

**STUDIAREA CONȚINUTULUI PROCESULUI DE ANTRENAMENT  
ANUAL AL ALERGĂTOARELOR DE SEMIFOND RAPID (800m),  
ÎN ETAPA MĂiestRIEI SPORTIVE SUPERIOARE**

*Frunze Ludmila, masterandă*

*Povestca Lazari, dr., prof. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

**Abstract.** *In this article, based on an opinion poll and a case study, the methodology of specific physical training of 800m runners in an annual training cycle is analyzed in detail.*

**Keywords:** *specific physical training, 800m runners, resistance capacity in speed regime, means and methods, conjugate-successive form, training microcycles.*

**Actualitatea.** În atletism, ca, de altfel, și în alte discipline sportive, obținerea unei performanțe cât mai mari este rodul unui proces pedagogic de instruire și educație sportivă, eșalonat pe mai mulți ani, în care atletul, printr-un sistem integrativ, își perfecționează deprinderile motrice, tehnica probei de concurs, calitățile fizice și de voință, își consolidează starea de sănătate, își formează cunoștințe și deprinderi pentru respectarea unui anumit regim de viață, în scopul creșterii capacității de muncă, în general, și a randamentului în competiții sportive, în special.

În funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire sportivă, stadiu de dezvoltare fizică și intelectuală etc., pregătirea pentru performanțe sportive se realizează în practică, utilizând diferențiat următoarele categorii principale de activități: *concurșurile* - acest factor are o puternică influență asupra atletului, stimulând efectiv toate laturile pregătirii în mod unitar. Competiția reprezintă și cel mai important mijloc de evaluare a calității și eficienței procesului instructiv-educativ, a antrenamentului; *antrenamentul sportiv propriu-zis* - acesta reprezintă metoda fundamentală de realizare a pregătirii atletului. Rațiunea acestui factor are la bază utilizarea exercițiilor fizice, într-o anumită ordine, repetate de un anumit număr de ori, cu anumite intensități, la anumite intervale de timp etc., care duce, în mod sistematic, la ridicarea gradului de antrenament.

Datorită influențelor exercitate de antrenament, în organismul atletului se produc, pe parcursul anilor, substanțiale modificări fiziologice, morfologice, biochimice, psihice etc., strict necesare realizării marilor performanțe.

Împărtășim acest punct de vedere și, în aceste condiții, considerăm că activitatea sportivă poate fi privită ca un sistem, în care un rol important îl au subsistemele antrenament și competiție, care se condiționează reciproc: prin antrenamente sportivii sunt pregătiți pentru concurs, iar în competiție se constată ce și-a însușit sportivul în procesul de pregătire.

Pregătirea fizică specială a alergătoarelor de semifond se circumscrie principiilor pregătirii fizice și, conform majorității specialiștilor identificați în literatura de specialitate, cuprinde metodele și mijloacele educării/dezvoltării calităților motrice necesare susținerii eforturilor specifice de antrenament și competiție: rezistența, viteza și forța, și formele de manifestare a acestora: simple sau/și combinate [1, 2, 3, 7, 10]. Majoritatea autorilor plasează dezvoltarea calităților motrice specifice printre prioritățile antrenamentului în sportul de performanță.

În ultimele decenii, datorită creșterii substanțiale a performanțelor în alergările de rezistență, inclusiv în cele de semifond la femei, în special pe distanța de 800m, se ridică problema eficientizării procesului de antrenament, prin prisma raționalizării pregătirii fizice speciale. Aceasta se va face prin dezvoltarea eficientă a calităților fizice speciale necesare semifondistelor: rezistenței, rezistenței în regim de viteză, forță în regim de rezistență și a rezistenței în regim de viteză-forță - calități motrice combinate, care determină într-o mare măsură performanța în această probă a atletismului [4, 5, 6, 8].

Pe problema abordată mai sus s-au realizat mai multe cercetări, de mai mulți specialiști, cu privire la mijloacele și metodele de pregătire a sportivilor, în general Ozolin N. [8], Nabatnicova M. [9], Platonov V. [10], dar și a alergătorilor de semifond, în special Sirenko V. [11], Povestca L., Ivan P. [4, 5], fapt ce a contribuit substanțial la perfecționarea metodologiei de antrenament în probele de semifond atât la bărbați, cât și la femei.

Pentru a obține rezultate de performanță pe distanțele probelor de semifond, trebuie dezvoltată, printr-un proces de antrenament, riguros conceput și planificat, rezistența generală și specifică, rezistența în regim de viteză, aplicându-se o metodologie adecvată, în care metodele, mijloacele și raportul efort-odihnă să fie alese rațional și individualizate în dependență de capacitățile motrice predominante, dar și de necesitățile probei.

**Ipoteza cercetării.** S-a presupus că eficientizarea structurii și conținutului sistemului de antrenament al alergătoarelor de semifond rapid (800m) de performanță se va realiza prin aplicarea formei conjugată-sucesive de aplicare a mijloacelor de antrenament, în special a celor de alergare cu caracter de rezistență în regim de viteză, ceea ce va contribui, în consecință, la îmbunătățirea substanțială a rezultatului competițional.

**Scopul cercetării** constă în eficientizarea sistemului de pregătire a alergătoarelor de semifond rapid (800m) de performanță, prin optimizarea structurii și conținutului eforturilor de antrenament, în special a celor cu caracter de rezistență în regim de viteză într-un ciclu anual de pregătire.

**Sarcinile cercetării.** 1. Cercetarea structurii și conținutului procesului de antrenament în probele de semifond ale atletismului (800, 1500m).

2. Studiarea conținutului și structurii procesului de antrenament al alergătorilor de rezistență de performanță (sondaj de opinie).

**Metodele de cercetare:** analiza literaturii științifico-metodice de specialitate; observații pedagogice; sondajul de opinie; metoda statistico-matematică; metoda grafică și tabelară.

În scopul studierii conținutului și structurii procesului de antrenament al alergătoarelor de semifond (800m), am realizat un sondaj de opinie a antrenorilor de rezistență din Republica Moldova. Pentru aceasta, a fost elaborată o anchetă, în care majoritatea subiecților s-au referit la structura și conținutul pregătirii sportivelor – alergătoare de semifond aflate în etapa de măiestrie superioară (nivelul de calificare CMS și MS).

Caracteristicile profesionale ale antrenorilor sunt prezentate în Tabelul 1.

Din analiza răspunsurilor la primele două întrebări ale chestionarului, am constatat că majoritatea cadrelor didactice de antrenori-profesori sunt angajați ca profesori în unități de învățământ preuniversitar și universitar, iar 85% dintre aceștia au grade didactice superioare, I și II, dar au obținut și categorii superioare de antrenor și sunt antrenori ai sportivilor, componenți ai lotului național și olimpic.

Tabelul 1. Caracteristicile profesionale ale intervievaților

Vechimea în activitate	Calificare profesională		Grad didactic			Profesor/ antrenor de lot olimpic/ național			
	Profesor antrenor	Antrenor	Superior	Grad II	Grad I	a III-a	a II-a	I	0
	100%	80%	60%	30%	10%	4%	24%	72%	100%

Opiniile antrenorilor privind variantă oportună de structurare a macrociclului anual de antrenament al alergătoarelor de semifond, importanța și ponderea capacității motrice de rezistență în regim de viteză în performanța competițională pentru alergătoarele de 800m de performanță senioare, aplicarea mijloacelor cu îngreuiere în procesul de antrenament pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză-forță, reies din răspunsurile acestora la întrebările 3, 4 și 6, pe care le-am grupat în Tabelul 2.

Tabelul 2. Variantele respondenților la întrebările 3 -7 ale chestionarului

Nr. întrebare	3				4				6	
	1	2	3	4	1	2	3	4	Da	Nu
Variante de răspuns										
Pondere (%)	10%	50%	0	40%	0	10%	20%	70%	100	0

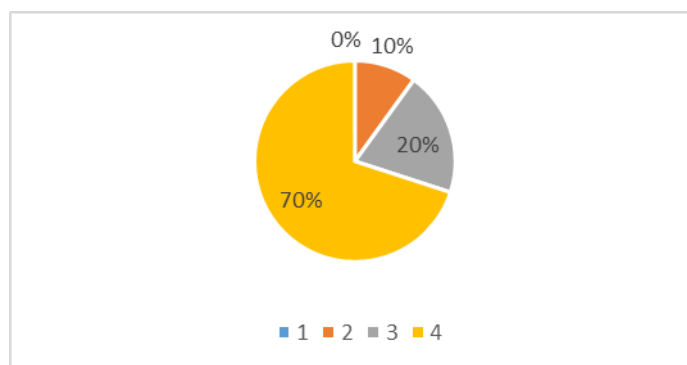


Fig. 1. Ponderea variantelor de răspuns la întrebarea 3.

Din analiza răspunsurilor la întrebarea a 3-a, constatăm că majoritatea respondenților (50%) declară că utilizează varianta biciclă de structurare a macrociclului anual de antrenament, (40%) utilizează varianta de structurare a macrociclului anual în dependență de calendarul competițional și 10 % sunt pentru varianta monociclă. (Figura 1).

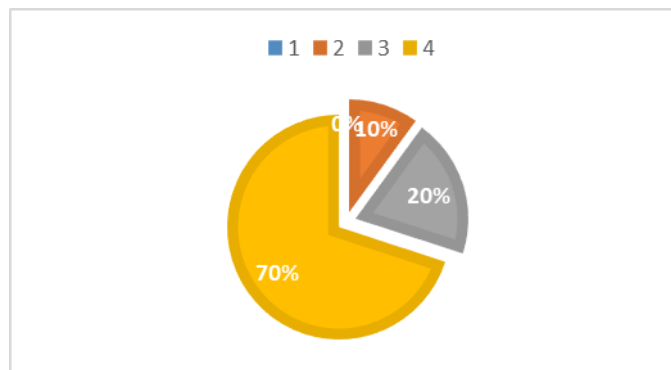


Fig. 2. Ponderea variantelor de răspuns la întrebarea 4.

Din analiza răspunsurilor la întrebarea 4, constatăm că 70 % consideră ca ponderea capacității motrice rezistența în regim de viteză în performanța competițională este decisivă, 20% dintre aceștia consideră că foarte mare și 10 % - mare. (Figura 2.).

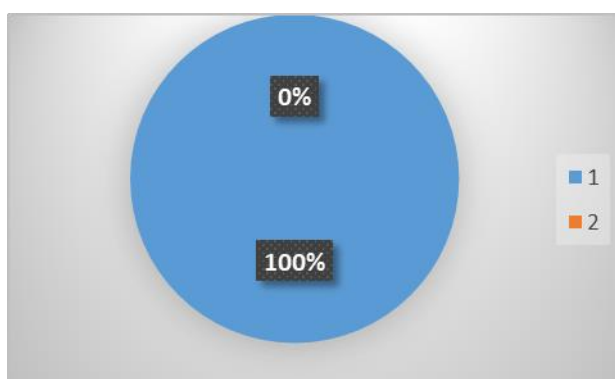


Fig. 3. Ponderea variantelor de răspuns la întrebarea 6.

Din analiza răspunsurilor la întrebarea 6, constatăm că toți cei 10 antrenori (100%) aderă la principiul lucrului în condiții îngreuiate (inclusiv haltera) pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză – forță (Figura 3).

Din răspunsurile antrenorilor implicați în cercetarea noastră, s-a putut realiza o analiză detaliată a principalelor mijloace de antrenament, aplicate în procesul de pregătire fizică generală și pregătire fizică specifică, aplicate într-un ciclu anual de antrenament pentru alergătoarele de 800m de performanță

Mijloacele utilizate pentru dezvoltarea capacității de rezistență în regim de viteză, conform opiniilor celor anchetați, sunt următoarele:

- *Antrenamentul în circuit;*
- *Exerciții efectuate pe scări;*
- *Alergare în condiții îngreuiate (pantă, nisip, aparate);*
- *Exerciții desfășurate pe scări și în pantă (la deal);*
- *Alergare sub formă de repetări executate la deal;*
- *Sărituri orizontale, multisălturi, sărituri peste obstacole;*
- *Exerciții de detentă, cu și fără îngreiere;*
- *Alergare tempo variat;*
- *Alergări de control pistă/teren;*

- Alergare competițională;
- Alergare „Fartlek (1'1' sau segmente cuprinse între 100-300m);
- Alergare pe segmente specifice (300,500,600,900m) cu intensitate diferită;
- Alergare în pantă pe segmente medii (200, 400m);
- Alergare pe segmente cu intensitate 90-95%.

Majoritatea antrenorilor utilizează 5 mijloace comune de pregătire fizică generală și 7 mijloace de pregătire specifică, ceea ce confirmă răspunsul acestora la întrebarea 5 a chestionarului (Tabelul 3).

Tabelul 3. Cele mai importante mijloace utilizate pentru PFG și PFS într-un ciclu anual de antrenament de antrenorii anchetați, conform răspunsurilor la întrebarea 8.

Nr. crt.	Mijloace de pregătire fizică generală	Mijloace de pregătire fizică specifică
1	Alergare pe teren variat (durată)	Alergare pe segmente între 150-200m, în pantă
2	E.D.F.G.	Exerciții la тренажоре cu respectarea structurii alergării
3	Alergare anaeroba	Alergare tempo și de intervale
4	Exerciții la тренажоре	Alergare de control pistă
5	Jocuri dinamice	Alergări de control teren
6	Exerciții efectuate pe scări;	Alergare competițională
7	Exerciții cu mingi medicinale	Alergare „Fartlek
8	Jocuri dinamice	Alergare pe segmente medii și lungi (300, 500, 600, 900m) cu intensități diferite
9	Exerciții pliometrice	Alergare în pantă (200, 400m)
10	Alergare în panta sau pe scări.	Alergare pe segmente cu intensitate 90-95%

La întrebarea a 9-a, unde a fost specificat de indicat distribuția aproximativă (în %) a mijloacelor de antrenament ce contribuie la dezvoltarea capacității de **rezistență în regim de viteză**, antrenorii au atâr opinii comune, dar și diferite. În sinteză, prezentăm, în Tabelul 4, opiniile convergente ale respondenților cu privire la acest subiect.

Din analiza Tabelului 4 constatăm că majoritatea antrenorilor declară că utilizează pe tot parcursul anului mijloace de dezvoltare a rezistenței în regim de viteză din categorii diferite: mijloace utilizate în pregătirea fizică generală și mijloace utilizate în pregătirea fizică specifică, comune în proporție de 90% antrenorilor chestionați.

Tabelul 4. Distribuția aproximativă (în %) a mijloacelor de antrenament pentru dezvoltarea capacității de rezistență în regim de viteză.

Mijloacele utilizate	Distribuția mijloacele ciclu anual (%)											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI	VI

											I	II
<b>Alergare aerobă</b>		30	30	20	10	10	10	10	10	10	20	40
<b>Alergare în pantă</b>	-	-	15	15	10	-	-	20	25	10	5	-
<b>Alergare pe intervale</b>	-	-	10	15	15	10	10	5	15	15	5	-
<b>Alergare „, Fartlek”</b>	-	40	20	-	-	-	30	10	-	-	-	-
<b>Exerciții cu haltera</b>	-	10	30	10	5	5	10	20	5	5	-	-
<b>Ex. de detentă</b>	-	-	10	15	15	-	-	20	25	10	5	-
<b>Antrenamente în circuit</b>	-	30	20	-	-	-	30	20	-	-	-	-
<b>Exerciții de detentă în pantă</b>	-	-	10	15	15	-	-	20	25	10	5	-
<b>Alegare pe segmente (200-600) cu intensitatea 95- 100% (km)</b>			20	30	30	20	10	15	20	30	25	-
<b>Alergare competițională</b>	-	-	-	20	25	-	-	-	25	30	-	-
<b>Alergare aerobă</b>		30	30	20	10	10	10	10	10	10	20	40

Constatăm că doar 10% dintre antrenori utilizează mijloace direcționate mai mult spre dezvoltarea calității motrice viteza, și nu a capacității de viteză în regim de rezistență. Dintre acestea nominalizăm: alergare pe segmente cuprinse între 30 și 100m cu intensitate submaximală/maximală, cu pauze de odihnă de 5-7min., ceea ce, de fapt, dezvoltă în mare măsură viteza.

La întrebarea 10 „*Considerați Dvs. că volumul mijloacelor pentru dezvoltarea capacității de rezistență în regim de viteză, la nivel de șes și altitudine ar trebui să difere?*”, toți antrenorii sunt conștienți de beneficiile antrenamentului la altitudine și în consecință răspund în proporție de 100% afirmativ, totuși consideră că volumul va diminua în faza de adaptare (a 8-a - a10-a zi), cu până la 40%, ulterior va crește și va constitui 80-100% din volumul de la nivelul de șes.

Din răspunsurile la întrebarea 11 am constatat că antrenorii au opinii diferite în ceea ce privește numărul ședințelor de antrenament direcționate preponderent spre dezvoltarea capacității de rezistență în regim de viteză - 80% din respondenți declară că recomandă 1-2 ședințe, iar 20% din antrenori susțin că între 2-3 ședințe.

Pentru analiza modului de sistematizare a probelor de evaluare a rezistenței în regim de viteză, prezentăm răspunsurile la întrebarea 12 în Tabelul 5.

Tabelul 5. Sistematizarea probelor de evaluare a rezistenței în regim de viteză într-un macrociclu anual de antrenament, răspunsurile la întrebarea 12.

Nr.	Probe de evaluare	Perioada de pregătire
-----	-------------------	-----------------------

crt.		Pregătitoare	Competițională
1	Teste de evaluare a capacităților de forță	✓	
2	Teste de evaluare a rezistenței aerobe	✓	
3	Săritura în lungime de pe loc	✓	
4	Triplusalt	✓	
5	Decasalt de pe loc	✓	
6	Alergare 30m de pe loc	✓	✓
7	Alergare 30m din lansat	✓	✓
8	Alergare de control 300m	✓	
9	Alergare 2x4x400/3'	✓	✓
10	Alergare 500m		✓
11	Alergare de 600+200/30''		✓
12	Alergare 800m		✓

Precizăm că în tabelul 5 prezentăm probele de evaluare comune, indicate de majoritatea antrenorilor chestionați.

**Concluzie.** Din analiza răspunsurilor antrenorilor implicați în cercetarea noastră, am realizat că majoritatea folosesc unele și aceleași mijloace de pregătire a semifondistelor de performanță în perioada pregătitoare, însă ceea ce ține de perioada specifică diferă.

Și anume, unii antrenori susțin că în perioada de pregătire fizică specifică trebuie majorat volumul și intensitatea, ceea ce contrazică alții prin micșorarea volumului și mărirea intensității. În afară de aceasta, am constatat că antrenorii au opinii diferite în ceea ce privește antrenamentele direcționate spre pregătirea forței. Majoritatea susțin că este nevoie doar de alergări în pantă și este suficient, iar ceilalți respondenți declară că un antrenament în săptămână trebuie rezervat pentru exerciții pliometrice, exerciții cu haltera, exerciții efectuate pe scări etc.

Astfel, rezumând opiniile generalizate ale antrenorilor anchetati, considerăm că dezvoltarea rezistenței în regim de viteză este unul dintre factorii favorizanți ai performanței sportive în alergările de semifond, în special în proba de 800m, de aceea toți antrenorii acordă o deosebită importanță pregătirii fizice speciale, folosind mijloace variate, dar în concordanță cu necesitățile probei, fizice și tehnice, structurându-le, în majoritatea cazurilor, conjugat-succesiv în etapele de pregătire fizică specifică ale perioadei pregătitoare și menținând nivelul atins în etapele precompetiționale și competiționale, pentru obținerea performanțelor planificate la diferite concursuri.

**Referințe bibliografice**

1. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. 530 p.
2. Bompa T.O. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea. București: C.N.F.P.A., 2001. 273 p.
3. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Didactică și pedagogică, 1996. 364 p.

4. Povestca L., Ivan P. Carateristicile-model ale nivelului pregătirii psihomotrice a alergătoarelor de semifond (800m-1500m) cu diferit nivel de calificare. Chișinău: U.S.E.F.S., 2010, p. 80-82.
5. Povestca L., Ivan P. Differentiated development of muscular strength at the semi-long-distanse female runners (800-1500 m) with different qualification level. În: Știința Culturii Fizice. Chișinău: USEFS, 2016, №. 25/1, p. 41-45.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985 год, 176 с.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
8. Озолин Н. Г. Путь к успеху. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 95 с.
9. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 266 с.
10. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров`я, 1980. 336 с.
11. Сиренко В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. Киев: Здоров`я, 1990, с. 9-108.