

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.35-1.10>

CZU: 796.012:796.333

## CONCEPTE ACTUALE PRIVIND DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE FORȚĂ-VITEZĂ A RUGBIȘTILOR DE PERFORMANȚĂ

*Tăbîrța Vasile<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Rezumat.** *In acest articol este abordată problema privind dezvoltarea capacității de forță-viteză în jocul de rugby. Condiția principală pentru practicarea rugbiului de performanță este antrenamentul de forță-viteză. Musculatura crește ca urmare a unor eforturi cu intensitate mare, în timp ce eforturile bazate pe volum au efecte nesemnificative. Unii specialiști în domeniul antrenamentului sportiv consideră că dezvoltarea calităților motrice combinate de forță-viteză, constituie unul dintre cele mai importante aspecte ale pregătirii și vizează toate segmentele. Pregătirea jucătorilor pentru competiție, prin complexitatea specifică jocurilor sportive, constituie un alt factor care favorizează creșterea eficienței antrenamentului. În cadrul unui grup, echipă, interrelațiile dintre indivizii care o compun nu sunt totdeauna coordonate sinergic, fapt ce amplifică complexitatea pregătirii. Periodizarea antrenamentului și planificarea efortului în cadrul acestuia, va lua în considerare realitățile organizatorice ale pregătirii și sistemului competițional, urmărind obținerea performanțelor maxime în concordanță cu obiectivele propuse.*

**Cuvinte-cheie:** *rugbiști seniori, forță-viteză, performanță, pregătire motrice, post de joc.*

Dintre toate calitățile motrice, capacitatea de forță-viteză este una absolut necesară pentru a atinge rezultate înalte în jocul de rugby. Având în vedere că în jocul de rugby deplasările în teren au un rol decisiv în rezolvarea optimă a sarcinilor tehnico-tactice, structurile de exerciții trebuie să vizeze dezvoltarea rezistenței în regim de forță-viteză, în special, a membrelor inferioare [1, 2, 5, 6, 7]. Principalele mijloace ale pregătirii fizice specifice sunt exercițiile de concurs, care constituie obiectul întrecerii în ramura de sport respectivă, precum și exercițiile de pregătire specială care se elaborează pe baza celor dintâi.

Unii specialiști [1, 2, 6, 7, 8] sunt de acord ca din ciclul săptămânal de antrenament din perioada competițională să nu lipsească lecții de dezvoltare a forței-vitezei și a rezistenței generale, precum și a celei speciale.

B.Н.Платонов [6, p.152] evidențiază un principiu conform căruia organismul poate, de

regulă, să realizeze o capacitate nelimitată de mobilizare, necesară în cadrul unei competiții, dacă în prealabil a fost efectuat un program de antrenament care a inclus un volum suficient de variat în privința eforturilor.

Condiția principală pentru practicarea sportului de performanță este antrenamentul de forță-viteză. Musculatura crește ca urmare a unor eforturi cu intensitate mare, în timp ce eforturile bazate pe volum au efecte nesemnificative [1, 2, 3, 4, 5, 8.]. Orientarea spre creșterea forței musculare are o influență considerabilă asupra structurii țesutului muscular, creând premisele formării unei musculaturi adaptate în această direcție, încă de la vârsta copilăriei. Deci efectuarea antrenamentului de forță în contextul acestei vârste impune respectarea unor reguli metodice (greutăți, exerciții la scara fixă, atârănări, balansări, sărituri, exerciții de respirație și de corectare a ținutei) etc.

După A. Dragnea [5, p.101], în organizarea și dirijarea antrenamentului sportiv trebuie să se țină seama de premisele performanței, precum și de structura capacității de performanță, cu relațiile lor reciproce, ceea ce implică o corectă diagnosticare a posibilităților individului și condițiilor de dezvoltare a acestora. Diagnoza aptitudinilor nu reprezintă doar o constatare a unei stări în dezvoltarea individului, ea trebuie corelată cu particularitățile vârstei cronologice și biologice, în condițiile în care procesele de creștere și dezvoltare se desfășoară conform unor anumite norme stricte.

Potrivit precizărilor lui T. Bompa [5, p.124], sportivii trebuie să se preocupe de dezvoltarea forței în decursul tuturor anilor de antrenament, chiar dacă nu e necesară îngroșarea mușchilor.

Antrenamentul forței maxime creează baza pentru antrenamentul forței explozive. Asemănările între cele două feluri de forță sunt atât de mari, încât pentru îmbunătățirea forței explozive sunt aplicate des metode de formare a forței maxime. Cele două feluri de forță prezintă legături puternice în privința activării nervoase, acestea putând reprezenta bazele capacității de transfer de la forța maximă la cea explozivă.

Forța musculară permite dezvoltarea tensiunii într-o contracție maximă [1, 2, 6, 7] este proporțională cu accelerația pe care o provoacă. Cu cât este mai mare forța care acționează asupra corpului, cu atât mai mare este accelerația, dar aceasta relație funcționează și invers, viteza mărită a unei mișcări conduce la creșterea forței.

În acest sens, putem afirma că forța determină rapiditatea mișcărilor, viteza de deplasare a jucătorului, intensitatea cu care este transmisă mingea, angajarea jucătorului în lupta pentru minge.

În ceea ce privește perioada de pregătire de bază nu trebuie amestecat efortul aerob cu cel anaerob. În perioada competițională, pregătirea fizică specifică se va realiza atât cu

mijloace nespecifice, cât și cu mijloace specifice în proporție corespunzătoare.

Forța mușchilor prin antrenament poate fi mărită, de asemenea, și pe seama utilizării elasticității lor. Unii autori recomandă exercițiile de accelerare-frânare, care contribuie la îmbunătățirea elasticității mușchilor. Utilizarea, în cazul exercițiilor de accelerare-frânare a unor îngreuieri, chiar neînsemnate, duce la o creștere a momentului de inerție.

Dezvoltarea calităților motrice combinate de forță-viteză [1, 3, 5, 6, 7, 8.] constituie unul dintre cele mai importante aspecte ale pregătirii și vizează toate segmentele. Lipsa unei capacități de efort superioare poate afecta brusc echilibrul arătat în joc, influențând decisiv tactica individuală și, implicit, tactica colectivă.

În abordarea metodologiei de dezvoltare a forței-vitezei, specialiștii depun eforturi pentru soluționarea problemei de structurare optimă a ciclului anual de antrenament în concordanță cu necesitatea asigurării unui grad înalt de pregătire. În acest context, pentru a putea face față eforturilor competiționale, o serie de specialiști consideră prioritar antrenamentul de forță-viteză [1, 6, 7, 8.].

Unii specialiști consideră că un aspect important sub aspectul cunoașterii implicațiilor acestei calități (forța-viteza) în randamentul sportivilor-seniori este transferul pozitiv, care se realizează într-un grup limitat de acțiuni, în general în cadrul acțiunilor cu structuri asemănătoare din punctul de vedere al coordonării.

Raportul de forță-viteză reprezintă un transfer invers proporțional cu gradul de pregătire fizică, frecvența maximă a mișcărilor este determinată la nivelul articulațiilor, mișcărilor fiind efectuate cu amplitudine maximă, dar și de rezistență, într-un anumit interval de timp.

T.Bompa [2,], V.N. Platonov [6,] consideră că explozia (desprinderea) va fi mai mare dacă se reușește să fie inclus în contracție un număr cât mai mare de formații

neuromusculare; ea poate fi foarte mare dacă acestea realizează o contracție foarte rapidă, ambele aspecte fiind perfectibile prin procesul de antrenament.

Specialiști din teoria antrenamentului sportiv caută în continuare noi metodologii pentru eficientizarea calității motrice combinate „forța-viteza”. În acest sens, ei prezintă avantajele și limitele utilizării parametrilor cardiorespiratori, metabolici și hormonal pentru controlul lecțiilor de antrenament, structura și principiile pregătirii multianuale a sportivilor din sistemul sportului olimpic, complexitatea și rapiditatea acțiunilor specifice jocului de rugby este dată nu numai de calitățile motrice deosebite ale sportivului, ci și de o inteligență generală și motrice deosebită.

După unii autori [1, 2, 5, 6, 8], capacitatea de forță-viteză deține un rol foarte important în obținerea performanțelor într-o serie de ramuri și probe de sport bazate pe mișcări aciclice, cum ar fi: aruncările, săriturile, jocurile sportive, în care rezultatele depind de forța de impulsie, ea este calitatea sistemului muscular de a învinge o rezistență suficient de mare printr-o viteză de contracție maximă.

Dezvoltarea forței de impulsie (explozive) are efecte favorabile asupra lungimii pașilor și frecvenței acestora. Dacă impulsul în faza de sprijin este mai mare, crește lungimea pasului și se scurtează timpul de sprijin, determinând creșterea semnificativă a tempoului.

Deci forța maximă determină în mare măsură forța explozivă, dar și un alt tip de forță, numită de unii autori de demaraj, care, la rândul ei, influențează detenta. După unii autori [1, 2, 3, 6], forța în regim de viteză este calitatea sistemului neuromuscular de a efectua mișcări rapide în condițiile învingerii unei rezistențe (relativ medii).

Forța de demaraj este capacitatea de a realiza o forță maximală la începutul mișcării (la debutul contracției musculare), având ca efect obținerea unei mari viteze inițiale (sinonim cu viteza de accelerare la alergarea de viteză).

Forța inițială este determinată de gradul forței în partea inițială: cu cât este mai rapidă prima parte, cu atât mușchiul are capacitatea de a reacționa rapid în dezvoltarea forței. Interesant este să constatăm că forța inițială a mușchilor are un caracter constant și, chiar dacă este urmată de un gest exploziv, rămâne aproape independentă de starea emoțională a sportivului.

Capacitatea de forță-viteză este definită ca fiind capacitatea unor grupe de mușchi de a dezvolta o forță maximă într-un timp cât mai scurt. Efortul este o solicitare adresată organismului și îl obligă pe acesta să elaboreze un răspuns, ceea ce reprezintă, pe de o parte, un efort cerut, iar pe de altă parte un efort efectuat.

În ceea ce privește locul lucrului pentru dezvoltarea vitezei și forței în cazul lecției de antrenament, un grup de specialiști [1, 3, 4, 5, 6] menționează ca cea mai adecvată succesiune ar fi următoarea: exerciții pentru învățarea tehnicii și perfecționarea acesteia, exerciții pentru dezvoltarea vitezei și a îndemânării, exerciții pentru dezvoltarea forței și exerciții pentru dezvoltarea rezistenței.

D.Badea [2, p.123] susține că în jocurile sportive, se vorbește despre forță explozivă atunci când se manifestă prin mișcări caracterizate de folosirea sa, importantă într-un timp foarte scurt, limitat de exercițiul ce urmează. Prima fază caracterizează capacitatea mușchilor de a dezvolta instantaneu și exploziv forța.

Astfel, abordarea problemei cu privire la analiza calității combinate de forță-viteză ne permite să evidențiem următoarele:

- se va ține cont că, atunci când se dezvoltă o calitate motrice, în cadrul unei sarcini date, nu se ameliorează o singură capacitate, pentru evitarea deprinderilor concurente, a interferenței (combinării de fenomene) și, implicit, pentru evitarea transferului negativ (influența negativă), este indicat să nu se planifice teme de lecții a căror mijloace au aceeași pondere de dezvoltare;

- prestarea forței explozive este strâns legată de capacitățile puterii anaerobe a mușchilor interesați;

- sistemele de acționare trebuie să vizeze atât însușirea elementelor de mișcare care compun procedeul tehnic, cât și dezvoltarea calităților motrice combinate respective;

- este necesară dezvoltarea concomitentă a vitezei, forței și îndemânării pentru alegerea celui mai bun moment de lovire a mingii și de efectuare a săriturii, schimbării de direcție în alergare etc.;

- când ne propunem antrenamentul cu greutate, mijloacele de pregătire trebuie selectate în așa fel, încât contracțiile musculare excentrice să fie urmate rapid de contracții concentrice.

La o analiză mai profundă, se desprinde importanța dezvoltării capacității de forță-viteză, ca o necesitate de a răspunde jocului tensionat care devine tot mai agresiv și, în

acest context, intervine puterea jucătorului de a rezista fizic și la factorii de stres pe tot parcursul jocului.

### Concluzii

- Analizând opiniile specialiștilor privind pregătirea rugbiștilor de performanță prin dezvoltarea diferențiată a calităților de forță-viteză, se evidențiază un șir de probleme, care determină importanța și rolul aplicării unor noi metodologii de optimizare a procesului de antrenament sportiv la cel mai înalt nivel.

- Opiniile specialiștilor au fost univoce privind importanța dezvoltării capacităților de forță-viteză ale rugbiștilor de performanță și nu numai, aceasta fiind una dintre calitățile motrice dominante la jucătorii de acest nivel.

- 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. Bompa T. (2001). *Periodizarea - Teoria și metodologia antrenamentului, ediția a II-a*. București: Editura Ex-Ponto. 276 p.
2. Bragarenco N. (2017). *Dezvoltarea capacităților coordinative: monografie*. Chișinău: „Valinex” SRL. 120 p.
3. Ciorbă C. și col. (2007). *Jocuri sportive, curs de bază*. Chișinău: „Valinex” SRL, p. 101-132.
4. Dragnea A. (2000). *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura Cartea Școlii. 241 p.
5. Platonov N.V. (1984). *Teoria antrenamentului sportiv*. Moscova, p.30-60.
6. Rață G., Carp I. (2013). *Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului*. Bacău: Ed. „Alma Mater”. 176 p.
7. Triboi V., Păcuraru A. (2013). *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. Iași: Ed. „PIM”. 374 p.