

DESPRE ANTRENAMENTUL SPORTIV

Antrenamentul sportiv este procesul pedagogic ce se desfășoară în scopul pregătirii și adaptării organismului uman la eforturile (fizice și psihice) impuse de concurs. Lecția este forma de bază a organizării activității didactice prin care se transmite elevilor un anumit volum de cunoștințe, și reprezintă principala formă de organizare a procesului instructiv - educativ.

Lecția este instrumentul de lucru a instructorului și sportivului. Pentru ca procesul de antrenament să se desfășoare corect și cu rezultate bune, instructorul trebuie să știe o sumă de lucruri importante pentru activitatea sa cu sportivii:

Necesitatea menținerii nivelului de pregătire și de adaptare progresivă ale sportivului la efort

Principiul menținerii nivelului de pregătire

Menirea principală a antrenamentului sportiv este adaptarea organismului la eforturi progresive tot mai înalte, pentru obținerea formei sportive, pregătirea sportivă realizându-se pe parcursul întregului an.

Forma sportivă este rezultatul unui proces îndelungat de adaptare a organismului la modificările de mediu, în cazul nostru exercițiul fizic.

Metodica consideră că pauzele trebuie stabilite astfel încât să creeze premisele favorabile unei forme sportive ulterioare, să nu fie prea lungi pentru că favorizează dezadaptarea și creează probleme la readaptare și intrarea în forma sportivă.

Principiul adaptării progresive a organismului

Pentru ca să obținem o adaptare progresivă a organismului în procesul de antrenament, trebuie să modificăm progresiv intensitatea antrenamentului. Folosirea unui exercițiu timp îndelungat, fără a-i modifica intensitatea și volumul va avea efecte negative asupra pregătirii sportivului, ducând la plictiseală și lipsă de entuziasm.

Antrenamentul trebuie să realizeze gradarea efortului fizic și respectarea principiului: de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut, de la ușor la greu.

Principiul ciclicității antrenamentului

Caracterul ciclic al antrenamentului determină modificarea efortului în condițiile creșterii parametrilor de complexitate, volum și intensitate până aproape de granițele biologice. Capacitatea de performanță se dezvoltă în timp, fiind un proces de lungă durată ce se reia de fiecare dată cu solicitări superioare, cantitativ și calitativ.

Principiul continuității (regularității) antrenamentului

Continuitatea pregătirii sportive, la care se adaugă un volum corespunzător de lucru, reprezintă în prezent un principiu care condiționează în cea mai mare măsură obținerea unor rezultate deosebite, deci pregătirea trebuie să fie

continuă. Nerespectarea acestui principiu produce scăderi serioase în plan fizic, tehnic, și tactic, pentru că se produce o involuție a capacității funcționale, o scădere a calităților motrice, iar deprinderile își pierd din finețe și precizie.

Intensitatea efortului în timpul antrenamentului sportiv

Intensitatea - este definită adeseori ca fiind cantitatea de lucru mecanic efectuat în unitatea de timp și reprezintă, în fapt, gradul de solicitare a organismului în raport cu posibilitățile proprii evidențiat prin valorile principalelor funcții organice. Cel mai des el este exprimat de valorile frecvenței cardiace.

Intensitatea este condiționată de consumul de energie din timpul efortului și de nivelul solicitărilor funcționale. Cu alte cuvinte, intensitatea efortului este puternic influențată de mecanismele cardiorespiratorii ale organismului.

Intensitatea reprezintă cel mai important indicator al programării antrenamentului sportiv, întrucât exprimă volumul efortului depus, cu maximă eficiență, o anumită durată de timp, în interiorul unei lecții de antrenament.

În timp ce volumul și durata efortului reprezintă latura sa cantitativă, intensitatea reliefează aspectele calitative ale dozării efortului.

În practica sportivă, intensitatea se exprimă prin:

- viteza de deplasare - în cazul sporturilor ciclice (alergări, patinaj viteză, înot, ciclism, schi fond etc);
- număr de acțiuni în unitatea de timp în cazul sporturilor de luptă (aikido, box, scrimă, lupte, arte marțiale etc);
- număr de procedee tehnico-tactice pe unitatea de timp în jocurile sportive;
- număr de exerciții pe unitatea de timp în gimnastica artistică sportivă, gimnastică ritmică, patinaj artistic etc.

Cunoașterea valorii intensității efortului din antrenamente și competiții este de o deosebită importanță teoretică și practică deoarece ea condiționează consumul de energie depus în efort și nivelul solicitărilor funcționale necesare acoperirii acestuia. Intensitatea efortului (puterea) și intensitatea solicitării organismului sunt două noțiuni distincte: intensitatea efortului este o caracteristică a travaliului prestat de individ, independent de posibilitățile sale, în timp ce intensitatea solicitării este o caracteristică a organismului individului - dată de nivelul funcțional atins în efort - și exprimă prețul plătit de acesta pentru a face față cerințelor impuse de efort.

Deci, intensitatea solicitării este strict individuală, fiind condiționată de capacitatea de efort a sportivului. Pentru aceeași treaptă a intensității efortului, nivelul de solicitare a organismului este diferit și se situează cu atât mai sus cu cât capacitatea sa de efort este mai scăzută.

Ceea ce deosebește un antrenat de un neantrenat este faptul că antrenatul, având o capacitate de efort mult mai mare, atinge trepte de efort cu o intensitate superioară celei a neantrenatului.

De aici, concluzia: intensitatea efortului din antrenament trebuie strict individualizată, întrucât intensitatea solicitării, la același efort, diferă de la un sportive la altul, și uneori chiar la același sportiv, de la o lecție la alta, în funcție de gradul de antrenament și starea sa momentană de oboseală.

Recuperarea organismului dupa efortul sportiv

Oboseala este o stare temporară de scădere a potențialului funcțional al organismului, produsă de o activitate prelungită sau excesivă. Ea este determinată, în principal, de consumul sporit de energie și este însoțită de senzații neplăcute, locale sau generale, obiective sau subiective.

În condiții normale, în organismul uman există o stare de echilibru.

Oboseala, ca efect al antrenamentului sportiv, produce o rupere, o dereglare a echilibrului intern, prin modificarea proceselor biochimice, obligând organismul să se mobilizeze pentru restabilirea echilibrului.

Doar repetarea unor eforturi care produc oboseala provoacă apariția fenomenelor de supracompensație și, în final, adaptarea organismului la eforturi din ce în ce mai mari.

Depășirea limitelor efortului și, deci, a gradului de oboseală, poate produce, pe de altă parte, o stare de inhibiție, caracterizată prin scăderea randamentului și însoțită de o serie de fenomene obiective și subiective neplăcute, stare denumită curent supraantrenament sau suprasolicitare.

Pentru evitarea ei trebuie bine dozat efortul și utilizarea mijloacelor de dezobosire, de recuperare a organismului sportivilor după eforturile depuse în antrenament.

Aceasta se obține prin programarea corectă a volumului și intensității efortului și a duratei, a pauzelor dintre repetări, precum și intervalului dintre antrenamente.

Imediat după efort se pot folosi următoarele:

- dușul cald – cu rol igienic și de relaxare a musculaturii solicitate; masajul și automasajul care contribuie la eliminarea mai rapidă a acidului lactic acumulat în mușchi;
- oxigenarea - mai ales în cazul probelor sportive cu eforturi preponderent anaerobe;
- reechilibrarea hidroelectrolitică și acidobazică, prin administrarea de sucuri naturale, lactate, ceai sau apă minerală alcalină, completate (de la caz la caz) cu suc de lămâie, miere, glucoza etc;
- bazinul cu apă caldă, timp de 15-20 minute la cea. 40°C, urmat, de regulă, de masaj și automasaj;
- sauna - de 1-2 ori pe săptămână, niciodată după efortul principal, ci după un antrenament ușor, de revenire, de obicei în ziua următoare concursului sau unei zile de antrenament dificile.

La domiciliu, sportivul poate utiliza, în funcție de condiții și împrejurări, alte forme de recuperare, precum:

- baia prelungită în cadă, eventual cu adaos de sare de Bazna, tei, mușețel etc;
- dieta alimentară - adecvată specificului efortului (hiperproteică, hipergluucidică etc), din care nu trebuie să lipsească produsele lactate, fructele și sucurile naturale, vegetalele etc;

- relaxarea autogenă - efectuată individual, după însușirea ei corectă de către sportiv,
- medicația de refacere — conținând polivitamine, poliminerale, tablete energizante, susținătoare de efort fiind special pentru funcțiile hepatice, tonice psihice etc, numai după prescripțiile medicului și în strânsă legătură cu natura efortului probei sau ramurii sportive și a perioadei de pregătire;
- odihna activă - mers, plimbări în aer liber (de preferință parcuri), lectură, alte sporturi (șah, biliard, etc);
- odihna pasivă - somnul; durata somnului este variabilă, în funcție de caracteristicile individuale ale sportivilor, trebuie să se desfășoare în condiții propice (întuneric, liniște, camere aerisite, temperaturi moderate); somnul asigură refacerea completă pe toate planurile.

Volumul efortului in antrenamentul sportiv

Competiția - scopul activității sportive de performanță reclamă, din partea participanților, depunerea unor eforturi fizice și psihice foarte mari. Adaptarea organismului la aceste eforturi intense se realizează prin antrenament - proces de pregătire de lungă durată, conceput ca un sistem motric-funcțional menit să asigure premisele realizării performanței optime în concurs.

După cum am mai spus, volumul efortului — reprezintă cantitatea totală de lucru mecanic efectuat într-o lecție de antrenament sau ciclu de pregătire, stabilită prin însumarea eforturilor (mișcărilor) depuse de sportiv.

Este o noțiune diferită de volumul timpului de antrenament, care reprezintă durata unei lecții de antrenament, numărul antrenamentelor dintr-o zi sau un ciclu de pregătire sau numărul total de ore de antrenament dintr-un ciclu de pregătire.

Aprecierea volumului efortului doar pe baza volumului temporal al antrenamentului poate genera concluzii eronate deoarece, în primul rând, o parte a timpului destinat pregătirii este afectat lecțiilor teoretice, analizelor etc. iar, în al doilea rând, conținutul lecției de antrenament poate influența mărimea efortului (învățarea unor noi procedee tehnice determină scăderea efortului).

Volumul efortului in Aikido (volumul motric al antrenamentului) este exprimat de:

- suma exercitiilor de incalzire
- suma execuțiilor tehnico-tactice (randori);
- suma acțiunilor sportive efectuate (tehnici de aikido);
- suma execuțiilor parțiale sau integrale (kata).

Volumul este reprezentat, cu alte cuvinte, de suma eforturilor depuse de sportiv într-un interval de pregătire (lecții sau ciclu de antrenament).

Durata efortului in antrenamentul sportiv

Durata efortului - este perioada de timp în care organismul depune un anumit efort.

Durata efortului nu coincide decât rareori cu durata unei lecții de antrenament, fiind dependentă de particularitățile probei sau ramurii de sport respective și de scopul urmărit:

Durata efortului influențează direct gradul de solicitare a organismului în cazul în care ceilalți parametri rămân constanți.

Prin urmare, durata efortului reprezintă un parametru important pentru nivelul de solicitare a organismului, solicitarea fiind direct proporțională cu durata efortului în cazul menținerii constante a intensității.

Cum poate sportivul sa isi dezvolte rezistenta

Rezistența se dezvoltă doar atunci când se învinge oboseala și organismul își modifică comportamentul în funcție de această stare. În educarea rezistenței sunt esențiali următorii factori:

- a. intensitatea exercițiului - gradul de solicitare față de capacitatea maximă:
- b. durata efortului,
- c. durata pauzelor între repetări
- d. caracterul odihnei
- e. volumul efortului sau numărul de repetări

Mijloacele de dezvoltare a rezistenței

Prima etapă a dezvoltării rezistenței generale include exercițiile ciclice de lungă durată cu intensitate scăzută (crosul, mersul pe schiuri, pe bicicletă, înotul, mersul la deal, alergarea de lungă durată cu viteză moderată.

Prima etapă - pentru începători se recomandă mersul-plimbare când foarte liniștit, lent, când ceva mai rapid. După 2 săptămâni se trece la alergarea uniformă a cărei durată crește treptat (1000 m în 6-7 min., iar femeile 1000 m în 7-8 min.).

Etapa a doua - are ca mijloc de bază exercițiile din propria ramură de sport, durata 2,5-3 luni și intensitatea se stabilește la un nivel la care frecvența cardiacă crește de două ori sau ceva mai mult în comparație cu starea de repaus și se caracterizează prin echilibru.

Etapa a treia - este îndreptată spre îmbunătățirea posibilităților anaerobe ale organismului și durează 1-2 luni. Mijloacele de bază care se întrebunțează sunt:

- exerciții executate în condiții îngreunate ;
- exerciții executate în condiții ușurate;
- exerciții executate în condiții obișnuite.

Etapa a patra - dezvoltarea rezistenței speciale, urmărește obținerea celor mai înalte rezultate sportive pe seama îmbunătățirii rezistenței speciale.

Durata este de 4-7 luni, cu repetări multiple ale exercițiilor tehnico-tactice în condiții de dificultate: intensitate identică sau superioară concursului, creșterea duratei lucrului neîntrerupt, creșterea tempoului, sau duratei execuțiilor.

Individualizarea antrenamentului sportiv

În antrenamentul sportiv, este necesar să se respecte corespondența dintre posibilitățile organismului și cerințe. Disproporția dintre solicitare și posibilitățile fizice și psihice ale sportivului pot fi dăunătoare.

Principiul individualizării cere ca scopurile și sarcinile pregătirii, forma, caracterul, intensitatea și durata exercițiilor fizice, să fie alese în conformitate cu sexul și vârsta sportivilor, cu posibilitățile funcționale, cu gradul de pregătire sportivă și starea sănătății, ținându-se seama de calitățile psihice și de trăsăturile de caracter ale acestora.

Acest lucru presupune cunoașterea particularităților sportivilor, controlul permanent al comportării lor, al acordării eforturilor din antrenament cu posibilitățile fizice și psihice.

Instructorul trebuie să știe cum reacționează sportivul la efort, la situațiile din concurs, în timpul antrenamentelor, după antrenamente, capacitatea de revenire la valorile fizice normale. Individualizarea se bazează și pe cunoașterea condițiilor de viață, muncă, învățatură, odihnă a intereselor și năzuințelor sportivului.

Principiul individualizării nu poate fi confundat cu procedeul de lucru, de altfel răspândit în activitatea practică și anume munca individuală a instructorului cu fiecare sportiv în parte.

Instructorii trebuie să recurgă la căi și mijloace adecvate personalității fiecărui sportiv în parte, pentru că principiul individualizării implică măsuri potrivite nu numai în privința instruirii, dar și a educației, corespunzător fizionomiei morale și trăsăturilor de caracter.

Călirea organismului

Omul vine permanent în contact cu mediul fizic extern și pentru aceasta el trebuie să se adapteze la variațiile de temperatură, umiditate, mișcarea aerului, radiații. Capacitatea de adaptare se manifestă diferit: unii oameni răcesc ușor, iar alții nu se îmbolnăvesc chiar dacă fac baie în râuri sau locuri în sezonul rece, pentru că sunt căliți. Această călire le permite să se adapteze rapid la varietățile de temperatură, lucru important pentru sănătatea omului.

Acțiunea repetată a excitațiilor veniți din mediul extern cu o anumită intensitate și într-o anumită ordine provoacă la început o serie de reflexe de apărare care ulterior se transformă în reflexe condiționate. Crearea acestor reflexe se petrece numai dacă factorii acționează repetat - prelungit asupra organismului.

Prin urmare, călirea este metoda prin care folosirea factorilor naturali - apa, aerul, soarele, vântul, radiațiile solare — după anumite principii și reguli realizează mărirea rezistenței generale a organismului față de variațiile mediului extern și față de îmbolnăviri. Combinând metoda cu practicarea exercițiilor fizice și sportului în aer liber, rezistența generală a organismului crește și mai mult, iar influența asupra funcțiilor fiziologice este benefică. Privitor la călire deosebit două noțiuni:

Principiile călirii

Deoarece călirea este un antrenament al aparatului termoreglator, aceste principii sunt asemănătoare cu cele ale antrenamentului sportiv.

Continuitatea - încă din prima copilărie, corpul trebuie călit sistematic, zi de zi. Expunerea sistematică duce la reflexe condiționate de adaptare și de apărare, cu efecte favorabile. Influența frigului duce la îngroșarea stratului cornos al pielii, scade conductibilitatea termică și tot odată, se micșorează pierderea de căldură a organismului.

Gradația constă în folosirea gradată a factorilor de mediu, a intensității, cât și a duratei de expunere. Călirea începe de obicei, în sezonul cald, când solicitarea organismului este mai puțin intensă din partea factorilor de mediu (aer, apă, etc.). Dacă intensitatea unui excitant nu se mărește progresiv, el devine insuficient scopului propus. Expunerea abuzivă are efecte negative.

Variația intensității, corespunde cu principiul alternării eforturilor din antrenamentul sportiv. După realizarea unui oarecare grad de călire, organismul trebuie să fie obișnuit cu influența unor excitanți cu intensități variabile și cu o durată de timp diferită (expunere alternativă la cald și rece, timp scurt, dar repetat în condiții variate de mediu, alternat cu un timp mai îndelungat).

Variabilitatea (diversitatea) mijloacelor de călire. Trebuie să se folosească factori cât mai diverși și mijloace cât mai variate:

- băi de aer, de apă și soare în același timp, proceduri cu apă, expunere la aer cald și rece, uscat și umed, vânt, ploaie;
- combinarea acestor factori simultan cu practicarea exercițiilor fizice în aer liber în condiții meteo variate;
- fricționarea cu un prosop umed, spălatul cu apă rece până la brâu; practicarea turismului, înotului, schiului, a jocurilor în aer liber, etc.

Individualizarea mijloacelor de călire.

Trebuie să se țină cont de particularitățile individuale (vârstă, sex, stare de sănătate, tip de sistem nervos). O atenție deosebită trebuie să se acorde pregătirii prealabile a organismului. Individualizarea capătă o importanță deosebită la copiii mici, la vârstnici, la persoanele în convalescență și la femeile gravide.

Rezistența

Rezistența este capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate, o perioadă de timp cât mai îndelungat fără scăderea eficienței activității.

În funcție de tipul de oboseală, de tipul de activitate motrică, de modul particular în care este solicitată, rezistența se prezintă sub mai multe variante:

- după specificul efortului, rezistența este generală și specifică.

Rezistența generală este așa numita "rezistență de bază", independentă de o activitate motrică;

Rezistența specifică se referă la rezistența regională și locală.

- după modul de desfășurare a proceselor oxidative, în funcție de sursele energetice mobilizate se definesc rezistența aerobă și anaerobă.

- după durata efortului, rezistența este: scurtă, medie și lungă.

Rezistența este într-o strânsă legătură cu celelalte calități motrice și specialiștii o prezintă ca: rezistența în regim de forță și rezistență în regim de viteză. Se deosebesc patru tipuri de rezistență:

a) rezistența intelectuală (neuropsihică) – capacitatea de a efectua timp îndelungat activități ce solicită intens intelectul omului (jocul de șah, exercițiile de matematică);

b) rezistența senzorială, activitatea trăgătorilor în timpul antrenamentelor și competițiilor, care solicită intens organele de simț;

c) rezistența emoțională, care exprimă capacitatea omului de a efectua o activitate prelungită în condițiile unui stres emoțional deosebit (alpinism, auto-moto, concursurile cu miză mare, etc.);

d) rezistența fizică locală, regională, generală (se mai numește și vegetativă pentru că limitele ei sunt determinate în special de capacitățile funcționale ale sistemului cardiovascular și aparatului respirator.

Mijloacele concrete prin care sportivul se poate reface după efort

1. Mijloace și metode care accelerează refacerea neuropsihică:

- psihoterapia: demonstrația, desensibilizarea, detensionare, activare, convorbiri, sugestie, tehnici de relaxare neuropsihică, autosugestie, antrenament psihosomatic sau training autogen, medicație neurotropică, etc;
- acupunctura, acupresură;
- oxigenare și aeroionizare negativă (naturală sau artificială);
- odihna activă și odihna pasivă (somnul);
- hidroterapia caldă (la 38° — 40° C, duș sau cadă în care se pot adăuga săruri de bazna, frunze de tei, nuc, flori de mușețel, iodură de potasiu 1 %;
- masaj: manual, hidromasaj, masaj-reflex, vibromasaj, electromasaj;
- medicație la indicația medicilor: vitaminele grupului B, P, Mg, lecitină, glicocol, sărurile acidului aspartic, hipnosedative, piracetam, piravitam, etc.

2. Mijloace și metode care accelerează refacerea neuromusculară:

- hidroterapie caldă (duș, cadă, bazin);
- saună (uscată, la 80° C);
- masaj (manual, efluraj, vibrații, hidromasaj, masaj reflex);
- antrenament psihosomatic (training autogen);
- acupunctura, acupresură, tehnici de relaxare musculară;
- baropresiune locală (musculară);
- odihnă activă și pasivă;
- reechilibrare, hidroelectrolitică la 30 min. după efort;
- dietă (alcalină, hidroglicidică, bogată în vitamine și oligoelemente);

- medicația (glucoza, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, magneziu, vitaminele grupului B, vitamina E, ATP, miorelaxante, glutanonul, folcisteina, lecitină, acidul aspartic, etc).

3. Mijloace și metode de accelerarea a refacerii cardio-respiratorie:

- oxigenare naturală sau artificială;
- reechilibrare hidroelectrolitică la 30 min., după efort;
- odihna activă și pasivă (somnul, odihna);
- hidroterapia caldă și sauna săptămânală;
- masajul zilnic;
- antrenamentul psihosomatic, tehnici de relaxare, etc;
- acupunctura, acupresura;
- dieta alcalină după efort, bogată în minerale, potasiu,
- vitamine, glucide, proteine, etc.];
- medicația (ATP, potasiu, magneziu, aspartații de potasiu și magneziu, glucoza, vitaminele E și C, I - carnitină, etc).

4. Mijloace și metode care accelerează refacerea endocrino-metabolică:

-oxigenarea și aeroionizarea negativă (naturală, artificială);
- tehnici de relaxare neuromusculară;
- reechilibrarea hidroelectrolitică după efort;
- psihoterapie;
- masajul, acupunctura, acupresura;
- odihna activă [în special în climat de cruțare, la 600 —800 m);
- medicația (piracetam, piravitam, vitaspol, polimerizant S și extracte glandulare
- revitaloase C, lecitină, glicocol, săruri de acid aspartic, etc.)

După apartenență, mijloacele și metodele de refacere se clasifică astfel:

1. Mijloace fizio-hidro-balneoterapeutice:

Hidroterapie caldă: duș, cadă, bazin 38 ~ 40° C, putându-se adăuga săruri de Bazna, iodură de potasiu; plante: flori de tei, mușețel, foi de nuc, duș subacval, saună la 80° C, masajul natural, instrumental: vibromasaj, electromasaj, masajul reflex, baropresura locală, musculară, climatoterapia de cruțare, refacere la 600 — 800 m altitudine);

2. Mijloace psihoterapeutice (convorbiri, sugestie - autosugestie, tehnici de relaxare, neuropsihică, neuromusculară, antrenament psihosomatic, etc;

3. Mijloace dietetice (alimentația de refacere - normocalorică, normoproteică sau ușor hipoproteică, hipolipidică, hiperglucidică, bogată în radical alcalini vitamine și oligoelemente;

4. Mijloace farmacologice:

a) complexe vitaminice: Vitamine de toate felurile, în complexe, niciodată vitamine sagulare, multivitamins People's choice (Cosmo - vit 2), polivitaminizant S, viplek, cavit 9 Forte, 9 — vita, supradyn, multibiona, etc.;

b) complexe minerale: polimineralizant S, ultramineralizant (produs SUA foarte bun), mineral Plus - 6, izostar, Ca, Mg, P, Fe, ș.a., ferflurom, glubifer, multiminerale;

- c) compuși glucidici: mierea, glucoza, energizant, fructoză, etc;
- d) aminoacizi și concentrate proteice: lecitină, acid aspartic, algutol, plantofort, efortex, osolecitină, glumați de sodiu și potasiu, aspartați de potasiu și magneziu, arginină, lizină, L - carnitină [mobilizează arderea grăsimilor];
- e) produse diverse: neurotrophe: piritinol, piracetam, piridin (produs mai nou, conține piritinol (2 vitamine), lecitină; hepatotrophe: silimarina, fortavit, LIF — 52, polen + vitamine, fortavit, inosină, aslavital folisteină, geriforte.

5. Odihnă activă și pasivă (somn)

Igiena echipamentului

Echipamentul creează un microclimat favorabil, ajutând organismul în procesul de termoreglare. Îmbrăcămintea (maieu, tricou, trening.etc.) are rolul de a limita pierderea de căldură pe timp friguros, de a micșora absorbția razelor pe timp călduros, iar pe timpul efortului de a ceda surplusul de căldură, dacă este cazul, în acest scop echipamentul (țesătura, materialul) trebuie să fie permeabil pentru aer, să prezinte conductibilitate termică, să aibă porozitate mare, să fie higroscopică (să absoarbă repede transpirația și să o evapore).

În vederea îndeplinirii condițiilor menționate, îmbrăcămintea trebuie să satisfacă următoarele cerințe: să corespundă climei, vârstei, sexului, sportului respectiv; să permită pătrunderea aerului; să absoarbă cât mai puțin substanțele rău mirositoare sau toxice; să fie trainică, solidă, economică; să încălzească uniform corpul; croiala să lase libere mișcările.

Echipamentul trebuie să asigure protecție împotriva agenților fizici și mecanici (apărători, gleznieri, genunchere, suspensoare, căști etc.).

Igiena salilor de antrenament

- a) amenajări de bază, unde se practică exercițiile fizice și sportul (sala, terenul);
- b) amenajări auxiliare sanitare (garderobe, vestiare, dușuri, W.C.-uri, cabinete medicale);

Igiena materialelor sportive

Proasta calitate a saltelelor, precum și așezarea lor neglijentă la locul de antrenament, provoacă traumatisme. Se impune așadar ca acestea să fie depozitate în locuri special amenajate și întreținute corespunzător.

Igiena regimului zilnic de activitate

Un regim corect (igienic) de viață este important pentru orice om, cu atât mai mult pentru un sportiv, iar pentru unul de performanță este absolut obligatoriu.

El asigură longevitatea în sport, creează premisele unor performanțe înalte, face ca sportivul să reziste la cele mai mari solicitări, duse până la limita fiziologică a organismului. Starea perfectă de sănătate, o mare capacitate de efort, nu se pot realiza decât prin respectarea cu strictețe a unui regim zilnic corect, cu renunțarea la o serie de tentații. Nerespectarea "antrenamentului invizibil" cum se mai numește regimul corect și igienic de activitate duce la instalarea oboselii cronice și a supraantrenamentului; afectează starea de sănătate și contribuie la scăderea capacității de efort și la instalarea unui ridicat grad de uzură, cu reducerea longevității sportive.

Despre Viteza

Viteza reprezintă "capacitatea omului de a efectua acțiunile motrice într-un timp minim" sau "capacitatea de a executa rapid mișcarea";

Viteza reprezintă capacitatea aptitudinală (de obicei nativă) a unui sportiv de a reacționa sau de a efectua un anumit gest motric, izolat sau integrat într-o structură, simplu sau complex, într-un timp cât mai scurt posibil.

Forme de manifestare ale vitezei

Viteza se manifestă sub formă și aspecte diferite:

viteza de reacție, viteza de execuție, viteza de repetiție, viteza de deplasare [viteza integrală], viteza de opțiune, viteza de angrenare.

Viteza de reacție – sau reacția de răspuns sau timp de latență, este capacitatea unui subiect de a răspunde printr-un gest motric (simplu sau complex) la un stimul cunoscut sau neprevăzut (ce poate fi: vizual, acustic, etc).

Reacția la diferitele semnale poate fi reacție simplă care constă într-un răspuns concret la un semnal standard, dinainte cunoscut, care apare însă inopinant (atacul) și reacție complexă care se manifestă în două situații: reacția la obiecte sau segmente ale corpului în mișcare și reacția la alegere.

De pildă, un practicant de Aikido ca să efectueze cu succes un procedeu trebuie să întreprindă următoarele:

1. Să vadă, simta atacul;
2. să aprecieze direcția, viteza și forța atacului;
3. să aleagă planul de acțiune;
4. să realizeze planul, și să execute procedeu.

Viteza de execuție reprezintă timpul scurs de la începutul până la sfârșitul mișcării, viteza cu care se efectuează o mișcare și care este determinată în mare măsură de nivelul tehnicii.

Dintre cele patru faze:

- recepționarea și transmiterea stimulului;
- faza centrală de prelucrare a mesajului;
- transmiterea spre mușchi a răspunsului motor
- faza de răspuns

Viteza de execuție o reprezintă pe ultima, concretizată prin execuția mișcării comandate. Viteza de execuție poate fi solicitată în practică în două variante principale:

- a. situații standard în care parametrii sunt cunoscuți (tragerea la talere aruncate din turn);
- b. situații neprevăzute, întâlnite mai ales în artele marțiale și jocurile sportive.

În concluzie, viteza de reacție și de execuție cuprinde perioada de timp ce se consumă din momentul apariției semnalului până la încheierea completă a actului motric adecvat.

Viteza de execuție se poate perfecționa prin exerciții judicios selecționate și metodic eşalonate în cadrul ciclului săptămânal de antrenament. Se recomandă în acest scop mai ales acțiunile și jocurile dinamice.

Viteza de repetiție

În unele probe și discipline sportive, viteza de repetiție poate fi hotărâtoare. Frecvența maximă a mișcărilor succesive în unitatea de timp exprimă viteza de repetiție a actului motric dat.

Cea mai răspândită proba de testare este metoda "TAPPING" (număr maxim de atingeri cu creionul pe o hârtie în unitatea de timp, sau o placă metalică cu un electrod care închide un circuit de fiecare dată - numărul atingerilor realizate fiind redat de un calculator numeric).

Se mai utilizează și "testul mașinii de scris", cronometrând timpul consumat de subiect pentru apăsarea celor 85 de taste din claviatura mașinii de scris.

Acest tip de viteză este mai greu de dezvoltat (până la 10 ani viteza de repetiție progresează lent, ca după aceea să asistăm la o dezvoltare explozivă).

Viteza de deplasare

Ea oglindește posibilitățile momentane ale sportivului pentru parcurgerea, cu maximum de viteză, a unei distanțe date.

Cum poate fi evaluata forma sportiva

a) Criterii Obiective

Starea de sănătate perfectă. Ea are o influență majoră asupra formei sportive, întrucât orice apariție a unei dereglări funcționale sau a unui focar infecțios produce efecte nedorite ce pot merge până la pierderea stării optime de pregătire.

b) Criterii Subiective

Criteriile subiective includ acele informații care nu pot fi precis măsurate și evaluate, privind comportamentul, nivelul conștiinței de sine, capacitatea de integrare în mediu, etc, fiind mai ales de natură psihică și socială. O parte dintre acești indicatori pot fi evaluați prin teste psihologice standardizate, altă parte putând fi determinați prin observații sau convorbiri directe cu sportivul, iar alții prin autoevaluare psihică sau pe baza caietului de antrenament:

- nivelul proceselor și al fenomenelor psihice poate fi determinat prin teste psihologice, ce oferă informații cu privire la capacitatea de performanță psihică a sportivului (nivel al psihomotricității, raport excitație - inhibiție, capacitate mentală, reactivitate complexă);

- autocontrolul și încrederea în forțele proprii apreciată lucid și cu simțul realității, ele putând fi determinate prin convorbiri directe cu sportivul;

- comportamentul de ansamblu al sportivului caracterizat, în starea de formă

sportivă, printr-o anumită ținută, mimică, verbalizare, etc. strict individualizată, dar posibil de cunoscut de către antrenor;

- dorința de antrenament și concurs, urmare directă a acumulărilor din antrenamente, a stării fizice foarte bune și a tonusului psihic generat de această stare de bine și de armonizare cu mediul;

- capacitatea de refacere foarte bună evidențiată de cantitatea și calitatea somnului.

Dezvoltarea mobilitatii

Dezvoltarea mobilității are scopul de a favoriza efectuarea procedeele tehnice, cu ușurință și cursivitate.

Pentru dezvoltarea mobilității se recomandă:

1. Pregătirea trebuie să înceapă la 10-13 ani.
2. Întreruperea practicării exercițiilor de mobilitate nu poate depăși o săptămână, în caz contrar mobilitatea este greu de refăcut la nivelul atins anterior.
3. Exercițiile de mobilitate executate de două ori pe zi (dimineața și seara) dau rezultatele cele mai bune .
4. Se va urmări efectuarea unor exercitii speciale pentru mobilitate, dar și acelor de tehnică, cea mai eficace parte a execuției va fi aceea în care se atinge amplitudinea maximă, fără ca să apară senzația de durere.
5. Paralel cu exercițiile de forță, se recomandă și folosirea exercițiilor de mobilitate,
6. Înaintea exercițiilor de mobilitate se recomandă o bună încălzire (până la apariția transpirației) și în special a articulațiilor asupra cărora se va acționa.
7. Nu se recomandă lucrul pentru dezvoltarea mobilității când organismul este obosit, după eforturi de forță și rezistență, exercițiile nu mai au eficacitatea dorită.
8. Numărul de repetări ale exercițiilor în fiecare grupă trebuie să crească treptat, aproximativ de la 8-10 în prima lecție, până la 80-120 la sfârșitul lunii a treia de exerciții zilnice; cel mai mare număr de repetări în cadrul unei lecții a îndoirii coloanei vertebrale este de 90-100, a articulației coxo-femorale de 60-70, a articulației umărului de 50- 60 și a altor articulații de 20-30.
9. Exercițiile pentru dezvoltarea mobilității vor fi selecționate în funcție de nivelul de pregătire al executanților.

Modalitatile de imbunatatire a fortei

La alegerea mijloacelor se impune respectarea criteriilor:

- a. Cunoașterea topografiei și acțiunii principalelor grupe de mușchi, pentru că doar anumite grupe musculare, doar anumite direcții ale angajării lor, corespund cerințelor tehnicii sportive.
- b. Stabilirea numărului de execuții. Trebuie să se reziste tentației de a se efectua un mare număr de exerciții în cadrul unei lecții;

c. Succesiunea exercițiilor: se activează la început grupe musculare mici, apoi se fac exercițiile care se adresează grupelor musculare mari. Ordinea este: exerciții pentru mușchii gâtului, brațelor, centurii scapulare apoi pentru abdomen, spate și mușchii picioarelor. Exercițiile cu învingerea propriei greutate sunt folosite încă de la începutul sportului de performanță (flotări, tracțiuni, genuflexiuni, săriturile de pe loc pe ambele picioare sau pe un picior). Asemenea exerciții reclamă însă limitări pentru a nu perturba coordonarea neuromusculară.

Exercițiile cu partener (deplasare, ridicare, balansare, transport, luptă) sunt accesibile, stimulative, complexe (cu momente izometrice și dinamice) și angrenează mari grupe musculare și regimuri diferite de efort.

Exercițiile de accelerare - frânare constau dintr-o suită de acțiuni motrice rapide alternate cu frânări energice.

Exercițiile izometrice, care prezintă unele avantaje (economia de timp, aparatura relativ simplă, posibilitatea dezvoltării grupelor musculare în anumite poziții).

Forța sportivă

În funcție de modul de solicitare forța este denumită:

1. generală, când învingerea unei rezistențe se face pe seama încordării grupelor principale de mușchi;

2. specifică, atunci când învingerea diferitelor tipuri de rezistență se face pe baza încordării anumitor grupe de mușchi.

Forța nu se manifestă în stare pură, ci în combinație cu alte calități motrice.

Efectuarea unui act motric specific unei ramuri sportive face ca forța să se implice în mod diferit, marcând particularități distincte.

În această direcție se evidențiază trei forme principale de manifestare a forței:

- forța maximă (forța absolută);
- forța explozivă (detenta), forța în regim de viteză;
- forța în regim de rezistență.

a. Forța maximă se distinge prin:

- forța maximă statică, ce se manifestă printr-o contracție a întregului sistem muscular pentru a învinge o rezistență care depășește capacitatea. Contracția mușchiului, în această situație, este o contracție izometrică care se manifestă fără modificarea formei, fără apropierea capetelor mușchilor, dar cu creșterea foarte mare a tensiunii musculare;

- forța maximă dinamică se realizează printr-o contracție maximă în cadrul unui act motric. Ea se manifestă prin învingerea de către mușchi a unei rezistențe externe, având de a face cu o contracție ce face ca mușchiul să se scurteze.

b. Detenta (forța explozivă sau forța în regim de viteză) este capacitatea unor grupe de mușchi de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai scurt. Detenta se manifestă diferit la segmentele corpului (un boxer poate avea o foarte bună detentă - forță explozivă - la membrele superioare și mai puțin bună la cele inferioare). Se consideră că există o bună relație între forța de contracție izometrică și rapiditatea execuției unei mișcări.

Detenta este determinată de forța maximă, dar și de un alt tip de forță denumită forță "de demaraj" (capacitatea de a realiza o forță maximă chiar la debutul mișcării) având ca efect obținerea unei mari viteze inițiale.

Pentru a avea o bună detentă trebuie să acționăm fie prin mărirea forței maxime, fie prin creșterea vitezei de contracție a mușchilor, fie prin îmbinarea celor două (de preferat).

Ultima variantă este cea mai eficientă, completându-se reciproc în funcție de situațiile concrete — forță maximă sau viteză de contracție.

c. Forța în regim de rezistență reprezintă capacitatea de a depune un efort de forță timp îndelungat.

O formă particulară este detenta în regim de rezistență, calitate foarte importantă în multe ramuri de sport, în care segmentele corpului trebuie să efectueze mișcări explozive timp îndelungat (box, scrimă, arte marțiale).

Raportul dintre forță și greutatea corpului. Se consideră că 1 kg forță trebuie să corespundă la 1 kg greutate corporală. Forța absolută se măsoară odată cu creșterea greutății corpului.

Îndemânarea

Orice act motric, pentru a fi efectuat, necesită un grad mai redus sau mai înalt de îndemânare. Îndemânarea este o calitate genetică, dar se și cultivă prin procesul de antrenament.

Definiția îndemânării

Îndemânarea reprezintă o formă de exprimare complexă a capacității de performanță prin învățarea rapidă a mișcărilor noi și adaptarea rapidă la situații variate, conform specificului fiecărei ramuri de sport sau al altor deprinderi motrice de bază și aplicative.

Îndemânarea este capacitatea de a rezolva rapid și cât mai bine sarcinile motrice, mai ales cele care apar pe neașteptate; ea reprezintă o treaptă superioară a capacității sportivului de a-și coordona mișcărilor.

Este organic legată de forță, viteză, rezistență și suplețe.

Îmbunătățirea acestor calități contribuie la îmbunătățirea îndemânării.

Motivele alegerii practicării sportului de performanță

Ne punem mereu întrebarea:

- de ce un individ alege o anumită activitate și nu alta ?
- de ce alege activitatea sportivă, ce-i oferă, în ce scop o face, care este motivația, ce-l trimite către o astfel de acțiune?

Pentru cei mici, răspunsul poate fi: mișcarea, jocul, libertatea de a "zburda" în voie, satisfacția întrecerii, cunoscând că activitatea de bază a lor este "joaca". Sportul de performanță însă nu mai este o "joacă", el presupune voință, renunțări, eforturi intense, stres repetat și multe privațiuni.

Pentru ce toate acestea, cu ce poate compensa sportul atâtea "suferințe" ?

Iată motivele pentru care tinerii practică sportul:

1. Nevoi motorii (nevoia de a cheltui energie, nevoia de mișcare);
2. Afirmarea de sine (condiții favorabile ale afirmării de sine);
3. Căutarea compensației (complementară și de echilibru);
4. Tendințe sociale (nevoia de afiliere, de integrare în grup);
5. Interesul pentru competiție (nevoia de succes, de a se compara cu alții, nevoia de a se opune altuia, dorința de neprevăzut, plăcerea trăirii concursului, a tensiunii lui etc);
6. Dorința de a câștiga (dorința de posesiune - loc în clasament, glorie, recompense materiale);
7. Aspiratia de a deveni campion (exigență, autoafirmare, interese materiale, influența altora);
8. Agresivitate, adversitate și combativitate;
9. Gustul riscului (jocul cu viața, nevoia de a fi în situații periculoase, nevoia de a-și arăta curajul);
10. Atracția către aventură (dorința de neprevăzut, dorința de rezolvare a unor situații limită).

Pregătirea psihologică a sportivului

Monitorizarea psihologică în sportul de înaltă performanță reprezintă evaluarea obiectivă, în timp util, a răspunsului psihologic al sportivului la antrenament prin investigații și observări realizate pe parcursul desfășurării procesului de pregătire.

Ea are ca scop optimizarea pregătirii și creșterea performanțelor sportive prin: cunoașterea particularităților psihoindividuale ale sportivilor, consilierea instructorilor în privința particularităților sportivilor, compararea diferitelor etape de pregătire din punctul de vedere al efectelor psihologice, cunoașterea evoluției componentelor psihologice care contribuie la creșterea performanțelor sportive, localizarea unor erori și a cauzelor eșecurilor în antrenament sau competiții și stabilirea necesităților de intervenție psihologică.

Acest factor al antrenamentului are un rol deosebit în pregătire, amplificat de creșterea durității antrenamentului (densitate și complexitate a instruirii, intensitate și volum mare de efort, etc), de creșterea continuă a numărului mare de concursuri și de sporirea importanței acestora.

Antrenamentul refacerii după efort a sportivului

Marile performanțe sportive sunt direct legate de creșterea cantitativă și calitativă a antrenamentelor (numărul orelor de antrenament, volumul și intensitatea efortului).

Solicitarea tot mai mare a organismului impune refacerea rapidă a capacității de efort, pentru ca sportivul să facă față numeroaselor lecții de antrenament și pentru a răspunde cu succes solicitărilor competiționale.

Refacerea presupune nu numai odihna (activă, pasivă, varianta intervalelor de odihnă între exerciții între antrenamente, între concursuri) ci și variația efortului în cadrul ciclului zilnic, săptămânal, lunar, anual.

Mijloacele practice trebuie să aibe în vedere natura și clasificarea efortului (neuro-muscular, cardio-vascular etc.) pentru care se preconizează diferit aceste mijloace: psihoterapia, hidroterapia, masaj, oxigenare, aeroipnizare, medicația de refacere, alimentația, reechilibrarea hidroelectrolitică, etc. Aceste măsuri de refacere, pentru a fi eficiente, obligă pe sportiv la respectarea normelor de bază ale vieții sportive, un regim corect de muncă și de odihnă, și evitarea exceselor de orice natură.

Funcțiile sportului

Apariția exercițiilor fizice a fost condiționată de latura materială a vieții sociale, dar și de alți factori: știință, religie, cultură etc.

Sportul are multiple valențe educative în zilele noastre:

1. contribuie la dezvoltarea multilaterală a individului;
2. sportul îi modelează pe indivizi;
3. stimulează activitatea de cercetare asupra capacității omului, sistemelor și organelor sale;
4. promovează ideea de prietenie, contribuie la creșterea prestigiului (individ-comunitate-națiune);
5. contribuie la menținerea stării de sănătate;

Sintetizând aceste valențe educative putem spune că sportul are următoarele funcții:

Pe plan social:

- Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice, în sensul armoniei și proporționalității.
- Funcția de dezvoltare și perfecționare a capacității motrice, care conduce la formarea calităților motrice, a deprinderilor și priceperilor motrice, la capacitatea de însușire și coordonare a mișcărilor la nivel general, dar mai ales la capacitatea motrică specifică pentru sportul de performanță.
- Funcția sanogenetică – igienică, care vizează menținerea unei stări optime de sănătate a celor ce practică exercițiile fizice, creșterea potențialului funcțional al organelor și sistemelor organismului, perfecționarea funcțiilor vitale, baza sănătății și capacității de muncă.
- Funcția recreativă cu cele două sensuri, de practicant și beneficiar al exercițiului fizic, și în al doilea rând ca spectator. Ea permite recreerea oamenilor prin intermediul sportului, mass-media, stadion, TV etc.
- Funcția de emulație ce se materializează prin dezvoltarea spiritului competitiv,

a dorinței de depășire și autodepășire, dar numai în limite corecte, regulamentare, de fair-play.

- Funcția educativă este cea mai complexă prin aceea că educația fizică și sportul influențează dezvoltarea personalității omului în totalitatea ei: intelectuală, morală, estetică, tehnico- profesională.

Pe plan intelectual, influențele sunt evidente, subiecții primesc cunoștințe din domenii diverse: anatomie, fiziologie, psihologie, biomecanica, igienă, pedagogie, antropologie, biochimie etc. asigurând fondul de bază pentru cunoașterea științifică a practicării exercițiului fizic și pentru conștientizarea fenomenului. Memoria, imaginația, atenția, spiritul de observație sunt calități ce se dezvoltă în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice.

Pe plan moral, sportivii devin acționari și beneficiari în procesul de formare a unor deprinderi și obișnuințe de comportament corect în întreceri dar și în viață.

Pe plan estetic, exercițiile fizice, tehnica, activitatea tactică dusă până la măiestrie contribuie la educarea gustului pentru frumos. Cu ocazia deplasărilor la competiții, subiecții își dezvoltă același gust pentru frumusețile naturii, al unor realizări umane pe plan socio-economic. Muzica ce însoțește unele execuții sporește contribuția la îmbunătățirea unor calități de ordin estetic (ritm, armonie, grație).

Pe plan tehnico-profesional – sportul dezvoltă calitățile motrice, capacitatea fizică, indicii superiori de dezvoltare morfofuncțională, necesari în activitatea productivă.

Aceste funcții trebuie percepute ca un tot unitar, un sistem.

Cum poate fi stimulată capacitatea de performanță a sportivului

Capacitatea de performanță este manifestarea disponibilităților individului, materializată în valori obiective de măsură: puncte, locuri în clasament, goluri marcate, kilograme ridicate, drepturi câștigate, promovări etc.

Capacitatea de performanță este determinată de:

Aptitudini, Atitudini, Antrenament și Ambianță.

1. Aptitudinile

Aptitudinile sunt particularități psihice și fizice ale omului, care stau la baza îndeplinirii cu succes a unei anumite activități. Aptitudinile au la bază predispoziții anatomo-fiziologice cu care omul se naște.

Aceste predispoziții au originea în cromozomi și gene, elemente prin care se transmit caracterele ereditare.

Un rol important în transmiterea acestor însușiri și capacități, îl are mediul social, munca și educația. Astfel că putem spune că aptitudinile sunt o rezultată a interacțiunii calităților ereditare cu condițiile de mediu, muncă și educație.

2. Atitudinile

Sunt decizii determinate de convingeri, comportamente, concepții și preferințe pentru anumite activități. Tipuri de atitudini:

a) atitudini ca expresie a caracterului ele se manifestă ca atitudini față de mișcare, de sport, de antrenament, față de echipă, de adversari, față de sine etc;

b) atitudini operaționale acestea depind de experiența sportivului, sunt preferințe la diverși stimuli și diferite situații;

c) atitudinile cognitive, de cunoaștere, se manifestă ca stări de prevedere, de așteptare, de cunoaștere a adversarului, ele fundamentează gândirea tactică;

d) atitudinile evaluative constau în aceea că individul evaluează partenerii, adversarii, arbitrii, publicul, etc. și chiar se autoevaluează;

e) atitudinile precompetiționale sunt anticipative, evaluative, sub forma stărilor de pregătire. Pregătirea motrică are o importanță majoră, celelalte, care privesc latura afectivă sau intelectuală, au rolul de susținere, stimulare și reglare a comportamentului motor.

3. Ambianța

Este mediul material și social care înconjoară pe sportiv, căruia îi cere să se adapteze unui sistem complex - performanța sportivă. Condițiile ambientale, constituite într-un complex de stimuli pozitivi sau negative și influențează performanța sportivă.

Mediul social, constituit din totalitatea relațiilor sociale, instituții, organizații, cluburi, asociații, federații, factori culturali, valori sociale etc, prezintă cea mai mare influență asupra dezvoltării personalității sportivului.

Familia, școala, mediul sportiv [echipa, clubul, grupa) influențează performanța sportivă. Foarte important pentru relațiile în cadrul echipelor sportive este capacitatea subiecților de a se autoanaliza și autoevalua în mod obiectiv, care determină atitudinea față de realitate.

4. Antrenamentul sportiv

Este un proces pedagogic specializat care utilizează forme de activitate și modalități particularizate, desfășurat sistematic în scopul adaptării organismului la eforturi fizice intense, în vederea atingerii unor performanțe înalte.

Se vorbește tot mai mult de "antrenamentul total" singurul în măsură să dezvolte la maximum capacitatea de performanță.

Etapele învățării tehnicii

Etapele învățării tehnicii sunt următoarele:

1. Etapa informării și a formării reprezentării, este faza în care se crează prima imagine asupra mișcării, în care iau naștere reacții ideomotorii iar sportivul, funcție de spiritul de observație, de capacitatea de efort, de experiența motrică

anterioară își elaborează un plan de acțiune după care urmează primele exersări.

2. Etapa mișcărilor "grosiere" sau insuficient diferențiate este caracterizată de primele execuții, fază corespunzătoare primei învățări a acțiunii, când se însușește componenta principală a mișcării, când mișcărilor și contracțiile musculare inutile sunt frecvente.

3. Etapa coordonării fine și a consolidării procedeele tehnice, denumită a "fixării și consolidării" corespunde stadiului de precizare a acțiunii. Mișcarea prinde contur precis, este percepută în mod detaliat stabilindu-se concomitent fazele actului motric.

4. Etapa perfecționării și supraînvățării procedeele tehnice. Sportivul poate să-și exerseze acțiunile în funcție de adversar, teren, atmosferă, public etc. Execuțiile au ritm, cursivitate, precizie și sunt bine coordonate.

Supraînvățarea este o condiție obligatorie în sportul de performanță, diferită de la unele sporturi la altele. Supraînvățarea permite participarea intelectuală pentru că punere în valoare a unui procedeu necesită o profundă analiză mentală a situației concrete, adversar, partener, teren etc.

Schema de principiu după care se însușește tehnica mișcărilor elementare:

1. reprezentarea motrică ce se formează la început;
2. încercările de a transpune în practică reprezentarea;
3. repetările elementului ce se învață;
4. căpătarea priceperii care ulterior se transformă în
5. deprindere motrică - stereotipul dinamic

Importanța instructorului în formarea și performanța sportivului

Este cunoscut conceptul conform căruia performanța sportivului și evoluția sa este determinată în mare parte de antrenorul său, de tehnicile și procedeele de antrenare. Iată câteva din modalitățile prin care instructorul contribuie la succesul pe plan profesional al elevului său:

- Creșterea considerabilă a volumului de lucru (de antrenament) al sportivilor
- Legarea conținutului și metodicii antrenamentului sportiv de cerințele de concurs ale ramurii de sport

Stresul și relaxarea

Specialiștii au ajuns de mult timp la concluzia că stresul este cel care cauzează aproape toate bolile. Această informație s-ar traduce în aceea că noi înșine ne provocăm propriile boli, îmbolnăvind-ne mai mult sau mai puțin în mod conștient.

Trebuie să găsim modalitățile prin care să contracțăm stresul, să luptăm împotriva efectelor nocive ale sale, iar această luptă trebuie purtată în fiecare zi.

Trebuie să găsim în fiecare zi măcar câteva clipe în care să ne putem relaxa, să ne adunăm forțele pentru a putea rezista întregii zile și solicitărilor sale.

Relaxarea este un exercițiu ușor de învățat și foarte eficient în tratamentul stresului.

Una dintre manifestările fiziologice ale stresului este tensiunea musculară. Când această tensiune este continuă timp de mai multe ore, mușchii se „obișnuiesc” cu această stare de încordare și tind să adopte această poziție. Ca rezultat, apar atât de cunoscutele dureri de șale, de cap și de mușchi în general, asociate cu stresul. Din nefericire, foarte mulți nu ajung să facă legătura între una și alta. Unul dintre scopurile relaxării este ca persoana să-și dea seama de starea sa de încordare pentru a-și putea relaxa musculatura în mod conștient.

Printre metodele sau acțiunile pe care le poți întreprinde pentru a te relaxa se numără:

1. Masajul – este una dintre cele mai folosite metode de modelare a corpului. El te face să uiți de stres, de serviciu, de întâmplările neplăcute, îți limpezește mintea și relaxează corpul.

Masajul ajută la punerea în mișcare a sângelui din corp, ajutând la o mai bună oxigenare a sa.

2. Reflexoterapia – se ocupă de masarea punctelor reflexe aflate în talpa. Reflexoterapia utilizează presiunea degetelor asupra anumitor puncte din talpa, în vederea eliberării stresului și a tensiunilor acumulate în organism. La baza tratamentelor de reflexoterapie, stă ideea conform căreia corpul uman este străbătut de 10 meridiane energetice. Afecțiunile și durerile pe care le resimțim sunt rezultatul unui dezechilibru la nivelul acestor meridiane. Prin aplicarea presiunii asupra anumitor zone din talpa, se încearcă restabilirea echilibrului energetic.

3. Aromoterapia - Scopul acestei științe este acela de a ajuta la vindecarea diverselor boli cu ajutorul aromelor și a parfumurilor.

4. Baia - O baie caldă, relaxantă, aromată și liniștitoare face bine corpului și liniștește.

5. Pilates, yoga sau alte exerciții fizice

Pilates, exercițiile aerobice și în corpul sănătos și ajută la recrearea psihicului. Este o tehnică ce combină tonifierea cu relaxarea și controlul respirației. Yoga te face să descoperi liniștea interioară, relaxarea trupului și a spiritului și te ajută să-ți menții sau să-ți îmbunătățești condiția fizică și starea generală.

[Eliminarea stresului prin meditație](#)

Meditația este o stare mintală care permite unei persoane să nu se gândească la treburile zilnice și să se concentreze intens pentru a elimina stresul. Obiectul acestei meditații este fie concentrarea asupra unui obiect, fie asupra unui gând, a conștientului, a inconștientului sau subconștientului. Meditația este, poate, procedeul cel mai vechi și, fără îndoială, unul dintre cele mai eficiente pentru a

obține pacea mentală și a contracara tensiunea și stresul, implicând atenția spre gândirea însăși, dar fără a te lăsa dus de gânduri. Prin simplitatea practicii sale și prin faptul că poate fi folosită atunci când ești singur, fără ajutorul uneia sau mai multor persoane, această metodă a fost foarte obișnuită de-a lungul secolelor. Fie că este vorba de Yoga, sau Zen, ele au în comun următoarele lucruri:

- În primul rând, este un exercițiu mental binefăcător, care ajută la controlul gândurilor. Cei care practică meditația în mod regulat și sistematic obțin o bună stăpânire asupra conștiinței și reacțiilor lor.

- În al doilea rând, aduce cu sine relaxarea. Meditația și tensiunea sunt incompatibile, deoarece, atunci când meditezi intervine în mod automat, relaxarea musculară și afectivă. Meditația frecventă face ca omul să fie mai puțin agresiv, mai liniștit și deci mai liber de stres.

- În al treilea rând, meditația face ca existența ființei umane să fie mai echilibrată. Cercetări recente au dovedit că meditația dezvoltă funcțiunile cerebrale care permit echilibrarea funcțiilor emisferei cerebrale stângi și ale celei drepte. Este știut că în timp ce emisfera stângă se ocupă cu funcțiuni logice, matematice, raționale și științifice, cea dreaptă dirijează capacitățile creative, imaginative și spirituale. Așadar, meditația tinde să compenseze posibila deficiență de funcție a emisferei cerebrale drepte, favorizând o folosire echilibrată a tuturor aspectelor mintale.

- Și în final, meditația ne ajută să ne desprindem temporar de realitatea vieții de toate zilele și să atingem dimensiuni spirituale. Înregistrările fiziologice aplicate persoanelor în momente de meditație arată că, în timpul meditației se reglează și se diminuează ritmul respirator, se reduce activitatea cardiacă, se echilibrează circulația și compoziția sanguină. Pe lângă acestea, undele cerebrale arată indicii echilibrate care sugerează existența unei dimensiuni spirituale favorabile pentru ca ființa umană să poată obține o stare de sănătate fizică și mintală.

[Eliminarea stresului prin metode naturale](#)

Toți suntem afectați de stres într-un fel sau altul. Tot ce putem face însă este să găsim cele mai înțelepte și mai eficiente modalități de a-l combate. Printre acestea se numără metodele de relaxare activă și pasivă. O baie relaxantă și aromată sau alergarea în parc sau o partidă de tenis pot fi ideale pentru a elimina orice urmă de stres.

Trebuie însă să știm că stresul nu ne afectează numai psihicul. Tot organismul nostru este afectat de ritmul de viață stresant la care adaugă și o alimentație complet nesănătoasă. Din acest punct de vedere, cea mai bună cale de a trata stresul este aceea de a-i asigura organismului cele mai bune condiții pentru a fi capabil să lupte împotriva stresului și să-l controleze prin puterea proprie.

Puținii dintre noi care recunosc că sunt afectați de stres fac marea greșeală de a recurge la cumpărarea multor medicamente sau energizante care promit să te

destreseze ca prin minune. Soluția este adoptarea unui stil de viață sănătos și folosind în mod potrivit elementele pe care ni le oferă natura: alimentația naturală, exercițiul fizic moderat, odihna, recrearea și relaxarea. Efectele apei asupra organismului conduc la combinația între relaxare și stimulare. Iată câteva dintre formele de utilizarea apei:

- Simpla consumare a apei este deosebit de importantă. Este bine să consumăm cel puțin un litru jumătate-doi de apă pe zi. Explicația este simplă: apa ajută la eliminarea rapidă din organism a toxinelor, determină un tranzit intestinal bun, ajutând în final organismul să își îndeplinească cum trebuie toate funcțiile sale, inclusiv cea de autoreglare și de autovindecare.

- Baie caldă în cada de baie timp de 10-15 minute. Oferă un efect binefăcător de relaxare musculară necesar pentru a învinge tensiunea generată de stres. În același timp, baia tonifică sistemul nervos, oferind echilibrul necesar pentru a înfrunța situațiile stresante. Pentru a mări efectul pe care îl are apa, se pot adăuga săruri de baie sau mai degrabă circa 5-10 picături de esență de lavandă sau de rozmarin.

- Sauna: Durata sa nu trebuie să depășească 45-60 de minute. Permite eliminarea substanțelor de dezasimilație prin piele. Sângele se curăță de impurități și toate organele funcționează mai bine. Căldura își mărește ritmul inimii, dilatăază vasele de sânge și îmbunătățește circulația.

- Talazoterapia: este folosită cu succes în medicina. Îngrijirile acordate în sanatorii specializate constând în bai calde, bai cu microbule, sau cu jeturi, dușuri, aplicații de plante marine bogate în silicați, au un efect sedativ, diminuând inflamațiile și ameliorând reumatismul. Tratamentul cu ajutorul băilor făcute în apa de mare, numit talazoterapie, crește pofta de mâncare, stimulează metabolismul și îmbunătățește funcționarea glandelor cu secreție internă.

Antioxidanți pentru menținerea sănătății

Natura ne oferă alimentele sănătoase în care se găsesc antioxidanți care ne ajută să ne menținem sănătatea și tinerețea.

Betacarotenul care se găsește în majoritatea fructelor și legumelor colorate, este eficient în dezvoltarea celulară și ajută la păstrarea unei piei frumoase.

Vitamina A sau retinolul este conținută mai ales de produsele lactate, de ouă și ficat. Cel mai cunoscut rol al său este faptul că ajută la o bună funcționare a ochilor, și ajută la regenerarea celulară la nivelul pielii și mucoaselor, favorizează sinteza acidului retinoic ce controlează creșterea celulară.

Vitamina A mai ajută și la tratarea cancerului pulmonar.

Coenzima Q10 este cunoscută ca ingredientul minune folosit în cremele anti-rid datorită proprietăților sale de luptă împotriva îmbătrânirii cutanate. Se găsește în legumele verzi, soia, oleaginoase sau sardine.

Fiind un antioxidant liposolubil, asigura transportul oxigenului in interiorul celulelor si produce energie. Previne si trateaza bolile cardiovasculare, reduce considerabil riscul aparitiei cancerului de colon, de uter sau de sân.

Vitamina E se găsește in germenii de grâu, in alune, spanac, migdale și in cerealele integrale. Cel mai important rol al sau este legat de mecanismul fecunditatii.

Vitamina E mai stimulează regenerarea celulară, protejează celulele și țesuturile de acțiunea radicalilor liberi, și este eficientă în prevenirea riscului de accident cerebral.

Educația fizica si calitatile motrice

Educația fizică este "activitatea care valorifică sistematic practicarea exercițiilor fizice în scopul măririi potențialului biologic al omului. Educația fizică este:

- fiziologică prin natura exercițiilor folosite;
- pedagogică prin metodele utilizate;
- biologică prin efectele produse asupra organismului;
- socială prin modul de organizare și desfășurare.

Considerată multă vreme ca o activitate limitată la nivel instituționalizat, educația fizică și-a lărgit aria de cuprindere odată cu generalizarea noțiunii de educație permanentă. Educația fizică se adresează tuturor categoriilor de populație, adaptându-și obiectivele, mijloacele, metodele și formele de organizare la specificul fiecăreia dintre ele, fiind cunoscute următoarele tipuri (subsisteme):

- educația fizică a tinerei generații din unitățile preșcolare, învățământul primar, gimnazial, liceal, profesional, special și superior;
- educația fizică profesională - care se adresează diverselor sectoare economice (metalurgie, minerit, chimie etc.) sau specializări ce presupun eforturi fizice intense (scafandri, piloți etc)
- educația fizică a persoanelor vârstnice sau suferinde de un handicap etc

Calitățile motrice sunt însușiri înnăscute ale organismului, concretizate în capacitatea acestuia de a efectua mișcările cu o anumită rapiditate, putere, coordonare, amplitudine, o durată cât mai mare de timp, dar cu aceeași eficiență.

Pe parcursul vieții, viteza, forța, rezistența, îndemânarea și mobilitatea se îmbunătățesc, datorită activităților fizice cotidiene (jocuri spontane, efectuarea unor sarcini fizice ocazionale, activități profesionale etc). Un efect deosebit de important asupra nivelului de dezvoltare al acestor calități îl are practicarea exercițiilor fizice, fie sub formă organizată (antrenament sportiv, competiții), fie în activități independente.

Nivelul de dezvoltare a calităților motrice condiționează, în mod decisiv, ușurința și corectitudinea însușirii deprinderilor motrice și asigură creșterea corespunzătoare a capacității de efort a practicanților exercițiilor fizice.

Calitățile motrice se clasifică astfel:

- a) de bază - viteza, îndemânarea, forța și rezistența, la care unii specialiști adaugă și mobilitatea sau suplețea;
- b) specifice practicării unor ramuri de sport - definite, în general, drept calități motrice combinate și complexe; ele sunt considerate a fi amestecuri, în diferite proporții, ale calităților motrice de bază, cum ar fi:
- forța în regim de viteză sau forța explozivă;
 - viteza în regim de forță sau detenta;
 - forța în regim de rezistență;
 - viteza în regim de rezistență;
 - forța în regim de rezistență și coordonare.

Raționalizarea și standardizarea antrenamentului sportiv

Raționalizarea și standardizarea reprezintă măsuri cu caracter metodic necesare în antrenamentul sportiv. Deoarece numărul de antrenamente efectuate zilnic, durata acestora, volumul și intensitatea efortului nu pot crește la infinit, este necesară alegerea celor mai eficiente mijloace și dozarea lor în lecții, sistematizate după anumite criterii și constituite într-un sistem unitar de acționare.

Raționalizarea reprezintă operația de selectare și folosire a exercițiilor și procedeele metodice cele mai eficiente, prezentate de literatura de specialitate sau probate de către instructor în cadrul activității proprii cu sportivii.

Reducerea mijloacelor la un număr restrâns este urmarea unei activități laborioase, întinsă pe mulți ani și completată de rezultatele investigațiilor funcționale, psihice, biochimice, etc. ale colectivelor de cercetători.

Standardizarea este operația de tipizare a mijloacelor, lecțiilor și sistemelor de lecții (microciclurilor) pe baza cunoașterii valorilor biologice, biomecanice și metodologice, precum și a efectelor acestora asupra pregătirii, în vederea creșterii eficienței activității.

Raționalizarea și standardizarea mijloacelor de antrenament sunt operații absolut necesare în sportul de performanță și mare performanță, acolo unde accentul se pune exclusiv pe eficiența activității.

Tactica sportiva

Tactica reprezintă activitatea prin care un sportiv sau echipă utilizează de toate posibilitățile sale fizice, tehnice și psihice, pentru a dobândi rezultatele cele mai bune în condițiile și în fața unor adversari diferiți.

Tactica este un sistem coerent de reguli și acțiuni, selecționate și pregătite anticipat, pentru rezolvarea situațiilor ridicate de adversari și de ambianță, în scopul realizării obiectivelor prevăzute; ea însumează idei și modalități proprii de acționare în vederea susținerii unor prestații de mare eficiență pentru obținerea succesului.

Acest rol este deosebit de important în artele marțiale.