

UNELE OPINII ALE SPECIALIȘTILOR PRIVIND SISTEMUL DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ A RUGBIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ

Tăbîrța Vasile¹

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *This research is a experimental study which's goal is to highlight the role and importance of motric training of professional rugby players and it proposes the application of a differentiated method of training for players depending on their game positions.*

Keywords: *senior rugby players, assistive devices, motor training, playing position.*

La etapa actuală, în rugbyul de performanță sunt întreprinse un șir de cercetări științifice, având ca scop îmbunătățirea potențialului de joc al sportivilor, aplicând diferite metode și mijloace pedagogice, fiziologice, biomecanice moderne, dar și factorii motivaționali și emoționali. În atenția multor specialiști [1, 2, 3, 4, 7] se află cercetarea eficienței vectorilor de bază ai antrenamentului sportiv.

Unul dintre factorii cercetați aprofundat este pregătirea fizică (generală și specifică), punând accentul atât pe dezvoltarea calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare), cât și a calităților combinate (rezistență-forță, forță-rezistență, forță-viteză, viteză-forță, rezistență-viteză, viteză-rezistență).

Cercetările efectuate au demonstrat că un volum destul de mare de elemente și procedee tehnice sunt exprimate prin capacitatea motrice de forță-viteză. Pentru a cerceta influența acestei capacități asupra nivelului calitativ de pregătire a rugbiștilor de performanță, a fost organizat un sondaj sociologic aplicat antrenorilor din Republica Moldova, România, precum și unor specialiști din Ucraina, Rusia, și alte țări, cu tradiții bogate în acest joc.

În demersul științific am pornit de la convingerea că o consultare a specialiștilor care activează în rugby ar clarifica unele probleme legate de procesul de antrenament la acest nivel, atât în ce privește rolul, cât și importanța pregătirii de forță-viteză a rugbiștilor de performanță.

Pe lângă datele oferite de literatura de specialitate, pentru a avea o imagine completă privind pregătirea de forță-viteză a rugbiștilor de performanță, am apelat la un chestionar de 7 întrebări, pentru un contingent de 67 antrenori din Moldova, România, Ucraina și alte țări, care activează în

școli sportive, cluburi și alte instituții care se preocupă de pregătirea rugbiștilor de performanță.

Rezultatele sondajului de opinie al specialiștilor din domeniu privind antrenamentul sportiv în rugby au fost materializate în tabele de sinteză și reprezentate grafic. În continuare, prezentăm câteva aprecieri selectiv, care, după părerea noastră, au o importanță majoră pentru cercetările preconizate.

Una dintre întrebările-cheie ale chestionarului dat a fost cea legată de factorii antrenamentului sportiv și influența lor asupra pregătirii sportive a rugbiștilor. Conform tabelului 1, opiniile specialiștilor au fost destul de neuniforme. O mai mare importanță ei au acordat-o pregătirii fizice (32,8%), pe care o consideră un compartiment de bază. Pentru pregătirea tehnică au pledat 13,4%, iar pentru cea psihologică - 9,0%. Cu toate acestea, aproximativ fiecare al treilea specialist (34,3%) a indicat faptul că, pe parcursul pregătirii sportive a rugbiștilor, este absolut necesar a fi tratate simultan toate compartimentele antrenamentului sportiv.

Tabelul 1. Factorii antrenamentului sportiv care necesită o atenție mai sporită în pregătirea rugbiștilor seniori

Conținutul întrebării	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
<i>Care dintre factorii antrenamentului sportiv necesită o atenție sporită în pregătirea rugbiștilor seniori?</i>	Pregătirea fizică	27	32,8
	Pregătirea tehnică	7	10,5
	Pregătirea tactică	9	13,4
	Pregătirea psihologică	6	9,0
	Pregătirea teoretică	0	-
	Toate	23	34,3

La următoarea întrebare (Tabelul 2), specialiștii urmau să indice acele calități și capacități motrice care necesită o atenție sporită în pregătirea seniorilor la rugby. Antrenorii au optat pentru: calitatea de forță - 14,9%; viteză - 17,9%; forță-viteză -41,8%; rezistență - 16,4%; capacități coordinative - 19,4%; suplețe -9,0%; forță în regim de rezistență - 20,9%; viteză în regim de rezistență - 19,4%). Pentru dezvoltarea globală a tuturor calităților motrice au pledat 34,3%.

Astfel, specialiștii nu pun accentul strict pe una sau câteva calități motrice de bază care ar trebui dezvoltate la rugbiștii seniori. Cei mai mulți dintre aceștia sunt de părerea că calitățile motrice urmează să fie dezvoltate global, cu toate

că o bună parte pun accentul pe calitățile combinate, cum sunt: forța în regim de viteză, forța în regim de rezistență, rezistența în regim de forță etc.

Tabelul 2. Calitățile motrice care necesită o atenție sporită în pregătirea seniorilor la rugby

Conținutul întrebării	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
<i>Care dintre calitățile motrice necesită o atenție sporită în pregătirea seniorilor la rugby?</i>	Forța	10	14,9
	Viteza	12	17,9
	Forța-viteza	28	41,8
	Rezistența	11	16,4
	Capacitățile coordinative	13	19,4
	Suplețea	6	9,0
	Forța-rezistența	14	20,9
	Viteza-rezistența	13	19,4
	Toate	23	34,3
	Altele	2	3,0

Una dintre întrebările-cheie ale chestionarului (Tabelul 3) a fost cea legată de ponderea antrenamentelor într-un microciclu săptămânal de antrenament. Conform răspunsurilor înregistrate, cei mai mulți dintre specialiști (68,7%) au indicat că două antrenamente pe săptămână sunt suficiente pentru o pregătire mai bună a rugbiștilor seniori. Pentru un singur antrenament pe săptămână au optat 22,4% din cei anchetati și doar 8,9% au avut alte păreri pe marginea acestei întrebări, indicând diferite termene și diferit volum de antrenamente de forță-viteză pentru sportivii seniori.

Tabelul 3. Ponderea antrenamentelor de forță-viteză la seniori într-un microciclu competițional

Conținutul întrebării	VARIANT de răspuns	Numărul de răspunsuri	Procent %
<i>Câte antrenamente de forță-viteză considerați că vor fi eficiente cu seniorii într-un microciclu competițional?</i>	Unul la 10 zile	0	-
	Unul la 7 zile	15	22,4
	Două la 7 zile	46	68,7
	Alte variante	6	8,9

Prin urmare, specialiștii, practic sunt de aceeași părere când este vorba despre necesitatea și ponderea antrenamentelor de forță-viteză în pregătirea rugbiștilor seniori, propunând doar două antrenamente de acest gen în cadrul unui ciclu săptămânal.

Următoarea întrebare (Tabelul 4) s-a referit la mijloacele de dezvoltare a capacităților de forță-viteză în procesul de pregătire a rugbiștilor seniori. Pentru aceasta, antrenorilor li s-a propus un set de mijloace generale și specifice dezvoltării capacităților de forță-viteză, iar ei urmau să le indice pe cele mai eficiente. Conform tabelului de mai jos, 61,2% din specialiștii anchetați au indicat exercițiile cu obiecte; 43,3% - au susținut că cele mai efective vor fi exercițiile cu greutatea propriului corp; în rest opiniile acestora s-au repartizat în felul următor: aplicarea jocurilor de mișcare - 23,9%; săriturile – 11,9%; alergările – 5,9% și pentru alte opinii s-au pronunțat 7,5%.

Tabelul 4. Mijloacele care sunt mai eficiente în dezvoltarea calității de forță-viteză la seniori

Conținutul întrebării	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
<i>Care dintre mijloacele enumerate mai jos sunt mai eficiente în dezvoltarea calității de forță-viteză la seniori?</i>	Alergări	4	5,9
	Sărituri	8	11,9
	Exerciții cu greutatea propriului corp	29	43,3
	Exerciții cu obiecte	41	61,2
	Jocuri	16	23,9
	Altele	5	7,5

Astfel, în cazul dat se evidențiază clar tendințele specialiștilor din domeniu, care, de fapt, au indicat destul de ferm și aproape unanim cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacităților de forță-viteză, acestea fiind exercițiile cu obiecte și exercițiile cu greutatea propriului corp. Este evident faptul că ele pot fi folosite în diferite situații în mod diferit ținând cont de cerințele teoriei și practicii sportive la acest capitol.

În jocul de rugby sunt destul de clar evidențiate posturile de joc pentru fiecare sportiv și în funcție de cerințele față de activitatea motrice a fiecărui jucător sunt înaintate diferite cerințe față de nivelul de dezvoltare a capacității de forță-viteză ale sportivilor seniori și nu numai. Acest motiv a fost pus la baza întrebării cu numărul zece (Tabelul 5), la care specialiștii urmau să indice posturile ce necesită un nivel mai înalt de dezvoltare a acestora. Conform tabelului și figurii ce urmează, practic, pentru toate posturile de joc sunt indicate o dezvoltare dominantă a calității de forță-viteză. Spre exemplu, 58,2% din antrenori au subliniat faptul că calitățile date sunt absolut necesare tuturor jucătorilor, indiferent de postul de joc, o altă parte a antrenorilor s-a exprimat

destul de uniform privind necesitatea dezvoltării capacității date. Astfel, pentru apărători au optat 11,9%, pentru mijlocași – 28,4%, pentru fundași – 20,9% și alte opțiuni au fost menționate de 3,0% din numărul total de specialiști.

Tabelul 5. Posturile de joc predominante pentru acțiunile de forță-viteză

Conținutul întrebării	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
<i>Pentru ce posturi de joc sunt predominante acțiunile de forță-viteză?</i>	Atacant	16	23,9
	Apărător	8	11,9
	Mijlocaș	19	28,4
	Fundaș	14	20,9
	Toți	39	58,2
	Alții	2	3,0

Următoarea întrebare (Tabelul 6) urma să demonstreze care dintre acțiunile de forță-viteză sunt cel mai des întâlnite în jocul de rugby. Opiniile specialiștilor au fost destul de neuniforme. Spre exemplu, 43,3% susțin că acestea sunt pasele, 50,8% sunt de părerea că acest lucru se referă la accelerări cu schimb de direcție, 47,8% - sunt de părerea că percuțiile sunt acțiunile de forță-viteză cel mai des întâlnite în joc, pentru grămezile spontane au optat 43,3%. Conform opiniilor antrenorilor specialiști din domeniu, acțiuni de forță-viteză destul de des întâlnite în meciurile de joc sunt placajele (26,9%), toate tipurile de lovituri (13,4%), grămezi ordonate (14,9%), precum și dezlocările (11,9%), iar pentru alte acțiuni au optat doar 3,0% din numărul total al celor anchetați.

Prin urmare, majoritatea acțiunilor de joc îndeplinite pe teren poartă un caracter de acțiuni de forță-viteză, fapt ce demonstrează încă o dată importanța temei de cercetare, care urmează scopul de a optimiza procesul de instruire a rugbiștilor seniori prin dezvoltarea direcționată a capacităților de forță-viteză. Faptul că procentajul din Tabelul 6 depășește 100% se lămurește prin opțiunile multiple ale antrenorilor (2-3) privind acțiunile de forță-viteză mai des întâlnite în meciurile oficiale.

Tabelul 6. Acțiunile de forță-viteză cel mai des întâlnite în jocul de rugby

Conținutul Întrebării	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	Procent
<i>Care dintre acțiunile de forță-viteză sunt cel mai des întâlnite în jocul de rugby?</i>	Lovituri	9	13,4
	Pase	31	46,3
	Placaje	18	26,9
	Accelerări, schimb de direcții	34	50,8
	Grămezi ordonate	10	14,9
	Grămezi spontane	29	43,3
	Dezlocări	8	11,9
	Percuții	32	47,8
	Altele	2	3

Următoarea întrebare adresată antrenorilor de rugbi (Tabelul 7) a fost: „În ce perioadă a antrenamentului sportiv considerați că va fi mai eficientă dezvoltarea calităților de forță-viteză?”. În acest caz se observă o linie clară a opiniilor acestora, care, în cea mai mare măsură, au indicat perioada precompetițională (73,1%), după care urmează cea competițională (13,4%), de tranziție (4,5%) și o pondere relativ mică (9,0%) au avut-o răspunsurile celor care au optat pentru toate perioadele antrenamentului sportiv.

Acest lucru este în concordanță cu părerile mai multor specialiști din domeniul culturii fizice, al antrenamentului sportiv, în general, și al jocurilor sportive, în special [2, 3, 5, 6].

Tabelul 7. Perioadele antrenamentului sportiv considerate mai eficiente în dezvoltarea calităților de forță-viteză

Conținutul întrebării	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
<i>În ce perioadă a antrenamentului sportiv considerați că va fi mai eficientă dezvoltarea calităților de forță-viteză?</i>	Perioada precompetițională	49	73,1
	Perioada competițională	9	13,4
	Perioada de tranziție	3	4,5
	Toate perioadele	6	9,0

Concluzii

Astfel, analizând opiniile specialiștilor privind pregătirea rugbiștilor de performanță prin dezvoltarea diferențiată a calităților de forță-viteză, se evidențiază un șir de probleme, care scot în evidență importanța și rolul

aplicării unor noi metodologii de optimizare a procesului de antrenament sportiv la cel mai înalt nivel.

Opiniile specialiștilor privind importanța dezvoltării capacităților de forță-viteză ale rugbiștilor de performanță și nu numai au fost similare, acestea fiind unele din calitățile motrice dominante la jucătorii de acest nivel.

Cei anchetați au concretizat că această calitate trebuie dezvoltată cu preponderență în perioada precompetițională de pregătire a rugbiștilor seniori și una dintre căile metodologice cele mai eficiente ar fi aplicarea în procesul de antrenament a aparatelor ajutătoare în mod diferențiat în funcție de nivelul pregătirii sportive, precum și de postul de joc al fiecărui rugbist.

Prin urmare, problematica propusă pentru cercetare este una destul de actuală și poate fi extrapolată și la alte jocuri sportive, fiind un suport metodologic destul de important pentru specialiștii din domeniu.

Referințe bibliografice:

1. Badea D. *Rugby, strategia formativă a jucătorului*. București: Editura universitară, 2012. 137 p.
2. Bompă T. *Periodizarea - teoria și metodologia antrenamentului*. Ediția a II-a. București: Ed. Tana, 2001. 442 p.
3. Bragarenco N. *Dezvoltarea capacităților coordinative: monografie*. Chișinău: „Valinex” SRL, 2017. 120 p.
4. Ciorbă C. et al. *Jocuri sportive, curs de bază*. Chișinău: „Valinex” SRL, 2007, p.101-132.
5. Dragnea A. *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura Cartea Școlii, 2000. 241 p.
6. Platonov N.V. *Teoria antrenamentului sportiv*. Moscova, 1984, p.30-60.
7. Rață G., Carp I. *Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului*. Bacău: Ed. „Alma Mater”, 2013. 176 p.
8. Triboi V., Păcuraru A. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. Iași: Ed. „Pim”, 2013. 374 p.