

Claudiu Eduard MĂNESCU

EXERCIȚIILE PLIOMETRICE ÎN FOTBALUL FEMININ

Claudiu Eduard MĂNESCU



**EXERCIȚIILE PLIOMETRICE ÎN
FOTBALUL FEMININ**



**Editura UNIVERSITARIA,
Craiova, 2016**

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Gheorghe SIMION

Prof. univ. dr. Ion MIHĂILĂ

Copyright © 2016 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MĂNESCU, CLAUDIU EDUARD

Exercițiile pliometrice în fotbalul feminin / Claudiu Eduard Mănescu. - Craiova :
Universitaria, 2016

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1016-3

796.332-055.2

Cuvânt înainte

Lucrarea de față prezintă o formă adecvată și în același timp selectivă, cerințele minime și obligatorii de pregătire musculară prin exerciții pliometrice la un segment important în sporturile de echipă, acela al jucătoarelor de fotbal debutante.

Modalitatea de prezentare și tratare a acestei problematici ce dă firească conținutul lucrării, conferă acesteia un caracter practico-aplicativ în instruirea tuturor debutanților pentru practicarea sportului în general și a celui de performanță în special.

În acest context, lucrarea își propune să contribuie la consolidarea și perfecționarea continuă a procesului de instruire de îmbunătățire a metodologiei de predare în sportul de performanță.

Prin stilul în care a fost proiectată și finalizată lucrarea, poate fi accesibilă tuturor specialiștilor precum și a tinerilor în formare prin dorința de a se iniția în tainele instruirii atât a jucătoarelor de fotbal debutante, cât și a celorlalte categorii de sportivi.

Prezenta lucrare are la baza informațiilor, numeroasele cunoștințe acumulate de autor în activitatea practică, precum și cele preluate și adaptate în instruirea fotbalistelor debutante.

Este important de remarcat că lucrarea contribuie atât la îmbogățirea patrimoniului teoretic al activității fotbalistice, cât și identificarea cunoașterii în profunzime a rolului și importanței exercițiilor pliometrice în instruirea sportivă.

Având în vedere aceste considerente, consider necesar să amintesc „dictonul” valabil în toate aspectele instruirii, și care precizează că întotdeauna: „ai învins continuă, ai pierdut continuă”, pentru că sportul ca orice artă, se schimbă permanent atât din punct de vedere valoric cât și științific.

Prof.univ.dr. Gheorghe Simion

PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN FOTBALUL FEMININ

Pregătirea fizică – aspecte generale

Pregătirea fizică este unul dintre cei mai importanți factori și, în unele cazuri, cel mai important ingredient al antrenamentului sportiv în atingerea mării performanțe.

Acest indicator asigură fondul energetic al performanței, stimulând creșterea indicilor funcționali și morfologici (întărirea articulațiilor, ligamentelor, dezvoltarea musculaturii și, mai corect, prepararea ei pentru efectuarea lucrului mecanic), în consecință a calităților motrice, deci sporirea capacității generale de efort a organismului, care va permite evidențierea bagajului tehnico-tactic prevăzut în regulamentul de concurs al ramurii de sport în care este specializat sportivul¹.

Pregătirea fizică contribuie la siguranța și eficiența unor acțiuni de apărare, la viteza celor din atac, aducându-și în paralel contribuția la precizia, constanța jocului din atac și apărare, la o perfecționare mai rapidă.

În cadrul antrenamentului sportiv, pregătirea fizică include un sistem relativ unitar de mijloace și cerințe privind randamentul sportivului în antrenament și concurs (perfecționarea calităților motrice, stăpânirea priceperilor și deprinderilor motrice de bază, dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali)². Ea construiește tipul somatic al sportivului și reprezintă prelucrarea cantitativă a calităților motrice prin mijloace și metode cu caracter general, împrumutate și din alte ramuri de sport, cu ajutorul fenomenului de transfer, așa numite mijloace nespecifice (netradiționale).

Mijloacele caracteristice pregătirii fizice sunt preluate, prelucrate, adaptate și folosite din multitudinea de exerciții specifice unor ramuri de sport sau create și adaptate de specialiști. Se folosesc frecvent exerciții din domeniul atletismului, gimnasticii, halterelor, jocurilor sportive, care pot contribui la ridicarea indicilor de tehnicitate, la formarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice, în scopul creșterii rezistenței organismului și capacității funcționale, de adaptare la eforturi diferite în mod rapid și cu eficiență sporită.

Antrenamentul de pregătire fizică generală implică repetarea actelor și acțiunilor motrice ce includ gesturi tehnico-tactice executate cu viteză și forță specifică, raportate la dinamismul jocului de fotbal actual cu o atitudine cantitativă, bazată exclusiv pe anduranță, iar de aici forța specifică executării într-un regim de repetabilitate al actelor și acțiunilor tehnico-tactice ce reprezintă atitudinea calitativă (figura nr. 1).

¹ Nicu, A., (1992) – Antrenamentul sportiv modern, Editura EDITIS, București, p. 29

² Șiclovan, I., (1977) – Teoria antrenamentului sportiv, Edit. Sport – Turism, București, p. 15.

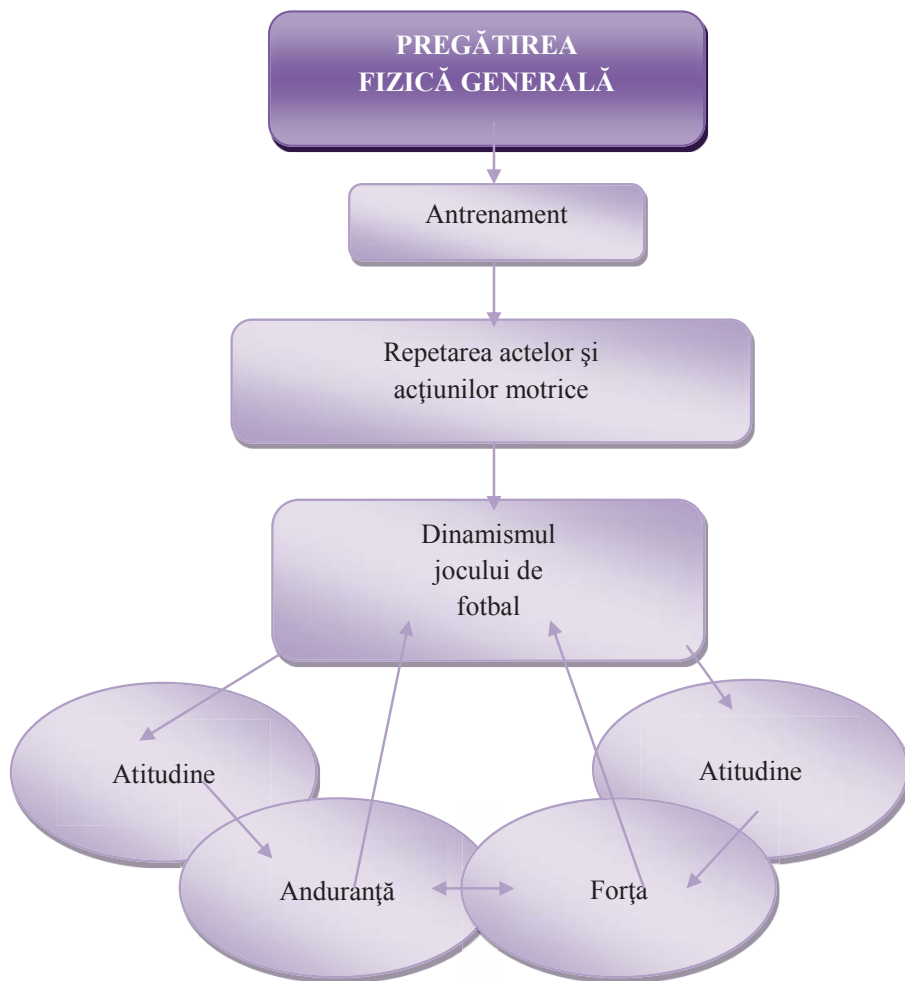


Figura nr. 1 Implicarea pregătirii fizice generale în dinamismul jocului de fotbal

Odată cu mărirea ansamblului de cunoștințe tehnico-tactice, precum și creșterea posibilităților de aplicare a acestora în joc, se manifestă și raportul dintre puterea de exprimare în joc și reacția rapidă a valorificării indicilor de pregătire fizică generală și specifică³.

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

- pregătire fizică generală (multilaterală);
- pregătire fizică specifică;
- un nivel înalt al calităților biomotrice.

³ Bompa, T., (2003) – Totul despre pregătirea tinerilor campoini, Edit. EX PONO, București.

Primele două faze se dezvoltă în timpul perioadei pregătitoare, atunci când se construiește o bază solidă a pregătirii sportivului, iar a treia fază este specifică perioadei competiționale, când obiectivul este menținerea a ce s-a câștigat anterior și perfecționarea calităților necesare.

Pregătirea fizică generală (multilaterală): principalul obiectiv al acesteia este îmbunătățirea capacității de efort.

În cadrul pregătirii fizice generale trebuie să predomină un volum mare de antrenament, de intensitate moderată. Pe măsură ce programul avansează, crește intensitatea în funcție de nevoile sportivului⁴.

Înainte de a începe pregătirea pentru un sport specific, copiii să dezvolte o diversitate de deprinderi fundamentale, care să-i ajute să devină buni sportivi la modul general⁵. Scopul dezvoltării fizice generale este îmbunătățirea adaptării în general. Copiii și tinerii care își dezvoltă deprinderi și calități motrice diverse sunt mai adaptabili la sarcini de antrenament mai solicitante, fără să sufere din cauza stresului asociat cu specializarea timpurie.

Fotbalul actual necesită ca pregătirea să fie desăvârșită încât jucătorii să suporte în condiții optime și fără repercursiuni la eforturile mari ale jocului modern.

Însemnătatea pregătirii fizice este recunoscută pe plan mondial deoarece:

- constituie baza pe care se sprijină activitatea sportivă;
- cu ajutorul ei se pune în mișcare mecanismul de funcționare al echipei;
- acțiunile jucătorului fără minge (87 min. din durata jocului) și mișcărilor cu mingea vor fi executate rapid și precis în funcție de dezvoltarea ei;
- între nivelul pregătirii fizice și obținerea și menținerea formei sportive există o legătură organică.

Pregătirea fizică generală urmărește să asigure organismului o bună capacitate de lucru în timpul efortului și trebuie să realizeze următoarele sarcini⁶ (figura nr. 2):

- întărirea și menținerea sănătății jucătorilor;
- creșterea rezistenței organismului;
- perfecționarea formelor de manifestare a calităților motrice;
- dezvoltarea generală a corpului;
- funcționarea la parametri optimi a organelor și sistemelor corpului;
- îmbunătățirea deprinderilor motrice;
- capacitate mărită de adaptarea la orice procedeu nou, sau orice situație dificilă;
- perfecționare a tehnicii și a acțiunilor tactice;
- obținerea unui grad ridicat de antrenament;
- intrare și menținere mai ușoară a formei sportive;
- un bun randament în joc.

⁴ Bompă, T., (2002) – Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. EX. Ponto CNFPA, București, p. 124

⁵ Bompă, T., (2002) – Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. EX. Ponto CNFPA, București, p. 146

⁶ Cernăianu, C., (2000) – FOTBAL – Manualul antrenorului profesionist, Edit. Rotech Pro, București, p. 80.

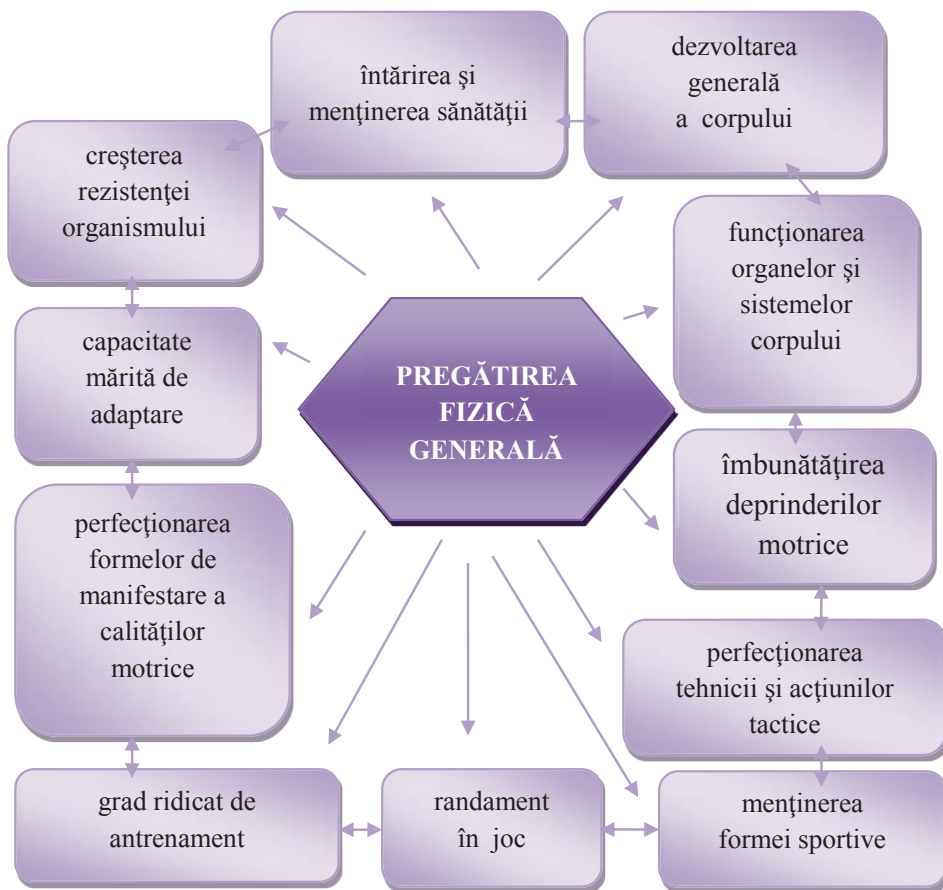


Figura nr. 2 Sarcinile pregătirii fizice generale⁷

Locul pregătirii fizice generale în structura antrenamentului sportiv modern se află definitoriu la începutul perioadei pregătitoare, având ca scop creșterea capacității de efort, iar ponderea ei se micșorează pe măsura încheierii perioadei lăsând locul pregătirii fizice specifice.

Foarte important pentru pregătirea fizică generală a fotbalistelor este selecționarea mijloacelor care contribuie la dezvoltarea calităților motrice de bază și îmbunătățirea deprinderilor motrice în conformitate cu conținutul real al jocului.

Lipsurile în pregătirea fizică generală și subaprecierea ei, reduc capacitatea de efort a jucătoarelor, îngreunează perfecționarea tehnicii, cauzează apariția greșelilor în execuția elementelor tehnice deja însușite, randament slab în joc etc.

⁷ Cernăianu, C., (2000) – Fotbal – Manualul antrenorului profesionist, Edit. Rotech Pro, București, p. 103