

Probele de control la forță cu haltera în prognoza performanței la aruncători

Margareta Anton¹, Corina Ivan²

¹Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Ecologică din București

²Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București

Rezumat

Premize. Bateria de probe de control ar trebui să acopere informațional principalii factori ai probei și ar trebui să fie interpretată compensativ. Probele de control necesită corelarea cu proba sportivă pentru a fi relevante.

Obiective. Ne-am propus să verificăm în ce măsură probele și normele de control care evaluează forța aruncătorilor de disc, ciocan, suliță și greutate, admise de Federația Română de Atletism (FRA) sunt în concordanță cu probele de aruncări și dacă aceste probe sunt relevante sau de prisos pentru gestionarea eficientă a nivelului de pregătire și competițional.

Metode. Au fost consemnate din caietele antrenorilor, sportivilor și din datele centralizate ale FRA, rezultatele competiționale de vârf și probele de control care măsoară forța pe o perioadă de trei ani, 2004-2007, a celor mai buni aruncători și aruncătoare de disc, ciocan, suliță și greutate, din România, aflați în diferite stagii de pregătire centralizată. S-au luat în considerare controalele efectuate cu trei săptămâni înaintea competiției majore. Rezultate au fost prelucrate grafo-analitic, utilizându-se funcții statistice (corelația, regresia și etichetarea subiecților).

Rezultate. La aruncarea suliței, proba de haltere smuls este pentru modelul predictiv, o probă semnificativă; proba de genuflexiuni nu este concludentă pentru modelul predictiv. Pentru aruncarea greutății, proba de haltere genuflexiuni este concludentă; proba de împins culcat este semnificativ corelată cu rezultatul competițional și poate fi luată în calculul predictiv al rezultatului proximalului concurs. Cu cât rezultatul la această probă este mai aproape de recordul personal sau îl depășește, cu atât mai mare este șansa de a obține un rezultat bun în competiția care urmează. Pentru aruncarea ciocanului, corelația dintre proba de control haltere smuls și rezultatul la concursul proximal este semnificativă la un prag de încredere de 95%. O creștere semnificativă a rezultatului la smuls și probabilitatea de a obține un rezultat bun la concurs devine relativ mare. Pentru aruncarea discului, proba de control haltere smuls este adecvată predicției, orice creștere semnificativă a rezultatului la smuls mărește șansele de a se obține un rezultat bun la proximalul concurs; proba de genuflexiuni poate fi luată în calcul cel mult pentru un model de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică generală.

Concluzii. S-a constatat că probele predictiv semnificative sunt următoarele: smuls pentru aruncarea suliței; genuflexiunile, împinsul din culcat, pentru aruncarea greutății; smuls, pentru aruncarea discului; trageri ramat, smuls, pentru aruncarea ciocanului. Probele care au o putere foarte redusă de prognoză a rezultatelor competiționale sunt următoarele: împins de la ceafă, pentru aruncarea greutății; pus la piept, îndreptări, genuflexiuni împinse pentru aruncarea ciocanului; genuflexiuni, împins din culcat, pentru aruncarea discului. O serie de probe se corelează între ele: smuls cu pus la piept și îndreptări spate și aruncarea greutății înapoi; genuflexiunile cu aruncarea greutății.

Cuvinte cheie: atletism, aruncări, probe de control, forță cu haltera, rezultate competiționale, prognoză.