

STUDY ON IMPROVING THE PHYSICAL PREPARATION OF THE MIDDLE-DISTANCE JUNIOR ATHLETES

Carmina GORGAN
„Vasile Alecsandri” University of Bacău

Key words: athletes, improving, physical preparation , middle-distance

Abstract

The physical training of athletes is significantly higher than the specific physical preparation of other sports and takes two forms: general or comprehensive physical training and specific or special physical training.

In athletic training, the physical preparation is a necessity of athlete's development, specific to the training levels, but also of the event for which the athlete is preparing. The share of physical preparation is higher in juniors, decreasing with age and with the increasing of the level of preparation.

Introduction

Physical preparation is a component of the sports training and it has an important role for the entire preparation process, leading ultimately to the yield of athletes in training and competitions. It is the pivot for all other components, being the starting point for the entire training process and it ensures a high functional capacity of the body.

To achieve higher level of physical preparation, in addition to improving motor skills, recovery methods can also be used. (vitamins, nutrition, training at high and medium altitude).

Because of its complexity, physical training ensures a high level of development of basic and specific motor qualities, optimal values of the morpho-functional indices, a perfect technical and tactical knowledge of the exercises used and perfect health. Another definition of physical preparation it could be that it develops and constantly trains the athlete's physical qualities (A. Dragnea).

In athletic training, the physical preparation is a necessity of athlete's development, specific to the training levels, but also of the event for which the athlete is preparing. The share of physical preparation is higher in juniors, decreasing with age and with the increasing of the level of preparation. The same dynamic is followed and regarding the approach in achieving it in an annual training cycle, being higher in the preparatory period and lower during the competition period (Ababei Radu)).

The physical training of athletes is significantly higher than the specific physical preparation of other sports and takes two forms: general or comprehensive physical training and specific or special physical training.

Material and method

In general training exercises, various movements are included which are borrowed from various branches of sports, but they are focused on the specifics of Athletics. They are biomechanically and even functionally different of the ones specific to the athletic event practiced.

Subjects –This study was performed on a total of 10 junior and junior females athletes from the Municipal Sports Club Bacau practicing middle-distance events, over a period of three months (September, October, November).

The hypothesis – We assumed that there is a possibility to improve the sport performance of the middle-distance junior athletes by improving the physical preparation..

Results

To achieve this study we chose the following general and specific means of training, which contribute at the improvement of the physical preparation of the middle-distance junior athletes:

- continuous, long-term running;

- running in sustained tempo;
- fartlek Method;
- downhill running
- special exercises and general physical training exercises which mean exercises with its own weight or helper objects and are used to develop the overall strength and the general force on muscle groups.

Table nr 1 - Continuous, long-term running

Continuous, long-term running			
Month	September	October	November
Km / athlete	112 km	120 km	130 km
Intensity	5 min / 1000m	4.30 min / 1000m	4 min / 1000m

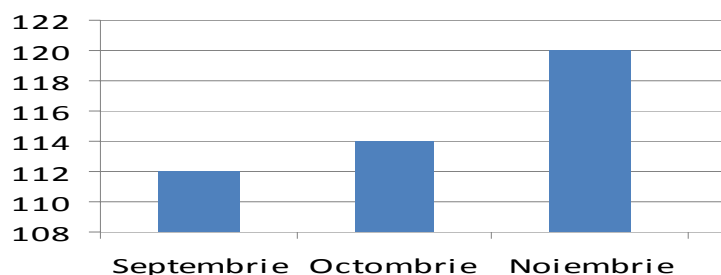


Table nr 2 - Running in sustained tempo

Running in sustained tempo			
Month	September	October	November
Km / athlete	16 km	18 km	24 km
Intensity	4 min / 1000m	3.30 min / 1000m	3 min / 1000m

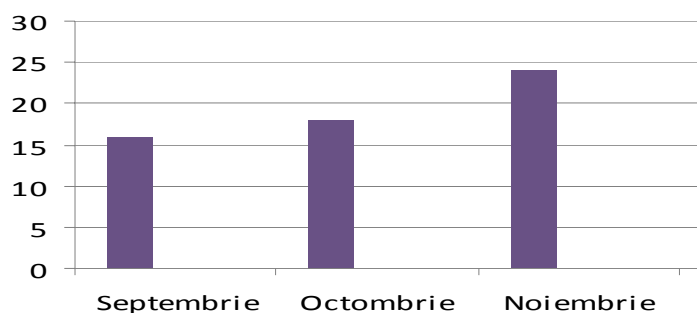


Table nr 3- Fartlek Method

Fartlek Method			
Month	September	October	November
Km / athlete	16 km	20 km	24 km
Intensity	4 min / 1000m	3.30 min / 1000m	3 min / 1000m

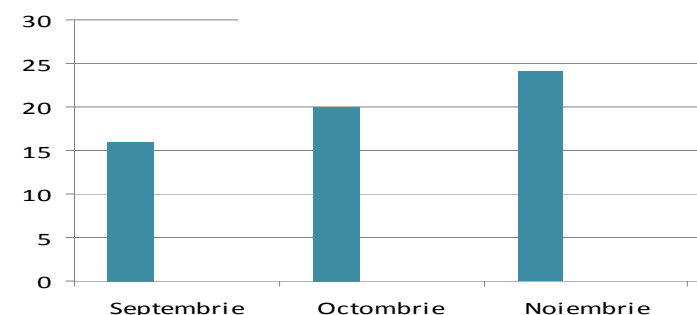


Table nr 4 – Downhill running

Downhill running			
Month	September	October	November
Km / athlete	4 km	6 km	8 km
Distance	200m	150m	100m

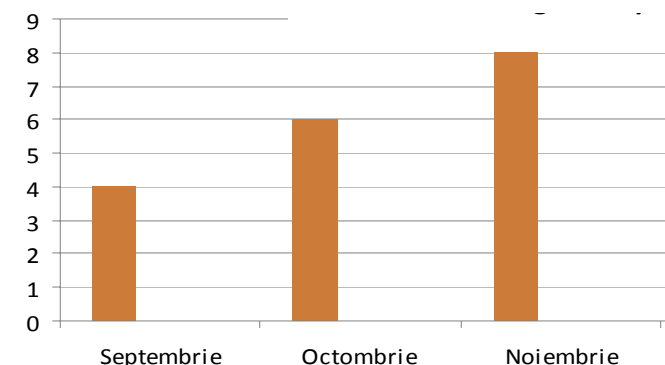
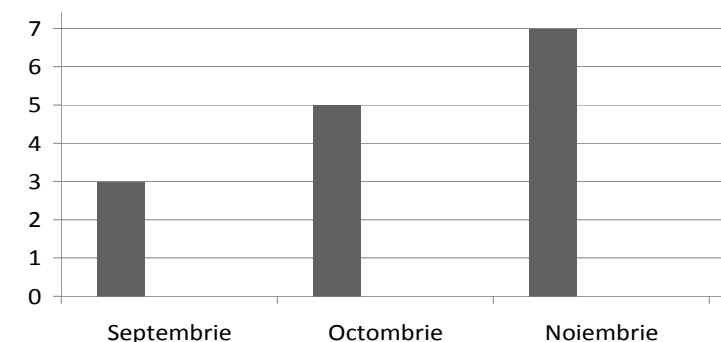


Table nr 5 – Special exercises

Special exercises and general physical preparation exercises			
Month	September	October	November
Km / athlete	3 km	5 km	7 km
Distance	100m	100m	50m



To improve the physical preparation, the special exercises and the general physical preparation exercises have an important role. The special exercises and the general physical preparation exercises are:

- Jogging with rhythm changing (fast-slow)
- High knee lifts, with rhythm changing (fast – slow) running
- Leg backward swing with rhythm changing (fast-slow) running
- Leg forward swing running
- Step jump
- Abdominal exercises with the medicinal ball
- Exercises for arms with the medicinal ball
- Exercises for the back with the medicinal ball
- Rope jumping

Conclusions

After the analysis and the processing of the results of the research conducted, we reached the following conclusions:

- the assumption that "there is the possibility to improve sport performance of the middle-distance junior athletes by improving physical preparation" was confirmed;
- We noticed that in September that the volume is increased and the intensity is more

reduced compared to months October and November (The long duration running are five minutes in 1000m, running in tempo and fartlek's method are carried out with four minutes to 1000m);

- we observe a continuous growth of general and specific means of training leading to an improvement of the physical preparation of middle-distance junior athletes;
- we noticed that the downhill running volume is 200 metres and in November it dropped out and there was downhill running on the distance of 100m

Bibliography

1. ABABEI, R., (2006), *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*, Editura PIM, Iași;
2. DRAGNEA, A.,(1996) *Antrenamentul sportiv*, Editura didactică și pedagogică, R.A. București;
3. EPURAN M., Holdevici I., Tonita F.,(2008), *Psihologia sportului de performanta. Teorie si practica*, Editura FEST, Bucuresti;
4. RAȚĂ, G., (1997), *Bazele generale ale antrenamentului athletic*, Editura Plumb, Bacău

STUDIUL PRIVIND PERFEȚIONAREA PREGĂTIRII FIZICE A ATLEȚILOR SEMIFONDIȘTI JUNIORI

Carmina GORGAN

Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău

Cuvinte cheie: atleți, perfecționare, pregătire fizică, semifond

Rezumat

Pregătirea fizică a atleților este net superioară pregătirii fizice specifice celorlalte sporturi și îmbracă două forme: pregătirea fizică generală sau multilaterală; pregătirea fizică specifică sau specială.

În antrenamentul athletic, pregătirea fizică reprezintă o necesitate a dezvoltării, specifică nivelelor de pregătire, dar și a probei în care se pregătește atletul. Ponderea pregătirii fizice este mai mare la juniori, ea descrescând odată cu vârsta și cu creșterea nivelului valoric de pregătire.

Introducere

Pregătirea fizică este o componentă a antrenamentului sportiv și are un rol deosebit în întregul proces de pregătire, determinând în ultimă instanță randamentul sportivilor în antrenamente și concursuri. Ea constituie pivotul pentru toate celelalte componente, fiind baza de plecare pentru întregul proces de pregătire și asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului.

Pentru realizarea la nivel superior a pregătirii fizice, pe lângă perfecționarea calităților motrice se folosesc și procedee de refacere (vitaminizare, alimentație, antrenamente la altitudine medie și mare).

Datorită complexității sale, pregătirea fizică asigură un nivel ridicat de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime indicilor morfo-funcționali, o stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și o perfectă stare de sănătate. O altă definiție a pregătirii fizice ar putea fi aceea că dezvoltă și antrenează constant calitățile fizice ale sportivului (A. Dragnea).

În antrenamentul athletic, pregătirea fizică reprezintă o necesitate a dezvoltării, specifică nivelelor de pregătire, dar și a probei în care se pregătește atletul. Ponderea pregătirii fizice este mai mare la juniori, ea descrescând odată cu vârsta și cu creșterea nivelului valoric de pregătire. Aceeași dinamică este urmărită și în ceea ce privește abordarea realizării ei într-un ciclu anual de pregătire, fiind mai mare în perioada pregătitoare și mai mică în perioada competițională (Ababei Radu).

Pregătirea fizică a atleților este net superioară pregătirii fizice specifice celorlalte sporturi și îmbracă două forme: pregătirea fizică generală sau multilaterală; pregătirea fizică specifică sau specială.

Material și metodă

În cadrul exercițiilor de pregătire generală sunt cuprinse mișcări variate împrumutate din diferite ramuri de sport, dar ele sunt orientate spre specificul atletismului. Ele sunt diferite ca biomecanică și chiar ca funcționalitate, de cele caracteristice probei practicate.

Subiecți – Studiul de față s-a realizat pe un număr de 10 atleți juniori și junioare de la Clubul Sportiv Municipal Bacău care practică probe de semifond, pe parcursul a trei luni (septembrie, octombrie, noiembrie).

Ipoteza – Am plecat de la ipoteza conform căreia există posibilitatea îmbunătățirii performanțelor sportive ale atleților juniori semifonduști prin îmbunătățirea pregătirii fizice.

Rezultate

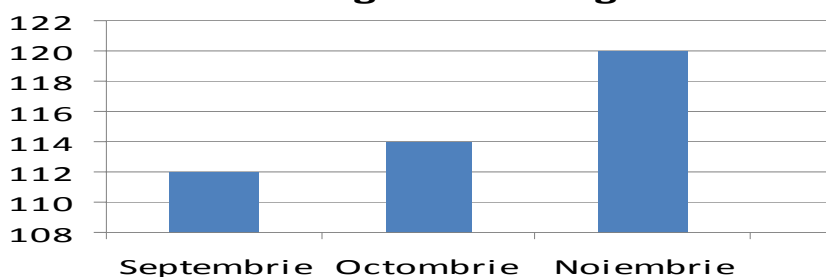
Pentru realizarea acestui studiu am ales următoarele mijloace de antrenament generale și specifice, ce contribuie la îmbunătățirea pregătirii fizice la atleții juniori semifonduști :

- Alergarea neîntreruptă, de lungă durată;
- Alergarea în tempo susținut
- Metoda fartlek
- Alergare în pantă
- Exerciții speciale și exerciții de pregătire fizică generală constau în efectuarea de exerciții cu greutate proprie sau cu obiecte ajutătoare și sunt folosite pentru dezvoltarea forței generale și a forței pe grupe musculare.

Tabel nr 1 - Alergarea neîntreruptă, de lungă durată

Alergarea de lungă durată			
Luna	Septembrie	Octombrie	Noiembrie
Km / sportiv	112 km	120 km	130 km
Intensitate	5 min / 1000m	4.30 min / 1000m	4 min / 1000m

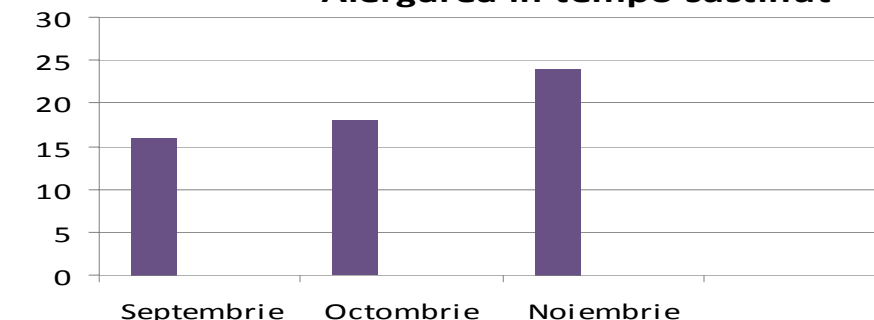
Alergarea de lunga durata



Tabel nr 2 - Alergarea în tempo susținut

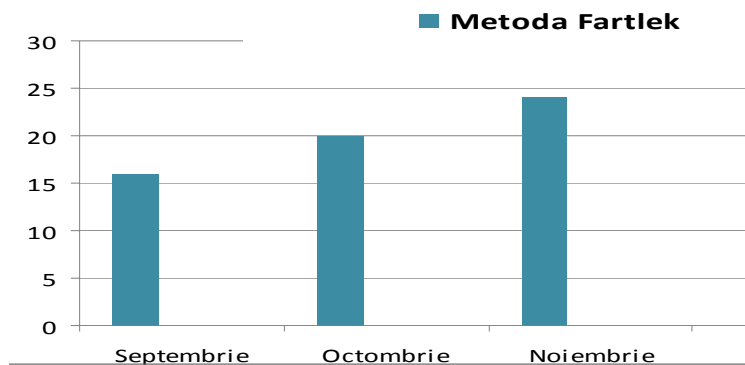
Alergarea în tempo susținut			
Luna	Septembrie	Octombrie	Noiembrie
Km / sportiv	16 km	18 km	24 km
Intensitate	4 min / 1000m	3.30 min / 1000m	3 min / 1000m

Alergarea in tempo sustinut



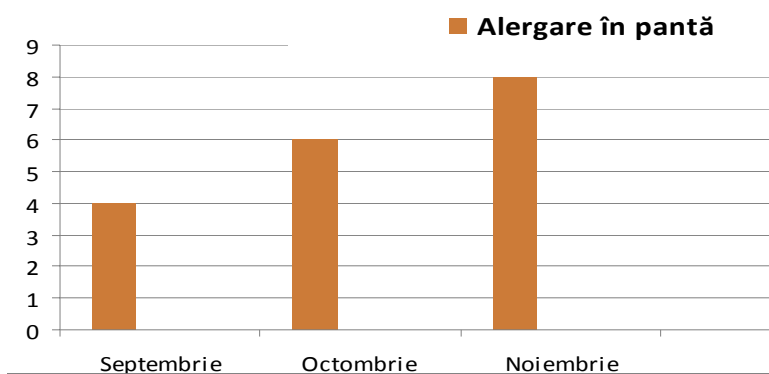
Tabel nr 3- Metoda fartlek

Metoda fartlek			
Luna	Septembrie	Octombrie	Noiembrie
Km / sportiv	16 km	20 km	24 km
Intensitate	4 min / 1000m	3.30 min / 1000m	3 min / 1000m



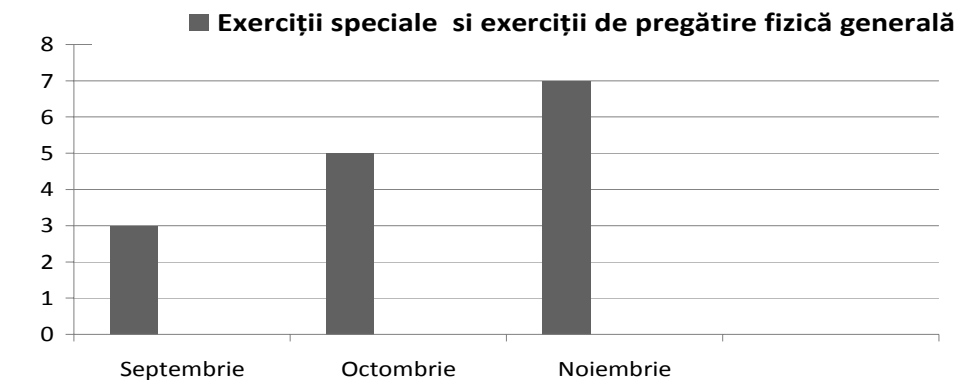
Tabel nr 4 - Alergare în pantă

Alergare în pantă			
Luna	Septembrie	Octombrie	Noiembrie
Km / sportiv	4 km	6 km	8 km
Distanța	200m	150m	100m



Tabel nr 5 - Exerciții speciale

Exerciții speciale și exerciții de pregătire fizică generală			
Luna	Septembrie	Octombrie	Noiembrie
Km / sportiv	3 km	5 km	7 km
Distanța	100m	100m	50m



Pentru îmbunătățirea pregătirii fizice, un rol foarte important îl au și exercițiile speciale și cele de pregătire fizică generală, ele constau în :

- Alergare cu joc de gleznă cu schimbări de ritm (rapid – lent)
- Alergare cu genunchii sus cu schimbări de ritm (rapid – lent)
- Alergare cu pendularea gambei înapoi cu schimbări de ritm (rapid – lent)
- Alergare cu pendularea gambei înainte
- Pas sărit
- Exerciții pentru abdomen cu mingea medicinală
- Exerciții pentru brațe cu mingea medicinală
- Exerciții pentru spate cu mingea medicinală
- Sărituri cu coarda

Concluzii

În urma analizei și prelucrării datelor rezultate din cercetarea efectuată, am ajuns la următoarele concluzii:

- ipoteza conform căreia „există posibilitatea îmbunătățirii performanțelor sportive ale atleților juniori semifonști prin perfecționarea pregătirii fizice” s-a confirmat ;

- în luna septembrie se observă că volumul este mai crescut și intensitatea mai scăzută comparativ cu lunile octombrie și noiembrie

(alergările de durată se realizează cu 5 minute pe 1000m, iar alergarea în tempo susținut și metoda fartlek-ului se efectuează cu 4 minute pe 1000m);

- observăm o creștere continuă a mijloacelor de antrenament generale și specifice care duc la o perfecționare a pregătirii fizice a atleților juniori semifonști;

- la alergările în pantă se observă că volumul în luna septembrie este de 200 m, ajungând ca în luna noiembrie să scadă și să se efectueze alergare în pantă pe distanța de 100m.

Bibliografie

1. ABABEI, R., (2006), Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura PIM, Iași;
2. DRAGNEA, A.,(1996) Antrenamentul sportiv, Editura didactică și pedagogică, R.A. București;
3. EPURAN M., Holdevici I., Tonita F.,(2008), Psihologia sportului de performanta. Teorie și practica, Editura FEST, Bucuresti;
4. RAȚĂ, G., (1997), Bazele generale ale antrenamentului athletic, Editura Plumb, Bacău

STUDY ON THE PEOPLE'S PERCEPTION TOWARD THE BENEFICIAL EFFECTS OF MASSAGE

**Ana-Maria ZAHARIA
Doina MÂRZA-DĂNILĂ**

„Vasile Alecsandri” University of Bacău

Key words: people, effects, perception, massage

Abstract

The aim of the massage is none other than maintaining, improving, or recovering a person's state of health, from a holistic point of view. The main objective of this study was to identify what is the people's perception (taking into consideration age categories, gender, and physical training) toward massage and its effects on their own bodies. Due to its scientifically proven effects, and also due to the fact that these effects are starting to be more and more known by the public, the massage has become a basic method in complex rehabilitation therapy, and the data shows that it is a very effective one, if it is well conceived, if it aims at realistic objectives,