

# **Analiza mijloacelor specifice de antrenament și parametrilor efortului, în perioada mezociclului competițional la haltere seniori**

**Marius Viorel Ulăreanu, Vladimir Potop, Sanda Toma Urichianu**

*Universitatea Ecologică din București, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

*Premize.* Autorii prezintă raporturile dintre mijloacele specifice și parametrii efortului în pregătirea halterofililor de performanță. S-a considerat că prin asigurarea unei relații optime între mijloacele pregătirii tehnice, fizice și parametrii efortului, în cadrul antrenamentelor, se poate ajunge la obținerea unor performanțe mai bune în concurs. Acest demers a condus la organizarea unui studiu în cadrul Lotului Olimpic de Haltere.

*Obiective.* Argumentul științific îl constituie prezentarea mijloacelor specifice de pregătire a halterofililor de performanță în perioada precompetițională, care, prin asigurarea unei relații optime între pregătirea tehnică, fizică și parametrii efortului din antrenamente, să contribuie la creșterea performanțelor sportive în concurs.

*Metode.* Studiul s-a desfășurat pe durata unui mezociclu de pregătire competițională (2.03.09-12.04.09), alcătuit din 6 microcicluri, aplicate pe un lot de 6 sportivi seniori, cu vârste cuprinse între 20-24 ani. A fost înregistrată evoluția sportivilor în perioada competițională în cadrul antrenamentelor și a competiției. Prelucrările statistice au fost efectuate cu programele Word și „KyPlot”.

*Rezultate.* Studiul scoate în evidență relația mijloacelor specifice și a parametrilor efortului în mezociclul precompetițional în haltere de performanță. Din analiza ponderii mijloacelor specifice de pregătire în cadrul mezociclului competițional s-a observat scăderea treptată a numărului de repetări la fiecare microciclu de pregătire. În ceea ce privește ponderea mijloacelor de pregătire în cadrul mezociclului competițional, se evidențiază o medie de 43,4% la pregătirea tehnică și 56,6%, la pregătirea fizică. Analiza performanțelor obținute în concurs de către subiecții studiului la Campionatul European de Seniori, București, evidențiază că pe lângă cei 6 sportivi seniori a participat și un sportiv junior, obținând cea mai bună performanță locul II la procedeul smuls, locul IV la aruncat și locul V la total procedee de către MN la categoria 69 kg.

*Concluzii.* Intensitatea efortului în cadrul mezociclului de pregătire precompetițională evidențiază obiectivele de pregătire, variabilitatea parametrilor privind volumul încărcăturilor în cadrul antrenamentelor și intensitatea aplicării mijloacelor de pregătire.

**Cuvinte cheie:** efort, haltere, mijloace, pregătire tehnică, pregătire fizică, performanță.