

RUGBY
STRATEGIA FORMATIVĂ
A JUCĂTORULUI

DAN BADEA

RUGBY
STRATEGIA FORMATIVĂ
A JUCĂTORULUI



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 : strategia formativă a jucătorului / Badea Dan. –
Ed. a 2-a, rev. și adăug.. - București : Editura Universitară, 2012
Bibliogr.
ISBN 978-606-591-495-7

796.333

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786065914957

© 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

A. INTRODUCERE.....	7
A.1. Locul și rolul jocurilor sportive în sistemul național de educație fizică și sport.....	7
A.2. Definierea conceptului de strategie	10
B. MODELUL JUCĂTORULUI DE RUGBY	13
B.1. Modelarea. Definiții, consensuri și variații	13
B.2. Modelul. Definiții, funcții, tipologie, componente și caracteristici generale	16
B.3. Modelul predispozițiilor	26
B.4. Modelul somatic	26
B.5. Modelul motric	31
B.6. Modelul tehnico-tactic	35
B.7. Modelul psihologic	40
C. STADIILE DE PREGĂTIRE A JUCĂTORULUI	41
C.1. Stadiul I.....	41
C.1.1. Etapa de alegere și descoperire a rugbyului	43
C.1.2. Etapa de inițiere	46
C.2. Stadiul II	52
C.2.1. Etapa pregătirii de bază	54
C.2.2. Etapa de debut a specializării	61
C.3. Stadiul III	70
C.3.1. Etapa specializării intensive	72
C.3.2. Etapa performanțială.....	80
C.4. Stadiul IV	88
D. ÎNCĂLZIREA ȘI REFACEREA	91
D.1. Particularitățile încălzirii în jocul de rugby	91
D.1.1. Definiție, tipologie și mecanisme	91
D.1.2. Model de încălzire specific	94
D.2. Caracteristicile refacerii jucătorului de rugby	95
D.2.1. Definiție, tipologie și substrat fiziologic	95
D.2.2. Mijloace de refacere	99
D.2.3. Modele specifice de refacere	101

E. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA PROCESULUI FORMATIV	104
E.1. Planul de perspectivă	106
E.2. Planul anual și macrociclul	107
E.3. Mezociclul	109
E.4. Microciclul.....	111
E.5. Planul de lecție.....	113
E.6. Modele de planificare	114
F. EVALUAREA JUCĂTORULUI DE RUGBY	119
F.1. Definirea conceptului de evaluare	119
F.2. Tipologia și particularitățile evaluării.....	120
F.3. Model de sistem de evaluare	120
G. MODELE DE SISTEME DE ACȚIONARE	127
G.1. Sisteme de acțiune pentru pregătirea fizică	127
G.2. Sisteme de acțiune pentru pregătirea tehnico-tactică	130
BIBLIOGRAFIE	136

A. INTRODUCERE

A.1. Locul și rolul jocurilor sportive în sistemul național de educație fizică și sport.

Evoluția ontogenetică a ființei umane este marcată de joc. Dar ce este jocul? Conceptul de joc este definit în numeroase lucrări de specialitate. Lucrarea “Terminologia educației fizice și sportului” (1974) definește jocul ca “*activitate complexă predominant motrică și emoțională, desfășurată spontan sau organizat, după reguli prestabilite, în scop recreativ, sportiv și totodată de adaptare la realitatea socială*”. Această definiție a specialiștilor români trebuie completată după **Bota și Colibaba** cu caracteristicile jocului enunțate de **Epuran M.** (1986):

- **Activitate naturală** - izvor de trebuințe ludice;
- **Activitate atractivă** - determină stări afective pozitive, stări tensionale, etc.;
- **Activitate liberă** - participare benevolă;
- **Activitate totală** - angajează toate componentele ființei umane;
- **Activitate dezinteresată** - bucuria activității autonome și gratuite.

O componentă a jocului este jocul sportiv care este definit, în lucrarea mai sus menționată, ca un “*complex de exerciții fizice practicate sub formă de joc cu un anumit obiect (minge, puc, etc.) având dimensiuni specifice, prin care două echipe sau doi adversari se întrec conform unor reguli de organizare și desfășurare standardizate*”. De asemenea pentru definirea noțiunii de joc sportiv trebuie să reflectăm asupra a trei elemente distincte¹:

- **Activitatea jucătorului** - condiționată de predispozițiile vocaționale, cunoștințele teoretice și practice, de condițiile de disputare a partidei, de pornirea intrinsecă și extrinsecă de “a se juca”, de experiența de joc, etc.;

¹ E. Bayer citat de Colibaba și Bota (1998)

- **Ideile de joc** - al căror sumum constituie concepția de joc ce reprezintă un sistem abstract de planificare și aplicare în practică (eficient) a comportamentului jucătorilor;
- **Regulamentul de joc** - act normativ oficial care precizează toate detaliile necesare privind organizarea și desfășurarea jocului.

Jocurile sportive se organizează și se desfășoară în cadrul sistemului național de educație fizică și sport. Funcționarea și organizarea sistemului național de educație fizică și sport este reglementată de “Legea educației fizice și sportului” votată de parlamentul României la 27.03.2000. Jocurile sportive sunt practicate în toate formele de organizare a educației fizice și sportului, care conform legii sunt următoarele:

- Educația fizică și sportul școlar și universitar. Educația fizică este disciplină obligatorie în planul de învățământ, iar activitatea sportivă se organizează în asociații sportive școlare și universitare, cluburi sportive școlare și universitare precum și clase, școli și licee cu program sportiv;
- Educația fizică militară - disciplină obligatorie a planurilor de învățământ din instituțiile aferente;
- Educația fizică profesională;
- Educația fizică și sportul practicate în scop profilactic sau terapeutic;
- Sportul pentru toți - complex de activități bazate pe practicarea independentă a exercițiilor fizice în vederea menținerii sănătății, recreării și socializării cetățenilor;
- Sportul de performanță - vizează valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecție, pregătire și competiție, ce urmărește optimizarea rezultatelor sportive, obținerea victoriei și depășirea recordurilor.

Jocurile sportive reprezintă mijloace de bază ale educației fizice și sportului ca urmare a influențelor pozitive multiple. Prin definiție acestea au un potențial formativ prezent la toate nivelurile societății. Potențialul

formativ acționează eficient pe trei direcții: formativ propriu-zise, compensatorii și de refacere și recreativ-distractive.

a. Formativ propriu-zise:

- Ameliorarea bagajului de deprinderi cu caracter general și specific disciplinei;
- Dezvoltarea calităților motrice;
- Educarea trăsăturilor pozitive de personalitate;
- Formarea și dezvoltarea spiritului de echipă;
- Formarea liderilor;
- Ameliorarea necesității de practicare independentă a exercițiului fizic.

b. Compensatorii și de refacere:

- Combaterea stresului;
- Combaterea sedentarismului;
- întărirea sănătății;
- stimularea marilor funcțiuni ale organismului.

c. Recreativ-distractiv:

- Obținerea “stării generale de bine” prin joc și mișcare;
- Satisfacerea necesității de întrecere și victorie în echipă;
- Satisfacerea necesității de-a acționa individual în context colectiv;
- Satisfacerea necesității de acțiune în condiții autonome;

Tabloul privind locul și rolul jocurilor sportive în cadrul sistemului național de educație fizică și sport ar fi incomplet fără să amintim de “criza jocurilor sportive”. După cel de-al doilea război mondial, în deceniile 5 și 6, jocurile sportive au cunoscut o dezvoltare fără precedent datorită, în principal, următoarelor:

- Considerării sportului ca serviciu social și nu economic;
- Finanțarea integrală de la buget
- Politica statului;
- Număr crescut de competiții la nivel local, regional și național, etc.

Începând cu deceniul 8 se observă o stagnare a evoluției jocurilor sportive determinată de o serie de cauze cum sunt:

- Finanțarea insuficientă de la bugetul de stat;
- îndepărtarea jocurilor sportive de realitatea socială și profesională;
- reducerea activității competiționale;
- deteriorarea spectacolului sportiv (jocuri trucate, arbitraje părtinitoare);
- impact social scăzut al campionatelor școlare;
- inexistența unor politici performante din partea factorilor decizionali;
- lipsa stimulentei pentru jucători și tehnicieni, etc.;

Actuala criză a jocurilor sportive poate fi estompată prin înlăturarea factorilor limitativi prezentați, în urma unor analize pertinente și măsuri conceptuale, organizatorice și stimulative performante.

A.2. Definirea conceptului de strategie.

Cuvântul strategie are o etimologie ce aparține Greciei Antice - *stratos* = *armată și agein* = *a conduce* - ceea ce s-ar traduce prin conducerea armatei. Totodată în DEX cuvântul strategie este definit ca “partea cea mai importantă a artei militare care se ocupă de pregătirea și dirijarea războiului în ansamblul lui”.

Astfel, prin extrapolare, putem afirma că în domeniul educației fizice și sportului **strategia** reprezintă **arta de a organiza și conduce procesul de antrenament și competiția în vederea atingerii obiectivului sau obiectivelor stabilite.**

Strategia presupune, în orice domeniu de activitate, o *finalitate*. Strategia fără finalitate este un nonsens. Finalitatea în domeniul sportului este reprezentată de câștigarea competiției. De aceea, majoritatea specialiștilor, consideră strategia “un ansamblu de reguli care facilitează luarea unor decizii capabile să asigure o finalizare favorabilă, un câștig”

În acest context strategia este definită V. Cojocaru ca “ algoritm virtual, bazat pe estimarea (de cele mai multe ori probabilistică) a șanselor de avantaj în finalitate”.

De asemenea o strategie optimă se caracterizează prin *flexibilitate*, între anumite limite, care denotă “arta combinării elementelor sale componente într-un sistem de eficiență maximă”.²

În vederea elaborării strategiilor specialiștii recomandă o serie de factori favorizanți:

- ✚ folosirea unor metode și procedee activ-participative specifice;
- ✚ folosirea tehnologiilor audio-video și informatice adaptate, proiectate, confecționate și aplicate;
- ✚ simularea - parțială sau integrală - a concursurilor și competițiilor, folosind metode de evaluare intermediară și finală;
- ✚ implicarea responsabilității individuale în pregătirea și performanța proprie.

O strategie este eficientă dacă are la bază o *prognoză* a dezvoltării fenomenelor. Operațiunea de prognozare reflectă anticiparea rațională a condițiilor de desfășurare a procesului de instruire sau a competiției. Concret se prognozează *conjuncturile de situații* în care s-ar găsi echipa, în condiții de certitudine sau prezumtive.

Conjuncturile bazate pe certitudine “sunt acelea în care se scontează pe reapariția unor evenimente (fapte, acțiuni, etc.)”³ relativ constante.

Conjuncturile prezumtive se bazează pe aproximarea apariției și dezvoltării unor evenimente generate de adversari sau de factori externi.

Ca urmare a prognozei există premisele stabilirii unei *soluții strategice optime*. Adoptarea soluției optime este un act de evaluare conștientă a tuturor variantelor de acțiune strategică. Întotdeauna în centrul procesului de pregătire se găsește soluția strategică optimă, dar nu trebuie abandonate nici eventuale soluții de rezervă, în deplină concordanță cu conjuncturile enunțate anterior.

² V. Cojocaru-2001

³ V. Cojocaru-2001

În sinteză putem concluziona că *strategia reflectă cea mai eficientă formă de valorificare a inteligenței și talentului specialistului sau echipei de specialiști (team-work-ului).*

B. MODELUL JUCĂTORULUI DE RUGBY

B.1. Modelarea. Definiții, consensuri și variații.

Procesul de instruire este un ansamblu complex și variat de acțiuni organizate rațional și sistemic integrate, orientate spre atingerea unui scop comun. Aceste acțiuni sunt importante pentru atingerea țelului, fiecare având propria tehnică de desfășurare, un mod specific de acțiune, o anumită metodă.

Conducerea efectivă a procesului instructiv este condiționată de utilizarea diferitelor modele. Elaborarea și utilizarea este legată de modelare.

Acești termeni de “model” și “modelare” au pătruns adânc în teoria și practica educației fizice și sportului. Astfel în periodicele științifico-metodice sportive acești termeni și derivatele lor apar, în prezent, de 20 de ori mai des decât la sfârșitul anilor ‘70. De asemenea în domeniul nostru se întâlnesc expresii ca: modelul pregătirii tehnico-tactice, modelul de joc, etc.

Aceste argumente susțin ideea unei largi penetrări a termenilor de “model și modelare”. Modelarea se aplică începând de la etapa proiectivă, de concepție, a antrenamentului, unde metoda este fundamentală, mergând ulterior în etapele de aplicare practică sau de experimentare a modelului. Esența modelării în educație fizică și sport se caracterizează în tripleta “model-algoritm-programare”. Astfel se conturează și etapele succesive necesare aplicării metodei.

În Dicționarul Explicativ al limbii române modelarea se definește astfel “a elabora modelul corespunzător unui anumit sistem.

Majoritatea specialiștilor tratează modelarea ca metodă, astfel:

- după **E. Firea** - (*Metodica educației fizice școlare*) - “proces de construire a unui model, o operație de studiu, de cercetare a fenomenelor din natură și societate, cu ajutorul modelelor ideale sau materiale”;

- după **E.-D. Colibaba și I. Bota** (*Jocuri sportive - Teorie și Metodică*) - “operația propriu-zisă de construire a modelului de joc, care reproduce la scară redusă (în esență) imaginea originalului;

- după **V.Ghenadi** (*Model și modelare în voleiul de performanță*) - “este o metodă de a obține cunoștințe folosind conceptul de model, precum și eforturile de aplicare în practică a lor”;

- după **A.Dragnea** (*Antrenamentul sportiv*) - “metodă specifică, cu reguli și etape de aplicare precis delimitate, fiind aplicabilă în toate domeniile de activitate ce au ca obiect de studiu sistemul dinamic complex”.

Cibernetica a dat modelării o *funcție metodologică* prin următoarele:

- creșterea frecvenței folosirii metodei modelării în raport cu frecvența folosirii metodelor clasice;

- subordonarea unor metode clasice față de funcția cognitivă a modelului;

- trecerea de la descoperirea experimentală a particularului la construirea modelării privind generalul;

- trecerea de la studiul totalităților complexe de aspecte la studiul global pe model.

Astfel, modelarea ca metodă, reprezintă o unitate între teorie și practică, între cunoaștere și acțiune.

Modelarea este strâns legată de metodă analogiei. Analogia este o componentă a modelării, o condiție sine-qua-non⁴, este o treaptă a modelării prin care se identifică asemănările esențiale și comune dintre cele două sisteme.

După **Colibaba E. Dumitru și Bota Ioan**, analogia se extinde și în profunzimea originalului prin intermediul unor subsisteme (micromodele) din ce în ce mai mici. Prin urmare, avem de a face cu un șir întreg de analogii în care modelul integrativ este desfăcut în secvențe din ce în ce mai mici (sisteme de joc, combinații tactice, acțiuni individuale, etc.).

⁴ A. Dragnea - 1996

Totodată analogia dintre original și model trebuie păstrată în permanență în toate variantele de aplicare a modelării (reprezentare, cercetare, pregătire, etc.).

În concluzie putem afirma că metoda modelării are valoare euristică și practică. Cu ajutorul ei se sugerează, se confirmă sau se infirmă ipoteze, ea stimulează cercetarea experimentală și teoretică, conduce la cunoașterea unor caracteristici ale originalului, la caracterizarea esențelor acestuia. Modelarea intervine acolo unde alte metode sunt neoperante, completând sistemul metodelor de investigație. Deasemenea în urma modelării se deschid noi căi de cercetare, noi ipoteze sugerate de modelul elaborat. Așa cum am prezentat anterior metoda modelării este legată organic de cibernetică, astfel va opera cu toate cunoștințele și axiomele acesteia

Modelarea a primit în domeniul educației fizice și sportului mai multe sensuri sau accepțiuni. Acestea au fost descrise de prof. univ. dr. **Cârstea Gheorghe**, astfel:

1. Cea mai frecventă accepțiune este aceea care explică și acceptă modelarea ca *metodă de investigație științifică* a realității, a unor fenomene din această realitate naturală sau socială. În acest sens relevăm două direcții:

a) modelarea ca metodă de studiere a unui fenomen din realitate cu scopul elaborării “modelului” acestuia.

b) modelarea ca metodă de studiere a fenomenelor realității cu ajutorul “modelelor” deja elaborate, pentru a fi cunoscute și explicate cât mai bine fenomenele respective. Trebuie menționat că apelarea la acest sens este recomandată doar în condițiile ineficienței celorlalte metode de cunoaștere.

2. Modelarea este întrebuițată ca *metodă de instruire*. Astfel este înțeleasă ca fiind acțiunea de pregătire a subiecților în concordanță cu indicatorii cuprinși în modelele elaborate. Acest fapt nu reprezintă o suprapunere între instruire și modelare, deoarece instruirea se realizează prin metodele cunoscute (verbale, intuitive și practice), iar dacă sunt vizați anumiți indicatori cantitativi și calitativi specifici unui anumit model, atunci înseamnă că toate metodele de instruire se folosesc într-un cadru general

imprimat de modelare. În concluzie modelarea este înțeleasă ca orientare metodologică.

Totodată se utilizează și modelele operaționale (exerciții specifice) pentru îndeplinirea modelelor teoretice de diferite dimensiuni temporale, dar aceste modele operaționale sunt prezentate prin metode verbale și intuitive și sunt executate de subiecți prin metoda practică de exersare. Astfel modelarea poate fi acceptată ca metodă de instruire doar dacă sunt elaborate modele subordonate procesului de instruire.

3. Modelarea este interpretată ca *principiu de instruire*, care trebuie să orienteze întreaga organizare și desfășurare a procesului de pregătire precum și planificarea acestui proces.

Diversitatea înțelegerii modelării în domeniul educației fizice și sportului se datorează, după **Dragnea A.**, aplicativității foarte extinse pe care o are dar și unor imprecizii de ordin teoretic metodologic. Aceste diferențieri de ordin teoretic și practic se estompează deoarece *majoritatea specialiștilor tratează modelarea din punct de vedere cibernetic, iar din acest unghi modelarea este interpretată ca metodă*. Astfel este descrisă complet și particular de cibernetică care o desemnează ca metodă specifică, cu reguli și etape de aplicare precis delimitate, fiind aplicabilă în toate domeniile de activitate ce au ca obiect de studiu sistemul dinamic complex.

B.2. Modelul. Definiții, funcții, tipologie, componente și caracteristici generale.

În Educație fizică și sport problematica ce trebuie rezolvată este deseori foarte complexă. În vederea soluționării acestor probleme este necesară reeducarea complexității prin simplificare, prin reținerea doar a caracteristicilor esențiale ale problemei. Astfel găsirea unei soluții este mult mai facilă. Totodată, pe măsură ce cunoaștem mai multe din secretele fiziologice, biomecanice și psihologice ale disciplinei sportive, apare și dorința logică de a imita, reproduce contextul vizat.

Printr-o abordare de acest gen specialistul își construiește o reprezentare proprie despre original. Această reprezentare proprie a realității în vederea rezolvării unei probleme se poate defini ca model. Modelul se definește ca un mijloc, un instrument, rezultat în urma esențializării originalului, cu ajutorul căruia operăm în vederea soluționării situațiilor complexe⁵.

Modelul a primit mai multe *definiții* dintre care aș dori să exemplific:

- după **Gh Cârstea**. (1999) - “Modelul este un sistem simplificat (material sau ideal) al unui fenomen din realitatea naturală sau socială (fenomen numit ”original”), sistemul care cuprinde elementele definiției, simplificative sub aspectele conținutului, structurii și funcționalității fenomenului respectiv”.

- după **A Dragnea**. (1996) - modelul “trebuie înțeles ca o oglindire a unor date și relații dintr-un domeniu anumit cu ajutorul unei structuri materiale”.

- după **N.V Platonov**. (1998) - prin model “se înțelege un exemplu (standard sau etalon) într-un sens mai larg, un exemplu imaginar sau convențional al unui direct proces sau fenomen”.

- după **V. Ghenadi și colaboratorii** - modelul se definește “drept o reprezentare a aspectelor esențiale ale unui sistem existent (sau a unui sistem ce urmează a fi construit), care prezintă cunoștințele asupra aceluși sistem sub o formă utilizabilă”.

- după **E.-D. Colibaba și I. Bota** (1998) care-l citează pe Alin Teodorescu (1993) - “modelul este o construcție sau o reprezentare fizică, logică sau matematică a structurii unui obiect, fenomen sau proces”.

- după **I. Cerghit** - “modelul este un rezultat al unei construcții artificiale, bazate pe raționamente de analogie, pe un efort de gândire deductivă”.

⁵ D. Badea - 1999

- după **T. Predescu** și **G. Ghițescu** (2001) - în jocurile sportive “modelul poate consta din acțiuni individuale și colective ale jucătorilor, integrate cu efortul fizic și psihic caracteristic jocului.

Așa cum rezultă din definițiile prezentate modelul este o simplificare, o esențializare, o sintetizare a originalului, a realității complexe. El reproduce numai ceea ce este strict necesar pentru situația dată. Astfel modelul și originalul sunt izomorfe, dar modelul nu se identifică cu originalul deoarece nu-și propune să-l epuizeze, el reprezentând doar caracteristicile esențiale.

În lucrarea sa, **N.V. Platonov** (1998), deosebește trei *funcții* îndeplinite de model:

a) - modelele se utilizează ca înlocuitor al originalului în vederea cercetării și obținerii de noi informații. După verificarea cunoștințelor despre model din punct de vedere al implicației lor pentru original, reprezentările teoretice obținute pot deveni parte componentă a teoriei obiectului.

b) - modelele se folosesc pentru generalizarea cunoștințelor empirice, înțelegerea legăturilor diferitelor procese și fenomene. Cunoștințele empirice prelucrate în cadrul modelelor contribuie la elaborarea generalizărilor teoretice aferente.

c) - modelele au o influență mare asupra realizării lucrărilor științifice efectuate experimental în sfera practică a sportului. În acest caz nu este importantă analiza modelului în vederea obținerii de informații ci *posibilitatea de a fi realizate în practică* (modelele morfofuncționale din cadrul procesului de orientare și selecție; modelele competiționale din cadrul procesului de antrenament, etc.).

Pe lângă funcțiile enunțate anterior modelele prezintă următoarele *caracteristici*⁶:

- simplu, fidel “originalului”, relevant, reprezentativ pentru un original categorial și nu pentru un original individual;

- să reflecte realitatea obiectivă, dar numai rezumativ și chiar limitat;

⁶ Gh. Carstea - 1999

- să nu epuizeze originalul, fiind mai omogen și mai abstract decât acesta;

- este un sistem închis (cel puțin pentru o perioadă de timp), iar originalul este întotdeauna un sistem deschis;

- să poată fi cuantificat precis, având parametrii de ordin calitativ și cantitativ.

De asemenea **A. Dragnea** (1996) citându-l pe M. Golu (1975) stabilește următoarele *cerințe* pentru ca un model să fie eficient:

- să fie simplu (dar nu simplist) în sensul de-a fi accesibil observației și investigației;

- să fie izomorf, adică să reprezinte acele caracteristici care constituie obiectul cercetării;

- să aibă caracter generalizat, adică să reprezinte un “original categorial”, ceea ce-i va permite să aibă valoare explicativă maximă.

La nivelul modelelor relevăm următoarea *tipologie* generală:

a) după natura lor:

a.1. - modele ideale, teoretice, care reprezintă cerințele maxime ale societății în raport cu fenomenul real, reproducând un sistem complex de idei sau norme;

a.2. - modele materiale sau concrete, care sunt de două feluri: similare cu “originalul” și analoage “originalului” (funcționare structurală asemănătoare cu originalul dar cu procese de altă natură).

b) după termenul pentru care sunt elaborate:

b.1. - modele finale - valabile pentru perioade lungi de timp, cum ar fi sfârșitul ciclurilor de învățământ, a stadiilor de pregătire, etc. Aceste modele se materializează în programe ce conțin strategii de aplicare pe componentele antrenamentului.

b.2. - modele intermediare - ce reprezintă etape succesive în îndeplinirea modelelor finale asigurând reglarea periodică, stadială.

b.3. - modele operaționale - sunt reprezentate de sistemele de acționare, mijloacele de pregătire ce contribuie la realizarea modelelor intermediare și finale. Procedura utilizată pentru elaborarea

acestor modele este cea statistică - matematică, prin calculul coeficientului de corelație dintre doi factori: rezultatul în proba de concurs și rezultatul la efectuarea exercițiului.

Această tipologie acceptată de majoritatea autorilor este completată de diferite personalități din domeniul nostru.

Gh. Cârstea împarte modelele după criteriul calității lor în:

- modele logice, adică cele verificate total sau parțial prin determinări;
- modele matematice, adică cele exprimate cifric în procente și propoziții;
- modele empirice, adică cele stabilite pe bază de rutină, prin aprecieri subiective.

A. Dragnea nominalizează și alte tipuri de modele cum ar fi:

- modele de selecție, care se constituie în două variante: modele pentru selecția copiilor cu aptitudini deosebite și modele de selecție pentru sportivi consacrați;
- modele de concurs care sunt elaborate după caracteristicile concursurilor importante la care urmează a se practica;
- modele elaborate la nivel mondial, ce presupune analiza factorilor sociali, economici, politici, ideologici, religioși;
- modele la nivel național ce cuprind resursele materiale, financiare, cadrele, selecția, etc.;
- modele de antrenament pe ramuri de sport;
- modele privind ridicarea măiestriei fiecărui sportiv.

După **N.-V. Platonov** modelele folosite în sport se divid în două grupe principale:

- *grupa a* cuprinde:
 - modelele activității competitive;
 - modelele diferitelor laturi ale pregătirii sportivului;
 - modelele morfofuncționale ce reflectă particularitățile morfologice și posibilitățile sistemelor funcționale la nivelul preconizat al măiestriei sportive;

- *grupa b* cuprinde:

- modele ce reflectă durata și dinamica pregătirii în planul anual și multianual;
- modelele marilor formațiuni structurale ale procesului de antrenament;
- modelele etapelor de antrenament, mezociclurile și microciclurile;
- modele de antrenament și a părților componente;
- modelele exercițiilor de antrenament.

De asemenea, același autor împarte modelele utilizate în procesul de antrenament și competiție pe trei nivele:

a) *modele generalizate* - reflectă caracteristica obiectului sau procesului pe baza cercetării unui grup mare de sportivi de un anumit sex, vârstă și calificare (modelul activității competitive, modelul funcțional al jucătorilor de rugby, modelul pregătirii multianual, etc.). Aceste modele au caracter de orientare generală.

b) *modele de grup* - reflectă caracteristica unui număr limitat de sportivi (echipă) și se deosebește prin indicii specifice în limitele unui anumit sport.

c) *modele individuale* - se elaborează pentru sportivii de mare performanță și nu numai, se bazează pe o cercetare îndelungată, o prognoză individuală a structurii activității competitive, a reactivității acestuia în procesul de pregătire, a dezvoltării diferitelor laturi a pregătirii, etc.

După **E.-D. Colibaba și I. Bota** (1998) relevăm următoarele tipuri de modele:

- a) modelul integrativ de joc,
- b) modelul de orientare și selecție,
- c) modelul de pregătire,
- d) modelul de cercetare științifică.

a) **Modelul integrativ de joc** - cuprinde în structura sa o serie de modele integrative între care se realizează conexiuni, dar în același timp

fiecare model integrativ poate fi tratat ca un model de sine stătător. Astfel se poate aplica cu fidelitate analogia și modelarea. Modelul integrativ de joc are următoarele componente:

a.1. Modelul de echipă - care se constituie astfel:

- stabilirea structurii de bază a echipei care oferă cel mai bun randament (atac-apărare pe fiecare moment fix, puncte de fixare);
- stabilirea jucătorilor de rezervă pe posturi, astfel ca să existe un echilibru numeric pe posturi;
- stabilirea sarcinilor pe posturi și a relațiilor de colaborare între posturi;
- stabilirea exigențelor comportamentului performanțial de nivel formativ.

a.2. Modelul de jucător - se realizează pe baza a patru criterii de apreciere:

- aptitudinile pentru fiecare post (somatice, motrice, funcționale, psihice, psihomotrice, etc.);
- nivelul de pregătire (tehnică, tactică, fizică, psihică și teoretică);
- sarcinile pe post în diferitele momente ale jocului;
- performante individuale preconizate.

a.3. Modelele componentelor fundamentale ale jocului:

a.3.1. Modelul tactic se elaborează:

- pentru atac: - tactica colectivă de echipă
 - grupele de acțiuni colective între doi sau mai mulți atacanți cu și fără minge.
 - acțiuni tactice individuale
 - elemente tehnice aferente.
- pentru apărare: - tactica colectivă de echipă (sisteme, principii, variante)
 - grupe de acțiuni colective.
 - acțiuni tactice individuale
 - elemente tehnice aferente.