

## STRUCTURAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT AL MARATONIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ ÎN ETAPA PREGĂTIRII PREALABILE PROPRIU-ZISE PENTRU CONCURSURI A MACROCICLULUI ANUAL

*Povestea Lazari<sup>1</sup>,  
Gorașenco Alexandr<sup>2</sup>,  
Korobeinicova Lesia<sup>3</sup>,*

*<sup>1,2</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

*<sup>3</sup>Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, Kiev, Ucraina*

**Cuvinte-cheie:** etapă de pregătire prealabilă propriu-zisă pentru concursuri, maratonisti, planificare, structurare, sistem de antrenament, rezistență.

**Actualitatea.** Îmbunătățirea spectaculoasă, în ultimii ani, a rezultatelor în alergarea de maraton (42,195km), atât la bărbați, cât și la femei, necesită evidențierea și implementarea în procesul de antrenament a unor căi metodice și practico-teoretice, pentru eficientizarea în continuare a procesului de antrenament. Unii specialiști tribuie această creștere a performanțelor intensificării eforturilor de antrenament, iar alții – optimizării structurii procesului de antrenament .

Ca rezultat al observațiilor organizate asupra procesului de antrenament al alergătorilor de performanță de maraton, s-a constatat că creșterea considerabilă a intensității eforturilor în etapele pregătirii speciale pentru concursuri nu întotdeauna este însoțită de verificarea și luarea în considerare a potențialului funcțional al organismului și a pregătirii de moment a organismului alergătorilor pentru îndeplinirea volumelor ridicate de eforturi intensive.

Obținerea rezultatelor înalte în probele în care se manifestă preponderent rezistența este determinată de mai mulți factori, care se manifestă în complex, printre cei mai importanți, în opinia noastră, fiind:

- perfecționarea în continuare a sistemului de pregătire, prin îmbunătățirea bazei teoretico-metodice de pregătire a sportivilor;
- aplicarea în sistemul de antrenament a tehnologiilor contemporane de dirijare a procesului de pregătire, în baza evaluării complexe a efectelor: întârziat, urgent și cumulativ;
- aplicarea mijloacelor dirijării complexe a sistemului de pregătire în baza unor baze de date foarte consistente.

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea sistemului de antrenament al alergătorilor-maratonisti de performanță, prin optimizarea structurii și conținutului eforturilor de antrenament în etapa pregătirii prealabile propriu-zise pentru concursuri (EPPPZCC).

**Metodele cercetării:** analiza și sinteza literaturii științifico-metodice de specialitate; observația pedagogică; cercetările pedagogice de control; experimentul pedagogic (studiu de caz); metodele statistico-matematice de prelucrare a datelor; metoda grafică și tabelară.

**Rezultate.** S-a constatat că, odată cu apropierea de ziua startului, „coridorul de viteză” în procesul pregătirii maratonistilor de performanță se îngustează din contul micșorării vitezei pe segmentele scurte (metoda de intervale) sau al ridicării vitezei pe segmentele lungi (metoda alergării continue). Și în primul caz, și în cel de-al doilea, viteza se apropie maximal de media vitezei de alergare din concurs. În EPPPZCC scopul principal al antrenorului și sportivului trebuie