

UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ DIN BUCUREȘTI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

**ANTRENAMENTUL DE BAZĂ ÎN HALTERE
DE PERFORMANȚĂ
CURS DE SINTEZĂ**

TITULAR CURS

Lector.univ.dr. ULĂREANU MARIUS VIOREL

1. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN HALTERE

Programarea reprezintă astăzi o preocupare continuă a specialiștilor, ea reliefează studiul și cercetarea de noi metodologii, capabile să îmbunătățească atât conținutul antrenamentului sportiv dar și performanța sportivă.

De realizarea unei bune programări și planificări depinde și posibilitatea de a cunoaște și a prevedea perspectivele de viitor, realitate care îi determină pe numeroși autori să o numească planificare strategică sau planificare pe termen lung.

Elaborarea programei pentru instruirea sportivă, trebuie să se realizeze prin precizarea concretă a volumului și intensității mijloacelor de specialitate, adaptarea altora la specificul instruirii și selecționarea acestora în conformitate cu conținutul procedeeleor metodice de instruire și complexitatea actelor și acțiunilor tehnico-tactice.

Programarea antrenamentului sportiv reprezintă activitatea de elaborare a obiectivelor procesului de antrenament, a sarcinilor pregătirii și formelor de organizare, ținând seama de condițiile obiective în care urmează să se desfășoare întregul proces. Programele de pregătire pornesc de la modelele elaborate pentru fiecare ramură de sport, care sunt concretizate la diferitele nivele, începând cu loturile reprezentative olimpice și naționale și până la nivelul secțiilor de juniori și copii, asigurând astfel, continuitatea întregului sistem strategic de realizare.

Strategia elaborării programelor se realizează după o metodologie specifică dirijării științifice, întreaga activitate bazându-se pe prevederea și cunoașterea viitorului – prognoza. O bună prognoză trebuie să pornească de la date măsurabile sau relativ măsurabile, care în antrenamentul sportiv se concretizează în performanțe specifice ramurii de sport, caracteristici ale dezvoltării fizice, ale

indicilor funcționali și ale capacităților condiționale specifice sportivilor, care alcătuiesc modelul campionului, precum și datele statistice privind participarea la concursuri, dinamica rezultatelor pe vârste și sexe.

Prognoza reprezintă punctul de plecare în elaborarea strategiei de lucru cu sportivii și se definește ca prevedere științifică a desfășurării stărilor viitoarelor evenimente, exprimate sub formă de informații prognostice.(Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002, p 469-470).

Fundamentală pentru îndeplinirea programului rămâne *prognoza* care, în sinteză, cuprinde:

- evidențierea posibilităților proprii desprinse din analiza exigentă a activității,
- diferența dintre nivelul prezent și cel prevăzut,
- aprecierea cât mai exactă a propriilor posibilități de progres,
- tempoul de evoluție a performanțelor în ramura de sport respectivă.

În acest context, planificarea reprezintă activitatea de elaborare amănunțită și precisă a obiectivelor de instruire și performanță, precum și a mijloacelor, metodelor și formelor de organizare adecvate scopurilor propuse.

Planul de pregătire pretinde o elaborare amănunțită a obiectivelor de performanță și instruire, a calendarului competițional (datele, locurile de desfășurare a concursurilor, și a zilelor de concurs), a metodelor și mijloacelor utilizate, a solicitărilor din cadrul lecțiilor, micro și mezostructurilor, volumul și intensitatea efortului, elaborare care nu se face rigid, mecanic, ci luând în considerație modul în care sportivul răspunde la solicitări.

Astfel planificarea, ca proces dinamic complex de elaborare și urmărire a realizării planului, valorifică informațiile obținute prin prognoză și cele de tip feedback, rezultate dintr-o evidență clară a activității anterioare, prin evaluarea fiecărei etape și perioade de pregătire, prin compararea acestora cu obiectivele stabilite și

eventual corectarea planurilor elaborate pentru structura imediat următoare (plan de lecție – plan pe microciclu – plan pe mezociclu – plan pe macrociclu).

Programele de pregătire, pe unul sau două cicluri olimpice se întâlnesc, în multe cazuri, sub numele de *modele de pregătire și concurs*, elaborate pentru Jocurile Olimpice sau alte competiții ce urmează a se desfășura.

Planurile anuale de antrenament sunt primele forme ale planificării, în care se concretizează programele de pregătire. În elaborarea planurilor este necesară descrierea procesului de instruire, ce urmează a fi efectuat în vederea atingerii scopului, iar în funcție de tipul de plan se face și divizarea obiectivului principal în obiective necesare realizării acestora.

1.1. Planificarea antrenamentului sportiv în haltere

Programul anual de pregătire este necesar pentru a maximiza performanța. În principiu, înseamnă că sportivii trebuie să se antreneze continuu timp de 11 luni, apoi să-și reducă volumul de lucru în ultima lună. Această activitate trebuie să varieze față de antrenamentele obișnuite, pentru a facilita refacerea fiziologică și psihologică înainte de începerea unui nou an de pregătire.

Planificarea asigură desfășurarea procesului de antrenament pe perioada unor unități structural-funcționale, cât mai stabile, mai mici sau mai mari, ale antrenamentului (*ore, zile, săptămâni, luni, ani*), în care mijloacele și metodele utilizate se repetă ciclic, dar la nivele superioare de solicitare, determinate de obiectivele intermediare și finale.

Pentru obținerea rezultatelor dorite, acest conținut trebuie să fie sistematizat și supus unei logici clare de funcționare. În orice activitate direcționată și organizată rațional putem evidenția următoarele componente: planificarea, realizarea materialului planificat, controlul și evidența rezultatelor. Existența,

unitatea și calitatea funcționării acestor componente permite o planificare rațională a lecțiilor, o dirijare efectivă a procesului pedagogic și rezultatelor acestuia.

Planificarea este un proces destul de dificil, ce necesită un nivel înalt de cunoștințe și deprinderi necesare în desfășurarea calculelor și armonizarea lor cu documentele finale, unde ea trebuie să respecte o anumită succesiune.

Înainte de planificarea antrenamentului trebuie să dispunem de anumite informații referitoare la:

- nivelul de pregătire al sportivilor necesar realizării obiectivelor finale (starea sănătății, pregătirea tehnică și fizică a sportivilor);
- nivelul de instruire a sportivilor;
- datele despre calendarul competițional.

Planificarea este o metodă care asigură realizarea performanțelor din ce în ce mai valoroase. În cadrul procesului de instruire a sportivilor de perspectivă planificarea trebuie elaborată pe o perioadă mai lungă, în vederea obținerii rezultatelor scontate la vârsta performanțelor maxime. Aceasta impune desfășurarea unei pregătiri metodice corespunzătoare cerințelor antrenamentului, pentru realizarea performanțelor înalte. Planificarea reclamă din partea antrenorilor o pregătire profesională superioară și o experiență bogată, care să contribuie la alcătuirea corespunzătoare a programului de pregătire

Planificarea antrenamentului sportiv este un proces de adaptare de lungă durată, desfășurat pe parcursul mai multor ani, fapt pentru care conducerea lui eficientă nu poate fi realizată decât pe baza unor strategii de pregătire, în care să se regăsească ansamblul de obiective, mijloace și metode necesare obținerii performanței.

Planul de pregătire pretinde o elaborare amănunțită a obiectivelor de performanță și instruire, a calendarului competițional (datele, locurile de desfășurare a concursurilor, numărul starturilor și a zilelor de concurs), a metodelor

și mijloacelor utilizate, a solicitărilor din cadrul lecțiilor, micro și mezostructurilor, volumul și intensitatea efortului, elaborare care nu se face rigid, mecanic, ci luând în considerație modul în care sportivul răspunde la solicitării.

Pregătirea halterofililor este construită sub forma ciclurilor de antrenament, al căror scop este atingerea rezultatelor sportive înalte la un moment dat de timp. Fiecare ciclu de pregătire este alcătuit din perioade pentru dezvoltarea formei sportive, stabilizarea ei și pierderea temporară.

Aceste perioade ale pregătirii respective sunt denumite pregătitoare, competițională și de tranziție. Împreună, aceste trei perioade alcătuiesc ciclul de pregătire, sau, cum mai este numit, ciclul mare (macrociclu). Una din condițiile de bază în planificarea încărcăturilor din antrenament este varietatea. Creșterea treptată a volumului încărcăturilor după cercetătorul rus Roman, R. A., (1986), poate avea loc numai la categoriile de începători și copii, deasemenea și la sportivii clasificați după perioada de tranziție, când începe un nou ciclu anual de pregătire.

Pentru planificarea și desfășurarea antrenamentului se va pleca de la principiul unității instruirii și educației. Încă din faza de concepție și planificare a antrenamentului trebuie să se ia măsurile necesare, pentru ca, ținând seama de sarcinile instruirii și educației, sportivul să fie orientat spre o activitate independentă (autocontrol și autoapreciere). Mulți sportivi vor obține performanțe maxime datorită faptului că au fost educați în decursul anilor de pregătire să se antreneze independent și conștient.

Strategia antrenamentului sportiv de performanță pornește de la modelul competiției de mare amploare pentru care vor fi pregătiți sportivii selecționați pe baza programelor și planurilor special elaborate. Deci planificarea antrenamentului sportiv constituie un proces de pregătire a cărui unitate este dată tocmai de diversitatea lui, de relațiile care se stabilesc între componentele acestuia, determinată de obiectivele instrucționale finale, într-o succesiune logică.

1.1.1. Planul de perspectivă

Cuprinde liniile de perspectivă, principiile și orientările strategice legate de dezvoltarea halterelor, pe o perioadă de mai mulți ani. Un astfel de plan, presupune parcurgerea integrală și minuțioasă a treptelor (modelelor) formative de la selecția copiilor până la dobândirea capacității maxime de performanță.

Întocmirea planurilor de perspectivă este foarte dificilă, deoarece este greu să stabilești, pentru anii următori, evoluția halterofililor, iar lipsa unor informații precise face aproape imposibil răspunsul la o serie de întrebări privind viitorul lor. Acest document este cel mai dificil de elaborat, întrucât el conține ideile de fond, principiile, liniile de perspectivă ale unei activități complexe și prelungite. De aceea responsabilitatea elaborării lui este maximă, ea solicitând experiență în valorificarea concluziilor observațiilor pedagogice și ale cercetării științifice.

Planul cuprinde de regulă un interval olimpic de 4 ani, cu obiective finale pentru J.O, timp în care potențialul de concurs se formează și se verifică cu ajutorul suitei de competiții oficiale majore (C.E., C.M.), stimulatorii și, totodată, revelatorii asupra nivelurilor dobândite.

Scopul principal al planului de perspectivă este acela de a stimula dezvoltarea capacității de performanță, de a crea condițiile pentru creșterea eficacității antrenamentului asupra structurilor, proceselor metabolice și funcțiilor organismului, de a dobândi un bagaj bogat de activități motrice diversificate.

Privind cele spuse mai sus subliniem faptul că cerința programării în perspectivă a instruirii impune ca planificarea antrenamentului sportiv să se bazeze pe datele analizelor rezultatelor inițiale sau a anului de pregătire anterior din care să rezulte prognoza noului an de instruire.

1.1.2. Planul anual (Macrociclu).

Macrociclul ca ciclu mare de antrenament constituie subiectul nostru. Tratarea acestei probleme are în vedere faptul că macrociclul determină în mod hotărâtor structurarea unui an de antrenament, de aceea trebuie înregistrat la timp progresul obținut de sportiv, consecințele practice, precum și capacitatea subiectivă de percepere. Un antrenament corect din punct de vedere metodic presupune, de regulă, un însemnat progres al performanței, respectiv o nouă formă sportivă.

Metodica ce stă la baza construirii unui macrociclu este determinată de legitatea proceselor de adaptare, dezvoltarea pe faze a capacității de performanță, respectiv a formei sportive. În alcătuirea planului anual de pregătire se ține cont, pe lângă structura calendarului competițional, de nivelul de pregătire al halterofililor, de particularitățile lor de sex și vârstă.

Acest lucru se realizează de la un macrociclu la altul (de la an la an), pe trepte cantitative și calitative superioare, atât în ceea ce privește structura de bază a ciclului, cât și în special, în ceea ce privește dinamica de solicitare.

Planul anual de pregătire reprezintă documentul de bază al planificării antrenamentului sportiv, iar modificările periodice ale procesului de pregătire au ca scop final obținerea formei sportive, a unor rezultate superioare în concursuri la care sportivii au de realizat obiectivele cifrice și de loc stabilite anterior, pentru fiecare concurs în parte.⁹ Ciclul anual se divide în mai multe părți, numite perioade, a căror lungime este diferită în funcție de rolul lor în pregătirea ciclică.

Perioadele, la rândul lor, se divid în etape (1-2 luni), aceasta împărțire ușurând realizarea întregii metodologii a programării, „coordonând legitățile biologice și ale timpului care operează în procesul de acumulare a potențialului de pregătire și concurs” Nicu, A., (1993).

Planurile anuale (care pot cuprinde unul sau mai multe microcicluri) sunt primele forme ale planificării în care se concretizează programele de pregătire.

Planul anual de antrenament este un instrument la fel de important pentru atingerea obiectivelor sportive pe termen lung ca și microciclul pentru atingerea obiectivelor pe termen scurt. El trebuie să se bazeze pe conceptul periodizării forței și trebuie să utilizeze principiile sale de antrenament ca și normă îndrumătoare. Un plan anual de antrenament bine organizat și elaborat este o cerință pentru maximum de îmbunătățiri în domeniul forței.

Un obiectiv de bază al antrenamentului este ca sportivul să atingă vârful de performanță la un anumit moment, de obicei în timpul celei mai importante competiții a anului. Pentru ca sportivul să atingă acest nivel ridicat de performanță, întregul program de antrenament trebuie să fie bine periodizat și planificat, astfel încât dezvoltarea abilităților și capacităților motrice să aibă loc logic și metodic pe parcursul anului.

Pregătirea halterofililor este construită sub forma ciclurilor de antrenament, al căror scop este atingerea rezultatelor sportive înalte la un moment dat de timp, iar fiecare ciclu de pregătire este alcătuit din perioade pentru dezvoltarea formei sportive, stabilizarea ei și pierderea temporară. Aceste perioade ale pregătirii respective sunt denumite *pregătitoare*, *competițională* și *de tranziție*. Împreună, aceste trei perioade alcătuiesc ciclul de pregătire, sau, cum mai este numit, ciclul mare (macrociclu).

1.1.3. Mezociclul (Planul de etapă)

Reprezintă etape distincte ale procesului de antrenament și se organizează pe durata a 2 - 6 săptămâni, punând amprenta perioadelor de antrenament care le include. În cele mai frecvente cazuri, un mezociclu este format din 4 microcicluri

(cicluri) săptămânale, ele constituind trepte intermediare în realizarea obiectivelor finale ale macrociclului.

Structurarea antrenamentului pe bază de mezocicluri permite sistematizarea pregătirii în concordanță cu obiectivul principal al perioadei de pregătire, asigurând o dinamică optimă a efortului, combinarea rațională a diferitelor metode și mijloace de pregătire, continuitate în dezvoltarea diferitelor calități motrice, precum și o pondere optimă între efort, oboseală și refacere. Conținutul și orientarea activității în mezocicluri dau acestei structuri de antrenament o evidentă specificitate, în organizarea lor regăsindu-se principiile esențiale ale antrenamentului.

Creșterea solicitărilor de la un microciclu la altul, în cadrul unui mezociclu, se realizează pe baza creșterii duratei de lucru, în perioada pregătitoare, când se urmărește crearea unei baze a formei sportive. În perioada competițională, solicitările se realizează pe seama intensității, scăzând volumul de la un microciclu la altul (din mezociclu).

Mezociclul este un sistem de câteva microcicluri, de obicei durata este de patru săptămâni, putând varia și între două până la șase săptămâni. Durata și chiar existența mezociclurilor în antrenamentul sportivilor din estul Europei au fost influențate de practica „pregătiri centralizate”.

Mezociclurile pot fi clasificate în funcție de obiectivul planificat al antrenamentului, astfel avem:

- **de acumulare:**

- scopul mezociclurilor *de acumulare* este îmbunătățirea potențialului sportivului, adică a capacităților motrice de bază, precum și a tehnici sportive (deprindere motrică).

- **de transformare:**

- mezociclurile *de transformare* sunt efectuate pentru a transforma pregătirea nespecifică în pregătirea specifică.

- **de realizare:**

- Mezociclurile *de realizare* sau precompetiționale, sunt planificate pentru a obține cea mai bună performanță sportivă. Performanța în timpul competițiilor importante este singura metodă de evaluare a succesului sau a eșecului.

1.1.4. Microciclul (Ciclul săptămânal)

Acestui document i s-a acordat o atenție prioritară în literatura de specialitate, tehnicienii români contribuind efectiv la perfecționarea lui. Ca urmare a activității de cercetare, s-au adus îmbunătățiri elaborării ciclului primar săptămânal și încadrării lui în sistemul de planificare a antrenamentului.

Microciclul este articularea antrenamentului în care cea mai mare parte a principiilor generale se regăsesc în distribuirea încărcăturii. În general, el servește drept cadru lucrului de o săptămână, trebuind să reflecte clar orientările perioadei: astfel, observatorul trebuie să poată recunoaște la prima vedere dacă este vorba de faza pregătitoare sau de cea competițională, cu dominantă generală sau cu dominantă specifică. Prin aceasta, microciclul constituie structura fundamentală a unui antrenament programat.

Microciclul reprezintă o planificare de scurtă durată (o săptămână sau câteva zile). Valorile ciclului săptămânal sunt extrase din planul de etapă. În ciclul săptămânal apar mijloacele de pregătire, distribuirea lor, a volumului și intensității pe antrenamente. Ciclul săptămânal devine deci o unitate semioperativă care ne va permite să dezvoltăm și să elaborăm planul de lecție. Clasificarea ciclului săptămânal se poate elabora după diferite criterii:

- nr. de zile de antrenament;
- nr. de antrenamente;
- durata antrenamentelor;
- intensitatea - tăria antrenamentelor (tare, mediu, ușor);
- caracterul factorilor antrenamentului (F, Th, Ta);

Ciclul săptămânal reprezintă instrumentul funcțional cel mai important al planificării, deoarece structura și conținutul său determină calitatea procesului de antrenament. Acest microciclu nu are toate tipurile de lecții la fel, ele alternează în funcție de obiective, volum, intensitate, metode și mijloace.

1.2. Caietul sportivului și al antrenorului

Aceste caiete au aproximativ același conținut. Ambele sintetizează documentele și tipurile de planuri abordate analitic, anterior (uneori în caietul sportivului nu apar însă documentele de planificare). Această este trăsătura comună care le aproprie.

Ceea ce le separă este faptul că primul:

- *caietul sportivului* conține tipurile de planificare amintite, dar și, obligatoriu, evidența zilnică de detaliu a volumului și intensității mijloacelor de antrenament executate de sportiv și observații pedagogice ale antrenorului asupra modului în care a suportat sportivul încărcătura din antrenamentul respectiv.
- caietul antrenorului, nu trebuie să fie numai dosarul planificării (în cadrul unor ramuri de sport), ci și al evidenței antrenamentelor pe care fiecare antrenor și-l păstrează și îl completează ritmic (în fiecare zi).

În fiecare fișă, sportivul transcrie pe scurt valorile realizate în lecția precedentă (care, pentru corectitudine, sunt consemnate într-un caiet pe care sportivul îl are cu el în sala de antrenament), pentru fiecare exercițiu, și anume:

- seria și numărul repetărilor între 80% și 100%;
- numărul kilogramelor ridicate;
- numărul total de repetări;
- greutatea medie.

2. STRUCTURA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN HALTERE

Structura antrenamentului sportiv este reprezentată de conținutul acestuia, organizat în componente de diferite dimensiuni și corelate pe baza cerințelor impuse de adaptarea organismului în scopul dezvoltării capacității de performanță și, implicit a formei sportive.

Structura sportivă multilaterală ia în considerație atât pregătirea generală, cât și cea tehnică, proprie disciplinei respective. De aceea, pregătirea este organizată în două blocuri:

1. primul include pregătirea fizică generală (PFG).
2. pregătirea fizică specifică (PFS),

Primul regrupează exercițiile care au drept obiectiv dezvoltarea aptitudinilor motrice, al doilea, tot ceea ce se raportează la pregătirea tehnico-tactică.

2.1. Conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire

Principiile generale ale planificării, deși sunt valabile pentru sportivii începători și consacrați, din anumite puncte de vedere ele nu mai corespund deplin în pregătirea sportivilor de înaltă performanță.

Primele schimbări se referă la încărcăturile folosite pe parcursul unui ciclu anual de pregătire. Pentru aceasta se implică analiza fiecărei ramuri de sport pentru a identifica tipul de efort dominant și bazele sale energetice, alegând în consecință metodele și mijloacele adecvate acestuia.

Durata perioadei pregătitoare variază în funcție de nivelul pregătirii sportivilor, de durata calendarului competițional și de numărul de microcicluri pe parcursul unui an. În cazul copiilor, perioada pregătitoare poate dura între 3-6 luni, în timp ce la sportivii avansați de înaltă performanță 1-2 luni, sau mai scurtă. În macrocicluri, perioada pregătitoare se întinde între 5-6 luni, iar în cazul periodizărilor din biciclori între 2-3 luni.

Formațiunea structurală de bază a perioadei competiționale o constituie *mezociclu competițional* care include microciclul de apropiere (dinaintea concursului) sau microciclurile care se planifică starturi pregătitoare, concursul și microciclul de descărcare, postcompetițional. În cazul în care perioada competițională este de mai lungă durată (4-6 luni) în afara mezociclurilor competiționale se planifică mezocicluri intermediare care asigură:

- stimuli puternici de creștere a nivelului general de antrenament;
- prevenirea supraîncordării în cazul unui număr mare de starturi în mezociclurile competiționale;
- prevenirea monotoniei,

2.1.1. Macrostructura – antrenamentului sportiv

Macrostructura sau macrociclul de pregătire definește ciclurile de antrenament în dimensiuni relativ mari, cicluri care, în cursul procesului de antrenament de lungă durată se repetă, dar la niveluri superioare, atât cantitativ, cât

și calitativ. Treptele superioare la care se repetă au drept consecință, creșterea și perfecționarea capacității de performanță a sportivilor, prin creșterea indicilor formei sportive de la un ciclu la altu.

Macroциclu ca și celelalte substructuri ale antrenamentului se caracterizează printr-o structură cu aspect dinamic și o structură statică (de bază) determinată de legitățile obținerii formei sportive. Prin macroциclu definim ciclurile de antrenament de dimensiuni relativ mari. Ele se repetă pe trepte cantitative și calitative superioare, atât în structura de bază, cât și în ceea ce privește dinamica de solicitare. Repetarea ciclică a structurii de bază se întemeiază pe caracterul concentric al reluării de la an la an a acelorași laturi, dar la niveluri calitative și cantitative superioare. Din acest motiv ele se mai numesc și „cicluri periodice”.

2.1.2. Mezostructura – antrenamentului sportiv

Macrostructura antrenamentului este formată dintr-un ansamblu de mezocicluri, formațiuni structurale ale procesului de antrenament a căror durată este de 3 – 6 săptămâni. Mezostructurile reprezintă secvențe relativ finalizate, care permit asigurarea dezvoltării unor capacități condiționale sau formării unor deprinderi, priceperi sau aptitudini particulare.¹⁹

Mezociclurile sunt *structuri intermediare* ale antrenamentului compuse din sisteme de lecții numite *microциcluri* al căror conținut și orientare sunt determinate de tipul (*mezociclu*).

Un mezociclu se poate compune din 15-30-35 lecții, în condițiile în care se efectuează unu, două sau mai multe antrenamente pe zi.

Conceperea antrenamentului pe cicluri săptămânale reprezintă în astfel de cazuri o fragmentare inutilă a *curbei de adaptare*. Nu săptămâna (7 zile) determină alternarea solicitării cu refacerea ei, ci legile oboselii, ale efortului și adaptării (în

special). În funcție de perioada în care sunt incluse se concretizează și orientarea metodică a acestora, unde se cunosc următoarele tipuri de mezocicluri:

- ◆ *de acomodare;*
- ◆ *de bază;*
- ◆ *pregătitoare și de control;*
- ◆ precompetiționale;
- ◆ competiționale;
- ◆ de refacere,

2.1.3. Microstructura – antrenamentului sportiv

Microstructura antrenamentului, după Neuman, citat de Manno, R., (1996), trebuie să realizeze trei faze succesive în ceea ce privește refacerea:

- reechilibrarea homeostatică a funcțiilor solícitate;
- dezvoltarea unei supracompensări fiziologice;
- dezvoltarea unui nou nivel de antrenament,

Pornind de la structura multianuală conținutul microciclurilor și lecțiilor concretizează întregul conținut și organizarea procesului de pregătire.

Microciclul de antrenament este un sistem de lecții de antrenament și refacere care constituie o unitate structurală a unui mezociclu de un anumit tip, iar conținutul și structura microciclurilor sunt determinate de mai mulți factori Dragnea, A., (1996):

- interacțiunea dintre procesele de oboseală și refacere;
- necesitatea alternării lecțiilor cu orientări diferite din punct de vedere al calităților motrice și cuplarea acestora cu teme privind celelalte componente;

- oscilațiile ritmice apropiate de o săptămână 3-12 zile, permit o orientare și încadrare cu mai multă precizie a antrenamentului;
- locul microciclului în cadrul antrenamentului care îl determină orientarea și structura,

Volumul în cadrul ciclului săptămânal, este în accepțiunea modernă a antrenamentului, elementul hotărâtor în aprecierea efortului, fiind unitatea de bază în planificarea actuală a halterofililor. Pentru sportivii loturilor reprezentative s-a ajuns la un volum recomandat de specialiști în domeniu, Baroga, L., și colab., (1980), și anume: în perioada pregătitoare – 100 tone, în perioada competițională 80 tone, iar în săptămânile înainte și după concurs - 50 tone.

Planurile pe microstructură trebuie să fie elaborate luând în considerare consecințele fiecărei lecții, în ceea ce privește oboseala produsă, durata și particularitățile restabilirii. Structura microciclurilor ce conțin mai multe lecții pe zi:

- Planificarea mai multor lecții pe zi ridică trei tipuri de probleme:
 - determinarea orarului optim;
 - nivelul solicitărilor;
 - modul de alternare a obiectivelor performanțiale și nivelul solicitărilor,

Prima problemă se referă la repartizarea, în timpul unei zile, a lecțiilor principale și a celor secundare, ținând seama de faptul că activitatea funcțională variază în cursul zilei; nivelul cel mai crescut este atins în mijlocul zilei, mai scăzut dimineața și seara și cel mai scăzut noaptea. Pentru ritmul de două lecții pe zi, se recomandă planificarea acestora între orele 10-12 și 16-18.

2.2.Lecția de antrenament (planul)

Lecția, ca formă organizatorică de bază a întregului proces de antrenament, se desfășoară într-o anumită unitate de timp și urmărește realizarea unor sarcini precise.

În domeniul antrenamentului sportiv se utilizează două forme principale de organizare și anume:

- ◆ lecția de antrenament;
- ◆ concursul,

Din punct de vedere pedagogic, *lecția de antrenament* este o „verigă a microciclurilor de pregătire care rezolvă obiective dintre cele mai diferite, în funcție de perioada de pregătire și componența antrenamentului abordat”.

Din perspectiva funcțională lecția de antrenament, după autorul (Dragnea, A., 1996), reprezintă un sistem de stimuli (de sarcină) astfel concepuți (de regulă ca model) care lasă o „urmă” în organismul sportivului producând, prin cumulare, adaptarea de durate diferite.

Este metoda principală de organizare a programului zilnic de pregătire, fiind împărțită în patru părți, primele două (introducere și încălzire) pregătesc sportivul pentru partea principală a lecției în care are loc antrenamentul propriuzis, iar ultima parte restabilește starea fiziologică normală a sportivului

Ritmul de desfășurare a lecțiilor în cadrul unui microciclu depinde, în principal, de nivelul de pregătire al sportivului, de etapele și perioada de antrenament. Astfel sportivii de înaltă performanță pot efectua 16-18 lecții pe săptămână, ce înseamnă 32-36 ore de pregătire, în schimb începătorii efectuează 3-6 lecții pe săptămână, ceea ce reprezintă aproximativ 6-14 ore.

3. DINAMICA FORMEI SPORTIVE ÎN CADRUL CICLULUI ANUAL DE PREGĂTIRE ÎN HALTERE DE PERFORMANȚĂ

Antrenamentul, sau pregătirea ideală, trebuie să utilizeze cât mai bine resursele sportivului, venind să secondeze ritmurile sale biologice de adaptare, bagajul său tehnico-tactic, dispozițiile sale psihice, afective, motivaționale și culturale, și străduindu-se să-l determine să dea ce are mai bun în el la momentul potrivit (Manno, R., 1996).

În activitatea practică și în literatura de specialitate, forma sportivă, după unii autori „codiție fizică optimă”, ocupă un loc central, având în vedere că ea reprezintă țelul principal ce se urmărește atins în procesul de antrenament sportiv.

„Forma sportivă în opinia autorului (Dragnea, A., 1996), reprezintă o stare superioară de adaptare concretizată în cele mai bune performanțe realizate în concursurile principale de vârf ”

În ceea ce privește mecanismul fiziologic al formei sportive după autorul Krestovnikov, A.N., (1951), este „ameliorarea neurodinamică a substanței cenușii a creierului, constituirea unei activări nervoase foarte ramificate”, și stereotip dinamic (Matveev, L.P., 1984 citat de Manno, R., 1996). Starea de formă sportivă este caracterizată de un complex de factori obiectivi și subiectivi, de natură motrică, biologică, de efort și psihică, dintre care cei mai importanți sunt:

- *Factori obiectivi:*

- ✚ stare de sănătate preferată;
- ✚ rezultate obținute în concursuri,
- ✚ rezultate obținute la probele de control;
- ✚ valorile indicilor funcționali.

- *Factori subiectivi:*

- nivelul proceselor și fenomenelor psihice;

- dorința de antrenament și de concurs;
- încrederea în forțele proprii apreciate cu luciditate;
- capacitate de refacere bună ș.a.

Valoarea unei forme sportive, caracterizată printr-o performanță anumită după (Nicu, A. 1993), reprezintă o treaptă, un moment, nu izolat, ci corelat, cauzal determinat de repetabilitatea procesului de antrenament, care are o evoluție nelimitată. Forma sportivă are nevoie să fie realizată în temeiul unor finalități și obiective metodologice, formulate, structurate și corelate.

Acumularea formei sportive optimale depinde de fiecare individ în parte, de calitățile sale motrice, de nivelul său de antrenament, de caracteristicile disciplinei sportive.

Stabilizarea formei sportive va depinde de dirijarea antrenamentului de-a lungul întregii perioade de pregătire și de înlănțuirea microciclurilor în funcție de obiectivele competiționale stabilite dinainte. Pot exista mai multe faze de acumulare și de stabilizare a formei sportive într-un ciclu de antrenament în funcție de numărul competițiilor cheie din calendarul sportiv.

3.1. Periodizarea antrenamentului sportiv în haltere de performanță

Periodizarea este unul dintre cele mai importante concepte ale pregătirii și planificării. Termenul provine de la perioadă, care este o porțiune sau divizare a timpului în segmente mai mici, ușor de controlat, numite faze de pregătire.

Periodizarea se referă la două aspecte importante: *periodizarea planului anual* îl împarte în faze mai mici de pregătire, ușurând planificarea și desfășurarea unui program de pregătire și asigurarea performanței de vârf pentru principala competiție a anului. *Periodizarea calităților biomotrice* se referă la structurarea fazelor de pregătire pentru a conduce la cel mai înalt nivel de viteză, forță și

rezistență. Durata fazelor depinde foarte mult de timpul de care are nevoie sportivul pentru creșterea nivelului antrenamentului și a formei sportive.

În majoritatea sporturilor ciclul anual de pregătire este împărțit în mod convențional în trei faze principale:

- pregătitoare,
 - este unitatea structurală cu ponderea cea mai importantă în cadrul macrociclului de antrenament, deoarece în timpul ei se pun bazele funcționale ale viitoarelor performanțe;
 - prima parte a perioadei pregătitoare este, de regulă îndreptată spre creșterea nivelului pregătirii fizice generale, creându-se premisele pregătirii tehnice, tactice, fizice și psihice necesare antrenamentului specific,
- competițională,
 - obiectivul fundamental al acestei perioade, este menținerea formei sportive;
 - programează conținutul antrenamentului pentru realizarea următoarelor sarcini:
 - ❖ perfecționarea tuturor calităților, priceperilor și deprinderilor pe fondul stabilității relative a formei sportive;
 - ❖ perfecționarea în continuare a capacității de adaptare a organismului la eforturile specifice impuse de concursuri;
 - ❖ perfecționarea pregătirii integrale (de concurs);
 - ❖ stimularea largă a inițiativei și capacității creatoare a sportivilor,
- de tranziție.
 - obiectivul principal al perioadei de tranziție îl constituie asigurarea odihnei active;

- de asemenea, perioada de tranziție trebuie să asigure legătura dintre două macrocicluri concomitent cu asigurarea fazei de supracompensare pentru faza următoare de efort;
- această perioadă nu are o perioadă precisă, fiind determinată de nivelul de pregătire și caracteristicile calendarului competițional;
- în cazul sportivilor de înaltă performanță, perioada de tranziție se poate prezenta sub forma unui microciclu de refacere care face trecerea către o nouă perioadă pregătitoare,

Faza pregătitoare și cea competițională sunt împărțite în 2 subfaze, deoarece sarcinile lor sunt diferite.

Faza pregătitoare are o fază generală și o subfază specifică bazată pe diferitele caracteristici ale antrenamentului, iar faza competițională este de obicei precedată de o scurtă subfază precompetițională, unde fiecare fază se compune din macro și microcicluri (Bompa, T.O. 2002).

Pe parcursul unui an pot exista una sau mai multe faze de obținere a formei sportive, în funcție de caracteristicile competiționale ale ramurii de sport și de numărul concursurilor importante. În teoria și practica antrenamentului sportiv (autohtonă și internațională) se recomandă să nu se prevadă mai mult de 2-3 concursuri importante, și deci vârfuri de formă sportivă, la ramuri de sport cum sunt: gimnastica, atletismul, haltere etc, în schimb la jocurile sportive profilul curbei este diferit menținându-se într-un platou cu mici oscilații determinate de meciurile oficiale.

În cazul sportivilor de performanță cu calendare competiționale foarte bogate există mai multe faze de punere în formă sportivă, culminând cu finalele campionatelor la care participă.

În cazul periodizării cu două cicluri anuale (*biciclu*) sau cu periodizare *multiplă*, se poate acționa pentru scăderea formei sportive prin utilizarea într-o

măsură mai mică a exercițiilor cu *caracter specific-competițional*, fapt care favorizează economisirea resurselor organismului, urmând ca după aceasta să crească intensitatea efortului prin modelarea integrală a pregătirii conform cerințelor concursului important la care urmează să participe.

3.1.1. Forma sportivă și ciclicitatea antrenamentului sportiv

Forma sportivă, ca stare de adaptare de lungă durată este caracteristică pentru un macrociclu (ciclu de lungă durată), respectând însă regulile generale privind raportul dintre efort și odihnă. Este cunoscut că după un efort, urmează o pauză pentru restabilire sau refacerea capacității de efort.

Această pauză, căreia îi corespunde faza de supracompensare (ce are mărimi diferite în funcție de structura antrenamentului: lecții, microcicluri, mezocicluri sau macrocicluri) asigură de la an la an (în cazul dirijării științifice a antrenamentului) o capacitate de efort superioară celei anterioare.

Forma sportivă, comparativ cu gradul de antrenament, este un rezultat tot al procesului de pregătire, dar de ordin calitativ, fiind un fenomen de stare, cu componente atât obiective, cât și subiective și cu o durată mai limitată în timp.

Dacă gradul de antrenament constituie acumularea cantitativă, forma sportivă este saltul calitativ, care concretizează starea de pregătire optimă a halterofilului pentru realizarea unor performanțe superioare, sau pentru rezultatul record. Criteriul obiectiv plauzibil al formei sportive se consideră a fi stabilitatea în competiții a performanțelor apropiate de recordul personal al halterofilului.

Forma sportivă are o durată scurtă, 2-3 zile (pentru unele ramuri de sport) și o săptămână sau mai mult (pentru alte ramuri cum sunt jocurile sportive), după care în mod inevitabil urmează pierderea formei dacă antrenamentul a fost bine condus.

O durată prea lungă a formei sportive înseamnă că la un moment dat acesta stagnează și probabil forma maximă nu a fost atinsă.

Forma sportivă, ca stare de adaptare de lungă durată este caracteristică pentru un macrociclu, respectând regulile generale privind raportul dintre efort și odihnă. Este cunoscut că după un efort, urmează o pauză pentru restabilire sau refacerea capacității de efort. Această pauză, căreia îi corespunde *faza de supracompensare*, având mărimi diferite în funcție de structura antrenamentului, care asigură de la an la an o capacitate de efort superioară.

Ciclurile de acumulare sau de intrare în formă sportivă, de valorificare și de refacere sau ieșire organizată din formă sportivă, asigură necesitatea repetării antrenamentului, ca bază pentru creșterea măiestriei sportive. Repetarea ciclică a fazelor formei sportive determină în ultimă instanță conținutul și structura întregului proces de antrenament.

Prin urmare, obținerea formei sportive reprezintă scopul final al antrenamentului modelat și programat în interiorul unui ciclu anual, pe care metodologia modernă urmărește să-l dirijeze riguros, fără improvizații, ferindu-l de influența factorilor aleatori și perturbatori. Forma sportivă constituie, așadar, rațiunea investițiilor crescânde de efort și a tratării acestuia pe plan superior calitativ, riguros direcționat (programare) în condițiile economiei de timp, energie și ale evitării uzurii de orice natură. (Nicu, A., 2002).

3.1.2. Vârful de formă sportivă

Vârful de formă sportivă, aspect calitativ superior, tot un fenomen de stare, dar preponderent subiectivă și de scurtă durată. Există chiar părerea că vârful de formă sportivă este un fenomen psihic, care depinde de montajul, de atitudinea halterofilului în cadrul concursului din competiția, sau competițiile de vârf.

Complexitatea stării de formă sportivă este dată atât de factori obiectivi (starea de sănătate, rezultate obținute în concursuri, rezultate obținute la probele de control, valorile indicilor funcționali în efort și după efort, dinamica revenirii), cât și subiectivi (nivelul proceselor psihice, pofta de antrenament și de concurs, încrederea în forțele proprii apreciate cu luciditate, capacitate de refacere bună „susținătoare de efort”).

Vârfurile de formă, sau capacitatea sportivului de a realiza vârful de performanță la competițiile principale din an, se raportează și el la pregătirea de forță. În mai multe sporturi, mai ales în cele de putere, vârful de performanță este deseori realizat în partea inițială a fazei competiționale.

1.1.3. Pierderea formei sportive

Pierderea spontană a formei sportive depinde de factorii care țin de particularitățile fiecărui sportiv și de specificul disciplinei sportive practicate. Pierderea spontană constituie una din caracteristicile formei sportive, este un fenomen previzibil și ca atare nu aduce perturbări în planul competițional al sportivului.

Pierderea înainte de vreme a formei sportive este însă un fenomen nedorit. El poate fi evitat, prin cunoașterea cauzelor care îl determină și luarea măsurilor necesare pentru înlăturarea acestora.

Pierderea formei de vârf poate avea loc voit, planificat atunci când se acționează la scăderea volumului și intensității efortului, sau prin acțiunea unor factori nefavorizanți, care apar în mod neașteptat. Pentru o valorificare cât mai bună a formei sportive un rol important îi revine medicului în relație cu antrenorul.

4. CONȚINUTUL ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN HALTERE DE PERFORMANȚĂ

Conținutul antrenamentului sportiv în haltere de performanță a devenit tot mai complex, pe măsură ce performanțele sportive au evoluat și în același timp și-a precizat metodologia de lucru. În urma progreselor înregistrate a fost necesară sistematizarea conținutului antrenamentului după reguli bine precizate. Elementele de conținut ale antrenamentului sportiv sunt considerate exercițiile fizice diferențiate după specificitatea și accesibilitatea lor.

Conținutul antrenamentului sportiv însumează acele elemente de structură care, pe baza unor legi și reguli funcționale și metodologice, determină performanța sportivă. Domeniile la care se adresează aceste exerciții sunt:

- tehnica,
- tactica,
- capacitatea de efort,
- sfera psihică,
- teoretică,
- artistică
- biologică.

Antrenamentul sportiv este o activitate sistematică de lungă durată, gradualizată în mod progresiv și individual Bompă, T.O., (2001), în concordanță cu funcțiile fiziologice și psihologice ce trebuie modelate la sportiv, pentru a face față tuturor solicitărilor din antrenament și concurs.

În antrenamentul sportiv modern putem vorbi de pregătirea fizică, pregătirea tehnică, se pregătirea psihologică, pregătirea tactică, pregătirea biologică pentru concurs. Toți acești factori află într-o strânsă interdependență, iar tratarea lor o

facem diferențiat din rațiuni teoretice, didactice. Relațiile dintre factorii pregătirii în opinia autorului (Bompa, T., 2001) se ordonează secvențial de la fizic la tehnic, apoi la tactic și la psihologic, accentul relativ pus pe fiecare factor variază în funcție de faza (perioadă) pregătirii în care se află sportivul.

4.1. Componentele antrenamentului sportiv și mijloacele acestuia

Componentele și mijloacele antrenamentului sportiv sunt instrumentele cu ajutorul cărora se pot îndeplini funcțiile și obiectivele celor două activități. Ele asigură pregătirea subiecților în vederea obținerii unor competențe și abilități, a capacităților și performanțelor sportive care aparțin deopotrivă sferei fizice și psihice a personalității acestora.

Mijloacele de antrenament reprezintă de fapt instrumentele practice care asigură pregătirea sportivilor în vederea obținerii unor abilități, capacități sau performanțe sportive, ce se adresează deopotrivă sferei fizice, motrice și psihice. Menționăm faptul că în actuala etapă, mijloacele antrenamentului sportiv s-au diversificat și în același timp au devenit mai complexe, datorită, pe de o parte, dezvoltării gândirii metodice care a creat noi combinații de mișcări, iar pe de altă parte, prin introducerea unor noi cunoștințe din diferite domenii de activitate.

Pornind de la principalele forme de organizare a activității sportive (lecții de antrenament, competiții, ședințe de refacere), vom constata că fiecare dintre acestea, prin particularitățile pe care le posedă, impune anumite mijloace adecvate obiectivelor ce se propun a fi realizate. Profilurile formelor de organizare sunt determinate de caracteristicile structurilor în care sunt incluse și mai ales ale perioadelor componente ale macrociclurilor.

Mijloacele cu caracter general, au ponderea cea mai mare în pregătirea copiilor, nu sunt neglijate nici în antrenamentul sportivilor consacrați, în

perioadele pregătitoare, etapele de pregătire generală, când se execută dezvoltarea capacității generale de efort (prin volume mari asigurându-se crearea disponibilităților organismului de a consuma oxigen) sau pentru a favoriza intrarea treptată în activitate.

4.1.1. Pregătirea fizică

Pregătirea fizică este o componentă a antrenamentului sportiv care asigură realizarea la indici superiori a parametrilor tuturor celorlalte componente ale antrenamentului sportiv.

Pregătirea fizică înglobează un întreg sistem de măsuri care asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului, prin nivelul înalt de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime a le indicilor morfo-funcționali, stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și o stare perfectă de sănătate.

Pregătirea fizică urmărește hipertrofierea componentelor motrice solicitate de practicarea sportului de performanță, respectiv a calităților motrice:

- forță;
- viteză;
- îndemânare;
- rezistență;
- mobilitate-suplețe etc,

În procesul de pregătire fizică sportivul urmează să-și dezvolte nivelul de activitate al sistemelor funcționale care asigură nivelul necesar de pregătire generală și specială în procesul de antrenament, dar și calitățile motrice – forța, viteza, rezistența, suplețea, capacitatea de coordonare, precum și abilitatea de a

demonstra calități fizice în condițiile activității competiționale, perfecționarea și manifestarea lor cumulată.

Pregătirea fizică are ponderi diferite de la o ramură de sport la alta și de asemenea un caracter diferențiat. Datorită diverselor forme sub care se întâlnește, pregătirea fizică a trebuit să fie sistematizată după lărgirea sferei cuprinderii și prioritățile metodice în care este folosită, ca atare se vorbește de două tipuri de pregătire fizică: ***generală sau multilaterală și specifică.***

4.1.2. Pregătirea tactică

Primele lucrări referitoare la noțiunea de tactică provin cele care tratează probleme militare, chestiuni economice sau activități sociale. Aplicarea sa în sport s-a dezvoltat în discipline ce implică prezența unui adversar direct și, în special, contact fizic.

Pregătirea tactică reprezintă una din componentele cele mai dinamice ale antrenamentului, fiind în mare măsură determinată de pregătirea fizică, tehnică, psihologică și teoretică, care și acestea sunt influențate la rândul lor de pregătirea tactică.

Pregătirea tactică se referă la ansamblul de măsuri, mijloace și metode folosite pentru însușirea tacticii specifice fiecărui ramuri de sport. (Epuran, M.,1968), o definește ca un proces psihomotric complex care angajează factorii cognitivi, afectivi, volitivi și motrici, adică se regăsesc în aceste situații problematice (ce implică rezolvarea), deci angajarea pleneră a gândirii, stării afective provocate de întreceri care influențează tot comportamentul și viața pentru învingerea obstacolelor provocate de adversari sau de ambianță.

4.1.3. Pregătirea tehnică

Tehnica unei ramuri de sport cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate ideal din punct de vedere al eficienței acestora, rațional și economic. Având în vedere că aceasta se aplică în cadrul activităților competiționale, (Diacikov, V., 1973, citat de Dragnea, A., 1995), se referă la măiestria tehnică, ca sistem de structuri motrice, efectuate economic în vederea obținerii unui rezultat maxim în condițiile dificile ale competiției.

Pregătirea tehnică în haltere este condiționată de nivelul pregătirii fizice generale, specifice și al calităților motrice, aflându-se într-o strânsă relație cu pregătirea psihologică, tactică și teoretică. Fără o pregătire fizică solidă nu putem vorbi de o tehnică bună.

Rolul pregătirii tehnice în sistemul de pregătire în haltere rezultă din faptul că pregătirea tehnică în haltere are cea mai mare importanță, deoarece numai o tehnică însușită corect asigură perspective de progres și rezultate sportive valoroase în competiții de mare anvergură.

4.1.4. Pregătirea teoretică

Prin pregătirea teoretică a sportivului se înțelege ansamblul cunoștințelor de specialitate transmise de către antrenor în vederea aplicării în practică a unor noțiuni, principii, reguli, menite să optimizeze randamentul în antrenamente și competiții.

Sfera acestei pregătiri este foarte largă, dată fiind și complexitatea antrenamentului sportiv și activității competiționale, ambele solicitând stăpânirea unor noțiuni de seamă privind buna orientare în alegerea celor mai indicate soluții de acționare.

Cele mai importante componente teoretice de bază ale pregătirii sunt:

- ◆ cunoștințe referitoare la semnificațiile sociale ale activității sportive;
- ◆ cunoașterea sub aspect istoric a unor momente marcante ale sportului;
- ◆ cunoștințe aferente înțelegerii biomecanicii tehnicii sportive, a legităților fiziologice și igienice ale efortului;
- ◆ noțiuni privind înțelegerea tacticii sportive;
- ◆ cunoștințe menite să sporească ponderea autoeducației în procesul complex al pregătirii psihologice;
- ◆ cunoașterea temeinică a regulamentelor competițiilor etc.

Cele mai importante aspecte teoretice ale pregătirii în haltere sunt:

- reprezentarea clară a mișcării care trebuie însușită,
- cunoașterea valorii și importanței ei în cadrul exercițiului,
- rolul pregătirii fizice,
- cunoștințe despre refacere,
- regulamentul de concurs.

Relația între pregătirea teoretică și pregătirea tehnică este evidentă prin prisma cunoștințele de biomecanică necesare înțelegerii (verbale) și reprezentării (faze) clare a mișcărilor din haltere, care influențează decisiv o învățare corectă.

4.1.5. Exercițiul fizic

Este un act motric sistematic și conștient realizat în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice și sportului, fiind mijlocul de bază fundamental în domeniul sportului cu haltere.

Totodată reprezintă o acțiune, adevărat, preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în vederea perfecționării dezvoltării fizice și a capacității

motrice a oamenilor. Fără îndoială, indicii superiori ai dezvoltării morfologice și funcționale a organismului, precum și cei ai deprinderilor și calităților motrice, nu pot fi obținuți fără repetarea îndelungată a unor exerciții fizice anume orientate în acest scop.

Concomitent cu efectuarea exercițiului fizic, adică a mișcărilor corporale incluse în acțiunea motrică respectivă, se solicită într-un anumit grad depunerea unui efort fizic reflectat în contractia musculară, în activitatea marilor funcții ale organismului, cu deosebire ale circulației și respirației. Depunerea acestui efort reprezintă, de asemenea, o notă caracteristică a exercițiului fizic.

Exercițiul fizic rămâne întotdeauna principalul mijloc (instrument) didactic al ameliorării indicilor morfologici și funcționali ai organismului, al perfecționării deprinderilor și calităților motrice, după cum priceperea și deprinderea motrică reprezintă o structură bine determinată, pentru a cărei însușire va fi întotdeauna necesar un anumit ansamblu de exerciții fizice.

5. DINAMICA EFORTULUI ÎN ANTRENAMENTUL HALTEROFILILOR

Cunoașterea dinamicii efectelor încărcăturii, îndeosebi a raportului existent între stimul și adaptare și inerția diferențiată a refacerii metabolice, abordată deocamdată în termeni generali, permite formularea câtorva principii importante a fi respectate în dozarea încărcăturii. De asemenea este necesar să reamintim că antrenamentul este un proces complex de pregătire fizică, ce influențează și personalitatea individului, proces care urmărește niște obiective precise, de natură diferită, fiecare constituind premisa pe care se va dezvolta procesul sau faza următoare. (Manno, R., 1996).

Organizarea antrenamentului pe baza mezociclurilor permite sistematizarea pregătirii în concordanță cu obiectivul principal al perioadei și etapei de pregătire,

asigurând dinamica optimă a încărcăturilor, combinarea diferitelor mijloace și metode de pregătire între factorii de impact pedagogic și activități de refacere.

Numărul și structura mezociclurilor competiționale în pregătirea sportivilor evidențiază specificul ramurii de sport, caracteristicile calendarului competițional, gradul și nivelul pregătirii de clasificare. Combinațiile și totalul încărcăturii microciclurilor din mezocicluri, în opinia autorului (Platonov, V.N., 2004) deseori depinde de etapa pregătirii multianuale.

Metodele de antrenament folosite, reprezintă procedee care au finalitate și un caracter planificat cu ajutorul cărora trebuie obținute efectele dorite ale antrenamentului. Ele sunt determinate prin ordonarea specifică a conținutului și formele antrenamentelor pe baza componentelor efortului.

5.1. Volumul efortului

Volumul implică cantitatea totală de efort depus în cadrul pregătirii. Volumul se referă, de asemenea, la efortul total din cadrul unei lecții sau faze de pregătire. Pe măsură ce un sportiv devine capabil să atingă niveluri înalte de performanță, volumul total de pregătire devine tot mai important. Un volum ridicat de pregătire după autorul Bompa, T.O., (2002), are o justificare fiziologică clară:

- sportivii nu pot să se adapteze fiziologic fără el.

Prin volum se înțelege cantitatea totală de lucru care se efectuează în cadrul unei lecții de antrenament, ciclul săptămânal, etapă lunară și chiar pe perioade mai lungi. În exercițiile de forță, volumul se măsoară ținând seama de numărul de kilograme ridicate.

Pentru educarea forței pure, a forței în regim de viteză și a forței în regim de rezistență, volumul se împarte astfel:

- volum maxim, peste 40000 kg, este caracteristic antrenamentelor orientate spre educarea forței în regim de rezistență efectuate în 9-12 serii, în 6-12 exerciții. Timpul de execuție a unei lecții de antrenament cu volum mare este de 4-6 ore, din această cauză antrenamentul se eșalonează în mai multe părți pe parcursul zilei.
 - volum mare 20 - 40000 kg, se caracterizează print-un număr de 6-12 repetări, 9-12 serii, la 9-12 exerciții, necesitând un timp de desfășurare cuprins între 3-6 ore,
 - volum mijlociu 10 - 20000 kg, se folosește în scopul educării forței în regim de viteză, realizându-se prin 3-6 repetări, în 6-9 serii, în 6-12 exerciții, într-o perioadă de timp de 2-3 ore.
 - volum mic 3-10000 kg, caracteristic educării forței pure, în care intensitățile sunt foarte mari, se realizează folosindu-se un număr mic de repetări 1-3 cu 1-9 serii pentru 3-6 exerciții, lecția de antrenament se poate desfășoară în 1-2 ore.

Modificarea gradual a volumului și intensității, în funcție de obiectivele de performanță faziale și finale, programate în mod sistemic în planurile de pregătire, pot avea efecte spectaculoase. Capacitatea fizică de performanță se dezvoltă prin exerciții motrice, iar dacă acestea sunt dozate corect, contribuie la dezvoltarea, stabilirea și menținerea stării de antrenament.

5.2. Intensitatea efortului în lecțiile de antrenament a halterofililor

Rezultatele obținute în ultimii ani, confirmă justetea ideii folosirii în cea mai mare parte a pregătirii, a antrenamentelor în care intensitatea și volumul au valori ridicate. Se depășește astfel concepția metodică în care dozarea efortului se efectua în așa fel încât să se țină seama ca atunci când într-o lecție de antrenament era

planificată o intensitate crescută, volumul trebuia să aibă în mod obligatoriu, valori foarte mici și invers.

Intensitatea se determină ținându-se seama de următorii factori: numărul de repetări, mărimea încărcăturii, timpul necesar desfășurării antrenamentelor, numărul de serii, ordinea și tempoul exercițiilor, numărul de exerciții și repartizarea acestora, frecvența lecțiilor de antrenament și a concursurilor, pauza între serii și raportul dintre lucru și odihnă, precum și folosirea unor indici globali de apreciere a intensității efortului.

5.3. Durata efortului

Este perioada de timp în care organismul prestează un anumit efort. Se măsoară prin unități temporale, cronometrându-se timpul efectiv de lucru. De multe ori durata efortului nu coincide cu durata antrenamentului.

Durata, ca parametru al efortului se poate analiza și interpreta numai în interdependența cu intensitatea, ea fiind elementul hotărâtor în determinarea furnizorului de energie. La diferite nivele de intensitate a efortului, durata acestuia trebuie să atingă anumite limite pentru ca efectele lui să se realizeze.

În ceea ce privește antrenamentul de forță în care musculatura desfășoară un efort static, autorul german Harre, D., (1973), consideră că durata efortului trebuie să fie de cel puțin 20 - 30% din posibilitățile maxime. Alte cercetări efectuate ne arată că, în antrenamentul de rezistență, în condițiile menținerii unei anumite intensități se obțin rezultate pe linia performanței, dacă durata efortului este de cel puțin 20 minute.

5.4. Densitatea efortului

Depinde de scopul și sarcinile antrenamentului și este subordonată componentelor intensității și duratei excitației. Prin densitatea excitației se obține un echilibru optim între efort și refacere. Printr-o densitate bună se asigură eficiența efortului și se evită o epuizare prematură a forțelor sportivului.

În antrenamentul de forță și viteză, cu intensitate submaximală și maximală, sunt necesare intervale de odihnă între 2-5 minute, după excitații și serii de excitații. Dacă structura efortului depus într-un antrenament are la bază metoda intervalelor, trebuie să se aibă în vedere următoarele:

- efectul optim într-un antrenament nu se obține decât dacă se ține seama de alternarea corectă a efortului cu odihna,
- intervalul între eforturi într-un antrenament este cu atât mai mare, cu cât intensitatea excitației este mai ridicată și durata excitației mai lungă,
- odată cu creșterea performanțelor se scurtează treptat și timpul de refacere,

Reprezintă raportul dintre durata efortului și durata pauzei ce urmează după acesta; rezultatul raportului se exprimă în cifre, procente sau fracții (1, 100%. 1/1).

5.5. Individualizarea efortului în haltere.

Prin individualizare trebuie să se înțeleagă adaptarea volumului și intensității efortului, precum și alegerea adecvată a mijloacelor în funcție de particularitățile individuale ale fiecărui component din colectivitatea respectivă, care reprezintă caracteristici de vârstă, sex, pregătire anterioară, capacitate actuală de efort, nivel tehnic și tactic (Demeter, A., 1972).

Pentru antrenor, individualizarea va consta în a observa sportivul, reacțiile sale fizice și psihice, în “a culege”și a analiza impresiile acestuia, a consulta eventual specialiștii în materie și a determina personal capacitatea de efort a sportivului, îndeosebi când este vorba despre subiecți adulți (Manno, R., 1996).

Individualizarea trebuie să fie adecvată vârstei biologice, cunoscute așa-zisele faze sensibile din timpul copilăriei și adolescenței, favorabile învățării motrice și să se acționeze prin mijloace diversificate.

Trebuie să se înțeleagă adaptarea volumului și intensității efortului, precum și alegerea adecvată a mijloacelor în funcție de particularitățile individuale ale fiecărui component, care prezintă caracteristici de vârstă, sex, pregătire anterioară, capacitate actuală de efort, nivel tehnic și tactic.

5.6. Eforturile anaerobe.

Antrenamentul anaerob se caracterizează prin eforturi maxime însă de scurtă durată (de la circa un minut până la câteva secunde), energia necesară fiind obținută din rezervele de glicogen ale organismului, în lipsa oxigenului (datorie de oxigen care „se achită” abia după efectuarea efortului, fenomen ce are loc prin angrenarea unor procese metabolice de tip anaerob.

Exercițiile specifice acestui gen de efort au fost denumite anaerobe, fiind caracteristice în sprinturi, sărituri și în ridicarea greutăților (haltere). Metabolismul anaerob este un complex de reacții chimice neoxidative, care au loc fără oxigen, prin care se consumă glicogenul din sânge și ficat, cu producerea de acid lactic la nivelul mușchilor scheletici.

În eforturile anaerobe cantitatea de energie ce poate fi eliberată depinde de factorii intramusculari, respectiv, mușchiul poate lucra cu intensitate maximă o perioadă scurtă de timp, numai pe seama substanțelor energetice și a enzimelor pe

care le posedă. Nivelul unor astfel de eforturi va fi cu atât mai înalt, cu cât masele musculare angrenate în lucru vor avea dimensiuni mai mari, cu cât acestea vor fi mai bogate în substanțe energetice și cu cât substratul enzimatic va permite o mai rapidă descompunere și resinteză a acestora.

5.7. Valoarea efortului pentru creșterea capacității de efort anaerob

Efortul sportiv presupune acte motrice, contracții musculare care necesită energie a cărei resinteză se realizează în eforturile intense și foarte scurte pe seama fosfocreatinei (CP).

Cum eforturile nu au o durată dar de ordinul secundelor, au alt substrat energetic va asigura refacerea ATP-ului și deci, continuarea efortului; acesta este substratul glucidic care se degradează într-o primă fază în anaerobioză în ciclul Krebs și ciclul respirator cu formare de CO₂, H₂O și energie, în funcție de substratul energetic degradat, de modalitatea de desfășurare a acestor reacții biochimice intracitoplasmatică (anaerobe) și intramitocondriale (aerobe).

Datorită faptului că majoritatea explorărilor funcționale necesită o aparatură mai mult sau mai puțin complicată, anumite etape au fost mai puțin abordate. În timpul efortului fizic, inima copiilor de 10 – 12 ani consumă energie mai multă decât inima unui adult. Acest lucru se explică prin faptul că pe minut volumul se mărește datorită frecvenței cardiace, în timp ce volumul sistolic crește foarte puțin.

Pentru menținerea unei capacități ridicate de lucru, autorii Drăgan, I. și colab. (1989), Kurt, E., (1996), recomandă o varietate mai mare a conținutului și caracterului muncii și acordare pauzelor scurte și dese între execuții. La această vârstă, copiii oboresc mai repede dacă desfășoară o activitate monotonă, iar organismul lor se adaptează mai ușor la eforturi musculare de viteză în detrimentul celor de rezistență.

5.8. Metodologia dirijării efortului în antrenament

În ceea ce privește dirijarea efortului sportiv în antrenament după autori (Hollmann, W., Hettinger, T., 1980), reprezintă o repetare sistematică de acțiuni motrice, care au ca obiectiv ameliorarea performanței fără modificări morfologice evidente.

Din punct de vedere biologic efortul sportiv este un stimul care prin parametrii săi, volum, intensitate, complexitate obligă organismul să reacționeze intens și generalizat.

În ciclul săptămânal de antrenament lecțiile cu efort anaerob se vor plasa la începutul ciclului sau după ziua de odihnă. Lucrul anaerob pe fond de oboseală nu permite obținerea de rezultate optime în probele de forță viteză. Numărul de lecții săptămânale pentru dezvoltarea capacității de efort anaerob sunt de două, maximum trei pe săptămână, refacerea organismului durează 48-72 h.

În zilele premergătoare concursurilor se micșorează eforturile anaerobe și se mărește volumul de lucru aerob chiar și în sporturile (probele) în care competiția impune eforturi anaerobe (Suslov, F.P., 1968). Aceasta asigură evitarea acumulării de oboseală și produse toxice în mușchi.

6. CAPACITATEA DE PERFORMANȚĂ

Se referă atât la obiecte, cât și la posibilitatea unor indivizi de a dobândi „capacități” cu anumite funcții sau la „posibilitatea de reacție a unui organ sau organism”.

Este condiționată de o aptitudine pe care o relevă indirect, dar depinde de condițiile prelabile și poate constitui obiectivul unei evaluări directe, sub rezerva de a-l pune la încercare pe cel a cărui capacitate vrem să o cunoaștem.

Capacitatea de performanță este foarte complexă , ea cuprinde factori ereditari, ansamblul de capacități psiho-fizice condiționale, forța, viteza, rezistența și coordinative, controlul și reglarea mișcărilor precum și capacitățile tehnico-tactice și psihice. Ea se îmbunătățește prin antrenament, pe calea ameliorării tuturor factorilor perfectibili.

În ceea ce privește noțiunea de *capacitate de performanță* se cunosc mai multe opinii diversificate ale unor autori și pe care le prezentăm:

Psihologul Popescu-Neveanu, P., consideră capacitatea de performanță „un sistem de însușiri funcționale și operaționale în uniune cu deprinderile, cunoștințele și experiența necesară, care duc la acțiuni eficiente și de performanță” citat de autori Dragnea, A., Teodorescu-Mate. S., (2002). Același autor în anul (1978) definește performanța ca fiind „acțiunea ce depășește nivelul comun, este superior, poate constitui chiar un record”.

În psihologie, se apreciază ca performanță toate rezultatele activității ce dețin un rang maxim și aceasta fie în ordinea individuală, fie în cea colectivă. Performanța sportivă, rezultat valoros individual sau colectiv, obținut într-o competiție sportivă și exprimat în cifre absolute, după sistemul baremurilor oficiale sau prin locul ocupat în clasament. Realizarea unei anumite performanțe sportive poate constitui motivul fundamental al întregii activități de pregătire și participare la competiție”.

Performanța este confundată deseori cu rezultatul. Textele, scorurile rezultatele competiționale și statisticile servesc la determinarea valorilor medii, care vor fi utilizate pentru evaluarea evoluției performanțelor. Obiectivul performanței nu ține întotdeauna cont de evoluția individuală. În realizarea performanțelor, fiecare individ apelează la un anumit număr de elemente (capacități, aptitudini, cunoștințe, noțiuni) care determină prestația sa fizică și psihică.

Atingerea unui scop provoacă individului un sentiment de satisfacție și de mulțumire, pentru aceasta el trebuie să fie animat de voința fermă de a realiza o acțiune, să-și dirijeze toate energiile spre obiectivul fixat și să se concentreze mental, spiritual, asupra concretizării succesului.

6.1. Structura capacității de performanță

Având în vedere numeroasele componente ale capacității de performanță, putem bănuși structura sa foarte complexă ce reproduce structurile biologice și psihologice, integrate social, cu scopul stabilirii de performanță.

Numeroși autori au căutat să reliefeze principalii factori care determină performanța, alcătuind modele, mai mult sau mai puțin ipotetice, mai mult sau mai puțin extinse. Studiul capacității de performanță a fost făcut, în general, pe componente, analitic, încercându-se ca evaluarea să aibă în vedere însușirea cunoștințelor dobândite, motiv pentru care în această etapă studierea capacității de performanță trebuie să se realizeze din perspectivă integrativ-operațională, ca rezultată a interacțiunii sistemice a factorilor implicați.

6.1.1. Aptitudinile.

Sunt însușiri fizice și psihice relativ stabile care constituie condiții necesare pentru ca individul uman să efectueze cu succes un anumit gen de activitate.

Aptitudinile sunt determinate pe de o parte de particularitățile date de programul genetic, pe de altă parte, de condițiile în care aceste potențialități latente devin potențialități active, iar pentru aceasta este nevoie de interacțiunea organism-mediului.

Performanțele în funcție de care se stabilește că cineva are o aptitudine pot fi de nivele diferite, începând desigur cu un nivel minim. Nivelul maxim ca de altfel și celelalte niveluri este condiționat social-istoric.

De asemenea trebuie menționat faptul că aptitudinile de ordin psihic sunt determinate în principal de substratul lor nervos și endocrin, că dinamica proceselor nervoase fundamentale de la nivelul creierului condiționează eficiența atenției și percepției, inteligența, echilibrul afectiv și atitudinile fundamentale generate de trebuințele primare biologice.

6.1.2. Atitudinile

În psihologia clasică atitudinile sunt considerate ca sectorul orientativ al personalității omului, cele mai importante fiind atitudinile morale care intră în structura caracterului. Dacă atitudinile personalității sunt trăsături, celelalte sunt stări cu grade diferite de stabilitate, dar care prin educație pot fi bine structurate și transformate în trăsături.

După cum am văzut, performanța sportivă este produsul activității persoanei umane care deține însușiri deosebite. Aptitudinile pe care le-am analizat reprezintă latura de eficiență a comportamentului, însă aceasta nu devine deplină decât atunci când este dublată de atitudini și când sportivul este supus unui proces științific de pregătire.

Cei mai mulți autori pun în stânsă relație atitudinile cu motivația, lucru firesc dacă avem în vedere că și aceasta este un sistem de stări subiective, interne, care direcționează și energizează activitatea omului în baza unor trebuințe sau tendințe.

În sport, atitudinile se manifestă sub trei forme (sau tipuri): cognitive, afective, conative (motorii) deși, în realitate acestea sunt trei stări psihice complexe care se întrepătrund în proporții diferite.

Legătura dintre atitudini și motive este una dintre cele mai stânse, căci primele au evident o bază motivațională sau cel puțin sunt însoțite de motive. Caracterul comun al funcțiilor de orientare și energizare a celor două subsisteme psiho-comportamentale, fac din ele factori determinanți ai realizării individului uman și al efortului de autodepășire.

6.1.3. Ambianța.

Performanța sportivă este un model de interacțiuni, determinate de condițiile ambientale care constituie un complex de stimuli cu valori pozitive și negative, iar sportivul intervine continuu pentru a integra sau contracara acțiunea factorilor externi.

În activitatea sportivă, materialele specifice și unele condiții (alimentație, refacere, echipament, factori naturali) reprezintă un mediu care condiționează în mod direct performanța, iar eforturile pentru perfecționarea lor sunt continue, apelându-se la cele mai noi cuceriri științifice. Școala este un factor principal de formare intelectuală, afectivă, volitivă și fizică. Iar mediul sportiv (echipa, grupa, club) este factorul determinant pentru performanța sportivă. Și nu în ultimul rând, comportamentul de natură psiho-socială a tânărului sportiv

Mediul sportiv (echipa, clubul) căruia îi aparține copilul sau adolescentul îi influențează atât comportamentele psihosociologice de statut, rol, relații preferențiale, cât și cele de ordin organizatoric (unde trebuie subliniată însemnătatea unei concepții organizatorice fundamentate

științific privind sistemul competițional și de evaluare-primire, precum și planificarea activităților în acord și cu sesiunile de examene a elevilor și studenților) și cultural.

6.1.4. Antrenamentul.

Este mijlocul principal de pregătire a sportivului pentru competiție și pentru realizarea performanței, dar numai antrenorii și unii sportivi știu cât de complicat este procesul pregătirii și câte cerințe se ridică pentru realizarea caracterului lui științific.

Urmărind maximizarea capacităților fizice și psihice ale sportivului, antrenamentul este privit ca un demers pluridisciplinar și chiar interdisciplinar, realizat de o echipă de specialiști. Maximizarea performanței nu se poate obține fără maximizarea personalității sportivului, în acest proces tehnicienii fiind obligați să facă apel și la alte resurse de eficiență a pregătirii, în afara activității propriuzise de antrenament.

În sens restrâns, prin antrenament se înțelege exersarea, repetarea unui exercițiu în scopul însușirii și perfecționării lui. Antrenamentul sportiv este o activitate prin care se obțin nu numai rezultate valoroase, ci și o pregătire și o dezvoltare fizică corectă, precum și întărirea sănătății, fiind apreciat ca un proces pedagogic bine încheșat, fundamentat din punct de vedere științific și verificat în practică.

Pentru a se putea obține rezultate bune în activitatea sportivă este necesar să se desfășoare o muncă sistematică, continuă și comună între sportiv și antrenor în care instruirea tehnică, asigură în egală măsură formarea și perfecționarea deprinderilor specifice.

Antrenamentul sportiv rămâne în esența lui un proces instructiv-educativ, dar cu caracteristici de proces de conducere care sintetizează legități nu numai din sfera biologică, psihologică și socială a sportivului (sau grupului), ci și din sfera fenomenelor transdisciplinare și integratoare. El se prezintă ca un sistem de stimuli de natură foarte diferită la care sportivul reacționează tot mai adecvat realizând, pe

plan psihic, transformarea și transferarea cauzalității externe în capacități și atitudini.

7. Metodele antrenamentului sportiv în haltere

În literatura de specialitate există o diversitate de metode. Cel mai frecvent noțiunea de metodă se definește ca un intermediar de realizare a obiectivului pedagogic, ce reprezintă o modalitate de utilizare a unor mijloace bine testate în timp care asigură eficacitatea activității antrenorului și sportivului.

Fiecare metodă presupune un obiectiv concret, fără de care este imposibilă activitatea dirijată a subiectului, adică metoda este întotdeauna definită ca noțiune rațională și este caracterizată prin realizarea unui anumit mijloc de activitate.

Metoda dispune de conținut concret. Aceasta constă în instrumentele și mijloacele necesare activității umane care au drept scop realizarea obiectivului proiectat. Aceste mijloace pot fi intelectuale, practice și concrete specifice pentru un anumit domeniu.

Fiecare metodă este necesară pentru a acționa asupra unui subiect și, de aceea, pentru utilizare reușită a metodei, omul trebuie să cunoască informații despre subiect, particularitățile lui, modificările care intervin ca urmare a influenței activității subiectului.

În conținutul metodelor se deosebesc reguli de instruire, de educare și dezvoltare a personalității individului. Acestea acționează obiectiv, indiferent de voința oamenilor, iar pe baza acestor reguli cunoscute se formează principiile de elaborare a mai multor procedee și mijloace.

Metoda are caracter multifuncțional, în sensul că poate conduce la realizarea unor obiective de diferite tipuri, privind dezvoltarea fizică, a calităților motrice, a capacității e efort, formării sau perfecționării unor deprinderi.

7.1. Metoda analogiei

Constă dintr-un sistem de operații, structurate pe criterii logice cu scopul reunirii într-un tablou explicativ a trăsăturilor comune (asemănătoare) unor sisteme cantitativ și calitativ diferite. Regulile generale de aplicare a analogiei, indiferent de natura sistemelor (concurs, lecție de antrenament) și calitatea acestora sunt determinate de operațiile implicate în sistemul de comandă și control.

Cibernetica ca metateorie își extinde sfera de activitate și asupra analogiilor, a gândirii analoage și raționamentului prin analogie, astfel autorul Popescu-Neveanu, P., (1978), a definit analogia ca „tip de raționament larg valorificat de cibernetică” și „o formă de raționament inductive incomplete, în care derivarea unui enunț din altul (inferență) se face pornind de la asemănări parțiale între două fenomene și ajungându-se la asemănări totale între ele, iar prin raționamente inductive complete, prin verificarea experimental se poate verifica adevărul concluziei raționamentului prin analogie”. metode sau a combinațiilor dintre acestea.

7.2. Metoda modelării

În domeniul antrenamentului sportiv modelarea este considerată atât metodă cât și principiu. Ca metodă modelarea este preluată din domeniul ciberneticii. Din punct de vedere cibernetic modelarea reprezintă o metodă specifică cu reguli și etape de aplicare precis delimitate, aplicabilă în toate domeniile de activitate ce au ca subiect de studiu sisteme dinamice complexe.

Modelarea de tip cibernetic prezintă o serie de avantaje, care o impun ca una dintre cele mai eficiente și răspândite instrumente de cercetare științifică din zilele noastre, deoarece se bazează pe considerarea obiectului cercetat, ca sistem informațional autoreglabil, aflat în comunicație permanentă cu mediul.

8. PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN HALTERE

Principiile antrenamentului sportiv reprezintă teze sau norme cu caracter general ce dirijează întreaga activitate de antrenament sportiv. Pe parcursul dezvoltării procesului de pregătire a sportivilor principiile s-au cristalizat tot mai bine, unele din ele și-au amplificat rolul, altele au scăzut ca valoare și, de asemenea, au apărut principii noi, astfel încât în actuala etapă, pe lângă cele caracteristice proceselor instructiv – educative sunt prezente principii specifice antrenamentului.

Principiul antrenamentului sportiv reprezintă o reflectare a regulilor cunoscute în sfera activității practice, care trebuie respectate și utilizate de antrenor în timpul organizării și desfășurării antrenamentelor și competițiilor sportive.

În procesul de antrenament acționează diferite legi, care sunt din domeniul biologiei, pedagogiei, psihologiei și teoriei. Munca antrenorului este ușurată prin existența principiilor generale ale antrenamentului. În școală aceste principii se cunosc sub denumirea de principii didactice. Ele sunt valabile pentru toate procesele pedagogice organizate și sunt preluate și de procesul de antrenament și aplicate în funcție de sarcinile specifice ale acestuia. În afară de aceste principii s-au creat altele, care decurg din legitățile antrenamentului, denumite principii de efort.

Înșușirea procedeelor tehnice în haltere trebuie să se realizeze corect încă din primele faze ale învățării, în caz contrar acest lucru se va repercuta negativ asupra activității viitoare a halterofililor, limitându-le posibilitățile de creștere în perspectivă a măiestriei sportive.

8.1. Principiile învățării

Reprezintă baza de la care se pornește organizarea procesului de învățare, ele nu se creează în mod voit, ci decurg din sarcinile generale ale educației și din particularitățile procesului de învățare.

Învățarea acțiunilor motrice, cu toate particularitățile educației și cu tot caracterul său aparte din punct de vedere biologic, reprezintă un proces pedagogic.

De aceea principiile învățării, care se aplică în educația fizică și sport, trebuie să fie principii pedagogice. Ar fi cu totul greșit să se stabilească aici un altfel de principiu. Un asemenea punct de vedere ar duce la ruperea educației fizice și sportului de pedagogie, ar însemna negarea caracterului pedagogic al procesului de învățare a acțiunilor motrice.

8.2. Principiul accesibilității (creșterii treptate a efortului).

Accesibilitatea este o problemă care depinde atât de posibilitățile reale ale celui care învață, cât și de dificultățile obiective întâmpinate, deplina concordanță între posibilități și dificultăți semnifică măsura optimă a accesibilității. Înainte de orice, profesorul (antrenorul) trebuie să cunoască cu precizie posibilitățile biopsihomotrice ale organismului, precum și limitele între care oscilează aceste posibilități, condiționate de particularitățile de vîrstă, sex, individuale și de diferite împrejurări externe.

Apoi, să dispună de informații precise privitoare la valoarea diferitelor mijloace și metode de învățare și antrenare specifice domeniului, precum și de oportunitatea acestora în raport cu posibilitățile practicantului la un moment dat.

8.3. Principiul efortului continuu.

Pretinde sportivului să se antreneze pe tot parcursul anului, iar trecerea de la un an la altul să se facă fără întreruperi, în așa fel încât starea de antrenament să fie în continuă îmbunătățire.

Antrenamentul desfășurat în tot timpul anului, fără întrerupere, asigură un efort crescut și prin acesta o îmbunătățire rapidă a rezultatelor, în schimb întreruperile procesului de antrenament duc la scăderea randamentului, iar întreruperile bruște la dereglările organismului.

8.4. Principiul periodizării și al structurii ciclice a efortului,

Prin periodizarea antrenamentului se înțelege împărțirea anului de antrenament în vederea creșterii randamentului și pregătirii sportivului pentru concursul cheie.

În cele mai multe ramuri de sport este necesar ca ciclul de pregătire, care se întinde de-a lungul anului sau pe 6 luni, să fie împărțit în perioadele pregătitoare, competițională și de tranziție. Perioadele lungi se pot diviza în etape, fiecare perioadă sau etapă are un obiectiv specific din care decurg sarcinile, mijloacele și structura efortului.

8.5. Principiul participării conștiente și active.

Are importanța cea mai mare, el leagă într-un tot unitar toate principiile didactice. În sport, rezultatele de valoare sunt posibile doar dacă sportivii au o atitudine conștientă față de antrenament și știu să-și valorifice aptitudinile.

Autorii Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., consideră că progresele realizate de psihologie în ultimile decenii au restructurat modul didacticist de tratare a problemei conștientizării, care s-a extins de la procesul învățării la educație, creație și performanță. Trecând la problemele sportului de performanță ne dăm ușăr seama de importanța factorului „conștință” în realizarea scopurilor specifice de pregătire și educare a sportivilor, de creștere a măiestriei lor, de depășire a rezultatelor obținute.

Se bazează pe legitățile treptei raționale de cunoaștere specifică, posibilă datorită gândirii umane, pornește de la premisa că inițiativa creatoare și activitatea independentă a sportivului sunt condiții principale care influențează procesul de antrenament în vederea obținerii rezultatelor superioare. Participarea conștientă a sportivilor în activitatea pe care o desfășoară se stimulează prin sarcini a căror rezolvare reclamă reflectarea, inițiativă și răspundere.

8.5. Principiul participării conștiente și active.

Are importanța cea mai mare, el leagă într-un tot unitar toate principiile didactice. În sport, rezultatele de valoare sunt posibile doar dacă sportivii au o atitudine conștientă față de antrenament și știu să-și valorifice aptitudinile.

Autorii Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., consideră că progresele realizate de psihologie în ultimile decenii au restructurat modul didacticist de tratare a problemei conștientizării, care s-a extins de la procesul învățării la educație, creație și performanță. Trecând la problemele sportului de performanță ne dăm ușăr seama de importanța factorului „conștință” în realizarea scopurilor specifice de pregătire și educare a sportivilor, de creștere a măiestriei lor, de depășire a rezultatelor obținute.

Se bazează pe legitățile treptei raționale de cunoaștere specifică, posibilă datorită gândirii umane, pornește de la premisa că inițiativa creatoare și activitatea independentă a sportivului sunt condiții principale care influențează procesul de antrenament în vederea obținerii rezultatelor superioare. Participarea conștientă a sportivilor în activitatea pe care o desfășoară se stimulează prin sarcini a căror rezolvare reclamă reflectarea, inițiativă și răspundere.

8.7. Principiul intuiției.

Principiul intuiției (proces senzorial), combinat cu explicația clară (proces rațional), joacă un rol covârșitor în procesul învățării probelor clasice din haltere. Astfel, antrenorul este obligat să execute în fața elevilor exercițiul care trebuie însușit. (Hâtru, D., 1985 p 56).

Noțiunile formate pe calea intuiției, de la concret la abstract sunt mai durabile și măresc interesul sportivilor. Este evident că procesul de cunoaștere se realizează în condiții mult mai bune, dacă intuiția se face pe mai multe căi.

8.8. Principiul individualizării.

Acest principiu, contrar unor păreri care susțin că și-a pierdut din importanță și chiar a fost eliminat în condițiile raționalizării și standardizării conținutului pregătirii, rămâne valabil, cunoscând că sportivul este o individualitate care se adaptează eforturilor conform trăsăturilor sale.

Individualizarea antrenamentului se realizează în funcție de informațiile ce le deținem despre modul de reactivitate a sportivului la efort.

8.9. Principiul însușirii temeinice (al durabilității).

Scopul fundamental al instruirii îl constituie tocmai însușirea cât mai temeinică și mai durabilă a procedeelelor tehnice și a fazelor de execuție.

Respectarea principiului durabilității în procesul de antrenament presupune pregătirea sportivului în așa fel, încât calitățile, deprinderile și cunoștințele să devină trainice. Deprinderile și cunoștințele trebuie să se aplice creator, eficient în antrenament și în special în concursuri.

Creșterea rapidă și continuă a randamentului se obține prin dezvoltarea calității fizice și formarea deprinderilor stabilite.

9. PREGĂTIREA BIOLOGICĂ DE CONCURS ȘI REFACEREA LOR

9.1. Pregătirea biologică a halterofililor pentru concurs și refacerea lor.

Această componentă a antrenamentului într-o exprimare metaforică pregătirea biologică de concurs exprimă „încărcarea bateriilor biologice” pentru a se putea dezlănțui, a elibera energie la momentul potrivit, competiția de vârf, formă sportivă.

Pregătirea biologică este prezentată de (Drăgan, I., 1989) în mod concret, didactic definim această pregătire biologică de concurs ca sumumul factorilor biologici, naturali sau artificiali, aplicați în pregătirea sportivului de performanță cu circa 7-10 zile, de regulă înaintea unei competiții de vârf (obiectiv de performanță cum ar fi un Campionat Național, Campionat European, Campionat Mondial sau Jocuri Olimpice, tentativa unui record mondial sau continental), în scopul creșterii potențialului ergotrop al organismului, care s-ar putea exprima printr-o creștere de randament sportiv.

9.2. Principii si mijloace de refacere a sportivilor halterofili.

Principiul refacerii este cel mai des uitat component al antrenamentului și cel mai puțin înțeles dintre toate principiile antrenamentului. Este dificil să se găsească un echilibru între programele de antrenament și cele de refacere, astfel încât cele mai bune performanțe să fie realizate fără ca sportivul sau antrenorul să cedeze, deoarece mulți antrenori și sportivi nu sunt conștienți de rolul și beneficiile antrenamentului de refacere.

Refacerea reprezintă o componentă a antrenamentului sportiv care folosește în mod rațional și dirijat o serie de mijloace medico-pedagogice naturale și/sau artificiale provenite din mediul exterior și/sau intern al organismului, în scopul restabilirii homeostaziei dinaintea efortului și, mai ales, depășirea acestuia prin „supracompensare funcțională”.

Refacerea este un concept care aparține deopotrivă activității de educație fizică, cât și celor de sport, ca parte integrantă a aceluiași proces de activitate motrică formativ competițională.

Refacerea organismului după efort trebuie să constituie o preocupare tot atât de importantă a antrenorilor ca și cea privind realizarea efortului. Acest lucru se impune tot mai acut datorită creșterii numărului de concursuri ale halterofililor dar și a solicitărilor tot mai mari în competiții și antrenamente.

10. PREGĂTIREA PSIHOLGICĂ ÎN ANTRENAMENT ȘI CONCURS

Pregătirea psihică este o componentă exențială, care alături de pregătirea tehnică, tactică, fizică, alături de alimentație și de refacere, completează cercul necesar ca sportivul să se ”rotească,, astfel spus, să progreseze.⁹⁴

Pregătirea psihică a sportivilor a devenit tot mai mult un factor important în structura și strategia antrenamentului, și aceasta cel puțin din trei motive:

- Tot ceea ce face sau este pus să facă sportivul trece prin mintea lui (intelect, afectivitate, voință, atitudini).
- Numai un nivel superior de motivație, efortul voluntar și aptitudinile psihocomportamentale îl pot menține pe sportivul copil sau adolescent într-un proces de pregătire lung, dur și chiar plictisitor sau stresant.
- Conduitele eficiente din concurs sunt condiționate de sistemul stărilor atitudinale precompetiționale și de capacitatea de autoreglare a comportamentului propriu al sportivului, de ceea ce în tehnică se numește fiabilitate a sistemului.

Antrenamentul este mijlocul principal de pregătire a sportivului pentru competiție și pentru realizarea performanței, dar numai antrenorii și unii sportivi știu cât de complicat este procesul pregătirii și câte cerințe se ridică pentru realizarea caracterului lui științific. Antrenamentul sportiv rămâne în exența lui un proces instructiv-educativ, dar cu caracteristici de proces de conducere care sintetizează legități nu numai din sfera biologică, psihică și socială a sportivului (sau grupului), ci și din sfera fenomenelor transdisciplinare și integratoare.

10.1. Pregătirea psihologică în antrenamentul sportiv al halterofililor

Antrenamentul este o strategie de exersare sistematică a conduitei care amplifică valoarea adaptativă a reacțiilor în condiții de stres. El pleacă de la posibilitățile naturale de adaptare și ajunge la potențarea lor prin învățarea unor modalități de mobilizare și investire rațională a resurselor de răspuns.

Antrenamentul psihologic este un proces de dirijare sistematică a activității psihice în scopul dezvoltării și perfecționării capacităților individuale și obținerii

de performanțe, el reprezintă o formă organizată de modelare a activității psihice prin care se dobândesc strategii optime de raportare la mediu și la propria persoană.

Utilizând anticiparea operațională antrenamentul vizează formarea unor operații și coordonări operaționale pe baza elaborării unui model de acțiune și a interiorizării lui, urmată de repetate exteriorizări sau aplicații.

Prin antrenament se obține o adaptare anticipativă constând în planificarea răspunsurilor la anumite presiuni sau schimburi și mobilizarea din timp a rezervelor funcționale. Antrenamentul psihologic se întemeiază pe procese complexe de reglare și autoreglare aflate la baza conduitei în general, care asigură corectarea acesteia conform unor cerințe formulate sau autoformulate.

Tehnicile de antrenament ca procedee concrete de intervenție se înscriu în logica de funcționare a fenomenelor și proceselor psihice pe care urmăresc să le îmbunătățească. În acest sens, tehnicile de creștere a rezistenței la stres vizează două obiective majore – modelarea atitudinii față de factorii agresivi și modelarea proceselor psihice antrenate prioritar de reacție de răspuns.

Antrenamentul psihologic este un proces de dirijare sistematică a activității psihice în scopul dezvoltării și perfecționării capacităților individuale și obțineri de performanțe, el reprezintă o formă de organizată de modelare a activității psihice prin care se deosebesc strategii optime de raportare la mediu și la propria persoană.

10.2. Pregătirea psihologică a halterofililor pentru concurs

Pregătirea psihică determină, prin mijloacele antrenamentului și ale acțiunilor educaționale, creșterea capacității psihice pentru a-i permite sportivului desfășurarea unor acțiuni eficiente și obținerea unor rezultate în concursuri.

Scopul pregătirii psihice pentru concurs constă din formarea la sportiv a unui sistem de atitudini și conduite cu caracter operațional și reglator prin care acesta să se adapteze suplu și creator la situațiile concursului și la acțiunile adversarilor prin intermediul cărora să contribuie la mărirea capacității de performanță.

Pregătirea psihică pentru concurs este una din problemele fundamentale ale formării și dezvoltării sportivului de performanță și constă dintr-un ansamblu de acțiuni, eforturi efectuate de sportivii înșiși, ajutați de diferiți factori, antrenori, profesori, psihologi în scopul atingerii unei performanțe planificate și care îi aduc sportivului succesul în lupta sa cu performanța.

Performanțele sportive pot fi efectuate și în antrenamente, dar mai ales în concursuri, pentru că numai concursul confirmă în mod oficial valorile, indiferent de rezultatele din antrenamente.

Antrenorul trebuie să utilizeze cu măiestrie diferite mijloace, pentru al face pe sportiv „să funcționeze” nu numai singur, dar și inteligent, nu numai dirijat, dar și independent (mai ales), nu numai după scheme învățate, ci și creator. Pregătirea psihică pentru concurs va urmări, deci, crearea condițiilor pentru o conduită eficientă, rezistentă la suprasolicitare și la factori perturbatori, mai mult sau mai puțin așteptați.

10.3. Stările emoționale ale sportivului în concurs.

Sistemul stărilor afective cuprinde emoțiile, efectele, dispozițiile, sentimentele, pasiunile și fobiile. Acestea sunt trăiri subiective ale unui raport specific între individ și ambianță, sub forma satisfacției sau insatisfacției, încordării / relaxării, plăcerii / neplăcerii. Aceste stări polare și cu caracter evaluativ - „personal” au rol adaptiv, reglator, fie stimulând, fie inhibând activitatea individului.

În aceste rânduri ne vom referi în mod deosebit la emoții și dispoziții, pentru ca mai apoi să tratăm anxietatea, o formă deosebită și accentuată a emotivității.

Este bine cunoscută imaginea sportivului cuprins de emoție înaintea concursului:

- neatent,
- incapabil de a gândi clar și de a se exprima cu ușurință
- cu figura crispată
- congestionat sau palid,
- incapabil să-și stăpânească mișcările,
- stors de vlagă,
- transpirat încă înainte de a face efort,
- cu deranjamente stomacale și vomitând înaintea intrării în concurs,
- într-o stare de indiferență sau agitație,
- precipitat în mișcări,
- irascibil,
- incapabil de a-și respecta planul tactic dinainte fixat,
- incapabil de a înțelege și a reacționa la sfaturile antrenorului.

Lucrurile sunt complicate mai ales de faptul că emoțiile apar spontan, fără controlul voinței, și produc dereglări care influențează direct rezultatul sportiv.

BIBLIOGRAFIE

1. Achim Ș. Planificarea în pregătirea sportivă. București, 2005.
2. Alexandrescu C, Control medical în EFS ,Bucuresti 1994. UEB, FEFS
3. Apostol I. Ergofiziologie. Iași: Editura Universității „Al.I.Cuza”, 1998.
4. Avramoff E. Probleme medico – sportive în gimnastică. București, Sport – Turism,1982.

5. Baroga.L. Manual de Haltere și Culturism. București: Stadion, 1970.
6. Baroga L. Haltere de la A la Z. București: Sport Turism, 1985.
7. Baroga L. Forța în sportul de performanță. București: Sport-Turism, 1980.
8. Baroga L, Antrenamentul modern al halterofilului Editura Sport Turism, București, 1982.
9. Baroga L. Educarea calităților fizice combinate, București: Sport Turism, 1984.
- 10.Baroga L. Despre pregătirea fizică a sportivilor. // EFS nr. 6. București, 1987.
- 11.Baroga M., Baroga L, Condiția fizică și Sportul, Editura Sport Turism, București 1989.
- 12.Bompa T.O. Teoria și metodologia antrenamentului. București, Ex Ponto, 2002.
- 13.Bompa T.O., Carrera M. Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana, 2006.
- 14.Drăgan I., Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002.
- 15.Epuran M. Conținutul și metodică antrenamentului sportiv Editura Stadion București 1971.
- 16.M Epuran. Modelarea conduitei sportive Editura Sport Turism, București, 1990.
- 17.Epuran M. Modelarea pregătirii psihologice în sport. București: A.N.E.F.S., 1994.
- 18.Nicu A. și colab. Antrenamentul sportiv modern. București, Editis,1993.