

## SELECȚIA SPORTIVĂ A COPIILOR CU APTITUDINI PENTRU PRACTICAREA LUPTELOR LIBERE LA ETAPA INIȚIALĂ DE PREGĂTIRE

*Talai Alexandru, student*

*Chiperi Andrei, profesor-antrenor, LIRPS*

*Carp Ion., dr., prof. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

**Abstract.** *In this article is tackled the problem of selecting the children with skills for practicing wrestling at the initial stage based on motor criteria and indices that determine the physical preparation of the subjects involved in the research.*

**Keywords:** *sports selection, wrestling, children with skills, motor preparation, initial stage.*

**Introducere.** Actualmente, luptele sunt susținute cu mare priză la public, prin conținutul emoțional pe care îl oferă, prin impulsivitatea capacității creatoare a sportivilor, marea cantitate de energie consumată, precum și prin caracterul de angrenare totală în luptă, indiferent de evoluția punctajului. Promovarea luptelor libere cu pondere la copii și juniori, precum și selecționarea talentelor la vârste timpurii, alături de organizarea pregătirilor centralizate și a unor programe competiționale corespunzătoare, este un deziderat major al etapei actuale.

În contextul problemei abordate, pe parcursul ultimilor decenii, specialiștii [4, 7] au acordat o atenție deosebită selecției în luptele libere, ca fiind un element decisiv în realizarea marilor performanțe. Contribuția selecției la dezvoltarea sportivului de performanță nu este întotdeauna la nivelul așteptărilor, deoarece în numeroase cluburi și licee cu program sportiv profesorii și antrenorii mențin în grupe copii fără perspectivă.

Analiza literaturii de specialitate [1,2,3,5,6] și metodologiei privind specificul practicării luptelor libere la etapa inițială a pregătirii sportive permite să menționăm că metodele tradiționale de selecție nu în toate cazurile ating obiectivele propuse cu privire la nivelul corespunzător al pregătirii motrice necesare pentru a asigura, în perspectivă, transformarea eficientă a calităților motrice ale participanților la competiții în acțiuni tehnico-tactice corecte.

Teoria și practica antrenamentului sportiv contemporan abordează problema elaborării unor modele de selecție și metode noi de antrenament în scopul lărgirii posibilităților funcționale ale organismului sportivilor. Acestea se manifestă prin creativitate în dezvoltarea luptei, noi strategii și sisteme de modelare ale antrenamentelor, concursurilor, precum și prin apariția unor noi procedee tehnico-tactice în cadrul acțiunilor de luptă. Astfel, în această ordine de idei, cercetarea de față are menirea de a pune în evidență importanța selecției primare la etapa inițială de pregătire în vederea atingerii ulterioare a performanțelor sportive.

**Scopul cercetării** constă în determinarea sistemului de selecție a copiilor cu aptitudini pentru practicarea luptei libere la etapa inițială de pregătire în baza indicilor motrici.

Pentru realizarea scopului dat, am formulat următoarele **obiective**: 1. Analiza teoretico-științifică a literaturii de specialitate referitoare la selecția sportivă a copiilor cu aptitudini pentru practicarea luptelor; 2. Stabilirea unui set de teste specifice ce ar determina aptitudinile motrice ale

copiilor selectați pentru practicarea luptei libere; 3. Evaluarea nivelului de manifestare a indicilor motrici în urma desfășurării antrenamentelor pe parcursul primei perioade de pregătire.

Realizarea obiectivelor formulate a fost asigurată prin utilizarea următoarelor **metode de cercetare**: analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate; observația pedagogică, anchetarea; metoda testelor; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor.

Organizarea cercetării. Experimentul pedagogic de bază s-a desfășurat în cadrul Liceului Internat Republican cu Profil Sportiv (LIRPS), specializarea lupte libere, în perioada anilor 2019 - 2020. În cercetare a fost implicat un grup de 12 fete, în urma selecției primare dintr-un grup de 25 subiecți. Vârsta fetelor cercetate este cuprinsă între 10 și 12 ani.

Etapa I s-a desfășurat în intervalul mai - august 2019 și a cuprins selectarea din bibliografia de specialitate a materialelor ce conțin aspecte privind tema propusă pentru cercetare și chestionarea sociologică.

Ca rezultat al analizei literaturii de specialitate și chestionarului realizat cu un contingent de 56 profesori de educație fizică și antrenori, am constatat că sistemul actual de selecție în majoritatea luptelor se realizează la un nivel empiric fără a ține cont de metodologiile științifice contemporane - răspuns confirmat de 34 subiecți, ceea ce constituie 60,7%.

După anchetarea desfășurată în cadrul experimentului pedagogic la etapa inițială a cercetării, putem menționa că în majoritatea liceelor și școlilor sportive din republică antrenorii nu dispun de o programă unică de selecție și de pregătire a luptătorilor, nu aplică criterii și teste unice de evaluare a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice a copiilor cu aptitudini pentru practicarea luptei libere, fapt ce ne permite să menționăm necesitatea elaborării unor programe de pregătire ce vor avea la bază criteriul motrice.

În conformitate cu obiectivele cercetării, la etapa următoare a fost selectată o baterie de teste motrice pe care le-am considerat optime pentru selecția primară în luptele feminine, precum urmează: săritura în lungime de pe loc; săritura în înălțime pe verticală, cu elan; alergarea de viteză - 30 m plat; alergare de suveică - 3x10 m și alergare de rezistență - 600 m.

Rezultatele cercetării. În cadrul etapei a II-a a cercetării care s-a desfășurat în perioada septembrie 2019 – mai 2020, a avut loc experimentul propriu-zis cu grupa experimentală, la care au participat 12 fete ce au demonstrat rezultate mai bune la testele aplicate, din cele 25 selectate la etapa inițială, urmărindu-se evoluția lor după un an de pregătire, a câte 3 antrenamente pe săptămână incluzând jocurile dinamice, învățarea mișcărilor pe saltea din poziții fundamentale ale luptătorilor, familiarizarea și învățarea procedurilor tehnice, familiarizarea cu regulile de luptă și, bineînțeles, pregătirea fizică generală a sportivelor. Împreună cu colegii, am selectat complexe de exerciții pe care le-am considerat optime pentru lansarea elevilor în procesul de practicare a luptei libere. Prelucrarea statistico-matematică a datelor obținute în urma testărilor este analizată și reprezentată în Tabelul 1.

Tabelul 1. Rezultatele testării pregătirii motrice a elevilor de 10-12 ani (n=12) în cadrul selecției primare în luptele libere

Nr. d/o	Teste motrice	Testarea inițială	CV	Testarea finală	CV	t	P
		X±S		X±S			
1	Săritura în lungime de pe loc (cm)	164,18± 5,09	3,1%	178,25 ±7,36	4,1%	4,7	<0,05
2	Alergare de viteză 30 m (secunde)	5,9 ±0,2	3,3%	5,36 ±0,3	5,5%	2	>0,05
3	Ridicarea trunchiului pe verticală din culcat dorsal (30 sec)	29,54±0,74	2,2%	31,54±0,54	3,8%	3,45	<0,01
4	Extensii ale trunchiului din culcat facial, repetări timp de 30 sec	37,07± 2,10	3,7%	34,50±1,14	2,7%	1,57	>0,05
5	Alergare de suveică 3x10 m (secunde)	11,48 ±0,6	5,2%	10,83 ±0,7	6,7%	5,3	<0,05
6	Alergare 600 m (min)	3,2 ±0,07	2,1%	3,13 ± 0,05	1,5%	7	<0,05

Astfel, la săritura în lungime de pe loc, la testarea inițială, care a avut loc înaintea antrenamentelor, fetele cercetate au obținut în medie un indice de 164,18 cm. Aceasta reprezintă o abatere standard de 5,09. La testarea finală, subiecții au obținut în medie un indice mai mare, și anume 178,25 cm, cu o abatere standard de 7,36. Coeficientul de variabilitate (CV) relevă o omogenitate mare în cazul testării inițiale, valoarea CV fiind de 3,1%, iar la testarea finală se observă, de asemenea, o omogenitate mare, valoarea CV fiind 4,1.

Semnificația diferenței dintre medii este dată de testul T, reprezentat în tabelul 1 cu valoarea de 7,7. Această valoare a lui T a fost comparată cu cea din tabelul lui Fischer, ea fiind mai mare decât precedentă, ceea ce înseamnă că diferența dintre cele două medii (inițială și finală) este semnificativă cu  $P < 0,05$ .

În cazul *alergării de viteză* cele mai bune valori sunt cele mai mici, ele reprezentând timpul în care subiectul a parcurs distanța. De aceea, spre deosebire de alte probe, la testarea finală valoarea mediei aritmetice este mai mică decât cea inițială.

Coeficientul variabilității la testarea inițială se prezintă cu valoarea de 3,3%, ceea ce constituie o omogenitate mare. În cazul testării finale, CV are valoarea de 5,5 constituind de asemenea, un grad de omogenitate mare. Calculând testul „T” la această probă, valoarea lui T din tabelul Fischer, diferența dintre medii nu este semnificativă, deoarece  $P > 0,05$ .

Pentru a determina nivelul de manifestare a forței prin *ridicarea trunchiului pe verticală din culcat dorsal* la testarea inițială, subiecții cercetați au obținut în medie 29,54 repetări, cu o abatere standard de 2,2. La testarea finală media a crescut ajungând la valoarea de 31,54 cu o abatere standard de 3,45. Omogenitatea la testarea inițială este mare, ea fiind dată de coeficientul de variabilitate, care are valoarea de 2,2%. În cazul testării finale coeficientul variabilității este de 3,45%, ceea ce înseamnă ca gradul de omogenitate este mare.

Semnificația diferenței dintre medii este dată de testul „T”, unde T are valoarea de 6,5. Și în acest caz, comparându-l pe T obținut cu cel din tabelul lui Fischer, rezultă că diferența dintre cele două medii este semnificativă,  $P < 0,05$ , și anume este de 0,01, ceea ce înseamnă că creșterea a fost semnificativă.

Elevele cercetate la testul „alergare de suveică 3 x 10 m, au obținut la această probă o medie de 11,48 s la testarea inițială, cu o abatere standard de 0,6. După anul de pregătire prin care au trecut, la testarea finală sportivele au obținut o medie a rezultatelor mai scăzută, și anume de 10,83 s, cu o abatere standard de 0,7. Indicii motrici la această probă au scăzut, ceea ce înseamnă că fetele au obținut rezultate mai bune, deci și la această probă de control au evoluat.

Nici la această probă fetele nu și-au pierdut omogenitatea mare ce a fost înregistrată la testarea inițială, valoarea CV fiind egală cu 5,2% , iar la testarea finală - cu 6,7%. Valoarea lui T în cazul navetei este egală cu 5,3. Această valoare este mai mare decât cea din tabelul lui Fischer ceea ce înseamnă ca diferența dintre cele două medii este semnificativă cu  $P < 0,05$ .

La *alergarea de rezistență – 600 m*, în cadrul testării inițiale s-a obținut o medie a rezultatelor indicilor motrici de 3,2 minute, cu o abatere standard de 0,7. În cazul testării finale, media rezultatelor este egală cu 3,13 minute, fapt ce confirmă ca fetele și-au îmbunătățit timpul de alergare. Abaterea standard are valoarea de 0,05. Gradul de omogenitate este și în cazul alergării de rezistență mare, coeficientul de variabilitate (CV) fiind de 2,1% la testarea inițială, iar la cea finală de 1,5%.

Compărând T obținut în cazul acestei probe cu cel din tabelul lui Fischer, s-a constatat faptul că acesta este mai mare, având valoarea de 7. Aceasta înseamnă că pragul de semnificație este egal cu 0,01, adică diferența dintre medii este semnificativă, cu  $P < 0,05$ , ceea ce dovedește că creșterea este semnificativă.

În urma experimentului, cu ajutorul datelor obținute, s-a putut observa evoluția indicilor motrici ai grupei cercetate în timpul testării inițiale și finale. La toate testele motrice pe care le-au susținut subiecții grupei experimentale, gradul de omogenitate al grupei a fost mare în urma antrenamentelor și selecției corect realizate în primul an de pregătire.

Analiza literaturii de specialitate și a rezultatelor experimentului pedagogic desfășurat în cadrul cercetărilor noastre permit să concluzionăm că problema selecției sportive la etapa pregătirii inițiale poate fi rezolvată eficient numai prin respectarea unor cerințe specifice sistemului contemporan de pregătire a sportivilor și cunoașterea criteriilor în baza cărora sunt selectați copiii cu aptitudini pentru practicarea luptei libere .

#### Referințe bibliografice

1. Chiperi A. Estimarea stării funcționale a sistemului respirator la luptătorii de stil liber de 10-12 ani la început de an școlar. În: Teoria și Arta Educației Fizice în Școală, nr.1, Chișinău, 2016, p.17-21
2. Demeter A. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice, Ministerul Tineretului și Sportului, București, 1983.
3. Demeter A. Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editură Sport-Turism, București, 1983.
4. Manolachi V. Sporturi de luptă - Teorie și metodică (luptele libere, greco-romane, judo), 1. Chișinău: INEFS, 2003. 399 p.

5. Postolachi A., Chirtoacă I., Mruț I. Pregătirea fizică specifică a luptătorilor de stil liber. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”. Chișinău, USEFS, 2015, p. 256-262.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировки. В 4-х книгах: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2000. 384 с.
7. Юшков О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт, 1982. с. 19-23.