

ESTIMAREA INFLUENȚEI ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT ASUPRA NIVELULUI DE PREGĂTIRE MOTRICE A LUTĂTORILOR DE STIL LIBER DE 10-12 ANI

Chiperi Anastasia,

Liceul Internat Republican cu Profil Sportiv, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. S-au analizat rezultatele testării calităților motrice ale luptătorilor de stil liber în dinamică anuală, ei fiind pregătiți prin antrenamentul în circuit (lotul experimental) și tradițional (lotul martor). S-a stabilit îmbunătățirea veridică a indicilor pregătirii fizice generale și speciale a luptătorilor din lotul experimental, ceea ce nu se atestă la persoanele din lotul martor. Aceste rezultate confirmă eficiența antrenamentului în circuit în pregătirea fizică multilaterală a luptătorilor de stil liber la etapa incipientă a pregătirii sportive.

Cuvinte-cheie: lupte libere, luptători de stil liber de 10-12 ani, antrenament în circuit, pregătire fizică generală și specială, calități motrice, reușita academică

Actualitatea. Doborârea rivalului și fixarea acestuia la sol pe omoplați constituie esența succesului în luptele libere. Dar cum ajunge luptătorul de stil liber să asigure realizarea acestui deziderat? Calea luptătorilor spre succes este grea și anevoioasă, de aceea posibilitatea atingerii performanțelor sportive înalte nu-i revine fiecăruia [4]. Performanța sportivă de mare valoare este întotdeauna o realizare a potențialului uman în sensul cel mai larg al acestui cuvânt [6], pregătirea pentru atingerea ei începând încă din copilărie.

La etapa incipientă a pregătirii sportive trebuie să se asigure dezvoltarea progresivă a calităților motrice, folosind cele mai eficiente metode și mijloace de antrenament [2], trebuie să se pună o temelie pentru viitoarele realizări, să se asigure dezvoltarea fizică multilaterală a organismului, să se îmbogățească sportivul cu diferite deprinderi și priceperi motrice, să se formeze bazele măiestriei sportive [6,7]. Ele îi oferă luptătorului de stil liber perspectiva, dar și oportunitatea de a însuși cu succes tehnicile și tacticile speciale în confruntarea cu adversarul, acesta ajungând treptat la capacitatea de a-și crea propriul stil de luptă, inconfundabil și irepetabil.

Chiar dacă la anul întâi de pregătire inițială luptătorii participă doar la competiții instructive, pregătirea fizică generală a acestora se efectuează prin prisma cerințelor și regulilor competițiilor, de aceea este necesar ca fiecare dintre ei să cunoască necesitatea păstrării forțelor sale pe parcursul competițiilor, dar și să cunoască posibilitățile prin care se poate atinge acest deziderat. La întâlnirea cu un adversar puternic el trebuie să dispună de o anumită rezistență la oboseală [4], iar pregătirea fizică generală eficientă îi poa-

te crea un avantaj luptătorului care a acordat o atenție deosebită acestui compartiment de formare profesională, fiind conștient de necesitatea perfecționării continue a condiției sale fizice. De aceea, prin implementarea antrenamentului în circuit în pregătirea luptătorilor de 10-12 ani, ne-am propus să asigurăm creșterea nivelului de pregătire fizică generală a organismului, ca bază pentru realizarea obiectivelor de perspectivă.

Scopul lucrării: estimarea dinamicii anuale a nivelului de pregătire fizică a luptătorilor de 10-12 ani sub influența antrenamentului în circuit.

Organizarea cercetării. Cercetările experimentale s-au desfășurat în Liceul Internat Republican cu Profil Sportiv din mun. Chișinău, pe un eșantion de 24 de elevi luptători de stil liber de 10-12 ani. Elevii aleși frecventau lecțiile, dar și 2 antrenamente zilnic, fiecare cu o durată de 90 min. Antrenamentele s-au desfășurat în sala de sport ori în aer liber, în dependență de scopul fiecăruia și de condițiile meteorologice. Luptătorii din lotul martor (n=12) au participat la antrenamentele organizate conform Programei de învățământ în pregătirea luptătorilor de stil liber (2013/2014), iar cei din lotul experimental (n=12) – la antrenamentele în circuit, în mod general respectându-se structura și raportul dintre formele de pregătire a sportivilor, prevăzute pentru primul an de pregătire inițială în luptele libere. Lunile septembrie-octombrie au servit drept perioadă de adaptare a elevilor la eforturile fizice, iar experimentul pedagogic propriu-zis a derulat în perioada noiembrie (imediat după vacanța de toamnă) – mai (22 mai), timp de 26 săptămâni.

În vederea stabilirii influenței antrenamentului în circuit asupra nivelului de pregătire fizică a

luptătorilor de stil liber, am efectuat testarea calităților motrice ale acestora la începutul anului școlar (testarea inițială) și la finele lui (testarea finală).

Rezultatele testării calităților motrice în dinamică anuală.

Alergare de 60m. Se cunoaște că vârsta de 10-11 ani este o perioadă senzitivă în dezvoltarea vitezei [60], informație care a fost folosită din plin la crearea stațiilor în care se dezvoltă viteza în procesul antrenamentului în circuit, iar pentru educarea acestei calități, în stații au fost implementate și valorificate diverse metode și mijloace eficiente în acest sens.

La testarea inițială n-am depistat o deosebire veridică între indicii luptătorilor din ambele loturi ($P > 0,05$), valorile medii de grup constituind, respectiv, pentru lotul martor și cel experimental $9,93 \pm 0,17$ sec și $9,97 \pm 0,20$ sec, ele fiind deosebit de apropiate, iar diferența dintre ele – nesemnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t = 0,1$; $P > 0,05$) (Figura 1).

La testarea finală, viteza de deplasare a băieților s-a ameliorat în ambele loturi, dar în mod diferit: în lotul martor diferența dintre rezultatele testării inițiale și cele finale nu este semnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t = 0,16$; $P > 0,05$). Totodată, rezultatul mediu de grup este mai slab ca cel înregistrat la lotul experimental ($t = 2,19$; $P < 0,05$). Astfel, lotul experimental și-a îmbunătățit indicatorii atât în dinamica ciclului anual de antrenament ($t = 2,63$; $P < 0,05$), cât și în raport cu lotul martor, ceea ce denotă că antrenorul a acordat o atenție deosebită educării calității de viteză în cadrul antrenamentului în circuit.

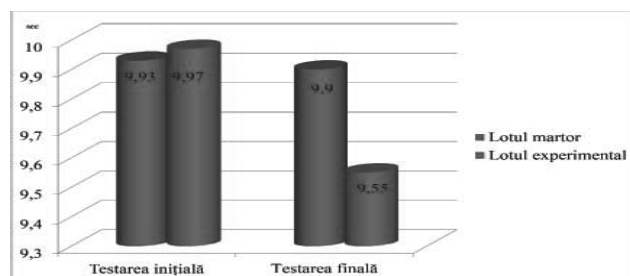


Fig. 1. Dinamica anuală a rezultatelor testării luptătorilor de stil liber la „Alergare de 60m”, sec

Conform datelor bibliografice [7], dacă perioada senzitivă pentru dezvoltarea unei anumite calități motrice a copilului este ratată, atunci ea

nu mai poate fi dezvoltată la cel mai înalt nivel, această deficiență făcându-se resimțită pe parcursul întregii vieți.

Alergarea de 1000m reprezintă un test prin care se apreciază capacitatea organismului de a efectua eforturi fizice de intensitate moderată, timp îndelungat, fără a manifesta semne de oboseală. Adaptarea organismului la efort are loc prin implicarea maximă a sistemelor cardiovascular și respirator, care asigură capacitatea de muncă a organismului pe durata efortului. Activitatea musculară poate avea o durată totală de la zeci de minute până la câteva ore. Rezistența globală joacă un rol important în optimizarea vieții și este o componentă importantă de sănătate fizică.

La începutul experimentului, băieții din lotul experimental manifestau o rezistență aerobă mai mare, comparativ cu cei din lotul martor ($t = 2,12$; $P < 0,05$), iar această tendință s-a păstrat și la testarea finală, chiar dacă diferența s-a dovedit a fi nesemnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t = 0,96$; $P > 0,05$). Luptătorii din lotul experimental au parcurs 1000m în $3,59 \pm 0,14$ sec, iar cei din lotul martor în $3,84 \pm 0,23$ sec, ceea ce este cu 6,96% mai mult. În schimb, sportivii din lotul martor au înregistrat un progres mai mare al rezultatelor în dinamica ciclului anual de antrenament. Pornind de la faptul că dezvoltarea intensă a rezistenței generale poate stopa creșterea calităților de viteză, în lotul experimental antrenorul n-a pus un accent special pe dezvoltarea rezistenței generale, ceea ce reflectă o abordare absolut corectă din punct de vedere metodic a perioadelor sensibile de dezvoltare a calităților motrice.

Săritura în lungime de pe loc. La testarea inițială, valoarea medie de grup înregistrată în lotul martor constituia $186,60 \pm 15,20$ cm, iar în cel experimental – $190,50 \pm 10,41$ cm, diferența fiind nesemnificativă din punct de vedere matematico-statistic ($t = 0,21$; $P > 0,05$). La testarea finală, o creștere semnificativă a rezultatelor, comparativ cu datele inițiale, s-a manifestat doar în lotul experimental, valoarea medie de grup atingând cifra $212,50 \pm 12,11$ cm, ceea ce exprimă îmbunătățirea rezultatelor sportivilor în dinamica ciclului anual de antrenament cu 11,55%, ($t = 2,24$; $P < 0,05$). În același timp, în lotul martor sporul anual al rezultatelor a constituit doar 5%. Rezultatele obținute reflectă îmbunătățirea detentei luptătorilor care

practică antrenamentul în circuit, dar și folosirea orientată în stații a exercițiilor fizice ce dezvoltă această calitate.

Aplecarea înainte. Testarea inițială a băieților din loturile martor și experimental (Figura 2) denotă că între valorile medii de grup nu există o diferență veridică, $P > 0,05$, ceea ce reflectă omogenitatea eșantioanelor alese în ceea ce privește nivelul supleței corpului.

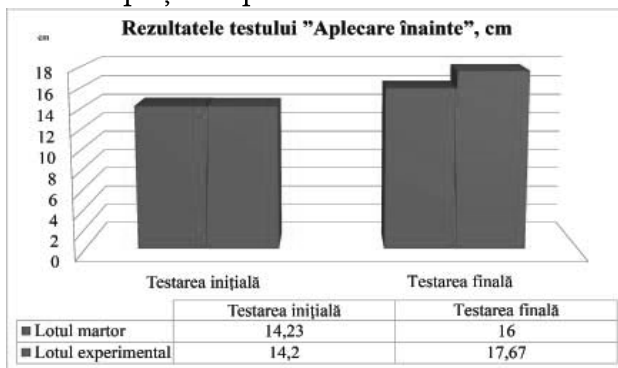


Fig. 2. Dinamica anuală a rezultatelor testării luptătorilor la proba „Aplecare înainte”, cm

La testarea finală se înregistrează creșterea rezultatelor, comparativ cu datele inițiale. La băieții din lotul martor valorile medii de grup au crescut de la $14,23 \pm 0,87$ cm până la $16,00 \pm 0,42$ cm ($t=2,57$; $P < 0,05$), iar la cei din lotul experimental – de la $14,20 \pm 0,88$ cm până la $17,67 \pm 0,31$ cm ($t=4,75$; $P < 0,01$), ceea ce denotă o creștere veridică a rezultatelor în ambele loturi, dar cu o prevalare a performanțelor lotului experimental, în care valorile testării finale s-au îmbunătățit cu 24,44%, față de cifrele inițiale, și cu 10% față de valorile medii ale lotului martor ($t=3,15$; $P < 0,01$). Aceasta demonstrează, în opinia noastră, că antrenamentul în circuit asigură dezvoltarea mai eficientă a supleței corpului, comparativ cu metoda tradițională, aceasta fiind una dintre calitățile ce reflectă elasticitatea ligamentelor și tendoanelor musculare, mobilitatea articulațiilor, care sunt necesare participanților în luptele de stil liber pe covor, mai ales atunci când apare necesitatea menținerii unei poziții incomode etc.

Ridicarea trunchiului timp de 30 sec. Testarea inițială n-a pus în evidență deosebiri veridice dintre indicii ambelor loturi ($t=0,50$; $P > 0,05$), valorile medii de grup constituind pentru lotul martor $29,94 \pm 0,31$ repetări, iar pentru lotul experimental $29,54 \pm 0,74$ repetări. Dar dacă comparăm aceste rezultate cu datele evaluării finale a

elevilor nesportivi din clasa a IV-a [3], care constituie în mediu 21-22 tracțiuni, atunci constatăm că luptătorii de vârstă respectivă au indici mult mai avansați, care depășesc cu circa 41% realizările elevilor nesportivi. Aceste rezultate denotă că antrenamentul sportiv are o influență puternică asupra organismului în creștere, influențând creșterea și dezvoltarea musculaturii trunchiului, forța și rezistența ei.

Rezultatele testării finale a luptătorilor la această probă sunt mai bune ca cele inițiale, având o dinamică anuală pozitivă. La băieții din lotul martor, rezultatele s-au îmbunătățit nesemnificativ, doar cu 0,2%, iar în lotul experimental – cu 6,67%, la $t=3,45$ și $P < 0,01$, ceea ce demonstrează că anume sportivii din lotul experimental au reacționat cel mai bine la exercițiile fizice folosite în stații, care le-au asigurat dezvoltarea calităților de forță, viteză și rezistență specială, gradul lor de pregătire motrice fiind mai înalt, comparativ cu cel al colegilor lor din lotul martor. În acest context ținem să menționăm că rezultatele testărilor au progresat cel mai vertiginos la persoanele care inițial aveau cel mai scăzut nivel de pregătire motrice, ceea ce confirmă o dată în plus ideea că exercițiile fizice dozate corect, în corespundere cu necesitățile fiziologice ale organismului și orientate spre dezvoltarea calităților motrice dezvoltate slab, asigură creșterea substanțială a nivelului de pregătire fizică al elevilor-sportivi.

Tracțiuni la bara fixă. Din Figura 3 observăm că valoarea medie de grup a numărului de tracțiuni realizate de luptătorii din lotul martor constituia $15,65 \pm 1,91$, în timp ce valoarea numărului de repetări în lotul experimental era de $17,94 \pm 1,73$, deosebirile fiind nesemnificative din punct de vedere matematico-statistic ($t=0,89$; $P > 0,05$).

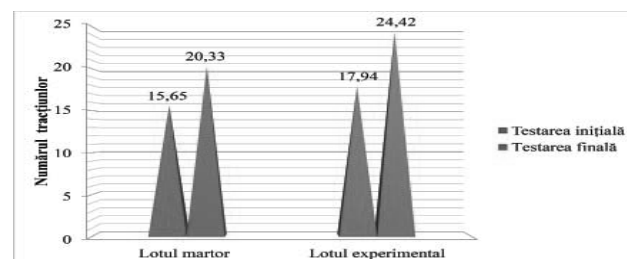


Fig. 3. Dinamica anuală a rezultatelor testării luptătorilor la proba „Tracțiuni la bara fixă”

La testarea finală, ambele loturi de sportivi și-au îmbunătățit rezultatele, ele atingând valorile de

20,33±2,11 repetări în lotul martor și 24,42±2,43 repetări în cel experimental, la pragul de semnificație statico-matematică $t=2,83$; $P<0,05$ – în lotul martor și $t=3,41$; $P<0,01$ – în lotul experimental. La testarea finală cifrele maxime au constituit 25-35 tracțiuni, fiind demonstrate de 17% dintre băieții lotului martor și 67% dintre sportivii lotului experimental. Aceste rezultate exprimă tendința sportivilor de a-și dezvolta și perfecționa continuu calitățile de forță, deosebit de necesare pentru doborârea adversarului în perspectiva participării la competiții. Accentuăm însă faptul că practicarea excesivă a exercițiilor fizice de forță statică poate împiedica creșterea și dezvoltarea normală a organismului, poate stopa creșterea taliei corporale, de aceea la 10-12 ani trebuie dezvoltată forța dinamică și cea explozivă.

Pregătirea motrice generală este indisolubil legată de **pregătirea motrice specifică**. Calitatea de viteză sub toate formele ei de manifestare constituie o componentă de bază a tuturor actelor motrice. Viteza este o calitate motrice înăscută, fiind influențată de o serie de factori fiziologici, biochimici și psihici, iar pentru domeniul luptelor libere viteza de reacție, viteza de execuție și viteza de repetiție determină într-o mare măsură capacitatea luptătorului de a executa acțiuni de atac, apărare și contraatac, dar și diferite combinații tehnico-tactice într-un timp cât mai scurt [1].

Pirouete, repetări timp de 30 sec. La testarea inițială luptătorii din ambele loturi efectuau în 30 sec aproape același număr de pirouete, acestea constituind 7,54±0,50 pirouete pentru lotul martor și 8,07±0,35 – pentru cel experimental ($t=0,87$; $P>0,05$). La testarea finală în lotul martor nu s-a înregistrat o creștere esențială a numărului de repetări, comparativ cu testarea inițială, sporul anual fiind doar de 6,1%, la pragul de semnificație matematico-statistică $t=1,18$; $P>0,05$. În lotul experimental rezultatele finale s-au îmbunătățit cu 10,5%, comparativ cu cele inițiale, diferența dintre valorile medii de grup la testarea inițială și cea finală fiind veridică din punct de vedere statistic, la pragul de semnificație $t=2,18$; $P<0,05$. Cele expuse, în opinia noastră, sunt o dovadă a faptului că antrenamentul în circuit, implementat în lotul experimental, contribuie la îmbunătățirea vitezei de repetiție a piruetelor, ceea ce este important pentru pregătirea viitorilor luptători de performanță.

Răsturnări înapoi, repetări timp de 30 sec.

La testarea inițială (Figura 4) luptătorii din lotul martor efectuau în medie 9,34±0,51 răsturnări, iar cei din lotul experimental – 10,00±0,23, deosebirile dintre ele fiind nesemnificative din punct de vedere matematico-statistic ($t=1,18$; $P>0,05$). La testarea finală băieții din lotul martor executau în medie 11,08±0,83 rostogoliri, ceea ce este cu 18,6% mai mult decât la testarea inițială ($t=2,68$; $P<0,05$), iar cei din lotul experimental – 13,64±0,46 rostogoliri, rezultatele respective fiind mai bune decât cele inițiale cu 33,33%, diferența fiind veridică din punct de vedere statistic $t=4,85$; $P<0,001$. Aceste rezultate denotă că, în dinamica ciclului anual de antrenament, musculatura trunchiului, aparatul neuromuscular al luptătorilor din ambele loturi s-au dezvoltat simțitor, cea mai spectaculoasă îmbunătățire a vitezei de repetiție a rostogolirilor fiind specifică băieților din lotul experimental, ale căror rezultate finale depășesc nu doar valorile medii inițiale de grup, dar și pe cele ale testării finale ale lotului martor ($t=2,69$; $P<0,05$).

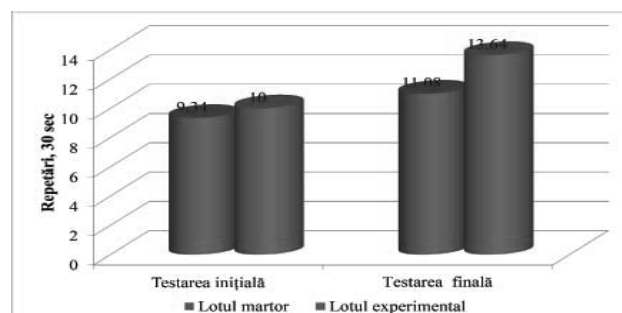


Fig.4. Dinamica anuală a rezultatelor testului „Răsturnări înapoi, repetări timp de 30 sec”

Sărituri cu coarda, repetări 30 sec. Analiza rezultatelor ambelor loturi în dinamică anuală denotă că în lotul martor luptătorii n-au stabilit o creștere substanțială a performanțelor la acest capitol, diferența dintre valorile medii inițiale și cele finale fiind nesemnificativă ($t=0,5$; $P>0,05$). În același timp, sportivii din lotul experimental au demonstrat rezultate mai bune, îmbunătățindu-și indicatorii de la 46,47±3,18 sec, la testarea inițială, până la 57,33±2,28 sec la cea finală, adică cu 23,37%, diferența dintre aceste date fiind veridică la pragul de semnificație matematico-statistică $t=4,45$; $P<0,01$. La finele anului de învățământ, sportivii din lotul experimental au dat dovadă de rezultate ce depășeau cu 18,40% valorile medii ale

lotului martor ($t=2,94$; $P<0,05$), ceea ce reprezintă importanța antrenamentului în circuit pentru pregătirea fizică a luptătorilor de stil liber la etapa incipientă a specializării sportive.

Extensii ale trunchiului din culcat facial, repetări timp de 30 sec. La testarea inițială luptătorii din lotul martor executau în medie $37,07 \pm 2,10$ extensii timp de 30 sec, iar cei din lotul experimental – $39,27 \pm 1,41$, deosebirile dintre aceste valori fiind ne semnificative din punct de vedere matematico-statistic ($t=0,87$; $P>0,05$). La testarea finală rezultatele lotului experimental s-au îmbunătățit cu 5,7%, atingând în medie valoarea de $41,49 \pm 2,11$ extensii/30 sec, iar cele ale lotului martor au diminuat cu 7,0%, ajungând în mediu până la $34,50 \pm 1,14$ extensii timp de 30 sec, rezultatele fiind ne semnificative din punct de vedere matematico-statistic. Totodată, analiza comparativă a rezultatelor testării finale din ambele loturi denotă o pregătire mai bună a aparatului neuromuscular al băieților din lotul experimental, diferența dintre ele fiind veridică la pragul de semnificație matematico-statistică $t=2,91$; $P<0,05$.

Urcare pe otgon 5m, sec. Urmărind datele din Tabelul 5, observăm că durata medie de cățărare pe otgonul de 5 m constituie în medie $10,66 \pm 0,45$ sec pentru băieții din lotul martor și $10,43 \pm 0,29$ sec pentru cei din lotul experimental, diferența dintre aceste rezultate fiind ne semnificativă din punct de vedere matematico – statistic ($t=0,42$; $P>0,05$).

Rezultatele testării finale denotă o îmbunătățire a datelor ambelor loturi. În lotul martor viteza de execuție s-a redus în dinamică anuală de la $10,66 \pm 0,45$ sec până la $9,63 \pm 0,35$ ($t=2,94$; $P<0,05$), adică cu 7%, iar în lotul experimental – de la $10,43 \pm 0,29$ sec până la $8,68 \pm 0,22$ sec, fiind mai bună decât la testarea inițială cu 17% ($t=4,86$; $P<0,001$). Există o diferență veridică între rezultatele testării finale a lotului martor și ale celui experimental în favoarea lotului experimental ($t=2,32$; $P<0,05$), ceea ce denotă eficiența antrenamentului în circuit pentru îmbunătățirea forței musculaturii centurii scapulare și perfecționarea vitezei de execuție a luptătorilor.

Evaluarea academică a rezultatelor testării. În Figura 5 este prezentată grafic dinamica anuală a rezultatelor evaluării luptătorilor de stil liber. Astfel, în lotul martor la testarea inițială sportivii

au fost notați cu „8,6”, iar la cea finală cu „8,65”, ceea ce denota absența unor schimbări spectaculoase în evaluarea academică a sportivilor la începutul și finele anului școlar. În lotul experimental rezultatele au crescut semnificativ în dinamică anuală – de la „8,92” – la testarea inițială, până la „9,42” – la cea finală. Evaluarea academică a rezultatelor luptătorilor confirmă îmbunătățirea nivelului de pregătire motrice a sportivilor din lotul experimental în dinamică anuală, această constatare nefiind valabilă și pentru lotul martor.

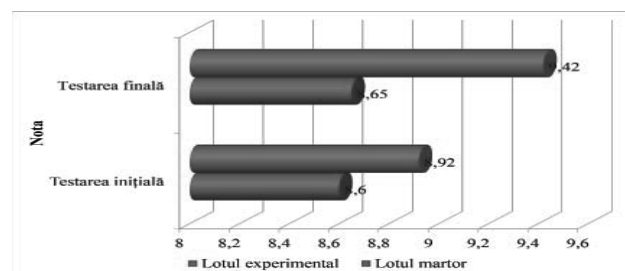


Fig. 5. Dinamica anuală a rezultatelor evaluării performanțelor sportive ale luptătorilor de stil liber din loturile martor și cel experimental

Concluzii

1. Antrenamentul în circuit a contribuit la dezvoltarea fizică multilaterală a organismului luptătorilor de stil liber mult mai eficient, comparativ cu metoda tradițională. În dinamică anuală s-au îmbunătățit cele mai importante calități motrice ale luptătorului: cele de forță, forță-viteză și rezistență specială, viteză, detentă, suplețe, formate și educate în corespundere cu perioadele senzitive de dezvoltare a acestora, conform posibilităților fiziologice ale fiecărui sportiv.

2. La luptătorii din lotul experimental, pregătiți prin metoda antrenamentului în circuit, se atestă îmbunătățirea veridică a nivelului de pregătire motrice generală și specială a organismului în dinamică anuală, la pragul de semnificație matematico-statistică $P<0,05-0,001$, astfel fiind create premise favorabile pentru extinderea programului de pregătire fizică a acestora în perspectivă și însușirea unor tehnici și procedee din ce în ce mai diverse și mai complicate.

3. Dinamica anuală pozitivă a reușitei luptătorilor de 10-12 ani din lotul experimental confirmă eficiența metodei antrenamentului în circuit în creșterea nivelului de pregătire fizică a organismului.

Referințe bibliografice:

1. Hantău I., Manolachi V. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță. Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. Chișinău: Tipografia centrală, 2000. 199 p.
2. Manolachi V. Sporturi de luptă - Teorie și metodică (luptele libere, greco-romane, judo), Chișinău: INEFS, 2003. 399 p.
3. Moroșan I. Optimizarea motricității generale și a funcționalității organismului elevilor de 10-11 ani în cadrul lecțiilor de educație fizică. Autoref. tezei de dr. șt. pedagogice. Chișinău, 2014. 26 p.
4. Гранкин Н.А. Воспитание выносливости в спортивной борьбе. В: Сборнике материалов IV-ой Всероссийской научно-практической конференции «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика». Чайковский: ЧГИФК, 2014, с.18-20.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 255с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физкультуры. Москва: Физкультура и спорт, 2010. 600 с.
7. Невретдинов Ш.Т. Подготовка спортивных резервов в вольной борьбе. Дисс. канд. пед. наук в форме науч. доклада. Москва, 1998. 30 с.