

rezultate este dependentă de eficiența psihică. Eficiența psihică are la bază autocunoașterea și constientizarea tuturor factorilor ce pot influența pozitiv sau nu procesul de pregătire, în drumul către obținerea marii performanțe.

Bibliografie:

1. DRAGU A., Psihologia activității sportive. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 2003
2. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., Psihologie - compendiu, ediția a II-a, București, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, 1993
3. EPURAN M., HOLDEVICI I., TONITA F., Psihologia sportului de performanță: teorie și practică, ediția a II-a, București, FEST, 2008
4. ZANCU S., Tenis, forța interioară, București, ALLFA, 2000.
5. ZANCU S., Ghid practic pentru antrenori, părinți și jucători, București, Editura Arc, 1998

A STUDY REGARDING THE WEIGHT OF THE SPECIFIC MEANS IN THE POLYATHLETIC TRAINING PATTERN FOR 11-14 YEAR OLD CHILDREN

Corneliu SCURT
„Transilvania” University of Brașov

Key words: weight, specific means, polyathletic, pattern training, children

Abstract:

The development of psycho-motric abilities in 11 – 14 year old children is a good motivation for monitoring some of the specific aspects during this age period by analyzing the weight of the main training means over the annual cycle. The research was achieved through an integrative approach of the training by correlating the subjects' growth and development characteristics with methodical training requirements specific to the age group.

The progress obtained by the subjects during the second test series after running through the adopted training pattern confirms the correctness of the adopted methodical orientation. Progress of physical training level and physical development corresponds with the stage of growth and development of the subjects.

Significant progress was obtained in both motric qualities level as well as in athletics abilities by applying the proposed training means and methods.

Introduction

Present situation: the lack of data regarding the basic physical training level and the weight of the training means over the annual cycle lead to inadequate training approaches with negative consequences on the subsequent evolution of the athletes like sports activity abandoning or limiting access to performance sports.

Research hypothesis: we assumed that an adequate rationalization of the main means of action has a positive influence on the polyvalent poly-athletic training level while modifying the structural and functional parameters of the children's organism can improve their motric behavior.

Research objectives:

- Determining the weight of the training means over the annual cycle for children in the 11-14 year age group
- Verification of the work effectiveness weight in accord with the developed training pattern
- Recording the dynamics of physical training parameters and progress degree interpretation.

The research was conducted on 10 subjects aged 11-14, from CSS Mediaș and the selection criteria included health condition assessment, training frequency analysis, sports activity motivation, school (learning) efficiency and family relationship.

The training was designed over one macro-cycle with the following structure: the preparing period (September - April), the competition period (May-July), the transition period (August), the training means were specific to running events: light running, uniform and variable rhythm running, special running exercises. The jumping exercises were: standing long jump, jump step, hop step, multiple jumps. The tossing exercises were medicine ball and oina toss.

The weight of running exercises (Fig. 1) is 10% in September when a special attention is granted to physical stress adaptation. The share of the running exercises increases continuously up to 40% throughout November – December, especially by including the varied ground running exercises into the training which subsequently is diminished down to 5% during winter holidays. During the second part of the preparatory period in March – April the running exercises weight is 30% due to including the tossing and jumping means into the training. During the competition period, the running exercises weight is 20% of the total amount due to including specific competition means.

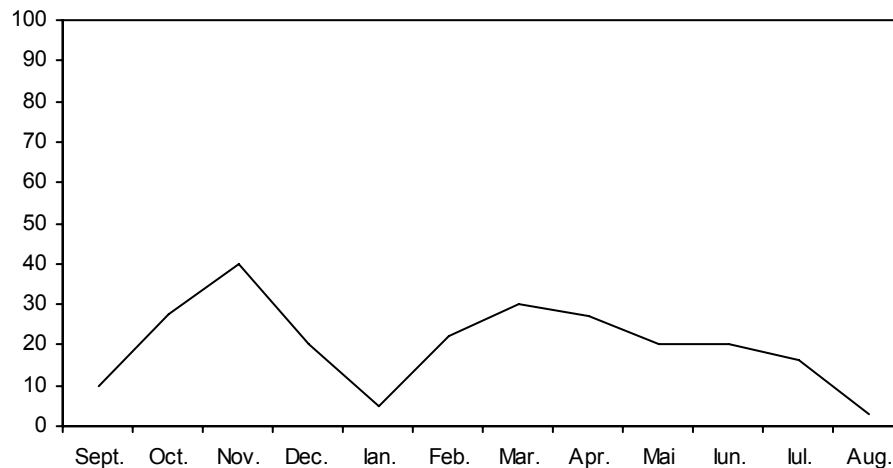


Figure 1. The weight of the running means versus total running amount

Regarding jump exercises (Figure 2) these vary from a weight of 20% during the first part of the preparatory period in September – October, to 5% in November especially due to increased amount of running exercises with cross country and road running competition increase up to 50% in the winter preparatory stage, especially by including mostly jump exercises non-specific to athletics, then diminishes down to 5% in March by using running exercises along with cross country and road running competitions.

Next, their weight will increase during the competition period up to 20% especially by involving athletics jump events.

Also, integral jump exercises, long and high jumps are practiced during the competition period.

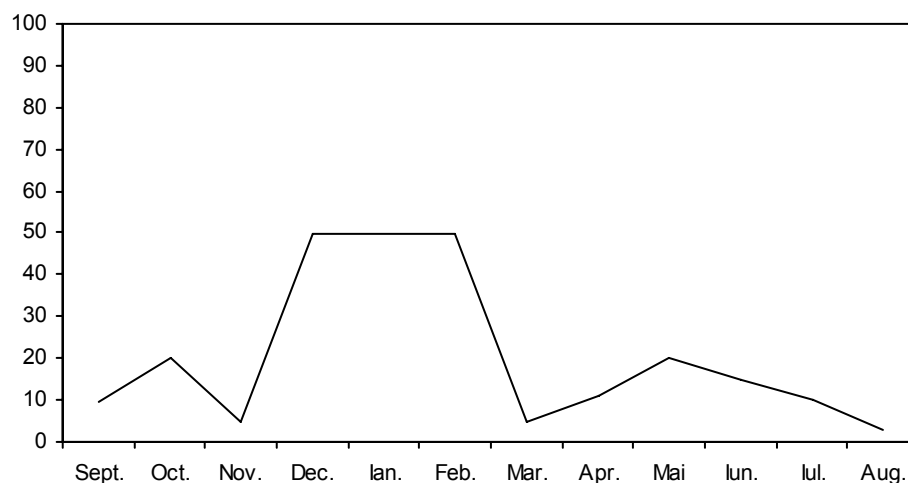


Figure 2. The weight of jump means versus total amount of jumps

The share of the tossing means (Fig. 3) is 10% of the total amount of toss exercises during the first preparatory period in September – October with only 5% in November due to participations in cross country and road running competitions.

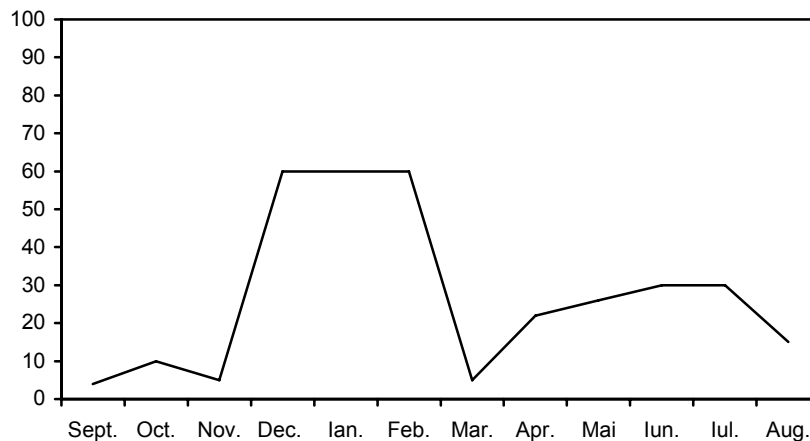


Figure 3. The weight of tossing means versus total amount of tosses.

During the next stages, in December – January – February, the weight of the toss exercises, especially the non-specific ones to athletics, increase up to 60% of the total toss exercises. In March, due to participation in cross country and road running contests, diminishes the weight of the toss exercises to 5% only of the total toss number which subsequently increase continuously throughout the competition stages to a 25-30% weight.

The effectiveness of the training pattern was verified by applying a battery of tests to the children, the first stage in October and the second stage in June including: 50 m speed running, 600 m endurance running, standing long jump and oina ball toss.

The results (Table 1) obtained after both test series show that the subjects have achieved significant progress.

Conclusions

The progress obtained by the subjects during the second test series after running through the adopted training pattern confirms the correctness of the adopted methodical orientation.

Progress of physical training level and physical development corresponds with the stage of growth and development of the subjects.

Significant progress was obtained in both motrical qualities level as well as in athletics abilities by applying the proposed training means and methods.

	50 mfl (sec)		600mfl(m-s)		Long l.(m)		Oina.toss (m)		Height (cm)		Weight (kg)	
	OCT	JUN.	OCT	JUN.	OCT.	JUN.	OCT.	JUN.	OCT.	JUN.	OCT.	JUN.
DA	8.1	7.7	2:0.9	2:0.5	1.85	1.80	25	30	1.55	1.57	39	41
MR	8.8	7.5	2:10	2:0.0	1.80	1.80	15	23	1.46	1.49	34	34
ME	8.7	7.7	2:10	2:0.6	1.80	1.80	14	15	1.37	1.41	32	33
BA	8.5	7.8	2:23	2:0.6	1.75	1.80	17	26	1.52	1.55	35	36
PA	8.6	7.8	2:27	2:0.8	1.65	1.80	16	19	1.40	1.42	28	30
NN	8.0	7.7	2:28	2:0.8	1.55	1.75	15	17	1.40	1.40	30	29
MC	8.9	7.6	2:30	2:0.8	1.55	1.75	19	23	1.47	1.48	36	36
LL	8.2	8.1	2:30	2:10	1.55	1.75	17	25	1.55	1.56	41	41
TC	8.8	8.0	2:30	2:11	1.55	1.70	16	18	1.42	1.46	30	32
PC	9.0	8.5	2:34	2:11	1.55	1.65	14	14	1.29	1.36	24	29
DD	9.0	8.3	2:35	2:11	1.50	1.65	15	15	1.50	1.50	35	34
SA	9.0	8.3	2:35	2:0.0	1.50	1.65	21	23	1.38	1.45	28	33
BR	9.0	8.3	2:36	2:17	1.50	1.60	13	13	1.37	1.40	26	28
PI	9.1	8.5	2:37	2:18	1.50	1.60	12	13	1.36	1.37	30	30
KM	9.2	8.3	3:22	2:38	1.45	2.00	14	24	1.35	1.36	28	28
ZM	9.3	9.0	3:30	2:38	1.45	1.65	14	22	1.37	1.38	32	34

STUDIU PRIVIND PONDEREA MIJLOACELOR SPECIFICE DIN CADRUL MODELULUI DE PREGĂTIRE POLIATLETICĂ LA NIVELUL COPIILOR DE 11-14 ANI

Corneliu SCURT

Universitatea „Transilvania” din Braşov

Cuvinte cheie: pondere, mijloace specifice, model pregătire, poliatică, copii

Rezumat

Dezvoltarea calităților psihomotrice la nivelul copiilor de 11-14 ani ne motivează să urmărim unele aspecte specifice ale acestei perioade prin analiza ponderii principalelor mijloace de pregătire pe parcursul ciclului anual. Cercetarea s-a efectuat prin abordarea integrativă a pregătirii corelând particularitățile de creștere și dezvoltare al subiecților cu cerințele metodice de pregătire specifice grupei de vârstă.

Progresul înregistrat de subiecți la cea de-a doua testare după parcurgerea modelului de pregătire adoptat, confirmă că orientarea metodică a fost corectă. Progresul nivelului pregătirii fizice precum și cel al dezvoltării fizice este în concordanță cu etapa de creștere și dezvoltare la care se află aceștia.

Utilizarea mijloacelor și metodelor de pregătire au condus la un progres atât în ceea ce privește nivelul calităților motrice cât și cel al deprinderilor apcifice atletice.

Introducere

Actualitatea: lipsa datelor privind nivelul pregătirii fizice de bază precum și ponderii mijloacelor de pregătire pe parcursul ciclului anual conduc la o abordare necorespunzătoare a pregătirii fapt care se repercutează negativ asupra evoluțiilor ulterioare a sportivilor prin abandonarea practicării sportului sau limitarea accesului în practicarea sportului de performanță.

Ipoteza cercetării: am presupus că prin raționalizarea judicioasă a principalelor mijloace de pregătire se influențează pozitiv nivelul pregătirii polivalente și poliatică iar prin modificarea parametrilor structurali și funcționali al organismului copiilor se poate ameliora comportamentul motric.

Obiectivele cercetării:

Determinarea ponderii mijloacelor de pregătire pe parcursul ciclului anual la nivelul copiilor de 11-14 ani,

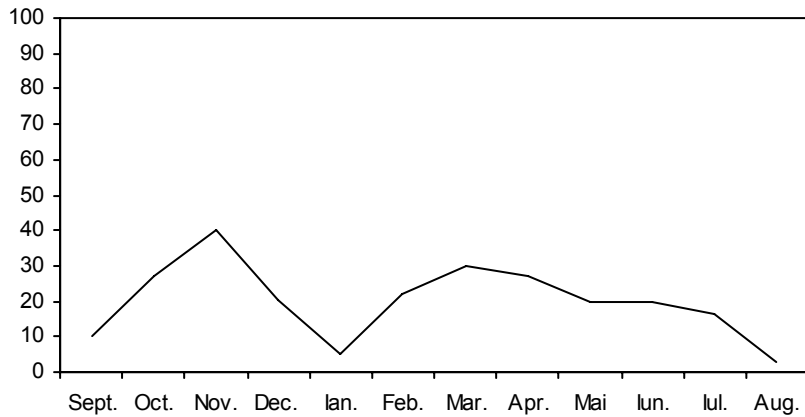
Verificarea ponderii eficienței lucrului după modelul de pregătire elaborat,

Înregistrarea dinamicii unor parametri ai pregătirii fizice și interpretarea nivelului de progres.

Cercetarea s-a efectuat pe un număr de 10 subiecți cu vârsta de 11-14 ani de la C.S.S. Mediaș iar criteriile după care au fost aleși au constat în evaluarea stării de sănătate, analiza frecvenței la antrenamente, motivația pentru activitatea sportivă, randamentul școlar și relația cu familia.

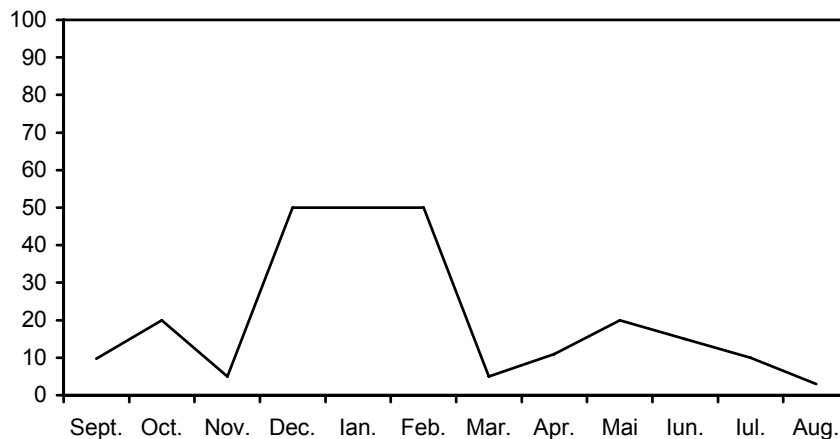
Pregătirea a fost proiectată pe un macrociclu având următoarea structură: perioada pregătitoare(septembrie-aprilie), perioada competițională(mai-iulie), perioada de tranziție(august), mijloacele de pregătire utilizate au fost cele specifice alergărilor: alergarea ușoară, alergarea de durată, alergarea accelerată pe teren plat și la deal, alergarea în tempo uniform și tempo variat, exerciții speciale de alergare, cele specifice săriturilor au fost: săritura în lungime de pe loc, pas sărit, pas săltat, plirisalturi, cele specifice aruncărilor au fost cu mingea medicinală și mingea de oină.

Pondera exercițiilor de alergare(Grafic 1) este de 10% în luna septembrie perioadă când accentul se pune pe adaptarea organismului la efort. Volumul exercițiilor de alergare crește în continuare pe parcursul lunilor noiembrie decembrie până la 40% în special prin includerea în pregătire a alergărilor de durată pe teren variat, pondere care scade în perioada vacanței de iarnă până la 5%. În cea de-a doua parte a perioadei pregătitoare corespunzător lunilor martie și aprilie pondera exercițiilor de alergare este de 30% datorită includerii în pregătire a mijloacelor de aruncări și sărituri. În perioada competițională ponderea exercițiilor de alergare reprezintă 20% din volumul total datorită includerii în pregătire a mijloacelor specifice competiționale.



Grafic1. Ponderea mijloacelor de alergare în raport cu volumul total al alergării.

În ceea ce privesc exercițiile de sărituri (Grafic 2) acestea au o pondere de 20% în prima parte a perioadei pregătitoare corespunzător lunilor septembrie și octombrie de 5% în luna noiembrie prin utilizarea cu preponderență a exercițiilor de alergări cu participare la competiții de cros și alergare pe șosea, de 50% în etapele pregătitoare de iarnă, în special prin utilizarea cu preponderență a exercițiilor de sărituri nespecifice atletismului, scade în luna martie la 5% datorită utilizării exercițiilor de alergare și participarea la competiții de cros și alergare pe șosea, ponderea acestora va crește în etapele perioadei competiționale cu până la 20% în special prin utilizarea exercițiilor specifice probelor atletice de sărituri. De asemenea se utilizează în perioada competițională exerciții de sărituri integrale, lungime și înălțime.

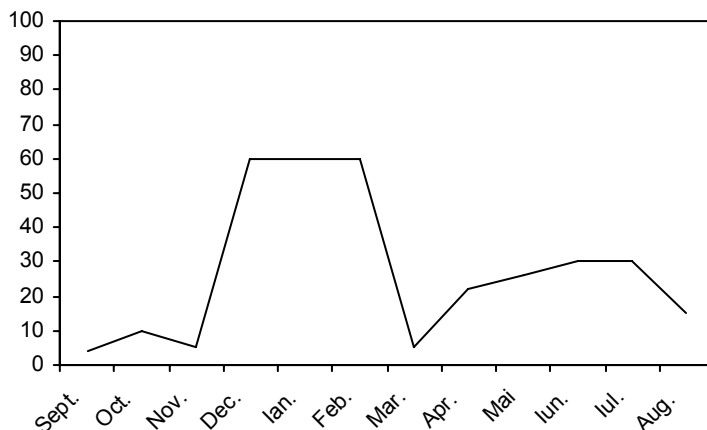


Grafic 2. Ponderea mijloacelor de sărituri în raport cu volumul total de sărituri.

Ponderea mijloacelor de aruncare (Grafic 3) reprezintă 10% din volumul total de aruncări în prima etapă a perioadei pregătitoare corespunzător lunii septembrie octombrie iar în luna noiembrie sunt la nivel scăzut de 5% datorită faptului că în această perioadă se participă la competiții de cros și alergare pe șosea. În etapele următoare, corespunzător lunilor decembrie-ianuarie-februarie, ponderea exercițiilor de aruncare, în special cele nespecifice atletismului, crește până la 60% din volumul total de aruncări, în luna martie, participarea la competițiile de cros și alergare pe șosea fac ca ponderea exercițiilor de aruncare, în special cele de tip azvârlire și de tip împingere, să fie la un nivel de 5% din numărul total de aruncări, care cresc în continuare pe parcursul etapelor competiționale cu o pondere de 25-30%.

Verificarea eficienței modelului de pregătire s-a făcut prin testarea copiilor cu parcurgerea unei baterii de teste, prima etapă în luna octombrie și a doua etapă în luna iunie cuprinzând: alergarea de viteză pe 50m, alergarea de rezistență pe 600m, săritura în lungime de pe loc și aruncarea mingii de oină.

Rezultatele (Tabel 1) celor două testări arată că progresul celor cuprinși în cercetare este semnificativ la majoritatea subiecților.



Grafic 3. Ponderea mijloacelor de aruncare în raport cu volumul total de aruncări.

Tabel 1

	50 mp(sec)		600mp(m-s)		Luung l.(m)		Ar.oina. (m)		Talie (cm)		Greutate(kg)	
	OCT	IUN.	OCT	IUN.	OCT.	IUN.	OCT.	IUN.	OCT.	IUN.	OCT.	IUN.
DA	8.1	7.7	2:0.9	2:0.5	1.85	1.80	25	30	1.55	1.57	39	41
MR	8.8	7.5	2:10	2:0.0	1.80	1.80	15	23	1.46	1.49	34	34
ME	8.7	7.7	2:10	2:0.6	1.80	1.80	14	15	1.37	1.41	32	33
BA	8.5	7.8	2:23	2:0.6	1.75	1.80	17	26	1.52	1.55	35	36
PA	8.6	7.8	2:27	2:0.8	1.65	1.80	16	19	1.40	1.42	28	30
NN	8.0	7.7	2:28	2:0.8	1.55	1.75	15	17	1.40	1.40	30	29
MC	8.9	7.6	2:30	2:0.8	1.55	1.75	19	23	1.47	1.48	36	36
LL	8.2	8.1	2:30	2:10	1.55	1.75	17	25	1.55	1.56	41	41
TC	8.8	8.0	2:30	2:11	1.55	1.70	16	18	1.42	1.46	30	32
PC	9.0	8.5	2:34	2:11	1.55	1.65	14	14	1.29	1.36	24	29
DD	9.0	8.3	2:35	2:11	1.50	1.65	15	15	1.50	1.50	35	34
SA	9.0	8.3	2:35	2:0.0	1.50	1.65	21	23	1.38	1.45	28	33
BR	9.0	8.3	2:36	2:17	1.50	1.60	13	13	1.37	1.40	26	28
PI	9.1	8.5	2:37	2:18	1.50	1.60	12	13	1.36	1.37	30	30
KM	9.2	8.3	3:22	2:38	1.45	2.00	14	24	1.35	1.36	28	28
ZM	9.3	9.0	3:30	2:38	1.45	1.65	14	22	1.37	1.38	32	34

Concluzii:

Progresul înregistrat de subiecți la cea de-a doua testare după parcurgerea modelului de pregătire adoptat, confirmă că orientarea metodică a fost corectă,

Progresul nivelului pregătirii fizice precum și cel al dezvoltării fizice este în concordanță cu etapa de creștere și dezvoltare la care se află aceștia,

Utilizarea mijloacelor și metodelor de pregătire au condus la un progres atât în ceea ce privește nivelul calităților motrice cât și cel al deprinderilor appecifice atletice.

Bibliografie:

1. Ardelean, T. - "Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară", București, 1980
2. Gârleanu, D. - "Poliatoane – pregătirea copiilor și juniorilor", Editura I.Sport-Turism, București, 1981
3. Gârleanu, D. - "Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților", Editura Firea, V. Stadion, București, 1972, ed. I și 1974 ed.II.
4. Stoicescu, A. - "ABC- ul învățătorului pentru predarea exercițiilor fizice, " Editura Sport – Turism, București, 1981