

# Pregătirea fizică și capacitatea aerobă de efort la sportivii profesioniști în perioada precompetițională

Ovidiu Dragoș<sup>1</sup>, Remus Orăsan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Cabinet Medical „CFR 1907” Cluj Napoca

<sup>2</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj Napoca

## Rezumat

*Premize.* Pregătirea fizică în perioada precompetițională se impune a fi adecvată în funcție de postul jucătorilor – jucători de câmp și portari – pentru asigurarea unei capacități optime de efort în competiții.

*Obiective.* S-au examinat indicatorii pentru capacitatea aerobă de efort: consumul maxim de O<sub>2</sub> (VO<sub>2</sub>max); puterea maximă aerobă (PMA); capacitatea aerobă reală (CAR) la sportivi profesioniști tineri – jucători de fotbal, în vederea unui program adecvat de antrenament.

*Material și metode.* Lotul I – sportivi profesioniști tineri – jucători de fotbal (n=34); Subloturi: Ia – portari (n=3); Ib – atacanți (n=10); Ic – mijlocași (n=12); Id – apărători (n=9). Indicatorii antropometrici determinați au fost: direcți – greutatea (G) în kg prin cântărire și înălțimea (I) în cm cu taliometrul; indirect – indicele de masă corporală (IMC) calculat prin formula  $G/I^2$  (kg/m<sup>2</sup>). Indicatorii indirecti pentru capacitatea aerobă de efort (CAE) au fost: consumul maxim de O<sub>2</sub> în ml (VO<sub>2</sub>max); puterea maximă aerobă în ml/kg (PMA = VO<sub>2</sub>max/G); capacitatea aerobă reală în % (CAR); nivelul capacității aerobe reale față de capacitatea aerobă ideală în ± % (CAR-CAI).

*Rezultate.* 1) Vârsta și parametrii antropometrici nu diferă între subloturi; 2) Parametrii CAE nu diferă între subloturi; 3) VO<sub>2</sub>max crește cu G și cu I.

*Concluzii.* Valorile CAE în perioada precompetițională sunt bune, ceea ce justifică un program de antrenament susținut pentru atingerea valorilor foarte bune, spre excelent, conform cerințelor standard.

**Cuvinte cheie:** capacitate aerobă de efort, fotbal, greutate, înălțime, indice de masă corporală.