

Dezvoltarea forței la jucătorii înaintași din rugby, folosind modele operaționale

Octavian Chihai

Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Premize. S-a pornit de la premisa importanței dezvoltării forței la jucătorii de rugby din compartimentul de înaintare în vederea obținerii unor performanțe superioare pe parcursul desfășurării campionatului. Metodologia dezvoltării forței poate fi optimizată prin aplicarea în cadrul antrenamentelor a unor modele operaționale generale și specifice.

Scop. Studiul urmărește îmbunătățirea prestației sportive a rugbiștilor înaintași acționându-se asupra forței, prin modele operaționale.

Ipoteze. Presupunem că dacă în operațiunile de planificare și programare a pregătirii jucătorilor înaintași de rugby se utilizează modele de dezvoltare a forței bine dirijate și obiectivate, manifestarea acestei calități se ameliorează semnificativ.

Metode. Au fost folosite metode de dezvoltare și de testare a forței atât generale prin haltere cât și specifice jocului de rugby. Testările s-au desfășurat pe un număr de 20 de jucători înaintași din cadrul echipei Universitatea Cluj-Napoca din divizia Națională 2003-2005.

Rezultate. Analiza statistică a rezultatelor evidențiază o creștere constantă și semnificativă a valorilor medii în cei doi ani de pregătire. S-au constatat diferențe puternic semnificative între valorile medii ale T1-T4, T5-T8 și T1-T8. Creșterile sunt mai concludente în cadrul testărilor efectuate după perioadele pregătitoare. Nu s-au constatat îmbunătățiri semnificative între testările T4-T8.

Concluzii. În perioadele pregătitoare se urmărește dezvoltarea forței, folosind modele operaționale generale și specifice cu volum mare. În perioadele competiționale, numărul antrenamentelor în care se folosesc modele operaționale de dezvoltare a forței scade. Cotele maxime ale dezvoltării forței, se realizează la sfârșitul perioadelor pregătitoare și începutul perioadelor competiționale.

Cuvinte cheie: rugby, compartiment înaintare, forță, modele operaționale.