

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

Pregătirea intelectuală a sportivului

Pregătirea intelectuală a sportivului este determinată de câțva factori principali:

1) concepția despre lume, părerea proprie despre fenomene și fapte, inclusiv și despre esența activității sportive;

2) calitatea însușirii legităților obiective ale antrenamentului sportiv contemporan, bazelor cunoștințelor biologice, medicinale, psihologice și sociale, necesare unui proces efectiv de pregătire;

3) capacitatea pentru elaborarea și realizarea unei scheme tactice raționale de parcurgere a distanței competiționale.

Odată cu creșterea nivelului performanțelor cresc și cerințele față de capacitățile intelectuale ale sportivului, ce se dezvoltă și se perfecționează în măsura în care sportivul este activ intelectual. De aici pornește necesitatea organizării speciale și stimulării raționale a activității intelectuale a sportivului.

Pregătirea intelectuală are raporturi directe cu formarea motivației sportivilor, cu pregătirea volitivă și psihologică specială a sportivilor, cu însușirea tehnicii și tacticii sportive, dezvoltarea capacităților fizice. Fiind în strânsă legătură cu alți componenți ai măiestriei sportive, ea include două compartimente importante: instruirea intelectuală (teoretică) și dezvoltarea capacităților. Acestea pot fi: (fig.16.1).

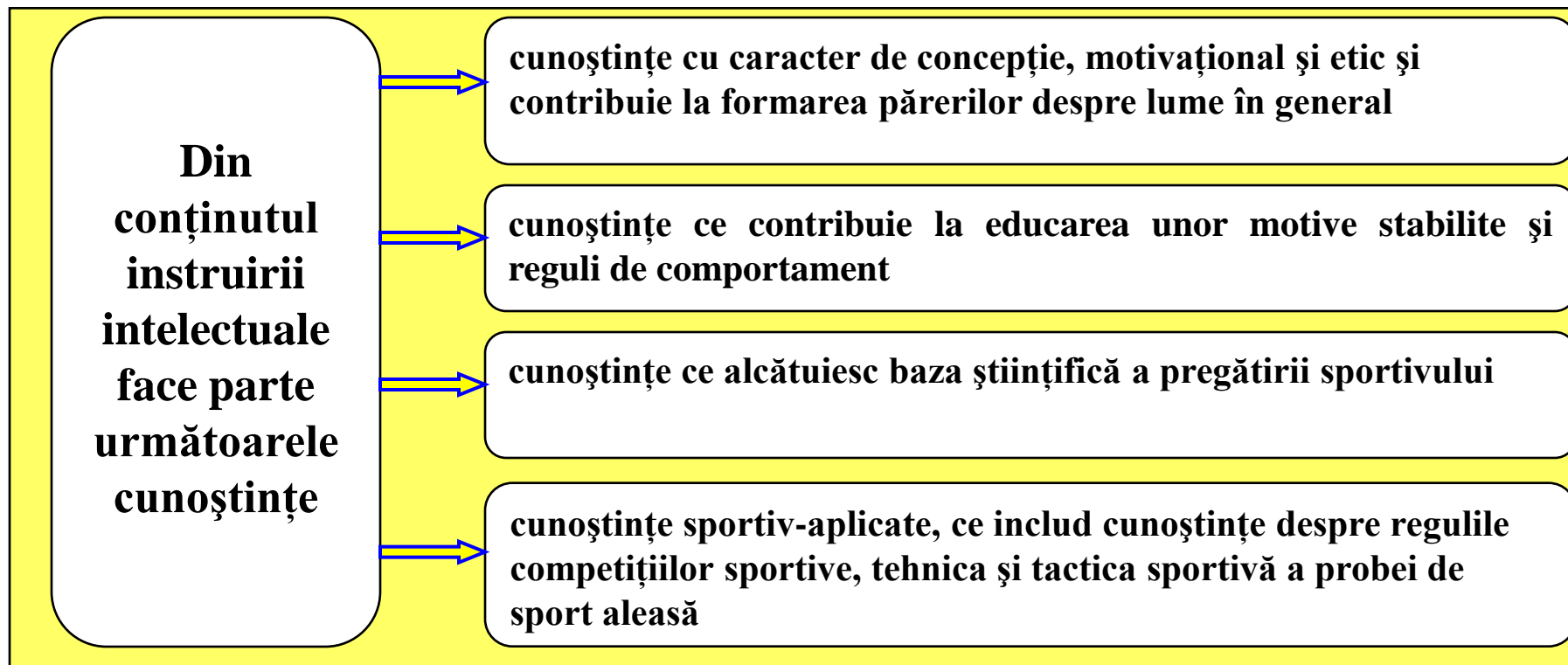


Fig.16.1. Cunoștințe diverse necesare unei activități competiționale reușite și de antrenament

Pregătirea integrală a sportivului

Pregătirea integrală este caracterizată de capacitatea de coordonare și realizare, în activitatea competițională, a diferitor componente ai măiestriei sportive – pregătirea tehnică, fizică, tactică, moral-volitivă, psihică și intelectuală – și este finală.

Pregătirea integrală reprezintă o parte importantă a pregătirii sportivului pentru competițiile responsabile. Fiecare parte a pregătirii sportivului este o consecință a utilizării limitate de metode și mijloace.

Nivelul pregătirii integrale este condiționat de mulți factori, inclusiv de perfecționarea unor aspecte aparte ale pregătirii, caracterul și corelația mijloacelor analitice și sintetice în planificarea anuală și multianuală a procesului de antrenament, particularitățile unei discipline concrete a unei probe sportive.

Pentru o pregătire integrală multilaterală și complexă trebuie să evidențiem direcțiile prioritare:

- perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice individuale;**
- perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice în grup;**
- perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice de echipă;**
- perfecționarea capacităților pentru o mobilizare maximală a posibilităților funcționale;**
- perfecționarea capacităților pentru trecerea la activitatea motrică maximală în perioadele de destindere relativă în scopul asigurării unei capacități înalte de muncă.**

Pentru mărirea eficacității pregătirii integrale putem utiliza procedee metodice variate:

- facilitarea condițiilor prin utilizarea diferitor dispozitive de modelare, scăderii numărului de jucători pe teren, organizarea competițiilor cu adversari mai slabi sau mai „comozi” ș.a;**
- complicarea condițiilor prin micșorarea dimensiunilor terenului, desfășurarea competițiilor în condiții climaterice nefavorabile, cu adversari mai puternici sau „mai comozi” ș.a.;**
- intensificarea activității competiționale prin mărirea duratei ei, dimensiunilor terenului, greutateii dispozitivelor, micșorarea timpului de posedare a mingii ș.a.m.d.**

Corectînd locul pregătirii integrale a sportivului în procesul perfecționării de lungă durată, în structura antrenamentului anual și macrociclurilor aparte, trebuie să menționăm că volumul mijloacelor cu acțiune integrală trebuie să se mărească odată cu apropierea timpului competiției – la etapa realizării maximele a posibilităților individuale în pregătirea de durată, în perioada competițională a macrociclului.

În orice probă de sport, pregătirea integrală este unul din factorii importanți de căpătare și perfecționare a măiestriei sportive. De exemplu, în jocurile sportive, pentru a avea rezultate înalte echipa trebuie să joace bine pe parcursul întregului an. Îndeplinirea exercițiilor de tehnică, dezvoltarea forței, îmbunătățirea flexibilității, perfecționarea elementelor tactice aparte ș.a.m.d. nu pot înlocui jocurile competiționale și de antrenament.

În procesul pregătirii integrale este rațional să evidențiem și un șir de direcții particulare legate de perfecționarea unor componente ai pregătirii sportivului pentru performanțe – fizică și tehnică, tehnică și tactică, fizică și tactică, fizică și psihologică ș.a.m.d.

Pentru creșterea eficacității pregătirii integrale să folosesc procedee metodice variate. Aici se referă: înlesnirea, complicarea condițiilor de îndeplinire a exercițiilor personal-competiționale. Astfel, pentru a mări tempoul în jocul de tenis, trebuie de desfășurat competițiile pe terenuri cu podea de lemn, unde mingea sare cu viteză mai mare și sportivul este nevoit să reacționeze mai rapid. Pentru complicare – pe terenurile cu iarbă, unde mingea zboară în direcții imprevizibile sau cu palete mai grele și mingi de culoare camuflată.



Mulțumesc pentru atenție