

RUGBY
FUNDAMENTE TEORETICE
ȘI METODICE

DAN BADEA

RUGBY
FUNDAMENTE TEORETICE
ȘI METODICE



EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2012

Colecția EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Angelica Mălăescu

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BADEA, DAN

Rugby : fundamente teoretice și metodice / Badea Dan. –

Ed. a 2-a, rev. și adăug. - București : Editura Universitară, 2012

Bibliogr.

ISBN 978-606-591-494-0

796.333

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786065914940

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2012
Editura Universitară
Director: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE
comenzi@editurauniversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, București
www.editurauniversitara.ro

SUMAR

<i>CUVÂNTUL AUTORULUI</i>	7
<i>DEFINIREA JOCULUI DE RUGBY</i>	9
<i>CAPITOLUL I - ISTORIC</i>	13
I.1. Apariția jocului de rugby. Repere importante în evoluția acestuia pe plan mondial.....	14
I.2. Rugbyul în țara noastră.....	16
<i>CAPITOLUL II - NOȚIUNI FUNDAMENTALE</i>	19
II.1. Structura jocului de rugby	20
II.2. Principii fundamentale.....	26
II.3. Reguli de bază	29
II.4. Teren. Semnificația marcajului	34
II.5. Structura echipei	38
<i>CAPITOLUL III - CONȚINUT TEHNICO-TACTIC DE BAZĂ</i>	41
III.1. Conținutul tehnico-tactic al jocului de rugby	42
III.2. Purtarea balonului. Prinderea balonului din zbor.	45
III.3. Culegerea balonului de pe sol.....	48
III.4. Pasa	49
III.5. Poziții fundamentale în atac și apărare	51
III.6. Schimbarea de direcție și tamponul	52
III.7. Poziții fundamentale la fazele statice	54
III.8. Contactul cu adversarul. Culcarea balonului pe sol	56
III.9. Placajul	58
III.10. Blocarea purtătorului de balon	60
III.11. Lovitura de picior	61
<i>CAPITOLUL IV - CONȚINUT TACTIC DE BAZĂ</i>	65
IV.1. Conținutul tactic al jocului de rugby	66
IV.2. Zonele tactice particulare jocului de rugby	69
IV.3. Forme de joc	71
IV.4. Lovitura de începere și reîncepere	81
IV.5. Grămada ordonată.....	88
IV.6. Marginea	102

IV.7. Aglomerările	119
IV.8. Contraatacul	131
<i>CAPITOLUL V - METODOLOGIA ÎNVĂȚĂRII RUGBYULUI</i>	137
V.1. Particularități metodice generale	138
V.2. Metodica învățării tehnicii	144
V.3. Metodica învățării tacticii	158
<i>CAPITOLUL VI - RUGBYUL ȘI INFLUENȚELE ASUPRA APARATULUI LOCOMOTOR</i>	167
VI.1. Aspecte biomecanice	168
VI.2. Natura solicitărilor în jocul de rugby	170
VI.3. Efectele solicitărilor asupra aparatului locomotor	173
VI.4. Accidente și traumatisme în jocul de rugby	175
<i>ÎN LOC DE ÎNCHEIERE</i>	179
<i>BIBLIOGRAFIE</i>	181

CUVÂNTUL AUTORULUI

Prezenta carte, intitulată **Rugby-fundamente teoretice și metodice**, vine să îmbogățească terenul destul de arid al lucrărilor de specialitate care tratează acest inegalabil joc sportiv, numit rugby. În activitatea mea ca profesor, atât la catedră cât și pe terenul de rugby, am constatat lipsa sau percepția eronată a noțiunilor teoretice și metodice privind jocul de rugby. Astfel motivez apariția acestei cărți, care se dorește a reprezenta *placa turnantă*, în plan conceptual, a tuturor *oamenilor de rugby*. Ea se adresează unei sfere largi de cititori interesați de fenomenul rugbystic.

Conținutul lucrării oferă posibilitatea înțelegerii jocului de rugby în termeni științifici, abordării unei terminologii corecte, utilizarea unei metodici eficiente și explorarea unor arii deficitare. Astfel cartea începe cu definirea jocului de rugby, continuă cu prezentarea noțiunilor de bază teoretice și regulamentare, abordează sfera tehnico-tactică și explorează particularitățile biomecanice ale acestuia. Secvențial am depășit frontiera fundamentalului, în zonele unde acest fapt era indispensabil înțelegerii fenomenului în cauză.

De asemenea, menționez că o parte însemnată a conținutului cărții reprezintă o interpretare sau/și o concepție personală, argumentată științific, privind subiectele tratate. Acest fapt nu trebuie să ridice semne de întrebare, nu intenționează să reinventeze rugbyul, dar contribuie la dezvoltarea lui. Școala românească de rugby are dreptul și trebuie să contribuie la dezvoltarea acestui joc.

DAN BADEA

DEFINIREA JOCULUI DE RUGBY

Rugbyul se definește ca sport **colectiv de luptă**, cu conținut motric variat și bogat, având valențe formative integrale. În acest joc sportiv se îmbină *rațiunea și pasiunea*, respectiv tehnicul și umanul, astfel, nu reduce jucătorul la o mașină biomecanică, bioenergetică, văzută bio-informațional conform teoriilor la modă, definind și modelând personalitatea acestuia. Jucătorul de rugby prezintă, în același timp, relativa “rigiditate” a sferei tehnico-tactice cât și curajul, entuziasmul, spiritul de sacrificiu, etc. necesar integrării în echipă și joc.

În jocul de rugby este apreciat atât zborul unei linii de treisferturi, fluiditatea unei pase speciale cât și latura emoțională deoarece când “asiști la un meci duminical unde albaștrii și albi se urmăresc timp de 80’, în frig și în noroiul unei zile de iarnă, acest scurt timp, timpul unui film ce proiectează 10.000 de ani de istorie, credem împlinită, **rugbyul este o prescurtare a aventurii umane**” (D. Herrero-“Passion ovale”).

Rugbyul are o istorie ale cărei origini se regăsesc în anticele jocuri cu mingea din Grecia antică, Imperiul Roman, Egipt, China, existând și în prezent forme arhaice în Gruzia și Australia. Rugbyul modern a apărut în 1823, în Anglia, orașul Rugby, la colegiul din localitate, iar părintele lui se numește William Webb Ellis. De atunci și până în prezent jocul de rugby a avut o evoluție ascendentă, mai ales în ultimul deceniu când s-a trecut la profesionism. *Este practicat de ambele sexe*, fără discriminare, fiind accesibil femeilor fără diferențieri regulamentare. Menționăm faptul că în țările cu rugby dezvoltat, la nivel de copii, sunt numeroase echipele mixte.

Rugbyul se joacă sub mai multe forme, răspunzând unui spectru larg de necesități, și anume: R XV - 15 jucători, R XIII - 13 jucători, R VII - 7 jucători. Observăm că numărul de jucători este diferit, dar în condițiile unui teren de joc identic ca dimensiuni și marcaje, regulament asemănător în punctele esențiale, remarcându-se *multilateralitatea pregătirii unui jucător de rugby*. Totodată reiese și *aspectul de împletire a angajamentului colectiv cu cel individual*, astfel că o echipă se exprimă prin aportul fiecărui jucător,

iar fiecare jucător se manifestă în contextul susținerii de către parteneri. Această împletire capătă accente diferite în funcție de forma de joc.

O particularitate esențială care diferențiază jocul de rugby de celelalte jocuri sportive, subliniind complexitatea acestuia, constă în *posibilitatea manevrării balonului atât cu mâna cât și cu piciorul*, deosebind forme de joc la mână (jocul grupat-penetrant și jocul desfășurat) precum și forma de joc cu piciorul.

În același timp structura unei echipe de rugby relevă o *paletă variată, completă și optimă de jucători*, descrisă metaforic de Jean Giraudoux astfel: “Opt jucători puternici și muncitori, / Doi ușurei, sprinteni și vicleni, / Patru mari și iuți, / Și ultimul, model de calm și sânge rece, / Iată proporția ideală dintre oameni “.

Spre deosebire de alte jocuri sportive, regulamentul ce guvernează jocul de rugby prezintă dificultăți pentru neinițiați. El poate fi ușor de înțeles dacă plecăm de la *criteriul rațiunii morale* care stă la baza fenomenului rugbystic și enunțăm câteva reguli simple:

- Se pasează cu mâna doar spre înapoi;
- Se transmite balonul cu piciorul în orice direcție;
- Orice jucător aflat înaintea balonului se află “afară din joc”
- Orice acțiune asupra adversarului se realizează doar de / asupra purtătorului de balon, de la nivelul umerilor în jos, cu brațele, palma fiind deschisă;
- Punctele se înscriu cu mâna (încercare) sau cu piciorul (lovitură de picior așezată, lovitură de transformare și lovitură de picior căzută).

De aici rezultă *scopul* jocului de rugby care vizează obținerea victoriei prin marcarea a cât mai multe puncte prin modalitățile enunțate mai sus.

Disciplina, controlul și respectul reciproc generează spiritul jocului, acestea fiind calitățile care dau naștere camaraderiei și fairplay-ului, esențiale pentru succesul și supraviețuirea jocului de rugby.

Principiile jocului pot părea valori și tradiții învechite, însă ele au trecut testul timpului și rămân la fel de importante pentru viitorul jocului de rugby, la toate nivelurile la care acesta este practicat, așa cum au fost tot timpul în îndelungata și remarcabila sa istorie.

Principiile jocului reprezintă elementele fundamentale pe care se bazează rugbyul, acestea conferind participanților posibilitatea de a identifica elementele distinctive care formează caracterul aparte al acestui sport.

Disputa pentru posesia balonului este una din trăsăturile-cheie ale jocului de rugby. Aceste dispute apar în timpul jocului, îmbrăcând diverse forme: în timpul contactului, în cadrul mișcării generale, în timpul reluării jocului prin faze statice sau în cadrul punctelor de fixare.

Disputele sunt echilibrate în așa fel încât să recompenseze calitățile superioare etalate în acțiunea precedentă. De exemplu, o echipă forțată să trimită balonul în margine din cauza inabilității sale de a menține posesia este privată de repunerea în margine. În mod similar, o echipă care face un înainte sau o pasă înainte pierde introducerea la grămada ordonată ulterioară. Avantajul trebuie să aparțină echipei care repune, deși este important ca aceste aspecte ale jocului să fie disputate cinstit. Scopul echipei care are posesia este acela de a menține continuitatea jocului, împiedicând echipa adversă să câștige posesia balonului prin mijloace tehnice, de a avansa și de a înscrie puncte. Nereușita acestor acțiuni conduce la pierderea posesiei în favoarea echipei adverse, fie din cauza propriilor deficiențe, fie datorită calității apărării adverse. Dispută și continuitate, profit și pierdere.

În timp ce una dintre echipe încearcă să mențină continuitatea posesiei, echipa adversă se va strădui să câștige posesia. Acest fapt furnizează echilibrul esențial între continuitatea jocului și continuitatea posesiei.

Acest echilibru al disputei și al continuității se aplică atât în cazul fazelor statice cât și a punctelor de fixare, cât și în cazul mișcării generale.

Jocul de rugby este prețuit ca sport pentru bărbați și femei, pentru băieți și fete. Dezvoltă calități precum spiritul de echipă, înțelegerea, cooperarea și respectul pentru colegi. Pietrele sale de temelie sunt dintotdeauna plăcerea de a participa, curajul, îndemânarea cerută de joc, iubirea pentru un joc de echipă care îmbogățește viețile tuturor celor implicați și prietenia trainică insuflată de interesul comun pentru joc.

O camaraderie extraordinară se leagă înainte și după joc, tocmai datorită, și nu în ciuda, însușirilor atletice și solicitante fizic ale jocului de

rugby. Îndelunga tradiție potrivit căreia jucători din echipe adverse petrec împreună în afara gazonului și în diverse contexte sociale rămâne o caracteristică definitorie a jocului de rugby.

Jocul de rugby a intrat definitiv în era profesionistă, dar și-a păstrat etosul și tradițiile unui joc practicat de plăcere. Într-o vreme când multe valori sportive tradiționale se estompează sau chiar sunt sfidate, rugby-ul este îndreptățit să fie mândru de capacitatea sa de a păstra standarde înalte de sportivitate, etică și fairplay.

CAPITOLUL I

ISTORIC

I.1. Apariția jocului de rugby.

 Repere importante în evoluția acestuia pe plan mondial

I.2. Rugbyul în țara noastră

I.1. APARIȚIA RUGBYULUI. REPERE IMPORTANTE ÎN EVOLUȚIA ACESTUIA PE PLAN MONDIAL

Jocul de rugby are originea, împreună cu celelalte jocuri sportive, în jocurile cu mingea ale antichității, cum ar fi: “harpastum” practicat de legiunile romane, “siulul” breton, “pallio” italian și chiar în vechile jocuri chineze și egiptene. În Gruzia există și astăzi un joc arhaic care seamănă cu rugbyul.

În forma lui modernă rugbyul a apărut în anul 1823, în orașul *Rugby*, situat la 300km de Londra, *Anglia*. **William Webb Ellis**, un elev al colegiului din localitate, este considerat de istorici inovatorul involuntar al acestui joc sportiv, care a primit numele orașului în care a luat ființă. În memoria acestui elev și a faptei lui pe un perete al colegiului din orașul Rugby se găsește o placă comemorativă care consfințește acest eveniment.

Timp de patru decenii nu s-a făcut nici-o diferență între fotbal și rugby, pe parcursul jocului se juca atât cu mâna cât și cu piciorul. În 1863 odată cu apariția mingii cu cameră de cauciuc, s-a înființat “Football Association” în care au fost primite doar echipele ce jucau mingea cu piciorul, excluzându-le pe cele care jucau mingea și cu mâna. În fața acestei situații se înființează în anul 1871 “Rugby-Football Union” ce-a reunit 27 de echipe, consfințindu-se astfel ruptura definitivă între fotbal și rugby.

De la apariție și până în prezent jocul de rugby a evoluat continuu, astfel că primul regulament de rugby unificat, ce cuprindea 59 de paragrafe, a apărut în anul 1871 și s-a modificat permanent, proces continuat și în prezent odată cu trecerea la profesionism a rugbyului în XV. De menționat că, inițial, o echipă de rugby a avut 20 de jucători, urmând ca mai târziu, în preajma primului război mondial, să se ajungă la o formulă asemănătoare celei de astăzi, cu 15 jucători: 8 înaintași, 4 treisferturi, 2 mijlocași și un fundaș. Anul 1871 este cu adevărat important și prin desfășurarea primului joc internațional între Scoția și Anglia.

Forul suprem care hotărăște soarta rugbyului este *International Rugby Board* înființat în anul 1890. Un moment de răscruce l-a reprezentat anul 1903, când din “Rugby-Football Union”, rugby în XV, s-a desprins “Rugby-

Football League”, rugby în XIII care a trecut la profesionism. Din acel moment cele două forme ale jocului de rugby au evoluat în paralel.

În 1924 s-a înregistrat singura participare a rugbyului la Jocurile Olimpice, desfășurate la Paris, unde au participat formațiile Franței, S.U.A. și României.

Ca urmare a excluderii Franței, în anul 1931, din Turneul celor Cinci Națiuni, ia ființă, în 1934, “Federația Internațională de Rugby Amator” sau “F.I.R.A.”, la care s-au afiliat țări din America, Africa, Asia și Europa. În 1966 ia naștere Cupa F.I.R.A. desfășurată atât la juniori cât și la seniori, transformată ulterior, 1973, în Campionatul European F.I.R.A..

Anul 1987 aduce și prima ediție a Cupei Mondiale desfășurată în Noua Zeelandă. Anul 1996 este momentul în care și ultimul bastion al amatorismului - rugbyul în XV- trece la profesionism.

La nivel mondial rugbyul prezintă *mai multe forme*:

- Rugby în XV - forma cea mai veche și mai răspândită;
- Rugby în XIII - desprinsă în 1903, profesionistă de la început;
- Rugby în VII - a luat amploare în ultimele decenii și are o priză deosebită la *public*;

Competiții majore:

- **Cupa Mondială** - *la seniori* - Rugby în XV, 1987, se desfășoară odată la patru ani, atât la masculin cât și la feminin. Participă 20 de selecționate, iar echipa României s-a calificat la toate turneele finale,
- Rugby în XIII, se desfășoară odată la patru ani, doar la masculin,
- Rugby în VII, se desfășoară odată la patru ani, doar la masculin
- *la juniori*- Rugby în XV, se desfășoară anual, la masculin, în 1996 echipa României a ocupat locul III
- Turneul celor **Șase Națiuni** (2000) desfășurat între Anglia, Țara Galilor, Irlanda, Franța, Scoția și Italia. În cadrul acestui turneu se dispută, în paralel, Cupa Calcuta, între Anglia și Scoția(1873) și Cupa Triplei Coroane, între echipele britanice(1883). Acesta este o continuare a Turneului Celor Cinci națiuni;

- **Cupa Națiunilor Europene** (2000), câștigată de la prima ediție de echipa României, **este o continuare a Cupei F.I.R.A.**
- Turneul celor **Trei Națiuni** (1996) desfășurat între Australia, Africa de Sud și Noua Zeelandă;
- Turneul **Super 15** (2010) se desfășoară la nivel de selecționate regionale din Africa de sud, Australia și Noua Zeelandă, fiind o continuare a turneului Super 10, Super 12, Super 14;
- **Cupa Heineken și Scutul European** (1995) se desfășoară între cele mai bune echipe de club din Europa.
- **2016** - Intoarcerea rugbyului în cadrul Programului Jocurilor Olimpice.

I.2. RUGBYUL ÎN ȚARA NOASTRĂ

La începutul secolului rugbyul a pătruns în țara noastră (1912) fiind promovat de studenții români care-și efectuaseră studiile în Franța și Anglia. Printre aceștia amintim: frații Iconomu, Grigore Caracostea, frații Tănăsescu, Nicolae Mărăscu și alții.

Astfel la 28 septembrie 1913 a avut loc primul joc între Tennis Club și Sporting Club, încheiat cu scorul de 3: 3.

Anul 1914 reprezintă apariția primului campionat al României la care au participat trei echipe: Tennis Club, SportingClub și Rugby Club. Încă de la început ia ființă și rugbyul școlar, “Cupa Malla”, disputată între liceele “Sf. Sava”, “Gheorghe. Lazăr”, “Matei Basarab” și Școala de arte și meserii.

În vederea organizării și rezolvării problemelor legate de acest sport ia naștere, în 1915, “Comisiunea de Footbal-Rugby”, ca for tutelar.

Apariția primei echipe studentești de rugby datează din 1919, pe lângă Școala Militară de Educație Fizică, fiind sprijinită de maiorul Justin Marinescu, comandantul acestei școli. Tot în acest an, 1919, s-a consumat și prima confruntare internațională, la Paris, în cadrul Jocurilor Interlitate.

Prima vizită a unei echipe străine în țara noastră a avut loc în anul 1923 și este vorba de clubul german Ruder-Gesellschaft din Heidelberg.

Jocurile Olimpice de la Paris, 1924, reprezintă singura participare a rugbyului la această competiție precum și prima medalie olimpică câștigată de țara noastră, prin echipa reprezentativă de rugby, care s-a clasat pe locul III, după echipele Franței și S.U.A..

În anul 1931 ia naștere Federația Română de Rugby care se afiliază la U.F.S.R. (Uniunea Federațiilor Sportive din România).

Perioada interbelică a reprezentat etapa consolidării rugbyului prin înființarea de noi echipe, apariția mai multor categorii, intensificarea participării internaționale, îmbunătățirea jocului sub aspect tehnico-tactic, etc.

După cel de-al doilea război mondial rugbyul românesc își continuă evoluția, fiind marcată de numeroase momente de strălucire, printre care amintim:

- 5 iunie 1960 prima victorie asupra Franței cu scorul de 11-5;
- câștigarea Cupei Campionilor Europeni în 1964 - Grivița Roșie - și 1967 - Dinamo București;
- câștigarea de cinci ori a Cupei F.I.R.A.;
- participarea la toate turneele finale ale Cupei Mondiale;
- 1996, Italia, locul III la Cupa Mondială de juniori;