

CONSIDERENTE PRIVIND IMPORTANȚA SELECȚIEI ÎN OBTINEREA PERFORMANȚELOR SPORTIVE

Cpt.instr. Codruț Galaftion

Abstract

If we want one hundred people to practice physical education, we need 50 people to practice sports, 20 people are needed to be sportsmen out of which five to be able to accomplish amazing records, this way, encouraging all the others, giving them confidence. (Pierre de Coubertin)

Words teach you, examples set you in motion. (maximă latină).

The fight with yourself is the most difficult one, winning against yourself is the most beautiful victory. (Logan)

Universalitatea sportului, altitudinea și instabilitatea performanțelor, ca și deplasarea lor continuă către limite biologice și psihice încă necunoscute omului obligă la reflexii și analize. Performanța nu izvorăște dintr-o aglomerare de fapte și întâmplări, ci reprezintă un produs al efectelor determinate de acțiunea concentrică a unor factori obiectivi și subiectivi. În știința sportului s-a făcut un important pas înainte prin inventarierea și apoi măsurarea acestor indicatori, recurgându-se la diverse procedee de obiectivizare și interpretare a lor.

Sportul de performanță constituie prin urmare, un proces pedagogic prin metodologie, un act educativ, prin principiile ce-l structurează și prin efectele surprinse în plan comportamental, în atitudinea sportivului.

Inventarierea indicatorilor care concură constant la obținerea performanței sportive este o operație deschisă întrucât observații și introspecții profunde în această problematică pot evidenția o sporire a acestora.

S-au evidențiat 67 de indicatori, care, prin natura lor, s-au pretat la o clasificare mai puțin didactică și mai mult funcțională. Acești indicatori au fost grupați după natura lor, în 4 categorii: conceptuali, educativi și psiho-sociali, organizatorici, economico-financiari. Selecția se include în categoria indicatorilor conceptuali, alături de modelul de pregătire și concurs, asistența metodică-științifică și medico-sportivă, precum și sistemul de formare și perfecționare a specialiștilor.

Pe baza observațiilor, reconstituirilor, anchetelor și a datelor furnizate de literatura de specialitate se poate aprecia că există deja o ierarhizare valorică a acestor indicatori incluși în modelul logic al performanței sportive. Evident, potențialul nativ este acela care oferă perspectiva înaltei performanțe. Sportul românesc oferă câteva exemple: Nadia Comăneci, Ilie Năstase, Ivan Patzaichin. Iată de ce se consideră capitală selecția în această perspectivă, motiv pentru care se situează în poziția I a ecuației performanței sportive. În literatura de specialitate se consideră că selecția, depistarea talentului sportiv, determină în proporție de 70%, destinul unui mare sportiv. Bineînțeles că fără motivația sportivului, fără disciplina muncii sportive, fără modelul de pregătire și concurs și a sistemului de refacere, fără antrenor și baza materială, valorile ereditare (calitățile motrice perfectibile, nivelul primar al capacității de efort ridicat, tipul somatic ideal etc.) n-ar mai putea fi evidențiate.

Individualizarea, obiectivizarea și ierarhizarea indicatorilor modelului logic al performanței sportive moderne, coroborate de momentul participării fiecăruia la procesul complex al realizării ei impun o anumită succesiune în tratarea și analiza eficienței lor. Performanța sportivă izvorăște din trei surse principale: valoarea biologică și a performanței sportivului, cea intelectuală exprimată de specialiști și timpul. Dar cea mai importantă premisă rămâne potențialul genetic, talentul depistat oportun și încadrat într-un sistem de pregătire, desfășurat în deplină armonie cu procesul de învățământ.

Selecția presupune o acțiune amplă de natură conceptuală și organizatorică de evaluare pe diferite planuri (anamneză, diagnosticarea stării de sănătate, nivelul de creștere și dezvoltare fizică și funcțională, disponibilitatea psihică etc.) a unor colectivități de subiecți. Prin urmare cadrul organizatoric are nevoie de un ansamblu de criterii și indicatori, de fapt de un model cu care se operează în alegerea celor dotați pentru un anumit tip de efort sportiv.

Selecția este un proces organizat și repetat de depistare timpurie a disponibilității înnăscute a subiectului, cu ajutorul unui complex de criterii (medicale, biologice, psiho-sociologice și motrice) pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă.

Concretizând cele afirmate mai sus se poate stabili că în sistemul de selecție acționează 5 tipuri de criterii (medico-sportive, somato-fiziologice, biochimice, psihologice și motrice) ale căror conținut, norme și cerințe le voi prezenta succint în cele ce urmează.

Primul criteriu, cel medico-sportiv, acționează în cadrul sistemului de selecție prin sintetizarea tuturor informațiilor din sfera geneticii, antropologiei, fiziologiei, biomecanicii, medicinei sportive în vederea realizării unei selecții dirijate, obiectivizate pentru sportul de performanță. Iată un exemplu: se știe de mult că în compoziția fibrelor musculare la om, există fibre albe, rapide, cu echipamente enzimatice perfecționate pentru eforturile explozive, de viteză, forță-viteză și fibre roșii, lente, al căror echipament enzimatic este favorabil eforturilor de durată, precum și fibre intermediare (mixte) pentru toate acceptându-se o condiționare genetică; iată însă că studii bioptice recente evidențiază posibilitatea ca, printr-un antrenament perfecționat, să se mărească numărul de fibre roșii pe seama celor intermediare, ceea ce modifică radical ponderea unor criterii fiziologice în selecția și orientarea sportivă.

Selecția medico-sportivă se va realiza în trei etape: primară (inițială) urmărindu-se indicii genetici, de sanogeneză, dezvoltarea fizică și psihică, antecedente familiale, indici socio-economici, organizatorici, apoi secundară (pubertară) urmărindu-se dezvoltarea fizică și funcțională, dezvoltarea psihică, capacitatea de efort, motivația și factorii voliționari precum și factorii organizatorici, și etapa finală (de performanță) urmărindu-se indici funcționali, ai capacității de efort, calitățile motrice, profilul psihic și rezistența la stres, randamentul sportiv, sanogeneză.

Criteriile somatofiziologice au o importanță deosebită în selecția sportivă, pe baza lor realizându-se o tipologie constituțională sportivă. Fără îndoială, însușirile inițiale nu pot fi schimbate cu ajutorul exercițiilor motrice, astfel încât să se obțină transformări datorate exclusiv unui succes sportiv. În acest caz este necesară selecția indivizilor cu masa, înălțimea și proporțiile corpului corespunzătoare tipului constituțional ideal pentru o anumită disciplină sau probă sportivă.

Parametrii fiziologici de selecție sunt determinanți în stabilirea calităților motrice. Astfel viteza este condiționată de activitatea sistemului nervos și de metabolismul de la nivelul mușchiului care asigură energia necesară contracțiilor musculare, în condiții de anaerobioză. Forța este condiționată de sistemul nervos care acționează îndeosebi pe calea etajului cortical și de sistemul muscular, în funcție de gradul încărcăturii raportate la forța izometrică maximală. Rezistența este condiționată de factorii anatomo-funcționali, factorii biochimici și de sistemul nervos. Îndemânarea este condiționată de activitatea corticală, respectiv de comanda primită de mușchi pe căile motorii corticale și în secundar de musculatura însăși.

Criteriile biochimice în selecția sportivă țin cont de aspectele biochimice ale energiciei organismului. Parametrul biochimic al determinismului biotipului antropologic constituțional uman, alături de parametrii somatofiziologici, motrici și psihici, reprezintă un element esențial atât pentru selecție, cât și pentru antrenament. Lucrurile se explică prin aceea că funcționalitatea organismului, în general, și în condiții de efort, în special, este condiționată, în primul rând de factorul energetic, implicat în formarea și refacerea moleculelor complexe din cele simple, în producerea energiei termice și a celei mecanice atât pentru mișcările interne (cord, plămân, digestie etc.), cât și pentru cele externe, al căror efector sunt sistemele osteoarticular și muscular.

Selecția pe criterii psihologice constituie demersul prin care se realizează cunoașterea particularităților psihologice ale subiecților și corespondența acestora cu cerințele precis delimitate ale activității sportive de performanță. Selecția psihologică urmărește să asigure corespondența dintre aptitudinile și atitudinile individului, pentru ca pe această bază să se asigure adaptarea la efort și eficiența în antrenamente și competiții.

Criteriile motrice în selecția sportivă sunt considerate de bază, motricitatea (nivelul și ritmul de evoluție al acesteia) fiind urmărită printr-un sistem de probe și norme de control imaginate pentru depistarea și promovarea talentelor sportive, sistem ce permite compararea rezultatelor și evoluțiilor motrice ale subiecților cu niște valori standard, stabilite la nivel național. Probele și normele din acest sistem sunt corelate cu etapizarea pregătirii, existând probe distincte pentru grupele de începători, avansați și performanță.

La ramurile de sport la care realizarea performanțelor este condiționată de un nivel înalt al calităților motrice cu mare preponderență genetică (viteza cu toate formele ei de manifestare, detenta și calitățile de coordonare), exigența trebuie sporită încă de la prima selecție, deoarece aceste calități se dezvoltă mai puțin în procesul de antrenament.

Particularitățile selecției motrice sunt determinate și de vârsta la care se face selecția. Perioada sau vârsta de selecție este determinată de vârsta care favorizează performanța maximă, caracteristicile psihomotrice ale vârstei și de posibilitatea de a prognoza dezvoltarea somatică.

Concluzionând, tematica abordată în această lucrare este, aparent, saturată de o literatură pe cât de diversificată, pe atât de abundentă. Din păcate, în mare măsură aceasta este opțională, declarativă și lipsită de soluțiile pe care le caută asiduu antrenorii. Expunerea criteriilor motrice, îmbinarea lor cu cele morfologice, funcționale, psihologice, la care se adaugă vârsta optimă, standardul de sănătate sunt tot atâtea argumente care pledează în favoarea acestor informații, destinate deopotrivă antrenorului sau instructorului sportiv. Conștientizarea importanței realizării selecției pe baze științifice, aplicând criteriile enumerate mai sus, creează cadrul propice inițierii unei activități sportive ce are ca finalitate obținerea performanței.

Note bibliografice

- [1] Conf.dr. Alexe, Nicu, *Antrenamentul sportiv modern*, București, Editura pentru Tineret și Sport, 1993.
- [2] Șiclovan, Ion, *Teoria antrenamentului sportiv*, București, Editura Sport-Turism, 1977.