CZU: 378+37.013:796.015.52
https://doi.org/10.52449/fcscf26.10

[1]*ORCID ID https://orcid.org/0000-0001-7249-6154*
e-mail: maximovna76@mail.ru

[2]*ORCID ID https://orcid.org/0009-0004-9418-9111*
e-mail: raico.oxana30@gmail.com

FORMAREA PROFESIONALĂ A VIITORILOR ANTRENORI DE FITNESS PRIN PROGRAME DE FITNESS-FORȚĂ

[1]Craijdan Olga, [2]Raico Oxana

Summary. *This article presents the professional training of future fitness coaches through strength-fitness programs. The prospective coaches are students who receive their training within the course entitled "Strength-Fitness Programs," which involves the implementation of programs aimed at body shaping and physical development. These include Core Training, ABS Training, Upper Body, Total Body, TRX Training (Total Resistance Exercises), functional training, and interval training.*

Keywords: *continuous professional training, coaches, students, course, discipline, fitness, strength fitness programs*

Actualitatea cercetării. Analizând ultimele oferte cluburilor de fitness din Chișinău: Premier fitness, Aquaterra, Niagara a fost observat că actualmente este foarte popular în rândurile populației programe de fitness-forță care modelează siluieta. Aceste programe sunt Core-training, ABS-training, Upper Body, Total Body, TRX-training (Total Resistance Exercises), antrenamente funcționale și antrenamente cu intervale. Necesitatea desfășurării unei activități eficiente și responsabile de către antrenori în domeniul fitness-ului obligă permanentă lor formarea profesională printr-un un proces complex, orientat spre dezvoltarea competențelor teoretice, practico-metodice și psihopedagogice, contribuind la formarea abilităților necesare pentru proiectarea, organizarea și conducerea eficientă a sesiunilor de antrenament în cluburi de fitness.

Scopul cercetării este studiul literaturii de specialitate și formarea profesională a viitorilor antrenori de fitness prin programe de fitness-forță prin evidența celor mai principale aspecte.

Analiza rezultatelor. Toată activitatea profesională a unui antrenor de fitness se generalizează pe cunoștințe teoretice de specialitate din domeniul

anatomiei și fiziologiei efortului fizic, biomecanicei exercițiilor de forță; teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; nutriției sportive; recuperării și prevenirii accidentărilor.

Programe moderne de fitness-forță se bazează pe aspecte științifice dezvoltate în lucrări, ca *Science and Practice of Strength Training* de Vladimir Zatsiorsky, care fundamentează principiile progresiei, adaptării și supracompensării efortului în antrenamentul sportiv [4].

Studenții, viitorii antrenori de fitness a Institutului de Educație Fizică, specializați la programul: 1000.3 Fitness și programe de recreare sunt formați profesional prin diverse discipline de specialitate și una din aceste este „S 06 A. 46/ S 07 A.45 Programe de fitness-forță” la care sunt predestinate 90 de ore cu 3 credite la învățământ cu forma de studii la zi și cu frecvență redusă. Lecții teoretice 16 ore și 30 ore lecții practice sau de laborator, studiu individual prevede 44 de ore, la învățământ cu forma de studii la zi, Tabelul 1.

La învățământ cu forma de studii cu frecvență redusă aceasta disciplină urmărește lecții teoretice 6 ore și 10 ore lecții practice sau de laborator, studiu individual 74 de ore, prezentate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Administrarea disciplinei „Programe de Fitness-Forță”

Forma de învățământ	Codul unității de curs/modulului	Denumirea unității de curs/modulului	Semestrul	Ore					Evaluarea	Nr. de
				Total	Contact direct			Studiu individual		
					C	S	L			
cu frecvență	S 06 A.46	Programe de Fitness-Forță	VI	90	16	-	30	44	examen	3
cu frecvență redusă	S 07 A.45	Programe de Fitness-Forță	VII	90	6	10	-	74	examen	3

Studiind literatura de specialitate din domeniului fitness-ului și analizând cerințele pieței de muncă programelor de fitness-forță desfășurate în cluburi de fitness din municipiul Chișinău, noi propunem următoarele aspecte teoretice de specialitate, la disciplina „Programe de fitness-forță” cu repartizarea orientativă a orelor, cum urmează: Specificul desfășurării programelor fitness-ului de forță predestinate corpului, ca Core-training, ABS-training, UperBody, TRX și Total Body; Conținutul desfășurării programelor fitness-ului de forță: Workwout; CrossFit; Funcțional training; Interval training**,** prezentate în Tabelul 2.

La lecțiile practice de laborator are loc formarea viitorilor antrenori prin însușirea tehnicii corecte a exercițiilor de bază și derivate din diverse programe de fitness-forță, ca de exemplu, genuflexiuni, împins la piept, îndreptări, tracțiuni, exerciții funcționale cu greutăți libere, studenții învață specificul antrenamentelor Core-trainingului care reprezintă un program orientat spre dezvoltarea

musculaturii trunchiului (mușchii stabilizatori ai coloanei vertebrale, mușchii oblicii, mușchiul transversal abdominal, zona lombară și mușchii profunzi ai bazinului).

Specificul acestui tip de antrenament constă în:

- accentul pus pe stabilizare, control neuromuscular și menținerea posturii corecte în timpul executării exercițiilor;
- activarea musculaturii profunde înaintea practicării exercițiilor de bază;
- menținerea alinierii corecte a coloanei vertebrale;
- control lent al fazei excentrice a executării exercițiului;
- implicarea simultană a mai multor grupe musculare stabilizatoare.

Tabelul 2. Tematica şi repartizarea orientativă a orelor la disciplina „Programe de Fitness-Forță”

Ncr.	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore								
		Total		Curs		S	P/L		Studiu individual	
		zi	f/red	zi	f/red	zi	zi	f/red	zi	f/red
1	**Specificul desfășurării programelor fitness-ului de forță predestinate corpului, ca Core-training, ABS-training, UperBody, TRX și Total Body**	30	22	8	2	-	8	2	14	18
2	**Conținutul desfășurării programului fitness-ului de forță – Workwout**	12	17	2	1	-	4	2	6	14
3	**Conținutul desfășurării programului fitness-ului de forță CrossFit**	12	17	2	1	-	4	2	6	14
4	**Conținutul desfășurării programului fitness-ului de forță – Funcțional training**	16	17	2	1	-	6	2	8	14
5	**Specificul desfășurării programului fitness-ului de forță Interval training**	20	17	2	1	-	8	2	10	14
	Total:	90	90	16	6	-	30	10	44	74

Beneficiile practicării programului Core-treningului la viitorii antrenori de fitness include îmbunătățirea posturii, prevenirea accidentărilor, creșterea stabilității în alte exerciții de forță și dezvoltarea echilibrului. Programul poate fi integrat atât ca antrenament independent, cât și ca parte introductivă în alte tipuri de antrenament de fitness-forță.

Competențe practice prin care se formează viitorii antrenori vizează corectarea posturii și a execuției exercițiilor din diverse programe de fitness-forță, adaptarea exercițiilor la nivelul clientului, cunoașterea și utilizarea aparatelor și a echipamentelor specifice, ca de exemplu, programe noi ca petele TRX și formarea priceperilor în elaborarea programelor pentru antrenamente individuale.

Metodologii de desfășurarea a tehnicii fundamentale a executării exercițiilor de fitness-forță se bazează pe analiza și studiul aspectelor din sursa electronică „*Starting Strength”* de Mark Rippetoe [3], care contribuie la dezvoltarea competențelor teoretice și practice din fitness-ul de forță.

Formarea profesională a viitorilor antrenori de fitness se realizează prin dezvoltarea sistematică a competențelor pedagogice, metodice și comunicaționale. Antrenorul de fitness trebuie să fie, în primul rând, un educator competent, capabil să transmită cunoștințe, să modeleze comportamente și să orienteze procesul instructiv-educativ în mod eficient.

În cadrul lecțiilor de fitness-forță se pune accent pe însușirea tehnicii corecte de execuție și demonstrare a exercițiilor de forță, precum și pe formarea abilităților de comunicare și motivare a practicanților. Totodată, procesul de instruire vizează dezvoltarea competențelor de management al grupului, consiliere comportamentală și respectarea principiilor eticii profesionale.

Pentru obținerea rezultatelor dorite de către clienții cluburilor de fitness, relația antrenor – client reprezintă un factor determinant. În acest context, programele de formare profesională acordă o atenție deosebită cultivării empatiei, responsabilității și capacităților de leadership, considerate esențiale pentru eficiența intervenției instructiv-formative și pentru consolidarea unui climat de încredere și colaborare.

Programele de fitness-forță oferă viitorilor antrenori competențe în planificarea și periodizarea antrenamentului; evaluarea nivelului inițial al clientului la începutul practicării antrenamentelor în sală; planificarea pe termen scurt – curentă pentru o lecție, o săptămână de lecții, planificarea medie – operativă – pentru o lună sau trei luni și de lungă durată pe jumătate de an sau pentru un an; aplicarea principiilor progresiei efortului fizic. Conform cercetărilor lui Tudor Bompa: „Modelele de periodizare în antrenamentul sportiv” [1, 2] contribuie la structurarea mai eficientă a programelor de antrenament și în fitness.

Analizând articolele electronice evidențiem că: „Stabilirea obiectivelor SMART este un cadru de management eficient utilizat pentru a defini scopuri clare și realizabile, transformând ambițiile vagi în planuri acționabile. SMART este un acronim pentru: Specific, Măsurabil, Accesibil/Realizabil, Relevant și Limitat în Timp. Acest proces asigură claritate, motivație și o structură necesară pentru a urmări progresul” în diverse domenii, putem aplica aceste obiective SMART și pentru antrenorii de fitness.

„Componentele detaliate ale obiectivelor SMART:

- **S – Specific (Specific):** Obiectivul trebuie să fie clar, precis și detaliat, răspunzând la întrebări precum „ce”, „cine”, „unde” și „de ce”.
- **M – Măsurabil (Measurable):** Stabilește criterii concrete pentru a urmări progresul și a determina când obiectivul a fost atins.
- **A – Abordabil/Realizabil (Achievable /Actionable):** Obiectivul trebuie să fie realist, luând în considerare resursele, competențele și constrângerile actuale.
- **R – Relevant (Relevant):** Obiectivul trebuie să se alinieze cu valorile, aspirațiile și planurile pe termen lung.
- **T – Limitat în Timp (Time-bound):** Stabilește un termen limită sau un interval clar (un „când”) pentru a crea urgență și concentrare”, după sursă electronică [5].

La lecții studenții prin programe de fitness-forță învață a evalua și monitoriza progresul persoanelor cu care vor lucra. Un alt aspect important este dezvoltarea capacității de: testare a forței fizice și a compoziției corporale persoanelor; monitorizarea performanței lor; adaptare continuă a programului; utilizare a tehnologiilor moderne (aplicații, wearable devices).

Antrenorii trebuie să învețe să interpreteze cu datele primite de la clinții fitness-clubului și să ia decizii bazate pe dovezi.

Formarea profesională a studenților viitorilor antrenori de fitness presupune și respectarea normelor de siguranță în sală de fitness; cunoașterea limitelor competenței profesionale; colaborarea cu medici, kinetoterapeuți și nutriționiști; respectarea codului deontologic.

Concluzie și perspective pentru continuarea cercetărilor. Formarea profesională a viitorilor antrenori de fitness prin intermediul programelor de tip fitness-forță presupune integrarea unei fundamentări științifice riguroase cu dezvoltarea competențelor tehnice, pedagogice și a unei conduite etice bine conturate. Prin valorificarea principiilor teoretico-metodologice elaborate de specialiști precum Vladimir Zatsiorsky și Tudor Bompa, viitorii antrenori își consolidează baza profesională necesară pentru proiectarea și implementarea unor programe de antrenament eficiente, sigure și adaptate particularităților individuale ale practicanților. Totodată, această direcție de formare profesională își menține actualitatea și relevanța științifică, constituind un domeniu deschis pentru aprofundarea și extinderea cercetărilor viitoare în aria pregătirii specialiștilor din domeniul fitnessului și al antrenamentului de forță.

Bibliografie

1. Bompa Tudor. Modelele de periodizare în antrenamentul sportiv https://ru.scribd.com/document/704302623/Tudor-Bompa-Carlo-Buzzichelli-Periodization-Training-for-Sports-Human-Kinetics-2015-1 Accesat, 17.02.2026
2. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/3-8_20.pdf. Accesat 17.02.2026
3. Metodologii de desfășurarea a tehnicii fundamentale a executării exercițiilor de fitness-forță *Starting Strength* de Mark Rippetoe; URL: https://ru.scribd.com/doc/51918234/Starting-Strength. Accesat 17.02.2026
4. https://ru.scribd.com/doc/201209124/Science-and-Practice-of-Strength-Training-by-v-M-Zatsiorsky. *Science and Practice of Strength Training* de Vladimir Zatsiorsky, care fundamentează principiile progresiei, adaptării și supracompensării. Accesat 17.02.2026
5. https://www.google.com/search?q=%E2%80%A2+Stabilirea+obiectivelor+SMART&oq=%E2%80%A2%09Stabilirea+obiectivelor+SMART&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIICAEQABgWGB4yCggCEAAYgAQYogQyBwgDEAAY7wUyCggEEAAYgAQYogQyCggFEAAYgAQYogQyCggGEAAYgAQYogTSAQgyNzA4ajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Accesat, 17.02.2026