



CONTRIBUȚIA FITNESSULUI LA DEZVOLTAREA PERFORMANȚELOR SPORTIVE

Lect. univ. drd. Valentina CIOMAG
Academia de Studii Economice din București

Abstract

Promoting movement, any type of physical activity in a large scale, by every means possible would make the modern world realize that health is the most precious gift and maintaining it should be at modern life's main objectives. The training programs include selected complementary workouts for improving specific sport traits. Weight workouts used for power physical development are one of the main means for achieving performance in sport.

Keywords: health, energy, fortifying, power, muscular effort, rest, weight workout, methods, performance.

Astăzi tot mai mulți oameni devin conștienți de binefacerile mișcării. Propaganda făcută cu toate mijloacele posibile determină omul modern să acționeze în această direcție și astfel vedem tot mai des oameni alergând, jucând tenis, baschet, fotbal, badminton, mergând cu bicicleta, rolele sau înotând.

Este demonstrat că oamenii activi cu vieți mai împlinite sunt mai puternici, mai rezistenți la îmbolnăviri și sunt permanent într-o bună formă fizică; sunt mult mai încrezători în propriile forțe, mult mai puțin deprimați și, adeseori, chiar și la vârste înaintate sunt foarte energici, cu poftă de viață și dornici în realizarea de proiecte noi.

Cercetările ultimei perioade din domeniul medical au arătat că lipsa unei sănătăți depline este corelată cu absența activității fizice.

Ar fi extraordinar dacă prin absolut toate mijloacele posibile s-ar face o promovare la scară largă a promovării mișcării, oricărui tip de activitate fizică astfel încât să se facă conștientizarea faptului că sănătatea este darul cel mai de preț și că îngrijirea sănătății ar trebui să fie unul din obiectivele principale ale vieții mondene.

Se pare că entuziasmul actual față de mișcare nu este numai o problemă de modă, tot mai mulți oameni au realizat faptul că pot preveni instalarea unui număr foarte mare de afecțiuni induse sau favorizate de inactivitate (sedentarism), căutând să fie cât mai activi și aceasta nu doar pentru o perioadă, ci pentru tot restul vieții.

Străbunii noștri nu s-au confruntat niciodată cu astfel de probleme de sănătate, generate de o viață sedentară, pentru că erau obligați la foarte multă mișcare pentru a supraviețui, pentru a se întreține și a se hrăni. Instalarea revoluției



industriale a înlocuit munca brută, manuală cu cea a mașinilor și astfel oamenii au devenit tot mai puțin activi, pierzându-și astfel rezistența și instinctul natural de mișcare.

Problemele tot mai dese de sănătate au pus multe semne de întrebare și au conștientizat oamenii de importanța practicării exercițiului fizic, încet, încet aceștia redescoperind bucuriile și avantajele unei vieți active și sănătoase. Practicarea exercițiului fizic revigorează organismul, menține un tonus fizic și psihic ridicat, ne face mai stăpâni pe forțele proprii și creează un climat cald și prietenos între cei cu aceleași preocupări.

Literatura de specialitate demonstrează faptul că experiența mișcării corporale capătă relevanță atât prin volumul său, cât și prin varietatea acesteia, fiecare epocă aducând cu sine alte forme de angajare în activități de mare diversitate. Această experiență, limitată ca esență, se poate manifesta ca o exigență în plan personal și social, desemnând astăzi statutul cultural al unui practicant. Delimitarea între aspectul psihointelectual și cel corporal, între a gândi și a face, între cultura spiritului și cultura fizică, nu mai este în prezent atât de radicală, deoarece activitățile cotidiene reclamă o conduită ambivalentă, cu solicitări deopotrivă fizice și psihice. Astfel, corpul uman nu mai este de mult considerat o structură inertă, un ambalaj, ci o condiție a însăși existenței, un instrument eficient sau rafinat, al cărui potențial motric reprezintă condiția esențială a funcționalității sale.

În aceste condiții, misiunea specialiștilor din domeniu este aceea de a instrui, orienta și consilia interesul tineretului către diferite forme de învățare și exersare fizică în consonanță cu opțiunile, necesitățile sau motivația acesteia. Marea varietate a mijloacelor de lucru din activitățile motrice de timp liber poate asigura *trasee personalizate*, conduse atent de specialist, astfel încât satisfacției de moment să i se asocieze beneficii pe termen lung, în ceea ce privește starea de sănătate, eficiența în plan profesional, reușita socială, împlinirea în plan personal etc.

Fitnessul este activitatea care urmărește în principal, modelarea și fortificarea întregului sistem muscular. Scopul fitnessului este ca printr-un sistem special de exerciții, efectuate cu diferite îngreuieri, gantere, haltere sau aparate, dispozitive și accesorii pe bază de scribeți și pârgarii, să dezvolte un corp sănătos, viguros, puternic, estetic și armonios, cu o musculatură bine conturată și reliefată. Exercițiile se execută din diferite poziții pentru ca efectul lor asupra formării proporționale a corpului și a creșterii forței musculare să fie cât mai mare și pentru a elimina toate consecințele negative. În cadrul antrenamentelor de fitness, se pune un accent deosebit pe:

- alternarea efortului muscular cu odihna;
- alimentație rațională;
- un regim de viață cumpătat;
- păstrarea riguroasă a igienei personale.



În consecință, scopul fitnessului nu se limitează doar la menținerea puterii musculare existente, a unui tonus muscular obișnuit, ci tinde spre o dezvoltare pronunțată a acestora.

Dar nu numai halterofilii beneficiază de pe urma exercițiilor de fitness, ci aproape toți sportivii de performanță, deoarece nu există disciplină care să nu presupună forță musculară.

Este adevărat că în funcție de specificul ramurii sportive sunt solicitate diferite grupe musculare. Unul din marile avantaje ale fitnessului este tocmai acela că oferă un complex de exerciții din care fiecare sportiv își poate alege pe cele de care are nevoie.

În programele de antrenament au fost introduse numeroase exerciții auxiliare pentru îmbunătățirea capacităților specifice sportului practicat. Exercițiile cu greutate, folosite în scopul dezvoltării forței, constituie unul din principalele mijloace care contribuie la realizarea actualelor performanțe în sport. Problemele legate de acest aspect îi preocupă în prezent pe specialiștii din toate ramurile sportive. Plecând de la conceptul că forța este determinată de contracția musculară este incontestabil faptul că ea devine o componentă esențială a actului motric, indispensabilă prestării eforturilor sau solicitărilor din sportul de performanță, dar și redobândirii stării de normalitate după diverse traumatisme.

Identificarea și descrierea mișcării se bazează pe caracteristicile spațiotemporale, și deducerea forțelor care produc mișcarea – vezi A. Dragnea; A. Bota (1999).

Trebuie precizate câteva noțiuni care din punct de vedere biomecanic condiționează analiza mecanică și musculară a mișcării, importante înțelegerii relației directe dintre forța musculară și motricitate.

În timpul contracției, mușchii dezvoltă o forță dependentă de lungimea și suprafața lor pe secțiune, pe care o transmit segmentelor osoase cu ajutorul articulațiilor. Fizic forța este o mărime vectorială, având punct de aplicație, direcție, sens și mărime. Forța este mărimea dintre masă și accelerație – vezi A. Demeter (1980).

În cazul unei articulații, momentul forței variază nu numai dependent de forța musculară dezvoltată, ci și în funcție de unghiul articular. Momentul forței rezistive poate varia și el, prin lucrul cu greutate sau odată cu distanța față de axa asupra căruia se aplică rezistența. Una dintre relațiile de bază ale biomecanicii, de care depinde metodologia de lucru în dezvoltarea calităților motrice, este relația *Forță – Viteză* – vezi A. Dragnea; A. Bota (1999).

Teoria pregătirii de forță reprezintă parte integrantă dintr-un domeniu mult mai vast de cunoaștere, și anume știința antrenării sportivilor, cunoscută și sub denumirea de știința antrenamentului sau teoria antrenamentului sportiv. În condițiile în care antrenamentul de forță este planificat și executat corect, rezultatul efortului sistematic duce la îmbunătățirea condiției fizice generale a organismului. O calitate dominantă dezvoltată afectează direct sau indirect alte calități – vezi T. Bompa (2001).



Dezvoltarea unei calități biomotrice dominante poate avea un efect de transfer pozitiv sau, mai rar, negativ. Când un sportiv dezvoltă forța, el poate resimți o modificare benefică în planul vitezei și al rezistenței. În altă ordine de idei, un program de pregătire de forță menit să dezvolte numai forța maximă poate afecta negativ dezvoltarea anduranței aerobe. Astfel, un program de antrenament orientat preferențial pe dezvoltarea anduranței aerobe poate avea un transfer negativ asupra forței și vitezei. Ținând cont de faptul că *forța* este o calitate sportivă esențială, antrenarea ei se face ca regulă împreună cu celelalte calități.

Anumite teorii, nefondate, au indus ideea preconcepută că pregătirea de forță ar încetini dezvoltarea sportivilor și le-ar fi afectate progresele privind rezistența și flexibilitatea – vezi T. Bompa (2001).

Cercetări recente demontează aceste teorii. Pregătirea combinată de forță și rezistență nu afectează îmbunătățirea puterii aerobe sau a forței musculare în sens negativ. Programele de forță nu prezintă un factor de risc pentru flexibilitate. În sporturile de rezistență, se poate efectua, în condiții de siguranță, un efort care să fie și de forță și de rezistență, lucru valabil și pentru sporturile care solicită forța și flexibilitatea – vezi Atha (1984), Mac Dougall & colab (1987), Dudley & Fleck (1987), Hickson & colab 1990, Sale & colab (1990).

Referitor la sporturile de viteză, puterea reprezintă o sursă importantă necesară îmbunătățirii vitezei. Un alergător de viteză mai puternic este totodată și mai rapid. Posibilitatea măririi accelerației, mișcarea rapidă a membrilor și frecvența mare sunt posibile când mușchii puternici se contractă rapid și energetic.

Cu alte cuvinte, putem concluziona că fitnessul întrește și șlefuieste procesul de antrenament, finalizând paleta mijloacelor absolut necesare pentru obținerea celor mai bune performanțe sportive. Rezultatele deosebite nu au fost niciodată obținute, dacă antrenamentul nu a fost structurat în așa fel încât să conțină și pregătire fizică. Am putea spune că pregătirea fizică brută reprezintă baza pe care se „construiesc” toate calitățile și aptitudinile specifice sportului practicat.

Condiția fizică definește calitatea unui sistem de a fi pregătit, adaptabil, ajustabil, pentru a face față unor standarde impuse.

Antrenamentul fiecărui sportiv va necesita un program special individualizat, în funcție de capacitatea motrică a individului, dar și a scopului propus; acest lucru presupune ca subiectul să aleagă programele corespunzătoare nivelului său de pregătire, dar și potrivit scopului propus.

Includerea pregătirii fizice în programul de antrenament are ca scop beneficii multiple, atât în plan fizic, cât și pe plan mental, furnizând resurse de încredere în forțele proprii.

Prin intermediul fitnessului, o activitate planificată și organizată riguros, se obțin modificări progresive semnificative și în planul dezvoltării funcției psihice, sportivii având capacitatea de a analiza situații, de a rezolva anumite probleme, de a lua decizii și de a acționa.



Astfel, se constată că planul dezvoltării cognitive (atenție, gândire, memorie, creativitate) și planul dezvoltării afective (interese, motivații, atitudini, valori) sunt influențate în egală măsură.

Datorită practicării fitnessului se dezvoltă sentimentul de apartenență la o echipă, se oferă valorizări acțiunilor personale, a recunoașterii valorii sportivului și a capacității de apreciere și autoapreciere, toate acestea fiind elemente importante pentru structurarea imaginii de sine.

Exercițiile folosite (stretching, mijloace pentru conștientizarea corporală, relaxarea analitică Jacobson, antrenamentul psihoton) au rol de descărcare a tensiunilor musculare și psihice în controlul anxietății, stresului și al emotivității; un control suplimentar asupra trăirilor din timpul competițiilor, stăpânirea emoțiilor sunt câteva din punctele nevralgice ce devin atuuri în lupta cu ceilalți competitori.

BIBLIOGRAFIE

1. Bompa, O. T., *Teoria și metodologia antrenamentului-periodizarea*, Editura Ex. Ponta, C.N.F.P.A., București, 2002.
2. Bota, A., *Exerciții fizice pentru viața activă – activități motrice de timp liber*, Editura Cartea Universitară, București, 2006.
3. Colibaba, E. D.; Cârstea, Gh. și colab., „Modernizarea activității de educație fizică și sport în învățământul superior” în: *Sportul de Performanță*, nr. 342-344, București, 1996.
4. Chiriac, A., (coord.), *Cum să ne dezvoltăm un stil de viață sănătos–modalități de integrare a dimensiunii de gen în educația pentru sănătate*, Centrul Parteneriat pentru Egalitate, 2004.
5. Crăciun, M., *Exercițiul fizic, izvor de sănătate*, Editura Sport-Turism, București, 1984.
6. Dragnea, A.; Teodorescu, S., *Teoria sportului*, Editura Fest, București, 2002.
7. Demeter, A., *Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice*, Editura Sport-Turism, București, 1983.
8. Epuran, M.; Holdevici, I.; Tonița, F., *Psihologia sportului de performanță*, Editura Fest, București, 2001.
9. Gagea, A., *Cercetări interdisciplinare din domeniul sportului*, Editura Destin, București, 2002.
10. Hidi, I., *Fitness–programe pentru optimizarea condiției fizice*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007.
11. Jenkins, R., *Fitness – gimnastică pentru toți*, Editura Alex-Alex, București, 2001.