

Aspecte ale pregătirii sportive moderne în relație cu planificarea și periodizarea antrenamentului

Vasile Bogdan

Universitatea „Babeș Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Studiul de față încearcă o abordare pluridisciplinară a problematicii ridicate de obținerea marii performanțe sportive. În ultimele decenii obținerea performanțelor sportive superioare au devenit aducătoare a unor avantaje materiale semnificative. Din aceste motive toți cei implicați în activitatea sportivă au căutat modalități concrete prin care să aducă îmbunătățiri procesului de antrenament. Acest lucru a putut fi realizat prin implementarea rezultatelor obținute în urma unor cercetări din diferite domenii științifice. Printre aceste domenii științifice care și-au pus amprenta concret pe perfecționarea procesului de antrenament dar și pe valoarea performanțelor sportive se numără și genetica musculară și neurofiziologia activității musculare.

Conform celor afirmate mai sus, în studiul de față încercăm să prezentăm o abordare personală a modalităților prin care putem folosi cercetările din aceste domenii științifice în planificarea pregătirii sportive.

Cuvinte cheie: genetica musculara, înaltă performanță, pregătire sportivă, program de antrenament, planificare sportivă, periodizare sportivă.