

MODELUL BIOLOGIC SI EVOLUTIA IN SPORT

MODELUL ANTROPOMETRIC

Dr. Gurau Anca Ileana

Performanta sportiva reprezinta suma algebrica a unei multitudini de factori dintre care amintim: valoarea materialului biologic, exercitiul de antrenament sportiv, investitia materiala pentru asigurarea stagiilor de pregatire sportiva, in conditiile utilizarii celor mai noi concepte stiintifice de antrenament si refacere, printr-un manageriat performant.

In multe ramuri sportive, parametrii antropometrici sunt esentiali prin cerintele deosebite de statura si gabarit – cerute de sportul respectiv. In aceste conditii, selectia tinerilor cu aptitudini fizice de exceptie – trebuie facuta chiar din momentul inceperii activitatii sportive.

Astfel, pe baza acestor date se pot elabora unele modele antropometrice pe ramuri de sport care vor usura activitatea antrenorilor si metodistilor in activitatea de selectie.

In multe sporturi, activitatea sportiva de performanta incepe devreme, chiar la 4-5 ani si performanta incepe sa se contureze curand, dar la 10-12 ani copilul traverseaza perioada pubertara – care reprezinta o adevarata furtuna biologica, ce poate schimba esential aspectul somatic al unui copil. In aceste conditii selectia biologica trebuie sa tina seama si de antecedentele familiale care pot da informatii importante privind dezvoltarea viitoare a copilului.

Procesul de crestere se desfasoara conform dotarii genetice, statura individului fiind intens conditionata genetic. Totusi, efortul sportiv de volum si intensitate mare, neadecvat varstei, poate influenta speranta de crestere, ducand la reducerea ei. De aceea, dozarea corecta a efortului sportiv este o cerinta esentiala, mai ales la varsta mica.

Efectuarea antrenamentelor sportive trebuie sa se desfasoare in conditiile unei perfecte stari de sanatate. Depistarea cat mai precoce a elementelor de patologie sau a unor deficiente fizice, permite in multe cazuri, corectia prin exercitiul fizic corect administrat si reduce astfel procesul mare de abandon al activitatii de performanta.

Modelul antropometric reprezinta o parte a modelului biologic de performanta si realizarea lui in procesul de crestere si dezvoltare al individului, creeaza premize favorabile pentru realizarea unor performante de nivel inalt. Aceasta presupune insa efectuarea unui proces de selectie constient, bine documentat si axat pe cerintele fiecarei ramuri sportive.

Performanta sportiva de nivel inalt devine astfel mai usor de atins, cu costuri materiale si de timp de pregatire mai scazute.