

METODICA PLANIFICĂRII PROCESULUI DE ANTRENAMENT CU CARACTER DE FORȚĂ ÎN PREGATIREA ÎNOTĂTORILOR

Stepanov Alexandr, student

Solonenco Grigore, conf. univ.,

*Stepanova Natalia, dr., conf. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport,
Chișinău*

Abstract: *the use of the strength orientation means in the training of swimmers will lead to an increase in the level of general and special physical preparation, expressed in the augmentation of the sports results of the swimmers.*

Keywords: *junior swimmers, strength orientation training programs, physical training testing.*

Actualitatea. Perfecționarea procesului instructiv-educativ la nivelul juniorilor constituie o preocupare importantă pentru mulți autori. Pe parcursul anilor, un număr mare de autori [1, 2, 3, 4] au studiat aceste probleme ale antrenamentului sportiv, ale căror cunoștințe s-au materializat în lucrări, care alcătuiesc astăzi literatura științifico-metodică de bază a acestui domeniu de activitate.

Sub aspectul pregătirii fizice, dezvoltarea forței, mai ales la înotători, trebuie să constituie o preocupare prioritară pentru toți antrenorii care lucrează în sectorul juniorilor. Trebuie subliniat faptul că forța are o pondere însemnată în eficiența practicării înotului. De aceea, spunem că dezvoltarea forței asigură înotătorilor un randament superior.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că utilizarea, în cadrul antrenamentului înotătorilor, a mijloacelor cu caracter de forță va conduce la ridicarea nivelului de pregătire fizică generală și specială, fapt exprimat prin creșterea rezultatelor sportive ale înotătorilor.

Scopul cercetării îl constituie perfecționarea procesului de pregătire a înotătorilor prin folosirea adecvată a mijloacelor cu caracter de forță.

Sarcinile cercetării:

1. Abordarea teoretică a modului și conținutului pregătirii înotătorilor în baza studiului literaturii de specialitate.

2. Determinarea eficienței mijloacelor de forță în pregătirea fizică a înotătorilor.

3. Analiza rezultatelor înotătorilor de performanță după folosirea programei de antrenament cu caracter de forță.

Metodele și rezultatele cercetării. În cercetare s-au folosit metode și mijloace care au avut rolul verificării diferitor aspecte ale dezvoltării forței în conformitate cu cerințele actuale ale sportului, și anume:

1. Analiza și generalizarea datelor documentelor din literatura de specialitate.

2. Observația pedagogică.

3. Metoda testării. Testarea pregătirii fizice a fost realizată cu ajutorul normelor de control: dinamometria palmară, tracțiuni la bara fixă, săritura de pe loc în lungime, săritura de pe loc în sus, lungimea alunecării. Testarea calităților de forță presupunea determinarea forței tracțiunii în apă cu

ajutorul dinamometrului pentru măsurarea forței de tracțiune în apă, elaborat la Catedra Natație și Turism .

4. Metoda prelucrării statistico-matematice.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a efectuat în trei etape, după cum urmează:

Etapa I – decembrie - mai 2019: studiul surselor bibliografice privind aspectele pregătirii cu eforturi de forță la sportivii înotători, cercetarea efectelor programelor de antrenament aplicate.

Etapa II – septembrie 2019 – mai 2020: aprobarea metodicii dezvoltării forței înotătorilor.

Etapa III – noiembrie – decembrie 2020: prelucrarea datelor cercetării și perfectarea lucrării.

În perioada cercetărilor, ce a durat pe parcursul anului școlar cu contingentul de înotători juniori (8 băieți și 3 fete) din Școala Sportivă de Natație și Fotbal nr. 11, (antrenor S. Postica și T. Fedoseeva), s-a efectuat controlul datelor inițiale și finale.

Metode și mijloace în pregătirea fizică specifică a înotătorilor

Înțelesă în acest context, pregătirea fizică specifică constă în influențarea dezvoltării calitative a lanțurilor și grupelor musculare, a mobilității articulațiilor care participă nemijlocit la efectuarea procedurii, precum și la perfecționarea indicilor de putere, îndemânare-coordonare, rezistență și viteză solicitați la efectuarea eforturilor caracteristice înotului [5, 6].

În procesul pregătirii fizice prealabile, se va urmări realizarea obiectivelor privind:

- perfecționarea tehnicii prin menținerea vitezei și timpului mișcărilor la nivelul existent sau sporirea acestuia;

- îmbunătățirea mobilității articulare;

- creșterea puterii musculare;

- educarea calităților psihice ș. a.

În procesul pregătirii de forță îndreptate spre creșterea vitezei mișcărilor, se dezvoltă două sarcini fundamentale:

1. creșterea nivelului forței musculare maxime (a calităților de forță propriu-zise);

2. formarea capacității de a manifesta o forță mare în condițiile mișcărilor rapide (a calităților de viteză-forță).

Totodată, valoarea funcțională a efortului planificat se controla cu înregistrarea sincronizată a pulsului pe parcursul întregului antrenament, fapt ce a oferit posibilitatea de a recalcula eforturile planificate la îndeplinirea volumului în diferite zone de intensitate și de a corecta raportul lor spre un nivel optimal.

În elaborarea metodicii antrenamentului, s-a ținut cont de următoarele concepții contemporane: renunțarea la concepția privind sporirea volumului eforturilor de natație, stricta necesitate a pregătirii fizice multilaterale prin prisma largă a diverselor mijloace (cros, jocuri, ștafete, exerciții de elasticitate, mijloace cu caracter de forță preponderent sub formă de antrenament în circuit cu patru variante).

Pe parcursul anului școlar, această etapă de antrenament a constituit o parte a procesului pregătirii de bază.

Convențional, a fost divizat în două semestre:

I - de pregătire generală (septembrie - februarie),

II - de pregătire specială (martie - iulie).

Luna august nu a fost luată în evidență, ea a fost consacrată odihnei active. Conținutul microciclului caracteristic pentru semestrul I presupunea câte 6 antrenamente (45 min pe uscat și 90 min în apă); în al doilea semestru microciclul a fost completat cu trei antrenamente de pregătire specifică (de înot).

Caracterizând structura temporală a antrenamentului înotătorilor la etapa de specializare sportivă, trebuie spus că aceasta corespunde numărului general de ore pe an recomandat în programa existentă. Totodată aproape 70% de timp, mai exact 197-220 ore în fiecare semestru, s-au atribuit eforturilor de natație și până la 30% - antrenamentului pe uscat (83-84 ore în semestru). Activitatea pe uscat are următoarea repartizare a mijloacelor de pregătire (Tabelul 1).

Tabelul 1. Raportul principalelor mijloace de pregătire a înotătorilor în ciclul anual (în ore și %)

Mijloacele pregătirii	Perioada I			Perioada a II			Total pe an		
	Unități de măsură								
	Ore	% din numărul total de ore	% din numărul de ore pe uscat	Ore	% din numărul total de ore	% din numărul de ore pe uscat	Ore	% din numărul de ore pe an	% din numărul de ore pe uscat
Natație	197	70.4		220	72.4		417	71.4	
Exerciții de forță	27	9.6	32.5	37.4	12.3	44.5	64.4	11	38.6
Alergare	18.2	6.5	21.9	14.7	4.8	17.5	32.9	5.6	19.7
Jocuri, ștafete	22.8	8.1	27.5	19.4	6.4	23.1	42.2	7.2	25.3
Exerciții de elasticitate	15	5.4	18.1	12.5	4.1	14.9	27.5	4.7	16.4
Total	280			304			584		
Inclusiv pe uscat	83			84			167		

Din tabel se observă că, în I-a jumătate, a fost asimilat un raport aproximativ egal al exercițiilor de forță, alergării și ștafetelor, ceea ce corespunde cerințelor pentru pregătirea fizică multilaterală a înotătorilor. În a II-a jumătate, volumul efortului cu caracter de forță a fost majorat până la 12% și de aceea, în mod uniform, este micșorat (până la 4%) efortul cu folosirea alergării, a jocurilor și a exercițiilor de elasticitate.

Referitor la structura efortului de antrenament în zonele de intensitate, trebuie remarcat că, în ambele perioade, în zona a treia volumul de înot îndeplinit a fost prevăzut în programă, datorită scăderii volumului efortului în zonele de intensitate 1 și 2.

Rezultatele cercetărilor permit a trage concluzia că, la dozarea controlată a intensității eforturilor de antrenament în baza metodicii propuse de noi, pot fi realizate în mod dirijat rezultatele sportive planificate, pe fondul unei stări funcționale bune și foarte bune:

- folosind volumul de înot redus considerabil (465-490 km în loc de 600-800 km conform programei);

- îndeplinind preponderent efortul în zona a treia de intensitate (până la 35-45%);

- folosind pe larg eforturile nespecifice, inclusiv cele cu caracter de forță.

Lipsa transferului pozitiv între sporirea forței pe uscat și forței de natație propulsive a vâslirii poate fi suplinită cu antrenamentul specific. Din analiza literaturii mondiale reiese că destul de mult timp este discutată problema "transferului" efectului de antrenament pe uscat la sporirea nivelului pregătirii forței speciale a înotătorilor, manifestată în condiții specifice în apă.

Cu toate că au fost create noi aparate ajutătoare, mai adecvate condițiilor mediului acvatic, s-a stabilit că și prin alegerea minuțioasă a mijloacelor speciale de pregătire de forță pe uscat, coordonarea neuromusculară diferă în natație și la imitarea mișcărilor de natație. În contextul dat, este actuală fundamentarea mijloacelor și metodelor eficiente ale pregătirii de forță a înotătorilor în condițiile specifice ale mediului acvatic.

COMPLEXUL DE FORȚĂ ÎN APĂ LA 1800 m CU CONȚINUTUL:

3 x (6x50 m). Lucru de picioare.

Regimul - 1min - 4x50 m. Exercițiul 1; 2 și 3 + 100 m - ritm lent

Seria 1

6x50 m - lucrul picioarelor fluture pe spate, brațele întinse săgeată. Reg. - 1min, progres peste fiecare distanță de 2x50 m, de exemplu 2 (55 – 57 s) + 2 (50 – 52 s) + 2 (45 – 47 s) + 4x50 m cu palmiere mari, lucrul brațelor în stil fluture, lucrul picioarelor în stil craul cu evidența timpului de aproximativ 40 – 45 s + 100 m - înot liniștit.

Seria 2

6x50 m lucrul picioarelor prin stilul de bază. Reg. - 1min, progres peste fiecare distanță de 2x50 m, de exemplu 2 (55 – 57 s) + 2 (50 – 52 s) + 2 (45 – 47 s) + 4x50 m cu palmiere mari, lucrul brațelor în stil fluture, cu inel pe picioare, cu evidența timpului de aproximativ 60 s (la 2 vâsliri 1 inspirație) + 100 m înot liniștit.

Seria 3

6x50 m lucrul picioarelor, la repetări impare - fluture pe spate, la repetări pare - stilul de bază. Reg.- 1min, progres peste fiecare distanță de 2x50 m + 4x50 m cu palmiere mari. Stil liber în coordonare deplină a mișcărilor cu capul ridicat, exercițiul "Jucătorul de polo pe apă", cu evidența timpului de aproximativ 50 s + 100 m înot liniștit.

Acest complex a fost aplicat de 2-3 ori pe săptămână. Datele testării pregătirii de forță au fost susținute la începutul (septembrie) și la sfârșitul experimentului (mai) (Tabelul 2). Din datele tabelului poate fi văzut că toți indicii supuși înregistrării au tendința de sporire. Aceasta poate fi explicat prin influența metodologiei elaborate și a perioadei senzitive de dezvoltare a forței.

Tabelul 2. Indicii pregătirii de forță a înotătorilor la începutul și sfârșitul experimentului

Nume (Sex)	Etapa de evaluare	Dinamometria		Tracțiuni la bară	Forța de tracțiune (kg)			Sărituri în lungime de pe loc	Sărituri de pe loc în înălțime	Lungimea alunecării
		Dreapta	Stânga		Coordonarea	Mâini-le	Picioa-rele			
P.N. (M)	Inițial	34	30	12	15,0	11,5	8,5	220	60	9,0
	Final	36	32	14	16,0	12,0	9,0	230	65	10,0
M.D. (M)	Inițial	31	29	9	12,0	8,5	8,0	210	56	7,0
	Final	32	30	10	13,0	9,5	8,5	220	60	8,0
T.C. (M)	Inițial	32	29	10	14,0	10,0	7,5	205	55	8,0
	Final	34	31	12	15,0	10,5	8,0	215	60	8,5
P.V. (M)	Inițial	33	29	11	13,0	9,0	8,0	215	54	7,5
	Final	35	31	13	14,0	9,5	8,5	220	59	8,0
S.A. (M)	Inițial	32	27	10	14,0	9,5	7,5	215	52	8,0
	Final	33	29	11	15,0	10,0	8,0	220	58	8,5
S.R. (M)	Inițial	36	32	14	15,0	12,0	8,0	220	58	9,5
	Final	38	34	16	16,0	13,0	9,0	230	64	10,0
B.D. (M)	Inițial	32	29	9	12,5	9,0	7,5	205	55	7,5
	Final	34	30	10	13,0	9,5	8,0	215	60	8,0
G.O. (F)	Inițial	33	30	9	14,5	9,5	8,0	215	53	8,0
	Final	34	32	11	15,0	10,0	8,5	220	58	8,5
Z.A. (F)	Inițial	27	26	6	13,0	9,5	7,5	180	44	8,0
	Final	29	27	7	14,0	10,0	8,0	190	46	8,5
O.A. (F)	Inițial	26	23	5	12,5	9,0	7,5	185	47	8,0
	Final	27	25	6	13,5	9,5	8,5	195	49	8,5
M.A. (F)	Inițial	23	21	4	11,5	8,0	6,5	170	41	7,0
	Final	25	23	5	12,5	8,5	7,0	180	43	7,5
	X	31,6	28,5	9,7	13,8	9,9	7,7	207,9	34,5	7,8
	s	0,41	3,40	3,14	1,17	1,04	0,65	15,70	6,28	0,78
	V	1,3	1,19	32,3	8,5	10,5	8,4	7,6	11,5	10,1

Concluzii

1. Cunoașterea caracteristicilor efortului specific este de mare importanță, deoarece ele reprezintă o adevărată bază de date, care scot în evidență valoarea fizică a sportivilor atinsă la un

moment dat, precum și nivelul de realizare a obiectivelor pregătirii, oferind posibilitatea de evaluare a efectelor antrenamentului.

2. Conform datelor controlului pedagogic se poate de menționat că efectul folosirii efortului cu caracter de forță și-a găsit reflectarea reală în dinamica sporirii indicilor pregătirii fizice speciale, cum sunt forța de tracțiune pe uscat și în apă, imitarea diferitelor modalități de natație ș.a.

3. Dozarea controlată a intensității eforturilor de antrenament în baza aplicării mijloacelor de pregătire a tinerilor înotători, conform metodicii elaborate de noi, permite obținerea dirijată a rezultatelor sportive planificate, datorită stării funcționale bune și foarte bune a sportivilor.

Referințe bibliografice

1. Maglischo E. Să înotăm chiar și mai repede. Manual metodic. București, 2000, p. 49 -211.
2. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. În: Sportul de performanță, nr. 371-374. București: CCPS, 2000, p. 85-100.
3. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chișinău: Totex-Lux, 2014. 291 p.
4. Rîșneac B., Solonenco G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanță. Chișinău: Totex-Lux, 2013. 159 p.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2. Москва: Советский спорт, 2012, с. 68-105.
6. Платонов В.Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000, с. 307-343.