

EDITORIAL

Considerații asupra tehnicii de bază în sport Considerations on basic techniques in sports

Traian Bocu

Universitatea de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Redactor șef al revistei Palestrica Mileniului III

Vicepreședintele Societății Medicale Române de Educație Fizică și Sport

traian_bocu@yahoo.com

Una dintre cele mai importante componente ale antrenamentului sportiv este pregătirea tehnică. Însușirea tehnicii unei discipline sportive, a unei probe sau a unui element, se produce prin repetarea de exerciții cu caracter specific. Cu cât tehnica este însușită mai de timpuriu, cu atât șansele de obținere a performanțelor înalte sunt mai mari. În același timp, inițierea timpurie în tehnica ramurilor sportive implică trei mari riscuri. Primul mare risc îl reprezintă *însușirea unei tehnici greșite*, din cauza pregătirii fizice precare a practicanților. Al doilea risc se datorează *erorilor de selecție*, fapt ce impietează asupra însușirii unei tehnici corecte, iar al treilea risc constă în *abandonul sportiv* după o perioadă îndelungată de timp și bani investiți în procesul de pregătire, datorat orientării sportive eronate (orientarea prea timpurie către performanță, în loc de orientarea către competență).

a) *Însușirea unei tehnici greșite* are mai multe cauze, dintre care le menționăm pe următoarele: *inițierea în tehnica sporturilor prea de timpuriu; incompetența cadrului didactic sau a antrenorului; aplicarea unei metodologii (tehnologii) de învățare nepotrivite sau greșite*. Prima cauză o constituie graba de a obține rezultate în competiții de anvergură. La aceasta contribuie și sistemul de evaluare al cadrului didactic/antrenorului care ia în considerare numărul de medalii/locuri 1-3 obținute de copii la campionate. Dacă se merge pe selecția bazată pe creativitate și pe pregătirea în climat creativ, competițiile de înalt nivel la vârsta copilăriei ar trebui rărite. A doua cauză ar impune o reformă în ce privește reșezarea cadrelor didactice de specialitate în gimnaziu, în sensul de a repartiza la nivelul acestui palier pe cei mai buni specialiști în tehnica ramurilor sportive, foști practicanți ai unor sporturi, în care aceștia ar urma să facă inițierea copiilor. Cadrele didactice care predau în școli primele elemente de tehnică prevăzute în programa școlară trebuie să fie de cea mai bună calitate. Aceștia trebuie să fie buni cunoscători ai sporturilor în care ei se angajează să facă inițierea. În primii ani de școală se învață primele exerciții pentru formarea abilităților, necesare formării deprinderilor. Aceste exerciții pregătitoare vor trebui însușite

foarte corect de către copii, pentru ca trecerea la învățarea exercițiilor fundamentale, apropiate de tehnica disciplinelor sportive să fie la fel de corectă. Pe măsura avansării în vârstă se vor introduce structuri de exerciții bazate pe execuții parțiale de tehnică, iar mai apoi execuții globale. Acestea se vor baza pe principalele priceperi acumulate și care însumate formează tehnica de bază, care pe fondul particularităților personale, formează stilul. Dacă tehnica de bază conține erori, stilul se va forma pe baza acestora și va cuprinde de asemenea erori, care vor fi greu corectabile. A treia cauză se referă la metodologia de învățare a tehnicii, greșit aplicată de către cadrul didactic și care duce la însușirea tehnicii cu greșeli sau cu lacune, care cu greu mai pot fi corectate ulterior. Obligatoriu trebuie respectată metodologia învățării tehnicii, algoritmul, succesiunea exercițiilor, similar altor domenii de activitate unde există o tehnologie a învățării. O mare parte din antrenamente se va consuma cu exerciții specifice corectării acestor greșeli (Alexei, 2005; Alexei, 2006). Fortărea inițierii în tehnica de bază nu este recomandabil să se producă înaintea dezvoltării la un nivel acceptabil al calităților motrice.

b) *Erorile de selecție*. Una dintre erori o constituie aplicarea selecției prea de timpuriu. Predicția este dificil de făcut la o vârstă timpurie, pierderile pe parcurs fiind mari. O altă eroare constă în aplicarea selecției de către nespecialiști. Selecția trebuie să se bazeze pe specialiști și efectuată după criteriile științifice. Se acceptă totuși ca în situații speciale să fie acceptată și combinarea selecției științifice cu experiența specialiștilor, deci selecția empirică, pragmatică. Alte erori provin din aplicarea parțială a criteriilor de selecție. De obicei este neglijată componenta psihologică a selecției. Selecția se desfășoară preponderent în școli, în cadrul orelor de educație fizică. Selecția de succes se bazează pe trei condiții, despre care am mai amintit cu alte ocazii: tratarea diferențiată a elevilor la orele de educație fizică; punerea subiecților selecționați în condiții optime de mediu; aplicarea unor criterii științifice de selecție (Salade, citat de Epuran, 1979; Bocu, 2010).

Un criteriu de selecție foarte important, dar puțin exploatat, cu influență directă asupra însușirii tehnicii,

este *rolul/impactul tipului temperamental* al indivizilor selecționați, în vederea inițierii lor ulterioare în tehnica unei discipline sportive. Se cunosc cele 4 tipuri temperamentale clasice (coleric, sangvinic, flegmatic, melancolic); se cunoaște de asemenea faptul că nu există temperament în stare pură, ci numai o preponderență a unui temperament sau altul. *Temperamentul* constituie dimensiunea energico-dinamică a personalității. În activitatea de selecție trebuie inclusă și încercarea de a surprinde unele caracteristici temperamentale, pornind de la faptul prezentat în literatura de specialitate, anume că pentru activitatea sportivă de performanță, tipul temperamental cel mai indicat este sangvinicul generat de tipul de sistem nervos puternic echilibrat mobil (Demeter și Epuran, 1979). Principalele caracteristici psihopedagogice ale tipurilor temperamentale, importanța cunoașterii acestora pentru activitatea sportivă, în special însușirea tehnicii, precum și încercările de identificare a celor mai convenabile tipuri pentru obținerea succesului sportiv sunt următoarele:

- Indivizii identificați ca având un sistem nervos puternic neechilibrat, corespunzător temperamentului coleric, își însușesc inegal tehnica disciplinelor sportive, învață rapid, dar și uită repede, sunt foarte activi, uneori prea combativi, atitudine care nu poate fi întrutotul autocontrolată, motiv pentru care controlul acestei atitudini trebuie dirijat de antrenor către starea de calm și autodirijare. Această muncă educativă necesită un efort suplimentar din partea cadrului didactic-antrenor.

- Indivizii care aparțin preponderent sistemului nervos puternic echilibrat, mobil, generator al temperamentului sangvinic, își însușesc rapid, statornic și creator tehnica disciplinelor sportive sau alte acțiuni motrice, în condițiile unor antrenamente variate, pline de fantezie, foarte compatibile cu realitatea antrenamentului și concursului; ca urmare a acestor particularități, temperamentul sanguinic întrunește cele mai multe calități necesare obținerii marii performanțe, prin formarea unui stil propriu de interpretare a tehnicii de bază, în funcție de aptitudinile proprii.

- Indivizii care se încadrează în sistemul echilibrat inert, generator al temperamentului flegmatic, își însușesc lent, dar sigur și stabil tehnica disciplinelor sportive, se angajează constant și tenace în efort, indiferent de dificultățile acțiunii motrice, dând dovadă de mare rezistență la repetări; sunt înclinați spre rutină, refuzând schimbările; ca urmare este îngreunată formarea unor deprinderi noi, iar corectarea deprinderilor greșite se face cu mare dificultate, presupunând eforturi suplimentare.

- Indivizii care aparțin sistemului nervos slab, generator al temperamentului melancolic, își însușesc greu tehnica unor discipline sau probe sportive, care au la bază în primul rând îndemânarea ca principală calitate motrică; pentru formarea unor deprinderi motrice, indivizii aparținători acestui tip temperamental au nevoie de un număr foarte mare de execuții cu pauze lungi și repetate, iar din cauza capacității de efort și a rezistenței scăzute sunt

necesare antrenamente prelungite în timp, fapt ce afectează procesul instructiv-formativ.

Din caracterizarea de mai sus se desprinde concluzia că în procesul de instruire-formare ulterior selecției, randamentul cel mai mare este obținut de indivizii cu temperament preponderent sangvinic. Aceasta nu înseamnă că indivizii cu altă configurație temperamentală nu ar fi potriviți pentru practicarea sportului de performanță, ci numai faptul că pentru obținerea succesului sportiv de către aceștia este necesar un volum diferențiat mai mare de muncă destinat învățării, din cauza asimilării mai greoaie (melancolicul), al corectării unor greșeli (flegmaticul) sau o muncă educativă suplimentară în vederea formării unor deprinderi necesare autocontrolului (colericul) (Bocu, 1997).

c) *Orientarea sportivă eronată*. Greșeala constă în orientarea motivației chiar de la început către performanță, (capacitate), mereu spre obținerea locului I, deci a victoriei. S-a constatat că antrenorii preferă sportivul care câștigă, care se poate angaja să obțină un succes imediat (cel cu o orientare motivațională către performanță). Datorită acestei orientări greșite se înregistrează cele mai ridicate procente de abandon, de renunțare la activitatea sportivă. În etapa inițială a procesului instructiv, motivația trebuie orientată către *competență*, urmărindu-se mai degrabă progresul făcut de participanții la competiție, corectitudinea execuțiilor tehnice și autocontrolul (Krüger, 1993). Este necesar ca antrenamentele din această etapă să se desfășoare într-un climat creativ, care trebuie creat de către cadrul didactic/antrenor. Climatul creativ se caracterizează prin diminuarea și menținerea stresului la un nivel adecvat prin crearea unui nivel motivațional optim, bazat pe motivația intrinsecă de a practica sportul respectiv. Într-un climat creativ, sistemul competițional este redus la minimum, iar dacă se organizează competiții, acestea au un caracter „de casă”, fapt ce stimulează motivația către competență.

Bibliografie

- Alexei, M. Metodica învățării probelor atletice. Ed. Napoca Star. Cluj-Napoca, 2005
- Alexei M. Monografia probelor de sprint și garduri. Ed. Napoca Star. Cluj-Napoca, 2006, 100-140
- Bocu T. Premizele unei selecții de succes în sport. *Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport*. 2010; 11(2):99-100
- Bocu T. Selecția în sport. Ed. Dacia. Cluj-Napoca, 1997, 68-70
- Demeter A. Criterii neuromusculare și neuropsihice pentru selecție. În Drăgan I. (coord). *Selecția medico-biologică în sport*. Ed. Sport-Turism. București, 1979, 43-48
- Epuran M. Criterii neuromusculare și neuropsihice pentru selecție. Aspectul psihologic al selecției. În Drăgan I. (coord). *Selecția medico-biologică în sport*. Ed. Sport-Turism. București, 1979, 48-49
- Krüger A. Posibilități și riscuri în antrenament la copii și juniori. În *Sportul la copii și juniori* nr. 103 (2). Ed. CCPS. București, 1996.