

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.20

TEMA: PLANIFICAREA, CONTROLUL, EVIDENȚA ȘI EVALUAREA ÎN PROCESUL ANTRENAMENTULUI ȘI PREGĂTIRII SPORTIVE

Noțiune de planificare, tipuri de planificare și conținutul ei Importanța planificării

Esența planificării în educația fizică constă în argumentarea, prelucrarea și definitizarea documentală a conținutului și succesivității acțiunilor pedagogului (profesorului, antrenorului) pentru rezolvarea sarcinilor de instruire și educație.

La alcătuirea planului se respectă anumite cerințe:

- corespunderea planului cu normativele și documentele respective;
- evidența principiilor generale ale dezvoltării fizice armonioase;
- caracterul real, concret și flexibil.

Atunci, când se argumentează și se elaborează planul, toți indicii (sarcinile concrete și termenii lor de realizare, selectarea mijloacelor, metodelor și formelor organizaționale respective, resurselor material – tehnice ș.a.) nu trebuie să fie contradictorii cerințelor normativelor și programelor.

Înainte de începerea planificării trebuie să dispunem de anumite informații referitoare la:

- nivelul de pregătire al sportivilor necesar realizării obiectivelor finale (starea sănătății, nivelul de cunoștințe, pregătirea tehnică și fizică a sportivilor etc.);
- condițiile climaterice;
- starea inventarului instructiv;
- datele despre regimul activității ulterioare a sportivilor;
- informațiile despre timpul rezervat antrenamentelor;
- datele despre calendarul măsurilor sportive ș.a.

În planul general se indică următoarele activități:

- activitatea organizațională – completarea grupelor, selectarea profesorilor și repartizarea obligațiilor, pregătirea activului (instructorilor, arbitrilor), desfășurarea adunărilor referitoare la întrebările organizaționale, dări de seamă;
- activitatea instructiv-metodică – alcătuirea documentației instructiv – metodice și a orarului, desfășurarea măsurilor de perfecționare a calificației profesorilor, antrenorilor (lecții deschise și demonstrative) ș.a.;
- activitatea instructivă și de antrenare – termenii antrenamentelor conform perioadelor, orarul, calendarul competițiilor sportive, termenele de pregătire și îndeplinire a cerințelor normate;
- activitatea de recuperare – antrenamente în regimul zilei (gimnastică până la începutul lecțiilor, jocuri, distracții sportive, plimbări), competiții, sărbători sportive, marșuri turistice ș.a.;
- activitatea educativă – dări de seamă, convorbiri, lecții, întâlniri cu sportivii, pedagogii emerțiți ș.a.;
- controlul medical – termenii pentru examenele medicale, observații medicale speciale, verificarea stării sanitare a locurilor de antrenare, consultațiile medicului;
- activitatea de propagare – lecții și convorbiri, demonstrații, definitivarea standurilor și gazetelor de perete, competiții, ș.a.;
- activitatea de gospodărie – asigurarea antrenamentelor cu inventarul, rechizitele necesare ș.a..

Principalele documente ale controlului, evidenței, dării de seamă sunt: registrul evidenței activității grupei, cartela medicală, registrul evidenței traumelor, registrul evidenței existenței și stării inventarului, registrul evidenței performanțelor sportive, procese-verbale și documente referitoare la dările de seamă.

Registrul evidenței activității instructive a grupei este documentul principal al evidenței. El are o formă stabilă, sunt evidențiate următoarele compartimente: lista grupei și datele generale despre sportivi; datele despre controlul medical; frecventarea lecțiilor, evidența materialului studiat în timpul orelor; evidența reușitei.

Procesul de planificare a antrenamentului sportivilor include următoarele etape:

- etapa elaborării proiectului planului de antrenament, ce constă în alcătuirea modelului stării viitoare a sportivului și modelului procesului de antrenament, ce asigură realizarea acestei stări la un moment anumit;**
- etapa realizării planului de pregătire;**
- etapa corectării lui.**

Aceste etape sunt specifice fiecărui fel de planificare a antrenamentului sportivilor.

Planificarea multianuala (de perspectiva) a antrenamentului.

Planul multianual de pregătire a sportivilor constituie 2,3 ani și mai mult, în dependență de vârsta lor, nivelul de pregătire, stagiul sportiv și alți factori. Datele inițiale necesare alcătuirii planului multianual: durata pregătirii pentru realizarea celor mai bune rezultate și tempourile creșterii lor de la o categorie la alta, vârsta optimală pentru realizarea performanțelor, particularitățile individuale ale sportivilor, asigurarea material-tehnică a locurilor de antrenament și alți factori.

Deci, la alcătuirea planului multianual, pentru fiecare sportiv trebuie să stabilim aproximativ numărul de ani necesar înregistrării performanțelor.

Pentru a alcătui corect un plan multianual, trebuie să știm care perioadă de vîrstă este mai favorabilă pentru realizarea performanțelor.

În prezent, în dinamica multianuală a rezultatelor sportive distingem 3 zone de vîrstă: 1) zona primelor mari succese; 2) zona posibilităților optimale; 3) zona păstrării performanțelor (tab.20.1).

În diverse probe de sport limitele de vîrstă a zonelor de rezultate sportive nu sunt uniforme la bărbați și femei. În așa mod, la bărbații înotători, cei care practică patinajul artistic, săriturile pe schiuri de pe trambulină, prima zonă se situează în limitele de vîrstă de 14-17 ani, iar la alergări la 10 000 m și decathlon – 23-25 ani. Aceste deosebiri sunt dependente de specificul și particularitățile acestor probe de sport.

De aceea, proiectarea de durată trebuie să fie orientată spre aceea ca sportivii să obțină rezultate de maestru în sport deja la limitele primei zone.

Tabelul 20.1.

Zonele de vîrstă la obținerea rezultatelor performante în diferite probe de sport

Proba de sport	Zona obținerii primului succes		Zona posibilităților optimale		Zona menținerii rezultatelor performante	
	Bărabați	Femei	Bărabați	Femei	Bărabați	Femei
Natație	14-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23
Sărituri în apă	18-21	16-19	22-26	20-24	27-30	25-28
Gimnastica artistică	19-21	15-18	22-27	19-24	28-32	25-30
Scrima	18-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Ciclism	19-21	17-19	22-26	20-24	27-30	25-28
Lupta	20-23	—	24-28	—	29-32	—
Haltere	20-24	—	25-30	—	31-34	—
Box	18-20	—	21-25	—	26-28	—
Canotaj academic	17-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-28
Caiac-canoe	18-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-30
Pentatlon modern	21-23	—	24-27	—	28-30	
Baschet	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26-28
Fotbal	21-22	—	23-26	—	27-30	—
Tir	20-25	18-20	26-30	21-30	31-40	31-40
Hipism	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30
Iahting	23-25	—	26-35	—	36-40	—
Polo pe apă	20-21	—	22-25	—	27-30	—
Patinaj artistic	15-16	14-15	17-25	16-24	26-30	25-28
Alergare pe schiuri	20-22	18-22	23-30	21-25	31-36	26-30
Sărituri cu schiuri de pe trambulină	15-17	—	18-25	—	26-30	—

Slalom	17-18	16-17	19-25	18-24	26-30	26-30
Hochei pe gheață	20-28	—	24-29	—	30-32	—
Atletism						
Alergare 100 m	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
Alergare 200 m	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
Alergare 400 m	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26
Alergare 800 m	23-24	20-21	25-26	22-25	27-28	26-27
Alergare 1500 m	23-24	—	25-27	—	28-29	—
Alergare 5000 m	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Alergare 10 000 m	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Marathon	25-26	—	27-30	—	31-35	—
Alergare 100 m garduri	—	18-20	—	21-24	—	25-27
Alergare110 m garduri	22-23	—	24-26	—	27-28	—
Alergare400 m garduri	22-23		24-26		27-28	
Alergare 3000 m obstacole	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Marș sportiv 20 km	25-26	—	27-29	—	30-32	—
Marș sportiv 50 km	26-27	—	28-30	—	31-35	—
Sărituri în înălțime	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Sărituri în lungime	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
Triplu salt	22-23	—	24-27	—	28-29	—
Sărituri cu prîjina	23-24	—	25-28	—	29-30	—
Aruncarea greutății	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
Aruncarea discului	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26



Mulțumesc pentru atenție