

Optimizarea pregătirii tehnice prin monitorizarea elementelor cinematice în proba de 110 metri garduri

Florentina Nechita, Liliana Mihăilescu

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Pitești

Rezumat

Actualitatea temei derivă din faptul că abordează problematica antrenamentului sportiv, din perspectiva analizei cinematice a tehnicii sportive, ceea ce poate fi una dintre cele mai eficiente metode de optimizare a tehnicii sportive. Metoda permite evaluarea obiectivă a variabilele independente ale tehnicii sportive, care permite compararea acestora cu modelele din literatura de specialitate și monitorizarea acestora pe parcursul pregătirii, fapt ce facilitează manifestarea capacității de performanță a sportivilor în proba de concurs.

Scopul cercetării este de a optimiza pregătirea tehnică în proba de 110 metri garduri, de a maximiza performanța sportivă, prin analiza comparativă a valorii parametrilor cinematici determinați prin studiile de caz cu cei ai modelului existent în literatura de specialitate și prin operaționalizarea intervenției metodologice individualizate în scop corectiv.

Obiectivul principal al cercetării este focalizat pe identificarea parametrilor cinematici ai pasului peste gard și determinarea valorii acestora în cadrul unor studii de caz, compararea valorii parametrilor determinați cu modelele existente în literatura de specialitate, monitorizarea acestora pe parcursul unui an de pregătire în scopul optimizării pregătirii tehnice a alergătorilor de 110 metri garduri.

Cuvinte cheie: monitorizare, optimizare, cinematică, tehnică, proba de 110 metri garduri.