

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

Vasile Bogdan

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

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 neuro-fiziologia 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 musculară, înaltă performanță, pregătire sportivă, program de antrenament, planificare sportivă, periodizare sportivă.