

CZU: 796.3

## PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN ANTRENAMENTUL GRUPEI PERFEȚIONĂRII SPORTIVE LA FOTBAL

**Vladislav PRODAN,**  
*asistent universitar, Universitatea de Stat „Alec Russo”, Bălți, Republica Moldova*

***Summary:** Physical preparation is one of the most important factors in achieving great performance sports training .Regardless of the specifics of sport , basic task of physical training is to improve exercise capacity . This allows the load of the body to adapt to the continuous growth of physical training and psychological requirements .The main role of specific physical preparation is proceeding according to general physical training and methodical physiological peculiarities of sports.*

Pregătirea fizică constituie unul dintre cei mai importanți factori ai antrenamentului sportiv în atingerea mării performanțe. Principalele obiective ale pregătirii fizice sunt:

1. - formarea, dezvoltarea și perfecționarea aptitudinii sub aspectul:
  - coordonării generale;
  - coordonării segmentare;
  - schemei corporale;
  - echilibrului static și dinamic;
  - a orientării și pregătirii mișcării propriului corp în spațiu;
  - a percepției spațiului timpului - tempo, ritm, durata mișcării obiectelor;
  - vitezei (de reacție, de rotație, anticipare, execuție de antrenare).
  - Aptitudinile motrice mari: viteza, rezistența, forța și mobilitate.
2. - Capacitatea de autoapreciere,
3. - Încrederea în forțele proprii,
4. - Capacitatea reglării voluntare a acțiunilor, de a suporta durerea personală.

Într-un program de pregătire organizat, pregătirea fizică se dezvoltă în următoarea succesiune:

- pregătire fizica generală;
- pregătirea fizică specifică;
- perfecționarea calităților motrice specifice.

O abordare secvențială a dezvoltării pregătirii fizice în planul anual.

Fazele pregătirii	Faza pregătitoare		Faza competițională
Faza de dezvoltare	1	2	3
<b>Obiectiv</b>	Pregătirea fizică generală	Pregătirea fizică specifică	Perfecționarea specif. a calit. biomotrice

A treia bază este specifică perioadei competiționale, în care obiectivul principal este de menținere a acumulărilor anterioare dar perfecționarea calităților necesare.

Performanța competițională este cu atât mai bună cât faza de pregătire este mai lungă.

În ceea ce privește raportul încărcătura și intensitate specialiștii susțin ca în prima faza numărul repetărilor este mai mare cu o intensitate moderată, iar pe măsura ce programul avansează crește intensitatea în raport cu necesitățile sportului practicat.

În perspectiva planificării pe termen lung studenții vor beneficia de o perioadă mai lungă, 1-2 ani de pregătire fizică generală, urmată de o perioadă de specializare mai scurtă (1 an) după care programul se încheie cu cea de a treia etapă (6-8 luni), când se perfecționează calitățile motrice.

### 1. Pregătirea fizică generală

Indiferent de specificul sportului practicat, sarcina de bază a pregătirii fizice este de îmbunătățire a capacității de efort. Această încărcătură de lucru permite organismului o adaptare la creșterea continuă a cerințelor de pregătire fizică și psihologică.

Exercițiile generale nu au o asemănare directă cu practica sportivă, ca de exemplu alergarea pentru un ciclist sau canotor. Nu influențează mult performanța; însă îndeplinesc un rol însemnat în pregătirea fizică, pentru a compensa carentele și pot constitui substitute a lucrului fundamental opusă când este imposibilă organizarea acestuia.

Pe baza orientării și efectelor lor hotărât să împart exercițiile de dezvoltare fizică în două grupe:

- exerciții fără aparate sau cu alte obiecte decât cele folosite în competiții (bastoane, bănci, corzi, mingi medicinale).

- exerciții derivate din sporturile înrudite.

O instruire fizică multilaterală este relevantă pentru:

- sporturile care necesită o coordonare motrică complexă (gimnastica, sărituri în apă, sporturi de echipă, patinaj);
- întărirea mușchilor, oaselor și ligamentelor reducând astfel riscul accidentarilor în special pentru sportivii tineri;

- sportivii din sporturile care datorită condițiilor climatice, nu pot fi practicate tot timpul anului (schi, fotbal, patinaj viteza, canotaj și rugby).

- toți sportivii, facilitând îmbunătățirea aptitudinilor psihomotrice și transferul pozitiv în procesul învățării.

### 2 Pregătirea fizică specifică

Rolul principal al pregătirii fizice specifice este de a continua pregătirea fizică generală în concordanță cu particularitățile fiziologice și metodice ale unui sport.

Adaptarea permanentă a organismului sportivului la un volum de efort din ce în ce mai mare la antrenament și în final în competiții ajută la o refacere rapidă. Iacovlev (1967), susține că un organism fortificat și întărit în prealabil va dezvolta mai rapid niveluri fiziologice înalte.

Rezistența specifică poate fi îmbunătățită dacă aceasta este precedată de dezvoltarea rezistenței generale.

"Se consideră în mod eronat că rezistența generală dezvoltată prin alegerea pe teren variat îmbunătățește rezistența specifică pentru toate sporturile. Lucrul este valabil pentru alergările pe distanțe medii și lungi; în alte sporturi, crosul este doar un antrenament de pregătire fizică generală.

Pentru o dezvoltare fiziologică specifică, sportivii trebuie supuși unor solicitări care să se raporteze direct la cerințele tehnice, tactice și fiziologice ale sportului respectiv.

Acest scop este simplu de realizat în sporturile ciclice dar nu și în cele cu acțiuni complexe (sportivi de echipă, gimnastica, probele de aruncări și sărituri). Repetarea multiplă parțială sau integrală a exercițiilor sau a fazelor unui joc poate duce la realizarea aceluiași scop.

Selectarea mijloacelor adecvate de antrenament este extrem de importantă. Elementele nespecifice pot duce la o specializare greșită a dezvoltării sportivului și în consecință la performanțe necorespunzătoare" (T. Bompa - 2002).

În pregătirea specifică, volumul este mare și este posibil doar prin scăderea intensității. Principiul didactic de la ușor la greu, de la simplu la complex se bazează pe adaptarea gradată a organismului la efort.

O intensitate crescută, a efortului fără o prealabilă fortificare a organismului ar duce la o suprasolicitare a sistemului nervos central, în care urmările ar putea fi: instalarea prematură a oboselii, epuizare și accidente.

Ozolin (1971) susținea că sportivii care aplicau un program de intensitate medie au avut succes în activitățile de lungă durată, prezentând un potențial fiziologic ridicat.

Ridicarea potențialului de efort este posibilă doar prin creșterea volumului și intensității antrenamentelor. "Pentru că mulți sportivi au zilnic antrenamente este de așteptat ca viteza lor de refacere între antrenamente să influențeze creșterea încărcăturii de antrenament" (T. Bompa - 2002).

În planificarea pe termen lung, în raport de programul competițional durata pregătirii fizice specifice poate fi de la 2-4 luni.

### **2.1. Indicații metodice privind folosirea exercițiilor specifice.**

Exercițiile specifice acționează direct, în sensul îmbunătățirii pregătirii fizice specifice și potentează deprinderile tehnice, pentru că sunt similare cu structura tehnică.

Pentru că aceste exerciții să fie eficiente, specialiștii practicieni și teoreticieni sunt de părere că pentru selectarea și utilizarea lor să se țină seama de următoarele indicații metodice:

- de durata majorității bazelor de pregătire, exercițiile specifice trebuie să predomină, deoarece "un exercițiu are efect proporțional cu timpul și frecvența aplicării lor" (T. Bompa - 2002);

- exercițiile specifice vor implica în primul rând efectorii primari (T. Bompa - 2002), care sunt "mușchii care acționează direct în executarea mișcării dorite.

- să se folosească cu o structură tehnică și cinematică similare cu mișcările de bază din sportul ales (T. Bompa - 2002).

- exercițiile specifice și cele imitative îmbunătățesc mult tehnica sportivă și mai puțin aspectul fizic.

Numărul de repetări din lecția de antrenament nu poate ajunge la încărcarea necesară pentru dezvoltarea superioară a puterii. Pentru a învinge rata mică a progresului de exemplu, săritorii în înălțime efectuează zeci de mii de sărituri specifice menite să dezvolte puterea picioarelor.

Numărul repetărilor specifice pe serie poate fi extrem de redus (10-20), dar numărul de repetări pe an, este foarte mare.

- exercițiile fizice trebuie incluse în faza pregătitoare, dar sunt foarte importante și în faza competițională. Cercetări efectuate în Germania (Harre - 1982) au concluzionat că motivul pentru care sportivii ajung la un nivel bun de performanță la începutul sezonului competițional, după care nu-și pot menține acest nivel este tocmai excluderea exercițiilor specifice din perioada competițională (T. Bompa - 2002);

- exercițiile specifice variază în complexitate, dar exercițiile mai simple sunt mai eficiente și efectul antrenamentului este mai localizat;

- folosirea reprezentării mentale, care constituie o modalitate eficientă de învățare sau perfecționare a actului motric. Faraday (1971), a observat că reprezentarea mentală a unei mișcări este urmată de o contracție involuntară. Krestovnitov (1938) citat de T. Bompa (2002), a confirmat că "reprezentarea mentală a unui act motric sau a unor mișcări cunoscute este însoțită în paralel de modificări fiziologice slabe; care se resimt în creșterea excitabilității nervoase, dezvoltarea sistemului cardiorespirator și intensificarea proceselor metabolice. Ozolin (1971) susține că metoda ideomotrică contribuie la dezvoltarea unor calități motrice, adică reprezentarea mentală a unei mișcări executate la viteză poate ajuta la dezvoltarea vitezei.

Aceste exerciții de reprezentare mentală pot crea un suport al voinței, al încrederii, și depășirii anumitor praguri mentale.

Din punct de vedere psihologic, capacitatea de autoapreciere, încredere în forțele proprii, capacitatea reglării voluntare a acțiunilor și capacitatea de efort voluntar, perseverența, suportarea durerii sunt efecte ale exercițiilor specifice dacă acestea sunt organizate și conduse corect" (M. Epuran - 2001).

### **3 Pregătirea competițională**

Exercițiile competiționale sunt reprezentarea efectivă sau simulată a probei oficiale, executate la diverse viteze, amplitudini și încărcături.

Aceste exerciții pot fi efectuate la sfârșitul perioadei de pregătire și în perioade precompetiționale și în condițiile competițiilor neoficiale constituind mijloace de îmbunătățire ale gradului de pregătire și de adaptare a sportivului la particularitățile unei competiții.

#### **4. Forța**

În "Oxford Dictionary" forța este definită ca "o cauză a tuturor efectelor". Specialiștii din domeniul o definesc: "aptitudine motrică ce permite omului să învingă o rezistență sau să se opună acesteia printr-un efort muscular intens punând de acord terminologia ușor diferită a altor autori o definește ca fiind "capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență internă sau externă prin contracția unei sau mai multor grupe musculare".

##### **4.1. Aspecte fiziologice și biochimice ale forței musculare**

Performanțele privind forța la studenți nu se datorează unui antrenament specific, ci mai degrabă îmbunătățirii coordonărilor musculare existente, deoarece în general la această vârstă nu există, practic, hipertrofie musculară (Lisen și Hollman, 1977). Când copilul are 10 ani sau chiar mai mult, se recomandă ca în procesul învățării, exerciții de forță și coordonare. Acest lucru poate contribui la stabilirea unei baze pregătitoare pentru antrenamentul post - pubertate. La 10-11 ani nivelul forței este încă relativ slab, dar se poate obține o ameliorare simțitoare, dacă se recurge la multiple exerciții de forță dinamică.

Anumite acțiuni motrice ca : aruncare, săritura și agilitatea aduc suficientă motivație. Exercițiile grele și potențial periculoase (ax: antrenamentul cu greutăți și haltere) trebuie evitate. În felul acesta, structura osoasă, îndeosebi coloana vertebrală va fi ușurată.

Exercițiile efectuate cu sarcini pe umăr sau deasupra capului, adică cel care soliciți coloana vertebrală, pot crea leziuni ireversibile. Antrenamentul cu haltere și greutăți nu trebuie făcute decât când coloana vertebrală a ajuns la maturitate.

Astăzi, performanța sportivă este determinată de o serie de factori și nimeni nu poate afirma cu certitudine care dintre aceștia deține ponderea cea mai mare o are pregătirea fizică. Obținerea performanței, ca și nevoia de realizare a ei, se bazează nu numai pe fenomenul de emulație, ci și pe dorința de perfecționare a individului, în amplul proces de antrenament.

#### **Referințe bibliografice**

1. Epuran M. Psihologia Sportului de performanță FEST. București , 2001. 216 p.
2. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului. București PONTO, C.N.F.P.A., 2002. 49 p.
3. Manno R. Bazele teoriei antrenamentului sportiv, , SDP 371-374 BUCUREȘTI 1996 p. 59.
4. T. O. BOMPA - Teoria și metodologia antrenamentului, Ex. PONTO, C.N.F.P.A. BUCUREȘTI -2002 .

5. T. O. BOMPA - Teoria și metodologia antrenamentului, Ex. PONTO, C.N.F.P.A. BUCUREȘTI -2002 .
6. T. O. BOMPA - Teoria și metodologia antrenamentului, Ex. PONTO, C.N.F.P.A. BUCUREȘTI. -2002 .
7. NICU A., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundatiei ,, Romania de Maine, BUCUREȘTI 1999.
8. V. M. ZATSIORSKY - Știința și practica antrenamentului de forță BUCUREȘTI 2002 p. 88-89
9. BOMPA T.O. - Teoria și metodologia antrenamentului, Ex. PONTO, C.N.F.P.A. BUCUREȘTI -2002 .
10. DRAGNEA A. - Antrenamentul sportiv, Ed. Didactica și pedagogica, R.A., BUCUREȘTI 1996
11. MANNO R., - Bazele teoriei antrenamentului sportiv, publicata de C.C.P.S BUCUREȘTI, 1996.
12. V.M.ZATSIOESKY - Știința și practica antrenamentului de forță SDP BUCUREȘTI.- 2002
13. T.O. BOMPA - Teoria și metodaologia antrenamentului, Ed. Ex. Ponto, C.N.F.P.A. BUCUREȘTI 2002 p. 410-420