

Principalele modalități de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice în cadrul antrenamentului sportiv

Cpt.instr. Flavius IACOB

Performanțele cunosc astăzi în toate ramurile sportive o creștere vertiginoasă, determinată, după părerea unanimă a specialiștilor, în primul rând de perfecționarea continuă a metodelor și a mijloacelor destinate îmbunătățirii calităților motrice, procesul de dezvoltare al acestora vizând cele mai mici amănunte. În practica antrenamentului sportiv au fost experimentate și generalizate o serie de procedee pentru dezvoltarea uneia sau a mai multor calități motrice deodată, orientate spre rezolvarea unor obiective precise, punând la dispoziția tuturor domeniilor și a ramurilor sportive modalități concrete de acționare.

În activitatea de educație fizică militară a studenților, dezvoltarea calităților motrice, așa cum am mai arătat, nu s-a bucurat dintotdeauna de atenția cuvenită, în primul rând în sensul fundamentării acestui proces din punct de vedere concepțional și metodologic. Adesea au fost indicate soluții fără a se ține seama de scopul acestui obiect de învățământ, fără a se stabili cu mai mare precizie rolul pe care îl joacă calitățile motrice în realizarea obiectivelor finale, în obținerea modelului preconizat de pregătire a studenților. În procesul de dezvoltare și de pregătire fizică a studenților întâlnim frecvent și astăzi practica potrivit căreia dezvoltarea calităților motrice se realizează doar ca rezultat al activității destinate formării și consolidării deprinderilor motrice, considerându-se că nu este util să se acționeze, în mod deliberat, cu procedee metodice și mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice. Acest mod de a concepe, de a gândi și de a acționa pentru dezvoltarea calităților motrice este astăzi depășit de cuceririle teoretico-metodice, el nu poate asigura efectele dorite. Ani de zile s-a acționat în acest fel, nivelul de dezvoltare a calităților motrice rămânând scăzut, neputând asigura studenților baza necesară pentru o dezvoltare și o pregătire fizică realizate la nivelul cerințelor societății contemporane, suportul necesar pentru sporirea capacității lor generale de muncă.

Testările care au fost făcute în cadrul aplicațiilor, al taberelor de instrucție sau de pregătire sportivă, programul de educație fizică militară au scos la iveală concluzii nefavorabile privind nivelul dezvoltării calităților motrice, în special al forței și al rezistenței, ambele de altfel destul de ușor de perfecționat. Constatările conduc la concluzia că la

nivelul învățământului nu se lucrează încă suficient și eficient în direcția dezvoltării calităților motrice, că nu există o orientare corectă, favorabilă promovării cu mai mult curaj a acestui important obiectiv al educației fizice militare, cât și a pregătirii sportive.

Comparând activitatea de educație fizică cu cea organizată în cadrul antrenamentului sportiv, suntem obligați să semnalăm deosebiri, atât din punct de vedere cantitativ, cât și calitativ, determinate de scopurile principale urmărite în cadrul fiecăreia din cele două activități. A existat o perioadă când aceste deosebiri nu au îndemnat la căutări, la găsirea unor soluții proprii educației fizice militare, subliniindu-se imposibilitatea adaptării și aplicării mijloacelor specifice antrenamentului sportiv la specificul acesteia și, ca atare, menținerea practicii limitate, potrivit căreia s-a acționat întâmplător pentru dezvoltarea calităților motrice. Cu toate deosebirile dintre lecția de antrenament sportiv și cea de educație fizică, sub aspectul structurii, al volumului și intensității efortului, al numărului de participanți, al dotării materiale, dispunem astăzi de numeroase exemple de profesori care, înțelegând rolul calităților motrice în realizarea obiectivelor educației fizice școlare, în creșterea contribuției acesteia în pregătirea tinerei generații, au adaptat o serie de cuceriri ale antrenamentului sportiv la specificul muncii lor, reușind să obțină rezultate deosebit de valoroase în direcția pregătirii fizice a studenților.

Înainte de a prezenta căile prin care se recomandă acționarea în cadrul lecției asupra calităților motrice, se impune o subliniere esențială în orientarea procesului de perfecționare a acestora:

Dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică trebuie realizată pe căi și cu mijloace specifice.

Din studierea experienței unor profesori militari din țara noastră și din alte țări, considerăm că principalele căi pe care trebuie să se acționeze pentru dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică militară sunt următoarele [1]:

1. Folosirea deprinderilor motrice de bază și a procedeele tehnice specifice diferitelor ramuri de sport cu modificarea dominantei lor, deci a influenței;

2. Folosirea metodelor, procedeele și mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice.

1. Folosirea deprinderilor motrice de bază și a procedeele tehnice specifice diferitelor ramuri de sport cu modificarea dominantei lor, deci a influenței

Este bine cunoscut că executarea unui exercițiu fizic, a unei acțiuni motrice, simple sau complexe, urmărește un anumit scop. Acesta se

execută fie pentru învățarea deprinderii motrice respective, pentru consolidarea sau perfecționarea ei sau fie pentru desfășurarea unei întreceri, a unui joc. Spunem că dominanta exercițiilor, a acțiunii motrice se referă, în acest caz, la instruirea studenților pentru învățarea, consolidarea, perfecționarea și aplicarea deprinderii motrice respective, dar aceasta nu este singura dominantă care se poate imprima unei acțiuni motrice (unui exercițiu fizic). Același exercițiu fizic, prin care se urmăresc aspecte de învățare sau de consolidare, poate fi utilizat și pentru dezvoltarea unei calități motrice, a unei forme de manifestare a acesteia. Iată care sunt elementele prin care se poate deosebi o dominantă de alta, imprimată aceluiași exercițiu fizic:

- ritmul sau tempoul de executare a acțiunii motrice;
- amplitudinea mișcării;
- dimensiunile terenului pe care se execută acțiunea motrice, greutatea și dimensiunile cu care se execută acțiunea motrice;
- numărul de repetări globale sau cel în cadrul unei execuții, durata execuției;
- durata pauzelor dintre repetări;
- procedeele metodice utilizate etc.

Modul în care se manevrează cu aceste elemente în executarea unei acțiuni motrice determină dominanta acesteia, eficiența ei în realizarea obiectivelor propuse.

Pentru a înțelege mai bine acest aspect foarte important în dirijarea procesului de pregătire a studenților, voi exemplifica:

a) Transportul de greutate este o deprindere motrice din categoria celor utilitare. Deprinderea de a transporta în doi un coleg (prin prinderea brațelor), e necesar a fi învățată, iar dominanta exercițiului fiind și aceea a dezvoltării forței brațelor prin ridicarea și coborârea colegului de un anumit număr de ori, într-un anumit ritm și cu o anumită durată a pauzelor dintre repetări. Același exercițiu se poate folosi și pentru dezvoltarea rezistenței generale, dacă transportul colegului se face din alergare, pe o anumită distanță sau perioadă de timp.

b) Pasarea mingii de baschet cu ambele mâini de la piept, procedeu tehnic foarte frecvent folosit în cadrul lecțiilor de educație fizică, se poate utiliza pentru:

– *Învățarea și consolidarea* acestui procedeu în vederea utilizării lui în cazul unor structuri de joc sau chiar în jocul desfășurat regulamentar. Deși în acest caz dominantă o constituie însușirea tehnicii, paralel se realizează și dezvoltarea îndemnării;

– *Dezvoltarea vitezei de execuție și de repetiție* – forme de manifestare a vitezei – dacă numărul de repetări crește mereu în cadrul aceleiași unități

de timp sau se menține constant reducându-se timpul global de execuție (atenție la durata pauzei dintre repetări care trebuie să asigure refacerea organismului în vederea reluării efortului);

– *Dezvoltarea vitezei de reacție* – o altă formă de manifestare a vitezei – execuțiile efectuându-se din poziții derivate ale celor fundamentale (pe genunchi, culcat înainte, stând într-un picior, stând cu spatele la coechipier) sau prin introducerea mai multor mingi în exercițiu, la semnale auditive ori vizuale (atenție la durata pauzei dintre repetări);

– *Dezvoltarea forței brațelor* – se poate realiza utilizând același procedeu tehnic, dacă în locul mingii de baschet se folosesc obiecte de aceeași formă, dar îngreunate (mingi umplute). Contează numărul de repetări și durata pauzelor dintre repetări;

– *Dezvoltarea rezistenței generale*, dacă procedeul se execută între doi studenți, în continuă mișcare, cu schimbări de ritm, pe o anumită distanță sau durată de timp (atenție la durata pauzelor dintre repetări și tempoul de deplasare).

c) Conducerea mingii de handbal sau de baschet, procedeu tehnic de asemenea frecvent folosit în lecții, poate influența:

– *Dezvoltarea îndemânării*, dacă procedeul se execută într-un ritm adecvat formării și consolidării unei tehnici corecte de dribling, alternând ambele brațe;

– *Dezvoltarea vitezei de reacție*, dacă în timpul execuției se modifică ritmul la semnale vizuale sau auditive, la aceleași semnale se ocolesc obstacole fixe, sau dacă conducerea mingii se efectuează în prezența adversarului pasiv sau activ (atenție la ritm și la momentul declanșării semnalului);

– *Dezvoltarea rezistenței generale*, dacă procedeul se execută pe distanțe și cu tempouri bine stabilite (atenție la numărul de repetări și la durata pauzelor).

d) Împingerea greutății. În funcție de dominantă stabilită, repetarea procedurii poate contribui la:

– *Dezvoltarea cu precădere a forței brațelor*, dacă se execută într-un ritm moderat și cu obiecte a căror greutate crește progresiv (atenție la pauza care trebuie fixată după 5-6 aruncări consecutive);

– *Dezvoltarea detentei brațelor* (forță + viteză) când mărimea încărcăturilor și repeziciunea mișcărilor au valori medii în comparație cu dezvoltarea separată a forței sau a vitezei.

După modelul exemplurilor oferite se pot construi multe altele, folosind numeroase deprinderi motrice de bază sau specifice unor ramuri de sport prevăzute de programele școlare.

În toate cazurile însă se impune respectarea unei reguli foarte importante, și anume: *deprinderile motrice de bază și procedeele tehnice se pot folosi pentru dezvoltarea calităților motrice prin modificarea dominantei, numai după ce studenții și-au însușit mecanismul de bază al acestora.*

Respectarea acestei reguli este necesară pentru a nu deforma și a nu strica mecanismul de bază al deprinderilor motrice.

Utilizând această cale de dezvoltare a calităților motrice în cadrul lecției de educație fizică militară este foarte important să nu se uite faptul că: *indicii de dezvoltare a calității motrice obținuți prin folosirea acestei căi nu se pot situa la valori prea ridicate și solicită timp îndelungat.*

2. Folosirea metodelor, procedeele și mijloacelor specifice dezvoltării deprinderilor motrice

Aceasta constituie cea de-a doua cale și cea mai eficientă, prin care se poate acționa pentru dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică militară.

Precizez de la început că aceasta este calea cea mai sigură pentru obținerea unor rezultate evidente în dezvoltarea calităților motrice. Deoarece principalele aspecte care vizează dezvoltarea fiecărei calități motrice vor fi tratate separat, prezentăm aici doar câteva cerințe care condiționează eficacitatea acestei căi:

- realizarea unei planificări precise a activității destinate fiecărei calități motrice ce urmează a fi dezvoltată în cadrul unui semestru, an școlar și ciclul de școlarizare;

- stabilirea sistemelor de acționare în diferite etape;

- aplicarea cu mare consecvență și continuitate a sistemelor de acționare, lecție de lecție, pe întreaga perioadă în care este planificată dezvoltarea fiecărei calități motrice;

- stabilirea unui număr optim de repetări, un volum și o intensitate corespunzătoare a efortului în raport cu specificul dezvoltării fiecărei calități motrice;

- încadrarea exercițiilor selecționate pentru dezvoltarea fiecărei calități motrice în sisteme precise de acționare a căror structură motrice și valoare a efortului se vor schimba atunci când se constată că nu mai pot contribui la realizarea progreselor;

- tempoul și ritmul de execuție, valoarea încărcăturilor, durata execuțiilor, distanța și durata pauzelor dintre repetări sunt elemente de bază cu care se apreciază progresul în cadrul fiecărui sistem de acționare;

- testarea periodică a valorilor atinse pentru ca în funcție de acestea să se intervină cu modificările necesare;

– păstrarea unei evidențe precise a rezultatelor și a mijloacelor folosite.

Referitor la modalitățile de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice mai trebuie subliniate și alte aspecte [2].

Primul aspect se referă la posibilitățile de care dispunem în cadrul școlii pentru a acționa asupra dezvoltării calităților motrice. Se pune în mod firesc întrebarea dacă cele două sau trei ore de educație fizică militară pe săptămână sunt suficiente pentru a obține efectele dorite. Răspunsul nu poate fi dat decât în sens afirmativ. Experimentările efectuate au dovedit că, acționând de două ori pe săptămână cu mijloace specifice asupra uneia sau a mai multor calități motrice, se pot realiza indici buni, depășindu-i chiar pe cei prevăzuți pentru nota maximă în sistemul de apreciere a nivelului de dezvoltare fizică a studenților. Socotim însă că ar fi o greșeală să ne rezumăm numai la cele două sau trei lecții săptămânale. Sunt recomandate și alte activități prin care să se angreneze studenții în activitatea fizică organizată, cum ar fi: orele de activități sportive, activitățile sportive de masă de la sfârșitul săptămânii, precum și activitatea independentă a studenților care trebuie să-și găsească un loc cât mai stabil în preocupările acestora, fiind orientată cu precădere spre fortificarea și călirea organismului prin gimnastică zilnică, dezvoltarea unor calități motrice, desfășurarea unor activități recreative (jocuri, excursii, drumeții).

Al doilea aspect vizează gama mijloacelor recomandate a fi folosite pentru dezvoltarea calității motrice. Utilizăm o varietate mare de exerciții sau le selecționăm numai pe cele care au efectele cele mai mari și imediate în condițiile de înzestrare materială a școlii și de organizare a activității? Desigur că ultima soluție este cea corectă, cea pe care o recomandăm. În consecință, pentru fiecare calitate motrice sau formă de manifestare a acesteia trebuie să selecționăm, în raport cu vârsta și sexul studenților, numai acele metode, procedee și mijloace care s-au dovedit eficiente, optime; în funcție de modelul pe care trebuie să-l realizăm, să modelăm mijloacele și căile prin și cu care vom acționa. Acest mod de activitate nu exclude necesitatea ca profesorul să cunoască o gamă cât mai variată de metode și mijloace proprii activității sale sau specifice altor domenii pe care să încerce să le adapteze nevoilor sale practice. Astăzi, literatura de specialitate ne oferă multe soluții pentru dezvoltarea calităților motrice. Avem datoria să le cunoaștem și să le alegem, să le adoptăm pe acelea care pot fi eficiente pentru realizarea obiectivelor propuse [3].

Note bibliografice

- [1] Florescu, C., și colab., *Metodica dezvoltării calităților motrice*, Editura C.N.E.F.S., 1991
- [2] Ludu, V., *Îndemânarea și metodică dezvoltării ei*, Editura Stadion
- [3] *Sinteze privind metodologia dezvoltării forței, vitezei, rezistenței și îndemânării*, Centrul de cercetări științifice în domeniul educației fizice și sportului