

Alexandru Andrei Gherman

Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv

Presa Universitară Clujeană

Alexandru Andrei Gherman

PROGRAMAREA ȘI DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Alexandru Andrei Gherman

PROGRAMAREA ȘI DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2026

Colecția *Sport și performanță motrică* este coordonată
de către prof. univ. dr. Leon Gomboș și lect. dr. Alexandru Andrei Gherman.

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Leon Gomboș

Conf. univ. dr. Marius Alin Baciu

ISBN 978-606-37-3034-4

© 2026 AUTORUL VOLUMULUI.
Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40) 744 687 884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
editura.ubbcluj.ro | libraria.ubbcluj.ro

Cuprins

Introducere **9**

Contextul și importanța periodizării antrenamentului 9
Structura și logica lucrării 9
Scopul dirijării antrenamentului: performanță
și prevenirea suprasolicitării 11
Dezvoltarea mentală și emoțională prin periodizare 11

CAPITOLUL I.
Selecția în sport **13**

O prezentare detaliată a sistemelor și organelor implicate
în activitatea de selecție 13
Importanța înțelegerii proceselor fiziologice în selecția sportivilor 17
Factorii care influențează selecția sportivilor 19
Impactul mediului asupra selecției sportivilor (altitudine, climă etc.) 22
Analiza factorilor de performanță și importanța lor în selecție 24

CAPITOLUL II.
Principiile antrenamentului sportiv **29**

Antrenamentul sportiv 29
Proiectarea antrenamentului sportiv 30
Etapa I. Stabilirea obiectivelor 33
Etapa a II-a. Stabilirea resurselor pentru realizarea obiectivelor propuse .. 35
Etapa a III-a. Stabilirea strategiei de realizare a obiectivelor propuse 36
Etapa a IV-a. Organizarea și conducerea procesului de antrenament 37

Etapa a V-a. Evaluarea (controlul) calității și eficienței procesului de antrenament ... 39
Periodizarea antrenamentului ... 39
Stadiile antrenamentului sportiv ... 40
Clasificarea eforturilor fizice ... 43
Orientarea efortului ... 44

CAPITOLUL III.
Evaluarea stării de sănătate și performanță ... 47

Relația dintre organismul uman și eforturile din antrenamente și competiție ... 47
Oboseala și adaptarea la efort ... 48
Monitorizarea antrenamentelor ... 49
Prevenirea accidentărilor în sport ... 50
Mijloacele de prevenție a accidentărilor în sport ... 67

CAPITOLUL IV.
Planificarea și organizarea antrenamentului sportiv ... 69

Operaționalizarea parametrilor efortului în procesul de antrenament ... 69
Efortul fizic în antrenament și competiție ... 70
Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv ... 74
Ciclurile de pregătire și concurs ... 80
Metodica elaborării documentelor de planificare ... 83
Metodica elaborării planului de perspectivă ... 84
Metoda de creare a unui program anual de pregătire ... 86
Programarea încărcăturii competiționale și de antrenament ... 87
Metodica elaborării microciclurilor (MIC) și a programării efortului ... 88
Metodica elaborării conspectului (sau a planului) de antrenament ... 89
Factori determinanți în elaborarea unui microciclu ... 90
Succesiunea calităților biomotrice într-un microciclu ... 90
Clasificarea microciclurilor în funcție de numărul de lecții ... 91
Clasificarea microciclurilor după obiectivul general al antrenamentului ... 93

Clasificarea microciclurilor după numărul vârfurilor de intensitate 95
Conducerea antrenamentului sportiv 100
Competențele staffului tehnic 102
Stabilirea competențelor de evaluator ale antrenorului principal 105
Stabilirea competențelor de evaluator ale antrenorilor secunzi 105
Stabilirea competențelor medicului echipei și ale maseurului echipei 106

CAPITOLUL V.
Dezvoltarea calităților motrice 109

Calități motrice combinate și metodica dezvoltării lor 109
Metodica dezvoltării calităților motrice combinate 113
Transferul calităților motrice în condiții de joc –
aspecte neuromusculare și coordinative 117

CAPITOLUL VI.
Nutriția și recuperarea 119

Nutriția 119
Mijloace de refacere după efort 120
Refacerea organismului după efortul din antrenamente și competiție 125

Concluzii generale 129

Bibliografie 131

Introducere

În domeniul antrenamentului sportiv contemporan, performanța de nivel înalt nu mai este rezultatul exclusiv al talentului sau al volumului de muncă, ci al capacității de a organiza și dirija sistematic procesul de pregătire. Această lucrare tratează programarea și dirijarea antrenamentului sportiv ca ansamblu coerent de procese interdependente – de la identificarea timpurie a potențialului atletic, până la planificarea ciclurilor de pregătire, evaluarea stării de antrenament și optimizarea recuperării după efort.

Contextul și importanța periodizării antrenamentului

Într-un sport modern din ce în ce mai competitiv, diferențele de performanță la nivel de elită se măsoară în detalii fine – tehnice, fiziologice, psihologice. Periodizarea antrenamentului, conceptualizată sistematic în literatura de specialitate și dezvoltată ulterior de autori precum Bompa și Buzzichelli (2021), Weineck (1997) sau Dragnea și Mate-Teodorescu (2002), oferă cadrul structural care transformă efortul dispersat în progres măsurabil. Ea nu reprezintă o simplă împărțire a sezonului în etape, ci un model dinamic de adaptare a solicitărilor la starea biologică și psihologică a sportivului, la calendarul competițional și la obiectivele de performanță pe termen lung.

Structura și logica lucrării

Lucrarea urmează o logică deductivă: de la principii și fundamente teoretice, spre aplicații concrete și instrumente practice de planificare.

Capitolul I abordează selecția în sport ca punct de plecare obligatoriu al oricărui proces de pregătire. Sunt analizate componentele unui sistem de

selecție eficient, criteriile de identificare a talentului atletic și factorii – fiziologici, genetici, de mediu și psihosociali – care condiționează performanța sportivă pe termen lung (Höner et al., 2023; Güllich et al., 2023; Sarmento et al., 2018).

Capitolul II tratează fundamentele teoretice ale proiectării antrenamentului sportiv, parcurgând cele cinci etape ale procesului – stabilirea obiectivelor, alocarea resurselor, elaborarea strategiei, organizarea și conducerea, evaluarea și controlul calității. Sunt prezentate periodizarea antrenamentului, stadiile de pregătire, clasificarea eforturilor fizice și orientarea acestora în funcție de obiectivele ciclului de pregătire.

Capitolul III examinează relația dintre organism și solicitările specifice antrenamentului și competiției, cu accent pe mecanismele oboselii, procesele de adaptare și instrumentele moderne de monitorizare. Un spațiu semnificativ este dedicat prevenirii accidentărilor, inclusiv aplicațiilor testului *Functional Movement Screen* (FMS) ca instrument de evaluare a riscului biomecanic (Kiesel et al., 2011; Parchmann & McBride, 2011).

Capitolul IV, cel mai extins al lucrării, detaliază planificarea și organizarea antrenamentului sportiv. Pornind de la operaționalizarea parametrilor efortului – volum, intensitate, densitate, complexitate –, sunt prezentate metodica elaborării tuturor documentelor de planificare: planul de perspectivă, planul anual, mezociclurile și microciclurile, cu o clasificare detaliată a acestora din urmă după numărul de vârfuri de intensitate, direct aplicabilă în practica jocurilor sportive. Capitolul se încheie cu competențele staffului tehnic și cu specificul conducerii antrenamentului la nivel de performanță.

Capitolul V tratează calitățile motrice combinate și metodica dezvoltării lor, cu ilustrări specifice mai multor discipline sportive. Principiile suprasolicitării progresive, variabilității antrenamentului și feedbackului adaptativ sunt prezentate în corelație cu clasificarea tradițională a calităților biomotrice (Bompa & Buzzichelli, 2021).

Capitolul VI încheie lucrarea cu o abordare integrată a nutriției sportive și a recuperării după efort. Sunt prezentate mijloacele de refacere – recuperarea activă, somnul, termoterapia, crioterapia, masajul și alte tehnici – cu distincția conceptuală, necesară în literatura românească de specialitate, dintre recuperare și refacere (Doboși, 2009; Dragnea & Mate-Teodorescu, 2002).

Scopul dirijării antrenamentului: performanță și prevenirea suprasolicitării

Fiecare dintre aceste capitole contribuie la un obiectiv comun: dotarea antrenorului cu instrumentele necesare pentru a echilibra solicitarea și recuperarea, pentru a preveni supraantrenamentul și pentru a conduce progresul sportivului în mod predictibil și sustenabil. Periodizarea corect aplicată reduce riscul de accidentări, asigură prezența în formă optimă la competițiile-țintă și creează, pe termen lung, o bază fiziologică și psihologică solidă pentru performanță.

Dezvoltarea mentală și emoțională prin periodizare

Un aspect frecvent neglijat în abordările strict tehnice ale antrenamentului îl constituie dimensiunea psihologică a periodizării. Prin gestionarea deliberată a momentelor de solicitare maximă și a perioadelor de recuperare, sportivii exersează nu doar capacitățile fizice, ci și rezistența mentală, controlul emoțional și capacitatea de concentrare sub presiune competițională – calități la fel de determinante pentru excelență ca forța sau viteza.

Lucrarea de față se adresează studenților din domeniul educației fizice și sportului, antrenorilor aflați la început de carieră, dar și practicienilor experimentați care caută un instrument de referință structurat și actualizat. Bibliografiei internaționale îi este asociată în mod deliberat contribuția școlii românești de antrenament sportiv, oferind un echilibru între perspectiva globală și contextul specific în care operează pregătirea sportivilor din România.

Colecția *Sport și performanță motrică*



ISBN 978-606-37-3034-4