

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.8

TEMA: MIJLOACELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Mijloacele antrenamentului sportiv sunt necesare pentru a răspunde la întrebările: cum putem spori nivelul pregătirii fizice, tehnice, tactice și psihologice a sportivului și cum putem asigura pregătirea pentru realizarea performanțelor sportive.

Întreg complexul de mijloace al antrenamentului sportiv ce este utilizat în cadrul procesului de pregătire al sportivilor, poate fi divizat în două grupuri (fig. 3.3 ; 3.4).

Exercițiile de antrenament propriu-zise reprezintă mijlocul principal, deoarece utilizarea lor permite rezolvarea sarcinii principale a antrenamentului sportiv.

Exercițiile competiționale reprezintă niște acțiuni unitare sau o totalitate de acțiuni ce servesc ca mijloc de desfășurare a luptei competiționale în aceeași componentă ca în timpul competițiilor la proba de sport aleasă. De exemplu, în atletism la ele se referă diferite feluri de aruncări: suliței, discului, ciocanului; în canotaj: canotaj academic, Caiac-canoe pe anumite distanțe, slalom; în haltere: exerciții aparte de biatlon – smuls, împingere.

În acest sens, noțiunea de „exerciții competiționale” se identică cu noțiunea de „probă de sport”.

Cînd este vorba de metodică deosebim: a) exerciții competiționale propriu-zise ce sunt îndeplinite în condiții reale ale competițiilor sportive, în corespundere cu regulile competițiilor, stabilite pentru proba dată; b) formele de antrenament ale exercițiilor competiționale ce corespund cu exercițiile competiționale conform totalității acțiunilor și orientării generale, dar se deosebesc de ele conform particularităților de regim și formelor acțiunilor. Acestea sunt așa numitele forme model ale exercițiilor competiționale.

Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv

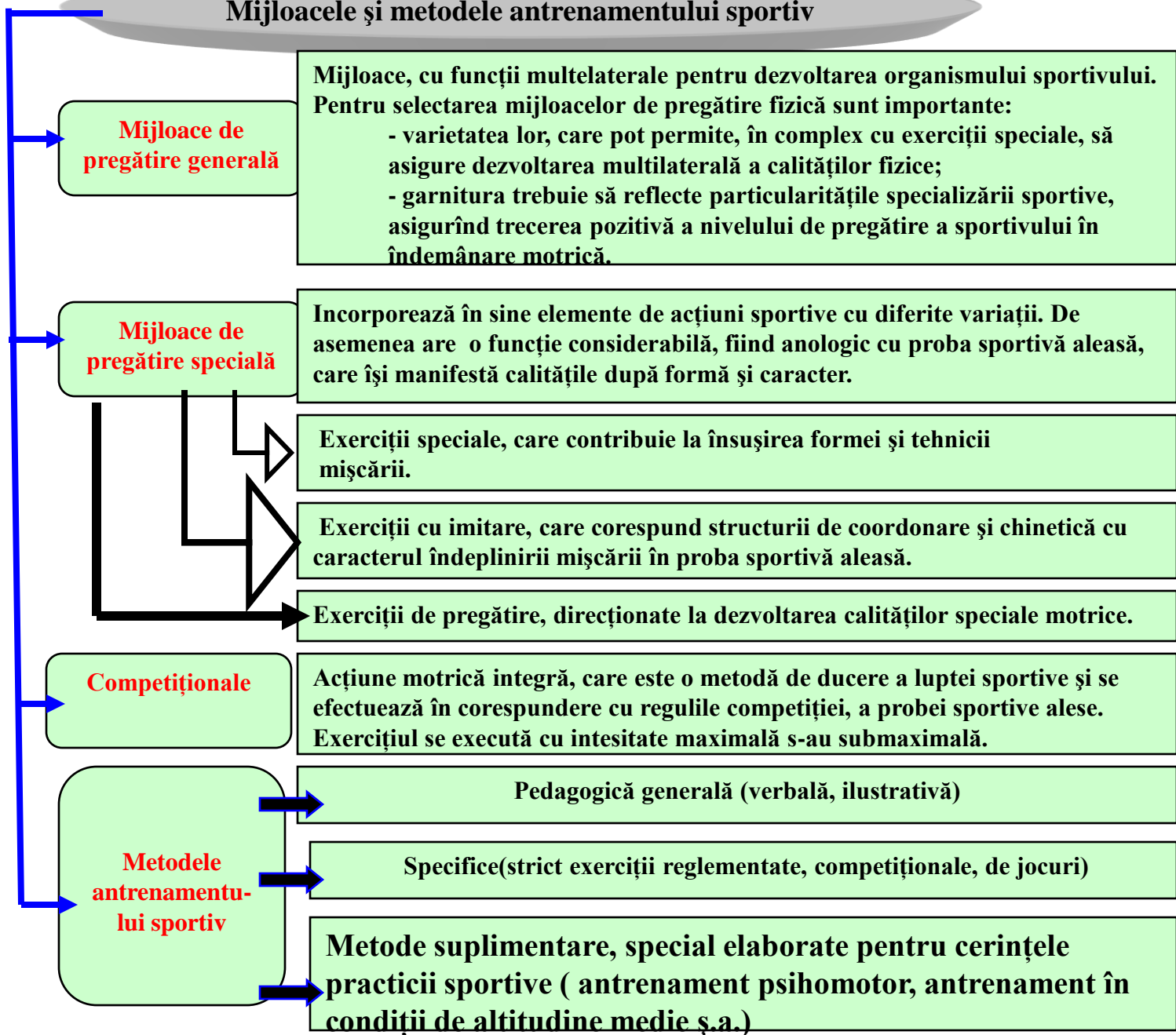


Figura 3.3. Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv

Exercițiile de pregătire specială – sunt astfel de acțiuni ce se aseamănă esențial cu exercițiile competiționale conform structurii de coordonare a mișcărilor, caracteristicilor spațiale, ritmice și energetice, încordării neuromusculare și prin manifestarea capacităților fizice.

Selectarea exercițiilor de pregătire specială este determinată de specificul probei de sport alese, de aceea numărul acestor exerciții este destul de limitat.

Trebuie să luăm în considerare că exercițiile de pregătire specială nu sunt identice cu proba de sport aleasă – în mod contrar, n-ar fi rezonabilă utilizarea lor.

În dependență de specificul lor, **exercițiile de pregătire specială se divizează în:**

a)introdutive – orientate, în special, spre însușirea tehnicii mișcărilor;

b) de dezvoltare – orientate, în special, spre dezvoltarea capacităților fizice și psihice;

c) combinate – orientate spre dezvoltarea concomitentă a calității și tehnicii mișcărilor.

****Exercițiile de pregătire generală** sunt niște acțiuni cu influență multilaterală asupra sportivului și contribuie la dezvoltarea complexului de calități fizice, cât și la formarea diferitor priceperi și deprinderi.**

Exercițiile de pregătire generală se folosesc:

- pentru formarea, consolidarea și restabilirea priceperilor și deprinderilor ce au un rol stimulatîv în perfecționarea sportivă;**
- pentru ridicarea nivelului capacității de muncă a sportivului sau pentru a-l susține;**
- pentru crearea unui fundament de funcționare necesar dezvoltării specializate a capacităților fizice;**
- pentru o odihnă activă, stimularea proceselor de restabilire ce au loc în organism după, efectuarea eforturilor motrice, evitarea antrenamentelor monotone.**

Exercițiile de pregătire generală reprezintă un mijloc al pregătirii generale a sportivului.

Din grupul de mijloace naturale de antrenament în ambianță fac parte radiația solară, procedurile cu apă și la aer liber, aflarea la altitudine mare sau mijlocie. Ele sunt folosite pentru a mări imunitatea organismului la temperaturi joase, înalte, insuficiență de oxigen, adică pentru întărirea și călirea organismului sportivului. Antrenamentele la altitudine mare sau mijlocie (1400-2800-3200 m) influențează stimulatîv creșterea capacității de muncă și a rezultatelor sportive.

De obicei, antrenamentele în munți durează în mediu 14-18 zile, uneori – pînă la 7-10 zile. De exemplu, atleți din țara noastră, Ucraina, Russia, Suedia, Germania utilizează așa variantă de antrenare: 10 zile durează antrenamentul în munți, apoi o săptămînă – antrenamentul pe o suprafață plană și iarăși timp de 10 zile – antrenament în munți (F.P.Suslov).



Mulțumesc pentru atenție