

CUPRINS

Introducere	7
1. Bazele generale ale teoriei antrenamentului sportiv	9
1.1. Obiectul de studiu al teoriei antrenamentului sportiv	9
1.2. Sistematizarea obiectivelor antrenamentului sportiv	14
1.3. Sistematizarea indicatorilor antrenamentului sportiv	19
2. Selecția și orientarea în sport	23
2.1. Conceptul de selecție. Scurt istoric.....	23
2.2. Criterii medico-biologice în selecția sportivă	24
2.3. Criterii somato-fiziologice în selecția sportivă	26
2.4. Criterii biochimice în selecția sportivă	32
2.5. Criterii psihologice în selecția sportivă	33
2.6. Criterii motrice în selecția sportivă	34
2.6.1. Sistemul probelor și normelor pentru selecție	35
2.6.2. Descrierea probelor la selecția primară	41
2.6.3. Aspecte organizatorice ale selecției sportive	43
2.6.4. Vârsta optimă de selecție	44
3. Raționalizarea metodelor și mijloacelor de pregătire din antrenamentul sportiv. Principiile, parametri și factorii antrenamentului sportiv	45
3.1. Raționalizarea – considerații teoretice	45
3.2. Principiile antrenamentului sportiv	47
3.3. Parametrii efortului	49
3.4. Factorii antrenamentului sportiv	54
4. Standardizarea mijloacelor antrenamentului sportiv	59
4.1. Standardizarea în opinia specialiștilor	59
4.2. Implicații ale creșterii și dezvoltării organismului în efortul de antrenament și concurs	61
4.3. Tipurile de efort și caracteristicile acestora	64
5. Algoritmizarea, modelarea și programarea mijloacelor de antrenament	67
5.1. Algoritmizarea: definiție, concept, opinii	67
5.2. Model, modelare	70
5.3. Program. Programare	73

6. Calitățile motrice	76
6.1. Calitatea motrică viteza	77
6.2. Calitatea motrică forța	80
6.3. Calitatea motrică rezistența	83
6.4. Calitatea motrică îndemânarea	85
6.5. Calitatea motrică mobilitatea	87
6.6. Calitățile motrice combinate și complexe	89
7. Factori nespecifici ce influențează antrenamentul și concursul ...	93
7.1. Factorii de mediu	93
7.2. Factorii alimentari	95
7.3. Medicația în efortul sportiv	100
7.4. Factori tehnici	102
8. Planificarea în antrenamentul sportiv	105
8.1. Definiție. Concepte	105
8.2. Planul de perspectivă	108
8.3. Planul curent (planul anual și de etapă)	109
8.4. Planul operativ (planul (ciclul) săptămânal și planul de lecție)	110
9. Forme speciale ale antrenamentului sportiv	111
9.1. Adaptarea, supracompensarea și starea înaltă de antrenament	111
9.2. Oboseala, supraîncordarea, supraantrenamentul, refacerea și recuperarea medico-biologică	113
9.3. Forma sportivă: factori determinanți, apariție, durată, vârf și ieșire..	116
9.4. Bioritmul	118
10. Evaluarea în antrenamentul sportiv	119
10.1. Conceptul de evaluare	119
10.2. Scurt istoric	120
10.3. Funcțiile și tipurile de evaluare	121
10.4. Erori în procesul de evaluare	124
10.5. Verificarea – măsurarea – prelucrarea	124
10.6. Aprecierea – notarea	126
10.7. Sistemele de apreciere	128
10.8. Prelucrarea statistico-matematică a datelor	129
10.9. Interpretarea rezultatelor obținute	130
Bibliografie	131

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2007
Editură acreditată de Ministerul Educației și Cercetării prin Consiliul
Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GHEORGHE, DANIEL

Teoria antrenamentului sportiv / Daniel Gheorghe – Ed. a 2-a.
București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2008

ISBN 978-973-163-197-4

796.015(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice
mijloace tehnice, este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
REVINE EXCLUSIV AUTORULUI/AUTORILOR.

Redactor: Andreea DINU
Tehnoredactor: Mihaela STOICOVICI
Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 8.04.2008; Coli tipar: 8,25
Format: 16/61X86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara, Nr. 58, București, Sector 6,
Tel./Fax.: 021 / 444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro

REZUMAT

Teoria antrenamentului sportiv s-a constituit ca știință abia în secolul al XX-lea, odată cu acumularea cunoștințelor din domeniu și dezvoltării sportului în general. Acumulările practice și teoretice au necesitat o permanentă restructurare a noțiunilor, conceptelor, astfel încât să rămână ceea ce este cu adevărat util în dezvoltarea domeniului propriu.

Cursul de față se adresează în special studenților sportivi și își propune să analizeze principalele concepte din domeniul antrenamentului sportiv. Am încercat pe parcursul lucrării să aduc în atenția cititorului principalele probleme pe care știința sportului le-a rezolvat sau încearcă să le rezolve: selecția, efortul sportiv, raționalizarea, sistematizarea, algoritimizarea, modelarea, programarea, planificarea, refacerea-recuperarea, forma sportivă, evaluarea etc.

O parte dintre problemele amintite se intersectează și cu alte științe înrudite cum ar fi: metodologia cercetării, didactica antrenamentului sportiv, teoria educației fizice etc., fapt pentru care acestea au fost tratate sintetic. Alte aspecte însă sunt caracteristice domeniului și ca atare au fost tratate analitic.

La baza cursului au stat lucrări din domeniu aparținând unor autori bine cunoscuți: Dietrich Harre, Adrian Dragnea, Cârstea Gheorghe, Nicu Alexe etc. și care au adus contribuții remarcabile la dezvoltarea științei sportului în România și în lume.