

PROGRAMAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV PRIN PRISMA DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚII DE FORȚĂ-VITEZĂ A RUGBIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ

Tăbîrța Vasile,¹

Scutelnic Vasile,²

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

²Academia de Studii Economice a Moldovei, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *This article addresses the current issue of scheduling sports training in terms of developing the strength-speed capacity of performance rugby players. Improving the strength-speed capacity of performance rugby players is the use in the training process of a complex of specific means such as auxiliary devices. The devices used for the development of strength in speed regime, emphasize the distances traveled, high weights, jumps, etc. In the opinion of specialists in the field, it is very important in what period and for how long to develop the force-speed capacity.*

Keywords: *senior rugby players, strength-speed, game actions, performance, motor training, playing position, assistive devices.*

În literatura de specialitate, o bună parte din autori [1, 3, 8] susțin că principalele căi de perfecționare a antrenamentului sportiv sunt prezentate sub următoarele aspecte:

- planificarea procesului de pregătire;
- mijloacele și metodele de antrenament;
- efortul fizic și dinamica acestuia;
- evaluarea și controlul activității;
- mijloace netradiționale de antrenament (trenaajoarele).

Aspectul principal al procesului de antrenament îl constituie atenția acordată procesului educațional precum și nivelului calitativ al pregătirii profesionale, teoretice și practice, cerințe esențiale ale specialiștilor în domeniu.

Specialiștii consideră că performanța sportivă în procesul de predare-învățare este condiționat de obiective și de programarea conținutului pentru a valorifica aptitudinile, talentul, motivația și aspirațiile sportivului [1, 2, 6, 7].

Pe plan internațional, specialiștii în antrenamentul sportiv pledează unanim pentru schimbarea opticii de pregătire a sportivilor, în principal, bazată pe legile biologice ale adaptării.

Bompa T. [2] arată că pentru un sportiv, participarea la multe competiții constituie un beneficiu, fiind totodată absolut necesară pentru obținerea adaptării. Aceasta trebuie să se realizeze metodic.

În ceea ce privește aceste aspecte, o serie de specialiști în domeniu [2, 4, 5, 8] propun abordarea intensivă a antrenamentului în funcție de perioada de pregătire, mai ales sub aspectul sistemului energetic.

Modelul pregătirii urmărește raționalizarea și optimizarea procesului de antrenament. Elaborarea lui pornește de la ierarhizarea mijloacelor (acțiuni, structuri, exerciții), ierarhizarea acestora pe componentele pregătiri, în funcție de valoarea și coparticiparea lor la obținerea rezultatului final [3, 6, 7].

Pentru folosirea corespunzătoare a timpului de antrenament și pentru creșterea eficienței procesului de pregătire, tehnologia instruirii a avut tendința mai întâi spre raționalizare. Acesta a presupus stabilirea mijloacelor celor mai eficiente de pregătire.

Experimentul pedagogic a avut la bază verificarea unei ipoteze de lucru privind îmbunătățirea capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță, prin folosirea în procesul de instruire a unui complex de mijloace specifice, precum aparatele ajutătoare. Aparatele folosite pentru dezvoltarea forței în regim de viteză pun accent pe distanțele parcurse, greutatea ridicată, sărituri etc. Toate acestea au fost folosite metodic cu sportivii din grupa experimentală, echipa RC "Blumarin", echipă participantă în Campionatul Republicii Moldova, Divizia Națională.

Cu jucătorii din grupa martor (echipa UTM, Chișinău), activitatea s-a desfășurat conform planificării stabilite de antrenor, aceasta fiind o planificare tipică tradițională, fără a se pune accentul pe folosirea mijloacelor specifice de dezvoltare direcționată a capacităților de forță-viteză, desigur ținându-se cont de normativele trasate de comisia tehnică a Federației de Rugby din Moldova.

Astfel, în prima parte a perioadei pregătitoare s-a urmărit adaptarea organismului la efort și separat pentru grupa experimentală următoarele cerințe:

- inițierea și învățarea tehnicii ridicării halterei;
- deprinderea învățării săriturilor pliometrice;
- învățarea tehnicii folosirii aparatelor ajutătoare.

În partea a doua a perioadei pregătitoare, s-a lucrat asupra pregătirii fizice generale a sportivilor, totodată a luat start experimentul pedagogic propus pentru grupa experimentală.

Planul anual de pregătire cuprinde o serie de indicatori de mare importanță, prin care se realizează programarea și metodologia activității din macrociclu: indicatorii volumului de pregătire, indicatorii metodici și indicatorii de control.

Toți acești indicatori sunt prezentați în detaliu în tabelul de planificare anuală pentru grupa experimentală (RC "Blumarin") (Tabelul 1), care au fost respectați pe parcursul unui an competițional.

Tabelul 1. Planul anual de pregătire a rugbiștilor seniori

PERIOADELE	PP		P C			PT	PP		P C			PT	Total ore
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Lunile anului													
1	16	16	20	20	20	15	16	16	20	20	20	15	214
2	16	16	20	20	20	15	16	16	20	20	20	15	214
3	2	2	2	2	2	-	4	4	2	2	2	-	24
4	10	10	8	8	8	2	10	10	8	8	8	2	92
5	4	6	12	12	12	2	4	6	12	12	12	2	94
6	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	36
7	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	8
8	=	=	4	4	4	-	=	=	4	4	4	-	24
9	=	2	-	-	-	-	=	2	-	-	-	-	4
ACȚIUNI DE REFACERE	4	4	6	6	6	-	4	4	6	6	6	-	52
TOTAL ORE	58	62	74	74	74	38	60	62	74	74	74	38	762

În planul anual, în funcție de calendarul competițional sunt precizate obiectivele fiecărei componente a antrenamentului sportiv, care face obiectul studiului de față.

Obiective:

- stabilirea indicatorilor volumului de pregătire;
- stabilirea indicatorilor metodici pentru dezvoltarea calității motrice combinate de forță-viteză în baza folosirii aparatelor ajutătoare;
- stabilirea datelor susținerii probelor și normelor de control.

Din acest plan au fost analizate detaliat mezociclurile și microciclurile de antrenament.

Mezociclul reprezintă planificarea antrenamentului sportiv pe o durată de la 3 până la 6 săptămâni. Mezociclurile sunt alcătuite pe diferite etape ale pregătirii:

- mezociclul perioadei de acomodare și pregătitoare (etapa de bază);
- mezociclul perioadei pregătitoare (etapa precompetițională);
- mezociclul perioadei competiționale care cuprinde mai multe etape.

În cazul planificării pe mezostructură, ponderea și obiectivele de instruire sunt precizate în funcție de etapa de pregătire.

În cazul cercetării propuse pentru fiecare mezociclu, s-a stabilit ponderea de mijloace și obiectivele fiecărui dintre acestea, având drept scop prioritar dezvoltarea capacităților de forță-viteză. Astfel, pentru mezociclul *perioadei de acomodare și pregătitoare*, au fost stabilite următoarele obiective:

- menținerea capacității de efort;
- pregătirea fizică - 30% (10% - generală, 20% - specifică), menținerea formei sportive la nivel redus;
- refacerea psihofizică și recuperarea jucătorilor accidentați, indisponibili.

Pentru mezociclul *perioadei pregătitoare*, au fost stabilite următoarele obiective:

- sporirea capacității de efort;
- pregătirea fizică 60% (20% - generală 40% - specifică), pregătirea tehnico-tactică – 40%.

Pentru mezociclul *perioadei competiționale* au fost stabilite următoarele obiective:

- menținerea capacității de efort și optimizarea capacității de forță-viteză la cerințele jocului;
- pregătirea fizică 40% (10% - generală, 30 % - specifică), pregătirea tehnico-tactică 60 %;
- refacerea psihofizică și recuperarea imediată a jucătorilor accidentați, indisponibili

(Tabelul 2).

Tabelul 2. Mezociclul competițional

Nr. crt.	LUNILE	IX							X							XI							
		L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
1	Zilele săptămânii																						
2	Pregătirea fizică generală	♦				♦			♦				♦			♦				♦			
3	Pregătirea de forță-viteză		♦		♦					♦		♦					♦		♦				
4	Pregătirea tehnico-tactică			♦		♦					♦		♦					♦		♦			
5	Controlul medical	♦																					
6	Jocuri de competiție						♦							♦							♦		
7	Probele de control	♦														♦							
Total		60 antrenamente																					

Mezociclul este compus din microcicluri. Microcicluirile sunt compuse din sisteme de lecții (antrenamente), caracteristice unor perioade de 7 - 10 zile.

În cazul experimentului propus și în funcție de calendarul competițional, s-a folosit pentru etapa precompetițională și competițională câte un microciclu (ciclul săptămânal) pe o durată de 7 zile, având o desfășurare aproape identică (Tabelul 3).

Tabelul 3. Microciclul săptămânal (Etapa competițională)

Zilele săptămânii	Numărul antrenamentelor	Activitatea desfășurată	Dozare	Efort
Luni	1	Anduranță - mobilitate. Joc pe teren redus. Refacere.	40' 20' 20'	mediu mediu
Marți	1	Antrenamentul de forță-viteză cu aplicarea aparatelor ajutătoare	62'	mare
Miercuri	1	Antrenament tehnic. Exerciții de revenire.	60' 20'	mediu mic
Joi	1	Antrenamentul de forță-viteză cu aplicarea aparatelor ajutătoare	60' 60'	mare mare
Vineri	1	Pregătirea tehnico-tactică pentru jocul care urmează: Jocuri cu sarcini Refacere.	60' 20'	mediu
Sâmbătă		Pregătirea pentru jocul oficial		
Duminică	1	Joc oficial	80'	foarte mare

Mijloacele folosite pentru dezvoltarea capacității de forță-viteză în cadrul microciclului au fost repartizate astfel:

- ✓ antrenamentul diferențiat pentru grupa experimentală desfășurat în ziua de joi a fiecărei săptămâni;
- ✓ un bloc de exerciții pentru grupa experimentală, desfășurat în ziua de marți a fiecărei săptămâni.

Alegerea acestui mod de lucru propus de noi a avut scopul de a observa cum evoluează pregătirea rugbiștilor de performanță, cu mijloace de antrenament diferite pe lângă cele de alergări maximale și submaximale.

În acest sens a fost elaborat ciclul săptămânal de pregătire extras din programa propusă de noi, respectiv din planul anual și mezociclul competițional, care au ținut cont de particularitățile morfofuncționale ale sportivilor cuprinși în cercetare.

Concluzii

1. În urma cercetării, se poate aprecia respectarea unor orientări teoretico-metodice, determinate de caracteristicile jocului de rugby, de asemenea s-au stabilit documente de planificare (planuri și programă), care vizează prioritar dezvoltarea calităților motrice combinate de forță-viteză în baza aparatelor ajutătoare.

2. Este necesar să se acorde atenție calităților motrice combinate ca mijloc de modelare a pregătirii la solicitările specifice jocului de rugby, insistându-se pe dezvoltarea calităților motrice de forță-viteză în perioada precompetițională și competițională.

3. Antrenamentul sportiv modern cere o preocupare pentru mărirea vitezei de joc, cerință esențială jocului de rugby, ceea ce presupune o preocupare permanentă pentru mărirea forței generale de joc.

4. Proiectul de programă propus de noi constă în faptul că precizează importanța pregătirii de forță-viteză și rolul prioritar în alegerea mijloacelor optime în antrenamentul rugbiștilor de performanță.

1. Badea D. *Rugby, strategia formativă a jucătorului*. București: Editura Universitară, 2012.
2. Bompa T. *Periodizarea - Teoria și metodologia antrenamentului*, Ediția a II-a. București: Ed. Tana, 2003.
3. Bragarenco N. *Dezvoltarea capacităților coordinative: monografie*. Chișinău: „Valinex” SRL, 2017. 120 p.
4. Ciorbă C. și col. *Jocuri sportive, curs de bază*. „Valinex”, Chișinău, 2007, pp. 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. 84.
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.