

LBRIS

We know
books

IULIAN SĂVESCU

Educație fizică

**Ghid orientativ
pentru titularizare, definitivat
și gradul II**



Cuprins

Cuvânt înainte	11
Argument	13
 I. CATEGORIILE TEORIEI ȘI METODICII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI..... 15	
1. Educația fizică	15
2. Sportul	18
3. Antrenamentul sportiv	20
4. Cultura fizică	21
5. Dezvoltarea fizică	22
6. Capacitatea motrică	23
7. Exercițiul fizic	24
8. Calitățile motrice	24
9. Deprinderile motrice	25
10. Priceperile motrice	25
11. Mișcarea omului	25
 II. EDUCAȚIA FIZICĂ, CA ACTIVITATE SOCIALĂ 27	
1. Originea educației fizice	27
2. Esența educației fizice	29
3. Idealul educației fizice	29
4. Funcțiile educației fizice	31
5. Obiectivele educației fizice	34
 III. MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE 37	
Considerații generale	37
1. Tipologia mijloacelor	37
2. Aparatura de specialitate	44
3. Măsurile și mijloacele de refacere a capacității de efort a subiecților	45
 IV. COMPONENTELE PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV DE EDUCAȚIE FIZICĂ 49	
Considerații generale	49

1. Cunoștințele de specialitate	50
2. Indicii morfologici și funcționali ai organismului	51
3. Calități motrice	51
3.1 Considerații generale	51
3.2. Viteza – calitate motrică de bază, definiție, forme de manifestare, procedee de dezvoltare/educare	55
3.3 Îndemânarea – calitate motrică de bază – definiție, forme de manifestare, factori de condiționare, procedee metodice de dezvoltare	57
3.4 Rezistența – calitate motrică de bază, definiție, factori de condiționare, forme de manifestare, procedee metodice de dezvoltare/educare	60
3.5 Forța – calitate motrică de bază – definiție, factori, forme de manifestare, procedee metodice de dezvoltare/educare.	63
4. Deprinderile și priceperile motrice	72

V. FORME DE ORGANIZARE A PRACTICĂRII EXERCITIILOR FIZICE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ

1. Lecția de educație fizică	79
1.1 Tipologie	80
1.2 Structură	82
1.3 Densitate	88
1.4 Conținut, structură și desfășurare în condiții speciale	90
1.5 Algoritmii pregătirii și conducerii	92
2. Gimnastica zilnică	95
3. Gimnastica compensatorie	96
4. Gimnastica de înviorare	96
5. Momentul de educație fizică	96
6. Activitățile turistice	97
7. Activități fizice competiționale „pentru toți”	97
8. Serbările „sportive”	97
9. Taberele de vacanță	97
10. Activități fizice recuperatorii	97

VI. PRINCIPIILE DIDACTICE ȘI METODELE DE ÎNVĂȚĂMÂNT

A. Principiile didactice	99
B. Metodele de învățământ	105

VII. SISTEMUL NAȚIONAL ȘCOLAR DE EVALUARE

LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1. Nota de prezentare	113
2. Metodologia de aplicare a sistemului de evaluare	114
3. Sistemul de evaluare pentru învățământul primar	116
4. Sistemul de evaluare pentru învățământul gimnazial	119
5. Sistemul de evaluare pentru învățământul liceal	122

6. Sistemul de evaluare pentru învățământul profesional	126
7. Descrierea probelor comune mai multor cicluri de învățământ sau clase	127

VIII. EXERCIIȚII PENTRU DEVOLTAREA CALITĂȚILOR

MOTRICE 131

1. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei	131
2. Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării	132
3. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței	133
3.1 Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței prin alergare de durată	133
3.2 Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței la eforturi variate	134
3.3 Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței în alergare de semifond	134
4. Exerciții pentru dezvoltarea forței	136
4.1 Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii membrelor superioare	136
1. Exerciții libere	136
2. Exerciții cu partener	136
3. Exerciții cu banca de gimnastică	139
4. Exerciții la scară fixă	140
5. Exerciții cu obiecte (gantere, baston)	141
4.2 Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii abdominale	142
1. Exerciții libere	142
2. Exerciții cu partener	143
3. Exerciții cu obiecte (mingea, bastonul, gantere)	144
4. Exerciții la banca de gimnastică	146
5. Exerciții la scara fixă	146
4.3 Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui	147
1. Exerciții libere	147
2. Exerciții cu partener	148
3. Exerciții cu obiecte (mingea medicinală, bastonul)	148
4. Exerciții la scară fixă	149
4.4 Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii membrelor inferioare	149
1. Exerciții libere	149
2. Exerciții cu partener	150
3. Exerciții cu obiecte (coarda, minge, extensor)	151
4. Exerciții la banca de gimnastică	152
5. Exerciții peste obstacole	153
6. Exerciții la scara fixă	152
4.5 Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii trunchiului	154
1. Exerciții libere	154
2. Exerciții cu partener	154
3. Exerciții cu obiecte	155
4. Exerciții la bancă	157
5. Exerciții la scara fixă	157

4.6 Exerciții pentru dezvoltarea forței prin mijloace din jocul de baschet	158
4.7 Exerciții pentru dezvoltarea forței prin mijloace din jocul de handbal	159
4.8 Exerciții pentru dezvoltarea forței prin mijloace din jocul de volei	160

IX. EXERCITII PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR

MOTRICE	161
Atletism	161
1. Alergarea de rezistență	161
1.1. Pasul alergător lansat de semifond-fond	161
1.2. Startul din picioare și lansarea de la start	162
2. Alergarea de viteză	163
2.1. Pasul alergător de accelerare	163
2.2. Pasul alergător lansat de viteză	165
2.3. Startul de jos și lansarea de la start	166
3. Săritura în lungime cu 1 și 1/2 pași	167
4. Aruncarea greutății	171
5. Aruncarea mingii de oină	173
Gimnastică	175
Gimnastică acrobatică	175
1.1 Elemente acrobatice statice	175
A. Cu caracter de echilibru – mobilitate	175
Cumpăna înainte realizată în combinație cu alte elemente	179
B. Cu caracter de echilibru – forță	180
Stând pe omoplați	180
Stând pe omoplați realizat în combinație cu alte elemente	183
Stând pe cap	184
Stând pe mâini	188
Sfoara înainte (în plan sagital – sfoara sagitală)	195
Sfoara înainte realizată în combinație cu alte elemente	200
Podul	201
1.2 Elemente acrobatice dinamice	208
Rostogolire înainte din ghemuit	208
Rostogoliri înainte realizate în combinație cu alte elemente acrobatice	212
Rostogolire înapoi din ghemuit	214
Rostogolire înainte din stând depărtat	218
Rostogolire înapoi din stând depărtat	222
Roata laterală	226
Cilindru înapoi	230
Răsturnare înainte	235
Rostogolire înapoi prin stând pe mâini	242
2. Sărituri	245
2.1 Sărituri libere	245

A. Sărituri simple (specifice sportului aerobic)	245
B. Sărituri artistice (specifice gimnasticii ritmice și dansului modern)	246
Sărituri cu desprindere de pe ambele picioare și aterizare pe ambele picioare...	246
Sărituri cu desprindere de pe două picioare și aterizare pe un picior	248
Sărituri cu desprindere de pe un picior și aterizare pe același picior	249
Sărituri cu desprindere de pe un picior și aterizare pe celălalt picior	252
2.2 Sărituri aplicative	254
A. Sărituri de pe loc	254
B. Sărituri în înălțime de pe loc și cu elan	254
C. Sărituri în lungime de pe loc și cu elan	254
D. Sărituri în adâncime	254
E. Sărituri prin „fereastră”	255
F. Sărituri cu coarda (lungă sau scurtă)	256
G. Sărituri la trambulina elastică	256
2.3 Sărituri la aparate	258
Săritură în sprijin depărtat peste capră	258
Săritură în sprijin depărtat peste ladă sau cal transversal	258
Săritură în sprijin depărtat peste capră cu întoarcere de 180° în timpul zborului II	258
Săritură în sprijin ghemuit peste capră	259
Săritură în sprijin ghemuit pe lada așezată transversal urmată de săritură cu extensie	259
Săritură în sprijin depărtat peste ladă sau la cal așezat longitudinal	259
Săritură cu rostogolire înainte pe lada așezată longitudinal	260
Baschet	261
1. Ținerea și prinderea mingii	261
2. Pasarea mingii	262
3. Driblingul	267
4. Pivotarea	269
5. Aruncarea la coș	270
5.1 Aruncarea la coș de pe loc cu o mână de deasupra capului	270
5.2 Aruncarea la coș din dribling	271
5.3 Aruncarea la coș din alergare	274
5.4 Aruncarea la coș din săritură	275
Handbal	277
1. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc	277
2. Pasarea mingii din alergare	279
3. Driblingul	280
3.1 Driblingul simplu	280
3.2 Driblingul multiplu	281
4. Aruncarea la poartă	281
4.1 Aruncarea la poartă din alergare	282

4.2 Aruncarea la poartă din săritură	283
4.3 Aruncarea la poartă cu pas încrucișat	284
5. Faza I – a atacului – contraatacul cu un vârful	285
6. Contraatacul cu două vârful	286
7. Faza a II-a a atacului – contraatacul susținut	288
8. Demarcajul	289
Volei	291
1. Pasarea mingii	291
1.1 Lovirea mingii (pasa) de sus cu două mâini	291
1.2 Lovirea mingii (pasa) de jos cu două mâini	292
1.3 Lovirea mingii (pasa) înainte	293
1.4 Pasa peste cap	296
1.5 Pase directe și din săritură	298
2. Serviciul	299
2.1 Serviciul de jos din față	299
2.2 Serviciul de sus din față	300
3. Lovitura de atac	301
4. Blocajul	303
Fotbal	306
1. Lovirea mingii cu piciorul	306
2. Lovirea mingii cu capul	309
3. Trasul (șutul) la poartă	310
4. Intrarea în posesia mingii sau preluarea	312
5. Deposedarea adversarului de minge	313
6. Driblingul	314
7. Aruncarea mingii de la marginea terenului	314
8. Procedee specifice din jocul portarului	314
X. TESTE PENTRU VERIFICAREA CUNOȘTINȚELOR	317
Programa pentru Educație Fizică și Sport	339
Subiecte la concursul de titularizare (2004-2008)	343
Bibliografie	359

I. CATEGORIILE TEORIEI ȘI METODICII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Prin categoriile teoriei educației fizice și sportului se înțeleg noțiunile fundamentale cu care operează această disciplină și care la rândul lor reflectă principalele laturi ale fenomenului practicării exercițiilor fizice. (Ion Șiclovan, *Teoria Educației fizice și sportului*)

1. Educația fizică

Este o componentă a educației generale, integrale, alături de educația intelectuală, educația morală, educația estetică și educația tehnico-profesională. Între toate aceste componente există interdependență, relații reciproce, ele formând un întreg, un sistem. Educația fizică poate influența foarte mult atât sfera intelectuală a personalității umane, dar și celelalte sfere (morală, estetică etc). Sensul principal al relației în cadrul sistemului componentelor educației generale este de la educația fizică către celelalte și nu invers.

Educația fizică presupune întotdeauna activitate. De aceea, este greșită expresia „practicarea educației fizice”. Nu se practică educația fizică, ci exercițiile fizice. Educația fizică este una din variantele prin care se practică exercițiile fizice. Ea este o activitate motrică, un tip fundamental de activitate motrică, care se desfășoară după anumite legi, norme, prescripții metodice etc, cu scopul de a se realiza obiective instructiv-educative bine precizate.

În lucrarea *Terminologia educației fizice și sportului* se prezintă următoarea definiție pentru educație fizică: „activitatea care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi în principal (n.n. – deci nu exclusiv!) a potențialului biologic al omului în concordanță cu cerințele sociale”

Educația fizică este o activitate deliberat construită și desfășurată în principal pentru „perfecționarea dezvoltării fizice” și „perfecționarea capacității motrice (mai ales generale)”, care devin și coordonate principale pentru obiectul de studiu al *Teoriei și Metodicii educației fizice*.

Tot în lucrarea menționată anterior („Terminologia educației fizice și sportului”) se atribuie educației fizice următoarele caracteristici fundamentale:

- este fiziologică prin natura exercițiilor;
- este pedagogică prin metodă;
- este biologică prin efecte;
- este socială prin organizare.

Educația fizică se desfășoară în două modalități: ca proces instructiv-educativ bilateral și ca activitate independentă. Dintre cele două modalități, cea mai răspândită este prima. De fapt și cele mai multe referiri teoretice vizează educația fizică ca proces instructiv-educativ bilateral. Ca *proces instructiv-educativ bilateral*, educația fizică se desfășoară în timp, permanent, continuu. Acest proces are o „intrare” și o „ieșire”, iar în interior este activitatea propriu-zisă, adică are loc prelucrarea materiei prime, deci a subiecților. Evident că „prelucrarea” este realizată de cel care conduce procesul, în majoritatea cazurilor acesta fiind profesor de specialitate. Conducătorul procesului are răspunderi sau responsabilități precise asupra acestui proces. El trebuie să fie competent, să fie capacitat cu cunoștințe și metodologie pentru a putea face o prelucrare cât mai corectă a celor intrați în procesul respectiv, adică a subiecților. Subiecții, constituiți în grupuri, de diferite mărimi (clase de elevi, grupe de studenți, plutoane de militari etc), trebuie să fie pe „recepție”, să fie atenți și să încerce, prin efort fizic și intelectual, să însușească ceea ce este transmis de conducătorul procesului. Această însușire trebuie să fie dublată de participarea conștientă și activă a subiecților.

Subiecții trebuie să ajungă la acele faze de pregătire în care să poată prelua parțial anumite responsabilități ale conducătorului procesului. De aceea, tot în timp, subiecții trebuie capacitați cu tehnici individuale sau de grup în sensul autoorganizării, autoconducerii și autoevaluării activității respective, tehnici transferabile și în timpul liber. Ca activitate **independentă**, realizată individual sau în grup, educația fizică se desfășoară numai în timpul liber al subiecților și în absența fizică a conducătorului procesului bilateral. Această activitate independentă de educație fizică, trebuie, însă, să fie bine pregătită în cadrul procesului instructiv-educativ. Deci, o primă constatare este aceea că putem vorbi de o activitate independentă de educație fizică numai după o anumită vârstă, după câștigarea unei anumite experiențe în problemă. A doua constatare este aceea că nu mai putem considera ca activitate independentă de educație fizică orice „mișcarea de timp liber” realizată prin contracții musculare, dar fără nici o regulă științifică (cum sunt „miuțele” care se fac cu echipament necorespunzător, în care nu se respectă reguli de bază ale jocului, în care se folosește un vocabular de maidan etc.)

Educația fizică are obiective generale precis formulate și obiective specifice fiecărui subsistem al său: educația fizică a tinerei generații (preșcolară, școlară,

studentească), educația fizică militară, educația fizică profesională, educația fizică a adulților, educația fizică a vârstei a treia, educația fizică independentă (autoeducația fizică). Între aceste subsisteme există legături logice determinate de ontogeneza individului uman. Legături puternice se manifestă, însă, în interiorul fiecărui subsistem, între nivelurile caracteristice. La educația fizică a tinerei generații, de exemplu, legăturile între nivelurile din interiorul respectivului sistem sunt determinate, pe de o parte, de caracterul concentric al conținutului instruirii (în sensul că la fiecare ciclu de învățământ se reiau multe elemente de la ciclul anterior) iar, pe de altă parte, de caracterul liniar al aceluiași conținut (în sensul că la un anumit ciclu de învățământ se adaugă noi elemente față de ciclul anterior). Cea mai mare atenție se acordă „educației fizice a tinerei generații”, subsistem considerat ca fiind nucleul activității de educație fizică și – de fapt – al întregii activități de practicare a exercițiilor fizice.

Alte câteva caracteristici ale educației fizice trebuie să fie menționate, mai ales pentru o analiză comparativă cu celelalte activități motrice fundamentale din domeniu (antrenament sportiv, activități competițional-sportive, activități fizice de timp liber, activități fizice recuperatorii etc):

- Educația fizică este accesibilă tuturor indivizilor umani (cu precădere sănătoși, dar și celor cu unele deficiențe fizice și mintale), indiferent de vârstă, sex, ocupație, credință religioasă, apartenență politică, rasă etc.

- Educația fizică are un predominant caracter **formativ**, în sensul că pregătește subiecții pentru viață, pentru necesitățile existenței cotidiene. Ea se adresează cu precădere corpului uman (armonie, rezistență etc), calităților motrice ale omului-practicant (și pentru un randament eficient în muncă), deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative (necesare, mai ales, în viața cotidiană) și unor deprinderi și priceperi motrice specifice ramurilor sau probelor sportive (necesare pentru existența omului – cum sunt cele din înot, schi, patinaj etc. sau pentru a fi folosite în activitatea independentă din timpul liber al omului). Acest caracter predominant formativ nu exclude prezența în educația fizică a elementului competitiv, care se realizează pe bază de întrecere, respectându-se reguli specifice și precise. Majoritatea întrecerilor, a competițiilor, se bazează pe deprinderi și priceperi motrice din ramurile și probele sportive. De aceea, se insistă, în alte publicații, ca, într-o perspectivă nu prea îndepărtată, să se accepte următoarea denumire: „educația fizică și sportivă”. Cei incluși în procesul instructiv-educativ respectiv trebuie să capete și o cultură sportivă. Ei trebuie să cunoască (în sens de practicare) cât mai multe sporturi, regulamente specifice acestora, recorduri naționale și mondiale, exemple de fair-play în sport etc. (Gh. Cârstea, *Educație fizică – fundamente teoretice și metodice*, Ed. Petru Maior, 1999)

— Educația fizică dispune de un număr foarte mare de exerciții fizice. În diferitele sale forme de organizare, educația fizică operează cu: exerciții din diferite ramuri și probe sportive, exerciții din deprinderile și priceperile motrice de bază și utilitar-aplicative, exerciții pentru calitățile motrice, exerciții de front și formații, exerciții pentru influențarea dezvoltării corecte și armonioase a corpului executanților, exerciții din dansuri populare sau sportive, exerciții de gimnastică aerobică, exerciții de stretching etc.

2. Sportul

Ca și educația fizică, sportul, practicarea ramurilor de sport constituie o activitate socială subordonată perfecționării dezvoltării fizice și capacității motrice a subiecților.

Este o noțiune, un termen, un concept, o categorie etc. cu care, în ultimul timp, nu mai operează direct „Teoria și metodică educației fizice”. Informațiile principale despre această noțiune sunt necesare, deoarece întotdeauna educația fizică va fi „legată” și „comparată” cu sportul. Peste tot, în aproape toate împrejurările, se folosește expresia: „educația fizică și sportul”. În foarte multe situații sportul este folosit ca mijloc al educației fizice. Se apreciază că în asemenea situații se „sportivizează” educația fizică. De aceea, chiar cu riscul repetării, cred că folosirea sportului ca mijloc al activității de educație fizică, constituie argumentul principal de a denumi activitatea respectivă ca fiind: „educație fizică și sportivă”. Extrema cealaltă, de a face numai „sport” și deloc „educație fizică”, „formula” frecvent întâlnită în alte țări cu dotare materială specifică de excepție, nu poate fi acceptată, având în vedere finalitățile integrale ale educației fizice. (Gh. Cârstea, *Educație fizică – fundamente teoretice și metodice*, Ed. Petru Maior, 1999)

Sportul este un fenomen social apărut în istoria societății după educația fizică. El a căpătat o amploare deosebită după reluarea Jocurilor Olimpice în anul 1896 și sub impulsul acestora. În secolul al XIX-lea a fost un sport „modern”, racordat la cuceririle tehnice și științifice specifice. În secolul al XX-lea a devenit un sport „contemporan”, cu niște caracteristici speciale, între care se evidențiază – mai ales – universalismul (din care face parte și fair-play-ul: concept, simbol, atitudine, doctrină, principiu etc).

Sportul este deosebit de complex, atât sub aspectul structurii, cât și al funcțiilor. Ca *structură*, se remarcă cele patru subsisteme ale sale: „sportul pentru toți” (fostul „sport de masă”), „baza de masă a sportului de performanță” (sau „sportul la copii și juniori”), „sportul de performanță” și „sportul de înaltă performanță”. Între cele patru subsisteme există legături evidente și logice, dar și diferențe specifice (inclusiv din punct de vedere al caracteristicilor competiției).

Atât legăturile, cât și diferențele specifice, sunt analizate nu de *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, ci – pe bună dreptate – de o altă disciplină științifică: „Sociologia educației fizice și sportului”.

Sportul „există”, în mod concret, prin structuri motrice diferențiate pe discipline, ramuri și probe sportive (de exemplu: atletismul este o disciplină sportivă, care are trei ramuri: alergări, sărituri și aruncări, fiecare din aceste ramuri de sport „există”, deci se concretizează, prin probe sportive: la alergări avem alergarea de viteză, alergarea de rezistență, alergarea peste garduri etc; la sărituri avem săritura în lungime cu elan, săritura în înălțime cu elan, săritura cu prăjina etc; la aruncări avem aruncarea greutății, aruncarea suliței, aruncarea discului etc).

Ca funcții ale sportului, menționăm pe următoarele: contribuție la dezvoltarea fizică armonioasă a practicanților (numai dacă fenomenul este „dirijat” științific); contribuție la dezvoltarea gustului specific și specializat al omului – practicant sau spectator – pentru mișcare, pentru unele ramuri sau probe sportive; contribuție la integrarea socială a practicanților.

Sportul are ca trăsătură fundamentală **competiția**. El are – prin aceasta – un caracter preponderent competitiv, nefiind exclus, însă, caracterul său **formativ**. Se insistă din ce în ce mai mult pe creșterea valențelor formative și ale sportului de performanță sau de înaltă performanță, deși este deosebit de greu când există obiective precise de performanță, care trebuie realizate uneori repede, deci în scurt timp, și – de cele mai multe ori – prin orice mijloace! Competiția este prezentă în toate subsistemele sau eșaloanele sportului, având – așa cum am mai subliniat – caracteristici diferențiate. Atâta timp cât nu se desfășoară competiția nu există sport, ci – eventual – antrenament sportiv. Performanța – recordul – victoria sau înfrângerea în sport sunt determinate, în primul rând, de calitatea antrenamentului sportiv. Această realitate nu constituie o scuză pentru a le confunda.

Sportul se clasifică în foarte multe feluri, după criterii diferite și numeroase, mai mult sau mai puțin științifice. Nici o clasificare nu poate fi absolutizată și nu există o ierarhizare a acestor clasificări. Iată, de exemplu, câteva clasificări:

- sporturi pentru bărbați (așa au fost inițial concepute), pentru femei (gimnastica ritmică, înotul sincron etc.) și pentru ambele sexe;
- sporturi clasice, moderne și contemporane;
- sporturi olimpice și neolimpice;
- sporturi naționale (la noi, oină și trânta) și internaționale;
- sporturi individuale, pe echipe și mixte;
- sporturi de sezon și pentru tot anul;
- sporturi cu caracter motric (majoritatea) și cu caracter amotric (șah, aeromodelism etc.) etc.

3. Antrenamentul sportiv

Antrenamentul sportiv constituie un proces de perfecționare a dezvoltării fizice și a aptitudinilor de mișcare a oamenilor, dar se deosebește de educația fizică prin scopurile și organizarea sa.

Este o noțiune fundamentală a „Teoriei și metodicii educației fizice și sportului”.

Deoarece, frecvent, educația fizică este comparată – ca proces instructiv-educativ – cu antrenamentul sportiv se justifică prezentarea succintă a acestei noțiuni și în cadrul *Teoriei și metodicii educației fizice*. De acest termen se ocupă în detaliu, inclusiv de procesul pe care îl desemnează, o disciplină specializată ulterior: „Teoria și metodică antrenamentului sportiv”.

Antrenamentul sportiv este, în majoritatea cazurilor, proces instructiv-educativ bilateral. Relația între cei doi factori implicați în acest proces este relativ asemănătoare cu cea din procesul de educație fizică. Note specifice: pot fi și doi antrenori; sportivii sunt mai puțini, ca număr, față de elevii unei clase sau subiecții unui grup cu care se face educație fizică; relația între cei doi factori este mult mai puternică, evident și prin prisma numărului sportivilor, dar și prin frecvența de desfășurare pe săptămână a lecțiilor de antrenament etc.

Poate fi și antrenament sportiv ca activitate independentă, adică să se realizeze – după o experiență câștigată în procesul instructiv-educativ bilateral – fără prezența fizică a antrenorului. Studiul unor surse bibliografice scrise poate fi o cale de susținere a aspectului cât de cât științific al antrenamentului sportiv independent. În lucrarea *Terminologia educației fizice și sportului* se menționează că antrenamentul sportiv este **„procesul instructiv-educativ desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului omenesc la eforturi fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice”**.

În procesul bilateral de antrenament sportiv sau în antrenamentul sportiv independent se realizează pregătirea pentru evoluția în competițiile sportive. Deci, antrenamentul sportiv se subordonează sportului, este un fel de „laborator” pentru sport, neconfundându-se cu acesta.

Antrenamentul sportiv are la dispoziție, pentru fiecare ramură sau probă sportivă, un număr mult mai mic de exerciții fizice, comparativ cu educația fizică. Aceste exerciții fizice sunt, însă, executate la un nivel ridicat pe plan tehnic sau tactic, au volum, intensitate și complexitate mult deosebite față de exercițiile fizice folosite în educația fizică.

4. Cultura fizică

Este o componentă deosebit de importantă și interesantă a culturii universale. Cultura universală sintetizează toate valorile materiale și spirituale puse în slujba dezvoltării personalității umane. Cultura fizică sintetizează toate valorile (legități, categorii, instituții, bunuri materiale și informaționale etc.) menite a fructifica exercițiile fizice în scopul perfecționării potențialelor biologice, spirituale și motrice ale omului.

Cultura fizică nu presupune, în sine, activitate. Deci, din acest punct de vedere, nu trebuie „apropiată” cultura fizică medicală -care înseamnă un tip special de activitate – de cultura fizică. Includerea culturii fizice medicale în cultura fizică ar fi una din greșelile fundamentale în problematica respectivă. Cultura fizică este o noțiune cu circulație mai redusă, comparativ cu celelalte noțiuni fundamentale din domeniu, și cu destul de mari „oscilații” – în sens de acceptare conceptuală – de la o țară la alta, de la unii autori la alții, de la o etapă istorică la altă etapă istorică etc.

Sfera culturii fizice, care poate fi considerată un fel de „depozit” pentru valorile din domeniu, este deosebit de largă. În această sferă, după opinia majorității specialiștilor, intră următoarele principale categorii de valori:

- valori create în scopul organizării superioare a practicării exercițiilor fizice, de-a lungul istoriei sociale, valori concretizate în următoarele: discipline științifice în domeniu, regulamente competiționale îmbunătățite permanent, performanțe (uncie în postura de recorduri), măiestria tehnica și tactica etc;

- valori create în dezvoltarea filogenetică a omului, concretizate în următoarele: armonioasă dezvoltare fizică a acestuia, idealul despre dezvoltarea armonioasă corporală (reflectat și în unele opere clasice, cum este – de exemplu – Discobolul lui Miron) etc;

- valori create în procesul direct de practicare a exercițiilor fizice, care sunt de natură materială sau create prin spectacolul sportiv;

- valori de ordin spiritual, gânduri și reflecții scrise despre practicarea exercițiilor fizice, despre unele proiecte de baze, materiale sau instalații sportive etc.

Preluarea „creațiilor” umane și în domeniul nostru trebuie realizată în mod critic. Trebuie să fie preluate numai „valorile”, cu condiția ca unele dintre ele să fie adaptate cerințelor actuale.

Legătura între procesele concrete de educație fizică, antrenament sportiv, activitate competițională – sportivă, activitate fizică recuperatorie etc. și cultura fizică nu poate avea decât un singur sens: de la aceste procese spre cultura fizică (unde se „depozitează” toate valorile create).