

corespunzătoare a performanței. La fel de importante sunt și condițiile de refacere din timpul antrenamentului și după antrenament.

Gândirea pozitivă determină, de asemenea, calitatea antrenamentului. Aceasta are o mare importanță la sporturile individuale.

Familia nu reprezintă un factor motivant foarte puternic în îndrumarea sportivilor pentru sportul de performanță. Doar la natație implicarea familiei este mare - 56%. La restul ramurilor sportive procentajul este foarte mic: atletism - 14%, fotbal - 9%, handbal - 12%, lupte - 9%.

Analizând tabelele ce reprezintă ponderea răspunsurilor a, b, și c, rezultă că, indiferent de ramura sportivă practică, motivația pentru sportul de performanță este aceeași, între subiecți fiind un decalaj procentual mic.

Referințe bibliografice:

1. Cucoș, C. și colab., (1998). Psihopedagogie, Editura Polirom, Iași.
2. Dumitru, Al., (2001). Educație și învățare, Editura Eurostampa, Timișoara.
3. Epuran, M., (1990). Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică. Editura FEST, București.
5. Epuran, M., Horghidan V. (2004). Psihologia educației fizice, A.N.E.F.S, București.
6. Turcu, C., Ionescu D. (2004). Psihologia sportului – compendiu, Editura Politehnică, Timișoara.
7. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_ro.pdf
8. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

<https://doi.org/10.52449.soh22.52>

ALGORITMUL STRATEGIC AL CONȚINUTULUI DE ANTRENAMENT AL HANDBALISTELOR DE PERFORMANȚĂ ÎN DIVERSE ETAPE ALE PREGĂTIRII MULTIANUALE

Verejan Galina¹, doctorandă, asistent univ.

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. Contemporary scientific research proves the staged nature of athletes' training, the special importance of the stages of sports mastery represents motor and technical-tactical training for performance women handball players. During the stages of sports mastery, the fundamental structures are established of the sports training's contents in a logical order. So, the training system for athletes, in a four-year Olympic cycle, is being built progressively, evolving from simple to compound, starting with the training at the advanced stage year 5 until the sport's mastery stage year 3, offering the possibility to perform a dynamic reasoning of integral training through the forms, methods and means specific to the Olympic cycle. In this way, the construction of operational structures is determined by determining the law for the transition from quantitative changes to qualitative changes in the stages of sports mastery. Through the interaction of technical-tactical learning as a form of special and progressively organized sports activity, physical, functional, mental, technical-tactical

development is attracted, being in interdependent relationships within the stages of sports mastery, where stage learning is a priority in creation of "the area of closest development".

Keywords: interaction, motor training, stages of sports mastery, performance women handball players, sports training, 4 years Olympic cycle.

Demersul conceptual și metodologie al cercetării.

Abordarea problemei interacțiunii efortului de pregătire motrice a handbalistelor de performanță în diverse stadii de măiestrie sportivă, atât prin analiză teoretică, cât și prin investigație concretă, ne-a fost impusă de importanța majoră pe care acesta a dovedit-o în practica antrenamentului sportiv, îndeosebi în ideea îmbunătățirii calitative tehnico-tactice a măiestriei sportive. Această importanță este demonstrată de faptul de a perfecționa sistemul de pregătire a handbalistelor într-un ciclu olimpic.

Numeroase studii teoretice și cercetări experimentale această influență pozitivă a efortului fizic asupra dezvoltării capacităților motrice a subiecților în cadrul antrenamentului sportiv la diverse vârste, nivele de instruire, etape și perioade de pregătire într-un ciclu anual [1, 2, 6, 8, 10].

În cercetările noastre ne interesează în ce măsură influențează algoritmul interacțiunii conținutului antrenamentului sportiv la diverse etape asupra dezvoltării motrice într-un ciclu olimpic de 4 ani începând cu stadiul instruirii avansate anul 5 și finisând cu stadiul măiestriei sportive, anul 3 (Tabelul 1).

Se constată că o mai bună pregătire fizică a jucătoarelor de handbal de înaltă performanță se manifestă prin viteză, forță, detentă, îndemânare, rezistență și performanță aerobă foarte bună [6, 7, 8].

În rezultat, se manifestă suficientă încredere în capacitățile personale, jucătorii își asumă responsabilități în echipă. Se colaborează mai eficient cu colegii de interacțiune în situațiile de instruire, înregistrând succese și satisfacții comune, apreciate și recunoscute de profesor-antrenor [2, p.135].

Scopul cercetării constă în fundamentarea teoretico-practică a modernizării procesului de antrenament al handbalistelor de performanță la diverse etape măiestrie sportivă prin valorificarea capacităților de pregătire motrică.

Prin concepția pe care ne-am asumat-o, în cercetarea de față s-au extins asupra modalităților de aplicare a unui algoritm al procesului de antrenament sportiv multianual a handbalistelor de performanță de 15-18 ani în diverse stadii de măiestrie sportivă.

Metodologia cercetării – cercetarea esențelor teoretico-conceptuale, metodologice și practice expuse în literatura de specialitate; analiza materialelor documentare de pregătire sportivă a handbalistelor într-un ciclu olimpic; observația experimentală longitudinală, testarea nivelului de pregătire motrice; metoda modelării antrenamentului sportiv; metoda experimentului constatativ; metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor recoltate; metoda tabelară [3, 8].

Consemnarea, analiza și interpretarea datelor.

În scopul perfecționării procesului de antrenament al handbalistelor în diverse etape ale măiestriei sportive, s-a organizat un experiment constatativ care să permită o testare mai

riguroasă a factorilor pregătirii motrice ce influențează asupra pregătirii tehnico-tactice a handbalistelor conform algoritmului strategic prezentat pe Figura 1.

După cum rezultă din Figura 1 algoritmul conținutului antrenamentului sportiv al handbalistelor într-un ciclu olimpic abordat pentru stadiile de pregătire, se propun activități metodologice de instruire, elaborarea proiectului activităților interactive în baza căruia se organizează cercetarea operațională a activităților de antrenament creând un comportament standard terminal în diferite situații de antrenament prin acțiuni integratoare.

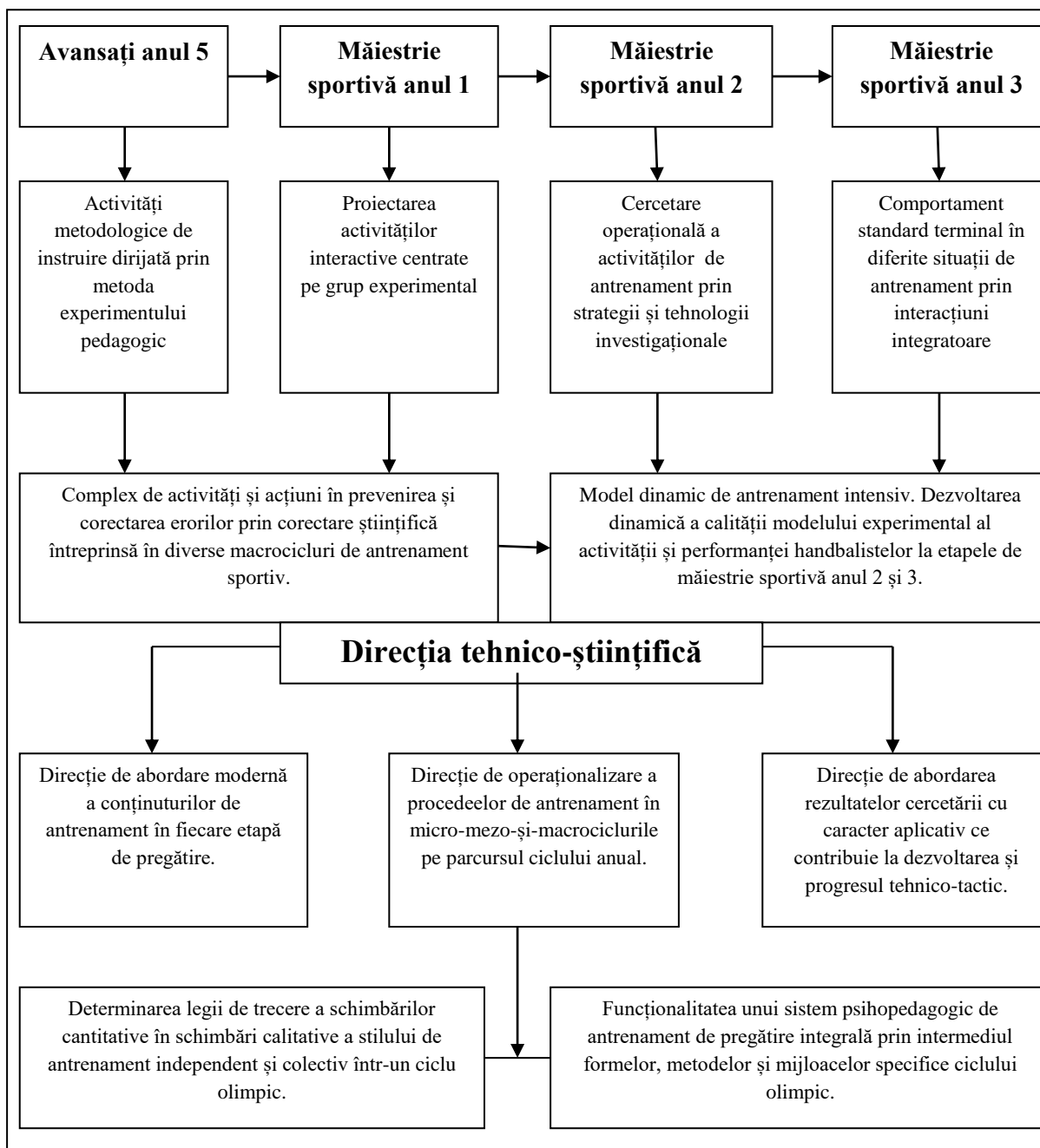


Fig. 1. Algoritmul strategic al interacțiunii conținutului procesului de antrenament sportiv multianual al handbalistelor de performanță în ciclu olimpic

În desfășurarea jocului de handbal instruirea elementelor tehnico-tactice trebuie să fie foarte bine coordonată, deoarece se execută mișcări specifice efectuate în condiții schimbătoare impuse de jocul coechipierilor și adversarilor, precum și deplasare rapidă a mingii în cursul activităților de antrenament neîntrerupte și competiționale.

Toate aceste cerințe impun respectarea fără excepție a metodologiei de instruire dirijată a tehnicii pentru însușirea deprinderilor motrice și pentru perfecționarea lor continuă în fiecare microciclu. Caracterul efortului în handbal și influența lor asupra organismului diferă în raport cu deosebirile importante care există între activități de antrenament pentru avansați anul 5 și măiestrie sportivă, anul 1, 2 și 3 într-un ciclu olimpic. Toți participanții echipei depun cam aceeași cantitate de efort, deoarece principiile handbalului modern impun participarea tuturor jucătorilor atât la apărare cât și la atac. Pe parcursul ciclului olimpic eforturile influențează pozitiv dezvoltarea tuturor grupelor musculare și sisteme funcționale.

Respectând gradarea efortului la fiecare etapă de măiestrie sportivă trebuie să țină cont de particularitățile individuale de dezvoltare ale handbalistelor. Pe măsură ce crește nivelul lor de pregătire, trebuie să se verifice mărimea efortului, odată cu evoluție tehnico-tactică a sportivelor, luând în vedere procesul de adaptare a organismului [6, 7].

Pentru cunoașterea cât mai obiectivă a caracteristicilor pregătirii motrice ale grupurilor de handbaliste s-a efectuat o cercetare prin metoda experimentului.

Tabelul 1. Dinamica indicatorilor statistici ai factorilor pregătirii motrice a grupei experimentale în ciclul olimpic de pregătire (n=26)

Nr. crt.	Indicatori	Avansați, anul 5	MS, anul 1	MS, anul 2	MS, anul 3
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1	Alergare de viteză 30m (s)	5,52±0,055	5,24±0,047	5,0±0,110	4,6±0,047
		CV=3,71	CV=3,358	CV=7,776	CV=8,799
2	Alergare de suveică 3x10m (s)	8,38±0,002	7,97±0,094	7,2±0,071	6,8±0,125
		CV=4,547	CV=4,220	CV=3,312	CV=7,010
3	Săritura în lungime de pe loc (cm)	180,86±1,019	190,86±0,784	198,57±0,157	205,42±0,862
		CV=1,945	CV=1,994	CV=2,860	CV=1,370
4	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, timp de 30"	17,14±0,549	18,50±0,627	20,07±0,470	22,0±0,392
		CV=11,97	CV=12,68	CV=8,76	CV=6,053
5	Aruncarea mingii de handbal la distanță(m)	15,21±0,627	29,00±0,549	32,28±0,549	36,36±0,706
		CV=9,306	CV=7,079	CV=6,360	CV=7,258
6	Aruncarea mingii medicinale de 2 kg cu două mâini de sus (m)	7,78±0,941	8,07±0,862	9,36±1,333	10,36±1,098
		CV=0,914	CV=0,796	CV=1,245	CV=1,025

Notă: MS - măiestrie sportivă

CV - coeficientul de variabilitate

Scopul principal al acestui experiment este dezvoltarea posibilităților de exprimare motrice și tehnico-tactică, în consecință, de mare importanță și actualitate în handbal feminin, păstrând algoritmul strategic al formării măiestriei sportive, în vederea, crearea unui model sau a unui sistem funcțional psihopedagogic de operații într-o ordine strict stabilită, privind rezolvarea problemei de eficientizare al antrenamentului sportiv în macrociclurile duble ale ciclului olimpic, începând cu instruirea avansată anul 5, în continuitate, până la măiestrie anul

3 de instruire. În baza tuturor indicatorilor obținuți stă „modelul” unui sistem metodologic al procesului de antrenament al handbalistelor într-un ciclu olimpic de 4 ani. S-au înregistrat parametrii de viteză, forță explozivă, forță în regim de viteză necesare pentru formarea deprinderilor tehnico-tactice în cadrul experimentului constatativ strict coordonat cu experimentul de bază pe un lot de 26 handbaliste de performanță (Tabelul 1).

Rezultatele cercetării ne demonstrează o diferențiere a indicatorilor înregistrați în funcție de clasificarea instruirii pe etapele măiestriei sportive. Coeficienții de variabilitate la grupele cercetate sunt omogene și nu depășește 10% în 91,67% în 26 cazuri cu frecvență de la 0,796 până la 9,306%. Începând cu testarea inițială la handbalistele cu instruire avansată anul 5 până la testarea finală la măiestrie sportivă anul 3 cele mai mari modificări în performanțe s-au obținut la capacitatea de aruncarea mingii de handbal la depărtare, îmbunătățind rezultatul cu 21,15m, coeficientul variabilitate fiind de 7,26%. Greutatea mingii medicinale la aruncare de după cap a avut rol important în realizarea scopului propus. A contribuit la dezvoltarea forței și vitezei în cadrul exercițiilor rapide, rezultatul aruncării s-a îmbunătățit de la 384,78 cm la testarea inițială până la 406,36 cm în cadrul testării finale – măiestrie sportivă anul 3.

Rezultatele semnificative au fost obținute și la capacitățile de viteză, alergare de viteză 30 m, inclusiv capacitățile de coordonare în regim de viteză (Tabelul 1). Reacțiile organismului la efort fizic au dat posibilitatea handbalistelor la aplicarea unui regim și grad de antrenament sau altul mai superior în dinamică, spre măiestrie. Rațiune schimbării complexului de metode, procedee și mijloace de antrenament a constat în faptul aplicării unui comportament standard terminal în diferite situații de antrenament, având direcții de operaționalizare a unităților de conținut în cadrul stadiilor de măiestrie sportivă pe parcursul ciclului olimpic.

Concluzii.

1. Rezultatele cercetării experimentale dovedesc faptul că pentru a fi valorizate formativ disponibilitățile de dezvoltare a capacităților motrice ale handbalistelor de performanță în procesul de antrenament într-un ciclu olimpic trebuie să se utilizeze competent influența factorilor psihomotrici asupra organismului privind :

- dinamica raportului dintre unitățile de conținut al antrenamentului sportiv în stadiile de măiestrie sportivă;
- interacțiunea dintre structurile micro-mezo-macrociclurile de pregătire a handbalistelor.

2. Algoritmul de organizare structural-funcțional a relațiilor interpersonale dintre sportive în activitățile de antrenament sportiv pe parcursul ciclului olimpic să se orienteze conform interacțiunii efortului psihofizic, tehnico-tactic și stadiilor de măiestrie sportivă.

Referințe bibliografice:

1. Ciubotaru, M. (2021). Pregătirea motrică a elevilor din ciclul gimnazial în cadrul lecțiilor de educație fizică la aer liber prin aplicarea mijloacelor din handbal. În: Știința culturii fizice, nr.37/1, Chișinău, p. 136-145. ISSN:1857-4114.

2. Dumitriu, Gh. (1997). Cercetarea unor condiții psihosociale ale învățării școlare. În comunicare și învățare. București : Didactică și pedagogică. R.A., ISBN 973-30-5178-0.
3. Epuran, M., Maroliceanu, M. (2002). Metodologia cercetării activităților corporale. Cluj-Napoca; Risoprint. 170 p. ISBN 973-636-236-0.
4. Marcu, F. (1999). Dicționar uzual de neologisme. București: Saeculum I.O. 431 p. ISBN 937-9211-29-1.
5. Timofte, M. (2021). Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor juniori. Știința culturii fizice. Revista teoretico-științifică. Nr. 37/1. Chișinău, p. 89-93. ISSN : 4114.
6. Șufaru, C. (2007). Metodologia programării antrenamentului sportiv al handbaliștilor juniori II-cadeți pe baza de obiective operaționale. Teză de doctor în pedagogie. Chișinău. p.89.
7. Triboi, V., Păcuraru, A. (2013). Pregătirea sportivilor ca proces anual. În Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Iași: Pim, p.29. ISBN 978-606-13-1274-0.
8. Ulmeanu, Fl. C. (1966). Jocuri sportive. Handbalul. În : Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice. Ediția a II-a revăzută. Oradea: Crișna, p.391-392. Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, p.29.
9. Спортивная физиология. Учебник для университетов физической культуры. Под. Ред. Ч.М.Коца. Москва: Физкультура и спорт, 1986, Глова III. Физиологические основы мышечной силы и скоростно – силовых качеств (мощность), с. 53-69.