

DINAMICA INDICILOR TEHNICO-TACTICI AI RUGBIȘTILOR DE 16 - 17 ANI ÎN URMA IMPLEMENTĂRII PROGRAMEI DE DEZVOLTARE DIRECȚIONATĂ A CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE

Bragarenco Nicolae¹

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Rezumat. Acest articol reflectă argumentarea experimentală a influenței dezvoltării capacităților coordinative asupra nivelului pregătirii tehnico-tactice a rugbiștilor juniori în procesul de antrenament. Pornind de la ipoteza că utilizarea mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative ale rugbiștilor juniori în cadrul antrenamentului sportiv va influența asupra potențialului tehnico-tactic al acestora, a fost elaborată programa de pregătire pentru sportivii de 16 - 17 ani, care include metode și mijloace specifice dezvoltării capacităților coordinative. Această programă a fost propusă grupei experimentale, în timp ce grupa martor a urmat antrenamentul tradițional. Ambele grupe au fost testate la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic la 5 indici tehnico-tactici, datele fiind prelucrate matematico-statistic și prezentate în formă tabelară și grafică. Analizând rezultatele testării finale, putem constata că ipoteza înaintată la începutul cercetărilor a fost confirmată, fapt ce a permis îmbunătățirea tuturor indicilor tehnico - tactici prin implementarea mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative în procesul de pregătire a rugbiștilor juniori de 16 - 17 ani.

Cuvinte-cheie: capacități coordinative, potențial tehnico-tactic, programă de pregătire, rugbi.

Introducere. Rugbiul de performanță, conform opiniei specialiștilor din domeniu [1, 4], solicită sportivilor să depună o muncă intensă pentru a face față efortului extrem de dificil, a cărui realizare presupune concentrarea maximală a tuturor capacităților fizice, morale, volitive și intelectuale.

În lucrările existente apar doar unele încercări unilaterale de analiză a capacităților coordinative, a mijloacelor, metodelor și criteriilor de apreciere a sportivilor, de cele mai multe ori fiind vorba de o abordare psiho-fiziologică în diferite contexte [5, 6, 7, 8].

În jocul de rugbi, literatura de specialitate nu a acordat importanța cuvenită capacităților coordinative și nici n-au fost efectuate cercetări

referitoare la însușirea și perfecționarea calităților motrice și a indicilor pregătirii tehnice, prin prisma dezvoltării acestei capacități atât de complexe.

Pornind de la cele menționate, putem constata că pentru teoria și metodică rugbiului sunt de mare actualitate cercetările referitoare la eficientizarea pregătirii sportivilor prin dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul antrenamentului specializat.

Din cele menționate mai sus, s-a formulat **ipoteza cercetării**, conform căreia utilizarea mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative ale rugbiștilor juniori în cadrul antrenamentului sportiv va influența asupra potențialului tehnico-tactic al acestora.

Metodologia și organizarea cercetării

Scopul lucrării îl constituie sporirea potențialului tehnico-tactic al rugbiștilor juniori în procesul de pregătire, bazat pe dezvoltarea capacităților coordinative.

Obiectivele cercetării: analiza și sinteza literaturii de specialitate privind problema pregătirii rugbiștilor; aprecierea nivelului potențialului tehnico-tactic al rugbiștilor juniori de 16-17 ani; determinarea conținutului pregătirii sportive a rugbiștilor juniori de 16-17 ani prin prisma utilizării mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative; argumentarea experimentală a eficienței aplicării programei de dezvoltare a capacităților coordinative asupra nivelului tehnico-tactic al rugbiștilor de 16-17 ani.

Pentru îndeplinirea obiectivelor propuse, s-a aplicat un complex de metode de cercetare, aflate

în strînsă legătură, permanent sau temporar, de-a lungul întregii cercetări: analiza literaturii științifico-metodice, testarea pregătirii tehnico-tactice, experimentul pedagogic, metode statistico-matematice, metoda grafică și tabelară.

Organizarea cercetării. Cercetarea s-a desfășurat în câteva etape. În prima etapă au fost analizate izvoare literare cu privire la antrenamentul sportiv, în mod special la juniori, și s-a stabilit direcția de cercetare. A fost organizat experimentul constatativ privind cercetarea parametrilor tehnico-tactici ai juniorilor de 16-17 ani. În cea de-a doua etapă s-a realizat prelucrarea datelor experimentului constatativ și stabilirea programului de cercetare pentru experimentul pedagogic de bază. Etapa a treia a constat în finalizarea experimentului prin efectuarea probelor și normelor de control. Experimentul pedagogic de bază s-a desfășurat pe parcursul unui ciclu anual de pregătire conform planului de cercetare întocmit. A urmat prelucrarea și interpretarea datelor obținute în urma desfășurării cercetării și formularea concluziilor.

A fost întocmită **programa de pregătire** [3], în concordanță cu calendarul competițional existent în momentul desfășurării experimentului pedagogic de bază. La elaborarea planului anual s-au formulat obiective-cadru și de referință specifice vârstei și nivelului de pregătire: *optimizarea indicilor morfofuncționali, formarea aptitudinilor motrice specifice, perfecționarea procedeeleor tehnico-tactice de bază și consolidarea și perfecționarea procedeeleor tehnico-tactice specifice și speciale, consolidarea și perfecționarea acțiunilor tactice individuale și colective, ofensive și defensive, precum și participarea la concursuri și atingerea obiectivului de performanță.*

În cadrul planificării mezostructurilor antrenamentului anual, obiectivele instruirii au fost precizate în funcție de acestea. Spre exemplu,

pentru mezociclul de pregătire s-au stabilit următoarele obiective: ameliorarea capacității de efort; dezvoltarea forței musculare; îmbunătățirea tehnicii individuale cu accent pe dezvoltarea capacităților coordinative; perfecționarea acțiunilor tactice individuale și de grup; îmbunătățirea concentrării mentale.

Întrucât scopul prezentei cercetări a constat în sporirea potențialului tehnico-tactic prin prisma dezvoltării capacităților coordinative, în cadrul antrenamentului individualizat, toate documentele de planificare au fost astfel întocmite, încât să conducă, în final, la îndeplinirea obiectivului stabilit.

Mijloacele aplicate pentru sporirea potențialului tehnico-tactic prin prisma dezvoltării capacității coordinative în cadrul microciclului au fost repartizate astfel: în cadrul antrenamentelor desfășurate în zilele de luni și vineri – cele pentru dezvoltarea capacităților coordinative, în cumul cu cele destinate pregătirii tehnico-tactice individuale; în zilele de marți și joi ale fiecărei săptămâni – îmbinate cu dezvoltarea calităților motrice; în cele de miercuri și sâmbătă – îmbinate cu exercițiile din mijloacele de forță.

Rezultatele evaluării nivelului pregătirii tehnico-tactice a rugbiștilor de 16-17 ani ai grupelor cuprinse în experimentul pedagogic sunt prezentate în Tabelul 1.

Pas lateral și pasă sărită. Grupa experimentală a plecat de la valoarea mediei de 4,85 sec, ca, în final, să ajungă la o valoare de 4,64 sec, cu o rată de creștere de 0,21 sec. Grupa martor a plecat de la o valoare a mediei de 4,79 sec (inițial), ajungând la 4,71 sec (final), rata de creștere fiind de 0,08 sec, creșterea fiind semnificativă la grupa experimentală ($P < 0,001$) și la grupa martor ($P < 0,05$). Diferențele dintre valorile finale obținute totuși nu sunt semnificative.

Tabelul 1. Rezultatele pregătirii tehnico-tactice a rugbiștilor de 16-17 ani (grupa experimentală: n=20; grupa martor: n=18)

Nr. crt.	Norme de control	Gr.	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
1	Pas lateral și pasă sărită (sec)	E	4,85±0,06	4,64±0,06	4,31	<0,001
		M	4,79±0,18	4,71±0,14	2,16	<0,05
			t ₁ =0,71 P>0,05	t ₂ =0,97 P>0,05		
2	Pasă de la sol (sec)	E	8,47±0,18	7,69±0,14	5,75	<0,001
		M	8,39±0,18	8,17±0,16	1,69	>0,05
			t ₁ =0,31 P>0,05	t ₂ =2,06 P<0,05		
3	Schimbare de direcție (sec)	E	6,3±0,21	5,73±0,09	3,58	<0,01
		M	6,34±0,11	6,11±0,10	2,78	<0,05
			t ₁ =0,17 P>0,05	t ₂ =2,52 P>0,05		
4	Traseu tehnico-tactic (sec)	E	22,99 ± 0,21	22,14±0,18	5,42	<0,001
		M	23,14 ± 0,25	22,78±0,15	2,13	<0,05
			t ₁ =0,47 P>0,05	t ₂ =2,72 P<0,01		
5	Schimbare de direcție, șut razant și culegere (sec)	E	5,51±0,13	4,97±0,13	5,28	<0,001
		M	5,56±0,19	5,31±0,14	2,68	<0,05
			t ₁ =0,31 P>0,05	t ₂ =1,82 P>0,05		

n-22, f – 21, P – 0.05; 0,01; 0,001.
t – 2,080; 2,831; 3,819
n- 40, f – 38, t – 0,025; 2,713; 3,571

n-18, f – 17, P – 0.05; 0,01; 0,001.
t – 2,110; 2,898; 3,965

Pasa de la sol. Valorile medii obținute de grupa experimentală sunt de 8,47 sec la testarea inițială și de 7,69 sec la cea finală, în timp ce la grupa martor valoarea mediei este de 8,39 sec (inițial) și 8,17 sec (final), creșterea fiind semnificativă numai în cazul grupei experimentale (t= 5,75, P<0,001).

Valoarea mică a lui “t₁” (0,31) semnaleză că diferența dintre testările inițiale ale celor două grupe nu este semnificativă, în comparație cu cele finale, unde “t₂” (2,06) certifică valori peste pragul valoric al lui „P”.

Schimbare de direcție. Grupa experimentală a plecat de la o valoare a mediei de 6,3 sec și a ajuns la o valoare a mediei de 5,73 sec, rata de creștere fiind de 0,57sec, în timp ce grupa mar-

tor a plecat de la o valoare a mediei de 6,34 sec. și a ajuns la o valoare a mediei de 6,11 sec, cu o creștere de 0,23 sec. Creșterea a fost semnificativă atât în cazul grupei experimentale, cât și în cazul grupei martor, însă la pragul de semnificație de 1% și, respectiv, 5%. Diferențele dintre testările finale la cele două grupe (experimentală și martor) sunt, de asemenea, semnificative la pragul de 5% (P<0,05).

Traseu tehnico-tactic. Valorile medii obținute de grupa experimentală la testarea inițială au fost de 22,99 sec, iar la cea finală de 22,14 sec, rata de creștere fiind de 0,85 sec, în timp ce grupa martor a obținut valori inițiale de 23,14 sec și finale – de 22,78 sec, rata de creștere fiind de 0,36 sec, iar creșterea fiind semnificativă la

grupa experimentală ($P < 0,001$).

La acest indice se atestă o diferență semnificativă între cele două testări finale, în favoarea grupei experimentale ($P < 0,05$). Valorile medii obținute de grupa experimentală sunt de 5,51 sec, la testarea inițială și de 4,97 sec – la cea finală, în timp ce grupa martor are valori medii de 5,56 sec la testarea inițială și 5,36 sec la testarea finală, atestând o creștere semnificativă pentru ambele grupe cercetate, cu o mai mare rată pentru cea experimentală.

Diferențele dintre rezultatele finale obținute de cele două grupe ($P < 0,05$) sunt, de asemenea, semnificative.

Concluzii

Analizând rezultatele obținute în urma experimentului formativ, în care a fost aplicată programa experimentală pentru sporirea potențialului tehnico-tactic, prin implementarea mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative, putem constata următoarele:

- Documentele de planificare a procesului instructiv al rugbiștilor juniori au la bază aceleași principii caracteristice tuturor jocurilor sportive. Pentru a pune accentul pe dezvoltarea capacităților coordinative ale rugbiștilor juniori, mijloacele de dezvoltare a acestora vor

fi selectate pentru fiecare lecție de antrenament, în dependență de obiectivele propuse.

- Analizând nivelul pregătirii tehnico-tactice a echipelor încadrate în experimentul pedagogic, la testarea finală se observă o tendință clară de sporire a rezultatelor obținute. La toți cei cinci indici înregistrați, la testarea finală, pentru ambele grupe cercetate, valoarea lui „t” este mai mare decât pragul de semnificație ($P < 0,05$) la toate probele, cu excepția probei „pasa de la sol” la grupa martor, care se situează sub valorile lui „P”; diferențele dintre cele două grupe, la testarea finală, sunt semnificative la trei din cinci probe tehnico-tactice (pasă de la sol, schimbare de direcție și traseul tehnico-tactic) și nesemnificative la două (pas lateral și pasă sărită și schimbare de direcție, șut razant și culegere), întrucât acestea sunt mai dificile din punctul de vedere al execuției.
- Toate aceste rezultate conduc la constatarea că ipoteza înaintată la începutul cercetărilor a fost confirmată, fapt ce a permis îmbunătățirea potențialului tehnico-tactic al grupei experimentale prin implementarea mijloacelor de dezvoltare a capacităților coordinative în procesul de pregătire a rugbiștilor juniori de 16-17 ani.

Referințe bibliografice:

1. Badea D. (2003) Rugby, strategia formativă a jucătorului. București: FEST. 170 p.
2. Bragarenco N. (2012) Aprecierea nivelului pregătirii tehnico-tactice a rugbiștilor juniori de 16-17 ani din Moldova. În: Conferința științifică internațională a doctoranzilor ”Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului”. Chișinău: Editura USEFS. P.19-22.
3. Bragarenco N., Gorașenco A. (2014) Programarea antrenamentului sportiv pentru dezvoltarea capacităților coordinative ale rugbiștilor de 16 – 17 ani. În: Materialele conferinței științifice internaționale consacrate zilei mondiale a calității. Chișinău: Editura USEFS. P.108.
4. Constantin V. (2004) Rugby, tehnica și tactica. București: FEST. 350 p.
5. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. (2002) Teoria sportului. București: FEST. P.100-250.
6. Rață G., Rață B. (2006) Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft. 318 p.
7. Лях В.И. (1989) Координационные способности школьников. Минск: Полыня. С. 159-160.
8. Платонов В.Н. (1997) Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература. С. 300-312.