

Germina COSMA

Dumitru BARBU

Bogdan BURCEA

Costin NANU

Alexandru COSMA

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Ligia RUSU

Conf.univ.dr. Germina COSMA

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I. Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași, România

Luminita Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie și Motricitate specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București, România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Taina Avramescu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercitiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercitiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific: colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Germina COSMA

Dumitru BARBU

Bogdan BURCEA

Costin NANU

Alexandru COSMA

Pregătirea fizică în sportul de performanță



Editura UNIVERSITARIA

Craiova, 2017

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Orțanescu Dorina

Conf.univ.dr. Pascu Dănuț

Copyright © 2017 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Pregătirea fizică în sportul de performanță / Germina Cosma, Dumitru

Barbu, Bogdan Burcea, - Craiova : Universitaria, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1322-5

I. Cosma, Germina-Alina

II. Barbu, Dumitru

III. Burcea, Bogdan

796

CUVÂNT ÎNAINTE

Prezenta carte se adresează unui număr mare de cititori, pornind de la specialiștii domeniului Știința Sportului și Educației Fizice până la iubitorii de exercițiu fizic ce vizează o modelare armonioasă a propriului corp.

În cadrul acestei lucrări sunt prezentate succint componentele pregătirii fizice din antrenamentul sportiv, cu accent direct asupra problematicii pregătirii musculare a sportivilor. Astfel, sunt descrise peste 100 de exerciții structurate în funcție de grupa musculară principală sollicitată, cartea constituindu-se într-un instrument util pentru preparatorii fizici, antrenori dar și sportivi.

Mulțumim sportivelor echipei de handbal feminin a SCM U Craiova Cristina Florianu (Zamfir) și Andreea Rădoi (Ianași) precum și studentului FEFS Marius Vlad pentru aportul adus la realizarea acestei cărți.

Autorii

CAPITOLUL I. CONCEPTE TEORETICE REFERITOARE LA PREGĂTIREA FIZICĂ A SPORTIVILOR

1.1. PREGĂTIREA FIZICĂ - FACTOR ESENȚIAL AL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Pregătirea fizică este partea inseparabilă din procesul de antrenament al sportivilor în orice etapă a desăvârșirii sportive. În fiecare perioadă a ciclului anual se stabilesc principalele ei sarcini, care urmăresc dezvoltarea multilaterală și crează premisele pentru perfecționarea procedurilor și acțiunilor tehnico-tactice.

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 ale indicilor morfofuncționali, stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și o stare perfectă de sănătate.¹

În activitatea sportivă, gradul de dezvoltare al motricității generale este dat de nivelul de pregătire fizică, care reprezintă de fapt posibilitatea sportivului de a efectua acte motrice în diferite regimuri de viteză, forță, suplețe, rezistență etc., în scopul realizării de acțiuni individuale și colective ce fac parte din tehnica sportivă.²

Pregătirea fizică este partea inseparabilă din procesul de antrenament al sportivilor în orice etapă a desăvârșirii sportive. În fiecare perioadă a ciclului anual se stabilesc principalele ei sarcini și strategii, care urmăresc dezvoltarea multilaterală și creează premisele pentru perfecționarea procedurilor și acțiunilor tehnico-tactice.

Pregătirea fizică cuprinde pregătirea generală și specifică (specială), care asigură și pregătirea multilaterală a sportivului și apariția calităților specifice (specializate), indispensabile unui sportiv.

Pregătirea fizică generală urmărește ridicarea posibilităților funcționale ale organismului, dezvoltarea sa multilaterală și însușirea

¹ Dragnea A, (1996), *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, p. 163.

²Simion, Ghe., Mihăilă I, Stănculescu G., (2011), *Antrenament sportiv. Concept sistemic*, Editura University Press, Constanța, p. 118.

diferitelor deprinderi motrice. Pentru rezolvarea acestor probleme se folosește totalitatea mijloacelor educației fizice și sportului. După caracterul solicitării diferitelor capacități motrice și particularităților deprinderilor motrice, voleiul se află în situație similară cu handbalul, baschetul, fotbalul, hocheiul, boxul și acrobatica, ceea ce înseamnă că se poate recomanda antrenorilor și sportivilor să folosească cât mai mult exerciții din aceste discipline sportive.

Pregătirea fizică specifică (specială) urmărește dezvoltarea și manifestarea calităților motrice specifice (specializate) pentru perfecționarea procedeelelor specifice fiecărui joc sportiv, mijloacele pregătirii fizice specifice fiind procedeele și acțiunile pe care aceștia le folosesc în joc.

Trebuie să se țină seama de interdependența și influența reciprocă a exercițiilor care urmăresc desăvârșirea diferitelor calități motrice. Exercițiile care sunt capabile să dezvolte diferite calități motrice pot să se completeze unele pe altele sau, dinpotrivă, să dăuneze dezvoltării uneia dintre ele. De aceea, pregătirea fizică trebuie practică astfel, încât să se beneficieze de influențele pozitive ale interacționării diferitelor deprinderi și calități motrice și, să fie excluse cele care ar avea o influență negativă asupra deprinderilor specializate, a manifestării lor. De asemenea, trebuie să se țină seama de influența selectivă a exercițiului la prelucrarea anumitor calități. Important este faptul că dezvoltarea intensă a unei singure calități este posibilă numai prin ridicarea concomitentă a nivelului celorlalte calități.

Baza conținutului specific al antrenamentului o reprezintă pregătirea fizică a sportivului. După orientarea sa concretă, aceasta este un proces de educare a aptitudinilor fizice necesare în activitatea sportivă. În același timp, pregătirea fizică a sportivului este indisolubil legată de creșterea nivelului general al posibilităților funcționale ale organismului, de dezvoltarea fizică multilaterală.

Pregătirea fizică este unul dintre cei mai importanți factori și, în unele cazuri, cel mai important ingredient al antrenamentului sportiv în atingerea marii performanțe. Principalele obiective ale pregătirii fizice sunt de a crește potențialul fiziologic al sportivului și de a dezvolta capacitățile psihomotrice la cel mai înalt nivel.

Pregătirea fizică poate fi:

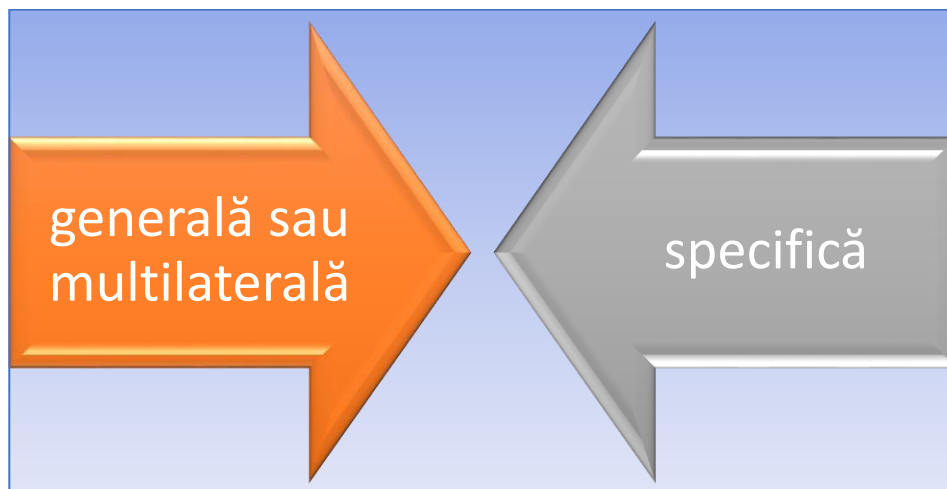


Figura 1. Clasificarea pregătirii fizice

a. Pregătirea fizică generală asigură dezvoltarea capacităților motrice și funcționale ale organismului; asigură dezvoltarea armonioasă a indicilor morfo-funcționali ce condiționează practicarea ramurii de sport; îmbogățește fondul general de deprinderi motrice .

Deși pregătirea fizică generală are un caracter larg, aceasta se concepe specializată după particularitățile ramurilor de sport. Cu cât acestea sunt mai diferite, cu atât mai diferită este și pregătirea fizică generală. Funcția principală pe care o are acest tip de pregătire este de a asigura transferul pozitiv al antrenamentului spre zona specifică, constituind totodată suport pentru conținutul ulterior al antrenamentului.

Pregătirea fizică generală are ponderi diferite în pregătire, în funcție de experiența sportivilor, astfel în instruirea începătorilor, importanța acesteia și timpul alocat sunt mult mai mari decât în pregătirea sportivilor consacrați la care pregătirea fizică se specializează în mod considerabil.

b. Pregătirea fizică specifică are un conținut orientat cu precădere spre dezvoltarea capacității de efort specifice unei ramuri sportive, precum și a calităților motrice combinate, prioritar și diferențiat implicate determinând în ultimă instanță randamentul specific. Pe măsura creșterii măiestriei sportive crește și „greutatea specifică” a pregătirii specifice.

Pregătirea fizică specifică se realizează cu mijloace strict specializate care dezvoltă combinațiile de calități prioritar determinate de particularitățile ramurilor de sport, de grupele musculare angajate în efort, de tipul solicitării. Între cele două tipuri de pregătire fizică există o strânsă relație (de la general la particular), ambele condiționând randamentul sportivului. Pentru realizarea la nivel superior a pregătirii fizice se folosesc factori suplimentari cum sunt procedeele de refacere (vitaminizare, alimentație, antrenamente la altitudine medie și mare) și aparatură adecvată (simulatoare).

O bună pregătire fizică asigură dezvoltarea corespunzătoare a întregii capacități motrice, determinantă în realizarea valorică a viitorului performer. Inițial, se vor dezvolta calitățile motrice specifice prin mijloacele pregătirii fizice multilaterale și specifice, în concordanță cu necesitățile de mișcare din timpul jocului. Antrenorul trebuie să dezvolte cu precădere acele grupe musculare, care sunt solicitate în jocul sportiv, dar diferențiat, în funcție de necesitățile determinate, în principal, de evoluția în timp a sportivului.

Un jucător trebuie să posede toate calitățile motrice, îmbinate cât mai armonios sau compensate, aspect urmărit pe tot parcursul procesului de instruire începând de la debutanți până la seniori. În cazul în care timpul este insuficient sau sportivul este deficitar la anumite calități motrice accentul va cădea pe îmbunătățirea îndemânării și vitezei, în strânsă corelație cu capacitatea de însușire a deprinderilor motrice necesare jocului (tehnicitatea).

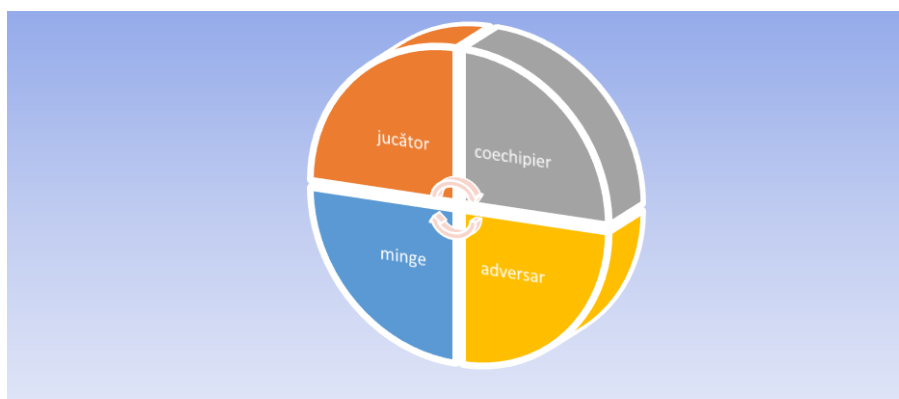


Figura 2. Structura relațiilor dinamice de cooperare în jocurile sportive