

Îndemânarea

Îndemânarea este capacitatea organismului de a însuși repede noile miscări și de a reconstitui activitatea motoare, rezultând din necesitățile brusc aparute la situația schimbată.

Timpul, necesar însușirii noilor exerciții fizice depinde de "complicitatea coordonatoare", de pregătire fizică a celor antrenati, existența practicii anterioare în executarea exercițiului dat.

Alt indice al îndemânării reprezintă capacitatea omului de a se reorândui repede la diferite feluri de activități motrice.

În activitatea muncitoare și sportivă, îndemânarea mai efectiv se arată la depozitarea enormă a putinței și deprinderii motoare.

Un alt indice ce caracterizează îndemânarea prezintă deasemenea exactitatea executării exercițiilor. Mai ales exactitatea înaltă e necesară muncitorilor a multor profesii (la prelucrarea metalului la strung, la optica fină, conducerea transportului).

Pentru aprecierea îndemânării a celor ce învață se folosesc exerciții de control. Spre exemplu conducerea mingii de baschet printre obstacole aranjate la distanțe diferite una de alta. Manifestarea îndemânării în mult depinde aici de învață coordonează cu mișcările sale în timp și spațiu. În legătură cu aceasta este important de a dezvolta capacitățile înțelegerii și diferențierii exacte a parametrilor motoare, ritmice și musculare.

Pentru perfecționarea coordonării musculare se poate de efectuat sărituri în lungime de pe loc la distanța dată – 50, 100, 150 cm de pe loc, cu ochii închiși, aruncarea mingilor (de tenis, de baschet sau volei) la distanțe date din diferite poziții: de sus, de jos, dintr-o parte, de după cap, în urmă, peste cap; aruncarea grenatei și a altor obiecte la distanța dată.

Pentru perfectionarea miscarilor in spatiu de recomanda exercitii: ridicarea mainilor la unghiul dat (30, 45, 90, 100 °) cu ochii inchisi, exercitii analoage pentru transportul corpului, a umerilor din diferite pozitii initiale ; determinarea distantei dupa sunet si vizual; intoarcerea la 90, 100, 120, 270° ; aruncarea mingilor in cos, sarituri cu alergari la distanta data.

Conducerea cu miscari in timp se perfectioneaza in timpul mersului pe sportiv, alergarilor, aruncarilor, a exercitiilor cu dezvoltare complexa in timp strict determinat (in timpul a 5, 10, 20, 30 secunde, cateva minute); in timpul executarii exercitiilor libere pe parcursul a 2-3 minute, prin repetarea exercitiilor cu exactitate la un timp stabilit.

Exercitiile complexe folosite pentru educarea indemanarii cu obiecte sau fara se recomanda sa se execute din diferite pozitii initiale (culcat, asezat, in picioare, pe diferite inclinatii si plane, cu amplitudinea si viteza diferita. O mare valoare le au exercitiile efectuate la aparatele de gimnastica, perete si scaun de gimnastica, exercitii prin catarare, prin dansuri, cu echilibru, sarituri pe batut s.a. Folosirea sistematica a exercitiilor cu o dezvoltare complexa actioneaza asupra acapararii practicii a celor ce invata, ce prezinta fundamentul nivelului inalt al indemanarii.

Un mijloc pretios pentru educarea indemanarii servesc jocurile sportive, mai ales fotbalul, voleiul, baschetul, hocheiul, Un loc insemnat in dezvoltarea indemanarii le au exercitiile acrobatice, combinatia exercitiilor libere. Aceste exercitii maresc orientarea in timp si spatiu.

Complicitatea exercitiilor in toate diviziunile programei a educarii fizice creste din an in an. O astfel de marire permanenta a complicitatii coordanatoare a exercitiilor duce la dezvoltarea rapida a indemanarii.

Dezvoltarea indemanrii pe exemplul antrenarii fotbalistilor

E nevoie de mentionat ca ultimele cercetari tot mai mult confirma acel punct de vedere ce spune ca indemanarea este capacitatea sistemului nervos. Doctorul Ferents Hepp intelege prin indemanarea capacitatea de a asimila noile miscari, de a coordona constient cu miscarile sale, de a nu se pierde in alegerea necesara si schimbul lor in diferite situatii si de a gasi cea mai reusita rezolvare. In timp ce repezeciunea, supletea si forta se poate de masurat in unitati absolute, aprecierea indemanarii in destula masura e subiectiva. Insa de a aprecia indemanarea inca nu s-a reusit in unitati absolute.

In sport indemanarea se divizeaza in generala si speciala.

In genere indemanatic se considera acel ce poate sa gaseasca intr-o situatie concreta rezolvarea cea mai buna si totodata executand miscarea necesara in mod cel mai exact si econom.

Insa e gresita concluzia ca capacitatea de a se folosi indemanatic cu mingea e echivalenta cu indemanarea speciala. Un caz deseori intamplat in alegerea sportivilor: un tanar sportiv, manifestand indemanarea spre exemplu in baschetbol ca de obicei poate indemanatic sa conduca mingea si cu picioarele (in deosepire de un gimnast, incapabil, necatand la excelenta dezvoltare a indemanarii locomotoare, nici cu picioarele, nici cu mana sa conduca mingea si sa nimereasca in tel).

Indemanarea generala este baza dezvoltarii indemanarii speciale. Doar acel fotbalist poate fi calificat ca indemanatic din punct de vedere al indemanarii speciale, care repede se orienteaza in siruati pe teren, poate alege exact si rezultativ executacea mai buna rezolvare tehnica si tactica a unei situatii concrete din mai multe posibile.

Necatand la aceea ca in fotbal e imposibla (dar si netrebuincioasa) formarea a astfel de stereotipuri dinamice, de

exmplu, tehnica sariturilor in inamtime cu intoarcere pentru un atlet sau sarituri salto pentru un gimnast, miscari individuale (lovituri cu capul si piciorul) fotbalistii trebuie sa execute aproape permanent in diferite conditii. Indemanarea fotbalistului se manifesta in aceea ca jucatorul exact „ghiceste” care miscare e necesara anume in acea situatie, in ce temp e nevoie sa execute el acesta miscare. In dependenta de aceea cat de corect e aleasa rezolvarea, noi socotim fotbalistul mai bine sau mai slab posedand indemanarea speciala. Asadar la baza indemanarii generale si speciale e situat *stereotipul dinamic*. O dovada in plus a acestei afirmatii se poate de vazut in actiunile jonglorului cu mingea in conditiile meciului: indemanaticul jonglor va fi pana la hohma de neindemanatic pe terenul de fotbal.

Metodele de dezvoltare a indemanarii la fotbalisti

A incepe lucrul pentru dezvoltarea indemanarii se permite din varsta juniora si e folositoare in acest plan orice miscare.

Practica convinge: indemanarea este mai complicata ca altele capacitati fizice. Indemanaticul adevarat si sportivul dezvoltat multilateral mai usor si mai repede insuseste toata gama miscarilor practic in orice tip al sportului.

Fotbalistii si baschetbolistii in timpul invatarii deobicei se arata a fi mai indemanatici, ca gimnastii dezvoltati unilateral.

Fotbalistilor li se recomanda in scopul majorarii indemanarii generale sa acorde mai multa atentie exercitiilor din gimnastica si atletica usoara, exercitii din alte feluri de port.

Pentru majorarea nivelului indemanarii speciale a miscarilor se utilizeaza exercitiile tehnice simple si complexe efectuate cu mingea.

Din exercitiile de gimnastica alegem in primul rand acelea, care necesita orientarea repede si multilaterala in situatii, dezvoltarea membrilor superioare si inferioare. E important sa

poata judeca jucatorul pentru indeplinirea exercitiilor cu succes. In timpul performarii exercitiilor gimnastice nu trebuie de tins la executarea lor automata.

Chiar invers, exercitiile complexe trebuie elaborate in asa fel, ca inaintea jucatorului permanent sa apara probleme noi. In conditiile limitarii spatiale si a timpului, ei trebuie sa aleaga asa rezolvari, care s-i aduca la executarea exercitiului cu succes. In asa mod fotbalistul se invata sa gaseasca modul cel mai rezonabil in situatia data.

A folosi aceasta metoda de dezvoltare a indemanarii se poate doar atunci, cand jucatorii pot deacum sa execute elementele miscarilor gimnastice, netemandu-se sa primeasca vreo trauma, Daca aceste cerinte nu vor fi urmate si daca se vor pune jucatorului problema a carei rezolvare este incapabil s-o gaseasca, atunci in afara de greseala pedagogica mai apare si posibilitatea directa de a primi vreo trauma.

Indicatii metodice

Baza indemanarii generale se poate initia din copilarie (la 6-10 ani). E bine, daca in rand cu miscarile elementare ca alergarea, salturile, aterizarile, opririle, incarniturile, copilul sa joace mult cu mingea. Traectoria zborului mingei, procedurile de a prinde corect mingea si a o opri – toate acestea vor invata copilul corect sa determine distanta, legitatatea dezbaterii mingei de la pamant. La asa varsta inca nu-i nevoie de a invata copilul tehnica jocului, la eleborarea indemanarii speciale – nivelul intelectual al copilului in acest timp nu este destul pentru a intelege explicarile complicate, iar muschii si vasele inca nu sunt apte pentru indeplinirea miscarilor complicate, specifice pentru fotbal.

La majoritate, nivelului indemanarii actioneaza punerea treptata si neintrerupta in fata celor ce invata tot mai complicate probleme (situatii), fiind nevoiti a fi mai atenti, gandind la posibilitatea gasirii catorva rezolvari la fiecare situatie. Pe masura

dezvoltării fizice a copilului (la 12-15 ani) se poate de complicat exercitiile astfel, ca el să fie impus să folosească capacitățile sale fizice pentru îndeplinirea lor.

Paralel cu dezvoltarea îndemănării generale a mișcărilor trebuie de început elaborarea îndemănării generale. Dar e necesar, atrăgând atenția asupra nivelului dezvoltării fizice și intelectuale a elevului, să se introducă volumul exercițiilor corespunzător acestui nivel.

Nu se permite de a se concentra unilateral doar la dezvoltarea îndemănării speciale și în mersul antrenării cu cei maturi. Din timp în timp, în programul antrenamentelor numai deocamdată trebuie să intre exercitiile ce acționează asupra majorității îndemănării speciale. Dezvoltarea îndemănării – nu e problema de o singură dată, ci regulată. Prin urmare, și în cuprinsul antrenamentelor ea deasemenea trebuie să fie un component permanent.

În ce parte a antrenamentului e mai bine de introdus exerciții de îndemănare?

Cred că pentru antrenori această întrebare nu prezintă o mare problemă. Deja în seria exercițiilor de încălzire se poate de introdus câteva mișcări, ce nu dau o mare încărcătură, dar intensiv dezvoltă îndemănarea (salturi în timpul alergării, încarnituri ș.a.m.d).

La sfârșitul încălzirii treptat se trece la exerciții de gimnastică mai complicate. După încălzirea generală vine rândul jocurilor dinamice deja cunoscute ce necesită executarea mișcărilor complicate ce dezvoltă îndemănarea mișcărilor de arsenalul tehnicii fotbalului.

În partea de bază a antrenamentului (după încălzirea generală) sunt obligatoare destul de complicate exerciții de gimnastică („roata”, rostogolirea peste cap fără ajutorul mâinilor, etc), sărituri, estafete cu trecerea obstacolelor, la fel exerciții cu

mingea, complicandu-se cu exercitii adaugatoare de caracter diferit.

Estafetele ce dezvolta indemanarea si jocurile dinamice se introduc in continutul antrenarilor atunci, cand la jucatori apar semne de oboseala fizica si morala, iar estafetele de obicei la sfarsitul partii de baza si finala a antrenamentului (ele treptat coboara incacatura, datorita faptului ca jucatorii executa miscarile pe rand).

In alegerea exercitiilor, tinand cont de pregatirea si particularitatile jucatorilor, trebuie de gandit si la locurile mult mai potrivite pentru antrenamente. Exerciitiile legate de cadere (de exemplu acrobatice), mai bine se petrec in sala (pe saltele).

In selectionarea exercitiilor e important si dozajul saptamanal a exercitiilor pentru dezvoltarea indemanarii. Cu cat mai multe vor fi asa exercitii cu mingea si fara, cu atat mai bine pentru fotbalist (cate 3-4 la fiecare antrenament).

Alegand exercitii, trebuie de tins la cat mai mare diversitate a lor. In prima parte a antrenamentului sunt obligatoare cateva exercitii de gimnastica, sau atletica usoara fara mingea. Mai departe exercitii speciale de indemanare cu mingea („scoala tehnicii”). Fiecare exercitiu a complexului trebuie sa contina cat mai multe elemente a tehnicii. Intr-asa fel, repetarea din timp in timp a elementelor aparte a tehnicii actioneaza asupra intaririi lor.

Bibliografie:

*Физическая культура. Г. В. Мейзеров
Футбол. Тренировка. Арпад Чанади*