

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.23

TEMA: Planificarea, controlul, evidența și evaluarea în procesul antrenamentului și pregătirii sportive

Controlul în antrenamentul sportiv

Controlul este orientat spre selectarea, aprecierea și analizarea informației necesare despre desfășurarea reală a procesului de antrenament și starea sportivului. El se răsfrânge asupra tuturor aspectelor procesului de pregătire și permite dirijarea lui.

Planificarea și controlul sunt indispensabile una de alta. În practica sportului, pentru a căpăta informații veridice folosim diferite metode de verificare: colectarea părerilor sportivilor și antrenorilor, analiza documentației procesului de antrenament, observațiile pedagogice în timpul antrenamentului și competițiilor, determinarea și înregistrarea indicilor ce caracterizează activitatea sportivilor în timpul antrenamentelor (cronometrarea, pulsometria, dinamometria, înregistrările video ș.a.), testarea diferitor aspecte ale pregătirii sportivilor, modificările medico-biologice ș.a.

Verificarea eforturilor de antrenament și competiționale. Când vorbim de efortul de antrenament trebuie să ținem cont că această noțiune presupune activitatea suplimentară funcțională a organismului (referitor la nivelul de pauză sau alt nivel inițial) inserată prin îndeplinirea exercițiilor și, totodată, nivelul de depășire a dificultăților.

Verificarea eforturilor presupune aprecierea următoarelor caracteristici ale ei:

1. Efortul specializat, adică măsura de asemănare a mijlocului de antrenare dat cu exercițiul competițional.
2. Dificultatea coordonatoare a efortului. Pentru aceasta, trebuie să evidențiem indicii în baza cărora toate mijloacele de antrenare vor fi divizate în simple și complicate.
3. Tendința efortului, pornind de la acțiunea preponderentă a exercițiului utilizat, componentele lui asupra dezvoltării unei sau altei calități sau sistem funcțional al organismului.
4. Mărimea efortului: determinarea indicilor absoluți și relativi ai volumului și intensității aspectelor externe (fizice) sau interne (fiziologice) ale efortului. În unele cazuri, sunt prezenți indicii combinați ai efortului, care sunt determinați ca o atitudine a parametrilor eforturilor fizice și fiziologice.

Verificarea principalelor aspecte ale pregătirii

Deoarece gradul de pregătire al sportivilor se modifică mereu, fiecare aspect al pregătirii (tehnic, fizic ș.a.) este supus evaluării calitative și cantitative în condițiile controlului pe etape, curent sau operativ. În acest caz, o semnificație principală o au mijloacele de determinare a pregătirii sportivilor. Controlul pregătirii fizice se desfășoară în scopul evaluării obiective a **forței, vitezei, rezistenței, flexibilității, capacităților de coordonare.**

Verificarea forței se realizează prin evaluarea cantitativă a calităților de forță ale sportivilor, care se manifestă în regimurile static și dinamic al activității musculare.

Pentru verificarea vitezei se folosesc indici ce caracterizează formele ei complexe și elementare: primele sunt verificate prin măsurarea timpului de executare a exercițiilor unitare (timpul de parcurgere a distanțelor sprinter în diferite probe de sport; timpul combinațiilor tehnico-tactice în jocurile sportive, timpul îndeplinirii loviturilor în box, aruncărilor în luptă etc.); formele elementare – prin înregistrarea timpului reacției motrice în diferite condiții, timpului mișcărilor unice, frecvenței mișcărilor.

Controlul rezistenței. Prin verificarea controlului de rezistență se evaluează calitativ și cantitativ capacitățile sportivului la executarea exercițiului sau îndeplinirea unei activități fără a pierde din eficacitatea ei.

Verificarea flexibilității este orientată spre relevarea capacității sportivului de îndeplinire a mișcării cu amplitudine mare, fiind evaluată în grade și măsuri liniare.

Verificarea capacităților de coordonare se desfășoară împreună cu evaluarea altor calități fizice și a pregătirii tehnice a sportivilor și determină:

- priceperea sportivului de a executa exerciții complicate de coordonare;
- exactitatea executării exercițiilor complicate de coordonare;
- viteza însușirii exercițiilor noi cu un nivel dat de exactitate;
- viteza restructurării activității motrice, coordonării mișcărilor în legătură cu modificarea condițiilor externe.

Controlul pregătirii tehnice.

Controlul pregătirii tehnice este legat de utilizarea unor indici specifici fiecărei probe de sport, ce permit, în totalitate, evaluarea măiestriei tehnice a sportivului.

Verificarea pregătirii tactice

Verificarea pregătirii tactice este legată de caracteristica următoarelor componente ale măiestriei tactice a sportivilor:

- volumul general al tacticii care se determină conform numărului de variante, tactice, utilizate de sportiv sau echipă în timpul antrenamentelor sau competițiilor;
- varietatea tacticii care se caracterizează prin multitudinea acțiunilor și procedeele de atac, apărare, dezinformare, asigurare;
- caracterul rațional al tacticii, caracterizat prin numărul acțiunilor și procedeele tehnico-tactice care contribuie la obținerea unui rezultat pozitiv;
- eficacitatea tacticii care se determină prin adecvanța acțiunilor individuale ale sportivului (sau echipei);
- verificarea pe etape a pregătirii tactice permite analizarea particularităților principale de formare a măiestriei individuale a sportivilor și a echipelor în general.

În timpul verificării curente se apreciază tactica sportivilor și a echipelor în timpul competițiilor.

Verificarea pregătirii psihice

În timpul verificării pregătirii psihice se apreciază următoarele:

- calități personale și moral-volitive care asigură obținerea unor performanțe în timpul competițiilor (capacitatea de a fi lider, motivarea în realizarea victoriei, capacitatea de concentrare a tuturor forțelor la momentul necesar, capacitatea de suportare a eforturilor mari, stabilitatea emoțională, capacitatea de autocontrol și autoverificare);
- stabilitatea demonstrațiilor în timpul competițiilor, cu participarea adversarilor de performanță, priceperea de demonstrare a rezultatelor înalte în timpul competițiilor;
- volumul și concentrarea atenției în legătură cu specificul probei de sport și diferite situații competiționale;
- capacitatea de dirijare cu nivelul de excitare nemijlocit în timpul, cât și pe parcursul competițiilor (stabilitate în timpul situațiilor stresante);
- nivelul de perfecționare a diferitor priceperi (vizuale, chinestezice) ale parametrilor mișcării, capacitatea pentru reglarea psihică a coordonării musculare, priceperii și prelucrării informației;
- posibilitatea activității de analizarea, reacțiilor senzomotrice, anticipării spațial-temporale, capacitatea de luare a deciziilor în condițiile unui deficit temporal ș.a.

Verificarea activității competiționale

Verificarea activității competiționale se bazează pe cooperarea rezultatelor sportive obținute cu cele planificate sau cele demonstrate anterior. Verificarea este necesară în scopul evidențierii părților forte și vulnerabile în pregătirea sportivilor, pentru perfecționarea ei pe viitor.

În timpul controlului se înregistrează numărul general și rezultatele unor procedee tehnice și acțiuni tactice aparte, se determină stabilitatea, varietatea tehnicii și tacticii sportive, se studiază reacția principalelor sisteme vitale ale organismului, inclusiv desfășurarea proceselor psihice.

Verificarea activității competiționale necesită înregistrarea unui complex de parametri ce caracterizează componentele aparte ale acțiunilor sportivilor în diferite părți, faze, elemente ale exercițiului competițional. Aceasta și determină particularitățile specifice ale controlului în diferite probe de sport.



Mulțumesc pentru atenție