

Toate aceste exemple subliniaza, o data-n plus, aspectul particularizarii exersarii, chiar daca tipicul de formare a deprinderilor motrice specifice performantei sportive se respecta.

1.2.2.2. Feed-back-ul in invatarea motrica

Invatarea tehnicii si parcurgerea celor 4 etape in formarea deprinderilor motrice reprezinta o functie a A.S., tratat ca proces didactic. In acest proces, parcurgerea etapelor invatarii presupune raportarea in permanenta a executiilor la model, fiind analizate, de fiecare data, aspectele pozitive si negative ale fiecărei executii, odata cu

stabilirea masurilor corective necesare. Acest circuit poarta numele de *feed-back* si el se repeta pana la etapa suprainvatarii.

Functia de corijare a feed-back-ului in invatarea motrica se deruleaza in 3 faze (*id.*) :

1°-Faza premotrica, ce corespunde etapei I-a de formare a deprinderilor motrice, cand feed-back-ul are rol in verificarea si corectarea modelului mental realizat de sportiv. Prin el se fac aprecieri asupra nivelului de intelegere a “constructiei spatiale”, asupra actiunilor corpului si a segmentelor acestuia, a definitivarii traiectoriilor si a intuirii cerintelor de ritm si de viteza, a dirjarii tensiunilor musculare.

2°-Faza motrica, ce corepunde etapei a II-a, cand se trece la repetarea practica a executiei tehnice, insotita fiind de o serie de greseli de executie de neevitat. Pe baza feedback-ului se corecteaza aceste greseli prin interventiile antrenorului, dar apar si primele semne ale intrarii in actiune a *autofeed-back-ului*, cand, prin capacitatea de autoanaliza si de discernere a propriilor senzatii, acestea sunt redade, este adevarat, vag si difuz, de catre sportiv. Cooperarea antrenor↔sportiv devine tot mai operanta, iar programul de instruire creste in eficienta.

3°-Faza postmotrica, de apreciere a executiei, corespunde etapelor a III-a si a IV-a, cand feed-back-ul postmotric face posibila raportarea propriilor executii la modelul tehnic al procedului care se invata. Diferentele constatate cer corijari adecvate si imediate, cantitatea si calitatea informatiilor, pe care le primesc antrenorul si sportivul, despre executia anterioara constituind conditie de baza in obtinerea eficientei.

1.2.2. Transferul de deprinderi

In invatarea unui procedeu tehnic, de mare importanta sunt si deprinderile formate anterior sau chiar in paralel cu procedeu ce se invata. Avem de-a face, in acest caz, cu un *transfer de deprinderi*, care poate fi pozitiv sau negativ.

Transferul pozitiv are loc atunci cand structurile motrice ale deprinderilor invatate anterior au asemanari cu structura deprinderii care se invata.

Asa se petrec lucrurile in cazul aruncarii sulitei, deprindere care se invata mai usor si mai repede daca executantii stapanesc aruncarea unei mingi mici (nu si a unei pietre, care creeaza transfer negativ (*W.W.Kuznetov 1961, cit. id.*)).

Transferul negativ sau interferenta se manifesta atunci cand intre structurile amintite exista deosebiri evidente.

Din experienta practica, un astfel de transfer se observa in cazul invatarii “pasilor” de la handbal si baschet, atunci cind cele doua discipline se predau succesiv la studentii de la educatie fizica si sport, sau la aruncarea la cos din baschet, vizavi de serviciul din volei, unde pozitia picioarelor (unul mai in fata) este exact diferita, in raport cu bratul “activ”.

Transferul pozitiv al deprinderilor trebuie sa fie mereu in atentia antrenorului si, tinandu-se cont de modul si momentul lui de interventie, se va stabili succesiunea invatarii diverselor actiuni motrice, in asa fel incat insusirea unora sa creeze premise favorabile pentru invatarea altora. Niciodata nu se va insusi, in volei, lovitura de atac inaintea serviciului de sus din fata.

In acelasi timp, pentru a se evita transferul negativ al deprinderilor, se va urmari excluderea programarii invatarii sau perfectionarii concomitente a doua deprinderi concurente, mai mult de atat, se va cauta insusirea lor intr-o succesiune care sa reduca la minim, sau chiar total, posibilitatile de a actiona un astfel de transfer. Mentinandu-ne la volei, avem ca exemplu preluarea din serviciu (nu si a celui din saritura!) si preluarea din atac, prima executandu-se cu ridicarea centrului de greutate, iar a doua cu coborarea lui, pentru a realiza amortizarea.

1.2.2.4. Recomandari privind metodică pregătirii tehnice

1°-Bagajul general de procedee tehnice dintr-o ramura sportiva se selectioneaza si se delimiteaza pentru fiecare esalon valoric in parte (incepatori, avansati, performeri). Delimitarea aceasta va urmari fixarea unor modele tehnice intermediare (pe stadii de pregatire), respectand raportul dintre obiectivele pregatirii tehnice propuse si timpul alocat pentru realizarea acestora.

2°-Insusirea mecanismelor de baza ale diverselor procedee tehnice se va sprijini pe valorificarea disponibilitatilor individuale ale executantilor. Se vor avea in atentie

permanent posibilitatile de optimizare a executiilor tehnice prin adaptarea tehnicii la particularitatile sportivilor, cu conditia cresterii sau mentinerii eficacitatii procedului tehnic. In acelasi timp, se va tine seama si de optiunile si inclinatiile personale ale subiectilor spre unele dintre executiile tehnice, favorizand astfel trecerea mai rapida spre virtuozitatea tehnica. Poate ca aici trebuie sa vorbim si de alegerea unui post sau altul dintr-o echipa de jocuri.

3°-In cazul ramurilor de sport bazate pe adversitate, invatarea mecanisme-lor de baza se va face in paralel cu exersarea lor in conditii variate (apropiate sau identice cu cele din concurs). Se vor asigura, astfel, conditii de solicitare conform modelului de concurs, atat prin prezenta adversarului, cat si prin interventia stresului psihic. Asa se rezolva inlantuirea pregatirii tehnice cu pregatirea tactica si cu cea psihica in regim de competitie.

4°-Insusirea si perfectionare tehnicii sunt mai eficiente daca instruirea se efectueaza individualizat. Unii sportivi dispun de indici de viteza superiori, altii de indici de forta mai mici, iar altii de o indemanare mai buna etc., ceea ce impune individualizarea ca o lege a instruirii.

5°-La toate esaloanele instruirii se vor stavili tendintele subiectilor spre "inflorituri tehnice", acestea ansemnand executii lipsite de aplicabilitate in competitie (a nu se confunda cu stilul personal!).

6°-In invatarea tehnicii, si mai ales a unor procedee mai complexe, se impune stabilirea de catre specialisti a unui sistem de actionare specific fiecarui procedeu tehnic. In acest sens se vor utiliza *algoritmii*, care stabilesc structura sistemului de actionare ce vizeaza atat ansamblul de exercitii care se vor utiliza in insusirea procedului tehnic, cat si dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare optimizarii executiei. Algoritmii se va repeta sistematic si indelung, pana la obtinerea efectelor scontate ale exersarii .

In metodică invatarii tehnice se recomanda ca utilizarea algoritmilor sa nu fie excesiva, pentru a nu impiedica initiativa creatoare, in situatii variate si neprevazute, specifice concursului, a sportivilor.

7°-Conceptul modern de pregătire tehnică prevede orientarea totală a procesului de instruire spre cerințele concursului. În acest sens, este necesar ca, în metoda instruirii, să se ajungă, cât mai repede posibil, la exersări în condiții apropiate sau analoge concursului.

8°-Se impune evaluarea periodică a pregătirii tehnice printr-o serie de probe și norme de control. Acestea trebuie să fie structuri de exerciții, dacă se poate, cele mai semnificative, care să pună în evidență nivelul și progresul pregătirii tehnice. Se vor număra execuțiile reușite sau precise, cele imprecise și gresite, calculându-se randamentul (%) și/sau anumiți indici de eficiență.

$$w = \frac{x + 0,5y}{x + y + z}, \text{ în care:}$$

Exemplificăm cu un indice de eficiență utilizat în jocul de volei, dar el poate fi utilizat și la alte jocuri sportive:

w = indice de eficiență;

x = nr. acțiunilor decisive sau precise;

y = nr. acțiunilor imprecise dar cu continuarea jocului;

z = nr. acțiunilor gresite.

Valoarea maximă a acestui indice este 1, iar valorile sunt mai bune cu cât ele se apropie de 1, și invers, cu cât aceste valori sunt mai mici de 1, cu atât acțiunea sau acțiunile urmărite au o eficiență mai scăzută.

1.2.2.5. Cauzele care duc la stagnarea sau regresul pregătirii tehnice

Învățarea tehnicii sportive, de altfel, ca orice învățare motrică, nu se desfășoară linear și/să ascendent, ci după o curbă discontinuă, caracterizată de porțiuni ascendente, platouri și, de ce nu, porțiuni descendente.

Cauzele principale ale platourilor și, eventual, ale unor segmente descendente în învățare sunt următoarele:

1°-Numarul prea mare de informatii dat de antrenor si, mai ales, in conditii de oboseala a sportivului (atentie la incepatori, care obosec psihic foarte repede!), fondul lui perceptiv nemaifiind in stare sa asimileze informatii;

2°-Informarea incompleta, care nu formeaza o reprezentare clara a deprinderii sau a actului motric ce se invata;

3°-Lipsa de motivatie a sportivului, care conduce la o atentie insuficienta si o participare pasiva;

4°-Neconcordanta dintre nivelul de aspiratie si capacita-tile de moment ale sportivului, ceea ce impune mai intai dez-voltarea factorilor care conditioneaza invatarea si perfectio-narea deprinderii motrice (indici de forta, de viteza etc.);

5°-Utilizarea unor aparate si materiale necorespunzatoare calitativ, care pot determina chiar invatarea gresita a procedeeelor (ex. sutul la poarta executat de copii cu o minge ... regulamentara ca marime si greutate);

6°-Numarul insuficient de repetari, datorat fie intinderii pre mari a spatiului de antrenament, fie numarului insuficient de obiecte de manipulare (a se vedea antrenamentele de volei efectuate in sali mari si numarul prea mic de mingi);

7°-Oboseala fizica accentuata, care reduce coordonarea si capacitatea de control a sportivului. In perioada de invatare, la cele mai mici simptome de oboseala, se vor intrerupe repetarile executiei respective, pentru a nu se "strica" mecanismul de baza.

8°-Intreruperea temporara, pe o perioada mai lunga sau mai scurta, a repetarilor, datorata fie unei accidentari sau unei convalescente de alta natura, fie unei planificari necorespunzatoare.

1. Pregatirea tactica

Si de aceasta data trebuie sa facem distinctie intre *tactica* si *pregatirea tactica*.

Tactica este reprezentata de un sistem de principii, relatii, idei si reguli cu care se abordeaza o competitie de catre sportiv(i), valorificand totalitatea capacitatilor tehnice, fizice si psihice, in vederea rezolvarii oricarei situatii problematice (de concurs) creata de catre adversari, de coechipieri, sau/si de mediul ambiant, pentru obtinerea succesului intr-o actiune sau intr-un concurs (*id.*).

Pregatirea tactica este o componenta a A.S., care desemneaza ansamblul de masuri, mijloace si metode folosite in vederea insusirii si perfectionarii tacticii specifice fiecarei ramuri de sport (*id.*) si fiecarui concurs in parte (*compl.n.*).

Deoarece, mai intotdeauna, se face confuzie intre tactica si strategie, doua notiuni care vin dinspre armata, care se refera la pregatirea si desfasurarea unei

operatiuni militare, este necesar sa facem delimitarea si intre aceste notiuni. Amandoua vin din limba greaca si se refera la arta de a executa o actiune intr-o competitie cu adversar direct sau indirect. *Strategos* inseamna general sau arta generalului, iar *taktika* se refera la problemele de aranjare. Strategia precede planurile de razboi, iar tactica semnifica actiunea propriu-zisa pe campul de lupta.

Cei doi termeni sunt folositi peste tot in lume, dar exista si preferinte geografice, in America de Nord fiind preferata notiunea de strategie, iar in Europa de Est, cea de tactica .

In esenta, *strategia* este conceptia creatoare, iar *tactica* este modul de punere in practica a acesteia.

Inainte de a trece la ceea ce reprezinta pregatirea tactica trebuie sa specificam ca ea se diferentiaza de la o disciplina sportiva la alta, si chiar de la proba la proba, existand, insa, si unele asemanari tactice intre anumite sporturi, care dau posibilitatea unei clasificari, pe acest considerent, in cateva grupe :

In *grupa 1* se gasesc sporturile in care sportivii concureaza separat, fara un contact direct, ei intrand in concurs pe rand, intr-o ordine prestabilita. Aici gasim schiul alpin, patinajul artistic, gimnastica, sariturile in apa, halterele, probele de aruncari si sarituri din atletism etc.

In *grupa 2* sunt sporturile in care sportivii incep competitia in acelasi timp, fie toti deodata, fie in grupuri mai mici, existand si posibilitatea unei conlucrari cu unii coechipieri. Asa sunt: probele de alergari din atletism (inclusiv stafetele), schi fond, ciclism, inot, canotaj etc.

Sporturile din *grupa 3* au comun competitia directa cu adversarul. Rezultatul intrecerii bilaterale este mijlocul determinant pentru departajarea sportivilor. Aici intra boxul, luptele, judo, scrima etc.

Grupa 4 este formata din sporturi in care adversarii sunt organizati in echipe, iar sportivii au contact direct intre ei in desfasurarea competitiei. Baschetul, handbalul, fotbalul, hocheiul sunt numai cateva dintre sporturile acestei grupe.

Grupa 5 aduna sporturile combinate. Aici tactica se divide pentru fiecare ramura componenta a combinatei, dar contine si un plan mai general de actiune privind participarea in concurs. Ne gandim la atletism cu probele de heptatlon si decatlon, la biatlon (tir si schi fond), pentatlon modern (calarie, scrima, tir, inot si cros) si altele.

Nu inseamna ca aceasta clasificare este si completa, deoarece exista sporturi care nu se regasesc in nici o grupa, cum ar fi volleyball-ul de exemplu, sau badmintonul. De aceea grupele 3 si 4 ar trebui sa fie impartite in cate doua subgrupe, care sa vizeze contactul direct cu adversarul sau lipsa acestuia. Numai asa putem include in grupa 3 tenisul de camp , tenisul de masa si badmintonul (fara proba de dublu !?) alaturi de box si celelalte, iar in grupa 4, volleyball-ul clasic si de plaja si, eventual “dublul” de la cele trei jocuri amintite.

Clasificarea in sine se impune inasa, deoarece simplifica mult abordarea teoretica a tacticii, care, altfel, ar trebui sa fie tratata pentru fiecare sport sau proba in parte, intrand, astfel, in “conflict” direct cu teoria pe...ramura.

1.1. Continutul tacticii sportive

Din cele de mai sus se poate observa ca aplicarea tacticii sportive cuprinde o parte teoretica si una practica, caz in care tactica sportiva contine urmatoarele componente:

1°-Conceptia tactica sau conceptia de actionare in concurs;

2°-Planul tactic sau operativ;

3°-Actiunile tactice;

4°-Sistemul de joc, la jocurile sportive.

1.1.1. Conceptia tactica

Conceptia tactica reprezinta o componenta teoretica a tacticii si ea este reprezentata de un sistem de principii, reguli si norme, relativ stabile, elaborate pentru a obtine succesul in competitii. Stabilitatea relativa a acestor elemente este data de

faptul ca ele pot fi modificate oricand in vederea optimizarii participarii sportivilor in concurs.

Stabilirea concepiei tactice dintr-o ramura sportiva are un caracter universal, dar aplicarea ei se face in mod creator, fiecare antrenor avand libertatea de a aduce contributii personale, iar daca acestea se dovedesc si eficiente, pot deveni, la randul lor, prin mecanismul de feed-back, universale (fig. 2).

De mare importanta in stabilirea concepiei este contributia “scolilor” create pe diverse ramuri de sport, care valorifica experienta traditionala si o perfectioneaza permanent, pentru a putea raspunde eficient exigentelor, de moment sau/si de perspectiva, ale dezvoltarii ramurii de sport respective pe plan international. Vorbim, astfel, despre scolile romanesti de gimnastica, de canotaj, de scoala japoneza de judo, de scoala rusa de patinaj artistic, de scoala americana de inot sau

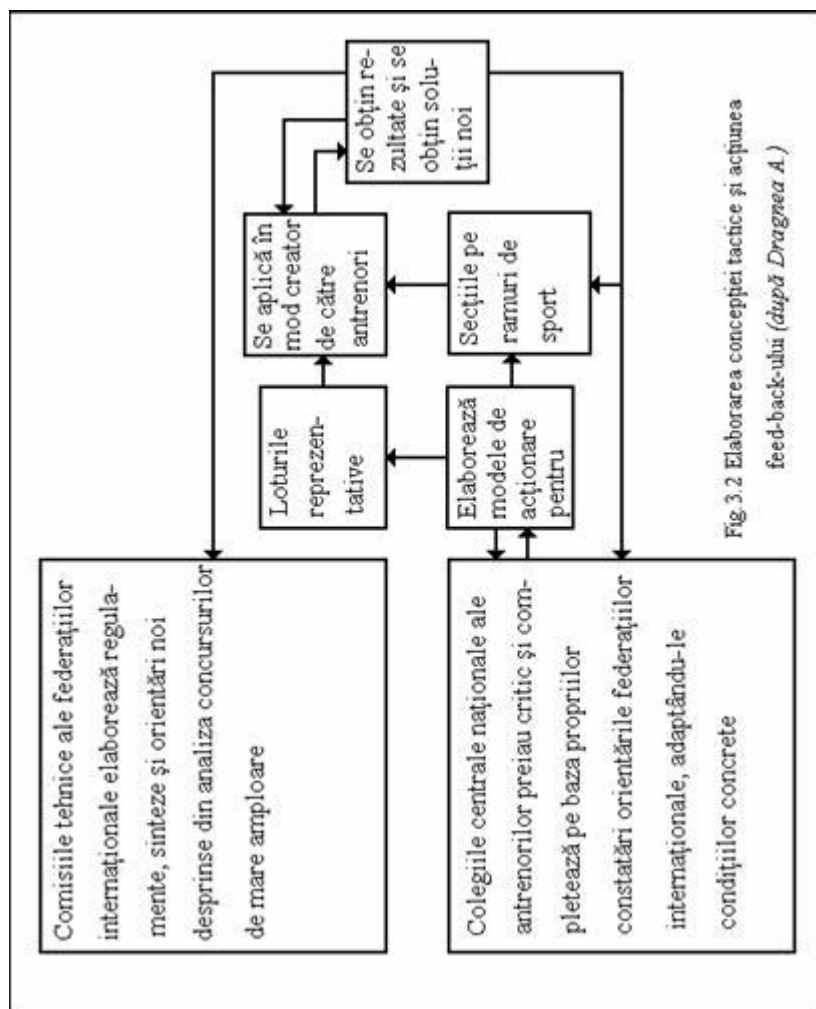


Fig. 3.2 Elaborarea concepiei tactice și acțiunea feed-back-ului (după Dragnea A.)

de atletism, adevarate jaloane de referinta pe plan mondial.

In fiecare ramura de sport conceptia tactica are un model optim, modelul international, care precizeaza directiile de pregatire si de valorificare a componentelor A.S.

La nivel national, in cadrul fiecarei federatii, acest model general de tactica este preluat si valorificat critic, prin raportarea notelor sale definitorii la realitatile si conditiile organizatorice si in raport cu traditiile autohtone.

Raportand generalul la particular ia nastere ceea ce se numeste conceptia tactica nationala de participare in concursuri, specifica fiecarei ramuri sportive. Este un merit al specialistilor dintr-o tara, cand acestia reusesc sa imbine armonios si, mai ales, eficient experienta mondiala cu realitatile nationale si cu evolutia sportivilor sau a echipelor proprii.

In stabilirea conceptiei tactice se cauta, mai intotdeauna, si elemente novatoare, care sa surprinda, si care pot deveni adevarate premiere mondiale, cu o puternica impresie asupra adversarului si determinante in obtinerea succesului.

Analiza modelelor tactice din concursurile de ampolare, ca fundament al fixarii unei conceptii tactice viitoare, va stabili urmatoarele elemente esentiale:

*modul de actionare a sportivilor sau/si a echipei in atac si aparare, iar in cadrul jocurilor sportive se vor consemna interactiunile dintre cele doua compartimente, dintre zone, linii si cupluri, si dintre jucatori;

*modul de utilizare a procedeele tehnice, prin frecventa, directii, traiectorii, inlantuire intre ele, eficienta, intocmindu-se, in acest sens, fise sau protocoale de observatie, sau filmandu-se pur si simplu. Secventele tehnico-tactice frecvent folosite evidentiaza "punctele nodale" care definesc conceptia tactica si orienteaza sarcinile a.s.

*precizarea caracteristicilor efortului (tipul si sursele energetice) si a parametrilor de volum, intensitate si complexitate specifici actiunilor tehnico-tactice de importanta din ramura de sport respectiva;

*modul de manifestare a aptitudinilor motrice combinate, in regim de sollicitare tehnico-tactica de competitie;

*precizarea sollicitarilor psihice legate de participarea intelectual-cognitiva, afectiva si volitiva conform specificului ramurii de sport.

Daca este vorba de jocurile sportive, in sustinerea modelului tactic mai pot intra si alti parametri, cum ar fi: numarul de pase, pe joc si pe reprize, nr. paselor decisive,

nr. reusitelor anumitor procedee tehnice, nr. recuperarilor sau interceptiilor, nr. finalizarilor, zonele dominante (cu eficienta mare de actiune) si/sau zonele predominante (cu frecventa mare de actiune), procedeele tehnice preferate si, eventual, directii si intensitati preferate, etc.

In sporturile de lupta intra in discutie: procedeele tehnice de atac, de aparare, de evitare, de contraatac, frecventa lor, durata actiunilor, inlantuirile specifice s.a.m.d.

La canotaj modelul tactic este redat de numarul "loviturilor" padelei, de timpul si ritmul din graficul de cursa (*Ungureanu O.*).

1.1.2. Planul tactic

Este denumit si "**planul tactic operativ**" (*Teodorescu L.*) si reprezinta ansamblul masurilor de aplicare a tacticii intr-o situatie particulara si temporara (pentru fiecare concurs in parte) din disputa cu un anumit adversar, in conformitate, insa, cu conceptia tactica.

Planul tactic are functii si implicatii multiple in pregatirea tactica a sportivilor, iar dintre cele mai importante se pot insira urmatoarele:

1°-exprima, in mod concret, orientarea tactica stabilita anticipat de antrenor si sportivi in vederea obtinerii succesului in confruntarea care urmeaza;

2°-stabileste conditiile conjuncturale si previzibile in cunostinta de cauza;

3°-fixeaza sarcinile lectiilor de antrenament (continut, metode, mijloace) premergatoare concursului;

4°-este aplicat si, eventual, adaptat in lupta directa cu adversarul;

5°-constituie punct de plecare in analiza post-competitionala a comportamentului si eficientei tactice a fiecarui sportiv, a unor cupluri si a echipei (unde este cazul) in intregul ei.

Dupa cum se poate observa planul tactic are o componenta anticipativ-mentala care se bazeaza pe informatii si prognoze, una practica de pregatire si de aplicare in teren, si una finala de analiza.

1.1.2.1. Cerinte privind elaborarea unui plan tactic

Fiecare antrenor trebuie sa acorde importanta cuvenita intocmirii planului tactic, deoarece de continutul acestuia depinde atat pregatirea care precede concursul, cat si participarea efectiva si succesul in acest concurs, iar, in ultima instanta, si analiza modului de indeplinire a acestuia.

In elaborarea unui plan tactic este nevoie de respectarea urmatoarelor cerinte:

1°-sa se cunoasca si sa se valorifice la maximum potentialul tactic si experienta de concurs a sportivilor sau/si a echipei proprii;

2°-sa fie cunoscute sau prevazute conditiile organizatorice si de desfasurare propriu-zisa a concursului (acasa, in deplasare, pe teren neutru, in sala sau in aer liber, ora de concurs, criteriile de departajare etc.);

3°-sa fie cunoscute valoarea si particularitatile adversarilor care urmeaza a fi intalniti. Pentru acest lucru se vor culege informatii de la diverse surse (presa, alti antrenori), sau prin observare directa sau pe film. Se vor analiza modele de actionare a adversarilor in ansamblu sau numai a unor individualitati ale acestora, sau a unor cupluri etc. Toate aceste informatii vor fi studiate si, apoi, valorificate in planul tactic propriu, care va fi prelucrat cu toti sportivii proprii, acceptandu-se si unele propuneri din partea lor, iar in antrenamentele care urmeaza "scenariul tactic" stabilit va fi supus exersarii practice;

4°-sa se cunoasca starile psihice ale propriilor sportivi determinate de viitorul adversar, de miza concursului, de motivatia si de atitudinea de moment.

5°-sa fie cunoscut, in cele mai mici amanunte, regulamentul competitiei, pentru a se putea valorifica d.p.d.v. tactic toate prevederile acestuia (efectuarea schimbarilor, cererile de timpi de odihna, timpul regulamentar, posibilitatile de manifestare fata de un anumit arbitru etc.).

In principal,insa, planul tactic va cuprinde consideratii asupra pregatirii fizice, tehnico-tactice si psihice a propriilor sportivi.

In probele ciclice "de cursa" se vor stabili segmentele de efort uniform si cotele acestuia, ritmul si tempoul, "ruperile" si "hartuielile" si momentul "atacului final" (toate fiind cuprinse intr-un grafic al cursei), dar si raspunsurile tactice la initiativele de acelasi gen ale adversarilor.

In jocurile sportive planul tactic va stabili sistemul de joc, eventual adaptat, variantele si schimbarile de jucatori posibile in functie de situatiile survenite in desfasurarea jocului.

1.1.2.2. Aplicarea planului tactic

Un plan tactic nu poate fi “batut in cuie” si aplicat in maniera unui tipar rigid, pentru ca, asa cum zice o vorba romaneasca, “socoteala de-acasa nu se potriveste cu cea din targ”. Mai intotdeauna un concurs iti “ofera surprize”, intervenind situatii neprevazute create de adversar, rezolvarea lor solicitand planului tactic o anumita flexibilitate. De aceea, in lectiile de antrenament si in competitii se va acorda o oarecare libertate de gandire sportivilor, pentru a-si dezvolta spiritul de initiativa si creativitate, atat de necesar in comportamentul tehnico-tactic din astfel de situatii. Gandirea sportivilor opereaza in aceste situatii cu material senzorial imediat, valorificand experienta anterioara (*Epuran M.*). Alteori o situatie ivita in concurs se rezolva prin intuitia sportivilor, acestia actionand cu totul altfel decat prevede planul tactic.

Aplicarea planului tactic va incepe intotdeauna prin actiuni de tatonare, pentru a se descoperi eventualele surprize pe care le-a pregatit adversarul si modul lui de a reactiona la ceea ce i s-a...pregatit.

1.1. Actiunile tactice

Transpunerea in practica a planului tactic si a conceptiei tactice se realizeaza prin actiuni tactice. Actiunile tactice se concretizeaza prin structuri inlantuite de elemente tehnice si procedeele acestora, care dau numeroase combinatii sau diverse scheme, sau, in ultima instanta, prin initiative personale, efectuate toate cu un scop tactic bine definit.

Actiunile tactice, care pot fi, deci, individuale sau colective, aduna ca un corolar toate efectele componentelor a.s. obtinute in timp, pe care le pun sa se manifeste in efortul competitional specific.

Actiunile tactice individuale reprezinta modalitati de manifestare a pregatirii tactice individuale, considerata a fi o latura importanta a antrenamentului modern. Denumirea ca atare a actiunilor individuale arata ca acestea sunt efectuate de catre un singur sportiv, fie ca este vorba de sporturi in care se concureaza individual, fie ca este vorba de o echipa.

Tactica individuala sta la baza desfasurarii actiunilor tactice colective, iar un plan tactic nu se poate concepe si aplica fara un nivel ridicat al acesteia.

În jocurile sportive acțiunea tactică este rodul implicării a doi sau mai mulți coechipieri, care pot realiza diverse combinații spontane, scheme și variante, circulații ale mingii sau ale lor, momente fixe etc., în concordanță cu posturile sau zonele pe care acționează, sau în cuplurile pe care le formează. Asta în-seamnă că trebuie să acceptăm că există și acțiuni tactice colective, acestea formând, de fapt, tactică colectivă sau tactică de echipă.

Tactică de echipă sau colectivă este reprezentată, deci, de totalitatea acțiunilor care se realizează conștient de către doi sau mai mulți jucători, pe baza unei colaborări prestabilite într-un plan tactic, în vederea depășirii unui (unor) adversar(i), a finalizării unui atac sau a anihilării unui atac advers.

1.1.1. Fazele unei acțiuni tactice

O acțiune motrică are, în desfășurarea ei, mai multe faze, dintre care numai una este motrică, cea efectorie, care rezolvă o situație concretă de concurs, celelalte fiind de natură psihică. Ca să ne convingem de acest lucru să urmărim derularea acestor faze:

Faza I-a – perceperea și analiză (prelucrarea) informațiilor lor senzoriale dintr-o anumită situație conjuncturală din concurs;

Faza a II-a – rezolvarea mentală și alegerea unei decizii favorabile de intervenție;

Faza a III-a – punerea în practică a deciziei și acționarea în consecință (faza motrică);

Faza a IV-a – analiză efectelor acțiunii tactice și intuirea situațiilor noi care pot apărea în dinamica tactică a întrecerii (*Ungureanu O.*)

Perceperea corectă a momentului cel mai favorabil de declanșare a acțiunii tactice este hotărâtoare în ce privește desfășurarea celorlalte faze ale acțiunii. O percepere clară constituie o informație justă și exactă și ea va putea fi prelucrată, analizată și interpretată eficient, calitatea percepției fiind dependentă de câțiva factori, cum sunt: vederea periferică, atenția (concentrată sau distributivă), simțurile specializate (de natură tehnică sau tactică) etc.

Rezolvarea mentala are ca obiectiv imediat gasirea celor mai eficiente cai de “iesire” dintr-o situatie ivita. Aceasta rezolvare presupune operatii de analiza, de sinteza si de generalizare, in care sunt integrate organic experienta tactica a sportivului, regulile de concurs si informatiile receptionate anterior. Din aceste operatii rezulta ipoteze si modalitati practice de rezolvare, pe care sportivul isi poate permite sa le aplice, in virtutea pregatirii asigurate. O apreciere incorecta a propriilor posibilitati va conduce obligatoriu la esecul actiunii respective. Mai mult de atat, sportivul trebuie sa elaboreze, uneori in fractiuni de secunda, cel putin doua variante de rezolvare a unei situatii, din care, apoi, s-o aleaga pe cea mai buna.

1.1.4. Sistemul de joc

Aceasta componenta a tacticii si, implicit, a pregatiri tactice este specifica numai jocurilor sportive si se refera la urmatoarele elemente:

- *asezarea initiala a jucatorilor in teren, pe posturi, linii si compartimente;
- *interactiunile dintre jucatori in atac, in aparare si in momentele fixe ale jocului;
- *modalitati tipice si variante de actionare (individual si colectiv) pe posturi si zone (*id.*).

La baza alegerii sistemului de joc stau urmatoarii factori:

- conceptia tactica stabilita de federatie;
- orientarea tactica decisa de antrenor;
- valoarea si posibilitatile proprii sub aspect tehnico-tactic;
- valoarea si posibilitatile de manifestare a adversarului;
- sansele pe care le ofera un anumit sistem de joc in valorificarea la maximum a unor jucatori proprii cu potential deosebit.

Sistemul de joc are si el un caracter dinamic, oricand fiind adaptabil la situatia concreta din teren, valorificand, la un grad superior, potentialul de moment al echipei.

1.2. Metodica pregatiri tactice

Pregatirea tactica se subordoneaza, si ea, principiilor didacticii generale si celor specifice antrenamentului sportiv, la care se adauga, insa, cateva cerinte particulare, cum ar fi:

- 1°-Insusirea si aprofundarea pregatirii teoretice, care sa prevada:

*notiuni, norme si cerinte specifice tacticii fiecarei ramuri de sport in parte;

*notiuni si reguli cuprinse in regulamentul ramurii de sport;

*modul de organizare a competitiiilor proprii ramurii respective;

*sistemul de joc (in cazul jocurilor sportive) si interactiunile dintre jucatori in cadrul acestuia;

*variante de aplicare a procedeelor tehnice in diferite situatii in cazul sporturilor de lupta;

2°-Formarea si perfectionarea deprinderilor tactice, care inseamna inlantuire de mai multe procedee tehnice (identice sau diferite) aplicate in situatii tipice si in conditii standardizate de executie, pana la rangul de automatisme, exersarea prin repetari multiple conducand la aceste automatisme;

3°-Formarea priceperilor tactice, care inseamna aplicarea eficienta a deprinderilor tactice in conditii variate, dar specifice disputei sportive.

Pentru a se ajunge la priceperile tactice, in antrenamente se va urmari:

*sa se realizeze pegatirea tactica prin alternarea lectiilor teoretice cu cele practice de exersare pe teren;

*exersarea deprinderilor tactice se va face progresiv, prin dozarea unor conditii de adversitate (fara adversar, cu adversar pasiv, semiactiv, activ si agresiv) sau dozarea raportului numeric in anumite situatii tactice din cadrul jocurilor sportive (1-1; 2-1; 2-2; 3-2 etc.);

*un program sportit de concursuri, cu obiective si orientari diferite (de omogenizare, de pregatire, de verificare etc.)

4°-Formarea, prin lectii teoretice si practico-aplicative, a unei gandiri tactice, ceea ce in jocurile sportive se numeste "inteligenta jocului", pentru ca sportivul sa poata percepe, analiza, decide si actiona in timp util si eficient in disputa cu adversarul;

5°-Dezvoltarea intuitiei si a capacitatii de perceptie a subterfugiilor si intentiilor planului tactic advers prin exersarea tacticii de tatonare.

Evaluarea pregatirii tactice se realizeaza pe baza rezultatelor obtinute in concursuri, numai ca, avand in vedere diversitatea valorii adversarilor, se poate intampla ca la o infrangere sportiva sa fi aplicat mult mai bine planul tactic decat la o victorie. Se mai poate face si o analiza a diferitelor faze de joc, urmata de elaborarea unor solutii corespunzatoare pentru competitiiile care urmeaza.

Pentru obiectivizarea acestei evaluari este nevoie de culegerea unor date cantitative, care sa conduca la enuntarea unor aprecieri calitative, inregistrările, si in special inregistrările video ale popriilor evolutii rezolvand favorabil aceasta actiune.

1.4. Pregatirea psihica

Deoarece, in unele manuale, acestui factor al a.s., i se spune pregatire psihica, iar in altele pregatire psihologica, trebuie sa rezolvam de la inceput denumirea exacta. Noi sustinem prima varianta, chiar daca ne vor combate psihologii care sustin varianta a doua, si vom incerca si o explicatie.

Noi credem ca pregatirea psihologica este valabila pentru...studentii de la "Psihologie", care isi insusesc cuno-stintele necesare pentru a deveni psihologi, si abia pregatirea psihica, sau pregatirea psihicului, actioneaza, de fapt, asupra proceselor cognitive (intelectuale), afective si volitive ale sportivilor, in vederea cresterii capacitatii lor psihice. Ca sa ne mentinem in domeniul nostru si pentu a fi si mai convingatori, vom spune ca un antrenor, pentru a realiza, la sportivii lui, o pregatire...psihica de inalt nivel are nevoie de o pregatire... psihologica (deci sa posede cunostinte de psihologie, ceea ce impune studierea psihologiei si ca student!) cel putin la fel de buna. In concluzie, pregatirea psihologica este necesara antrenorilor, iar pregatirea psihica sportivilor, fara a elimina in totalitate, din pregatirea sportivilor, unele cunostinte de...psihologie, mai ales acolo unde exista o colaborare permanenta intre acestia si antrenor sau psiholog.

Cunostintele de psihologie pot sa-l ajute pe antrenor sa realizeze:

*cunoasterea si aprofundarea cunoasterii sportivilor proprii, in special in ce priveste psihicul acestora si trasaturile de personalitate ,“studiate” diferentiat si evolutiv;

*cunoasterea si dirijarea cailor si directiilor de rezolvare a pregatirii psihice, conform scopurilor sociale si celor specifice sportului;

*cresterea capacitatii psihice conform cerintelor sportului de performanta, legate de echilibrul afectiv, de creativitate, de vointa, de motivatie, de actionare etc.;

*cunoasterea mecanismelor si a cailor de realizare a pregatirii totale (“antrenamentul total” – *M. Epuran*);

*formarea capacitatii de autoreglare si autoeducare (*Dragnea A.*).

Eminentul profesor M.Epuran, “number one” în psihologia sportivă de la noi din țară, precizează că “pregătirea psihică a sportivului nu se realizează numai prin latura care poartă acest nume, ci și prin toate celelalte laturi (factori *n.n.*) ale antrenamentului, în fiecare, dar și în relațiile dintre ele, existând un anumit grad de încărcătură psihică, prezentă în orice moment instructional sau educational”.

Prin urmare, *pregătirea psihică* este o componentă a a.s. care cuprinde metode și mijloace, specifice și nespecifice, de formare a unui psiho-comportament și de creștere a capacității psihice la sportivi, necesare unei conduite eficiente în antrenamente și concursuri, care să ducă la obținerea rezultatelor maxime de către acestia.

Conceptia tradițională a T.M.A.S. consideră că pregătirea psihică este o componentă cu rol de “liant” între ceilalți factori ai antrenamentului, dar studiile și experimentările mai aproape de actualitate au evidențiat prezența fenomenelor psihice chiar în esența celorlalte componente ale a.s., e adevărat, în proporții diferite, de aici și necesitatea unei pregătiri... psihologice la nivelul celor care conduc procesul de antrenament.

Numai așa se pot depista și valorifica predispozițiile, aptitudinile, talentul și condiționarea genetică pentru manifestarea motricității generale și specifice, numai așa se pot ști influențele pe care le are atitudinea și motivația asupra voinței, numai așa se va cunoaște modul de formare a deprinderilor motrice și a priceperilor tactice și celelalte.

În același timp, folosindu-și întreaga capacitate psihologică, antrenorul (acolo unde nu există psiholog, dar chiar și acolo!) trebuie să-l ajute pe sportiv să-și castige încrederea în forțele proprii, să-l facă să-și exprime voința în eforturile de mare intensitate sau durată, să-și dezvolte gândirea, atenția și spiritul de observație, să manifeste preocupări în ce privește latura psihică a refacerii, acestea fiind doar câteva dintre acțiunile specifice pregătirii psihice, care se regăsesc în raporturile cu ceilalți factori ai antrenamentului. Nu-i mai puțin adevărat că și nivelul de dezvoltare și perfecționare a componentelor acestor factori (aptitudini motrice, deprinderi tehnice, priceperi tactice, cunoștințe teoretice etc) determină, la rândul lor, direct proporțional, o pregătire psihică foarte bună sau mai puțin bună, iar toate aceste componente se formează prin intervenția unei metodologii specifice psihologiei sportive.

La orice nivel, atunci cand vorbim de pregatire psihica, trebuie sa ne gandim la urmatoarele laturi ale psihicului uman:

latura psihomotrica, latura intelectual-cognitiva, latura afectiva,

latura volitiva, latura trasaturilor de personalitate.

In antrenamentul modern pregatirea psihica a sportivilor trece prin urmatoarele trepte, fiecare treapta urmarind manifestarea caracteristica a laturilor prezentate mai sus:

-Pregatirea psihica de baza, care urmareste formarea civica si a comportamentului cerut de societatea in care traieste si se dezvolta sportivul. In aceasta treapta antrenamentul ofera posibilitati de a actiona in directia intelegerii de catre sportivi a multiplelor indatoriri pe care le au, in directia formarii atitudinilor si calitatilor moral-educationale, ca suport pentru pregatire psihica solicitata de marea performanta.

-Pregatirea psihica pe ramura de sport, care urmareste cresterea capacitatii de performanta prin potentarea aptitudinilor fizice, prin perfectionarea deprinderilor tehnice si a priceperilor tactice, prin dezvoltarea capacitatii intelectuale, toate specifice unei ramuri de sport anume. Desigur ca exista o serie de caracteristici generale, comune mai multor sporturi, cum sunt motivatia, echilibrul emotional, solicitarile volitive etc., dar si unele specifice, impuse de "monografia psihologica" a fiecărei ramuri de sport. Nu se poate asemana d.a.p. d.v. tirul, care necesita atentie, concentrare in regim de rezistenta si stabilitate comportamentala, cu un joc sportiv, unde atentie distributiva, anticiparea, capacitatea de colaborare si intrajutorare, creativitatea, decizia foarte rapida si capacitatea de analiza care o precede, sunt inerente.

1.4.-Pregatirea psihica pentru concurs.

In activitatea competitiva, implicarea pregatirii psihice este tratata in doua ipostaze:

*pregatirea psihica generala pentru concurs;

*pregatirea psihica pentru un anumit concurs.

Prima ipostaza desemneaza un ansamblu de masuri si actiuni ale antrenorului si sportivilor, exprimate prin atitudini si conduite specifice, generate de prezenta adversarului, de miza, de intensitatea solicitarilor, iar a doua vizeaza o serie de masuri speciale care se impun in functie de un anumit concurs sau in prezenta unui anumit adversar.

Concursul genereaza, la nivelul antrenorilor si sportivilor, atat implicatii psihice subiective (fiecare cu... gan-durile lui!), dar si implicatii obiective, venite din partea presei, a spectatorilor, a arbitrilor, a opiniei publice in general. In ambele cazuri se creeaza **stressul de concurs** (intelectual, emotional, volitiv), care tulbura conduita motrica a momentului. Rolul pregatirii psihice de concurs este crearea unei conduite echilibrate si adaptate la conditiile speciale din intreceri, fie ele cu miza (mai ales!) sau nu. Pentru a putea actiona, antrenorul trebuie sa cunoasca o serie de stari comportamentale, si intensitatea acestora, care se manifesta fie inainte de concurs, fie (si) in timpul concursului. Deoarece aceste stari psihice au natura complexa (cognitiv-afectiv-volitiva), influentand sistemul nervos vegetativ si modificand si o serie de parametri fiziologici (pulsul, tensiunea arteriala, transpiratia, culoarea tegumentelor etc.), ele pot fi denumite chiar stari psihofiziologice (*Colibaba E. si Bota I.*).

Formele de manifestare **inainte de concurs** sunt:

*pozitive sau optime: “gata de lupta” si “gata de start”;

*negative: “febra de start” (hiperexcitatie) si “apatia de start” (hipoexcitatie).

Aceste stari se pot manifesta fie individual (diferentiat), fie colectiv (prin contagiune) (*id.*).

In timpul concursului stările psihocomportamentale sunt generate in mod diferit, in functie de valoarea adversarilor in raport cu posibilitatile proprii. Astfel:

-Daca valoarea proprie este superioara, acestea se maniasta:

*pozitiv-activ prin: incredere deplina in fortele proprii; respect si demnitate fata de valoarea proprie (amorul propriu) si fata de cei mai buni coechipieri; siguranta in victorie;

*negativ-pasiv: participare si angrenare formala; dezinteres; blazare; indiferenta; infatuare; minimalizarea si persiflarea valorii adversarului si a concursului;

2°-Daca valoarea proprie este inferioara adversarului, manifestarea acestor stari ar putea fi:

*pozitiv-activa prin: dorinta de a respecta toate recomandarile date de antrenor; mobilizare volitiva maxima; darzenie; aplicarea unor solutii tactice surprinzatoare; incercarile de depasire a momentelor si a ambiantei de concurs defavorabile, prin actiuni energice, dar in limitele regulamentului;

*negativ-pasiva prin: panica; stare de inhibitie sau de “non combat”; lasitate; resemnare; teama de esec; teama de succes (nikefobia);

3°-In cazul unui echilibru valoric intre combatanti, psihocomportamentul ar trebui sa se manifeste prin: stapanire de sine; incredere in victorie; respectarea principiilor de actionare si a sarcinilor de concurs; disciplina si disciplina tactica; mobilizare pentru a se depasi propriile posibilitati de moment; hotarare, darzenie; indrazneala; risc rational; inspiratie (*id.*).

In virtutea corectitudinii informatiei, pe care ne-am propus-o de la inceput, trebuie sa recunoastem ca, din dorinta “victoriei cu orice...pret”, se mai “poarta” si modalitati de actionare asupra psihicului adversarului, care tin mai putin (sau chiar deloc!) de fair-play, sau se gasesc la limita inferioara a acestuia. Indraznim sa enumeram cateva, pentru ca un antrenor tanar, absolut...de FEFS, sa le cunoasca si sa nu se lase surprins, pregatind din timp contracararea acestora, fair-play-ul ce ne-a si ne caracterizeaza nelasandu-ne sa recomandam si utilizarea lor.

Suntem noi, insa, corecti oare, indemnand antrenorii la fair-play si loialitate fata de un partener de intrecere, cand, in sportul de azi, intrecerea sportiva s-a transformat intr-o lupta “care pe care”, mai mult chiar, cea mai PURA si grandioasa competitie sportiva, Jocurile Olimpice “of corse”, a fost patata chiar de forul ei diriguitor, CIO, prin cativa membri ai sai (si nu putini!), care si-au...vandut votul unuia sau altuia dintre orasele candidate la organizarea acestei superbe competitii. A se vedea, in acest

sens, scandalul provocat de alegerea unui ... “oarecare” oras ca gazda a unei editii a J.O. de iarna.

Dar, oare, numai despre aceasta editie este vorba? “Cand C.I.O. a decis ca Atlanta sa organizeze J.O. centenare, lumea intreaga a spus ca Samaranch (presedintele “la zi” a C.I.O.) se poarta ca un...baiat de pravalie. Dupa 100 de ani de la prima editie moderna a J.O., desfasurata la Atena, in 1896, capitala Greciei ar fi avut dreptul moral sa gazduiasca din nou flacara. Iritati, ziaristii, sportivii si chiar numerosi sefi ai comitetelor olimpice nationale au sosit in Atlanta ca intr-un oras in care olimpismul si-a...vandut sufletul” (!!! *n.n.*) (*Paul Luminita si colab*). Intrebarea noastra este “de ce oare?” si daca, nu cumva, mustrarile de constiinte (vandute! *n.a.*) au determinat alegerea Atenei ca gazda a J.O. la 8 ani de la Atlanta?

Revenind la modalitatile de provocare a unor stari emotionale negative in randul adversarului, fie ca ele au loc inaintea competitiei, fie chiar in timpul desfasurarii ei, acestea sunt:

1°-Razboiul psihologic, cu “bataie” la adresa unui singur individ sau a unei echipe, utilizat ca arma strategica de lupta prin care se urmareste intimidarea adversarilor, diminuarea integritatii lui morale si scaderea randamentului lor de concurs;

2°-Frustarea adversarului de o parte din posibilitatile de manifestare maxima a valorii lui sportive. D.a.p.d.v. se poate vorbi de urmatoarele modalitati:

*frustarea adversarului cu ajutorul unor forme relativ regulamentare: ore nepotrivite de concurs; instrumente sau instalatii modificate sau schimbate; obiectul de joc (mingea) prea rigid sau prea elastic; schimbarea terenului de joc fata de cel anuntat (sau imbibarea lui cu apa!!! - la fotbal); ostilitatea spectatorilor; propaganda de intimidare prin mass-media; microclimat antiteic (de opozitie) sau rebarbativ (respingator); atitudini sfidatoare, ironice si provocatoare de comportament negativ sau nervos; reguli de joc respectate la limita regulamentului;

*frustarea adversarului cu ajutorul unor forme neregulamentare, la care "participa" si...oficialii: arbitraj partinitor; greseli la tinerea scorului sau chiar falsificarea foii de arbitraj; greseli la cronometraj; maniera dura, distructiva de a concura, generatoare de accidente si conflicte; falsa amabilitate si oferirea unor conditii organizatorice neprielnice (cazare, masa, transport, refacere etc.);

*surprinderea adversarului cu mijloace strategice de lupta care creeaza in randul acestuia stari conflictuale, animozitati, discutii neprincipiale, mai concret instalarea haosului;

*abaterea vigilentei (atentiei) adversarului prin: dezinformare; prin supraestimarea valorii lui, laudandu-l peste poate; prin oferirea unor spectacole tentante, care sa tina pana tarziu (discoteci, baruri cu program... artistic!).

In acelasi timp se poate vorbi si de depasirea unor limite ale pregatirii psihice la proprii sportivi, creandu-le stari de entuziasm permanent si frenezie nedisimulata, care urmaresc mobilizarea psihica a acestora pana la fanatism:

*stari psihice provocate constient si instalate ca obisnuite in maniera de comportament a echipei: intrarea in teren, salutul spre public, juramantul echipei sau strigatul de angajare la lupta a sportivilor, euforia provocata de fiecare actiune reusita, mobilizarea in timpurile de odihna etc.

*provocarea exaltarii de catre antrenor sau psiholog inainte de inceperea concursului sau la schimbarile regulamentare, in timpurile de odihna sau in pauze, cu scopul declansarii unor sentimente belicoase (razboinice?), de combativitate inversunata, agresiva si intransigenta, etc.;

*provocarea unor stari psihice limita, aflate la granita disponibilitatilor maxime ale capacitatii psihice: supramobilizarea si supraincordarea fizica, sustinute cu eforturi maxime de vointa; suprasolicitarea echilibrului afectiv-emotional in momentele decisive ale competitiei etc. (*id.*).

Pentru realizarea unei pregatiri psihice corespunzatoare, antrenorii, chiar si psihologii, ar trebui sa beneficieze, pentru fiecare ramura de sport, de aportul unei **psihograme** (monogra-fie psihica), un fel de inventar al tuturor solicitarilor psihice specifice, al descrierii si evaluarii acestora (calitativ si cantitativ), al limitelor

pana la care se poate “intinde” un antrenor, aici intervenind si libertatea de a avea unele initiative proprii.

Componentele capacitatii psihice	Lista calitatilor psihice si a manifestarilor psihocomportamentale
I -Manifestari psihocomportamentale generale	-patima pentru joc (ludism) -inteligenta motrica -viteza de invatare -capacitate de mobilizare si refacere psihica
II -Capacitatea psihocomportamentala manifestata in joc in pregatire in activitatea cotidiana	-calitati psihomotrice si psihice implementate in tehnica, tactica si capacitatea fizica; -stari psihice: -cognitive: atentie, gandirea, memoria, per- ceptii specializate, imaginatia, creativitatea etc. -afective: echilibrul, dispozitia de start, anxietatea, reactii spontane (limbaj, gestica, mimica, izbucniri nervoase, furii, calm, comportament teatral, exaltare, supraapreciere dupa succes, apatie dupa insucces etc.), reactii de frustrare, sentimente etc. -volitive: hotarire, darzenie, risc, combativitate, agresivitate, lasitate, perseverenta, rezis-tenta la oboseala si stress etc. -stari complexe (stari de sistem): hiper-

	<p>luciditate, transa, somnul, increderea in sine, stari psihice de limita, distorsionari perceptiv de spatiu, timp, schema corporala.</p> <p>-relatii psihosociale cu: coechipierii, agentii team-work-ului (colaborare, spirit de echipa, cap de comunicare si de autoapreciere s.a.), spectatorii, ziaristii, adversarii etc.</p> <p>-statusul social in echipa (lider, titular, rezerva) si in afara ei.</p>
<p>III</p> <p>-Structura personalitatii</p>	<p>-atitudini</p> <p>-temperament</p> <p>-caracter</p> <p>-aptitudini de eficienta tehnico-tactica</p>
<p>IV</p> <p>-Motivatii,</p> <p>trebuinte, aspiratii</p>	<p>-fiziologice, de securitate, sociale, realizarea de sine, cognitive, afective, volitionale, estetice, ludice etc.</p> <p>-energia psihica a dorintei ascunse (libido).</p>
<p>V</p> <p>-Strategia optima de</p> <p>reglare si autoreglare</p> <p>recomandata</p>	<p>-metode: pedagogice, somato-fiziologice si psihofiziologice, de relaxare, de constientizare a realului, imaginative si de programare lingvistica, sugestive, de comunicare in grup, de psihoigiena, de sinteza (autoreglare).</p> <p>-materiale: aparatura audio-vizuala, de investigatie stiintifica de antrenament si testare a</p>

	<p>capacitatii psihice.</p> <p>-mijloace:</p> <p>- exercitii si tehnici de reglare prin interventiile externe educative, generale, verbale (cuvantul), constrangere, simulare, sugestie, hipnoza, psiho-farmaceutice, biologice etc.</p> <p>- exercitii si tehnici de autoreglare: auto-comenzi, autoeducatie, autosugestie, tehnici de relaxare (Yoga, psihoton etc.), tehnici ideative (desensibilizarea, concentrarea).</p> <p>-forme organizatorice de instruire, principii, reguli.</p>
--	--

Fig. – Fisa de consemnare a calitatilor psihice si manifestarile psihocomportamentale susceptibile de a fi transformate in obiective operationale ale pregatirii psihice individuale

(dupa Colibaba D.E.si Bota I.)

1.4.4. Continutul pregatirii psihice pentru concurs

Pregatirea psihica pentru un anumit concurs trebuie sa prevada urmatoarele elemente:

- dispunerea;
- anticiparea;
- angrenarea;
- aplicarea si (eventual) adaptarea;
- analiza postcompetitionala.

1°-**Disponerea** se refera la: precizarea scopurilor si obiectivelor, stabilirea componentei echipei sau ordinea de intrare in concurs (inclusiv ordinea de la executarea loviturilor de la 11m pentru departajare, la fotbal), ordinea probelor, sistemul de desfasurare a concursului (turneu sau eliminatoriu sau combinat), informatii despre organizare, despre conditiile materiale si atmosferice, etc.

2°-**Anticiparea** are ca scop stimularea increderii in fortele proprii si mobilizarea totala. Se va preciza planul tactic si se va trece la repetarea lui.

3°-**Angrenarea** va urmari continutul si durata incalzirii, valorificarea antrenamentului mental si repetarea unor exercitii care vor fi executate in concurs.

4°-**Aplicarea si adaptarea** se adreseaza modului de aplicare a planului tactic si, eventual, adaptarilor de ultima ora, care urmeaza tatonarii sau unor realitati necunoscute, dar descoperite in timpul desfasurarii concursului.

5°-**Analiza postcompetitionala** va aborda toate componentele a.s. si va evidentia aspectele pozitive si negative ale comportarii in competitie. In acest sens, antrenorul se va baza intotdeauna pe date obiective (fise de inregistrare, inregistrari video, etc.).Analiza trebuie sa fie stimulativa si se va incheia cu sarcini si obiective clare pentru ciclul de pregatire urmator.

Obiectivele si continutul pregatirii psihice de concurs, din etapa premergatoare competitiei ar trebui sa fie urmatoarele (sau macar o parte dintre ele):

- *asigurarea motivatiei;
- *cunoasterea clara a scopului propus (obiectiv, comportament);
- *dobandirea capacitatii de autoreglare optima a starilor psihice;
- *adaptarea la stressul competitional;
- *mentinerea luciditatii gandirii si perceptiei;
- *dominarea oboselii, insuccesului si frustrarilor din concurs;
- *cresterea potentialului volitiv;
- *cresterea si mentinerea increderii in fortele proprii.

În metodică pregătirii psihice, cele mai eficiente mijloace utilizate sunt: concursul de antrenament (cu diverse orientări și cu desfășurare în condiții egale sau chiar mai grele decât cele din concursul oficial), antrenamentul mental, antrenamentul de autoreglare sau psihoton.

Noi recomandăm ca pregătirea psihică să nu rămână doar o improvizație de moment, înainte de...iesirea din vestiar! În fapt, nici nu s-ar putea așa ceva, deoarece pregătirea psihică se clădește pe postul creat de nivelul de pregătire a celorlalți factori ai A.S. (p.fizică, p.tehnică, p.tactică și chiar p.teoretică). Un sportiv bine pregătit la toate "capitolele" va privi altfel concursul care urmează: va fi mult mai stăpân pe forțele proprii și mult mai încrezător în victorie. Dacă nu va fi așa, emoțiile vor fi mai mari și ele vor reduce din manifestarea valorii reale (și așa mai mica!) a sportivului.

Recomandarea noastră, însă, rămâne valabilă pentru cei care nu dau importanța cuvenită acestui factor, și care, într-adevăr, consideră că pregătirea psihică se poate face numai prin câteva vorbe de încurajare spuse înainte de ieșirea din vestiar a sportivilor.

Importanța pregătirii psihice, implicate în activitatea sportivă, crește odată cu creșterea valorilor și exigențelor performanței sportive. La esalonul mării performanțe se asigură asistența psihologică de înalt nivel, care rezolvă atât problemele de psihodiagnoză, cât și cele de psihoterapie.

Am evitat intenționat să vorbim despre mijloacele de realizare a pregătirii psihice, pentru că acestea sunt elemente ce țin strict de specialitate, iar psihologia sportivă rezolvă în totalitate acest lucru.

1.5.Pregătirea teoretică

Așa cum ne-am obișnuit deja, vom face distincție, și de această dată, între *teorie* și *pregătirea teoretică*.

Teoria este reprezentată de "ansamblul de cunoștințe, organizate într-un sistem logic și coerent, care descrie și explică un domeniu al realității" (*Colibaba E. și Bota I.*).

Adaptand aceasta definitie la domeniul nostru, teoria fiecărei ramuri de sport explica și descrie conținutul ramurii cu ajutorul unor noțiuni și expresii, sintetizate și abstractizate, care își au originea în practica cea mai avansată, pentru că, ulterior, toate acestea să devină un mijloc de progres al acestei practici. Numai că teoria nu se referă doar la conținutul sportului, ci și la conducerea și organizarea activității (management), la regulamentele de concurs (arbitraj), la metodică pregătirii (teoria...practicii sau praxiologia), la terminologie, la cercetarea din domeniu, și chiar și la istoria ramurii etc.

Cantitatea și calitatea cunoștințelor teoretice ale antrenorului au un rol determinant în conducerea și pregătirea sportivilor, în și pentru concurs.

Pregătirea teoretică reprezintă transmiterea spre sportiv(i) și modalitățile de transmitere a tuturor acestor cunoștințe.

Sportivii vor avea o pregătire teoretică “de nivel” pe măsura nivelului cunoștințelor teoretice ale antrenorului și a capacității acestuia de a conștientiza tot ce ține de ceilalți factori ai antrenamentului. Reușind această conștientizare, antrenorul îl poate transforma pe sportiv într-un interlocutor de discuții (chiar dispute!) și într-un autor al propriei sale deveniri (demers didactic autotelic) (*id.*).

Pregătirea teoretică se realizează, deci, în oricare moment al antrenamentului, atunci când antrenorul îi explică și-i motivează sportivului concepția tactică și strategia aleasă, comportarea organismului în efort, importanța deprinderilor igienico-sanitare și utilitatea jurnalului de autocontrol etc. Despre toate acestea, și multe altele, se poate vorbi și în lecții special teoretice sau cu prilejul sedintelor de pregătire și analiză a concursurilor (*id.*).

Conținutul și nivelul pregătirii teoretice sunt dependente de o serie de factori, printre care găsim:

- *varsta sportivilor;
- *treapta și nivelul instruirii școlare sau universitare;
- *profesiunea și gradul de calificare;
- *nivelul de cultură generală;
- *nivelul de performanță atins;

*stadiul si esalonul in care actioneaza;

*experienta de concurs;

*calitatea si particularitatile capacitatii intelectuale.

In pregatirea teoretica, de mare importanta este limbajul specific domeniului, care, daca este corect, precis, bogat si clar, permite transmiterea si acumularea de informatii necesare activitatii de pregatire si de competitie. Importanta limbajului creste in concurs, unde el ramane singura sursa de informare utilizata de antrenor, in comunicarea cu sportivii (*Ungureanu O.*), nu inseamna ca este fara importanta “tonul” acestuia.

1.5.1. Cai si mijloace in realizarea pregatirii teoretice

Considerata una dintre componentele A.S., pregatirea teoretica dispune si ea de cai si mijloace proprii, cum sunt:

1°-Formularea si transmiterea prin viu grai, pre sportivi, a indicatiilor, precizarilor si exemplificarilor, a comparatiilor si explicatiilor cu privire la actiunile lor din antrenamente;

2°-Organizarea de sondaje (interogari) de catre antrenor, care sa verifice intelegerea si acumularea cunostintelor specifice antrenamentului din ramura de sport respectiva (terminologie, regulament, pregatire tactica, tehnica sau fizica, necesitatea refacerii, necesitatea incalzirii etc.);

3°-Organizarea de lectii teoretice speciale cu expunere de teme din istoria si evolutia sportului, in general, si a ramurii practicate, in special, cu prelucrari de modele tehnico-tactice ale marilor campioni pe ramura, prezentate video etc.

4°-Organizarea analizei “de caz” privind comportamentul tehnico tactic sau moral al unui sportiv in antrenamente si concursuri.

In orice situatie, antrenorul va da posibilitate si sportivilor sa intervina, critic sau aprobator, de cate ori este cazul, realizand, astfel, un climat cooperant in cadrul colectivului si stimuland activizarea pregatirii teoretice.

1.6.Pregatirea artistica

O componenta a A.S. mai particulara, cu actiune doar in acele ramuri in care victoria sau locul in clasament sunt decise atat de continutul tehnic (dificultate, originalitate, risc), cat si de maniera artistica si expresivitatea estetica a executiilor, este pregatirea artistica.

Din aceasta categorie de sporturi fac parte: gimnastica artistica cu cele 4 probe (minge, coarda, cerc si maciuci), patinajul artistic, sariturile in apa, inotul sincron, culturismul, proba de sol din gimnastica si altele. La majoritatea acestor sporturi sunt prevazute pentru departajare chiar doua note, una care "taxeaza" continutul tehnic, iar a doua pentru impresia artistica, media lor si operatiile care se fac cu diversi coeficienti formand nota finala, care va stabili locul in clasament.

Pregatirea artistica se subordoneaza pregatirii tehnice si ea urmareste dobandirea unei expresivitati estetice capabile sa transmita un mesaj al frumosului, al armoniei si virtuozației catre arbitrii si spectatori.

1.6.1.Mijloacele pregatirii artistice

Ca admiratori ai frumosului, ne facem datoria de a prezenta cateva din mijloacele realizarii pregatirii artistice:

- *exercitii din scoala coregrafica si a baletului clasic;
- *elemente din dansul modern si clasic;
- *elemente de gimnastica acrobatica;
- *alternarea directiilor si planurilor de evolutie;
- *intercalarea deplasarilor pe suprafata de concurs cu elemente tehnice;
- *pregatirea muzicala a sportivilor;
- *alegerea fondului muzical;
- *alegerea costumatiei si creatia acesteia etc.

Antrenamentele de pregatire artistica sunt conduse de o echipa de tehnicieni, in care, pe langa antrenor, mai activeaza instructorul coregrafic, corepetitorul muzical, compozitorul, maestrul de balet.

Pregatirea artistica apeleaza si la influentele formative date de vizionarea unor spectacole artistice (balet, opera sau opereta, prezentari de moda, concerte sau chiar expozitii), iar in cadrul unor lectii de antrenament (individual, pe perechi sau in ansamblu), pe un anumit fond muzical, sportivilor li se da libertatea de a improviza, de a se manifesta activ si creativ in fixarea conceptii programului de concurs.

1.7.Pregatirea biologica pentru concurs

Este o componenta mai moderna a A.S. si este reprezentata de “suma factorilor fiziologici, naturali si artificiali aplicati in pregatirea sportivilor de performanta cu 7-10 zile inainte de competitii importante (C.E.; C.M.; J.O.) sau de doborare a unor recorduri, cu scopul cresterii potentialului ergotrop (de stimulare energetica) al organismului si a functiilor acestuia, in vederea cresterii capacitatii de efort in timpul competitiei” (*Dragnea A.*).

Eficienta pregatirii biologice pentru concurs este conditionata de urmasorii factori:

*efectuarea unor antrenamente rationale;

*asigurarea unei diete alimentare adecvate solicitarilor specifice ramurii sportive;

*pastrarea unui regim de viata corect;

*crearea unei motivatii puternice;

*asigurarea refacerii post-efort;

*excluderea unor mijloace dopante.

Pregatirea biologica pentru concurs, prin asocierea mijloacelor metodico-pedagogice cu o serie de produse farmacologice, fie ele naturale sau sintetice, primeste si un caracter medical pronuntat, care solicita imperios colaborarea cu medicul specialist.

Interventiile pregatirii biologice pentru concurs in cresterea capacitatii de efort au loc la urmatoarele nivele:

1°-Refacerea si intensificarea acesteia pe masura ce se apropie concursul, intre mijloacele de refacere si cele cu caracter ergotrop existand o foarte stransa relatie de interconditionare reciproca;

2°-Dieta sportiva, care va urmari mentinerea unei greutati optime si obtinerea unei compozitii corporale adecvate, precum si efecte ergotrope deosebite. Acest ultim scop se realizeaza prin cele doua tipuri de ratii alimentare utilizate in pregatirea pentru concurs:

*ratia hiperproteica, aplicata in sporturile de forta (3-4 g proteine/kg.corp, dintre care 75% de origine animala), cu 3-4 saptamani inainte de data concursului. Aceasta ratie asigura organismului cantitatea necesara de aminoacizi esentiali si determina o crestere a masei active in detrimentul tesutului adipos;

*ratia hiperglucidica, preconizata de specialistii scandinavi pentru sporturile de rezistenta. Aceasta ratie se aplica in saptamana de dinaintea concursului. In zilele 7,6,5 si 4, conform "numaratorii inverse" se efectueaza antrenamente de mare intensitate si volum, iar din ratia alimentara se scot glucide in proportie de 45-50%, saracind organismul de aceste componente si provocandu-i asa numita "foame de glucide". In zilele 3,2 si 1 se mentine o intensitate mare de efort (90%), volumul scade la valori medii, iar, in ratia alimentara; glucidele cresc la 70%, determinand o "suprasaturare de glucide". Aceasta metoda asigura o crestere a glicogenului muscular si hepatic de 2,3-2,6 ori pe 100 g de tesut activ, fata de valorile initiale (*Dragnea A*);

3°-administrarea de substante farmacologice ergotrope care pot sprijini efortul in plan metabolic, daca sunt administrate dupa reguli medicale precise.

Sustinerea efortului si refacerea dupa efort sunt doua componente care trebuie acceptate ca un tot unitar, iar substantele farmacologice destinate acestora trebuie sa fie "constituenti biochimici esentiali si specifici structurii vii". Acesti constitienti sunt furnizati prin administrare de vitamine, substante minerale, compusi glucidici, aminoacizi (proveniti prin scindarea proteinelor), fosfati (ATP) etc. Administrarea acestor substante, naturale sau sintetice, se va face individualizat, in functie de: varsta, sex, stare de sanatate, biodisponibilitate, specificul efortului din ramura de sport sau proba respectiva, efectele substantelor care se administreaza, conditiile de clima si de fus orar etc.

4°-Utilizarea factorilor naturali de calire: apa, aerul si soarele;

5°-Utilizarea mijloacelor hidrofizioterapice.

Pentru acest subcapitol recomandam a se revedea si sub-capitolele 1.5.5.8. si 2.2. privitor la refacere sau restabilire.

Modulul III Instruirea sportivilor (unitate de competență specifică)

MIJLOACELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Pentru atingerea obiectivelor antrenamentului sportiv și rezolvarea lor cu un randament și o eficacitate sporită se utilizează un număr mare de mijloace, din ce în ce mai specializate, dar în același timp selectate dintr-o bază diversă de disponibilități.

Randamentul mare al sportivilor este obținut prin creșterea capacității lor de performanță. Aceasta creștere este realizată în principal prin antrenamentul organizat și programat științific. Harre D. a formulat în acest context sintagma stare de antrenament, care cuprinde în viziunea lui următoarele componente:

- calitățile fizice (motrice) și intelectuale;
- deprinderile tehnico-tactice;
- calitățile psihice.

Starea de antrenament prezintă un grad înalt de corelație cu stadiul de pregătire al sportivului: mai scăzută în perioada pregătitoare și optimă sau eficientă în perioada de concurs. Concursul este cantitatea maximă de informație pe care o poate furniza sportivul asupra capacității reale de performanță (Dragnea A., 1996). Pe lângă concurs, antrenorul este obligat, ca în mod periodic și cu o frecvență ridicată, să evalueze prin teste, controale medicale capacitatea prezumtivă de performanță a sportivului.

Efortul din antrenamente și din concursuri duce la acumularea oboselii. Capacitatea de performanță poate fi îmbunătățită prin eliminarea oboselii și favorizarea de găsire a noi resurse energetice interne prin acțiunea de refacere după efort care este o acțiune dirijată.

Dispoziția optimă pentru randamentul sportiv, pentru manifestarea capacității de performanță în momentul și în locul potrivit se numește forma sportivă (R. Manno, 1996). Forma sportivă nu este un fenomen bazat pe șansa ci este controlabilă

(inductibila) prin procesul de antrenament. Desigur ca ritmurile biologice sau cauzele sezoniere pot provoca o serie de modificari, discutabile de altfel, in contextul desfasurarii competitiei.

Majoritatea antrenorilor clasifica mijloacele antrenamentului sportiv in trei grupe distincte:

Mijloace de antrenament sau de lectie;

Mijloace competitionale;

Mijloace de refacere a capacitatii de efort.

MIJLOACELE DE ANTRENAMENT SAU DE LECTIE

Mijloacele de antrenament sunt construite din ansamblul exercitiilor fizice desfasurate in diferite ramuri sportive. Pentru dezvoltarea calitatilor/aptitudinilor motrice conditionale, se creeaza o infrastructura energetica si neuromusculara permitand sustinerea unor eforturi specifice, cu volume si intensitati diferite ale incarcaturii.

„*Conditionarea fizica*’ presupune utilizarea unui numar aproape infinit de exercitii.

Formele de manifestare a aptitudinilor motrice conditionale sunt si ele extrem de variate in functie de sportul practicat.

In sfera aptitudinilor motrice coordinative (aptitudini care permit dirijarea si prelucrarea informatiilor provenind de la analizatorii implicati in miscare: tactil, kinestezic, vestibular, optic, acustic si la elaborarea abilitatilor motrice), adica in sfera coordonarii, este necesara ameliorarea capacitatii analizatorilor de a recunoaste cat mai rapid cu putinta tensiunile musculare optime pentru o mai buna reglare a gradelor de libertate a miscarii, pentru mentinerea echilibrului, orientarea in spatiu si dezvoltarea la maximum a abilitatilor motrice (priceperea de a rezolva prin aptitudini, sarcinile motrice specifice situatiilor din ramurile de sport). Acestea vor permite ulterior exprimarea elementelor motrice in tehnica specifica si in evolutia sa.

Exercitiile de antrenament pot fi impartite in trei categorii:

Exercitii generale - aceste exercitii nu au o asemanare directa cu prestatia sportiva (crosul pentru un canotor sau pentru un ciclist, boxer etc.). Exercitiile generale se aleg cu grija, pentru evitarea transferurilor negative asupra performantei. Exercitiile generale au un rol activ in pregatirea fizica generala, in compensatie si in recuperare. Ele trebuie sa fie selective in angajarea musculara, deoarece se bazeaza pe deprinderi automatizate, relativ simple.

A. Dragnea (1996) remarca apartenenta exercitiilor cu caracter general la grupe care constituie „scoli” (scoala alergarii, aruncarii, sariturii) si care trebuie sa respecte anumite criterii:

- sa dezvolte multilateral sportivii;
- sa dezvolte calitati motrice de baza;
- sa largeasca bagajul de deprinderi motrice de baza;
- sa reflecte totusi particularitatile sportului respectiv,

Exercitiile cu caracter general au o mare pondere in etapa pregatirii incepatorilor.

Exercitiile specifice - acest tip de exercitii se situeaza la jumatatea drumului intre exercitiile generale si cele tipic competitionale. Toate au o asemanare partiala cu exercitiul competitional, permitand insa in acelasi timp potentializarea unui anumit aspect al acestuia.

In aceasta categorie deosebim doua grupe de exercitii:

a) *Exercitiile de initiere* care vizeaza invatarea tehnicilor in stadiul initial, intr-un mod pregator, in conditii simplificate, partiale sau facilitate;

b) *Exercitii de dezvoltare sau de potentare*, care sunt exercitii efectuate pe un fond de stabilitate tehnica si dezvolta aptitudinile conditionale. Aceasta categorie de exercitii utilizeaza fragmente simplificate din tehnica sportiva in care durata si efortul de rezistenta pot fi modificate. In aceste conditii poate fi aplicata standardizarea si obiectivizarea mijloacelor de antrenament (pe principiul unei

variabile iar restul variabilelor raman neschimbate o perioada bine definita, pana la atingerea obiectivelor partiale de pregatire).

Exercitii competitionale - exercitiile de acest tip reproduc efectiv sau simulat conditiile probei oficiale, avand la baza stimulentele determinate care constituie componenta agonistica. Ele nu trebuie sa se confunde cu mijloacele competitionale.

Continutul acestor exercitii este sintetic, de apropiere spre mijloacele competitionale si contribuie la instalarea formei sportive. Forma sportiva, cu caracterul ei ciclic, in care dobandirea, mentinerea si pierderea ei se efectueaza dirijat, are o durata limitata. Sportivul experimentat are nevoie de exercitii generale din ce in ce mai putine si de exercitii specifice si competitionale din ce in ce mai multe in perioada de mentinere a formei sportive.

Pe plan metodologic se poate afirma ca specificitatea incarcaturii consolideaza conditiile formei sportive iar incarcatura generala creeaza premisele aparitiei sau disparitiei formei sportive (iesirea dirijata din forma sportiva).

MIJLOACELE COMPETITIONALE

Aceste mijloace au un caracter integrativ, de cuprindere a tuturor componentelor antrenamentului, raportate la competitie. Mijloacele competitionale au un inalt grad de specificitate, de particularizare in functie de ramura de sport antrenata. Ele se regasesc in proiectarea didactica a activitatii de la nivelul de mezo ciclu pana la planul de lectie de antrenament.

In procesul de dirijare a antrenamentului sportiv se sintetizeaza toate demersurile de programare (termen scurt, mediu, lung) a antrenamentului, in efectuarea lui concreta, in rezultatele concrete din competitie si in evaluarea (prognosticarea) efectelor antrenamentului. In acest context, mijloacele competitionale constituie corolarul mijloacelor pentru obtinerea si ameliorarea performantei.

Masura esentiala pentru dirijarea antrenamentului este incarcatura antrenamentului. Dozarea incarcaturii (prin volum, intensitate, durata, specificitate, complexitate) efectuata in mod oportun si corect, formeaza stimuli adecvati pentru cresterea performantei sportive.

Mijloacele competitionale, utilizate ca probe de control si teste furnizeaza cele mai fiabile date cu privire la diagrama performantei sportive. Este cunoscut de catre toti specialistii rolul concursurilor de verificare, preolimpice, zonale sau turnee, care permit o programare a formei sportive pentru concursul cel mai important.

A. Dragnea (1996) citandu-l pe Ioan Kunst-Ghermanescu, amintea de rolul important al „exercitiilor integrale” de concurs in cadrul „jocurilor sportive”:

jocul scoala: cu parteneri mai putini valorosi, pentru aplicarea sarcinilor tehnico-tactice propuse;

jocul de antrenament: pentru perfectionarea jocului bilateral, pentru omogenizarea echipei, cu parteneri egali sau mai valorosi. Acest tip de joc se planifica o data pe saptamana (de regula miercuri, joi) la ora cand are loc jocul oficial;

jocul de verificare: testul cel mai veridic si mai complex, care se organizeaza intr-o ambianta cvasi-oficiala, cu arbitri, cu inregistrari video, cu analize de joc;

jocul competitional: care nu se va confunda cu jocul oficial. Acest joc se desfasoara amical, in turnee traditionale, inainte de inceperea campionatelor sau a competitiei oficiale.

MIJLOACE DE REFACERE A CAPACITATII DE EFORT

Refacerea este integrata in regimul si in planificarea curenta a zilei de pregatire, capatand semnificatia unui proces distinct. Acesta este motivul pentru care refacerea dupa efortul din antrenamente si competitii este considerata ca un mijloc important al pregatirii sportivului.

Cele trei mari grupe de mijloace ale antrenamentului sportiv nu se aplica independent ci in mod global si cu o abordare frontala, dupa orientari metodologice si procedee metodice specifice activitatilor proiectate. In acest context trebuie sa subliniem ca metodele nu exista ca atare ci se exprima prin procedee si orientari metodologice pe care vom incerca sa la descriem in continuare.

METODELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Proiectarea si realizarea cu eficienta a activitatii instructiv-educative in procesul de antrenament depinde de modul in care se desfasoara, se dimensioneaza si se articuleaza mijloacele utilizate.

Formele si mijloacele strategice, de infaptuire a sarcinilor didactice din antrenament (obiectivele antrenamentului sportiv) pot fi circumscrise terminologic prin intermediul urmatoarelor sintagme:

-tehnologie didactica (tehnologia actionarii didactice), care intruneste ansamblul mijloacelor audio-vizuale si al metodelor, mijloacelor, strategiilor de organizare ale procesului instructiv-educativ;

-metoda didactica in care termenul de metoda deriva etimologic din doua cuvinte grecesti (odos = cale si meth = spre, catre) cu intelesul de „drum catre”, „cale de urmat”.

Metodele de instruire se aseamana cu metodele de cercetare in sensul ca ambele duc la conturarea unor fapte, legitati, descrieri. Deosebirea esentiala intre ele consta in aceea ca, in timp ce metodele de cercetare produc, elaboreaza cunostinte, metodele didactice prezinta, vehiculeaza valori ale cunoasterii la un moment dat.

Metodele didactice detin mai multe functii specifice (Cerghit, citat de Cucos):

- functia cognitiva;
- functia formativ-educativa;
- functia instrumentala;
- functia normativa sau de evaluare.

-metodologie didactica, unde se precizeaza natura, functiile si clasificarile diferitelor metode instructiv-educative;

-procedeul didactic, care defineste suita de operatii concrete ale metodelor. O metoda apare ca un ansamblu corelat de procedee utilizate in momentul oportun si considerate a fi cele mai eficiente;

-mod de organizare al procesului instructiv-educativ, care se refera la combinatiile metodologice si elementele organizatorice care confera metodei si procedeului didactic utilizat un caracter structurat in timp.

Pentru realizarea obiectivului major al antrenamentului sportiv (cresterea capacitatii de performanta a sportivului) ansamblul de mijloace utilizate se constituie intr-un sistem de metode. Acest sistem de metode trebuie expus si experimentat cu claritate in strategiile de pregatire si in proiectarea didactica a pregatirii. Intrebarea principala pe care o va pune antrenorul in acest segment al pregatirii este „Cum voi face?”

In domeniul antrenamentului sportiv criteriile de clasificarea metodelor vizeaza aspectele principale ale procesului instructiv educativ. Din acest punct de vedere metodele din domeniul nostru sunt:

- metode de instruire propriu – zisa;
- metode de educatie;
- metode de verificare si apreciere;
- metode de corectare a greselilor de executie;
- metode de refacere a capacitatii de efort.

Metodele nu exista ca atare. Ele se exprima prin procedee metodice si orientari metodologice. Orientarile metodologice moderne sunt:

- tratatarea diferentiata;
- problematizarea;
- modelarea;
- algoritmizarea;
- instruirea programata.

Procedeele metodice, orientarile metodologice in antrenamentul sportiv pot fi clasificate dupa opinia lui A. Dragnea (1996) in urmatoarele categorii de metode:

- metode bazate pe relatia efort-odihna;
- metoda analogiei;
- metoda modelarii;
- metoda participarii-formative.

Metode de antrenament bazate pe relatia efort-odihna

Modificarea relațiilor dintre volumul, intensitatea, durata, densitatea si complexitatea efortului din antrenament provoaca o reactie de adaptare a organismului, specifica ramurii de sport practicate.

Caracteristica esentiala a metodelor de antrenament este data de „jocul” dintre efort si odihna, adica dintre consumul de energie si oboseala acumulata pe de o parte si odihna necesara refacerii pe de alta parte.

In diferitele metode ale antrenamentului efortul depus poate fi:

- efort standard același mereu, uniform, în fiecare moment al exercitiului;
- efort variabil prin schimbarea ritmului de execuție;
- efort continuu în toate momentele execuției;
- efort cu pauze sau cu intervale în desfășurarea momentelor execuției.

În alternanță cu efortul, odihna este exprimată prin pauzele care intervin între ultimul efort efectuat și următorul efort programat. În aceste cazuri distingem:

a) odihna cu pauze de scurtă durată care favorizează refacerea incompletă a organismului. Efortul următor se desfășoară pe un fond de odihna incompletă care duce treptat la scăderea capacității de efort. Durata pauzelor scurte are un pronunțat caracter specific și mai ales individualizat în funcție de: gradul de antrenament, perioada de pregătire, sex, vârsta, volumul și intensitatea efortului. Cu cât gradul de adaptabilitate crește, cu atât durata pauzei poate fi micșorată (variația stimulilor).

b) Odihna cu pauze medii, care asigură refacerea completă a organismului în sensul că asigură revenirea organismului la parametrii dinaintea efectuării repetării.

c) Odihna cu pauze lungi, care permit supracompensarea și efectuarea următoarelor repetări pe fondul unei capacități de efort marite. În aceste cazuri se utilizează odihna și refacerea dirijată pentru obținerea stării de supracompensare.

În esență, aceste metode se bazează pe repetarea pe părți componente sau în întregime a exercitiului sau pe combinarea celor două cai. Aceste repetări se folosesc în funcție de volumul, intensitatea și complexitatea efortului necesar adaptării în sensul dorit pentru performanță și de tipurile de pauze și de durata acestora.

Pentru a se produce modificările adaptative impuse de obiectivele antrenamentului se utilizează în mod frecvent **metoda standardizării** activității în antrenament. Matveev, citat de Dragnea (1996), numește această metodă (sau complex de metode) a „exercitiului riguros standardizat”.

Exersarea în condiții standard presupune respectarea anumitor condiții:

- a) efectuarea mișcărilor componente ale structurii ce se exersează, într-o ordine prestabilită, mereu aceleași;
- b) precizarea cu exactitate a volumului și intensității efortului;

c) stabilirea cu precizie a duratei pauzelor, precum si a caracterului acestuia (pasiv sau activ);

d) crearea unor conditii organizatorice si materiale optime, care sa favorizeze repetarea in limitele in care a fost conceputa, incluzand si conditiile de evaluare si control.

Practic, aceasta metoda consta din organizarea structurala a mijloacelor de antrenament astfel incat toate componentele lor sa aiba valori constante, cu exceptia uneia singure care evolueaza in timp.

Exemplu: Viteza de executie a paselor de pe loc poate fi imbunatatita prin respectarea urmatoarelor conditii:

- numarul de executii si formatii de lucru se mentine constanta;
- distanța dintre executanti se mentine constanta;
- procedeul de pasare ramane acelasi;
- durata si natura pauzei intre repetari ramane aceeasi;
- durata exercitiilor (a seriilor) ramane constanta.

Singurul parametru variabil este cel al numarului de executii (de pase) efectuate in unitatea de timp, care va trebui sa creasca, mentinandu-se nealterata corectitudinea executiei. Acest element variabil va fi exprimat printr-o singura cifra - cea a mediilor de executie efectuate pe unitatea de timp, pe parcursul seriilor sau pe parcursul ultimelor serii.

Standardizarea mijloacelor are un caracter temporar: odata cu evolutia (sau involutia) executiei vor fi schimbati parametrii, deoarece apare fenomenul de adaptare la efort si performantele pot sa stagneze sau sa regreseze.

Dozarea efortului in aceasta metoda este facila in structurile simple (alergare, inot, ciclism) ciclice, iar in cadrul structurilor motrice aciclice, complexe, este mai dificila (lupte, box, judo, jocuri sportive).

Exersarea in conditii standard prezinta dupa **A. Dragnea** mai multe variante in functie de faza de invatare:

Exersare standard in *faza invatarii initiale* a miscarilor (a tehnicii):

- abordare analitica (pe parti);
- abordare integrala sau globala.

Exersare standard in *faza perfectionarii* deprinderilor tehnice si educarea calitatilor motrice:

- exersarea pe parti sau pe faze a exercitiului;
- repetarea unor miscari ce implica anumite grupe musculare sau calitati motrice;
- repetarea integrala in conditii analoge concursului.

O alta clasificare are la baza relatia dintre efort si odihna si se bazeaza pe combinatii ale repetarii in conditii standard:

Exersare *in conditii standard* cu:

- eforturi in tempo uniform si moderat;
- eforturi cu intervale (complete, incomplete, supracompensate).
- eforturi continue in tempo variat sau uniform;

Exersare *in conditii de efort variat* (alternative) cu:

- eforturi cu intervale diferite in functie de sarcina.

Aceste exersari utilizeaza urmatoarele metode:

a) metode combinate:

- standard – variat;
- exersare progresiva;
- exersare cu interval in scadere;

b) metode cu structura in circuit:

- exersare continua;
- exersare continua cu intervale;
- circuit cu intervale (intensiv sau extensiv).

Prezentarea acestor metode de antrenament face obiectul metodicii dezvoltarii calitatilor motrice de baza si a abilitatilor care formeaza obiectul pregatirii complexe in antrenamentul sportiv. Aceasta metodologie va respecta urmatoarele etape:

- calitatea motrice, aptitudinea sau abilitatea de dezvoltare sau educat;
- metodele de antrenament utilizate;
- procedeele metodice de antrenament utilizate;

- caracteristicile procedeele metodice;
- efectele scontate.

A. Dragnea (1996) citandu-l pe **D. Steinhofner** propune o clasificare a metodelor si procedeele metodice de antrenament bazate pe relatia efort-odihna. Aceste metode si procedee metodice trebuie sa respecte urmatoarele etape in aplicarea lor in antrenament.

Calitatea motrică de dezvoltat sau aptitudinea motrice de educat:

- Metoda de antrenament;
- Procedeele metodice aplicate;
- Caracteristicile efortului si pauzelor;
- Efectele scontate.

Demersuri si procedee metodice	Exemplu
1. Calitatea motrice sau aptitudinea motrice de dezvoltat	Forta maxima
2. Metoda de antrenament	Metoda standard cu repetari, cu pauze, cu revenire completa
3. Procedee metodice aplicate	a) Procedeele greutatilor maxime b) Procedeele efortului „excentric” c) Izometrie d) Procedeele cresterii in „piramida”
4. Caracteristicile efortului si pauzelor	a) Efort maximal si submaximal in raport cu F.max. Repetari putine/serie cu executie exploziva. b) Efort supramaxim. Repetari reduse. Executie lenta. c) Contractii statice de 9-12' de 5-10 ori zilnic d) Eforturi variabile / serie: mici la medii, medii la mari. <i>Volum mare de executie</i>
5. Efecte scontate	a) Coordonare musculara mare b) Folosirea F.max. utilizarea tuturor fibrelor musculare

	<p>c) Crește masa musculară. Forță statică mare.</p> <p>d) Hipertrofie musculară. <i>Capacitate de adaptare la o înervatie variabilă</i></p>
--	--

Exemplificarea demersului metodic pentru dezvoltarea unei calități motrice

(după Dragnea și Steinhöfer)

Metoda analogiei în antrenamentul sportiv

Această metodă se bazează pe relația de analogie dintre concurs și antrenament.

Doa sisteme sunt considerate analoge dacă îndeplinesc următoarele condiții:

a) Poședă un ansamblu de receptori ai informației din mediul extern, pe care să o codifice în limbaj propriu. *Exemplu:* informația de natură regulamentară din concurs este receptată diferit de sportivi: sportivul percepe informația de la antrenor (explicație, mijloace intuitive) și apoi o aplică în funcție de scopul propus și de propriile posibilități.

b) Prezintă un ansamblu de reacții de reglare ca urmare a preluării informației recepționate din interior sau exterior. *Exemplu:* jucătorii utilizează procedee de atac și de apărare aplicând principiul „reacție-contrareacție” în contact cu adversarul (utilizarea mișcării adversarului în vederea inițierii unui procedeu de atac).

În orice sistem analog procesul de reglare prezintă trei parametri:

durata procesului (secunde, minute, zile, luni, ani) în funcție de obiectivele propuse;

finalitatea procesului (îndeplinirea sau neîndeplinirea obiectivelor propuse);

eficiența procesului (cum și cât se cheltuiește din resurse?).

c) Sistemul analog este înzestrat cu o verigă de feed-back (informație de retur). Într-un sistem de control (sau unul analog) feed-back-ul este constituit din informațiile asupra stării reale atinse și permite modificările adecvate ale interacțiunilor succesive în funcție de obiectivul prevăzut (R. Manno, 1996)

Metoda analogiei nu trebuie confundata cu metoda modelarii. Metoda modelarii poate sa opereze cu modele analoge, dar este un proces mai complex pe care il vom trata in continuare. Analogia este mai usor de aplicat in practica si mai operationala decat modelarea.

Exemplu: Exersarea unei tactici de joc, pentru un anumit adversar, in anumite conditii este analogie; exersarea unor anumite exercitii ca si in concurs (ritm, tempo, conditii de executie) reprezinta aplicarea concreta a metodei analogiei; un mod analog de comportament se manifesta cand un sportiv de valoare inferioara incearca sa aiba comportamentul performant al sportivului de mare valoare.

J. Weineck prezinta o schema a organizarii sistematice a exercitiilor in antrenamentul de lunga durata unde include analogia in treptele structurii motrice si a structurii incarcaturii in procesul instructiv-educativ .

„Treptele” pe care le propune Weineck in organizarea acestor exercitii cuprind in mod obligatoriu exercitii analoge in suita urmatoare:

- exercitii diferite (de baza);
- exercitii analoge (de apropiere);
- exercitii identice (specifice);
- exercitii superioare (complexe de exercitii specifice, competitionale).

Metoda analogiei poate fi aplicata in urmatoarele planuri:

- plan performant (al rezultatelor obtinute);
- plan functional (modul prestatiei);
- plan structural (componenta materiala si valoarea ei).

Datorita faptului ca se aplica unor structuri procesuale, metoda analogiei este o metoda dinamica deosebit de pragmatica.

Metoda modelarii in antrenamentul sportiv

In literatura de specialitate modelarea primeste sensuri foarte diferite. In domeniul educatiei fizice si sportului modelarea a fost inteleasa atat ca principiu cat si ca metoda.

Gheorghe Carstea indica trei *sensuri principale ale modelarii*:

□ **Metoda de investigatie stiintifica**. In acest sens se disting mai multe definitii:

Ansamblul de procedee practice si teoretice prin care se transforma si se cerceteaza originalul prin modelul său. (Dictionar de psihologie, Ed. Albatros, Bucuresti, 1978).

Reprezentarea sau constructia substantiala sau mentala a unor modele materiale sau mentale ca analoge ale realitatii (I. Cerghit, Metode de invatamant, EDP Bucuresti, 1976).

Reproducerea imaginara schematica a fenomenului sub forma unui sistem simplificat, similar sau analog cu fenomenul (Mitra, Mogos – Metodica educatiei fizice scolare, Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980).

Operatia de studiu, de cercetare a fenomenului din natura sau din societate cu ajutorul modelelor ideale sau materiale (Dictionar de pedagogie contemporana, Ed. Enciclopedica Romana, Bucuresti, 1969).

Se pot desprinde doua directii in care e inteleasa modelarea ca metoda de cercetare:

Metoda de studiere a unui fenomen al realitatii (originalul) pentru a se elabora modelul sau.

Metoda de studiere a realitatii, a fenomenelor acesteia cu ajutorul unor modele deja elaborate, pentru a se putea explica cat mai corect „originalul respectiv”.

□ **Metoda de invatamant** care consta in actiunea cadrului didactic de pregatire a subiectilor in concordanta cu indicatorii cuprinsi in modelele elaborate. Modelarea de acest tip presupune elaborarea unei programari a activitatii si aplicarea acestei programari.

□ **Principii de instruire** (amintit de autorii I. Siclovan, Mitra, Mogos) care consta in orientarea procesului de pregatire si programarea lui cu ajutorul unor „modele”.

Modelul

- mijloc sau procedeu simplificat care imita in intregime sau partial, in mod esential si din anumite puncte de vedere un sistem organizat mai complex.a
- reproducerea schematica a unui fenomen sub forma unui sistem care-i evidentiaza elementele semnificative.
- o aproximare a sistemului real; este un sistem teoretic (logic-matematic) sau material, cu ajutorul caruia pot fi studiate indirect proprietatile si transformarile unui alt sistem mai complex (sistemul original) cu care modelul reprezinta o anumita analogie.

Modelul reflecta realitatea obiectiva dar numai rezumativ si numai limitat. El nu epuizeaza originalul, este mai omogen si mai abstract decat acesta. Originalul este un sistem deschis iar modelul este un sistem inchis, numai pentru o perioada de timp. Modelul trebuie sa fie cuantificat precis, sa prezinte parametri de ordin calitativ si cantitativ.

In functie de anumite criterii modelele se pot clasifica in felul urmator:

1. Dupa natura lor

-*modele ideale* (cerinte maxime ale sportului sau sportivului in raport cu fenomenul real);

-*modele materiale* – similare (fidele cu originalul) sau analogice (prezinta o functionare structurala asemanatoare cu originalul).

2. Dupa calitatea lor

-*modele empirice* – stabilite pe baza rutinei antrenorului, prin aprecieri subiective;

-*modele logice* – verificate total sau partial prin determinari, testari, probe;

-*modele matematice* – exprimate cifric (procente, coeficienti, parametri).

3. Dupa termenul pentru care sunt elaborate

-modele finale;

-modele intermediare;

- modele operationale;
- modele de selectie;
- modele de pregatire;
- modele de concurs.

Un model final sau intermediar se structureaza pe urmatoarele componente:

- capacitate de organizare, de a raspunde simultan in grup sau individual la concluziile necesare pentru pregatire;
- dezvoltare fizica armonioasa a organismului;
- capacitate motrice generala si specifica
- capacitate de autoorganizare si autocontrol.

In antrenamentul sportiv modelul operational este instrumentul principal cu care se actioneaza pentru realizarea fiecarei componente a modelului intermediar, adica prin exercitii fizice. Aceste complexe de exercitii se mai numesc sisteme de actionare si trebuie sa constituie modele operationale prin administrarea lor intr-o succesiune logica, cu o dozare precisa si cu un grad inalt de eficienta.

Modelarea procesului de instruire sportiva

Modelarea presupune in primul rand elaborarea unui model. Conceptul de model in cibernetica apare ca o oglindire a unor date si relatii dintr-un anumit domeniu cu ajutorul unei structuri materiale (efective sau ipotetice) mai simple, mai usor de sesizat. Metoda modelarii cibernetice este strans legata de metoda analogiei. De regula se elaboreaza modele (sisteme simplificate) care poseda trasaturile esentiale ale originalului.

Operatiunile necesare modelarii procesului de instruire sportiva sunt:

a) *Transformarea ansamblului original*, ideal, intr-o imagine simplificata numita „model”. *Exemplu*: operatiunea de transformare cifrica a parametrilor jocurilor sportive (numar de mingi pierdute, numar de mingi castigate, numar de actiuni reusite si procentaje de eficacitate, etc.). Acesti parametri cifrici pot constitui un model

simplificat (pe care il putem diminua pana la nivelul de aplicabilitate in situatiile concrete, de lucru cu sportivii).

b) *Stabilirea procedelor de utilizare* a modelului ca instrument de cercetare a originalului. *Exemplu*: continuand operatiunea modelarii, antrenamentul stabileste care sunt mijloacele de actionare necesare pentru atingerea parametrilor stabiliti ca model. Se stabilesc metodele, mijloacele, procedeele de utilizare pentru a reconstitui modelul intermediar sau final (de echipa, de jucator, de performanta, de executie etc.).

Exista o *serie de secvente* care trebuie aplicate in metoda modelarii in instruire:

Delimitarea si cunoasterea limitelor cantitative si calitative ale sistemului original (obiectul modelarii).

Obtinerea unor date generale esentiale si neesentiale despre sistemul original.

Formulara unor ipoteze in legatura cu proprietatile originalului, modul de functionare si organizare a comportamentului acestuia.

Construirea modelului cu ajutorul trasaturilor esentiale, fundamentale.

Experimentarea modelului, verificarea functionalitatii acestuia si a datelor vehiculate.

Optimizarea modelului pentru adecvarea deplina a acestora la sarcinile cercetarii.

Extrapolarea concluziilor desprinse din studiul efectuat si aplicarea modelului la sistemul original care nu a putut fi abordat in studiu decat cu ajutorul modelului.

Modelele au un puternic caracter prospectiv. Esenta modelarii in antrenamentul sportiv se caracterizeaza prin tripleta model – algoritm – programare. Modelul este un sistem de valorificare a unui sistem care a fost, care exista si care va deveni.

Tripleta model – algoritm – programare care asa cum am amintit, constituie esenta modelarii utilizeaza in esenta elaborarea modelului campionului.

Parametrii care definesc modelul campionului constituie modele componente, ca de exemplu:

- modelul medico-biologic al campionului;
- modelul psihologic al campionului;
- modelul performantial al campionului care contine:
 - o prognoza recordului;
 - o prognoza potentialului de concurs;
 - o graficul de concurs (de cursa, de joc);
- modelul de concurs;
- modelul de antrenament.

In elaborarea modelului de antrenament un instrument util devine algoritmizarea exercitiilor in procesul de instruire. Un asemenea tip de algoritm consta in gasirea celor mai eficiente exercitii, dispuse in succesiune bine determinata, logica, bine cuantificata si cu reguli eficiente metodic-organizatorice. Algoritmizarea presupune respectarea urmatoarelor cerinte metodologice:

- a) analiza logica a structurii de invatat;
- b) concordanta algoritmilor cu legile dezvoltarii fizice ale organismului;
- c) numarul algoritmilor sa fie optimali (putini dar buni);
- d) sa fie riguros dozati (cuantificati);
- e) sa fie codificati (cifre, litere);
- f) algoritmii continutului procesului de instruire sa vizeze metodologia de evaluare a subiectilor.

Dezavantajele algoritmizarii sunt:

- nu ofera posibilitatea alegerii, deci nu dezvoltă creativitatea;

-in anumite situatii algoritmi nu pot fi aplicati (combinatii in jocuri sportive impotriva aparatorilor, combinatii in gimnastica).

Adancirea procesului modelarii se efectueaza prin programare (instruire programata).

Exista doua tipuri de instruire programata:

-*liniara* (aceeasi pentru toti membrii grupului);

-*ramificata* (cu programe secundare, in situatii tactice).

Instruirea programata respecta anumite *principii*:

-principiul pasilor mici;

-principiul progresului gradat;

-principiul intaririi (verificarea imediata);

-principiul ritmului individual de munca;

-principiul repetitiei.

Tripleta model – algoritm – programare din modelul de pregatire trebuie sa copieze modelul de concurs si sa duca la instalarea formei sportive competitionale.

Modulul IV Evaluarea nivelului de performanță al sportivilor participanți la procesul de instruire (unitate de competență specifică)

Instrumente de inregistrare in antrenamentul sportiv

Fara o evidenta zilnica a intregii activitati de pregatire competitive nu se poate face o analiza complexa si nici o evaluare a nivelului de pregatire si cu atat mai putin planificarea pe termen lung sau scurt a antrenamentului.

Evidenta reprezinta inregistrarea activitatilor si rezultatelor obtinute in cadrul procesului de pregatire a sportivului. Evidenta trebuie sa cuprinda urmatoarele aspecte: activitatea de pregatire; activitatea competitiva; rezultatele obtinute la probele de control, comportarea sportivilor in efort, date personale, etc.

Pentru inregistrarea activitatii si a rezultatelor (**Garleanu 1996**) recomanda pentru antrenori:

-fisa datelor personale

-fisa participarii la lectii si concursuri

-fisa activitatii de pregatire

-fisa activitatii competitive

-fisa rezultatelor obtinute la probele de control.

Fisa datelor personale trebuie sa cuprinda aspectele personale: nume si prenume, locul si data nasterii, prenumele parintilor, inaltime, talie, greutate, numarul de la picior, locul de munca si ocupatia, adresa precum si aspecte generale ale starii de sanatate si antecedente colaterale, precum si aspecte ale mediului familial si social in care isi desfasoara diversele activitati.

Fisa participarii la lectii si concurs

Fisa activitatii de pregatire trebuie sa cuprinda aspectele cantitative si intensitatea efortului efectuat pe parcursul pregatirii: pentru fiecare lectie de antrenament, pentru fiecare ciclu saptamanal, pentru fiecare etapa si pe intregul an. Aspectul principal pentru intocmirea acestei fise il reprezinta stabilirea mijloacelor, a exercitiilor si grupelor de exercitii adecvat varstei si nivelului de pregatire fiecarui sportiv in parte.

Fisa activitatii de pregatire pe etapa

Fisa activitatii competitive

Fisa rezultatelor obtinute la probele de control

1.1 Caietul antrenorului

In evidenta activitatii antrenorului, caietul antrenorului constituie un document important pentru analiza, orientarea si dirijarea pregatirii sportivului.

Potrivit lui **Garleanu - (1996)**, antrenor emerit metodist si conferentiar la Facultatea de Educatie Fizica si Sport in continutul caietului antrenorului pot fi incluse urmatoarele aspecte:

A - Partea generala:

- Documente statistice cumulative:
- fisa celor mai bune rezultate de loc, de categorii de clasificare sportiva, recorduri nationale, de sportivi de lot etc, obtinute in decursul anilor;
- fisa celor mai bune rezultate de loc recorduri, categorii de clasificare sportiva obtinute in anul in curs;
- fisa cu cele mai bune rezultate pe ani;
- Documente generale ale anului in curs:
- orarul de antrenament;
- probele si normele de selectie;
- probele si normele de control;
- fisa cu cele mai bune rezultate ale anului precedent si obiectivele anului in curs;
- fisa probelor de control;
- fisa celor mai bune performante realizate in curs;

- fisa datelor personale ale sportivilor;
- fisa distribuirii echipamentului

B - Partea specifica

- Documente specifice etapei de formare a sportivului:
- de orientare a pregatirii;
- calendarul sportiv intern si international;
- de evidenta a datelor personale: talie, greutate, inaltime,
- frecventa la lectii si concursuri, a controlului medical a rezultatelor obtinute la concursuri si verificari;
- de planificare celei corespunzatoare de formare a sportivului.
- de analiza.

1.2 Caietul sportivului

Caietul sportivului la fel ca cel al antrenorului constituie un document in care este notata activitatea de pregatire cit si cea competitionala desfasurata de catre sportiv. Continutul acestui caiet ar trebui sa cuprinda urmatoarele aspecte:

- fisa datelor personale;
- fisa datelor, autopometrice, morfo-functionale si motrice;
- modelul campionului, (mondial, olimpic),
- elemente cheie ale tehnicii probei chinograme, fotografii,
- regulamentul de concurs al probei,
- calendarul intern si international,
- fisa evolutiei datelor la probele de control
- fisa evolutiei performantelor si graficul lor (planificat si realizat)
- evolutia lucrului efectuat (zilnic, saptamanal pe etapa, anual)

- observatii dupa fiecare antrenament,
- concluzii in urma analizei etapei, a concursului).

Evaluarea in antrenamentul sportiv

Evaluarea poate fi definită ca fiind un sistem compus din tehnici de măsurare și aprecierea rezultatelor procesului instructiv - educativ, în raport cu obiectivele stabilite, specific antrenamentului sportiv.

Rolul evaluării este de:

- constatare, prin măsurare, a ceea ce s-a realizat;
- a analiza și interpreta rezultatele măsurătorii.

Condiția fundamentală pentru dirijarea științifică a antrenamentului este reprezentată de evaluare.

Scopul principal al evaluării este evidențierea modificărilor funcționale, morfologice, motrice și psihice, produse în direcția perfecționării stărilor de adaptare la eforturi de mare intensitate, volum și complexitate.

Obiectivele generale ale activității de evaluare a antrenamentului sportiv sunt:

- evidențierea eficienței activității competiționale;
- verificarea și aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, a pregătirii tehnico-tactice, psihice și integrală;
- testarea capacităților funcționale ale diferitelor sisteme, organe sau mecanisme funcționale (aerobe, anaerobe), care determină eficiența activității competiționale;
- cunoașterea reacției organismului sportivilor la eforturile de antrenament și particularitățile desfășurării procesului de oboseală și restabilire;
- verificarea indicatorilor de efort (volum, intensitate, pauze) specifici diferitelor sisteme de acționare, folosite în lecții, micro și mezocicluri.

Caracteristicile evaluării în antrenamentul sportiv de înaltă performanță

Caracteristica fundamentală a evaluării este de a direcționa proiectarea procesului de antrenament, pe baza datelor de analiză a activității desfășurate anterior;

Elementele de conținut ale evaluării complexe se prezintă ca un sistem de tipuri de evaluare, structurate după o logică internă, specifică antrenamentului sportiv.

Principalele elemente de structură ale sistemului de evaluare complexă a antrenamentului (după o V.V.Ivanov, 1987), cuprinde cunoașterea capacității:

- de adaptare la efort, a măiestriei tehnice;
- tactice, a stării de sănătate, a nivelului consumului de energie și a reactivității intime celulare;
- psihice a sportivului.

Pentru fiecare din acestea se folosesc în practică, sisteme metodologice de evaluare adecvate care evidențiază nivelul de reactivitate al sportivului în scopul întemeierii unor predicții privind viitoarea activitate sau comportamentul competițional.

Sistemul de prelucrare al datelor includ procedee corelative multifuncționale în programul de calculator.

TIPURI DE EVALUARE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

În antrenamentul sportiv, scopul principal al evaluării constă în evidențierea modificărilor funcționale, prezentate sub forma stărilor de adaptare determinate de influențele antrenamentului de lungă, medie sau scurtă durată. În funcție de aceste durate, au fost determinate următoarele tipuri de evaluare:

1. Evaluarea inițială – se efectuează la începutul unui program de instruire și este menită să stabilească starea sistemului sau a acțiunii evaluate, condițiile în care aceasta se poate integra în programul pregătit. Ea constituie una dintre premisele realizării programului. Acest tip de evaluare răspunde funcției predictive.

2. Evaluarea de etapă – de regulă, se realizează la finalul unor intervale de timp mai lungi, cum ar fi macrociclurile anuale, etapele din cadrul diferitelor perioade. Principala sarcină a acestui tip de evaluare este de a evidenția gradul de adaptare la efort al sportivului în urma influențelor antrenamentului de lungă durată. O altă sarcină, care de fapt se sprijină pe prima, este stabilirea strategiei de pregătire pentru macrociclul sau etapa următoare.

Prin evaluarea de etapă, se apreciază efectele pregătirii la toți factorii antrenamentului: capacitatea de efort fizic și psihic, pregătirea tehnică, pregătirea tactică etc. Este de mare importanță să se evidențieze eventualele aspecte negative sau rămănerile în urmă și să se semnalizeze rezervele insuficient valorificate, rezerve care, stimulate corespunzător, vor permite o curbă ascendentă în viitor.

Concluziile extrase din analiza rezultatelor obținute prin acest tip de evaluare vor constitui punctul de plecare și, totodată, baza elaborării unor planuri (în unele cazuri, individualizate) de corectare a întregului proces de pregătire sau a anumitor aspecte din pregătire, mergându-se uneori până la reformularea obiectivelor de instruire și urmărindu-se, în funcție de situație, completarea sau diminuarea lor.

Conținutul evaluării de etapă depinde de specificul ramurilor de sport și de condițiile tehnico-materiale de care dispune antrenorul. Evaluarea va cuprinde teste pentru componentele pregătirii tehnice, fizice, tactice, psihologice, precum și probe specifice și de laborator, funcționale și biochimice, pentru determinarea capacității de efort.

Majoritatea specialiștilor cred că evaluarea de etapă este eficientă atunci când se aplică de 2-3 ori într-un macrociclu, și anume: la sfârșitul primei și a celei de-a doua etape din perioada pregătitoare și din perioada competițională, când evaluarea se realizează direct, prin rezultatele obținute în concurs.

Trebuie să se acorde o atenție deosebită condițiilor de efectuare a evaluării, în sensul că sunt necesare măsuri prin care să se evite eventualele modificări ale efectelor de antrenament ale mezociclului sau ale microciclului datorate unei perioade de odihnă stabilite conform raportului dintre efort și odihnă.

Considerăm că o regulă de bază pentru acest tip de evaluare este necesitatea menținerii standard (constante) a condițiilor de examinare, folosirea acelorași instrumente și aparate.

3. Evaluarea curentă (de microciclu sau de mezociclu) – este subordonată, ca organizare și conținut, evaluării de etapă. Se consideră că este necesar ca, în finalul fiecărui mezociclu, să se aplice probe de control specifice sau nespecifice, în funcție de tipul și de orientarea mezociclului respectiv.

Acest tip de evaluare este valabil numai pentru perioada pregătitoare, deoarece în perioada competițională verificarea se realizează prin concurs.

Prin această evaluare se urmărește să se verifice și să se aprecieze dacă s-a realizat orientarea microciclului sau a mezociclului, care este evoluția proceselor de restabilire, care este gradul de oboseală etc.

4. Evaluarea operativă – are ca scop fundamental alegerea celor mai raționalizate și standardizate structuri, ea aplicându-se cu precădere în lecțiile de antrenament. În acest scop, se vor folosi cele mai diferite teste, care este preferabil să fie acordate cu exercițiile fundamentale precis standardizate.

5. Evaluarea în și prin competiție – întreg procesul instructiv-educativ din antrenamentul sportiv are ca scop principal obținerea unor rezultate superioare în competiții: dacă aceste rezultate au fost obținute, înseamnă că toată activitatea din interiorul sistemului a fost eficientă.

Pornind de la aceste considerente, competiția poate fi privită sub următoarele aspecte:

a. Ca modalitate directă și completă de evaluare a pregătirii, competiția este cel mai eficient și mai real test, deoarece în el sunt înglobate evaluări ale tuturor aspectelor întâlnite pe parcursul pregătirii, și anume: pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică, capacitatea de efort, etc.

Este de remarcat că, dacă în celelalte evaluări s-au folosit teste mai mult sau mai puțin complete, care vizau unul sau mai multe aspecte, competiția reprezintă testul suprem, chintesența tuturor celorlalte.

Dacă rezultatele obținute în competiție corespund așteptărilor, mai exact dacă sunt cele propuse prin obiectivele de performanță de la începutul activității, înseamnă că și celelalte evaluări efectuate și-au atins scopul. Totuși, este de menționat că, pe parcursul unui macrociclu, și concursurile au o semnificație diferită, cele mai importante fiind așa-zisele concursuri de obiectiv.

La sportivii din categoriile inferioare, cele mai importante obiective de performanță sunt obiectivele formulate la începutul pregătirii.

b. Ca loc unde se probează eficiența celorlalte tipuri de evaluare, competiția reprezintă singura situație în care sunt respectate întrutotul cerințele regulamentare, cei ce efectuează evaluarea fiind arbitrii care, teoretic, sunt neutri (sunt din afara procesului de instruire).

Dacă până acum condițiile în care s-a făcut evaluarea au fost mai mult sau mai puțin imaginare, artificiale, competiția este situația concretă, reală, naturală. Deși, la prima vedere, evaluarea prin competiție ar putea avea aspect de evaluare sumativă, privită în ansamblu ea poate avea caracter de evaluare continuă, mai ales acolo unde competițiile se succed foarte rapid (și nu puține sunt sporturile în care se întâmplă așa), și de evaluare inițială, pentru etapa care îi urmează.

Astfel, dacă rezultatele obținute în competiții sunt interpretate corespunzător, ele pot avea o influență decisivă în orientarea strategiilor metodologice care vor urma, deoarece rolul lor este unul regulator.

Concluzii

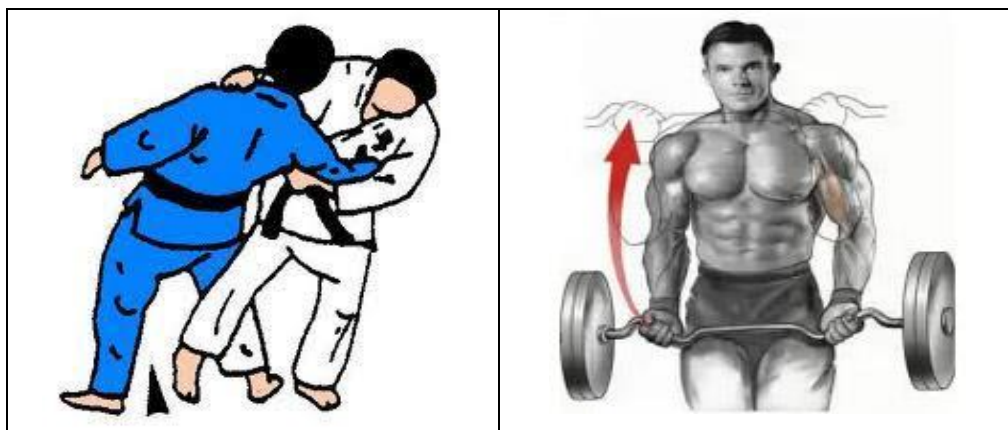
În antrenamentul sportiv, scopul principal al evaluării constă în evidențierea modificărilor funcționale de la evaluarea inițială, efectuată la începutul unui program de instruire, evaluarea de etapă, pe anumite intervale de timp mai lungi, evaluarea curentă subordonată evaluării de etapă, evaluarea operativă cu teste standardizate specifice lecțiilor de antrenament iar în final evaluarea în și prin competiție cu scopul principal de obținere a unor rezultate superioare.

Evaluarea reprezintă condiția fundamentală pentru dirijarea științifică a antrenamentului sportiv.

Evaluarea are rolul de a orienta acțiunea de instruire și de a îndruma și stimula activitatea de învățare și perfecționare.

Modulul V Pregătirea specifică ramurii de sport (unitate de competență specifică)

Pregătirea tehnică și tactică la disciplinele Judo - Culturism & Fitness



Îndrumar necesar cursului de pregătire instructori sportivi

I. Pregătirea tehnică

“Tehnica reprezintă totalitatea acțiunilor motrice de care se folosește un sportiv cu scopul de a obține maximum de randament în condițiile concrete ale luptei sportive”.

Sau

“Timpul acordat în cadrul antrenamentului sportiv pentru optimizarea execuției elementelor și a procedurilor tehnice specifice ramurii de sport, în vederea creșterii măiestriei sportive”.

Fiecare ramură de sport dispune de un anumit bagaj de elemente tehnice, de acțiuni motrice, cu ajutorul cărora se realizează activitatea concretă în cadrul sportului respectiv. Acestea se adaugă mijloacelor generale complementare, comune tuturor sporturilor (mers, alergare, sărituri etc).

Pentru a putea vorbi de nivelul tehnicii unui anumit sport, este necesar să ne referim la gradul în care sportivul și-a însușit elementele tehnice specifice sportului

respectiv. Astfel , aprecierea tehnicii unui jucator de volei , de exemplu , o putem face in functie de felul in care sportivul si-a insusit executia elementelor tehnice specific acestui joc: pasa, serviciul, lovitura de atac, blocajul etc.

Insusirea tehnicii trebuie adaptata in permanenta particularitatilor individuale ale sportivului (calitatilor sale fizice, tipului constitutional, tipului de sistem nervos etc.), evitandu-se copierea mecanica a tehnicii unor sportivi fruntasi .

Perfectionarea executiei procedeeleor tehnice nu constituie un scop in sine ; ea trebuie sa se realizeze in functie de cerintele concursurilor sportive . Pentru acest considerent in procesul antrenamentului sportiv , insusirea tehnicii va fi cat mai mult apropiata de ceea ce se cere in cadrul competitivilor , de evolutia continua a tehnicii fiecarui sport .

In mod conventional procesul de insusire al tehnicii sportive se imparte in doua etape :

a) etapa de invatare, si

b) etapa de consolidare , perfectionare.

In prima etapa a invatarii se realizeaza structurarea corecta a miscarilor si executia tehnicii fara eforturi inutile. In etapa urmatoare , a perfectionarii se realizeaza cresterea maiestriei prin acuratetea executiei detaliilor a capacitatii de actionare in conditii variate si a dezvoltarii calitatilor motrice si de vointa . Prima etapa poate dura 2-3 ani , iar cea de-a doua se sfarseste odata cu abandonarea activitatii competitionale !

Din punct de vedere fiziologic si psihologic celor doua etape le corespund anumite stadii distincte :

- 1) Stadiul de formare a imaginii initiale asupra miscarii ;**
- 2) Stadiul primei invatari a actiunii – in care se insuseste componenta de baza a miscarii – faza caracterizata prin prezenta miscarilor si contractiilor musculare inutile (datorita iradierii excitatiei in zone anatomice vecine) ;**
- 3) Stadiul de stapanire integrala a miscarii , faza in care are loc concentrarea proceselor nervoase superioare cu inductia reciproca si dezvoltarea inhibitei interne , evidentiata prin perceperea corecta si in detaliu a miscarii ;**
- 4) Stadiul de fixare, automatizare si stabilitate a miscarii ;**

- 5) **Stadiul realizarii unei deprinderi variabile . Prin perfectionarea tehnicii in conditii variate si a capacitatii de combina diferite deprinderi, se ajunge la o stapanire perfecta a miscarilor si a folosirii lor in cele mai diverse situatii care apar in competitie.**

“Tehnica perfecta” – reprezinta miscarea corecta din punct de vedere biomecanic si eficienta din punct de vedere fiziologic , preluata si acceptata ca atare de catre antrenori si sportivi , constituind asa numitul MODEL TEHNIC !

Totusi tehnica de executie a unui campion nu poate fi considerata ca Model Tehnic , intotdeauna existand diferente fata de model in functie de particularitatile de ordin anatomo fiziologic si psihic ale sportivului . Deci modelul tehnic nu se copiaza ci se adapteaza !

In majoritatea ramurilor sportive , executia tehnica suplineste de multe ori lipsa unor calitati motrice cum ar fi : viteza , forta , rezistenta. Executia tehnica depinde in mare masura de indemanare , cu toate componentele acesteia : orientare in spatiu, mobilitate, echilibru, suplete, atentie, capacitate de concentrare etc.

A) Tehnica in Judo (arte martiale):

A.1. Antrenamentul tehnic fundamental – Hon Waza

Reprezinta antrenamentul de acumulare si dezvoltare a deprinderilor specifice care concura la crearea automatismului in declansarea executiei procedeele tehnice la momentul oportun cu maxim de eficienta.

Hon Waza presupune legatura organica intre cele trei elemente constitutive ale sale : **Kokoro**, **Ki** si **Waza** care reprezinta conditia esentiala a unei instruirii tehnice eficiente.

Kokoro = “spiritul sau sufletul”. In tot ceea ce intreprinde, in toate actiunile sale, sportivul trebuie sa aibe “focul sacru” adica sa puna inima in ceea ce face. Acesta trebuie sa actioneze cu o gandire calma, cu mintea deschisa in toate fazele luptei.

Ki = “suflul divin” concretizat prin energia creatoare, atentia activa si forta mentala. Sportivul isi mobilizeaza intreaga sa energie si potential, in centrul fizic si psihic – Hara, pentru a declansa actiunea decisiva.

Waza = tehnica propriu zisa care cuprinde actiunile coordonate si sincronizate ale intregului corp in vederea executarii procedurii cu abilitate, forta si viteza optima.

A.2.) Mijloace pentru invatarea si perfectionarea tehnicii in judo (arte martiale)

1. Tandoku Renshiu – reprezinta forma de repetare a procedurii fara partener , asemanatoare “boxului cu umbra”. Se foloseste pentru invatarea sincronizarii actiunilor bratelor, picioarelor, trunchiului, pozitiei capului prin executii separate de elemente sau prin simularea executiei integrale .

2. Sotai Renshiu – este o forma de invatare si perfectionare a tehnicii cu partener. Uke si Tori repeta procedeele tehnice de pe loc sau din miscare studiata, cooperand la corectarea greselilor si la gasirea celei mai bune modalitati de intrare la procedeul tehnic.

3. Uchi Komi – este poate, forma de repetare si perfectionare cea mai des folosita in antrenamentul tehnic al judoka. Aici partenerul este cooperant, permitand intrarea la procedeu, dar la dorinta lui Tori sau la indicatia antrenorului Uke devine semiactiv sau opune o anumita rezistenta in anumite momente ale actiunii atacului.

4. Nage Komi – Happo undo – este forma speciala de repetare si perfectionare a fazei finale a tehnicii de aruncare ai anume, proiectarea adversarului pe saltea.

5. Butsukari Geiko – reprezinta o forma superioara de perfectionare a procedeele tehnice in care intrarile se fac din deplasare pe directii prestabilite de atac.

6. Yaku – Soku Geiko – aceasta metoda are drept scop principal perfectionarea tehnico-tactica in conditii apropiate de cerintele competitiei .

7. Kakari Geiko – este o metoda de antrenament extrem de solicitanta si urmareste perfectionarea atacului direct, al combinatiilor si actiunilor tactice precum si dezvoltarea spiritului de lupta.

8. Randori – intruneste aproape toate caracteristicile luptei competitionale. Alaturi de Uchi Komi aceasta metoda este cea mai folosita in antrenamentul tehnic al judoka.

9. Shiai – acest termen definește, în general, lupta competițională. Ca formă de pregătire, utilizată mai ales în perioadele precompetițională și competițională.

B) Tehnica în culturism fitness

Plecând de la definiția dată mai sus, putem afirma că în culturism pregătirea tehnică nu există, deoarece nu întâlnim elemente sau procedee tehnice. În timpul antrenamentului se apelează la exerciții simple (mişcări naturale ale segmentelor), iar în concursuri, la poziții obligatorii sau opționale.

Totuși, dorim să subliniem că este foarte importantă mișcarea care se execută cu greutate; poziția diferitelor segmente față de un aparat, haltera sau față de sol; reglarea respirației (un fel de tehnică de antrenament, în special la începători dar nu numai). Toate acestea pentru a evita accidentările sau ineficiența antrenamentului.

II. Pregătirea tactică

Dacă pregătirea tehnică înarmează pe sportiv cu elementele necesare practicării unui sport, tactică asigură aplicarea înțeleasă a lor în condițiile concrete din concurs.

“Tactică constituie totalitatea acțiunilor individuale și colective organizate și coordonate spre folosirea la maximum a calităților fizice și a pregătirii tehnice a sportivilor în scopul obținerii victoriei, în limitele sportivității și ale prevederilor regulamentului fiecărei ramuri sportive”.

Sau

“Tactică reprezintă totalitatea acțiunilor și mijloacelor din domeniul pregătirii tehnice, fizice și psihice, precum și a altor măsuri specifice selecționate, organizate și coordonate spre a fi folosite rațional și oportun în concurs pentru obținerea victoriei” (Alexe N., 1993).

Tactică este diferită de la un sport la altul. În unele sporturi ea are un rol deosebit de important (jocuri sportive, unele probe de alergări etc.) iar în altele importanța ei este mai redusă (halteră, aruncări).

Tactică presupune formarea unei concepții unitare asupra sarcinilor ce revin fiecărui sportiv în desfășurarea concursului, în vederea realizării scopului propus.

Pregătirea tehnică și cea tactică sunt atât de strâns legate, încât reprezintă în esență un proces unic, în care ele sunt prezentate numai în mod convențional ca elemente aparte.

Pregatire tactica se face in functie de particularitatile individuale ale coechipierilor si ale adversarilor , care sunt la randul lor, in continua schimbare.

In realizarea unei pregatiri tactice complete se tine seama si de alti factori ca : mediul exterior (factori externi), eventualele schimbari care pot interveni in component si actiunile echipei proprii, posibilitatile de raspuns ale adversarilor la actiunile tactice proprii si gasirea cailor de trecere de la o tactica la alta corespunzator noilor conditii .

Intalnim frecvent in sport , pe langa tactica si notiunea de strategie , care reprezinta procesul general de organizare si planificare a antrenamentelor si competitivilor , pe o perioada lunga de timp , cu obiective intermediare si finale ; pe cand tactica se refera la evenimente si actiuni pe o scara mai redusa in timp, de abordare a unui anumit concurs.

Putem spune ca pregatirea tactica are urmatoarele obiective :

- 1) Cunoasterea principiilor generale ale strategiei sportului ;**
- 2) Cunoasterea prevederilor regulamentare ale sportului practicat ;**
- 3) Studiarea posibilitatilor tactice ale celor mai buni sportivi din ramura de sport practicata ;**
- 4) Cercetarea strategiei si tacticii viitorilor adversari, precum si a potentialului lor fizic si psihologic ;**
- 5) Studiarea specificitatii concursului , a facilitatilor si ambianței sub care se va desfasura competitia;**
- 6) Conceperea unei tactici personale pentru competitie tinand cont de particularitatile proprii si in consens cu punctele 4 si 5 de mai sus ;**
- 7) Analiza performantelor anterioare , in lumina noilor conditii si adversari ;**
- 8) Construirea unui model tactic si a variantelor acestuia ;**
- 9) Repetarea si perfectionarea modelului adoptat in antrenamente si concursuri amicabile si de verificare .**

Deci pregatirea tactica urmareste sa atinga urmatoarele tinte :

- a) Perfectionarea simtului de distribuire echilibrata a energiei pe tot parcursul probei sau simtul ritmului ;**

- b) Perfectionarea unor variante tehnice in scopul rezolvarii sarcinilor tactice**
;
- c) Maximalizarea cooperarii intre coechipieri ;**
- d) Perfectionarea capacitatii de a schimba rapid sistemul de joc !**

Importanta si valoarea pregatirii tactice este diferita de la un sport la altul: astfel, aceasta ocupa un rol decisiv si determinant in jocurile sportive, precum si in sporturile individuale, in special in cele de lupta si mai putin in gimnastica, patinaj, haltere, in majoritatea probelor din atletism, schi, sarituri cu schiurile etc.

Bazat pe similitudinea caracteristicilor tactice sporturile pot fi clasificate in cinci grupe :

Grupa I: sporturi in care sportivul concureaza individual, fara contact direct cu adversarul, dupa o anumita ordine, prin tragere la sorti. Aici intra: gimnastica, schi alpin, patinaj artistic, atletism- aruncari si sarituri, haltere etc.

Grupa II: sporturi in care grupuri mai mici de sportivi incep competitia in acelasi timp. Din punct de vedere tactic este posibila o anumita cooperare intre sportivi. Aici enumeram: atletism- diferite probe de alergari, ciclism, cross, stafete- inot, atletism s.a.

Grupa III: se caracterizeaza prin contactul direct cu adversarul si constituie un mijloc de clasificare ierarhica a sportivului. Aici avem: judo, box, karate, lupte, scrima, tenis s.a.

Grupa IV: se compune din sporturile in care oponentii sunt constituiti in echipe si se afla in contact permanent in timpul jocului. Enumeram: fotbal, baschet, volei, handbal s.a.

Grupa V: aici sportivii participa la probe combinate. In aceste ramuri sportive tactica este specifica fiecărei probe in parte. Aici enumeram: decatlon, pentatlon modern, biatlon s.a.

A) Principii tactice in judo (arte martiale)

1. Sen – luarea initiativei inca de la inceputul angajarii si impunerea stilului si ritmului propriu de lupta in vederea anihilarii potentialului de lupta al adversarului;

2. Tai No Sen – initierea atacului chiar in momentul cand se intuieste intentia adversarului de a lansa un atac (atac de preantampinare);

3. Ato No Sen – blocarea sau eschiva la atacul adversarii lansarea instantanee a contraatacului, mai ales cand se intuieste procedeul pe care intentioneaza sa-l foloseasca adversarul;

4. Go No Sen – blocarea atacului advers in faza de intrare si lansarea contraatacului – de multe ori cu acelasi procedeu (atac pe actiunea adversarului);

5. Sen No Sen – insusirea unui “simt al luptei” fie prin prevederea atacului (sakki) fie prin anticiparea naturii acestuia (senken) si posibilitatea de a-si proiecta mental fazele ulterioare ale actiunii.

B) Pregatirea tactica in culturism-fitness:

Tactica in culturism face referire la o anumita latura a concursurilor de culturism si anume la exercitiul liber ales, unde fiecare concurent isi scoate in evidenta punctele tari sau le ascunde pe cele slabe (anumite grupe musculare sau particularitati ale acestora). De asemenea sportivul trebuie sa constientizeze nivelul de dezvoltare a fiecarei grupe musculare in vederea unei planificari judicioase.

Nu putem vorbi de actiuni colective sau individuale, elemente si procedee tehnice specifice, aplicate in functie de adversar. Deci tehnica si tactica sunt factori ce au o valoare scazuta in culturism.