

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECTȚIA NR.7

TEMA: ANTRENAMENTUL SPORTIV - OBICETIVELE, SARCINILE, MIJLOACELE, METODELE ȘI PRINCIPIILE GENERALE ȘI SPECIALE.

Obiectivele și sarcinile antrenamentului sportiv

Obiectivele antrenamentului sportiv sunt obținerea nivelului maxim posibil de pregătire tehnico-tactică, fizică și psihologică pentru fiecare individum, marcat de specificul probei de sport și imperativele de obținere a rezultatelor înalte în activitatea competițională. Obiectivele specifice ale antrenamentului sportiv sunt interdependente și rezultă din posibilitatea de a descoperi posibilitățile volitive și fizice în scopul pregătirii efective a sportivului pentru activitățile socio-culturale ale comunității.

Scopul antrenamentului sportiv constă în obținerea nivelului de pregătire maxim posibil pentru fiecare sportiv luat în parte, condiționat de specificul activității competiționale și care asigură demonstrarea rezultatelor sportive planificate în cadrul concursurilor importante. Pentru realizarea acestui scop, în procesul de antrenament trebuie soluționate următoarele sarcini de bază (fig.5.1.).

Totalitatea sarcinilor expuse determină conținutul antrenamentului sportiv. Fiecare grupă de obiective sunt dependente de particularitățile de bază ale pregătirii sportivului în procesul de antrenament (tehnică, tactică, fizică, psihologică, teoretică și integrală).

Corelația dintre conținutul antrenamentului sportiv, pregătirii și nivelul de performanță este expusă în fig. 5.2.

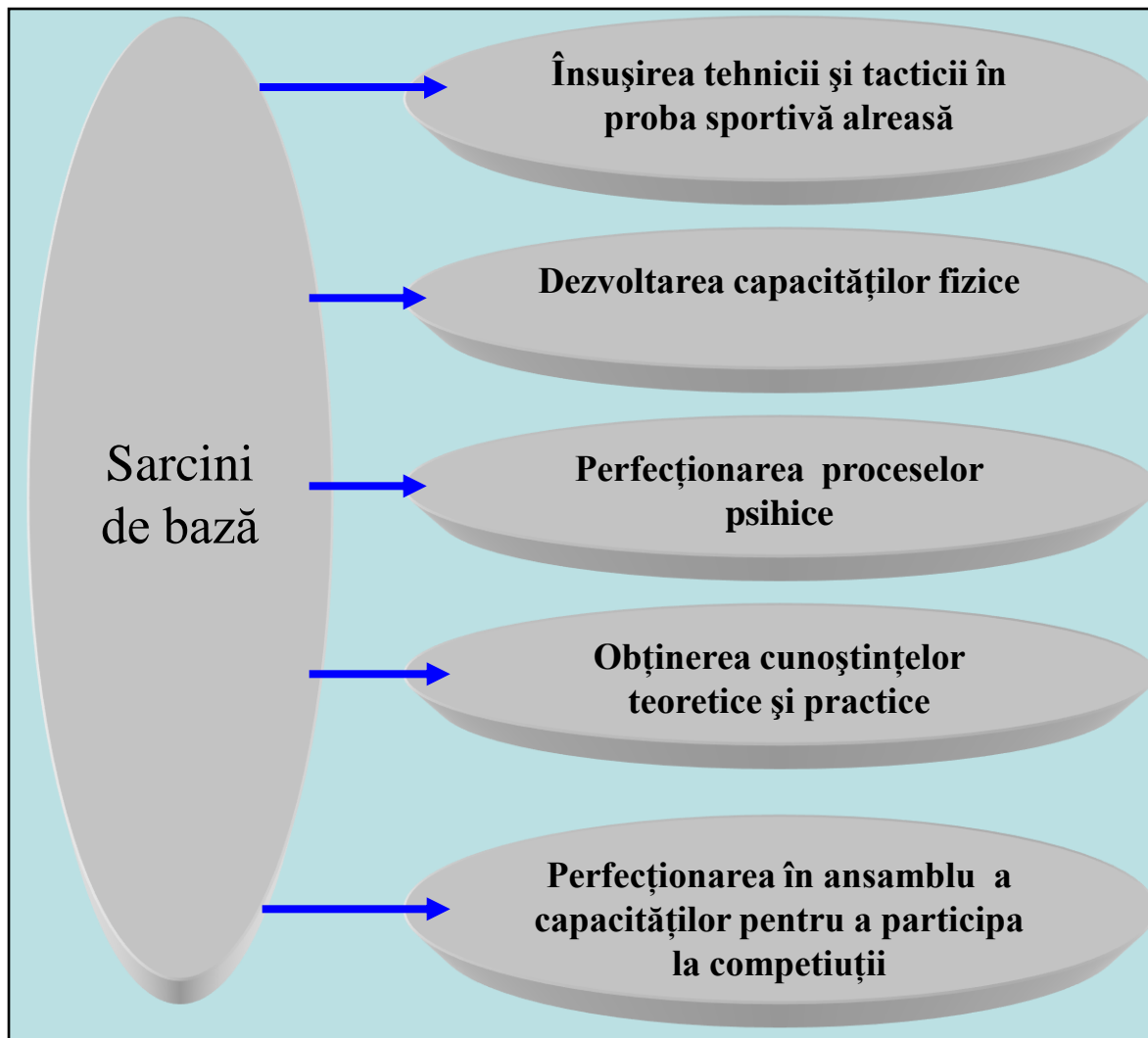


Fig.5.1. Sarcinile de bază ale antrenamentului sportiv

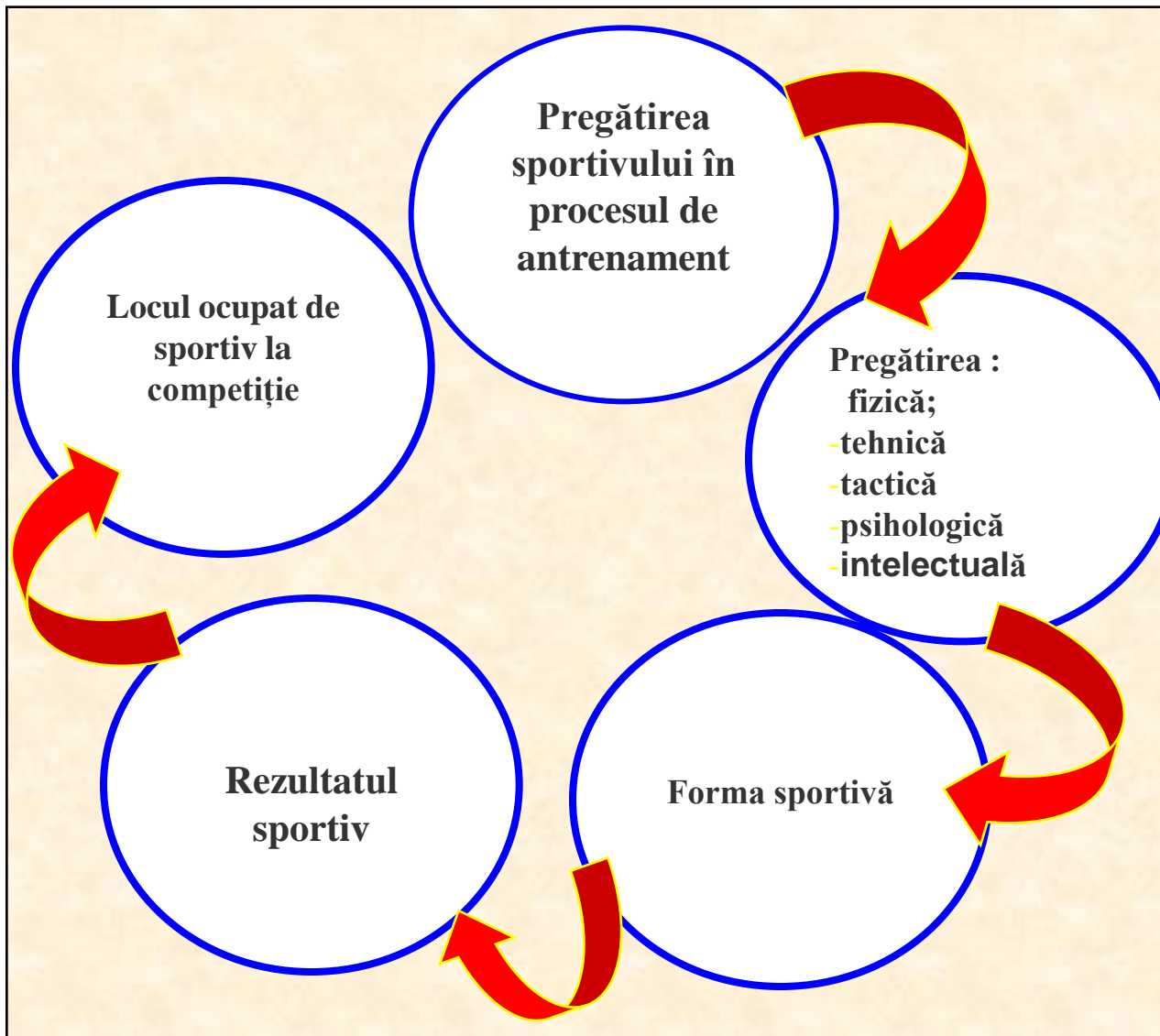


Fig.5.2. Raportul între conținutul antrenamentului sportiv, gradul de pregătire și starea formei sportive

Antrenamentul sportiv este caracterizat de anumite particularități care pot fi determinate astfel:

- Direcționalitatea antrenamentului spre obținerea rezultatului maxim posibil într-o anumită probă de sport sau disciplină sportivă;
- Specializarea la timp și aprofundată a sportivului în proba de aport aleasă sau disciplină sportivă concretă;
- Selectarea micșuloasă a sportivilor pentru practicarea sistematică a unei sau altei probe de sport;
- Durata antrenamentelor, necesară pentru obținerea rezultatelor sportive maximale și perioada limitată de demonstrare a acestora;
- Nivelul exclusiv de înalt a eforturilor de antrenament și competiționale care impun cerințe sporite pentru sănătatea sportivului, posibilităților lui psihofizice;
- Gradul înalt de individualizare a procesului de antrenament a sportivilor;
- Necesitatea controlului sistematic și aprofundat asupra stării funcționale a sportivului în procesul orelor de antrenament și competițiilor;
- Rolul de lider al antrenorului în organizarea activității individuale și creative în procesul de antrenament a fiecărui sportiv în particular;
- Utilizarea pe larg în procesul de antrenament a metodelor și mijloacelor specifice și nespecifice de pregătire, care permit implicarea în activitate a rezervelor funcționale ale organismului sportivului.

În planul **pregătirii tehnice** aceste obiective sunt: obținerea cunoștințelor necesare despre tehnica sportivă, posedarea capacităților și abilităților adecvate, perfecționarea tehnicii sportive pe calea schimbării parametrilor ei dinamici și cinematici, precum și însușirea procedeeleor și elementlor noi.

Pregătirea tactică presupune analiza particularităților competițiilor ce urmează, contingentul de adversari și elaborarea tacticii pentru competițiile ce vor desfășura. Cu toate acestea, este necesar a perfecționa continuu cele mai optimale scheme tactice pentru fiecare sportiv în parte, de a elabora variante optimale în condiții de antrenament, pe calea modelării particularităților competițiilor ce urmează a se desfășura, starea funcțională a sportivului caracteristică activității competiționale.

În procesul de **pregătire fizică** sportivul urmează a-și spori nivelul de activitate a sistemelor funcționale care asigură nivelul necesar de pregătire generală și specială în procesul de antrenament, să dezvolte calitățile motrice - forța, viteza, rezistența, suplețea, capacitățile de coordonare, precum și abilitatea de a demonstra calități fizice în condițiile activității competiționale, perfecționarea și manifestarea lor cumulată.

În procesul **pregătirii psihologice** e necesar a educa și perfecționa calitățile moral-volitve și funcțiile psihice speciale ale sportivului, precum și capacitatea de a dirija starea lui psihologică în perioada activităților de antrenament și competiții.



Mulțumesc pentru atenție