

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.22

TEMA: Planificarea, controlul, evidența și evaluarea în procesul antrenamentului și pregătirii sportive

Proiectarea lunară (mezociclu) și săptămînală (microciclu)

Mezociclul reprezintă o etapă relativ unitară a procesului de antrenament cu o durată de la 3 la 6 săptămîni. Cele mai populare sunt mezociclurile de 4 săptămîni.

Proiectarea procesului de antrenament în baza mezociclurilor permite sistematizarea procesului de antrenament în corespundere cu sarcina principală a perioadei sau etapei de pregătire, asigurarea dinamicii optime a eforturilor, combinarea rațională a diferitor mijloace și metode de pregătire, corespunderea dintre factorii cu acțiune pedagogică și măsurile de restabilire, realizarea priorității necesare în dezvoltarea diferitor calități și capacități.

Trebuie să deosebim mezocicluri introductive, de bază, de verificare, pregătire, precompetiționale, competiționale.

Sarcina principală a mezociclurilor introductive este stimularea treptată a sportivilor pentru îndeplinirea efectivă a activității specifice. Aceasta se asigură prin utilizarea exercițiilor orientate spre rezolvarea sarcinilor pregătirii fizice generale și auxiliare.

În cadrul mezociclurilor de bază să desfășoare activitatea principală de mărire a posibilităților funcționale ale sistemelor fundamentale ale organismului sportivului; dezvoltarea calităților fizice, stabilirea pregătirii tehnice, tactice și psihice.

Mezociclurile precompetiționale sunt necesare pentru evitarea neajunsurilor mici depistate în timpul pregătirii sportivului, perfecționării posibilităților lui tehnice. În cadrul acestor mezocicluri, un loc important îl ocupă pregătirea psihică și tactică. În dependență de starea sportivului, antrenamentul poate fi alcătuit, în prealabil, în baza microciclurilor de efort, ce contribuie la o mărire posterioară a nivelului de pregătire specială sau a microciclurilor de descărcare, contribuind la mărirea proceselor de restabilire ce previn supraoboseala și duc la desfășurarea efectivă a proceselor de adaptare.

În baza proiectului anual putem proiecta antrenamentul pentru perioade mai scurte – etapă, lună (mezociclu), săptămână (microciclu), zi, antrenament aparte. Fiecare plan presupune o detaliere clară a ceea ce a fost proiectat anterior. De obicei, cu cât e mai mare scara temporală de proiectare, cu atât e mai mic nivelul de detaliere a planului. Și invers, cu cât e mai scurt și mai apropiat fragmentul planificat al procesului de antrenament, există o posibilitate mai mare de a-l proiecta în detalii. În practica sportivă este foarte răspândită proiectarea antrenamentului pentru o lună (mezociclu), săptămână (microciclu). Proiectând antrenamentul în mezo- și microcicluri, este necesar, mai întâi de toate, să luăm în considerare:

- direcționarea prealabilă a antrenamentului (dezvoltarea rezistenței, capacităților de forță, viteză, coordonare;

- pregătirea tehnică sau rezolvarea complexă a câtorva sarcini).

Pot fi diferite formele de proiectare lunară și săptămânală. Depinde mult de specificul probei de sport, calificarea sportivului, condițiile de pregătire, experiența de lucru a antrenorului, interesele și atitudinea creativă față de proiectarea procesului de antrenament. Cele mai raționale sunt planul-tabel și planul-grafic.

Proiectul-tabel al proiectului lunar poate fi alcătuit în formă de sistem al câtorva proiecte săptămânale.

Deosebim următoarele tipuri de microcicluri: **de implicare, de accentuare, introductive, competiționale și de restabilire.**

Microciclurile de implicare sunt orientate spre pregătirea organismului sportivului pentru o activitate intensivă

Microciclurile accentuate se caracterizează printr-un volum mare sumar de activitate, prin eforturi mari. Sarcina lor principală este stimularea proceselor de adaptare în organismul sportivilor, rezolvarea principalelor sarcini ale pregătirii tehnico-tactice, fizice, psihologice și integrale.

Microciclurile introductive sunt orientate spre pregătirea nemijlocită a sportivilor pentru competiții. Conținutul acestor microcicluri poate fi destul de variat și depinde de sistemul de comportament al sportivului în timpul competițiilor, particularitățile lui individuale și particularitățile pregătirii în etapa finală. În dependență de aceste cauze, în microciclurile introductive pot fi reproduse regimurile competițiilor următoare, pot fi rezolvate probleme ce țin de restabilirea totală și starea psihologică.

Microciclurile competiționale se alcătuiesc în corespundere cu programul competițiilor. Structura și durata acestor microcicluri sunt determinate de specificul competițiilor în diferite probe sportive, numerele programului la care participă sportivul concret, numărul de starturi și pauzele dintre ele .

În dependență de acest fapt, microciclurile competiționale pot fi limitate prin starturi și apropierea nemijlocită de ele, de procedurile de restabilire, pot include și antrenamente speciale.

Dacă competițiile sunt de durată, iar starturile se planifică în zilele finale, atunci în primele zile ale microciclului competițional sportivii se antrenează conform unui program apropiat maximal de programul microciclului introductiv, ce precede nemijlocit competițiile. Dacă starturile se desfășoară în primele zile ale competițiilor, atunci în zilele următoare sportivii se odihnesc sau se antrenează cu eforturi mici cu caracter de restabilire.

Conținutul microciclurilor competiționale pentru sportivii de performanță se deosebește prin varietate, ceea ce este determinat ca program al participării lor la competiții, particularităților lor individuale, concepțiilor ce deosebesc pregătirea și activitatea competițională a reprezentanților diferitor școli. Însă, indiferent de acest fapt, în microciclurile competiționale se acordă atenție, mai întâi de toate, restabilirii totale și asigurării condițiilor pentru punctul maxim al capacității de muncă a sportivilor în zilele starturilor principale. Aceasta necesită o organizare a regimului special al starturilor competiționale, odihnei și antrenamentelor, alimentării raționale, stării psihologice, utilizării mijloacelor de restabilire.



Mulțumesc pentru atenție