

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.17

TEMA: METODOLOGIA FORMĂRII ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Bazele structurale de formare a antrenamentului sportiv.

Ca structură de formare urmează a subînțelege procesul relativ stabil pentru componentelor sale (laturi, compartimente și verigi), corelația lor firească și consecutivă. În procesul de antrenament se disting trei niveluri de structură: microciclul – constituită din antrenamente separate și microcicluri separate; mezocicluri – constituită din cicluri secundare și etapele de formare profesională, inclusiv o serie de panouri orientate microcicle; macrostructură - structura de mare de cicluri de formare profesională.

Structura procesului de antrenament se bazează pe modele existente și obiective de statornicire a performanței sportive în probele de sport concrete.

Aceste legități sunt cauzate de factorii care determină eficiența activității competiționale și structura optimală de pregătire ce ține de particularitățile de adaptare la specificul probei de sport prin mijloace și metodele de influență pedagogică, particularitățile individuale ale sportivilor, calendarul competițional și dependența acestuia de gradul optimal de pregătire a sportivului în corespundere cu planificarea de durată și perioada macrocicului.

Structura generală a procesului de antrenament

Sub unitate de structură a procesului de antrenament se subînțelege o lecție separată, care utilizează diverse mijloace pentru a soluționa obiectivele de ordin fizic, tehnic, tactic, intelectual și integrat de obținere a performanței ce creează premise pentru un curs firesc de adaptare și de statornicire a proceselor ce se produc în organism la efort de adaptare. Structura antrenamentului este determinată de mai mulți factori, inclusiv de scopul și obiectivele antrenamentului concret, fluctuațiile firești care survin în activitatea funcțională a organismului sportivului în procesul de activitate musculară, volumul efortului, particularitățile selecției și alternarea exercițiilor de antrenament, regimul de activitate etc.

Structura existentă a antrenamentului sportiv, care constă din părțile introductivă-pregătitoare, de bază și finală determină legitățile de schimbare funcțională a stării organismului sportivului în procesul activității motrice. În partea introductivă de antrenament se desfășoară activități de formare profesională a sportivului pentru a efectua efort în partea de bază a antrenamentului.

NOȚIUNI DESPRE MICROCICLURILE DE ANTRENAMENT

Microciclu poate fi numit o serie de lecții efectuate timp de câteva zile și care să ofere soluții impuse la o etapă concretă. Durata microciclurilor poate varia de la 3-4 până la 10-14 de zile. Cele mai frecvente sunt microciclurile de șapte zile care coincid cu durata săptămânii calendaristice care se racordează armonios cu modul de viață a sportivului.

TIPURILE DE MICROCICLURI

În literatura de specialitate se cunosc următoarele tipuri de microcicluri: de corectare, frontale, de statornicire, competiționale și de refacere.

Microciclurile de corectare sunt, de obicei, caracterizate prin efort sumar ne semnificativ și au ca scop aducerea organismului sportivului la activitate de antrenament suprasolicitantă. Ele sunt utilizate în prima etapă a perioadei de pregătire și sunt preabulă pentru mezocicluri.

Microciclul frontal este caracterizat printr-un volum sumar sporit de activitate. Obiectivul lor principal este stimularea procesul de adaptare în organismul sportivilor pentru soluționarea principalelor obiective de ordin tehnic și tactic, fizice, intelectual și pregătire integrală. Se utilizează pe larg acest tip de microciclu în perioada competițională.

Microciclurile de statornicire. Conținutul acestor microcicluri pot fi foarte diverse. Aceasta depinde de sistemul care determină statornicirea funcționalității organismului sportivului pentru concursurile importante, dependente de caracteristicile lor individuale în stadiul final de pregătire.

Microciclul de refacere, de obicei se termină cu o serie de microcicluri frontale. Ele se proiectează și după intensa activitate competitivă.

Structura și tipurile de microcicluri.

Totalitatea de antrenamente individuale care se efectuează pe parcursul mai multor zile, constituie microciclul de antrenament. Microciclurile sunt ca și o parte importantă a procesului de pregătire. Ele au anumite caracteristici unice.

În cele mai multe cazuri microciclurile durează o săptămână. Cu toate acestea, durata acestuia poate fi diferită: cel puțin - două zile, și maximum - 14 zile. În mare acest lucru depinde de obiectivele propuse spre soluționare, de nivelul de calificare și de pregătire a sportivilor, de la vârsta, de sistemul competițional, de locul microciclului în antrenamentele de instruire.

Trebuie de remarcat faptul că nu există, și, în principiu, nu poate fi un microciclu potrivit pentru toate probele de sport.

Microciclurile frontale se caracterizează, mai întâi de toate, printr-o intensitate sporită de lucru, cu o creștere de efort substanțială. Acestea se aplică pe scară largă la sfârșitul perioadei de pregătire și perioadei competitive. Caracterul de dispersare a efortului în microciclu săptămânal permite distribuirea microciclurilor «de pick singular», «pick dublu», de pick triplu, precum și microciclurile secvențiale cu creșterea sau descreșterea efortului.

Microciclurile competiționale sunt constituite în conformitate calendarul competițional. Structura și durata acestor microcicluri este determinată de specificul competițiilor în diverse probe sportive, numărul de concursuri în care participă nemijlocit sportivul sau echipa, numărul total de starturi și intervalele de odihnă dintre ele. În funcție de aceasta microciclurile competiționale pot fi limitate pentru în numărul de starturi și procedurile de recuperare care au loc nemijlocit pentru fiecare caz, însă pot include, de asemenea, antrenamente de pregătire specială.

Există microcicluri competiționale cu intervale scurte, mediu și de durată între concursuri.

Microciclurile de recuperare sunt, de obicei, suprasolicitate din cauza concurenței sau din cauza microciclurilor de antrenament cu un grad sporit de dozare a efortului (de exemplu, microciclul frontal) și se caracterizează prin reducerea totală a efortului, cu scopul sporirii numărului de zile de odihnă activă, în contrast cu schimbarea în structura și metodele de formare externă, care în totalitate sunt direcționate spre optimizarea proceselor de adaptare și refacere care survin în organismul sportivului.

Pentru a accelera procesul de recuperare în aceste microcicluri se utilizează pe scară largă diferite mijloace de refacere - pedagogice, psihologice și medico-biologice. De utilizare optimală a acestor microcicluri depinde aplicarea în paralel și consecutivă a mai multor mijloace.



Mulțumesc pentru atenție