

STUDIUL PRIVIND PROCESUL DE REFACERE A SPORTIVILOR DUPĂ EFORTUL FIZIC

STUDY OF THE RESTORING PROCESS OF THE SPORTSMAN AFTER DOING PHYSICAL EFFORT

Irina DELIPOVICI, ORCID: 0000-0002-1409-9318

Inga DELEU, ORCID: 0000-0002-1063-4221

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

CZU: 796.015.6:303.62

e-mail: delipovici.irina@mail.ru

e-mail: deleu.i@mail.ru

Această lucrare este dedicată studiului importanței procesului de refacere a organismului sportivilor după efortul fizic efectuat. Actual, specialiștii din domeniul educației fizice și sportului atrag mare atenție refacerii organismului în perioada postefort. În urma refacerii corecte și raționale se optimizează starea morfo-funcțională a organismului sportivilor. În rezultatul chestionării unui număr impunător de antrenori s-a evidențiat importanța realizării refacerii, astfel, metodele de înlăturare a oboselii devin de o importanță primordială.

Cuvinte-cheie: *antrenament, chestionar, exercițiul fizic, sportiv, organism, performanță sportivă, refacere postefort.*

This study is dedicated to study the importance of the restoring process of the sportsmen body, after doing physical effort. Actually, the specialists in the PE domain, are used to paying much attention to the restoring process during the post-workout period. After a right and a rational restoring, the morpho-functional state of the sportsmen improves. According to questioning a large number of trainers, it has been highlighted the importance of doing the recovery process, thus the methods of the fatigue removal becomes primordial.

Keywords: *organism, physical exercise, post-workout restoring, questionnaire, sportsman, sports performance, workout.*

INTRODUCERE

Sporturile moderne cu cele mai înalte realizări, necesită cercetări în domeniul refacerii sportivilor după efortul fizic. Alături de pregătirea biologică de concurs, refacerea include o serie de modalități practice de optimizare a antrenamentului sportiv, ce au drept scop atât susținerea biologică a performanței sportive, cât și menținerea sănătății sportivului [1, 2, 5].

Cercetările în domeniul educației fizice și sportului au demonstrat, că nici cea mai dificilă muncă fizică nu poate provoca modificări de adaptare în organismul uman, așa precum se observă la sportivii de performanță. De aceea, refacerea în sport trebuie percepută ca o perioadă de recuperare după efortul fizic, în cursul căruia a fost atins pragul de

oboseală și are o importanță esențială. În sportul contemporan, problema refacerii e tot atât de importantă ca și însăși antrenamentul, deoarece e imposibil de a obține rezultate înalte doar din contul măririi volumului și intensității eforturilor [1, 3, 5, 6].

Suprasolicitările fizice frecvente provoacă supraîncordarea aparatului locomotor, a altor sisteme de organe și diferite stări prepatologice. Aceasta se întâmplă atunci când organizarea procesului de antrenament nu corespunde cerințelor științifice și eforturile nu corespund cu particularitățile individuale ale sportivului. Astfel, metodele de refacere și înlăturare a oboselii devin de o importanță primordială [1, 3, 4, 6].

Scopul cercetării constă în determinarea rolului refacerii organismului sportivilor după antrenament și identificarea celor mai importante metode de refacere.

Obiectivul cercetării reprezintă reflectarea opiniei respondenților cu privire la importanța refacerii sportivilor și cele mai utilizate metode de refacere.

Material și metode: Pentru realizarea obiectivelor propuse, s-au desfășurat cercetări pedagogice în baza unui chestionar ce conținea 10 întrebări, care erau adresate antrenorilor școlilor sportive specializate și cluburilor sportive din Moldova. Toți participanții la sondaj au o vechime de muncă între 2 și 28 de ani.

Rezultate și discuții: În continuare vom analiza răspunsurile celor mai relevante întrebări din cadrul chestionarului. Mai întâi de toate s-au analizat răspunsurile antrenorilor la întrebarea „Cum credeți, care tip de refacere este mai important pentru sportivi?”, ele repartizându-se în modul următor (figura 1): *refacerea dirijată – 30%, refacerea naturală – 20%, ambele tipuri – 50%*.

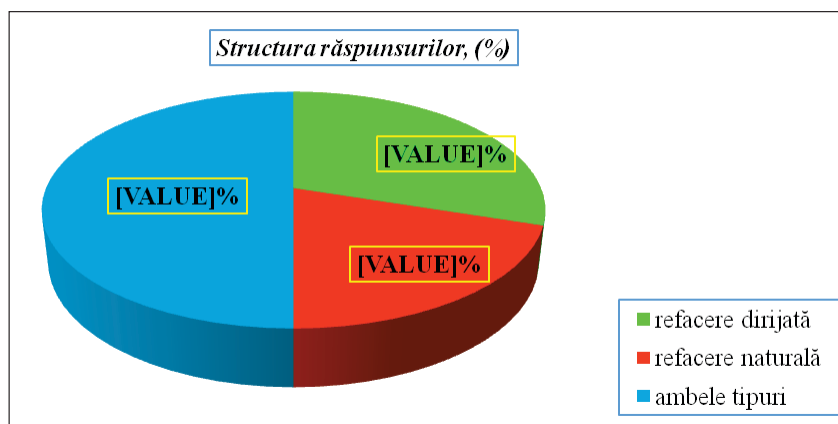


Figura 1. Structura răspunsurilor antrenorilor la întrebarea „Cum credeți, care tip de refacere este mai important pentru sportivi?” ,%.

Din răspunsurile antrenorilor, se observă că mulți respondenți atribuie o importanță mai mică refacerii naturale, poate din motiv că aceasta urmează legitățile proceselor acțiune – post-acțiune cu revenirea parametrilor morfo-funcționali în minute, parametrilor metabolici în ore, iar parametrii hormonal și enzimatici revenind la normă în câteva

zile. Majoritatea respondenților sunt de părerea, că refacerea naturală trebuie să fie într-o relație de interdependență cu metodele de refacere dirijată.

La întrebarea „Cum apreciați rolul următoarelor mijloace de restabilire dirijată asupra rezultatelor discipolilor dumneavoastră”, răspunsurile respondenților s-au divizat în modul următor (figura 2): 50% din antrenori sunt de părere că mijloacele medico-biologice sunt foarte importante în perioada postfort, 35% din ei dau importanță maximală mijloacelor pedagogice, iar pentru 15% prioritate au mijloacele psihologice de restabilire.

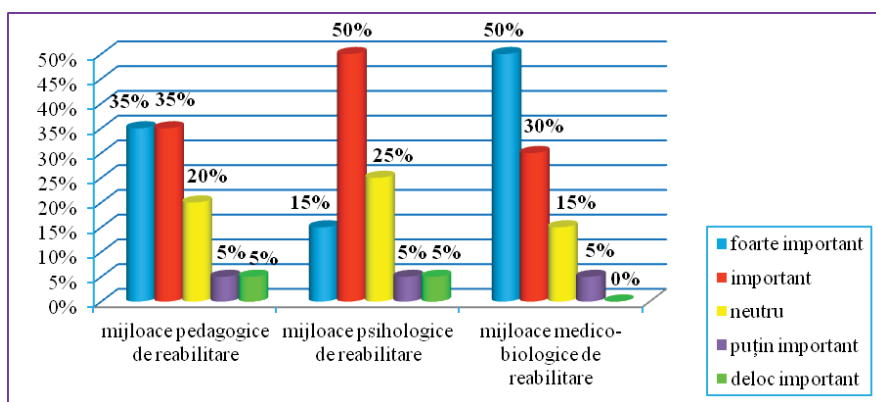


Figura 2. Structura răspunsurilor antrenorilor la întrebarea „Cum apreciați rolul următoarelor mijloace de restabilire dirijată asupra rezultatelor discipolilor dumneavoastră”, %.

În vederea obținerii datelor relevante referitoare la problema cercetată foarte importante în probele sportive de viteză-forță sunt informațiile suplimentare cu privire la diversitatea mijloacelor de recuperare neuro-musculară (figura 3) și cât de des sunt utilizate în practică.

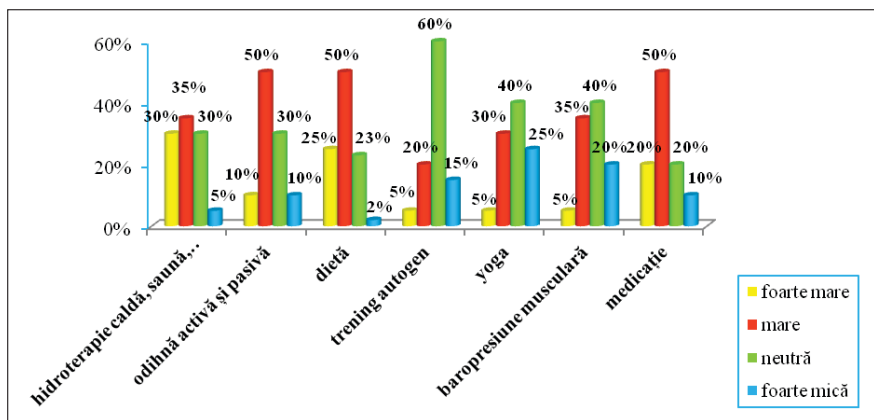


Figura 3. Structura răspunsurilor antrenorilor la întrebarea „Cum apreciați utilitatea următoarelor mijloace de recuperare neuromusculară”, %.

O parte însemnată dintre respondenți utilizează în practică mijloacele de recuperare neuromusculară - foarte des (40%), iar o parte mai mică, rar (5%) și foarte rar (2%).

În probele de rezistență, o importanță deosebită au mijloacele de recuperare cardiorespiratorie, deoarece asigurarea energetică a acestui tip de efort este determinată de capacitatea de captare, transport și utilizare a oxigenului, realizate de sistemul respirator, sistemul cardiovascular, precum și de numărul și activitatea enzimelor țesuturilor antrenate în efortul dat. Astfel, următoarea întrebare din chestionar, a fost propusă antrenorilor pentru a identifica cele mai utilizate mijloace de refacere cardiorespiratorie, precum și de a evidenția prioritatea anumitor mijloace conform frecvenței utilizării lor (figura 4).

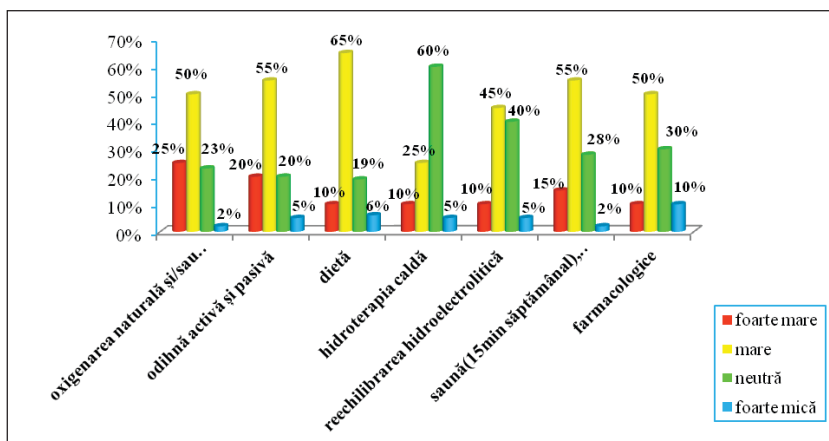


Figura 4. Structura răspunsurilor antrenorilor la întrebarea „Cum apreciați utilitatea următoarelor mijloace de recuperare cardiorespiratorie” ,%.

Dintre mijloacele de refacere cardiorespiratorie, o pondere mai mare se oferă oxigenării naturale (25%) și odihnei activă și pasivă (20%).

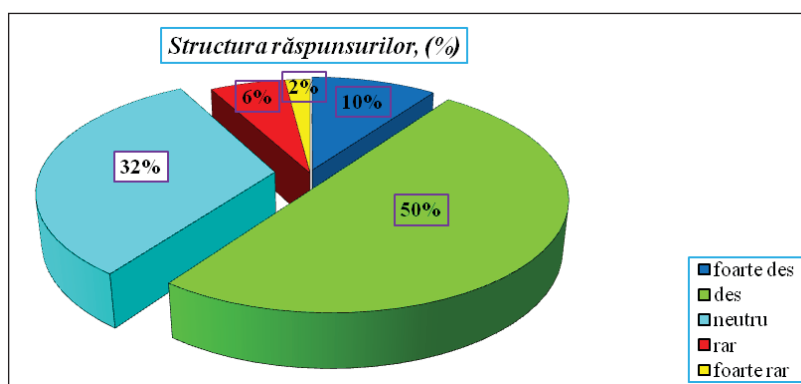


Figura 5. Structura răspunsurilor antrenorilor la întrebarea „Cât de des utilizați mijloacele de recuperare cardiorespiratorie în practică?” ,%.

La întrebarea „Cât de des utilizați în practică mijloacele cardiorespiratorii de refacere?” răspunsurile s-au divizat conform figurii 5.

Prin urmare, generalizarea datelor sondajului de opinie al antrenorilor ne permite să formulăm următoarele **concluzii**:

- refacerea poate fi considerată ca cealaltă față a medaliei în raport cu performanța, având la bază aceleași mecanisme, însă aplicabile în sens invers. Este important ca fiecare sportiv să înțeleagă și să accepte faptul, că un progres regulat pe plan profesional, presupune inevitabil niște faze de stagnare, chiar de reducere a performanței;
- refacerea naturală și cea dirijată trebuie să se influențeze reciproc;
- metodele de refacere au drept obiectiv grăbirea recuperării, prevenirea accidentărilor și dezvoltării capacității de performanță a sportivului;
- analiza rezultatelor anchetării antrenorilor denotă faptul, că 50% din ei sunt de părere că mijloacele medico-biologice sunt cele importante în perioada de după efort. De asemenea, respondenții utilizează în practică mijloacele de recuperare neuromusculară (40%) și mijloacele de recuperare cardiorespiratorie (50%) foarte des.

Bibliografie:

1. DOBOSI, Ș. Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție. Cluj Napoca: Ed. Napoca Star, 2009, 142 p.
2. DRAGAN, I. Medicina sportivă. București: Ed. Medicală, 2002, 797 p.
3. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. Psihologia sportului de performanță: teorie și practică. București: FEST, 2001, 480 p., ISBN: 973-85143-0-4.
4. GLIGOR, E., ZAMORA, E. Kinetoprofilaxia și kinetoterapia în patologia cardiovasculară a sportivului. Cluj Napoca, Editura: Casa Cărții de Știință, 2010, 136 p.
5. HAGIU, B. Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Iași: Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, 2014, 266 p., ISBN: 978-606-714-003-3.
6. WEINECK, J. Biologia și sportul. București: CCPS, 1995, 374 p.