

PHISICAL PREPARATION AND STRATEGY OF SELECTION FOR CHILDREN AND JUNIORS IN MODERN RUGBY

Nicolae UNGUREANU
Universitatea din Pitesti

Key words: rugby, selection, preparation, children, development.

Abstract

In its evolution on world-wide plan, in the battle through requirements accomplishment, in actual stage, at the higher level performance, rugby has as common characteristics in all advanced schools more sustained efforts, all training time, the concern for collective game development and an important stock of technical-tactical knowledge.

The final aim of the training is the high performance, also represented by the competition and, therefore, the preparation of the competition at small age grades should be at a level in keeping with the partial or integral requirements necessary later on in the proper competition.

Introduction

Knowing both the profile of the performance players and of the children and juniors, it will be possible to establish the actual goals that should make the organic connection between the existing skills and those we are aiming at. In this respect, the distribution of the means and tasks will be made at a higher and higher level, but always starting from those corresponding to the age grade:

10 – 12 years:

- Many-sided physical and organic development;
- Development of the enjoyment to play and of the elementary technical
- Tactical skill.

13 – 15 years:

- Development of the basic physical qualities;
- Strengthening of the technical-tactical skills in terms of physical and psychic (mental) qualities.

16 – 19 years:

- Development of the specific physical qualities;
- Improvement of the technical-tactical skills in terms of speed and opposition.

As main specific means, there have been recommended the playing actions (carried out with reduced or total effective) and the game in itself, therefore the correlation of the technical-tactical factors with the level of the psychic and motive power qualities.

Selection – is characterized by a series of difficulties regarding the long-term assessment of the morphological and functional data, of the physical and technical quality indices, especially of the children, since we shall be confronted only with tendencies towards the high level rugby.

The generally valid principle is represented by the pedagogical and medical observations obtained during a long period of time in terms of complex stresses.

The attention will be directed towards the following criteria:

a) The medical criterion – establishes the functional possibilities of adjustment to effort.

We can only work with a really healthy body. Therefore, the medical examination and its interpretation are essential. The additional and self-evident data will be those relating to height, weight (both of the child and of his parents), as the physical development plays a more and more important part.

b) The motive power criterion – the better the general motive power development, the easier it will be to develop later the specific skills, on this valuable background and at a high level. This criterion is valid especially for the groups of small ages, while later the weight will be directed towards the specific ability.

c) The rugby criterion – will aim at the capacity of handling the ball and at the movement on the field depending on the age grade:

10 – 12 years:

Game without ball

- In attack – the players must not crowd the action space when supporting the ball carrier
- In defense – learning and applying the individual tackle and gathering the ball

Game with ball

- Learning the carrying, passing, catching and gathering the ball
- Sorting out the situations of 1 against 1.

13 – 15 years:

Game without ball

- In attack – running for supporting the ball carrier; creation of free spaces for passing the ball or penetration of the ball carrier; ensuring both the width and depth of the actions
- In defense – individual and collective tackle; gaining the ball; making up and supporting the defensive line; learning the defense models

Game with ball

- Strengthening the carrying, passing, catching and picking up the ball
- Learning the kicks
- Variety of sending the ball (hand/foot)
- Opportune passing of the ball (timing)
- Sorting out the playing situations depending on the relation partner – opponent – space (situations 1X1, 2X1, 3X2, 2+1X1+1 etc.).

d) The psychological criterion – the correlation of the psychic qualities with the physical qualities requires the watching of the initiative, perseverance, courage, self-control, cooperation, communication etc. The aim will also be to have the presence of the “resistance to negative emotions” relating to the psychic balance.

Dealing with the factors of the training is different, depending on age:

a) *For the age grade 10 – 12 years* – the training has a general and many-sided character, on all the factors, aiming, mainly, at making up a varied motive power stock and a functional level necessary for the subsequent specialization.

Within the physical factor, the weight will be as follows:

- 70% general physical training (speed, strength, endurance, ability)
- 30% specific physical training

From the technical-tactical point of view, the aim is to analytically develop the passing of the ball and to link three fundamental technical elements (catching + carrying + passing the ball).

A special attention will be granted to the correctness of the execution, by frequently appealing to the demonstration method.

b) *For the age grade 13 – 15 years* – the main content of the physical training is still the general physical training and the gradual development, on this basis, of the physical skills, in close connection with the specific physical training (50% general physical training and 50% specific physical training).

The combination between the various physical skills necessary for practicing the game makes each skill to develop and become manifest in terms of the others, however observing the laws of the positive transfer of their interaction. The prevailing element is the development of the skills in terms of speed and the gradual development of speed and strength.

The means used are: practicing with partner, exercises and preparation games taken over from athletics, complementary games, drills with dumb bells and weights, exercises in circuit and dynamic games.

The technical-tactic development will be ensured by exercises carried out in

Conditions similar to the game and by the proper game, considered as a training means. It will be taken into account the grading of the difficulties in the assimilation of the drills and of the tactical tasks and the way of working with the opponent. At this age grade, the concern for the assimilation of the collective tactics becomes more and more obvious.

c) *For the junior group* – the training has a more and more physical-tactical character, in order to get closer to the big effort requirements and to the complexity of the action on the field, necessary for the senior age grade. In this respect, action will be taken towards the achievement of certain endurance in terms of speed and strength. The tactical preparation will be directed towards the appropriation of the way of rapidly sorting out certain playing systems in difficult conditions.

Conclusion

The effort dynamics – will acquire, during the training, an ascending curve in favor of intensity in its relation with the volume.

Since we are speaking of a process of adjustment of the body to effort, to the development and improvement of specific skills represented by a new qualitative state, the stimuli will be applied in a gradual way on the three training stages, depending on the task to be fulfilled, starting from uniform, lasting stimuli, with no intensity, and getting to the strong ones, having a varied application duration.

Also important is the break for recovery, which we must grant, especially in case of the strong

stimulus.

Role of the game and of the competition

The entire preparation work will be of no use if we are not able to render profitable the things learned in the game taking place at the end of the training sessions, but especially in competition, these two being both a means of preparation and control.

It is recommended that the game be present in each training session, since it is the only one which shows us whether the means used contributed to its improvement or not. In order to achieve the goal, the task from the training session must, of course, be transposed in form of a theme in the game. If during the training session we have practiced the movement of the players after set pieces, it is compulsory, before the match, to state precisely who the players are and which are their responsibilities.

As regards the game, its weight in the training process is different, being more important during the first years. After these first years, a decrease is noticed, while at the level of high performance it will again prevail.

10 – 13 years: only a game on reduced field, with a small number of players.

14 – 15 years: beside the games on reduced field, there will be played only games on a full-size field (one in the championship and one school game).

16 – 19 years: 2 – 3 games on a full-size field, including the one in the championship.

The competition is the most efficient means, the greatest gain being at the psychological level, since, only by means of exercises or preparation games; we shall not be able to change the emotional state.

The final aim of the training is the high performance, also represented by the competition and, therefore, the preparation of the competition at small age grades should be at a level in keeping with the partial or integral requirements necessary later on in the proper competition.

PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI STRATEGIA DE SELECȚIE PENTRU COPII ȘI JUNIORI ÎN RUGBY-UL MODERN

Nicolae UNGUREANU
Universitatea din Pitesti

Cuvinte cheie: rugby, selectie, pregatire, copii, dezvoltare.

Rezumat

In evolutia sa pe plan mondial, in lupta ce o duce spre satisfacerea exigentelor, la nivel de mare performanta, in etapa actuala, rugby-ul, are ca trasaturi comune in toate scolile avansate efortul din ce in ce mai sustinut, pe toata durata antrenamentului, preocuparea pentru dezvoltarea jocului colectiv si un important bagaj de cunostinte tehnico-tactice.

Rugby-ul in evolutia sa pe plan mondial, in lupta ce o duce spre satisfacerea exigentelor, mereu crescinde, la nivel de mare performanta, in etapa actuala are ca trasatura comuna in toate scolile avansate, efortul din ce in ce mai sustinut pe toata durata partidei si inteligenta de joc.

Introducere

Cunoscând atât profilul jucătorului de performanță, cât și al copilului și al juniorului, 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.

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, deșinderile specifice. Acest criteriu este valabil în special la grupele de vârstă mică, mai târziu ponderea fiind îndreptată către îndemânarea specifică.

c) Criteriul rugbyistic – 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.

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 acesta bază, a calităților fizice, în strânsă legătură și cu pregătirea fizică specifică (50% pregătire fizică generală și 50% pregătirea fizică

specifică).

Combinăția 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 îndemnării 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.

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.

Concluzii:

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.

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 predomină 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.

Rugby-ul în evoluția sa pe plan mondial, în lupta ce o duce spre satisfacerea exigentelor, mereu crescînde, la nivel de mare performanță, în etapa actuală are ca trasatură comună în toate scolile avansate, efortul din ce în ce mai susținut pe toată durata partidei și inteligența de joc.

Bibliografie:

1. Badea Dan - „RUGBY – Strategia formativă a jucătorului”, Ed. FEST – București, 2003
2. Constantin Vasile - „RUGBY – Specializarea posturilor”, Ed. FEST – București, 2002
3. Chiriac Rene - „Probe și norme – evaluarea pregătirii fizice a jucătorului de rugby ” F.R.R. 1996
4. Federation Francase de Rugby - „Et si on jouait au rugby a l'ecole ?”
5. Mitrea Daniel -, „Pregătirea copiilor în rugby”, FRR.2008
6. Rugby Football Union - „Rugby continuum” – 2002 – 2003