

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.10

TEMA: METODELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Noțiunea inițială: ”metodă”, ”procedeu metodic”, ”metodica”, ”abordare metodică”, ”direcție metodică”.

În literatura de specialitate se deosebesc o diversitate de metode. Cel mai frecvent noțiunea „**metodă**” se definește ca mijloc de realizare a obiectivului pedagogic, ce reprezintă o modalitate de utilizare a unor mijloace bine testate în timp care asigură eficacitatea activității pedagogului și elevului care realizează sarcinile didactice puse în fața fiecărui subiect, privit ca o totalitate de procedee și reguli de activitate ale pedagogului necesară soluționării unor obiective definite concret și ce duc la însușirea conținutului didactic. Cu toate că există unele deosebiri în conceperea noțiunii de „metodă”, putem menționa un șir de indici fundamentali care sunt specifici acestui domeniu.

Fiecare metodă presupune un obiectiv concret, fără de care este imposibilă activitatea dirijată a subiectului, adică metoda este întotdeauna definită ca noțiune rațională și este caracterizată prin realizarea unui anumit mijloc de activitate. Mijlocul reprezintă partea tehnologică a metodei. În practică, este vorba nu de mijlocul acțiunilor, ci tehnologia însușirii lui.

Metoda dispune de conținut concret. Aceasta constă în instrumentarele și mijloacele necesare activității umane care au drept scop realizarea obiectivului propus. Aceste mijloace pot fi intelectuale, practice și concrete pentru un anumit domeniu.

Fiecare metodă este necesară pentru a acționa asupra unui subiect și, de aceea, pentru utilizarea reușită a metodei, omul trebuie să cunoască informații despre subiect, particularitățile lui, modificările care survin ca urmare a influenței activității subiectului.

În teoria educației fizice, noțiunea de „metodă” presupune modul de executare sau utilizare a exercițiului fizic separat sau folosirea altor mijloace ce asigură realizarea obiectivului propus în desfășurata îndeplinirii exercițiului.

În desfășurata activității profesorului de educație fizică și antrenorului în afară de această noțiune se mai folosește și termenul de **„procedeu metodic”**. Procedeu metodic reunește mijloacele de realizare a unui sau altei metode într-o anumită situație pedagogică.

Procedeu este parte componentă a metodei și exprimă acțiunile unificate ale pedagogului. În cadrul unei metode se utilizează diverse procedee metodice. Nu întâmplător, uneori, metodele sunt privite ca și combinație de procedee. Totodată, în cazul unuia și aceleiași metode, realizarea ei se poate produce prin intermediul mai multor procedee.

Noțiunea de „metodică” se folosește în teoria și metodică educației fizice cu două sensuri: **sens îngust** – ca totalitate a mai multor metode ce asigură reușita însușirii anumitor exerciții (de alergare, sărituri, aruncări, cățărări, înot, etc.);

sens larg – totalitate nu numai a metodelor, procedeelelor, ci și a formelor de organizare a lecțiilor (metodicile educației fizice în grădinițe, școli, instituții de învățământ mediu de specialitate și superior etc).

Termenul „metodică” semnifică totalitatea mijloacelor de desfășurare rațională a unei activități. Metodică trebuie să conțină indicații exacte despre îndeplinirea consecutivă anumitor acțiuni (operații), ce duc la soluționarea obiectivelor propuse. Metodică trebuie să asigure conținutul și caracterul de masă. Conținutul presupune utilizarea algoritmului concret de fiecare individ în parte. Caracterul de masă a metodicii presupune utilizarea regulilor elaborate pentru soluționarea unui număr cât mai sporit de obiective simultan (de exemplu, dezvoltarea forței prin intermediul diferitor exerciții pentru diferite probe de sport etc.).

Deoarece în practica educației fizice și a antrenamentului sportiv se întâlnesc multe variante ale obiectivelor de același tip (dezvoltarea calităților proprii diferitor probe de sport, sportul de masă, de performanță), se solicită o activitate creativă și iscusită a profesorului, căci numai în asemenea mod se pot obține soluții oportune și valide pentru fiecare obiectiv în parte. Profesorul trebuie să explice în detalii procesul și să introducă corectările de rigoare în dependență de obiectivul pus în fața elevului și de particularitățile individuale ale colectivului de elevi. Anume prin aceasta se deosebește algoritmul de soluționare a obiectivelor care se utilizează în sistemele determinate.

În literatură mai întâlnim noțiunea de „abordare metodică” și „direcție metodică”, ce, de multe ori, sunt tratate de autori în mod diferit. În aceste lucrări nu este menționat în ce relații se află aceste națiuni cu noțiunile „metodă”, „procedeu metodic”.

Abordarea metodică reprezintă o totalitate de mijloace prin care pedagogul selectează cele mai eficiente mijloace de însușire de către elevi a materialului predat, selectarea cărora este condiționată de o anumită concepție științifică, logica organizării și îndeplinirea procesului de instruire, educare și dezvoltare.

De exemplu, pentru învățarea mișcărilor se pot folosi moduri de abordare tradiționale și netradiționale (algoritmice, adaptiv – programat de studiere cu ajutorul calculatorului ș.a.), în timpul învățării acțiunilor motrice și dezvoltării capacităților (calităților) fizice sunt posibile două moduri contradictorii de abordare: analitic (selectiv) și unitar (integral).

Direcționarea metodică reprezintă un aspect în metodică de învățare a acțiunilor motrice sau dezvoltării calităților fizice, orientată spre utilizarea sarcinilor, metodelor și procedeele metodice unice ce permit rezolvarea sarcinii puse.

De exemplu, pentru crearea unui efort maximal de forță în procesul dezvoltării capacităților de forță, se evidențiază următoarele direcții metodice.

- depășirea rezistențelor (rezistențelor) nelimitate printr-un număr limitat de repetări;
- utilizarea rezistențelor nelimitate printr-un număr nelimitat de repetări;
- depășirea rezistențelor cu o viteză de limită ș.a.

Pentru realizarea unei stabilități și varietăți a deprinderilor motrice, putem să facem și mai complexă influența externă în timpul îndeplinirii procedeele tehnice sau să utilizăm exercițiile fizice în cazul diferitor stări ale organismului elevului ce împiedică executarea tehnicii mișcărilor (în caz de oboseală, tensionare emoțională, la deconectarea sau limitarea activității unui analizator). În cazul unor modificări parțiale ale deprinderilor motrice, perfecționării cinematiei și dinamicii anumitor detalii ale deprinderii, se creează condiții simplificate de îndeplinire a acțiunilor tehnice. Toate noțiunile cercetate mai sus se află în corelații și se completează reciproc. Acest proces este reprezentat cu ajutorul unei scheme corespunzătoare (fig. 8.1.).

SARCINA PEDADOGICĂ COMUNĂ

Pefecționarea vitezei (iuțelei) reacției motrice

ATITUDINI METODICE

direcție
metodică

INTEGRALĂ

Stimularea
activității
motrice în condiții
cu emoții sporite

ANALITICĂ

Influența selectivă
asupra componentelor
reacției senzoriale și
motrice în condiții
ușoare de executare a
acțiunii

Fig.4.1.
Interconexiunea
categoriilor
"metodă",
"procedeu metodic",
"metodologie",
"atitudine metodică",
"direcție metodică"
în perioada
perfecționării
vitezei reacției simple

Metode

Informații
urgente

Jocurilor

Competițională

Senso-
motorică

Repetarii

Pro-
cedee
meto-
dice

După
fiecare
competiție –
fiecare
participant
este
informat
despre
timpul
reacției

Ștafete și
jocuri, care
prevăd
reacțiunea
la
apariția
spontană a
semnalului

Competiții
individuale și
în grup cu
demonstrare
a celor mai
bune
rezultate

Îndeplinirea
sarcinilor la
exacitatea
receptivității
timpului

Luarea
startului de
mai multe
ori cu
folosirea
aparata-
jului



Mulțumesc pentru atenție