

Influența indicatorului tehnic asupra rezultatului în proba de ștafetă 4x100 m masculin

Gheorghe Lucaciu

Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie Turism și Sport

Rezumat

Premize. Cunoașterea ponderii indicatorilor tehnici în antrenamentul de tehnică specifică determină optimizarea performanței echipei în proba de 4x100 m masculin.

Obiective. Studiul își propune să scoată în evidență importanța creșterii eficienței antrenamentelor de tehnică specifică în optimizarea performanțelor, prin analiza indicatorilor tehnici specifici alergătorilor din unele echipe de club și reprezentative naționale.

Metode. Analiza comparativă a fost efectuată asupra performanțelor individuale și colective ale unor alergători din echipe de club și naționale, atât în competiții interne, cât și în cele internaționale de mare anvergură. Datele obținute provin atât din surse private – înregistrări individuale – cât și din surse publice.

Rezultate. Analiza datelor obținute pune în evidență câteva cerințe minimale pentru optimizarea randamentului individual și colectiv pe schimburi: a) tehnică de start, viteză de accelerare, tehnica alergării în turnantă, coordonare braț drept (predare); b) capacitate de accelerare, viteză cu start lansat, rezistență în regim de viteză, ambidextrie (predare-primire), stabilitate a proceselor nervoase (pentru a nu anticipa plecarea la semnul de control); c) capacitate de accelerare, viteză cu start lansat, rezistență în regim de viteză, tehnică alergare în turnantă, ambidextrie (predare-primire), stabilitate a proceselor nervoase (pentru a nu anticipa plecarea la semnul de control); d) capacitate de accelerare, viteză cu start lansat, rezistență în regim de viteză, coordonare braț stâng (primire), stabilitate a proceselor nervoase (pentru a nu anticipa plecarea la semnul de control), psihic echilibrat, finis bun.

Concluzii. Evidențierea ponderii indicatorului tehnic, implicit rolul pe care îl are antrenamentul de tehnică specifică în optimizarea randamentului sportiv, impune o reevaluare a locului acestei componente, care în mod necesar trebuie să-și găsească locul în procesul de antrenament.

Cuvinte cheie: antrenament, indicator tehnic, performanță.