PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ ŞI MULTILATERALĂ

ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

 În ,,Terminologia educaţiei fizice şi sportului,, pregătirea fizică este definită ca fiind ,,nivelul dezvoltării posibilităţilor motrice ale individului, atins în procesul repetării sistematice a exerciţiilor fizice,, .

Tremeni care sunt întălniţi în literatura de specialitate:

 A. PREGĂTIRE FIZICĂ

 B. PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ

 C. PREGĂTIRE FIZICĂ MULTILATRRALĂ

A. PREGĂTIRE FIZICĂ

 Pregătirea fizică este conceptul care defineşte cele două componente ale sale : pregătirea fizică specifică şi pregătirea fizică generală sau multilaterală.

 1. PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ cuprinde totalitatea elementelor şi structurilor tehnico-tactice dintr-o ramură de sport.

B. PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ

Pregătirea fizică generală reprezintă sistemul de mijloace şi metode sistematizate şi cuantificate în vederea dezvoltării calităţilor motriceşi a formării unui bagaj motric căt mai variat în scopul creşterii parametrilor funcţionali şi somatici ai organismului, cuprinzând exerciţii numai din sportul practicat.

C.PREGĂTIREA FIZICĂ MULTILATERALĂ

 Pregătirea fizică multilaterală cuprinde totalitatea mijloacelor şi metodelor sistematizate şi cuantificate în vederea dezvoltării calităţilor motrice şi a formării unui bagaj motric căt mai variat în scopul creşterii parametrilor funcţionali şi somatici ai organismului, utilizănd şi alte tipuri de exerciţii specifice altor ramuri de sport.

În toate ramurile de sport se recomandă PREGĂTIREA FIZICĂ MULTILATERALĂ.

Planificarea efortului privind pregătirea fizică multilaterală ţine cont de următoarele reguli :

 1. vărsta sportivilor

 2. perioada de pregătire( perioada pregătitoare, precompetiţională, competiţională, de refacere)

 3. nivelul indicilor calităţilor motrice de bază( viteză, forţă, rezistenţă, îndemănare, mobilitate)

 4. măiestria tehnico-tactică din ramura de sport practicată

 5. nivelul dezvoltării fizice ( indici morfo funcţionali )

 6. gradul de mobilitate şi elasticitate musculară

 7. starea de sănătate a sportivului

**Creşterea eficienţei P.F. Multilaterale :**

 1. individualizarea la grupele de avansaţi, performanţă şi înaltă performanţă

 2. formarea unor grupuri omogene la începători

**Conţinutul P.F.Multilaterale**

1. învăţarea, consolidarea şi perfecţionareaunor priceperi şi deprinderi motrice de bază şi aplicativ utilitare în scopul rezolvării în condiţii optime a situaţiilor reale din ramura de sport practicată, prin intermediul altor mijloace decât cele specifice acelei ramuri ;

 2. dezvoltarea calităţilor motrice la un nivel ridicat al indicilor de viteză, îndemănare, forţă, rezistenţă şi mobilitatepentru susţinerea cu succes a efortului caracteristice ramurii de sportpracticate ;

 3. dezvoltarea fizică armonioasă prin intermediul exerciţiilor analitice şi globale în vederea creşteriirezistenţeiîntregului organism la eforturile specifice şi nespecifice ;

 4. introducerea de sporturi complementare ca un real suport al transferului pozitiv de priceperi şi deprinderi motrice şi nu în ultimul rănd pentru relaxareşi îndepărtarea monotoniei din timpul antrenamentului

 **Metode de lucru utilizate în pregătire**

 1. M. repetărilor

 2. M. Circuitului

 3. M. Intervalelor

 4. M. Aerobă

 5. M. Intensităţilor variabile

 6. M. Halterofilului

 7. M. Fartlek

 8. M. Întrecerii

 9. M. Izometriei

**Mijloace**

**1. de deplasare -** pe plat

 **-** pe plan înclinat

 - printre jaloane

 - printre bastoane

 - cu mingea de tenis

- cu mingea medicinală

 2. **dezvoltarea detentei** - sărituri pe loc

 - sărituri cu deplasare

 - sărituri pe obiecte

 - sărituri peste obiecte

 - sărituri pe plan înclinat

 - sărituri pe scări

 - sărituri cu partener

 3 . **dezvoltarea forţei** - cu propriul corp

* cu haltera
* cu partener
* cu mingii medicinale
* cu elastic
* cu gantere

4. dezvoltarea rezistenţei - alergări în tempo uniform

 - alergări în tempo variat

 - alergare combinată cu sărituri

5. dezvoltarea mobilităţii - gimnastică din stănd

 - gimnastică din şezănd

- gimnastică la spalier

 - gimnastică cu partener

 - gimnastică cu obiecte

 - streatching din stănd

 - streatching din şezănd

 - streatching cu partener

 - streatching la spalier

 - streatching cu corzi elastice

6. dezvoltare fizică armonioasă - cu propriul corp

 - cu elastic

- cu gantere

 - cu mingii medicinale

 - cu haltera

* cu partener
* cu lăzi
* cu aparate de fitnes