

# Contribuții la metodică învățării tehnicii la rugbi

NICULAE PĂDUREANU

maestru al sportului,  
antrenor federal

În stadiul actual de dezvoltare a rugbiului în țara noastră, corpului nostru de tehnicieni, căpitanilor de echipe, jucătorilor și arbitrilor le revine sarcina dificilă, dar frumoasă, de a lucra și pe mai departe cu aceeași asiduitate la îmbunătățirea metodicii învățării, dezvoltării și perfecționării jocului de rugbi.

Pentru menținerea prestigiului de care se bucură rugbiul nostru peste hotare, aportul specialiștilor și al tehnicienilor trebuie îndreptat tot mai mult spre selecționarea celor mai utile și mai eficiente metode de învățare a jocului modern de rugbi, asigurându-se astfel în mod permanent un nivel ridicat de pregătire fizică generală și specială. Această pregătire le va asigura jucătorilor posibilități mai mari de luare în posesie a balonului și de a-l manevra cât mai eficiente.

În metodică însușirii jocului de rugbi, învățarea și perfecționarea tehnicii și tacticii individuale la începători este tratată de către unii antrenori oarecum ruptă de realitate. Astfel, jucătorului începător în faza de inițiere în rugbi i se predau noțiuni sumare de procedee tehnice.

Cu acest volum mic de cunoștințe tehnice s-a constatat că tânărul jucător este prea repede trecut la jocul în 15 competițional — deci se trece la tactică.

Sarcinile fazelor cărora trebuie să le facă față în jocul competițional de multe ori depășesc posibilitățile sau cunoștințele lui, iar tânărul nu mai gustă plăcerea întrecerii neavând satisfacția participării întrutotul la joc. Astfel, în atac începătorul este supus la cerințe extrem de complexe. El trebuie să acționeze conform cu cerințele fazei și nicidecum cu posibilitățile lui, trebuie să se integreze într-o acțiune inițiată de un partener din

imediată lui apropiere, trebuie să dovedească o bună orientare în joc, atunci când balonul este jucat de parteneri pe poziții mai îndepărtate etc. În continuare, aceleași cerințe multiple îi sînt solicitate începătorului și în jocul de apărare.

Pe lângă diversitatea de situații de ordin orientativ, specificul jocului de rugbi îl pune pe tânărul începător lipsit de cunoștințe tehnice, în situația de a primi contactul dur al adversarului, placajul, și de a i se crea o teamă de a păstra balonul și de a-l juca așa cum cere faza respectivă. În alte jocuri sportive, contactul de atingere sau șoc între jucători este interzis de regulament (baschet) sau este limitat (fotbal sau hochei), fapt care în jocul de rugbi nu se întâlnește.

În rugbi, regulamentul are un alt spirit de interpretare al noțiunii de adversitate. De aceea mulți tineri, aventurându-se la început prea mult dar neavînd cunoștințele necesare, după ce au fost plajați din viteză mare, au căpătat în mod instinctiv o rezervă de a mai acționa cu toată dîrzenia. Unii chiar au renunțat la rugbi în favoarea altor discipline sportive. În cazul jucătorilor curajoși, lipsa de cunoștințe tehnico-tactice îi duce atît la un joc slab, din punct de vedere spectacular, cît și la ineficiență. De aceea, revenind la metodele de învățare a jocului de rugbi trebuie să arătăm că, pînă la intrarea în competițiile cu caracter oficial, în perioada de formare a deprinderilor și abilităților tehnice, sînt deosebit de necesare și utile exercițiile și jocurile cu adversar pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale. De asemenea, chiar jucătorilor care au depășit stadiul de începători, practicarea acestor jocuri le dă posibilitatea de a perfecționa ori învăța noi procedee tehnico-

tactice, de a le pune în practică și de a le îmbunătăți sau de a găsi noi forme de execuție.

Trecerea directă cu începătorii la metoda globală, de învățare a jocului de rugby în formații de 15 jucători, nu o putem socoti suficient de utilă, date fiind numeroasele posibilități de combinații la care se pretează jocul în 15. Ea se poate aplica separat doar atunci când cunoștințele tehnico-tactice și stadiul de pregătire fizică generală se află la un nivel multumitor.

Începătorii și toți cei ce învață un nou procedeu tehnic, sau o suită de noi procedee tehnice, trebuie să realizeze această pregătire gradată, numai astfel se poate ajunge spre treptele măiestriei sportive.

Întii se învață execuția tehnică în sine, pînă la deplina însușire a deprinderii, apoi se va repeta în condiții de lucru cu adversari sub formă de jocuri, pentru ca în final, să se treacă la aplicarea procedeelor tehnico-tactice în competiții oficiale.

În jocurile de învățare a tehnicii în condiții de lucru cu adversar, trebuie să se aibă în vedere necesitatea ca jucătorul să poată efectua bine execuțiile tehnice și în momentul cel mai oportun, chiar atunci cînd el este stînjnit de adversar. La execuțiile tehnice fără adversar, jucătorii pasează atunci cînd le „vine bine“, în timp ce la pasa condiționată de prezența adversarului în fază, se pasează atunci cînd „trebuie“. Această condiție de a adapta jocul rapid și ingenios la cerințele fazei, este neapărat necesar jucătorilor noștri de rugby, și acest lucru poate fi prelucrat cu succes prin lucrul tehnicii în condiții de joc cu adversar. În felul acesta se realizează nu numai executarea procedeului tehnic respectiv, ci și legătura sa organică cu conținutul tactic.

Separînd tehnica de tactică sau prelucrînd tehnica ruptă de conținutul ei real, jucătorii vor ajunge la execuții bune dar lipsite de eficacitate practică în condiții de joc. Îmbinarea execuțiilor tehnice din prima fază a învățării (cînd se recomandă în mod clar a se lucra fără adversar) cu exerciții tehnice lucrate împreună cu adversarul, în a doua fază a învățării, va face ca jucătorii să capete în cel mai scurt timp acel reflex necesar în analiza și rezolvarea situațiilor de joc. Acest fapt va duce la creșterea frumuseții și eficacității jocului de rugby.

Lucrîndu-se în condiții cît mai apropiate de joc, prezența adversarilor va pune jucătorii în situația de a descoperi utilitatea și oportunitatea altor procedee tehnico-tactice de a pasa, a fenta, a se mișca în teren etc. Toate schemele tactice și formațiile de lucru nu trebuie să fie, în ultimă esență, decît exerciții pentru buna învățare a tacticii jocului, modalități cu caracter concret de a se descoperi principiul de rezolvare al unor faze și niciodată soluții șablon. Folosindu-se în procesul de antrenament jocuri cît mai variate și mai ingenioase, pentru învățarea tehnicii și a tacticii, jucătorii vor ajunge să judece bine și rapid fazele de joc, să descopere soluțiile cele mai oportune din punct de vedere tactic, fazele de joc nefiind niciodată repetate identic.

Cu privire la metoda aplicării în practică a procedeelor tehnico-tactice învățate, jucătorii vor fi îndrumați să acționeze în așa fel încît să folosească „perechi de soluții“, care au aceleași începuturi de mișcare dar cu rezolvări în final diferite.

Jocurile folosite în antrenamente, cu scopul de a se învăța mai bine rugbiul, prin varietatea lor și ușurința cu care pot fi adaptate condițiilor se pot practica începînd cu „doi contra doi“, pînă la maximum de dificultate posibil: „15 contra 15“. În această situație arbitrul cumulează și funcția de conducător tehnic.

În aceste jocuri este bine ca antrenorul să solicite numărul real de jucători necesari temei pregătite.



A. Iată de exemplu un joc specific marginii, unde în funcție de nivelul tehnic al jucătorilor se învață ori se perfecționează deprinderile tehnico-tactice.

*Pentru echipa în atac* (care efectuează repunerea în joc a balonului) se realizează:

- tehnica aruncării balonului de către aripă;
- prinderea balonului aruncat de un partener, în condiții de îngreiere cu adversar;
- protejarea partenerului prințator al balonului la margine;
- folosirea din formația respectivă a unor manevre tactice corespunzătoare fazei, urmînd a se trece apoi la formația cu 5 jucători în margine,

dintre care doi prinzători așezați pe poziția 2 și 4;

— acțiuni ale mijlocașului de grămadă în funcție de posibilitățile ce se ivesc din desfășurarea luptei dintre înaintași etc.

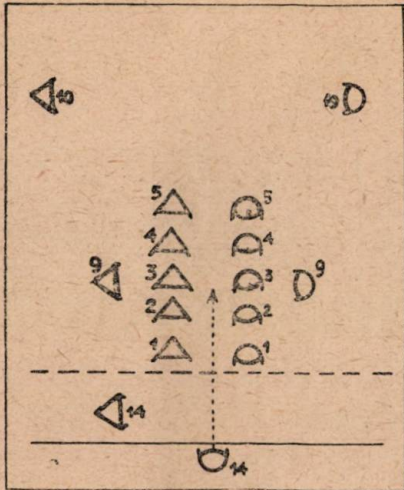


Fig. 1a

Pentru echipa în apărare se realizează :

- marcajul om la om în margine ;
- săritura la balonul aruncat de adversar cu scopul de a-l însuși (deci a se câștiga inițiativa în joc) ;
- prinderea sau apucarea jucătorului advers posesor al balonului (cu scopul de a-l împiedica să joace balonul sau chiar pentru a-l deposeda de el) ;
- pătrunderea printre jucătorii adversi spre mijlocașul de grămadă (cu scopul de a-l împiedica să joace balonul, de a-l placa, a întocmi o grămadă spontană pe jucătorul advers căzut la pământ etc.).

Așezarea jucătorilor este aceea arătată în fig. 1 (a și b).

Se va da ca temă de joc fiecărei echipe câte 10 repuneri în joc de la margine, considerându-se acțiuni reușite (un punct) următoarele :

- prinderea balonului în margine și depășirea cu balonul a liniei de repunere în joc la margine, spre partea adversarului.

Câștigă întrecerea echipa care reușește să acumuleze cât mai multe puncte din cele 20 baloane aruncate.

Se pot realiza maximum 40 de puncte.

B. Iată un alt joc, caracteristic liniei de treisferturi (fig. 2).

Participă două echipe, fiecare compusă dintr-un mijlocaș la deschidere,

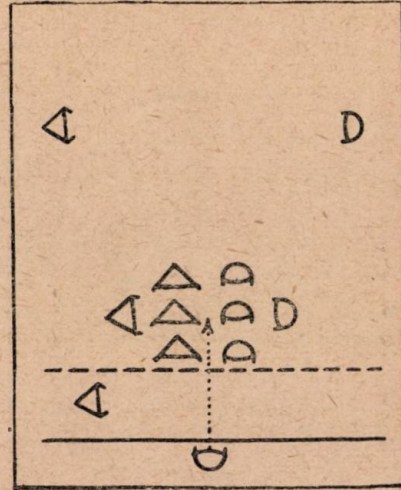


Fig. 1b

doi centri și o aripă. Un singur mijlocaș la grămadă lansează pe rînd

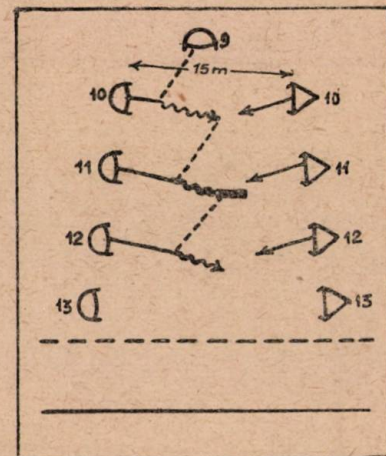


Fig. 2

fiecare linie de atac. Tema jocului va urmări :

- prinderea corectă și rapidă a balonului ;
- redresarea atacului sau îndreptarea lui ;

— pasa din apropierea adversarului (mai aproape de adversar decât de partenerul căruia i se pasează) (fig 3).

Centrul unu, va căuta ca pasind balonul din imediata apropiere a adversarului său direct, să-l țină sau

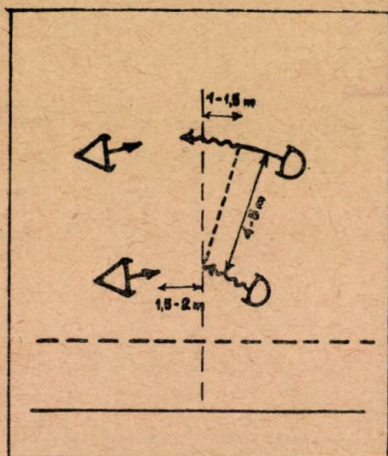


Fig. 3

să-l pună în imposibilitate de a mai putea trece asupra centrului doi. Se va recomanda deci centrului unu ca după efectuarea pasei să-și continue alergarea, astfel ca la întâlnirea cu centrul unu advers să-i facă acestuia un blocaj în cazul în care ar vrea să atace centrul doi, fără însă a comite o obstrucție.

C. Iată un exemplu de joc mai mult pentru perfecționarea fundașului, dar care servește la fel de bine creșterii tehnice a oricărui jucător, ce prinde un balon provenit de la un adversar. Într-un dreptunghi cu lungimea de 20-25 m și lățimea de 10-15 m, la fiecare colț stă câte un jucător iar în mijloc se află un al cincilea. Jocul începe în felul următor:

Balonul aflat la unul din jucătorii din colțuri spre ex. în cazul nostru la jucătorul nr. 2, este trimis printr-o lovitură de picior la unul din jucătorii cu numerele 3 sau 4, la alegere. (Fig. 4). Imediat ce balonul a fost trimis el trebuie să fie urmărit de cel ce l-a lovit, cu scopul de a-l pune în joc pe jucătorul nr. 5 din centru. De abia după ce a fost depășit, acesta poate la rândul lui să urmă-

rească lovitura de picior, în timp ce jucătorul nr. 2 care a șutat se va întoarce la locul său. Jucătorul nr. 5 urmărește, fie atingerea sau placarea jucătorului nr. 3, fie interceptarea balonului, în timp ce cel care prinde

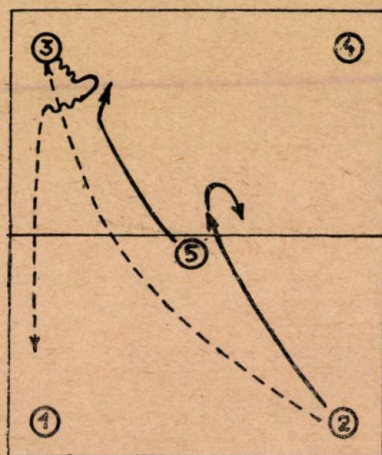


Fig. 4

balonul (jucătorul nr. 3) trebuie să execute prinderea lui cu siguranță, fără a comite greșeli sancționate de regulament, după care urmează pasarea balonului către partenerul său nr. 4, care va avea grijă să nu fie înaintea. Orice greșală sancționată de regulament va fi acordată celui ce a greșit, trecându-l în centru în locul celuilalt.

Pentru a realiza asigurarea sau jucarea regulamentară a balonului, prinzătorul trebuie să utilizeze cât mai variate procedee începînd de la fentă (de pasă sau de pornire) folosind chiar marcul, sau oprirea balonului cu piciorul, adică folosindu-se regulile de joc în scop tactic pînă la cele mai mici detalii.

Tehnicienii noștri vor putea întregi, dezvolta și perfecționa jocurile prezentate aici, cunoscînd că în metoda învățării rugbiului experiența lor este deosebit de valoroasă. Ea trebuie însă să fie sistematizată.

Această necesitate de a asigura o mai bună instruire este cu atât mai evidentă cu cît, zi de zi, constatăm apariția a noi echipe de rugbi pe întreg cuprinsul țării.