

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

prestigiu impun savanților și practicienilor problema identificării unor noi mijloace și metode pentru pregătirea sportivilor de performanță.

O modalitate de sporire a eficacității de pregătire constă în structurarea adecvată și realizarea procesului de antrenament la diferite etape ale ciclului anual [1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18]. Totodată, factologia științifică și concluziile deduse în baza acesteia, în multe privințe, sunt depășite, necesită completări și concretizări. Ca rezultat, s-a atestat o contradicție evidentă între cerințele față de activitatea de antrenament și cea competițională a judocanilor; imperfecțiunea metodicii lor de pregătire în cadrul ciclului anual. Excluderea acestei contradicții prin elaborarea științific argumentată a coraportului optim al diferitelor aspecte ale pregătirii judocanilor de performanță la etapele ciclului anual de antrenament constituie scopul acestei lucrări, fapt ce determină actualitatea ei.

Anterior s-au stabilit, în mod obiectiv, particularitățile de structurare a procesului de antrenament al judocanilor în diferite perioade ale ciclului anual de pregătire, cuprinzând următorii parametri:

- 1) specificul coraportului celor mai importante aspecte ale pregătirii luptătorilor în perioadele principale de antrenament ale anului;
- 2) dinamica indicilor nivelului de pregătire fizică și tehnico-tactică în dependență de influența acestor perioade;
- 3) informativitatea testelor și a indicilor nivelului de pregătire a judocanilor în corespundere cu periodizarea ciclului anual de antrenament.

Evidența principiilor enumerate și a altor parametri pozitivi, stabiliți în procesul de activitate, ne-a permis să determinăm și să concretizăm direcțiile de elaborare a metodicii experimentale de structurare a ciclului anual de antrenament al judocanilor în baza coraportului optim al diferitelor aspecte ale pregătirii pe parcursul unei perioade anumite a procesului de antrenament.

Ideea principală în elaborarea metodicii experimentale constă în îmbinarea diferitelor aspecte ale pregătirii în baza principiului concentrării lor separate și succesive în micro- și mezociclurile de antrenament ale judocanilor, fapt ce poate spori efectul influenței reciproce a eforturilor de antrenament și eficientizează dezvoltarea calităților fizice și perfecționarea măiestriei tehnico-tactice.

Tendința de majorare a eforturilor unidirecționale prevede aplicarea mijloacelor și metodelor orientate spre soluționarea preponderentă a unei sarcini concrete, fapt ce se manifestă prin dezvoltarea anumitor calități fizice sau perfecționarea tehnicii [1]. Cu toate că o direcție a efortului de antrenament, ca procedeu metodic de structurare a lor, formal, nu corespunde principiului de pregătire complexă a sportivilor, aplicarea unor astfel de eforturi în micro- și mezocicluri aparte sporește eficacitatea procesului de pregătire. Aceasta se obține prin concentrarea influenței antrenamentelor unidirecționale la anumite etape ale ciclului anual, ceea ce contribuie la majorarea nivelului de pregătire fizică specială a sportivilor [1].

Din punctul de vedere al conceptului de program direcționat, procesul de antrenament constituie un tot unitar, diferențiat în părți (etape, mezocicluri, microcicluri), cu anumite sarcini bine determinate, cu obiective care reies din legitățile de dezvoltare a procesului de adaptare a organismului la un regim concret de activitate musculară [8]. Crearea acestui sistem de premise asigură respectarea condițiilor necesare pentru a obține efectul concret de antrenament, care poate fi considerat o idee de bază, obiectivă, pentru soluționarea sarcinilor speciale în vederea pregătirii sportivului.

Realizarea practică a structurării procesului de antrenament al judocanilor s-a efectuat în

baza așa-numitului principiu al superpoziției în organizarea efortului cu direcționare preponderentă diferită [7]. Respectarea acestui principiu necesită o astfel de repartizare a eforturilor în ciclul anual, care să asigure aplicarea succesivă a influențelor mai intensive și specifice asupra urmărilor de adoptare a activităților precedente. Au fost stabilite un program oportun, succesiunea și durata de perfecționare a mecanismelor de adaptare a diferitelor sisteme ale organismului luptătorilor, fapt ce a predeterminat succesiunea corespunzătoare în soluționarea problemelor de antrenament legate de creșterea nivelului de pregătire fizică, a măiestriei tehnico-tactice și a activității competiționale în cadrul ciclului anual.

O altă particularitate a elaborării metodicii experimentale de structurare a procesului de antrenament pe parcursul anului constă nu numai în centralizarea efortului cu direcționare preponderentă similară la o etapă anumită, ci și în repartizarea în timp a eforturilor cu direcționare diferită a influențelor de antrenament.

Aceasta a asigurat obținerea efectului stabil de adaptare specifică într-un interval anumit de timp.

Luând în considerație cerințele de calificare la Jocurile Olimpice și conform calendarului Federației Internaționale de Judo, judocanii sunt obligați să participe la cel puțin 10 competiții internaționale (Grand prix, Grand slam, masters, campionate europene și mondiale). Astfel, se cere o modificare a structurării etapei competiționale, și anume: durata este mai mare (9 luni), se includ 10 mezocicluri precompetiționale. În structurarea acestor mezocicluri trebuie acordată o atenție deosebită microciclurilor de refacere cu durata de 5 zile.

Particularitățile de aplicare a mijloacelor, metodelor și regimurilor de antrenament, evidențiate în cadrul etapelor menționate, de pregătire precompetițională a judocanilor de performanță, precum și stabilirea neajunsurilor și a inexactităților în planificarea și realizarea procesului de antrenament, existente în practica de pregătire a sportivilor în diferite genuri de luptă, au permis să se determine necesitatea de elaborare a metodicii de pregătire precompetițională a judocanilor de performanță.

Caracteristicile principale ale parametrilor eforturilor de antrenament, ale metodicii de pregătire precompetițională a judocanilor de performanță sunt prezentate în Tabelul I.

Analiza detaliată a conținutului acestui tabel demonstrează că, pornind de la obiectivele etapei de pregătire precompetițională, efortul de antrenament conform metodicii experimentale se repartizează în 5 microcicluri relativ independente cu durata de 3-5 zile. Efortul primului microciclu este orientat spre asigurarea restructurării optime de adaptare a organismului pentru eforturi maxime, în al doilea microciclu se creează modelul competițional eficient pentru automatizarea stereotipurilor corespunzătoare, a condițiilor caracteristice competițiilor reale; al treilea microciclu are caracter de refacere în scopul creării condițiilor benefice pentru restabilire după eforturile maxime; al patrulea microciclu are drept scop restructurarea activă a potențialului acumulat de pregătire specială în dexterități stabile ale măiestriei tehnico-tactice, creînd condițiile activității competiționale; microciclul al cincilea are caracter de menținere și soluționează problemele de creștere optimă a nivelului de pregătire a judocanilor.

Dinamica volumului efortului de antrenament are un caracter ciclic, astfel cei mai mari indici de volum se planifică în microciclul introductiv, căruia îi revine 23,6% din volumul general de antrenament, iar microciclul specializat, prevede un volum al efortului puțin mai mic, constituind 21,4%.

Tabelul 1. Particularitățile metodicii de pregătire precompetițională a judocanilor

Mijloace de pregătire și indicii eforturilor	Valori sumare	Microcicluri				
		I Introdactiv	II Model	III De recuperare	IV Specializat	V De menținere
Durata microciclurilor (zile)	18	4	3	3	3	5
Volumul efortului de antrenament (min)	1400	330	240	265	300	265
Volumul efortului de antrenament (%)	100,0	23,6	17,1	18,9	21,4	18,9
Volumul de mijloace ale D.F.J.	30,0	45,2	20,2	34,6	25,8	24,2
Volumul de mijloace ale pregătirii speciale (%)	70,0	54,8	79,8	65,4	74,2	75,8
Coraportul efortului de antrenament conform zonelor de intensitate (%):						
- minimă	20,0	25,5	18,5	22,8	18,0	15,2
- medie	50,0	47,0	22,5	71,4	41,0	68,1
- mare	15,0	17,5	10,0	5,8	25,0	16,7
- maximă	15,0	10,0	49,0	0	16,0	0
Intensitatea medie a microciclurilor (puncte)	4,8	5,2	5,8	3,8	5,3	3,9
Proporția efortului pe microcicluri (u.c.)	6720	1716	1392	1007	1590	1034
Numărul luptelor de instruire, de antrenament și de control	20	6	8	0	6	0
Aplicarea preponderentă a metodelor		repetat în serie	compe- tiționale	repetat treptat	repetat în serii	repetat treptat
Direcționalitatea de bază a microciclurilor		asigurarea adaptării la efort	formarea stereotipurilor competi- ționale	restabilirea după efortul maximal	transformarea potențialului acumulat	formarea stării de pregătire optimală

O dinamică substanțială este atestată în corelația mijloacelor de pregătire generală și specială a judocanilor. Astfel, doar în microciclul introductiv această corelație este aproape egală și constituie 45,2% față de 54,8%. Totodată, în microciclurile viitoare se planifică o majorare considerabilă a volumului de pregătire specială și corelația analizată constituie: în microciclul model - 20,2% față de 79,8%; în microciclul de recuperare - 34,6% față de 65,4%; în microciclul de menținere - 24,2% față de 75,8%.

Indicii intensității medii a eforturilor în microciclu au o dinamică oscilatorie bine conturată. În microciclul introductiv acestea au un nivel mai mare decât cel obișnuit și constituie 5,2 puncte. În microciclu-model acest nivel atinge cele mai înalte valori: 5,8 puncte. Apoi, în microciclul de recuperare intensitatea medie a efortului se reduce brusc până la 3,8 puncte, ceea ce corespunde obiectivelor de restabilire după eforturile maxime. În microciclul specializat nivelul intensității eforturilor crește substanțial până la 5,3 puncte, apoi, în microciclul de menținere, se reduce din nou până la 3,9 puncte. Oscilații importante ale indicilor eforturilor de intensitate medie sunt prevăzute ținând cont de necesitatea asigurării adaptării organismului judocanilor la eforturi specifice și la obținerea unei capacități înalte de lucru în microciclul specializat.

Ca formă de organizare a procesului de antrenament al judocanilor, s-a aplicat, în fond, procedeul de realizare concentrată a eforturilor, care constă în concentrarea volumului mijloacelor de pregătire fizică specială la anumite etape ale ciclului anual. Aceasta a creat

condiții obiective pentru asigurarea influenței adecvate a antrenamentului asupra organismului sportivului ca fiind o condiție necesară pentru majorarea capacității lui de muncă [8].

Metodica experimentală de antrenament include o succedare concretă a metodelor intensive și extensive de pregătire, iar intensificarea influenței antrenamentelor asupra organismului sportivilor s-a efectuat prin majorarea treptată a intensității efortului în baza includerii în procesul de antrenament a mijloacelor cu efect de antrenare mai înalt și prin majorarea volumului mijloacelor extensive de pregătire.

Astfel, efectul sistemic al influenței antrenamentelor a fost asigurat, în metodica experimentală, prin următoarele mijloace și metode:

- selectarea conținutului mijloacelor specializate, ce dispun de un potențial de antrenare necesar și sunt capabile să mobilizeze în organism parametrii planificați de adaptare;
- organizarea interacțiunii oportune a efectului de antrenament al eforturilor cu direcționare diferită;
- asigurarea efectului dezvoltativ de pregătire în baza introducerii planificate în antrenament a mijloacelor cu potențial de antrenare înalt;
- durata optimă de aplicare a mijloacelor de antrenare pentru crearea unui efect stabil de adaptare;
- corespunderea mijloacelor de pregătire fizică specificului regimului de lucru în condițiile activității competiționale;
- concentrarea oportună a mijloacelor de pregătire pentru intensificarea regimului de lucru al organismului la etapa planificată a ciclului anual;
- direcționarea preponderentă a mijloacelor de pregătire fizică în scopul perfecționării măiestriei tehnico-tactice.

Luând în considerație aceste principii teoretico-metodologice cu privire la problema structurării optime a ciclului anual de antrenament al sportivilor, s-a elaborat metodica experimentală de pregătire a judocanilor, structura ei fiind prezentată schematic în Figura 1.

Analiza detaliată a datelor prezentate în această schemă demonstrează faptul că spectrul problemei de optimizare a pregătirii sportivilor în cadrul ciclului anual de antrenament cuprinde soluționarea succesivă a sarcinilor pregătirii fizice și de refacere în baza principiului asocierii succesive de organizare a efortului de antrenament, recomandat de Verhoșanskii I.V. [8].

Strategia principală de structurare a procesului de antrenament prevede majorarea treptată a parametrilor de bază ai efortului în condițiile activității de specializare. Ritmul de dezvoltare a capacităților de executare a eforturilor de înaltă intensitate la început depășește tempoul majorării efortului necesar în activitatea competițională. Aceasta contribuie la obținerea unui nivel de pregătire fizică mai avansat și la crearea condițiilor pentru realizarea sarcinilor cu caracter competițional de intensitate maximă, care trebuie asigurate la începutul perioadei competiționale. Aplicarea concentrată a mijloacelor de pregătire fizică poate provoca o reducere temporară a unor parametri funcționali, fapt ce, la rândul său, necesită regimuri de activitate de antrenament orientat spre perfecționarea măiestriei tehnico-tactice a sportivilor.

Printre particularitățile metodicii experimentale, putem menționa aplicarea mijloacelor de pregătire fizică specială și generală în perioada prezentată a ciclului anual. Perioada dată este divizată în trei etape: etapa mai scurtă de încadrare cu aplicarea preponderentă a mijloacelor PFG și două etape mai lungi de pregătire fizică și de pregătire tehnică. În etapa de pregătire tehnică, crește rolul sarcinilor de antrenament cu orientare tehnico-tactică, iar mijloacele de pregătire fizică devin mai puțin importante, trecând pe plan secund.

Toate mijloacele de pregătire fizică pe care le-am aplicat în perioada pregătitoare sunt divizate în trei grupe, corespunzător sistemului de evidență a influenței de antrenare exercitate de acestea asupra organismului judocanilor. Pornind de la cele expuse, exercițiile de intensitate moderată (în schemă – PF1), aplicate în prima jumătate a perioadei, se realizează prin majorarea treptată a volumului, având drept scop pregătirea organismului pentru activitatea intensivă și dezvoltarea rezistenței la eforturi repetate.

Mijloacele pregătirii fizice cu un potențial înalt (în schemă PF2), care au un volum mare pe parcursul întregii etape, de pregătire fizică, se aplică pentru optimizarea parametrilor intensității influențelor de antrenament. Aceste mijloace trebuie să asigure o influență considerabilă asupra organismului judocanilor, pentru a garanta restructurările de adaptare.

Mijloacele de pregătire fizică specială de intensitate foarte înaltă (în schemă - PF3) se folosesc în special, în etapa de dezvoltare a tehnicii și au menirea să asigure eficacitatea activității judocanilor în condiții similare activității competiționale.

Îmbinarea optimă a celor trei tipuri de mijloace de pregătire fizică a luptătorilor în perioada pregătitoare garantează crearea condițiilor favorabile pentru perfecționarea măiestriei tehnico-tactice, iar soluționarea preponderentă a sarcinilor se va efectua începând cu a doua jumătate a perioadei.

Mijloacele de pregătire tehnico-tactică (în schemă - PTT) ocupă un loc primordial în procesul de antrenament, menținându-și semnificația pe întreaga perioadă competițională. În această etapă, crește rolul pregătirii competiționale (în schemă - PS), care concomitent cu pregătirea tehnico-tactică, asigură un efect maximal de antrenare și garantează reușita activității competiționale.

În perioada intermediară a ciclului anual de antrenament are loc o reducere firească a intensității efortului, cu predominarea mijloacelor PFG în concordanță cu cele de recuperare. Aceasta asigură reducerea treptată a indicilor principali ai pregătirii judocanilor și creșterea premiselor optime pentru majorarea efortului în următorul ciclu anual de antrenament.

Astfel, generalizarea datelor ce caracterizează metodică experimentală de structurare a ciclului anual de antrenament al judocanilor confirmă existența unor principii esențiale ce o deosebesc de metodică tradițională de pregătire a judocanilor în cadrul ciclului anual de antrenament. Aceste principii cuprind următoarele:

1. organizarea structurării anului de antrenament ca un tot unitar, diferențiat în părți;
2. evidențierea perioadelor principale ale anului de antrenament, fără a le limita în timp;
3. divizarea perioadei de pregătire nu în două etape obișnuite, ci în trei, fiind prevăzută concentrarea separată obligatorie și succesivă a aspectelor de orientare diferită ale pregătirii fizice generale și speciale, care asigură respectarea principiului organizării conjugat-sucsesive a eforturilor de antrenament;

4. aplicarea mijloacelor de orientare tehnico-tactică începînd cu a doua jumătate a perioadei pregătitoare;
5. excluderea mijloacelor competiționale specializate de antrenament din perioada pregătitoare, pentru a nu forța pregătirea;
6. includerea mezociclurilor precompetiționale în etapa competițională;
7. majorarea permanentă a volumului pregătirii competiționale în perioada competițiilor principale, ce corespunde principiului concentrat de organizare a eforturilor, asigurînd un efect înalt al activității de antrenare și competiționale;
8. perioada intermediară, suficient de lungă, cu aplicarea preponderentă a mijloacelor de pregătire fizică;
9. 8) succesiunea metodelor intensive de pregătire, pentru intensificarea influenței antrenamentelor în baza majorării treptate a intensității eforturilor de antrenament.

Referințe bibliografice:

1. Manolachi V.G. *Sporturi de luptă – teoria și metodică: manual*. Chișinău: Tipografia Centrală, 2003. 400 p.
2. Manolachi V. *Dirijarea și structurarea etapei pregătirii precompetiționale a judocanilor de performanță*. Ghid metodic. Chișinău: Editura USEFS, 2015. 39 p.
3. Manolachi V. *Realizarea și structurarea selecției optime a metodelor de antrenament a tinerilor luptători în ciclul anual de pregătire*. Ghid metodic. Chișinău: Editura USEFS, 2015. 32 p.
4. Manolachi V.G., Hantău I. *Pregătirea fizică a judocanilor de performanță: manual*. Chișinău: Tipografia Centrală, 2000. 198 p.
5. Platonov V.N. *Periodizarea antrenamentului sportiv*. București: Discobolul, 2015. 607 p.
6. Булкин В.А. *Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. Дис. ... д-ра пер. наук*. Москва, 1987. 44 с.
7. Верхоианский Ю.В. *Программирование и организация тренировочного процесса*. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
8. Верхоианский Ю.В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт 1988. 331 с.
9. Иванов В.В. *Комплексный контроль в подготовке спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
10. Максименко А.М. *Теория и методика физической культуры*. Учебник. Москва: Физическая культура и спорт, 2009. 496 с.
11. Манолаки В.Г. *Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук*. СПб., 1993. 50 с.
12. Матвеев Л.П. *Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для ин-тов физич. культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
13. Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физич. культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.
14. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов физ. культуры*. – 5-е изд. Москва: Сов. Спорт, 2010. 340 с.
15. Платонов В.Н. *Теория спорта*. Киев: Вища школа, 1987. 424 с.
16. Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
17. Платонов В.Н. *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение*. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
18. Шахмурадов Ю.А. *Вольная борьба*. Москва: Высшая школа, 1997, 189 с.