

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

**CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE**

**TEORIA ȘI  
METODOLOGIA  
ANTRENAMENTULUI  
SPORTIV**

## LECȚIA NR.9

### TEMA: PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

#### **Principiile generale și speciale ale antrenamentului sportiv**

**Principiul antrenamentului sportiv reprezintă o reflectare a legităților cunoscute în sfera dată a activității practice, ce trebuie respectate și utilizate de antrenor în timpul organizării și desfășurării antrenamentelor și competițiilor sportive. Acestea sunt cunoștințe folosite în calitate de practică regulativă.**

**În teoria antrenamentului sportiv se folosesc diferite principii ce dispun de diferite sfere de influență, de un nivel mai înalt sau mai puțin înalt de abstractizare, reflectă legitățile generale și particulare de pregătire a sportivilor, adică se află în relații ierarhice.**

**Există principii pedagogice generale ce corespund unei activități instructiv-educative, inclusiv și antrenamentului sportiv ca proces pedagogic organizat.**

**Unele din cele mai importante principii reperează pe un fundament științific și au fost verificate pe parcursul mai multor ani de practica sportivă:**

- orientarea spre performanță;**
- specializarea aprofundată;**
- continuitatea procesului de antrenament;**
- unitatea dintre creșterea treptată a efortului și tendințele spre eforturi maxime;**
- varietatea eforturilor;**
- caracterul ciclic al procesului de pregătire;**
- corelația dintre structura activității competiționale și structura de pregătire.**

Totodată, trebuie evidențiate și principii suplimentare care rezultă din cadrul specific al antrenamentului sportiv, avînd menirea să optimizeze sistemul de cunoștințe în domeniul teoriei și metodicii de pregătire a sportivilor.

Acestea sunt:

***Orientarea spre performanță.***

Legitățile sportului menționate în etapa competițională, orientarea activității spre victorie în timpul competițiilor, stabilirea recordurilor, concurența acută dintre participanții la competiții evidențiază un principiu specific al antrenamentului sportiv - orientarea spre performanță.

***Specializarea aprofundată.*** Una din legitățile sportului contemporan este imposibilitatea realizării concrete a performanțelor nu doar în diferite probe sportive, ci și în cadrul diferitor discipline a uneia și aceiași probe.

***Continuitatea procesului de antrenament.*** Legitățile de formare a diferitor aspecte ale pregătirii sportivului (tehnică, fizică, tactică, psihică) și lărgirea rezervei funcționale a organismului sportivului necesită antrenamente regulate pe parcursul unui timp îndelungat.

***Unitatea dintre măsurarea treptată a efortului și tendința spre eforturi maxime.***

Legitățile adaptării la factorii cu acțiune de antrenare și stabilirea diferitor componente a măiestriei sportive prevăd pentru fiecare etapă nouă de perfecționare niște cerințe apropiate de limita posibilităților funcționale ale organismului sportivilor.

***Caracterul ondulatoriu și variat al eforturilor.*** Dinamica ondulatorie a eforturilor este caracteristică pentru diferite unități structurale ale procesului de antrenament.

***Caracterul ciclic al procesului de pregătire.*** Unul din principiile fundamentale ale pregătirii sportive este caracterul ciclic ce se manifestă în repetarea sistematică a unităților structurale relativ terminate ale procesului de antrenament – lecții aparte, micro-, mezo-, macrocicluri, perioade.

**Principiile didactice** și utilizarea lor în sistemul de pregătire a sportivilor.

În afară de principiile specifice menționate mai sus, în sport se utilizează pe larg principiile didactice: științific, accesibilității, sistematicității, continuității, raționalității, activismului, intuitivității, colectivității în unitate cu individualizarea, corelării lor cu practica.

Gaverdovschii Iu.C. (1991) a elaborat una din cele mai reușite adaptări ale principiilor didactice la necesitățile sportului contemporan. Aceste poziții didactice reflectă multilateral principiile didactice, cât și legitățile semnificative pentru practica sportului, evidența cărora este foarte importantă, atunci, când se lucrează cu deprinderile motrice complicate. În continuare ne vom referi la principiile de bază:

**Principiul utilității și raționalității.** Toate componentele principale ale instruirii, în special elementele metodice și de program, trebuie să corespundă obiectivelor instruirii și pregătirii, mai ales dacă ele sunt prevăzute pentru realizarea performanțelor.

**Principiul pregătirii.** Cerințele acestui principiu sunt adresate tuturor celor ce realizează activitatea. Antrenorul trebuie să fie gata pentru a lucra cu elevul (elevii) asupra unui exercițiu, folosind anumite cunoștințe, priceperi, deprinderi profesionale.

**Principiul dirijării și controlării.** Instruirea trebuie constituită ca un sistem cu legături reciproce dezvoltate dintre antrenor și sportiv, în caz contrar, ea va avea un caracter stihnic, necontrolabil.

**Principiul motivației pozitive.** Învățarea reușită în special a exercițiilor complicate este imposibilă fără o stimulare psihologică.

**Principiul sistematicității.** Procesul efectiv de însușire a materialului nou este posibil doar în condițiile de lucru, pentru care este specific un caracter sistematic, regulat cu o succedare rațională a muncii și odihnei.

**Principiul „evidenței” semantice și perceptive** reprezintă o versiune a principiului tradițional cu caracter intuitiv, dar spre deosebire de el se evidențiază nu doar importanța imaginii vizuale a mișcării, ci și a întregii imagini ce include atât informația semantică, cât și cea sensomotrică despre mișcare.

**Principiul dezvoltării planificate și treptate.** Studiarea exercițiilor complicate trebuie să urmeze după o strategie ce determină gradul de pregătire a sportivilor referitor la obiectivul corespunzător.

**Principiul dinamismului și progresării metodice.** Procesul de instruire, care este apreciat conform rezultatelor lui reale, trebuie să se dezvolte continuu, fără anumite staționări ce se întâmplă nu doar din cauza selectării incorecte a principalelor mijloace și metode de instruire, ci și din cauza că ele pot fi monotone: când metodele ce au fost cândva efective își pierd valoarea în anumite situații, dar sunt folosite de antrenor din inerție.

***Principiul excesului și siguranței funcționale.*** Un proces reușit de învățare a mișcărilor (este limitat în sport de nivelul pregătirii fizice și funcționale a sportivului) presupune o libertate de variere a parametrilor lor principali, excluzând posibilitatea acțiunilor sigure în condițiile unei tensionări mărite, mobilizări înalte sau de limită a resurselor motrice și psihice.

***Principiul durabilității și plasticității.*** Legăturile, ce se formează în cadrul procesului, cât și la sfârșitul învățării mișcării, trebuie să fie fixate într-o anumită măsură. Este cunoscut faptul că automatizarea unor părți ale acțiunilor reprezintă o particularitate necesară formării deprinderii motrice.

***Principiul accesibilității și stimulării complexităților.*** Principiul accesibilității instruirii s-a cam învechit. Este dovedit faptul că materialul propus pentru însușire trebuie să fie nu doar accesibil, ci și complicat.

***Principiul instruirii individualizate în colectiv.*** Legăturile în cadrul colectivului sunt necesare, nu doar atunci când este vorba de momente educative, ci și pentru că contribuie la un schimb util de informații necesare instruirii, ajută la organizarea unui ajutor tehnic reciproc, la utilizarea metodelor de lucru în grup.

***Principiul unității formal-euristice.*** Ca și orice proces constructiv, învățarea mișcărilor trebuie să se bazeze pe biunitatea tradițiilor și inovațiilor. Pe de-o parte, antrenorul trebuie să cunoască tot ce există despre învățarea mișcării date și să poată selecta din aceste informații principalul, iar pe de altă parte – referitor la opinia generală trebuie să existe o critică rațională fără de care este imposibilă renovarea.

***Principiul unității rațional-științifice și intuitiv-empirice.*** Metodica de învățare a mișcărilor se bazează pe date științifice și trebuie să fie rațională. Practica demonstrează că multe complicații în activitatea instructivă de antrenament se explică prin profesionalismul insuficient al antrenorilor.



**Mulțumesc pentru atenție**