

FORMA SPORTIVA

Dr. Anca Ionescu

Forma sportiva este definita ca o stare biologica speciala, calitativ superioara, caracterizata prin urmatorii parametrii (Dragan I., 2002):

- nivel ridicat al standardului sanogenetic;
- stabilitate ponderala la nivel optim si compozitie corporala adecvata;
- stare functionala corespunzatoare in repaus si efort disponibilitate;
- dinamica crescuta de refacere post efort;
- motivatie si mobilizare volitional afectiva foarte inalta;
- nivel comportamental adecvat;
- obtinerea de rezultate sportive de valoare;
- rezistenta la stresul psihic si stare de start pozitiva.

Forma sportiva se dobandeste prin antrenament dirijat stiintific de aceea se poate planifica si verifica in practica, in functie de concursuri si obiective. In aceasta stare sportivul este capabil sa obtina cele mai bune rezultate.

Exista o relatie stransa intre gradul de antrenament si forma sportiva. Gradul inalt de antrenament (pregatirea fizica complexa generala) reprezinta suportul biologic pe care se poate realiza forma sportiva.

Pe parcursul antrenamentelor si concursurilor, organismul trece intr-o stare calitativ noua, care consta in instalarea unor procese de autoreglare mai perfectionate, capabile sa mentina functiile vitale la un nivel optim in timpul efortului si sa scurteze perioada de revenire la valorie initiale, de repaus.

Astfel, in starea de forma sportiva, functiile, care in repaus se desfasoara la un nivel scazut, caracteristic starii de economie functionala, in efort vor fi mobilizate la maximum pe seama rezervelor functionale.

Starea de forma sportiva apare ca rezultat al actiunii acumulate in timp a tuturor factorilor de antrenament si mai ales a treceii de la un volum mare de lucru la o intensitate mare in antrenament. Inalta performanta si forma sportiva nu sunt doua notiuni identice, deoarece, uneori, in mod exceptional, se pot obtine rezultate sportive inalte in absenta unei adevarate forme sportive. Aceste rezultate inalte sunt consecinta unei mobilizari de exceptie la sportivii cu un inalt grad de maiestrie

sportiva si o mare motivatie, fara a avea insa un substrat morfofunctional adecvat si avand un cost energetic foarte ridicat.

Forma sportiva este considerata ca acea stare speciala, calitativ noua a sportivului, obtinuta printr-un proces de antrenament, manifestata prin capacitatea de lucru crescuta sub influenta modificarilor functionale si structurale din organism si implicit prin obtinerea celor mai bune performante, datorita mobilizarii maxime si perfect coordonate a tuturor verigilor efortului specific.

Ameliorari biologice ce conduc la forma sportiva:

- *mobilitate crescuta proceselor nervoase cerebrale* - capacitate mai mare de adaptare la travaliul fizic, sub diferitele sale forme;
- *economie functionala* – exprimata prin consum energetic scazut la nivelul fiecarei unitati de lucru (aparat sau sistem);
- *capacitate de a realiza un travaliu specific*- de a atinge un nivel crescut de putere, de rapiditate a executiei, de rezistenta, de coordonare;
- *o refecere mai rapida si completa.*

Cresterea capacitatii functionale a fiecarui aparat sau sistem, precum si desavarsirea mecanismelor de coordonare constituie baza fiziologica a performantelor superioare realizate in perioada formei sportive.

Durata formei sportive are un caracter individual foarte pronuntat. Poate fi in medie de 4-6, exceptional 8 saptamani.

Forma sportiva reprezinta forma de adaptare in care sportivul reactioneaza optim la situatii de stres, neputand fi mentiunta multa vreme. Se va vorbi de „varfuri de forma sportiva”, care trebuie sa conicida cu cele mai importante concursuri.

Sportivi de inalta performanta, cu un grad inalt de antrenament (care dureaza 4-5 luni), maiestrie sportive si stare de sanatate, pot obtine intr-un an calendaristic doua varfuri de forma sportiva, exceptional 3. Perioada propriu-zisa de intrare in forma sportiva porneste de la un grad inalt de antrenament si dureaza 3-4 saptamani.

Forma sportiva se pierde voit sau accidental.

Dupa un interval de 4-6 saptamani, urmeaza, inevitabil iesirea din forma sportiva, previzibila, chiar daca sportivul poate obtine inca rezultate de valoare. Aceste rezultate se datoreaza unei mobilizari de exceptie, si au un cost biologic foarte ridicat.

Primele semne de iesire din forma sportiva sunt evidentiata la nivelul scoartei cerebrale, pe trese EEG, in absenta unor semne clinice, de comportament sau randament.

Scoaterea voita din forma sportiva se face prin :

- scaderea volumului si intensitatii efortului;

- dezastrul antrenarea pe plan psihofizic;
- trecerea la odihna activa si lucru nespecific.

Iesirea accidentala din forma sportiva se datoreaza actiunii unor factori defavorizanti, nedoriti, neasteptati:

- afectarea starii de sanatate;
- incalcarea regimului de viata sportiva (excese de orice natura);
- variatii bruste ale mediului geografic;
- stari conflictuale;
- evenimente grave in familie.

De forma sportiva se poate vorbi la toate nivelele de pregatire, incepand de la copii si pana la sportivii de inalta performanta, cu precizarea ca, forma sportiva are un caracter ascendent, determinat de : procesul de maturizare, nivelul aptitudinilor sportive, de stagiul de pregatire sportiva. La sportivii de inalta performanta , forma sportiva este mai stabila, iar perioada de mentinere la un nivel superior este mai indelungata.