

BIORITMURILE CIRCADIENE ÎN PREGĂTIREA SPORTIVIOR DE PERFORMANȚĂ

*Anghel Alexandru¹,
Budevici-Puiu Anatolie²,*

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Cuvinte-cheie: ritmuri circadiene, sincronizare a ritmurilor, sportivi de performanță.

Introducere. Este arhicunoscut faptul că cei ce practică activitatea fizică și intelectuală activează neuniform, astfel încât, în unele cazuri (perioade), se obțin rezultatele scontate, iar în altele – așteptările sunt mai puțin eficiente. Informațiile surselor bibliografice demonstrează că factorul are o influență semnificativă asupra activității de pregătire, precum și a celei competiționale în sportul de performanță, în special influențează asupra intensității și volumului eforturilor exercitate, a manifestării calităților motrice, a stării biologice și psihologice.

Ritmul circadian este un ciclu de aproximativ 24 de ore al proceselor biochimice, fiziologice sau comportamentale, aparținând entităților vii, inclusiv plante, animale, ciuperci sau cianobacterii. Ritmul circadian se „măsoară” în funcție de următoarele valori: temperatura corporală; secreția de melatonină și nivelul de cortizol. Alternanța stărilor de veghe și somn reprezintă un bioritm circadian, cu o importanță fundamentală pentru sportiv. Dacă suntem scoși din mediul nostru obișnuit de viață, de exemplu, dacă facem o călătorie lungă cu avionul (la o competiție), traversând în timp scurt mai multe fusuri orare, ritmul nostru somn-veghe se schimbă imediat. Sunt necesare câteva zile ca să ne “sincronizam” cu timpul local. Capacitățile noastre fizice, emoționale și intelectuale prezintă variații periodice, ritmice, cu zile în care randamentul este maxim și altele – cu randament minim. Acestea constituie bioritmuri caracteristice omului și au următoarea durată sau perioadă: bioritmul fizic de 23 zile, bioritmul emoțional de 28 zile, bioritmul intelectual de 33 zile.

Adaptarea sportivilor la noile condiții temporale necesită o perioadă îndelungată, de exemplu: pentru normalizarea somnului și deșteptării sunt necesare de la 2 până la 7 zile, a temperaturii corporale – de la 4 până la 6 zile, a ritmului cardiac – până la 6 – 8 zile, iar alți indicatori se normalizează peste 10 zile.

Sincronizarea ritmurilor biologice ale sportivilor de performanță va necesita organizarea activității de pregătire cu luarea în considerație a corectării regimurilor de activitate și odihnă.

Scopul cercetării constă în studiul teoretico-praxiologic în domeniul cronobiologiei cu privire la desincronizarea ritmurilor circadiene la sportivii de performanță.

Metodologia cercetării a presupus analiza literaturii de specialitate, observația, metoda grafică și experimentul pedagogic.

Concluzii. În cazul când se operează cu principiile bioritmologiei, se poate prognoza participarea la activități competiționale. Totodată, cunoscând anul și data nașterii adversarului se poate obiectiviza prognozarea stării funcționale a acestuia și, corespunzător, a construi tactica acivității competiționale, iar influența ritmurilor biologice ale sportivului asupra calității pregătirii de antrenament, precum și participarea în competiții ne amintește despre faptul că procesul instructiv-educativ constă nu numai din directivele actuale ale teoriei și practicii educației fizice, dar și din sincronizarea acestuia cu informațiile științifice ale cronobiologiei.