796
T11

Vasile Tăbîrța Constantin Ciorbă Vasile Scutelnic



TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE

GHID METODOLOGIC

CHIȘINĂU - 2023

796
T11

Vasile Tăbîrța Constantin Ciorbă Vasile Scutelnic



TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE

GHID METODOLOGIC

BȘ UPS «I.CREANGĂ»
Nr. de inv. 59/916

Garomont Studio
CHIȘINĂU - 2023

DL

CZU

Aprobat la şedinţa Departamentului Jocuri Sportive,proces-verbal nr. 5 din 20 februarie 2023;
la şedinţa Senatului Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport din Chişinău,
proces-verbal nr. 8 din 04 aprilie 2023.

Autori:

Tabîrţa Vasile, *dr. în ştiinţe pedagogice, conf. univ. USEFS, Chişinău*

Ciorbă Constantin, *dr. hab., profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" Chişinău*

Scutelnic Vasile, *asistent universitar, ASEM, Chişinău*

Recenzenţi:

Carp Ion, *doctor în ştiinţe pedagogice, profesor universitar interimar, Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport din Chişinău*

Bragarenco Nicolai, *doctor în ştiinţe pedagogice, conferenţiar universitar, Universitatea de Stat din Moldova*

Ghidul respectiv este dedicat studenţilor instituţiilor de învăţământ superior de educaţie fizică şi sport, precum şi antrenorilor de jocuri sportive pentru toate vârstele. Acest ghid se axează pe structura şi conţinutul planurilor de studii din instituţiile de învăţământ ce se preocupă de pregătirea specialiştilor în jocurile sportive.

Machetare: Cristina Roşca
Coperta: Garomont Studio
Prepress: Garomont Studio

Editura: **Garomont-Studio SRL,**
str. Ion Creangă, 39, tel.: 067 228 277; 022 508 616
E-mail: garomont_print@promovare.md; garomont.print@gmail.com

Tipografia: **SC Garomont Studio SRL,**
str. Alba Iulia, 75, tel.: 076 706 287, 022 508 616
E-mail: garomont@promovare.md; garomont.print@gmail.com

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAŢIONALE A CĂRŢII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Tăbîrţa, Vasile.

Tehnologia pregătirii fizice în jocurile sportive : *Ghid metodologic* / Vasile Tăbîrţa, Constantin Ciorbă, Vasile Scutelnic. – Chişinău : Garomont-Studio, 2023 – 132 p. : scheme, tab.

Bibliogr.: p. 130-132 (29 tit.). – [50] ex.

ISBN 978-9975-162-45-6.

CZU 796.015(075.8)
T 11

CUPRINS:

INTRODUCERE....5

CAPITOLUL 1. DEZVOLTAREA CAPACITĂŢII DE PERFORMANŢĂ – OBIECTIV FUNDAMENTAL AL ANTRENAMENTULUI SPORTIV....7

1.1. Conţinutul şi definiţia capacităţii de performanţă....7

1.2. Originea şi esenţa performanţelor sportive....8

1.3. Clasificarea probelor sportive....8

1.4. Competiţia – specifică a sportului....9

CAPITOLUL 2. TEORIA ŞI METODICA DEZVOLTĂRII VITEZEI....11

2.1. Caracteristica vitezei – note definitorii....11

2.2. Factorii care condiţionează viteza....12

2.3. Formele de manifestare a vitezei....15

2.4. Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei....17

2.5. Metodica dezvoltării vitezei în cadrul lecţiilor de educaţie fizică şcolară....22

2.6. Mijloace pentru dezvoltarea vitezei....23

CAPITOLUL 3. TEORIA ŞI METODICA DEZVOLTARII ÎNDEMÂNĂRII....26

3.1. Noţiuni generale despre îndemânare....26

3.2. Caracteristica formelor de manifestare a îndemânării....28

3.3. Factorii ce condiţionează îndemânarea....29

3.4. Mijloace şi metode utilizate pentru dezvoltarea îndemânării....30

3.5. Căile de influenţare orientată a unor aptitudini care condiţionează îndemânarea....33

CAPITOLUL 4. TEORIA ŞI METODICA DEZVOLTARII REZISTENŢEI....38

4.1. Consideraţii generale privind dezvoltarea rezistenţei....38

4.2. Forme de manifestare a rezistenţei....40

4.3. Metodele dezvoltării rezistenţei....41

4.4. Intervalul de odihnă....47

4.5. Procedee metodice de dezvoltare a rezistenţei....66

CAPITOLUL 5. TEORIA ŞI METODICA DEZVOLTĂRII FORŢEI....69

5.1. Caracteristica forţei ca calitate fizică şi regimurile de lucru a muşchilor....69

5.2. Factorii care determină manifestarea forţei musculare....70

5.3. Dependenţa forţei de condiţiile ei de manifestare....70

5.4. Formele de manifestare a capacităţilor de forţă....71

5.5. Obiectivele ce se hotărăsc în procesul educării capacităţilor de forţă....73

5.6. Mijloace şi metode specifice procesului de dezvoltare a forţei musculare....73

5.7. Caracteristica direcţiilor de bază ale metodicii dezvoltării forţei....79

CAPITOLUL 6. TEORIA ŞI METODICA DEZVOLTĂRII MOBILITĂŢII 99
6.1. Definiţia mobilităţii şi formele ei de manifestare 99
6.2. Factorii care condiţionează manifestarea mobilităţii 100
6.3. Mijloacele de dezvoltare a mobilităţii 101
6.4. Aspecte metodice cu privire la dezvoltarea mobilităţii 103
CAPITOLUL 7. STRUCTURA PROCESULUI DE ANTRENAMENT 108
7.1. Date generale despre structura lecţiei de antrenament 108
7.2. Structura şi tipurile microciclurilor de antrenament 109
7.3. Caracteristica mezociclurilor de antrenament 110
7.4. Caracteristica macrociclului de antrenament 111
CAPITOLUL 8. STRUCTURA PREGĂTIRII MULTIANUALE 113
8.1. Structura generală a pregătirii multianuale şi factorii ce o determină 113
8.2. Antrenamentul sportiv în diverse etape ale pregătirii multianuale 114
8.3. Direcţiile de bază ale intensificării procesului de antrenament în pregătirea multianuală 116
CAPITOLUL 9. FORMA SPORTIVĂ, CARACTERUL CICLIC ŞI PERIODIZAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV 120
9.1. Forma sportivă. Note definitorii 120
9.2. Forma sportivă şi caracterul ciclic al antrenamentului sportiv 121
9.3. Forma sportivă şi periodizarea antrenamentului sportiv 121
9.4. Conţinutul, durata şi structura perioadelor de pregătire 123
9.5. Obiectivele, conţinutul şi durata perioadei de pregătire 125
9.6. Obiectivele, conţinutul şi durata perioadei competiţionale 127
9.7. Obiectivele, conţinutul şi durata perioadei de tranziţie 130
BIBLIOGRAFIE 131