

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY



**Pregătirea  
copiilor  
și juniorilor  
în rugby**

2012

# Pregătirea copiilor și juniorilor în rugby

**Prof. Daniel Mitrea**  
**Antrenor Federal**

## **I. Considerații generale**

În evoluția sa pe plan mondial, în lupta ce o duce spre satisfacerea exigențelor mereu crescânde la nivel de mare performanță, rugby-ul, în etapa actuală are ca trăsătură comună în toate școliile avansate, efortul din ce în ce mai susținut, pe toată durata partidei, în vederea obținerii victoriei.

Fără pretenții de delimitare fundamentală se întrezăresc două tendințe cu anumite particularități:

1. Primă tendință care impune dezvoltarea fizică și calități fizice superioare; tehnicitate eficientă de joc; pregătirea organizării jocului și în special a apărării, în cadrul unei idei tactice prestabilite, în care este prezent angajamentul fizic total, contactele directe cu adversarul fiind tot mai frecvente și mai dure. Este jocul vigoarei, este jocul care câștigă tot mai mult teren.
2. Altă orientare promovează un joc care apelează la virtuozitate tehnică și idee tactică mai flexibilă bazată pe personalitate, pe prezența în echipe a jucătorilor cu mari posibilități de improvizație. Este vorba despre rugby-ul „deschis”, cu o preocupare mai mare pentru atac, dar care în ultima perioadă nu mai are atât de mulți adepți, pentru că neglijând apărarea, victoria nu este sigură.

Față de aceste tendințe se desprind următoarele caracteristici:

- a. **Factorul fizic** apare ca o problemă aproape rezolvată și se manifestă prin eforturi superioare și repetări recuperabile pe fondul calităților fizice bine dezvoltate. Jocul modern cuprinde din ce în ce mai multe faze cuprise între 30” și 1 min., iar după ultima Cupă Mondială (Australia - 2003 ) fazele de peste 1’30” s-au dublat. Tot în acest sens putem sublinia că timpul efectiv de joc a crescut, fiind în medie de 35 min. Astfel se apreciază că într-un joc se alergă în medie 7500 m., dintre care 500 – 600 m., în tempou maximal. ***Concluzia este că se impune folosirea în antrenamente a eforturilor de scurtă durată și intensitate maximală caracterizată de viteză explozivă și forță în regim de viteză (putere).***

- b. **Tehnicitatea** jucătorilor se apropie tot mai mult de cerințele de manifestare tactică individuală și colectivă, caracteristică devenind efectuarea procedurilor tehnice în viteză și pe spații libere. *Concluzia este că se impune crearea unui bagaj de cunoștințe tehnice individuale cât mai vast, înaintea de învățarea și consolidarea tehnicii colective.*
- c. **Factorul tactic** este în continuă căutare pentru realizarea unei judicioase repartizări a efortului pe întreaga echipă și a exploatării la maximum a calităților jucătorilor. Constant, se dorește crearea a două grupuri de jucători pe părțile laterale ale terenului, cu scopul înfruntării și evitării apărării adverse.
- Realizarea sarcinilor duble (cele de post și cele de rol) de către toți jucătorii a devenit un imperativ al rugby-ului modern, fapt ce a dus la mărirea razei de acțiune și varietate în deprinderile tehnico-tactice, ca urmare a acționării în mod temporar și pe alte posturi și pe alte zone decât cea obișnuită în vechile sisteme.*

Cerințele tot mai complexe, atât în cadrul unui factor cât și în totalitatea lor, devin mai evidente, jucătorii având de realizat sarcini:

- de apărare;
- de pregătire a acțiunilor ofensive;
- de finalizare.

Consecința firească este că majoritatea echipelor de înalt nivel joacă în apărare cu trei rânduri (primul foarte numeros, al doilea format din 2 – 3 jucători, iar al doilea din 1 – 2 jucători), iar în atac cu grupe de 3 – 4 jucători de susținere care pot acționa, în funcție de cerințe, pe cele trei culoare ale terenului.

Prin prizma trăsăturilor consemnate reiese caracterul pregnant colectiv al jocului. Astfel, în apărare, în afara acțiunilor individuale – placajul și recuperarea – apar și cele colective – placajul colectiv, integrarea în sistemul de apărare (om la om, din interior la exterior – apărarea „aripi de avion” – din exterior la interior – apărarea „ranversată”, etc.), iar în atac jocul fără balon devine hotărâtor în crearea spațiului și facilitarea acțiunilor purtătorului de balon.

Caracterul constructiv și echilibrat vine să se adauge complexității jocului, toate acțiunile urmărind câștigarea și menținerea posesiei, avansarea și continuitatea jocului (caracterul constructiv), fapt realizat prin prezența tot mai frecventă a celor două grupuri de jucători pe părțile laterale în atac și care în cazul apărării pot intervenii imediat (caracterul echilibrat).

## **II. Orientarea metodică a federației**

Cunoscând atât profilul jucătorului de performanță, cât și al copilului și al juniorului (vezi Strategia națională de selecție elaborată de Federația Română de Rugby), se va stabili obiective concrete, care să facă legătura în mod organic între calitățile existente și cele spre care tindem. În acest sens, eșalonarea mijloacelor și sarcinilor se va efectua la un nivel din ce în ce mai ridicat, dar pornind dintotdeauna de la cele corespunzătoare vârstei:

### **10 – 12 ani:**

- dezvoltarea fizică multilaterală și organică;
- dezvoltarea plăcerii jocului și a deprinderii tehnico – tactice elementare.

### **13 – 15 ani:**

- dezvoltarea calităților fizice de bază;
- consolidarea deprinderilor tehnico – tactice în regim de calități fizice și psihice.

### **16 – 19 ani:**

- dezvoltarea calităților fizice specifice;
- perfecționarea deprinderilor tehnico – tactice în regim de viteză și de opoziție.

Ca mijloace principale specifice s-au recomandat acțiunile de joc (efectuate cu efectiv redus sau total) și jocul în sine, deci corelarea factorilor tehnico - tactici cu nivelul calităților psihice și motrice.

## **III. Structurile organizatorice** cărora le revine sarcina realizării pregătirii copiilor și juniorilor sunt:

- a. Cluburile sportive;
- b. Cluburile sportive școlare cu secții de rugby;
- c. Școlile generale și liceele cu profil de rugby. Acestea sunt singurele unități de învățământ care au cuprins rugby-ul în programa școlară, cu posibilități de a fi practicat atât în cadrul orelor de educație fizică, cât și în cele de activitate sportivă.
- d. Centrele de excelență ale F.R.Rugby.

## **IV. Organizarea centrelor de copii și juniori**

Aceste structuri funcționează pe lângă secțiile de rugby ale cluburilor sportive.

Numărul antrenamentelor colective recomandate este de patru pe săptămână, plus jocul de duminică, la care se pot adăuga două – trei antrenamente individuale pentru juniorii mari. În funcție de intensitatea antrenamentelor, durata acestora variază între 60 – 120 minute la juniori și 60 – 90 minute la copii.

Corelarea antrenamentelor cu activitățile școlare se realizează printr-un volum sporit de muncă din partea antrenorului, acesta efectuând antrenamente atât dimineața, cât și după-amiaza, în funcție de programul școlar al sportivilor elevi.

## V. Indicații metodice

1. **Selectia** – prezintă o serie de dificultăți privind aprecierea în perspectivă a datelor morfologice și funcționale, a indicilor calităților fizice și tehnice, îndeosebi ale copiilor, deoarece nu vom întâlni decât predispoziții pentru rugby-ul de înalt nivel.

Ca principiu general valabil rămân observațiile pedagogice și medicale obținute într-o perioadă lungă de timp în condițiile solicitărilor complexe.

Atenția va fi îndreptată spre următoarele criterii:

- a. **Criteriul medical** – stabilește posibilitățile funcționale de adaptare la efort. **Putem lucra numai cu un organism cu adevărat sănătos.** Așadar examenul medical și interpretarea lui este obligatorie. Ca date suplimentare, dar edificatoare, se vor lua cele legate de înălțime, greutate, atât cele ale copilului, cât și cele ale părinților, întru-cât dezvoltarea fizică joacă din ce în ce, un rol tot mai însemnat.
- b. **Criteriul motric** – cu cât dezvoltarea motrică generală va fi bună sau foarte bună, cu atât va fi mai ușor ca pe acest fond valoros să se dezvolte ulterior, la un nivel ridicat, deprinderile specifice. Acest criteriu este valabil în special la grupele de vârstă mică, mai târziu ponderea fiind îndreptată către îndemânarea specifică.
- c. **Criteriul rugbystic** – va urmări capacitatea de a manevra balonul și de deplasarea în teren în funcție de vârstă:

### **10 – 12 ani:**

#### *Joc fără balon*

- În atac – nu trebuie să aglomereze spațiul de acțiune în momentul sprijinirii purtătorului de balon
- În apărare – învățarea și aplicarea placajului individual și recuperarea balonului

#### *Jocul cu balon*

- Învățarea purtării, pasării, prinderii și culegerii balonului.
- Rezolvarea situațiilor de 1 contra 1

### **13 – 15 ani:**

#### *Joc fără balon*

- În atac – deplasare pentru sprijinirea purtătorului de balon; crearea spațiilor libere pentru pasarea balonului sau pătrunderea purtătorului de balon; asigurarea atât a lărgimii, cât și a adâncimii acțiunilor.
- În apărare – placaj individual și colectiv; recuperare; constituirea și susținerea liniei defensive; învățarea unor modele de apărare

#### *Jocul cu balon*

- Consolidarea purtării, pasării, prinderii și culegerii balonului.
- Învățarea loviturilor de picior.
- Varietatea transmiterii balonului (mână/picior).
- Transmiterea oportună a balonului (timing)
- Rezolvarea situațiilor de joc în funcție de relația partener – adversar – spațiu. (situații 1X1, 2X1, 3X2, 2+1X1+1, etc.)

- d. **Criteriul psihologic** – corelarea calităților psihice cu manifestarea calităților fizice, cere urmărirea inițiativei, perseverenței, curajului, stăpânirii de sine, colaborării, comunicării, etc. De asemenea se va urmări prezența „rezistenței la emoții negative” legate de echilibrul psihic.

2. **Abordarea factorilor** antrenamentului se face în mod diferit, în funcție de vârstă:

- a. **La grupa de 10 – 12 ani** – instruirea are un caracter general și multilateral, pe toți factorii, urmărindu-se în principal formarea unui bagaj motric variat și un nivel funcțional necesar specializării de mai târziu.

În cadrul factorului fizic, ponderea va fi următoarea:

- 70 % pregătire fizică generală (viteză, forță, rezistență, îndemânare)
- 30% pregătire fizică specifică

Din punct de vedere tehnico-tactic se urmărește dezvoltarea analitică a pasării balonului și înlănțuirea a trei elemente tehnice fundamentale (prindere + purtarea + pasarea balonului).

Atenția va fi îndreptată în special în corectitudinea în execuție, apelându-se în mod frecvent la metoda demonstrației.

- b. La grupa de 13 – 15 ani – conținutul principal al pregătirii fizice îl constituie, în continuare, pregătirea fizică generală și dezvoltarea treptată, pe această bază, a calităților fizice, în strânsă legătură și cu pregătirea fizică specifică (50% pregătire fizică generală și 50% pregătirea fizică specifică). Combinația dintre diferitele calități fizice necesare practicării jocului, determină ca fiecare calitate să se dezvolte și să se manifeste în regimul celorlalte respectând însă legile transferului pozitiv al interacțiunii lor. Predomină dezvoltarea îndemânării în regim de viteză și dezvoltarea progresivă a vitezei și a forței.

Ca mijloace se folosesc: exercițiile cu partener, exerciții și jocuri pregătitoare din atletism, jocuri complementare, exerciții cu haltere și greutăți, exerciții în circuit și jocuri dinamice.

Dezvoltarea tehnico-tactică se va asigura prin exerciții desfășurate în condiții apropiate de joc și prin jocul propriu-zis, privit ca mijloc de pregătire. Se va ține seamă de gradarea dificultăților în însușirea exercițiilor și sarcinilor tactice și de modalitatea de lucru cu adversarul. Apare tot mai pregnant, la această vârstă preocuparea pentru însușirea tacticii colective.

- c. La grupa de juniori – instruirea capătă o pondere tot mai mare fizico-tactică, pentru apropierea de cerințele mari de efort și de complexitatea acționării în teren, cerute de perioada senioratului. În acest se va lucra și pentru realizarea unei anumite rezistențe în regim de viteză și de forță.

Pregătirea tactică va fi orientată spre însușirea modului de rezolvare rapidă a unor sisteme de joc în condiții de dificultate.

3. **Dinamica efortului** – va căpăta pe parcursul instruirii o curbă ascendentă, în favoarea intensității în raportul său cu volumul.

Fiind vorba de un proces de adaptare a organismului la efort, formarea și perfecționarea de deprinderi specifice reprezentate de o nouă stare calitativă, stimulii vor fi aplicați în mod gradat, pe cele trei trepte de instruire, în funcție de sarcina ce o avem de îndeplinit, pornindu-se de la de la stimuli uniformi, fără intensitate, prelungiți și ajungându-se la cei intenși, cu durată de aplicare variată.

Importantă apare pauza pentru recuperare pe care trebuie să o acordăm, mai ales în cazul stimulilor intenși.

#### 4. Rolul jocului și al competiției

Toată munca de pregătire nu ar avea nici un rost fără posibilitatea valorificării celor învățate în jocul din finalul antrenamentelor, dar mai ales în competiție, acestea constituind atât un mijloc de pregătire, cât și de verificare.

Jocul se recomandă a fi prezent în fiecare antrenament, deoarece este singurul care ne arată dacă mijloacele folosite au contribuit la îmbunătățirea caestuia sau nu. În vederea realizării scopului, desigur că sarcina din antrenament trebuie transpusă și sub forma unei teme în joc. Dacă în antrenament am exersat circulația jucătorilor după momente fixe, este obligatoriu ca înainte de meci să precizăm care sunt jucătorii și care le vor fi responsabilitățile.

În privința jocului, ponderea lui în instruire este diferită, având o greutate mai mare în primii ani, după care înregistrăm o scădere, pentru ca la nivel de performanță să predominie din nou.

10 – 13 ani: numai joc de teren redus, cu un număr mic de jucători.

14 – 15 ani: în afara jocurilor pe teren redus, se vor disputa două jocuri pe teren normal (unul de campionat și unul școală).

16 – 19 ani: 2 – 3 jocuri pe teren normal, inclusiv cel de campionat.

Competiția constituie cel mai eficient mijloc, câștigul cel mai mare fiind de ordin psihologic, deoarece doar prin exerciții sau jocuri de pregătire nu vom reuși să modificăm starea emoțională.

Scopul final al pregătirii este marea performanță, reprezentată tot prin competiție și deci, pregătirea competiției la vârste mici să fie la un nivel corespunzător cerințelor parțiale sau integrale solicitate mai târziu în competiția propriu-zisă.

#### 5. Controlul medical

Este obligatoriu în vederea urmării și depistării gradului de adaptare a organismului la efort și eventual stările de surmenaj și supra antrenament.

Cu ocazia controlului medical inițial și a celui intermediar, prin însumarea valorilor tuturor indicilor, mai ales în primii ani, vom avea datele de comparație a evoluției copiilor, acestea constituind totodată și material de bază în stabilirea tipului constituțional optim pentru rugby-ul de performanță și a justetei metodicii folosite.



## Conținutul pregătirii pentru grupa de 10 – 12 ani – RUGBY

PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ						PREGĂTIRE TEHNICO - TACTICĂ	PREGĂTIRE TACTICĂ	PREGĂTIRE PSIHOLOGICĂ	PROBE DE CONTROL
Viteză	Îndemânare Coordonare Echilibru	Elemente de forță	Detentă	Rezistență	Alte mijloace				
<p>1. Școala alergării</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- joc de gleznă</li> <li>- alergare cu genunchii sus</li> <li>- alergare cu atingerea șezutei</li> <li>- alergare de viteză de 10 – 20 m.</li> <li>- staruri din diferite poziții 5 – 10 m.</li> </ul> <p>2. Acțiuni rapide de executat la semnal</p> <p>3. Întreceri pe perechi și în grup pe distanțe scurte</p>	<p>1. Elemente din gimnastica acrobatică:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rostogoliri</li> <li>- sărituri peste obiecte mici</li> </ul> <p>2. Escaladări</p> <p>3. Cățărări</p> <p>4. Ștafete</p> <p>5. Exerciții cu schimbarea direcției</p> <p>6. Exerciții pe spații de sprijin înguste</p> <p>7. Jocuri pe perechi de evitare, urmărire, imitare</p> <p>8. Variante de alergare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas sărit</li> <li>- pas săltat</li> <li>- alergare laterală încrucișată</li> </ul>	<p>1. Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii brațelor, picioarelor, abdomenului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- genoflexiuni</li> <li>- îndoiri, întinderi, rotiri, extensii brațe</li> <li>- aplecări, îndoiri, rotări de trunchi</li> </ul> <p>2. Aruncări și prinderi de obiecte ușoare cu 1, 2 mâini</p> <p>3. Jocuri pe perechi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opoziție</li> <li>- împingeri</li> <li>- tracțiuni</li> </ul> <p>4. Circuite ușoare cu 4 – 6 ateliere</p>	<p>1. Sărituri ca mingea</p> <p>2. Sărituri pe ambele picioare și alternativ pe câte un picior</p> <p>3. Sărituir cu coarda</p> <p>4. Sărituri cu 1 – 2 pași elan cu atingerea unor obiecte suspendate</p> <p>5. Din ghemuit sărituri înalte cu extensia trunchiului, aterizare joasă cu amortizare</p>	<p>1. Alergări uniforme (1/2 și ¼) pe distanțe de până la 300 m.</p> <p>2. Alergări repetate pe distanțe de 20 – 40 m.</p> <p>3. Se poate realiza și prin mijloacele folosite în dezvoltarea celorlalte calități, care au pondere mai mare la această vârstă.</p>	<p>1. Exerciții din școala căderii din judo</p> <p>2. Jocuri compl.: handbal, volei, baschet</p> <p>3. Jocuri dinamice</p> <p>4. Ștafete combinate</p>	<p>1. Exerciții pentru învățarea elementelor tehnice de bază:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- purtarea, pasarea și prinderea balonului</li> <li>- culegerea balonului</li> <li>- placajul</li> <li>- lovirea balonului cu piciorul</li> </ul> <p>2. Exerciții de atac apărare 1X1, 2X1, 3X2, 2+1X1+1 3+2X2+1 5X5, 7X7, etc</p> <p>3. Jocuri cu temă</p>	<p>Se vor forma deprinderi elementare ca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- susținerea purtătorului de balon aflat în vecinătate.</li> <li>- folosirea spațiului lateral și longitudinal</li> <li>- ieșire colectivă în apărare</li> <li>- circulația jucătorilor în funcție de circulația balonului</li> </ul>	<p>Prin caracterul de joc al instruirii se va urmări în special dezvoltarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- curajului și dârzeniei</li> <li>- spiritului de colectivitate</li> <li>- responsabilității comportamentului la antrenamente și jocuri</li> </ul>	<p>1. Fizeice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m.</li> <li>- Rezistență</li> <li>- Menținut în atârnat / Tracțiuni</li> <li>- Abdomene</li> <li>- Săritură în lungime de pe loc</li> <li>- Mobilitate</li> <li>- Aruncare minge de oină</li> <li>- Îndemânare</li> </ul> <p style="text-align: center;">VEZI ANEXA</p>

**ANEXA – PROBE CONTROL**

Puncte	30 p	40 p	50 p	60 p	70 p	80 p	90 p	100 p	30 p	40 p	50 p	60 p	70 p	80 p	90 p	100 p
Proba	<b>Alergare de viteză: 50 m. (sec.)</b>								<b>Săritura în lungime de pe loc ( cm.)</b>							
Vârsta																
7 ani	10" 7	10" 2	9" 7	9" 2	8" 7	8" 2	7" 7	7" 2	111	122	135	144	155	166	178	189
8	10" 6	10" 0	9" 5	8" 9	8" 3	7" 8	7" 2	6" 7	119	130	142	155	164	175	186	197
9	10" 0	9" 5	9" 0	8" 5	8" 0	7" 5	6" 9	6" 5	128	140	162	168	175	187	199	211
10	9" 7	9" 2	8" 7	8" 3	7" 8	7" 3	6" 8	6" 4	136	148	166	174	186	199	212	224
11	9" 4	9" 0	8" 5	8" 1	7" 6	7" 1	6" 7	6" 3	144	156	168	180	192	204	216	228
12	9" 2	8" 7	8" 3	7" 8	7" 4	6" 9	6" 5	6" 0	156	164	176	188	200	212	224	236
13	9" 1	8" 6	8" 2	7" 7	7" 2	6" 8	6" 3	5" 8	154	165	178	191	204	217	229	242
14	9" 1	8" 5	8" 1	7" 6	7" 1	6" 7	6" 1	5" 7	152	166	180	194	209	225	240	255
<b>Rezistență: 7 – 11 ani – 600 m.; 12 – 14 ani – 1000 m.( min.)</b>									<b>Aruncarea mingii de oină ( m.)</b>							
7 ani	3'32"	3'17"	3'02"	2'40"	2'57"	2'25"	2'10"	2'00"	10.0	13.1	16.2	19.3	22.5	25.6	28.7	31.8
8	3'20"	3'05"	2'50"	2'55"	2'20"	2'05"	1'50"	1'40"	12.0	15.4	18.7	22.1	25.5	28.8	32.2	35.5
9	3'12"	2'56"	2'41"	2'26"	2'11"	1'56"	1'45"	1'34"	15.9	19.5	23.1	26.7	30.4	34.0	37.6	41.3
10	3'10"	2'51"	2'36"	2'22"	2'08"	1'54"	1'42"	1'32"	19.3	23.2	27.1	30.9	34.8	38.7	42.5	46.4
11	3'04"	2'49"	2'34"	2'20"	2'06"	1'52"	1'40"	1'30"	21.6	25.6	29.7	33.7	37.8	41.8	45.9	49.9
12	4'19"	4'04"	3'49"	3'35"	3'19"	3'00"	2'45"	2'30"	24.5	28.9	33.3	37.6	42.1	46.4	50.8	55.2
13	4'15"	4'00"	3'45"	3'30"	3'15"	2'58"	2'38"	2'28"	24.6	29.5	34.3	39.2	44.0	48.9	53.8	58.6
14	4'10"	3'55"	3'50"	3'25"	3'10"	2'55"	2'35"	2'27"	27.9	33.1	38.2	43.4	48.5	53.7	58.8	64.0
<b>Menținut în atârnat: 7 – 11 ani; Tracțiuni; 12 – 14 ani ( min.)</b>									<b>Îndemânare ( navetă)</b>							
7 ani	0'11"	0'26"	0'42"	0'58"	1'13"	1'29"	1'45"	2'00"	15"4	14"4	13"4	12"5	11"5	10"5	9"6	8"9
8	0'12"	0'30"	0'48"	1'06"	1'25"	1'43"	2'01"	2'20"	14"9	14"0	13"2	12"3	11"4	10"5	9"6	8"9
9	0'17"	0'36"	0'55"	1'14"	1'34"	1'53"	2'12"	2'31"	14"5	13"6	12"7	11"8	10"9	10"0	9"1	8"3
10	0'17"	0'37"	0'57"	1'18"	1'38"	1'59"	2'19"	2'39"	13"9	13"1	12"1	11"4	10"6	9"8	9"1	8"3
11	0'19"	0'41"	1'02"	1'25"	1'45"	2'06"	2'27"	2'48"	13"7	12"9	12"1	11"3	10"4	9"6	8"8	8"1
12	1	3	5	7	10	12	14	16	13"6	12"8	11"8	11"0	10"2	9"4	8"6	7"9
13	1	4	7	9	11	14	17	18	13"5	12"7	11"7	10"8	9"8	9"0	8"2	7"8
14	1	4	7	10	13	16	18	21	13"4	12"6	1"6	10"7	9"6	8"9	8"0	7"7
<b>Abdomene (nr. rep.) /30 sec.</b>									<b>Mobilitate ( cm.)</b>							
7 ani	10	13	17	20	23	27	30	31	49	53	56	62	66	70	74	79
8	12	15	19	21	24	27	30	31	49	53	56	60	64	68	72	76
9	14	17	20	23	26	29	31	32	48	52	56	60	64	68	72	76
10	14	17	20	23	27	30	31	32	48	52	56	59	63	67	72	74
11	14	17	21	24	27	30	31	32	48	52	56	59	62	66	70	74
12	15	18	21	24	27	30	31	32	48	52	56	59	63	66	70	74
13	15	18	21	24	27	30	31	32	48	52	56	61	64	68	72	76
14	16	19	22	24	27	30	31	32	48	52	56	59	63	68	70	74

## Aprecierea punctajului

- |              |                  |               |                  |
|--------------|------------------|---------------|------------------|
| ○ Excelent   | - 840 – 720 pct. | ○ Suficient   | - 560 – 400 pct. |
| ○ Foarte bun | - 720 – 640 pct. | ○ Slab        | - 400 – 320 pct. |
| ○ Bun        | - 640 – 560 pct. | ○ Foarte Slab | - sub 320 pct.   |

## Precizări asupra probelor:

- **Alergarea de viteză:**
  - Se execută cu start din picioare, cronometrată de la prima mișcare:
  - Se fac două alergări la un interval de minimum 15 minute, cu înregistrarea rezultatului mai bun.
- **Săritura în lungime de pe loc:**
  - Se permite numai un balans de brațe.
  - Se acordă două încercări, înregistrându-se cea mai bună săritură.
- **Alergarea de rezistență:**
  - Până la vârsta de 12 ani se aleargă 600 m., după 12 ani 1.000m.
  - Se aleargă o singură dată, contra cronometru.
- **Aruncarea mingii de oină:**
  - Se aruncă din poziție statică și numai cu o mână.
  - Se face din două încercări, înregistrându-se cea mai bună aruncare.
- **Menținere în atârnat și tracțiuni în brațe:**
  - Până la 12 ani se testează forța flexorie în brațe în poziția atârnat, apucat cu palmele spre corp și cu bărbia deasupra barei (proba se termină când bărbia coboară sub bară).
  - După 12 ani se execută tracțiuni în brațe, la care brațele se întind complet și bărbia se duce deasupra barei.
  - Copii sunt ajutați să ajungă în poziția de probă.
- **Îndemânare (naveta):**
  - Se trasează două linii paralele la 10 m. distanță și în spatele fiecărei linii, se vor trasa două cercuri tangente cu liniile cu raza de 50 cm., iar într-o parte se așează câte un cub de lemn de latură de 5 cm., concurentul așezându-se pentru începerea probei cu picioarele în celelalte două cercuri.
  - La semnal aleargă și aduce succesiv câte un cub așezându-l în câte un cerc din partea cealaltă.
  - Cronometrul se oprește când cel de-al II-lea cub a fost așezat în cerc.
  - În lipsa cuburilor se pot folosi alte materiale (mingii de tenis, etc)
- **Forță abdomen:**
  - Se execută din culcat pe spate cu mâinile la ceafă și picioarele flectate cu tălpile pe sol, fixate.
  - La semnal se ridică în sezând cu atingerea genunchilor cu coatele.
  - Proba durează 30 de secunde, înregistrându-se numărul de execuții corecte.
- **Mobilitatea trunchiului în flexie:**
  - Concurentul stă pe un scaun sau pe o bancă înaltă de 50 cm. Și care fixată jos o riglă.
  - Se apleacă în față cu genunchii perfect întinși și se alunecă cu degetele pe riglă, încercându-se coborârea cât mai jos
  - Se menține la limita maximă 3 secunde. Se execută de două ori și se înregistrează rezultatul cel mai bun.

# Strategia națională de selecție a jucătorilor de rugby

## I. Selecția inițială

Vârsta	Linia I-a	Trăgător	Linia II-a	Linia III-a	Mijlocași	Linia 3/4
10	145	145	153	147	139	140
11	150	150	157	154	142	145
12	155	153	161	160	145	149
13	162	158	168	166	150	155
14	168	165	176	173	157	161
15	176	172	183	180	165	168
16	181	177	189	186	170	172
17	183	178	191	188	173	175
18	184	179	193	189	174	177
19	185	180	195	190	175	180

## II. Model biologic al sportivului de performanță:

### 1. TALIA

- Stâlpi - 185 - 190 cm.
- Trăgător - 180 - 185 cm.
- Linia a II-a - 195 - 200 cm.
- Linia a III-a - 190 - 195 cm.
- Mijlocași - 175 - 185 cm.
- Linia 3/4 - 180 - 190 cm.

### 2. GREUTATEA - egală sau mai mare cu 5 - 10 kg. decât numărul centimetrelor peste 100 al taliei pentru jucătorii înaintași și cu 1 - 5 kg. mai mică pentru mijlocași și linia de 3/4.

- Ex. Linia I-a 185 cm.  $\implies$  85 kg. + 5 - 10 = 90 - 95 kg.  
Linia 3/4 180 cm.  $\implies$  80 kg. - 1 - 5 = 79 - 75 kg.

## Bibliografie

- Badea Dan** - „ *RUGBY – Fundamente teoretice și metodice*”, Ed. FEST – București, 2001
- Badea Dan** - „*RUGBY – Strategia formativă a jucătorului*”, Ed. FEST – București, 2003
- Constantin Vasile** - „ *RUGBY – Specializarea posturilor*”, Ed. FEST – București, 2002
- Constantin Vasile** - „ *RUGBY – Tehnică și tactică*”, Ed. FEST – București, 2004
- Chiriac Rene** - „ *Probe și norme – evaluarea pregătirii fizice a jucătorului de rugby* ” F.R.R. 1996
- C.N.E.F.S** - „*Conținutul și metodică antrenamentului sportiv*” – Ed. Stadion, 1971
- Federation Francaise de Rugby** - „ *Rugby digest – saison 2003 – 2004* ”
- Federation Francaise de Rugby** - „ *Et si on jouait au rugby a l’ecole ?*”
- Nicu Alexe** - „*Antrenamentul sportiv modern*” EDITIS, București - 1993
- Rugby Football Union** - „ *Rugby continuum*” – 2002 – 2003
- Tudor O.Bompa** - „*Performanța în jocurile sportive*” – Ed. Ex Ponto București, 2003