

LICĂ LAURENȚIU

LICĂ LAURENȚIU

**EVALUAREA ȘI DIRIJAREA
ȘTIINȚIFICĂ A PREGĂTIRII FIZICE
ÎN VOLEI**



Editura UNIVERSITARIA

Craiova, 2017

Referenți științifici:
Prof.univ.dr. Ligia Rusu
Prof.univ.dr. Liliana Mihăilescu
Conf.univ.dr. Germina Cosma

Copyright © 2017 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LICĂ, LAURENȚIU

Evaluarea și dirijarea științifică a pregătirii fizice în volei /
Laurențiu Lică. - Craiova : Universitaria, 2017
Conține bibliografie
ISBN 978-606-14-1347-8

796.325

PARTEA I

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A TEZEI

INTRODUCERE

Motivația, importanța și reflectarea temei în cercetarea științifică

Am abordat această temă considerând din experiență că pregătirea fizică este unul dintre factorii cei mai importanți ai antrenamentului sportiv ce condiționează manifestarea optimă a celorlalte componente. Atunci când pregătirea fizică este sub nivelul posibilităților individuale, pregătirea tehnico-tactică nu poate fi exploatată la maxim iar cea psihologică este mult mai eficientă când sportivul este mulțumit de potențialul lui fizic.

Activând ca jucător de volei încă din anul 1998 la echipe din prima ligă românească și la echipe de top din Franța în ultimii 8 ani, fiind un jucător de liga I, component al lotului național și în prezent, am observat diferențe mari de abordare a strategiei pregătirii fizice de către antrenorii cu care am lucrat.

Folosirea în România a unui nou concept de pregătire fizică, bazat pe individualizare în funcție de rezultatele unor investigații musculare precise poate aduce noi perspective și noi performanțe în voleiul românesc.

Literatura studiată din domeniul Știința Sportului și a Educației Fizice conturează ideea că fără o bună dezvoltare a capacității motrice nu se pot însuși corect deprinderile motrice specifice unei ramuri sportive.

Din experiența mea de jucător de volei dar și pe baza competențelor formate în urma absolvirii studiilor de specialitate în domeniul Știința sportului și educației fizice, coroborând cele două planuri profesionale, mă raliez opiniei că unui voleibalist îi va fi foarte greu să execute corect săritura la blocaj, lovitura de atac sau orice alt procedeu tehnic, dacă pregătirea sa musculară nu îi permite să acționeze cu eficacitate asupra propriului corp sau asupra mingii (Cosma A., 2014).

O dată cu dezvoltarea sportivului în plan performanțial, pregătirea fizică devine din ce în ce mai importantă, aceasta fiind de fapt temelia capacității motrice specifice dar și a perfecționării execuției procedurilor tehnico-tactice.

Pregătirea fizică stă la baza atât a dezvoltării capacității motrice specifice cât și la îmbunătățirea valorilor funcționale ale anumitor sisteme și aparate ale organismului uman ce sunt implicate în efort.

Pregătirea fizică joacă un rol deosebit de important în structura complexă a antrenamentului sportiv, fiind factorul determinant al acestuia, astfel că, pregătirea înaltei performanțe necesită abordări științifice a întregilor factori implicați în obținerea rezultatelor, mai cu seamă la nivelul stadiului al III-lea.

Totodată, profit de posibilitatea de a realiza cercetarea la o echipă ce se situează în prima jumătate a elitei voleibalistice din România, beneficiind de colaborarea antrenorului în demersul de cercetare care stă la baza acestei lucrări, de baza materială a laboratorului de cercetare a Facultății de Educație fizică și Sport din Craiova.

În accepțiunea lui Manno, antrenamentul sportiv este privit ca un proces de intervenție complex, scopul acestuia fiind inițierea și perfecționarea în tehnica specifică, având o formă simplă sau înlănțuită pentru un sportiv sau o echipă și care urmărește dezvoltarea calităților motrice, îndrăznind îndeplinirea unor performanțe maxime fără să țină cont de potențialul echipei sau al sportivului (Manno, 1996, pp. 60-80)

Simion și colaboratorii (2011, p. 118) consideră că în activitatea sportivă, gradul de dezvoltare al motricității generale este dat de nivelul de pregătire fizică, care reprezintă de fapt posibilitatea sportivului de a efectua acte motrice în diferite regimuri de viteză, forță, suplețe, rezistență etc., în scopul realizării de acțiuni individuale și colective ce fac parte din tehnica sportivă.

Antrenamentul sportiv se constituie într-un proces deosebit de complex, evoluția pregătirii sportive ca rezultat al creșterii performanțelor necesitând în permanență optimizarea acestui proces, ceea ce conduce la implicarea mai multor factori de natură teoretică, metodică, organizatorică, medicală, tehnologizată ce au misiunea de a-i dezvolta conținutul.

Pregătirea fizică se desprinde a fi unul dintre factorii importanți ai antrenamentului sportiv în realizarea performanțelor la nivel înalt, obiectivele sale principale punând accentul pe îmbunătățirea potențialului fiziologic al jucătorului dar și pe dezvoltarea capacității motrice la un nivel superior.

Conform lui Smith și colaboratorii (1992), de multe ori performanțele tehnice pot fi reduse în funcție de caracteristicile fizice sau condiția fizică.

Astfel, cercetarea noastră își dorește să contribuie la dezvoltarea cunoașterii în domeniul educației fizice și sportului, în general și cu precădere în dezvoltarea voleiului ca și ramură sportivă prin identificarea teoretică a strategiilor de optimizarea a pregătirii fizice în antrenamentul seniorilor voleibaliști.

Chiar dacă pregătirea fizică în sportul de performanță a fost abordată de către mulți specialiști, încă sunt aspecte neexploatate încă atât din punct de vedere teoretic dar și practic, jocul de volei beneficiind de o continuă dinamică în ultimii ani.

Toți specialiștii studiați susțin faptul că pregătirea fizică ocupă un loc primordial în antrenamentul sportivilor de performanță (Ozolin N.G, 1972, Verhoșanski I.V., 1991, Nicu A., 1993, Manno R., 1996, Dragnea A., 1996, Pradet, M., 2005, Gabbet, T., 2007, Bompa T, 2002, Cătăneanu S, 2002, Colibaba-Evuleț, 1998, Thissen-Milder & Mayhew, 1991, etc.)

Trajkoviæ și colaboratorii (2012) întăresc ideea că pregătirea fizică generală este extrem de importantă în perioada precompetițională, în special pentru dezvoltarea puterii, a agilității și a forței explozive a jucătorilor de volei.

De asemenea, în literatură se subliniază faptul că pe lângă pregătirea specifică în volei este necesară o pregătire fizică generală și o pregătire în ceea ce privește hipertrofia înaintea turneelor, pentru dezvoltarea forței părții inferioare a corpului, agilității și a performanței în ceea ce privește viteza la jucătorii de volei (Smith și col., 1992).

Astfel, optimizarea pregătirii fizice a voleibaliștilor, ca urmare a schimbărilor survenite în voleiul mondial, bazată pe trecerea de la antrenamentul “cantitativ” la cel “calitativ” confirmă necesitatea găsirii celor mai eficiente căi de maximizare a capacității de performanță.

Pascu (2007), afirmă faptul că “pregătirea fizică specifică în voleiul românesc se apropie de cerințele internaționale, în schimb pregătirea multilaterală are tendința de a fi neglijată. Se manifestă tendința de dezvoltare a calităților motrice, atât la băieți cât și la fete, cu înalta valoare la un sportiv care se specializează pe un post sau o zonă din teren, pentru a-i crește randamentul din teren”.

De asemenea, Croitoru și Șerban (2002), afirmă faptul că pregătirea fizică are o importanță deosebită în volei, deoarece obținerea rezultatelor de valoare nu poate fi realizată fără o pregătire corespunzătoare sub toate aspectele ei generale și specifice jocului. Între două echipe cu un nivel egal de pregătire tehnico-tactică, cea care posedă o pregătire fizică mai bună va fi întotdeauna câștigătoare.

Profesorul Marcel Șerban (1999, p. 117) sublinia faptul că jucătorii de volei din România sunt deficitari sub aspectul potențialului motric, acest aspect având repercursiuni negative în special asupra psihicului sportivilor.

Autori români (Niculescu și col., 2011), analizând situația voleiului românesc și în special performanțele din ce în ce mai slabe obținute de echipele românești subliniază necesitatea unor măsuri de optimizare a pregătirii fizice specifice în acord cu pregătirea tehnico-tactică. Astfel, pregătirea fizică ar trebui să fie individualizată și multiplă sub acest aspect și astfel echipele românești s-ar putea alinia unui joc de volei profesionist.

Numeroase teste de laborator au fost efectuate pentru a identifica structura psihomotrică și funcțională a jucătorilor de volei (Bosco, 1987, Conlee, 1982, Dyba, 1982, Gonzalez, 2002, Gonzalez și colab., 2005)

Există studii ce identifică rolul exercițiilor de forță și putere pe tot parcursul perioadei de pregătire, cu precădere a antrenamentului balistic pentru îmbunătățirea săriturii pe verticală (Newton și col., 1999).

La nivel de juniori, există o serie de cercetări ce vizează rolul pregătirii fizice în evoluția optimă a jucătorilor în timpul meciurilor de

volei, unii autori adoptând programe noi ce conțin mijloace interdisciplinare ce dau randament în maximizarea performanțelor (Cosma și col., 2014, Cosma și col., 2014, Lică, 2011).

În ciuda profesionalizării tot mai mare a antrenorilor și sportivilor, există puține date de cercetare ce vizează voleibaliștii cu performanțe de înalt nivel, pentru acest desiderat fiind sugerate două motive principale: unii antrenori adoptă metodologii tradiționale ce cuprind prea multă pliometrie sau prea puține exerciții cu greutate sau studiile la nivelul elitelor din volei sunt foarte greu de aplicat (Cardoso și col., 2006).

Studiile ce tratează problematica jocului de volei la nivel de înaltă performanță vizează mai puțin pregătirea fizică și mai mult noțiuni referitoare la tehnică, pregătire psihologică sau aspecte fiziologice și legate de accidentările în volei (Calbert și colab., 1999, Aagaard, Jorgensen, 1996, Cuelho, 2014).

De asemenea, studiind literatura de specialitate am identificat o serie de studii ce au arătat relații puternice între forță, putere și săritura pe verticală, sugerând că forța și puterea influențează determinant săritura pe verticală (Ahsley&Weiss, 1994, Peterson și col., 2006, Stone și col., 2003, Weiss și col., 1997, Wisloff și col., 2004).

Forța explozivă a membrelor inferioare este un factor determinant al pregătirii fizice specifice și integratoare la volei (Egger JP, 1992, p. 51; Bompa , 2006, p 119). Astfel, cercetările privind importanța forței explozive la nivelul membrelor inferioare au accentuat valoarea acestui parametru în cadrul antrenamentului și competiției jocului de volei (Shepard și colab., 2008, Shepard și colab., 2012, Riggs&Sheppard, 2009).

Printre abilitățile specifice jocului de volei (săritura în timpul serviciului, atacului sau blocajului), sunt și altele care contribuie la creșterea performanței, precum sprinturile și schimbările de direcții (Marcelino, Mesquita , 2008).

Diferențele raportate în performanțele jucătorilor de volei din cadrul diferitelor nivele de pregătire în ceea ce privește săritura și agilitatea demonstrează faptul că pregătirea specifică reprezintă un atu în voleiul de elită (Forthomme și colab., 2005, Fly și colab., 1991).

Studiile de specialitate arată că forța explozivă poate fi dezvoltată atât în regim de contracții simple (pliometrie, electrostimulare) (Adams și colab.,1992, Granacher și colab., 2010, Newton și colab., 1999, Malatesta și colab., 2003) cât și în combinații de regimuri de contracții musculare (Newton & Kraemer, 1994, Ciocănescu D., 2010, Mihalik și colab., 2008, Maffiuletti și colab., 2002).

Alte studii au demonstrat efecte pozitive asupra creșterii performanțelor sportive a voleibaliștilor de performanță ca urmare a utilizării

antrenamentelor complexe și multilaterale în perioada precompetițională (Stanganelli și colab., 2008, Rajic și colab., 2004).

În ultima perioadă, performanțele remarcabile se obțin ca urmare a colaborării membrilor unor echipe interdisciplinare ce își pun în valoare cunoștințele din mai multe domenii adiacente sportului de performanță. Astfel, marile echipe sunt monitorizate în cadrul unor laboratoare complexe de cercetare, dotate cu tehnologii avansate de investigație a diferitelor aspecte ce condiționează obținerea performanțelor sportive.

În literatură se regăsesc studii ce au ca și metodă principală de evaluare sau antrenament dispozitive tehnologice inteligente menite să confere informații importante antrenorilor și jucătorilor (Corbett și colab., 2016, Wang, 2014, Bai&Zhang, 2014).

În voleiul de performanță, aceste dispozitive și softuri au condus și la creșterea spectaculozității jocului prin dezvoltarea în primul rând a vitezei de joc dublată și de modificările regulamentelor de joc.

Un astfel de soft este și TMG-ul, o metodă de evaluare musculară ce poate contribui la obiectivizarea procesului de antrenament (Rodriguez-Matoso și colab.,2012). Jimenez și colab., (2013), analizând un grup de 31 de sportivi accentuează importanța tensiomiografiei ca și instrument eficient de evaluare musculară, aceasta producând răspunsuri multiple la nivel muscular și având un protocol esențial.

Metoda este utilizată atât ca metodă de evaluare și monitorizare al pregătirii musculare (Rusu și colab., 2013) dar și de identificare a stării de oboseală musculară sau a riscului de accidentare (Raeder și colab., 2016, Zupet și colab., 2015, Carrasco și colab., 2011, de Paula Simona și colab., 2015, Hunter și colab., 2012).

De asemenea, metoda a mai fost utilizată și pentru a evalua rigiditatea, caracteristicile mecanice și capacitatea contractilă a musculaturii superficiale în urma activării de un stimul electric (Dahmane și colab., 2005, Dahmane și colab., 2000, Dahmane și colab.2001, Pisot și colab., 2001, Pisot și colab., 2008, Simunic, 2003, Simunic și colab., 2010, Valencic, 1990, Valencic&Knez, 2007, Valenic și colab., 2000, Valencic și colab., 2001, Garcia-Manso și colab., 2011, Garcia- Manso și colab., 2012, Simunic și colab., 2011, Loturco și colab., 2015).

CAPITOLUL 1

PARTICULARITĂȚILE ANTRENAMENTULUI ÎN STADIUL FORMATIV III, PERFORMANȚĂ, LA VOLEI MASCULIN

1.1. Caracterul stadial al antrenamentului și importanța formativă a stadialității

Antrenamentul sportiv este o activitate sportivă sistematică de lungă durată, gradualizată în mod progresiv și individual, în cadrul căreia funcțiile fiziologice și psihologice sunt modelate pentru a face față unor sarcini solicitante (Epuran, 1990, p. 53)

În concepția lui Simion și col.(2011, p. 54), instruirea sportivă este un proces ce se realizează pe parcursul întregii activități încă de la începutul acesteia și până la încheierea procesului de obținere a performanțelor sportive.

În opinia lui Dragnea și Teodorescu (2002), antrenamentul sportiv este privit din prisma a două idei fundamentale (Figura 1.1.):

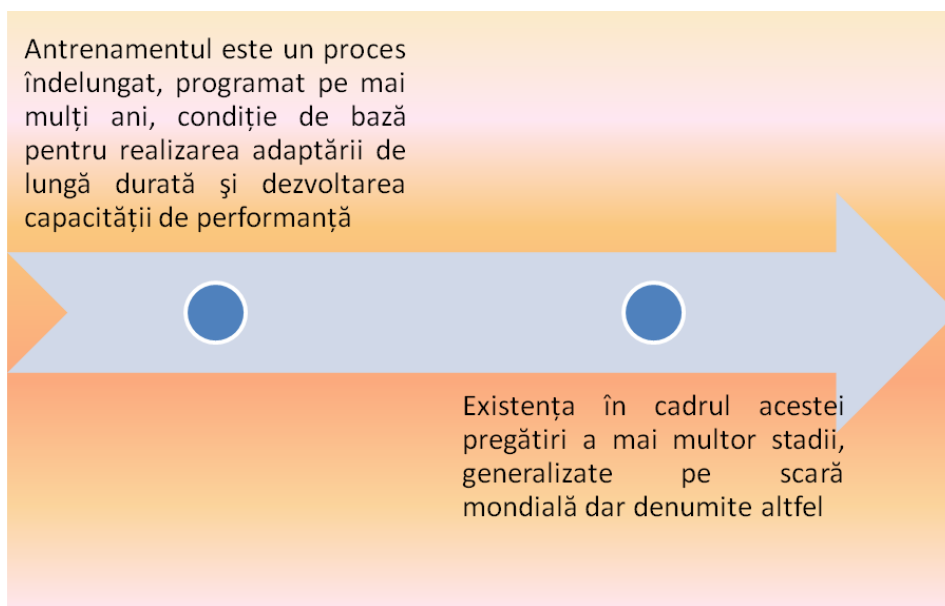


Figura 1.1. Antrenamentul sportiv, după Dragnea și Teodorescu (2002)

Există specialiști (Drăgan și col., 2002) ce concep stadiile antrenamentului sportiv ca etape ale selecției copiilor și tinerilor pentru diferite ramuri de sport. Părerea unanimă este că talentul celor selecționați se concretizează într-un profil optim din punct de vedere morfo, funcțional, motric și psihologic. Talentul de excepție depistat dintr-o masă mare de copii și tineri testați, trebuie angrenat într-o activitate deosebit de susținută, o muncă fără menajamente, de lungă durată, mergând până la limite maxime biologice și psihologice.

Structura pregătirii sportivilor are ca și structură didactică trei stadii. Acestea au obiective instructiv-educative proprii dar și conținut și organizare specifice și constau în (figura 1.2.):

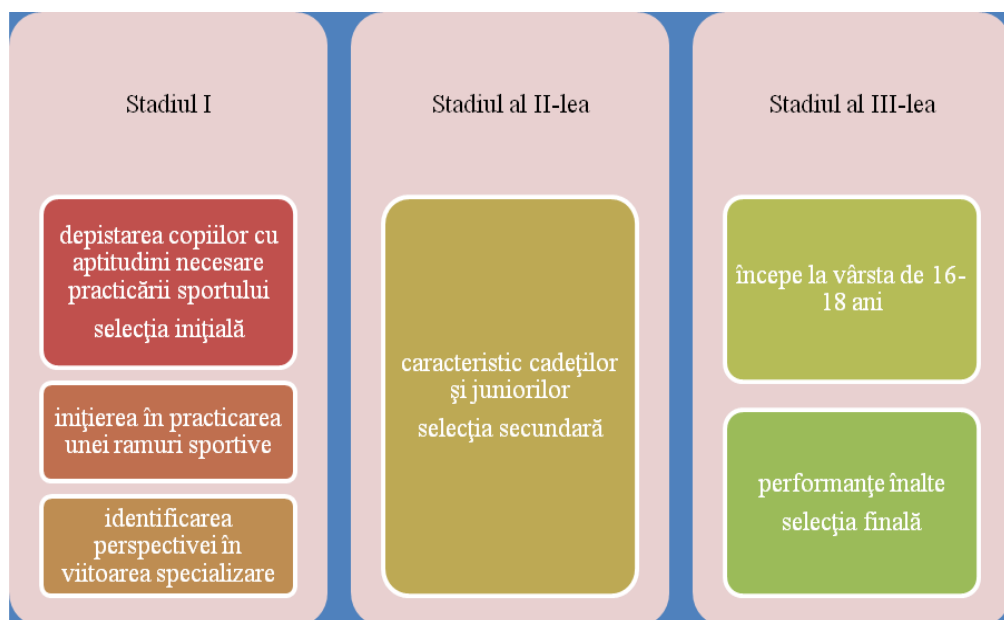


Figura 1.2. Stadiile antrenamentului sportiv

De cele mai multe ori, rezultatele performanțelor excepționale realizate în cursul primelor două stadii de inițiere și specializare, nu sunt corelate cu rezultatele de vârf ale competitorilor seniori.

Stadiul al III-lea asigură trecerea, după specializarea timpurie, la stadiul de antrenament de mare performanță și consacrarea pe plan mondial.