

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.13

TEMA: PREGĂTIREA SPORTIVULUI ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI

Pregătirea tehnică. Noțiuni despre pregătirea tehnică a sportivului

Tehnica sportivă presupune o totalitate a procedeeelor și acțiunilor ce asigură o rezolvare mai efectivă a sarcinilor motrice ce sunt condiționate de specificul probei sportive date. Pozițiile și mișcările specializate ale sportivilor ce se deosebesc printr-o structură motrică caracteristică, utilizată în afara situației competiționale, se numesc procedee.

Noțiunea „tehnica probei de sport” și „tehnica sportivă” diferă de noțiunea „tehnica îndeplinirii acțiunilor motrice” și „pregătirea tehnică”.

Pregătirea tehnică reprezintă nivelul de însușire a sistemului de mișcări ce corespunde particularităților probei sportive date și este orientată spre obținerea performanțelor.

Tehnica sportivă este un mijloc de îndeplinire a acțiunii sportive și este caracterizat de un nivel anumit de eficacitate și rationalitate de utilizare a posibilităților psihofizice.

Apariția inventarului nou în anumite probe sportive (schi, sărituri cu schiurile de pe trambulină), bobslei, gimnastică sportivă, anumite discipline ale atleticii ușoare – aruncarea suliței, sărituri cu prăjină) a influențat esențial tehnica sportivă în aceste probe, ceea ce a permis sportivilor să mărească eficacitatea acțiunilor. Dezvoltarea tehnicii sportive a fost influențată de rezultatele cercetărilor științifice în domeniul dirijării mișcărilor, pregătirii tehnice a sportivilor care se specializează în diferite probe de sport.

D.A.Semenov, încă în 1939, a prezentat argumentarea biomecanică a tehnicii unei poziții mai raționale a scopului sportivului la sărituri în înălțime (fig. 11.1). Au fost nevoie de aproape 30 ani pentru a realiza în practica sportului această poziție teoretică. În anul 1968, la cele de XXII Jocuri Olimpice din Mexico, R.Fosbery (SUA) a câștigat medalia de aur demonstrând un nou mijloc de săritură în înălțime. Acest mijloc a fost numit „fosbery-flop”.

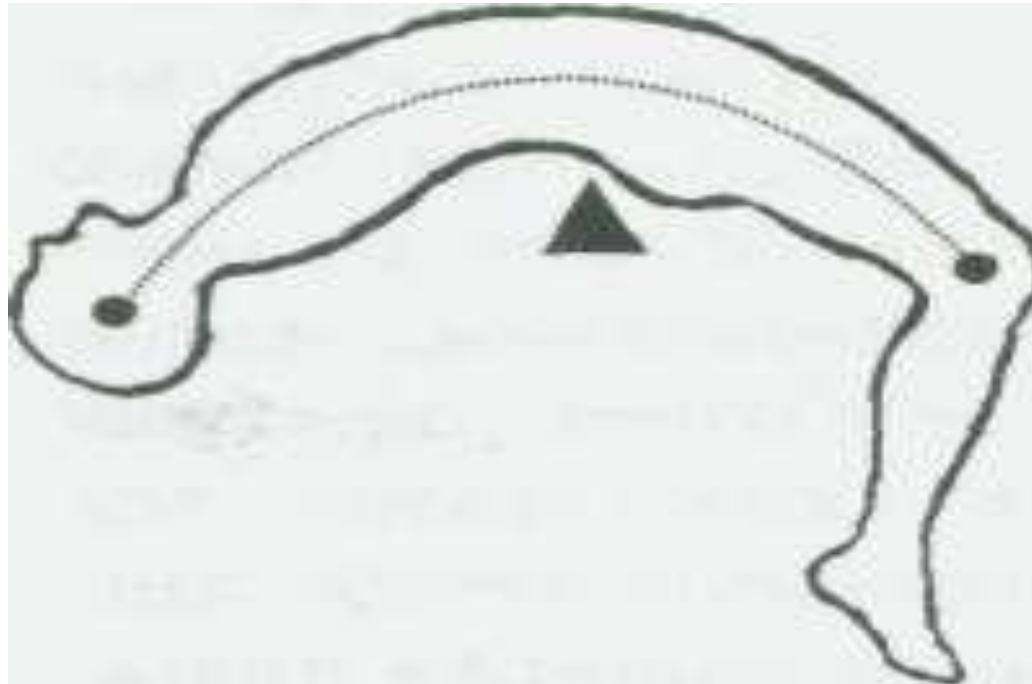
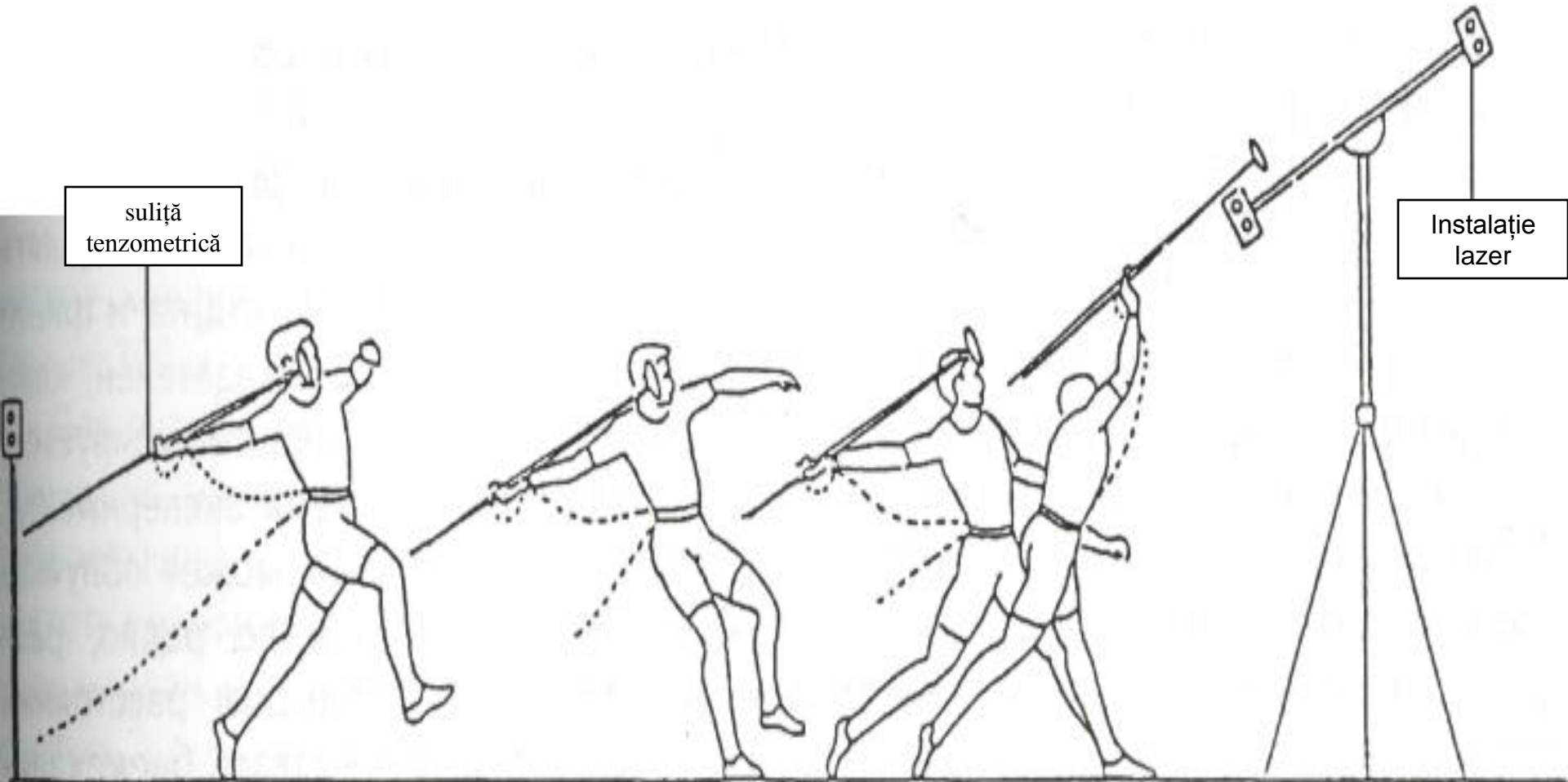


Fig.11.1. Un procedeu rațional de traversare a ștachetei la sărituri în înălțime (după Semenov, 1939)

În ultimii ani, atunci cînd se însușesc mișcările dificile se folosesc metodele intuitive ce permit sportivului să capete operativ informații despre caracteristicile temporale, spațiale și dinamice ale mișcărilor și, în baza acestor informații, să corecteze procesul instructiv. (fig.11.3).



Etapele și fazele pregătirii tehnice a sportivilor.

Procesul de instruire și perfecționare tehnică poate fi divizat în verigi relativ independente și, concomitent, interdependente și înlănțuite (fig. 11.4). Putem menționa trei etape ale pregătirii tehnice a sportivului.

Prima etapă – instruirea inițială. În cadrul procesului se creează o părere generală despre acțiunea motrică și se formează obiectivul însușirii ei, se studiază mecanismul principal al mișcării, se formează structura ritmică, se preîntâmpină și se lichidează greșelile.

A doua etapă – studierea aprofundată. Se caracterizează legitățile acțiunii motrice, se perfecționează structura ei de coordonare conform elementelor de mișcare și caracteristicilor dinamice și cinematice, se perfecționează structura ritmică, se asigură corespunderea lor cu particularitățile individuale ale elevilor.

A treia etapă – întărirea și perfecționarea continuă. Se stabilizează deprinderea, se perfecționează varietatea acțiunilor referitor la particularitățile individuale ale sportivului și diferite condiții, inclusiv și în cazul manifestărilor maxime ale calităților motrice.

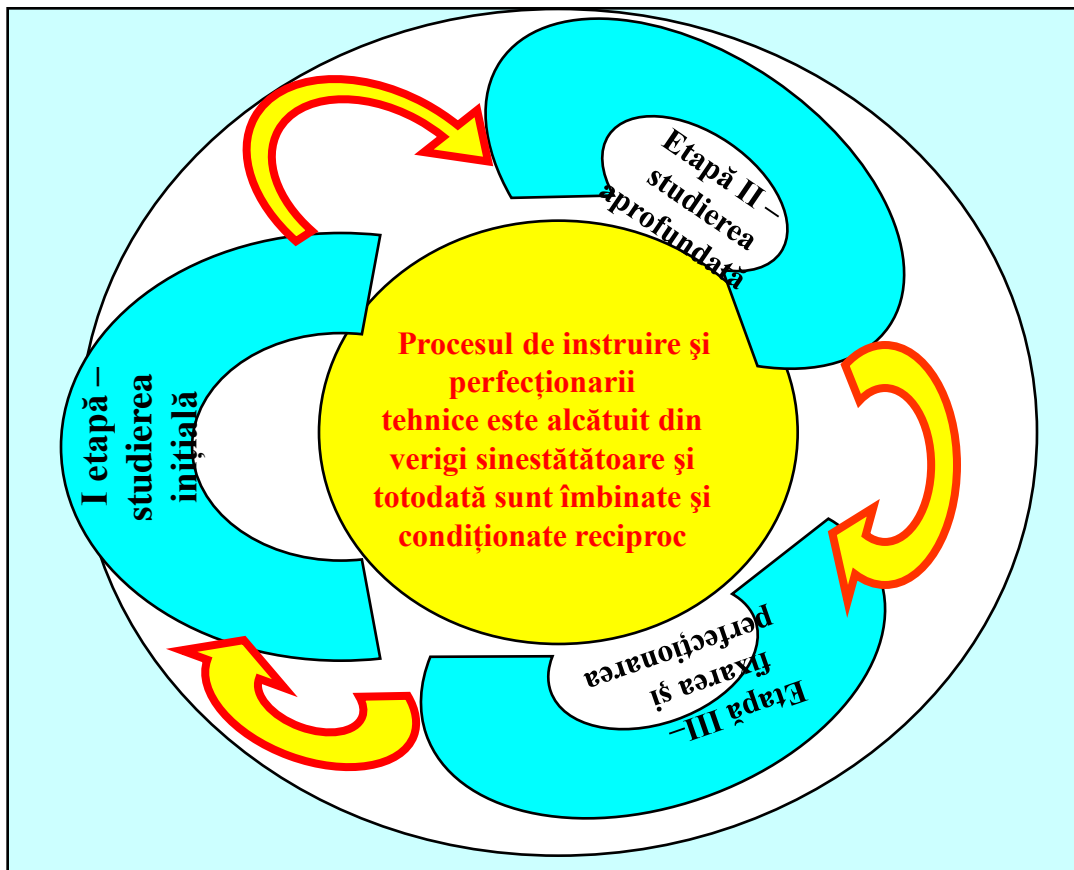


Fig.11.4 Etapele pregătirii tehnice a sportivului

Unii specialiști germani în domeniul sportului (Ştark, 1971; Schnabel, 1982) recomandă divizarea procesului de pregătire tehnică în etape independente, ceea ce ar permite precizarea sarcinilor, mijloacelor și metodelor de perfecționare tehnică (fig. 11.5).

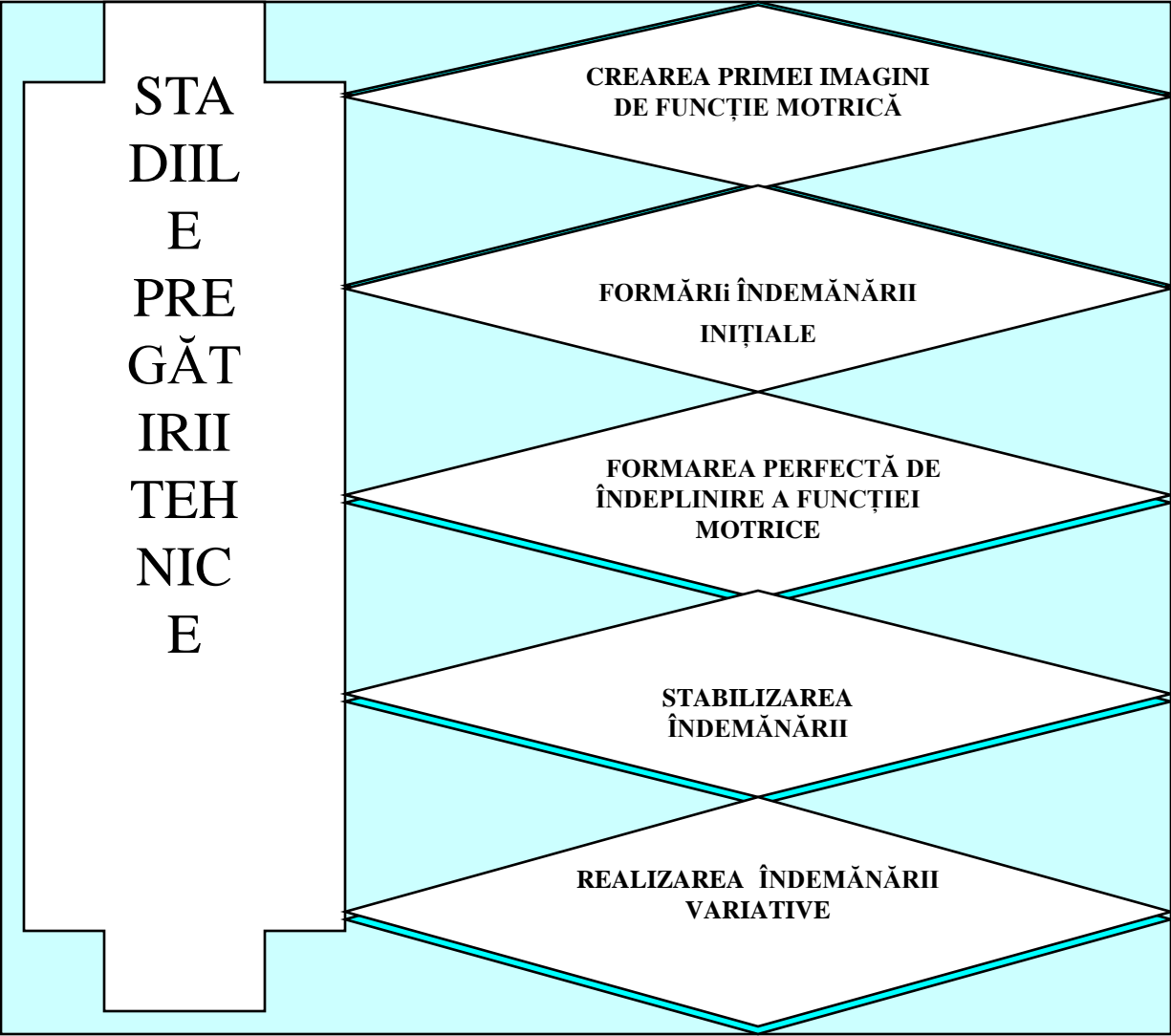


Fig.11.5 Procesul pregătirii tehnice a sportivului

Înșușind tehnica, sportivul trebuie să perfecționeze acuitatea simțului muscular, perceperii vizuale și motrice, sentimentul de echilibru și calitățile specifice legate de activitatea competițională specializată.

Antrenamentul specializat duce la dezvoltarea calităților speciale (simțul aparatului, apei, zăpezii, timpului, luptei ș.a.) ce determină realizările performanțelor înalte. Fără aceasta, orice tehnică biomecanică a mișcărilor se transformă în acțiuni motrice formale și nu stimulează performanțe stabile.



Mulțumesc pentru atenție