

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.14

TEMA: PREGĂTIREA SPORTIVULUI ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI

**Pregătirea fizică. Noțiune despre pregătire fizică a sportivului.
Formele, sarcinile și mijloacele pregătirii fizice.**

Calitățile fizice sînt totalitatea aptitudinilor motrice ale omului dezvoltate în cadrul procesului educativ și pregătirii direcționate, ce determină posibilitatea și succesul îndeplinirii unei anumite activități motrice.

Calitățile fizice au o semnificație deosebită în activitatea competițională. Sportul contemporan manifestă imperative vis-a-vis de pregătire fizică a sportivilor. Acest lucru este explicat de mai mulți factori: creșterea performanțelor sportive necesită un nou nivel de dezvoltare a capacităților fizice ale sportivului.

P.F.G. reprezintă un proces al dezvoltării multilaterale a capacităților fizice ce nu sunt specifice pentru proba de sport dată, dar, într-o măsură sau alta, condiționează succesul activității sportive.

Obiectivele P.F.G.:

- **Creșterea și menținerea unui nivel general al posibilităților funcționale ale organismului.**
- **Dezvoltarea tuturor calităților fizice principale – forței, vitezei, rezistenței, flexibilității, dibăciei.**
- **Evitarea neajunsurilor în dezvoltarea fizică.**

P.F.S. este orientată spre dezvoltarea capacităților fizice ce corespund specificului probei date.

Principalele mijloace ale P.F.S. sunt exercițiile competiționale și cele de pregătire specială.

Corelația mijloacelor PFG și PFS în antrenamentul sportivului depinde de obiectivele rezolvate, vârsta, calificarea și particularitățile individuale ale sportivului, proba de sport, etapele și perioadele procesului de antrenament ș.a.

În tabelul 12.2. sunt prezentate modificările corelației mijloacelor PFG și PFS în dependență de perioada și structura omului de antrenament.

Dezvoltarea capacităților de viteză

Este necesar de-a diferenția metodică dezvoltării capacităților locale (timpul reacției, mișcări unice, frecvența mișcărilor) și metodică de perfecționare a capacităților complexe de viteză. La dezvoltarea capacităților de viteză trebuie să luăm în considerare toate manifestările lor posibile în activitatea competițională.

Dezvoltarea forței

Procesul pregătirii de forță este orientat spre dezvoltarea diferitor calități de forță: forța maximală și explozivă, rezistența de forță. Pregătirea de forță prevede nu doar mărirea indicilor maximali ai calităților de forță, ci și perfecționarea capacităților pentru utilizarea lor în procesul activității competiționale, ce se bazează pe corespunderea optimală a nivelului de dezvoltare a calităților de forță, perfecțiunii, tehnicii sportive și activității sistemelor vegetative.

Dezvoltarea rezistenței generale

Dezvoltarea rezistenței generale are două sarcini principale: crearea unei perspective pentru trecerea la eforturi mai mari și transferul rezistenței asupra unor forme selecte ale exercițiilor.

Dezvoltarea rezistenței speciale

Pentru realizarea unui nivel înalt al rezistenței speciale, sportivul trebuie să-și manifeste complex anumite particularități și capacități în condiții caracteristice pentru o activitate competițională concretă. La dezvoltarea rezistenței speciale sunt importante exercițiile de pregătire specială ce sunt foarte asemănătoare ca formă, structură și particularități de acționare asupra sistemelor funcționale ale organismului de cele competiționale, cât și combinarea exercițiilor de durată diferită pentru fiecare antrenament aparte.

Creșterea posibilităților sistemelor de asigurare.

În timpul antrenamentelor, apare necesitatea măririi posibilităților anaerobe și aerobe ale sportivilor. Un antrenament alcătuit rațional permite o mărire considerabilă a nivelului de producere anaerobică și aerobă. Creșterea posibilităților anaerobe ale organismului presupune, mai întâi de toate, perfecționarea a două moduri de asigurare cu energie în condiții anaerobe:

- 1) mărirea numărului de conexiuni macroenergice în mușchi (posibilități alactate)
- 2) creșterea posibilităților glicolizei (posibilități lactate).

Mărirea posibilităților aerobe.

În timpul activității de mărire a posibilităților aerobe este necesar de-a asigura perfecționarea următorilor componente: forța proceselor aerobe exprimă prin mărimile utilizării maxime a hidrogenului; viteza de activitate a sistemului de asigurare aerobă, determinată de durata de realizare a mărimilor de utilizare a oxigenului; capacitatea menținerii de durată a indicilor înalți ai productivității aerobe. Pentru mărirea posibilităților aerobe se folosesc metodele de interval și continuă.

Dezvoltarea flexibilității

Exercițiile de pregătire generală, ce sunt folosite pentru dezvoltarea flexibilității, reprezintă niște mișcări bazate pe îndoire, dezdoire, aplicări, întoarceri.

Aceste exerciții sunt orientate spre mărirea flexibilității în toate articulațiile și se desfășoară fără a lua în considerare specificul probei de sport.

Perfecționarea capacităților de coordonare.

Particularitatea principală a exercițiilor orientate spre perfecționarea capacităților de coordonare se reduce la gradul lor de dificultate, caracterul netradițional, novator, posibilitatea rezolvărilor multiple și neașteptate a sarcinilor motrice.

Dezvoltarea capacităților de coordonare este strâns legată de perfecționarea percepțiilor specializate – simțul spațiului, timpului, tempoului, eforturilor, apei, drumului ș.a.m.d., pentru că anume de aceste capacități este legată priceperea sportivului de-a dirija efectiv propriile mișcări.



Mulțumesc pentru atenție