

<https://doi.org/10.52449.soh22.05>

## ASPECTE TEORETICE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIALĂ A POLOIȘTILOR JUNIORI ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

Cavaliuc Andrei<sup>1</sup>, doctorand

Onoi Mihail<sup>2</sup>, dr., conf. univ.

<https://orcid.org/0000-0002-7879-3245>

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

**Abstract.** *Physical training is one of the essential elements that support the training process of junior polo players, taking into account the particularities, duties and requirements of the playing position. In this context, the special physical training of junior polo players depending on the playing positions must be planned and applied depending on the level of indicators manifestation of development and physical training, the level of possession and application of technical and tactical procedures in game situations, the psychological state of the athletes, including the concrete position occupied in the field. At the same time, in all actions, the general and special physical abilities of the polo players are in close correlation with the technique they possess. Most specialists in the field are of the opinion that polo players show their skills better and better in various playing positions, a fact that requires a special physical training, which allows them, regardless of the playing position, to cope with situations during competitions, and the use of different means and methods in the training process have a diverse influence on physical training, especially on special physical training. In water polo at the present time there is the problem of rationalizing the types of training, especially the general and special physical training in an annual training cycle, a fact confirmed by the content of the training programs of schools and sports clubs.*

**Keywords:** *water polo, general physical training, special physical training, playing position.*

**Introducere.** Problema optimizării procesului de pregătire, în general, și de pregătire fizică specială, mai cu seamă a juniorilor, este deosebit de actuală pentru toate probele de sport. Cauzele sunt multiple și de diferită natură. Una din ele constă în faptul că, actualmente, sportul de performanță impune sporirea efortului, creșterea continuă a nivelului măiestriei tehnice și tactice a sportivilor și a efortului lor psihic, ceea ce determină intensificarea tuturor aspectelor pregătirii multilaterale a sportivilor. Autorii Кузнецов В. А., Петров Г. Г., Горбунов, Г. Д., Ламазова, Е. В., Маслеников А. К., Попов А. И., Дмитренко Е. Г. (2017) menționează faptul că sistemul de antrenament sportiv actual în polo pe apă ar trebui să ofere o soluție cuprinzătoare a sarcinilor specifice acestui sport, inclusiv creșterea sistematică a nivelului de pregătire specială pentru a obține rezultate sportive înalte [10, p.4].

Sîrghi S. (2016) este de părere că, în prezent, în literatura de specialitate, există un număr nu prea mare de publicații care se referă la problemele pregătirii fizice la nivel de copii și juniori [7, p. 10].

Cercetările specialiștilor Onesim F., (2016), Stepanova N., Postica S., (2019), Марьин И.С., (2020), Халанский Ю.Н. (2019) care în mod special vizează antrenamentul copiilor și juniorilor în diverse probe de sport, inclusiv în polo pe apă, tratează problema pregătirii fizice speciale în sens larg, fără să se țină cont de trăsăturile individuale ale fiecărui jucător și mai ales de particularitățile fiecărui post de joc: portarii, extremele și interii, jucătorii centrali,

fundași. Anume această problemă, după părerea noastră, nu este studiată suficient, special la nivel de juniori în procesul de pregătire fizică specială a poloștilor [5, 8, 11, 14].

**Scopul cercetării.** Analiza teoretică a situației privind pregătirea fizică specială a poloștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament.

**Obiectivele cercetării:**

1. Analiza literaturii științifico-metodice privind pregătirea fizică specială a poloștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament.

2. Identificarea problemelor privind pregătirea poloștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament.

**Metodele de cercetare.** Analiza literaturii științifico-metodice de specialitate, observația pedagogică.

**Rezultate și discuții.** Polo pe apă este un sport de apă olimpic pe echipă care este practicat de peste un secol. În timp ce regulile jocului au evoluat considerabil în tot acest timp, sportul a rămas, în mod constant o activitate care necesită o pregătire fizică generală și specială pentru obținerea performanțelor sportivilor [2, p. 157].

Колосов Ю. В. (2003) este de părere că baza antrenamentului sportiv este, fără îndoială, pregătirea fizică a unui sportiv, care reprezintă un proces de lungă durată, ce necesită a fi realizat sistematic de la an la an fără a fi forțat, pentru a nu afecta sănătatea sportivilor, precum și tehnică și tactică. Pregătirea fizică trebuie să corespundă vârstei și pregătirii celor implicați, prezentând o bază care le oferă o încredere tehnică și tactică de învățare [9, p.4].

Cu toate acestea, procesul de pregătire a jucătorilor în jocul de polo pe apă este unul multilateral și presupune dezvoltarea acestora din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, teoretic și psihologic. În acest sens, valoarea poloștilor depinde de fiecare aspect al pregătirii și de capacitatea fiecărui sportiv de a le implementa în timpul pregătirii propriu-zise și pe parcursul competițiilor.

Pregătirea fizică specială este esențială în polo pe apă datorită particularităților probei de sport, fiind necesară pentru o performanță de înaltă calitate în primele etape de dezvoltare [1, 6], subdezvoltarea sa fiind asociată cu performanța sportivă târzie [4, p. 2].

Pregătirea fizică presupune dezvoltarea aptitudinilor motrice, indispensabile în cadrul activității sportive și a potențialului fizic al organismului sportivului. Aceasta reprezintă baza antrenamentului sportiv și presupune dezvoltarea unor capacități fizice care să permită ulterior o perfecționare specifică în cadrul probei de sport practicat.

Scopul pregătirii fizice vizează dezvoltarea calităților motrice, precum forță, viteză, rezistență etc., în conformitate cu eforturile specifice.

Proba de sport polo pe apă se caracterizează printr-un volum sporit al efortului fizic. Caracterul dinamic al acestui sport integrat prin conținutul tehnic și tactic deosebit de complex solicită de la jucători, indiferent de vârstă, o pregătire fizică intensă, atât generală, cât și specifică [3].

Pregătirea fizică generală presupune dezvoltarea marilor funcții ale organismului și este deosebit de importantă în etapele incipiente ale pregătirii sportive. Aceasta este condiționată de atingerea performanțelor și susținută de pregătirea fizică specifică, asigurând fundamentul necesar pentru pregătirea tehnică și tactică. În acest sens, se urmărește dezvoltarea rezistenței, care va condiționa sporirea capacității de susținere a efortului într-o unitate de timp mai îndelungată.

Pregătirea fizică specifică în cadrul jocului polo pe apă are ca scop îmbunătățirea aptitudinilor motrice conform eforturilor specifice întâlnite în această probă de sport. Ea are o importanță deosebită, făcând corelația dintre capacitatea sportivă individuală a jucătorilor și exigențele specifice acestui sport. Randamentul poloștilor în situațiile de joc din cadrul competițiilor, în mod special la poloștii juniori, va fi influențat de nivelul pregătirii fizice specifice.

Realizarea pregătirii fizice speciale, care influențează direct nivelul performanțelor sportive este interdependentă de pregătirea tehnică și tactică. În acest context, în timpul orelor de instruire și antrenament accentul se va pune pe dezvoltarea calităților motrice prin procedee specifice jocului de polo pe apă, care, ca rezultat, vor contribui la îmbunătățirea parametrilor somato-funcționali ai poloștilor, corelând cerințele posturilor cu aptitudinile jucătorilor.

Efortul specific postului de joc în vederea realizării sarcinilor tehnico-tactice aferente acestuia trasează clar calitățile motrice specifice necesare jucătorilor. Rezistența specifică este de fapt, calitatea motrice predominantă în cadrul tuturor posturilor de joc. Ea influențează capacitatea jucătorului de a realiza sarcinile aferente și este dependentă de nivelul pregătirii fizice atât generale, cât și speciale.

Studiul prealabil al literaturii de specialitate Sîrghi S. (2016), Погребняк И.М., Куделко В.Е., Островский М.В. (2012), Попрошаев А.В., Полищук Т.В. (2006) cu privire la problema abordată permite să evidențiem modalitățile prin care se realizează dezvoltarea calităților fizice speciale la poloștii juniori prin [7, 12, 13]:

- folosirea deprinderilor motrice de bază și a procedeele tehnice specifice diferitelor ramuri de sport și probe sportive;
- folosirea metodelor, procedeele și mijloacelor specifice de dezvoltare a calităților motrice;
- stabilirea sistemelor de acțiune în diferite perioade (etape) ale antrenamentului sportiv;
- aplicarea consecventă și continuă a sistemelor de acțiune pe o perioadă planificată pentru dezvoltarea unei calități motrice;
- stabilirea unui număr optim de repetări, a volumului și intensității efortului, în raport cu specificul fiecărei calități motrice;
- încadrarea exercițiilor selectate pentru dezvoltarea fiecărei calități motrice, în sisteme precise de acționare, a căror structură motrice (și efortul) se va schimba, atunci când nu dau randamentul scontat;

- tempoul și ritmul execuției, valoarea încărcăturilor, durata execuțiilor, distanțele și pauzele dintre repetări, care sunt elemente de bază prin care se apreciază progresul în cazul fiecărui sistem de acționare;

- testări periodice ale valorilor atinse, pentru ca, în funcție de acestea, să se intervină cu modificările necesare;

- evidența strictă și precisă a rezultatelor și mijloacelor folosite.

Pregătirea fizică specială este partea de bază a programei de pregătire a poloștilor de diferite posturi și este îndreptată spre dezvoltarea calităților fizice necesare activității de joc și a caracteristicilor individuale și colective, precum:

- Mânuirea balonului;
- Folosirea eficientă a cunoștințelor tehnice în situațiile de joc;
- Capacitatea de a pasa sub presiune;
- Capacitatea de a păstra balonul într-un spațiu limitat;
- Capacitatea de a se depăși pentru a se adapta diverselor situații;
- Capacitatea de a lua decizii și de a le aplica sub presiune;
- Capacitatea de a ține cont de cronometru și de a alege momentul potrivit de șut;
- Capacitatea de a executa eficient pase, de a avea lansări eficiente;
- Capacitatea de a intercepta balonul adversarului;
- Capacitatea de a juca, a colabora și comunica în cadrul echipei.

Astfel, polo pe apă reprezintă una din probele de sport dintre cele mai dificile. Un sportiv, în mod special juniorii au nevoie de un antrenament bazat pe o pregătire fizică generală și specială care să le ofere un randament ridicat în timpul competițiilor.

**Concluzii.** Starea actuală a jocului de polo pe apă și direcțiile pentru dezvoltarea ulterioară a acestuia, după cum s-a văzut din analiza literaturii de specialitate, se caracterizează printr-o influență din ce în ce mai mare asupra nivelului de calificare al jucătorilor și echipelor, în ceea ce privește pregătirea fizică specială a acestora. În polo pe apă performanțele sportive ale poloștilor sunt direct dependente de nivelul pregătirii fizice, de gradul de posedare și aplicare a procedeele tehnice și tactice în situații de joc, de starea psihologică a sportivilor, inclusiv de postul concret ocupat în teren. La ora actuală, există o serie de probleme legate de pregătirea fizică specifică în cadrul jocului polo pe apă, care necesită înlăturarea acestora prin realizarea unui studiu sistematic al formelor de pregătire la diverse perioade de vârstă, cu prioritate a pregătirii fizice speciale, care să fie argumentat în cadrul unui experiment pedagogic, ce va pune în valoare rezultatele obținute.

#### **Referințe bibliografice:**

1. Canossa, S., Abraldes, J. A., Estriga, L., Fernandes, R. J., Garganta, J. (2020). Water Polo Shooting Performance: Differences Between World Championship Winning, Drawing and Losing Teams. In: Journal human kinetics, 72, p. 203-214.

2. Kondrič, M., Uljević, O., Gabrilo, G., Kontić, D., Sekulić, D. (2021). General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players. In: Journal of Human Kinetics, Volume 32/, p. 157-165.
3. Marinescu, G. (2000). Polo pe apă. București: Editura Printech. 129 p.
4. Noronha, F., Canossa, S., Vilas-Boas, J.P., Afonso, J., Castro, F., Fernandes, R.J. (2022). Youth water polo performance determinants: the inex study. In: International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 4938, p. 1-11.
5. Onesim, F. (2016). Pregătirea tehnică a voleibaliștilor juniori prin aplicarea analizei video. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău. 186 p.
6. Platanou, T. (2005). On-water and dry land vertical jump in water polo players. In: Journal sports medicine and physical fitness, 45 (1), p. 26–31.
7. Sîrghi, S. (2016). Pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău: USEFS, p.10.
8. Stepanova, N., Postica, S. (2019). Metodica dezvoltării calităților fizice la înotători. In: Sport. Olimpism. Sănătate. Ediția 4. Chișinău: Editura USEFS, p. 114-117.
9. Колосов Ю.В. (2003). Подготовка ватерполиста. Учебное пособие. Москва. 124с.
10. Кузнецов, В.А. и соавт. (2017). Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло. Санкт-Петербург: Изд-во ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб». 67с.
11. Марьин, И.С. (2020). Содержание и методика плавательной подготовки юных ватерполистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Москва: Московский педагогический государственный университет. 25 с.
12. Погребняк, И.М., Куделко, В.Е., Островский, М.В. (2012). Анализ соревновательной деятельности ватерполистов 15-17 лет по использованию и реализации численного преимущества. В: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, № 3., с. 102-105.
13. Попрошаев, А.В., Полищук, Т.В. (2006). Динамика прироста показателей уровня физического развития у ватерполистов 12-15 лет. В: Спортивная медицина, лечебная физкультура и валеология, 2006: материалы XII Международной научно-практической конференции. А.: ОГМУ, с. 47-49.
14. Халанский, Ю.Н. (2019). Методика обучения избранному виду спорта: методические рекомендации. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова. 54 с.

<https://doi.org/10.52449.soh22.06>

## ORGANIZAREA PROTECȚIEI CIVILE - ASIGURAREA SECURITĂȚII POPULAȚIEI ÎN SITUAȚII EXCEPȚIONALE

**Chimerciuc Nicolae<sup>1</sup>**, dr., conf.univ.

<sup>1</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

***Abstract.** This article is dedicated to the organization of civil protection in order to ensure the protection of the population of the Republic of Moldova in the event of exceptional situations of conflict or non-conflict nature. Also in this article are described the principles and measures for the organization of Civil Protection. In particular, special attention was drawn to the study of the protection of the population in case of air attack or various bombings and the shelter places. The existence of these shelters (buildings), their condition, operation, capacity, operational training in our country, as well as in the neighboring country, Romania were analyzed.*