

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.19

TEMA: METODOLOGIA FORMĂRII ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Diverse variante ale structurii ciclului anual cu o aplicare deosebită în pregătirea sportivilor

De obicei, antrenamentele, pentru care sunt specifice anual perioadele de pregătire, competițională și intermediară, sunt numite monociclice. Practica sportului demonstrează că ele sunt efective în probele ciclice de sport, care necesită manifestarea rezistenței (schi, canotaj) atât pentru sportivii începători, cât și pentru cei de performanță. Există probe sportive (înot, atletism, jocuri sportive ș.a.) când sportivii de performanță trebuie să participe la diferite competiții de câteva ori pe an. În aceste cazuri, antrenamentul anual poate fi constituit din două, trei sau mai multe cicluri.

Structura biciclică a pregătirii anuale este caracterizată prin faptul că antrenamentul anual divizat în două cicluri, fiecare dispunând de perioadele proprii de pregătire: competițională și intermediară, atunci vom primi un ciclu de antrenament „dublat” (figura 6.6.).

Structura triciclică a antrenamentului constă din trei cicluri mari, diferite ca conținut și structură și este caracterizată de o curbă de 7 etape de dezvoltare a capacității de muncă (figura 6.7.).

Numărul etapelor de acumulare și realizare depinde de numărul de participări la competițiile de verificare și principale.

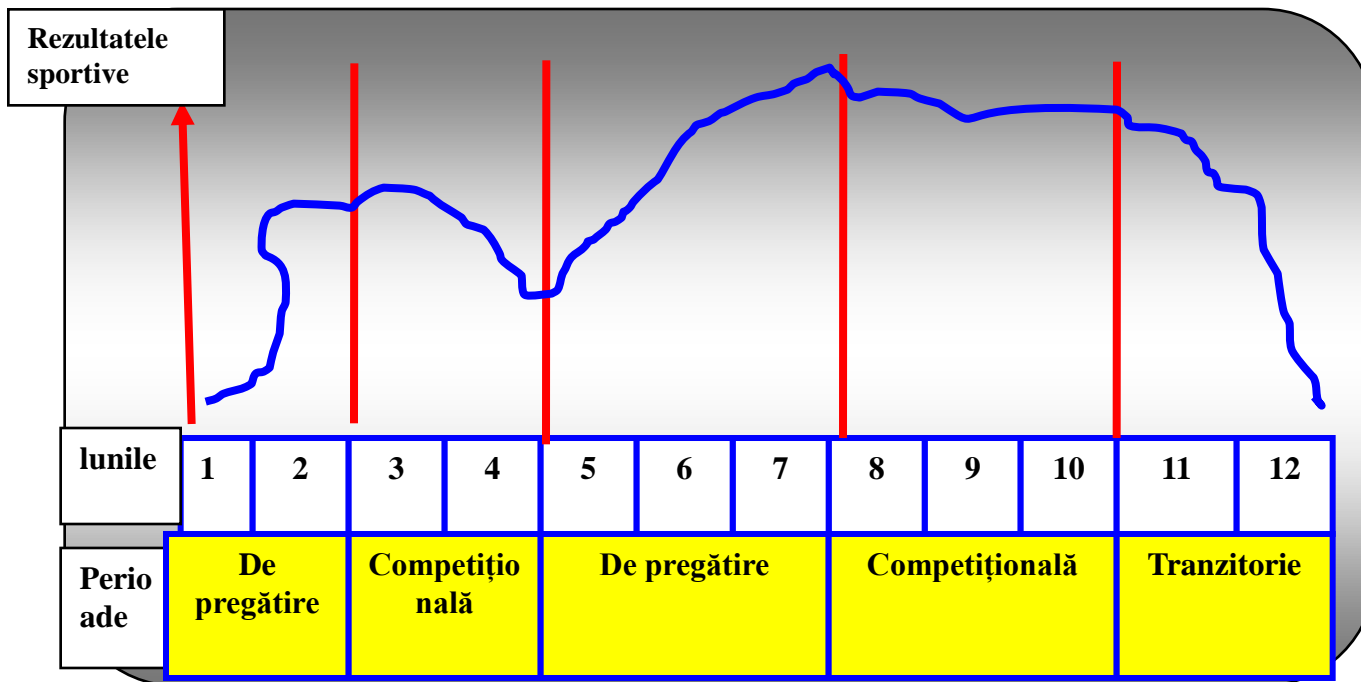


Fig.6.6. Varianta bimaximală a dezvoltării formei sportive și cele cinci perioade ale antrenamentului ce îi corespund.

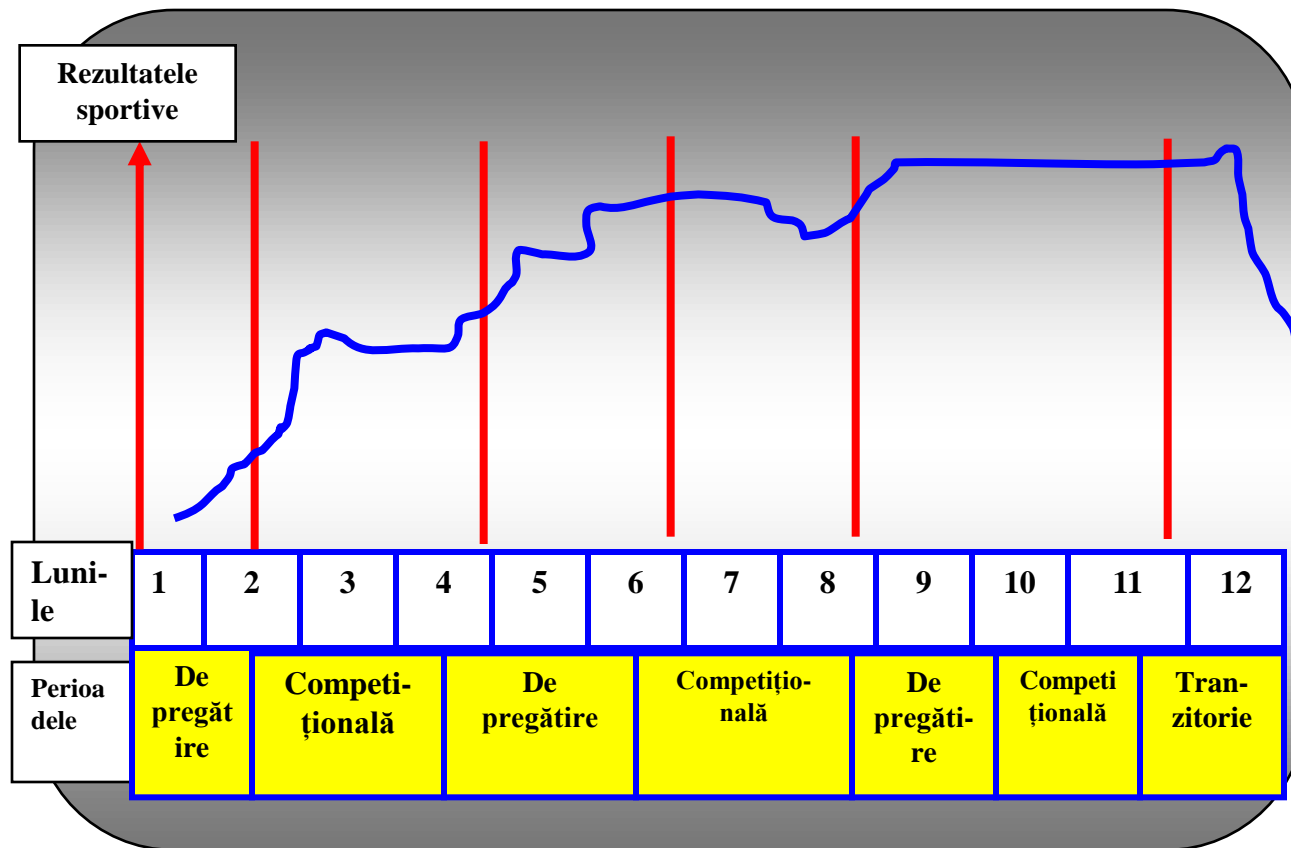


Figura 6.7. Varianta bimaximală a dezvoltării formei sportive și cele șapte perioade ale antrenamentului ce îi corespund.

Structura pregătirii multianuale

Durata și structura pregătirii multianuale depinde de următorii factori:

- structura activității competiționale și pregătirii sportivilor ce asigură performanțe sportive înalte;**
- legitățile stabilirii diferitor aspecte ale măiestriei sportive și formării proceselor de adaptare în sistemele funcționale principale pentru proba de sport dată;**
- particularitățile individuale și de sex ale sportivilor tempourilor lor de maturizare biologică, tempourile de creștere a măiestriei sportive:**
 - vârsta când sportivul a început practicarea sportului, cât și vârsta când el a început antrenarea unor planuri speciale;**
 - conținutul procesului de antrenament – componența mijloacelor și metodelor dinamicului eforturilor, alcătuirea diferitor structuri ale procesului de antrenament, utilizarea specială, trenajoare, mijloace de restabilire și stimulare a capacității de muncă etc.).**

Pregătirea sportivă multianuală este divizată în cinci etape: 1) etapa inițială; 2) pregătirea fundamentală prealabilă; 3) pregătirea fundamentală specializată; 4) realizarea maximală a posibilităților individuale; 5) menținerea performanțelor.

Planificarea antrenamentului la diferite etape ale pregătirii multianuale.

Etapa pregătirii inițiale. Sarcinile acestei etape constau în menținerea și întărirea stării sănătății copiilor, pregătirea fizică multilaterală, excluderea neajunsurilor la nivel de dezvoltare fizică, învățarea tehnicii probei sportive alese și tehnicii diferitor auxiliare și de pregătire specială.

La etapa pregătirii inițiale, volumul anual de activitate al tinerilor sportivi este nu prea mare și, de obicei, oscilizează între 100-150 ore. Volumul anual de activitate depinde, într-o măsură mare, de durata etapei de pregătire inițială, care, la rândul său, este legat de timpul începerii practicării sportului.

Etapa pregătirii fundamentale prealabile. Sarcinile principale ale antrenamentelor sunt: dezvoltarea multilaterală a posibilităților fizice ale organismului, fortificarea sănătății sportivilor, excluderea neajunsurilor la nivel de dezvoltare și pregătire fizică, crearea unui potențial motric ce presupune însușirea diferitor deprinderi motrice (inclusiv a celor ce corespund specificului viitoarei specializări sportive).

Etapa pregătirii fundamentale specializate. La începutul acestei etape, locul principal îl ocupă pregătirea generală și secundară, se folosesc pe larg exerciții din probe sportive asemănătoare, se perfecționează tehnica lor. În a doua jumătate, pregătirea devine mai specializată. Aici, de obicei, se determină obiectul viitoarei specializări sportive.

Etapa realizării maxime a posibilităților individuale. Această etapă presupune realizarea performanțelor în probele sportive și numerele programelor selectate pentru o specializare aprofundată. Cresc considerabil mijloacele pregătirii speciale în volumul general al antrenamentului, crește brusc practica competițională.

Etapa menținerii performanțelor. Este caracterizată, în primul rând, printr-un mod de abordare strict individual: mai întâi de toate experiența bogată a sportivului contribuie la studierea multilaterală a propriilor particularități, părților forte și vulnerabile ale pregătirii, la relevarea celor mai efective metode și mijloace de pregătire, variante de planificare a eforturilor, ceea ce permite creșterea eficacității și calității procesului de antrenament și menținerii nivelului de performanțe sportive.



Mulțumesc pentru atenție