

**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚE ALE SPORTULUI

**Cu titlu de manuscris,
C.Z.U.: 796.072.4:796.333(043)**

DIACONESCU ROBERT-ANDREI

**PREGĂTIREA INTEGRALĂ A ARBITRILOR DE RUGBY DE
ÎNALTĂ CALIFICARE**

**SPECIALITATEA: 553.04. EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT,
KINETOTERAPIE ȘI RECREAȚIE**

Rezumatul tezei de doctorat în științele educației

CHIȘINĂU, 2026

**Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale Științe ale Sportului,
Universitatea de Stat din Moldova**

Conducător științific:

BRAGARENCO Nicolae, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,*
Universitatea de Stat din Moldova

Membrii Comisiei de îndrumare:

1. **TABÎRȚA Vasile**, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar*
2. **JURAT Valeriu**, *doctor în pedagogie, profesor universitar*
3. **CRACIUN Nicolae**, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar*

Compența Comisiei de doctorat, aprobată de Consiliul Științific al USM
(proces-verbal nr. 7 din 26 iunie 2026):

SÎRGHI Serghei, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,*
Universitatea de Stat din Moldova – **președinte**

BRAGARENCO Nicolae, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,*
Universitatea de Stat din Moldova – **conducător de doctorat**

MOISESCU Cristian-Petronel, *doctor în științe ale motricității umane, profesor universitar,*
Universitatea "Dunarea de Jos" din Galați, Galați, Romania. – **referent oficial 1**

TABÎRȚA Vasile, *doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,*
Universitatea de Stat din Moldova – **referent oficial 2**

GROSU Bogdan-Marius, *doctor în pedagogie, conferențiar universitar,*
Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava, România – **referent oficial 3**

Susținerea va avea loc la **26 noiembrie 2026**, ora **14⁰⁰**, în cadrul Institutului de Educație Fizică și Sport al Universității de Stat din Moldova, str. Aanei Doga 22, birou 105, MD 2024.

Teza de doctorat și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Națională a Republicii Moldova, Biblioteca Centrală a Universității de Stat din Moldova (<https://usm.md/>) și pe pagina web a ANACEC (<https://www.anacec.md/>).

Rezumatul a fost expedit la _____

Președinte al Comisiei de doctorat,
SÎRGHI Serghei,
doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Conducător științific,
BRAGARENCO Nicolae,
doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Autor
DIACONESCU Robert-Andrei

semnătura

semnătura

semnătura

© DIACONESCU ROBERT-ANDREI, 2026

CUPRINS

Repere conceptuale ale cercetării.....	4
Conținutul tezei.....	9
Concluzii generale și recomandări.....	26
Bibliografie.....	29
Lista publicațiilor autoarei la tema tezei.....	32
Adnotare (română, engleză).....	33

LISTĂ ABREVIERI

WR — World Rugby

L1 — Level 1 / nivelul 1 de formare arbitrală

L2 — Level 2 / nivelul 2 de formare arbitrală

L3 — Level 3 / nivelul 3 de formare arbitrală

TMO — Television Match Official / oficial video de meci

CPD — Continuing Professional Development / dezvoltare profesională continuă

IRB — International Rugby Board

Yo-Yo IR — Yo-Yo Intermittent Recovery/ test de evaluare a capacității de efort
intermitent

AA — arbitri asistenți

R.O.D.A.A.R. — Regulamentul de organizare și desfășurare a activității arbitrilor de rugby

T0 — momentul inițial al testării

T1 — momentul intermediar al testării

T2 — momentul final al testării

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei. Rugby-ul modern se caracterizează printr-un ritm ridicat al jocului, o frecvență mare a fazelor de contact și cerințe sporite privind siguranța jucătorilor, continuitatea acțiunilor și corectitudinea deciziilor arbitrale. În aceste condiții, activitatea arbitrilor de rugby a devenit tot mai complexă, presupunând nu doar cunoașterea și aplicarea Legilor jocului, ci și capacitatea de a se deplasa eficient, de a se poziționa corect, de a interpreta rapid situațiile de joc, de a comunica clar și de a utiliza adecvat gestica oficială.

În timpul meciului, arbitrul trebuie să urmărească simultan desfășurarea fazei, să aprecieze materialitatea abaterilor, să aplice avantajul, să gestioneze riscurile din contact și să coopereze cu arbitrii asistenți și cu TMO, menținând în același timp o linie decizională coerentă [11, 31, 42]. Caracterul multifazic al rugby-ului, reflectat prin faze fixe, puncte de fixare, tranziții și joc deschis, impune monitorizarea permanentă a unor repere precum linia de offside, intrarea legală în contact, siguranța placajului, stabilitatea grămezii ordonate și corectitudinea marginii [2, 4, 7, 31].

În acest context, pregătirea arbitrilor de rugby de înaltă calificare trebuie raportată direct la solicitările reale ale activității competiționale. Formarea exclusivă prin însușirea Legilor jocului sau prin acumularea experienței de oficiere nu mai este suficientă pentru susținerea unui nivel ridicat și constant al prestației. Devine necesară organizarea unui proces de pregătire în care componentele fizică, teoretico-aplicativă, decizională, gestuală și comunicațională să fie dezvoltate în mod corelat, în condiții cât mai apropiate de situațiile reale ale jocului.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare

Problematica pregătirii arbitrilor trebuie analizată în raport cu evoluția generală a sportului de performanță și cu cerințele specifice competiției moderne. În literatura de specialitate, pregătirea integrală este abordată ca proces de armonizare a principalelor componente ale formării în raport cu solicitările competiționale. Această orientare se regăsește în lucrările lui N. Alexe [1], T. Bompa [3, 15], V. Tabîrța [6, 7, 10], D. Tachii și A. Budevici-Puiu [8], V. Platonov [9], A. P. Хайрулин și О. Г. Эпов [12], Б. Н. Шустин [13], С. К. Argus și alții [14], T. J. Gabbett [17], Y. Verkhoshansky [35], F. Vilches [26], I. Vozzhov [27]. Autorii evidențiază necesitatea corelării pregătirii fizice, tehnice, tactice, psihologice și cognitive în funcție de cerințele specifice ale activității de performanță.

Raportată la arbitraj, această perspectivă capătă un conținut distinct. Activitatea arbitrilor nu presupune executarea acțiunilor tehnico-tactice proprii sportivului, ci observarea, interpretarea și controlul acestora în timp real, în condiții de efort fizic și presiune decizională. R.-A. Diaconescu și N. Bragarenco [4], L. J. Moore și alții [21], B. C. Motter și D. A. Simoni [22], C. Pompilio [24],

J. M. Tassi [25], T. Webb [28] evidențiază importanța pregătirii fizice, perceptiv-cognitive, decizionale și comunicaționale în activitatea arbitrilor. Aceste cercetări confirmă faptul că performanța de oficiere este rezultatul interacțiunii dintre mai multe componente ale pregătirii, nu al unei singure dimensiuni izolate.

Un compartiment important îl constituie *cunoașterea și aplicarea Legilor jocului*. Regulamentul rugby-ului cuprinde un număr mare de definiții, prevederi și sancțiuni, iar arbitrul trebuie să le interpreteze corect în situații dinamice și adesea ambigue [31, 37]. Formarea teoretico-aplicativă nu poate fi redusă la memorarea prevederilor regulamentare, ci trebuie să urmărească transferul acestora în situații reale de joc, unde decizia este luată într-un interval foarte scurt și în condiții de presiune.

O altă direcție importantă este reprezentată de *pregătirea fizică a arbitrilor*. Cercetările consacrate activității oficialilor de meci arată că aceștia efectuează deplasări repetate, schimbări de direcție, accelerații și sprinturi pe întreaga durată a partidei [18, 19, 23]. Jeffriess M. D. [18] evidențiază necesitatea analizării arbitrajului prin prisma unor cerințe fizice, tehnice și perceptiv-cognitive interconectate, iar datele privind caracterul intermitent al efortului confirmă necesitatea unei pregătiri fizice adaptate specificului ofierii.

Poziționarea și capacitatea de observare reprezintă, la rândul lor, factori esențiali pentru calitatea deciziei arbitrale. Arbitrul trebuie să mențină unghiuri favorabile de observare în raport cu fazele fixe, punctele de fixare și jocul deschis, ceea ce presupune repositionare permanentă și anticiparea evoluției fazei [4, 5, 22, 23]. Studiile privind procesele perceptiv-cognitive arată că viteza de recepție și prelucrare a informației vizuale, câmpul vizual funcțional și capacitatea de selecție a indiciilor relevante influențează direct interpretarea situațiilor de joc [20, 21, 22]. În același timp, gestică și comunicarea contribuie la claritatea deciziei și la menținerea controlului asupra jocului [11, 12, 31].

Modificările succesive ale Legilor jocului, dezvoltarea procedurilor TMO și Bunker și accentul sporit pus pe siguranța jucătorilor au determinat creșterea complexității activității arbitrilor [32, 36, 37, 39, 40]. În paralel, sistemele internaționale de formare structurate pe nivelurile World Rugby L1–L3 urmăresc dezvoltarea progresivă a competențelor arbitrale, prin cursuri, evaluare, mentorat și analiză video [41].

În România, formarea arbitrilor este coordonată de Federația Română de Rugby, prin Comisia Centrală a Arbitrilor și structurile specializate de pregătire [29, 30]. Sistemul național este aliniat metodologic la cadrul World Rugby la nivelul de intrare, însă continuitatea spre nivelurile superioare și utilizarea sistematică a mentoratului, analizei video și monitorizării progresului sunt mai puțin uniforme. Această situație evidențiază necesitatea unui demers formativ capabil să

coreleze mai strâns componentele pregătirii cu solicitările concrete ale activității competiționale.

Problema de cercetare. Analiza literaturii de specialitate și a practicii de formare a arbitrilor evidențiază o neconcordanță între complexitatea solicitărilor arbitrajului modern de rugby și caracterul încă fragmentat al pregătirii acestora. Deși pregătirea fizică, cunoașterea Legilor jocului, poziționarea, comunicarea, gestică și decizia sunt abordate în literatura de specialitate și în sistemele de formare, ele sunt mai rar reunite într-un program unitar, raportat direct la solicitările competiționale reale.

În același timp, continuitatea formării, accesul la nivelurile superioare de pregătire, utilizarea mentoratului, analiza video și monitorizarea progresului nu sunt aplicate uniform, ceea ce poate genera diferențe în stabilitatea decizională și în calitatea officierii.

În aceste condiții, problema cercetării constă în identificarea, fundamentarea și validarea unei soluții metodologice de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare, prin corelarea componentelor fizică, teoretico-aplicativă, decizională, gestuală și comunicațională cu cerințele reale ale activității competiționale, în vederea creșterii consistenței decizionale și a calității officierii.

Obiectul cercetării îl constituie procesul de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare în raport cu cerințele activității competiționale.

Scopul cercetării constă în elaborarea și validarea experimentală a unui program de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

Obiectivele cercetării. Pentru atingerea scopului s-au propus obiective cu următoarea formulare:

1. Analiza cadrului teoretic și metodologic al pregătirii integrale a arbitrilor de rugby de înaltă calificare.
2. Evaluarea nivelului pregătirii arbitrilor de rugby și a consistenței decizionale în activitatea competițională.
3. Elaborarea și implementarea programului experimental de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare.
4. Verificarea experimentală a eficienței aplicării programului de pregătire integrală aplicat arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că aplicarea unui program experimental axat pe pregătirea integrală a arbitrilor de rugby va contribui esențial la sporirea calității officierii acestora în condiții competiționale reale.

Metodologia cercetării

Demersul cercetării a fost construit în mai multe etape, astfel încât datele teoretice, constatările din activitatea competițională și rezultatele experimentale să poată fi analizate împreună. În funcție de rolul lor în cercetare, metodele utilizate au fost grupate în trei direcții:

- *Dimensiunea teoretică* a inclus studierea literaturii de specialitate, a documentelor metodologice, a regulamentelor și a materialelor referitoare la formarea și activitatea arbitrilor de rugby. Informațiile selectate au fost analizate și raportate la cerințele actuale ale arbitrajului de performanță;
- *Dimensiunea experimentală* a cuprins observația pedagogică, ancheta prin chestionar, analiza activității competiționale, evaluarea pregătirii fizice, verificarea cunoașterii Legilor jocului și experimentul pedagogic. Chestionarul, aplicat unui număr de 104 specialiști din rugby, a oferit date privind modul în care sunt apreciate pregătirea arbitrilor din România și componentele acesteia.
- *Dimensiunea statistică* a vizat prelucrarea datelor obținute în diferitele etape ale cercetării și compararea rezultatelor. Valorile calculate au fost utilizate pentru aprecierea dinamicii indicatorilor urmăriți și au fost prezentate sintetic în tabele și figuri.

Eșantionul experimental a fost constituit din:

12 arbitri de rugby de înaltă calificare, incluși în programul experimental de pregătire integrală. Arbitrii erau activi în competiții și au parcurs evaluările prevăzute în cercetare, fiind urmăriți în aceleași condiții metodologice pe durata intervenției. Analiza a vizat modificările produse în pregătirea fizică, cunoașterea Legilor jocului și activitatea decizională desfășurată în condiții competiționale.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării constă în:

- elaborarea și validarea experimentală a unui demers formativ destinat arbitrilor de rugby de înaltă calificare, bazat pe integrarea componentelor fizică, teoretico-aplicativă, decizională, gestuală și comunicațională;
- organizarea acestor componente ca părți interdependente ale pregătirii, cu raportarea permanentă la cerințele concrete ale activității de oficiere;
- structurarea pregătirii prin corelarea efortului fizic cu aplicarea Legilor jocului, poziționarea, comunicarea, gestică și procesul decizional;
- verificarea efectelor programului de pregătire integrală în condiții competiționale reale, prin urmărirea modificărilor produse în consistența decizională, calitatea officierii și frecvența erorilor de arbitraj.

Problema științifică soluționată a constituit identificarea și argumentarea unei soluții metodologice pentru optimizarea pregătirii arbitrilor de rugby de înaltă calificare, în condițiile în care jocul modern solicită o corelare mai strânsă între efortul fizic, cunoașterea aplicativă a Legilor jocului, poziționare, comunicare și decizie. Soluționarea acestei probleme a permis structurarea unei intervenții formative orientate spre creșterea consistenței decizionale, îmbunătățirea calității oficierei și reducerea erorilor de arbitraj în activitatea competițională.

Semnificația teoretică a lucrării este determinată de completarea cadrului conceptual și metodologic privind pregătirea arbitrilor de rugby de înaltă calificare, prin raportarea pregătirii integrale la specificul activității de arbitraj. Cercetarea argumentează că performanța arbitrului nu poate fi explicată doar prin cunoașterea regulamentului sau prin nivelul pregătirii fizice, ci prin funcționarea corelată a componentelor fizice, teoretico-aplicative, decizionale, gestuale și comunicaționale în contextul real al jocului. Prin această abordare, lucrarea extinde perspectiva teoretică asupra arbitrajului în jocul de rugby, evidențiind legătura dintre pregătirea integrală, stabilitatea decizională și calitatea oficierei.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în posibilitatea utilizării programului elaborat în activitatea de formare, perfecționare și evaluare a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. Acesta oferă repere practice pentru organizarea conținuturilor de pregătire fizică, teoretico-aplicativă, decizională, gestuală și comunicațională, precum și pentru monitorizarea progresului arbitrilor în raport cu cerințele activității competiționale. Prin structura sa, programul poate sprijini îmbunătățirea calității oficierei, reducerea erorilor de arbitraj și uniformizarea unor proceduri de pregătire și evaluare în cadrul structurilor responsabile de formarea oficialilor de meci.

Implementarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul de formare și perfecționare a arbitrilor de rugby de înaltă calificare și pot constitui un reper metodologic pentru organizarea și evaluarea pregătirii arbitrilor de înaltă calificare. Rezultatele obținute pot fi utilizate de federații, comisii de arbitri și structuri de formare, ca suport metodologic pentru organizarea, monitorizarea și evaluarea pregătirii arbitrilor.

Publicații la tema tezei: Pe parcursul cercetării au fost publicate cca 10 articole științifice în reviste de specialitate, indexate în baze de date internaționale, precum și în materialele conferințelor științifice.

Volumul și structura tezei: teza cuprinde 136 pagini de bază din care introducere, 3 capitole, concluzii generale, recomandări, bibliografie cu 175 de surse citate, 11 anexe. Lucrarea cuprinde 15 tabele, 35 figuri.

Cuvinte-cheie: arbitru de rugby, pregătire integrală, activitate competițională, consistență decizională, calitatea oficierei.

CONȚINUTUL TEZEI

În **Introducere** au fost prezentate actualitatea și importanța problemei abordate, descrisă situația în domeniul de cercetare și formulată problema de cercetare, precum și obiectul, scopul și obiectivele cercetării. De asemenea, au fost prezentate ipoteza cercetării, metodologia utilizată, noutatea și originalitatea științifică, problema științifică actuală soluționată, semnificația teoretică și valoarea aplicativă a lucrării, implementarea și aprobarea rezultatelor cercetării, publicațiile la tema tezei, volumul și structura lucrării, precum și cuvintele-cheie.

În **Capitolul 1** intitulat „*Fundamentarea pregătirii integrale a arbitrilor de rugby de înaltă calificare*” sunt analizate reperele teoretice și metodologice care explică particularitățile pregătirii arbitrilor de rugby, schimbările produse în activitatea de oficiere ca urmare a evoluției regulamentului și modurile în care aceste cerințe sunt transpuse în sistemele de formare la nivel internațional și național.

Un prim reper îl reprezintă profilul funcțional al arbitrilor de rugby. Cercetările consacrate oficialilor de meci arată că prestația acestora este influențată simultan de capacitatea de efort, poziționare, percepția vizuală, anticiparea fazei și rapiditatea deciziei. Moore L. J. și colab. [21] abordează componenta perceptiv-cognitivă a arbitrajului, evidențiind rolul selecției informației relevante și al procesării rapide a stimulilor în situațiile competiționale. Motter B. C. și Simoni D. A. [22] acordă o atenție deosebită relației dintre percepție, poziționare și calitatea deciziei, în timp ce Tassi J. M. [25] și Webb T. [28] analizează arbitrajul din perspectiva competențelor necesare pentru menținerea consistenței în contexte de presiune.

Solicitările fizice reprezintă o altă dimensiune importantă a activității arbitrilor. Studiile asupra oficialilor din rugby evidențiază caracterul intermitent al efortului, alternarea deplasărilor de intensități diferite și necesitatea repetării accelerațiilor, sprinturilor și schimbărilor de direcție [19, 23]. Jeffriess M. D. [18] arată că analiza arbitrajului trebuie să ia în considerare împreună cerințele fizice, tehnice și perceptiv-cognitive, deoarece poziția din care este observată faza depinde direct de capacitatea arbitrilor de a se deplasa și re poziționa eficient.

Din această perspectivă, poziționarea nu reprezintă doar o problemă de deplasare, ci un mecanism prin care arbitrul își asigură accesul la informația relevantă. Menținerea unei distanțe funcționale față de fază și alegerea unui unghi favorabil de observare condiționează aprecierea contactelor, a liniilor de offside și a legalității acțiunilor în ruck, maul, margine sau grămadă ordonată [4, 21, 23]. Poziționarea eficientă presupune anticiparea evoluției fazei și re poziționarea înainte ca zona critică de joc să devină inaccesibilă vizual.

Componenta teoretico-aplicativă este legată de capacitatea arbitrilor de a transforma

cunoașterea Legilor jocului într-o decizie adecvată contextului. Regulamentul nu operează exclusiv cu situații fixe, iar aceeași abatere poate avea consecințe diferite în funcție de materialitatea ei, de avantajul existent și de efectul asupra continuității jocului. Din acest motiv, pregătirea teoretică trebuie completată prin scenarii, analiză video și examinarea unor situații reale de joc. Procesele de analiză post-meci și de feedback sunt utilizate tocmai pentru a compara interpretarea arbitrilor cu criteriile aplicate la nivel de performanță [38].

Un loc distinct revine comunicării și gesticii. Semnalizarea arbitrală are funcția de a face decizia inteligibilă pentru jucători, antrenori și public, iar comunicarea verbală este utilizată atât preventiv, cât și pentru explicarea și gestionarea fazelor. Într-un joc caracterizat prin contacte frecvente și tranziții rapide, claritatea mesajului poate contribui la reducerea repetării abaterilor și la menținerea controlului fără întreruperi excesive.

O schimbare importantă în activitatea arbitrilor a fost determinată de evoluția Legilor jocului și de standardizarea modului lor de aplicare. Modificările introduse în ultimii ani nu au urmărit doar sancționarea mai exactă a abaterilor, ci și siguranța jucătorilor și menținerea continuității jocului. Procedurile privind contactele la cap, revizuirea modului de conducere a grămezii ordonate, clarificările la ruck și accentul pus pe offside au modificat reperele de observare și intervenție ale arbitrilor [32, 37,40].

Tehnologia video a adăugat o altă dimensiune procesului decizional [42]. Modificarea protocolului TMO a urmărit obținerea unor decizii mai rapide și mai exacte [36], iar introducerea procedurii Bunker a separat analiza detaliată a unor faze de joc de continuitatea imediată a meciului [39]. Aceste instrumente oferă suport arbitrilor, dar impun și competențe suplimentare de comunicare, selecție a informației și delimitare clară a responsabilităților între oficialii de meci.

Law Application Guidelines și documentele Shape of the Game au contribuit, de asemenea, la uniformizarea priorităților de oficiere. Ele pun accent pe gestionarea ruck-ului, controlul offside-ului, siguranța în fazele de contact și reducerea întârzierilor inutile [37]. În consecință, pregătirea arbitrilor trebuie să urmărească nu doar cunoașterea textului Legilor, ci și înțelegerea modului în care acestea sunt prioritizate și aplicate într-o anumită perioadă competițională.

În practica internațională, aplicarea aceluiași regulament capătă totuși particularități determinate de tradiția competițională și de modul de organizare a formării. Compararea modelelor din Franța, Noua Zeelandă, Anglia și România evidențiază diferențe privind rolul arbitrilor, nivelul de intervenție, utilizarea comunicării preventive, raportarea la continuitatea jocului și modul de valorificare a analizei video. Modelul francez acordă o atenție mai mare controlului și prevenției, cel neozeelandez privilegiază fluenta și intervenția minimă, iar sistemul englez pune accent pe standardizare, consistență și evaluarea sistematică a prestației. În România, prioritățile

formative sunt orientate spre consolidarea tehnicii arbitrale, pregătirii fizice, comunicării și uniformizării interpretării.

Diferențele dintre aceste modele arată că dezvoltarea arbitrului nu este determinată numai de participarea la cursuri, ci și de existența unui sistem de sprijin după certificare. În acest sens, programele de observare a meciurilor, evaluările periodice, feedbackul și mentoratul au rolul de a lega formarea inițială de activitatea competițională propriu-zisă [16, 33, 38, 41].

La nivel internațional, World Rugby organizează pregătirea pe o succesiune progresivă de niveluri. Nivelul L1 oferă baza necesară pentru înțelegerea responsabilităților arbitrului și aplicarea procedurilor fundamentale; L2 dezvoltă competențele de poziționare, management al jocului și analiză a prestației; L3 este destinat oficialilor orientați spre nivelurile superioare de performanță și presupune o abordare mai aprofundată a managementului jocului, analizei și dezvoltării profesionale.

Compararea sistemelor naționale arată însă că accesul la acest traseu nu este identic. Unele federații dispun de o structură completă, cu trasee interne corelate cu nivelurile World Rugby și cu mecanisme constante de mentorat și evaluare. În alte sisteme, accesul la nivelurile avansate este mai dependent de selecție, oportunitățile oferite de federația internațională și disponibilitatea educatorilor acreditați. Rugby Australia, de exemplu, își structurează dezvoltarea oficialilor printr-un cadru național dedicat formării și progresiei acestora [34], iar Rugby Football Union utilizează instrumente distincte pentru dezvoltarea și evaluarea oficialilor de meci [33].

În România, formarea este organizată prin Federația Română de Rugby și structurile responsabile de activitatea arbitrilor. Sistemul urmărește o progresie pe niveluri interne și utilizează elemente ale cadrului World Rugby, însă trecerea spre formarea avansată nu are aceeași continuitate ca în sistemele cu trasee complete. Din această cauză, experiența practică, evaluarea în meci și activitățile de perfecționare dobândesc o importanță deosebită în evoluția arbitrului.

Analiza modelelor de formare evidențiază astfel două cerințe complementare. Prima privește existența unei progresii clare, de la pregătirea de bază spre nivelul de performanță. A doua vizează continuitatea dintre curs, pregătirea curentă și activitatea de oficiere. În lipsa acestei continuități, competențele formate separat pot rămâne insuficient transferate în joc.

Prin urmare, pregătirea arbitrului de rugby trebuie privită ca un proces continuu, în care formarea inițială este completată prin pregătire fizică specifică, analiză a situațiilor de joc, exerciții de poziționare, scenarii decizionale, comunicare, gestică și feedback asupra prestației. Această perspectivă oferă baza metodologică necesară pentru trecerea de la analiza teoretică a activității arbitrale la evaluarea concretă a nivelului pregătirii și a comportamentului decizional în competiție.

În **Capitolul 2 " Cadru metodologic și evaluări comparative (opinii, activitate competițională, repere internaționale) privind pregătirea arbitrilor de rugby"** sunt prezentate rezultatele etapei constatative a cercetării, obținute prin analiza opiniilor specialiștilor, evaluarea activității competiționale a arbitrilor și compararea solicitărilor fizice și gestuale în contexte competiționale diferite. Datele acumulate au permis identificarea componentelor pregătirii care necesită o atenție sporită și formularea unor repere metodologice pentru optimizarea procesului de formare a arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

Pentru analiza opiniilor privind nivelul și conținutul pregătirii arbitrilor din România a fost aplicat un chestionar în format digital unui număr de 104 specialiști. Eșantionul a inclus arbitri activi care oficiază meciuri în campionatele naționale la diferite categorii de vârstă, formatori și educatori de arbitri, precum și manageri federali implicați în organizarea competițiilor de rugby. Instrumentul a cuprins 15 întrebări referitoare la nivelul pregătirii arbitrilor în raport cu standardele internaționale, componentele pregătirii, dificultățile de interpretare a Legilor jocului, pregătirea fizică, poziționarea, gestică, comunicarea și strategiile considerate eficiente pentru dezvoltarea capacității decizionale.

O primă constatare a vizat aprecierea nivelului general al arbitrilor din România. 55,8% dintre respondenți au considerat că pregătirea acestora corespunde standardelor internaționale, 34,6% au apreciat că nivelul corespunde doar parțial, iar 9,6% au indicat un nivel insuficient pentru oficierea meciurilor internaționale. Rezultatele exprimă o apreciere în general favorabilă, dar evidențiază și existența unor diferențe de nivel în pregătirea arbitrilor.

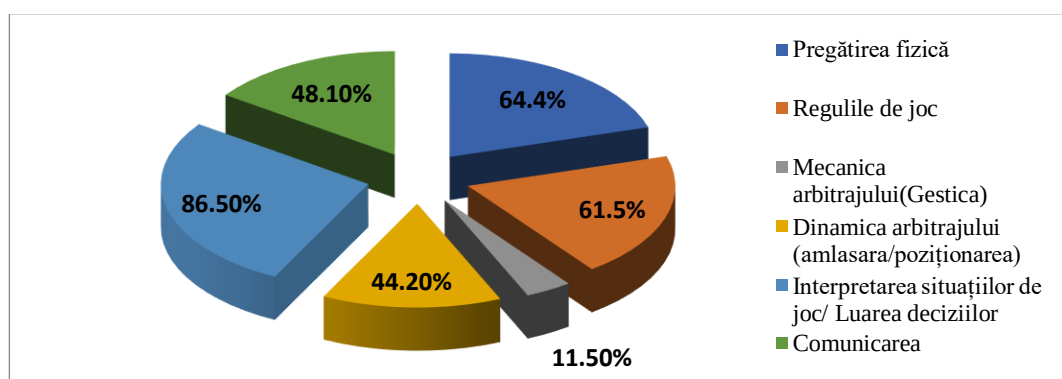


Fig. 1. Compartimente ale pregătirii arbitrilor de rugby care pot asigura un nivel mai înalt al prestării în timpul officierii unui meci

În ceea ce privește compartimentele pregătirii care pot asigura un nivel mai înalt al prestației în timpul officierii unui meci, 86,5% dintre specialiști au indicat interpretarea situațiilor de joc și luarea deciziilor, 64,4% pregătirea fizică, iar 61,5% cunoașterea Legilor jocului. Comunicarea a fost menționată de 48,1% dintre respondenți, iar poziționarea și deplasarea în teren

de 44,2%. Aceste rezultate plasează componenta decizională în centrul pregătirii, în relație directă cu nivelul fizic și cu aplicarea corectă a regulamentului.

La nivelul pregătirii fizice, rezistența a fost indicată de 84,6% dintre respondenți, capacitățile coordinative de 63,5%, iar anduranța de 51,9%. Opțiunile specialiștilor reflectă particularitățile activității arbitrale, caracterizată prin deplasări repetate, schimbări de ritm și repoziționări succesive pe durata întregului meci.

Analiza dificultăților privind cunoașterea și interpretarea Legilor jocului a evidențiat valori mai ridicate pentru Legea 9 – joc neregulamentar, indicată de 63,5% dintre respondenți, Legea 19 – grămada ordonată, cu 61,5%, și Legea 15 – ruck, cu 59,6%. Au fost semnalate și dificultăți privind offside-ul, placajul, maul-ul, marginea și situațiile în care jucătorii se află la pământ. Frecvența acestor răspunsuri arată că fazele cu densitate mare de contacte și cu mai multe posibilități de interpretare necesită o pregătire teoretico-aplicativă mai profundă.

În plan comunicațional, 48,1% dintre respondenți au considerat că arbitrul de înaltă calificare trebuie să îmbine comunicarea bazată pe aplicarea Legilor jocului cu exprimarea clară, convingătoare și cu elemente de comunicare didactică. Comunicarea este astfel asociată nu numai transiterii deciziei, ci și gestionării comportamentului jucătorilor și prevenirii repetării unor abateri.

În formarea competențelor de interpretare și luare a deciziilor, 96,2% dintre specialiști au indicat cunoașterea și aplicarea corectă a Legilor jocului, iar 69,2% analiza meciurilor oficiale și discutarea situațiilor de joc împreună cu arbitri experimentați.

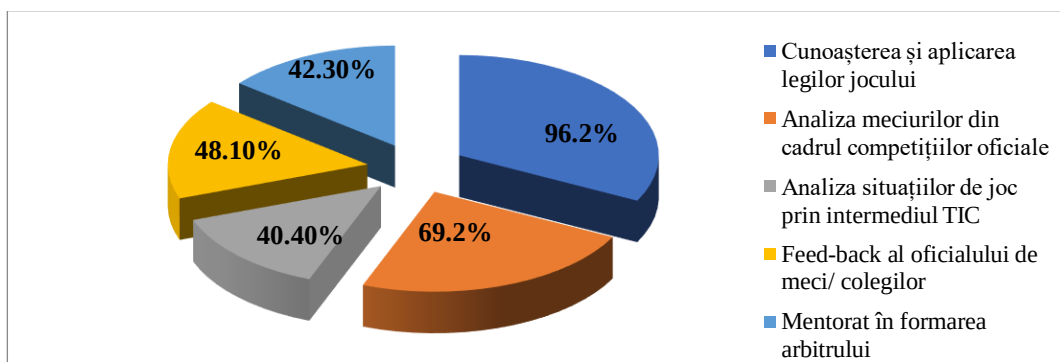


Fig. 2. Strategii eficiente pentru formarea competențelor de interpretare a situațiilor de joc și de luare a deciziilor

Feedbackul acordat de oficiali sau colegi a fost menționat de 48,8% dintre respondenți, mentoratul de 42,3%, iar analiza situațiilor de joc cu ajutorul tehnologiilor informaționale de 40,4%. Rezultatele susțin utilizarea unor forme de pregătire bazate pe situații reale, analiză aplicată, feedback și reflecție asupra deciziei.

Analiza activității competiționale a urmărit principalele situații în care arbitrul trebuie să observe, să interpreteze și să decidă: penalități, pase, lovituri de picior din mână, grămezi ordonate, margini, ruck-uri, maul-uri și cartonașe. Au fost analizate câte 12 meciuri din Cupa Mondială de Rugby 2023, Campionatul European pe Națiuni 2022–2023 și Campionatul României 2019–mai 2023, în total 36 de partide.

Comparația a evidențiat diferențe între cele trei contexte competiționale. Cele mai mari valori au fost înregistrate la ruck, cu medii de 151,00 faze/meci la Cupa Mondială și 151,58 faze/meci în Campionatul European, comparativ cu 120,00 faze/meci în Campionatul României. În Campionatul European s-au înregistrat, în medie, 24,33 penalități pe meci, față de 20,33 la Cupa Mondială. Campionatul României s-a remarcat printr-un număr mai mare al loviturilor de picior, cu o medie de 56,42 pe meci, comparativ cu 49,58 la Cupa Mondială și 43,67 în Campionatul European. Media cartonașelor a fost de 2,17 pe meci în competiția internă și de 1,67 în cele două competiții internaționale.

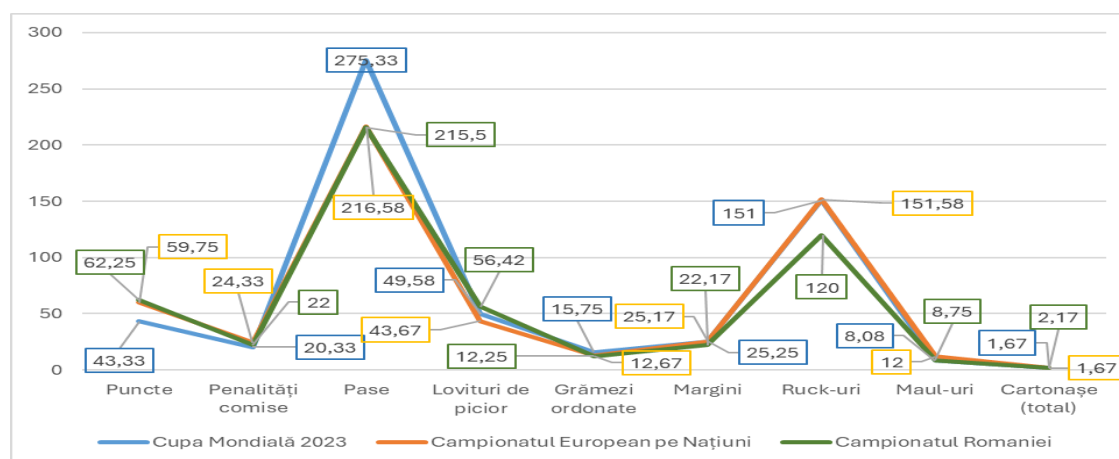


Fig. 3. Compararea indicatorilor de joc în competiții naționale și internaționale de rugby

Structura acestor indicatori arată că solicitarea decizională diferă în funcție de profilul competiției. Numărul ridicat al ruck-urilor presupune intervenții repetate privind intrarea legală în fază, contestarea balonului, poziția jucătorilor și liniile de offside. În același timp, frecvența loviturilor de picior solicită re poziționarea rapidă și controlul tranzițiilor, iar penalitățile și cartonașele presupun aplicarea unor criterii stabile privind gravitatea, materialitatea și repetitivitatea abaterilor.

Prin urmare, volumul unei faze nu exprimă doar frecvența acestora, ci și numărul situațiilor în care arbitrul trebuie să selecteze informația relevantă și să adopte o decizie într-un interval scurt. Menținerea unor criterii constante de interpretare pe întreaga durată a meciului devine astfel o componentă esențială a consistenței decizionale.

Analiza activității motrice a completat aceste constatări prin evidențierea particularităților de deplasare ale arbitrilor central și ale arbitrilor asistent în cele trei contexte competiționale. În cazul arbitrilor central, numărul total al secvențelor de alergare de viteză a fost de 72,7 pe meci la Cupa Mondială, 59,3 în Campionatul European și 65,5 în Campionatul României. Cele mai multe deplasări s-au realizat pe distanțe scurte și medii, ceea ce confirmă necesitatea unor re poziționări frecvente în raport cu succesiunea fazelor de joc.

Această structură a efortului arată că arbitrul central trebuie să poată repeta accelerații și schimbări de direcție fără diminuarea capacității de observare și interpretare. Poziționarea favorabilă nu depinde doar de cunoașterea traseelor de deplasare, ci și de capacitatea de a ajunge la timp într-un spațiu din care faza poate fi evaluată corect.

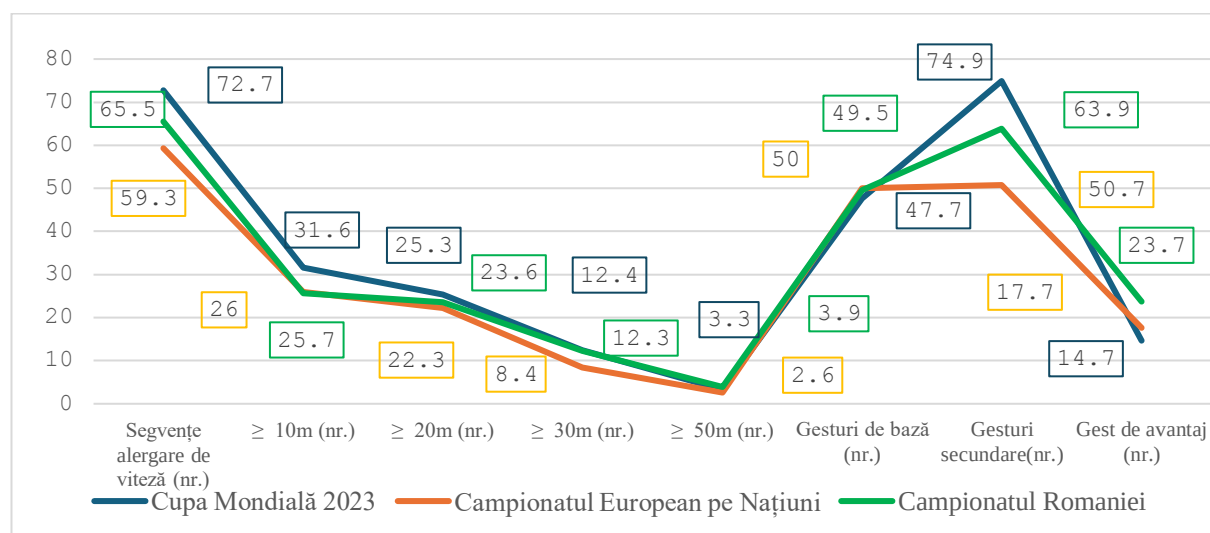


Fig. 4. Solicitări motrice ale arbitrilor central în meciurile din Cupa Mondială, Campionatul European și Campionatul de Rugby din România

Activitatea gestuală se suprapune acestor solicitări. La Cupa Mondială au fost înregistrate, în medie, 47,7 gesturi de bază, 74,9 gesturi secundare și 14,7 semnalizări pentru avantaj pe meci. În Campionatul European valorile au fost de 50,0 gesturi de bază, 50,7 gesturi secundare și 17,7 semnalizări pentru avantaj, iar în Campionatul României – 49,5, 63,9 și, respectiv, 23,7. Astfel, deplasarea, observarea, decizia, comunicarea și semnalizarea nu apar succesiv ca activități independente, ci se combină în aceeași secvență de oficiere.

Pentru arbitrul asistent, profilul solicitării fizice prezintă alte particularități. Numărul total al secvențelor de alergare de viteză a fost de 59,4 pe meci la Cupa Mondială, 52,4 în Campionatul European și 42,9 în Campionatul României. O caracteristică distinctă este frecvența deplasărilor lungi. La pragul de cel puțin 50 m au fost înregistrate medii de 12,5 secvențe la Cupa Mondială, 13,0 în Campionatul European și 11,8 în campionatul intern.

Valorile apropiate ale alergărilor de minimum 50 m confirmă caracterul specific al activității arbitrilor asistent, care trebuie să mențină alinierea cu faza, să urmărească tranzițiile rapide de-a lungul liniei de margine și să păstreze condițiile necesare unei semnalizări corecte. În acest caz, capacitatea de a susține deplasări mai lungi trebuie asociată cu menținerea atenției și cu transmiterea rapidă a informației către arbitrul central.

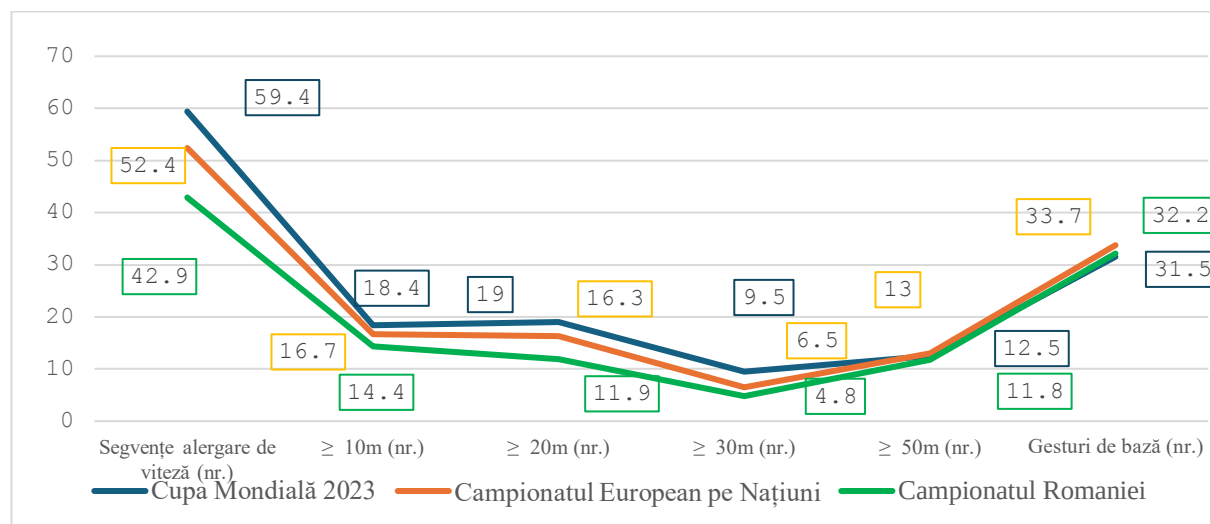


Fig. 5. Solicitări motrice ale arbitrilor asistent în meciurile din Cupa Mondială, Campionatul European și Campionatul de Rugby din România

Rezultatele comparative evidențiază, prin urmare, profiluri funcționale diferite în cadrul aceleiași brigăzi. Arbitrul central este solicitat preponderent prin repoziționări scurte și medii, cu schimbări repetate de direcție și apropiere de fazele de contact, în timp ce arbitrul asistent efectuează mai frecvent deplasări lungi, dictate de evoluția jocului pe axa longitudinală a terenului. Aceste diferențe trebuie avute în vedere în organizarea pregătirii fizice specifice și în selecția exercițiilor utilizate.

Analiza rezultatelor privind opiniile specialiștilor, activitatea decizională și solicitările motrice a fost completată prin raportarea la programele de formare World Rugby L1–L3. Gradul de reflectare a dimensiunilor critice arată că pregătirea evoluează de la formarea competențelor de bază privind regulamentul, siguranța, poziționarea și comunicarea spre activități care presupun interpretarea situațiilor complexe, analiza prestației, gestionarea presiunii și menținerea consistenței decizionale.

Tabelul 1. Gradul de reflectare a dimensiunilor critice în programele de pregătire a arbitrilor de rugby (L1–L3)

Dimensiunile critice	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Observații
<i>1. Percepție vizuală și poziționare</i>	Parțial	Parțial	Parțial	Există recomandări de poziționare, dar lipsește antrenamentul sistematic al abilităților perceptual-cognitive.
<i>2. Consistență decizională și aplicarea regulilor</i>	Parțial	Parțial	Parțial/Prezent	Legile jocului sunt acoperite, însă lipsește practica standardizată prin simulări video și feedback uniform.
<i>3. Pregătire psihologică și control emoțional</i>	Lipsă	Lipsă	Parțial	Nu există module formale pentru gestionarea stresului, a momentelor tensionate, a refocalizării mentale și a conștientizării erorilor de percepție și interpretare.
<i>4. Comunicare operațională de brigadă</i>	Parțial	Parțial	Parțial	Protocoloalele generale există, însă lipsesc standardele microcomunicaționale: fraze scurte, confirmări și limitarea timpului de comunicare.
<i>5. Managementul jocului și integritate</i>	Parțial	Parțial	Parțial	Nu există un traseu formal al progresiei intervenției arbitrale: prevenție – avertisment – sancțiune; educația privind erorile de interpretare este abordată marginal.
<i>6. Pregătire fizică și igienă competițională</i>	Parțial	Parțial	Parțial	Testarea fitnessului este prezentă, dar lipsește ghidajul metodic privind integrarea efortului repetat cu sarcini cognitive, nutriția, recuperarea și adaptarea la deplasare.
<i>7. Analitică de performanță și reflecție</i>	Lipsă	Parțial	Parțial	Observarea există, însă nu sunt definiți indicatori comuni de performanță și nici un format unitar de debrief.

Rezultatele analizei au evidențiat faptul că principalele componente necesare oficierei sunt prezente în programele de formare, dar gradul lor de dezvoltare și modul de corelare diferă de la o etapă la alta. Componentele tradiționale – cunoașterea Legilor jocului, poziționarea, comunicarea și pregătirea fizică – sunt bine reprezentate, în timp ce decizia sub presiune, controlul psihologic, analiza video, reflecția post-meci și integrarea simultană a mai multor solicitări necesită o organizare metodologică mai clară.

Pe baza acestor constatări au fost formulate cerințele metodologice care au orientat proiectarea programului experimental de pregătire integrală:

I – Integrarea componentelor pregătirii în aceeași structură de antrenament. Componentele fizică, teoretico-aplicativă, decizională, psihologică, gestuală și comunicațională sunt abordate în relație funcțională.

II – Raportarea conținuturilor la situațiile specifice jocului de rugby. Sarcinile sunt construite în jurul fazelor și situațiilor care solicită frecvent intervenția arbitrilor.

III – Dozarea progresivă a sarcinilor de pregătire. Complexitatea crește treptat, de la

situații controlate la decizie după efort și sub presiune competițională.

IV – Diferențierea conținuturilor în funcție de rolul îndeplinit în brigada de arbitri. Sarcinile sunt adaptate particularităților arbitrului central și arbitrului asistent.

V – Controlul, feedbackul și reglarea continuă a pregătirii. Testarea, observația, analiza video și feedbackul sunt utilizate pentru monitorizarea progresului și ajustarea sarcinilor.

Aceste repere au permis orientarea conținuturilor spre solicitările observate efectiv în activitatea competițională. Pregătirea fizică a fost raportată la profilul real al deplasărilor, aplicarea Legilor jocului la fazele care ridică dificultăți de interpretare, iar pregătirea decizională la situații în care poziționarea, efortul, comunicarea și presiunea temporală acționează simultan.

Corelarea datelor constatative a oferit, astfel, baza pentru selectarea și organizarea mijloacelor incluse ulterior în programul experimental de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

În **Capitolul 3** intitulat „**Validarea experimentală a eficienței programului de pregătire a arbitrilor de rugby de înaltă calificare**” este prezentată partea aplicativă a cercetării, în cadrul căreia a fost elaborat, aplicat și evaluat programul experimental de pregătire integrală destinat arbitrilor de rugby de înaltă calificare. Programul a fost construit prin corelarea componentelor fizică, teoretico-aplicativă, decizională, gestuală și comunicațională și prin raportarea acestora la situațiile întâlnite în activitatea reală de oficiere.

Programul experimental a fost integrat în planul anual de pregătire 2023–2024. Baza formativă a intervenției a fost concentrată în două mezocicluri, alcătuite din câte șase microcicluri, cu trei ședințe de pregătire pe săptămână și cu practică de arbitraj în weekend. În celelalte perioade ale planului anual, arbitrii și-au continuat activitatea competițională, iar meciurile oficiale au fost valorificate pentru aplicarea conținuturilor exersate, observație, analiză și feedback.

În prima etapă accentul a fost pus pe formarea bazei funcționale, pe poziționare, actualizarea Legilor jocului și decizia de bază. În etapa următoare, sarcinile au fost orientate mai clar spre decizia în condiții de oboseală, comunicare complexă, gestică în ritm crescut și comportament arbitral în situații apropiate de competiție. Microciclul a constituit veriga operațională prin care s-a realizat trecerea de la pregătirea controlată la aplicarea integrată în contexte apropiate de realitatea meciului.

Conținuturile microciclului au urmărit creșterea toleranței la efort intermitent, formarea legăturii alergare–decizie–gestică, optimizarea traseelor și ocuparea rapidă a unghiului de observare, precum și repetarea sprinturilor cu menținerea calității deciziei. În acest scop au fost utilizate navete, alergări continue, trasee cu schimbări de direcție, benzi de unghiuri, sprinturi repetate și exerciții în care răspunsul motric era urmat de decizie, comunicare și gest arbitral.

Tabelul 2. Modelul microciclului de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare

Mezociclul I, Microciclul I				Sâmbăta/ Duminică - practică de arbitraj
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	
Obiective	Creșterea toleranței la efort intermitent și formarea legăturii alergare-decizie-gestică	Optimizarea traseelor și ocuparea rapidă a unghiului de observare	Dezvoltarea capacității de a repeta sprinturi cu menținerea calității deciziei	
Caract. Intervenț.	Fizic - decizional (gestică de bază)	Efort aerob-intermitent cu schimbări de direcție și unghiuri	Sprinturi repetate și navete	
Volum	70 min	75 min	70 min	
Intensitate	70–80% din Fcmax	75–85% din FCmax	80–90% din Fcmax	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Intervenție specifică: <ul style="list-style-type: none"> - 10× navetă 20 m (dus–întors), cu 15–20 s de mers între repetări; la întoarcere se anunță: avantaj, sancțiune etc. și se execută gestul. - 4×60sec alergare continuă, cu 60sec pauză; după fiecare serie la indicarea unui scenariu participantul se ia decizia prin anunț și gesturi. • Revenire după efort. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire • Intervenție specifică: <ul style="list-style-type: none"> - Benzi de unghiuri: 3 × 8 repetări, trasee diagonale margine–centru (25–30 m), la finalul fiecărei diagonale, cu fluier - execuția gestului corespunzător scenariului anunțat; - Traseu în S: 3 × 10 repetări pe 40 m, urmată de deplasare diagonală de 10 m pentru ocuparea unghiului optim de observare în maximum 4 secunde – fluier și gestică la scenariului anunțat. • Revenire după efort. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire • Intervenție specifică: <ul style="list-style-type: none"> - 2 serii × 6 sprinturi de 30 m, revenire prin mers (40–60’’); în ultimii 10 m se anunță decizia și se execută gestul. - Navete 0–5–10–15–20 m, 4 repetări, pauză 1’; la finalul fiecărei navete se ia decizia și se face gestul. • Revenire după efort. 	

Pentru aprecierea modificărilor produse în pregătirea fizică a fost utilizat testul Yo-Yo Intermittent Recovery. Alegerea acestuia a fost determinată de apropierea structurii sale de solicitările specifice arbitrajului de rugby, caracterizate prin repoziționări repetate, accelerații pe distanțe scurte, sprinturi succesive și alternanțe frecvente de intensitate. Evaluarea s-a realizat în trei momente: T0, în intervalul 15–18 august 2023; T1, în intervalul 8–10 ianuarie 2024; și T2, în intervalul 21–24 iunie 2024. Toate testările au fost efectuate după același protocol și în condiții similare.

Rezultatele indică o evoluție favorabilă a capacității de efort intermitent. Media lotului a crescut de la 16,57 nivele la T0, la 16,90 la T1 și la 17,25 la T2. În paralel, abaterea standard s-a redus de la 1,26 la 0,93 și apoi la 0,77, iar coeficientul de variație a scăzut de la 7,62% la 5,48% și la 4,45%. Diferențele dintre cele trei momente au fost semnificative statistic: T0–T1, $t=3,47$; T1–T2, $t=4,24$; T0–T2, $t=3,75$, în toate cazurile $P<0,01$.

Tabelul 3. Dinamica rezultatelor medii la testul Yo-Yo ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic

<i>Indicatori statistici</i>	T0	T1	T2	T0 – T1	T1 – T2	T0 – T2
$\bar{X}$ (media rezultatelor, nivele)	16,57	16,90	17,25	+0,33	+0,35	+0,68
<i>S</i> (abaterea standard)	1,26	0,93	0,77	–	–	–
<i>m</i> (eroarea medie a mediei)	0,36	0,27	0,22	–	–	–
<i>CV (%)</i> (coeficientul de variație)	7,62	5,48	4,45	–	–	–
<i>t</i> (valoarea testului t-Student)	–	–	–	3,47	4,24	3,75
<i>p</i> (pragul de semnificație statistică)	–	–	–	p <0,01	p <0,01	p <0,01

Notă: $t_1 = T0-T1$; $t_2 = T1-T2$; $t = T0-T2$.
 $n=12, f-11, P-0.05; 0,01; 0,001$
 $t-2,201; 3,106; 4,437$

Figura 3.3 evidențiază creșterea valorii medii și reducerea indicatorilor de variație între testarea inițială și cea finală.

Din perspectivă aplicativă, rezultatele arată că arbitrii pot susține mai bine eforturile intermitente specifice jocului, se pot repositiona mai eficient și își pot reveni mai rapid între episoadele de solicitare. În teren, aceste modificări favorizează menținerea ritmului de deplasare, apropierea de fază și stabilitatea deciziei pe durata meciului.



Fig. 6. Dinamica rezultatelor la testul YO-YO ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic – testarea inițială și finală

În completarea analizei pregătirii fizice, a fost urmărită evoluția nivelului de cunoaștere a Legilor jocului. Evaluarea s-a realizat în aceleași trei momente, T0, T1 și T2, printr-un test alcătuit din 35 de itemi, fiind analizate media răspunsurilor greșite, procentul mediu al erorilor și modificarea variabilității rezultatelor.

Tabelul 4. Dinamica rezultatelor medii la testarea cunoașterii Legilor jocului la arbitrii cuprinși în experimentul pedagogic (n = 12)

<i>Indicatori statistici</i>	<i>T0</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T0-T1</i>	<i>T1-T2</i>	<i>T0-T2</i>
$\bar{X}$ (media greșelilor)	10,00	7,00	5,42	-3,00	-1,58	-4,58
% (procentul mediu al erorilor)	28,57	20,00	15,47	—	—	—
<i>S</i> (abaterea standard)	3,05	1,13	1,44	—	—	—
<i>m</i> (eroarea medie a mediei)	0,88	0,33	0,42	—	—	—
<i>CV (%)</i> (coeficientul de variație)	30,45	16,12	26,65	—	—	—
<i>t</i> (valoarea testului t-Student)	—	—	—	-3,20	-5,06	-5,65
<i>P</i> (pragul de semnificație statistică)	—	—	—	P <0,01	P <0,001	P <0,001

Notă: $t_1 = T0-T1$; $t_2 = T1-T2$; $t = T0-T2$.

$n=12$, $f = 11$; $P = 0.05$; $0,01$; $0,001$

$t = 2,201$; $3,106$; $4,437$

Media greșelilor s-a redus de la 10,00 la T0 la 7,00 la T1 și la 5,42 la T2. Procentul mediu al erorilor a scăzut, corespunzător, de la 28,57% la 20,00% și apoi la 15,47%. Diferențele au fost semnificative statistic: T0-T1, $t=-3,20$, $P<0,01$; T1-T2, $t=-5,06$, $P<0,001$; T0-T2, $t=-5,65$, $P<0,001$.

Figura 3.6 evidențiază reducerea procentului mediu al erorilor de la testarea inițială la cea finală. Rezultatele arată că progresul nu s-a limitat la reluarea conținuturilor teoretice, ci a fost susținut de aplicarea Legilor jocului în situații apropiate de arbitrajul real, prin exerciții situaționale, analiza fazelor și feedback orientat spre corectarea erorilor.

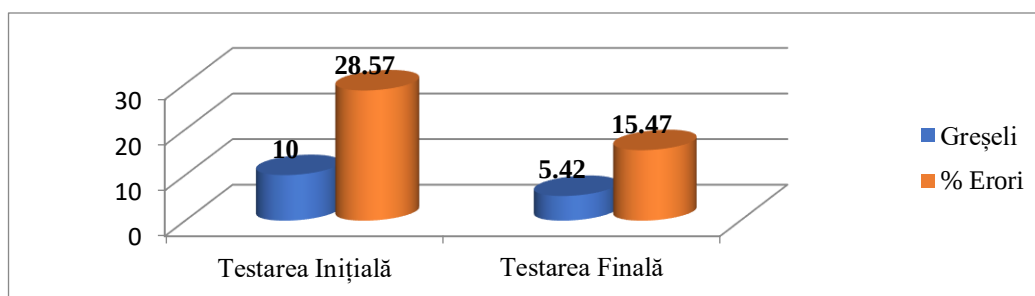


Fig. 7. Dinamica erorilor la testarea cunoașterii Legilor jocului, inițială și finală

În continuarea evaluării, activitatea competițională a arbitrilor a fost analizată înainte și după aplicarea programului experimental. Pentru fiecare arbitru au fost urmărite câte trei meciuri în perioada august–octombrie 2023 și câte trei meciuri în intervalul aprilie–iunie 2024 (tabelul 5). Analiza comparativă a volumului fazelor a urmărit verificarea comparabilității contextului competițional în cele două perioade, astfel încât reducerea greșelilor să nu poată fi explicată printr-un număr mai mic de situații de joc.

Tabelul 5. Comparabilitatea contextelor competiționale în funcție de indicatorii de arbitraj

Nr. ord/	Nume, Prenume	Perioada	Poziționare și gesticulare la fazele fixe				Poziționare și gesticulare la punctele de fixare		Aplicarea avantaj
			L.Începere/ Reîncepere (nr.)	Grămezi Ordonate (nr.)	Margini (nr.)	L.Pedeapsă /Libere (nr.)	RUCK (nr.)	MAUL (nr.)	(nr.)
1	A.R.	Înainte	9,67	17	23	24,33	78	10	9
		După	10,33	16,67	22,72	22,33	89	12	12,33
2	B.M.	Înainte	13,33	11,33	25	23,33	88	9	9
		După	15	13	25,90	25,67	95	10	10,67
3	B.M.	Înainte	13,33	11,33	25	23,33	88	9	9
		După	15	13	25,90	25,67	95	10	10,67
4	F.N.	Înainte	12	12,33	27,67	22,33	89	9	8,67
		După	13,33	13	28,84	24,67	95	10	10,67
5	G.M.	Înainte	14	13,67	25,33	26,67	81	11	7,67
		După	12,33	15	25,83	27	87	12	11,67
6	I.V.	Înainte	8	13	24	26	78	8	8,33
		După	9,67	11	25,79	23,33	84	9	12,33
7	K.A.	Înainte	14,33	12	25	27,33	90	8	8
		După	12,33	10,67	26,64	26,67	95	8	11,67
8	N.A.	Înainte	15	13,67	23,67	22,67	69	9	7,33
		După	13	13	23,75	25,33	92	9	9,67
9	P.R.	Înainte	9,33	16,67	20	23,33	80	12	9
		După	11	16,67	18,25	20,67	85	13	12
10	R.C.	Înainte	10	13,67	26	26	80	11	8,67
		După	10,33	14,67	24,51	28	86	12	12,67
11	S.C.	Înainte	11,67	16,33	23	27	83	10	8
		După	11,67	16,67	22,94	24,67	63	12	12
12	S.R.	Înainte	11,67	15,67	24,33	25,33	82	11	8,33
		După	9,67	17,33	23,30	25,33	88	12	12,33
	X̄	Înainte	11,86	13,89	24,33	24,80	82,17	9,75	8,42
		După	11,97	14,22	24,53	24,95	87,83	10,75	11,56
	S	Înainte	2,24	2,05	1,89	1,79	6,00	1,29	0,57
		După	1,87	2,228	2,65	2,04	8,88	1,60	0,92
	m	Înainte	0,64	0,59	0,54	0,52	1,73	0,37	0,16
		După	0,54	0,66	0,77	0,59	2,56	0,46	0,27
	CV(%)	Înainte	18,90	14,81	7,75	7,22	7,30	13,21	6,79
		După	15,63	16,06	10,82	8,18	10,11	14,91	7,99
	T		0,064	0,582	0,584	0,226	2,066	5,745	11,243

Datele arată că, pentru majoritatea fazelor analizate, volumul a rămas apropiat între cele două perioade. La loviturile de începere și reîncepere media a fost de 11,86 înainte de aplicarea programului și 11,97 după intervenție. La grămada ordonată valorile au fost de 13,89 și 14,22, la margine de 24,33 și 24,53, iar la loviturile de pedeapsă și libere de 24,80 și 24,95 situații pe meci. Aceste diferențe reduse susțin existența unor contexte competiționale comparabile.

O evoluție diferită a fost observată la avantaj, unde media a crescut de la 8,42 la 11,56 situații pe meci. Prin urmare, în etapa finală arbitrii au avut de gestionat un volum chiar mai ridicat de astfel de situații, ceea ce este important pentru interpretarea ulterioară a erorilor.

Pentru analiza activității decizionale au fost utilizați doi indicatori principali: numărul mediu al greșelilor pe meci și rata erorilor raportată la 100 de faze. Raportarea la volumul real al fazelor a permis o apreciere mai echilibrată a consistenței decizionale. Greșelile au fost analizate în raport cu poziționarea arbitrului, mecanica gesticii și comunicării și aplicarea Legilor jocului în contextul concret al fazei.

Tabelul 6. Sinteza indicatorilor de arbitraj înainte și după aplicarea programului de pregătire integrală a arbitrilor (n=12).

N. crt.	Faze		Analiza meciurilor înainte de aplicarea programului		Analiza meciurilor după de aplicarea programului		Statistic pentru greșeli de arbitraj	
			Număr ($\bar{X} \pm m$)	Greșeli ($\bar{X} \pm m$)	Număr ($\bar{X} \pm m$)	Greșeli ($\bar{X} \pm m$)	t	P
1.	Faze fixe	Lovitură de începere și lovitură de reîncepere (nr.)	11,86 $\pm$ 0,64	0,06 $\pm$ 0,000001	11,97 $\pm$ 0,54	0,05 $\pm$ 0,000001	-3,825	< 0,01
2.		Grămadă ordonată (nr.)	13,89 $\pm$ 0,59	3,44 $\pm$ 0,12	14,22 $\pm$ 0,66	2,10 $\pm$ 0,08	-9,369	< 0,001
3.		Margine (nr.)	24,33 $\pm$ 0,54	0,54 $\pm$ 0,01	24,53 $\pm$ 0,77	0,34 $\pm$ 0,01	-13,34	< 0,001
4.		Lovitură de pedeapsă și lovitură liberă (nr.)	24,80 $\pm$ 0,52	0,33 $\pm$ 0,01	24,95 $\pm$ 0,59	0,22 $\pm$ 0,01	-20,835	< 0,001
5.	Puncte de fixare	RUCK (nr.)	82,17 $\pm$ 1,73	6,73 $\pm$ 0,10	87,83 $\pm$ 2,56	5,23 $\pm$ 0,08	-15,156	< 0,001
6.		MAULL (nr.)	9,75 $\pm$ 0,37	0,55 $\pm$ 0,02	10,75 $\pm$ 0,46	0,41 $\pm$ 0,02	-6,009	< 0,001
7.		Aplicare avantaj (nr.)	8,42 $\pm$ 0,16	0,40 $\pm$ 0,01	11,56 $\pm$ 0,27	0,32 $\pm$ 0,01	-8,341	< 0,001
8.	Timp de joc	Timp efectiv de joc (sec.)	84, 12	Timp de regroupări	85, 34	Timp de regroupări		
9.		Timp de joc continuu (sec.)	34,25		37,32			

Notă: n = 12; f = 11; P – 0,05; 0,01; 0,001;
t – 2,201; 3,106; 4,437.

La lovitura de începere și de reîncepere, volumul fazelor a rămas practic constant, de la 11,86 la 11,97 situații pe meci, iar media greșelilor s-a redus de la 0,06 la 0,05.

La grămada ordonată, media fazelor a crescut ușor de la 13,89 la 14,22 pe meci, în timp ce numărul mediu al greșelilor s-a redus de la 3,44 la 2,10. Rata erorilor la 100 de faze a scăzut de la 24,77 la 14,77, ceea ce reprezintă o reducere de 40,4%, iar diferența a fost semnificativă statistic, $t=-9,369$, $P<0,001$.

Reducerea greșelilor la această fază indică o aplicare mai stabilă a procedurilor și o mai bună gestionare a poziționării, a momentului intervenției și a criteriilor regulamentare specifice grămezii ordonate.

La margine, figura 9, volumul a rămas practic constant, de la 24,33 la 24,53 situații pe meci. În aceste condiții, numărul mediu al greșelilor s-a redus de la 0,54 la 0,34, iar rata erorilor la 100 de faze a scăzut de la 2,22 la 1,39, ceea ce reprezintă o reducere relativă de 37,6%.

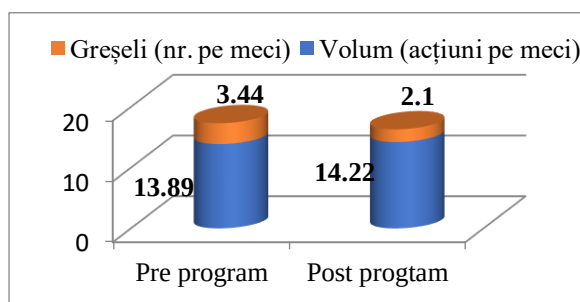


Fig. 8. Greșelile de arbitraj la grămada ordonată

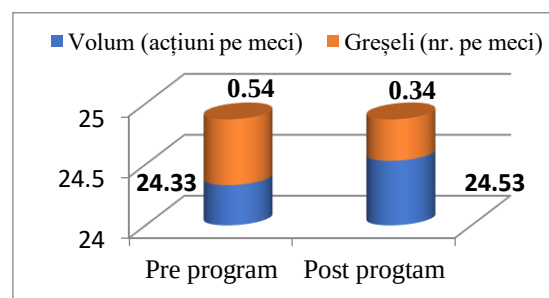


Fig. 9. Greșelile de arbitraj la margine

Această evoluție indică o îmbunătățire a poziționării, a momentului intervenției, a clarității semnalizării și a aplicării consecvente a criteriilor specifice marginii.

La loviturile de pedeapsă și libere, volumul fazelor a rămas aproape identic, de la 24,80 la 24,95 situații pe meci. Media greșelilor s-a redus de la 0,33 la 0,22, iar rata erorilor la 100 de faze de la 1,33 la 0,88, ceea ce reprezintă o diminuare relativă de 33,7% (figura 10).

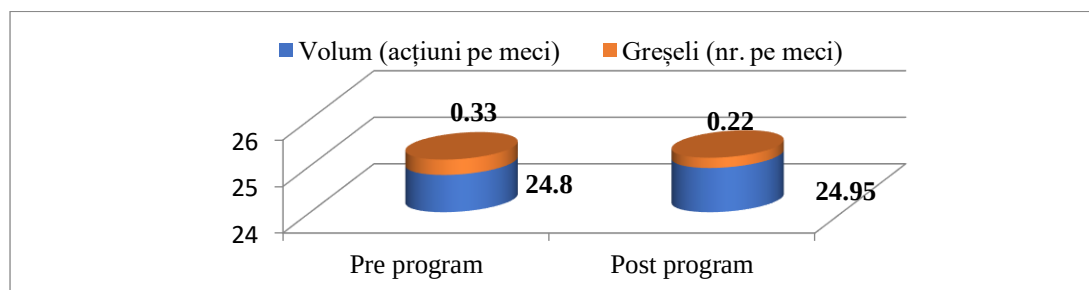


Fig. 10. Greșelile de arbitraj la loviturile de pedeapsă și libere

În fazele de ruck și maul s-a observat aceeași tendință de reducere a greșelilor. La maul, rata erorilor raportată la 100 de faze a scăzut de la 5,64 la 3,81, în condițiile unei ușoare creșteri a volumului acestei faze.

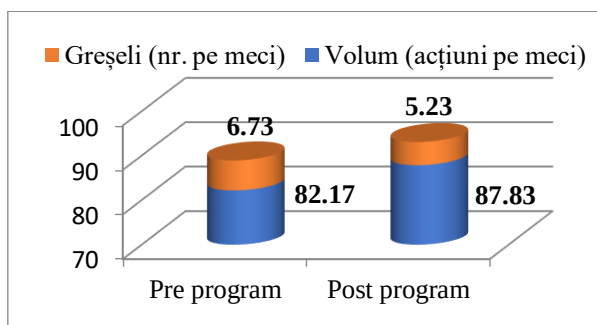


Fig. 11. Greșelile de arbitraj la ruck

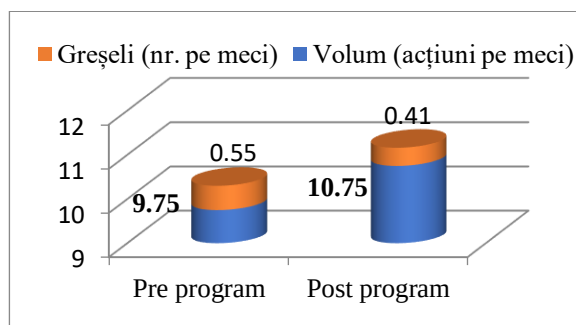


Fig. 12. Greșelile de arbitraj la maul

Cea mai mare reducere relativă a fost înregistrată la aplicarea avantajului. Numărul situațiilor a crescut de la 8,42 la 11,56 pe meci, în timp ce media greșelilor s-a redus de la 0,40 la 0,32. Rata erorilor la 100 de faze a scăzut de la 4,75 la 2,77, ceea ce reprezintă o diminuare de 41,7%.

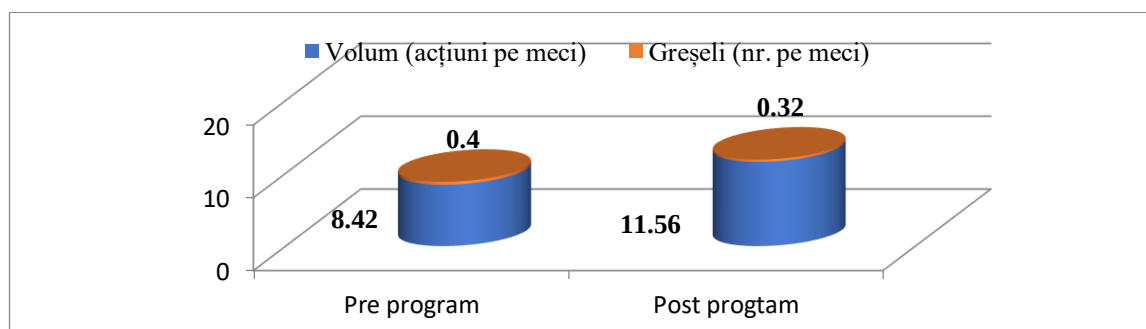


Fig. 13. Greșelile de arbitraj la aplicarea avantajului

Rezultatul este relevant deoarece reducerea erorilor s-a produs în condițiile creșterii volumului situațiilor de avantaj. Această evoluție indică o apreciere mai sigură a continuității jocului și o calibrare mai bună a momentului în care avantajul trebuie menținut sau oprit.

Privite în ansamblu, rezultatele privind consistența decizională prezintă aceeași direcție în toate categoriile analizate. În condițiile în care volumul fazelor a rămas comparabil sau a crescut ușor în anumite situații, numărul greșelilor și ratele normalizate ale erorilor s-au redus. La fazele fixe s-a constatat o aplicare mai stabilă a procedurilor și a poziționării, iar la ruck și maul o gestionare mai sigură a criteriilor de contact, a intrării legale, a liniei de offside și a accesului la balon. La aplicarea avantajului se observă o mai bună gestionare a continuității jocului.

Rezultatele obținute arată că efectele programului s-au manifestat concomitent asupra pregătirii fizice, cunoașterii Legilor jocului și activității decizionale desfășurate în condiții reale de competiție. Creșterea capacității de efort intermitent, reducerea erorilor la testarea teoretico-aplicativă și diminuarea greșelilor în principalele faze ale jocului susțin eficiența programului de pregătire integrală aplicat arbitrilor de rugby de înaltă calificare

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Analiza cadrului teoretic și metodologic a arătat că arbitrajul de rugby de înaltă calificare se desfășoară astăzi într-un context mult mai solicitant decât în modelele tradiționale de oficiere. Ritmul jocului, densitatea fazelor de contact, accentul pus pe siguranța jucătorilor și nevoia de a menține fluența competiției obligă arbitrul să acționeze rapid, precis și coerent. În aceste condiții, pregătirea nu poate fi redusă la cunoașterea Legilor jocului sau la o condiție fizică generală. Calitatea oficierei depinde de modul în care pregătirea fizică specifică, aplicarea regulamentului, poziționarea, gestică, comunicarea și decizia se susțin reciproc în timpul meciului. De aici rezultă necesitatea unor intervenții metodologice orientate spre formarea corelată a acestor componente și spre adaptarea pregătirii la cerințele reale ale arbitrajului de performanță.

2. Studiarea sistemelor de formare a arbitrilor la nivel internațional și în România a permis identificarea unor repere curriculare importante, în special prin arhitectura World Rugby, organizată pe niveluri progresive de pregătire. Totuși, rezultatele analizei arată că formarea eficientă nu se poate sprijini doar pe certificare, ci are nevoie de continuitate, observare în joc, mentorat, analiză video, feedback și evaluare aplicativă. În România există o bază funcțională de formare și o aliniere metodologică la nivelul de intrare în sistem, însă progresia spre nivelurile superioare și folosirea constantă a evaluării standardizate necesită consolidare. Această situație arată că dezvoltarea arbitrilor trebuie susținută prin mecanisme mai stabile de monitorizare, reglare și perfecționare.

3. Opiniile specialiștilor din rugby au confirmat că pregătirea arbitrilor are o bază reală, dar și zone care necesită îmbunătățire. În chestionarul aplicat, 55,8% dintre respondenți au apreciat nivelul pregătirii ca fiind adecvat, 34,6% l-au considerat doar parțial aliniat cerințelor actuale, iar 9,6% l-au apreciat ca necorespunzător. Interpretarea corectă a situațiilor de joc și luarea deciziilor adecvate au fost indicate de aproximativ 86,5% dintre respondenți, ceea ce confirmă rolul central al componentei decizionale. Pregătirea fizică, menționată de 64,4%, și cunoașterea Legilor jocului, indicată de 61,5%, completează profilul componentelor esențiale. În același timp, etapa constatativă a arătat că dificultățile cele mai mari apar la antijoc, ruck, grămada ordonată, joc deschis, puncte de fixare, comunicare și îmbinarea gesticii primare cu cea secundară. Aceste constatări arată că pregătirea arbitrilor trebuie să coreleze mai clar decizia, efortul, regulamentul, poziționarea, gestică și comunicarea.

4. Analiza comparativă a activității fizice și gestuale a arbitrilor în competiții naționale și internaționale a conturat profilul real al solicitărilor arbitrale în rugby. Pentru arbitrul central, media secvențelor de alergare de viteză a fost de 72,7 la Cupa Mondială, 59,3 în Campionatul European și 65,5 în campionatul intern, ceea ce arată un volum ridicat de deplasări repetate și

repoziționări. Cele mai frecvente solicitări au fost pe distanțe scurte și medii, necesare apropierii de fază și menținerii unghiului optim de observare.

5. Rezultatele etapei constatative au stat la baza elaborării programului experimental de pregătire integrală, organizat prin corelarea pregătirii fizice specifice, pregătirii teoretico-aplicative, pregătirii decizionale, pregătirii teoretico-psihologice, comunicării și gesticii arbitrale. Programul a fost structurat în două mezocicluri și douăsprezece microcicluri, cu trei ședințe săptămânale, completate prin practica de arbitraj din weekend, ceea ce a permis apropierea sarcinilor de pregătire de cerințele concrete ale activității competiționale.

6. Analiza pregătirii fizice a evidențiat o creștere treptată a capacității de efort intermitent. La testul Yo-Yo Intermittent Recovery, media lotului a crescut de la $\bar{X}=16,57$ la testarea inițială, la $\bar{X}=16,90$ la testarea intermediară și la $\bar{X}=17,25$ la testarea finală. Reducerea abaterii standard și a coeficientului de variație arată că progresul nu s-a manifestat doar la nivelul valorii medii, ci și printr-o stabilizare mai bună a rezultatelor în interiorul lotului.

7. Rezultatele testării privind cunoașterea Legilor jocului au evidențiat o diminuare constantă a greșelilor. Media răspunsurilor greșite a scăzut de la $\bar{X}=10,00$ la T0, la $\bar{X}=7,00$ la T1 și la $\bar{X}=5,42$ la T2, iar procentul mediu al erorilor s-a redus de la 28,57% la 15,47%. Această evoluție arată că programul a susținut consolidarea cunoașterii regulamentului și aplicarea mai sigură a Legilor jocului în situații apropiate de activitatea arbitrală.

8. Analiza activității competiționale și a consistenței decizionale a arătat că efectele programului s-au transferat în meciuri reale. Comparabilitatea contextului pre-post a fost susținută de menținerea relativ stabilă a volumului principalelor faze de joc, ceea ce permite interpretarea reducerii erorilor ca efect al pregătirii și nu ca rezultat al unor meciuri mai puțin solicitante. Greșelile de arbitraj s-au redus în toate categoriile analizate, atât în valori brute, cât și prin raportarea la 100 de faze. Scăderi importante au fost înregistrate la grămada ordonată, ruck, maul, loviturile de pedeapsă și libere, margine și, mai ales, la aplicarea avantajului, unde rata erorilor s-a diminuat cu 41,7%. Aceste rezultate indică decizii mai stabile, intervenții mai bine calibrate, semnalizare mai clară și o gestionare mai sigură a continuității jocului.

9. Rezultatele cercetării confirmă ipoteza formulată și demonstrează eficiența programului experimental de pregătire integrală aplicat arbitrilor de rugby de înaltă calificare. Îmbunătățirea pregătirii fizice specifice, reducerea erorilor la testarea Legilor jocului și diminuarea greșelilor de arbitraj în competiție susțin aceeași concluzie: pregătirea integrală contribuie la creșterea consistenței decizionale și la îmbunătățirea calității officierii.

Contribuția personală a cercetării constă în fundamentarea, elaborarea și validarea experimentală a unui program operațional de pregătire integrală, construit în raport cu cerințele reale ale arbitrajului de rugby.

Problema științifică soluționată constă în optimizarea pregătirii integrale a arbitrilor de rugby de înaltă calificare prin corelarea componentelor fizică, teoretico-aplicativă, decizională și comunicațional-gestuală, cu efect asupra reducerii erorilor de arbitraj, creșterii calității officierii și consolidării unui model metodologic aplicabil în formarea și perfecționarea oficialilor de meci.

Organizarea pregătirii arbitrilor de rugby de înaltă calificare trebuie realizată printr-o abordare integrală, în care pregătirea fizică specifică, dimensiunea teoretico-aplicativă, decizia, poziționarea, gestică și comunicarea să fie corelate cu situațiile reale de joc.

- În **planul anual de pregătire** se recomandă includerea unor perioade distincte de pregătire integrală, înaintea debutului competițional și în pauzele importante ale sezonului, pentru consolidarea bazei funcționale și recalibrarea deciziei arbitrale.
- **Pregătirea fizică trebuie orientată spre caracterul intermitent** al efortului arbitral, prin utilizarea accelerărilor repetate, schimbărilor de direcție, sprinturilor pe distanțe scurte și medii și a exercițiilor de re poziționare asociate cu sarcini decizionale.
- **Pregătirea teoretico-aplicativă trebuie realizată prin raportarea Legilor jocului la situații concrete de arbitraj**, cu accent pe fazele care generează dificultăți mai mari de interpretare: antijoc, ruck, grămada ordonată, maul, avantaj și jocul deschis.
- **Analiza video, feedbackul și evaluarea post-meci trebuie integrate sistematic în procesul de pregătire**, pentru identificarea erorilor, uniformizarea criteriilor de interpretare și reglarea conținuturilor din microciclurile următoare.
- Se recomandă **diferențierea unor conținuturi de pregătire în funcție de rolul îndeplinit în brigada de arbitri**, având în vedere particularitățile motrice, poziționale și comunicaționale ale arbitrului central și ale arbitrilor asistenți.
- **Monitorizarea progresului trebuie să includă indicatori ai pregătirii fizice, ai cunoașterii și aplicării Legilor jocului, ai poziționării, gesticii, comunicării și consistenței decizionale**, cu raportarea erorilor la volumul real al fazelor de joc.
- **Programul elaborat poate fi utilizat de federații, comisii de arbitri și structuri de formare ca suport metodologic** pentru organizarea, monitorizarea și evaluarea pregătirii arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

BIBLIOGRAFIE

- 1 ALEXE, N. și colab. *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editis, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4.
- 2 BADEA, D. *Rugby. Strategia formativă a jucătorului*. București: Editura Universitară, 2012. 137 p. ISBN 978-606-591-495-7.
- 3 BOMPA, T. *Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului*. București/Constanța: Ex Ponto, 2003. 224 p. ISBN 973-644-172-5.
- 4 DIACONESCU, R.-A., BRAGARENCO, N. Argumentarea necesității pregătirii integrate a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. În: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe ale Educației*. 2023, nr. 5(165), pp. 175–179. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_28](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_28)
- 5 DIACONESCU, R.-A. Profilul arbitrajului în campionatul româniei de rugby: analiză cantitativă și direcții de optimizare. În: *Conferința științifică națională cu participare internațională „Integrare prin Cercetare și Inovare”*. Secția Științe sociale. Atelier: Educație fizică și sport, 6–7 noiembrie 2025, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Universitatea de Stat din Moldova, HR Excellence in Research, pp. 911–917. ISBN 978-9975-62-687-3. DOI: <https://doi.org/10.59295/spd2025s.117>
- 6 TĂBÎRȚĂ, V., SCUTELNIC, V. Programarea antrenamentului sportiv prin prisma dezvoltării capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță. În: *Sport. Olimpism. Sănătate: Congres științific internațional*, ed. a VI-a, 16–18 septembrie 2021, Chișinău. Chișinău: USEFS, 2021, pp. 151–156. ISBN 978-9975-131-99-5.
- 7 TĂBÎRȚĂ, V. Unele opinii ale specialiștilor privind sistemul de pregătire sportivă a rugbiștilor de performanță. În: *Sport. Olimpism. Sănătate: Congres științific internațional*, ed. a V-a, 10–12 septembrie 2020, Chișinău. Chișinău: USEFS, 2020, pp. 423–429. ISBN 978-9975-131-98-8.
- 8 TACHII, D., BUDEVICI-PUIU, A. Pregătire integrală pentru sambști la etapa inițială de specializare. În: *Sport. Olimpism. Sănătate: Congres științific internațional consacrat Zilei Internaționale a Sportului Studentesc*, ed. a IV-a, 19–21 septembrie 2019, Chișinău. Chișinău: USEFS, 2019, pp. 121–123. ISBN 978-9975-131-76-6.
- 9 ПЛАТОНОВ, В. Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям. В: *Наука в олимпийском спорте*. 2018, № 2, с. 17–41. https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2018.2_2.pdf
- 10 TĂBÎRȚĂ, V., CIORBA, C. Теоретические аспекты интегральной подготовки как компонент соревновательно-тренировочной деятельности регбистов. В: *Sport. Olimpism. Sănătate: Congres științific internațional*, ed. a VII-a, 15–17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău: USEFS, 2022, с. 488–495. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.77>
- 11 СПИРИН, А. Н., БУДОГОСКИЙ, А. Д., ЕНЮТИН, В. Л. *Communication Skills: искусство взаимоотношений и особенности менеджмента в судействе соревнований по футболу*. Искусство управления. Москва: Центр «Футбольный арбитр», 2003. 55 с.
- 12 ХАЙРУЛИН, А. Р., ЭПОВ, О. Г. Профессиограмма спортивного судьи на примере спортивных единоборств. В: *Вестник спортивной науки*. 2007, № 2, с. 8–11.
- 13 ШУСТИН, Б. Н., ред. *Современная система спортивной подготовки: монография*. 2-е изд. Москва: Издательство «Спорт», 2021. 440 с. ISBN 978-5-907225-36-7. Available: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>
- 14 ARGUS, C. K., GILL, N. D., KEOGH, J. W. L., MCGUIGAN, M. R., HOPKINS, W. G. Effects of two contrast training programs on jump performance in rugby union players during a competition phase. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2012, vol. 7, no. 1, pp. 68–75. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.7.1.68>
- 15 BOMPA, T. O. *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*. 3rd ed. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company, 1994. 381 p. ISBN 978-0-7872-3371-6.
- 16 CUNNINGHAM, I., MERGLER, J., WATTIE, N. Training and development in sport officials: a systematic review. In: *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2022, vol. 32, no. 4, pp. 654-671. DOI: <https://doi.org/10.1111/sms.14128>
- 17 GABBETT, T. J. Skill-based conditioning games as an alternative to traditional conditioning for rugby league players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2006, vol. 20, no. 2, pp. 309–315. DOI: <https://doi.org/10.1519/R-17655.1>

- 18 JEFFRIESS, M. D. *A preliminary, multidisciplinary investigation into the performance of professional referees in the Australian National Rugby League*: PhD thesis [on-line]. Sydney: University of Technology Sydney, 2020. 188 p. [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://opus.lib.uts.edu.au/bitstream/10453/143874/2/02whole.pdf>
- 19 KAY, B., GILL, N. D. Physical demands of elite Rugby League referees: part one – time and motion analysis. In: *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2003, vol. 6, no. 3, pp. 339–342. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(03\)80027-0](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(03)80027-0)
- 20 MASCARENHAS, D. R. D. et al. A naturalistic approach to training accurate and coherent decision making in Rugby Union referees. In: *The Sport Psychologist*. 2005, vol. 19, no. 2, pp. 131–147. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.19.2.131>
- 21 MOORE, L. J. et al. Perceptual-cognitive expertise when refereeing the scrum in rugby union. In: *Journal of Sports Sciences*. 2019, vol. 37, no. 15, pp. 1778–1786. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1594568>
- 22 MOTTER, B. C., SIMONI, D. A. Changes in the functional visual field during search with and without eye movements. In: *Vision Research*. 2008, vol. 48, no. 22, pp. 2382–2393. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.visres.2008.07.020>
- 23 O'HARA, J. P. et al. Evaluation of movement and physiological demands of rugby league referees using global positioning systems tracking. In: *International Journal of Sports Medicine*. 2013, vol. 34, no. 9, pp. 825–831. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0033-1333694>
- 24 POMPILIO, C. Analysis and feedback of new format of an integrated training in youth soccer. In: *Journal of Physical Education and Sport*. 2019, vol. 19, suppl. 5, pp. 1828–1831.
- 25 TASSI, J. M. et al. Exploring a holistic training program on tactical behavior and psychological components of elite soccer players throughout competition season: a pilot study. In: *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2024, vol. 16, no. 1, art. 27. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00811-x>
- 26 VILCHES, F. An athlete's long term development “the integral preparation of the developing player”. In: *ITF Coaching & Sport Science Review*. 2015, vol. 23, no. 66, pp. 8–9. DOI: <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v23i66.132>
- 27 VOZZHHOV, I. et al. Theoretical and methodological foundations of optimization of the training process and strategies for training student-athletes of high qualification in team sports. In: *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*. 2024, vol. 2, pp. 783–791. DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7877>
- 28 WEBB, T. *Elite Association Football Referee Training and Officiating: A Comparative Analysis of Refereeing Practices in Three European Leagues*: PhD thesis. Portsmouth: University of Portsmouth, 2014. 337 p. https://pure.port.ac.uk/ws/portalfiles/portal/7150987/Thesis_Final_Document.pdf
- 29 FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY. *Regulamentul de organizare și desfășurare a activității arbitrilor de rugby (R.O.D.A.A.R.)* [on-line]. București: FRR, februarie 2025. 15 p. [citat 06.10.2025]. Disponibil: <https://rugbyromania.ro/wp-content/uploads/2025/03/RODAAR.pdf>
- 30 FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY. Comisia Centrală a Arbitrilor. *Curs de inițiere în arbitraj Level 1 World Rugby*, la Cristian, pe 24 august [on-line]. În: *RugbyRomania.ro*. 31 iulie 2025 [citat 06.10.2025]. Disponibil: <https://rugbyromania.ro/curs-de-initiere-in-arbitraj-level-1-world-rugby-la-cristian-pe-24-august/>
- 31 WORLD RUGBY. *Legile Jocului de Rugby* [on-line]. 2025 [citat 06.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/media/or4jezgo/2501ro-world-rugby-laws-2025-compressed.pdf>
- 32 INTERNATIONAL RUGBY BOARD. Global trial of “crouch, bind, set” scrum engagement sequence [on-line]. In: *USA Rugby*. 5 July 2013 [citat 12.10.2025]. Disponibil: <https://usa.rugby/news/new-scrum-engagement-sequence-to-be-implemented-next-season>
- 33 RUGBY FOOTBALL UNION. Match Official Developer & Performance Reviewer: guidance 2019–2020 [on-line]. In: *Keep Your Boots On*. 2019 [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://keepyourbootson.co.uk/wp-content/uploads/2019/08/Match-Official-Developer-Performance-Reviewer-Guidance-2019-2020.pdf>
- 34 RUGBY AUSTRALIA. *Community Match Official Framework. National Community Match Official Strategy 2023–2027* [on-line]. Sydney: Rugby Australia, 2023. 14 p. [citat 06.10.2025].

- Disponibil: <https://d26phqdbpt0w91.cloudfront.net/NonVideo/ac074a1e-55a5-40a5-9549-a51c05a4c4dd.pdf>
- 35 VERKHOSHANSKY, Y. Main Features of a Modern Scientific Sports Training Theory [on-line]. In: *Verkhoshansky.com* [citat 19.01.2026]. Disponibil: <https://www.verkhoshansky.com/Portals/0/Articles/English/Main%20Features%20of%20a%20Modern%20Scientific%20Sports%20Training%20Theory.pdf>
 - 36 WORLD RUGBY. Quicker, accurate decision-making at the heart of TMO protocol amendment [on-line]. In: *World Rugby*. 16 June 2022 [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.world.rugby/news/721938/quicker-accurate-decision-making-at-the-heart-of-tmo-protocol-amendment?lang=en>
 - 37 WORLD RUGBY. Law Application Guidelines – Shape of the Game [on-line]. In: *World Rugby Passport*. March 2024 [citat 12.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/laws-of-the-game/law-application-guidelines/shape-of-the-game/>
 - 38 WORLD RUGBY. Match Observation Programme [on-line]. In: *World Rugby Passport* [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/officiating/match-observation-programme/>
 - 39 WORLD RUGBY. Foul Play Review Process – how does it work? [on-line]. In: *World Rugby*. 28 July 2023 [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.world.rugby/news/827495/foul-play-review-process-how-does-it-work>
 - 40 WORLD RUGBY. Head Contact Process [on-line]. 9 March 2023 [citat 12.10.2025]. Disponibil: https://passport.world.rugby/media/j5senlan/2303-update-head_contact_process_en.pdf
 - 41 WORLD RUGBY. *Rugby Match Officials Education & Development – Global Mapping Report* [on-line]. Dublin: World Rugby, March 2025. 80 p. [citat 06.10.2025]. Disponibil: https://resources.worldrugby-rims.pulselive.com/worldrugby/document/2025/04/07/9d285802-a619-411a-b753-fa15982e4781/Global-Match-Officials-Education-and-Development-Mapping-Report_Final_March2025.pdf
 - 42 WORLD RUGBY. Video Replay / TMO – Match technology [on-line]. In: *World Rugby* [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.world.rugby/the-game/match-officials/match-technology/video-replay>

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

- *articole în reviste științifice internaționale, alte baze de date acceptate de către ANACEC (BDI):*

1. **DIACONESCU, R.-A.**, BRAGARENCO, N. Comparative analysis of decision-making consistency in rugby referees across different competitive contexts. In: *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport „Science, Movement and Health”*, 2026, vol. 26, nr. 2, p. 229. ISSN 2285-777X. DOI: <https://doi.org/10.61801/OUA.2026.2.07>
2. BRAGARENCO, N., **DIACONESCU, R.-A.** Comparative analysis of the physical activity of rugby referees in international and national competitions. In *Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics*, Vol. 19(68) No. 1 – 2026, pp. 11-18. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2026.19.68.1.1>
3. **DIACONESCU, R.-A.**, BRAGARENCO, N. Refereeing in modern rugby: systemic adaptations to changes in regulations and new competition requirements. In: *Annals of “Dunărea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*. 2026, no. 2, pp. 93–105. DOI: <https://doi.org/10.35219/efms.2025.2.19>

- *articole în reviste științifice din Registrul Național al revistelor de profil (cu indicarea categoriei):*

1. **DIACONESCU, R.-A.** MOȚOC, S. Formarea arbitrilor de rugby în arhitectura world rugby (11–13): analiză comparativă și direcții de optimizare. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seriă Științe ale Educației)*, 2025, nr. 9(189), pp. 216-222. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum9\(189\)2025_25](https://doi.org/10.59295/sum9(189)2025_25)
2. **DIACONESCU, R.-A.** Impactul pregătirii integrate asupra performanței fizice a arbitrilor de rugby. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seriă Științe ale Educației)*, 2025, nr. 9(189), pp. 223-227. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum9\(189\)2025_26](https://doi.org/10.59295/sum9(189)2025_26)
3. **DIACONESCU, R.-A.** BRAGARENCO N. Argumentarea necesității pregătirii integrate a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seriă Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 175-179. ISSN 1857-2103. DOI: [https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_28](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_28)
4. **DIACONESCU, R.-A.** Analiza opiniilor specialiștilor din rugby privind sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby din România. În: *Știința culturii fizice*. Nr. 44/2 - 2024, pp. 44-51. <https://scf.usefs.md/PDF/Revista%20SCF/2-2024/3.pdf>

- *în lucrările conferințelor științifice naționale cu participare internațională (Republica Moldova)*

1. **DIACONESCU, R.-A.** Profilul arbitrajului în campionatul româniei de rugby: analiză cantitativă și direcții de optimizare. În: *Conferința științifică națională cu participare internațională „Integrare prin Cercetare și Inovare”. Secția Științe sociale. Atelier: Educație fizică și sport*, 6-7 noiembrie 2025, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Universitatea de Stat din Moldova, HR Excellence in Research, pp. 911-917. ISBN 978-9975-62-687-3. DOI: <https://doi.org/10.59295/spd2025s.117>
2. **DIACONESCU, R.-A.** Qualities and abilities necessary for a rugby referee in professional activities. In: *Sport. Olimpism. Sănătate: International Scientific Congress, 7th ed.*, September 15–17, 2022, Chișinău. Chișinău: USEFS, 2022, pp. 515–519. ISBN 978-9975-68-460-6.
3. **DIACONESCU, R.-A.** Referee training in performance sports: general concepts. In: *II. International Liberty Interdisciplinary Studies Conference. The Proceedings Book*. Chicago, Illinois, June 26–28, 2022, pp. 244–245. ISBN 978-1-955094-21-4.

ADNOTARE

Diaconescu Robert-Andrei „Pregătirea integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare”,

Teză de doctor în științe ale educației, Chișinău, 2026.

Structura tezei: adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 175 surse, 194 pagini, text de bază 136 pagini, 15 tabele, 35 figuri, 11 anexe. Rezultatele cercetării sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: arbitru de rugby, pregătire integrală, activitate competițională, consistență decizională, calitatea oficerii.

Scopul cercetării constă în elaborarea și validarea experimentală a unui program de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza cadrului teoretic și metodologic al pregătirii integrale a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. 2. Evaluarea nivelului pregătirii arbitrilor de rugby și a consistenței decizionale în activitatea competițională. 3. Elaborarea și implementarea programului experimental de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. 4. Verificarea experimentală a eficienței aplicării programului de pregătire integrală aplicat arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

Noutatea și originalitatea științifică constau în elaborarea și validarea experimentală a unui demers formativ destinat arbitrilor de rugby de înaltă calificare, în care componentele fizică, teoretico-aplicativă, decizională, gestuală și comunicațională sunt organizate ca părți interdependente ale pregătirii. Caracterul original al cercetării este susținut de raportarea acestor componente la cerințele concrete ale oficerii în meci și de verificarea efectelor programului în condiții competiționale reale.

Problema științifică actuală soluționată constă în identificarea și argumentarea unei soluții metodologice pentru optimizarea pregătirii arbitrilor de rugby de înaltă calificare, prin corelarea efortului fizic, a cunoașterii aplicative a Legilor jocului, a poziționării, comunicării, gesticii și deciziei. Soluționarea acestei probleme a contribuit la creșterea consistenței decizionale, îmbunătățirea calității oficerii și reducerea erorilor de arbitraj.

Semnificația teoretică a lucrării este determinată de completarea cadrului conceptual și metodologic privind pregătirea arbitrilor de rugby de înaltă calificare, prin raportarea pregătirii integrale la specificul activității de arbitraj. Cercetarea argumentează că performanța arbitrului poate fi explicată prin funcționarea corelată a componentelor fizice, teoretico-aplicative, decizionale, gestuale și comunicaționale în contextul real al jocului. Prin această abordare, lucrarea extinde perspectiva teoretică asupra arbitrajului în jocul de rugby, evidențiind legătura dintre pregătirea integrală, stabilitatea decizională și calitatea oficerii.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în posibilitatea utilizării programului elaborat în activitatea de formare, perfecționare și evaluare a arbitrilor de rugby. Programul oferă repere practice pentru organizarea conținuturilor de pregătire și pentru monitorizarea progresului arbitrilor în raport cu cerințele competiționale.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul de formare și perfecționare a arbitrilor de rugby de înaltă calificare și pot constitui un reper metodologic pentru organizarea și evaluarea pregătirii arbitrilor de înaltă calificare. Rezultatele obținute pot fi utilizate de federații, comisii de arbitri și structuri de formare, ca suport metodologic pentru organizarea, monitorizarea și evaluarea pregătirii arbitrilor.

ANNOTATION

**Diaconescu Robert-Andrei, „Integrated training of highly qualified rugby referees”,
PhD thesis in educational sciences. Chisinau, 2026.**

Structure of the thesis: annotation, introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography comprising 175 sources, 194 pages, 136 pages of main text, 15 tables, 35 figures, and 11 appendices. The research findings have been published in 10 scientific papers.

Keywords: rugby referee, integrated training, competitive activity, decision-making consistency, quality of officiating.

Purpose of the research to develop and experimentally validate an integrated training programme for highly qualified rugby referees.

Research objectives: 1. To analyze the theoretical and methodological framework of the integrated training of highly qualified rugby referees. 2. To assess the level of rugby referees' training and their decision-making consistency in competitive activity. 3. To develop and implement an experimental integrated training program for highly qualified rugby referees. 4. To experimentally verify the effectiveness of the integrated training program applied to highly qualified rugby referees.

The scientific novelty and originality of the study consist in the development and experimental validation of a formative approach designed for highly qualified rugby referees, in which physical, theoretical-applied, decision-making, gestural, and communication components are organised as interdependent elements of the training process. The originality of the research is further supported by aligning these components with the specific demands of match officiating and by evaluating the effects of the programme under real competitive conditions.

The scientific problem solved consists in identifying and substantiating a methodological solution for optimising the training of highly qualified rugby referees through the integration of physical effort, applied knowledge of the Laws of the Game, positioning, communication, signalling, and decision-making. Addressing this problem contributed to greater decision-making consistency, improved officiating quality, and a reduction in refereeing errors.

The theoretical significance of the thesis lies in the further development of the conceptual and methodological framework for the training of highly qualified rugby referees by relating integrated training to the specific demands of refereeing activity. The research substantiates the view that refereeing performance is determined by the coordinated functioning of physical, theoretical-applied, decision-making, gestural, and communication components within the actual context of the game. From this perspective, the thesis broadens the theoretical understanding of rugby refereeing by highlighting the relationship between integrated training, decision-making consistency, and officiating quality.

The applied value of the thesis lies in the possibility of using the developed programme in the training, professional development, and assessment of rugby referees. The programme provides practical guidelines for structuring training content and for monitoring referees' progress in relation to competitive demands.

Implementation of scientific results. The research findings were implemented in the training and professional development of highly qualified rugby referees and may serve as a methodological reference for the organisation and assessment of their training. The results obtained may be used by rugby federations, refereeing commissions, and referee education structures as methodological support for organising, monitoring, and evaluating referee training.

DIACONESCU ROBERT-ANDREI

**PREGĂTIREA INTEGRALĂ A ARBITRILOR DE RUGBY DE
ÎNALTĂ CALIFICARE**

**SPECIALITATEA: 553.04. EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT,
KINETOTERAPIE ȘI RECREAȚIE**

Rezumatul tezei de doctor în științele educației

Aprobat spre tipar: 21.09.2026

Formatul hârtiei 60×84 1/16

Hârtie offset. Tipar offset.

Tiraj 50 exemplare

Coli de tipar: 2

Comanda nr. 156/2026

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova
Str.A.Mateevici, 60, Chișinău, MD-2009