

## **STUDIOUL VIRTUAL DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ AFLAȚI ÎN PERIOADA DE TRANZIȚIE FORȚATĂ**

Obținerea succesului în sportul de performanță presupune desfășurarea unei activități continue, sistematice și de lungă durată menite să asigure un nivel înalt de funcționalitate a întregului organism, ca bază pentru rezolvarea situațiilor competiționale complexe.

Perioada critică prin care trece întreaga omenire, datorată pandemiei generată de virusului SARS-Cov-2, a impus încetarea întregii activități competiționale, pe un interval de timp a cărui durată nu este clar stipulată, ceea ce pentru sportivul de performanță produce mari dereglări în ceea ce privește organizarea și desfășurarea pregătirii, în condițiile în care obținerea rezultatelor maxime în competițiile de obiectiv implică organizarea riguroasă, în cele mai mici detalii a întregului proces de antrenament.

Înteruperea îndelungată a activității competiționale și de pregătire conduce la scăderea nivelului de manifestare a calităților motrice și perturbarea majoră a unor componente aferente sistemului tehnico-tactic, ca efect al procesului natural de dezadaptare; ca urmare, pentru evitarea acestui aspect, antrenorii și sportivii trebuie să managerieze "situațiile de criză" în vederea obținerii/menținerii unor avantaje pe parcursul acestui interval de timp. Acest lucru se poate realiza prin valorificarea la maximum a factorilor situaționali (spațiu / echipamente / tehnologie) și de natură metodologică în cadrul unei planificări bazate pe un proces de monitorizare și de reglare a comportamentului sportivilor menit să producă schimbări fundamentale la nivelul atitudinii, prin conștientizarea și responsabilizarea tuturor acțiunilor.

Pentru a îmbunătăți sau a menține realizările înalte pe care fiecare sportiv le-a înregistrat este necesară păstrarea motivației și a condiției fizice, al cărei scop principal este de a îmbunătăți potențialul funcțional al organismului și de a dezvolta capacitatea biomotrică la cele mai înalte standarde.

În aceste condiții, **UNEFS vine cu o ofertă de programe de dezvoltare a componentelor fitnessul-ui motor utilizând Studioul virtual de antrenament**, menit să faciliteze coordonarea, corectarea și monitorizarea activității sportivilor în timp real. Mai multe informații găsiți la acest link: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLbyoHJWPYTxvkPw7XGIMKnWrp5IVhcxb>

Sportivii de înaltă performanță care consideră că acest tip de antrenament le este util în această perioadă critică, se pot adresa domnului prof.univ.dr. Marius Stoica (telefon 0722725518; mail: mariusstoica08@yahoo.com) în vederea stabilirii programului orar de desfășurare a activității.