

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.18

TEMA: METODOLOGIA FORMĂRII ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Tipologia și structura mezociclilor

Mezociclul de antrenament reprezintă o etapă de pregătire cu **durata de la 3 până la 6 săptămâni**. Constituirea procesului de antrenament, pe baza de mezocicluri, permite a-l sistematiza în concordanță cu obiectivul perioadei importante de pregătire și asigură dinamica optimală a eforturilor de antrenament, corelarea chibzuită a mijloacelor și metodelor de pregătire în corespundere cu interdepedneța dintre factorii de influență pedagogică și măsurile de restabilire, precum și atingerea performanței necesare în dezvoltarea diferitor calități și abilități.

Mezociclul de antrenament poate fi definit ca o serie de microcicluri diferite sau de același tip, ce constituie o etapă relativ complet sau o subetapă de pregătire. Constituirea antrenamentului sub formă de mezociclu permite gestionarea mai rațională cu efect de antrenament cumulativ pentru fiecare serie, asigură înaltă rată de creștere de instruire a sportivilor. Cicluri medii, cel mai frecvent, este compus din 3 - 6 microcicluri și are o durată totală de aproape o lună. Structura și conținutul depinde de mulți factori: de fază și de perioadă anuală, proba sportivă, de vârstă și de pregătirea sportivilor, regimul de studiu și de agrement, condițiile externe de antrenament (climaterice, geografice, etc), bioritmii fiziologici pe durata unei luni (de exemplu, ciclul menstrual), etc.

Există următoarele tipuri de mezocicluri: **retractiv, de bază, de control și de formare profesională, precompetițional, competițional, de refacere**, etc.

Mezociclul de bază diferă prin aceea că se efectuează activitatea de antrenament, de volum mare ca intensitate, direcționată spre îmbunătățirea capabilităților funcționale, dezvoltarea abilităților fizice de bază, pentru a perfecționa procedeele tehnice și tactice deja cunoscute.

Mezociclul de control reprezintă calea de trecere la mezociclurile de bază competiționale. De fapt, activitatea de antrenament este combinată aici, cu participarea într-o serie de concursuri, care sunt în principal de control și antrenament, și supuse, prin urmare, obiectivelor de pregătire pentru concurs. Mezociclul de acest tip poate consta din două sau de trei mezocicluri de antrenament un microciclu de tip competițional.

Mezociclurile precompetiționale sunt tipice pentru pregătirea imediată înainte de competiții, sau într-una din competițiile de bază. Acolo ar trebui să fie modelat întregul regim al competițiilor ce urmează a se desfășura, să se asigure adaptarea la condițiile specifice, să se stabilească în condiții optime, să se realizeze pe deplin capacitatea sportivului în concursul de bază.

Mezociclul competițional este o formă tipică de constituire a antrenamentului în perioada competițiilor importante. Numărul și structura mezociclurilor competiționale determină particularitățile calendarului sportiv existent, programul, regimul competițional, numărul de sportivi. Cel puțin un mezociclul competițional constă din mezocicluri de aprovizionare, de concurență și de recuperare.

Mezociclul de recuperare se împarte în de recuperare și de pregătire, și de recuperare și de menținere. Primul se planifică între cele două mezocicluri competiționale.

Structura ciclului anual și multianual

Factorii care determina structura procesului de instruire pentru un an. Fazele dezvoltării fizice a sportivului ca formă de periodizare a antrenamentului. Ciclurile medii, diverse ca structură și conținut, în procesul anul de pregătire, formează, în anumite condiții etapele și perioadele ciclului anual, adică «blocurile» mai mari în antrenamentul sportiv. Ca regulă, în ciclul anual se disting trei etape: de pregătire, competițional și de tranziție. Cauzele care provoacă schimbări periodice în procesul de antrenament în ciclul anual de pregătire, se marchează, în primul rând, în calendarul acțiunilor sportive și condițiile climaterice și sezoniere.

Fazele de obținere a performanțelor reprezintă baza de periodizare a antrenamentului și determină durata, structura și conținutul procesului de antrenament în fiecare caz aparte. În conformitate cu legăturile de dezvoltare a performanțelor, ciclul anual al sportivilor se divizează în trei etape: **de pregătire, competițională și de tranziție.**

Perioada de pregătire (perioada pregătirii de bază). Perioada de pregătire este împărțită în 2 etape: de pregătire fizică generală și specială. La sportivii debutanți perioada de pregătire generală este mai de durată decât cea specializată.

Perioada competițională. Obiectivul de bază în această perioadă constă în menținerea pregătirii sportive, iar în baza lui se realizează rezultatele maxime. În această perioadă se folosesc exerciții competiționale și de pregătire specială, direcționate spre sporirea capacității de muncă specială în proba de sport aleasă.

Perioada de tranziție. Obiectivul de bază a acestei perioade constă în recreerea activă și concomitent menținerea nivelului convenit de activitate de muncă. Conținutul de bază a antrenamentului în perioada de tranziție îl constituie pregătirea fizică generală în regimul de recreere activă. Odihna activă se organizează din conținutul schimbării regimului locomotor și mediului de desfășurare a antrenamentelor. El se organizează, mai întâi de toate, pentru refacerea rapidă și completă a sportivilor.

Programul anual de pregătire

Planul anual este instrumentul care ghidează pregătirea sportivă de-a lungul unui an. El se bazează pe conceptul periodizării, care împarte planul anual în faze de pregătire, și pe principiile pregătirii sportive. Programul anual de pregătire este necesar pentru a maximiza performanța. În principiu, înseamnă că sportivii trebuie să se antreneze continuu timp de 11 luni, apoi să-și reducă volumul de lucru în ultima lună. Această activitate trebuie să varieze față de antrenamentele obișnuite, pentru a facilita refacerea fiziologică și psihologică înainte de începerea unui nou an de pregătire.

Principalul obiectiv al pregătirii este atingerea unui nivel înalt de performanță la un anumit moment, de obicei, la principala competiție a anului, pe baza unei evoluții corecte a formei sportive. Forma sportivă bună se manifestă când gradul de pregătire este înalt și starea psihologică face să crească nivelul performanței. Pentru a atinge o astfel de performanță, antrenorul trebuie să periodizeze corect și să planifice întregul program astfel încât dezvoltarea deprinderilor, calităților biomotrice și trăsăturilor psihologice să urmeze o evoluție logică și secvențială.

In metodologia antrenamentului, una dintre problemele cele mai importante și complexe este obținerea vârfului de formă sportivă la data planificată.



Mulțumesc pentru atenție