

netradiționale contribuie la dezvoltarea aptitudinilor de forță-viteză care sunt importante în procesul de obținere a rezultatelor de performanță.

2. Prin metodologia elaborată în vederea implementării tehnologiilor netradiționale (hidroremorcherul computerizat) în cadrul pregătirii înotătorilor juniori (cat. I-CMS) a demonstrat o eficiență incontestabilă materializată prin îmbunătățirea aptitudinilor de forță-viteză și prin formarea deprinderilor de dirijare a principalilor parametri specifici tehnicii moderne de înot.

*Referințe bibliografice:*

1. Sokolovas G. *Changes of Swimming Velocity during the Swim Cycle // Swimming World. June 2009, p.37-39.*
2. Аллакин Ю.А. *Методы формирования силового компонента гребковых движений в плавании. Дис... докт. пед. наук. М., 1991. 122 с.*
3. Вороненко С.Ф. *Формирование ритмоскоростной структуры двигательного навыка в спортивном плавании с использованием искусственно созданных условий. Дис... докт. пед. наук. М., 1987. -173 с.*
4. Гилёв Г. *Методология скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов. Дис... докт. пед. наук. - М., 1998. -268 с.*
5. Крупнов В.А. *Многоцелевой тренажёрный стенд / Плавание. М., 1986. С. 56-58*
6. Платонов В.Н. *Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. К.: Олимп. лит., 2012. 543 с.*
7. Ратов И.П. *Исследование спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1972. 45 с.*
8. Румянцев В.А. *Методы лидирования и срочной обратной связи на предсоревновательном этапе подготовки высококвалифицированных пловцов-стайеров. Дис... докт. пед. наук. М., 1989. 115 с.*

## ANALIZA PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE A ÎNOTĂTORILOR DE SPRINT ÎN CADRUL UNUI MACROCICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

**Rîșneac Boris, Solonenco Grigore,**

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

**Abstract:** *macrosycles represent a holistic step of the training process lasting 10 to 16 weeks, and they are formed by series of mesocycles and microcycles. Construction of the training process on the basis of macrosycles, mesocycles and microcycles contributes to systematize the training process in accordance with the main task of a period or stage of preparation, enables optimal dynamic loads, suitable dynamic of means and methods of training to achieve the necessary continuity in the development of various skills and abilities.*

**Keywords:** *swimming, macrosycles and the construction of their programs, mesocycles and the construction of their programs, microcycles and the construction of the programs.*

**Actualitatea temei.** Planificarea antrenamentului în cadrul unui macrociclu a fost abordată din punct de vedere metodic-științific de o multitudine de specialiști practicieni și teoreticieni, care prezintă elaborări amănunțite privind obiectivele de performanță, metodele și mijloacele utilizate, volumul și intensitatea efortului antrenamentelor aplicate în pregătirea înotătorilor de acest nivel performanțional [1, 2].

În procesul studiului și informațiilor acumulate din literatura de specialitate s-a constatat că în cadrul macrociclurilor de antrenament ale înotătorilor specializați în sprint s-au propus diverse variante și modalități de implementare a volumului și intensității efortului depus în cadrul mezociclurilor planificate [3, 4, 5].

În același timp, variantele propuse nu sunt specificate suficient în privința repartizării

volumului și intensității pe zone de efort caracteristice pregătirii înotătorilor specializați în sprint.

**Ipoteza cercetărilor.** Se presupune că prin elaborarea și implementarea unor variante ale planificării antrenamentului sportiv direcționat spre selectarea și repartizarea volumului și intensității conform zonelor de efort se vor obține îmbunătățiri evidente în dezvoltarea aptitudinilor specifice de concurs.

**Scopul cercetării** constă în perfecționarea și argumentarea științifică a repartizării materialului pe zone de efort, în cele două antrenamente zilnice și în cele cinci mezocicluri, conform cărora sunt pregătiți înotătorii pentru a participa la competiția de vîrf.

**Obiectivele lucrării:**

1. Analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate, privind structura și conținutul planificării procesului de antrenament ale înotătorilor de performanță pentru competițiile de vîrf.

2. Elaborarea și implementarea programului de antrenament în conformitate cu zonele de efort ale înotătorilor specializați în sprint.

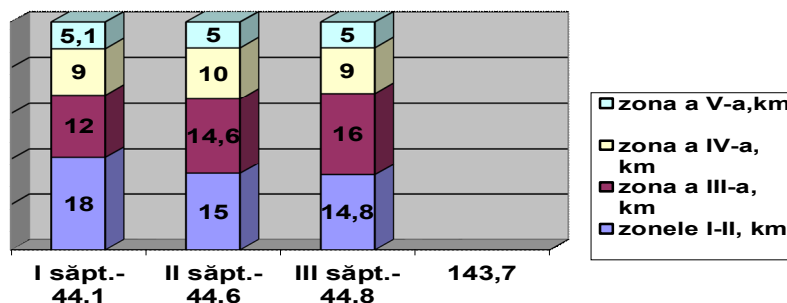
Pentru organizarea investigațiilor științifice s-au aplicat metodele tradiționale, care au constatat în studiul literaturii de specialitate, în examinarea metodicii de planificare a procesului de antrenament cu înotătorii incluși în lotul național. Tot în acest context, au fost implementate prin metoda experimentului și unele modele de pregătire sportivă printr-o repartizare judicioasă a efortului în dependență de obiectivele trasate în mezociclu și în conformitate cu zonele de efort fizic stabilit pentru fiecare înotător în parte.

Studiul experimental s-a extins pe o perioadă de 11 săptămîni, echivalent al unui macrociclu de antrenament, fiind divizat în cinci mezocicluri cudurata strict stabilită:

1. mezociclul de acomodare - 3 săptămîni;
2. mezociclul de instalare – 2 săptămîni (folosind pe larg instalații de frînare);
3. mezociclul de bază - 3,5 săptămîni;
4. mezociclul precompetițional -1,5 săptămîni;
5. competițional – o săptămînă.

Cercetărilor au fost supuși înotătorii selecționatei R. Moldova. Rezultatele sportive finale au fost supuse unei analize în conformitate cu performanțele obținute în cadrul campionatului de iarnă al R. Moldova din februarie 2016.

Pentru o specificare mai detaliată a structurii și conținutului derulării procesului de pregătire sportivă a înotărilor specializați în sprint prezentăm în continuare modulele de antrenament aplicate în cadrul fiecărui mezociclu.



**Figura 1. Volumul și repartizarea materialului după zonele de efort (km) în mezociclul de acomodare**

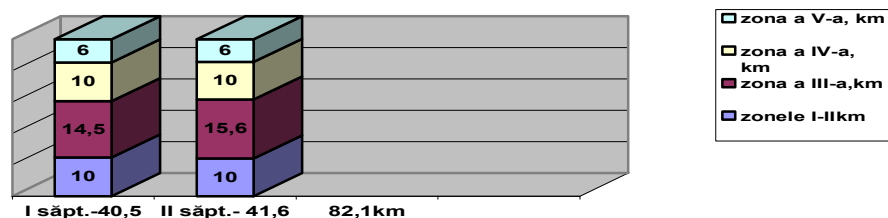
### Mezociclul de acomodare- 3 săptămâni

La această etapă de pregătire, s-a acordat o atenție deosebită dezvoltării componentelor aerobe, dezvoltării rezistenței generale și speciale, perfecționării tehnicii înotului mixt, starturilor și întoarcerilor, îmbunătățirii vitezei maxime pe distanțe scurte pînă la 12,5-25m.

Volumul și intensitatea aplicată au fost direcționate spre ridicarea gradului de antrenament și în vederea acomodării înotătorilor cu eforturi mari [4]. În Figura 1 este prezentat un modul în care este stabilită repartizarea volumului de antrenament în funcție de zonele de efort.

### Mezociclul de instalare - 2 săptămâni

În cadrul acestui mezociclu s-a lucrat treptat asupra perfecționării tehnicii cedînd locul pregătirii specifice și ridicării gradului de antrenament; s-au folosit pe larg instalații de frînare, pentru îmbunătățirea forței de vîslire, lungimii pasului de vîslire, atenției la ritm. Conform programului propus, antrenorii au implementat un număr mare de exerciții pentru dezvoltarea forței de vîslire pe uscat și în apă, multiple exerciții de accelerare în regim anaerob, în special cu procedeul de bază. Volumul și repartizarea conținutului mijloacelor de antrenament sunt prezentate în Figura 2.



**Figura 2. Volumul mijloacelor de antrenament pe după zone de efort într-un mezociclu introductiv**

### Mezociclul de bază - 3-5 săptămâni

În cadrul mezociclului de bază s-a prevăzut realizarea unui volum de lucru cu intensitate pronunțat extensivă pentru dezvoltarea aptitudinilor funcționale, psihofizice și tehnico-tactice.

Durata și conținutul mezociclului de bază depinde, în mare măsură, de perioada desfășurării competițiilor de vîrf, de profilul sportivului. În acest sens, au fost incluse în procesul pregătirii înotătorului mijloacele și metodele de antrenament direcționate spre asigurarea și obținerea posibilităților energetice exprimate prin mărirea aptitudinilor aerobe, iar în alte cazuri, spre dezvoltarea aptitudinilor anaerobe alactacide.

Referitor la pregătirea înotătorilor specializați în sprint în seriile de antrenament s-au inclus exerciții ciclice, aciclice, mixte cu o durată de timp de la 2-3 min. pentru îmbunătățirea anduranței, specifice iar pentru dezvoltarea vitezei sportivei parcurgeau distanțe de 15-20-50 m în regim de intensitate maximă, manifestînd un efort accentuat (5).

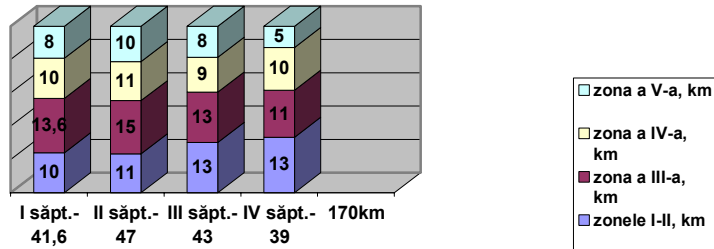
În Figura 3 sunt prezentate zonele de efort, aplicate în perioada celor 5 săptămâni, ale antrenamentului la înotătorii specializați în sprint.

### Mezociclul precompetițional – 2 săptămâni

Planificarea și organizarea procesului de pregătire sportivă a înotătorilor în mezociclu precompetițional este orientată spre refacerea psihofizică după volumul și intensitatea efortului depus în mezociclul de bază. În această perioadă este importantă crearea condițiilor de adaptare a organismului prin modelarea precisă a pregătirii funcționale, tehnico-tactice

psihofizice în scopul obținerii rezultatului sportiv preconizat în competiția planificată.

În acest sens, se reduce volumul total de lucru cu 40-50%. În cadrul primei săptămâni, zilnic a fost realizat un volum de 2000-2200 m. Antrenamentele au fost orientate spre implementarea unor serii cu intensitate anaerobă și cu un VO<sub>2</sub> maximal, favorizând astfel obținerea unui metabolism energetic corespunzător.



**Figura 3. Volumul (km) mijloacelor de antrenament pe zone de efort într-un mezciclu de bază**

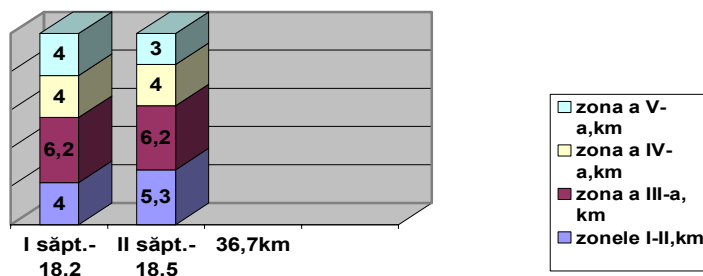
În săptămâna a doua continuă reducerea volumului de înot pînă la 1500-1800 m pe zi.

Antrenamentele au avut un caracter de lucru, în special bazat pe îndeplinirea seriilor de sprint. În desfășurarea lecțiilor de antrenament în ultimele zile ale săptămînii se reproduce un scenariu de lucru echivalent cu cel care are loc în cadrul zilelor de concurs (încălzirea, serii de sprint, refacere). În Figura 4 este prezentat un model al zonelor de efort, care s-a aplicat în mezciclu precompetițional.

În cadrul mezciclului competițional, înotătorii sunt concentrați în manifestarea aptitudinilor de dirijare și orientare a principalilor parametri, care asigură parcurgerea eficientă a distanțelor planificate.

Studiul științific realizat poate fi considerat ca un model de pregătire sportivă a înotătorilor în mezciclu.

Structurarea acestei planificări pe cinci mezcicluri, prin repartizarea volumului în conformitate cu zonele de efort, a creat posibilitatea optimizării procesului de antrenament pentru fiecare mezciclu și lecție în parte. Pentru o dirijare mai judicioasă a procesului de antrenament, s-a stabilit ca dinamica efortului să se respecte în dependență de pregătirea sportivilor, de obiectivele ciclurilor săptămînale și de perioada competițională la care va participa înotătorul.



**Figura 4. Volumul (km) mijloacelor de antrenament pe zone de efort într-un mezciclu precompetițional**

Din cercetările efectuate se pot desprinde următoarele concluzii:

1. Analiza și sistematizarea datelor literaturii de înot a demonstrat că în prezent sunt multiple opinii privind planificarea pregătirii înotătorilor în macrociclu. Deseori aceste informații au un caracter general și, în unele cazuri, sunt contradictorii cu practica existentă.

2. Ca urmare a studierii unor aspecte teoretico-metodice și a experienței practice aplicate în pregătirea înotătorilor de performanță, s a elaborat un model de planificare a procesului de antrenament într-un macrociclu anual, divizat în cinci mezocicluri cu o repartizare judicioasă a volumului de lucru, în conformitate cu zonele de efort. Modelul propus a fost implementat în cadrul antrenamentelor înotătorilor de performanță, contribuind astfel la o pregătire specifică de sprint eficientă.

*Referințe bibliografice:*

1. Maglișcho E.V. *Să înotăm mai repede*, 1992, p.145-189
2. Платонов В. *Спортивное плавание. Путь к успеху*. Москва, 2012, с. 278-408.
3. Rîșneac B., Solonenco G. *Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanță*. Chișinău, 2013, p. 56-68.
4. Rîșneac B., Solonenco G. *Înotul sportiv. Concepte metodice*. Chișinău, 2014, p. 120-181
5. Уилмор Дж, Костил Д. Л. *Физиология спорта и двигательной активности*. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 15-25

## ANALIZA MODELULUI SOMATIC ȘI DE PREGĂTIRE AL ECHIPEI DE BASCHET MASCULIN U18

**Savu Cristian Florian,**  
*Universitatea „Valahia” din Târgoviște, România,*  
**Marinescu Susana,**  
*Școala Gimnazială "Coresi", Târgoviște, România*  
**Păun Adiohos Andra**  
*Clubul Sportiv Școlar Târgoviște, România*  
**Marinescu Oana Suzana,**  
*Liceul Teoretic „Grigore Moisil”, Timișoara, România*

**Abstract:** *The modern basketball game requires careful guided selection and training of juniors, based on the most suitable somatic growth and development, which can allow to the player the acquisition of an efficient techniques and a great functional capacity of the body to support motrical acts with major efforts, required by competitive activity at the level of international requirements. In modern process and methodology of sports training a number of important changes have occurred in juniors instruction and training, changes which involves the existence of some patterns of training and preparation. At the Junior U18, RBF has formulated „a theoretical model of performance in basketball”, being determined by the nature of the rules of the game and by national requirements. Within this theoretical model of performance, somatic type holds a determining role. The purpose of this study was to demonstrate that the biological preparation is an important part of sports training, thereby causing a significant improvement of biological standard of high performance athlete.*

**Keywords:** *game type, Under 18, somatic development, sports training*

**Introducere.** Antrenamentul sportiv este asociat cu cel de “coaching” definit ca ansamblu de activități de consiliere și îndrumare realizate de antrenor în scopul optimizării performanțelor din antrenament și competiții. Într-o accepțiune mai largă, antrenamentul