

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.5

TEMA: Criteriile rezultatelor: reprezentative (nivelul), progresive, stabile, consistente și de siguranță

Pentru caracterizarea finalului competițiilor sportive se folosesc așa termeni ca „rezultatul sportiv”, „realizarea sportivă”, „recordul sportiv”, „succesul sportiv” etc. Cel mai răspândit este termenul de „rezultat sportiv”. Rezultatul sportiv reprezintă un indice al realizării posibilităților sportive ale sportivului sau echipei sportive, apreciat conform criteriilor stabilite în sport.

Realizările sportive se deosebesc de rezultatul sportiv. Cu toate că, de multe ori, aceste noțiuni se identifică, considerându-se ca sinonime. Realizarea sportivă se referă nu la fiecare rezultat demonstrat de sportiv (sau de echipa sportivă) în procesul nenumăratelor evoluări în cadrul competițiilor, ci doar la cele care sunt superioare precedentelor.

Pentru a menționa cel mai înalt nivel al rezultatelor sportive în unele probe sportive, în prezent se folosește noțiunea de „record sportiv”. Se cunoaște că cuvântul „record” înseamnă indice superior realizat într-o anumită activitate. Este imposibilă desfășurarea competițiilor sportive, dacă este imposibilă determinarea și compararea rezultatelor participanților. Rezultatele sportive se măsoară și se apreciază cu ajutorul anumitor criterii (indici). În dependență de specificul activității competiționale, aceste criterii vor dispune de deosebirile proprii. Este destul de diversă enumerarea acestor criterii în sport (tabelul 5.1.).

Tabelul 2.11.

Criteriile, după care se apreciază rezultatele sportive

Caracterul clasificării	Tipul criteriului
1. Metoda de măsurare a rezultatelor	Obiectiv, exprimat prin unități fizice; subiectiv, exprimat prin demensiuni (punctaj); mixt
2. Metoda de comparare a rezultatelor	Popularitate, individual, meritat
3. Aprecierea gradului de pregătire a performanței	Reprezentativ, progresiv, stabil, cu densitatea și siguranța rezultatelor
4. Etapa de apreciere	Intermediar (procesual) și final
5. Conform caracterului efectului obținut	Intern și extern

În practica sportivă aceste criterii se folosesc, de obicei, pentru aprecierea evaluării reușite a sportivilor într-o serie de competiții pe parcursul unui ciclu mare de antrenament.

Conform dinamicii rezultatelor sportive, putem judeca despre starea sportivilor și despre etapele dezvoltării și formării lor. Aceasta se întâmplă deoarece în rezultatele sportive se reflectă în toate aspectele pregătirii sportivului: fizică, tehnică, tactică, psihologică.

Criteriile rezultatului reprezentativ al sportivilor de performanță se determină, de obicei, prin corelația celui mai bun rezultat individual în comparație cu recordul sportiv demonstrat.

Criteriul progresării rezultatelor caracterizează forma sportivă conform nivelului de creștere și nivelului absolut al realizărilor sportivului în ciclul dat al antrenamentului.

Criteriile stabilității rezultatelor caracterizează nivelul diapazonului rezultatelor competiționale: cu cât sunt mai puține deosebiri în rezultatele demonstrate, cu atât mai înaltă este stabilitatea formei sportive. Pentru aprecierea stabilității formei sportive se folosesc următorii indici: a) numărul rezultatelor demonstrate de sportiv în limita zonei calculate a formei sportive. Partea inferioară a acestei zone nu trebuie să devieze mult de nivelul celor mai bune performanțe ale sportivului; b) durata generală a perioadei, în timpul căreia rezultatele sportive nu scad nivelul conceput ca parte a zonei formei sportive.

Criteriul densității rezultatelor permite aprecierea frecvenței demonstrărilor rezultatelor sportive în limita zonei calculate a formei sportive, în dependență de intervalul temporal dintre starturi. Densitatea rezultatelor în zona formei sportive este influențată negativ de criteriul de stabilitate, adică în intervalele mici temporale dintre competiții nu este posibilă păstrarea îndelungată a unei forme sportive. Toate acestea dovedesc că menținerea formei sportive este posibilă.

Din practica competițiilor internaționale observăm că unii sportivi demonstrează rezultate mai mici decât cele căpătate anterior. Astfel, în Montreal doar 13 atleți (au înregistrat toate probele de rezultate proprii, iar aceasta constituie doar 6,5% din participanți . În timpul competițiilor principale, la săriturile cu prăjina pînă la 80% din sportivi au demonstrat rezultate cu mult mai mici decât performanțele proprii.

Aceste „neajunsuri”, „insuccese” atestate în timpul competițiilor importante pot fi explicate prin greșelile atestate în metodică orientării sportivilor spre starturile importante.

S-a stabilit că, în diferite probe de sport, indicii cercetați se pot deosebi esențial (tabelul 5.2.).

Se observă că la unii sportivi este mai înaltă stabilitatea formei sportive decât oportunitatea realizării ei. La alții se observă semnificații joase ale stabilității și oportunității căpătării formei sportive în cazul unui nivel înalt al stării acestei forme.

Tabelul 5.2.

Indicii reprezentativi, stabili și eficienți de obținere a performanței a atletelor bulgare (după C.Nacova)

Sportivii	Specializarea sportivă	Recordul personal pînă la anul 1973	Cel mai bun rezultat în 1973	Nr. rezultatelor pînă 1973	Nr. competițiilor importante	Reprezentativa rezultatelor (%) relativ:		Rezultat stabil (%)	Rezultat eficient (%)
						Record personal	Record mondial		
Volcova A.	100 m	11,2	11,2	17	2	100,0	96,4	25	12,5
	200 m	23,6	23,32	7	2	101,3	94,8	25	12,5
Tomova L.	400 m	54,3	52,0	14	5	104,4	98,1	57,1	90,0
	800 m	2.10,3	1.59,5	14	5	109,0	98,3	57,1	90,0
Zlateva S.	800 m	1.58,9	1.57,5	19	5	101,2	100,0	47,3	50,0
	400 m	53,5	52,9	19	5	101,2	96,4	47,3	50,0
Petrova T.	1500 m	4.24,7	4.09,2	18	5	101,5	96,9	61,0	80,0
	800 m	2.04,0	2.02,2	18	5	101,6	96,3	61,0	80,0
Vorbanova C.	100 m gard.	14,5	13,5	12	2	107,4	91,1	35,7	50,0
Angelova N.	lungime	6,32	6,50	14	4	102,8	95,0	35,7	50,0
Blagoeva I.	înălțime	1,94	1,92	10	4	99,0	99,0	50,0	50,0
Hristova N.	greutate	19,55	19,73	12	4	100,9	92,0	58,3	75,0
Bojcova S.	disc	58,22	61,98	14	3	106,5	89,2	50,0	17,0
Mollova L.	suliță	60,58	60,30	14	4	99,5	91,2	50,0	72,5



Mulțumesc pentru atenție