

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.15

TEMA: PREGĂTIREA SPORTIVULUI ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI

Pregătirea tactică

Tactica sportivă, direcția de pregătire tactică a sportivilor.

Noțiunea de tactică sportivă presupune mijloacele de unire și realizare a acțiunilor motrice, care asigură o activitate competițională efectivă ce duce la realizarea obiectivului propus. Nivelul pregătirii tactice depinde de însușirea mijloacelor tacticii sportive (procedee tehnice și mijloace de realizare a lor), de aspectele ei (de atac, apărare, contraatac) și forme (individuală, în grup, echipă).

Pregătirea tactică a sportivului este orientată spre însușirea tacticii sportive și realizarea măiestriei tactice în proba sportivă aleasă. Tactica – totalitate de forme și mijloace de desfășurare a luptei sportive în timpul competițiilor.

Deosebim tactica individuală, de grup și echipă. Tactica poate fi pasivă, activă și combinată (mixtă).

Tactica pasivă – adversarului i se acordă posibilitatea unei inițiative, pentru ca la momentul potrivit să se desfășoare acțiuni active. De exemplu, „aruncarea” de finis de la spate în timpul alergării, ciclismului; contraatacului în box, scrimă, fotbal ș.a.

Tactica activă – impunerea adversarului să săvârșească acțiuni favorabile nouă. De exemplu, alergare cu viteza ce se schimbă în mod neregulat, așa numita alergare „zdrențuită”, treceri neașteptate de la un atac activ la unul lent (box); schimbarea frecventă a procedeelelor și combinațiilor tehnice în fotbal, handbal; realizarea unei performanțe chiar de la prima încercare în atletism, ciclism, înot ș.a.

Tactica mixtă include forme active și pasive de desfășurarea a luptei competiționale.

La baza pregătirii tactice a unor sportivi (echipe) se află:

-însușirea mijloacelor contemporane, formelor și aspectelor tacticii probei sportive date;

corespunderea tacticii nivelului de dezvoltare a probei sportive concrete cu activitatea optimală structurii competiționale;

-corespunderea planului tactic cu particularitățile competiției concrete (adversari, starea locurilor, caracterul arbitrajului, comportamentul suporterilor ș.a.);

-asigurarea interferenței tacticii cu nivelul de perfecționare a altor aspecte ale pregătirii tehnice, psihologice, fizice.

În probele de sport de echipă, un aspect important al pregătirii tactice este nivelul de interferență al partenerilor în acțiunile de grup și de echipă. Anume de eficacitatea interferenței sportivilor, combinarea pricepută a schemelor tactice prelucrate cu hotărârile nestandarde, utilizarea posibilităților individuale ale fiecărui sportiv pentru realizarea rezultatului final depinde, de exemplu, eficacitatea combinațiilor în jocurile sportive.

O sarcină importantă a pregătirii tactice a sportivilor este studierea pozițiilor principale ale tacticii sportului, tacticii probei sportive selectate, regulilor de arbitraj și informațiilor despre competițiile din proba dată, particularităților tacticii în probele de sport asemănătoare, experienței tactice a sportivilor de valoare, mijloacelor de elaborare a concepțiilor tactice ș.a.

Studierea tacticii reprezintă o premisă necesară cercetărilor acțiunilor tactice, dezvoltării priceperilor și deprinderilor tactice, formării gândirii tactice.

Perfecționarea gândirii tactice

Este practic ireal de prevăzut toate situațiile posibile ale luptei competiționale.

Una din sarcinile principale ale pregătirii tactice este perfecționarea gândirii tactice a sportivului. În acest caz este nevoie de-a dezvolta următoarele capacități:

- sesizarea rapidă, conștientizarea adecvată și analizarea situației competiționale;
- aprecierea rapidă și exactă a situației și luarea hotărârilor în corespundere cu crearea unei ambianțe și nivel propriu de pregătire;
- prevederea acțiunilor adversarului (partenerului de echipă);
- reflectarea propriilor acțiuni în corespundere cu scopurile competițiilor și sarcinii unei situații competiționale concrete.

Pregătirea psihologică a sportivului.

Pregătirea psihologică presupune totalitatea măsurilor psihologo-pedagogice și condițiilor corespunzătoare ale activității sportive și vieții sportivilor, ce sunt orientate spre formarea unor așa funcții psihice, procese, stări și particularități ale personalității care ar asigura rezolvarea reușită a sarcinilor antrenamentului și participării la competiții.

Pregătirea psihologică poate fi divizată în generală și specială.

Pregătirea psihologică generală se desfășoară în procesul antrenamentului. Ea se desfășoară paralel cu pregătirea tehnică și tactică.

Pregătirea psihologică specială este orientată, în special, spre formarea unui grad de pregătire psihologică pentru participarea la o competiție concretă.

Pregătirea volitivă

Pregătirea volitivă se îndeplinește cu succes atunci când procesul de educare a voinței este în corelație cu perfecționarea măiestriei tehnico-tactice, dezvoltarea calităților fizice, pregătirea integrală a sportivului.

Următorii factori servesc drept bază practică a metodicii pregătirii volitive:

1. Realizarea obligatorie regulată a programului de antrenament și a obiectivelor de antrenament. Aici este foarte importantă educarea atracției pentru muncă și stilul constructiv al organizării antrenamentelor.
2. Introducerea de sistem a dificultăților suplimentare. Aici se folosesc diferite procedee: introducerea unei sarcini suplimentare, desfășurarea antrenamentelor în condiții oficiale, mărirea nivelului de risc, introducerea unor factori sensoro-emoționali de dezbateră, complicarea acțiunilor competiționale ș.a.
3. Utilizarea competițiilor și metodei competiționale. Procedeele metodice folosite des în practică contribuie la mărirea eficacității de întrebuințare a metodei competiționale:
 - a) competiții cu obiectiv al numărului de îndeplinire a sarcinii;
 - b) competiții cu obiectiv al calității de îndeplinire a sarcinii;
 - c) competiții în condiții dificile sau neobișnuite.
4. Mărirea succesivă a funcțiilor de autoeducare în baza autocunoașterii, conștientizării esenței activității sportive. Aici sunt introduși următorii componenți:
 - a) respectarea regulată a regimului vital total;
 - b) autoconvingerea, autostimularea și autoimpunerea pentru îndeplinirea programului de antrenament și a rezultatului competițional;
 - c) autoreglarea emoțiilor, starea psihică și generală prin intermediul metodelor și procedeelelor autogene ș.a.;



Mulțumesc pentru atenție