

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

**CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE**

**TEORIA ȘI  
METODOLOGIA  
ANTRENAMENTULUI  
SPORTIV**

## LECȚIA NR.21

### **TEMA: Planificarea, controlul, evidența și evaluarea în procesul antrenamentului și pregătirii sportive**

#### **Proiectarea anuală, conținutul și metodică proiectării**

Conținutul proiectării de durată se detalizează mai concret în proiectarea anuală.

Proiectarea anuală conține următoarele compartimente: scurtă caracterizare a sportivului; scopul și obiectivele de bază pentru un an; calendarul competițional și obiectivele respective; ciclicitatea pregătirii și sarcinile perioadei în cauză; indicii de tehnică sportivă, normativele de control; repartizarea mijloacelor de bază și auxiliare pentru fiecare lună, volumul și intensitatea efortului de antrenament; controlul pedagogic și medical, etc.

Activitatea de elaborare a proiectării începe cu caracterizarea antrenamentului în anul precedent, care trebuie să conțină caracterizarea sportivului, dinamica antrenării, nivelul de pregătire sportivă, efortul de antrenament. Caracterizarea trebuie, obligatoriu, să se finalizeze cu analiza erorilor de bază și concluziile, care permit a determina direcționalitatea activității ulterioare.

Urmează ca în proiectare să se introducă: clendarul detaliat a tuturor competițiilor de peste an cu gradare concretă a fiecăreia dintre acestea (de bază, de calificare, complementare etc.) și obiectivele concrete, de exemplu, pentru cele de bază și de calificare – a obține un anumit rezultat, pentru cele complementare - a testa o nouă variantă a tacticii, a prelucra un nou element al tehnicii.

Etapa următoare în activitatea de proiectare anuală constă în dtereminarea ciclității pregătirii în concordanță cu dinamica pregătirii sportive în anul respectiv.

În dependență de calendarul competițional, calificarea, experiența, proba de sport, particularitățile individuale, capacitatea de a menține mai mult sau puțin durata de pregătire sportivă se poate aplica structura antrenamentului de un ciclu sau două.

După determinarea ciclității pregătirii, este necesar a determina conținutul procesului de antrenament pentru fiecare tip de pregătire (fizică, tehnică, tactică etc.). Determinînd obiectivele de antrenament pe cicluri și perioade ale anului, precum și mijloacele și metodele de realizare ale lor, se poate trece la soluționarea obiectivului de bază al proiectării – determinarea proporției și caracterul efortului de antrenament.

Proiectarea anuală poate fi prezentată sub formă de plan-grafic, sau sub formă de tabelă sau sub formă de tabel-grafic.

**La pregătirea sportivilor de performanță mondială pentru Campionatele europene și mondiale, Jocurile Olimpice, în ultimii ani se profilează un macrociclu suplimentar: pentru atleți acesta este al treilea, pentru înotători – al patrulea. Scopul acestui macrociclu constă în pregătirea direcționată și nemijlocită a sportivului pentru competițiile importante ale sezonului. Ca durată acest ciclu este scurt – de regulă 6-8 săptămâni. Specificul constituirii lui permite sportivului de a obține rezultate sportive performante: sportivii unor selecționate naționale care se antrenează cu succes în acest microciclu, obțin rezultate cu record în proporție de 70-80 % din numărul total de starturi (mediile performanțelor personale din numărul total de competiții importante la moment nu depășesc 35-45 %).**

**Dacă în decursul anului sunt proiectate două macrocicluri sau mai multe, durata și conținutul fiecăruia dintre ele se deosebesc esențial. În așa mod, la proiectarea anuală cu trei cicluri a procesului de antrenament al sportivilor de performanță, durata primelor două macrocicluri, de regulă, constă din 3-4 luni fiecare, cel de al treilea, de încheiere – 4,5-5 luni.**

**Cu toate acestea, primul macrociclu poartă, în general, caracter de bază și presupune pregătire complexă pentru evoluare în competiții. În cel de al doilea macrociclu a procesului de antrenament devine mai specific și presupune pregătire direcționată pentru evoluări în concursurile importante, iar în cel de al treilea, direcționat spre rezultat în competițiile culminaționale ale anului, volumul eforturilor specifice atinge proporții maxime.**

**Aceasta își găsește reflecție în volumul divers de activitate de antrenament, coraportul activității de direcționalitate preponderent diversă, numărul de starturi competiționale și altele.**



**Mulțumesc pentru atenție**