

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE**

**TEORIA ȘI  
METODOLOGIA  
ANTRENAMENTULUI  
SPORTIV**

A background image showing a large crowd of people at an outdoor sports event. In the foreground, several runners are visible, some in motion. The crowd is diverse in age and attire, with some people wearing red shirts. The setting appears to be a park or a wooded area with trees in the background.

Lectori:  
Triboi Vasile,  
doctor în pedagogie, conferențiar  
universitar, decan al Facultății Sport,  
antrenor emerit al Republicii Moldova  
Gîlcă Maxim  
lector universitar

The background of the slide is a photograph of an interior room. At the top, there are several large windows with white frames, letting in bright light. Below the windows, there is a desk or table with some papers and a small vase of flowers. The overall scene is brightly lit and appears to be a professional or academic setting.

Informație cu privire la frecvența și  
reușita grupelor academice

**SPECIALIZAREA:**

**LUPTE**



5.	<b>PREGĂTIREA SPORTIVULUI ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI.</b>
5.1.	<i>Pregătirea tehnică. Noțiune despre pregătire tehnică a sportivului. Locul și importanța tehnicii sportive la diferite probe sportive. Etapele și fazele pregătirii tehnice a sportivilor. Etapele, structura și conținutul pregătirii tehnice în cadrul ciclului multianual și anual al antrenamentului.</i>
5.2.	<i>Pregătirea fizică. Noțiune despre pregătire fizică a sportivului. Formele, sarcinile și mijloacele pregătirii fizice.</i>
5.3.	<i>Pregătirea tactică. Tactica sportivă, direcția de pregătire tactică a sportivelor. Studierea esențială a regulamentelor de bază teoretico-metodice a tacticei sportive. Perfeționarea gândirii tactice. Pregătirea psihologică a sportivului. Noțiuni despre pregătirea psihologică a sportivului, tipologia acestuia. Fomarea motivației de ocupație cu sportul.; educarea voinței; perfecționarea vitezei reacției; perfecționarea îndemnării speciale; reglarea intensității psihice; Perfecționarea toleranței pentru stresul emoțional; dirijarea cu starea de start a sportivului.</i>
5.4.	<i>Pregătirea intelectuală a sportivului. Pregătirea integrală a sportivului.</i>
6.	<b>METODOLOGIA FORMARII ANTRENAMENTULUI SPORTIV.</b>
6.1.	<i>Bazele structurale de formare a antrenamentului sportiv și metodică alcătuirii lecției. Noțiuni despre microciclurile antrenamentelor.</i>
6.2.	<i>Tipologia și structura mezociclor. Structura ciclului anual și multianual</i>
6.3.	<i>Diverse variante a structurii ciclului anual cu o aplicare deosebită în pregătirea sportivelor Structura pregătirii multianuale</i>

7.	<b>PLANIFICAREA, CONTROLUL, EVIDENȚA ȘI EVALUAREA ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI ȘI PREGĂTIRII SPORTIVE.</b>
7.1.	<i>Noțiune de planificare, tipuri de planificare, funcția și conținutul ei. Planificarea multianuală (de perspectivă) a antrenamentului.</i>
7.2.	<i>Planificarea anuală, conținutul și metodică planificării.</i>
7.3.	<i>Planificarea lunară (mezociclu) și săptămânală (microciclu).</i>
7.4.	<i>Controlul în antrenamentul sportiv. Însemnătatea și tipologia controlului. Tipologia indicilor, care se aplică în procesul de control. Evidența în procesul pregătirii sportive. Însemnătatea evidenței și tipologia ei.</i>

## ***BIBLIOGRAFIE***

- Triboi Vasile. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Ch.: Tipografia U.S.E.F.S., 2009. 364 p.**
- Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. –М.: «ИНСАН», 2005. – 368 с.**
- Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.**
- Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.**
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки Учеб.пособие для институтов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. 271 с.**
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.**
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.**
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. 286 с.**
- Платонов В.Н. Теория спорта. К.: Вища шк.Головное изд-во, 1987. – 424 с.**
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища шк.Головное изд-во, 1984. – 352 с.**
- Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [ Текст ] : учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.**
- Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.**
- Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.**
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.**



## Lecția nr.1

# TEMA: SPORTUL ÎN SISTEMUL CULTURII FIZICE.

### Apariția și starea sportului modern.

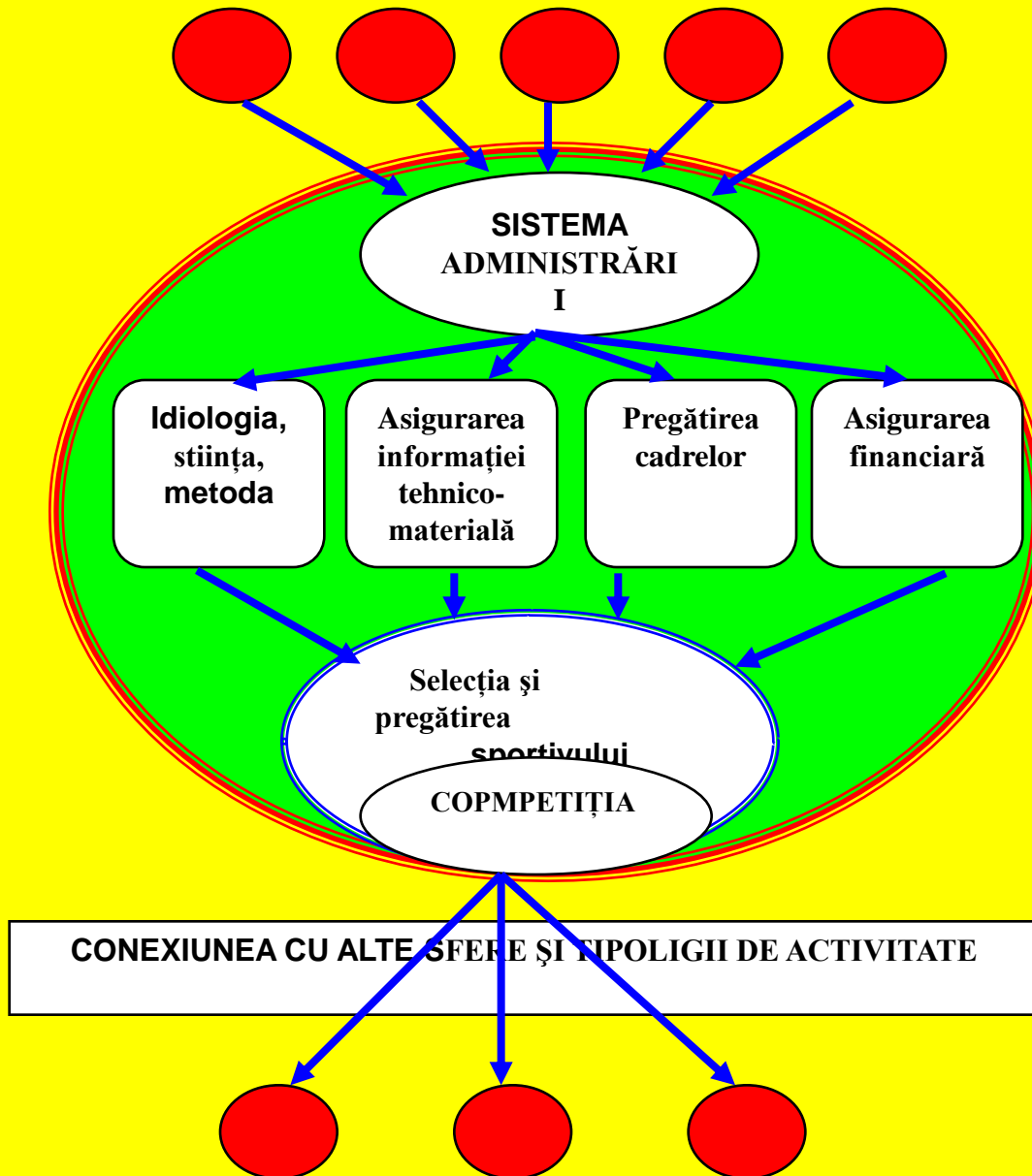
Sportul a apărut în pragul civilizației noastre. Forme elementare ale sportului ca exerciții competitive au existat chiar și în societatea primitivă. În societatea sclavagistă sportul a atins dezvoltare maximă în Grecia Antică. Următoarele fapte mărturisesc aceasta. Anume în Grecia Antică au apărut și au devenit foarte populare competiții și jocuri sportive. Până la sfârșitul secolului XVIII sportul era considerat, în special, o petrecere a timpului, distracție. Sportul în concepția lui contemporană a obținut răspândire în întreaga lume numai în perioada secolului XIX și primii două decenii secolului XX. Firește apare întrebarea: ce au în vedere când spun "sportul în concepția lui contemporană"?

În prezent sportul ocupă un asemenea loc în viața societății, pe care nu a ocupat niciodată în istoria umanității. Din punct de vedere științific, „sportul” are un șir de particularități specifice, cum urmează:

- a) prezența luptei, opunerii, concurenței directe în joc, luptei, încăierării la distanță etc.,
- b) unificarea acțiunilor, prin care se desfășoară activitatea sportivului, condițiilor implementării lor și metodelor evaluării performanțelor în conformitate cu regulile oficiale,
- c) reglamentarea comportamentului sportivilor în conformitate cu principiile relațiilor neantagonistice între oameni.

Excluderea momentului competitiv din activitatea cîntărețului, pictorului, artistului de balet sau cinema nu va distruge esența activităților. Dar activitatea sportivă fără elementul component său principal - competiție pierde complet sensul său. (Fig. 1.1).

**SFERA OBIECTULUI, PRODUSUL UTILIZAT ÎN SFERA SPORTULUI**



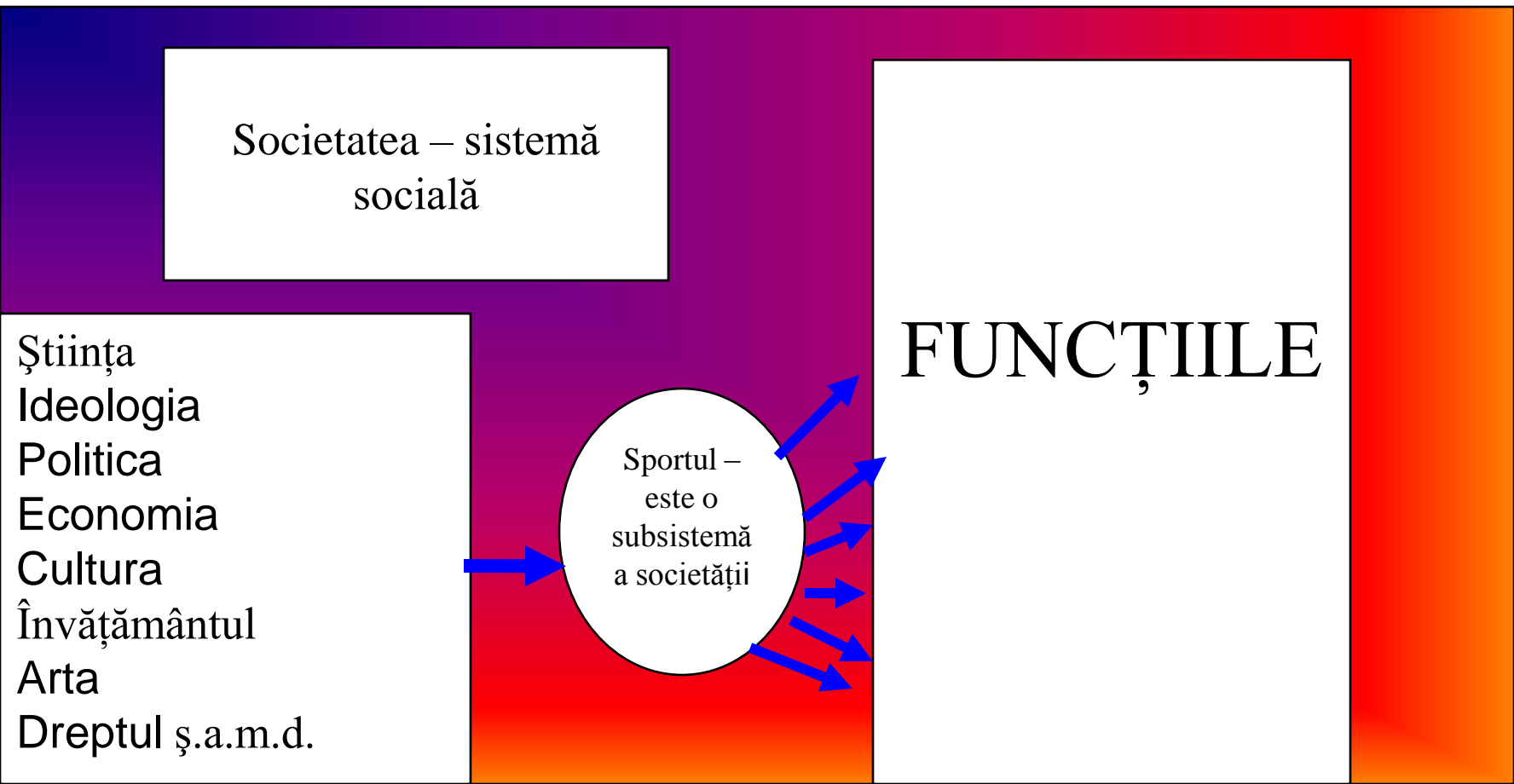
Astfel, se poate concluziona că sportul este o asemenea ramură a activității, care istoric s-a format ca una din metode a stabilirii, comparației și dezvoltării capacităților individului în luptă pentru primul loc, pentru performanțe sportive cele mai înalte. Deoarece sportul se bazează pe competiții, pentru asigurarea funcționării acestora în procesul dezvoltării istorice a societății se formează sfera respectivă a sportului.

Fig. 1.1.



## Funcțiile sociale ale sportului.

Sportul este un fenomen social complex și multilateral. El reprezintă unul din subsisteme sociale independente cu valorile, funcțiile, legitățile sale de dezvoltare. Sportul este strâns legat cu toate aspectele vieții sociale a populației: politică, ideologie, economie, cultură, educație etc. (fig. 1.2.).



Cum se vede în Figura 1.3, toți acești factori împreună sau separat influențează tipuri de sistem sportiv inerent unei societăți.

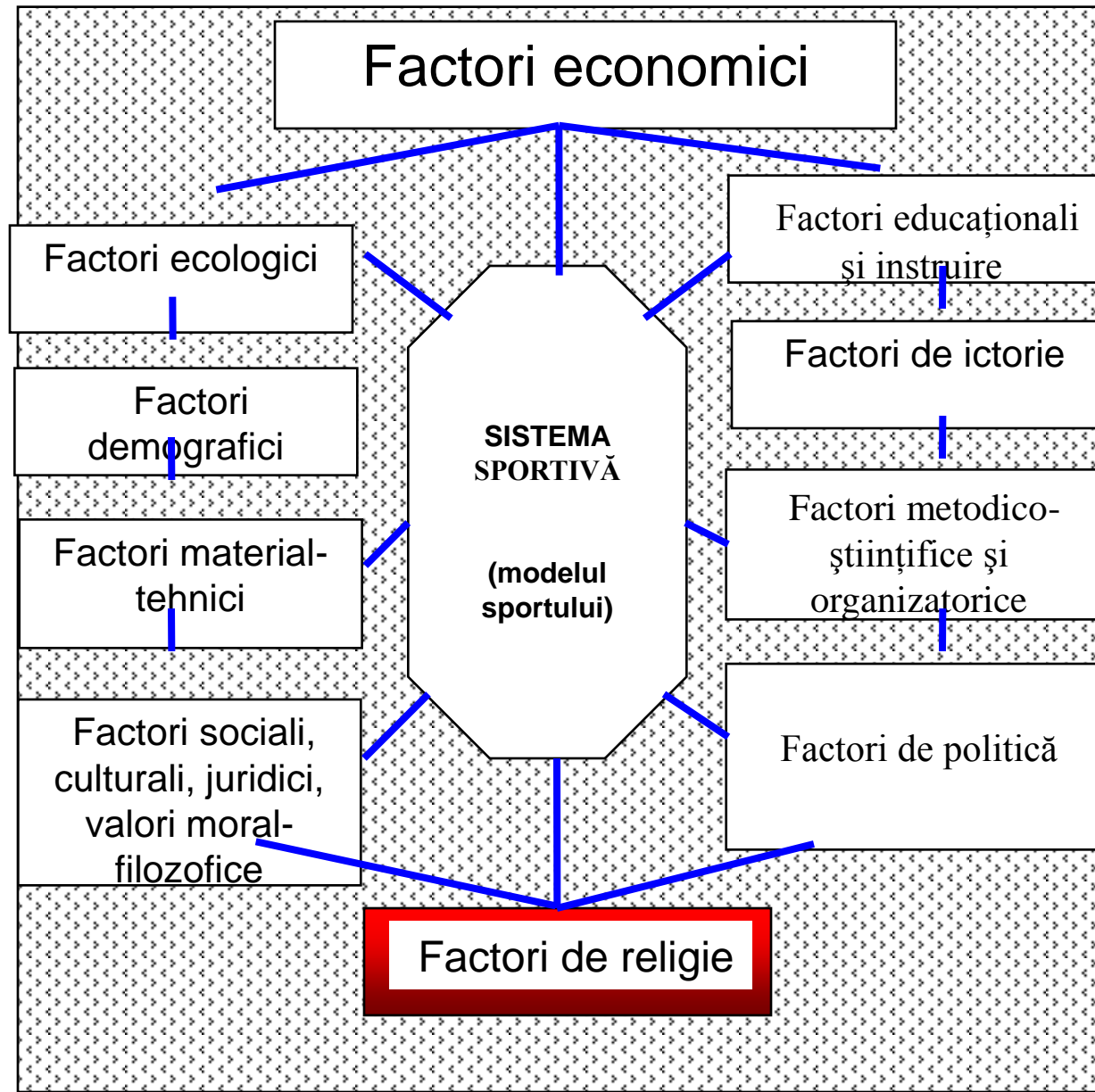


Figura 1.3.

**Funcția evristică-pronostică.** Ea este strâns legată cu funcția de etalon și se exprimă, în primul rând, prin faptul că sportul reprezintă un gen de activitate evristică, adică activitate creativă, de recunoaștere, care include momente de descoperire, găsire a ceva nou.

**Funcția sportivă de prestigiu.** Sportul este un factor important de autoafirmare a personalității în societate, ridicării prestigiului internațional al țării.

**Funcția spectaculoasă.** „Limbajul” sportului este pe înțeles al fiecăruia. Deaceia competiții sportive atrag atenția a unui număr mare de spectatori. Acestea influențează dispoziție colectivă, interese, permit participarea în luptă sportivă, unește grupe semnificate ale oamenilor.

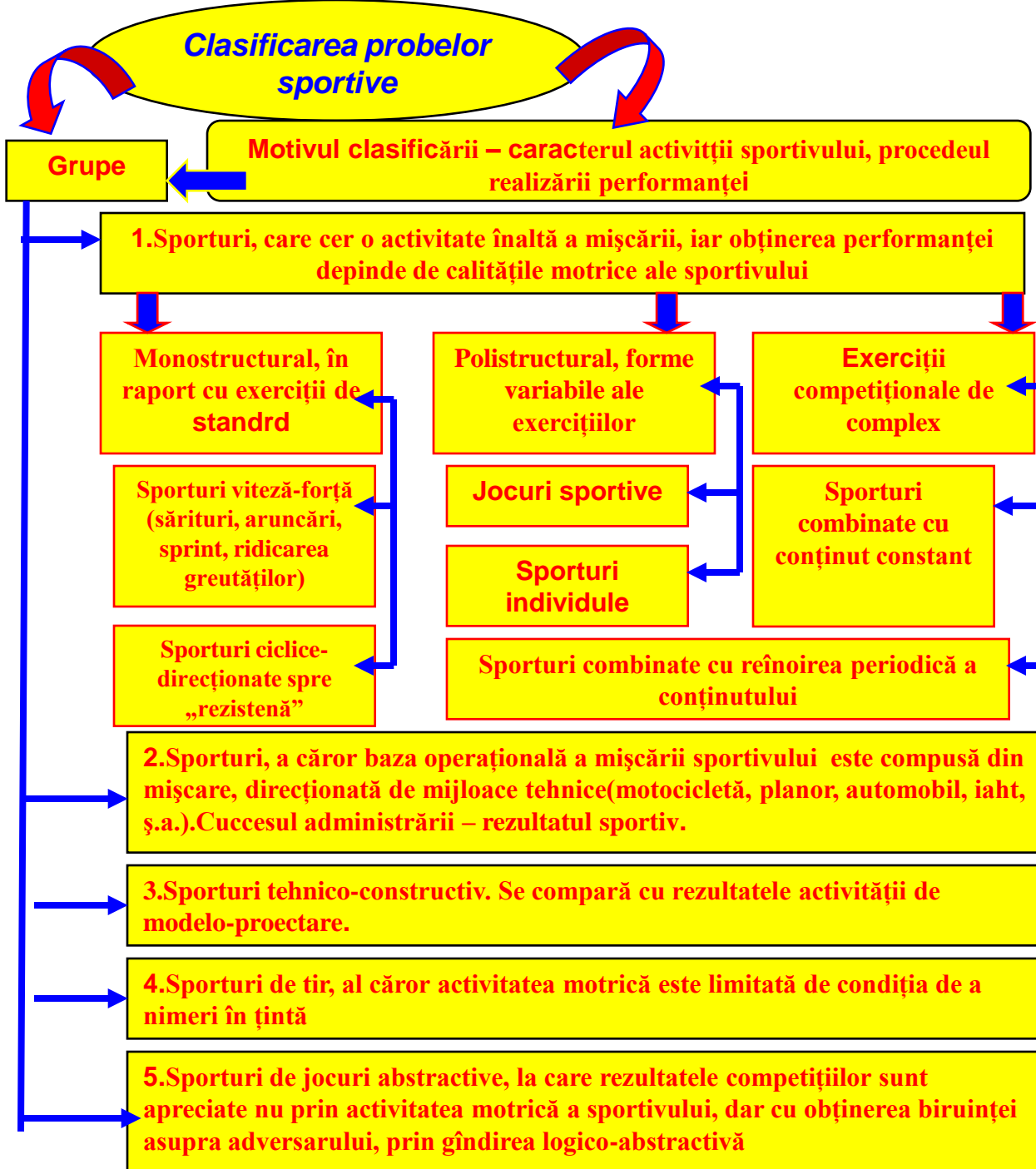
**Funcția estetică.** Sportul are un impact estetic enorm asupra sportivului și spectatorului, în procesul ocupațiilor sportive sportivul își dezvoltă sentimente, gusturi, ideale, capacități estetice anumite.

**Și în sfârșit,** trebuie de asemenea ținut cont de importanța economică a sportului. Investiții financiare ale societății în dezvoltarea sportului se recuperează de nenumerate ori grație ameliorării sănătății și sporirii capacității de acțiune a membrilor ei.

## **Clasificarea sportului.**

**Pe parcursul dezvoltării istorice a sportului a apărut mulțime de ramuri și subramuri ale acestuia. Considerăm că prin termenul „ramură (sau subramură) a sportului” este logic de înțeles ramură (subramură) a activității competitive care s-a format în procesul dezvoltării sportului, care se evidențiază prin obiectul său concret al competiției, componenței acțiunilor și metodelor acceptabile ale întrecerii sportive (tehnică și tactică sportivă), regulamentul competiției și criteriu al rezultatului realizat (fig. 4.1.). Cu fiecare an ce trece numărul ramurilor și subramurilor sportive continuie să crească.**





## Pregătirea sportivului ca proces multianual.

Pregătirea sportivului cuprinde utilizarea direcțională a întregului ansamblu al asemenea factorilor ca procedee, metode, condițiile, cu ajutorul al cărora se asigură sporirea gradului de pregătire a sportivului pentru realizări sportive.

**Primul component** este un sistem de competiții. Competiții în sistemul pregătirii sportivilor este un mijloc de control asupra nivelului de pregătire, o metodă de identificarea câștigătorului, un mijloc cel mai important de ridicare a nivelului de antrenare, perfecționarea măiestriei sportive.

Competițiile sunt clasificate în cele de pregătire, controlare, apropiere (de model), cele eliminatorii și principale.

**Cel al doilea component** este sistem de antrenare sportivă, în sistemul de pregătire a sportivilor acest reprezintă partea ei principală (practică).

Antrenament sportiv cuprinde în măsură anumită toate genuri de pregătire a sportivilor deși nu le epuizează, în el pregătirea fizică ca și părțile practice ale pregătirii tehnice, tactice și psihologice sunt reprezentate cel mai complet.

Obiectivele principale ale antrenamentului sportiv: dezvoltarea calităților psihice și fizice (generale și specifice), obținerea cunoștințelor practice și teoretice în specializare, igiena, autocontrol etc.

Direcțiile principale ale antrenamentului sportiv: educare, instrucțiune, sporirea posibilităților funcționale ale organelor și sistemelor organismului.





**Mulțumesc pentru atenție**