

Periodizare, planificare și predicție: O nouă perspectivă?

John Kiely

Institute of Coaching & Performance, University of Central Lancashire, United Kingdom

Rezumat

Planificarea și organizarea antrenamentului sportiv au fost mult discutate și dezbătute în literatura dedicată antrenării și științei sportului în general. Astfel, diverși teoreticieni influenți ai periodizării, au conceput, promovat și argumentat anumite modele de planificare a antrenamentului, bazați pe interpretarea personală a dovezilor științifice, precum și pe experiența și convingerile proprii. La suprafață primate, aceste modele par să se deosebească substanțial între ele, dar dacă ne uităm mai în profunzime se poate demonstra că ele își trag rădăcinile din aceleași tradiții și se sprijină pe un set comun de păreri și ipoteze pretutindeni răspândite în trecut. Deși din punct de vedere științific aceste ipoteze formative nu se mai susțin, influența lor modelatoare rămâne puternic întipărită în conceptele contemporane de planificare a antrenamentului. Or, în ultimii ani, au apărut dovezi substanțiale care demonstrează că răspunsul la antrenament variază foarte mult, în funcție de o multitudine de factori. Ceea ce ridică întrebarea dacă mai poate fi acceptat să se utilizeze în continuare metodologii generice (cum se întâmplă în cazul planificărilor excesiv de simpliste, rezultate din aplicarea automată a unor reguli standard), pentru a concepe planuri ce trebuie să răspundă problemelor inerent complexe ale sistemelor biologice, care sunt organismele sportivilor.

Obiectivul prezentei scurte treceri în revistă nu este să sugereze o respingere globală a teoriilor periodizării, ci să promoveze o conștientizare nuanțată, dar precisă, a diverselor lor puncte forte și deficiențe, în condițiile în care nu se poate nega că eminenți teoreticieni ai domeniului și diversele lor modele de periodizare au contribuit substanțial la evoluția practicii planificării antrenamentului.

Altfel spus, se resimte o nevoie urgentă de revizuire/actualizare a conceptelor periodizării, pentru a le alinia la practica actuală din sportul de elită și la perspectiva conceptual-științifică modernă.

În concluzie, este recomandabil să se pună un accent mărit pe conceperea și implementarea de sisteme de antrenare sensibile și eficiente, care să faciliteze evoluția soluțiilor personalizate, contextual-specifice, de planificare a antrenamentului.

Cuvinte cheie: periodizare, luarea deciziei, sisteme biologice complexe, sisteme eficiente de antrenament, soluții de planificare.