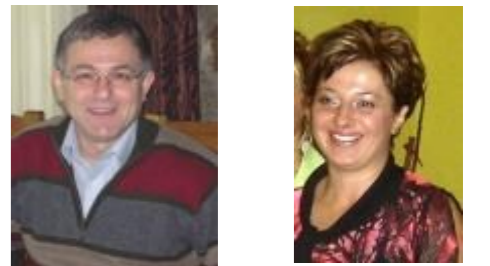




Modalități de optimizare a pregătirii copiilor la nivelul grupelor de începători din judo (10-11 ani)



Drd. Neofit Adriana

Conf dr Ion Ene Mircea

Creșterea capacității de performanță a omului este scopul fundamental al pregătirii sportive care cuprinde nu numai activitatea din antrenament dar și toate măsurile de organizare interdisciplinară a acestei activități. Este cunoscut faptul că pentru obținerea performanțelor sportive în fiecare disciplină deci și în judo este necesară o pregătire optimă pe fiecare nivel de vârstă (etapizat) astfel încât cei mai dotați sportivi să își poată fructifica corespunzător calitățile psihomotrice, abilitățile tehnice și cunoștințele teoretice.

IPOTEZĂ

Dacă în pregătirea sportivilor judoka de 10-11 ani vom utiliza un program corespunzător și structuri de acționare specifice judoului în conformitate cu particularitățile de vârstă, acestea ar putea contribui la optimizarea instruirii și realizarea obiectivelor la nivelul grupelor de începători.

În sprijinul celor afirmate mai sus avem în vedere următoarele criterii, precum și metodele și mijloacele adecvate de lucru:

- elaborarea unor programe de pregătire,
- elaborarea modelelor de instruire să fie în concordanță cu particularitățile psiho-individuale ale sportivilor,
- însușirea corectă a procedurilor tehnice prevăzute în programă,
- o bună și armonioasă dezvoltare fizică și mentală,
- selecționarea celor mai adecvate mijloace de instruire și includerea acestora în cadrul modelelor operaționale,
- etapizarea mijloacelor de acționare,
- evaluarea periodică, prin probe de control adecvate, a progresului realizat de subiecți.

Calitățile psihomotrice necesare a fi optimizate

- din punct de vedere neuropsihic sportivul trebuie să se caracterizeze prin voință, rezistență la stres, capacitate de depășire a stărilor dezagreabile, capacitate de concentrare a atenției pe durată lungă, pe fond de oboseală;
- îndemânarea (lateralitate, bilateralitate), viteză, suplețe, coordonare;
- mobilitate articulară foarte bună;
- forța musculară la toate nivelurile, bună în raport cu greutatea corporală (judo se practică pe categorii de greutate și vârstă);
- simțul chimonoului ca rezultată a stimulilor tactili (chinestezici) la care se adaugă în mod deosebit stimulii vizuali și auditivi.

Metode și tehnici de cercetare folosite

În desfășurarea cercetării științifice efectuate de noi am folosit următoarele metode:

- analiza literaturii de specialitate (studiul bibliografic);
- observația pedagogică (directă și indirectă);
- metoda probelor și testelor de control;
- metoda comparativă;
- metoda statistico-matematică: prelucrarea și interpretarea datelor; metoda grafică.

Scopul și sarcinile cercetării

Principalul scop al cercetării este studierea posibilităților de optimizare a pregătirii prin elaborarea unei metodologii corespunzătoare și a unor sisteme de acționare în conformitate cu particularitățile morfo-funcționale, psihice și de sex ale copiilor de 10-11 ani în vederea realizării modelului sportivului judoka de acest nivel.

Sistemul de măsurători și testări aplicate în cercetare

Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice constituie o acțiune importantă deoarece din evoluția acestor procese se poate deduce dacă un subiect se încadrează în limite normale, cunoscând că schimbările se produc în organism specific sexului și vârstei. În activitatea de performanță aceste date sunt necesare pentru prognoza evoluției somatice a sportivului în următorul interval, judo fiind un sport în care greutatea, înălțimea, perimetrul toracic, etc. sunt absolut necesare stabilirii profilului sportivului de succes. În efectuarea măsurătorilor antropometrice se recomandă să se folosească pentru toți subiecții aceleași instrumente și cu precădere acele măsurători care au o stabilitate mai mare.

Lucrarea noastră a avut în vedere următorii parametri somatici

Înălțimea corpului, statura sau talia (T);
 Înălțimea corpului în șezând sau bustul (B);
 Lungimea membrelor inferioare;
 Diametrul biacromial;
 Diametrul bitrohanterian;
 Perimetrul toracic (PT);
 Greutatea corporală (G).

Probele motrice generale

Săritura în lungime de pe loc.
 Menținut-atârnat la bară fixă cu brațele îndoite.
 Naveta.
 Ridicarea trunchiului din culcat în așezat în 30 s.
 Mobilitate coxo-femurală în plan anterior.
 Mers pe banca de gimnastică răsturnată.
 Săritură cu răsucire.
 Genuflexiuni
 Flotări

Descrierea probelor tehnice executate la prima vedere.

Testare inițială. Executarea la prima vedere, din deplasare spre înapoi a lui Uke, a procedurii tehnice De-Ashi -Barai, continuat cu întoarcere cu spatele a lui Tori prin taisabaki și intrare în procedeu Tai-Otoshi.

Testare intermediară. Executarea la prima vedere din deplasare spre înainte a lui Uke, a procedurii tehnice Hiza Guruma, urmat de proiectare prin Tai Otoshi.

Testare finală. Executarea la prima vedere din deplasare spre înapoi a lui Uke, a procedurii tehnice O Soto Otoshi, urmat de taisabaki și proiectare cu Tai Otoshi.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVA:

- ALEXE, N., (1993), - *Antrenamentul sportiv modern*, Edit. Editis, București;
- BADIU T. ȘI MEREUȚĂ C., (1998) – *Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului – culegere de teste*- Edit. "Evrica", Brăila
- BADIU T. și colaboratorii.,(1999) - *Educația fizică a copiilor și școlărilor (metode și mijloace)*, Edit. Geruda-Art, Chișinău;
- BOMPA, T., (2001), - *Teoria și metodologia antrenamentului*, Edit. Ex Ponto, București;

Prelucrarea și interpretarea rezultatelor

Pentru aprecierea gradului de instruire și de realizare a obiectivelor au fost programate și trecute periodic o serie de teste, probe și norme de control, care au pus în evidență aceste aspecte.

Am considerat că un număr de 10 măsurători antropometrice, 9 probe fizice și 3 testări tehnice reușesc să evidențieze gradul de dezvoltare somatică, a calităților psihomotrice și tehnice ca urmare a aplicării programului și a sistemelor de acționare propuse de noi.

Sistemul de apreciere constă în compararea rezultatelor obținute la cele trei faze ale testării subiecților din grupă

Testarea inițială – programată în septembrie 2009

Testarea intermediară – programată în februarie 2010

Testarea finală – programată în iunie 2010.

	Testare inițială			Testare intermediară			Testare finală		
	Somatic	Psihometric	Tehnic	Somatic	Psihometric	Tehnic	Somatic	Psihometric	Tehnic
Media aritmetică	68,50	37,59	64	70,47	42,09	71,66	72,45	47,34	81,33
Abaterea standard	6,36	7,13	9,29	6,54	7,52	8,79	5,92	6,89	8,12
Amplitudinea	19	25,17	30	19,50	25,55	30	18,60	23,03	25
Coeeficientul de variabilitate	6,37	27,82	14,51	6,47	38,46	12,22	5,95	21,94	9,98

Evaluarea s-a făcut prin înregistrarea valorilor în centimetri, a timpului în minute, secunde, milisecunde, numărul de execuții și echivalarea notelor cu puncte.

În interpretarea rezultatelor s-a ținut seama, în special, de valoarea **AMPLITUDINII** care reprezintă gradul de variabilitate în rezolvarea sarcinii.

Concluzii

- **Planificarea propusă și utilizată de noi pentru instruirea tehnică este în concordanță cu posibilitățile copiilor la acest nivel de vârstă;**
- **sistemele de acționare propuse contribuie la dezvoltarea calităților psihomotrice specifice judo-ului;**
- **în procesul de instruire a copiilor, calitățile psihomotrice specifice se dezvoltă treptat, ele având o influență majoră în obținerea de rezultate în competițiile sportive;**
- **eșalonarea pregătirii copiilor se va face punând în concordanță dezvoltarea calităților psihomotrice specifice cu particularitățile de vârstă și individuale ale copiilor;**
- **sistemele de acționare propuse de noi favorizează în același timp însușirea unor procedee tehnice și contribuie la dezvoltarea calităților psihomotrice;**
- **jocurile ștafetele și traseele aplicative largesc plaja mijloacelor utilizate în procesul instruirii, îmbogățesc conținutul lecțiilor;**
- **jocurile, ștafetele și traseele aplicative asigură participarea activă și cu entuziasm a copiilor la antrenamente, le educă spiritul de echipă și dau totodată posibilitatea antrenorului să-i cunoască mai bine, deoarece în timpul jocurilor copiii se manifestă liber, firesc, eliminând din comportament timiditatea.**