



PLANIFICAREA ANTRENAMENTELOR LOTULUI OLIMPIC DE CANOE IN PERIOADA 2000-2004 MICROCICLURI¹ SAPTAMANALE

Drd. BENIAMIN ZABET
Presedintele Federatiei Romane de Kaiac-Canoe

Cuvinte cheie: canoe, antrenament, microciclu

Introducere

Planificarea reprezinta modalitatea de organizare a pregatirii sportive din punct de vedere metodic si stiintific.

Este instrumentul cel mai important pe care antrenorul il are la dispozitie pentru dirijarea unui program de antrenament bine organizat (Bompa T., 2001).

Planificarea elimina hazardul, abordarea lipsita de obiective, lucrul “dupa ureche”, constituie un indreptar, imprima o directiva si confera un scop precis lucrului intreprins. Nu in ultimul rand, planificarea este arta de a utiliza stiinta pentru a structura un program de pregatire.

Procesul de planificare trebuie vazut ca o cale de manipulare a antrenamentului sportiv, in concordanta cu specificul fiecarei ramuri de sport in parte, pentru atingerea celei mai inalte performante (Bompa T., 2001).

Planul reprezinta cunostintele si implicatiile metodice ale unei ramuri de sport, tine cont de potentialul sportivilor si nivelul lor de dezvoltare, se bazeaza pe performantele sportivilor la testari sau in competitii, pe progresul realizat si are in vedere de calendarul competitional.

Planul de pregatire trebuie sa fie simplu, sugestiv si flexibil cu posibilitati de modificare in functie de progresul sportivilor si perfectionarea cunostintelor metodice ale antrenorului.

Se disting mai multe tipuri de planuri :

- Plan cvadrienal (pe 4 ani) – ciclu olimpic
- Plan anual
- Macro ciclu (perioade, etape)
- Micro ciclu (saptamanal)
- Plan de lectie de antrenament



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com
Web:<http://www.k-corsova.ro>

Pornind de la ipoteza ca literatura de specialitate este destul de saraca pentru aceasta disciplina, kaiac-canoe, observand de-a lungul anilor rezultatele nesatisfacatoare obtinute de echipajele noastre la marile competitii, urmarind evolutiile si prognozele pe plan mondial privind acest sport, am elaborat tipuri de cicluri saptamanale, astfel, in pregatirea tuturor sportivilor din lotul olimpic, in vederea obtinerii unor rezultate bune la Jocurile Olimpice de la Atena, au fost incluse si aceste cicluri.

In cele ce urmeaza, ne vom referi la microcicluri saptamanale.

Ciclul saptamanal reprezinta instrumentul functional cel mai important al planificarii, deoarece structura si continutul sau determina calitatea procesului de antrenament.

Acest microciclu nu are toate tipurile de lectii la fel, ele alterneaza in functie de obiective, volum, intensitate, metode si mijloace.

Dupa Ozolin (1971), cerintele unui microciclu, sunt:

- Invatarea si perfectionarea tehnicii in conditii de intensitate medie
- Perfectionarea tehnicii in conditii de intensitate medie
- Dezvoltarea vitezei de scurta durata
- Dezvoltarea rezistentei anaerobe
- Dezvoltarea fortei prin utilizarea unor incarcaturi de 90%-100%
- Dezvoltarea fortei musculare folosind incarcaturi medii si mici
- Dezvoltarea rezistentei musculare in conditii de intensitate mare si maxima
- Dezvoltarea rezistentei cardiorespiratorii in conditii de intensitate maxima
- Dezvoltarea rezistentei cardiorespiratorii in conditii de intensitate moderata.

Aceasta succesiune este orientativa si se aplica in functie de caracteristicile fiecărei ramuri de sport in parte. Se poate concludiona ca ordinea este : dezvoltarea elementelor tehnice si tactice, dezvoltarea vitezei sau fortei si dezvoltarea rezistentei generale. De cele mai multe ori in timpul unui microciclu, sportivii



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com
Web:<http://www.k-corsova.ro>

trebuie sa repete de 2-3 ori lectii care au obiective si continuturi similar si care dau rezistenta specifica.

In structura unui microciclu, s-au alternat fazele de efort cu cele de refacere, zilele de odihna active urmand dupa o lectie de solicitare maxima a sportivilor.

In microciclu saptamanal, s-a tinut seama de urmatoorii factori: stabilirea obiectivelor; stabilirea cerintelor; stabilirea nivelului de intensitate; determinarea caracterului pregatirii (metode si mijloace); stabilirea zilelor de antrenament si de competitie; va debuta cu intensitati mici si medii si va continua, crescand progresiv; inaintea unei competitii importante se va folosi un microciclu redus ca intensitate (1/2).

La elaborarea unui microciclu, pot colabora antrenori, sportivii, pe de o parte, iar pe de alta parte, colectivul tehnic (medic, dietetician, maseur, etc). In kaiac-canoe, se folosesc si acum 6 tipuri de cicluri saptamanale de antrenamente A,B,C,D,E,F, concepute dupa cele 5 regimuri de efort R1-R5.

Legenda: L – D – zilele saptamanii

A1 – A3 – antrenamentele zilei

R1 – R5 – regimul de lucru

½ R5 – aproximativ jumatate din numarul de km in regim de “Rulaj” (120 – 130 puls/min)

S – serii

SF – semifinale

F – finale

Ciclul saptamanal tip “A”

	L	M	M	J	V	S	D
A1	L	L	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 -10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	L
A2	L	L	Rulaj (R5) 14 – 16 km	14 km 2x 4000m (R4) 6 km (R5)	14 km 1x 8000 m (R4) 6 km (R5)	14 km 2x 3.000 m (R3) 8 km (R5)	L
A3	L	Rulaj (R5) 14 – 16 km	14 km 3x 2000m (R3) 8 km (R5)	L	Rulaj (R5) 14 – 16 km	L	L

Total numar km : 116 – 144

116 km pentru grupa de “500 m”

114 km pentru grupa de “1000 m”



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com
Web:<http://www.k-corsova.ro>

De obicei, acest tip de ciclu saptamanal a fost folosit la inceputul etapelor atunci cand sportivii au un “liber” de 3 saptamani pentru refacere.

Ciclul saptamanal tip “B”

	L	M	M	J	V	S	D
A1	L	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 -10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	L
A2	Rulaj (R5) 14 – 16 km	Rulaj (R5) 14 – 16 km	Rulaj (R5) 14 – 16 km	Rulaj (R5) 14 – 16 km	Rulaj (R5) 14 – 16 km	Rulaj (R5) 14 – 16 km	L
A3	Rulaj (R5) 14 – 16 km	L	Rulaj (R5) 14 – 16 km	L	Rulaj (R5) 14 – 16 km	L	L

Total numar km : 166 – 184

166 km pentru grupa de “500 m”

184 km pentru grupa de “1000 m”

De regula, s-a apelat la acest tip de ciclu saptamanal la inceputul si sfarsitul sezonului, atunci cand sportivii trebuie sa-si “gaseasca lovitura”, sa acumuleze numar mare de kilometric si se poate numi generic “ de acumulare “.

Ciclul saptamanal tip “C”

	L	M	M	J	V	S	D
A1	L	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 -10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	L
A2	L	14 km 2x 4000m (R4) 6 km (R5)	14 km 3x 2.000 m (R3) 8 km (R5)	12 km P.C. 1x 2000 m (R2)	Rulaj (R5) 14 – 16 km	14 km 2x 3.000 m (R3) 8 km (R5)	L
A3	Rulaj (R5) 14 – 16 km	L	Rulaj (R5) 14 – 16 km	L	10x 150m (R1) 10 km (R5)	L	L

Total numar km : 148 – 164

148 km pentru grupa de “500 m”

164 km pentru grupa de “1000 m”

Acest tip de ciclu saptamanal se utilizeaza in perioada pregatitoare la mijlocul etapelor.



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com
Web:<http://www.k-corsova.ro>

Ciclul saptamanal tip “D”

	L	M	M	J	V	S	D
A1	L	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 -10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	Rulaj (R5) 8 – 10 km	L
A2	Rulaj (R5) 14 – 16 km	10 – 12 km 2x4000m (R4) 4 km (r5)	Rulaj (R5) 14 – 16 km	10 km (R5) 2-3 x 2.000m (R3)	10 – 12 km 2x4.000m (R4) 2 – 4 km (R5)	P.C. 2x 2000m (R2) 6 km (R5)	L
A3	10 km (R5) 2-3x2000m (R3)	L	8-10 km 1x6.000m (R4) 2-4km (R5)	L	Rulaj (R5) 14-16 km	P.C.1x6000 m (R2) 4km (R5)	L

Total numar km : 148 – 164

148 km pentru grupa de “500 m”

164 km pentru grupa de “1000 m”

Acest ciclu saptamanal este recomandat in perioada precompetitionala, la sfarsitul etapelor si se mai numeste si “ciclu saptamanal de control”.

Ciclul saptamanal tip “E”

	L	M	M	J	V	S	D
A1	L	Deplasare	L	L	L	L	L
A2	4 km 2x4000 m (R4) 6 km (R5)	Deplasare	Rulaj (R5) 10 – 12 km pe pista	S 1.000m	SF 1000 m	F 1.000 m	F 500m
A3	Rulaj (R5) 14-16 km	L	Rulaj (R5) 10-12 km (pe pista)	S 500 m	SF 500 m	S/SF 200 m	F 200m

Tipul acesta de ciclu saptamanal este cel de competitive sau “competitional”. Cel expus este valabil pentru campionatele mondiale si europene.

Pentru concursurile de cupa mondiala care dureaza doar 3 zile, in esenta, ciclul saptamanal este asemanator. Pentru Jocurile Olimpice, ciclul saptamanal este asemanator cu cel pentru campionatele mondiale si europene, numai ca asezarea probelor pe zile diferite putin, de asemenea, concursul olimpic dureaza 4 zile si numai pe distantele de 500m si 1000m.



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com
Web:<http://www.k-corsova.ro>

Ciclul saptamanal tip “F”

	L	M	M	J	V	S	D
A1	L	Rulaj (R5) 8-10 km	Rulaj (R5) 8-10 km	Rulaj (R5) 8-10 km	Rulaj (R5) 8-10 km	Rulaj (R5) 8-10 km	L
A2	Rulaj (R5) 14-16 km	10-12 km 2x4000m (R4) 2-4 km (R5)	Rulaj (R5) 14 – 16 km	Rulaj (R5) 14 – 16 km	P.C.(R2) 1x1.000m 4-6 km (R5)	P.C.(R2) 1x1.000m sau 1x500m in echipaje 4-6 km (R5)	L
A3	10-12 km 2-3x2000 km (R3) 4-6 km (R5)	L	10-12km 1x8000m (R4)	L	P.C.(R2) 1x500 m 4-6 km (R5)	L	L

Total numar km : 126 - 146

126 km pentru grupa de “500 m”

146 km pentru grupa de “1000 m”

Acest tip de ciclu saptamanal este utilizat inaintea competițiilor de anvergura si se numeste “de modelare”.

Pentru exemplificare, vom descrie in amanunt un ciclu saptamanal din etapa a V-a, perioada precompetitionala de tip D, luna martie – aprilie.

Din prezentarea celor 6 tipuri de microcicluri pe intensitati si teme, putem observa ca fiecare zi are 3 antrenamente (cu mici exceptii) ceea ce sporeste semnificativ volumul in specific, iar intensitatile antrenamentelor alterneaza, in functie de obiectivele propuse.

Ciclurile saptamanale prezentate sunt din perioada precompetitionala (martie – aprilie).

In aceste microcicluri, am expus doar pregatirea specific ape apa, dar fiecare lectie de la antrenamentele A2 si A3 sunt completate de pregatire fizica nespecifica sau specific ape uscat. Dintre aceste, mijloace amintim :

- Forta in toate variantele (F1 – F4)
- Rezistenta (alergari pe diferite distance si in diferite tempouri)
- Simulator – pe diferite secvente de timp in functie de obiective
- Mobilitate
- Jocuri



- Inot
- Schi fond.

Aceste tipuri de microcicluri respecta cerintele planificarii si sunt flexibile (modificabile sau perfectibile).

Se poate constata numarul mare de kilometric vasliti in specific (pe apa), perioada fiind cea precompetitionala.

In perioada competitionala, se reduce numarul de kilometric vasliti pe apa, insa creste intensitatea.

De multe ori, antrenorii transforma antrenamentul (A1) intr-un antrenament autentic in ceea ce priveste pregatirea specifica (pe apa), astfel ca putem intalni la A1 probe de control (P.C.) pe diferite distante : 6.000m, 2.000m, 1.000m sau 500m. asemenea situatii apar fie din motive de obiective, fie din motive de conditii meteorologice. Partea tehnica se realizeaza prin urmarirea fiecarui antrenament cu salupa si inregistrarea video a acestora. Intensitatea antrenamentelor este usor de urmarit cu aparatul “pulsmetru”, pentru care il poarta asupra lor sportivii la antrenamente.

Prin recoltarea si interpretarea de catre eprsonalul medical de specialitate a probelor biochimice, se realizeaza si obiectivizarea antrenamentelor (gradul de angrenare in antrenament, gradul de oboseala etc.).

In ceea ce priveste refacerea, aceasta se realizeaza in grupul de refacere prin antrenamente cu mijloace specific (I. Dragan, 1990): sauna, ozonificare, bazin cu apa cu sarurui, dusuri, masaje, hidromasaje, fizioterapie etc. de asemenea, in functie de obiectivele propuse de catre cadrele medicale specializate, se realizeaza refacerea farmaceutica, iar refacerea alimentara, parte integranta si foarte importanta procesului de rpegatire, este realizata cu ajutorul dieticianului. Odihna, ca mijloc principal de refacere, trebuie sa se realizeze in conditii optime.

Concluzii

1. Microciclul saptamanal reprezinta cel mai important instrument metodico – stiintific al antrenorului in procesul instruirii.
2. Microciclul saptamanal oglindeste intreaga activitate a colectivului de sportive si a celui ethnic.



3. Elaborarea unui microciclu trebuie să aibă în vedere următorii factori : obiective, cerințe, nivelul intensității lucrului, volumul antrenamentelor, metode, mijloace, calendarul competițional, condițiile de pregătire și cel mai important de nivelul pregătirii sportivilor.
4. Microciclurile săptămânale sunt planuri de pregătire flexibile, modificabile, perfective în funcție de obiectivele propuse și condițiile de pregătire.

Indicații metodice:

1. La elaborarea microciclurilor săptămânale vor fi consultați sportivii și colectivul tehnic.
2. Microciclul săptămânal va ține seama de cerințele generale de elaborare a acestora.
3. Microciclul săptămânal va fi simplu, sugestiv, flexibil și concis.

Abstract

The planning represents the organization way of sport coaching from a methodical and scientific point of view being the most important tool a coach has for managing a well structured coaching program. The planning avoids the hazard, the approach without goals, working “unscientifically”, it is guidance, imprints a direction and confers a precisely goal for the undertaken action. The planning is also the art of using science to structure a coaching program. The planning process should be seen as a way of manipulating coaching sport, conforming with the particularity of each sport, in order to achieve the highest performance.

Bibliografie

- BOMBA, T., Teoria și metodologia antrenamentului sportive. Edit. Ex.Ponto, București, 2001
- DALNIK, I.A., GANJENKO, I.V., KRASNOPEVTEV, G.M., Aprecierea complexă a pregătirii sportivilor la kaiac-canoe în diferite etape ale antrenamentului. În : *Bazele științifice ale antrenamentului*. Specialiștii despre kaiac-canoe, vol.I, București, CCPS, 1980



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com
Web:<http://www.k-corsova.ro>

- DRAGNEA A., MATE-TEODORESCU, S., Teoria sportului. Bucuresti, Edit. FEST, 2002
- Enciclopedia educatiei fizice si sportului din Romania. Vol.IV : Dictionar descriptive si explicative de notiuni si termini. Bucuresti, Edit. Aramis, 2002
- NICU, Alexe, Antrenamentul sportive modern. Bucuresti, Edit EDITIS, 1993
- NICU, Alexe, Planificarea antrenamentului. Bucuresti, CCPS, 1994
- OZLIN, I., Teoria si metodică antrenamentului sportive. Edit. Stadion, Bucuresti 1971
- POTZAICHIN, Ivan, Plan de pregatire al lotului olimpic de canoe al Romaniei (uz intern). 2000
- Pregatirea de forta in kaiac-canoe. Un consept multidimensional. Bucuresti, CCPS, 1992
- ZABET, B., Tehnologii modern de planificare ale procesului pregatirii canoistilor de inalta performanta. In : Probleme stiintifice in domeniul invatamantului si sportului. Sesiune de comunicari, Chisinau, 21-22 oct., 2002
- ZABET, B., Recuperare si refacere in kaiac-canoe. Bucuresti, Edit Printech, 2001
- ZABET, B., Aur olimpic dupa 16 ani. Bucuresti, Edit. Monitorul oficial, 2000
- ZABET, B., Tipuri de microcicluri saptamanale utilizate in pregatirea canoistilor din lotul olimpic al Romaniei in perioada 1999-2000. In : *Sesiunea de comunicare stiintifice*. Chisinau, 2000
- ZABET, B., De ce numai locul IV la Jocurile Olimpice – 2004 ? Analiza rezultatelor grupei de canoe. In *Stiinta sportului*. Bucuresti, nr.43, 2004