

# Metodă pentru dezvoltarea vitezei prin modele operaționale la nivelul compartimentului de înaintare în rugby-ul de performanță

Octavian Chihai, Leon Gomboș

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

## Rezumat

*Premize.* S-a pornit de la ideea abordării complexe a unor aspecte de ordin teoretic, metodic și practic, specifice problematicii antrenamentului sportiv în rugby. S-a încercat argumentarea experimentală a efectelor induse de aplicarea în cadrul antrenamentelor a unor modele operaționale de dezvoltare a calității motrice viteza, pentru jucătorii de rugby.

*Obiective.* Jocul de rugby prezintă o dinamică ridicată bazată pe forță în regim de viteză și rezistență, o apărare foarte agresivă, cu recuperare rapidă a posesiei urmată de contraatac, precum și cu contacte dure, aspecte care necesită pregătirea unor jucători robusți, cu o capacitate fizică adecvată. Obiectivul teoretico-metodic este de a crea condiții favorabile pentru îmbunătățirea prestației sportive a rugbiștilor, componenți ai echipei divizionare „U” Cluj-Napoca, acționând asupra componentei pregătirii fizice și a dezvoltării vitezei, în special la compartimentul de înaintare.

*Metode.* Eșantionul a fost format din jucătorii pachetului de înaintare, mulți dintre ei fiind componenți ai echipei reprezentative a României. Cercetarea s-a desfășurat pe parcursul a doi ani folosind ca principală metodă de lucru Metoda experimentală, alături de studierea bibliografiei, observației, modelării. Pregătirea echipei s-a structurat, anual, în două perioade pregătitoare și două perioade competiționale, această structurare se repetă și în al doilea an de intervenție experimentală. Studiul experimental a presupus și etapa, respectiv etapele de testare a subiecților, conform bateriei de probe și teste stabilite, pentru evaluarea continuă a nivelului de dezvoltare a vitezei. Cercetarea s-a derulat pe parcursul a doi ani obținându-se opt testări (T1-T8), cu investigații biologice, motrice și psihospeciale.

*Rezultate.* La *alergarea de viteză pe 20 m* s-a obținut scăderea aparent mică a timpilor obținuți pe o distanță foarte scurtă, totuși semnificativă, mai ales, dacă comparăm testările extreme, T1 și T8. La *alergarea de viteză pe 50 m* s-a obținut îmbunătățirea timpurilor de la testările T5 la T8 față de T1 și T4 precum și de la T1 la T8, fapt ce se datorează folosirii modelelor specifice de dezvoltare a vitezei și îmbunătățirii tehnicii de alergare prin mijloace specifice atletismului. La *naveta 10x5 m* s-a obținut în special în a doua parte a perioadelor pregătitoare, din cadrul ciclurilor de antrenament îmbunătățirea mediilor la parcurgerea probei „navetă”. La *micul maraton* s-au obținut progrese mai evidente, diferența T1-T8, fiind de ordinul secundelor, dat fiind faptul că această prestație a însemnat capacitatea de viteză în regim de rezistență, formă ușor perfectibilă.

*Concluzii.* Evoluția indicatorilor de viteză, de-a lungul celor două macrocicluri se propagă în spirală, crescând în perioadele pregătitoare, ajungând la cote maxime la sfârșitul perioadelor pregătitoare și începutul perioadelor competiționale și revenind aproape de valorile inițiale, după perioadele de tranziție.

**Cuvinte cheie:** calități motrice, dezvoltarea vitezei, perioade de pregătire, testări, modele operaționale.