
SAVA COSTEL
JERCĂLĂU TEODORA **HAGIMĂ MARIA**

***Antrenamentul sportiv între
tradițional și modern***

Editura ALMA MATER
BACĂU, 2014

CUPRINS

LEGENDĂ	7
PREFAȚĂ	9
CAPITOLUL I: VARIANTA TRADIȚIONALĂ A ORGANIZĂRII ȘI PLANIFICĂRII PROCESULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ	11
1.1. SCURT ISTORIC	11
1.2. MODELUL TRADIȚIONAL AL PERIODIZĂRII ANTRENAMENTULUI SPORTIV	12
1.2.1. Definirea conceptului de periodizare și procedurile de bază ale acesteia	12
1.2.1.1. Planul anual	15
1.2.1.2. Mezociclu	17
1.2.1.3. Microciclu	22
1.2.1.4. Sesiunea de antrenament	31
1.2.2. Etapa contemporană și concepțiile de bază ale modelului periodizării	34
1.2.2.1. Conceptul periodizat al interacțiunii „încărcare – recuperare”	43
1.2.2.2. Principiile periodizării antrenamentului sportiv	44
	46
CAPITOLUL II: ABORDĂRI ȘTIINȚIFICE ALE ORGANIZĂRII ȘI PLANIFICĂRII PROCESULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ	46
2.1. MODELE ALTERNATIVE ALE PERIODIZĂRII ANTRENAMENTULUI SPORTIV	46
2.1.1. Factorii care influențează revizuirea periodizării antrenamentului sportiv în varianta tradițională	46
2.1.2. Diagrama periodizării în sporturile de echipă	47
2.1.3. Periodizarea liniară și non-liniară	48
2.1.4. Modele netradiționale ale periodizării antrenamentului sportiv	49
2.1.4.1. Tendințele anuale ale atleților de elită	49

2.1.4.2. Planificări concentrate unidireționale	50
2.2. PERIODIZAREA „ÎN BLOC” – O ABORDARE ALTERNATIVĂ A ANTRENAMENTULUI DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ	52
2.2.1. Primele eforturi de implementare a periodizării „în bloc” a antrenamentului sportiv	53
2.2.2. Conceptele științifice ce afectează modelul „periodizării în bloc	55
2.2.2.1. Efectul acut al antrenamentului sportiv	55
2.2.2.2. Efectul imediat al antrenamentului sportiv	60
2.2.2.3. Efectul cumulativ al antrenamentului sportiv	63
2.2.2.4. Efectul întârziat al antrenamentului sportiv	69
2.2.2.5. Efectul rezidual al antrenamentului sportiv	70
2.2.3. Concepțiile de bază ale antrenamentului „periodizat în bloc”	77
2.2.3.1. Principiile de bază	77
2.2.3.2. Clasificarea „blocurilor” mezociclice de pregătire	78
2.2.3.3. Crearea unui ciclu anual de pregătire	79
2.3. SFÂRȘITUL PERIODIZĂRII TRADIȚIONALE ÎN PREGĂTIREA SPORTIVELOR ȘI SPORTIVILOR DE ELITĂ	81
2.3.1. O analiză critică a periodizării tradiționale a antrenamentului sportiv	81
2.3.2. Noile înțelegeri biologice ale pregătirii sportive	83
2.3.3. Lipsa de legalitate a conceptelor tradiționale ale antrenamentului sportiv	83
2.3.4. Nerespectarea proceselor biologice de adaptare	84
2.3.5. Lipsa dovezilor științifice ale periodizării tradiționale a antrenamentului sportiv	85
2.3.6. Periodizarea tradițională a antrenamentului sportiv nu are conexiune cu realitățile sportului	85
2.3.6.1. Împărțirea arbitrară a procesului de pregătire	86
2.3.6.2. Ignorarea principiilor adaptării biologice	87
CAPITOLUL III: ABORDĂRI MODERNE A CONCEPTULUI DE ANTRENAMENT SPORTIV	89
3.1. PRINCIPALELE PROBLEME ALE UNEI ABORDĂRI MODERNE A TEORIEI ANTRENAMENTULUI SPORTIV	89
3.1.1. Esența procesului de antrenament sportiv	89
3.1.2. Bazele moderne ale teoriei științifice a antrenamentului sportiv	90
3.1.3. Abordarea modernă a antrenamentului sportiv – noi concepte	91

3.1.4. Structura principalelor concepte ale teoriei științifice a antrenamentului sportiv – obiectivele	
3.2. ORGANIZAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ	95
3.2.1. Principiile de organizare a antrenamentului sportiv	99
3.2.2. Principiile de bază pentru stabilirea sistemului de pregătire	99
3.2.3. Conceptele moderne ale pregătirii sportive	104
3.3. O NOUĂ ABORDARE A ORGANIZĂRII ȘI PLANIFICĂRII PROCESULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ	112
3.3.1. Generalități	115
3.3.2. Abordarea generală a organizării și planificării antrenamentelor sportive	115
3.3.3. Procedura ce stă la baza organizării și planificării ciclului principal de adaptare – MAC	117
3.3.4. Organizarea planului anual de pregătire sportivă	120
	121
CAPITOLUL IV: REZISTENȚA – ANDURANȚA	
APTITUDINE BIOMOTRICĂ DE BAZĂ ÎN INSTRUIREA SPORTIVĂ DE PERFORMANȚĂ	128
4.1. SCURT ISTORIC AL EVOLUȚIEI ATLETISMULUI	128
4.2. ACTUALITATEA TEMEI ÎN STUDIILE DE SPECIALITATE	131
4.3. CADRUL CONCEPTUAL AL PREGĂTIRII SPORTIVE - ANTRENAMENTUL SPORTIV	133
4.3.1. Definiția antrenamentului sportiv	134
4.3.2. Performanța sportivă	136
4.4. APTITUDINEA BIOMOTRICĂ REZISTENȚA – ANDURANȚA	138
4.4.1. Definiția rezistenței – anduranței	138
4.4.2. Formele de manifestare a rezistenței – anduranței	139
4.4.3. Factorii determinanți care influențează manifestarea și dezvoltarea rezistenței– anduranței	140
4.4.4. Concepțiile tradiționale privind rezistența-anduranța	144
4.4.5. Informațiile actuale privind mecanismele rezistenței-anduranței	146
4.4.5.1. Sistemul neuromuscular	147
4.4.5.2. Funcțiile creatinfosfatului	148
4.4.5.3. Sistemul cardiovascular	149
4.4.5.4. Adaptarea sportivilor la activități musculare intense	150
4.4.6. Premisele științifice care stau la baza unei noi concepții în	

antrenarea rezistenței-anduranței	152
4.4.6.1. Viteza mișcărilor ciclice	
4.4.6.2. Amplitudinea și frecvența mișcărilor în alergare	152
4.4.6.3. Rezistența musculară locală	154
4.5. ANTRENAREA SISTEMELOR ENERGETICE IN SPORTURILE CU MIȘCĂRI CICLICE	157
4.6. UN POSIBIL PLAN SPRE SPECIALIZARE A ATLEȚILOR JUNIORI CARE PRACTICĂ PROBE DE SEMIFOND ȘI FOND SCURT	167
	171
În loc de concluzii	183
BIBLIOGRAFIE	185