

Procesul selecției în atletism

Pedagogul, profesorul de educație fizică are nobila misiune ca într-un cadru organizat să asigure pregătirea psiho-fizică a tinerilor și să-i depisteze pe cei mai dotați pe care să-i promoveze într-un colectiv sportiv profilat pe pregătirea copiilor și juniorilor. Selecția sportivă este o problemă de ordin științific, care în ultimul timp a devenit o preocupare și un obiect de studiu pentru numeroși specialiști din diferite țări; ea cuprinde mai multe cerințe paralele sau subordonate și nu numai studierea și îndeplinirea lor simultană pot duce la un rezultat științific corespunzător.

Sarcina selecției se pune în toate domeniile de activitate mai cu seamă în cele în care elementul competitiv predomină. De aceea în sport, ea trebuie tratată cu și mai mare atenție întrucât *sportul* înseamnă o activitate organizată de întrecere a unor persoane sau echipe, pe baza unor reguli stabilite în prealabil și unde apare necesitatea stabilirii unei performanțe sau a unui învingător. Determinarea unui câștigător, țelul suprem al întrecerilor sportive, presupune un „surplus” față de adversar, care se poate realiza pornind de la o selecție judicioasă a celor în cauză, pe fondul căreia se pot broda ulterior cerințele pregătirii la cel mai înalt nivel.

Astfel prin selecție sportivă, înțelegem procesul neîntrerupt de depistare, alegere și triere a tinerilor după anumite criterii bine precizate și îndrumarea lor spre practicarea organizată a unei anumite probe sau ramuri sportive, în care să-și poată valorifica în cel mai înalt grad calitățile pe care le are, în scopul obținerii unor performanțe superioare.

Scopul selecției este de a înlocui orientarea tehnicienilor care lucrează în secțiile cluburilor și școlilor sportive de performanță sau cu loturile republicane; în selecționarea sportivilor cu calități deosebite fizice și psihice, pentru obținerea de performanțe ridicate pe baza unor criterii obiective. Ea are totodată sarcina de a pune la dispoziția antrenorilor și profesorilor de educație fizică probe și norme de control care să înlesnească orientarea sportivilor către diferite ramuri sportive, după aptitudinile și capacitățile pe care le posedă, evitând aprecierile subiective.

În prezent în sportul contemporan de înaltă performanță se pune problema să depistăm talente, să-i atragem pe cei mai talentați tineri la o anumită vârstă, care printr-o prognoză judicioasă a dezvoltării ideologice și un proces de antrenament rațional și dirijat științific, tânărul de azi să ajungă performerul de mâine.

Dacă se face referire la primul nivel de selecție în atletism (selecție primară) aceasta corespunde primului contact al copilului cu antrenorul din disciplina respectivă.

Această selecție are loc de regulă la vârsta de 10–12 ani, etapă de inițiere, etapa familiarizării cu unele elemente din antrenamentul specific, pe fondul unei pregătiri multilaterale, în concordanță cu cerințele fiziologice ale creșterii.



Grupa de începători are ca obiectiv de bază, pregătirea multilaterală și dezvoltare fizică somatică și funcțională armonioasă prin intermediul exercițiilor fundamentale din școala alergării, săriturii și aruncării, își realizează selecția cu ajutorul testului internațional “Standard Fitness Test”.

Având în vedere că pregătirea sistematică din atletism începe la vârsta de 10–15 ani iar practica ne demonstrează că pentru realizarea obiectivelor și sarcinilor, specifice acestui nivel, impune parcurgerea unei etape de 2–3 ani, considerând că profesorul, antrenorul, trebuie să țină seama de următoarele cerințe fundamentale, care stau în fața procesului de instruire:

- asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase (somatice și funcționale);
- consolidarea sănătății tânărului organism în plină dezvoltare;
- adaptarea și creșterea capacității generale a organismului la eforturi din ce în ce mai mari.

Trebuie avut în vedere că la baza întregului sistem de instruire stă asigurarea unei temeinice pregătiri atletice polivalente. Acest concept de pregătire athletică polivalentă cuprinde:

- dezvoltarea echilibrată a tuturor calităților fizice în raport cu particularitățile de vârstă ale copiilor;
- formarea unui fond larg de deprinderi motrice (și tehnice) specifice atletismului;
- practicarea în concurs a probelor învățate sub forma poliatloanelor.

Prof. Doru PEIU

Școala Gimnazială ”Nichifor Ludovig” Niculițel, județul Tulcea