

4. Grimalschi T., Filipenco E., Buftea V. și a. Manual. Didactica gimnasticii. Vol. I. Chișinău: USEFS, 2013. 386 p.

5. Manolachi V. Sporturi de luptă – teorie și metodică. Chișinău: F.E.P. Tipografia Centrală, 2003, p. 6–10, 71, 144.

6. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. Санкт–Петербург: Изд. С. – Петербургского университета, 1993. 180 с.

ANALIZA ACȚIUNII TEHNICE “DUCERE LA SOL CU TRECERE DIN LATERAL LA UN PICIOR”

Gurin Sergiu, Gîlcă Maxim,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *In this article, it highlights the problem of technical actions and methods of preparation to target the objectives. In this work are presented results that keep of technical and tactical preparation of athletes. Some conclusions and recommendations are obtained after analyzing all tests.*

Keywords: *freestyle wrestling, technique, analysis, method.*

Introducere. Metodele pregătirii tehnice ar trebui să fie cercetate în baza rezultatelor activităților competiționale și a analizei acțiunilor tehnico-tactice ale marilor luptători ai contemporanității. Unul dintre elementele de pregătire generală a sportivului este posedarea unui anumit procedeu tehnic [9]. În ultimii ani regulamentul de desfășurare a competițiilor a dus la progresul anumitor elemente tehnice și la stagnarea altora din arsenalul procedeelor posedate de luptătorii de mare valoare. Din aceste considerente în ultimii 15 ani stilul de luptă a cunoscut mai multe ascensiuni și coborâri, astfel că, mulțumită regulamentului aprobat, lupta liberă a început să-și recapete prestigiul prin expresivitatea și frumusețea mișcărilor. În pofida tuturor acestor aspecte, procedeul care este studiat în lucrarea dată a fost considerat dintodeauna drept una dintre mișcărilor de bază ale luptătorului de stil liber, schimbându-se în timp doar metodele de pregătire și, desigur, modul de executare a acestuia [4, 7, 10, 12].

Astfel, argumentele menționate și prezentate mai sus confirmă opinia și convingerea noastră că problema perfecționării tehnice a procedurii este actuală și necesară pentru a fi cercetată și îmbunătățită în concordanță cu tendințele dezvoltării luptei libere la momentul actual.

Obiectul cercetării îl constituie procesul de antrenament multianual al luptătorilor de stil liber cu implementarea unor metode de perfecționare a procedurii tehnice analizat [1, 3].

Scopul lucrării constă în determinarea pe cale experimentală a importanței perfecționării procedurii tehnice „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior”, pentru creșterea măiestriei sportive a luptătorilor de stil liber.

Ipoteza cercetării: S-a presupus că perfecționarea procedurii „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior” va contribui semnificativ la îmbunătățirea performanței sportive a luptătorilor de stil liber.

Procedeele legate cu fixarea de picioare, apărarea și contraatacul au o importanță esențială în pregătirea tehnică a luptătorilor de stil liber. În Tabelul 1 prezentăm analiza rezultatelor celor mai mari concursuri internaționale la lupte libere (Jocurile Olimpice, Campionatele Europene și Campionatele Mondiale), în ceea ce privește frecvența utilizării

diferitelor procedee tehnice. S-a constatat că cel mai frecvent procedeu utilizat a fost „aruncarea sau doborârea cu fixarea picioarelor” [9].

Din aceste studii, observăm că, din numărul total de procedee efectuate din poziție, acțiunea tehnică de doborâre cu fixarea picioarelor este de aproximativ 30,16%.

În urma unui studiu efectuat la Campionatele R.M. s-a constatat că circa 51,6% din procedeele tehnice utilizate sunt legate de fixarea picioarelor, dintre care 37% constituie procedeul tehnic „aruncare cu trecere pe sub braț cu fixare de coapsă” (Tabelul 2).

Aceste date demonstrează importanța procedurii dat în competiție, precum și necesitatea perfecționării lui pentru a obține rezultate semnificative.

Tabelul 1. Frecvența de utilizare a acțiunilor tehnico-tactice în luptele libere

Procedeul tehnico-tactic	Campionatul European	Jocurile Olimpice	Campionatul Mondial
Doborârea cu fixarea picioarelor	36,2	26,6	27,7
Duceri la sol	13,0	13,0	7,7
Aruncări din poziție	4,7	4,3	13,9
Răsturnare prin centurare din parter	23,3	34,2	16,6
Răsturnare prin răsucire	7,0	3,8	8,4
Răsturnare prin fixarea coapsei îndepărtate	4,7	7,6	2,6
Contraprocedee (inclusiv acoperirea)	11,0	10,3	7,8

Tabelul 2. Frecvența de utilizare a acțiunilor tehnico-tactice în lupte libere la Campionatele Republicii Moldova

Procedeul tehnico-tactic	Campionatul Republicii Moldova	Campionatul Școlilor Sportive	Turneul Internațional „A. Ziora”
Doborârea cu fixarea picioarelor	64,6	46,9	58,2
Duceri la sol	9,0	6,2	11,9
Aruncări din poziție	4,9	8,1	5,5
Răsturnare prin centurare din parter	19,0	9,1	17,8
Răsturnare prin răsucire	8,8	10,2	8,0
Răsturnare prin fixarea coapsei îndepărtate	2,3	5,3	8,2
Contraprocedee	6,4	8,1	7,4

Metodologia și organizarea cercetării. Experimentul a durat 10 săptămâni, câte 11 antrenamente pe săptămână, la el participând două grupe: grupa martor, în care s-a activat conform programei de antrenament, și grupa experimentală, în care suplimentar s-a perfecționat procedeul tehnic „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior” (Foto 1).



Foto 1. Fazele executării procedurii „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior”

Perfecționarea procedurii a durat 10-15 minute în cadrul fiecărui antrenament. La etapa inițială a experimentului s-a efectuat o testare a calităților fizice speciale ale participanților la experiment: grupa martor și grupa experimentală, apoi la organizarea unei competiții interne au fost notate încercările, precum și realizările procedurii „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior” în ambele grupe. Pe urmă s-a trecut la însuși perfecționarea procedurii. Am demonstrat cu ajutorul mijloacelor video execuția corectă a procedurii studiat de către sportivii de performanță, precum și prin demonstrarea nemijlocită a procedurii dat. Metodele aplicate în perfecționarea procedurii au fost: metoda multiplelor repetări, metoda dezvoltării calităților fizice speciale, precum și dezvoltarea acțiunilor tactice. La finele experimentului a fost efectuată încă o testare a calităților fizice speciale, pentru a putea verifica dacă sunt schimbări esențiale în creșterea acestora. Au fost aduse dovezi că, în urma efectuării experimentului, calitățile fizice au crescut. Deci baza a fost stabilită prin introducerea în antrenament a rezolvării diferitelor situații tactice standard, în care de multe ori se situează luptătorul în angajare [5, 6, 12].

Subiecții cercetării: elevii din grupa de măiestrie sportivă a Școlii Sportive „Speranța”.

Analiza rezultatelor pregătirii fizice și tehnico-tactice a luptătorilor încadrați în experimentul de bază.

Majoritatea indicatorilor au fost cercetați atât în condiții de antrenament, cât și în condiții de competiție. Pentru început, vom analiza dinamica indicilor parametrilor fizici în condiții de antrenament, în grupa martor și în cea experimentală, la etapa inițială a experimentului propriu-zis și la etapele ulterioare ale cercetării. Astfel, în Tabelul 3 este prezentată analiza comparativă a dinamicii nivelului mediu înregistrat la testele fizice de către subiecții grupei martor și ai celei experimentale.

Tabelul 3. Analiza comparativă a rezultatelor înregistrate la testele de pregătire fizică de către subiecții grupelor martor și experimentală

Nr. crt.	Teste	Testare inițială				Testare finală			
		Grupa martor, n=10	Grupa experiment, n=10	t	P	Grupa martor, n=10	Grupa experiment, n=10	t	P
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$			$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
1	Flexii de trunchi în 20 sec (nr. repetări)	27,4 \pm 2,05	28,00 \pm 1,64	0,38	>0,05	28,1 \pm 1,44	31,4 \pm 1,64	2,29	<0,05
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	191,00 \pm 1,54	205,00 \pm 1,03	1,17	>0,05	198,00 \pm 2,05	231,00 \pm 1,95	2,48	<0,05
3	Tracțiuni în 20 sec (nr. repetări)	18,00 \pm 0,41	19,00 \pm 0,51	5,55	>0,05	19,00 \pm 0,31	25,03 \pm 0,62	2,45	<0,05
4	Viteză 3 x 10m (sec.)	7,83 \pm 0,04	7,62 \pm 0,04	1,00	>0,05	7,68 \pm 0,11	6,23 \pm 0,14	2,94	<0,05
5	Ex. pe stații (sec)	1.412 \pm 1,43	1,410 \pm 2,26	0,75	>0,05	1.40 \pm 0,92	1,357 \pm 1,75	2,54	<0,05
6	Alergare 800 m (sec)	03,56 \pm 1,09	03,41 \pm 0,92	0,72	>0,05	03,29 \pm 1,54	02,68 \pm 1,44	2,36	<0,05
7	Aruncarea manechinului 10 rep. (sec)	44,23 \pm 0,41	43,46 \pm 0,41	1,73	>0,05	43,56 \pm 0,41	39,67 \pm 0,61	2,74	<0,05
8	Alergare de viteză 30 m	5,86 \pm 0,06	5,65 \pm 0,06	1,23	>0,05	5,76 \pm 0,09	4,46 \pm 0,14	2,32	<0,05

În procesul testării nivelului pregătirii fizice speciale a luptătorilor din ambele grupe se poate afirma că între grupe, se poate afirma că între grupe s-au observat diferențe semnificative la toți cei opt parametri studiați. Aceasta ne permite să constatăm că între grupele incluse în cercetare, la parametrii pregătirii fizice, sunt diferențe statistice veridice ($P < 0,05$), grupa experimentală reușind să demonstreze rezultate mai înalte.

În urma analizei pregătirii fizice speciale a grupelor, atât a celei martor, cât și a celei experimentale, s-a efectuat și o analiză tehnică a procedurii „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior” în cadrul competițiilor. Tehnica procedurii studiat, posedată inițial de către luptători, a fost apreciată în cadrul Campionatului Republicii Moldova, iar evaluarea rezultatelor finale a fost efectuată în cadrul Turneului Internațional „Alexandru Ziora”. S-au analizat încercările de efectuare a procedurii „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior”. După efectuarea experimentului de perfecționare a procedurii studiat, se observă o creștere simțitoare a numărului de realizări în grupa experimentală, fapt ce s-a soldat cu demonstrarea unei performanțe mai înalte, față de grupa martor. Menționăm că ambele grupe au folosit toate procedeele, în funcție de situație sau de preferința acestora. Însă, în momentul oportun al folosirii procedurii dat, luptătorii din grupa martor nu au putut realiza cu succes acest procedeu, pe când luptătorii din grupa experimentală au reușit (Tabelul 4 și Figura 2).

Tabelul 4. Analiza comparativă a reușitei efectuării procedurii „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior”

Denumirea procedurii	Încercările și reușita procedurii în competiție	Testarea inițială		Testarea finală	
		Grupa martor	Grupa experimentală	Grupa martor	Grupa experimentală
ducere la sol cu trecere din lateral la un picior	Încercările (%)	70,5	68,5	66,4	41,1
	Realizările (%)	29,5	31,5	33,6	58,9

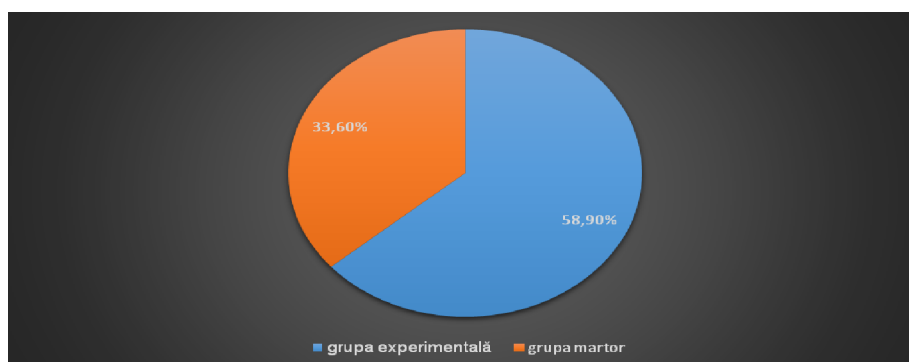


Fig. 2. Reprezentarea grafică a reușitelor procedurii „ducere la sol cu trecere din lateral la un picior”, obținute de către grupa experimentală și cea martor în competiții (%)

Concluzii. Perfecționarea unui procedeu depinde într-o mare măsură de nivelul de pregătire în procesul realizării obiectivelor în situații standard, ce apar în timpul competiției, precum și de formarea priceperilor de acțiune ferm în dinamica grandioasă a competiției și de a asigura, în mare măsură, soldarea cu succes a angajării. Însă aceasta nu ar fi deplină fără perfecționarea continuă a pregătirii tehnice, ce formează arsenalul tactic al luptătorului și-l face periculos chiar pentru adversarii cu o performanță net superioară.

Caracteristicile fizice ale luptătorului joacă un rol hotărâtor în posibila confruntare a adversarilor egali după indicii tehnico-tactici, și invers, trebuie ținut cont atât de nivelul pregătirii fizice speciale, cât și generale.

Perfecționarea acestui procedeu nu a fost aleasă cu scopul de a monopoliza acțiunile după el, deoarece în luptă există o mulțime de procedee tehnice importante, pe care ar fi irațional să le negi din punct de vedere tactic, dar pentru realizarea multiplelor situații standard care pot apărea și sunt finalizate cu acordare de puncte ceea ce este caracteristic numai pentru luptele libere.

Referințe bibliografice:

1. Bompa, T.O. *Teoria și metodologia antrenamentului – periodizarea*. București: Editura Ex Ponto, 2002. 443 p.
2. Carp I. *Noțiuni de bază ale Teoriei Educației Fizice și Sport*. Chișinău: I.N.E.F.S., 2000. 31 p.
3. Dragnea A., C.A., Teodorescu-Matei, S. *Teoria Sportului*. București: Editura FEST, 2002. 610 p.
4. Manolachi V.G. *Sporturi de luptă - Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo)*. Chișinău: „Tipografia Centrală”, 2003. 400 p.
5. Matveev L.P., Novikov A.D., *Teoria și metodică educației fizice*. București: Ed. Sport-Turism, 1980.
6. Șendrea V. *Optimizarea de forță și forță viteză la pregătirea luptătorilor de stil greco-roman în ciclul olimpic. Autoreferat al tezei de doctor în pedagogie*. Chișinău, 2001.
7. Șiclovan I. *Teoria antrenamentului sportiv*. București: Editura Sport-Turism, 1987. 285p.
8. Новиков А.А. *Показатели технико-тактического мастерства и правила соревнований // Спортивная борьба: Ежегодник*. Москва: Физкультура и спорт, 1982. с. 44-47.
9. Подливаев Б.А., С.В. Багаев. *Некоторые аспекты повышения надежности технико-тактических действий в борьбе. Актуальные проблемы спортивной борьбы*. Москва.: ФОН, 1998.
10. Платонов В.Н. *Современная спортивная тренировка*. Киев: Здоровья, 1980. 336 с.
11. Туманян Г.С. *Спортивная борьба*. Москва: 1985, с. 93-99.
12. Шахмурадов Ю.А. *Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов*. Москва: Высшая школа, 1997. 189 с.

STRUCTURAREA CICLULUI ANUAL DE ANTRENAMENT AL JUDOCANILOR DE PERFORMANȚĂ ÎN BAZA ÎMBINĂRII OPTIME A DIFERITELOR INFLUENȚE DE ANTRENAMENT

Manolachi Veaceslav,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *The structuring methodology of the annual training cycle of the performance judo players proves the existence of essential principles that distinguish it from the traditional method of judo player preparation during the annual training cycle by dividing the period of training not into two usual stages but three, being provided the required separated concentration and consecutive of different orientation aspects of general and special physical training that ensure the respect of the associated - successive organization principle of the training effort. Therewith it was determined that the unidirectional distribution of efforts in meso-cycles contribute to the operative development of the judo players physical qualities, to the technical-sports indicators increase, the operative recovery and in the end, to the resultativity increase during the annual training cycle.*

Keywords: *annual training cycle, technical-tactical preparation, special preparation, general preparation, competitive preparation, effort, micro-cycle, macro-cycle, tests.*

Dezideratele înaintate astăzi sportivilor, extinderea concurenței și creșterea permanentă a numărului de candidați la cele mai înalte distincții în cadrul competițiilor internaționale de