

pentru găsirea unor jucători bine dezvoltați fizic, care să facă față luptei de sub panou.

Privind mediile la indicatorul *anvergură* (186,76cm) inițial, și (188,07cm) – final, se evidențiază rezultate mai bune, cu 1,31cm mai mult, diferențele fiind semnificative la pragul de 1% ($P < 0,01\%$). Datele înregistrate sunt rezultatul creșterii biologice normale, dar și ale procesului de antrenament.

Comparând mediile echipei cu modelul F.R.B., se observă că, la toate cele trei posturi, extremă, fundaș, pivoți, acestea se află sub cerințele formulate.

Perimetrul toracic la inspirație are valori ale mediei mai bune la testarea finală, cu 1,65cm mai mult, față de cea inițială, demonstrând utilitatea conținuturilor modelului de pregătire folosit. Gradul de dispersie a valorilor individuale caracterizează grupa de băieți,

CV% prezintă valori sub 10%, ceea ce arată o omogenitate foarte bună a grupei.

Media *perimetrului toracic la expirație* prezintă valori de creștere normale pentru această vârstă, media finală fiind ușor mai bună – cu 1,38cm mai mult. Indicii statistici folosiți prezintă valori mici, cu o împrăștiere a datelor individuale mică, ceea ce atestă că media este aproape de valoarea centrală a grupei cercetate. Valorile coeficienților de variabilitate exprimă o foarte bună omogenitate. Diferențele dintre mediile înregistrate la testarea inițială și la cea finală arată și la acest indicator valori ale testului t-Student de 3,15 la pragul de 0,01%, rezultatele fiind semnificative.

Concluzii

Cunoașterea, selectarea și aplicarea unei metodologii moderne, bazate pe modele de pregătire și joc, în antrenamentul sportiv la vârsta junioratului, pot contribui la dezvoltarea somatică a jucătorilor, iar pe fondul acestora se pot obține rezultate remarcabile în competiții atingându-se obiectivele de performanță. Echipa studiată prezintă jucători de talie, în cazul pivoților, peste cerințele modelului somatic elaborat de F.R.B. (194cm).

Prin rezultatele obținute în realizarea studiului cu privire la tema cercetării, considerăm că ipotezele propuse au fost confirmate.

Referințe bibliografice:

1. Chiraleu G., Colibaba-Evuleț D., *Concepția de joc și orientarea pregătirii la juniori I.*, București: C.N.E.F.S.-F.R.Baschet, 1992, p. 19-23.
2. Colibaba-Evuleț D., Bota I. *Jocuri sportive. Teorie și metodică.* București: Aladin, 1998, p. 99-105.
3. Federația Română de Baschet. *Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative.* Colegiul Central al Antrenorilor. București: Printech, 2007, 10 p.
4. Savu C. *Study on the content of physical training in junior I basketball players.* In: *Achievements and prospect in the field of physical education and sports within the interdisciplinary european education system: the 5th intern. scientif. conf. Bacau, 2014, p.171-176.*
5. Thomas J.R., Nelson J.K., *Metodologia cercetării în activitatea fizică.* SDP 375-377, Vol.I. București: CCPS, 1996, p.171-184.

PREGĂTIREA FIZICĂ DIFERENȚIATĂ A FOTBALIȘTILOR JUNIORI MIJLOCAȘI ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

Sîrghi Serghei,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *The main aim of this study was to find out the increase level of the differentiated special physical training for different age categories of footballers depending on their positions on the field,*

especially midfielders. A complex test of special physical features has been performed in order to achieve this objective. Reevaluation of the training process of children and juniors practicing football is a complex phenomenon that requires training solutions based on multiple information, experiments, research and studies. It has a number of features, mainly due to the peculiarities that are shown by different periods of their development. That's why the problem of specific differentiated physical training for 13-14 year-old footballers has been approached. The settled current major scientific issue in this area covers a differentiated approach to the development of the young footballers' specific physical qualities which will further optimize the educational process and enhance its effectiveness. Following the review of literature in the field, teachers' observations during the experiment, and relying on survey data, there have been prioritized the development of physical qualities specific to young players depending on their game positions, the ways of their manifestations, determining the specific differentiated physical training level in the course of one-year training cycle, which, in their turn, extend and complement the existing layout in the theory and methodology of sports training in football.

Keywords: *football, junior, special physical training, differentiated training, player's field position in the game, midfielders*

Actualitatea temei și importanța problemei abordate o constituie faptul că activitatea legată de angrenajul fotbalistului în timpul jocului depinde în mare măsură de nivelul pregătirii fizice speciale, care stă la temelia manifestării pregătirii lui tehnico-tactice.

Schimbările survenite în jocul actual de fotbal se referă la orientarea și structura acestuia în ansamblu pe linii de jucători (compartimente și posturi), precum și la dinamismul cu care se desfășoară trecerile din atac în apărare, din apărare în atac. Astăzi, nu se poate vorbi de realizarea unei pregătiri științifice a jocului fără o cunoaștere amănunțită, cantitativă și calitativă, a elementelor constitutive dinamice ale desfășurării lui în condiții competiționale cât mai diferite, interpretând jocul în funcție de: particularitățile jucătorilor, concepțiile tactice abordate, locul de desfășurare a jocului, miza și factorii implicați în organizarea și desfășurarea competiției.

În ultimele decenii, perioadă în care s-au realizat continue perfecționări în pregătirea fizică, dezvoltarea jocului de fotbal a ajuns la un nou stadiu concepțional al acestui sport, care se referă la faptul că jocul se organizează și se desfășoară pe baza unor idei bine precizate, a unor mentalități sau atitudini mereu mai specializate, mereu mai profesioniste. În fotbalul actual se observă un conținut variat al diferitelor compartimente de pregătire sportivă (fizică, tehnico-tactică, psihologică), cuprinzând acțiuni imprevizibile, prin care se poate obține victoria, până și în ultimele secunde [1, 2, 3, 4].

Sistemul actual al procesului de antrenament împarte ciclul anual în perioadă de pregătire, competițională și de tranziție, fiecare dintre acestea având obiective concrete referitoare la nivelul de dezvoltare a indicilor pregătirii fizice speciale. Este necesar să menționăm că dezvoltarea calităților motrice de bază ca viteza, viteza în regim de rezistență, forța în regim de viteză decurge neuniform, deoarece mijloacele și metodele folosite de către antrenori sunt alese conform obiectivelor perioadelor antrenamentului sportiv. În acest context, autorii [3, 4, 5, 6] consideră că aplicarea sarcinilor, mijloacelor și metodelor diferite are și o influență diferită asupra sporirii nivelului pregătirii fizice, în primul rând al celei speciale. De aceea, cercetarea dinamicii dezvoltării indicilor pregătirii fizice speciale pe durata unui ciclu anual al procesului de instruire a mijlocașilor reprezintă o problemă actuală. Până în prezent, majoritatea cercetărilor în fotbal au fost îndreptate spre studierea problematicii pregătirii fizice generale a mijlocașilor de diferite vârste și mai puțin s-au axat pe pregătirea fizică specială [5, 6, 7].

Actualmente, în literatura de specialitate, există un număr nu prea mare de publicații care se referă la problemele pregătirii fizice la nivel de copii și juniori. Unii cercetători [7, 8,

9, 10] propun rezolvarea acestei probleme prin planificarea și dezvoltarea complexă a calităților motrice pe durata tuturor etapelor de pregătire, fapt ce le permite acestora să elaboreze caracteristicile - model ale mijlocașului de fotbal pentru vârsta respectivă. Alții [6, 7, 8, 9] susțin că soluționarea problemei poate avea loc prin cunoașterea aspectelor legate de selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea fotbalului după criteriul calităților motrice pe care le manifestă și în funcție de postul de joc în teren.

Pentru aceasta, este nevoie de o planificare și pregătire motrice corespunzătoare, care le-ar permite acestora, indiferent de postul de joc, să facă față situațiilor de pe teren.

Considerăm că una dintre caracteristicile acestei probleme este pregătirea fizică specială și cea tehnică în perioade diferite de pregătire. Din conținutul materialelor studiate, în timpul perioadei pregătitoare, diferențierea jucătorilor pe posturi de joc este evidentă, mai ales din punctul de vedere al pregătirii fizice [7, 8, 9, 10].

Individualizarea jucătorilor poate fi utilă pentru specializarea pe posturi, care nu se poate realiza prin antrenamente comune.

Toate aceste momente vorbesc despre faptul că jucătorii din linia mediană îndeplinesc un efort neuniform. Mijlocașii activează într-un regim staționar care necesită din partea lor un nivel sporit al dezvoltării rezistenței generale.

De aici rezultă că pregătirea fizică specială a fotbaliștilor de diferite posturi trebuie să fie planificată și pusă în aplicare în conformitate cu specializarea lor, adică în conformitate cu postul ocupat în teren. Cu toate acestea, în literatura științifico-metodică, problema individualizării pregătirii fotbaliștilor pe posturi este abordată insuficient.

Lipsa unei concepții unitare privind perfecționarea procesului instructiv-educativ la nivelul copiilor și juniorilor a constituit o preocupare importantă pentru un număr mare de autori [3, 4, 5, 6].

Anume acesta este motivul pentru care, de la început, am abordat problema pregătirii fizice speciale diferențiate a mijlocașilor juniori într-un ciclu anual de antrenament, descriind amănunțit caracteristicile morfofuncționale și psihologice ale acestei perioade.

Metodologia și organizarea cercetării

Scopul cercetării noastre constă în optimizarea structurii și conținutului pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori de 13-14 ani, în baza tratării diferențiate a pregătirii fizice speciale a mijlocașilor într-un ciclu anual de antrenament.

În cadrul cercetărilor întreprinse, au fost aplicate următoarele *metode*: analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate; analiza documentelor de planificare a procesului de instruire; observația pedagogică; ancheta pe bază de chestionar; metoda testării; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare și interpretare a datelor.

Experimentul pedagogic s-a efectuat pe parcursul a patru etape, *prima – preliminară*, constatativă de obținere a datelor factologice referitoare la tema cercetată pe un eșantion de 20 cu copii practicanți ai jocului de fotbal, ce se specializează pe postul de mijlocaș, cu vârste cuprinse între 13-14 ani; *a doua etapă - experimentul formativ* au fost incluși 20 copii, o grupă martor (n=10) și una experimentală (n=10), în care s-a urmărit aplicarea programei experimentale și a traseului metodic. Grupa martor a fost constituită din fotbaliști de la aceeași școală, de aceeași vârstă și același nivel de pregătire.

Activitatea a fost organizată conform programei în vigoare din școlile sportive specializate de fotbal, cuprinzând teme din jocul de fotbal, planificate pe durata unui an competițional. Pentru activitatea în grupele experimentale au fost planificate 580 de ore (12 ore pe săptămână) în baza unei programe experimentale elaborate de noi.

Pentru a determina nivelul pregătirii fizice speciale diferențiate și gradul de formare a deprinderilor motrice specifice mijlocașilor în cadrul grupelor din CPTF ZIMBRU, am aplicat probe care să ne confirme utilitatea programei folosite.

Tabela 1. Probe de apreciere a pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști (F.M.F.)

<i>Nr. crt.</i>	<i>Proba</i>	<i>Factorul de măsurat</i>	<i>Descrierea probei</i>
1	Sprint 10 m	viteza de start	<i>Instrucțiuni:</i> din poziție stând cu piciorul din față plasat lângă linia de start, jucătorul este determinat să parcurgă cât mai rapid posibil distanța de 10 m. Momentul startului este determinat de jucător individual. <i>Total încercări:</i> trei (3), cu pauză de minimum 3 min. între ele. <i>Materiale ajutătoare:</i> bariere cu fotoelemente, ruletă de măsurare, conuri <i>Evaluare:</i> înregistrează cel mai bun timp din cele trei încercări pe distanța 10 m .
2	Sprint 30 m	viteza pe distanță și capacitatea de accelerare	<i>Instrucțiuni:</i> din poziție statică cu piciorul din față plasat la un metru de linia de start, jucătorul este determinat să parcurgă cât mai rapid posibil distanța de 30m. Momentul startului este determinat de jucător individual. <i>Total încercări:</i> trei (3), cu pauză de minimum 3 min. între ele. <i>Material ajutătoare:</i> bariere cu fotoelemente, ruletă de măsurare. <i>Evaluare:</i> se înregistrează cel mai bun timp din cele trei încercări pe distanța 30 m.
3	Săritură în lungime de pe loc	forță explozivă	<i>Instrucțiuni:</i> din poziție statică jucătorul este obligat să efectueze fără elan cu ambele picioare un salt în lungime cu forță maximă. <i>Total încercări:</i> trei (3), cu pauză de minimum 3 min. între ele. <i>Materiale ajutătoare:</i> conuri, ruletă de măsurare. <i>Evaluare:</i> se înregistrează cea mai bună săritură .
4	Alergare alternativă de viteză pe distanța de 180m	rezistența specială	<i>Instrucțiuni:</i> jucătorul este determinat să parcurgă distanța de 180 m cât mai rapid posibil. Jucătorul este obligat să alerge după schema alergării, ocolind conurile în mod obligatoriu. <i>Total încercări:</i> una (1). <i>Materiale ajutătoare:</i> 4 conuri mari, fiecare la distanță de 10 m, cronometru, ruletă. <i>Evaluare:</i> se înregistrează cel mai bun rezultat.
5	Alergare 6 min	rezistența generală	<i>Instrucțiuni:</i> timp de 6 minute jucătorul este determinat să parcurgă o distanță cât mai lungă posibil pe un traseu stabilit de 300 – 400 m în jurul terenului de fotbal. <i>Total încercări:</i> una (1). <i>Materiale ajutătoare:</i> conuri ce delimitează traseul, cronometru, ruletă. <i>Evaluare:</i> se înregistrează rezultatul încercării.

Pe toată durata experimentului pedagogic de bază, la grupa experimentală s-a desfășurat activitatea pe baza programei propuse, ce cuprinde mijloace specifice jocului mijlocașului, mijloace selectate în funcție de obiectivele și scopul urmărit.

Rezultatele cercetării. Din analiza datelor obținute și a opiniilor specialiștilor în domeniu, s-a constatat că unul dintre obiectivele de bază ale cercetărilor a fost scoaterea în

evidență a nivelului de dezvoltare și pregătire fizică specială diferențiată a fotbaliștilor de diferite categorii de vârstă, specializați pe postul de mijlocăș într-un ciclu anual de antrenament. Pentru atingerea acestui obiectiv, s-a efectuat o testare complexă a calităților motrice specifice ale jucătorilor specializați pe postul de mijlocăș în număr de 20, repartizați în grupa experimentală (n=10) și grupa martor (n=10). În experiment s-a determinat dezvoltarea fizică (tală și greutatea) și s-au aplicat cinci teste motrice.

Tabelul 2. Dinamica nivelului pregătirii fizice speciale a jucătorilor specializați pe postul de mijlocăș (n=10)

Nr. crit.	TESTELE	Grupele și statistica	Indicatori statistici			
			Inițiali	Finali	t	P
1	Tală (cm)	M	166,00±2,35	168,43±2,33	1,21	> 0,05
		E	166,57±2,43	169,18±2,30	1,28	> 0,05
		T	0,17	0,23	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
2	Greutatea (kg)	M	47,00±1,24	48,68±1,23	1,58	> 0,05
		E	46,80±1,23	48,16±1,20	1,31	> 0,05
		T	0,11	0,30	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
3	Alergare 10 m (sec)	M	1,90±0,04	1,88±0,03	0,67	> 0,05
		E	1,88±0,04	1,83±0,02	1,66	> 0,05
		T	0,33	1,15	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
4	Alergare 30 m (sec)	M	4,70±0,08	4,63±0,07	1,17	> 0,05
		E	4,74±0,09	4,41±0,06	4,71	< 0,01
		T	0,33	2,44	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Alergare 180 m (sec)	M	44,42±0,44	44,01±0,42	1,11	> 0,05
		E	44,55±0,47	42,71±0,40	4,84	<0,001
		T	0,20	2,24	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6	Săritura în lungime de pe loc (cm)	M	195,88±3,68	199,34±3,66	1,10	> 0,05
		E	196,40±3,68	211,04±3,60	4,69	< 0,01
		T	0,09	2,28	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7	Alergare 6 min (m)	M	1264,20±16,73	1280,41±16,68	1,13	> 0,05
		E	1278,86±16,70	1333,21±16,66	3,80	< 0,01
		T	0,62	2,24	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: E – grupa experiment, M – grupa martor
n = 10; P - 0,05; 0,01; 0,001. r = 0,632
f = 18; t = 2,101 2,878 3,922
f = 9; t = 2,262 3,250 4,781

Rezultatele cercetării permit să tragem concluzia că atât la indicii dezvoltării fizice, cât și la cei ai pregătirii fizice nu există diferențe semnificative din punct de vedere statistic între datele înregistrate în grupa experimentală și cele ale grupei martor.

Comparând efectele aplicării programei experimentale prin raportarea valorilor medii la testarea finală între GE și GM, putem menționa că sporirea rezultatelor la tinerii fotbaliști de

pe postul de mijlocaș se încadrează în limitele calificativului, bine în GE și medie în GM.

Cunoscând faptul că înălțimea este indicatorul cel mai important pentru punerea în evidență a creșterii și dezvoltării copilului putem menționa că pe durata unui an competițional talia la tinerii fotbaliști, atât în GE cât și în GM atestă o creștere neuniformă. Această creștere, se datorează probabil, efectului fiziologic al vârstei, deoarece parametrii s-au modificat neuniform.

Analizând rezultatele obținute, observăm că la probele de viteză rezultatele finale sunt semnificativ mai mari, în comparație cu rezultatele inițiale ($P < 0,05$).

După procesarea rezultatelor experimentului pedagogic la probele de forță-viteză, ambele grupe, au obținut rezultate semnificativ mai bune, în comparație cu rezultatele inițiale.

În sfârșit, și la proba de rezistență jucătorii pe postul de mijlocaș, și-au îmbunătățit esențial rezultatele la testarea finală, în comparație cu cea inițială. Motivul constă în faptul că mijlocașii sunt acei jucători care efectuează cel mai mare volum de lucru pe teren, iar aceasta le solicită o rezistență motrice corespunzătoare.

Prin urmare, aplicarea programei experimentale în cadrul experimentului, accentul fiind pus pe pregătirea motrice diferențiată a tinerilor fotbaliști, a demonstrat clar eficiența acesteia prin intermediul rezultatelor înregistrate la majoritatea indicatorilor și parametrilor testați. Ne referim, în primul rând, la sporirea nivelului de dezvoltare a parametrilor motrici: mijlocașii din grupa experimentală și-au îmbunătățit semnificativ performanțele la majoritatea probelor supuse cercetării pedagogice.

Concluzii

1. Analiza literaturii de specialitate evidențiază clar faptul că în cadrul jocului de fotbal există multe situații de joc care necesită o pregătire fizică corespunzător fiecărui post de joc. În același timp, nu există surse bibliografice care ar trata problema pregătirii fizice diferențiate a mijlocașilor juniori într-un ciclu anual de antrenament.

2. Prin studiul efectuat, în urma prelucrării statistice a rezultatelor experimentului final, s-a stabilit că nivelul pregătirii fizice generale și speciale a fotbaliștilor juniori de pe postul de mijlocaș este unul destul de modest, ceea ce scoate în evidență încă o dată faptul că în prezent nu există o concepție unitară privind pregătirea fizică diferențiată a mijlocașilor juniori.

3. În urma aplicării programei experimentale în cadrul experimentului formativ, s-a demonstrat clar că grupa experimentală a înregistrat o superioritate semnificativă din punct de vedere statistic în cadrul testărilor finale la toate probele motrice aplicate ($P < 0.05$ și $P < 0.01$). Mijlocașii au înregistrat cele mai elocvente rezultate creșteri semnificative la probele de rezistență generală și specifică ($P < 0.05$ și $P < 0.01$).

4. Pregătirea fizică diferențiată pe posturi de joc a avut un impact pozitiv și asupra compartimentului pregătirii tehnice a mijlocașilor juniori, care la finalul experimentului și-au îmbunătățit semnificativ indicii calitativi de joc, adică parametrii tehnici ce țin de elementele și procedeele tehnice de bază ale jocului de fotbal.

Referințe bibliografice:

1. Ciocănescu, D. *Pregătirea fizică în jocul de fotbal*. Craiova: Universitaria, 2012. 168 p.
2. Cojocar, V. *Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii*. București: Editura A.N.E.F.S., 2002. 189 p.
3. Cojocar, V. *Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță*. București: Ed. AXIS MUNDI, 2000. 188 p.
4. Mănescu, C. *Optimizarea metodelor de dezvoltare a aptitudinilor motrice favorizante jucătorilor de fotbal pe posturi la junior I*, Teză de doctorat 2008, p. 44-62
5. Melenco I. *Pregătirea fizică diferențiată în jocul de fotbal*. Constanța: Ovidius Universiti PRESS, 2007. 214p.

6. Motroc I. *Fotbal de la teorie la practică*. București: Editura Rodos, 1994. 186 p.
7. Sîrghi S., Carp I. *Evaluarea nivelului pregătirii fizice specifice diferențiate a fotbaliștilor de diferite vârste și posturi de joc*. În: *Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: conf. șt. inter. Chișinău: USEFS, 2015, p. 281-287.*
8. Sîrghi S. *Aspecte tehnico-tactice specifice jocului fundașilor laterali în jocul de fotbal actual*. În: *Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță: materialele conf. șt. intern. Chișinău: USEFS, 2010, p. 92-96.*
9. Sîrghi S., Ciobanu M. *Metode și mijloace de pregătire fizică a tinerilor fotbaliști*. În: *Teoria și arta educației fizice în școală, 2009, Nr. 3, p. 33-36.*
10. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. *Теория и методика футбола. Техника игры*. Москва: «СпортАкдемПресс», 2002. 472 с.

PREGĂTIREA DE FORȚĂ-VITEZĂ A RUGBIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ PRIN APLICAREA APARATELOR AJUTĂTOARE

Tabîrța Vasile,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *Currently there are many ways to optimize the training process in sports games, including the game of rugby. In this work they are made available some ways planning process rugby player training aids performance by applying appliances helpful in order to prepare their force-speed.*

Keywords: *rugby, sports training, programming, appliances helpful, preparation of force-speed, performance rugby player.*

În ultimul timp, în diverse ramuri de sport, la diferite nivele se aplică cu succes un șir de mijloace de pregătire motrice, acestea fiind prezentate sub aspecte variate. Acest fapt se referă și la jocurile sportive, în special la jocul de rugby, care, în ultimii ani, a căpătat o amploare pe tot spațiul european, inclusiv în Republica Moldova.

Rugbiul a fost implementat într-un șir de instituții preuniversitare, s-au organizat diferite competiții sportive între elevi, fapt ce îi determină pe specialiști să caute noi căi de optimizare a pregătirii sportive a jucătorilor de rugby, îndeosebi a pregătirii motrice, ca unul dintre compartimentele de bază ale acestuia.

Unul dintre aspectele esențiale ale pregătirii rugbiștilor de orice nivel este aplicarea corectă, din punct de vedere metodologic, a tuturor mijloacelor specifice în vederea perfecționării pregătirii sportive a acestora [1, 2, 3, 4].

O direcție relativ nouă în pregătirea motrice, inclusiv în jocurile sportive, este aplicarea aparatelor ajutătoare, care în ultimii ani se folosesc tot mai des la toate etapele pregătirii sportive [3, 4, 6]. Nu constituie o excepție nici jocul de rugby, care devine tot mai popular în Republica Moldova.

În majoritatea cercetărilor efectuate de specialiștii în domeniu [5, 6, 7, 8], se pune accentul pe pregătirea motrice, tehnico-tactică și funcțională a sportivilor. În același timp, pregătirea motrice reprezintă deseori factorul decisiv în cadrul unui meci sau al unui turneu în întregime. Unele lucrări se referă la pregătirea de forță-viteză a rugbiștilor: conform datelor literaturii de specialitate [2, 3, 4], aproape 80% din toate acțiunile de joc constituie, după conținutul lor, elemente și procedee de acest tip.

Actualmente, în teoria și metodologia antrenamentului sportiv, inclusiv în jocurile sportive, se aplică destul de frecvent diferite metode de dezvoltare a capacităților de forță-