



## METODA STATISTICO-MATEMATICA APLICATA IN PROCESUL DE ANTRENAMENT AL CANOISTILOR DIN LOTUL OLIMPIC AL ROMANIEI – 1999-2000

Exercise training, cantitative indices, pedagogical experiment, international official championships, canoeist, athropometric evaluation, ergometric simulator, individual race, force and andurance capabilities, overtraining, check-up medical, material base, training level, performance aims.

**Cuvinte cheie :** antrenament, statistica, canoist, olimpic, Romania

In etapa actual, antrenamentul sportive la canoe se desfasoara atat pea pa cat sip e uscat unde continutul si structura antrenamentului sportive este in concordant cu cerintele de ordin theoretic si metodic la un inalt nivel stiintific.

Marirea diferentiata a unor indicatori cantitativi, mai ales in activitatea specific ape apa contribuie si va contribui la cresterea performantelor la canoe.

Aceasta conceptie de pregatire, a fost verificata practic in cadrul experimentului pedagogic de control.

Experimental pedagogic a cuprins grupa de canoe a Lotului Olimpic al Romaniei si a fost compus din 12 canoisti selectionati pe baza unor criteria stiintifice si in urma rezultatelor obtinute la Campionate Internationale oficiale.

Aceasta grupa a fost cercetata timp de doi ani 1999-2000.

Metoda folosita a ost cea statistic-matematica.

Grupa de experiment compusa din 12 canoisti a fost una omogena din punct de vedere antropometric cat si a valorii sportive. Probele de control s-au desfasurat in conditii meteorologice normale sportivii fiind inregistrati in probe individuale si in echipaje (C2) pe distantele olimpice 500m si 1000m, la simulator 1000m, la alergare 1600m si impins cu haltera de 60kg/2min.(120s).

### Date antropometrice medii ale sportivilor cuprinsi in experiment

Din punct de vedere al masuratorilor antropometrice se constata nu numai o mare omogenitate, dar si valori medii aproximativ egale cu modelul canoistului pe plan international.

Parametrii indicatori	Inaltimea	Anvergura	Greutatea
X	180.5	185.16	77.33
$\Sigma$	3.37	4.29	6.44
M	1.01	1.31	1.94
CV%	1.86	2.31	8.32

Masuratorile au fost realizate cu cronometru pea pa si la simulator si numar de repetari in 120 sec.



**LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR  
ORȘOVA KAIAC-CANOE**

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200  
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA  
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: [cssorsova@lycos.com](mailto:cssorsova@lycos.com)  
Web:<http://www.k-corsova.ro>

**Dinamica rezultatelor medii obtinute in experimental prealabil**

Proba	Unit de mas	Indicatori statistici									
		X		Σ		M		CV%		T	P
		I	F	I	F	I	F	I	F		
Sim 1000	Sec	240	239.3	13.80	13.19	4.17	3.98	5.7	5.51	0.13	>0.05
Algr 1600	Sec	305.5	304.75	14.72	16.56	4.44	5.00	4.81	5.43	0.11	>0.05
Imp. 60kg	Nr. Rep	75.75	77.5	4.29	4.60	1.29	1.39	5.66	5.93	0.92	>0.05
PC C1 500	Sec	113	112.83	2.76	1.84	0.83	0.55	2.44	1.63	0.20	>0.05
PC C1 1000	Sec	234.83	233.5	3.06	2.76	0.92	0.83	1.30	1.18	0.40	>0.05
PC C2 500	Sec	105.6	105	2.37	2.37	1.06	1.06	2.24	2.25	0.40	>0.05
PC C2 1000	Sec	224.1	223	3.95	3.99	1.77	1.77	1.76	1.77	0.44	>0.05

Din analiza rezultatelor obtinute in experimental prealabil se constata o usoara imbunatatire a performantelor, dar aceasta crestere este nesemnificativa.

**Dinamica rezultatelor medii obtinute in experimental de baza**

Proba	Unit de mas	Indicatori statistici									
		X		Σ		M		CV%		T	P
		I	F	I	F	I	F	I	F		
Sim 1000	Sec	239.5	237.5	15.03	13.80	4.54	4.19	6.27	5.81	0.36	>0.05
Algr 1600	Sec	304.95	302.9	16.56	14.11	5.00	4.26	5.43	4.65	0.30	>0.05
Imp. 60kg	Nr. Rep	77.08	79.80	4.29	4.90	4.29	1.48	6.36	5.37	1.40	>0.05
PC C1 500	Sec	112.8	111.9	2.14	1.53	0.64	0.46	1.89	1.36	1.15	>0.05
PC C1 1000	Sec	233.25	231.33	3.68	3.68	1.11	1.11	1.58	1.59	0.23	>0.05
PC C2 500	Sec	103.6	103	2.37	2.76	1.06	1.06	2.28	2.67	0.37	>0.05
PC C2 1000	Sec	221.3	219.1	4.34	5.13	1.94	2.30	1.96	2.34	0.73	>0.05



**LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR  
ORȘOVA KAIAC-CANOE**

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200  
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA  
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: [cssorsova@lycos.com](mailto:cssorsova@lycos.com)  
Web:<http://www.k-corsova.ro>

Rezultatele obtinute in experimental de baza, arata o imbunatatire mai accentuate a performantelor, comparative cu rezultatele obtinute in experimental prealabil, tinand cont de valoare apropiata a sportivilor din aceasta grupa.

Desi la proba C1 1000m se constata un mic progress mediu, in shimb la proba C2 1000, si C2 500m progresul este evident.

De altfel, rezultatul deosebit de la JO Sidney 2000, confirma ca experimentul a reusit.

### **Concluzii**

- Experimental a prevazut analiza comparative a rezultatelor grupei de canoe a Lotului Olimpic in anii 1999 si 2000 ca urmare a unor planuri de pregatire modificate datorata unor rezultate de mai mare valoare
- Din sinteza rezultatelor experimentului practice s-a elaborate un alt model de pregatire theoretic care a determinat modificarea unor calitati motrice in concordant cu nivelul de pregatire atins. Aceasta se concretizeaza prin succesiunea a doua trepte:
  - Cresterea cantitativa a indicatorilor pregatirii, in mod special a calitatilor de forta si rezistenta;
  - O imbunatatire calitativa a indicatorilor cantitativi, a tehnicii de vaslit intr-o ambarcatiune de tip nou care favorizeaza diminuarea factorului disipativ.
- Se constata ca nu toti sportivii au progresat la fel insa cei doi canoisti (Popescu-Pricop) component ai C2 1000m si C2 500m, au avut un progress evident si au cucerit titlul olimpic si respective locul 3.
- Cresterea gradual a volumului si intensitatii pregatirii in conditiile unei atente supravegheri medicale a dus la succesul scontat.

### **Recomandari :**

- Sporirea gradual a indicatorilor cantitativi sa se faca sub control medical riguros si permanent, altfel aparand riscul unei supraincercari, a supraantrenamentului care dupa unii specialisti ar putea scoate in activitate performerul cel putin 6 luni.
- Imbunatatirea acelor factor ice determina performanta sa fie selectati individual si dupa necesitati obiective.
- Asigurarea unei baze material pentru echipajul de obiectiv sa fie comparabila sau mai buna decat a adversarilor principali.
- Realizarea unui plan de pregatire cu obiective precise, sa fie respectat si executat riguros.

### **Bibliografie :**

1. Bompa T. – Periodizarea antrenamentului, editura Ex – Ponto Bucuresti 2001



**LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR  
ORȘOVA KAIAC-CANOE**

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200  
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA  
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: [cssorsova@lycos.com](mailto:cssorsova@lycos.com)  
Web:<http://www.k-corsova.ro>

2. Ermolaeva A I – Statistica matematica in sportul de performanta, CCEFS Bucuresti 1982.
3. Ceausescu N N – Pedagogia sportului, ANEFS Bucuresti 1990
4. CNEFS – noutati si modalitati practice de perfectionare si crestere a eficientei procesului de pregatire a sportivilor din loturile olimpice si nationale, Bucuresti, 1978.
5. Potzaichim I – Planul de Pregatire al grupei de Canoe Lot Olimpic 1999-2000.