

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI  
METODOLOGIA  
ANTRENAMENTULUI  
SPORTIV**

## LECTIA NR.2

### TEMA: COMPETIȚIILE SPORTIVE – NUCLEU STRUCTURAL ȘI FUNCȚIONAL AL SPORTULUI

#### Noțiune de competiție sportivă

Competițiile sportive reprezintă o metodă obiectivă de demonstrare a rezultatelor obținute, evoluarea și aprecierea performanțelor sportivilor și echipelor aparte.

Activitatea competițională a sportivului prevede nemijlocit demonstrarea în competiții a posibilităților lui în corespundere cu regulile și metodele de desfășurare a concursului într-o anumită probă de sport.

Nu putem concepe sportul fără competiții și concursuri, care fac parte din însăși natura lui. Ca atare competiția este caracteristică nu numai sportului, dar și altor genuri de activitate a oamenilor. Se întrec între ele firme, companii; au loc festivaluri de cinema, concursuri ale pianiştilor și cântăreților, artiștilor de balet și circ etc. Însă excluderea momentului de întrecere din aceste genuri de activitate nu va afecta existența lor, întrucât el nu este un scop în sine.

Fiecare probă de sport se caracterizează prin: 1) obiectul propriu de competiție și caracterul activității sportivului; 2) conținutul particular al acțiunilor și metoda conducerii luptei de competiție (tehnică, tactică); 3) regulile proprii ale concursurii.

## **Funcțiile de bază și specificul competițiilor sportive**

Se evidențiază **funcțiile primare și secundare ale competițiilor sportive.**

**Principala funcție** a competiției constă în stabilirea ierarhiei locurilor participanților la competiție, adică, evaluarea de rang a tuturor adversarilor, depistarea învingătorului și a premianților competiției sau fixarea recordului.

**Funcția secundară** (nespecifică) a competițiilor este deosebit de diversă. Aceste funcții sunt următoarele: normativă, pregătitoare, de selecție, stimulative, autoimpunere, de reprezentare, educativă, informativă, cognitivă, creativă, comunicativă, de prestigiu, de management, de modelare, de control, de agitație-propagandă, de schimb cultural, recreare, economică, relații internaționale, integrare etc.

**Principalele particularități ale competiției sportive sunt:**

- reglementarea strictă a activității participanților competiției, a personalului de serviciu și a altor persoane;
  - existența la fiecare competiție a procesului de luptă, lupta unuia contra altuia, concurența, care se prezintă în procesul de obținere a victoriei, atingerea rezultatului maximal;
  - fonul emoțional înalt al activității, provocat de intensitatea fizică maximă și psihică (deseori depășesc posibilitățile sportivului) în condiții nemijlocite de luptă pentru victorie;
  - independența directă și indirectă a adversarilor care luptă, prin care fiecare tinde la victorie asupra adversarului;
- și multe altele.

Competițiile se clasifică în: de pregătire, de control, de model, de selecție și competiții principale.

**Competițiile de pregătire.** Sarcinile principale ale acestor competiții sunt: perfecționarea tehnicii raționale și a tacticii activității de competiție a sportivului, adaptarea diferitor sisteme funcționale ale organismului la condițiile competiției etc.

**Competițiile de control** permit evaluarea nivelului de pregătire a sportivului.

**Competițiile model.** Sarcina principală a acestor competiții constă în pregătirea sportivului către principalele competiții din cadrul ciclurilor: macro, anual și olimpic.

**Competițiile de selecție** se desfășoară pentru a selecta sportivii echipelor de bază și pentru aprecierea gradului de pregătire a lor în competiții de înalt rang.

**Competițiile principale.** Competițiile principale sunt acelea, în care sportivul trebuie să demonstreze un rezultat mai bun la etapa dată a perfecționării sale sportive.

În sportul olimpic locul principal îl ocupă competițiile complexe mari –Jocurile Olimpice de vară și de iarnă, campionatele mondiale, competițiile regionale și continentale, precum și Universiadele Mondiale.

Despre volumul activității competiționale în diferite genuri ale sportului olimpic vorbesc datele, prezentate în tabelul 2.1.

Genul de sport, competiții	Nr.de zile competiționale	Nr. de starturi	Genul de sport, competiții	Nr.de zile competiționale	Nr. de starturi
Gimnastica ritmică	20-30	150-200	Tenis de masă	75-80	380-420
Sărituri în apă	20-30	250-320	Polo pe apă	50-55	70-85
Scrimă	30-40	415-480	Handbal	70-80	70-80
Sărituri înălțime	35-45	120-180	Lupta liberă	30-40	50-70
Sărituri lungime	35-45	120-180	Lupta greco-romană	30-40	50-70
Aruncarea ciocanului	35-45	120-180	Box	25-30	25-30
Alergare – 100 și 200m	22-26	28-32	Haltere	10-12	50-77
Alergare-800 și 1500m.	20-25	20-25	Sport alpinic	30-40	30-40
Alergare-5000 și 10000m.	15-20	15-20	Biatlon	25-30	25-30
Maraton	4-6	4-6	Cursă schiuri	30-40	30-40
Fotbal	70-85	70-85	Alergare cu patine	40-50	40-50

**Tabelul 2.1. Numărul maximal de zile rezervat competițiilor oficiale pentru sportivii de performanță pe parcursul ciclului anual**

## **Structura generală a competițiilor sportive**

**În sportul modern competițiile reprezintă un fenomen complex și multilateral.**

**Ca părți componente ale oricărei competiții sunt:**

- sportivii-adversari;**
- obiectul competiției, adică totalitatea acțiunilor adversarilor, care pornesc ca mijloace de conducere a luptei competiționale în proba de sport aleasă;**
- arbitrajul (regulile competițiilor, normele, criteriile și tehnologia de definire a locurilor care concurează etc.);**
- mijloacele și serviciile de asigurare a activității competiționale; suporterii și spectatorii;**
- ierarhia locurilor participanților competițiilor, adică împărțirea fiecărui din ele pe baza rezultatelor sportive demonstrate în ordinea de la cel mai bun spre cel mai puțin bun.**

**În structura activității competiționale a sportului multe componente sunt dificile de evidențiat, cum ar fi cele legate de nivelul pregătirii lui psihice, măiestriei tehnico-tactice, pregătirii fizice.**

**Elementele separate ale structurii activității competiționale legate de recepționarea și prelucrarea informației, care sunt obținute în timpul luptei competiționale, se realizează prin executarea acțiunilor locomotorii corespunzătoare.**





**Mulțumesc pentru atenție**