

# Conținutul mijloacelor specifice de pregătire la halterofilii de performanță

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

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

## **Rezumat**

*Premize.* Autorii prezintă conținutul mijloacelor specifice a microciclurilor de pregătire precompetițională și competițională la halterofilii de performanță. Am considerat că prin asigurarea unei relații optime între mijloacele pregătirii tehnice și fizice, în cadrul antrenamentelor, se va ajunge la îmbunătățirea pregătirii și obținerea de performanțe mai bune în concurs. Acest demers a condus la organizarea unui studiu în cadrul Clubului Sportiv „Rapid” din București, secția haltere.

*Obiective.* Argumentul științific îl constituie prezentarea conținutului mijloacelor specifice pregătirii halterofililor de performanță în perioada pre~ și competițională, care, prin asigurarea unei relații optime între pregătirea tehnică și pregătirea fizică din antrenamente, să contribuie la creșterea performanțelor sportive în concurs.

*Metode.* Studiul s-a desfășurat pe durata perioadei de pregătire pre~ și competițională (7.01.2008-24.02.2008) alcătuită din 7 microcicluri, aplicate pe un grup de 8 sportivi, cu vârste cuprinse între 15-32 ani, la categoriile juniori și seniori. Au fost înregistrate evoluțiile sportivilor în etapele de pregătire în antrenamente și competiții, folosind metodele statistico-matematică și a reprezentării grafice.

*Rezultate.* Studiul scoate în evidență conținutul mijloacelor specifice în micro~ și mezociclurile de pregătire precompetițională și competițională în ramura de sport haltere, de performanță.

*Concluzii.* Asigurarea unei relații optime între mijloacele pregătirii tehnice și cele fizice în antrenamente la haltere de performanță contribuie la îmbunătățirea pregătirii și obținerea de performanțe mai bune în concurs.

**Cuvinte cheie:** haltere, pregătire tehnică, pregătire fizică, performanță, planificare.