

# **Antrenamentul în zona de toleranță la lactat în jocul de fotbal îmbunătățește performanța**

**Paul-Alin Hancăș<sup>1</sup>, Bogdan Gozu<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Clubul Sportiv Școlar Blaj*

<sup>2</sup>*Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

*Premize.* Jocul de fotbal este un sport mixt din punctul de vedere al participării sistemelor energetice la susținerea efortului. Lactacidemia medie specifică jocului de fotbal este cuprinsă între valorile de 8-12 mmol/l. O valoare a concentrației lactatului sangvin mai mare de 6 mmol/l, influențează capacitatea de efort.

*Obiective.* Cercetarea de față dorește să aducă argumente în favoarea antrenamentului în zona de toleranță la lactat, având ca rezultat creșterea capacității anaerobe de efort.

*Metode.* Experimentul a avut o durată de 8 săptămâni, cu un număr de 22 de subiecți, jucători de fotbal juniori, în vârstă de 17-18 ani. Subiecții au fost împărțiți în două loturi, de experimental și de control, fiecare cu 11 jucători. Subiecții ambelor loturi au fost supuși unui test inițial și unui test final de efort, structurat astfel încât să se apropie de un efort specific jocului de fotbal, adică un efort de intensitate mare alternat cu pauze active de refacere. Experimentul s-a desfășurat pe parcursul a 8 cicluri săptămânale, din care primul și ultimul erau destinate evaluării inițiale, respectiv finale, ciclurile 2-7 fiind afectate pregătirii (5 antrenamente + 1 joc). Antrenamentul subiecților celor două loturi s-a desfășurat simultan, fiind identic, cu excepția zilei de marți când subiecții lotului experimental au fost supuși unui set de mijloace (eforturi) cu caracter anaerob lactacid de aproximativ 30-40 minute.

*Rezultate.* Analiza și interpretarea rezultatelor a evidențiat o creștere semnificativă a performanței la subiecții lotului experimental, cărora li s-a aplicat setul de mijloace (eforturi) anaerob lactacide, pe fondul unei lactacidemii care nu prezintă diferențe semnificative între subiecții celor două loturi.

*Concluzii.* Antrenamentul în zona de toleranță la lactat a îmbunătățit performanța, implicând capacitatea de a tolera nivelul crescut al lactatului sangvin. Un jucător care tolerează concentrațiile crescute ale lactatului sangvin, realizează performanțe mai bune.

**Cuvinte cheie:** lactat sangvin, zona de toleranță la lactat, capacitate de efort, fotbal.