Opinii ale persoanelor cu experienta in domeniu

**Micu Bogdan, analist video la Academia Hagi**

**Intrebare:** Ce conteaza mai mult la inceput: calitatile tehnice (atingerea mingii, dribling, pasa) sau cele fizice (viteza, rezistența, coordonare)?  
**Raspuns:** “E o combinație de amândouă elemente. Totuși as înclină balanta spre calitățile tehnice pentru ca la fizic mai poti lucre”   
  
**Intrebare:** Folositi un sistem de notare sau mai mult o evaluare subiectiva bazata pe experienta?  
**Raspuns:** “Teste tehnice si fizice, iar concluziile le tragem le baza expertizei bazate pe experienta si imagini”

**Podocea Teodor Marian, antrenor copii la FCSB (ANONIM)**

**Intrebare:** Care sunt criteriile principale pe care le urmăriți atunci când vedeți un copil pentru prima dată?  
**Raspuns:** “Criteriul prinicpal este inteligenta si capacitatea de a se motova intrinsic”  
  
**Intrebare:** Ce tipuri de exerciții sau teste folosiți pentru a evalua abilitățile copiilor? **Raspuns: “**Teste pe calitati motrice si pe deprinderi motrice.”  
  
**Intrebare:** Ce contează mai mult la început: calitățile tehnice (atingerea mingii, dribling, pasă) sau cele fizice (viteză, rezistență, coordonare)? **Raspuns:** “Viteza, coordonarea si lovirea mingii sunt importante pentru inceput”  
  
**Intrebare:** Folosiți un sistem de notare sau mai mult o evaluare subiectivă bazată pe experiență? **Raspuns:** ”Evaluarea empirică nu e neaprat cea corecta” **Intrebare:** Cum observați sau evaluați aceste aspecte la copii? **Raspuns:** “Teste psihologice si/sau atitudinea din meci si antrenament” **Intrebare:** Este importantă atitudinea copilului în etapa de selecție sau aceasta se formează pe parcursul dezvoltării sportive? **Raspuns:** “E importanta la selectie, iar daca trece selectia, atunci urmeaza o imbunatatire a tururor factorilor antrenamentului” **Intrebare:** Ce criterii luați în considerare atunci când decideți dacă un copil se potrivește mai bine la un club mare sau la unul mai mic? **Raspuns:** “Nu e un criteriu de acest fel, clubul unde merge la selectie decide daca il opreste sau nu”

**Turcu Lucian Dan, preparator fizic la Universitatea Cluj, echipa de Liga1 Romania**

**Intrebare:** Ce tipuri de exerciții sau teste folosiți pentru a evalua abilitățile sportivilor? **Raspuns:** “Pentru a evalua sportivii din punct de vedere fizic folosim un set de testari periodice care incep in perioada Pre-Competitionala si se repeta lunar sau la 6 saptamani. Pentru a testa Capacitatea de Efort folosim unul din testele '30-15', YO-YO Intermitent Recovery test sau Testul de 5 minute. Pentru a evalua mobilitatea folosim FMS. Pentru forta folosim un dispozitiv numit Encoder care ne arata forta exploziva a sportivului si ne estimeaza forta maximala. Pentru a vedea viteza maxima folosim sistemul GPS care ne arata viteza maxima a sportivului si metri de sprint.  
Din punct de vedere tehnico-tactic sportivul este evaluat in timpul antrenamentelor si meciurilor si se urmaresc anumite puncte. Este foarte importanta partea cognitiva, cat de repede se adapteaza la situatii noi ivite in antrenament, ce solutii gaseste, cum raspunde la indicatiile antrenorilor, cat de repede asimileaza informatiile. Exista totusi in perioada de formare anumite teste care se folosesc in Academiile de fotbal. Ex: Teste cognitive si perceptie-decizie, Testele fizice amintite, Teste tehnice, Teste psihologice si comportamentale, Teste de crestere si maturitate biologica.”  
  
**Intrebare:** Ce contează mai mult la început: calitățile tehnice (atingerea mingii, dribling, pasă) sau cele fizice (viteză, rezistență, coordonare)? **Raspuns:** “In perioada (optima) de invatare cele mai importante sunt calitatile cognitive si psiho-sociale. O alta componenta foarte importanta este partea de intelegere a jocului de fotbal (luarea de decizie).”  
  
**Intrebare:** Folosiți un sistem de notare sau mai mult o evaluare subiectivă bazată pe experiență? **Raspuns:** “In fisele personale de dezvoltare exista si o notare obiectiva (ex. teste fizice) si o notare subiectiva (ex. intelegerea jocului si indicatiilor). Tinand cont ca un sportiv in perioada de formare nu are o dezvoltare liniara, este gresit sa-i atribuim doar note. (\*vezi cazuri de fotbalisti celebrii care au fost refuzati in trecut pentru ca au avut rezultate sau parametrii slabi la anumite teste. Si totusi au ajuns sa realizeze performante importante)”  
  
**Intrebare:** Cum observați sau evaluați aspecte psihologice si de atitudine la sportivi? **Raspuns:** “Interpretabil. Dupa cum am spus mai sus, urmarim sa trasam sarcini si obiective clare. In urma analizei video putem sa vedem mult mai exact daca aceste sarcini sunt indeplinite. Analiza se face preponderent 'in birou' si nu pe teren. In urma analizei video, tragem concluzii, stabilim obiectivele antrenamentelor si ajutam sportivii sa se dezvolte.”  
  
**Intrebare:** Cât de important considerați că este feedback-ul vizual (grafice, clipuri slow-motion) pentru dezvoltarea sportivilor? **Raspuns:** “Daca vorbim de motricitate, este foarte greu sa-i schimbi unui sportiv un patern de miscare fara sa stii ce il determinta sa se miste in felul respectiv. De aceea testam concret mobilitatea, flexibilitatea, dezechilibrele musculare, raportul muschilor agonist-antagonist. De aici putem trage concluzii destul de clare. De exemplu, un sportiv care alearga cu varfurile picioarelor spre exterior e posibil sa aiba fesierii medii hiper-activi si adductorii hipo-activi (este doar un exemplu). N-o sa-i poti corecta miscarea decat daca intervii pe aceste dezechilibre. Din acest motiv nu ne bazam pe imagini si patern-uri de miscare. Biomecanica de alergare a lui Cristiano Ronaldo este diferita de a lui Messi si de a lui Usain Bolt. Este vreuna din ele gresita? Probabil ca nu, sunt doar adaptate la necesitatile fiecaruia.”  
**Intrebare:** Daca imi puteti spune niste teste simple prin care extrageti unele atribute?  **Raspuns:** “Este posibil ca si dintr-un video slow motion sa extragi cateva informatii pretioase. Iti dau un exemplu. Daca un sportiv este foarte predispus la accidentari in ciuda faptului ca toate testele amintite de mine sunt in parametrii normali, este posibil ca aceste accidentari sa fie din cauza biomecanicii de alergare.In timpul alergarii cu slow-motion m-as uita foarte atent la: flexia soldului (daca ridica coapsa suficient), extensia genunchiului inainte de contactul cu solul, dorsi-flexia in momentul impulsului piciorului in sol, pozitia coloanei si umerilor, daca soldul face rotatie interna in momentul in care piciorul atinge solul.”