

**CURS DE APROFUNDARE
ÎN RAMURA SPORTIVĂ
FOTBAL**



EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2012

CAPITOLUL I

ANTRENAMENTULUI SPORTIV

1.1 Definirea conceptului	7
1.2 Caracteristicile antrenamentului sportiv	9
1.2.1. Antrenamentul ca proces de transformare și dezvoltare	9
1.2.2. Antrenamentul ca proces de adaptare	10
1.2.3. Antrenamentul ca proces de specializare	10
1.2.4. Antrenamentul ca proces informațional	11
1.2.5. Antrenamentul ca proces de reglare	13
1.3. Metodele și mijloacele antrenamentului sportiv	14
1.3.1. Metodele antrenamentului	14
1.3.2. Mijloacele antrenamentului în fotbal	20

CAPITOLUL II

FACTORII ANTRENAMENTULUI SPORTIV

2.1. Pregătirea fizică	23
2.1.1. Pregătirea fizică multilaterală. (după alți autori pregătire fizică de bază)	24
2.1.2. Pregătirea fizică specifică	25
2.1.3. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice jocului de fotbal	25
2.2. Pregătirea tehnică	97
2.2.1. Mijloacele pregătirii tehnice	100
2.3. Pregătirea tactică	107
2.3.1. Tactică și strategie	110
2.3.2. Planul Tactic	111
2.4. Pregătirea psihologică	111
2.5. Pregătirea teoretică	114
2.6. Pregătirea biologică	115

CAPITOLUL III

PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

3.1. Programarea în antrenamentul sportiv	117
3.1.1. Considerațiuni generale	117
3.1.2. Metodologia elaborării programelor de pregătire	120
3.1.3. Perfecționarea procedeeleor tehnico-tactice cerute de jocul competițional	121

3.2. Planificarea antrenamentului	122
3.2.1. Considerațiuni generale	122
3.2.2. Metodologia elaborării planurilor de antrenament	125
3.2.2.1. Planificarea de perspectivă	126
3.2.2.2. Conținutul planificării de perspectivă	126
3.2.2.3. Planul anual de pregătire, sau macrociclul	128
3.2.2.4. Planul de etapă sau mezociclul	129
3.2.2.5. Microciclul	130
3.2.2.6. Lecția de antrenament sportiv	134
3.2.3. Opinii asupra pregătirii fizice generale sau antrenamentului multilateral	136
3.2.4. Vârsta și locul specializării timpurii în viziunea curriculară	140
3.2.4.1. Modalități de aplicare a activităților sportive timpurii	142
3.2.5. Etapele pregătirii copiilor și juniorilor în jocul de fotbal	143
3.2.6. Dezvoltarea multilaterală, pregătirea generală și cea specifică, la copii și juniori	145
3.2.7. Perioada de instruire la vârsta inișierii	150
3.2.7.1. Vârsta 7-8 ani	150
3.2.8. Perioadele de instruire specializată	160
3.2.8.1. Vârsta de 9-10 ani	160
3.2.8.2. Vârsta de 11-12 ani	161
3.2.8.3. Vârsta de 13-14 ani	162
3.2.8.4. Vârsta de 15-16 ani	163
3.2.8.5. Vârsta de 17-18 ani	166

CAPITOLUL IV

TACTICA JOCULUI DE FOTBAL

4.1. Generalități	168
4.2. Clasificarea tacticii	174
4.2.1. Tactica individuală	174
4.2.2. Tactica colectivă	174
4.3. Principiile tactice	176
4.3.1. Jocul colectiv	176
4.3.2. Jocul constructiv	177
4.3.3. Jocul ofensiv	177
4.3.4. Jocul elastic	178

4.3.5. Principii noi determinate de evoluția jocului de fotbal	179
4.4. Analiza acțiunilor de tactică individuală în atac	180
4.4.1. Demarcarea	180
4.4.2. Depășirea individuală	184
4.5. Analiza acțiunilor de tactică individuală în a apărare	186
4.5.1. Marcarea adversarului	187
4.5.2. Tatonarea	189
4.5.3. Deposedarea adversarului de minge	190
4.6. Analiza acțiunilor de tactică colectivă în atac	191
4.6.1. Pasa	191
4.6.1.1. Clasificarea paselor din punct de vedere al distanței ...	192
4.6.1.2. Clasificarea paselor din punct de vedere al direcției ...	194
4.6.1.3. Clasificarea paselor din punct de vedere al traiectoriei	195
4.6.1.4. Clasificarea paselor din punct de vedere al poziției	
coechipierilor	196
4.6.2. Combinația tactică	196
4.6.3. Circulația tactică	198
4.6.4. Susținerea jucătorului cu mingea	199
4.6.5. Schimbul de locuri	199
4.6.6. Finalizarea atacului	201
4.7. Fazele atacului	204
4.8. Formele atacului	207
4.8.1. Contraatacul	208
4.8.2. Atacul rapid, simplu și direct	211
4.8.3. Atacul combinativ	214
4.8.4. Atacul individual	217
4.9. Tactica de atac la momentele fixe ale jocului	218
4.9.1. Pentru lovitura de începere a jocului	220
4.9.2. Lovitura liberă directă	221
4.9.3. Lovitura de colț	223
4.9.4. Aruncarea de la margine	225
4.10. Analiza acțiunilor de tactică colectivă în apărare	227
4.10.1. Fazele apărării	227
4.10.2. Dublajul	228
4.10.3. Formele apărării	228
4.10.3.1. Apărarea în zonă	228
4.10.3.2. Apărarea om la om	229

4.10.3.3. Apărarea combinată	230
4.10.3.4. Apărarea în linie	232
4.10.3.5. Presingul	234
4.11. Tactica de apărare la momentele fixe ale jocului	235
4.11.1. Lovitura de începere a jocului	235
4.11.2. Aruncarea de la margine	235
4.11.3. Lovitura de colț	236
4.11.4. Loviturile libere	236
4.11.5. Lovitura de pedepsă	238
4.12. Tactica în joc a portarului	238
4.12.1. Plasamentul portarului	239
4.12.1.1. Plasamentul portarului la loviturile de colț	240
4.12.1.2. Orientarea portarului în teren	240
4.12.1.3. Coordonarea acțiunilor portarilor cu jucătorii de câmp	241

CAPITOLUL V

PARTICULARITĂȚI METODICE PRIVIND SELECȚIA LA COPII ȘI JUNIORI

5.1. Generalități	242
5.2. Probleme teoretico-metodice privind selecția	244
5.3. Noi orientări metodologice privind selecția în fotbal	246
5.4. Starea de sănătate ca factor al selecției	248
5.5. Reflexii critice privind selecția și dezvoltarea talentului	250
5.6. Căile, cerințele, și etapele selecției	252
5.6.1. Căile selecției	252
5.6.2. Cerințele selecției	253
5.6.3. Etapele selecției	258
5.7. Selecția micului portar	276
5.7.1. Selecția primară	277
5.7.2. Selecția intermediară	277
5.7.3. Selecția finală	278
Bibliografie	279
Anexe	285

ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN FOTBAL

1.1. DEFINIREA CONCEPTULUI

Antrenamentul sportiv reprezintă un proces instructiv-educativ desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte întruna din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice (din Terminologia educației fizice și sportului).

Din definiție, se desprinde caracteristica principală, de proces complex, dată de mai multe trăsături (*A Dragnea - Antrenamentul sportiv, vol. I M.T.S. București, 1992*):

- ❖ "activitatea de antrenament este organizată sub forma unui sistem cu cel puțin două elemente: antrenorul și sportivul;
- ❖ se desfășoară, în majoritatea cazurilor, într-un cadru instituționalizat, de regulă în cluburi și asociații sportive;
- ❖ se realizează pe baza unor principii, cerințe și reguli cu caracter pedagogic, biologic și psihologic, care creează un cadru normativ original, concretizat, de regulă, în programe pe termen lung și scurt;
- ❖ se desfășoară după strategii originale elaborate pe baze interdisciplinare;
- ❖ este un proces condus pe baza unor obiective de instruire și de performanță, componente ale proiectelor de tip managerial;
- ❖ se realizează diferențiat pe stadii, etape sau trepte, fiind un proces de lungă durată;
- ❖ este o activitate ce poate fi interpretată din punct de vedere cibernetic, dezvoltându-se pe baza legilor sistemelor dinamice complexe.

Având în vedere complexitatea pe care a căpătat-o pregătirea sportivilor, **ca rezultat** al creșterii performanțelor, menționăm că optimizarea acestui proces **implică** numeroși alți factori de natură organizatorică, medicală și bază materială **care au menirea** de a-i amplifica sfera, depășind-o net pe cea proprie unui proces **instructiv-educativ**.

În aceste condiții, activitatea sportivă poate fi privită ca sistem, în care un rol **primordial îl au** subsistemele, antrenament și competiție, care se condiționează **reciproc**; prin antrenamente sportivii sunt pregătiți **pentru concurs**, iar în competiție se constată ce **și-a însușit** sportivul în procesul de pregătire". (*Constantin Adrian Dragnea, Silvia Mate Teodorescu, - Teoria Sportului 2002. pag 155*)

Prezentăm în continuare în figura 1 activitatea sportivă ca sistem după Silvia Mate (*Periodizarea și planificarea în sportul de performanță 1996*).

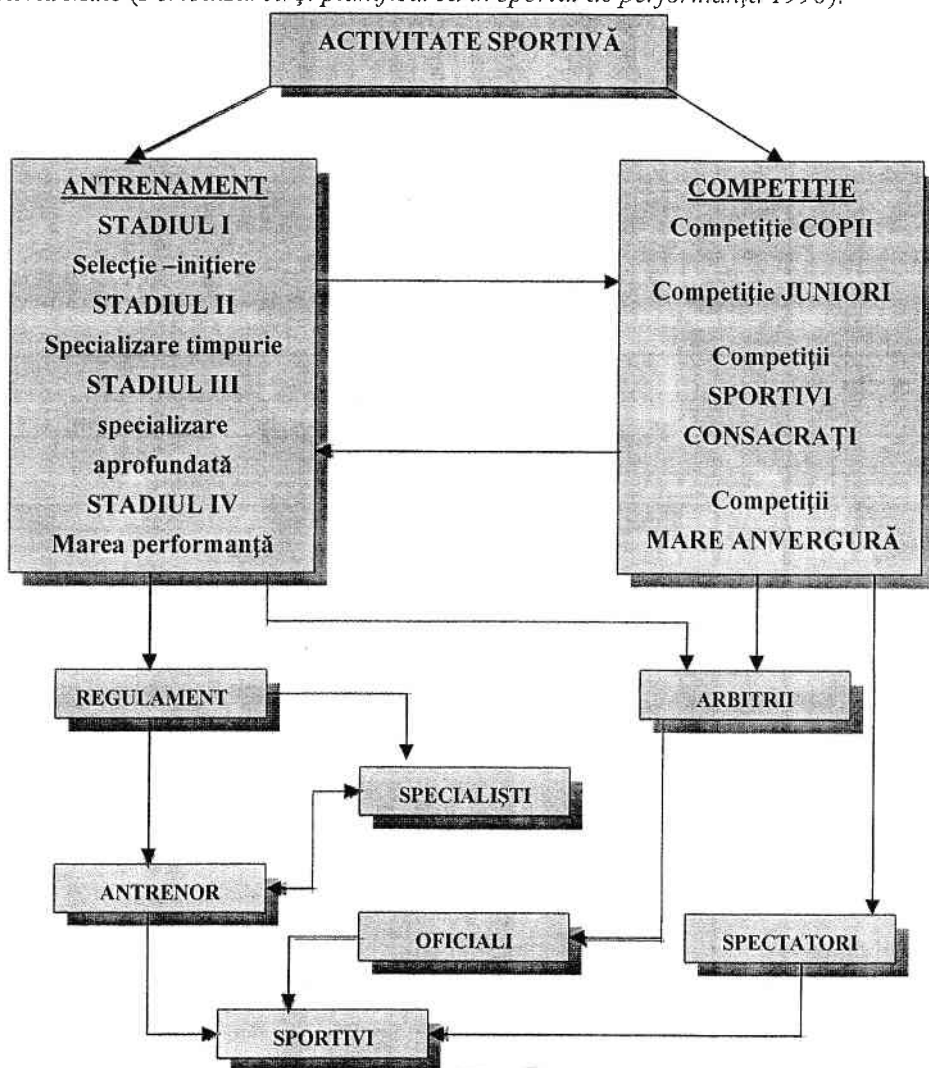


Fig. 1

★ Antrenamentul sportiv reprezintă "*laboratorul*" de pregătire a acelor indivizi apti și talentați pentru obținerea de performanțe maxime în *sport*, prin competiție. Deci, să nu se confunde "antrenamentul" cu "sportul". Sportivul care însă nu înțelege că antrenamentul sportiv constituie o muncă plină de responsabilitate personală, de interes și susținută colaborare cu modelatorul pregătirii sale (antrenorul) nu va reuși să devină coautor al propriei sale perfecționări și implicit nu va putea urca nici pe treptele superioare ale măiestriei sportive.

★ Antrenamentul sportiv are la bază adeziunea voluntară a subiecților fiind precedat de selecția acestora ceea ce înseamnă că cuprinde un număr relativ mic de subiecți, față de educația fizică.

★ Beneficiază, dar nu pe ansamblu, ci la nivelul disciplinelor, ramurilor sau probelor, de un *număr mai mic de exerciții fizice*, față de educația fizică. Dar aceste exerciții sunt mijloace specializate și perfecționate, uneori până la virtuozitate.

★ Se desfășoară la un nivel deosebit de mare al volumului, intensității și complexității efortului fizic, față de educația fizică, programarea și planificarea pregătirii în antrenamentul sportiv având foarte multe aspecte specifice

După R. Manno (1996), antrenamentul sportiv poate fi definit ca un proces complex de intervenție, al cărui scop este învățarea și perfecționarea tehnicii sub o formă simplă sau înlănțuită, pentru un individ, un grup sau o echipă, care vizează dezvoltarea calităților fizico-psihice, permițând atingerea unor performanțe sportive maxime, în acord cu potențialitățile subiectului, grupului sau echipei.

Antrenamentul sportiv este un sistem de pregătire sportivă, organizat pe componente biologice, motrice și psihologice, dispus pe categorii de vârstă și sex, în vederea obținerii capacității de performanță în competiții, angrenând în activitate antrenori, sportivi, mediei, psihologi, biologi, conducători, sponsori, cât și factori ca: baza materială de antrenament și condiții, inclusiv factorii de climă.

În sinteză, *conceptul de antrenament* poate fi definit ca "o idee generală despre caracteristicile esențiale ale antrenamentului sportiv, o abstractizare și generalizare a experimentelor acumulate în timp" (A. Dragnea, 1996). În concept sunt cuprinse, deci, toate aspectele cu caracter metodologic, biologic, psihologic și sociologic, ce caracterizează și noțiunea de antrenament sportiv.

1.2. CARACTERISTICILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

1.2.1. Antrenamentul ca proces de transformare și dezvoltare

"Pregătirea sportivilor se desfășoară orientat, planificat, sistematic și pe termen lung, având ca obiectiv obținerea performanței. Transformările din cadrul antrenamentului vizează atât componenta performanță, ca rezultat, cât și componenta sa structurală. Transformarea la nivelul performanței se referă la îmbunătățirea, preponderent cantitativă, a potențialului individual de performanță al sportivului, care se manifestă, de regulă, în concurs. Astfel, intervențiile din antrenament acționează diferențiat, în funcție de nivelul valoric, trebuind să fie totdeauna adaptate la capacitatea pe care o posedă sportivul.

Procesele de transformare ce se produc în organismul și psihicul sportivului depășesc cu mult efectele unei obișnuite adaptări la mediu, având în vedere faptul că antrenamentul se aplică în ontogeneză, valorifică aptitudinile, pe care le dezvoltă în cadrul unui proces de învățare sui generis.

În acest proces obiectivele obișnuit exprimate ca învățarea, cunoașterea etc. - proprii unor discipline de învățământ, în antrenament se regăsesc ca: formarea unor deprinderi și priceperi motrice, dezvoltarea aptitudinilor motrice, perfecționarea tehnico-tactică etc, ceea ce evidențiază particularitățile amintite.

Transformarea în antrenament înseamnă în același timp dezvoltarea treptată, trecerea de la un stadiu la altul ce implică modificări funcționale, structurale și psihice deosebit de complexe prin modul de combinare și prin varietatea în care sunt solicitate în competiții" (*Silvia Teodorescu – Periodizarea și planificarea în sportul de performanță 2009 pag 26*).

1.2.2. Antrenamentul ca proces de adaptare

O legitate importantă în dezvoltarea măiestriei sportive o reprezintă "fenomenul reacției complexe a organismului asupra sarcinilor din antrenamentul sportiv" (*Verchoșansek I. 1995*). Activitatea sportivă reprezintă unul din factorii care au o legătură profundă cu procesele de adaptare a organismului, în sens mai larg, ea fiind valabilă în toate situațiile și realitățile, care sunt în legătură cu antrenamentul și concursul. În sens restrâns, "adaptarea condiționată de mișcare determină o schimbare conformă cu cerințele, pe termen mediu sau scurt - oricând reversibilă în structură și funcționare fiziologică, putând fi diferențiată o formă acută reglatoare și o formă epigenetică, de durată" (*Israel Siegfried 1988*). În centrul atenției stau, în special: a) scopul adaptării, ca dezvoltare de capacități condiționale, coordinative și perfecționare tehnico - tactică; b) creșterea potențialului motric în cadrul adaptării pe termen lung și în concordanță cu legile adaptării (*Tschiene Peter 1991*).

1.2.3. Antrenamentul ca proces de specializare

"Antrenamentul sportiv, ca perfecționare fizică a omului, este caracterizat printr-o mare specificitate, datorată specializării morfo - funcționale a organismului în funcție de caracteristicile efortului competițional propriu fiecărei ramuri sportive. Astfel, putem diferenția tipul semifondist de tipul de sprinter, fotbalistul de scrimer și de baschetbalist, precum și în funcție de specializarea în cadrul ramuri de sport cum este cazul coordonatorului de joc vis-a-vis de pivot, în cadrul jocurilor sportive etc.

Respect Specializarea și adaptării se realizează în principal la nivelul vârstelor junioratului, când organismul tinerilor este în plin proces de dezvoltare și maturizare. De asemenea, numărul de competiții crește foarte mult și vizează aptitudinile motrice, abilitățile tehnico-tactice și procesele psihice care sunt solicitate prioritar în funcție de particularitățile ramurii de sport. Specializarea este în strânsă legătură cu individualizarea pregătirii, neexcluzând însă nici pregătirea multilaterală, polivalentă. Multilateralitatea și specializarea aprofundată sunt două fețe ale aceleiași medalii - performanța sportivă. Specializarea este cea care, dacă renunță la intervențiile generale și multilaterale ale antrenamentului, suprasolicită organismul și îl uzează, împiedicând atingerea maximumului posibil de performanță. Pe de altă parte, maximumul individual de performanță nu poate fi realizat numai prin intervenții generale, multilaterale, fără o specializare aprofundată". (Constantin Adrian Dragnea, Silvia Mate Teodorescu, - Teoria Sportului 2002. pag 157)

1.2.4. Antrenamentul ca proces informațional

Omul, ca entitate bio-psiho-socială este în același timp un sistem informațional, care trăiește într-un univers ce-i solicită permanent capacități de învățare și de adaptare. Raportul individului cu lumea nu se poate construi în afara unor raporturi de comunicare, unde fiecare dintre elementele componente sunt, pe rând, emițător și receptor. Antrenamentul sportiv, ca proces complex, are proprie o relație între subiect - obiect și presupune un schimb de informații (circulante), un schimb de mesaje reprezentate de ansambluri de semne (materiale-obiectuale, fenomene naturale, atitudinale, convențional-lingvistice). În ipostaza sa de subiect activ, sportivul privit ca sistem dinamic hipercomplex, nu numai că recepționează informații (stimuli), dar le conferă și semnificații, ce presupun asimilare și acomodare.

"Reglarea adaptării comportamentului motric are loc într-un proces ciclic, între percepție și mișcare; în acest spațiu are loc schimbul de informații între organism și ambianță". Procesualitatea ciclică în care este angajat organismul în mișcare parcurge următoarele momente:

- Recepționarea informației;
- Prelucrarea informației;
- Decizia;
- Acțiunea;
- Autoreglarea-autoorganizarea.

În antrenamentul sportiv, în relația emițător-receptor se transmit mesaje semantice (cunoștințe) și ectosemantice (atitudini) prin diferite mijloace sau canale: verbale, scrise, imagistice etc.

Emițătorul preia informația necodificată, o codifică și o transmite receptorului, dar de obicei, în transmiterea acesteia, pe diferite canale informaționale, apar perturbații (absența dotării materiale, dificultatea conținutului, erori de tact pedagogic etc); din cauza acestora și a deficiențelor de percepere-înțelegere ale receptorului se produc anumite pierderi de semnificație și informația poate ajunge incompletă, cu erori, la receptor.

La nivelul receptorului nu se realizează o simplă prelucrare a informației, ci un proces complex de asimilare, de integrare a ei în structurile de cunoaștere proprii, iar efectul relației emițător-receptor devine un ansamblu de schimbări și transformări comportamentale - cunoștințe, priceperi, deprinderi, atitudini. Aceste rezultate vor fi analizate și, prin feed-back, vor fi comparate cu modelul anticipat; deficiențele vor fi corectate iar fluxul informațional ulterior va fi perfectat prin corecțiile aduse. În procesul de pregătire sportivă se impun mai multe exigențe: selecția informațiilor în funcție de vârstă, nivel de pregătire, grad de certitudine, semnificație și valoare practică deoarece pot apărea perturbații datorită dificultății sarcinii, dificultatea de înțelegere a receptorului (sportivului), lipsa de motivație; din cauza acestora mesajul se deteriorează și scade valoarea informațională a acestuia, fapt care impune o proiectare și programare judicioasă a sarcinilor pregătirii.

În funcție de contextul informațional în care apare, acțiunea motrică poate avea caracteristici de constanță și unicitate (vezi exersarea în condiții standard) sau, dimpotrivă, de permanentă schimbare și adecvare la condițiile de mediu.

Eficiența acțiunii motrice este dată de existența unui echilibru între segmentele: informație și acțiune. În absența acestuia, pot interveni două situații:

- informație neurmată de acțiune (se ratează momentul optim al acțiunii datorită excesului de informație redundantă);
- acțiune nefundamentată informațional, neadecvată sarcinii, "aleatoare", lipsită de utilitate (pasa la adversar, lovitura out etc).

Eficiența pregătirii, ca proces informațional, de comunicare, depinde astfel de mai mulți factori:

- ✓ factori tehnici: condiții materiale, echipamente, dotări, mijloace pedagogice;
- ✓ factori de emisie: stabilirea conținutului pregătirii, organizarea și structurarea lui, personalitatea emițătorului (antrenorului), măiestria didactică, de creare a situațiilor optime de învățare;
- ✓ factori de recepție: capacitățile de cunoaștere ale receptorului (sportivului), motivația pregătirii, nivelul de maturizare intelectuală, afectivă, volitivă, starea de sănătate, nivelul de dezvoltare fizică etc. (*Constantin Adrian Dragnea, Silvia Mate Teodorescu, - Teoria Sportului 2002. pag 157*)

1.2.5. Antrenamentul ca proces de reglare

Reglarea reprezintă "un ansamblu de acțiuni (transformări) aplicate de un subsistem, numit mecanism de reglare, altui subsistem, numit obiect al reglării, în interiorul unuia și aceluiași sistem, cu scopul menținerii propriei existențe, împotriva efectelor perturbatoare sau entropice. Sistemul ca tot poate acționa și asupra unei variabile a mediului ambiant, pentru menținerea sau aducerea acesteia la anumite valori convenabile sau optime" (Dragnea A. Bota A., *Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică București 1999*).

○ "finalitatea reglării presupune trecerea sistemului supus reglării de la o stare S_1 la o stare superioară de reglare S_2 , într-un interval de timp t_1 . Finalitatea este apreciată în raport cu suprapunerea dintre intenție (obiectiv) și realizare (rezultat).

○ durata reglării se referă atât la adaptarea organismului la solicitările specifice din antrenament și concurs, dar și la ansamblul de transformări pe care sportivul le suportă de la selecție până la nivel de performanță; reglarea presupune o întindere între anumite limite: începe la momentul t_0 (selecție inițială sau începutul anului de pregătire) când sportivul se află într-o stare S_0 și se încheie într-un moment ulterior t_1 (selecție secundară, ultima competiție importantă din macro structură) prin trecerea într-o nouă stare S_1 . Durata acțiunii depinde de locul ei în cadrul planului general al reglării, de dificultatea și numărul transformărilor pe care trebuie să le realizeze, de distanța dintre starea sportivului la momentul dat și starea în care se preconizează să treacă.

○ eficiența reglării exprimă valoarea pragmatică a acțiunii. Ea se determină după indicatorii stării finale (performanță, rezultat) sau după mărimea efectului adaptativ, considerând că acțiunea a fost eficientă dacă starea finală coincide cu scopul, obiectivul final iar costurile de orice fel au fost minime. În acest sens, se desfășoară o pregătire prealabilă, care se încununează cu elaborarea unui program sau plan, care presupune și stabilirea criteriului de eficiență pentru fiecare variantă a reglării.

În cadrul comportamentului uman distingem mai multe forme de reglare. După conținutul sarcinilor care se rezolvă în cadrul fiecăreia, pot fi menționate următoarele: reglarea de stabilizare, reglarea de optimizare, reglarea de dezvoltare.

Reglarea de stabilizare urmărește menținerea unor coordonate ale structurii psihofiziologice și motrice în limitele unor valori date (menținerea nivelului de pregătire sportivă atins la un moment dat).

Reglarea de optimizare răspunde scopului de realizare a echilibrului energetic - funcțional al "organismului" (sportivului) în condițiile existenței mai multor alternative. În diferite momente ale "mișcării" sale sportivul ajunge în

Respectiv, pentru obținerea unui efect adaptativ, trebuie să efectueze o alegere dintr-o mulțime de variante posibile de acțiune, perfecționându-și comportamentul și respectiv performanța. Acest gen de reglare reclamă obținerea efectului adaptativ final cel mai bun, cu consumul cel mai mic de forțe, energie și timp. Nivelul de echilibru se obține prin adecvarea succesivă a scopului la performanța actuală, prin calcularea funcțiilor de corelație între tentativă - reușită - eșec.

Reglarea de dezvoltare este legată de transformarea și perfecționarea continuă a organizării inițiale, efectuându-se pe baza unui schimb energetic și informațional în direcția trecerii de la o organizare slabă la una bună prin restructurarea schemelor de interconexiune a elementelor componente și lărgirea comportamentelor antientropice și antialeatoare, în condițiile creșterii volumului influențelor aleatoare ale mediului (natural, material și social). Modalitatea principală prin care se realizează reglarea de dezvoltare este învățarea și stabilirea unui echilibru optim între proces și produs (pregătire - performanță).

Strategia antrenamentului sportiv de performanță și înaltă performanță pornește de la modelul competiției de mare amploare pentru care vor fi pregătiți sportivii selecționați pe baza programelor și planurilor special elaborate. Procesul de pregătire se prezintă ca un sistem complex, a cărui perfecționare logică este condiționată de strânsa legătură cu activitatea competițională și cea de refacere a capacității de efort" (*Silvia Teodorescu – Periodizarea și planificarea în sportul de performanță 2009 pag 26*).

1.3. METODELE ȘI MIJLOACELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

(*Sorin-Mirela Ciolcă Fotbal Curs de Aprofundare 2006*)

1.3.1. Metodele antrenamentului

"Obiectivele antrenamentului, dintre care cel mai important este dezvoltarea capacității de performanță, determină și alegerea metodelor, împlinirea lor armonioasă și acordarea unor note de valoare care de multe ori le particularizează atât de mult încât nu mai seamănă cu originalele". (*A. Dragnea, 1996*)

În antrenamentul sportiv sunt cunoscute următoarele metode:

- ★ pentru dezvoltarea capacității de efort și a calităților motrice;
- ★ pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor tehnice și tactice;
- ★ pentru refacerea capacității de efort;
- ★ de pregătire integrală.

Caracteristica esențială a metodelor de antrenament este dată de relația dintre efort și odihnă, adică dintre consumul energetic și oboseala acumulată, pe de o parte, și odihna necesară refacerii, pe de altă parte.