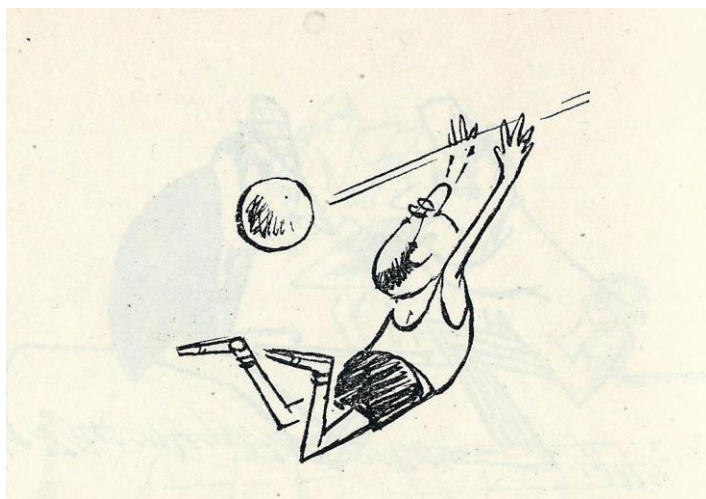


DESPRE FORMA SPORTIVĂ

Lect.univ.dr. Leștaru M



Forma sportivă este rezultatul unui proces instructiv-educativ, sistematic și științific, îndelungat, care duce la obținerea unor indici superiori la nivelul tuturor factorilor antrenamentului sportiv în pregătirea sportivilor și a unui echilibru de maximă eficiență al funcțiilor organismului acestora.

(Pe scurt, un sportiv este în formă atunci când în urma unui antrenament bine dirijat poate realiza performanțele sale maxime.)

Obținerea formei sportive (sau a oricărei alte forme specifice de mișcare dorită la cei mai înalți parametri) este condiționată de realizarea a trei cerințe esențiale: pregătirea fizică, pregătirea tehnică și pregătirea psihică.

Realizarea pregătirii fizice presupune pregătirea organismului în vederea suportării diverselor eforturi specifice. “A fi în condiție fizică” înseamnă a atinge un echilibru fiziologic perfect.

În timpul unei perioade mai lungi de activitate se disting mai multe etape de pregătire:

1. ***Intrarea în condiție fizică.*** Se face prin:

- Respectarea normelor de viață igienică sportivă (raportul corect dintre activitate și odihnă, somn suficient, alimentație corespunzătoare, evitarea fumatului și a băuturilor alcoolice etc.)
- Mărirea gradată a intensității antrenamentelor până la o intensitate medie.

Un sportiv este într-o bună condiție fizică când, fără a fi în formă, și fără a putea să-și doboare performanța cea mai bună, reușește totuși un rezultat corespunzător.

2. ***Menținerea condiției fizice*** poate dura un timp mai lung. Ea depinde de respectarea normelor de viață și igienă sportivă, precum și de menținerea intensității antrenamentelor la o valoare medie.

În această perioadă se lucrează mai insistent la îmbunătățirea calităților fizice (viteză, coordonare, rezistență, forță, flexibilitate).

Exemple pentru dezvoltarea rezistenței prin procedee metodice bazate pe variația volumului efortului fizic:

- Procedeeul eforturilor uniforme, când se menține în exersare aceeași intensitate și crește volumul (exprimat prin durată, distanță, număr de repetări etc.) în aceeași activitate;
- Procedeeul eforturilor repetate, când intensitatea efortului rămâne tot constantă, dar efortul se efectuează cu un număr de repetări în creștere a aceleiași unități de efort în aceeași activitate.

Exemple pentru dezvoltarea rezistenței prin procedee metodice bazate pe variația intensității efortului fizic:

- Procedeeul eforturilor variabile, când se menține aceeași unitate de efort (durată/repriză, distanță, număr de repetări), dar se modifică intensitatea, în sens de creștere și descreștere;

- Procedeul eforturilor progresive, când se menține aceeași unitate de efort (durată/repriză, distanță, număr de repetări) dar se modifică intensitatea numai în sens de creștere (fie pe parcursul unității de efort, fie de la o unitate la alta);
- Procedeul “cu intervale”, care se bazează atât pe variația volumului cât și a intensității efortului fizic.
- Etc.

Exemplu pentru dezvoltarea coordonării: efectuarea acțiunilor motrice în condiții constante, într-un număr mare de repetări și într-un timp îndelungat. Prin „repetare” multiplă se înlătură contracțiile muscular inutile și se ajunge la îndeplinirea condițiilor pe care le implică coordonarea (mai ales eficiență maximă și consum minim de energie).

3. ***Intrarea în formă*** variază ca durată de la individ la individ, putându-se realiza între o lună și două luni prin:

- Respectarea normelor de viață și igienă sportivă;
- Mărirea gradată a intensității antrenamentelor până la o intensitate maximă (prin micșorarea pauzelor între repetări, mărirea vitezei de execuție etc.).

Când pregătirea fizică, tehnică și psihică se completează armonios, sportivul poate atinge performanțele sale maxime.

4. ***În perioada de menținere în formă*** se încearcă să se păstreze cât mai mult timp forma odată câștigată. Menținerea în formă este mai importantă decât intrarea în formă, stabilitatea performanței fiind cea care contează, care reprezintă factorul concret al forme sportive.

Forma sportivă se menține printr-o planificare științifică a volumului și intensității de lucru în antrenamente (cu acordarea timpului optim pentru refacere).

Menținerea în formă poate dura 3, 4 sau chiar 5 luni. Forma reprezintă un stadiu, la care s-a ajuns prin condiții speciale de viață și de antrenament. Ea va continua să se mențină atât timp cât aceste condiții vor fi păstrate, și se va pierde prin nerespectarea uneia dintre ele. Pierderea ei poate fi pricinuită de cea mai mică greșeală, sau de cel mai mic exces. Se impune:

- Respectarea normelor de viață și igienă sportivă;
- Menținerea intensității antrenamentelor la un nivel supramediu;
- Menținerea unei stări psihice excelente;
- Îmbunătățirea continuă a pregătirii tehnice prin care performanțele se vor putea încă îmbunătăți.

5. **Pregătirea pentru odihnă** reprezintă o fază de trecere și durează două – trei săptămâni. Un organism obișnuit cu eforturile grele ale antrenamentelor nu poate întrerupe brusc activitatea. În această perioadă, normele de viață igienică sportivă vor continua să fie respectate, iar antrenamentele vor scădea din ce în ce în intensitate, căpătând o formă recreativă.

6. **Perioada de odihnă** trebuie să dureze cel puțin o lună, cel mult două luni. Repausul este necesar pentru recuperarea și refacerea organismului.

Forma sportivă se pierde prin:

- Îmbolnăvire (cu întreruperea antrenamentelor);
- Accidentări;
- Apariția unor stări psihice cu influențe negative (lipsa interesului sau a pasiunii pentru antrenament, a dorinței și ambiției de a concura etc.)
- Nerespectarea normelor de igienă sportivă;
- Supraantrenamentul;
- Lipsa de la antrenamente;

- Nerespectarea conținutului antrenamentelor;
- Individualizarea greșită a antrenamentelor (dată de antrenori), planificarea greșită a obținerii formei sportive;
- Teamă față de o accidentare la sfârșitul perioadei de pregătire, însoțită de antrenamente slabe;
- Supraestimarea.

Succes!