UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT A REPUBLICII MOLDOVA

Cu titlu de manuscris
C.Z.U: 796. 88: 796. 015. 134 (043. 3)

DIMOFTE COSTEL

PREGĂTIREA TEHNICĂ A SPORTIVILOR HALTEROFILI LA ETAPA INCIPIENTĂ

Specialitatea: 533.04 – Educaţie fizică, sport, kinetoterapie și recreaţie

Autoreferatul
tezei de doctor în științe pedagogice

CHIȘINĂU, 2016

Teza a fost eleborată la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova

Catedra de Gimnastică

Coducător științific:

Buftea Victor, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS, Chișinău

Referenți oficiali:

1. Rîșneac Boris, dr. în științe pedagogice, prof. universitar, USEFS Chișinău

2. Dragu Mircea, dr. în științe pedagogice, prof. universitar, Universitatea Dunărea de jos Galați

Membrii Consiliului Științific Specializat:

1. Manolache Veaceslav, dr. hab. în științe pedagogice, prof. universitar USEFS Chișinău – președinte

2. Povestca Lazăr, dr. în științe pedagogice, prof. universitar USEFS Chișinău – secretar științific

3. Dorgan Viorel, dr. hab. în științe pedagogice, prof. universitar USEFS Chișinău – membru

4. Ciorbă Constantin, dr. hab. în științe pedagogice, prof. universitar, Universitatea Pedagogică se Stat „Ion Creangă", Chișinău – membru.

5. Triboi Vasile, dr. în științe pedagogice, prof. universitar USEFS Chișinău – membru

6. Vovc Victor, dr. hab. în medicină, prof. universitar USMFNT Chișinău – membru

Susținerea va avea loc la data de 22 iunie 2015, ora 10.00 în ședința D 40.533.04 – 22 din cadrul Univesității de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova.

Adresa: or. Chișinău, str. Andrei Doga nr. 22.

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, pe site-ul www.cnaa.md și la Biblioteca Națională a Republicii Moldova

Autoreferatul a fost expediat la 19 mai 2016

Secretar științific al

Consiliului Științific Specializat

dr. în pedagogice, prof. univ. **Povestca Lazăr**

Conducător științific dr. în științe pedagogice, conf. univ. **Buftea Victor**

Autor **Dimofte Costel**

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanţa problemei abordate. Creșterea continuă a performanţelor sportive impune noi strategii, tehnici, metode, metodologii de pregătire a sportivilor în cadrul procesului multianual de antrenament. Pregătirea sportivilor în haltere, presupune angrenarea și interacţiunea diverselor ştiinţe costituind un proces indelungat de antrenament cu un nivel înalt de eficienţă, în vederea obţinerii înaltei performanţe. Halterele fac parte din grupa sporturilor care reclama o stabilizare a mișcărilor ce se efectuează în cadrul antrenamentelor sau a competiţiilor Baroga L., 1984 [6]; Bompa T., 2002 [8]; Ulareanu M., Vlad N., 2014 [38] și alţii.

Particularităţile tehnice și metodologice ale acestei discipline impun calităţi fizice deosebite ale sportivilor care sunt coroborate cu perfecţionarea tehnicii de ridicare a greutăţii.

Sportul cu haltere, este o ramură sportivă cu un regulament propriu ce constă în acţiunea de ridicare, în condiţii speciale, a greutăţilor, aceast fenomen reprezentând mijlocul esenţial pentru dezvoltarea capacităţilor motrice și a deprinderilor specifice.

Includerea femeilor în această disciplină a impus studierea particularităţilor specifice în pregătirea sportivelor din punct de vedere tehnic, metodologic, anatomo-fiziologic, funcţional-motric, moral-psihologic, biomecanic, cinetic etc. În cadrul cercetărilor noastre se va pune accent pe aspectele de pregătire a sportivelor, evidenţiind studiul centralizat de creștere a potenţialului motric cu orientare directă asupra însuşirii și perfecţionării tehnicii de ridicare a halterei la cele două exerciţii clasice, smuls și aruncat. Dragnea A., 1996 [20]; Gagea A., 2000 [28] și alţii.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare

Pregătirea tehnică a sportivilor la etapa de iniţiere (incipientă) devine una dintre cele mai însemnate verigi ale procesului de antrenament multianual în scopul obţinerii marilor performanţe. Actualitatea cercetării este sugerată de ideea diferenţierii obiectivelor specifice de pregătire a sportivilor halterofili în vederea stabilirii și evidenţierii algoritmilor esenţiali pe baza cărora pot fi elaborate modele algoritmizate în structură și conţinut, ale antrenamentului sportiv, toate convenind asupra pregătirii raţionale și optime a sportivilor în concordanţă cu multitudinea de aspecte specifice.

Această problemă a fost tratată de un număr de specialiști ai domeniului, Baroga L, Hâtru D. [4, 5, 7], Dragnea A. [22], Epuran M. [27], Ulăreanu M. [39] și alţii, dat fiind faptul că ridicarea greutăţilor este un sport care necesită o abordare mult mai directă de studiu.

Astfel, studiul prealabil acestei problematici, a scos în evidenţă faptul că mai există unele abordări metodico-pedagogice, anatomo-fiziologice, neuro-psihice etc., care, fiind cercetate, pot conduce la completarea metodologiei existente cu informaţii şi argumente noi, utile, în scopul perfecţionării sistemului de pregătire a sportivilor la această disciplină, în etapa de iniţiere.

Scopul cercetării. Scopul principal al cercetării îl constituie perfecţionarea procesului de antrenament privind stabilirea fundamentelor metodologice în pregătirea tehnică a sportivilor halterofili la etapa incipientă.

Obiectivele cercetării: Cele mai importante obiective ale cercetării noastre sunt:

1. Argumentarea procesului de pregătire a halterofililor în baza studiului teoretico-ştiinţific şi metodologic a materialelor expuse în literatura de specialitate.

2. Determinarea gradului de eficienţă a metodologiei de pregătire a sportivilor halterofli la etapa incipientă.

3. Fundamentarea teoretică, elaborarea şi implementarea metodologiei experimentale a pregătirii tehnice a sportivilor halterofili la etapa incipientă.

4. Argumentarea experimentală a metodologiei pregătirii sportivilor halterofili la etapa incipientă de antrenament multianual.

Metodologia cercetării. Cercetarea ştiinţifică este o activitate sau un ansamblu de activităţi coordonate sistematic în scopul rezolvării problemelor studiate [1, 2, 3, 6, 11, 16, 35, 36, 38]. În scopul examinării eficacităţii sistemului de pregătire sportivă a juniorilor halterofili 10-12 ani şi a elaborării modelului în cadrul programului de antrenament, s-au aplicat metode de cercetare prin care a fost preconizat să se obţină date concrete cu privire la impactul asupra rezultatelor sportive obţinute în antrenament şi în competiţii.

Noutatea și originalitatea ştiinţifică a cercetării constă în elaborarea și implimentarea în cadrul procesului de antrenament a halterofililor a modelelor operaţionale algoritmizate individualizate de pregătire la etapa incipientă.

Problema ştiinţifică soluţionată rezidă în elaborarea instrumentarului de identificare a mijloacelor specifice pe segmentele pregătirii tehnice a sportivilor halterofili (10-12 ani) şi prin determinarea (stabilirea) unui sistem algoritmizat al acestor mijloace, fapt care a condus la

transferul pozitiv al deprinderilor motrice asupra tehnicii propriu-zise de ridicare a halterei în vederea constituirii suportului metodologic optim al procesului de antrenament pentru etapele ulterioare de pregătire.

Importanţa teoretică – a cercetării se remarcă prin analiza detaliată a capacităţilor psihomotrice și a posibilităţilor funcţionale ale sportivilor halterofili în această etapă, prin argumentarea metodologiei eficiente de pregătire și îndeosebi a competenţei fizice și funcţionale care să fie ajustate la cerinţele tehnicii specifice de ridicare a halterei în cele două exerciţii: smuls și aruncat, prin aprecierea calitativă a corelaţiei dintre mijloace.

Valoarea aplicativă – a lucrării este exprimată prin determinarea posibilităţilor de dezvoltare a capacităţilor psiho-motrice a sportivilor la această vârstă (10-12 ani), prin stabilirea unei conexiuni eficiente în algoritmizarea secvenţelor de exersare a fazelor constituente.

Organizarea şi desfăşurarea cercetării: Cercetarea de faţă a fost organizată și desfăşurată în perioada 2010 – 2014 şi s-a realizat în trei etape, după cum urmează:

Etapa I a inclus studierea literaturii de specialitate privind metodologia pregătirii halterofililor de 10-12 ani; analiza documentelor de planificare a pregătirii în haltere; aprobarea metodelor de cercetare; analiza opiniilor specialiştilor din haltere referitoare la optimizarea modelării pregătirii sportivilor juniori.

Etapa a II a – a cercetării, a cuprins organizarea experimentului constatativ (2010-2011), testarea iniţiala a halterofililor de 10-12 ani de la CSS Galaţi, CSM "Dunarea" Galaţi şi CSM Oneşti pe un eşantion de 60 sportivi. În această perioadă, s-a determinat nivelul de dezvoltare somatic şi morfofuncţional, de pregătire fizică specifică, pregătirea tehnică şi nivelul performanţei, precum şi elaborarea programei de modelare a procesului de pregătire a halterofililor de 10-12 ani în perioada unui macrociclu de pregătire.

Etapa a III a – a cuprins organizarea şi desfăşurarea experimentului pedagogic de bază (2011-2013); testarea finală a nivelului de dezvoltare somatic şi morfofuncţional, de pregătire fizică specifică şi în principal pregătirea tehnică şi nivelul performanţei incluse în cercetare.

Implementarea și aprobarea rezultatelor cercetării. Rezultatele obţinute în baza acestei cercetări au fost aprobate în spectrul documentar și în practica organizării și desfășurării procesului de pregătire a halterofililor, în școlile și cluburile sportive specializate de haltere.

Publicații la tema tezei. Planificarea evidenţa, organizarea și desfășurarea procesului de antrenament în haltere în cadrul instituţiilor menţionate, precum și unele rezultate prezentate la

diverse forumuri ştiinţifice sub formă de comunicate, la conferinţele ştiinţifice organizate şi desfăşurate la Chișinău (2012, 2013, 2014), Galaţi (2011, 2013), Suceava (2012, 2014), articole ştiinţifice şi publicaţii în revistele editoriale şi altele.

Structura şi volumul tezei: întroducere, 3 capitole, concluzii generale şi recomandări, bibliografie – 240 titluri, 23 anexe, 162 pagini text de bază, 42 de tabele, 28 figuri, 23 fotografii Rezultatele obţinute sunt publicate în 6 lucrări ştiinţifice.

Cuvinte cheie: pregătirea tehnică, antrenament sportiv, etapa incipientă de specializare sportivă, mijloace specifice de pregătire în probele clasice de ridicare a halterei.

CONȚINUTUL TEZEI

Argumente teoretico-științifice și metodologice ale pregătirii sportivilor halterofili exprimate prin analiza și generalizarea datelor expuse în literatura de specialitate.

(conținutul de bază al capitolului 1)

Acest compartiment cuprinde descrierea aspectelor fundamentale ale problematicii cercetate. Conținutul acestui compartiment include referiri ale specialiștilor în domeniul antrenamentului sportiv la disciplina haltere, de pe poziția studiului teoretic, științific, tehnologic și metodologic privind pregătirea sportivilor în acest domeniu la probele clasice, smuls și aruncat. Se aduc date relevante la subiectul abordat despre esența antrenamentului sportiv, conținutul, structura și volumul acestuia în ceea ce privește pregătirea sportivilor halterofili. De asemenea, se scot în evidență studiile analitice specifice organismului copiilor la vârsta de 10-12 ani, în vederea pregătirii lor în plan psihomotric și funcțional, racordarea metodologiei de pregătire în scopul însușirii temeinice și corecte a tehnicii de ridicare a halterei.

Specialiștii teoreticieni și practicieni au concluzionat că, numai un proces de antrenament argumentat și programat [4, 9, 10, 23, 24, 28] coroborat cu transmiterea de informaţii despre exersarea actului motric de ridicare a greutăţii, realizarea unui sistem didactic complet de predare-învăţare poate conduce la obţinerea şi valorificarea performanţelor sportive apreciate ulterior în competiţii.

De regulă, antrenamentul sportiv în haltere, ca în toate disciplinele sportive, presupune și impune o pregătire sistematică în scopul obţinerii unor performanţe. În legătură cu acest subiect, în literatura de specialitate se regăsesc o multitudine de explicaţii şi definiţii despre antrenamentul sportiv care este privit ca un proces pedagogic de educare a sportivului în baza

tuturor principiilor și regulilor de educare. Alţi specialişti [15, 17, 27, 31] consideră că acest proces prevede pregătirea sportivilor în scopul obţinerii rezultatelor maxime.

Un număr de autori [3, 6, 7, 25, 32, 34] consideră că procesul de antrenament în sport este definit ca un „proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice și psihice intense, în scopul obţinerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exerciţiilor fizice".

Alţi autori sunt de părerea că antrenamentul sportiv este un „proces complex de intervenţie, al cărui scop este învăţarea și perfecţionarea tehnicii, sub formă simplă sau înlănţuită, pentru un individ, un grup sau o echipă, și care vizează dezvoltarea calităţilor psiho-fizice, permiţând atingerea unor performanţe sportive maxime, ţinând cont de potenţialităţile subiectului, grupului sau echipei" Dragnea A. 1991 [19]; Bompa T., 2002 [8] și alţii.

În acest sens, antrenamentul sportiv are drept scop optimizarea adaptărilor, unde adaptarea la efort depinde de prezenţa unor stimuli susceptibili de a solicita capacitatea de răspuns a organismului. În sport acești stimuli sunt reprezentaţi de exerciţiile fizice, numite și mijloace de acţionare. De asemenea, autorii afirmă că, însușirea, cunoașterea caracteristicilor stimulului care determină evoluţia performanţei reprezintă unul din punctele fundamentale ale ştiinţelor sportului și dictează modelul metodologiei pentru aplicare practică în concordanţă cu cerinţele antrenamentului. [13, 16, 18, 20, 30];

Astfel, specialiștii numiţi mai sus, cât și o serie de alţi cercetători [9, 19, 26, 32] constată că în determinarea dinamicii de efort importantă este cantitatea stimulului, acesta fiind de o anumită specificitate, de care depinde structura mișcării, efectuată cu o anumită intensitate și cu o anumită durată. Tot în atenţia acestor specialişti se remarcă că adaptarea poate avea un caracter general sau unul specific, acesta din urmă fiind în funcţie de exerciţiile care alcătuiesc încărcătura fizică.

S-au abordat subiecte legate de pregătirea multianuală a sportivilor, de planificarea, proiectarea și evidența acțiunilor programate în cadrul unui macrociclu de pregătire, a unor particularități structurale și de conținut caracteristice diferitelor etape de pregătire; elucidarea tehnicii probelor clasice de ridicare a greutății precum și descrierea unor demersuri privind selecția viitorilor sportivi în disciplina sportului cu haltere, în cadrul procesului de antrenament și ale altor argumente și comentarii asupra subiectului cercetat.

Eficacitatea pregătirii tehnice a sportivilor halterofili (10-12 ani) în etapa incipientă de antrenare

(conținutul de bază al capitolului 2)

Cercetarea ştiinţifică este o activitate sau un ansamblu de activităţi coordonate sistematic în scopul rezolvării problemelor studiate [3, 6, 12, 14, 16, 36, 37, 39]. În scopul examinării eficacităţii sistemului de pregătire sportivă a juniorilor halterofili 10-12 ani şi a elaborării modelului în cadrul programului de antrenament, s-au aplicat metode de cercetare prin care a fost preconizat să se obţină date concrete cu privire la impactul asupra rezultatelor sportive obţinute în antrenament şi în competiţii.

Metodele utilizate în realizarea obiectivelor de cercetare înaintate sunt următoarele: studiul bibliografiei de specialitate; observaţia pedagogică; metoda anchetei (chestionar aplicat antrenorilor); metoda analizei documentelor de planificare a pregătirii halterofililor juniori 10-12 ani; metoda analizei video; metoda testelor (antropometrice, morfo-funcţionale, funcţionale); metoda modelării; metoda extrapolării; metoda algoritmizării; metode statistico-matematică de prelucrare a datelor (software KyPlot şi Microsoft Excel); metoda grafică şi tabelară.

Prima etapă – presupune testarea iniţială (TI) - determinarea nivelului de dezvoltare somatic şi morfofunctional; de pregătire fizică specifică şi tehnică (analiza video biomecanică) a sportivilor incluşi în cercetare; tot în această etapă s-a efectuat o analiză detaliată a planurilor de pregătire şi înregistrarea rezultatelor obţinute.

Etapa a II a – testarea finală (TF) - dezvoltarea somatică şi morfofunctională, pregătirea fizică specifică, aplicarea planului de pregătire elaborat şi propus de noi, efectuarea testării finale. Această etapă experimentală a prevăzut includerea programelor de pregătire în diferite etape ale pregătirii halterofililor juniori şi analiza video biomecanică finală a tehnicii ridicării halterei.

În cadrul experimentului pedagogic au fost incluşi 15 sportivi. În această etapă, sportivii au avut ca mijloace de pregătire haltere, aparate de forţă, helcometru, cutii cu diferite înălţimi, cadru izometric, suporţi pentru efectuarea exerciţiilor de forţă-genuflexiuni şi a exercitiilor tehnice – aruncatul de la piept.

Etapa a III a – a cuprins testarea halterofililor juniori în competiţii majore.

În cadrul chestionării sociologice a specialiştilor în domeniu se constată că majoritatea dintre aceştia afirmă că inițierea unui proces de antrenament specializat pentru haltere este

potrivit vârstei de 10-12 ani cu un procent de 33,34%, iar 66,66% sunt de părere că procesul de inițiere poate începe mai devreme. În cadrul cercetărilor noastre acest lucru a fost luat în calcul, unde subiecții erau cuprinși între vârsta de 10-12 ani. Centralizând datele în urma chestionării sociologice se constată că doar o parte din specialiști sunt de părerea modernizării procesului de antrenament. În urma analizei opiniei specialiștilor în domeniul halterelor, precum și în alte surse reale, ca dialogurile făcute cu diverși antrenori, convorbirile, disputele și alte discuții, se constată că, în linii generale, părerile acestora coincid cu părerile ipotetice stabilite în cercetarea de față, acestea oferind o informație utilă în sensul elaborării metodologiei experimentale.

Elaborarea structurii și conținutului modelului experimental de tip algoritmizat în vederea pregătirii tehnice a sportivilor halterofili la etapa incipientă

La elaborarea programului experimental au fost luate în calcul mai multe particularităţi specifice.

Ședința de antrenament a fost alcătuită din patru părţi: partea introductivă; partea pregătitoare; partea fundamentală; partea de încheiere.

Exercițiile cu haltera au locul cel mai important în programul lecțiilor de antrenament: exerciţii de forţă cu acţiune locală, cu diferite greutăţi şi cu efort redus sau mijlociu; exerciţii de viteză, sărituri, alergări, jocuri dinamice și ștafeta; exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii articulaţiilor; exerciţii de rezistenţă. Exerciţiile menţionate au fost introduse în mod obligatoriu la fiecare lecţie de antrenament și cu alternare periodică. Într-o lecţie se includ exerciţii de forţă și supleţe, iar la următoarea lecţie, cele de viteză și rezistenţă.

Fișele săptămânale de antrenament reprezintă expresia cifrica a ciclului săptămânal de antrenament, cuprinzând un ansamblu de lecţii de antrenament, calculată în procente a fost elaborată în dependență cu posibilitățile fiecărui sportiv și a prevăzut reprezentarea intensității mijloacelor specific constituind un fragment unitar al procesului de pregătire. În haltere, durata unui microciclu de antrenament se întinde pe parcursul unei săptămâni Tabelul 2.

Sportivii începători la fel ca și cei avansați, trebuie să-și cunoască propriul record la cele două exerciții clasice și cele de forță în vederea executării programului de antrenament, comform modelului operațional algoritmizat descris în Tabelul 2.

Argumentarea teoretico – experimentală a pregătirii tehnice a sportivilor halterofili la etapa incipientă

(conținutul de bază al capitolului 3)

În programul de activități cu caracter experimental elaborat a fost necesar să se pună accent asupra unor acțiuni importante, care constituie baza activității în programul de antrenament în haltere. În acest sens procedăm la enumerarea acestora: eșalonarea mijloacelor specifice în vederea pregătirii fizice speciale, care costituie un reper esențial în spectrul tuturor tipurilor de pregătire, mai cu seamă în etapa incipientă. Structurizarea sistemică și algoritmizată a acțiunilor motrice specifice însușirii tehnicii celor două procedee clasice, însușirea corectă a celor două procedee, smuls și aruncat, constituie rezultatul final care permite aprecierea performanței sportivului sunt, de asemenea, importante elemente de comparație, evidență și control în procesul de antrenament profesionist.

Caracteristica mijloacelor pregătirii fizice specifice necesare halterofililor pentru însușirea tehnicii ridicării greutăţilor

În cadrul cercetărilor noastre, antrenamentul sportiv la haltere a inclus mai multe tipuri de activităţi. Printre cele mai importante, după cum a fost menţionat, este și activitatea de pregătire fizică specifică a tinerilor halterofili, activitate care nu poate lipsi în obţinerea performanţelor. De asemenea, ținând cont de referirile din prima parte a abordării prezentei teme, supusă cercetării, a activității de pregătire specifică a tinerilor halterofili, prezentăm în continuare și alte caracteristici ce au ca scop însușirea corectă a tehnicii de ridicare a halterei.

Creșterea forței trebuie să aibe loc concomitant cu dezvoltarea oaselor, ligamentelor, tendoanelor, articulațiilor, a marilor funcțiuni ale organismului, precum și a învățării corecte a tehnicii. Exerciţiile ajutătoare se efectuează cu un consum mai mic de energie, aceasta nu înseamnă că ele se pot efectua fără concentrarea atenţiei asupra activității respective. Practica dovedește că progresul este deosebit de lent la sportivii care nu se concentrează suficient în timpul execuţiei acestor exerciţii importante de antrenament. Halterofilii nu se mai pot mulţumi cu forţa câștigată în urma executării exerciţiilor clasice.

Exerciţii pentru procedeul smuls: smuls fără fandare, trageri smuls, smuls tehnic și fără fendare de pe cutii și din atârnare, trageri, aplecări, îndreptări smuls, căderi sub bară.

Exerciţii pentru procedeul aruncat: pus la piept fără fandare, pus la piept fără fandare și tehnic din atârnat sau de pe cutii, pus la piept tehnic, îndreptări, aplecări, trageri aruncat, împins de jos sau de pe suporți, aruncat fără fandare și tehnic de pe suporți sau de jos.

Dezvoltă musculatura spatelui și a picioarelor: genuflexiuni cu haltera pe piept sau pe spate „hochei" și „foarfeca", semigenuflexiuni cu haltera pe piept, aplecări cu priză de smuls sau de aruncat, exensii, ridicarea pe vârfuri cu haltera la ceafă pe un suport de 5 – 10 cm

Exerciţii pentru mușchii braţelor: împinsul halterei de pe suporţi sau șezând, împins culcat, flotări la paralele, împins culat, răsucirea bobinei, tracțiuni la bară cu priză ingustă sau largă.

Dozarea specială, reprezintă efortul depus la fiecare exerciţiu. În haltere ea se compune din mărimea greutăţii ridicate și numărul total de reprize și repetări.

Dozarea generală, reprezintă totalitatea eforturilor speciale a întregii game a exerciţiilor efectuate în cadrul antrenamentului.

Structura motrică algoritmizată a însușirii tehnicii procedeelor clasice: smuls și aruncat

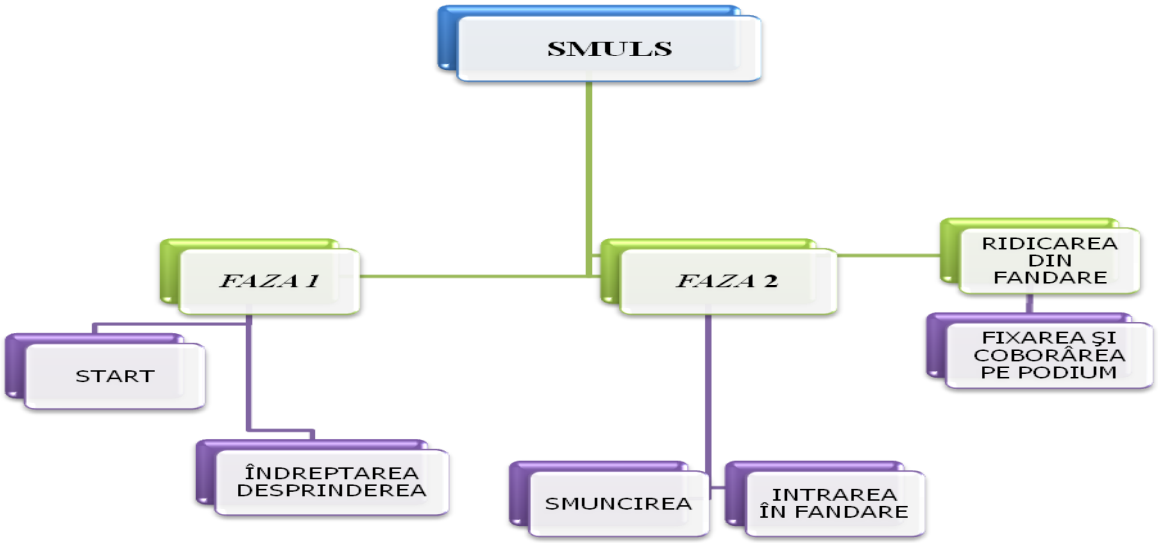
Pregătirea halterofilor în cadrul procesului de antrenament se bazează pe un șir de principii și legităţi specifice tehnicii ridicării greutăţii, pentru ca formarea stereotipului de îndeplinire a exerciţiilor clasice smuls și aruncat să se efectueze corect, începând, cu etapă incipientă.

Tipologia învăţării tehnicii celor două exerciţii clasice, smuls și aruncat, a fost stabilită cu scopul învăţării de către tinerii sportivi a priceperilor și deprinderilor motrice specifice ridicării corecte a halterei, pentru a cunoaște continuitatea tuturor segmentelor și fazelor de ridicare. În această rubrică prezentăm pașii de învăţare a tehnicii de ridicare a halterei în cele două probe clasice, în conformitate cu cerinţele programului elaborat.

Referinţe asupra însușirii tehnicii probei smuls. Această probă clasică se execută prin acţiunea de ridicare a halterei, de pe podium, direct pe braţele întinse deasupra capului, cu ajutorul unei fandări. Schema 1.

Ea se compune din următoarele faze: poziţia de plecare (start); îndreptarea; tragerea; fandarea, prin procedeul "foarfeca" sau procedeul "hochei"; ridicarea din fandare "foarfeca" sau "hochei"; fixarea halterei deasupra capului; conducerea (coborârea) halterei pe podium.

Schema 1. Fazele procedeului smuls



Pusul la piept se compune din următoarele faze: poziţia de plecare (startul); îndreptarea; tragerea; fandarea: prin procedeul "foarfecă" sau prin procedeul "hochei"; ridicarea din fandare "foarfecă" sau ridicarea din fandare "hochei".

Poziţia de plecare pentru aruncatul de la piept - se compune din: semigenuflexiunea (flexia şi extensia picioarelor) urmată de aruncare; fandarea; fixarea în fandare; ridicarea din fadare; fixarea halterei deasupra capului; conducerea (coborârea) halterei pe podium Schema 2.

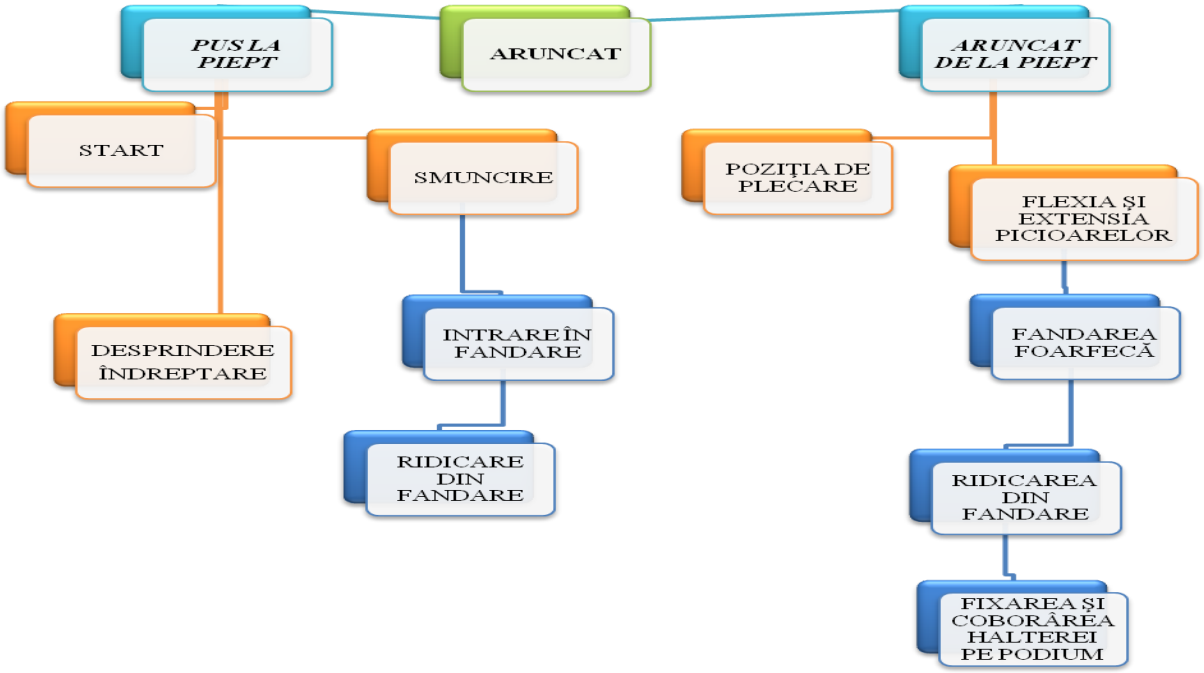
Tipurile planului de pregătire

În activitatea de performanță, în haltere, antrenorii operează cu planul anual, planul de etapă și microciclu sau ciclul săptămânal.

Planul anual în haltere cuprinde: lunile anului, calendarul competițional; etapizarea și conținutul pregătirii; intensitatea; numărul de repetări pe săptămână; intensitatea exercițiilor de tehnică; intensitatea exercițiilor de forță; volumul; totalul numărului de repetări; media numărului de repetări; controlul medical. În grafica planului anual sunt reprezentate: curba vârfului de formă, intensitatea exercițiilor tehnice, intensitatea exercițiilor de forță, numărul de efort. Tabelul 1.

Microciclu (ciclu săptămânal), Tabelul 2, reprezintă instrumentul funcțional cel mai important al planificării, deoarece structura și conținutul său determină calitatea procesului de antrenament

Schema 2. Fazele procedeului aruncat



Planul operativ (ciclu săptămânal sau macrociclu-planul de lecție), cuprinde: numărul ciclului săptămânal, numărul de repetări pe săptămână, procentul exercițiilor tehnice și numărul de repetări rezultat, procentul exercițiilor de forță și numărul de repetări rezultat, numărul de zile de antrenament, procentajul pe zile funcție de numărul de repetări pe săptămână, numărul de exerciții pe zile, intensitatea exprimată în procente, numărul de reprize și repetări repartizat pe fiecare exercițiu în parte. [17]. Pentru sportivii avansați se poate realiza ciclu săptămânal cu două antrenamente pe zi.

Planul anual și ciclul săptămânal se poate individualiza, funcție de obiectivele fiecărui sportiv, sex sau grupă de vârstă (cadeți, juniori, tineret, seniori), băieți și fete. [16, 17, 19]

Planul de etapă va ține seamă de următorii factori: va avea durată durata de aproximativ o lună calendaristică; va avea în vedere dacă activitatea școlară permite antrenamente atât dimineața cât și după amiaza; ciclicitatea tipurilor de antrenament; locul de desfășurare a pregătirii; obiectivele etapei; indicatorii calitativi și cantitativi; metodele și mijloacele de pregătire; evidența perioadelor critice la fete (perioada ciclului menstrual); calitatea și cantitatea metodelor și mijloacelor de pregătire; calitatea competițiilor (oficiale, de obiectiv, de verificare, internațional, național); sistemul de refacere și susținere a efortului.

În mod special la lucru cu fetele se va ține cont în mod deosebit de perioadele critice, unde este necesară o evidență a acestor faze pentru o planificare optimă al antrenamentului sportiv al fetelor, pentru a corecta repartizare a eforturilor fizice și influiențarea corspunzătoare a calităților motrice. (Manolachi V. – Sporturi de luptă teorie și metodică).

Pe lânga acești factori, se vor determina numărul lecțiilor de antrenament, pe care trebuie să le execute sportivul respectiv, durata și conținutul fiecărei lecții [17, 18, 20].

După Teodorescu S. [35], cerințele unui microciclu sunt: învățarea și perfecționarea tehnicii în condiții de intensitate medie; perfecționarea tehnicii în condiții de intensitate submaximală și maximală; dezvoltarea vitezei de scurtă durată; dezvoltarea vitezei aerobe; dezvoltarea forței prin utilizarea unor încărcături de 90 – 100%; dezvoltarea forței musculare în condiții de intensitate mare și maximă; dezvoltarea rezistenței cardiorespiratorii în condiții de intensitate maximă; dezvoltarea rezistenței cardiorespiratorii în condiții de intensitate moderată.

Această succesiune este orientativă și se aplică în funcție de caracteristicile fiecărei ramuri de sport, dar se poate conchide totuși că ordinea este următoarea: dezvoltarea elementelor tehnice și tactice, dezvoltarea vitezei sau a forței și dezvoltarea forței generale specifice.

Rezistența specifică rezultă și din repetarea unor lecții 2-3/ săptămână cu aceleași obiective, metode și mijloace [21, 22].

La elaborarea planurilor pe microcicluri pentru elevi, se va lua în calcul dacă este săptămâna cu școală, fără școală, vacanță școlară, clase cu program sportiv, cu scutire de frecvență (parțial sau total), săptămâna școlară cu teste (teze, examene).

Autorii, Triboi V. și Păcuraru A. 2013 [37] sunt de părere că microciclurile principale sunt: proprii de antrenament, înainte de competiție, competiționale și de restabilire.

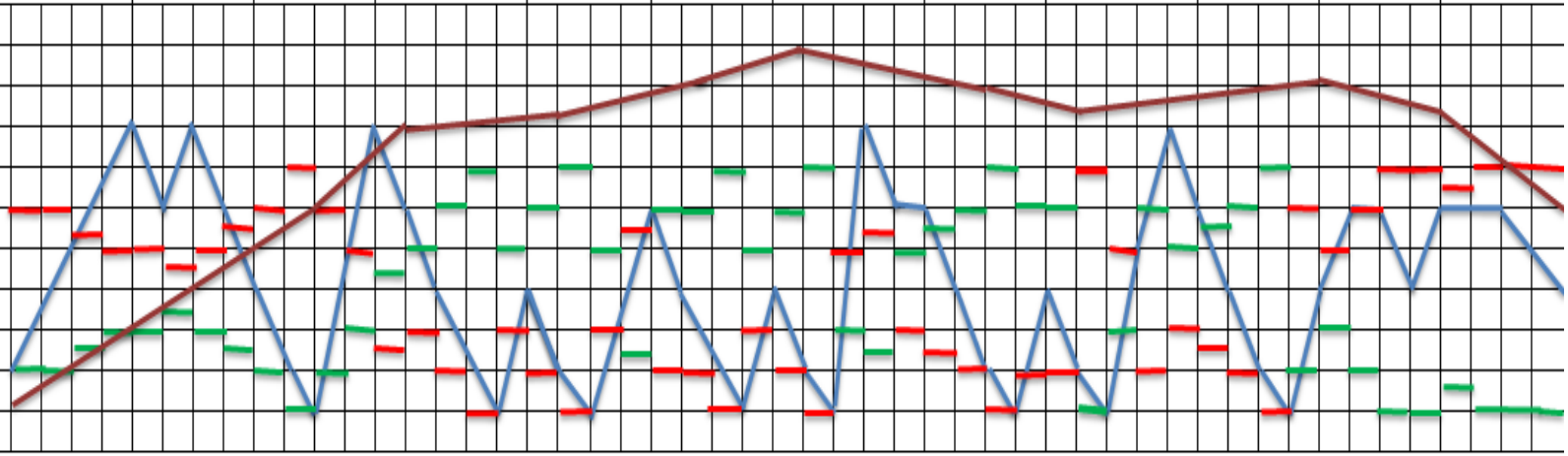
Nicu A. 1993 [32] Consideră că „ciclul anual variază de la o ramură de sport la alta”. Același autor susține că majoritatea microciclurilor sunt de antrenament și cele mai puține sunt de concurs.

Nr. Rep — Tehnica

Forta — Forma sportiva

PLAN ANUAL DE PREGATIRE 2012 C.S.S. GALATI

FEDERATIA ROMANA DE HALTERE



Etapa		Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie
Perioada				C. Rou. Jun 1	C. Rou. Sen.	C. Rou. Tin.	C. Nat. Jun. 2	C. N. Cadeti	C. N. Jun 1	C. Nat. Sen	C. N. Tineret		
Intensitatea	Nr. Repetari												
100%	700												
95%													
90%	600												
80%													
70%	500												
60%													
50%	400												
40%													
30%	300												
20%	200												
Intensitate													
Tehnica		30 30 35 40	40 45 60 65	70 80 30 40	65 60 70 80 60	70 80 60 65	70 70 80 60	70 80 40 65 60	65 70 80 70	70 80 40 70 60	65 70 80 30	40 30 20 20	25 20 20 20
Forta (%)		70 70 65 60	60 55 40 35	30 20 70 60	35 40 30 20 40	30 20 40 35	30 30 20 40	30 20 60 35 40	35 30 20 30	30 20 60 30 40	35 30 20 70	60 70 80 80	75 80 80 80
Volum	S1		500	300	500	300	400	300	400	300	400	500	500
	S2	300	600	200	400	200	300	200	300	200	300	500	500
	S3	400	500	500	300	500	200	600	200	500	200	400	400
	S4	500	400	600	200	500	400	500	400	600	400	500	400
	S5	600			400			500		500			
Total nr.repetari		1800	2000	1600	1800	2000	1300	2100	1300	2100	1300	1900	1800
Media nr. repetari		450	500	400	360	500	325	420	325	420	325	475	450
Control medical					C. M.						C. M.		

Antrenor

Prof. Dimofte Costel

Tabelul 2. Model operaţional algoritmizat al unui ciclu săptămînal de antrenament în pregătirea halterofililor începători cu un singur antrenament pe zi (10 – 12 ani)

Matricea de planificare a CICLULUI SĂPTĂMÂNAL DE ANTRENAMENT NR.

Perioada_____ Nr. Repetări – 500 Tehnic – 60 % = 300 repetări Forţă – 40 % = 200 repetări

Zilele	LUNI	MARŢI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ
Procentaj	18%	16%	18%	16%	18%	12%
Dimineață	**Sm. fără fandare** 70% 3, 3, 3 75% 2, 2, 2 80 % 2, 2, 2 **P. p. f. f. + ar thn** 70% 2+2, 2+2, 2+2 75% 2+2, 2+2, 2+2 80% 2+2, 2+2, 2+1 **Trageri aruncat** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 2 **Genu. spate** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 2	**Sm. tehnic** 70% 2, 2, 2 75% 2, 2, 2 **P. p. thn. + ar. f. f.** 75% 3+2, 2+3, 3+2 80% 2+2, 2+2, 2+2 85% 1+1, 1+1, 1+1 **Îndreptări** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 2 **Genu. piept** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 1	**Sm. fără fandare** 70% 3, 3, 3 75% 2, 2, 2 80 % 2, 2, 2 **P. p. f. f. + ar thn** 70% 2+2, 2+2, 2+2 75% 2+2, 2+2, 2+2 80% 2+2, 2+2, 2+1 **Trageri smuls** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 2 **Genu. spate** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 2	**Sm. tehnic** 70% 2, 2, 2 75% 2, 2, 2 **P. p. thn. + ar. f. f.** 75% 3+2, 2+3, 3+2 80% 2+2, 2+2, 2+2 85% 1+1, 1+1, 1+1 **Îndreptări** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 2 **Genu. piept** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 1	**Sm. fără fandare** 70% 3, 3, 3 75% 2, 2, 2 80 % 2, 2, 2 **P. p. f. f. + ar thn** 70% 2+2, 2+2, 2+2 75% 2+2, 2+2, 2+2 80% 2+2, 2+2, 2+1 **Trageri aruncat** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 2 **Genu. spate** 80% 2, 2, 2 85% 2, 2, 2 90% 2, 2, 2	**Indreptari** 85% 3, 3, 2 95% 2, 2, 2 **Sm. f.f. + caderi** 60% 2+2, 2+2 70% 2+2, 2+2 **Aruncat f. fandare** 75% 2+2, 2+2, 1+1 80% 2+2, 2+2, 1+1 **Genu piept** 80% 3, 3, 3 85% 2, 3, 2 90% 2, 2

ELEMENTE SPECIFICE DE APRECIERE A PREZENTĂRII TEHNICE A SPORTIVILOR HALTEROFILI 10 – 12 ANI

În haltere se apreciază atât greutatea ridicată cât şi aspectul tehnic. În sportul cu haltere tehnica ridicării greutăţilor are o importanţă deosebită. În practică aprecierea nivelului tehnic de pregătire al sportivilor nu întodeauna are locul şi importanţa cuvenită. Astfel, scopul prezentei lucrări este acela de a determina scoaterea în evidenţă a particularităţilor specifice, a componentelor şi a metodologiei de învăţare şi însuşire a tehnicii ridicării greutăţilor în sportul cu haltere, criterii după care poate fi apreciată această latură foarte importantă, pregătirea tehnică.

Metodologia cercetării a inclus studiul literatuii de specialitate şi a regulamentului competiţional în haltere. [25].

1. **Evaluarea grilei model de apreciere a pregătirii tehnice pentru fiecare procedeu separat**

Se urmăreşte, prezentarea pe podium, atitudine în tehnica însuşită, comportamentul în timpul competiţiei, aspecte notate de arbitrii comform tabelelor:

Tabelul 3. Criterii de apreciere a tehnicii procedeului smuls comform fazelor componente

Nr.	Denumirea exerciţiului	Punctajul maxim acordat
1.	Start – apropierea de bara	2
2.	Aşezarea picioarelor	1
3.	Poziţia spatelui şi capului în start	1
4.	Desprinderea halterei de pe podium-îndreptarea	4
5.	Faza de smuncire	5
6.	Intrarea sub halteră în fandare	5
7.	Fixarea în fandare	4
8.	Ridicarea din fandare	3
9.	Fixarea corpului	3
10.	Coborârea halterei pe podium	1
11.	Părăsirea podiumului	1
Total puncte		**30**

Tabelul 4. Criterii de apreciere a tehnicii procedeului aruncat – pus la piept comform fazelor componente

Nr.	Denumirea exerciţiului	Punctajul maxim acordat
1.	Start – apropierea de bara	2
2.	Aşezarea picioarelor	2
3.	Poziţia spatelui şi capului în start	2
4.	Prinderea halterei şi poziţia braţelor	2
5.	Poziţia umerilor în start	2
6.	Desprinderea halterei de pe podium-îndreptarea	4
7.	Faza de smuncire	5
8.	Întoarcerea coatelor	5
9.	Poziţia halterei pe piept – claviculă	3
10.	Pregătirea pentru aruncatul de la piept	3
	Total puncte	**30**

Tabelul 5. Criterii de apreciere a tehnicii procedeului aruncat – aruncatul de la piept comform fazelor componente

Nr.	Denumirea exercițiului	Punctajul maxim acordat
1.	Poziția corpului și a picioarelor	3
2.	Executarea flexiei și extensiei pentru aruncat	3
3.	Desprinderea halterei de pe piept	4
4.	Intrarea în fandare „foarfecă”	5
5.	Poziția corpului și a picioarelor în fandare	5
6.	Fixarea în fandare	3
7.	Îndreptarea din fandare	3
8.	Fixarea corpului după îndreptarea din fandare	2
9.	Coborârea halterei pe podium	1
10.	Părăsirea podiumului	1
	Total puncte	**30**

Notarea se va face de 3 – 5 arbitrii, care vor folosi sistemul de notare prezentate în Tabelul 3, Tabelul 4. și Tabelul 5.

Arbitrii vor sta în poziții diferite în jurul podiumului, ca să poată urmări evoluția sportivului, notând în grila de apreciere evoluția sportivilor, Tabelul 6.

Încercările de ridicare vor fi 3 pentru fiecare stil (la aceași greutate) și se va nota cea mai buna, sau se va face o medie la cele 3 încercări, atât la smuls cât și la aruncat.

Tabelul 6. Notarea se va face comform grilei de apreciere a tehnicii de ridicare

Nr.	Punctaj	Punctaj realizat			Calificativ
		smuls	aruncat	total	
1.	1 – 5				Insuficient
2.	6 – 10				Slab
3.	11 – 20				Suficient
4.	21 – 25				Bine
5.	26 – 30				Foarte bine

În caz de egalitate, departajarea se va face funcție de: numărul de ratări, anul de naștere, luna de naștere, etc.

Această formă de apreciere se va folosi pentru sportivii cu vârsta cuprinsă între 9 – 12 ani, diferențele le putem observa în tabelele 7 și 8, reprezentate grafic în figurile 1, 2 și 3 unde se pot identifica mici diferențe între grupele martor și experimentale.

Sportivii vor fi selecționați și pregătiți în cluburile afiliate F. R. Haltere, iar la competiție se vor legitima cu, legitimație de sportiv, însoțită de certificatul de naștere.

Se va evita ridicarea de greutăți mari, concurând cu aceleași greutăți exemplu.

Băieți, smuls 15 kg, aruncat 20 kg.

Fete, smuls 10 kg, aruncat 15 kg.

Tabel 7. Media finală aritimetică obținută în timpul probelor de control

Nr.	Media grupei martor inițial			Media grupei experimentală inițial				
	Smuls	Aruncat	Total	Smuls	Aruncat	Total		
1.	3,31	3,97	3,64	3,43	4,00	3,72		

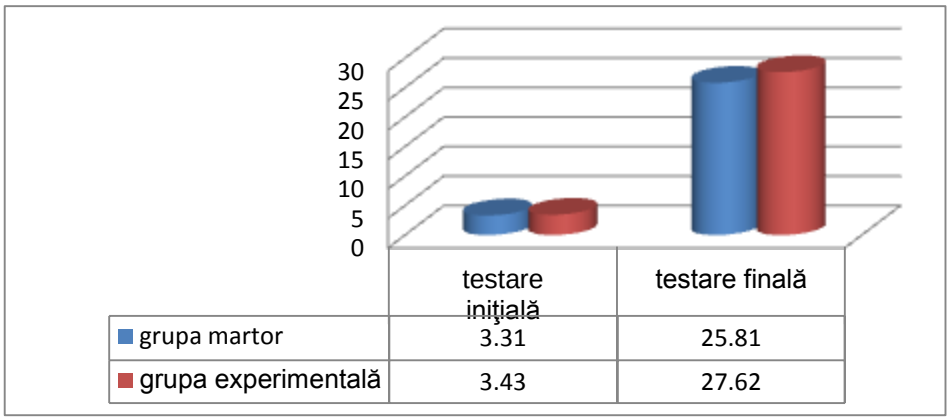


Fig. 1. Comparaţia între testarea iniţială şi tesatrea finală a mediilor aritimetice pentru grupa martor şi grupa experimentală la stilul smuls

Tabel 8. Media finală obținută în competiție

Nr.	Media grupei martor Finală			Media grupei experimentală finală				
	Smuls	Aruncat	Total	Smuls	Aruncat	Total		
1.	25,81	24,44	25,13	27,62	27,12	27,37		

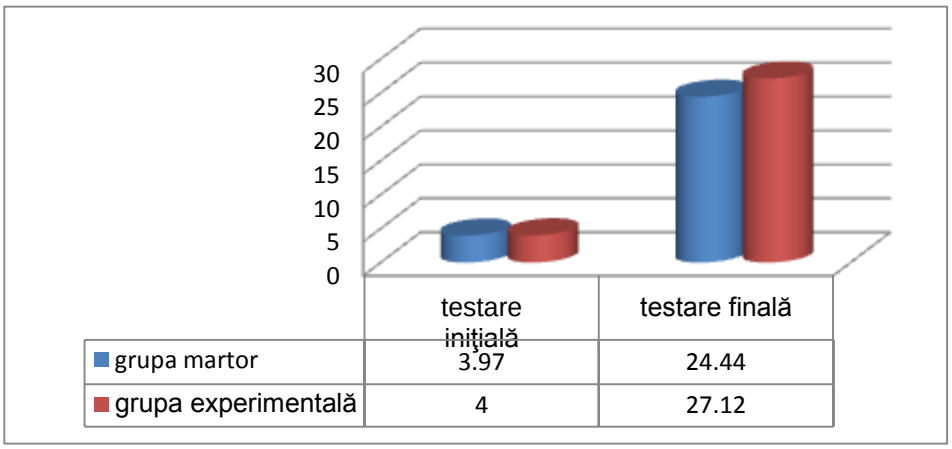


Fig. 2. Comparaţia între testarea iniţială şi tesatrea finală a mediilor aritimetice pentru grupa martor şi grupa experimentală la stilul aruncat

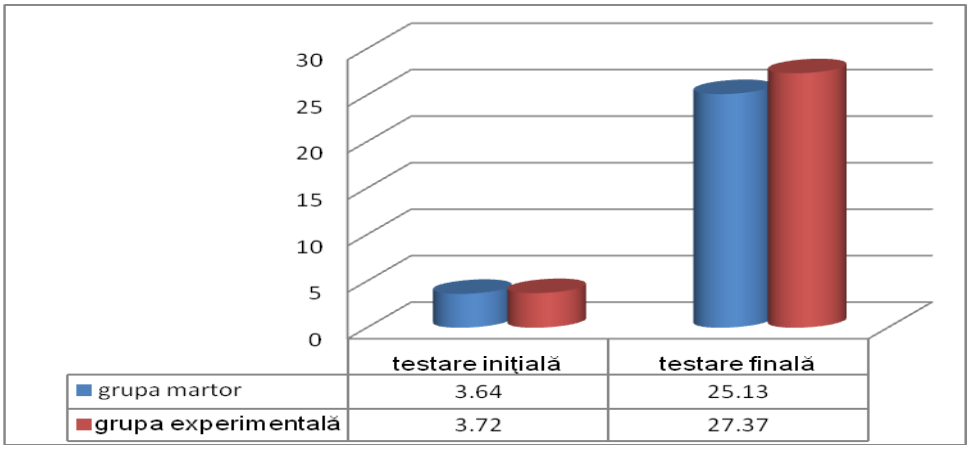


Fig. 3 Comparaţia între testarea iniţială şi tesatrea finală a mediilor aritimetice pentru grupa martor şi grupa experimentală la stilul aruncat

Analiza comparativă a pregătirii specifice și tehnice a halterofililor la etapa incipientă. Interpretare statistică

În vederea însușirii corecte a tehnicii acestor probe, pentru a beneficia de un transfer pozitiv al priceperilor și deprinderilor practice, au fost planificate, organizate și desfășurate o multitudine de exerciţii specifice în ordinea și modalitatea eleborată, precum și un volum stabilit de exerciţii cu intensitatea respectivă. Analizând datele prezentate în (tab. 9. și fig. 4). menţionăm că la etapa iniţială de testare ambele grupuri cercetate au același nivel al pregătirii specifice, unde criteriul **t** este cuprins între 0,08 și 0,17, valoarea P>0,05. Cele mai mici rezultate le înregistrează subiecţii la proba smuls fără fandare: 28.88±2,42 kg pentru grupa martor și 28,60±2,40 kg pentru grupa experimentală. Aceste cifre sunt satisfăcătoare pentru începători deoarece, această probă este una dintre probele dificile, mai ales la etapa începătoare. Valori medii pentru această vârstă sunt înregistrate la exerciţiul pus la piept fără fandare și aruncat fără fandare. Indicii arată o medie a greutăţii ridicate de 33,33±3,04 kg petru grupa martor și 33,97±3,00 kg pentru grupa experimentală la stilul pus la piept fără fandare, iar la stilul aruncat fără fandare greutăţi ridicate 34,33±3,18 kg și 34,71±3,20 kg, unde, de asemenea, se constată o omogenitate a nivelului de pregătire.

La grupa experimentală însă (comform tab. 10, fig. 6.) situaţia rezultatelor, vizualizate cifric și tabelar în continuare, arată următoarele: pe parcursul perioadei de testare halterofilii grupei experimentale au obţinut rezultate semnificative la toate probele propuse experimentului.

La baza antrenamentelor a fost aplicată metoda algoritmizării în urma căreia s-a simţit gradul de corectitudine al ridicării halterei constituind un salt calitativ din punct de vedere tehnic.

Tab. 9. Valorile indicilor pregătirii specifice a halterofililor începători la etapa iniţială

Nr.crt	Teste	Caracteristicile statistice			
		Grupa martor $\overline{X} \pm m$	Grupa experimentală $\overline{X} \pm m$	t	P
1	Smuls fără fandare (kg)	28.88±2,42	28,60±2,40	0,08	> 0,05
2	Pus la piept fără fandare kg)	33,33±3,04	33,97±3,00	0,15	> 0,05
3	Aruncat fără fandare (kg)	34,33±3,18	34,71±3,20	0,08	> 0,05
4	Genuflexiuni spate (kg)	61,07±5,61	62,00±5,64	0,12	> 0,05
5	Genuflexiuni piept (kg)	57,67±5,18	58,12±5,11	0,06	> 0,05
6	Îndreptari (kg)	50,00±4,55	51,11±4,50	0,17	> 0,05
7	Trageri smuls (kg)	37,53±3,53	38,40±3,51	0,17	> 0,05
8	Trageri aruncat (kg)	48,39±5,33	49,63±5,38	0,16	> 0,05

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001. n = 12 f = 22 t = 2,074; 2,819; 3,792

La exerciţiul smuls fără fandare tinerii sportivi au înregistrat rezultate remarcabile: la etapa iniţială 28,60±2,40 kg, iar la etapa finală 37,64±2,35 kg unde indicele t = 4,43 şi valoarea P (semnificativ) < 0,01. La exerciţiul pus la piept fără fandare se înregistrează, de asemenea, rezultate bune: la etapa iniţială 33,97±3,00 kg, iar la etapa finală 44,41±2,92 kg unde indicele t = 4,11, iar P < 0,01.

La exerciţiul aruncat fără fandare se înregistrează la etapa iniţială 34,71±3,20 kg, iar la etapa finală 46,44±3,16 kg, din care rezultă indicele t = 4,30, iar P < 0,01. Rezultate semnificative sau obţinut şi la testarea genuflexiuni cu haltera la piept (t = 4,42; P < 0,01), la trageri smuls (t = 4,36; P < 0,01), trageri aruncat (t = 4,26; P < 0,01). Dar cele mai importante rezultate sau obţinutla două categorii de testare şi anume la genuflexiuni cu haltera pe spate unde indicele t = 4,83; iar indicele P este < 0,01 şi îndreptări cu haltera unde indicele t = 4,45; iar indicele P < 0,01. Toate aceste date sunt importante şi din punct de vedere rezultat dar şi statistic relevând faptul că subiecţii acestui grup (grup experimental) au primit o pregătire superioară pe toată perioada experimentului pedagogic datorită structurii experimentale aplicate, metoda algoritmizării, în cadrul procesului de antrenament.

Tab. 10. Valorile indicilor pregătirii specifice a halterofililor grupelor martor și experimentală la etapa finală a experimentului pedagogic

Nr.crt	Teste	Caracteristicile statistice			
		Grupa martor $\underline{X} \pm m$	Grupa experimentală $\underline{X} \pm m$	t	P
1	Smuls fără fandare (kg)	30,18±2,40	37,64±2,35	2,22	< 0,05
2	Pus la piept fără fandare (kg)	35,59±3,02	44,41±2,92	2,10	< 0,05
3	Aruncat fără fandare (kg)	36,78±3,17	46,44±3,16	2,16	< 0,05
4	Genuflexiuni spate (kg)	66,82±5,60	83,25±5,58	2,08	< 0,05
5	Genuflexiuni piept (kg)	62,00±5,17	77,40±5,05	2,13	< 0,05
6	Îndreptări (kg)	54,21±4,51	68,22±4,46	2,21	< 0,05
7	Trageri smuls (kg)	41,13±3,50	51,43±3,47	2,09	< 0,05
8	Trageri aruncat (kg)	52,64±5,32	69,16±5,30	2,20	< 0,05

Notă: P - 0,05; 0,01; 0,001. n = 12 f = 22 t = 2,074; 2,819; 3,792

Un alt exerciţiu asemănător celui clasic este aruncatul fără fandare. Și aici, subiecţii grupului experimental sunt superiori ca rezultate, înregistrând o medie de 46,44±3,16 kg, comparativ cu cei din lotul martor: 36,78±3,17 kg (aici t=2,16; P<0,05). La celelalte genuri de testare observăm aceleași diferenţe, numai că, greutăţile ridicate sunt mai mari, datorită includerii în lucru a grupelor mari de mușchi, după cum a fost arătat anterior.

În urma acestor argumente și a descrierii situaţiei reale obţinute în cadrul experimentului pedagogic putem conchide că programa elaborată cu caracter algoritmizat aplicată grupului experimental are eficienţă și că aceasta merită să fie dezvoltată și aplicată și în continuare.

După cum a fost amintit mai sus, la însușirea tehnicii propriu-zise a ridicării halterei la cele două exerciţii clasice din concurs (smuls și aruncat) au fost căutate și prevăzute cele mai avantajoase mișcări și acţiuni, cele mai reprezentative moduri de pregătire specifică și suplimentară. Din multitudinea exerciţiilor suplimentare au fost selectate rezultatele unor testări, indici care sunt prezentate mai jos.

Concluzii generale și recomandări

1. Analiza referinţelor bibliografice de specialitate care vizează problematica pregătirii sportivilor în haltere, a părerilor proprii și evident, a practicii de lucru, ne permite să afirmăm că în ultimul timp, etapa incipientă ori de iniţiere a unui proces de antrenament care urmărește în perspectivă o performanţă sportivă superioară, este potrivită vârstei de 10-12 ani pentru ambele

sexe (băieţi și fete), iar unii specialiști ai domeniului sunt de părerea că procesul de antrenament sportiv specializat în sportul cu haltere poate fi declanșat și mai devreme.

2. Pentru organizarea, monitorizarea și desfășurarea eficientă a procesului multianual de antrenament este necesar ca pregătirea tehnică a halterofilului în cele două exerciţii clasice: smuls și aruncat, să înceapă cu certitudine la etapa incipientă de specializare sportivă, luând în calcul caracteristicile de execuţie a ridicării greutăţii, posibilităţile, capacităţile și aptitudinile tinerilor sportivi, precum și eficienţa rezultatelor selecţiei specifice, a planificării și evidenţei procesului de antrenament prin prisma anumitor legităţi, regulamente și principii.

În acest sens este necesară cunoașterea în profunzime a particularităţilor specifice de vârstă și sex ale copiilor, precum și alte aspecte de ordin psihologic, anatomo-fiziologic, funcţional, fizic etc. ceea ce constituie dominante de bază în stabilizarea și construcţia unei metodologii adecvate de pregătire sportivă.

3. Antrenamentul sportiv în pregătirea halterofililor începători prevede concordanţa dintre pregătirea specifică și pregătirea tehnică, ceea ce în cadrul cercetării de faţă definește problema ştiinţifică importantă care, la rândul ei, definește soluţionarea multor obiective, prin elaborarea și realizarea instrumentariului de mijloace specifice optime metodologiei pregătirii tehnice a sportivilor halterofili începători, bazată pe o structurizare sistemică și algoritmizată a particularităţilor constituiente de exersare, precum și pe eșalonarea, cu diferenţiere, a unor mijloace în dependenţă de posibilităţile sportivului, condiţionând transferul pozitiv al deprinderilor motrice, prin extrapolarea acestora asupra îndeplinirii tehnicii propriu-zise de ridicare a halterei.

Problema ştiinţifică soluţionată rezidă în elaborarea instrumentarului de identificare a mijloacelor specifice pe segmentele pregătirii tehnice a sportivilor halterofili (10-12 ani) şi prin determinarea (stabilirea) unui sistem algoritmizat al acestor mijloace, fapt care a condus la transferul pozitiv al deprinderilor motrice asupra tehnicii propriu-zise de ridicare a halterei în vederea constituirii suportului metodologic optim al procesului de antrenament pentru etapele ulterioare de pregătire.

4. Pregătirea halterofililor la această etapă poate fi realizată printr-o implementare practică de dezvoltare multilaterală a subiecţilor, cu extindere a spectrului de mijloace specifice împreuna cu intensificarea îndeplinirii exerciţiilor, în baza unui program bine gândit și stabilit, precum este programul experimental aplicat la baza antrenamentului sportiv în cercetarea aceasta. Percepţia

mijloacelor specifice, în lucrarea de față a prevăzut 40% din volumul total al activităţilor practice, celelalte fiind oferite însușirii corecte a tehnicii de ridicare a halterei în cele două probe clasice (smuls și aruncat).

Totodată, selectarea celor mai avantajoase mijloace (exerciţii) apropiate de tehnica de ridicare a greutăţii, atât după formă, cât și după conţinut, au făcut parte din aceeași grupă structurală păstrând caracterul biomecanic al mișcării. Acest fapt a ameliorat însușirea rapidă a tehnicii pe de o parte și de cealaltă parte, întreg mecanismul de ridicare a halterei, subordonat unor și acelorași cerinţe, cea ce a permis ca alternarea eforturilor să se producă progresiv, încadrându-se în parametrii de interconexiune directă și a concordanţei dintre pregătirea specifică și cea tehnică.

5. Totodată, se stabilește o tendinţă de schimbare cu o ușoară superioritate numerică a indicilor în grupa experimentală (dar nesemnificativă din punct de vedere statistic), unde se poate observa un început al schimbărilor provocate de programul exerciţiilor specifice și de maniera aplicării acestuia, program care poate contribui la promovarea cu succes a exersărilor specifice pentru o pregătire superioară în etapele ce vor urma.

6. Rezultatele obţinute de către sportivii halterofili începători în sensul pregătirii specifice demonstrează indici superiori și cu semnificaţie statistică pronunţată în favoarea grupei experimentale comparativ cu rezultatele grupei martor.

La toate genurile de testare se înregisterează valori de $P<0,05$ dintre rezultate: la smulsul fără fandare media indicilor grupei martor înregistrează 30,18±2,40 kg, iar subiecţii grupei experimentale 37,64±2,35 kg, unde $t=2,22$; $P<0,05$; la testarea pus la piept fără fandare se constată o diferenţă de aproximativ 9 kg în greutate în favoarea subiecţilor grupei experimentale. Totodată această diferenţă este semnificativă la nivel de $t=2,10$; $P<0,05$.

Rezultatele înregistrate la subiecţii din grupa experimentală la etapa finală a experimentului pedagogic demonstrează diferenţe statistice semnificative comparativ cu etapa iniţială la nivel de t cuprins între 4,11 - 4,83 la toate genurile de testare, deosebindu-se aici $P<0,01$; $<0,001$. Aceste rezultate demonstrează influenţa pozitivă a structurii experimentale aplicate asupra însușirii corecte a tehnicii de efectuare a ridicării greutăţii.

7. Rezultatele obţinute de către subiecţii grupei experimentale au fost materializate prin selecţia multor sportivi în scopul completării lotului Naţional al României pentru participare în diferite concursuri Internaţionale. Aceasta se datorează eficacităţii sistemului de pregătire a

sportivilor care a avut la bază o îmbinare raţională a pregătirii specifice orientate asupra însuşirii tehnicii de ridicare a halterei, determinând o prioritate asupra altor metodologii de pregătire a sportivilor halterofili la această etapă.

8. În baza modului experimental au fost obţinute rezultate care denotă pregătirea coerentă a sportivilor halterofili la această etapă ultra importantă, însă soluţiile privind sporirea performanţei sportive depind nu numai de implementarea la baza antrenamentului sportiv a astfel de metodologie, dar și de capacitatea și potenţialul motric individual al sportivilor, precum și de tehnologiile de îmbinare sistemică a diferitor tipuri de pregătire, căror esenţă devine decizională în obţinerea performanţei sportive pentru participare în concurs.

***

În urma rezultatelor obţinute în cadrul cercetării de faţă, unde s-a pus accent pe pregătirea tehnică a sportivilor halterofili la etapa de iniţiere în specializare (10-12 ani) se recomandă:

- iniţierea specializării sportive în haltere trebuie să se bazeze pe principiul accesibilităţii (atât în plan instructiv, cât și în plan fiziologic);

- perioada favorabilă începerii procesului multianual de pregătire (10-12 ani) coincide cu o perioadă senzitivă a dezvoltării copiilor, de aceea, este necesară elaborarea programelor de adaptare la condiţiile sălii de sport și la eforturile fizice, respectând anumite regulamente: ”de la simplu la complex”, ”de la ușor la greu”, ”de la apropiat spre depărtat” și altele;

- este necesară respectarea tempoului biologic al dezvoltării individului, în dependenţă de construirea de programe cu caracter diferenţiat pentru fiecare sportiv în parte, respectând totodată principiul individualizării;

- procesul de selecţie a viitorilor halterofili trebuie să îmbine rigurozitate, prognoze, programe precise, unele concordanţe ale teoriei cu practica, studiul aspectului ereditar, previziuni cu privire la dezvoltare și performanţă pentru o perioadă îndelungată de timp;

- procesul de antrenament în haltere trebuie să se bazeze pe planificarea sistemică a desfășurării tuturor acţiunilor de exersare care sunt luate în calcul legăturile asociative după analogism și contrast. Aceste legături trebuie să fie stabilite între aspectele pregătirii specifice și cele tehnice;

- la baza procesului de antrenament trebuie să fie aplicată abordarea sistemică de tip algoritmizat, deoarece această abordare permite indicarea exactă a caracterului fiecărei acţiuni și mișcări, referirea asupra unei mișcări ori asupra unei serii de mișcări cu echivalente structurale

comune, repartizarea succesivă a tuturor acţiunilor în ordine crescândă şi după gradul lor de dificultate etc;

- ca învăţarea temeinică, din start, a tehnicii corecte de ridicare a halterei, pentru începători, este recomandat ca exerciţiile ajutătoare şi suplimentare să fie în concordanţă cu structura biometrică a mişcării de bază care se însuşeşte;

BIBLIOGRAFIE

1. Amzuică, N. Culturismul-arta modelării corpului, Corporaţia pentru Cultură şi Artă, Bucureşti, 1993
2. Avramoff E., Fiziologia efortului fizic: IEFS – București 1986, P. 72-91
3. Baciu I., Fiziologie: didactică și pedagogică – București 1970, P. 91-118
4. Baroga L. și Hâtru D., Haltere: Editura Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică și Sport București 1968 P. 36-51, 52-69, 80-87, 95-103.
5. Baroga L., Manualul de haltere și Culturism, ediția a 2 a, Editura Sport-Turism, București 1977.
6. Baroga L., Educarea calităţilor fizice combinate. București: Sport-Turism, 1984, p. 421.
7. Baroga L.,Educarea forţei în diferite ramuri sportive. Revista Educaţie fizică și sport nr. 1/1979
8. Bompa T., Teoria și metodica antrenamentului sportiv-periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Ex ponto, București, 2002, p. 49 – 139.
9. Bota I., Bota M., Handbal, 500 de exerciţii pentru învăţarea jocului. București: Sport-Turism, 1990, p.195.
10. Cârstea Gh., Educaţia fizică. Teoria şi bazele metodicii, Editura ANEFS, Bucureşti, 1997.
11. Cerghit I., Metode de învăţământ. București: Didactică și Pedagogică, 1997, p.66.
12. Demeter A., Fiziologia contracţiilor izometrice şi izotonice. Editura C.N.E.F.S. Bucureşti, 1967.
13. Demeter A., Bazele fiziologice și biochimice ale calitaţilor fizice: Sport Turism – București 1981
14. Demeter A., Bazele fiziologice și biochimice ale formarii și deprinderilor motrice: Sport Turism – București 1982, P. 93-134
15. Dima M., Timnea O., Aspecte ale activităţii musculare și noţiuni medicale necesare oricărui sportiv. București: Bren, 2011, p. 169-209.
16. Dimofte C., Angrenarea metabolismului aerob prin mijloace specifice halterofililor, în vederea creșterii forţei și a capacităţii de efort. Chișinău; Teoria și arta educaţiei fizice în școală, nr. 4/2013

17. Dimofte C., Caracteristica probelor de control privind pregătirea fizică generală și specială a halterofililor. Chișinău; Teoria și arta educaţiei fizice în școală, nr. 1/2015.
18. Donskoi D. D., Biomecanica exerciţiilor fizice. București: Tineretului, 1959, p. 34-36.
19. Dragnea A., Teoria și metodica dezvoltării calităţilor motrice. București: ANEFS, 1991, p. 114.
20. Dragnea A., Antrenamentul sportiv: Didactică și pedagogică R.A.-București 1996, P. 321-328
21. Dragnea A., Măsurarea și evaluarea în educaţie fizicășsport: Sport Turism-București 1984.
22. Dragnea A., Teoria educaţiei fizice și sportului: Cartea școlii, București 2000, P.129-241
23. Dragnea A., Mate Teodorescu S., Teoria sportului FEST-București 2002, p. 281, 546, 610.
24. Drăgan I., Selecția și orientarea metodico sportivă: Editura Sport-Turism București 1989, p. 35.
25. Drăgan I., Pregătirea biologică în concurs și refacerea ăn sport: Editura Editas, București 1994.
26. Epuran M., Antologia și sportului contemporan, București: Stadion, 1974, p. 63-70.
27. Epuran M., Medicina sportivă aplicată: Editura Editas București 1994, P. 91-107;
28. Gagea A., Statistica computerizată în educaţie fizică și sport: Ecologica-București 2000, P. 27.
29. Hâtru D., haltere – Pregătirea copiilor și a juniorilor, Editura Sport-Turism, București 1985, p. 18-27, 124-129, 145-173, 183-192
30. Ifrim M., Selecţia și orientarea metodico sportivă tipul constituţional al selecţiei Editura: Sport – Turism București 1989, P. 21-28;
31. Lucikin N. I. Haltere, Învățarea tehnicii exercițiilor clasice: Editura Cultura Fizică și Sport București 1952, p. 28-69, 77-86, 117-130, 136-164.
32. Nicu A., Antrenamentul sportiv modrern, Editura Editas, București 1993, p. 24 – 452.
33. Niculescu M., Pregătirea psihologică pentru concurs. În: Sportul de performanţă, nr. 347-349, București, 1994, p. 11-62.
34. Platonov V.N., Teoria sportului. Kiev: Zdorivia, 1987, p. 21-90.
35. Teodorescu S., Antrenament și competiție, București 2007, p. 98 – 99.
36. Triboi V., Teoria și metodica antrenamentului sportiv. Chișinău: Valinex, 2009. p. 369.
37. Triboi V., Păcuraru A., teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Pim- Iași 2013, 298 P.
38. Ulăreanu M. V., Vlad N., Antrenamentul de bază în haltere de performanță. București: Printech, 2014.
39. Ulăreanu M. V., Ghid metodologic pentru inițierea tinerilor în sportul cu haltere. București: Printech, 2014.

ADNOTARE

Dimofte Costel: : ”Pregătirea tehnică a sportivilor halterofili la etapa incipientă”, teză de doctor în ştiinţe pedagogice, Chișinău, 2015.

Structura tezei: întroducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie – 240 titluri, 23 anexe, 162 pagini text de bază, 42 tabele și 28 figuri, 23 fotografii. Rezultatele obţinute sunt publicate în 6 lucrări ştiinţifice.

Cuvinte cheie: pregătirea tehnică, antrenament sportiv, etapa incipientă de specializare sportivă, mijloace specifice de pregătire în probele clasice de ridicare a halterei.

Domeniul ştiinţific: pedagogie.

Scopul cercetării constă în perfecţionarea procesului de antrenament privind stabilirea fundamentelor metodologice în pregătirea tehnică a sportivilor halterofili la etapa incipientă.

Obiectivele cercetării vizează:

1. Argumentarea teoretico-ştiinţifică a pregătirii sportivilor halterofili în baza studiului literaturii de specialitate.
2. Determinarea eficienţei la nivel calitativ a metodologiei de pregătire a sportivilor halterofili în cadrul organizării și desfășurării procesului multianual de antrenament.
3. Elaborarea și verificarea metodologiei experimentale de pregătire tehnică a sportivilor halterofili la etapa incipientă în raport cu metodologiile existente în instituţiile, cluburile, școlile sportive specializate.
4. Argumentarea experimentală a metodologiei pregătirii tehnice a sportivilor halterofili la etapa incipientă de antrenament multianual.

Noutatea și originalitatea ştiinţifică a cercetării constă în elaborarea și implimentarea în cadrul procesului de antrenament a halterofililor a modelelor operaţionale algoritmizate individualizate de pregătire la etapa incipientă.

Problema ştiinţifică importantă soluţionată în domeniul cercetat a vizat stabilirea instrumentariului de mijloace specifice metodologiei de pregătire a sportivilor halterofili (10-12ani) bazate pe aspecte diferenţiate a unui sistem algoritmizat, urmărind în același timp transferul pozitiv al deprinderilor motrice asupra tehnicii de ridicare a greutăţii.

Semnificaţia teoretică a lucrării se remarcă prin argumentarea eficientizării pregătirii tehnice a sportivilor începători în haltere, având la bază repere ale competenţei funcţionale și fizice speciale.

Valoarea aplicativă a lucrării este exprimată prin stabilirea algoritmului și a conexiunii eficiente a secvenţelor de exersare a tehnicii de ridicare a halterei la etapa incipientă de specializare sportivă.

Implementarea rezultatelor ştiinţifice. Rezultatele obţinute au fost aprobate în spectrul documentar de planificare și în practica procesului de pregătire a halterofililor în școlile sportive specializate de haltere din România, contribuind la modernizarea metodologiei de pregătire a sportivilor la această probă.

Аннотация

Димофте Костел: «Техническая подготовка спортсменов тяжелоатлетов на начальном этапе»; диссертация на соискание степени доктора педагогических наук. Кишинэу, 2015.

Структура работы: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, литература – 240 источников, 23 приложений, 162 страниц основного текста, 23 фигур, 28 таблица. Полученные результаты опубликованы в 6-и научных статьях.

Ключевые слова: техническая подготовка, спортивная тренировка, начальный этап спортивной специализации, специальные средства подготовки в классических видах поднятия штанги.

Область исследования: педагогика

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса посредством определения методологических основ технической подготовки тяжелоатлетов на начальном этапе.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ научных литературных источников по проблеме подготовки спортсменов тяжелоатлетов.
2. Выявление количественных и качественных параметров методологии подготовки спортсменов в рамках многолетнего процесса спортивной тренировки.
3. Разработка экспериментальной программы по подготовке спортсменов-тяжелоатлетов на начальном этапе спортивной специализации.
4. Экспериментальная аргументация методологических аспектов технической подготовки спортсменов-тяжелоатлетов на начальном этапе процесса многолетней тренировки

Научная новизна и оригинальность работы заключается в разработке и внедрении в тренировочный процесс тяжелоатлетов операционных моделей алгоритмического характера и индивидуализированного подхода подготовки спортсменов на начальном этапе.

Актуальная научная проблема высокой значимости заключается в разработке и внедрении в тренировочный процесс специализированных средств алгоритмического и дифференцированного характера в подготовки спортсменов тяжелоатлетов (10-12 лет) наряду с положительным переводом формируемых навыков и умений в технической схеме поднятия штанги.

Теоретическая значимость работы состоит в аргументировании эффективности технической подготовки начинающих спортсменов тяжелоатлетов, основываясь на повышение уровня функционального состояния и специальной физической подготовки.

Практическая значимость исследования состоит в выявлении алгоритмических предписаний и в эффективности взаимосвязи составляющих фаз техники поднятия штанги на начальном этапе спортивной специализации.

Внедрение научных результатов. Полученные результаты были внедрены в процесс подготовки спортсменов тяжелоатлетов (10-12 лет), способствуя модернизации методологии их подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса в специализированных спортивных школах Румынии.

ANNOTATION

Costel Dimofte: "Technical training of athletes weightlifters at the initial stage" the thesis for Doctor of Pedagogical Science, Chisinau, 2015

The structure of the thesis: the introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography - 240 titles, 23 annexes, 162 pages of basic text, 42 tables and 28 figures, 23 foto. Obtained results are published in 6 scientific papers.

Keywords: the technical preparation, sports training, initial stage ofsports specialization, training with specific means in classical tests ofdumbbell lifting.

Scientific field: Pedagogy

The purpose of research is to improve the process of trainingon the establishment of methodological foundations in the technical preparation of athletes weightlifters at the incipient stage.

Objectives of the research cover:

1. Theoretical scientific argumentation in training of athletes weightlifters based on study in specialized literature.
2. Determine the effectiveness of the methodology on a qualitative preparation level of athletes weightlifters in organizing and conducting the multiannual process of training.
3. Development and verification of experimental methodology in technical training of athletes weightlifters at the initial stage compared to existing methodologies in institutions, clubs, specialized sports schools.
4. Experimental argumentation of methodology in technical preparation of athletes weightlifters at the initial stage in multiannual workout.

Scientific novelty and originality of the research lies in the development and implementation in the process of weightlifters training the individualized algorithm-based operational patterns at the initial stage ofpreparation.

Important scientific problem solved in the field of research aimed to establish the specific means methodology for the preparation of athletes weightlifters (10-12 years) based on differentiated aspects of an algorithm-based system, while pursuing positive transfer of skills driving on weight lifting technique.

The theoretical significance of workis noted by the argument streamlining technical preparation of athletesbeginners in weightlifting, based onlandmarks inspecial physicaland functional competence.

The value of the work is expressed through the establishment ofan algorithm and efficientconnection of practicing sequencesof technique in lifting of the dumbbellat the initial stage of sports specialization.

Implementation of scientific results. The results were approved in the documentary spectrumof planning and in preparation process of weightlifters in sports schools specialized in weightlifting from Romania, helping to modernize the methodology for the preparation of athletes in this area.

DIMOFTE COSTEL

PREGĂTIREA TEHNICĂ A SPORTIVILOR HALTEROFILI LA ETAPA INCIPIENTĂ

Specialitatea: 533.04 – Educaţie fizică, sport, kinetoterapie și recreaţie

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar	Formatul hârtiei 60x84 1/16
Hârtie ofset. Tipar ofset	Tirajul 30 ex.
Coli de tipar 2,0	Comanda

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

MD – 2024 Republica Moldova, Chișinău, str. A. Doga, 22