



A X-a Conferință Națională multidisciplinară - cu participare internațională,
"Profesorul Dorin PAVEL - fondatorul hidroenergeticii românești",
SEBEȘ, 2010

IMPORTANȚA ANTRENAMENTULUI ÎN FORMAREA SPORTIVULUI DE PERFORMANȚĂ

Ionuț BAL, Ioana IUHOS, Iosif IUHOS

THE IMPORTANCE OF THE SPORTIVE TRAINING IN THE FORMS OF THE PERFORMANCE OF THE SPORTSMEN

Similar to any other activities, the sportive training must be guided by a specialist. This role is taken by the trainer who, by his preoccupation to promote the sportive ideal, becomes the soul of the training process management. Thus, he is the general manager.

Cuvinte cheie: capitalul uman (sportivi), antrenament, organizare, managementul antrenamentului

1. Introducere

Atingerea unei performanțe deosebite este visul oricărui practicant al unui sport. Dacă la sporturile individuale, performanța reprezintă o permanentă luptă cu recordurile, în sporturile de echipă, performanța înseamnă titlurile obținute în competițiile interne, trofeele cucerite la nivel internațional, sau ca performanță supremă, obținerea titlului de campion mondial cu echipa.

Una dintre definițiile date antrenamentului sportiv este cea inclusă în "Dicționarul terminologic"¹, conform căreia antrenamentul

¹ Editura Stadion, București, 1974.

sportiv este un „proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice, tehnico-tactice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice”.

Noțiunea de antrenament este sinonimă cu cea de pregătire sportivă.

Conceptul de antrenament are în subordine *bazele antrenamentului* (ansamblul legilor și principiilor care fundamentează și condiționează antrenamentul sportiv) stabilite de *teoria antrenamentului sportiv* (sistem de principii și metode care compun și structurează antrenamentul sportiv), conform *principiilor antrenamentului* (idei de bază, de ordin pedagogic, psihologic, fiziologic, igienic și altele care structurează efectuarea și conducerea procesului de antrenament).

În concluzie, antrenamentul sportiv are mai multe componente de bază, și anume:

- *pedagogică* – prin procesul didactic cu care operează;
- *biologică* – prin efectele obiective în planul dezvoltării funcționale și al nivelului adaptiv al organismului uman;
- *psihologică* – prin implicațiile caracteriale, morale emoționale ale personalității sportivului;
- *sociologică* – prin raporturile și modul lui de integrare și omogenizare în mediul social, economic și cultural;
- *igienică* – prin condițiile specifice de alimentație, odihna și de mediu ambiant în care sportivul se antrenează și se reface;
- *etică* – prin idealurile de fair-play, de angajare totală și onestă în pregătire și în concurs;
- *estetică* – prin frumusețea și rafinamentul gestului motric, prin complexitatea și armonia acțiunilor motrice, prin spectacolul provocat de procesul sportiv.

2. Antrenamentul proces psiho-pedagogic

Fiind un proces psiho-pedagogic, antrenamentul sportiv, este condus și conceput de un specialist, antrenorul, ce urmărește ca sportivul să-și perfecționeze aptitudinile psihomotrice și abilitățile tehnico-tactice, în scopul realizării unei performanțe sportive superioare.

Înțelegerea faptelor subiective ale sportivului solicită din partea antrenorului un set multiplu de acte intelectuale, de informații cognitive, de motivații intrinseci, de trăiri empatice ale semnificațiilor semnelor, opiniilor, gesturilor și comportamentelor. Pentru reușita înțelegerii

persoanei sportivului de către sine și de către antrenor, trebuie să fie capabili de detașare, de decentrare obiectivă, atât de propriul lor eu, cât și de situația socială existentă.

În actul instructiv-educativ orice informație, idee, mesaj sau noțiune științifică ce se transmite sportivilor trebuie personalizată, respectiv să se raporteze la psihologia și personalitatea acestora de către antrenor ca personalitate empatică, deoarece structurile psihointelectuale, cognitive, morale ale sportivilor nu sunt identice cu ale antrenorului sub raportul dezvoltării lor, ci doar sub cel funcțional, acțional, operațional.

La antrenor, structurile intelectuale sunt elaborate, socializate, diferențiate performanțial la nivel conceptual, categorial, formal și referențial, pe când la sportivul de 10-11 ani, ele sunt insuficient organizate, dezvoltate, integrate și coordonate datorită atât egocentrismului mental cât și legității ordinii genetice a stadiilor de dezvoltare structurală a gândirii. La aceste vârste există limite privind cunoașterea, înțelegerea, conștientizarea, relaționarea și interpretarea semnificațiilor reale ale datelor, informațiilor, noțiunilor, fenomenelor și relațiilor dintre ele.

Antrenorul nu trebuie să furnizeze sportivului cunoștințe de-a gata, în formă finită, deoarece prin acest mod sau stil didactic comportamental nu solicită activitatea intelectuală, gândirea, motivația individuală și nu dezvoltă, nu valorifică constructiv disponibilitățile, informațiile, valorile, atitudinile și capacitățile sale psihice. Nu se ține cont de faptul că elevul învață productiv și cu satisfacție când este antrenat, solicitat, motivat, când este implicat să participe personal și interpersonal – prin efort propriu și prin colaborare – cu colegii, profesorul, la actul de căutare, soluționare și comunicare a problematicii cunoașterii în procesul de învățare.

Relația „antrenor–sportiv” permite să evidențiem latura managerială a activității antrenorului în cadrul procesului, privind conceperea, organizarea, conducerea și evaluarea rezultatului obținut de sportiv.

Procesul de antrenament pornește de la două acțiuni inițiale care presupun depistarea și alegerea indivizilor pentru activitatea de performanță.

Antrenorul devine managerul tehnic care asigură realizarea „produsului”, exprimat prin rezultate sau performanțe sportive, el poate fi considerat ca figura centrală în activitatea sportivă, de asemenea el asigură selecția, formarea și afirmarea unor generații succesive de

sportivi, capabili să obțină performanțe superioare în plan național și internațional.

Identificarea talentelor reprezintă acțiunea de depistare, de găsimire, de descoperire a acelor indivizi înzestrați cu acei parametri care să permită pronosticarea, previziunea capacității de obținere a performanței viitoare.

Procesul de identificare a talentelor sportive nu este un proces empiric, el este un proces științific organizat care ține cont de o serie de factori. În activitatea sportivă de performanță, cele mai bune dispoziții fizice nu sunt suficiente pentru marea performanță dacă nu sunt asociate cu calități psihice deosebite, cu factorii sociali și materiali necesari.

3. Locul pregătirii fizice multilaterale în antrenamentul sportivilor de mare performanță

Numeroși autori români și străini consideră pregătirea fizică multilaterală ca un principiu de bază al antrenamentului sportiv.

Potrivit acestui principiu, orice sportiv, indiferent de disciplina practică, trebuie să acorde o atenție deosebită dezvoltării celor patru calități fizice de bază (forța, viteza, rezistența și îndemânare) dacă dorește să obțină performanțe de înalt nivel.

Acest principiu mai poate fi menținut în antrenamentul actualilor sportivi de mare performanță numai dacă se constată că sunt încă valabile cele două teze fundamentale și anume:

- a. *pregătirea fizică multilaterală* este o condiție a obținerii rezultatelor înalte
- și
- b. *antrenarea unei calități motrice* se reflectă pozitiv asupra celorlalte calități.

Verificarea primei teze s-a făcut prin cercetarea particularităților morfofuncționale și motrice ale campionilor actuali din diferite ramuri de sport.

Din astfel de cercetări a reieșit că dezvoltarea fizică multilaterală nu este o condiție a obținerii performanțelor ridicate în sporturile al căror efort competițional necesită o singură cale de eliberare a energiei.

Astfel, problema pregătirii fizice multilaterale în sportul de înaltă performanță actual, trebuie privită într-un mod diferit decât anterior.

Pregătirea fizică multilaterală nu mai poate fi considerată ca o condiție a obținerii performanțelor înalte la toate disciplinele sportive, deoarece, marii campioni din sporturile ale căror efort competițional impune numai efort aerob sau anaerob nu sunt multilateral, ci unilateral dezvoltati, având perfecționate doar organele, calitățile motrice și capacitatea de efort specifice cerințelor competiționale.

De asemenea nu există dovezi ale transferării efectelor pozitive dobândite în organele și sistemele solicitate în antrenament și la organele și sistemele care nu au fost solicitate în antrenamentul respectiv.

Nici progresul obținut într-o calitate motrică nu se reflectă pozitiv asupra altei calități motrice dacă mișcărilor acestea nu angrenează în lucru aceleași fibre musculare și aceleași organe ca și calitatea care a fost antrenată.

Există însă numeroase dovezi că antrenamentul care determină mari perfecționări funcționale, structurale și dimensionale în organele limitative ale unei căi de eliberare a energiei poate să influențeze negativ organele care condiționează eliberarea de energie pe cealaltă cale.

Se poate afirma că sportivii de mare performanță din disciplinele și probele al căror efort competițional se bazează pe o singură cale de eliberare a energiei, iar din punct de vedere motric rezultatele au ca factor limitativ o singură calitate pregătirea fizică multilaterală este contraindicată, nefavorizând obținerea performanțelor maxime, putând chiar să frâneze realizarea lor.

Când efortul competițional are un caracter mixt și cerințele tehnico-tactice necesită mai multe calități motrice, antrenamentul fizic trebuie să fie multilateral.

În ceea ce privește pregătirea fizică multilaterală în antrenamentul copiilor și juniorilor, teoretic considerațiile care pledează pentru specificitatea efortului în antrenament nu își pierd valabilitatea nici la aceste perioade de vârstă.

4. Concluzii

- Se consideră că înțelegerea și aplicarea antrenamentului psihopedagogic are o însemnătate hotărâtoare în obținerea și menținerea performanțelor sportive la nivel înalt.

- Aceste considerent alcătuiește punctul de plecare al teoriei și practicii antrenamentului sportiv modern.

BIBLIOGRAFIE

- [1] Dragnea, A., *Antrenamentul sportiv*, Editura didactică și pedagogică, București, 1996.
- [2] * * * *Managementul informației sportive*, București, C.C.P.S., 1998.
- [3] * * * *Managementul timpului în administrația sportului*, București, C.C.P.S., 1998.
- [4] Martens, C., Harvey, Sh., *Coaching Young Athletes*, 1991.
- [5] Todan, I., Roibu, T., *Management și legislație în educație fizică și sport*, Editura Printech, București, 1997.

Prof. Ionuț BAL
Liceul Lucian Blaga Cluj Napoca
Ing. Ioana IUHOS
S.C. Broker SA Cluj Napoca
Prof. Iosif IUHOS
Școala generală Săvădisla, jud. Cluj