

# PROGRAMAREA ANTRENAMENTULUI

Programarea antrenamentului reprezintă elaborarea unui conținut în cadrul unui plan detaliat și structurat în timp. Scopul esențial al acestei acțiuni este de a trece atletul printr-o succesiune de stări specifice activității concrete (acomodare – reluare efort, dezvoltare sub aspect fizic și tehnic, menținerea unui nivel atins și recuperarea fizică și psihică în urma unui sezon, perioadă, etapă sau ciclu săptămânal) în care obiectivul final este aducerea sportivului la un nivel optimal al formei sale sportive, într-o perioadă determinată. Simplificând puțin această prezentare, succesiunea acțiunilor de realizat de către antrenor este următoarea: urmărirea studiului calendarului competițional, imi planific obiectivele principale și secundare (fără în condițiile prezentate în capitolul anterior) ce urmează să fie realizate în sezonul pentru care întocmesc planificarea în așa fel încât, la momentul ales ca obiectiv, atletul să se găsească la cel mai înalt nivel al formei sale sportive.

Programarea pleacă de la ideea că un element al structurii de antrenament (exercițiu, sesiune de antrenament, ciclu săptămânal) trebuie să fie repetat de mai multe ori pentru a avea o influență consistentă asupra unei calități. Organizarea, modelarea, combinarea sau asocierea stimulilor de antrenament va trebui să aducă atletul la nivelul optim al formei sale sportive la momentul stabilit prin planificarea inițială. În plus, trebuie subliniat faptul că această periodizare a antrenamentului sportiv se impune cu atât mai mult cu cât nivelul de practicare este mai înalt, iar obiectivele sunt mai importante.

O dată cu intervenția mai aplicată a cercetării în domeniul științelor biologice cu aplicare la activitatea sportivă, antrenamentul devine din ce în ce mai riguros și asta în principal datorită unei înțelegeri mai bune a rolului jucat de filierele energetice în realizarea și susținerea efortului fizic.

Noțiunea de periodizare a antrenamentului se referă în principal la alcatuirea unor cicluri de antrenament care variază ca intensitate și volum în funcție de natura și importanța lor în economia generală a pregătirii având un aspect odulatoriu și putând să se întindă pe mai mulți ani. În general, la majoritatea disciplinelor sportive, acest tip de periodizare se întinde pentru sportivii de înaltă performanță pe 4 ani, corespunzător intervalului între două ediții ale Jocurilor Olimpice. Rămânând la acest nivel al atletismului de mare performanță, aceste cicluri se vor adapta cerințelor competiției prevăzută ca obiectiv major, ele alternând cu perioade de repaus, mai mult sau mai puțin importante, în concordanță cu solitățile aplicate. Acest gen de programare a antrenamentului are în vedere minimum 8 – 10 antrenamente pe săptămână cu respectarea a trei principii fundamentale:

- Principiul progresivității care vizează în principal elementele de bază ale solicitării în efort, volum și intensitate
- Principiul alternanței între diferitele tipuri de exerciții care vizează alternarea exercițiilor de tip capacitate cu cele de tip putere, alternarea exercițiilor de duranță de bază cu cele de duranță specifică, alternanța încărcăturilor mari cu cele ușoare, alternanța lucrului muscular concentric cu lucrul muscular excentric, etc.
- Principiul variației tipurilor de efort. (exemplu: în cazul maratonului, alternarea antrenamentelor fracționate cu cele de alergare continuă) Rămânând în excelsivitate pe un singur tip de efort nu va conduce niciodată la un progres evident indiferent de volumul și intensitatea sub care se efectuează.

## 1. Planul pe termen lung.

Poarta numele si de plan *plurianual sau plan de cariera sportiva* si se intinde pe mai multi ani, in cazul unor tineri atleti care vor avea nevoie de mai multi ani pina la momentul atingerii virstei maturitatii sportive si obtinerii de rezultate la un nivel superior, sau in raport cu un obiectiv (olimpic, de exemplu) care se intinde pe mai multi ani.

In primul caz, al tinerelor talente, antrenamentul va trebui in mod obligatoriu adaptat nivelului morfo functional al atletului, fara a se incerca aplicarea unor metode de pregatire eficiente in cazul atletilor maturi si consacratii. Chiar daca un rezultat obtinut la un anumit moment dat ar justifica adoptarea unor metode si a unor parametri superiori care se situeaza peste nivelul de dezvoltare al tinarului, ar trebui rezistat « tentatiei » daca vrem ca tinarul atlet sa nu fie « epuizat » numai dupa citeva sezoane prin aplicarea unei pregatiri inadaptate la caracteristicile sale morfo functionale.

In cel de-al doilea caz, al atletului de mare performanta, programarea antrenamentului urmareste cresterea progresiva a incarcaturilor de antrenament in asa fel incit, nivelul maxim al formei sportive sa fie obtinut in competitia majora fixata ca obiectiv final.

## 2. Planul pe termen mediu

Poarta si numele de *plan anual*, el va contine perioadele de orientare sportiva (in numar de trei) destinate atingerii unui obiectiv competitiv. Modelul pe care il propun in continuare reprezinta o parere pur personala ce poate constitui o alternativa a celebrului formular de plan anual cu care eu am facut cunostiinta cu 40 de ani in urma. Nu vreau sa comentez nici valabilitatea si mai ales, nici utilitatea acestui batrin formular, as dori insa sa prezint o forma ceva mai simpla si care sa fie realmente utila in activitatea practica. Sa planifici si sa programezi pina la detaliu la inceputul lui octombrie, ceea ce vei face la sfirsitul lui august, consider cel putin neproductiv, mai ales daca validitatea celor scrise se judeca in octombrie si nu la sfirsitul sezonului.

Proba practicata precum si obiectivele anuale, vor determina o anumita configuratie si asamblare a diferitelor perioade ale planului anual. Vorbim de o periodizare simpla, situatie in care activitatea presupune o singura perioada competitionala in cadrul planului anual si vorbim de o periodizare dubla, pentru situatia in care planul anual presupune doua perioade de competitii (sezon indoor si sezon estival). Analizind structura calendarului competitional intern si international, observam ca practic atletismul se gaseste in situatia periodizarilor duble, cu doua sezoane de competitie distincte ca locatie si continut. (exceptie facind marsul, aruncarea ciocanului, discului si sulitei, precum si probele de 5000m si 10000m.)

## 3. Planuri pe termen scurt

**3.1. Macrociclul sau perioada.** Element ce corespunde unei orientari sportive precise (pregatire generala, pregatire specifica, etc) in domeniul pregatirii fizice sau a pregatirii tehnice. Durata unui macrociclu de pregatire este de cca 6 luni imprtite pe cele doua sezoane de competitii, sezon estival si sezon indoor. In ceea ce priveste durata perioadei de competitii, in tara noastra ea este de 4 – 5 luni. Pentru perioada de tranzitie, durata este de 3- 5 saptamini. Evident ca durata in timp prezentata are un caracter pur didactic, ea structurindu-se in functie de categoria de virsta, nivelul performantelor si oferta oficiala. Ceea ce trebuie subliniat la acest capitol al intinderii macrociclului competitiv, este de fapt, numarul de competitii interne pe care un atlet roman il efectueaza. Daca privim in comparatie situatia noastra cu cea din Franta (spre exemplu) la nivelul categoriei de juniori 1 observam un decalaj foarte mare, oficial in Romania, un junior 1 efectueaza intr-un sezon (indoor si aer liber) un numar de 8

concursuri, in timp ce Francezii, organizeaza la nivel regional si national, individual sau pe echipe, pentru aceiasi categorii de virsta, intre 18 si 24 de competitii. Poate parea exagerat exemplul meu, dar va rog sa contabilizati cite participari in concurs va avea un junior 1 anul acesta pina la Campionatele Mondiale.

### **3.2. Perioada pregatitoare**

#### **3.2.1. Perioada de pregatire generala**

- Dezvoltarea si armonizarea calitatilor fizice fara obiectiv de performanta
- Ameliorarea punctelor slabe detectate
- Invatarea unor detalii tehnice in conditii usurate
- Este perioada cu cel mai mare volum de lucru si intensitati scazute
- Pauza asigura recuperare incopleta

#### **3.2.2. Perioada pregatirii specifice**

- Dezvoltarea calitatilor fizice specifice probei sau a grupului de probe in functie de optiunile tehnice alese
- Volumul de munca scade in timp ce intensitatea executiilor va creste
- Creste timpul de recuperare intre exercitii sau seriile aceluiasi exercitiu

### **3.3. Perioada competitiva**

#### **3.3.1. Pregatire precompetitiva**

- Faza in care toate eforturile de antrenament converg catre activitatea specifica (notiunea de transfer al achizitiilor fizice in gestul motric specific)
- Intensitatea este aproape de intensitatea maxima in timp ce volumul de lucru diminueaza
- Pauzele trebuie sa asigure o refacere completa (cu unele exceptii reclamate de metodica de pregatire in filierele anaeroba lactacida si filiera aeroba)

#### **3.3.2. Pregatire pentru competitii**

- Potentialul fizic obtinut pina la acest moment trebuie utilizat in totalitate la realizarea gestuala specifica (este perioada elanurilor complete, a repetarilor la intensitati maxime sau la vaoli de cursa)
- Stabilirea unui echilibru intre intensitatea si volumul de lucru, intr-o maniera strict individualizata si in conformitate cu nivelul fizic atins va permite atletului sa isi mentina potentialul specific pe toata durata acestei perioade. (Nu trebuie uitat faptul ca sistemul competitional international este foarte bogat si foarte lung, selectarea obiectivelor si acordarea programarii cu acestea ramine aspectul cheie al pregatirii atletice.

### 3.4. Perioada de tranzitie

- Aceasta perioada corespunde in cadrul planului anual unei legaturi intra sezon (legatura intre sezonul de sala si sezonul in aer liber) sau o legatura inter sezoane (legatura intre un sezon competitiona l si urmatorul)
- Refacerea fizica si psihica la sfirsitul unui sezon competitiona l
- Mentinerea unui nivel de antrenament cu parametrii scazuti, fara a face o oprire completa a activitatii

**3.5. Mezociclul sau etapa .** Element al periodizarii antrenamentului permitind gestionarea dezvoltarii eficace si stabila a unei aptitudini, fie ea fizica, fie tehnica. Durata unei etape (mezociclu) in principiu este de 2 – 5 saptamini, fiind variabila in functie de perioada (macrociclul) caruia ii apartine si de obiectivul concret pe care si-l propune (cresterea progresiva a capacitatilor fizice fundamentale, dezvoltarea calitatilor fizice in general sau in particular in functie de situatia concreta a atletului, si nu in ultimul rind. transferul achizitiilor fizice in expresia gestuala specifica) Ca aspect general, etapele (mezociclurile) sint mai lungi in contextul perioadelor (macrocicluri) de pregatire, 4 – 5 saptamini si ceva mai scurte in cadrul perioadei (macrociclul) de competitii, 2 – 3 saptamini.

**3.6. Microciclul sau ciclul saptaminal.** Element ce constituie un ansamblu omogen de sedinte de antrenament ce permite variatia nivelului de solicitare (efort/recuperare) in interiorul unei etape (mezociclu) Asa cum este denumit, durata lui este de o saptamina in care se disting o multitudine de obiective subordonate in mod evident obiectivelor etapei (mezociclu) din care ciclul saptaminal respectiv (microciclul) face parte. In cazul ciclurilor saptaminale in care se urmareste cresterea progresiva a capacitatii de a suporta eforturile cu volum si intensitate ridicata, acestea se plaseaza la inceputul etapei (mezociclului) din care fac parte. In cazul ciclurilor saptaminale (microciclul) de « soc » (notiune semnificind un stres mare, la nivelul celui din competitie sau chiar mai ridicat) plasarea lor in cadrul etapei (mezociclul) se face catre finalul ei (pentru a asimila lucrul precedent) si mai ales dupa un ciclu saptaminal mai lejer.

**3.7. Sedinta de antrenament.** Element destinat sa antreneze cu o sarcina (sedinta de antrenament cu obiectiv unic, de exemplu : dezvoltarea fortei maxime pentru membrele inferioare) sau cu sarcini multiple (de exemplu : dezvoltarea puterii anaerob alactacide si perfectionarea tehnicii de saritura in lungime cu elan scurt) factorii determinanti ai performantei. In perioadele de pregatire specifica, structura sedintei de antrenament cu o singura sarcina se adreseaza de regula atletilor de nivel superior care in cadrul unui ciclu saptaminal au un numar de 8 – 12 sedinte de antrenament si in acest mod eficacitatea este marita, In cazul perioadelor de pregatire generala de baza sau de mentinere sau in cazul atletilor de nivel inferior, sedintele de antrenament cu obiective multiple permit realizarea unor volume de lucru marite. Utilizarea sarcinilor duble sau multiple in cadrul sedintei de antrenament presupune din partea antrenorului o atentie deosebita asupra modului in care interactioneaza exercitiile intre ele, abilitatea consta tocmai in structurarea continutului sedintei de antrenament de o maniera in care exercitiile se sustin unele pe celelalte. In cazul sedintelor de antrenament de mare intensitate cu sarcina unica, este important de retinut ca varietatea exercitiilor poate constitui un factor de optimizare a antrenamentului (de exemplu : obiectiv, dezvoltarea puterii anaerob alactacide, distanta de lucru, 50 - 60m, intensitatea de lucru 100%, numar de repetari, 6 -8 sau 2 serii de 4 repetari, pauza intre repetari 1'30'', pauza intre serii, 6'. In acest caz, pentru a schimba reperele si a evita in acest fel o anumita stare

de plictiseala si rutina, se poate modifica locul de plecare, se poate efectua exercitiul in turnanta sau chiar schimba sensul de alergare. De ce nu ? in fond parametrii exercitiului ramin aceiasi iar schimbarile propuse nu fac decit sa oblige sportivul in permanenta la o adaptare proprioceptiva)

**3.8. Miniciclul de antrenament** Reprezinta componenta de baza a sedintei de antrenament In cadrul unei sedinte de antrenament vom intilni mimicicluri de incalzire, minicicluri specifice si minicicluri de recuperare. Durata acestor minicicluri de antrenament este intre un minut si citeva zeci de minute.

**3.9. Exerciitiul.** Cea mai mica unitate de programare a antrenamentului sportiv, reprezinta in mod indirect nivelul de cunostiinte si de experienta a celui ce il alcatuieste. Marea dificultate in realizarea unei programari eficiente rezida nu atat din conceperea unor exercitii adecvate unui scop precis, ci mai ales in asamblarea generala, de modul in care un exercitiu se integreaza in obiectivul sedintei de antrenament, de modul in care sedinta de antrenament se integreaza in obiectivele ciclului saptaminal, de integrarea acestuia din urma in obiectivele etapei din care face parte s.a.m.d pina la nivelul planului anual. Concluzionind, doresc sa precizez un aspect ce mie mi se pare esential, EVIDENTA ACTIVITATII. Impingind putin la extrem afirmatia anterioara, eu cred ca de fapt, planificare fara evidenta nu poate exista, sau sigur, poate, dar atunci cu siguranta, fie este sub sau supraevaluata, fie este doar o poveste frumoasa pe care ne-o spunem din cind in cind. Asa cum puneam intrebaraea legata de planificari facute « en detaille » in luna octombrie, pun o alta intrebare : de unde stiu daca metodica mea a fost eficienta sau nu ? raspuns corect, dupa valoarea performantei. Da, dar ne-am pus intrebarea, si mai ales avem date care sa ne arate daca nu puteam sa obtinem mai mult, daca parametrii la care am ajuns nu puteau fi imbunatatiti in momentul in care evidenta antrenamentului ne-ar fi confirmat sau infirmat presupunerile.

*Pe tema planificarii antrenamentului se poate discuta la nesfirsit, fiecare antrenor are un bagaj de cunostiinte si o experienta ce ii pot permit sa adere la aceste idei sau sa caute alte modalitati de rezolvare ale acestei probleme cruciale, ceea ce conteaza este ca planificarea sa fie un document onest alcatuit si care sa aiba ca puncte de pornire cerintele probei, capacitatile sportivului, calendarul competitional, obiectivele fiecarei secvente a planului anual si nu in ultimul rind o evidenta minutioasa a activitatii in fiecare moment al ciclului anual de pregatire.*

*Programarea antrenamentului a fost prezentata sub forma sa descriptiva din dorinta de a nu interfera cu cerintele FRA legate de planificare, este o descriere si o idee ce poate fi acceptata sau nu, in masura in care fiecare dintre noi are propriile lui standarde de calitate si exigentala acest capitol.*

**Doru Crişan**