

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

ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚE ALE SPORTULUI

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

DIACONESCU ROBERT-ANDREI

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

**Specialitatea 533.04 – Educație fizică, sport,
kinetoterapie și recreație**

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:



**Bragarenco Nicolae,
doctor în științe pedagogie,
conferențiar universitar**

Autor:



Diaconescu Robert-Andrei

Chișinău, 2026

© DIACONESCU ROBERT – ANDREI, 2026

CUPRINS

ADNOTARE.....	5
ANNOTATION.....	6
LISTA TABELELOR.....	7
LISTA FIGURILOR.....	8
LISTA ABREVIERILOR.....	10
INTRODUCERE	11
1. FUNDAMENTAREA PREGĂTIRII INTEGRALE A ARBITRILOR DE RUGBY DE ÎNALTĂ CALIFICARE.....	19
1.1. Pregătirea integrală ca răspuns la solicitările moderne ale arbitrajului de rugby de înaltă calificare.....	19
1.2. Impactul modificărilor de regulament asupra stilului de joc și a arbitrajului în jocul de rugby.....	30
1.3. Sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby pe plan național și internațional.....	39
1.4. Concluzii la capitolul 1.....	49
2. CADRU METODOLOGIC ȘI EVALUĂRI COMPARATIVE (OPINII, ACTIVITATE COMPETIȚIONALĂ, REPERE INTERNAȚIONALE) PRIVIND PREGATIREA ARBITRILOR DE RUGBY.....	51
2.1. Metodologia, organizarea și desfășurarea cercetării.....	51
2.2. Opinii ale specialiștilor privind pregătirea arbitrilor de rugby din România.....	59
2.3. Analiza acțiunilor decizionale a arbitrului în rugby în activitatea competițională.....	68
2.4. Activitatea motrică a arbitrilor de rugby în competiții naționale și internaționale.....	81
2.5. Repere metodologice privind optimizarea pregătirii arbitrilor de rugby de înaltă calificare.....	92
2.6. Concluzii la capitolul 2.....	96
3. VALIDAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE A ARBITRILOR DE RUGBY DE ÎNALTĂ CALIFICARE.....	99
3.1. Programul experimental de pregătire integrală a arbitrilor de rugby cuprinși în experimentul pedagogic.....	99
3.2. Dinamica indicilor pregătirii fizice a arbitrilor de rugby cuprinși în experimentul pedagogic.....	105

3.3. Analiza cunoștințelor teoretice ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic privind legile jocului de rugby.....	111
3.4. Analiza activității competiționale a arbitrilor de rugby cuprinși în experimentul pedagogic.....	119
3.5. Activitatea decizională în oficierea meciurilor de rugby de către arbitrii cuprinși în experimentul pedagogic.....	130
3.6. Concluzii la capitolul 3.....	142
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	144
BIBLIOGRAFIE	148
Anexa 1 Fișe de analiză a meciurilor din Cupa Mondială de Rugby, 2023.....	165
Anexa 2 Fișe de analiză a meciurilor din Campionatul European, 2022 și 2023.....	168
Anexa 3 Fișe de analiză a meciurilor din Campionatul Național de Rugby, 2019–2023....	171
Anexa 4 Program de pregătire integrală a arbitrilor de înaltă calificare.....	174
Anexa 5. Mezocicluri experimentale de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare.....	175
Anexa 6. Microcicluri de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare.....	177
Anexa 7. Model operațional de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare	184
Anexa 8. Rezultatele pregătirii fizice inițiale, intermediare și finale a arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic, testul YO-YO.....	185
Anexa 9. Test (model) pentru verificarea cunoașterii Legilor Jocului de Rugby.....	186
Anexa 10. Rezultatele cunoașterii legilor jocului la testarea inițială și finală a arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic.....	186
Anexa 11. Acte de implementare a programului experimental de pregătire integrală a arbitrilor de înaltă calificare	189
Declarația privind asumarea propriei răspunderi.....	192
CV-ul autorului.....	193

ADNOTARE

Diaconescu Robert-Andrei: *Pregătirea integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare*, Teză de doctor în științe ale educației. Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație.

Chișinău, 2026.

Structura tezei: adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 175 surse, 195 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.*

Doctoral thesis in Education Sciences. Specialty 533.04. Physical Education, Sport, Kinetotherapy and Recreation. Chişinău, 2026.

Structure of the thesis: annotation, introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography comprising 175 sources, 195 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.

LISTA TABELELOR

1.	Tabelul 1.1. Compararea modelelor de arbitraj la nivel internațional și național	35
2.	Tabelul 1.2. Modele naționale de formare a arbitrilor de rugby cu trasee complete, corelate cu nivelurile World Rugby	40
3.	Tabelul 1.3. Modele naționale de formare a arbitrilor de rugby cu acces diferențiat la nivelurile superioare World Rugby	41
4.	Tabelul 2.1. Indicatori statistici ai jocului la Cupa Mondială de Rugby 2023	69
5.	Tabelul 2.2. Indicatori statistici ai jocului la Campionatul European pe Națiuni 2022 și 2023	73
6.	Tabelul 2.3. Indicatori statistici ai jocului la Campionatul Național de Rugby, 2019 – mai, 2023	76
7.	Tabelul 2.4. Analiza activității motrice a arbitrilor în meciurile de la Cupa Mondială, 2023	82
8.	Tabelul 2.5. Analiza activității motrice a arbitrilor în meciurile de la Campionatul European pe Națiuni, 2022, 2023	85
9.	Tabelul 2.6. Analiza activității motrice a arbitrilor în meciurile din Campionatul de Rugby din România, 2019 – 2023	87
10.	Tabelul 2.7. Gradul de reflectare a dimensiunilor critice în programele de pregătire a arbitrilor de rugby (L1–L3)	93
11.	Tabelul 3.1. Modelul microciclului de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare	103
12.	Tabelul 3.2. Dinamica rezultatelor medii la testul Yo-Yo ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic	105
13.	Tabelul 3.3. Dinamica rezultatelor medii la testarea cunoașterii Legilor jocului la arbitrii cuprinși în experimentul pedagogic	112
14.	Tabelul 3.4. Comparabilitatea contextelor competiționale în funcție de indicatorii de arbitraj	120
15.	Tabelul 3.5. Sinteza indicatorilor de arbitraj înainte și după aplicarea programului de pregătire integrală a arbitrilor	131

LISTA FIGURILOR

1.	Fig. 1.1. Arhitectura formării arbitrului World Rugby L1 - L3	38
2.	Fig. 1.2. Sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby în România	45
3.	Fig. 2.1. Operaționalizarea dimensiunii de deplasare a arbitrului în cadrul blocului privind activitatea fizică a arbitrului	53
4.	Fig. 2.2. Schema traseului pentru Yo-Yo Intermittent Recovery	56
5.	Fig. 2.3. Nivelul pregătirii arbitrilor de rugby din România în raport cu standardele internaționale	59
6.	Fig. 2.4. Compartimente ale pregătirii arbitrului de rugby care pot asigura un nivel mai înalt al prestării în timpul officierii unui meci	60
7.	Fig. 2.5. Componente ale pregătirii fizice considerate importante pentru arbitrul de rugby	61
8.	Fig. 2.6. Legile jocului de rugby care necesită mai mult timp pentru însușire și interpretare corectă	62
9.	Fig. 2.7. Elementele de gestică sunt însușite cu mai multă dificultate	63
10.	Fig. 2.8. Situații în care arbitrul întâmpină dificultăți de amplasare în teren	64
11.	Fig. 2.9. Elementele de comunicare ale arbitrului care demonstrează un nivel mai înalt de pregătire	65
12.	Fig. 2.10. Strategii eficiente pentru formarea competențelor de interpretare a situațiilor de joc și de luare a deciziilor	66
13.	Fig. 2.11. Compararea indicatorilor de joc în competiții naționale și internaționale de rugby (Cupa Mondială 2023; Campionatul European pe Națiuni 2022–2023; România 2019–mai 2023)	79
14.	Fig. 2.12. Solicitări motrice ale arbitrilului central în meciurile din Cupa Mondială, Campionatul European și Campionatul de Rugby din Romania, 2019 – 2023	88
15.	Fig. 2.13. Solicitări motrice ale arbitrilului asistent în meciurile din Cupa Mondială, Campionatul European și Campionatul de Rugby din Romania, 2019 – 2023	90
16.	Fig. 3.1. Dinamica rezultatelor la testul YO-YO ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic – testarea inițială și intermediară	106
17.	Fig. 3.2. Dinamica rezultatelor la testul YO-YO ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic – testarea intermediară și finală	108
18.	Fig. 3.3. Dinamica rezultatelor la testul YO-YO ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic – testarea inițială și finală	110
19.	Fig. 3.4. Dinamica erorilor la testarea cunoașterii Legilor jocului, inițială și intermediară	114
20.	Fig. 3.5. Dinamica erorilor la testarea cunoașterii Legilor jocului, intermediară și finală	116
21.	Fig. 3.6. Dinamica erorilor la testarea cunoașterii Legilor jocului, inițială și finală	117
22.	Fig. 3.7. Numărul loviturilor de începere și reîncepere pe arbitru	121

23.	Fig. 3.8. Numărul grămezilor ordonate în meciurile arbitrate	122
24.	Fig. 3.9. Numărul marginilor în meciurile arbitrate	123
25.	Fig. 3.10. Numărul loviturilor de pedeapsă și libere în meciurile arbitrate	124
26.	Fig. 3.11. Numărul ruck-urilor în meciurile arbitrate	125
27.	Fig. 3.12. Numărul maul-urilor în meciurile arbitrate	126
28.	Fig. 3.13. Numărul avantajelor aplicate în meciurile arbitrate	128
29.	Fig. 3.14. Greșelile de arbitraj la lovitura de începere și de reîncepere	132
30.	Fig. 3.15. Greșelile de arbitraj la grămada ordonată	133
31.	Fig. 3.16. Greșelile de arbitraj la margine	134
32.	Fig. 3.17. Greșelile de arbitraj la loviturile de pedeapsă și libere	135
33.	Fig. 3.18. Greșelile de arbitraj la ruck	137
34.	Fig. 3.19. Greșelile de arbitraj la maul	138
35.	Fig. 3.20. Greșelile de arbitraj la aplicarea avantajului	139

LISTA ABREVIERILOR

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

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța problemei abordate

Competiția sportivă constituie un cadru organizat, reglementat și evaluativ, în care valorile sportive sunt validate prin confruntare, performanță și respectarea normelor acceptate de participanți [2, 23, 24]. Dincolo de dimensiunea strict sportivă, competiția produce efecte educaționale și sociale, deoarece implică relații de cooperare, responsabilitate, disciplină și asumare a rolurilor. În acest mecanism complex, spectacolul sportiv nu este rezultatul acțiunii izolate a sportivilor, ci al contribuției coordonate a organizatorilor, federațiilor, oficialilor de meci, antrenorilor și echipelor, fiecare categorie având atribuții clar stabilite, proceduri proprii și responsabilități specifice în buna desfășurare a jocului [17, 18, 45, 47].

În interiorul acestui sistem competițional, rugby-ul se distinge printr-o structură de joc aparte, prin densitatea contactelor, prin alternanța rapidă a fazelor și prin nivelul ridicat al cerințelor impuse tuturor actorilor implicați. Specificul său organizatoric și tehnico-tactic face ca desfășurarea competiției să depindă nu doar de pregătirea echipelor, ci și de calitatea controlului exercitat de oficialii de meci.

Rugby-ul are o tradiție sportivă bine instituționalizată, construită în jurul unor valori precum respectul, solidaritatea, disciplina și fair-play-ul. Aceste valori nu au doar rol declarativ, ci orientează comportamentul participanților și contribuie la consolidarea încrederii între jucători, antrenori, oficiali și public. În același timp, extinderea participării și creșterea vizibilității internaționale au consolidat poziția rugby-ului în sportul contemporan [35, pp. 6–7], determinând și o creștere a exigențelor privind organizarea, conducerea și evaluarea competițiilor [172, 174].

Pe acest fond, rugby-ul modern a evoluat spre un joc mai rapid, mai intens și mai solicitant din punct de vedere decizional. Ritmul acțiunilor a crescut, fazele de contact s-au densificat, iar cerințele privind siguranța jucătorilor și echitatea competiției sunt aplicate cu mai multă rigoare. În aceste condiții, activitatea arbitrului a devenit considerabil mai complexă. Acesta nu mai este solicitat doar să cunoască și să aplice Legile jocului, ci trebuie să decidă rapid, să se poziționeze eficient, să comunice clar, să utilizeze corect gestică oficială și să mențină controlul jocului în situații de presiune ridicată.

La nivel operațional, aceste cerințe se manifestă printr-o suprapunere permanentă de sarcini. Arbitrul trebuie să urmărească desfășurarea fazei, să aprecieze materialitatea abaterilor, să aplice avantajul, să gestioneze riscurile din contact, să coopereze cu arbitrii asistenți și cu TMO și, în același timp, să mențină o linie decizională coerentă pe durata meciului [158, 164,

166, 167, 171]. Caracterul multifazic al rugby-ului, reflectat în faze fixe, puncte de fixare, tranziții și joc deschis, impune monitorizarea simultană a unor repere esențiale: linia de offside, intrarea legală în contact, siguranța placajului, stabilitatea grămezii ordonate și corectitudinea marginii [6, 9, 17, 18, 137]. Sprijinul tehnologic poate contribui la clarificarea unor situații, însă nu înlocuiește observația directă, anticiparea și judecata arbitrală în timp real.

În pofida acestor exigențe, literatura de specialitate dedicată arbitrajului de rugby rămâne relativ fragmentară, iar rezultatele cercetărilor existente sunt valorificate limitat în programe formative coerente. La nivel instituțional, pregătirea arbitrilor este realizată, de regulă, de federațiile de profil, prin cursuri, clinici, activități de mentorat și evaluări periodice. Totuși, conținutul formării, durata programelor, criteriile de evaluare și nivelul de monitorizare diferă în funcție de resursele disponibile și de contextul organizatoric [140, 141, 147, 148, 168]. De aici rezultă aplicarea neuniformă a standardelor de pregătire și de oficiere, dar și o legătură încă insuficient consolidată între pregătirea fizică specifică, exercițiul decizional și transferul competențelor în jocul real.

În campionatele naționale, responsabilitatea formării oficialilor de meci revine Federației Române de Rugby, ca structură de specialitate [134, 135, 136]. Cu toate acestea, traseele formative prezintă discontinuități, iar legătura dintre pregătirea fizică specifică și antrenamentul decizional contextualizat nu este întotdeauna suficient de clară și de constantă. De asemenea, mecanismele de feedback standardizat, analiza video și monitorizarea progresului sunt utilizate inegal, ceea ce poate accentua diferențele dintre arbitri în privința modului de interpretare, poziționare, comunicare și intervenție în joc. Această situație reduce transferul învățării către activitatea competițională și conturează una dintre problemele centrale ale cercetării de față.

În aceste condiții, devine necesară o abordare mai coerentă a pregătirii arbitrilor de rugby, capabilă să integreze dimensiunile teoretică, fizică, decizională, gestuală și comunicațională. O asemenea abordare nu urmărește doar acumularea de cunoștințe sau parcurgerea unor niveluri de certificare, ci formarea unei conduite arbitrale stabile, adaptate ritmului actual al jocului și nevoii de uniformizare a standardelor de oficiere.

În literatura de specialitate, această orientare se regăsește în conceptul de „pregătire integrată”, înțeles ca proces de armonizare a componentelor fizică, tehnică, tactică, psihologică/decizională și comunicațională ale formării, în raport cu cerințele competiției. Ideea este susținută de Alexe N. [1], Bompa T. [8, 68], Tabîrța V. [41, 42, 50], Tachii D., Budevici-Puiu A. [44], Platonov V. [49], Хайрулин А. Р., Эпов О. Г. [58], Шустин Б. Н. [61], Argus C. K. și alții [65], Gabbett T. J. [88, 89], Verkhoshansky Y. [152], Vilches F. [127], Vozhzhov I. [128] și alții. Deși această perspectivă este utilizată mai ales în pregătirea sportivilor de

performanță, specificul arbitrajului modern justifică extinderea ei și asupra arbitrilor de rugby. Activitatea acestora presupune solicitări apropiate de dinamica jocului propriu-zis, prin combinarea efortului fizic intermitent cu observarea, interpretarea, decizia, gestică și comunicarea în condiții de presiune, aspecte evidențiate și de Diaconescu R.-A., Bragarenco N. [17], Moore L. J. și alții [106], Motter B. C., Simoni D. A. [107], Pompilio C. [113], Tassi J. M. [125], Webb T. [130].

Prin urmare, formarea certificată pe niveluri (L1–L3) rămâne indispensabilă pentru însușirea Legilor jocului, a procedurilor de arbitraj și a standardelor de bază. Totuși, calitatea oficierei nu poate fi redusă la obținerea unei certificări formale. În competiție, arbitrul trebuie să demonstreze capacitatea de a utiliza integrat pregătirea fizică, analiza decizională, poziționarea, gestică și comunicarea, în situații apropiate de realitatea jocului. Din această perspectivă, un program de pregătire aliniat sezonului competițional, bazat pe ședințe conjugate și pe evaluarea unor indicatori operaționali, precum consistența deciziei, poziționarea, proximitatea față de fază și claritatea semnalizării, poate contribui la creșterea calității oficierei. Astfel, cercetarea de față răspunde unei necesități actuale: fundamentarea și verificarea unui program de pregătire integrală orientat spre optimizarea activității 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 oficierei acestora în condiții competiționale reale.

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.

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 officierii 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, 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 officierii 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 officierii.

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 officierii, reducerea erorilor de arbitraj și uniformizarea unor proceduri de pregătire și evaluare în cadrul structurilor responsabile de formarea oficialilor de meci.

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.

Rezultatele științifice principale ale cercetării constau în validarea unui model operațional de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare; elaborarea unor instrumente de evaluare a activității arbitrale, raportate la erorile de arbitraj, proximitatea față de fază, unghiul de observare, acuratețea semnalizării și comunicarea în joc; evidențierea unor îmbunătățiri ale capacității de efort specific și ale consistenței decizionale în condiții

competiționale reale; formularea unor repere metodologice aplicabile în procesul de formare și perfecționare a arbitrilor de rugby.

Rezultatele cercetării au fost aprobate și diseminate prin publicarea în reviste științifice de specialitate și prin prezentarea lor în cadrul unor conferințe științifice naționale și internaționale, după cum urmează:

1. 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. 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. 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*, (2), 2026, pp. 93-105. Doi: <https://doi.org/10.35219/efms.2025.2.19>.
4. 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>
5. Formarea arbitrilor de rugby în arhitectura world rugby (11–13): analiză comparativă și direcții de optimizare. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria 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)
6. Impactul pregătirii integrate asupra performanței fizice a arbitrilor de rugby. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria 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)
7. Argumentarea necesității pregătirii integrate a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. In: *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)

8. 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>
9. Qualities and abilities necessary for a rugby referee in professional activities. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 515-519. ISBN 978-9975-68-460-6
10. 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.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea are rolul de a fixa direcția generală a cercetării și de a delimita problema investigată în raport cu specificul arbitrajului de rugby. În acest compartiment se arată că pregătirea arbitrilor de rugby de înaltă calificare trebuie analizată în legătură directă cu cerințele activității de oficiere, unde efortul fizic, cunoașterea Legilor jocului, poziționarea, comunicarea, gestica și decizia se manifestă simultan. Pe această bază sunt formulate ipoteza, scopul și obiectivele cercetării, precum și elementele principale ale aparatului științific: noutatea și originalitatea științifică, problema științifică soluționată, semnificația teoretică, valoarea aplicativă, implementarea rezultatelor și rezultatele științifice obținute.

Prin această structurare, *Introducerea* orientează cititorul asupra traseului lucrării: mai întâi este argumentată necesitatea pregătirii integrale a arbitrilor de rugby, apoi sunt prezentate premisele teoretice, constatative și experimentale care susțin elaborarea programului propus. Astfel, compartimentul introductiv nu reia doar contextul general al temei, ci pregătește trecerea spre capitolele tezei, în care problema este analizată succesiv din perspectivă teoretică, metodologică și experimentală..

Capitolul I, „*Fundamentarea pregătirii integrate a arbitrilor de rugby de înaltă calificare*”, asigură baza teoretică a lucrării. În prima parte, corespunzătoare subcapitolului 1.1, pregătirea integrată este discutată în raport cu solicitările moderne ale arbitrajului de rugby. Se evidențiază faptul că arbitrul de înaltă calificare are nevoie de o formare unitară, în care pregătirea fizică, înțelegerea Legilor jocului, poziționarea, gestica, comunicarea și decizia să fie dezvoltate în legătură directă cu situațiile reale de joc. Această perspectivă permite abordarea arbitrajului ca activitate complexă, aflată la intersecția dintre efort motric, analiză tactică, interpretare regulamentară și control psihologic.

Subcapitolul 1.2 aduce în discuție impactul modificărilor de regulament asupra stilului de joc și asupra arbitrajului. Sunt urmărite transformările care au orientat rugby-ul spre un joc mai rapid, mai cursiv și mai riguros din perspectiva siguranței jucătorilor. Aceste schimbări sporesc responsabilitatea arbitrilor, deoarece îi obligă să decidă prompt, să mențină fluența jocului și să aplice consecvent criteriile de sancționare. Fundamentarea teoretică este completată în subcapitolul 1.3 prin analiza sistemelor de pregătire a arbitrilor la nivel internațional și în România, cu referire la nivelurile de formare, certificare, mentorat, feedback și evaluare în competiție. Capitolul se încheie cu subcapitolul 1.4, unde sunt sintetizate argumentele care susțin necesitatea unui program de pregătire integrală adaptat arbitrajului de rugby de înaltă calificare.

Capitolul II, *„Cadru metodologic și evaluări comparative (opinii, activitate competițională, repere internaționale) pentru formarea arbitrilor de rugby”*, trece de la fundamentarea teoretică la analiza concretă a domeniului investigat. Subcapitolul 2.1 prezintă metodologia cercetării, etapele investigației, metodele utilizate, eșantionul, instrumentele de colectare a datelor și procedeele de prelucrare. Acest cadru metodologic este necesar pentru înțelegerea modului în care au fost obținute și interpretate rezultatele din etapa constatativă, dar și pentru justificarea intervenției experimentale.

În subcapitolul 2.2 sunt valorificate opiniile specialiștilor din rugby privind sistemul de pregătire a arbitrilor din România. Răspunsurile acestora evidențiază componentele considerate importante pentru creșterea calității oficierei: pregătirea fizică, aplicarea Legilor jocului, capacitatea de decizie, poziționarea, comunicarea și gestică arbitrală. Pe această bază, subcapitolul 2.3 abordează consistența decizională a arbitrilor în activitatea competițională, prin raportare la indicatorii statistici ai jocului și la volumul situațiilor care cer observare, interpretare și intervenție.

Activitatea fizică a arbitrilor este analizată în subcapitolul 2.4, prin comparații realizate pe competiții naționale și internaționale. Sunt urmărite deplasările, accelerările, secvențele de efort continuu și gesturile arbitrale observabile în meci, ceea ce permite conturarea solicitărilor reale ale oficierei. În subcapitolul 2.5, analiza se orientează spre conținuturile de pregătire internațională și spre direcțiile de optimizare a pregătirii arbitrilor de rugby de înaltă calificare, pe baza modelelor formative examinate. Concluziile capitolului, prezentate în subcapitolul 2.6, reunesc principalele constatări ale etapei constatative și oferă reperele necesare pentru elaborarea programului experimental.

Capitolul III, *„Validarea experimentală a eficienței programului de pregătire a arbitrilor de rugby de înaltă calificare”*, reprezintă partea aplicativă a tezei. În subcapitolul 3.1 este prezentată programa experimentală de pregătire integrală aplicată arbitrilor incluși în

experimentul pedagogic. Sunt descrise structura programului, conținuturile, logica organizării și modul în care au fost corelate componentele fizică, teoretico-aplicativă, decizională, gestuală și comunicațională. Programul este raportat la cerințele reale ale oficierei și urmărește pregătirea arbitrilor pentru situații concrete de joc.

Rezultatele experimentului sunt analizate prin mai multe direcții. Subcapitolul 3.2 urmărește dinamica indicilor pregătirii fizice a arbitrilor, pe baza datelor obținute în cadrul experimentului pedagogic. Subcapitolul 3.3 examinează rezultatele testării privind cunoașterea legilor jocului, ca dimensiune esențială a pregătirii teoretico-aplicative

În subcapitolul 3.4 este analizată activitatea competițională a arbitrilor înainte și după aplicarea programului experimental, prin compararea frecvenței principalelor faze de joc și a indicatorilor specifici activității arbitrale. Această analiză permite aprecierea comparabilității contextului competițional în cele două momente ale evaluării. În subcapitolul 3.5 este analizată eficiența oficierei meciurilor de rugby din perspectiva consistenței decizionale a arbitrilor, cu accent pe frecvența erorilor și pe calitatea intervențiilor în principalele faze ale jocului.

Capitolul se finalizează cu subcapitolul 3.6, unde sunt sintetizate rezultatele obținute și este argumentată eficiența programului de pregătire integrală aplicat arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

1. FUNDAMENTAREA PREGĂTIRII INTEGRALE A ARBITRILOR DE RUGBY DE ÎNALTĂ CALIFICARE

1.1 Pregătirea integrală ca răspuns la solicitările moderne ale arbitrajului de rugby de înaltă calificare

Competiția sportivă depășește simpla manifestare a performanței, deoarece îndeplinește funcții sociale, culturale, economice și educaționale, raportate la cerințele specifice întrecerii. Organizarea și desfășurarea acestora la un nivel corespunzător presupun cooperarea tuturor actorilor implicați: organizatori, federații sau ligi, oficiali de meci, antrenori, sportivi, structuri de conducere și parteneri [45, 47]. În acest cadru, eficiența procesului competițional depinde de delimitarea clară a rolurilor, de respectarea procedurilor și de gestionarea riscurilor care pot influența calitatea desfășurării jocului [17, p. 175].

Arbitrul, potrivit Dicționarului explicativ al limbii române, este „persoană însărcinată să supravegheze și să conducă desfășurarea reglementară a unei competiții sportive” [133]. Din această perspectivă, el reprezintă unul dintre actorii esențiali ai competiției, având responsabilitatea de a asigura aplicarea regulamentului și controlul jocului. Competiția poate fi înțeleasă ca un cadru instituționalizat al întrecerii sportive, în care funcțiile sociale, culturale, economice și formative se reunesc în jurul procesului competițional [17, p. 175].

În contextul sportului contemporan, activitatea arbitrilor este supusă unor solicitări complexe, determinate de cerințele fizice și psihologice ale competițiilor de înalt nivel [67, 97]:

- evoluția profilului fizic al sportivilor și a solicitărilor tehnico-tactice ale jocului [86];
- presiunea exercitată de public și reacțiile suporterilor la deciziile arbitrale [120, pp. 71–73];
- presiunile exercitate de antrenori și de miza competițională asupra procesului decizional al arbitrilor [79, 120, p. 73].

Gestionarea acestor condiții solicită din partea arbitrilor competențe stabile de interpretare a regulamentului, decizie în timp real, comunicare și autoreglare. Aceste competențe trebuie formate și dezvoltate sistematic, în raport cu responsabilitățile funcției și cu cerințele concrete ale activității competiționale [18, 82]. În cercetările privind arbitrajul în fotbal, Будогосский А. Д. a abordat problema relațiilor dintre arbitru și participanții la meci, în legătură cu calitatea arbitrajului [52].

Arbitrajul rămâne o activitate dificilă în majoritatea jocurilor sportive, iar erorile comise chiar și de arbitri cu experiență pot influența desfășurarea jocului și rezultatul final al competiției [92, p. 179]. Din această perspectivă, devine necesară analiza conținutului pregătirii arbitrilor și identificarea factorilor care limitează nivelul de pregătire al oficialilor de înaltă calificare. O

asemenea analiză trebuie să vizeze componentele esențiale ale formării: cunoașterea regulamentului, consistența decizională, pregătirea fizică și autoreglarea psihologică. Stabilirea acestor dificultăți permite orientarea mai precisă a procesului de instruire, reducerea situațiilor conflictuale și consolidarea calității officierei.

Jocul de rugby, definit de Badea Dan [6, p. 5] drept „sport colectiv de luptă, cu conținut motric variat și bogat”, descris de E. S. Haihema și V. J. Haihema [59, p. 16] ca „un joc complicat din punct de vedere tehnic și bogat în mișcări neașteptate, care sunt pe placul jucătorilor și spectatorilor”, iar de N. Bragarenco [9, p. 20] prin complexitatea dată de „posibilitatea manevrării balonului atât cu mâna, cât și cu piciorul”, presupune o diversitate mare de acțiuni și forme de joc. Alternanța dintre jocul grupat–penetrant, jocul desfășurat și jocul cu piciorul amplifică solicitările asupra arbitrilor, care trebuie să urmărească simultan dinamica fazei, respectarea Legilor jocului și comportamentul jucătorilor. Prin urmare, complexitatea rugby-ului [5, 15, 16, 28] impune o pregătire arbitrală desfășurată pe mai multe compartimente, capabilă să răspundă rigorilor jocului.

Particularitățile jocului de rugby determină cerințe sporite pentru activitatea arbitrilor, care trebuie să urmărească permanent contactele dintre jucători, succesiunea acțiunilor și respectarea prevederilor regulamentare [9, 13, 16]. Din perspectiva pregătirii sportive, Tăbîrță V. evidențiază rolul deplasărilor în teren și al capacității de forță-viteză în realizarea eficientă a acțiunilor tehnico-tactice [42, pp. 85–87; 122, pp. 85–88]. Aceste aspecte sunt relevante și pentru activitatea de arbitraj, în care mobilitatea și poziționarea trebuie adaptate permanent la desfășurarea jocului.

Specificul rugby-ului se reflectă în următoarele particularități regulamentare [9, p. 21]:

- se autorizează contactul colectiv frontal;
- se permite atingerea balonului cu orice segment al corpului;
- se permite deplasarea cu balonul fără restricții și fără condiționări de manipulare;
- se interzice transmiterea balonului cu mâna unui partener situat în fața purtătorului de balon.

Totodată, în cadrul competițiilor oficiale, activitatea arbitrilor de rugby se raportează, în primul rând, la aplicarea corectă și consecventă a prevederilor Legilor jocului. Calitatea officierei nu depinde însă doar de cunoașterea regulamentului, ci și de întrunirea unor cerințe profesionale care susțin controlul jocului și integritatea competiției [17, p. 176]:

- cunoașterea Legilor jocului și a definițiilor aferente;
- stăpânirea gesticii arbitrilor central și a arbitrilor asistenți;
- pregătire fizică adecvată nivelului competițional;

- plasare și poziționare optimă în teren, în raport cu formele de joc;
- interpretarea corectă a situațiilor de joc și luarea deciziilor în timp util;
- comunicare eficientă cu toți actorii implicați (sportivi, antrenori, oficiali).

Performanța de oficiere are la bază un fond solid de cunoștințe, care include atât elemente generale, cât și cunoștințe specializate, necesare interpretării situațiilor de joc. Khairulin A.P. clasifică această cunoaștere specială în dimensiuni teoretice, practice și metodologice și delimitează patru blocuri de competențe profesionale: constructive, organizaționale, comunicative și gnostice [58, p. 9]. În cadrul competențelor comunicative, aceiași autori, disting abilități de comunicare propriu-zise, abilități didactice și abilități oratorice. Din perspectiva formării, pregătirea teoretică rămâne un reper esențial. În același sens, Collina P. subliniază că pregătirea presupune conștientizarea acțiunilor care urmează a fi realizate și asumarea rolului de observare și aplicare a regulilor [76, p. 134]. În cercetarea privind formarea inițială a arbitrilor de fotbal, Turbin E. A. [57] argumentează necesitatea unei abordări sistemice a pregătirii, prin integrarea componentelor fizică, psihologică, teoretică, practică și integrală

O dimensiune importantă a complexității oficierei este reprezentată de cunoașterea și aplicarea Regulamentului jocului de rugby [17, 118, 131, 137]. Acesta cuprinde un compartiment distinct de definiții și 21 de legi, cu prevederi și sancțiuni specifice, pe care arbitrul trebuie să le aplice corect în timpul meciului, în acord cu principiile de bază ale jocului: integritate, pasiune, solidaritate, disciplină și respect. Amploarea și detalierea prevederilor regulamentare arată nivelul ridicat de pregătire teoretico-aplicativă necesar pentru oficializarea unui meci la standarde înalte. Într-un studiu descriptiv realizat asupra a nouă studenți practicanți de rugby union, Alriad H. și colab. au constatat un nivel mediu de cunoaștere a regulilor jocului, evidențiind necesitatea consolidării pregătirii teoretice și practice [64, pp. 186–187].

Pentru însușirea coerentă a prevederilor regulamentare, formarea continuă a arbitrilor utilizează, cel mai frecvent, următoarele modalități [17, 18, 137]:

- studiul individual al Regulamentului;
- participarea la seminare și stagii de pregătire pentru arbitri;
- exersarea pe platforme instructive specializate.

Controlul jocului este susținut și prin comunicare nonverbală. În dinamica meciului, gestică arbitrilor transmite rapid decizia și oferă jucătorilor, arbitrilor asistenți și publicului informații despre natura abaterii, locul reluării jocului și sancțiunea aplicată [137, 158]. Claritatea comunicării gestuale impune standardizarea execuției, prin precizie, amplitudine, ritm și lizibilitate, precum și exersarea gesturilor în condiții apropiate de ritmul competițional.

Mecanica arbitrajului, exprimată prin gestică oficialilor, reprezintă o parte integrantă a

actului decizional și este reglementată prin prevederile jocului [17, 137]. Gesturile arbitrale au rolul de a face decizia vizibilă și inteligibilă, indicând abaterea, jucătorul sau echipa responsabilă, modul de reluare a jocului și tipul sancțiunii. În rugby, gestică oficială este structurată astfel [17, 137]:

- gestică primară a arbitrului (7 gesturi);
- gestică secundară a arbitrului: grămadă / margine (7 gesturi);
- gestică secundară a arbitrului:
 - lovitură liberă (4 gesturi);
 - gestică secundară a arbitrului: lovitură de pedeapsă (23 gesturi);
 - alte elemente de gestică (11 gesturi);
 - gestică arbitrului asistent (3 gesturi).

Aplicarea corectă, consecventă și ușor de înțeles a acestor semnalizări contribuie la transparența deciziilor și la menținerea comunicării dintre arbitrul central, arbitrii asistenți, jucători și spectatori. Din acest motiv, gestică nu este doar un element formal al oficierei, ci și un criteriu de apreciere a calității arbitrajului și a nivelului de pregătire al oficialilor [17, 158].

Deși repertoriul gesturilor este cunoscut, în principiu, de participanții la competiție, eficiența comunicării nonverbale depinde de modul în care acestea sunt executate în timpul jocului. Arbitrul nu trebuie doar să memoreze semnalizările, ci să le reproducă precis, vizibil și fără ambiguități. Formarea gesticii eficiente trebuie tratată ca un proces motric, realizat concomitent cu însușirea Legilor jocului și consolidat prin metode specifice educației fizice: demonstrare, imitație, fragmentarea mișcărilor, repetare distribuită, feedback corectiv, analiză video, autoobservație, control postural și exersare în situații de joc reale sau scenarizate. Standardizarea execuției și aplicarea consecventă a gesturilor sporesc claritatea deciziilor și sprijină colaborarea dintre oficialii meciului.

Pregătirea fizică a arbitrilor de rugby are un rol important în gestionarea eficientă a meciului. Cerințele acestei activități sunt determinate de durata regulamentară a jocului, două reprize a câte 40 de minute, de dimensiunile terenului și de viteza cu care jucătorii execută acțiunile tehnico-tactice. Toate acestea obligă arbitrul să realizeze deplasări repetate, la intensități diferite, pe tot parcursul partidei [67, 98, 99, 110, 116, 121]. În aceste condiții, oficialul de meci trebuie să dispună de capacitate pentru efort intermitent, de viteză de reacție și de deplasare, de toleranță la schimbările frecvente de direcție și de abilitatea de a se re poziționa rapid, astfel încât să păstreze unghiuri favorabile de observare fără a afecta claritatea deciziei.

Cercetarea realizată de Lepciuc G. asupra jucătoarelor de rugby în 7 evidențiază

posibilitățile dezvoltării capacității aerobe prin mijloace specifice, oferind un reper comparativ pentru pregătirea fizică a arbitrilor [31, p. 167].

Eficiența decizională este susținută nu doar de cunoașterea Legilor jocului, ci și de calități psihomotorii și atenționale. Forța, rezistența, viteza de reacție și capacitatea de menținere a concentrării contribuie la stabilitatea intervenției arbitrale în momentele solicitante ale jocului. Khairulin evidențiază legătura dintre aceste calități și procesele perceptive și atenționale, în special viteza de scanare vizuală și concentrarea, subliniind necesitatea menținerii lor la un nivel ridicat în activitatea de arbitraj [58, p. 11].

În jocurile sportive, arbitrul utilizează diferite forme de deplasare, adaptate permanent la faza de joc și la unghiul de observare necesar. Studiile dedicate activității arbitrilor pe teren evidențiază un repertoriu funcțional variat, alcătuit din forme de locomoție și tranziții care permit apropierea de fază, menținerea controlului vizual și re poziționarea rapidă [67, 71, 110]:

- locomoție de control: mers și alergare ușoară, înainte și înapoi;
- mobilitate laterală și diagonală: pași alăturați pe lateral, înainte-lateral și înapoi-lateral;
- alergare susținută: tempo mediu;
- tranziții rapide: accelerații pe distanțe scurte (10–20 m), în regim de forță–viteză;
- sprint: alergări la viteză maximă pe distanțe mai mari de 20 m.

Alternarea acestor forme de deplasare, însoțită de schimbări frecvente de direcție și ritm, solicită stăpânirea tehnicii de re poziționare și o capacitate adecvată pentru efort intermitent pe durata întregului joc.

În practică, distanța parcursă de arbitrul central într-un meci de rugby nu este aceeași de la o competiție la alta. Aceasta poate varia în funcție de nivelul echipelor, rangul competiției, condițiile de joc, particularitățile climatice și ritmul concret al partidei. De exemplu, în cercetarea realizată de Blair M. R. și colab. asupra arbitrilor din competiția Super Rugby, a fost înregistrată o distanță medie de 8.030 ± 506 m/meci [67, p. 1200]. Totuși, distanța totală oferă doar o imagine globală asupra efortului și nu arată cum este distribuită deplasarea pe forme de locomoție, precum mersul, alergarea ușoară, alergarea în tempo mediu, accelerațiile de 10–20 m sau sprinturile peste 20 m. Din acest motiv, simpla raportare la kilometrii parcurși nu este suficientă pentru stabilirea cerințelor reale de pregătire fizică. Totodată, cercetarea realizată de Pearce L. și colaboratorii asupra oficialilor din rugby league evidențiază diferențe ale solicitărilor fizice între arbitrii centrali și judecătorii de margine, ceea ce susține necesitatea diferențierii pregătirii în funcție de rolul de oficiere [111, p. 228]. Pentru o înțelegere mai exactă a solicitărilor arbitrului sunt necesare profilări detaliate ale intensității efortului, ale schimbărilor de direcție și ale caracterului intermitent al deplasărilor pe durata jocului.

Profilul real al sarcinii competiționale arată că pregătirea arbitrilor trebuie corelată și cu recuperarea, respectiv cu managementul încărcării pe parcursul sezonului [67, 98]. Refacerea după competiție constituie o componentă a pregătirii biologice, după Drăgan I. [22]. Potrivit cercetării realizate de Turbin E. A. asupra arbitrilor de fotbal, oficialii de înaltă calificare oficiază, în medie, $19,4 \pm 0,44$ meciuri/sezon, iar 86,6% dintre arbitrii chestionați raportează oboseală fizică și psihologică după partide [57; 83, p. 516]. În plus, meciurile tensionate pot afecta atenția și aprecierea intervalelor de timp necesare pentru luarea deciziilor [83, pp. 516–517]. Într-un studiu asupra arbitrilor de rugby league, Emmonds S. și colaboratorii au identificat o acuratețe medie de $74 \pm 5\%$ a deciziilor privind penalitățile, care a scăzut la $67 \pm 13\%$ în ultimele 10 minute ale meciurilor, fără a constata însă asocieri puternice cu majoritatea indicatorilor fiziologici și de deplasare analizați [87]. Aceste date arată că pregătirea nu trebuie gândită doar prin acumularea de efort, ci și prin dozarea solicitărilor, refacere și menținerea capacității decizionale în condiții de oboseală.

Deși deplasarea arbitrilor include mers, alergări la viteze diferite, pași laterali, deplasări înapoi, accelerații și sprinturi, literatura de specialitate nu oferă încă praguri de viteză unanim standardizate pentru categoriile „alergare lentă/medie”, „accelerații” și „sprint”. Această lipsă de standardizare îngreunează atât prescrierea antrenamentului, cât și evaluarea obiectivă a efortului depus în meci. În consecință, devine necesară profilarea individualizată a arbitrilor, prin stabilirea unor praguri adaptate nivelului lor de pregătire și prin monitorizarea densității accelerațiilor, a schimbărilor de direcție și a alternanței dintre efort și recuperare [19, 20, 67].

Formarea fizică a arbitrilor de rugby nu trebuie redusă la dezvoltarea rezistenței generale. Ea trebuie concepută ca o pregătire complexă, orientată în special spre rezistența specifică efortului intermitent, deoarece activitatea arbitrilor presupune alternanțe frecvente între deplasări, repoziționări, observație și intervenție. Tăbîrță V. și Scutelnic V. dar și alți autori, au analizat programarea antrenamentului pentru dezvoltarea capacității de forță-viteză la rugbiștii de performanță [41, pp. 151–155; 65], oferind repere metodologice comparative pentru organizarea pregătirii fizice specifice arbitrilor. Într-un studiu asupra jucătorilor profesioniști de rugby league, Gabbett T. J. a constatat că 67,5% dintre sprinturi au fost efectuate pe distanțe sub 20 m, rezultat care poate servi drept reper comparativ pentru proiectarea exercițiilor de accelerare [89, p. 121]. În rugby-ul în 7, Higham D. G. și colaboratorii au identificat solicitări de alergare la viteze ridicate și un număr de accelerări mai mari în competițiile internaționale decât în cele naționale, precum și o diminuare a unor indicatori ai efortului între reprize [95, p. 277]. Tot ca reper comparativ, Kempton T. și colaboratorii au identificat variații ale solicitărilor fizice și ale răspunsului cardiac pe parcursul meciurilor de rugby league, evidențiind influența

factorilor contextuali asupra intensității efortului competițional [100, p. 39].

Datele referitoare la deplasări descriu doar parțial solicitările reale ale oficierei, întrucât nu surprind întotdeauna implicarea celorlalte segmente ale corpului în timpul jocului. În acest sens, gestică oficială are un rol aparte: este utilizată atât în fazele fixe, cât și în jocul deschis, funcționând ca mijloc de comunicare imediată cu jucătorii și ca instrument de prevenire a situațiilor de antijoc. Executarea ei presupune control postural, coordonare a membrelor superioare și precizie gestuală. De aceea, evaluarea și antrenamentul arbitrului trebuie să includă nu numai volumul și intensitatea deplasărilor, ci și componentele motrice asociate gesticulației, pentru a reflecta cât mai fidel cerințele reale ale oficierei [17, 18, 19, 20, 69].

Poziționarea și plasamentul corect al arbitrului central influențează direct calitatea observației și, implicit, calitatea deciziei. În rugby, arbitrul trebuie să urmărească permanent relația dintre fazele fixe, punctele de fixare și formele de joc deschis. Specificul jocului include șase faze fixe: lovitura de începere, lovitura de reîncepere, lovitura de pedeapsă, lovitura liberă, marginea și grămada ordonată; două puncte de fixare: maul-ul și ruck-ul; precum și trei forme de joc deschis: jocul grupat-penetrant, jocul desfășurat și jocul cu piciorul. Aceste structuri impun eforturi constante de re poziționare, astfel încât arbitrul să poată menține unghiuri optime de observare și să rămână aproape de fazele relevante ale jocului [4, 6, 17, 20, 116, 121]. În acest cadru, apropierea de fază, atât în atac, cât și în apărare, devine o condiție importantă pentru adoptarea deciziilor corecte atunci când sunt încălcate prevederile regulamentului.

Cunoașterea fazelor fixe, a punctelor de fixare și a formelor de joc nu este suficientă pentru o poziționare eficientă în teren. Pentru a anticipa posibilele abateri și pentru a decide prompt, arbitrul trebuie să completeze stăpânirea Legilor jocului cu înțelegerea unor elemente operaționale de tehnică, tactică și strategie specifice rugby-ului. Aceste cunoștințe trebuie aplicate contextual, în funcție de dinamica fazei, de așezarea echipelor și de raportul dintre atac și apărare.

Decizia arbitrului reprezintă unul dintre mecanismele centrale prin care este menținut controlul jocului. Eficiența acestuia depinde de raportarea la criteriile prevăzute de Legile jocului, dar și de modul în care hotărârea este transmisă jucătorilor, antrenorilor, arbitrilor asistenți și celorlalți actori implicați. Interacțiunile cu participanții la competiție și presiunile contextuale pot influența, la rândul lor, procesul decizional și conduita arbitrului [79, 102]. Într-un context educațional, Lupu G. evidențiază importanța climatului psihosocial pentru gestionarea relațiilor interpersonale și dezvoltarea unor comportamente bazate pe acceptare și fair-play [34, p. 252]. Aceste aspecte pot constitui un reper general pentru înțelegerea relațiilor dintre arbitrul de rugby și participanții la joc. O decizie comunicată clar deschide, în același timp, o relație de

feedback cu participanții la joc, deoarece reacția acestora îi oferă arbitrului indicii pentru reglarea conduitei și pentru menținerea managementului fazelor următoare. Aspectele privind comunicarea și managementul jocului, precum și dezvoltarea și perfecționarea activității de arbitraj, sunt abordate în literatura de specialitate [55, 56].

Interpretarea situațiilor de joc și adoptarea deciziilor de sancționare constituie o componentă definitorie a activității arbitrului. Pe durata meciului, deciziile acestuia organizează desfășurarea jocului și stabilesc limitele dintre acțiunea regulamentară și abaterea sancționabilă. Pentru a fi acceptate și eficiente, hotărârile arbitrale trebuie să fie corecte, întemeiate pe criteriile specifice ale Legilor jocului și comunicate sportivilor într-o formă clară, fie verbal, fie prin gestica oficială [104, 115].

Luarea deciziilor în arbitraj nu se bazează doar pe cunoaștere teoretică, ci și pe funcționarea sistemului perceptiv-cognitiv al arbitrului [117, pp. 107–108]. Interpretarea situațiilor de joc presupune receptarea rapidă a informației, selectarea indicilor relevante și formularea unui răspuns într-un timp foarte scurt, adesea sub presiune motrică și emoțională [106]. În cercetarea asupra arbitrilor de fotbal, Ahmed H. S. a constatat reducerea proporției deciziilor corecte de la 91,1% în prima repriză la 73,3% în cea de-a doua, evidențiind importanța evaluării performanței decizionale în raport cu solicitările competiționale [63]. Antrenarea acestor procese în condiții cât mai apropiate de joc solicită expunerea arbitrului la situații ambigue, cu informație incompletă și cu necesitatea unui răspuns prompt [101, 104]. În această logică, rolul analizatorului vizual este esențial: „Rolul analizatorului vizual în activitatea arbitrului este incontestabil. Ca urmare a studiilor asupra arbitrilor de diverse calificări, s-a constatat că proprietățile specifice ale funcționalității sistemului senzorial vizual includ indicatorii oculari, capacitatea de a distinge caracteristicile spațiale, câmpul vizual, viteza de recepție și procesare a informației vizuale complexe și rezistența la oboseală; nivelul de dezvoltare al acestor indicatori depinde de calificarea arbitrilor.” [83, p. 518]. Aceste capacități includ:

- indicatori vizuali și selecția eficientă a indicilor relevante, inclusiv focalizarea pe zonele centrale ale fazei și reducerea dispersiei privirii la arbitrii cu experiență [106, p. 1778-1779];
- capacitatea de a distinge caracteristicile spațiale ale fazei de joc, necesară pentru aprecierea contactelor și a relațiilor dintre jucători în situații complexe, cum este grămada ordonată [106, p. 1779–1780];
- câmpul vizual funcțional și adaptările acestuia în sarcini de căutare vizuală, utile pentru urmărirea simultană a mai multor surse de informație [107, p. 2382];
- viteza de recepție și procesare a informației vizuale complexe în condiții de timp limitat,

componentă care poate fi dezvoltată prin protocoale naturaliste [104, pp. 135-137];

- rezistența la oboseală și managementul încărcării fizice și cognitive în oficierea de nivel înalt, cu efect asupra calității deciziei [83, p. 518].

În domeniul educației fizice și sportului, aceste capacități funcționale ale organismului sunt asociate capacităților coordinative, înțelese ca aptitudini de adaptare rapidă la situații variabile [9, 70]. Raportate la activitatea arbitrilor, ele susțin orientarea în teren, reacția la schimbarea fazei, anticiparea evoluției jocului și menținerea controlului decizional în condiții de presiune. În aceeași direcție, Shibaev A. V., în cercetarea asupra arbitrilor de fotbal, evidențiază importanța percepției vizuale, a timpului reacției de alegere și a rezistenței la factorii perturbatori în activitatea de arbitraj [60, 119].

În completarea aspectelor perceptiv-cognitive, Kuzmin M. A. [54] evidențiază faptul că trăsăturile de personalitate ale arbitrilor se manifestă diferit în funcție de nivelul de calificare și de experiența acumulată în activitatea competițională. Pentru arbitrii de înaltă calificare, autorul menționează un nivel ridicat de dezvoltare a calităților volitive [54, pp. 106–107]:

- curaj și demnitate;
- inițiativă și independență;
- expresivitate și generalizare;
- rezistență și autocontrol.

Acestora li se adaugă un nivel înalt al capacităților intelectuale, exprimat prin:

- conștientizare;
- capacitate de a generaliza; capacitatea de a stabili conexiuni logice între concepte;
- capacitatea de a găsi modele logice.

Totodată, în profilul arbitrilor de înaltă calificare se evidențiază și proprietăți ale temperamentului, precum:

- subiect și egercitate generală;
- tempo social și general.

În literatura psihologiei sportului, Viatkin B. A. a analizat rolul temperamentului în dinamica activității sportive și în adaptarea la cerințele acesteia [53].

În aceeași direcție, Ананьев, Б. Г. subliniază rolul voinței și al calităților volitive în formarea caracterului, depășirea dificultăților și autoreglarea comportamentului [51, pp. 70–71]. În completare, Lödige M. evidențiază asemănări între profilurile de personalitate ale arbitrilor de handbal amatori și de elită [103, pp. 46–47].

Pornind de la cercetările lui Kuzmin M. A. [54] privind particularitățile psihologice ale arbitrilor, de la contribuțiile lui Ananiev B. G. [51] asupra calităților volitive și de la analiza

temperamentului în activitatea sportivă realizată de Viatkin B. A. [53], profilul psihologic al arbitrului de rugby poate fi sintetizat în trei componente complementare:

- calități volitive (orientare spre scop, curaj, determinare),
- inteligență operațională (nivel de informare, capacitate de generalizare și de stabilire a legăturilor logice)
- proprietăți de temperament (viteză obiectivă a reacției, ergicitate, tempo social și general).

Analiza realizată permite constatarea că pregătirea arbitrilor, în special în rugby, are o structură apropiată de pregătirea sportivilor, deoarece include componente fizice generale și specifice, elemente tehnice și tactice, precum și dimensiuni teoretice și psihologice. Diferența principală ține de finalitatea procesului: în cazul arbitrului, toate aceste componente sunt orientate spre activitatea de oficiere, exprimată prin consistență decizională, managementul jocului, comunicare eficientă și respectarea normelor. Din această perspectivă, abordarea care reunește aceste laturi ale formării poate fi încadrată în logica pregătirii competiționale sau a pregătirii integrate [82].

Pregătirea integrată, susținută în literatura de specialitate de Tachii D. și Budevici-Puiu A. [44, pp. 121–122], precum și de Tăbîrță V. și Ciorbă C. [50], urmărește armonizarea principalelor componente ale formării sportive și raportarea acestora la cerințele competiției. În plan internațional, conceptul este abordat prin ideea de periodizare integrată, care presupune coordonarea antrenamentului fizic cu recuperarea, nutriția, pregătirea psihologică și dezvoltarea deprinderilor, într-un program adaptat etapei de pregătire și obiectivelor competiționale [108, p. 538]. În completare, Naclerio F. și colaboratorii evidențiază că periodizarea presupune organizarea sistematică a volumului, intensității, frecvenței, recuperării și selecției exercițiilor, prin structurarea pregătirii în ședințe, microcicluri, mezocicluri și macrocicluri [109, pp. 351–352].

În plan metodologic, necesitatea validării empirice a modelelor de planificare a antrenamentului este subliniată de Afonso J. și colab., care, analizând periodizarea tactică, au constatat absența studiilor experimentale de validare a acestui model în literatura examinată [62, pp. 41–42].

La nivel operațional, mai ales în jocurile sportive, „antrenamentul integrat înseamnă compunerea unei ședințe în care, simultan, se unifică conținuturi tehnice, tactice, fizice și psihologice” [113, p. 1829]. Această definiție este relevantă și pentru pregătirea arbitrilor, deoarece activitatea lor în teren presupune exact această suprapunere de solicitări: deplasare, observare, interpretare, comunicare și decizie.

În aceeași direcție, jocurile pe spații reduse pot fi valorificate ca mijloace metodologice, deoarece concentrează stimuli fizici, tehnici și tactici în contexte apropiate jocului real. În literatura de specialitate se menționează că „principalele constatări... au arătat că SSG-urile prezintă efecte pozitive asupra îmbunătățirii capacității aerobe și a comportamentelor tactico-tehnice” [75, p. 1]. Raportate la arbitraj, asemenea forme de lucru pot facilita exersarea poziționării, a reacției decizionale și a gesticii în situații dinamice.

În sporturile de echipă, inclusiv în rugby, jocurile de condiționare bazate pe abilități pot reprezenta o alternativă practică la formele tradiționale de pregătire, deoarece combină solicitările fiziologice cu exersarea tehnico-tactică [88, p. 309]. Prin analogie, aceste principii pot fi transferate și în pregătirea oficialilor de meci, atunci când exercițiile sunt adaptate la cerințele specifice oficierei. În cercetarea asupra rugby-ului în 7 feminin, Pop S. evidențiază importanța proiectării și evaluării modelelor operaționale de pregătire fizică și tehnico-tactică, adaptate etapelor de pregătire și cerințelor competiționale [38, p. 42].

Complexitatea rugby-ului, exprimată prin contactul permis, varietatea formelor de joc, alternanța fazelor fixe și a punctelor de fixare, aplicarea unui cadru regulamentar amplu și necesitatea comunicării gestuale standardizate, impune arbitrului o pregătire construită pe mai multe planuri. Oficierea nu poate fi susținută eficient printr-o singură formă de antrenament, ci prin corelarea cunoașterii teoretice, a capacităților fizice, a competențelor tehnico-tactice, a mecanicii arbitrajului și a abilităților psihologice și perceptiv-cognitive implicate în luarea deciziilor sub presiune.

În plan practic, eficiența arbitrajului depinde de stăpânirea Legilor jocului și a definițiilor aferente, de execuția corectă a gesticii oficiale, de poziționarea și repoziționarea rapidă pentru menținerea unghiurilor optime de observare, de capacitatea de efort intermitent și de comunicarea coerentă cu toți actorii implicați. Acestor elemente li se adaugă capacitățile coordinative, atenția selectivă, anticiparea, autoreglarea emoțională și calitățile volitive, care susțin consistența decizională în situații tensionate.

Pregătirea integrală răspunde acestor cerințe prin organizarea simultană a conținuturilor fizice, tehnico-tactice, cognitive, gestuale și comunicaționale, în condiții cât mai apropiate de joc. Exersarea gesticii în ritm competițional, utilizarea feedbackului video, scenariile decizionale cronometrate, exercițiile care combină poziționarea cu criteriile de sancționare și planificarea raportată la calendarul meciurilor creează legătura necesară dintre cunoaștere, execuție și decizie. În același timp, monitorizarea unor indicatori precum acuratețea deciziilor, erorile raportate la numărul de faze, timpul de reacție, corectitudinea gesturilor și parametrii efortului intermitent permite ajustarea continuă a conținutului și volumului de pregătire.

Pentru jocul de rugby, Jeffriess M. D. [96] oferă repere importante privind înțelegerea performanței în arbitrajul profesionist din Australian National Rugby League. Autorul arată că, deși arbitrii au un rol decisiv în desfășurarea jocului, pregătirea și evaluarea lor au fost adesea sprijinite mai mult pe aprecieri subiective decât pe instrumente aplicate direct în teren. Cercetarea sa tratează arbitrajul ca un ansamblu de cerințe interconectate, fizice, tehnice și perceptiv-cognitive, și propune modalități de analiză utile pentru planificarea pregătirii. Rezultatele evidențiază necesitatea diferențierii pregătirii în funcție de rolul arbitrului și sugerează utilitatea integrării exercițiilor perceptiv-cognitive și decizionale în condiții apropiate de realitatea jocului [96, pp. 162–164]. Totuși, contribuția lui Jeffriess nu se finalizează printr-un program complet, etapizat și aplicabil direct pentru obținerea unor rezultate formative garantate.

În esență, calitatea oficierei în rugby rezultă din îmbinarea pregătirii teoretice, a solicitărilor motrice, a mecanicii arbitrajului și a proceselor cognitive implicate în interpretarea jocului. Din această perspectivă, pregătirea integrală poate contribui la creșterea consistenței decizionale, la reducerea erorilor, la diminuarea situațiilor conflictuale și la consolidarea standardului profesional al arbitrului în competițiile oficiale.

1.2. Impactul modificărilor de regulament asupra stilului de joc și a arbitrajului în jocul de rugby

Odată cu transformarea jocurilor tradiționale în sporturi moderne, regulile transmise inițial prin cutume au fost treptat înlocuite de coduri scrise. Acestea au devenit necesare pentru organizarea competițiilor, pentru compararea corectă a performanțelor și pentru aplicarea unitară a deciziilor de arbitraj. În literatura de specialitate, competițiile sunt definite ca activități sportive organizate, orientate spre obținerea performanței maxime, câștigarea întrecerii și stabilirea ierarhiei valorice a sportivilor [24, p. 102]. Totodată, competiția permite aprecierea nivelului de pregătire a sportivilor [23, p. 87], constituind și un context psihosocial de comparare a performanțelor și de recunoaștere socială [26; 27, p. 119]. În acest sens, ea se integrează în „sistemul complex antrenament–concurs”, care leagă procesul de pregătire de cel de evaluare a performanței [23, p. 86].

Din aceste definiții rezultă că întrecerea sportivă are nevoie de reguli clare, cunoscute și aplicate în mod consecvent. Codificarea jocurilor a apărut tocmai din această necesitate: de a reduce ambiguitatea, de a limita interpretările arbitrare și de a oferi arbitrului un cadru stabil pentru aprecierea acțiunilor de joc. Prin urmare, regulile scrise nu au avut doar un rol

administrativ, ci au contribuit la organizarea competiției, la compararea performanțelor și la validarea rezultatelor în sportul modern.

Rugby-ul, ca disciplină sportivă cu rădăcini în secolul al XIX-lea, a cunoscut inițial o evoluție regulamentară relativ lentă, determinată de trecerea de la convenții locale la reguli consemnate în scris. În primele sale forme, jocul era practicat diferit de la o școală sau de la un club la altul, în funcție de tradițiile și regulile acceptate local. În acest sens, se menționează că „La începutul secolului al XIX-lea, fiecare școală tindea să folosească propriile reguli de fotbal. Aceste coduri școlare au început să fie consemnate în scris în anii 1840, începând cu Rugby School în 1845” [139]. Prin această codificare, practicile locale au fost treptat ordonate, iar jocul a început să se dezvolte pe baza unui cadru mai clar, necesar atât desfășurării competiției, cât și activității de arbitraj [85, p. 2].

Din perspectiva formării sale instituționale, rugby-ul își are originea în jocurile populare de iarnă, dezvoltate ulterior în școlile publice engleze. Potrivit lui Dunning E. și Sheard K., această evoluție a favorizat constituirea Rugby Football Union și uniformizarea regulilor, contribuind la consolidarea rugby-ului ca sport modern [85].

Timp de mai bine de un secol, modificările regulamentului au fost relativ rare și au vizat mai ales clarificarea unor elemente de bază ale jocului, precum formarea grămezii, marcarea eseului și modalitățile de reluare. După 1995, odată cu declararea rugby-ului ca „open game” și intrarea în era profesionistă, adaptarea Legilor jocului la cerințele de siguranță, atractivitate și ritmicitate a devenit tot mai importantă [172]. Un moment relevant în această direcție l-a constituit pachetul de variații experimentale ale Legilor jocului (Experimental Law Variations – ELVs), testat la scară globală începând cu anul 2008, ca etapă de trecere spre o abordare mai sistematică a reglementărilor, orientată spre fluidizarea jocului și reducerea întreruperilor [146].

În ultimele două decenii, modificările regulamentare au urmărit în special creșterea siguranței jucătorilor, clarificarea intervențiilor arbitrale și menținerea unui ritm mai cursiv al jocului. Dintre acestea, pot fi evidențiate:

- introducerea comenzii standardizate „crouch, bind, set” la grămadă, aplicată în cadrul trialului global din 2013, cu scopul de a reduce impactul angajării și de a îmbunătăți protecția jucătorilor [145];
- întărirea sancționării contactelor la cap prin High Tackle Sanction Framework (2019) și, ulterior, prin Head Contact Process (2023), documente orientate spre creșterea consistenței sancțiunilor și protejarea capului ambilor jucători implicați în contact [161, 164];
- clarificarea ruck-ului prin principiul potrivit căruia, după formarea ruck-ului, jucătorii nu mai pot juca balonul cu mâna, cu excepția situațiilor prevăzute de Legea 15.11 [155];

Aceste intervenții au influențat nu doar aplicarea Legilor jocului, ci și ritmul competițional. În rapoartele Rugby World Cup 2019, timpul efectiv de joc (ball-in-play) a reprezentat, în medie, aproximativ 45% în faza grupelor și aproximativ 47% în meciurile eliminatorii [169, p. 36]. Aceste date confirmă tendința de creștere a continuității jocului și explică necesitatea unei oficierei mai rapide, mai clare și mai coerente din partea arbitrului.

În aceeași direcție, utilizarea sistemului Bunker TMO la Rugby World Cup 2023 a urmărit sprijinirea procesului decizional al arbitrilor și reducerea întreruperilor necesare pentru analizarea incidentelor de joc periculos [156, 162].

În sprijinul aplicării unitare a Legilor jocului, World Rugby a publicat, în perioada 2018–2025, o serie de ghiduri de aplicare a legilor (Law Application Guidelines – LAGs). Aceste documente nu modifică prevederile regulamentare propriu-zise, ci indică aspectele care trebuie urmărite cu mai multă rigoare în activitatea jucătorilor, antrenorilor și oficialilor. În documentul Shape of the Game este accentuată necesitatea creșterii cursivității jocului, prin reducerea întreruperilor nejustificate și prin favorizarea timpului efectiv de joc [157]. În plan operațional, ghidurile solicită arbitrilor să gestioneze mai eficient reluarea jocului la breakdown/ruck, să aplice consecvent offside-ul și avantajul și să controleze grămada ordonată cu accent pe stabilitate, siguranță și respectarea comenzilor. Prin aceste orientări, aplicarea regulamentului este pusă în legătură directă cu claritatea deciziei, continuitatea jocului și protecția participanților [137, 157].

În ceea ce privește siguranța jucătorilor, ghidurile de aplicare a legilor sunt corelate cu documentele dedicate contactului cu capul, respectiv Cadrul de sancționare a placajelor înalte (High Tackle Sanction Framework, 2019) și Procesul de analiză a contactului cu capul (Head Contact Process, 2023). Aceste repere urmăresc creșterea consecvenței în sancționare și protejarea ambilor jucători implicați în contact [161, 164]. Astfel, pe lângă criteriile tehnice privind înălțimea contactului, gradul de pericol și existența unor circumstanțe atenuante, arbitrul dispune de un protocol mai clar de analiză și decizie. Integrarea acestor repere în practica de oficiere contribuie la adoptarea unor hotărâri mai coerente, orientate atât spre siguranță, cât și spre menținerea ritmului jocului [157, 164].

Prin urmare, ghidurile de aplicare a legilor nu reprezintă o simplă completare administrativă a regulamentului, ci un răspuns metodologic la dinamica rugby-ului modern. Ele întăresc aplicarea unor prevederi existente, aliniază comportamentul jucătorilor, antrenorilor și arbitrilor și oferă un cadru comun pentru susținerea jocului cursiv, a consistenței decizionale și a protecției jucătorilor [157, 161, 164].

Influența modificărilor de regulament asupra stilului de joc.

Modificările regulamentare din ultimele decenii au schimbat vizibil modul în care se joacă rugby-ul la nivel internațional. Jocul, care în trecut era mai des întrerupt și mai dependent de faze statice, a fost orientat treptat spre continuitate, reluări mai rapide și reducerea pauzelor nejustificate. În această direcție se înscriu întărirea aplicării avantajului, folosirea reluărilor rapide de tip quick tap, clarificările privind ruck-ul și promovarea jocului în curgere (ball-in-flow), toate contribuind la un ritm competițional mai ridicat și la tranziții mai rapide între faze [155, 157, 165, 166].

Printre modificările cu impact direct asupra ritmului de joc pot fi menționate:

- clarificările privind ruck-ul, în special interdicția utilizării mâinilor după formarea acestuia [155], în contextul evoluției frecvenței fazelor de ruck și maul în jocul modern, evidențiată în analizele statistice World Rugby [169, p. 2];
- aplicarea avantajului pentru evitarea întreruperilor inutile [166];
- sancționarea mai consecventă a anti-jocului în zona de contact, ca măsură de protejare a continuității jocului și a echilibrului tactic [157, 164];
- încurajarea reluărilor rapide prin quick tap și limitarea unor opțiuni la lovitura liberă, cu scopul de a menține continuitatea jocului și de a reduce pauzele nejustificate [165, 167].

Privite împreună, aceste schimbări arată că regulamentul nu influențează doar structura formală a jocului, ci și comportamentul concret al arbitrilor pe teren. Oficialul de meci trebuie să reacționeze mai rapid, să aplice avantajul cu consecvență, să gestioneze fazele de contact și să păstreze echilibrul dintre cursivitate, siguranță și respectarea Legilor jocului. De aici rezultă și creșterea importanței pregătirii decizionale și a capacității de adaptare la ritmul real al partidei.

Aceeași tendință este confirmată de datele competiționale [126]. La Rugby World Cup 2019, raportul oficial World Rugby a evidențiat valori ridicate ale timpului în care balonul s-a aflat în joc (ball in play), alături de volume consistente de ruck-uri și maul-uri, ceea ce arată orientarea jocului spre continuitate în raport cu edițiile anterioare [169, pp. 2, 36]. Analizele realizate la nivelul ligilor internaționale indică aceeași direcție: ritm mai ridicat, mai multe acțiuni de contact și o aplicare mai riguroasă a ghidajelor privind Legile jocului [157, 163, 169].

Literatura de specialitate confirmă această evoluție. Rugby-ul modern este descris prin secvențe scurte și medii de joc, evidențiate inclusiv în rugby în 7 [73, p. 833], cu densitate mare a contactelor, mai ales în zona ruck-ului și a placajului [94]. Într-un asemenea context, decizia arbitrilor trebuie să fie sincronizată cu acțiunea colectivă a jucătorilor. O intervenție întârziată sau neclară poate rupe cursivitatea fazei, în timp ce o decizie rapidă și corectă sprijină atât continuitatea jocului, cât și echilibrul tactic [104, 115].

În consecință, modificările regulamentare recente nu pot fi reduse doar la preocuparea pentru siguranța jucătorilor. Ele susțin și un stil de joc mai ofensiv, mai fluent și mai orientat spre menținerea balonului în joc. Amendamentele aprobate în 2024, precum limitarea opțiunilor la lovitura liberă, interzicerea procedurii crocodile roll (rostogolirea jucătorului aflat la ruck prin răsucire laterală) și utilizarea protocoalelor TMO și shot-clock, confirmă această direcție: mai mult joc în curgere, mai puține întreruperi și protejarea jucătorilor ca reper central al aplicării regulamentului [157, 165, 167, 171].

Impactul modificărilor de regulament asupra arbitrilor de rugby

Modificările regulamentare din rugby au schimbat nu doar ritmul jocului, ci și modul în care arbitrul trebuie să acționeze pe teren. Un joc mai rapid și mai cursiv cere intervenții clare, poziționare eficientă și capacitatea de a decide într-un timp foarte scurt. Din acest motiv, profilul arbitrului modern nu mai poate fi raportat doar la cunoașterea Legilor jocului, ci și la pregătirea fizică, stabilitatea psihologică și utilizarea unor instrumente obiective de analiză.

Din punct de vedere fiziologic, arbitrii de rugby union parcurg, în medie, aproximativ 6–7 km într-un meci, cu valori ale frecvenței cardiace situate în jurul a 85% din frecvența cardiacă maximă. Solicitățile devin mai accentuate în ultimele 30 de minute, când oboseala poate influența atât deplasarea, cât și claritatea deciziei [121, pp. 2946–2951]. La niveluri competiționale superioare, crește volumul alergărilor de intensitate și apar situații de joc cu solicitări maxime, ceea ce impune pregătirea pentru sprinturi scurte repetate, schimbări rapide de ritm și menținerea lucidității în condiții de efort [67, 116, 121, 124].

Pe plan decizional, poziționarea față de punctul de contact are un rol esențial. În rugby 7 de elită, acuratețea deciziei la breakdown scade atunci când arbitrul se află într-un unghi sau la o distanță nefavorabilă față de fază [115, p. 1131]. Această constatare explică utilizarea sistemelor de localizare și monitorizare a deplasărilor, precum GNSS/GPS, utilizate și pentru analiza solicitărilor jucătorilor în timpul efectiv de joc [112], dar și importanța analizei video în pregătirea arbitrilor. Prin aceste mijloace, oficialul de meci își poate ajusta traseele de deplasare, unghiurile de observare și reacția la fazele de contact [67, 93, 116, 132].

Pregătirea actuală a arbitrilor îmbină tot mai mult datele obiective despre efort cu analiza deciziilor și cu sprijinul psihologic. În programele World Rugby sunt incluse activități de observație, analiză și feedback standardizat, care ajută arbitrul să-și revizuiască propriile decizii și să înțeleagă mai bine situațiile apărute în joc [158, 159]. De asemenea, intervențiile de tip REBT, aplicate arbitrilor de rugby, au contribuit la reducerea anxietății de performanță și a rumației decizionale, aspecte importante pentru menținerea calității oficierei în condiții de presiune [105].

Prin urmare, modificările regulamentare au contribuit la conturarea unui profil mai complex al arbitrului de rugby. Acesta trebuie să susțină efort intermitent, să se poziționeze eficient, să decidă corect la punctele de contact, să utilizeze analiza video și să-și controleze reacțiile în momente tensionate. Calitatea oficierei depinde astfel de integrarea pregătirii fizice, decizionale, tehnologice și psihologice în procesul de formare [104, 105, 116, 132].

Influența tehnologiilor informaționale (TMO, feedback video și analiza erorilor) asupra pregătirii arbitrilor de rugby

Integrarea tehnologiei a schimbat modul în care sunt analizate și susținute deciziile arbitrale în rugby. Arbitrul central poate fi sprijinit de oficialul video al meciului, cunoscut ca Television Match Official (TMO), iar intervenția acestuia este reglementată printr-un protocol care stabilește situațiile în care poate fi solicitat sprijinul video și modul de comunicare dintre oficiali. Rolul TMO nu este de a înlocui arbitrul de pe teren, ci de a ajuta echipa de arbitri să ajungă la o decizie mai clară și mai rapidă în fazele în care imaginea video poate aduce informații suplimentare [168, 170, 171].

În plan practic, analiza video se bazează pe imaginile furnizate de camerele orientate spre teren. TMO și operatorul tehnic selectează secvențele relevante, care pot fi transmise arbitrului central pe ecranul stadionului sau pe un dispozitiv aflat la marginea terenului. Pentru ca acest proces să fie eficient, comunicarea dintre oficiali trebuie să fie stabilă, clară și susținută de sisteme tehnice omologate. Astfel, tehnologia devine un suport al deciziei, dar nu trebuie să întrerupă nejustificat ritmul jocului [154, 160, 170, 173].

În situațiile de joc periculos, sistemul Bunker permite revizuirea incidentului în afara terenului, în timp ce partida continuă. Oficialul responsabil de analiză are la dispoziție un interval limitat pentru a decide dacă sancțiunea rămâne cartonaș galben sau trebuie transformată în cartonaș roșu. Această procedură reduce timpul pierdut pe teren, oferă acces la mai multe unghiuri video și sprijină aplicarea mai consecventă a sancțiunilor în fazele cu grad ridicat de risc [156, 162].

Efectele utilizării tehnologiei nu se limitează la clarificarea unor faze izolate. O analiză econometrică realizată pe 15 sezoane din competițiile europene arată că introducerea și extinderea TMO au influențat incidența unor sancțiuni, inclusiv cartonașele și eseurile de penalizare, și au avut legătură cu modul în care se manifestă avantajul terenului propriu [78]. Aceste rezultate arată că tehnologia poate modifica indirect comportamentul decizional, motiv pentru care arbitrii trebuie pregătiți nu doar să folosească suportul video, ci și să înțeleagă limitele și efectele lui asupra jocului. În același sens, World Rugby a ajustat protocolul TMO

pentru reducerea întreruperilor nejustificate și pentru creșterea acurateții deciziilor în situațiile în care imaginile oferă dovezi clare [153]

În procesul de formare, feedbackul video și analiza erorilor au devenit instrumente importante pentru dezvoltarea arbitrilor [132]. Programele World Rugby includ activități de observare structurată, șabloane de analiză post-meci și exerciții de reflecție asupra deciziilor, utilizate inclusiv în pregătirea persoanelor care îndrumă oficialii de meci [144, 158, 159]. La nivel metodologic, consensul publicat în British Journal of Sports Medicine în anul 2020 a contribuit la uniformizarea descriptorilor utilizați în videoanaliza jocului de rugby union, ceea ce permite compararea mai riguroasă a datelor și folosirea lor în pregătirea arbitrilor [93]. În formarea avansată, manualul IRB Level 3 Officiating – Analysis & Preparation for Match Officials integrează analiza video, pregătirea înaintea meciului și evaluarea deciziilor în situații critice [144].

Variabilitatea interpretării și implementării legilor de rugby.

Deși Legile jocului sunt unitare sub egida World Rugby, aplicarea lor în competițiile naționale poate reflecta particularități culturale, tradiții competiționale și opțiuni diferite în pregătirea arbitrilor. În practică, același cadru regulamentar poate genera accente diferite în stilul de oficiere: unele sisteme favorizează fluența jocului și intervenția minimă, în timp ce altele acordă o atenție mai mare controlului disciplinar, utilizării tehnologiei TMO sau modului în care sancțiunea este comunicată jucătorilor și antrenorilor [81, pp. 98–100].

Aceste diferențe nu presupun existența unor reguli paralele, ci arată felul în care același cadru normativ este aplicat în raport cu specificul competiției, nivelul de pregătire al arbitrilor și prioritățile sistemului național. Din această perspectivă, analiza comparativă a stilurilor de oficiere este utilă pentru înțelegerea modului în care regulamentul influențează concret activitatea arbitrului și cerințele pregătirii acestuia.

În acest context, Tabelul 1.1. sintetizează patru modele reprezentative ale stilului de arbitraj din Franța, Noua Zeelandă, Anglia și România.

Compararea acestora se realizează pe patru axe: orientarea generală a arbitrajului, rolul atribuit arbitrului în conducerea jocului, utilizarea TMO și prioritățile urmărite în formarea oficialilor de meci.

Franța – controlul agresivității și funcția educativă a sancțiunii. Documentele Federației Franceze de Rugby atribuie arbitrului și o funcție educativă, acesta fiind prezentat ca factor de transmitere și formare a conduitei regulamentare. În acest model, accentul cade pe prevenție, pe intervenția fermă în zonele sensibile ale jocului, precum ruck-ul și placajul înalt, și pe explicarea sancțiunii ca mijloc de reglare a comportamentului sportivilor. Materialele metodice destinate

formării arbitrilor includ repere privind disciplina, siguranța, poziționarea și cooperarea între oficiali, iar la nivel organizațional structurile regionale sunt integrate într-un cadru de guvernare coordonat centralizat [141, 142, 143].

Noua Zeelandă – fluență contextuală și leadership decizional. Strategia NZ Rugby pentru arbitri pune accent pe continuitatea jocului, anticiparea fazelor și intervenția proporțională cu situația concretă de joc. Aceste orientări sunt susținute printr-un cadru de dezvoltare organizat pe structuri regionale și printr-un traseu educațional unitar, de la nivel comunitar până la nivelul de performanță. Comunicarea, citirea contextului fazei și gestionarea deciziei sunt dezvoltate prin module online, mentorat și practică ghidată [138, 147, 148].

Tabelul 1.1. Compararea modelelor de arbitraj la nivel internațional și național [19, 81]

Nr. crt.	Model de arbitraj	Principala orientare	Rolul arbitrului	Utilizarea TMO	Accent în formare
1.	Franța	Control riguros al jocului și intervenții timpurii	Garant al disciplinei și al respectării cadrului regulamentar	Sprijin pentru clarificarea situațiilor și menținerea ordinii jocului	Prevenire, comunicare și sancționare consecventă
2.	Noua Zelandă	Fluență contextuală și intervenție minimă	Facilitator al jocului și lider discret al managementului competițional	Utilizare orientată spre menținerea cursivității jocului	Comunicare, anticipare și managementul avantajului
3.	Anglia	Coerență decizională și feedback sistematic	Decident coerent, sprijinit de analiză și tehnologie	Instrument de sprijin decizional și analiză post-meci	Standardizare și feedback și analiză video
4.	Romania	Intervenție arbitrală mai frecventă și adaptare progresivă la cerințele moderne	Oficial cu implicare crescută în controlul fazelor de joc	Utilizare mai redusă și mai puțin integrată în pregătire	Consolidarea tehnicii decizionale, a comunicării și a pregătirii fizice specifice

Anglia – coerență decizională și profesionalizare prin tehnologie. Sistemul englez de pregătire a oficialilor de meci se bazează pe standardizare, evaluare și feedback continuu [149, pp. 1–3]. Sunt utilizate formulare de evaluare [150, pp. 1–2], ghidaje pentru dezvoltatorii și evaluatorii oficialilor de meci, precum și module de sprijin orientate spre analiza video și uniformizarea interpretărilor între arbitri. Raportul global World Rugby din 2025 evidențiază cursurile RFU și traseul de formare mixt, realizat prin activități online și față în față, destinat introducerii și dezvoltării arbitrilor în activitatea de oficiere [140, 168].

România – intervenție decizională frecventă și integrare progresivă a reperelor moderne. Analiza competițiilor din perioada 2019–2023 indică un profil în care arbitrul central are o implicare vizibilă în gestionarea fazelor de joc, prin gesturi tehnice și intervenții decizionale frecvente. În același timp, datele analizate sugerează că TMO, feedbackul video și cooperarea operațională extinsă în cadrul brigăzii de arbitri sunt integrate într-un mod mai redus comparativ cu modelele internaționale examinate. La nivel instituțional, Comisia Centrală a Arbitrilor coordonează formarea și evaluarea oficialilor, prin programe periodice de instruire și prin reglementări specifice activității arbitrale [134, 135, 136]. Indicatorii și distribuțiile aferente sunt prezentați sintetic în Tabelul 1.1.

Modelele naționale analizate converg spre aceleași finalități generale ale arbitrajului: siguranța jucătorilor, echitatea competiției și menținerea fluentei jocului. Diferențele apar mai ales în modul în care aceste obiective sunt puse în practică. În Franța se observă un accent mai pronunțat pe autoritatea pedagogică a arbitrului, pe prevenție și pe explicarea sancțiunii ca mijloc de reglare a comportamentului sportivilor. În Noua Zeelandă este valorificată mai mult fluenta contextuală a jocului, comunicarea și anticiparea fazei, astfel încât intervenția arbitrului să sprijine continuitatea acțiunii. În Anglia se remarcă orientarea spre coerență decizională, feedback structurat și utilizarea tehnologiei ca suport pentru evaluarea și perfecționarea arbitrilor. În România, datele analizate indică o implicare mai pronunțată a arbitrului central în controlul fazelor de joc, prin intervenții decizionale și gesturi tehnice mai frecvente. În toate aceste modele, protocolul TMO [170, 171] și ghidurile de aplicare a Legilor jocului [157] funcționează ca repere comune, peste care fiecare sistem național suprapune propriile tradiții competiționale, priorități formative și accente metodologice.

În ansamblu, modificările recente ale cadrului regulamentar au orientat rugby-ul spre un joc mai rapid, mai cursiv și mai sigur, în care continuitatea acțiunii a devenit o cerință importantă, fără a diminua necesitatea aplicării corecte a Legilor jocului. Această evoluție a schimbat și profilul arbitrului. Oficialul de meci nu mai poate fi privit doar ca persoana care aplică regulamentul, ci ca un specialist care trebuie să îmbine efortul fizic intermitent, observarea rapidă a fazei, decizia în timp scurt, comunicarea clară și capacitatea de a menține echilibrul competițional. Tehnologia, prin TMO și feedback video, oferă sprijin pentru clarificarea unor situații și pentru creșterea transparenței decizionale, însă nu înlocuiește judecata arbitrului aflat pe teren. În același timp, particularitățile observate în Franța, Noua Zeelandă, Anglia și România arată că același cadru regulamentar poate fi aplicat prin accente diferite, fără ca obiectivele generale ale arbitrajului (siguranță, echitate și fluentă) să fie schimbate.

În această logică, pregătirea arbitrilor trebuie să răspundă direct noilor cerințe ale jocului.

Prioritățile imediate vizează dezvoltarea pregătirii fizice și cognitive în raport cu ritmul actual al rugby-ului, perfecționarea poziționării și a cooperării în brigadă pentru îmbunătățirea unghiurilor de observare și a vitezei deciziei, precum și utilizarea metodică a analizei video și a procedurilor TMO/Bunker în formare și evaluare. Alinierea conținuturilor de pregătire la standardele internaționale, extinderea simulărilor decizionale și dezvoltarea comunicării cu jucătorii pot contribui la creșterea calității arbitrajului și la consolidarea încrederii în decizia arbitrală. În același timp, aceste direcții păstrează în centru spiritul jocului: continuitatea acțiunii, protecția participanților și aplicarea corectă, consecventă și inteligibilă a Legilor jocului.

1.3. Sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby pe plan național și internațional

La nivel internațional, World Rugby propune o arhitectură de formare structurată pe trepte progresive, de la nivelul inițial până la nivelul avansat de performanță. Această organizare curriculară, prezentată sintetic în Figura 1.1, corelează obiectivele de învățare cu rezultatele așteptate și cu standardele de evaluare, ceea ce permite urmărirea progresiei arbitrului pe parcursul formării sale [168, pp. 14–15]. Logica sistemului L1–L3 nu se limitează la acumularea de cunoștințe regulamentare, ci urmărește dezvoltarea treptată a capacității de a oficia în contexte tot mai complexe.

- Nivelul 1 (L1) are rol introductiv și asigură baza de siguranță și conformitate. În această etapă, accentul cade pe însușirea Legilor jocului, pe familiarizarea cu principiile comunicării arbitrale, pe elementele de bază ale managementului jocului și pe standardizarea gesticii și a procedurilor de oficiere.
- Nivelul 2 (L2) dezvoltă eficiența operațională a arbitrului în situații de joc mai dinamice. Sunt vizate poziționarea, anticiparea fazelor, viteza de reacție, consistența decizională și capacitatea de a valorifica feedbackul primit în procesul de perfecționare.
- Nivelul 3 (L3) este orientat spre performanță avansată, analiză critică și leadership arbitral. La acest nivel, formarea include evaluarea propriei prestații, coordonarea echipei de oficiere, gestionarea situațiilor ambigue sau tensionate, precum și luarea deciziilor sub presiune, în contexte cu impact competițional major.

Curriculumul de formare propus de World Rugby combină dimensiunea teoretică a pregătirii cu activități aplicative și cu forme de dezvoltare profesională continuă. Componenta teoretică include studiul Legilor jocului, aspecte de etică, conduită arbitrală și particularități ale competițiilor, iar componenta aplicativă se realizează prin exerciții pe teren, scenarii de joc, jocuri de rol, observare în meci și feedback structurat. Acestea sunt completate prin activități de dezvoltare continuă, precum ședințe tehnice, recapitulări tematice, analiză video ghidată,

îndrumare individuală și evaluări periodice. Prin această organizare, formarea nu rămâne limitată la sala de curs, ci urmărește transferul cunoștințelor și deprinderilor în situații reale de joc, unde arbitrul trebuie să se adapteze la stiluri diferite de joc, intensitate variabilă și soluții tactice diverse [168, pp. 35–44].

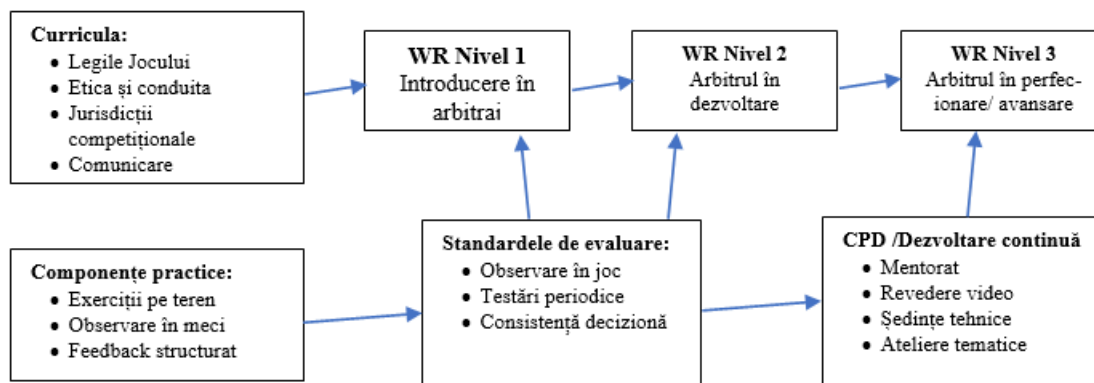


Fig. 1.1. Arhitectura formării arbitrilor World Rugby L1 - L3 (sinteza realizată pe baza [18 pp. 218-219] și [168, pp. 14–15])

Totuși, aplicarea cadrului L1–L3 nu este identică în toate federațiile, diferențele fiind vizibile pe trei direcții principale:

a) gradul de formalizare a nivelurilor superioare (în unele sisteme), parcurgerea nivelurilor L2 și L3 este prevăzută ca etapă obligatorie a progresiei, în timp ce în altele avansarea depinde mai mult de prestația observată în competiții;

b) ponderea mentoratului – aceasta poate varia de la programe instituționalizate, cu standarde și instrumente clare de evaluare, până la forme mai flexibile de îndrumare;

c) utilizarea analizei video – unele federații folosesc platforme digitale și protocoale regulate de revizuire, în timp ce altele recurg mai ales la practici ocazionale de autoevaluare.

Din perspectivă metodologică, rezultă că formarea arbitrilor nu poate fi validată doar prin obținerea unei certificări. Progresia către nivelurile superioare depinde de corelarea mai multor elemente: certificările parcurse, prestația observată în joc, evaluarea prin rubrici și scoruri standardizate, precum și participarea la activități de dezvoltare profesională continuă. În această categorie intră mentoratul, atelierele practice, analiza video ghidată și testările periodice [168, 174].

Această abordare explică de ce sisteme de formare diferite, chiar dacă folosesc denumiri sau pași formali diferiți, pot conduce la formarea unor arbitri de nivel înalt. Condiția esențială este existența unor mecanisme credibile de evaluare și a unui proces constant de feedback, prin care instruirea, aplicarea în joc, analiza prestației și corectarea erorilor să fie legate între ele [74, 77, 129, 144].

În federațiile cu infrastructură de formare mai dezvoltată, traseele naționale sunt, de regulă, aliniate sau declarate echivalente cu treptele World Rugby L1–L3. Acestea funcționează ca mecanisme de acces progresiv către nivelurile superioare de arbitraj, asigurând atât verificarea competențelor, cât și controlul calității procesului de formare [168, pp. 35–39]. Din perspectivă curriculară și metodologică, un asemenea sistem include mai multe repere:

- a) praguri formale de trecere între niveluri, prin finalizarea cursurilor și susținerea unor evaluări standardizate;
- b) un portofoliu minim de experiențe în joc, raportat la numărul meciurilor oficiale și la gradul lor de dificultate;
- c) observarea obiectivă a prestației, prin rubrici, scoruri și rapoarte de evaluare;
- d) activități documentate de dezvoltare profesională continuă, precum mentoratul, analiza video și workshopurile tematice.

În acest cadru, Tabelul 1.2. prezintă un exemplu de organizare a traseului de formare a arbitrilor. În Australia, unde nivelurile sunt acoperite secvențial: Game Facilitator, ca nivel introductiv apropiat de WR L1, Community Officiating Course, destinat arbitrajului în rugby-ul de adulți și corelat cu WR L2 și nivelul de performanță, care integrează gradual cerințele specifice WR L3 [151, pp. 4–7; 168, pp. 46–47].

Tabelul 1.2. Modele naționale de formare a arbitrilor de rugby cu trasee complete, corelate cu nivelurile World Rugby

Țara	Traseu / cursuri	Corelare cu traseul WR	Evaluare / CPD	Observații
Australia	Game Facilitator; Community Officiating Course; nivel de performanță	WR L1; WR L2; integrare graduală lăcerințe WR L3	Observare în joc; feedback; activități CPD	Secvență coerentă de progresie (L1–L3)
Franța	Arbitru Stagiari (N1); Arbitru Regional (N2); Arbitru Federal (N3)	Echivalență N1–N3 cu WR1–WR3	Evaluări pe teren; testări fizice periodice; feedback instituționalizat	Bucă formare–performanță–selecție
Anglia	Introduction to Refereeing; England Rugby Refereeing Award; England Rugby Advanced Match Official Award	WR1–WR3	Evaluări standardizate; CPD; analiză și feedback	Condiționează accesul pe traiectorii de elită

În Franța, formarea este structurată în trei trepte: Arbitru Stagiari (N1), Arbitru Regional (N2) și Arbitru Federal (N3). Aceste niveluri sunt completate prin evaluări în teren și testări

fizice periodice, ceea ce creează o legătură instituționalizată între formare, performanță și selecție [142, pp. 5–6; 168, pp. 34–39].

În Anglia, cursurile Introduction to Refereeing, England Rugby Refereeing Award și England Rugby Advanced Match Official Award se suprapun treptelor WR L1–WR L3 și condiționează accesul către nivelurile superioare de oficiere [140, 168]. În asemenea sisteme, în care traseul de formare este clar structurat, corelarea dintre curriculum, evaluare și clasificarea arbitrilor asigură o progresie mai previzibilă și permite compararea competențelor între regiuni și niveluri competiționale [168, pp. 35–39; 175].

În alte federații, precum Țara Galilor, Irlanda, Italia, Noua Zeelandă sau Germania, organizarea pregătirii păstrează cadrul World Rugby ca reper de bază, în special la nivelurile L1 și, în unele cazuri, L2. Totuși, accesul la nivelurile superioare de formare și certificare nu este întotdeauna uniform. Diferențele sunt determinate de mai mulți factori: capacitatea instituțională a federațiilor, numărul și distribuția educatorilor acreditați, costurile logistice și materiale, precum și particularitățile geografice și competiționale ale fiecărui sistem [168, pp. 35–44].

În acest context, Tabelul 1.3. evidențiază exemple de sisteme în care progresia arbitrilor este susținută de cadrul World Rugby, dar aplicarea lui se realizează diferențiat, în funcție de resursele disponibile, densitatea competițională și posibilitățile de evaluare și mentorat.

Tabelul 1.3. Modele naționale de formare a arbitrilor de rugby cu acces diferențiat la nivelurile superioare World Rugby

Țara	Nivel la intrare	Corelare cu WR	Promovare	Elemente CPD	Observații
Țara Galilor	WR L1	Parțială. Cursuri WR integrate	Observare în joc și mentorat	Platformă digitală, video, ghidu	Decizie bazată pe observare și feedback
Irlanda	WR L1	Clase C–B–A; WR L1 integrat, acces la WR L2 după trecerea etapelor	Evaluare în competiție și trepte interne	Mentorat, ateliere	Corelare funcțională, nu doar formală
Italia	WR L1	Program național pe trepte; L2/L3 neuniform standardizate	Mentorat și practică pe teren	Evaluări pe teren, ateliere	Accent pe practică și coaching
Noua Zeelandă	WR L1	Flexibilă spre L2 L3	Evaluare continuă și teme aplicative	Coaching individual	Instruire centrată pe situații de joc
Germania	WR L1	WR L1 inclus; acces la WR L2 ulterior	Evaluări și trepte interne	Mentorat, workshop-uri	Echivalare parțială cu WR

Suedia	WR1	Predare preponderent la L1	Observare în joc	Ateliere locale	Capacitate limitată L2/L3
Statele Unite	WR L1, L2	WR L1–WR L2 operaționale; WR L3 ca obiectiv	Observare și mentorat, acces punctual L2	Webinarii, video	Tranziție către L3 influențată geografie și costuri
Canada	WR L1	WR L1–WR L3 disponibile	Mix între cursuri și performanță	Coaching, video	Acoperire completă dar resurse variabile regional
Africa de Sud	WR L1	Acces dificil la WR L2	Observare și evaluări locale	Ateliere, mentorat	Material și livrare L2 mai costisitoare

Analiza datelor sintetizate în Tabelul 1.3 arată că, în majoritatea federațiilor incluse în această categorie, cursurile World Rugby de Nivel 1 constituie baza comună a formării arbitrilor, iar Nivelul 2 este prezent doar în anumite contexte sau ca etapă ulterioară de dezvoltare. În unele sisteme, formarea rămâne concentrată predominant la Nivelul 1, ceea ce limitează accesul sistematic la pregătirea avansată [168, pp. 41–44]. Exemplele prezentate în raport confirmă această aplicare diferențiată a cadrului World Rugby:

- în Suedia, pregătirea se realizează preponderent la nivelul WR L1 [168, p. 77];
- Canada oferă toate cele trei trepte de formare, de la WR L1 la WR L3 [168, p. 67];
- Statele Unite sunt active la nivelurile WR L1 și WR L2, în timp ce WR L3 este menționat ca obiectiv de dezvoltare, fără a constitui încă o ofertă curentă stabilă [168, p. 78];
- în Africa de Sud, deși volumul cursurilor WR L1 este ridicat, implementarea WR L2 întâmpină dificultăți legate de complexitatea materialelor și de costurile de organizare și livrare [168, p. 75].

În aceste contexte, mecanismele mai puțin formalizate, precum observarea în joc, mentoratul flexibil și atelierele scurte de perfecționare, capătă o pondere mai mare în deciziile de promovare. Ele pot sprijini dezvoltarea arbitrilor acolo unde accesul la cursuri avansate este limitat, însă pot produce și diferențe de standarde sau discontinuități în parcursul spre nivelurile superioare de oficiere [77, 144, 168].

În plan comparativ, pot fi distinse două modele de guvernare a formării arbitrilor, diferite prin organizare, mecanisme de evaluare și efecte asupra progresiei. Primul model, care poate fi numit model formal-complet, este specific federațiilor cu infrastructură educațională matură. Acesta presupune o succesiune clară a nivelurilor L1 la L2 și la L3 și corelează trecerea

de la un nivel la altul cu evaluări standardizate și cu acumularea unui portofoliu minim de experiențe competiționale [168, pp. 35–39].

În acest tip de organizare, legătura dintre curriculum, evaluare și clasificarea arbitrilor funcționează ca un filtru de acces către nivelurile superioare. Totodată, ea favorizează apropierea standardelor de competență între regiuni și oferă mai multă claritate în procesul de promovare. Predictibilitatea parcursului este susținută de aplicarea consecventă a programelor de formare și de utilizarea instrumentelor de dezvoltare profesională continuă, precum mentoratul formal, analiza video și ședințele tehnice tematice. În această direcție, Pyrko I. și colaboratorii evidențiază importanța învățării prin cooperare, arătând că analiza comună a problemelor profesionale reale favorizează schimbul de cunoștințe tacite și dezvoltarea competențelor în cadrul comunităților de practică [114, p. 395].

Funcționarea eficientă a acestui model presupune existența unor formatori calificați, a infrastructurii necesare și a resurselor care să asigure continuitatea procesului de instruire. Totodată, pregătirea arbitrilor trebuie ajustată la evoluția jocului și la solicitările fizice specifice activității de oficiere. În acest context, cercetarea realizată de Balan M.-G. asupra rugbyului în 7 evidențiază importanța dezvoltării capacităților motrice în raport cu cerințele competiționale [7, p. 4], aspect care poate constitui un reper comparativ pentru pregătirea fizică a arbitrilor de rugby.

Al doilea model, care poate fi definit ca model de intrare formală și progresie pe baza performanței, este întâlnit mai ales în sistemele aflate în dezvoltare sau în federațiile în care accesul la nivelurile superioare de formare este mai dificil. Acesta păstrează baza curriculară World Rugby prin Nivelul 1 și, în unele cazuri, prin Nivelul 2, dar promovarea arbitrilor se sprijină într-o măsură mai mare pe prestația observată în joc, pe mentorat și pe ateliere practice [77, 168]. Avantajul acestui model constă în flexibilitate și în lărgirea accesului inițial la formare, permițând promovarea mai rapidă a arbitrilor care demonstrează competențe reale în context competițional.

Totuși, în lipsa unei frecvențe suficiente a cursurilor L2 și L3, precum și a unor instrumente digitale bine dezvoltate, acest model poate produce diferențe între regiuni și între sezoane. Standardele de evaluare pot deveni mai greu de comparat, iar progresia arbitrilor ajunge să depindă mai mult de resursele locale: disponibilitatea educatorilor, numărul meciurilor, accesul la observatori și condițiile logistice. De aceea, modelul bazat pe performanță observată are nevoie de instrumente comune de evaluare, pentru a evita fragmentarea criteriilor de promovare.

Sensibilitatea celor două modele la constrângeri este diferită. În condiții de buget limitat sau de rețea redusă de educatori acreditați, modelul formal-complet poate fi afectat prin prelungirea timpilor de așteptare între niveluri și prin reducerea ofertelor L2 și L3. În schimb, modelul bazat pe performanță poate continua să funcționeze prin evaluare în joc și mentorat, dar cu riscul unei variații mai mari a calității formării și a criteriilor de promovare [168, p. 75].

Dispersia geografică și numărul redus de meciuri pot accentua aceste dificultăți. Sistemele formal-complete suportă mai greu costurile de organizare și deplasare, în timp ce sistemele bazate pe performanță pot să nu ofere suficiente situații competiționale pentru o evaluare completă a arbitrilor. Din acest motiv, utilizarea e-learningului, analiza video centralizată și organizarea unor mini-stagii regionale pentru Nivelul 2 pot funcționa ca soluții de compensare [144, 168].

Din perspectivă decizională, alegerea unui model sau configurarea unei variante hibride trebuie raportată la trei elemente: resursele disponibile, capacitatea instituțională și accesul arbitrilor la formare. Atunci când există un număr suficient de educatori în fiecare regiune și un buget care permite organizarea a cel puțin două cicluri L2 pe an, modelul formal-complet oferă mai multă comparabilitate și o evidență mai clară a progresiei. În condiții de resurse intermediare, o soluție hibridă poate fi mai potrivită: Nivelul 1 obligatoriu, Nivelul 2 organizat modular, cu secvențe teoretice și practice, evaluare video coordonată la nivel național și Nivelul 3 realizat prin centre regionale comune. Dacă resursele sunt limitate, modelul bazat pe performanță rămâne viabil, cu condiția introducerii unor rubrici unificate de observare, a unui registru digital al evaluărilor și a unui program de mentorat formal, care să reducă diferențele dintre regiuni.

Prin urmare, monitorizarea performanței sistemului de formare, indiferent de modelul ales, trebuie să se bazeze pe indicatori comparabili și ușor de urmărit. Printre aceștia pot fi incluși:

- rata de trecere de la L1 la L2 într-un interval de 6–12 luni și de la L2 la L3 într-un interval de 24–36 de luni;
- diferențele dintre regiuni privind scorurile obținute la rubricile de evaluare pentru fazele critice;
- rata deciziilor corecte în probe video auditate;
- indicatorii de capacitate, cum ar fi numărul de educatori acreditați raportat la 100 de arbitri și costul mediu per arbitru pentru L2/L3;
- precum și indicatorii privind echitatea accesului, cum ar fi timpul mediu de așteptare până la următorul curs L2 și ponderea arbitrilor din regiuni periferice care ajung să acceseze L3.

Hawkey M., analizând desemnarea arbitrilor în fotbalul profesionist, a examinat relația dintre pregătire, recuperare și performanță, evidențiind necesitatea unei abordări integrate a datelor pentru fundamentarea repartizării oficialilor la meciuri [91, p. 122].

Corelarea dintre aplicarea consecventă a curriculumului World Rugby, evaluarea standardizată în context competițional și existența unui sistem funcțional de dezvoltare profesională continuă poate reduce diferențele teritoriale, poate crește comparabilitatea arbitrilor și poate scurta timpul necesar promovării. În lipsa acestei corelări, parcursul arbitrului depinde mai mult de condițiile locale de implementare, ceea ce explică de ce sistemele formal-complete tind să producă trasee mai previzibile spre nivelurile superioare, în timp ce sistemele bazate predominant pe performanța observată pot genera progres neuniform și diferențe între loturi, regiuni și sezoane.

Arhitectura sistemului românesc de formare a arbitrilor de rugby și relațiile funcționale dintre componentele sale

Punctul de plecare al sistemului românesc de formare a arbitrilor de rugby îl constituie cadrul normativ stabilit prin R.O.D.A.A.R. (februarie 2025) [134, pp. 7–8]. Acesta prevede utilizarea metodologiei World Rugby, clasificarea internă a arbitrilor pe trei niveluri (I–III) și acreditarea educatorilor conform standardelor World Rugby. Pe această bază, alinierea metodologică la cerințele internaționale se realizează prin folosirea conținuturilor Passport ca etapă preliminară de pregătire și prin raportarea nivelurilor interne la treptele WR L1–WR L3. Această corelare susține eligibilitatea arbitrilor români pentru nominalizări în competiții internaționale și oferă un cadru comun de referință pentru formare și evaluare.

La nivelul de intrare în sistem, implementarea actuală are o structură relativ complexă. Comisia Centrală a Arbitrilor și Academia Națională de Rugby organizează cursuri WR L1, precedate de module online obligatorii și finalizate prin certificare [135]. Efectul imediat al acestei etape este acordarea nivelului I, corespunzător statutului de arbitru stagiar, și dreptul de a oficia la nivel local. După această etapă, progresul arbitrului depinde în principal de prestația demonstrată în competiții. Promovarea se realizează pe baza observării în joc, a testărilor fizice și teoretice și a îndeplinirii condițiilor medicale [134, pp. 8 - 9]. Totuși, absența unei oferte interne regulate pentru nivelurile superioare WR L2 și WR L3 face ca traseul de avansare să fie mai puțin constant și dependent de resursele disponibile.

În plan sistemic, pot fi evidențiate mai multe constrângeri care limitează continuitatea formării. Printre acestea se numără capacitatea redusă a sistemului, exprimată prin numărul și distribuția educatorilor acreditați, costurile logistice și de organizare, precum și dependența de oportunități externe pentru cursurile de nivel 2 și 3. În același timp, sistemul conține și elemente

pozitive care pot fi valorificate: integrarea conținuturilor Passport, componenta practică pe teren în cadrul cursului WR L1 și ședințele zonale de pregătire, care contribuie la menținerea competențelor și la uniformizarea interpretărilor regulamentare.

Din această perspectivă, Figura 1.2 evidențiază direcțiile de consolidare a sistemului românesc de formare a arbitrilor de rugby, orientate spre un model hibrid. În acest model, intrarea formală în sistem rămâne ancorată în WR L1, iar progresia ulterioară este susținută prin organizarea periodică a cursurilor WR L2 în centre regionale, prin standardizarea evaluării în joc, inclusiv prin audit video recurent, și prin dezvoltarea unui program formal de pregătire continuă, bazat pe mentorat, calendar anual de ateliere tematice și feedback aplicat [144, 68]. Corelarea dintre aplicarea consecventă a curriculumului World Rugby, evaluarea uniformă în context competițional și existența unui sistem funcțional de dezvoltare profesională continuă ar putea reduce diferențele dintre regiuni, ar scurta timpii de tranziție între niveluri și ar crește predictibilitatea accesului spre eșaloanele superioare, apropiind practica națională de reperele internaționale [77, 168].

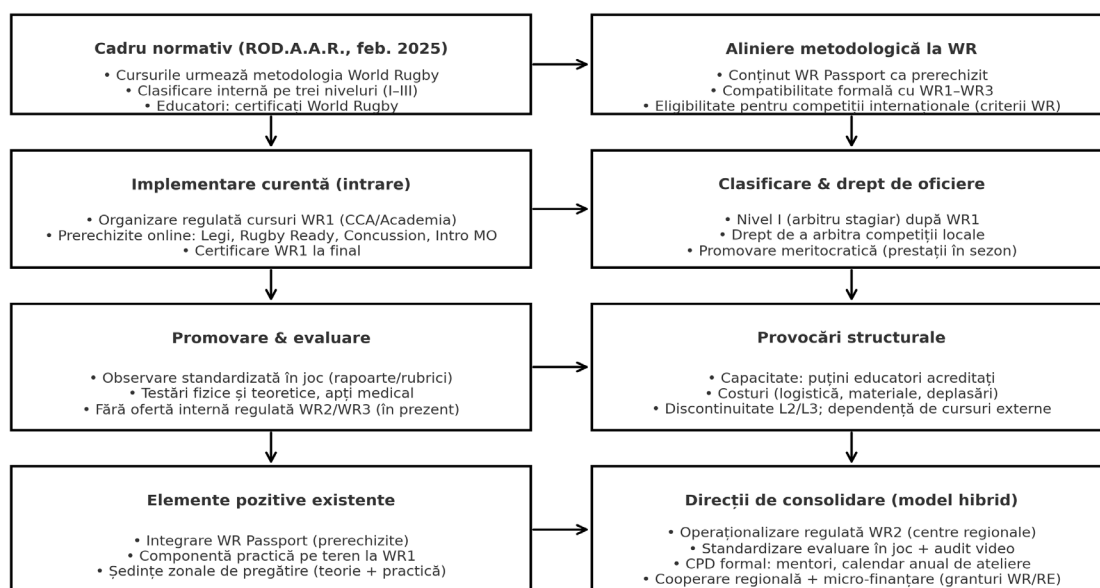


Fig. 1.2. Sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby în România (elaborare proprie, pe baza [134, p. 7 - 9] și [18])

Rezultatele analizei arată că, la nivel global, World Rugby a construit o arhitectură curriculară pe trepte progresive, de la L1 la L3, în care obiectivele de învățare sunt corelate cu rezultatele așteptate și cu standardele de evaluare. Această organizare permite urmărirea progresiei arbitrului de la inițiere până la nivelul avansat de performanță [18, pp. 217–219]. Nivelul 1 asigură baza de siguranță și conformitate, prin însușirea Legilor jocului, a principiilor de comunicare și a procedurilor de oficiere. Nivelul 2 urmărește dezvoltarea eficienței

operaționale în joc, cu accent pe poziționare, anticipare și consistență decizională. Nivelul 3 este orientat spre analiză critică, leadership arbitral, coordonarea echipei de oficiere și gestionarea situațiilor complexe sau ambigue.

Implementarea acestui cadru diferă însă de la o federație la alta. Diferențele apar mai ales în gradul de formalizare a nivelurilor L2 și L3, în rolul acordat mentoratului și în modul de utilizare a analizei video. În unele sisteme, aceste componente sunt integrate în programe instituționalizate, cu standarde clare și instrumente de evaluare, în timp ce în altele ele sunt aplicate mai flexibil, în funcție de resursele disponibile și de nevoile locale. Astfel, validarea competenței arbitrului nu se reduce la certificare, ci rezultă din corelarea dintre cursurile parcurse, prestația observată în joc, evaluarea standardizată și participarea la activități de dezvoltare profesională continuă [77, 168].

Din această perspectivă, pot fi distinse două modele funcționale. Primul, modelul formal-complet, presupune o succesiune clară $L1 \rightarrow L2 \rightarrow L3$ și condiționează trecerea de la un nivel la altul prin evaluări standardizate și prin acumularea unui portofoliu minim de experiențe competiționale. Avantajele acestui model sunt comparabilitatea competențelor, trasabilitatea progresiei și predictibilitatea accesului spre nivelurile superioare. Totuși, funcționarea lui depinde de capacitatea instituțională a federației, de existența educatorilor acreditați, de centre regionale active și de resurse financiare suficiente pentru organizarea constantă a cursurilor.

Al doilea model, bazat pe intrare formală și progresie prin performanță observată, păstrează L1 și, în unele cazuri, L2 ca bază de formare, dar sprijină promovarea mai ales pe observarea în joc, mentorat și ateliere practice. Acest model are avantajul flexibilității și poate lărgi accesul inițial la formare, mai ales în sistemele cu resurse limitate. În același timp, dacă nu este susținut de rubrici comune de evaluare, de analiză video și de mentorat formalizat, poate genera diferențe între regiuni, loturi și sezoane.

În raport cu acest cadru, România prezintă o aliniere formală la nivelul de intrare în sistem. Metodologia World Rugby este prevăzută prin R.O.D.A.A.R., clasificarea internă este organizată pe trei niveluri, iar conținuturile Passport sunt utilizate ca etapă preliminară de pregătire [134, 135, 136]. Implementarea curentă a cursului WR L1 are un format mixt, cu module online obligatorii, pregătire aplicativă și certificare, conferind nivelul I și dreptul de oficiere la nivel local. Progresul ulterior se bazează în principal pe prestația competițională, pe testările fizice și teoretice și pe îndeplinirea condițiilor medicale. Totuși, lipsa unei oferte interne regulate pentru WR L2 și WR L3 face ca traseul de avansare să fie mai puțin constant și dependent de disponibilitatea educatorilor acreditați, de costurile logistice și de oportunitățile externe de formare.

În același timp, sistemul românesc dispune de elemente care pot fi valorificate în direcția consolidării formării: integrarea conținuturilor Passport, componenta practică pe teren în cadrul WR L1 și ședințele zonale de pregătire. Din punct de vedere sistemic, apropierea dintre curriculumul World Rugby, evaluarea standardizată în context competițional și un program funcțional de dezvoltare continuă ar putea reduce diferențele teritoriale, ar crește comparabilitatea arbitrilor și ar scurta timpul necesar promovării. În lipsa acestei corelări, progresia rămâne dependentă de condițiile locale de implementare, ceea ce explică de ce sistemele formal-complete produc trasee mai previzibile spre nivelurile superioare, iar sistemele bazate predominant pe performanța observată pot genera evoluții intermitente. Această constatare creează legătura cu capitolele următoare, în care vor fi analizate mecanismele de evaluare, pregătire continuă și optimizare a progresiei arbitrilor de rugby.

1.4 Concluzii la capitolul 1

- Analiza literaturii de specialitate evidențiază faptul că arbitrajul modern în rugby presupune un profil profesional complex, construit prin integrarea mai multor componente: cunoașterea Legilor jocului, pregătirea fizică specifică, poziționarea și repoziționarea eficientă, gestică standardizată, comunicarea clară și decizia rapidă. Aceste componente nu acționează separat, ci se condiționează reciproc în timpul jocului, mai ales în fazele cu ritm ridicat, densitate mare a contactelor și presiune decizională crescută.
- Pregătirea arbitrilor de rugby nu poate fi redusă la însușirea regulamentului sau la acumularea experienței competiționale. Complexitatea jocului impune formarea unor mecanisme stabile de interpretare, anticipare și reacție, care să permită adoptarea unor decizii corecte în condiții de presiune, oboseală și ambiguitate. Din această perspectivă, pregătirea devine eficientă atunci când combină componenta teoretică, exercițiile aplicative, scenariile decizionale, analiza erorilor și feedbackul imediat.
- Comunicarea nonverbală și gestică arbitrală se confirmă ca elemente esențiale ale conducerii jocului, deoarece transmit decizia, orientează comportamentul jucătorilor și contribuie la menținerea controlului competițional. În același timp, poziționarea și repoziționarea arbitrilor influențează direct calitatea observației, accesul vizual la fazele critice și justetea aprecierii arbitrale. Prin urmare, aceste dimensiuni trebuie incluse sistematic în procesul de formare, nu tratate doar ca efecte ale experienței acumulate în joc.
- Modificările recente ale regulamentului au influențat semnificativ stilul de joc, orientând rugby-ul spre mai multă continuitate, ritm și siguranță. Accentul pus pe gestionarea fazelor de contact, pe aplicarea avantajului, pe controlul offside-ului și pe protecția jucătorilor a crescut

nivelul de solicitare asupra arbitrului. În aceste condiții, decizia arbitrală trebuie să fie nu doar corectă din punct de vedere regulamentar, ci și oportună, adaptată contextului fazei și coerentă cu logica jocului.

- Integrarea tehnologiilor de sprijin, în special analiza video, TMO și procedurile de verificare, a extins aria competențelor necesare arbitrului contemporan. Acesta trebuie să coreleze observația directă cu informația auxiliară, să comunice eficient cu brigada de arbitri și să mențină coerența intervenției într-un timp limitat. Tehnologia nu substituie judecata arbitrului, dar impune o pregătire mai riguroasă pentru utilizarea ei metodică în analiză, evaluare și perfecționare.

- Analiza sistemelor internaționale de formare arată că modelul structurat pe niveluri oferă un cadru coerent pentru dezvoltarea progresivă a competențelor arbitrale. Trecerea de la nivelurile de inițiere la cele superioare presupune nu doar certificare, ci și evaluare în joc, mentorat, feedback, analiză video și dezvoltare profesională continuă. Diferențele dintre federații arată că eficiența sistemului depinde de capacitatea instituțională, de existența educatorilor acreditați, de accesul la cursuri avansate și de calitatea mecanismelor de evaluare.

- În România, sistemul de formare prezintă o aliniere formală la metodologia World Rugby la nivelul de intrare, prin utilizarea conținuturilor Passport, organizarea cursurilor WR L1 și clasificarea internă a arbitrilor. Totuși, continuitatea către nivelurile superioare este afectată de caracterul neregulat al ofertelor WR L2/WR L3, de resursele logistice și de distribuția educatorilor acreditați. Această situație confirmă necesitatea consolidării unui model hibrid, în care certificarea inițială să fie completată prin evaluare standardizată, mentorat, analiză video și pregătire continuă.

- Analiza realizată evidențiază existența unei neconcordanțe între complexitatea solicitărilor actuale ale arbitrajului de rugby și caracterul adesea fragmentat al pregătirii arbitrilor. Deși cadrul World Rugby oferă repere curriculare importante, dezvoltarea competenței arbitrale nu poate fi asigurată doar prin certificare sau prin acumularea experienței de joc. Sunt necesare mecanisme formative care să integreze efortul fizic specific, decizia sub presiune, poziționarea, comunicarea, gestică și analiza erorilor în contexte apropiate de situațiile reale de competiție.

- Prin urmare, fundamentarea teoretico-metodologică realizată în acest capitol justifică necesitatea elaborării unui program integrat de pregătire a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. Un asemenea program trebuie să depășească pregătirea separată pe componente și să urmărească formarea simultană a capacității de efort, a consistenței decizionale, a clarității gestuale, a comunicării în brigadă și a adaptării la ritmul jocului modern.

2. CADRU METODOLOGIC ȘI EVALUĂRI COMPARATIVE (OPINII, ACTIVITATE COMPETIȚIONALĂ, REPERE INTERNAȚIONALE) PRIVIND PREGATIREA ARBITRILOR DE RUGBY

2.1. Metodologia, organizarea și desfășurarea cercetării

Prezenta cercetare, prin modul de organizare și prin succesiunea etapelor parcurse, are caracter constatativ–formativ. Investigațiile s-au desfășurat în cadrul procesului de formare și perfecționare a arbitrilor de rugby din România, cu accent pe regiunea Sud-Est, Constanța, în perioada 2019–2025. Eșantionul cercetării a fost constituit din arbitri activi, implicați în oficierea meciurilor din campionatul intern, la diferite niveluri competiționale: seniori, tineret și juniori. Arbitrii incluși în cercetare au reprezentat grupul experimental și au constituit baza pentru analiza evoluției pregătirii fizice, teoretico-aplicative și decizionale.

Pentru raportarea nivelului arbitrilor naționali la cerințele competițiilor de nivel superior, în etapa inițială a cercetării a fost realizată analiza opiniilor specialiștilor din rugby privind sistemul de pregătire a arbitrilor din România, urmată de o analiză comparativă a activității fizice și gestuale a arbitrilor care au oficiat în trei contexte competiționale: Campionatul României, perioada 2019–2023, Campionatul European, edițiile 2022–2023, și Cupa Mondială de Rugby, ediția 2023. Pentru fiecare competiție au fost analizate câte 12 meciuri, ceea ce a permis obținerea unor repere comparative privind solicitările specifice activității arbitrale. Analiza a vizat două categorii principale de indicatori: deplasarea arbitrului, reflectată prin accelerări pe distanțe de 10, 20, 30 și 50 m și prin secvențe de efort continuu, și gestică arbitrală, exprimată prin gesturile de bază, gesturile secundare și semnalizarea avantajului.

Pe baza rezultatelor obținute în etapa constatativă, a fost elaborat programul de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. Acesta a integrat componentele fizică, teoretico-aplicativă, decizională, gestuală și comunicațională, fiind orientat spre cerințele reale ale activității competiționale. Ulterior, programul a fost aplicat în cadrul experimentului pedagogic de bază, pentru a verifica eficiența acestuia asupra nivelului de pregătire al arbitrilor și asupra calității oficierei în condiții competiționale reale.

Cercetarea noastră a parcurs trei etape:

I – etapă (2019–2022). În această perioadă au fost studiate sursele de specialitate privind formarea arbitrilor de rugby și cerințele de oficiere la nivel național și internațional, fiind stabilită direcția cercetării. În paralel, s-a desfășurat etapa constatativă, în care au fost analizați indicatorii activității fizice și gestuale ai arbitrilor activi, cu accent pe poziționare, tranziții,

accelerări pe distanțe scurte, deplasare continuă și consistența semnalizării la principalele faze ale jocului. Datele au fost înregistrate prin fișe standardizate și proceduri unitare de observație.

II – etapă (mai 2022 – 2023). În această etapă au fost prelucrate și interpretate datele obținute anterior, inclusiv opiniile specialiștilor privind pregătirea arbitrilor de rugby din România. Pentru raportarea nivelului național la repere competiționale mai înalte, au fost valorificate date comparative din Campionatul României, Campionatul European și Cupa Mondială de Rugby 2023. Pe baza rezultatelor constatative a fost elaborat programul de formare pentru arbitri, fiind stabilite obiectivele, conținuturile, criteriile de progres, instrumentele de evaluare și indicatorii de rezultat.

III – etapă (septembrie 2023 – mai 2025). În această perioadă s-a desfășurat experimentul de bază, prin aplicarea programului de formare în activitatea curentă a arbitrilor incluși în cercetare. Aplicarea programului a fost însoțită de monitorizare sistematică și feedback ghidat. Au fost colectați indicatorii finali ai probelor și ai grilelor de observație, pentru a urmări evoluția activității fizice și a consistenței decizional-gestuale a arbitrilor. Ulterior, s-au realizat prelucrarea statistică, formularea concluziilor și recomandărilor metodice, precum și redactarea tezei.

Pentru realizarea obiectivelor cercetării au fost utilizate următoarele metode [10, 29, 30, 93, 96]:

Metoda studiului literaturii de specialitate. Pentru fundamentarea teoretică și metodologică a cercetării, s-a realizat un studiu sistematic al literaturii de specialitate din domeniul educației fizice și sportului, completat de surse relevante din fiziologie, psihologie și sociologie, cu accent pe formarea și performanța sportivilor și a arbitrilor în sporturile de echipă și pe specificul rugby-ului [9, 10, 11, 22, 26, 36, 39, 41, 67, 96, 103, 104, 115, 134, 168]

Analiza a inclus atât lucrări științifice (articole, volume, rapoarte instituționale, teze de doctorat), cât și documente curriculare și ghiduri metodologice, vizând coerența arhitecturilor de formare și evaluare a arbitrilor (structuri pe niveluri, competențe-țintă, criterii de progres și evaluare în situații reale de joc), cerințele funcționale ale oficierei moderne (poziționare și tranziții eficiente, anticipare, managementul avantajului și consistența gestuală în brigadă), determinanții fiziologici și psihologici ai performanței în arbitraj (solicitările fizice repetate, cu intensități variabile, rezistență la sprinturi repetate, economie de mișcare, autoreglarea stresului și atenția selectivă), precum și rolul tehnologiilor de sprijin în formare și evaluare (observație în meci, analiză video, comunicare asistată) [46].

Sinteza acestor direcții a permis definirea bazei conceptuale a cercetării, stabilirea indicatorilor de rezultat (fizici și gestual-decizionali) și proiectarea grilelor de observare și a

protocoalelor de testare, asigurând alinierea dintre obiective, conținuturi și metodele de verificare. În total, au fost analizate peste 175 de surse, dintre care peste 60% publicate în ultimul deceniu, fapt care conferă actualitate concluziilor și cadrului metodologic.

Observația pedagogică. Această metodă a fost utilizată pe parcursul cercetării pentru a surprinde modul în care arbitrii acționează atât în timpul meciurilor, cât și în activitățile de pregătire. Observația s-a realizat în două contexte principale: în competiție, prin urmărirea meciurilor oficiale și amicale, și în pregătire, prin analiza antrenamentelor, a ședințelor tehnico-tactice și a activităților de feedback video.

În timpul meciurilor au fost urmărite aspecte direct legate de calitatea oficierei: poziționarea arbitrului față de fază, tranzițiile între momentele jocului, unghiul de observare la fazele-cheie, precum loviturile de începere și reîncepere, grămada ordonată, marginea, ruck-ul și maul-ul. De asemenea, s-a acordat atenție modului de aplicare a avantajului, acurateții gesticii arbitrale și coerenței comunicării în brigada de arbitri.

În activitățile de pregătire au fost observate rigoarea execuțiilor situaționale, modul în care arbitrii transferă în joc conținuturile exersate, calitatea feedbackului primit și valorificat, implicarea în sarcini și respectarea disciplinei operaționale. Datele obținute prin observație au fost utile pentru selecția participanților, pentru stabilirea calendarului testărilor și pentru ajustarea programului de pregătire. Înregistrarea observațiilor s-a realizat pe baza unor fișe standardizate și a unor proceduri unitare, pentru a păstra aceeași logică de evaluare pe parcursul cercetării.

Prin aplicarea acestei metode au fost obținute informații privind răspunsul arbitrilor la solicitările specifice oficierei, stabilitatea execuțiilor, calitatea poziționării și consistența deciziei. Aceste date au susținut proiectarea intervenției formative, monitorizarea evoluției arbitrilor și formularea concluziilor cercetării.

Metoda analizei video. Pentru investigarea solicitărilor specifice arbitrajului de rugby a fost utilizată analiza video, aplicată meciurilor selectate din Cupa Mondială 2023, Campionatul European pe Națiuni 2022–2023 și Campionatul României 2019–2023. Au fost incluse partide cu ritm și nivel de dificultate diferit, pentru a surprinde cât mai realist variațiile activității arbitrale și pentru ca rezultatele să nu reflecte doar particularitățile unui singur arbitru sau ale unui singur tip de joc [93, 158, 159, 163].

Fișele de observație au fost structurate în două blocuri. Primul bloc a vizat momentele fixe ale jocului, prin înregistrarea frecvenței fazelor standardizate. Al doilea bloc a urmărit activitatea arbitrului, prin două dimensiuni: deplasarea și gestică. Fișele de analiză sunt prezentate în Anexele 1–3.

Dimensiunea de deplasare a fost apreciată prin numărul secvențelor de alergare în regim de viteză, încadrate pe praguri de distanță: ≥ 10 m, ≥ 20 m, ≥ 30 m și ≥ 50 m. Acestea au fost estimate în raport cu reperele terenului și cu poziția arbitrilor în cadrul video, conform figurii 2.1 [93, 158, 159, 163].

Dimensiunea gestuală a fost apreciată prin numărul gesturilor observabile în timpul efectiv al jocului. Pentru arbitrul central au fost înregistrate gesturile de bază, gesturile secundare și semnalizările pentru avantaj. Pentru arbitrul asistent au fost luate în calcul doar gesturile realizate în raport direct cu faza de joc. Nu au fost incluse formele de comunicare greu de cuantificat prin analiza video, cum ar fi comunicarea prin stația radio, comunicarea verbală, gesturile asociate substituțiilor sau organizării jucătorilor în fazele fixe [93, 158, 159, 163].

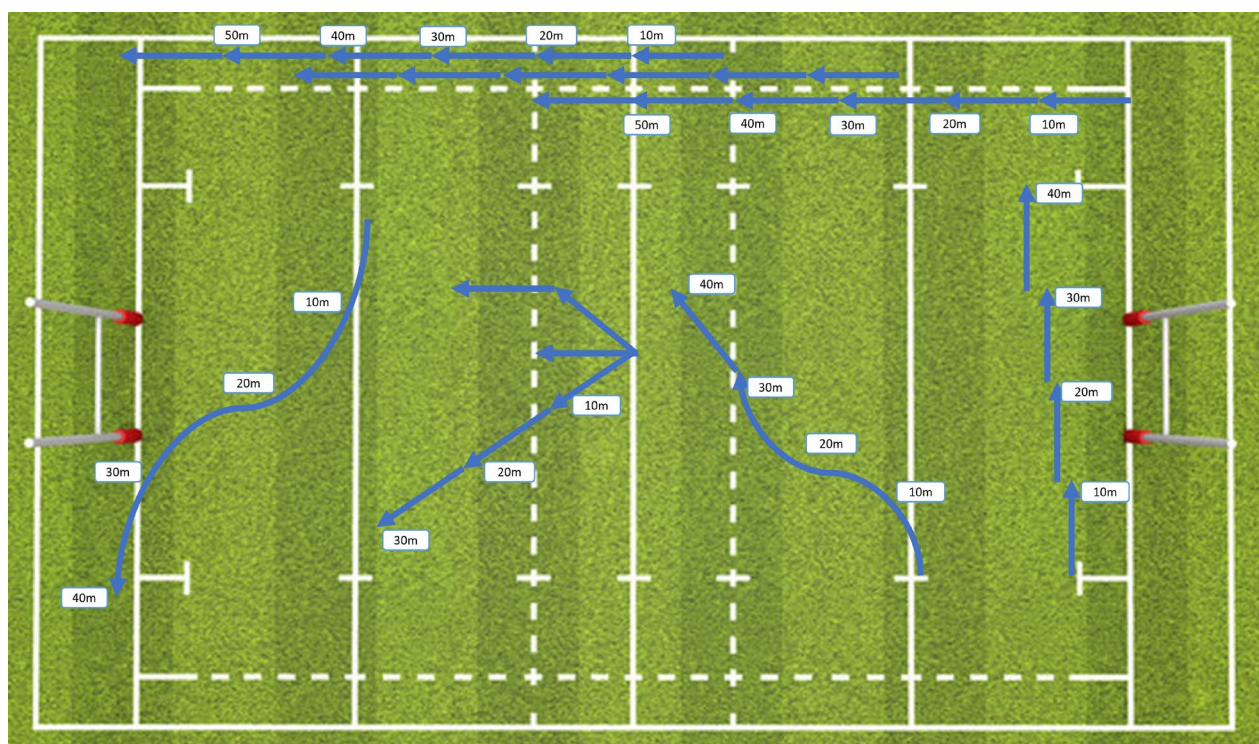


Fig. 2.1. Operaționalizarea dimensiunii de deplasare a arbitrilor în cadrul blocului privind activitatea fizică a arbitrilor

Pentru verificarea stabilității procedurii de analiză, s-a admis o eroare de măsurare de cel mult 5% între două codări ale aceluiași material video. Acest prag a fost considerat suficient pentru confirmarea consistenței înregistrării datelor. Pentru fiecare meci, valorile au fost însumate pe indicatori, apoi sintetizate sub forma mediilor pe meci, la nivelul fiecărei competiții. Rezultatele obținute au stat la baza analizei comparative a solicitărilor fizice și gestuale specifice activității arbitrale.

Metoda experimentului pedagogic. În cercetarea noastră, variabila independentă a fost programul de formare integrată pentru arbitrii de rugby, aplicat arbitrilor activi din regiunea Sud-

Est, Constanța, în intervalul 2023–2024. Demersul a avut caracter experimental, cu măsurători repetate realizate înainte și după aplicarea programului.

Selecția participanților a ținut cont de activitatea curentă în competiții, starea de sănătate compatibilă cu efortul și disponibilitatea pentru întregul ciclu de evaluare. Indicatorii dependenți au vizat două domenii: activitatea fizică a arbitrilor și consistența gestual-decizională la fazele-cheie ale jocului. Procedurile de evaluare au fost standardizate, pentru a reduce erorile de măsurare și pentru a păstra aceeași logică de apreciere pe parcursul cercetării.

Efectul intervenției a fost apreciat prin compararea indicatorilor urmăriți înainte și după experiment, la aceiași participanți. În absența unui grup de control, rezultatele reflectă evoluția lotului investigat și nu permit atribuirea exclusivă a modificărilor înregistrate programului experimental. Diferențele obținute au fost interpretate în raport cu cerințele reale ale oficierei. Metoda experimentului pedagogic este specifică domeniului educației fizice și sportului și este utilizată în literatura de specialitate pentru verificarea eficienței intervențiilor didactice și formative [10, 32, 33].

Metoda anchetei sociologice prin chestionar. Investigarea opiniilor, atitudinilor, motivațiilor și intereselor specialiștilor a fost realizată prin aplicarea unui chestionar de opinie, utilizat ca instrument al anchetei sociologice [11, p. 18], [43, pp. 423–424]. Informațiile obținute au completat datele colectate prin observație și analiză video, contribuind la fundamentarea analizei prezentate în subcapitolul 2.2.

Chestionarul a fost administrat digital și a inclus 15 itemi, cu întrebări cu răspunsuri multiple și câteva întrebări deschise. Eșantionul a fost format din 104 specialiști din România: arbitri activi în campionatele naționale, formatori și educatori de arbitri, precum și manageri federali. Domeniile investigate au vizat alinierea arbitrajului național la standardele internaționale, compartimentele pregătirii care susțin performanța de oficiere, componentele pregătirii fizice, legile jocului care generează dificultăți de însușire și interpretare, gestică, mecanica, poziționarea în joc deschis și la punctele de fixare, comunicarea și strategiile formative considerate eficiente.

Administrarea chestionarului a respectat proceduri unitare: consimțământ informat, anonimizarea răspunsurilor și instrucțiuni comune pentru toți respondenții. Prelucrarea datelor s-a realizat prin analize descriptive și reprezentări grafice, iar răspunsurile deschise au fost utilizate pentru nuanțarea interpretărilor [3, 11, 12, 39].

Rezultatele chestionarului au contribuit la calibrarea obiectivelor intervenției, la selectarea conținuturilor și la organizarea programului de formare. De asemenea, acestea au

sprijinit alegerea momentelor de testare, pre-, inter- și post-sezon, precum și formularea concluziilor experimentului pedagogic.

Metoda testelor. În cercetarea noastră, testarea a avut rolul de a stabili nivelul inițial al arbitrilor și de a urmări evoluția competențelor specifice pe parcursul programului aplicat. Evaluarea a vizat două direcții principale: capacitatea de susținere a efortului specific arbitrajului și cunoașterea Legilor jocului de rugby.

În acest scop au fost utilizate două probe administrate în condiții comparabile: testul Yo-Yo Intermittent Recovery [66, 72, 84, 90, 123] și testul de cunoaștere a Legilor jocului, elaborat în cadrul cercetării. Ambele probe au fost aplicate în trei momente succesive, pre-intervenție, intermediar și post-intervenție, fiind urmărite evoluția capacității de efort intermitent și reducerea numărului și procentului erorilor la testul de cunoaștere a regulamentului.

Administrarea probelor s-a realizat în condiții unitare, privind suprafața de testare, ora desfășurării, echipamentul și instrucțiunile oferite participanților. Testările au fost realizate de aceiași evaluatori, pe baza unor fișe tipizate, iar calendarul a fost plasat în aceleași ferestre ale sezonului, pentru a asigura comparabilitatea datelor obținute.

Testul Yo-Yo Intermittent Recovery

Scop: Măsoară capacitatea de efort intermitent specifică arbitrajului: alternanțe rapide efort/recuperare, re poziționări pe distanțe scurte și toleranța la creșterea progresivă a ritmului.

Materiale și spațiu: Teren/sală plană; bandă audio Yo-Yo IR; difuzor; cronometru; 6–8 conuri; fișe de notare.

Așezare (vezi Figura schema 2.2):

- B (start/finish) și C (întoarcere) la 20 m;
- A pentru recuperare, la 5 m în spatele lui B.

Protocol (standard):

1. Încălzire 8–10 min (alergare ușoară, mobilitate, 2–3 accelerații).
2. La semnalul audio, participantul aleargă B→C→B (un shuttle = 2×20 m), sincronizat cu beep-urile.
3. Urmează recuperare activă 10 s: B→A→B (2×5 m) la pas/jog.
4. Ritmul crește pe „niveluri” (level & shuttle). Testul se oprește la epuizare sau după 2 ratări consecutive ale liniei la timp.
5. Se înregistrează ultimul nivel/shuttle reușit și distanța totală conform tabelelor Yo-Yo IR (nu se adaugă distanța de recuperare).
6. Se notează condițiile: suprafață, temperatură, încălțăminte, oră, eventuale particularități.

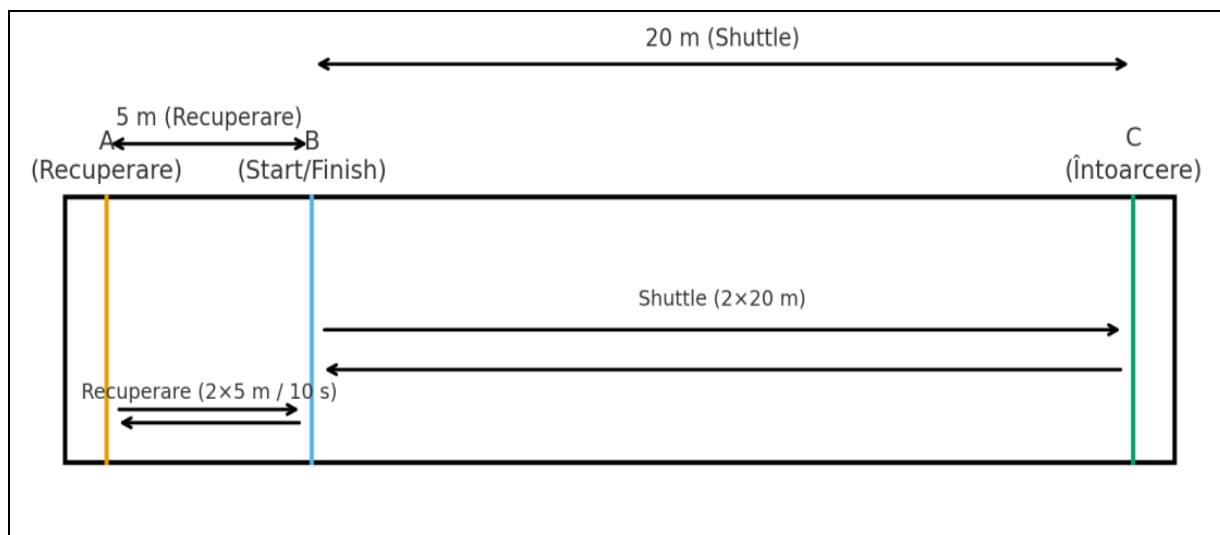


Fig. 2.2. Schema traseului pentru testul Yo-Yo Intermittent Recovery [66, 72, 84, 90, 123].

Condiții de standardizare:

- Aceeași pistă audio, aceleași instrucțiuni, aceiași evaluatori.
- Testări în ferestre similare (pre-, inter-, post-sezon), la aceeași oră din zi.
- Pauză, hidratare, oprire imediată la amețală/durere.

Testul de cunoaștere a Legilor jocului de rugby.

Evaluarea cunoașterii regulamentului s-a realizat prin teste elaborate de noi, în concordanță cu structura tematică și conținuturile Legilor jocului de rugby. Această raportare a permis păstrarea unei legături directe cu cerințele internaționale de formare și evaluare a arbitrilor, fără ca rezultatele cercetării să depindă de scorul generat automat de platformă.

Conținutul testelor a vizat domeniile esențiale ale oficierei: principiile și definițiile jocului, începerea și reluarea jocului, jocul în general, ofsaidul și materialitatea intervenției, placajul și jocul la sol, ruck-ul, maul-ul, grămada ordonată, marginea, loviturile în joc, situațiile din în-but și punctarea, jocul neregulamentar și managementul sancțiunilor, aplicarea avantajului, precum și semnalizarea și mecanica arbitrilor.

Itemii-grilă au fost formulați în raport cu domeniile tematice abordate de examenul online „Laws of the Game” al World Rugby, fiind adaptați pentru administrarea în cadrul cercetării. Testele au fost aplicate în momentele stabilite ale studiului, pre-, inter- și post-sezon, în condiții unitare de timp și mediu, cu instrucțiuni comune pentru toți participanții. Rezultatele au fost raportate prin numărul de răspunsuri greșite și procentul mediu al erorilor (**Anexa 9**).

Metoda statistico-matematică

Conform științelor care studiază activitatea corporală, analiza indicatorilor de interes în arbitrajul sportiv, precum cei motrici, gestual-decizionali și cognitivi (cunoașterea Legilor), nu

poate fi realizată fără aplicarea metodelor și mijloacelor matematice. Procedeele statistice sunt esențiale pentru stabilirea obiectivă a progreselor în cadrul experimentelor pedagogice [25, 32, 37, 40, 48].

Pentru analiza și interpretarea obiectivă a datelor obținute pe parcursul derulării experimentului, s-a recurs la următorii indicatori și proceduri statistico-matematice:

1. Media aritmetică ($\bar{X}$), - este un indicator de tendință centrală care sintetizează o colectivitate în raport cu o caracteristică măsurată, fiind utilizat pe scară largă în calculele de dispersie, semnificație și corelație. Se obține ca raport între suma valorilor individuale și numărul de observații. Deși descrie proprietățile comune ale grupului, poate masca variații individuale importante (mai ales în prezența valorilor extreme). Formula de calcul este:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

unde : $\bar{X}$ = media aritmetică;

x_i = valori individuale;

n = numărul subiecților .

2. Abaterea standard (S) – măsoară dispersia rezultatelor în jurul mediei și indică, în aceleași unități cu variabila, cât de mult se abat valorile individuale de la tendința centrală. Este sensibilă la valori extreme și se folosește frecvent în comparații, testarea semnificației și estimarea erorilor. Pentru un eșantion, se calculează cu corecția lui Bessel:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n}} \quad (2.2)$$

Cu cât abaterea standard este mai mică, cu atât valoarea parametrilor tendinței centrale este mai reprezentativă.

3. Eroarea mediei (m) se calculează conform următoarei formule:

$$m = \frac{S}{\sqrt{n}} \quad (2.3)$$

4. Criteriul „t” Student pentru grupele dependente:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}}; \quad (2.4)$$

pentru $f = n - 1$,

unde:

$\bar{x}_1$ = media aritmetică a primului grup;

$\bar{x}_2$ = media aritmetică a celui de-al doilea grup;

m_1 = eroarea medie a primului grup;

m_2 = eroarea medie a celui de-al doilea grup.

r - coeficientul de corelație;

f - numărul gradelor de libertate;

n - număr de cazuri.

5. Coeficientul de corelație se calculează conform metodei Brav-Pearsons:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X}) \cdot (y_i - \bar{Y})}{n \cdot S_x \cdot S_y} \quad (2.5)$$

unde: r - coeficient de corelație;

i - indicator al sumei;

n - număr de cazuri;

x_i ; y_i - rezultatul de calcul al fiecărei coloane;

$\bar{X}$; $\bar{Y}$ - media aritmetică;

S_x ; S_y - media pătratică a abaterii standard.

Metoda grafică și tabelară

Pentru prezentarea rezultatelor obținute în urma prelucrării statistice au fost utilizate reprezentări grafice și tabele. Acestea facilitează vizualizarea comparativă a indicatorilor, evidențiază tendințele (ascendente/descendente) de la testarea inițială la cea finală și oferă o lectură sintetică, clară a dinamicii și variațiilor observate.

2.2. Opinii ale specialiștilor privind pregătirea arbitrilor de rugby din România

Pentru evidențierea opiniilor specialiștilor privind sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby din România, în cercetare a fost utilizat chestionarul de opinie. Această metodă permite obținerea unor informații care nu pot fi surprinse direct prin alte metode, cum ar fi aprecierile, experiențele, interesele și opiniile persoanelor implicate în domeniul analizat [12, p. 182]. În cazul cercetării noastre, chestionarul a oferit posibilitatea de a identifica modul în care arbitrii, formatorii de arbitri și managerii federali apreciază pregătirea arbitrilor de rugby din România, dar și direcțiile care necesită îmbunătățire.

O parte dintre rezultatele obținute prin acest instrument au fost valorificate anterior într-un articol științific dedicat analizei opiniilor specialiștilor privind sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby din România [21].

Datele obținute au avut un rol important în orientarea cercetării și în proiectarea programului de pregătire integrată destinat arbitrilor de rugby de înaltă calificare. Prin conținutul său, chestionarul a urmărit atât aspecte generale privind nivelul arbitrajului național, cât și elemente concrete ale pregătirii fizice, teoretice, gestuale, decizionale și comunicaționale.

Scopul cercetării prezentate în acest subcapitol constă în evidențierea opiniilor specialiștilor privind sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby din România, precum și a aspectelor specifice formării arbitrilor de înaltă calificare.

Chestionarul de opinie a fost elaborat în format digital și aplicat unui număr de 104 specialiști din România. 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, iar datele obținute au fost prelucrate prin metode statistice descriptive și reprezentări grafice. În continuare sunt prezentate răspunsurile considerate relevante pentru scopul cercetării.

Una dintre întrebările adresate specialiștilor a vizat aprecierea nivelului de pregătire a arbitrilor din România în raport cu standardele internaționale. Rezultatele sunt prezentate în figura 2.3.

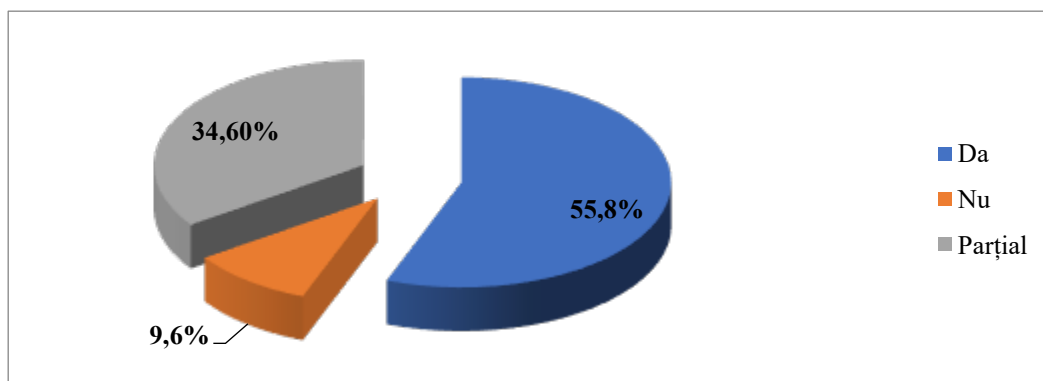


Fig. 2.3. Nivelul pregătirii arbitrilor de rugby din România în raport cu standardele internaționale

Analiza răspunsurilor arată că 55,8% dintre respondenți consideră că pregătirea arbitrilor din România corespunde nivelului internațional. Totodată, 9,6% apreciază că arbitrii din țară nu au nivelul necesar pentru oficierea meciurilor internaționale, iar 34,6% consideră că nivelul pregătirii corespunde doar parțial acestor standarde. Aceste date indică o apreciere relativ favorabilă a pregătirii actuale, dar arată și existența unor rezerve privind unele componente ale formării arbitrilor. Prin urmare, opiniile specialiștilor susțin necesitatea unor intervenții mai bine orientate în sistemul național de pregătire, mai ales în direcțiile care influențează direct calitatea oficierei la nivel de performanță.

Următoarea întrebare din chestionarul de opinie a vizat compartimentele pregătirii care, în aprecierea respondenților, contribuie cel mai mult la creșterea calității oficierei unui meci de rugby. Participanții au răspuns la întrebarea: „Care dintre compartimentele pregătirii arbitrilor de rugby, după părerea DVS, asigură un nivel mai înalt de performanță în timpul oficierei unui meci de rugby?”. Deoarece au fost permise mai multe variante de răspuns, rezultatele reflectă ponderea fiecărui compartiment în percepția specialiștilor. Datele obținute sunt prezentate în figura 2.4.

Analiza răspunsurilor arată că 86,5% dintre participanți consideră că interpretarea corectă a situațiilor de joc și luarea deciziilor adecvate reprezintă una dintre cele mai importante componente ale pregătirii arbitrilor. Acest rezultat evidențiază rolul central al pregătirii teoretico-aplicative și decizionale în activitatea arbitrilor de centru, mai ales în condițiile unui joc dinamic, în care fazele se schimbă rapid, iar decizia trebuie luată într-un timp foarte scurt.

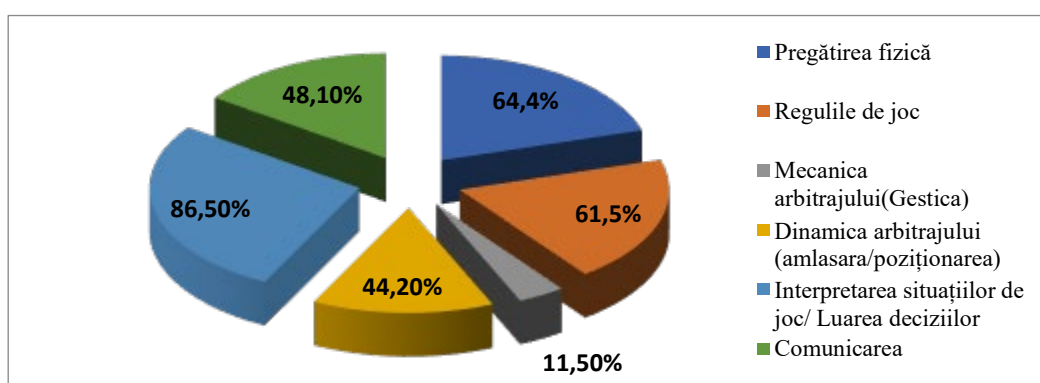


Fig. 2.4. Compartimente ale pregătirii arbitrilor de rugby care pot asigura un nivel mai înalt al performanței în timpul oficierei unui meci

Totodată, răspunsurile specialiștilor evidențiază faptul că performanța arbitrilor în teren este condiționată atât de pregătirea fizică, cât și de cunoașterea Legilor jocului. Astfel, 64,4% dintre respondenți au indicat pregătirea fizică, iar 61,5% au menționat cunoașterea regulilor de joc ca elemente importante pentru asigurarea unei oficierei de calitate.

Mai puțin de jumătate dintre specialiștii chestionați au apreciat că performanța arbitrilor este influențată de competența de comunicare, indicată de 48,1% dintre respondenți, și de dinamica deplasării în teren, respectiv poziționarea și amplasarea corectă în timpul jocului, menționată de 44,2% dintre respondenți.

Deși gestică arbitrală reprezintă o componentă importantă a comunicării arbitrilor cu ceilalți actori ai competiției, aceasta a fost indicată de numai 11,5% dintre respondenți ca factor care poate influența calitatea oficierei unui meci de rugby. Acest rezultat sugerează că specialiștii

acordă o pondere mai mare deciziei, pregătirii fizice și cunoașterii Legilor jocului, în timp ce gestica este percepută mai degrabă ca element de sprijin al comunicării arbitrale.

Prin următoarea întrebare s-a urmărit opinia specialiștilor privind componentele pregătirii fizice considerate esențiale pentru arbitrul de centru. Respondenții au răspuns la întrebarea: „Care dintre componentele pregătirii sunt esențiale/importante de dezvoltat pentru a menține pregătirea fizică a arbitrului de rugby?”. Ca și la întrebarea precedentă, participanții au avut posibilitatea să bifeze mai multe variante de răspuns. Rezultatele obținute sunt prezentate în figura 2.5.

Analiza răspunsurilor arată că cele mai importante calități fizice și motrice pentru un arbitru de rugby sunt considerate rezistența, indicată de 84,6% dintre respondenți, capacitățile coordinative, menționate de 63,5%, și anduranța, indicată de 51,9%. Aceste rezultate confirmă faptul că activitatea arbitrului de centru solicită nu doar capacitatea de a susține efortul pe durata jocului, ci și capacitatea de a se deplasa eficient, de a se re poziționa rapid și de a menține controlul acțiunilor în faze de joc cu ritm variabil.

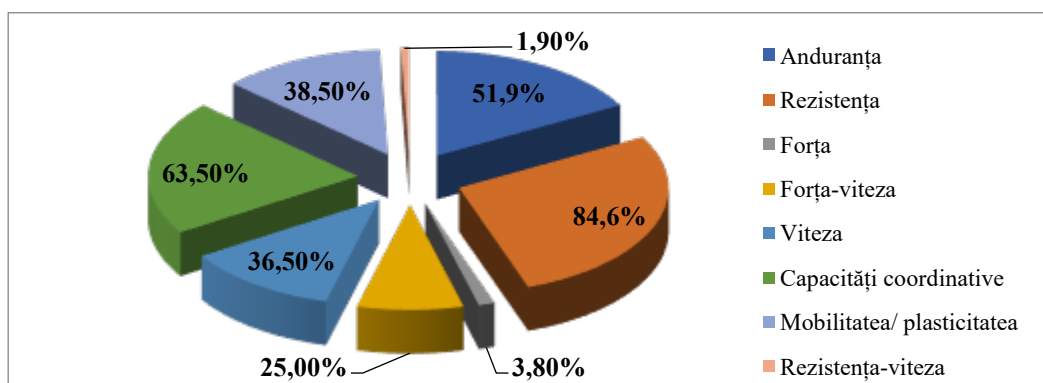


Fig. 2.5. Componente ale pregătirii fizice considerate importante pentru arbitrul de rugby

Mai puțin de jumătate dintre participanții la sondaj consideră că, în activitatea profesională a arbitrului, trebuie acordată atenție și altor calități fizice și motrice. Astfel, mobilitatea articulară și plasticitatea musculară au fost indicate de 38,5% dintre respondenți, viteza de 36,5%, iar forța-viteză de 25%. Calitățile de forță, menționate de 3,8% dintre respondenți, și rezistența în regim de viteză, indicată de 1,9%, sunt apreciate de specialiști ca având o pondere mai redusă în practica arbitrajului de rugby.

Următoarea întrebare adresată arbitrilor și formatorilor de arbitri a vizat dificultățile întâmpinate în cunoașterea și interpretarea Legilor jocului. Prin întrebarea: „După părerea DVS, care dintre Legile jocului necesită mai mult timp pentru însușire și interpretare corectă în timpul unui meci de rugby?”, s-a urmărit identificarea situațiilor regulamentare care ridică cele mai

multe dificultăți în activitatea de arbitraj. Participanții au avut posibilitatea să bifeze mai multe variante de răspuns, iar rezultatele sunt prezentate în figura 2.6.

Analiza datelor prezentate în figura 2.6 arată că cele mai mari dificultăți sunt asociate cu aplicarea Legii 9, referitoare la jocul neregulamentar, indicată de 63,5% dintre respondenți, Legii 19, privind grămada ordonată, menționată de 61,5%, și Legii 15, care reglementează jocul în ruck, indicată de 59,6% dintre respondenți. Aceste rezultate arată că fazele cu contact direct, presiune ridicată și interpretare rapidă a acțiunilor sunt percepute ca fiind cele mai solicitante pentru arbitri.

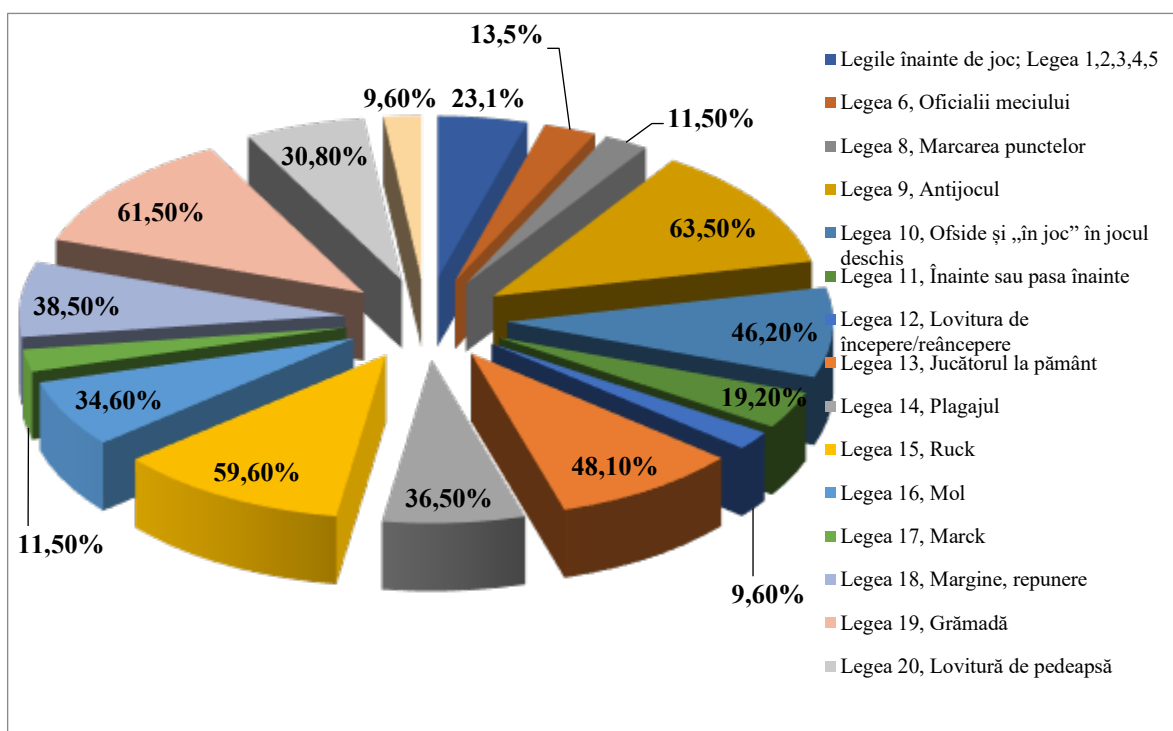


Fig. 2.6. Legile jocului de rugby care necesită mai mult timp pentru însușire și interpretare corectă

Totodată, mai puțin de jumătate dintre respondenți au indicat dificultăți în interpretarea altor Legi ale jocului: Legea 13, privind jucătorii aflați la pământ în jocul deschis, cu 48,1% dintre răspunsuri; Legea 10, referitoare la ofsaid și „în joc” în jocul deschis, cu 46,2%; Legea 18, privind marginea, aliniamentul și repunerea rapidă din margine, cu 38,5%; Legea 14, referitoare la placaj, cu 36,5%; și Legea 16, privind maul-ul, cu 34,6%. Aceste date confirmă faptul că aplicarea Legilor jocului presupune nu doar cunoaștere teoretică, ci și capacitatea de interpretare corectă în condiții dinamice, specifice jocului de rugby.

Alte Legi ale jocului au fost indicate mai rar de specialiști ca fiind dificile în procesul de interpretare și aplicare în timpul meciului. Printre acestea se regăsesc Legea 6, privind activitatea oficialilor înaintea jocului, menționată de 23,1% dintre respondenți, Legea 11, referitoare la

înainte și pasa înainte, indicată de 19,2%, Legea 8, privind marcarea punctelor, cu 11,5%, și Legea 12, referitoare la lovitura de începere și de reîncepere, cu 9,6%. De asemenea, marc-ul și terenul de țintă au fost menționate de 11,5%, respectiv 9,6% dintre respondenți. Aceste rezultate arată că specialiștii consideră aceste componente ale regulamentului mai accesibile, necesitând un timp mai redus de pregătire pentru însușire și aplicare corectă.

O altă componentă importantă a pregătirii arbitrilor este gestică și mecanica arbitrajului, prin care se exprimă claritatea, siguranța și coerența intervențiilor arbitrului în timpul jocului. Această dimensiune a fost inclusă în chestionarul de opinie prin întrebarea: „În mecanica arbitrajului, care dintre elementele de gestică sunt însușite cu mai multă dificultate?”. Rezultatele sunt prezentate în figura 2.7.

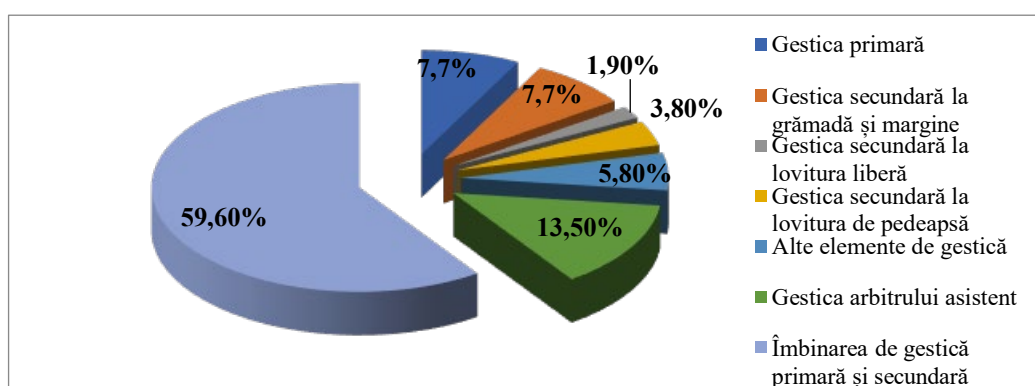


Fig. 2.7. Elemente de gestică arbitrală însușite cu mai multă dificultate

Analiza răspunsurilor arată că opiniile specialiștilor s-au concentrat, în principal, asupra îmbinării gesticii primare cu gestică secundară. Aproape 60% dintre respondenți consideră că această combinație necesită mai mult timp de pregătire, deoarece arbitrul trebuie să aplice gesturi clare și corelate cu fazele concrete ale jocului. Acest rezultat evidențiază faptul că gestică arbitrală nu se reduce la executarea unor semnale izolate, ci presupune selectarea, combinarea și transmiterea lor într-un mod adecvat situației de joc.

Un procent mai redus, de 13,5% dintre respondenți, consideră că și gestică arbitrului asistent este dificilă și nu trebuie neglijată în procesul de pregătire. Aceasta poate fi abordată împreună cu pregătirea arbitrului central, pentru a consolida comunicarea dintre oficialii de meci și pentru a asigura o interpretare unitară a fazelor de joc.

Pentru ca deciziile arbitrului să fie corecte și acceptate în contextul jocului, poziționarea în teren are un rol esențial. Arbitrul trebuie să se afle într-un unghi favorabil de observare, să urmărească fazele importante ale jocului și să semnalizeze prompt abaterile de la regulament. În acest context, specialiștilor li s-a propus următoarea întrebare: „În timpul jocului de rugby, în ce

situații arbitrul întâmpină dificultăți de amplasare în teren?”. Răspunsurile obținute sunt prezentate în figura 2.8.

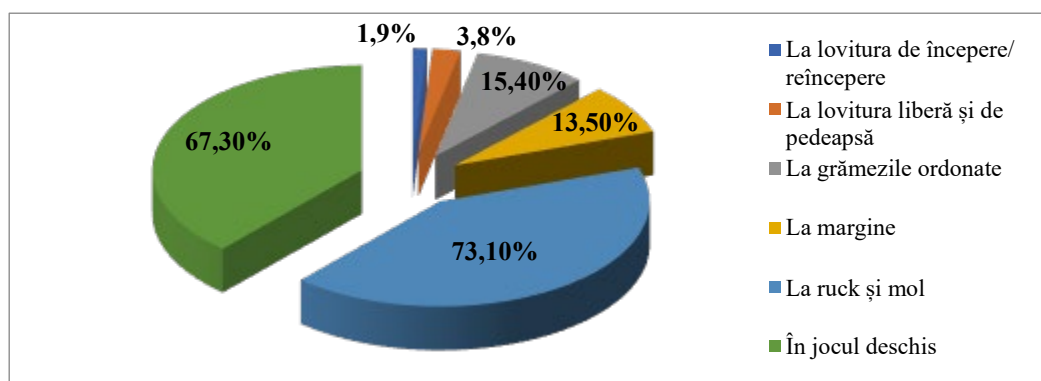


Fig. 2.8. Situații în care arbitrul întâmpină dificultăți de amplasare în teren

Analiza datelor prezentate în figura 2.2.6 arată că cele mai mari dificultăți de amplasare și poziționare apar în jocul deschis și la punctele de fixare ale jocului, reprezentate prin ruck și maul. Aceste variante au fost indicate de 73,1%, respectiv 67,3% dintre respondenți. Rezultatele confirmă faptul că fazele dinamice, cu aglomerare de jucători și schimbări rapide de direcție, solicită în mod deosebit capacitatea arbitrului de a se deplasa eficient și de a-și menține unghiul optim de observare.

Un număr mai redus de respondenți a indicat dificultăți de amplasare la grămada ordonată și la jocul din margine, cu 15,4%, respectiv 13,5% dintre răspunsuri. Cele mai puține dificultăți au fost menționate la loviturile de începere și reîncepere, precum și la loviturile de pedeapsă și libere, cu 1,9%, respectiv 3,8% dintre răspunsuri. Aceste rezultate pot fi explicate prin faptul că fazele respective au o structură mai clară și permit arbitrului să își stabilească mai ușor poziția înainte de reluarea jocului.

Opțiunile exprimate de specialiști arată că poziționarea arbitrului nu depinde doar de cunoașterea regulamentului, ci și de pregătirea fizică, de capacitatea de anticipare și de rapiditatea deplasării în teren. Pentru a fi aproape de fază, a observa eventualele acțiuni neregulate și a lua decizii conforme Legilor jocului, arbitrul trebuie să coreleze permanent deplasarea, unghiul de observare și momentul intervenției.

Comunicarea reprezintă o componentă importantă a pregătirii psihosociale a arbitrilor de rugby și reflectă nivelul de profesionalism manifestat în timpul officierii. În chestionarul aplicat, respondenților li s-a propus următoarea întrebare: „Care dintre elementele de comunicare ale arbitrului demonstrează un nivel mai înalt de pregătire?”. Rezultatele sunt prezentate în figura 2.9.

Răspunsurile au fost distribuite între mai multe opțiuni. Astfel, 25% dintre respondenți consideră că nivelul înalt de pregătire al arbitrului se exprimă prin comunicarea bazată pe aplicarea directă și corectă a Legilor jocului. Alți 15,4% apreciază rolul comunicării didactice sau pedagogice, prin care arbitrul poate explica și gestiona anumite situații de joc, iar 11,5% consideră că exprimarea clară și convingătoare, apropiată de comunicarea oratorică, reflectă pregătirea superioară a arbitrului central.

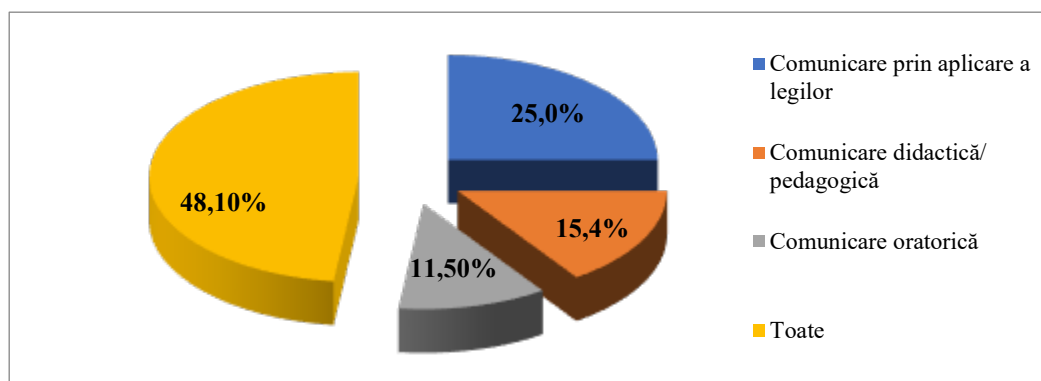


Fig. 2.9. Elemente de comunicare ale arbitrului care demonstrează un nivel mai înalt de pregătire

Un rezultat important este faptul că 48,1% dintre participanții la sondaj consideră că arbitrul de înaltă calificare trebuie să posede toate cele trei forme de comunicare. Această opinie arată că modelul arbitrului performant nu se reduce la aplicarea regulamentului, ci presupune și capacitatea de a comunica eficient, de a transmite deciziile clar și de a menține controlul interacțiunilor cu jucătorii și cu ceilalți oficiali ai meciului.

Una dintre întrebările de bază ale chestionarului a vizat strategiile considerate eficiente pentru formarea competențelor de interpretare a situațiilor de joc și de luare a deciziilor de către oficialii meciului de rugby. Această întrebare se raportează direct la direcția cercetării noastre, deoarece pregătirea arbitrului de înaltă calificare presupune nu doar cunoașterea regulamentului, ci și capacitatea de a aplica rapid și corect Legile jocului în situații concrete. Participanții au răspuns la întrebarea: „Care dintre variantele de mai jos sunt cele mai eficiente strategii pentru formarea competențelor de interpretare a unor situații de joc și/sau luare de decizii de către oficialul meciului de rugby?”. Respondenții au avut posibilitatea să bifeze mai multe variante de răspuns, iar rezultatele sunt prezentate în figura 2.10.

Analiza datelor arată că aproape toți participanții la sondaj, respectiv 96,2%, consideră că formarea arbitrului de înaltă calificare trebuie să includă strategii orientate spre cunoașterea și aplicarea corectă a Legilor jocului. Acest rezultat confirmă faptul că pregătirea teoretico-

aplicativă rămâne baza procesului de formare, deoarece decizia arbitrală corectă depinde, în primul rând, de înțelegerea regulamentului și de raportarea acestuia la situațiile reale din teren.

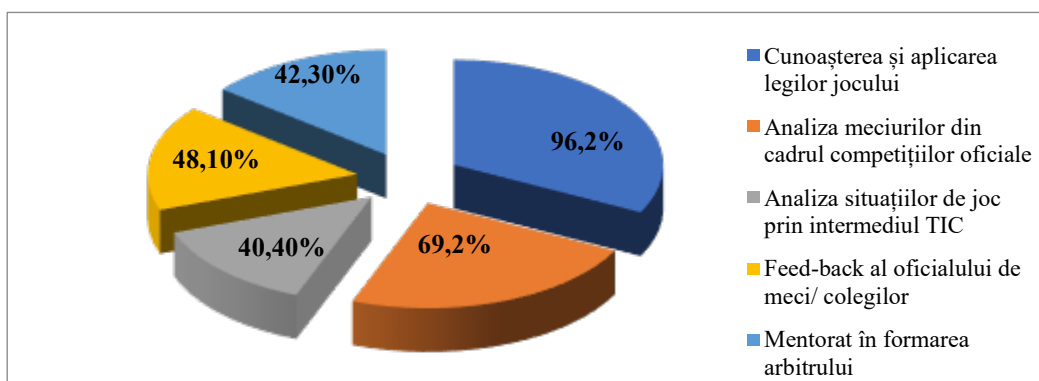


Fig. 2.10. Strategii eficiente pentru formarea competențelor de interpretare a situațiilor de joc și de luare a deciziilor

O altă strategie apreciată ca eficientă este analiza meciurilor din competițiile oficiale și interpretarea situațiilor de joc prin raportare la experiența arbitrilor cu nivel ridicat de pregătire. Această variantă a fost indicată de 69,2% dintre respondenți. Specialiștii consideră că analiza unor faze reale de joc poate contribui la înțelegerea mai clară a modului în care Legile jocului trebuie aplicate în situații dificile, în care decizia trebuie luată rapid și argumentat.

Cu ponderi mai reduse, dar relevante pentru formarea modernă a arbitrilor, au fost menționate analiza situațiilor de joc prin intermediul TIC, indicată de 40,4% dintre respondenți, feedbackul oferit de oficiali sau colegi, ales de 48,8%, și mentoratul în formarea arbitrului de înaltă calificare, menționat de 42,3% dintre participanți. Aceste rezultate arată că specialiștii recunosc utilitatea strategiilor bazate pe analiză, feedback și sprijin individualizat, dar acordă prioritate cunoașterii regulamentului și interpretării situațiilor reale de joc.

În urma analizei chestionarului de opinie aplicat arbitrilor care oficiază meciuri în campionatele naționale, la diferite categorii de vârstă, educatorilor/formatorilor de arbitri și managerilor federali, au fost evidențiate următoarele concluzii:

- pregătirea arbitrilor de rugby trebuie orientată prioritar spre dezvoltarea capacității de luare a deciziilor în situații complexe de joc și spre consolidarea pregătirii fizice, aceste două componente fiind apreciate ca esențiale pentru creșterea nivelului prestației profesionale;
- în planul pregătirii fizice, se impune accentuarea rezistenței și a capacităților coordinative, considerate importante pentru menținerea eficienței arbitrului pe întreaga durată a jocului;
- dezvoltarea calităților fizice trebuie corelată cu învățarea și perfecționarea poziționării în teren, în raport cu fazele dinamice și cu momentele fixe ale jocului de rugby;

- în ceea ce privește studiul Legilor jocului, este necesară alocarea unui timp mai mare pentru aprofundarea prevederilor referitoare la jocul neregulamentar, ruck, grămada ordonată și ofsaidul în jocul deschis, acestea fiind percepute ca domenii care solicită o pregătire teoretico-aplicativă mai consistentă;
- în paralel cu studiul regulamentului, este necesară dezvoltarea competențelor de comunicare ale arbitrilor, atât prin exprimare clară și argumentată, cât și prin aplicarea corectă a gesticii și mecanicii specifice arbitrilor central și arbitrilor asistent;
- cele mai eficiente strategii de formare a arbitrilor de rugby de înaltă calificare sunt considerate acelea care asigură cunoașterea aprofundată a Legilor jocului, analiza situațiilor reale de meci, feedbackul specializat și aplicarea constantă a deciziilor corecte în contexte apropiate de competiție.

În ansamblu, datele obținute arată că perfecționarea pregătirii arbitrilor de rugby nu poate fi realizată prin abordări separate ale componentelor de formare. Opiniile specialiștilor susțin necesitatea unei pregătiri integrate, în care dimensiunea fizică, teoretică, decizională, gestuală și comunicațională să fie dezvoltate corelat. Această constatare argumentează direcția cercetării și oferă suport pentru elaborarea programului de pregătire integrală destinat arbitrilor de rugby de înaltă calificare.

2.3. Analiza acțiunilor decizionale a arbitrilor în rugby în activitatea competițională

În subcapitolul anterior a fost evidențiată importanța capacității arbitrilor de a interpreta situațiile de joc și de a aplica corect Legile jocului. Această competență a fost apreciată de specialiști ca una dintre componentele esențiale ale formării arbitrilor de rugby de înaltă calificare. Astfel, 96,2% dintre respondenți au considerat necesare strategiile orientate spre cunoașterea și aplicarea exactă a regulilor de joc, iar 69,2% au indicat analiza meciurilor oficiale și interpretarea situațiilor de joc alături de arbitri cu experiență ca strategie importantă de formare.

Aceste rezultate justifică trecerea de la nivelul opiniilor specialiștilor la analiza concretă a activității competiționale. În acest sens, cercetarea a urmărit să stabilească în ce măsură cerințele decizionale ale arbitrilor diferă de la o competiție la alta și cum se reflectă aceste diferențe în structura intervențiilor arbitrale, evidențiată prin statistica meciurilor.

Pentru aprecierea solicitărilor decizionale ale arbitrilor de rugby a fost realizată analiza fazelor și momentelor jocului, pe baza indicatorilor statistici ai meciurilor, unele rezultate fiind valorificate anterior într-un articol științific dedicat acestei problematici [80]. Investigația a inclus atât competiții naționale, cât și internaționale: Campionatul României la Rugby, perioada

2022–mai 2023, Campionatul European pe Națiuni, edițiile 2022–2023, și Cupa Mondială de Rugby 2023.

Au fost analizați indicatori relevanți pentru caracterizarea dinamicii jocului și a situațiilor în care arbitrul trebuie să observe, să interpreteze și să decidă: numărul de puncte marcate, penalitățile comise, numărul de pase, loviturile de picior din mână, grămezile ordonate, marginile, ruck-urile, maul-urile și cartonașele galbene și roșii. Datele sunt prezentate în tabelele 2.1, 2.2, 2.3 și în figura 2.11.

Ciorbă C. și Tăbîrță V. au analizat modalitățile de înscriere a punctelor în rugby la nivel de seniori [14, pp. 56–58], oferind repere pentru caracterizarea activității competiționale.

Întrucât Cupa Mondială de Rugby reprezintă un reper major pentru arbitrajul de înaltă performanță, analiza a început cu această competiție. Accentul nu a fost pus doar pe sancțiunile acordate, ci mai ales pe volumul situațiilor de joc care solicită intervenția arbitrului. Fiecare fază fixă, fiecare zonă de contact și fiecare schimbare de ritm creează contexte în care arbitrul trebuie să urmărească jocul, să interpreteze acțiunile și să aplice Legile jocului în timp real.

Pentru Cupa Mondială de Rugby 2023 au fost analizate 12 meciuri din faza grupelor, selectate astfel încât să includă echipe din grupe diferite și stiluri variate de joc. Selecția a urmărit surprinderea unor situații competiționale diferite: joc teritorial, joc bazat pe posesie, intensitate crescută în contact și ritm variabil de construcție. Meciurile incluse în analiză au fost următoarele: Franța – Noua Zeelandă (08.09.2023), Anglia – Argentina (09.09.2023), Țara Galilor – Fiji (10.09.2023), Africa de Sud – Scoția (10.09.2023), Australia – Fiji (17.09.2023), Italia – Uruguay (21.09.2023), Africa de Sud – Irlanda (23.09.2023), Scoția – Tonga (24.09.2023), Uruguay – Namibia (27.09.2023), Australia – Portugalia (01.10.2023), Irlanda – Scoția (07.10.2023) și Japonia – Argentina (08.10.2023).

Datele din tabelul 2.1 sintetizează indicatorii statistici ai acestor 12 meciuri și oferă o imagine asupra volumului de solicitări decizionale la care este expus arbitrul într-un context competițional de elită. În această analiză, statisticile meciurilor nu sunt tratate doar ca date descriptive ale jocului, ci ca repere indirecte ale situațiilor în care arbitrul trebuie să observe, să interpreteze și să decidă. Grămezile ordonate, marginile, ruck-urile, maul-urile, loviturile de picior și sancțiunile aplicate indică frecvența unor momente în care decizia arbitrală devine esențială pentru cursivitatea, siguranța și corectitudinea jocului.

Din punctul de vedere al profilului mediu al jocului, rezultatele indică un nivel ridicat al activității competiționale. În cele 12 meciuri analizate au fost înregistrate, în medie, 43,33 puncte, 275,33 pase, 49,58 lovituri de picior, 15,75 grămezi ordonate, 25,25 margini, 151,00 ruck-uri și 8,08 maul-uri pe meci. Aceste valori au semnificație directă pentru arbitraj, deoarece

descriu un tip de joc în care arbitrul gestionează un număr mare de secvențe cu potențial de dispută, abatere regulamentară și intervenție decizională.

Tabelul 2.1 Indicatori statistici ai jocului la Cupa Mondială de Rugby 2023

Meci (data)	Puncte (nr.)	Penalități comise (nr.)	Pase (nr.)	Lovituri de picior (nr.)	Grămezi ordonate (nr.)	Margini (nr.)	Ruck (nr.)	Maul (nr.)	Cartonașe total (G/R) (nr.)
Franța – Noua Zeelandă (08/09/2023)	40	16	262	83	12	25	139	7	1 (1/0)
Africa de Sud – Irlanda (23/09/2023)	21	20	250	36	18	28	145	4	0 (0/0)
Anglia – Argentina (09/09/2023)	37	20	206	64	13	22	139	7	2 (1/1)
Țara Galilor – Fiji (10/09/2023)	58	26	279	41	14	24	179	12	2 (2/0)
Africa de Sud – Scoția (10/09/2023)	21	17	272	55	19	29	130	7	0 (0/0)
Australia – Fiji (17/09/2023)	37	23	223	53	16	39	108	10	1 (1/0)
Italia – Uruguay (21/09/2023)	55	18	292	43	18	17	149	7	3 (3/0)
Australia – Portugalia (01/10/2023)	48	18	301	53	14	30	157	11	3 (3/0)
Japonia – Argentina (08/10/2023)	29	24	298	41	18	15	168	6	1 (1/0)
Scoția – Tonga (24/09/2023)	62	18	289	37	21	28	142	9	2 (1/1)
Irlanda – Scoția (07/10/2023)	50	18	395	47	11	24	204	9	1 (1/0)
Uruguay – Namibia (27/09/2023)	62	26	237	42	15	22	152	8	4 (3/1)
Media ± m	43,33 ± 4,27	20,33 ± 1,02	275,33 ± 13,99	49,58 ± 3,87	15,75 ± 0,89	25,25 ± 1,82	151,00 ± 7,08	8,08 ± 0,65	1,67 ± 0,36 (G: 1,42 ± 0,31 / R: 0,25 ± 0,13)

Ruck-ul reprezintă faza cu cea mai mare frecvență, iar media de 151,00 ruck-uri pe meci indică un ritm ridicat al acțiunilor succesive. În asemenea condiții, arbitrul trebuie să mențină

criterii constante de apreciere privind legalitatea intrărilor în ruck, eliberarea balonului, siguranța intervențiilor și respectarea liniilor de ofsaid. În același timp, frecvența fazelor fixe, exprimată prin 15,75 grămezi ordonate și 25,25 margini pe meci, evidențiază o altă categorie de decizii repetitive, asociate controlului poziționării jucătorilor, sincronizării acțiunilor și respectării distanțelor regulamentare. Aceste decizii influențează atât echitatea, cât și continuitatea jocului.

În acest cadru, penalitățile comise, cu o medie de 20,33 pe meci, reprezintă un indicator sintetic al intervențiilor arbitrale și al opririlor jocului determinate de abateri sancționabile. Raportarea acestui nivel la volumul ruck-urilor evidențiază o densitate moderată a sancționării în raport cu frecvența fazelor de contestare a balonului. Această situație poate reflecta atât un standard tehnico-tactic ridicat al echipelor, cât și un management arbitral orientat spre menținerea fluentei jocului, prin aplicarea criteriilor de materialitate și a avantajului.

În interpretarea acestor date, penalitățile au fost analizate ca indicator global al intervențiilor arbitrale, în corelație cu volumul fazelor de joc care generează solicitări decizionale. Accentul cade pe relația dintre frecvența ruck-urilor, fazelor fixe, maul-urilor și nivelul sancționării, deoarece această relație permite evidențierea încărcării decizionale generale a arbitrului. Din această perspectivă, consistența decizională este apreciată prin stabilitatea criteriilor de intervenție în contexte competiționale diferite și prin raportarea sancțiunilor la structura reală a jocului.

Profilul disciplinar completează această analiză prin media cartonașelor, care a fost de 1,67 pe meci. Dintre acestea, media cartonașelor galbene a fost de 1,42, iar media cartonașelor roșii de 0,25 pe meci. Aceste valori arată că intervenția disciplinară apare ca o componentă a managementului jocului, fiind aplicată în situațiile în care gravitatea, pericolul sau repetitivitatea abaterilor impun trecerea de la penalitate la sancțiune personală.

Prezența, chiar și redusă, a cartonașelor roșii în eșantion arată că arbitrul de elită nu gestionează doar abateri tehnice, ci și situații cu impact major asupra siguranței jucătorilor și asupra echilibrului competițional. În acest caz, consistența decizională nu se exprimă printr-un număr identic de sancțiuni de la un meci la altul, ci prin capacitatea arbitrului de a păstra aceleași criterii de evaluare a pericolului, responsabilității și impactului asupra jocului, indiferent de echipe, stiluri de joc sau presiunea momentului.

Un argument suplimentar pentru interpretarea datelor din tabelul 2.1, din perspectiva activității arbitrale este variabilitatea internă a eșantionului. În analiză au fost incluse meciuri cu profiluri tactice diferite. Unele partide evidențiază un volum ridicat al jocului cu piciorul, de exemplu Franța – Noua Zeelandă, cu 83 de lovituri de picior, în timp ce altele se remarcă printr-un număr foarte mare de ruck-uri, cum este cazul meciului Irlanda – Scoția, cu 204 ruck-uri.

Această diversitate este relevantă deoarece arată că arbitrul trebuie să își mențină consistența interpretativă în contexte diferite. În meciurile cu multe lovituri de picior, accentul decizional se deplasează spre controlul spațiului, al tranzițiilor, al ofsaidului la șut, al duelurilor aeriene și al reluărilor jocului. În schimb, în meciurile cu un număr mare de ruck-uri, solicitarea principală este legată de managementul continuu al fazelor de contestare a balonului, al intrărilor legale și al liniilor de ofsaid.

În concluzie, datele analizate confirmă faptul că, la nivelul Cupei Mondiale de Rugby, consistența decizională a arbitrului trebuie apreciată în raport cu volumul mare al fazelor generatoare de decizie și cu densitatea intervențiilor disciplinare, nu doar prin numărări absolute ale sancțiunilor. Mediile prezentate evidențiază un context competițional cu cerințe ridicate de concentrare, rapiditate în apreciere și stabilitate a criteriilor de judecată. Aceste repere constituie baza necesară pentru comparația ulterioară cu competițiile europene și naționale, unde structura fazelor de joc și profilul disciplinar pot modifica încărcarea decizională a arbitrului.

Un alt nivel competițional relevant pentru analiza consistenței decizionale a arbitrului îl reprezintă Campionatul European pe Națiuni, Rugby Europe Championship, competiție care ocupă o poziție intermediară între standardul de elită al Cupei Mondiale și particularitățile competițiilor interne. În acest cadru, jocul se caracterizează prin diversitatea stilurilor și prin niveluri diferite de organizare tehnico-tactică, iar aceste aspecte se reflectă atât în structura fazelor de joc, cât și în profilul intervențiilor disciplinare.

Au fost analizate statisticile a 12 meciuri din Campionatul European pe Națiuni, edițiile 2022–2023: Georgia – Portugalia (06.02.2022), România – Rusia (05.02.2022), Spania – Olanda (05.02.2022), Rusia – Spania (12.02.2022), România – Georgia (12.03.2022), Olanda – România (19.03.2022), Portugalia – România (19.02.2023), Germania – Olanda (18.02.2023), Germania – Spania (12.02.2023), România – Polonia (04.02.2023), Georgia – Germania (05.02.2023) și Polonia – Germania (05.03.2023). Datele sunt prezentate în tabelul 2.2.

Selecția acestor partide, la fel ca în cazul Cupei Mondiale, a urmărit includerea unor meciuri relevante din perspectiva solicitărilor decizionale. Au fost avute în vedere echipe cu stiluri diferite de joc, niveluri variate de organizare tehnico-tactică și confruntări care generează volume diferite ale fazelor de joc: grămezi ordonate, margini, ruck-uri, maul-uri și joc cu piciorul. De asemenea, includerea unor partide cu dinamici competitive diferite, de la meciuri echilibrate până la meciuri cu diferențe mai mari de scor, a permis surprinderea unor contexte variate în care ritmul jocului, intensitatea contactului și frecvența situațiilor sancționabile pot modifica încărcarea decizională a arbitrului.

Tabelul 2.2. Indicatori statistici ai jocului la Campionatul European pe Națiuni 2022 și 2023

Meci (data)	Puncte (nr.)	Penalități comise (nr.)	Pase (nr.)	Lovituri de picior picior (nr.)	Grămezi ordonate (nr.)	Margini (nr.)	Ruck (nr.)	Maul (nr.)	Cartonașe total (G/R) (nr.)
Georgia – Portugalia (06/02/2022)	50	26	236	51	12	24	149	8	1 (1/0)
România – Rusia (05/02/2022)	59	28	222	33	19	24	125	14	5 (5/0)
Spania – Olanda (05/02/2022)	43	19	244	25	22	21	153	9	1 (1/0)
Rusia – Spania (12/02/2022)	78	31	201	37	9	20	182	13	3 (3/0)
România – Georgia (12/03/2022)	49	22	146	42	13	22	133	13	1 (1/0)
Olanda – România (19/03/2022)	50	19	233	30	18	31	169	16	0 (0/0)
Portugalia – România (19/02/2023)	58	23	175	62	7	32	175	10	2 (2/0)
Germania – Olanda (18/02/2023)	62	34	184	36	12	25	141	13	1 (1/0)
Germania – Spania (12/02/2023)	46	28	252	41	5	29	175	12	2 (2/0)
România – Polonia (04/02/2023)	94	12	307	69	8	24	154	12	1 (1/0)
Georgia – Germania (05/02/2023)	87	19	238	59	13	28	131	15	2 (2/0)
Polonia – Germania (05/03/2023)	41	31	161	39	14	22	132	9	1 (1/0)
Media ± m	59,75 ± 5,06	24,33 ± 1,86	216,58 ± 13,03	43,67 ± 3,94	12,67 ± 1,47	25,17 ± 1,14	151,58 ± 5,71	12,00 ± 0,73	1,67 ± 0,38 (G: 1,67 ± 0,38 / R: 0,00 ± 0,00)

Tabelul 2.2 sintetizează indicatorii statistici ai celor 12 meciuri analizate din Campionatul European pe Națiuni și oferă o imagine asupra solicitărilor reale la care este expus arbitrul într-un context internațional european. Dincolo de scoruri și de valorile statistice propriu-zise, aceste date indică frecvența momentelor de joc în care arbitrul trebuie să observe, să interpreteze și să

intervină pentru aplicarea Legilor jocului. În rugby, decizia arbitrală este determinată de situațiile concrete ale jocului, iar structura REC evidențiază un volum ridicat de astfel de oportunități.

Mediile obținute indică un joc intens, cu $59,75 \pm 5,06$ puncte, $216,58 \pm 13,03$ pase și $43,67 \pm 3,94$ lovituri de picior pe meci. Aceste valori sugerează partide dinamice, cu alternanțe frecvente între atac, apărare și joc teritorial. În aceste condiții, arbitrul trebuie să urmărească permanent detalii legate de poziționare, legalitatea contactului, ofsaid, avantaj și materialitatea intervențiilor.

Profilul solicitărilor decizionale devine și mai clar prin raportare la fazele standardizate și la fazele de contact: $12,67 \pm 1,47$ grămezi ordonate, $25,17 \pm 1,14$ margini, $151,58 \pm 5,71$ ruck-uri și $12,00 \pm 0,73$ maul-uri pe meci. Împreună, aceste repere însumează aproximativ 201 situații structurale pe meci, în care arbitrul este solicitat să observe și să aprecieze repetat legalitatea acțiunilor.

Aceste valori nu trebuie înțelese ca decizii izolate, ci ca o succesiune de micro-decizii care apar în interiorul aceleiași faze. De exemplu, la ruck, arbitrul trebuie să urmărească eliberarea balonului, intrarea corectă în fază, menținerea jucătorilor pe picioare, folosirea legală a mâinilor, siguranța curățării și apoi repoziționarea pentru controlul liniilor de ofsaid. Prin urmare, frecvența ridicată a ruck-urilor arată o încărcare decizională considerabilă, în care stabilitatea criteriilor de apreciere devine esențială.

În acest context, media penalităților, de $24,33 \pm 1,86$ pe meci, indică o densitate importantă a intervențiilor arbitrale. Raportată la volumul ruck-urilor, această valoare sugerează aproximativ 16 penalități la 100 de ruck-uri, ceea ce evidențiază un nivel ridicat al presiunii decizionale. În plan practic, arbitrul nu trebuie doar să cunoască Legile jocului, ci să le aplice constant, în contexte repetate, fără oscilații majore de interpretare. Astfel, în Campionatul European pe Națiuni, consistența decizională se exprimă prin capacitatea arbitrului de a păstra aceeași linie de apreciere în faze care se repetă frecvent, indiferent de scor, minutul jocului sau intensitatea contactului.

Profilul disciplinar este completat de media cartonașelor, care a fost de $1,67 \pm 0,38$ pe meci. În eșantionul analizat, acestea au fost reprezentate de cartonașe galbene, cu media de $1,67 \pm 0,38$ pe meci, fără cartonașe roșii. Această situație arată că intervenția disciplinară se realizează preponderent prin sancțiuni temporare, aplicate atunci când gravitatea, repetitivitatea sau efectul abaterii asupra jocului impune depășirea nivelului penalității simple. În acest sens, arbitrul acționează într-o zonă de control progresiv al jocului, în care penalitatea, avertizarea și cartonașul galben sunt utilizate pentru menținerea disciplinei, siguranței și echității competiționale.

Un element relevant pentru interpretarea datelor din tabelul 2.2. îl reprezintă diversitatea internă a meciurilor analizate. Eșantionul include partide care solicită arbitrajul în moduri diferite, iar consistența decizională se exprimă tocmai prin capacitatea arbitrului de a păstra criterii stabile de apreciere, chiar atunci când structura jocului se modifică de la un meci la altul.

De exemplu, meciul România – Polonia se remarcă printr-un volum ofensiv foarte mare, exprimat prin 94 de puncte marcate, 307 pase și 69 de lovituri de picior, dar printr-un număr redus de penalități, 12, și un singur cartonaș galben. Acest profil indică un joc deschis, cu numeroase tranziții și situații desfășurate în spațiu, în care arbitrul trebuie să acorde atenție controlului ofsaidului, legalității urmăririi balonului după lovitura de picior, duelurilor aeriene și modului de reluare a jocului.

În contrast, meciul Germania – Olanda a înregistrat 34 de penalități, ceea ce indică un profil competițional cu o presiune disciplinară mai ridicată. Într-un asemenea context, arbitrul este solicitat să intervină mai frecvent pentru a menține jocul în limitele regulamentului. Consistența decizională nu se exprimă aici prin reducerea intervențiilor, ci prin menținerea aceleiași linii de sancționare în situații repetate, fără oscilații determinate de scor, ritm sau intensitatea contactului.

Alte exemple evidențiază modul în care se realizează trecerea de la penalitate la sancțiuni personale. În meciul România – Rusia au fost consemnate 28 de penalități și 5 cartonașe galbene, ceea ce sugerează un context în care arbitrul a fost nevoit să utilizeze sancțiunea personală pentru restabilirea controlului disciplinar. Prin comparație, meciul Olanda – România a înregistrat 19 penalități și niciun cartonaș, situație care indică un management disciplinar realizat fără escaladare către sancțiuni personale. În acest caz, rolul comunicării, al avertizării preventive și al intervențiilor realizate la timp devine important pentru menținerea echilibrului jocului.

Prin urmare, datele din Campionatul European pe Națiuni arată că solicitările decizionale ale arbitrului nu sunt uniforme, chiar în cadrul aceleiași nivel competițional. Unele meciuri solicită mai mult controlul spațiului și al tranzițiilor, altele impun o intervenție disciplinară mai frecventă, iar în alte situații accentul cade pe prevenirea escaladării abaterilor. În toate aceste contexte, consistența decizională presupune păstrarea unor criterii stabile de interpretare și sancționare, adaptate structurii concrete a jocului, dar aplicate coerent pe întreaga durată a meciului.

În final, datele din tabelul 2.2. arată că Campionatul European pe Națiuni solicită arbitrul printr-un volum mare de faze repetitive, în special în acțiunile de luptă pentru balon, reprezentate prin ruck, dar și printr-o densitate ridicată a intervențiilor disciplinare. În acest context, consistența decizională nu poate fi redusă la ideea de a sancționa mai mult sau mai puțin, ci se

exprimă prin stabilitatea criteriilor de apreciere și prin managementul coerent al jocului, de la penalitate până la sancțiunea personală. Arbitrul trebuie să decidă într-un ritm în care situațiile sunt numeroase, apropiate în timp și adesea asemănătoare ca structură, dar diferite prin intensitate, pericol și presiune competițională.

În continuarea demersului comparativ, analiza a fost extinsă asupra Campionatului Național al României, context competițional cu relevanță directă pentru cercetarea de față. Importanța acestei etape derivă din faptul că mediul intern reprezintă spațiul în care se manifestă în mod concret relația dintre nivelul jocului și exigențele arbitrajului. Prin urmare, analiza permite surprinderea modului în care arbitrul își menține coerența interpretativă în condiții autentice de competiție, marcate de variații de ritm, intensitate și organizare tehnico-tactică.

Din perspectivă metodologică, utilizarea statisticilor de meci permite descrierea sarcinii decizionale a arbitrului prin volumul fazelor care generează situații repetate de aplicare a Legilor jocului: grămadă ordonată, margine, ruck și maul. De asemenea, au fost luate în considerare formele de joc care amplifică cerințele de control spațial și disciplinar, în special jocul cu piciorul și tranzițiile rapide. În acest sens, campionatul național nu este analizat ca un nivel inferior celui internațional, ci ca un context distinct, în care consistența decizională poate fi apreciată prin raportarea intervențiilor arbitrale la structura concretă a jocului și la frecvența momentelor contestabile.

Analiza datelor din tabelul 2.3 oferă o imagine asupra modului în care jocul intern generează solicitări decizionale pentru arbitru. Într-un meci de rugby, arbitrul nu este solicitat doar de scor, ci mai ales de numărul momentelor în care trebuie să verifice respectarea Legilor jocului: la grămada ordonată, la margine, la ruck, la maul, dar și în secvențele de joc cu piciorul, unde controlul spațiului și al tranzițiilor devine esențial. Din această perspectivă, tabelul nu reprezintă doar o prezentare statistică a jocului, ci și un reper indirect al încărcării decizionale a arbitrului în campionatul intern.

Privind valorile medii, se observă că jocul național are un profil competițional pronunțat, cu $62,25 \pm 6,56$ puncte pe meci. Această valoare indică partide cu scoruri ridicate, în care ritmul poate varia rapid și în care apar atât perioade de joc deschis, cât și secvențe fragmentate de intervenții disciplinare. Din perspectiva arbitrului, această caracteristică este importantă, deoarece într-un meci cu multe puncte presiunea decizională nu dispare, ci își schimbă forma. Arbitrul trebuie să mențină aceleași criterii de apreciere și în momentele în care jocul se accelerează, apar tranziții rapide, iar situațiile de interpretare în spațiu se multiplică.

Tabelul 2.3. Indicatori statistici ai jocului la Campionatul Național de Rugby, 2019 – mai, 2023

Meci (data)	Puncte (nr.)	Penaliți (nr.)	Pase (nr.)	Lovituri de picior (nr.)	Grămezi ordonate (nr.)	Margini (nr.)	Ruck (nr.)	Maul (nr.)	Cartonașe (G/R) (nr.)
Universitatea Cluj – SCM Timișoara (31/08/2019)	72	19	267	62	5	24	138	10	1 (1/0)
SCM Gloria Buzău – CS Universitatea Cluj (21/09/2019)	52	16	233	51	12	24	139	7	2 (2/0)
CS Dinamo București – SCM Gloria Buzău (28/09/2019)	46	22	199	62	13	24	103	13	2 (2/0)
SCM Gloria Buzău – CSM Știința Baia Mare (05/10/2019)	51	20	266	64	9	21	137	12	1 (1/0)
CS SCM Timișoara – CS Universitatea Cluj (03/04/2021)	67	16	239	51	15	17	132	8	5 (4/1)
Gura Humorului – RC Grivița (07/04/2021)	34	31	188	58	15	22	113	2	2 (2/0)
CSA Steaua București – CS Dinamo București (24/04/2021)	74	23	171	57	10	26	81	12	2 (2/0)
CSM Știința Baia Mare – CS SCM Timișoara (01/05/2021)	53	25	124	47	17	25	84	13	5 (5/0)
U Cluj – Tomitanii (16/05/2021)	72	23	196	63	16	14	99	5	0 (0/0)
CS Năvodari – RC Grivița (16/04/2022)	55	28	233	59	13	24	144	5	2 (2/0)
CSA Steaua – RC Grivița (28/05/2022)	123	18	254	49	8	21	128	9	0 (0/0)
CS Dinamo București – CSM Știința Baia Mare (13/04/2023)	48	23	216	54	14	24	142	9	4 (2/2)
Media ± m	62,25 ± 6,56	22,00 ± 1,32	215,50 ± 12,19	56,42 ± 1,70	12,25 ± 1,04	22,17 ± 1,01	120,00 ± 6,65	8,75 ± 1,02	2,17±0,49 (G:1,92 ± 0,42 /R: 0,25 ± 0,18)

Volumul decizional este evidențiat mai clar prin structura fazelor de joc. În medie, un meci din eșantion include $12,25 \pm 1,04$ grămezi ordonate, $22,17 \pm 1,01$ margini, $120,00 \pm 6,65$ ruck-uri și $8,75 \pm 1,02$ maul-uri. Dacă aceste faze sunt privite ca oportunități decizionale structurale, rezultă aproximativ 163 de secvențe pe meci în care arbitrul trebuie să aplice repetat aceleași repere de apreciere: intrarea corectă în fază, stabilitatea, contestarea legală a balonului, siguranța intervențiilor, respectarea liniilor de ofsaid, aplicarea avantajului și pragurile de materialitate. În acest context, consistența decizională înseamnă capacitatea arbitrului de a păstra aceeași linie de interpretare pe întreaga durată a meciului, în situații asemănătoare ca structură, dar diferite ca intensitate și presiune.

Un element distinctiv al campionatului intern, în raport cu competițiile internaționale analizate anterior, este ponderea ridicată a jocului cu piciorul. Media loviturilor de picior a fost de $56,42 \pm 1,70$ pe meci, în timp ce media paselor a fost de $215,50 \pm 12,19$. Pentru arbitru, acest aspect modifică tipul solicitărilor decizionale, deoarece jocul cu piciorul impune controlul spațiului, sincronizarea ofsaidului după șut, gestionarea duelurilor aeriene, urmărirea ieșirilor în margine și organizarea reluărilor. Astfel, chiar dacă numărul de ruck-uri este mai redus decât în competițiile internaționale, sarcina decizională nu este neapărat mai mică, ci se redistribuie către fazele de tranziție, controlul spațiului și deciziile asociate jocului teritorial.

Indicatorul care reflectă cel mai direct frecvența intervențiilor arbitrale este media penalităților, de $22,00 \pm 1,32$ pe meci. Din perspectiva consistenței decizionale, această valoare are o semnificație dublă. Pe de o parte, arată că arbitrul este chemat să intervină frecvent pentru restabilirea legalității jocului. Pe de altă parte, evidențiază existența unei variabilități reale între meciuri, ceea ce solicită arbitrului capacitatea de a rămâne consecvent atât în partide cu mai puține abateri, cât și în partide tensionate, în care numărul situațiilor sancționabile crește. În asemenea condiții, pragurile de sancționare nu trebuie modificate în funcție de scor, presiunea momentului sau dezechilibrul dintre echipe.

Această dimensiune este completată de profilul cartonașelor, cu o medie totală de $2,17 \pm 0,49$ cartonașe pe meci. Dintre acestea, media cartonașelor galbene a fost de $1,92 \pm 0,42$, iar media cartonașelor roșii de $0,25 \pm 0,18$. Pentru activitatea arbitrului, cartonașul reprezintă o decizie cu impact major asupra echilibrului jocului și asupra siguranței jucătorilor. Prezența cartonașelor roșii, chiar dacă redusă ca frecvență, arată că în campionatul intern arbitrul poate fi confruntat cu situații în care este necesară aplicarea sancțiunii maxime. În aceste cazuri, consistența decizională se exprimă prin stabilitatea criteriilor de apreciere a gravității, pericolului și responsabilității jucătorului implicat.

În concluzie, datele din tabelul 2.3 arată că, în Campionatul Național al României, consistența decizională a arbitrilor se construiește într-un context cu variații importante ale ritmului, scorului, disciplinei și structurii fazelor de joc. În acest cadru, consistența nu înseamnă obținerea acelorași valori statistice de la un meci la altul, ci capacitatea arbitrilor de a păstra aceleași repere de interpretare și aceleași praguri de sancționare, indiferent dacă partida este mai cursivă sau mai tensionată, dacă jocul se concentrează mai mult în zona de contact sau se deplasează spre jocul cu piciorul și tranziții. Aceasta reprezintă una dintre dimensiunile practice ale consistenței decizionale în activitatea competițională.

Analiza indicatorilor statistici pentru cele trei competiții, ilustrată în figura 2.3.1, arată că profilul solicitărilor decizionale la care este expus arbitrul diferă nu doar prin nivelul competiției, ci mai ales prin structura concretă a jocului. În acest sens, devin relevante frecvența fazelor repetitive, zonele în care se concentrează lupta pentru balon și formele de joc dominante, fie că este vorba despre joc de posesie, faze de contact sau joc cu piciorul. Prin urmare, figura oferă o imagine de ansamblu asupra modului în care se modifică încărcarea decizională a arbitrilor de la un context competițional la altul.

La nivel internațional se remarcă o regularitate importantă. Cupa Mondială 2023 și Campionatul European pe Națiuni 2022–2023 au medii aproape identice ale ruck-urilor, ceea ce indică o intensitate comparabilă a luptei pentru balon în fazele de contact. Media este de 151,00 ruck-uri pe meci la Cupa Mondială și de 151,58 ruck-uri pe meci la Campionatul European. Totodată, Campionatul European înregistrează o medie mai mare a penalităților comise, respectiv 24,33 pe meci, comparativ cu 20,33 pe meci la Cupa Mondială. Această diferență arată că, la un volum apropiat al fazelor de contestare a balonului, arbitrul este solicitat să intervină mai frecvent pentru restabilirea legalității jocului. Din perspectiva consistenței decizionale, acest aspect presupune menținerea aceleiași linii de interpretare în condiții în care situațiile sancționabile apar mai des.

Campionatul Național al României conturează un profil diferit al jocului. Numărul mediu de ruck-uri este mai redus, cu 120,00 pe meci, ceea ce indică o frecvență mai mică a luptei pentru balon în această fază. În schimb, ponderea jocului cu piciorul este mai ridicată, media fiind de 56,42 lovituri de picior pe meci, comparativ cu 49,58 la Cupa Mondială și 43,67 la Campionatul European. În plan arbitral, această particularitate deplasează o parte a sarcinii decizionale spre controlul tranzițiilor și al spațiului, ceea ce presupune gestionarea coerentă a alinierii defensive, a ofsaidului asociat șuturilor, a reluărilor jocului și a repoziționării.

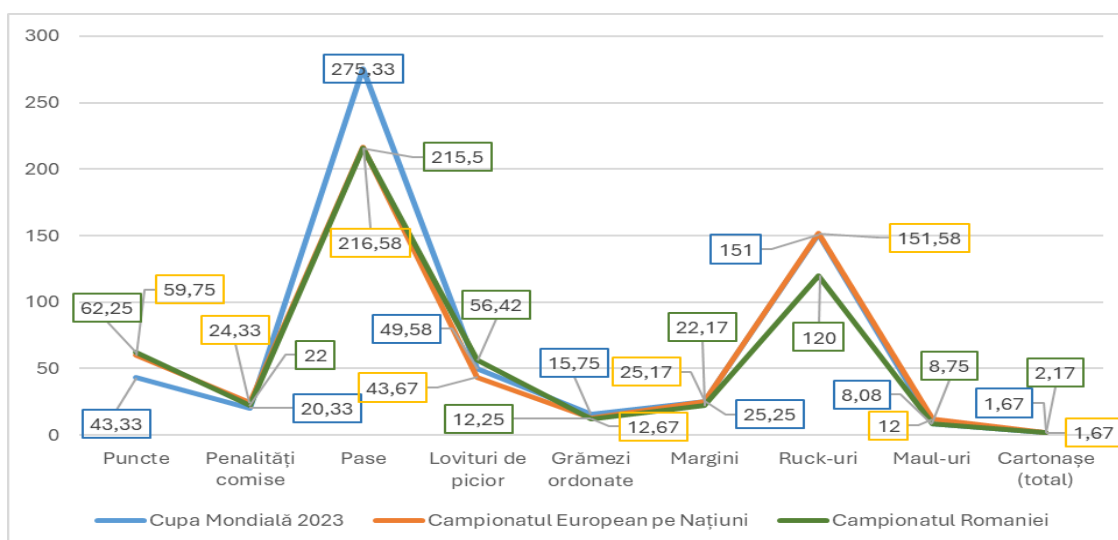


Fig. 2.11. Compararea indicatorilor de joc în competiții naționale și internaționale de rugby (Cupa Mondială 2023; Campionatul European pe Națiuni 2022–2023; România 2019–mai 2023)

Totodată, campionatul intern are o medie mai ridicată a cartonașelor totale, de 2,17 pe meci, în timp ce Cupa Mondială și Campionatul European prezintă aceeași medie, de 1,67 pe meci. Acest rezultat indică o escaladare disciplinară mai frecventă în competiția internă și, implicit, mai multe situații în care arbitru trebuie să decidă asupra sancțiunilor personale. Din această perspectivă, consistența decizională presupune aplicarea acelorași criterii de apreciere a gravității, pericolului și repetitivității abaterilor, indiferent de nivelul competiției sau de presiunea momentului.

În ceea ce privește volumul jocului de posesie, mediile la pase evidențiază o diferență clară între competiții. Cupa Mondială are cea mai mare medie, de 275,33 pase pe meci, în timp ce Campionatul European și campionatul intern au valori apropiate, de 216,58, respectiv 215,50 pase pe meci. Pentru arbitru, un volum mai mare de pase este asociat, de regulă, cu secvențe mai lungi de continuitate, în care menținerea fluentei jocului devine o sarcină importantă. În asemenea contexte, consistența se exprimă prin aplicarea echilibrată a avantajului și a criteriilor de materialitate, fără pierderea controlului asupra legalității și siguranței jocului. În competițiile în care volumul paselor este mai redus, iar jocul cu piciorul are o pondere mai mare, deciziile se deplasează mai frecvent spre controlul tranzițiilor și al spațiului.

Pentru fazele fixe, figura arată că media grâmezilor ordonate este mai mare la Cupa Mondială, cu 15,75 pe meci, comparativ cu 12,67 la Campionatul European și 12,25 la campionatul intern. În cazul marginilor, valorile sunt foarte apropiate între Cupa Mondială și Campionatul European, cu 25,25, respectiv 25,17 pe meci, dar mai reduse în competiția internă, unde media este de 22,17 pe meci. Această distribuție sugerează că, la nivel de elită, arbitru

gestionează mai frecvent proceduri standardizate de fază fixă, iar consistența decizională se reflectă în menținerea acelorași repere tehnice de control pe parcursul meciului.

În ansamblu, indicatorii medii reflectați în figura 2.3.1 confirmă ideea centrală a subcapitolului. Consistența decizională nu se reduce la numărul brut al sancțiunilor, ci este strâns legată de volumul oportunităților de decizie generate de joc și de zonele în care se concentrează lupta pentru balon. Cupa Mondială și Campionatul European evidențiază o încărcare comparabilă în fazele de contact, însă Campionatul European produce mai multe intervenții prin penalități. Campionatul intern are mai puține ruck-uri, dar se distinge printr-o pondere mai mare a jocului cu piciorul și printr-o escaladare disciplinară mai frecventă către sancțiuni personale. Aceste particularități arată că arbitrul trebuie să își păstreze criteriile stabile și coerente în contexte structurale diferite, ceea ce reprezintă una dintre condițiile esențiale ale consistenței decizionale în activitatea competițională.

2.4. Activitatea motrică a arbitrilor de rugby în competiții naționale și internaționale

După analiza consistenței decizionale a arbitrului, prezentată în subcapitolul 2.3, demersul cercetării a fost completat prin examinarea componentei fizice a officierii. În arbitrajul de înaltă calificare, decizia corectă nu depinde doar de cunoașterea Legilor jocului, ci și de capacitatea arbitrului de a rămâne permanent conectat la dinamica meciului. Repoziționarea rapidă, menținerea unui unghi favorabil de observare și prezența constantă în apropierea fazelor decisive sunt condiționate direct de efortul depus pe durata jocului.

În acest sens, analiza a vizat activitatea fizică a arbitrilor în trei contexte competiționale, Cupa Mondială de Rugby 2023, Campionatul European pe Națiuni 2022–2023 și Campionatul Național al României 2019–2023, direcție valorificată anterior într-un studiu dedicat solicitărilor fizice ale arbitrajului de rugby [69].

Din această perspectivă, pentru fundamentarea intervențiilor metodologice orientate spre optimizarea pregătirii arbitrilor de rugby de înaltă calificare, a fost analizat volumul activității fizice realizate în timpul officierii, ca expresie a solicitărilor reale din competiție. Pentru asigurarea comparabilității rezultatelor, au fost utilizate seturi echivalente de meciuri pentru fiecare competiție, iar datele au fost sintetizate sub formă de valori medii pe meci, atât pentru arbitrii centrali, cât și pentru arbitrii asistenți.

Din punct de vedere operațional, investigația a urmărit două dimensiuni principale, selectate pentru a descrie cât mai fidel efortul specific arbitrajului. Prima dimensiune a vizat deplasarea în regim de viteză, cuantificată prin numărul total de secvențe de alergare și prin

distribuția acestora pe praguri de distanță: ≥ 10 m, ≥ 20 m, ≥ 30 m și ≥ 50 m, în limita posibilităților de estimare oferite de analiza video. A doua dimensiune a vizat activitatea gestuală a arbitrului, urmărită prin frecvența gesturilor de bază, a gesturilor secundare și a semnalizărilor pentru avantaj, considerate relevante atât pentru comunicarea deciziei, cât și pentru încărcarea operațională a actului de arbitraj.

Se impune o precizare metodologică privind componenta gestuală. Analiza a vizat exclusiv gesturile vizibile, standardizate și cuantificabile în înregistrarea video, fără a include întregul spectru al comunicării specifice arbitrajului. Prin urmare, nu au fost luate în calcul comunicarea prin stația radio cu arbitrii asistenți, gesturile asociate substituțiilor, gesturile utilizate pentru organizarea jucătorilor în fazele fixe, precum grămada ordonată și marginea, și nici comunicarea verbală cu jucătorii. De asemenea, au fost contabilizate doar gesturile observate în timpul efectiv al jocului, fără gesturile realizate în pauze sau în întreruperi prelungite.

În ceea ce privește arbitrii asistenți, au fost înregistrate doar gesturile realizate în legătură directă cu faza de joc, respectiv acele semnalizări efectuate în momentele active ale acțiunii și care au avut legătură cu susținerea deciziilor de joc. În consecință, valorile prezentate reflectă componenta gestuală observabilă direct și comparabilă între meciuri, fără a epuiza toate formele de comunicare și management utilizate de arbitri în timpul competiției.

Obiectivul acestei secțiuni constă în diagnosticarea și compararea nivelului de solicitare fizică a arbitrilor care activează în competiții internaționale și naționale, astfel încât rezultatele să poată susține individualizarea pregătirii și calibrarea standardelor de performanță fizică specifice arbitrajului de rugby.

În continuare sunt prezentate, pentru arbitrii centrali și arbitrii asistenți, valorile medii pe meci, organizate pe competiții și pe indicatorii menționați. Tabelul 2.4. prezintă activitatea fizică a arbitrilor în meciurile de la Cupa Mondială de Rugby 2023, tabelul 2.5. sintetizează rezultatele pentru Campionatul European pe Națiuni 2022–2023, iar tabelul 2.6 reflectă valorile corespunzătoare Campionatului Național al României 2019–2023.

Analiza meciurilor de la Cupa Mondială de Rugby 2023, prezentată în tabelul 2.4, oferă o imagine asupra modului în care se manifestă activitatea fizică a arbitrilor într-un context competițional de elită. În esență, datele arată că arbitrajul la acest nivel presupune mișcare permanentă, schimbări frecvente de ritm și adaptare continuă la dinamica jocului. Arbitrul central nu intervine fizic doar în anumite momente izolate, ci se află aproape permanent în mișcare, alternând alergarea ușoară cu accelerări și re poziționări rapide, pentru a rămâne aproape de fazele decisive și pentru a păstra un unghi favorabil de observare.

Tabelul 2.4. Analiza activității motrice a arbitrilor în meciurile de la Cupa Mondială, 2023

Nr. crt.	Categoria de arbitri	Activitate a arbitrului	Indicatori	Franța – Noua Zelandă	Italia - Uruguay	Australia - Portugalia	Uruguay – Namibia	Irlanda – Scoția	Scoția - Tonga	Japonia - Argentina	Australia – Fiji	Africa de Sud - Scoția	Tara Galilor – Fiji	Anglia - Argentina	Africa de Sud-Irlanda	Media pe meci
1.	Arbitrul principal	Alergări de viteză	Secvențe alergare de viteză (nr.)	89	84	69	71	81	64	73	66	70	70	65	70	72,7
			≥ 10m (nr.)	40	33	35	30	35	24	31	28	26	28	34	35	31,6
			≥ 20m (nr.)	38	30	25	22	27	23	27	19	22	22	24	25	25,3
			≥ 30m (nr.)	9	16	7	17	15	12	13	14	17	16	7	6	12,4
			≥ 50m (nr.)	2	5	2	2	4	5	2	5	5	4	0	4	3,3
		Gesturi	Gesturi de bază (nr.)	51	62	42	46	42	45	42	46	48	50	51	47	47,7
			Gesturi secundare(nr.)	71	73	73	84	89	96	60	78	77	63	64	71	74,9
			Gest de avantaj (nr.)	19	20	19	12	9	14	16	14	13	22	10	8	14,7
2	Arbitrul asistent	Alergări de viteză	Secvențe alergare de viteză (nr.)	78	61	52	54	54	59	54	66	61	60	64	50	59,4
			≥ 10m (nr.)	22	16	21	15	17	24	13	15	15	18	28	17	18,4
			≥ 20m (nr.)	25	17	17	20	17	9	21	23	23	19	22	15	19,0
			≥ 30m (nr.)	17	10	5	4	10	10	7	15	15	10	5	6	9,5
			≥ 50m (nr.)	14	18	9	15	10	16	13	13	8	13	9	12	12,5
			Gesturi de bază (nr.)	34	22	31	32	29	34	27	44	44	31	27	23	31,5

Notă: Distanțele secvențelor de alergare au fost apreciate pe baza analizei video, fără măsurare directă (GPS), de aceea valorile sunt orientative. Marcajele „≥10 m”, „≥20 m”, „≥30 m” și „≥50 m” arată câte secvențe de alergare au fost încadrate la aceste praguri, pentru a permite compararea între meciuri și competiții.

Analiza efectuată surprinde secvențele de alergare în regim de viteză încadrate pe praguri de distanță, ceea ce înseamnă că ajustările scurte, accelerările mici și micro-deplasările dintre faze nu sunt reflectate integral în cuantificare. Prin urmare, valorile prezentate în tabelul 2.5. exprimă mai ales episoadele cu solicitare fizică evidentă, în care dinamica jocului obligă arbitrul să se deplaseze rapid și pe distanțe clar observabile.

Pentru arbitrul central, media este de 72,7 secvențe de alergare de viteză pe meci, ceea ce indică un volum ridicat de repoziționări rapide. Cele mai frecvente sunt alergările pe distanțe mai mari sau egale cu 10 m și 20 m, cu medii de 31,6, respectiv 25,3 secvențe pe meci. Acest profil reflectă specificul activității arbitrului central, care își menține controlul jocului prin deplasări scurte și medii, repetate în jurul fazelor decisive. Prin aceste repoziționări, arbitrul urmărește să

păstreze un unghi favorabil de observare asupra intrărilor în contact, poziționării jucătorilor, ofsaidului și siguranței intervențiilor.

Alergările pe distanțe mai mari sau egale cu 30 m apar, în medie, de 12,4 ori pe meci, iar cele de cel puțin 50 m sunt mai rare, cu o medie de 3,3 secvențe. Deși au o frecvență mai redusă, alergările lungi au importanță funcțională, deoarece apar în momentele în care jocul se mută brusc pe distanțe mari. Aceste situații sunt determinate, de regulă, de ruperea liniei defensive, de schimbarea rapidă a direcției atacului sau de utilizarea jocului cu piciorul, care obligă arbitrul central să recupereze rapid distanța pentru a rămâne aproape de fază.

În cazul arbitrului asistent, media secvențelor de alergare de viteză este mai mică, de 59,4 pe meci, ceea ce corespunde specificului rolului său. Activitatea acestuia este mai stabilă din punct de vedere pozițional și este orientată, în principal, spre controlul marginii, al alinierii și al situațiilor de ofsaid. Totuși, profilul său evidențiază o particularitate importantă: deși numărul total al secvențelor este mai redus decât la arbitrul central, arbitrul asistent înregistrează mai multe alergări lungi. Media secvențelor de cel puțin 50 m este de 12,5 pe meci, valoare semnificativ mai mare decât cea a arbitrului central.

Acest rezultat reflectă cerința specifică arbitrului asistent de a rămâne aliniat cu desfășurarea jocului în tranzițiile rapide și de a se deplasa în lungul marginii pe distanțe mari. În special în fazele în care acțiunea se mută rapid spre zona de margine sau după lovituri de picior, arbitrul asistent trebuie să își păstreze poziția optimă pentru a putea semnaliza corect ieșirea balonului, poziția jucătorilor și eventualele situații de ofsaid. Astfel, dacă arbitrul central este solicitat mai ales prin re poziționări frecvente, scurte și medii, arbitrul asistent este solicitat prin alergări lungi, necesare pentru menținerea alinierii și pentru susținerea deciziilor de joc.

În ansamblu, tabelul 2.4 arată că, la Cupa Mondială de Rugby 2023, activitatea fizică a arbitrilor este intensă, dar diferă clar în funcție de rol. Arbitrul central are un volum mai mare de secvențe de alergare de viteză, dominate de distanțele de cel puțin 10 m și 20 m, ceea ce reflectă re poziționarea continuă pentru controlul fazelor decisive. Arbitrul asistent are un volum total mai redus, dar se remarcă prin frecvența alergărilor lungi de cel puțin 50 m, impuse de cerințele poziționale specifice marginii și tranzițiilor rapide.

Aceste diferențe arată că pregătirea fizică a arbitrilor nu poate fi proiectată identic pentru toate rolurile. Arbitrul central trebuie pregătit pentru repetarea alergărilor scurte și medii, cu schimbări frecvente de ritm și direcție, în timp ce arbitrul asistent are nevoie de capacitatea de a susține alergări lungi în viteză, repetate pe parcursul meciului, fără pierderea calității poziționării și a preciziei semnalizării.

În continuarea analizei realizate pentru Cupa Mondială de Rugby 2023, tabelul 2.5 prezintă activitatea fizică a arbitrilor în meciurile din Campionatul European pe Națiuni, edițiile 2022–2023. Datele evidențiază un profil de efort apropiat ca structură de cel observat la nivel mondial, dar cu valori medii diferite, ceea ce permite o mai bună înțelegere a solicitărilor specifice arbitrajului în competițiile internaționale europene.

Tabelul 2.5 Analiza activității motricea arbitrilor în meciurile de la Campionatul European pe Națiuni, 2022, 2023

Nr. crt.	Categoria de arbitri	Activitate a arbitrului	Indicatori	Georgia - Portugalia	Romania - Rusia	Spania - Olanda	Rusia - Spania	Romania - Georgia	Olanda - Romania	Portugalia - Romania	Germania - Olanda	Germania - Spania	Romania - Polonia	Georgia - Germania	Polonia - Germania	Media pe meci
1.	Arbitrul principal	Alergări de viteză	Segvențe alergare de viteză (nr.)	66	65	58	58	54	55	53	53	51	81	66	51	59,3
			≥ 10m (nr.)	24	31	30	22	21	27	25	20	25	36	35	16	26,0
			≥ 20m (nr.)	28	21	19	21	23	20	17	19	17	28	27	27	22,3
			≥ 30m (nr.)	12	9	7	12	8	6	9	7	7	13	3	8	8,4
			≥ 50m (nr.)	2	4	2	3	2	2	2	7	2	4	1	0	2,6
		Gesturi	Gesturi de bază (nr.)	55	53	55	56	47	45	39	51	50	43	52	54	50,0
			Gesturi secundare(nr.)	49	58	46	52	45	53	47	59	61	47	43	48	50,7
			Gest de avantaj (nr.)	23	28	10	19	15	9	14	23	18	15	20	18	17,7
2	Arbitrul asistent	Alergări de viteză	Segvențe alergare de viteză (nr.)	52	45	43	65	51	43	57	47	50	66	62	48	52,4
			≥ 10m (nr.)	12	13	17	16	18	11	15	19	22	20	21	16	16,7
			≥ 20m (nr.)	22	11	13	19	15	12	19	10	15	22	18	19	16,3
			≥ 30m (nr.)	3	9	4	12	8	9	6	3	3	10	8	3	6,5
			≥ 50m (nr.)	15	12	9	18	10	11	17	15	10	14	15	10	13,0
			Gesturi de bază (nr.)	31	32	24	34	28	33	43	39	34	35	40	31	33,7

Notă: Distanțele secvențelor de alergare au fost apreciate pe baza analizei video, fără măsurare directă (GPS), de aceea valorile sunt orientative. Marcajele „≥10 m”, „≥20 m”, „≥30 m” și „≥50 m” arată câte secvențe de alergare au fost încadrate la aceste praguri, pentru a permite compararea între meciuri și competiții.

Pentru arbitrul central, media secvențelor de alergare de viteză este de 59,3 pe meci, ceea ce indică un volum important de re poziționări rapide. Distribuția pe praguri de distanță arată că efortul se concentrează în principal pe alergările de cel puțin 10 m și 20 m, cu medii de 26,0, respectiv 22,3 secvențe pe meci. Alergările mai lungi apar mai rar, fiind înregistrate în medie 8,4

secvențe de cel puțin 30 m și 2,6 secvențe de cel puțin 50 m. Acest profil confirmă faptul că solicitarea dominantă a arbitrilor central este legată de repoziționarea repetată pe distanțe scurte și medii, necesară pentru urmărirea fazelor decisive, menținerea unghiului optim de observare și controlul situațiilor de contact.

Componenta gestuală a arbitrilor central se menține la un nivel ridicat. Mediile indică 50,0 gesturi de bază, 50,7 gesturi secundare și 17,7 semnalizări pentru avantaj pe meci. Aceste valori arată că activitatea fizică a arbitrilor este însoțită permanent de o activitate comunicațională intensă, prin care sunt transmise deciziile, sunt clarificate sancțiunile și este menținută coerența intervențiilor în raport cu dinamica jocului.

Pentru arbitrul asistent, media secvențelor de alergare de viteză este de 52,4 pe meci. Distribuția pe praguri arată 16,7 secvențe de cel puțin 10 m, 16,3 secvențe de cel puțin 20 m și 6,5 secvențe de cel puțin 30 m. Particularitatea rolului se evidențiază din nou prin alergările lungi, de cel puțin 50 m, care au o medie de 13,0 secvențe pe meci. Această valoare arată că arbitrul asistent este solicitat în mod specific prin deplasări mai lungi de-a lungul marginii, necesare pentru menținerea alinierii cu jocul, controlul situațiilor de ofsaid și susținerea deciziilor în fazele de tranziție.

Activitatea gestuală a arbitrilor asistent are o medie de 33,7 gesturi de bază pe meci. Această valoare reflectă semnalizările realizate în momentele active ale fazei de joc, în special cele legate de margine, poziționare și susținerea deciziilor arbitrilor central. Comparativ cu arbitrul central, volumul gestual este mai redus, însă rămâne important pentru funcționarea coerentă a brigăzii de arbitri.

În ansamblu, tabelul 2.5. arată că, în Campionatul European pe Națiuni, solicitările fizice ale arbitrilor rămân ridicate și diferențiate în funcție de rol. Arbitrul central este solicitat predominant prin secvențe scurte și medii de alergare în viteză, asociate repoziționării continue în jurul fazelor de joc, în timp ce arbitrul asistent se distinge prin frecvența alergărilor lungi, impuse de cerințele poziționale specifice marginii și tranzițiilor rapide. Aceste diferențe confirmă necesitatea unei pregătiri fizice diferențiate, adaptate rolului îndeplinit în brigada de arbitri.

Tabelul 2.6 prezintă activitatea fizică a arbitrilor în meciurile din Campionatul de Rugby din România, perioada 2019–2023, și permite evidențierea specificului efortului în competiția internă. Datele arată că activitatea arbitrilor este diferențiată în funcție de rol: arbitrul principal este solicitat mai ales prin repoziționări frecvente pe distanțe scurte și medii, în timp ce arbitrul asistent este solicitat prin deplasări mai lungi, realizate în linie, pentru menținerea alinierii cu faza de joc.

Tabelul 2.6. Analiza activității motrice a arbitrilor în meciurile din Campionatul de Rugby din Romania, 2019 - 2023

Nr. crt.	Categoria de arbitri	Activitate a arbitrului	Indicatori	Steaua - Dinamo	Steaua – Grivița	Năvodari - Grivița	Cluj - Tomitanii	Baia Mare - Timișoara	Steaua - Dinamo	G. Humorului-Grivița	Timișoara – Cluj	Buzău – Baia Mare	Dinamo-Gloria Buzau	Gloria Buzău - Cluj	Timișoara – Cluj	Media pe meci
1.	Arbitrul principal	Alergări de viteză	Segvențe alergare de viteză (nr.)	61	77	61	70	52	60	57	66	64	73	65	80	65,5
			≥ 10m (nr.)	19	28	25	32	21	15	20	28	33	29	25	33	25,7
			≥ 20m (nr.)	18	30	23	23	20	22	21	25	25	23	26	27	23,6
			≥ 30m (nr.)	19	14	12	9	10	16	15	7	4	14	14	14	12,3
			≥ 50m (nr.)	5	5	1	6	1	7	1	6	2	7	0	6	3,9
		Gesturi	Gesturi de bază (nr.)	49	56	54	55	51	57	62	50	42	44	42	32	49,5
			Gesturi secundare(nr.)	63	57	70	75	60	61	78	59	40	75	68	61	63,9
			Gest de avantaj (nr.)	19	25	29	22	23	27	28	24	21	22	18	26	23,7
2	Arbitrul asistent	Alergări de viteză	Segvențe alergare de viteză (nr.)	45	54	51	51	25	45	31	34	43	44	38	54	42,9
			≥ 10m (nr.)	17	19	17	16	9	14	12	12	12	14	10	21	14,4
			≥ 20m (nr.)	13	16	12	15	10	11	8	5	16	14	11	12	11,9
			≥ 30m (nr.)	4	9	6	7	0	5	1	2	6	6	5	6	4,8
			≥ 50m (nr.)	11	10	16	13	6	15	10	15	9	10	12	15	11,8
			Gesturi de bază (nr.)	32	35	30	25	36	40	30	31	29	31	32	35	32,2

Notă: Distanțele secvențelor de alergare au fost apreciate pe baza analizei video, fără măsurare directă (GPS), de aceea valorile sunt orientative. Marcajele „≥10 m”, „≥20 m”, „≥30 m” și „≥50 m” arată câte secvențe de alergare au fost încadrate la aceste praguri, pentru a permite compararea între meciuri și competiții.

Pentru arbitrul principal, media secvențelor de alergare de viteză este de 65,5 pe meci, ceea ce indică un ritm de lucru consistent și un volum important de re poziționări. Cele mai frecvente sunt alergările pe distanțe de cel puțin 10 m și 20 m, cu medii de 25,7, respectiv 23,6 secvențe pe meci. Acest profil reflectă specificul activității arbitrului principal, care trebuie să se deplaseze permanent în jurul fazelor, pentru a observa contactul, lupta pentru balon, poziționarea jucătorilor și liniile de ofsaid.

Alergările pe distanțe mai mari apar cu o frecvență mai redusă, dar rămân relevante pentru dinamica jocului. Media secvențelor de cel puțin 30 m este de 12,3 pe meci, iar cea a secvențelor de cel puțin 50 m este de 3,9. Aceste episoade apar, de regulă, atunci când jocul se deplasează rapid dintr-o zonă în alta, fie prin pătrunderi ale echipei aflate în atac, fie prin

schimbări rapide ale direcției sau ale teritoriului de joc. În asemenea situații, arbitrul trebuie să recupereze rapid distanța pentru a rămâne aproape de fază și pentru a păstra un unghi favorabil de observare.

Componenta gestuală completează profilul activității arbitrului principal. Media gesturilor de bază este de 49,5 pe meci, iar media gesturilor secundare este de 63,9. Aceste valori arată că decizia arbitrală nu este doar luată, ci și comunicată constant, prin semnale care contribuie la claritatea intervenției și la menținerea controlului jocului. De asemenea, media semnalizărilor pentru avantaj este de 23,7 pe meci, ceea ce evidențiază frecvența situațiilor în care arbitrul permite continuarea jocului, menținând în același timp controlul asupra fazei și asupra aplicării Legilor jocului.

În cazul arbitrului asistent, media secvențelor de alergare de viteză este de 42,9 pe meci, mai redusă decât la arbitrul principal, ceea ce corespunde specificului pozițional al acestui rol. Distribuția pe praguri de distanță arată 14,4 secvențe de cel puțin 10 m, 11,9 secvențe de cel puțin 20 m și 4,8 secvențe de cel puțin 30 m. Particularitatea activității arbitrului asistent este dată însă de alergările lungi, de cel puțin 50 m, care au o medie de 11,8 secvențe pe meci. Această valoare arată că arbitrul asistent trebuie să se deplaseze frecvent pe distanțe mari, în lungul marginii, pentru a rămâne aliniat cu faza și pentru a putea semnaliza corect situațiile legate de margine, ofsaid și poziționarea jucătorilor.

Activitatea gestuală a arbitrului asistent are o medie de 32,2 gesturi de bază pe meci. Această valoare reflectă implicarea sa în semnalizările realizate în momentele active ale jocului și în susținerea deciziilor arbitrului principal. Deși volumul gestual este mai redus decât la arbitrul central, rolul arbitrului asistent rămâne important pentru funcționarea coerentă a brigăzii de arbitri, mai ales în situațiile care se desfășoară în apropierea marginii sau în tranziții rapide.

În ansamblu, tabelul 2.6. arată că, în campionatul intern, solicitarea fizică a arbitrilor rămâne importantă și se diferențiază clar în funcție de rol. Arbitrul principal este solicitat mai ales prin repositionări dese pe distanțe scurte și medii, necesare pentru controlul fazelor de joc, în timp ce arbitrul asistent este solicitat prin alergări lungi, impuse de menținerea alinierii și de urmărirea tranzițiilor spre margine. Aceste diferențe confirmă necesitatea unei pregătiri fizice diferențiate: arbitrul principal trebuie pregătit pentru efort intermitent repetat, cu schimbări frecvente de ritm și direcție, iar arbitrul asistent pentru alergări lungi în viteză, repetate pe parcursul meciului, fără pierderea calității poziționării și a preciziei semnalizării.

La analiza activității arbitrului central în cele trei contexte competiționale, ilustrată în figura 2.12., se observă că efortul de deplasare este construit, în toate situațiile, pe repositionări rapide pe distanțe scurte și medii. Diferențele dintre competiții apar mai ales prin volumul total

al acestor secvențe și prin frecvența alergărilor mai lungi. În plan practic, arbitrul central își menține controlul jocului printr-o succesiune de ajustări de poziție, care îi permit să rămână aproape de fazele decisive și să păstreze un unghi favorabil de observare.

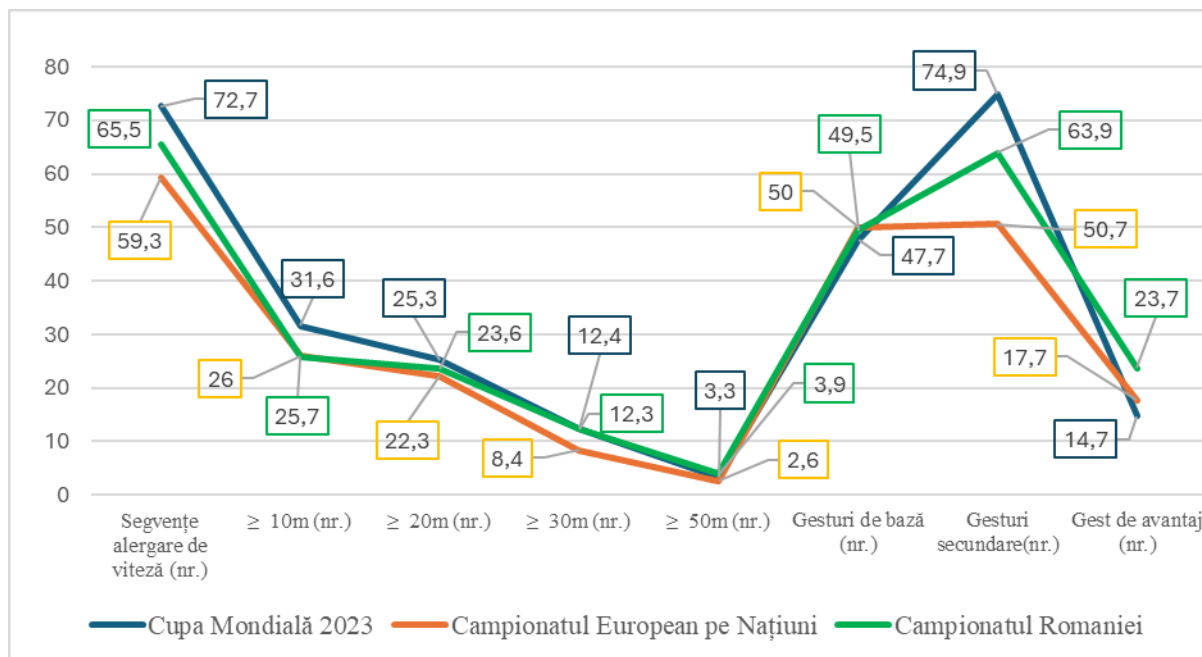


Fig. 2.12. Solicitări motrice ale arbitrilului central în meciurile din Cupa Mondială, Campionatul European și Campionatul de Rugby din Romania, 2019 - 2023

Volumul total al secvențelor de alergare de viteză este cel mai ridicat la Cupa Mondială de Rugby 2023, cu 72,7 secvențe pe meci, urmat de Campionatul României, cu 65,5 secvențe pe meci, și de Campionatul European pe Națiuni, cu 59,3 secvențe pe meci. Indiferent de competiție, partea principală a efortului se regăsește la pragurile de cel puțin 10 m și 20 m, care concentrează cele mai multe repositionări. Cupa Mondială înregistrează 31,6 secvențe de cel puțin 10 m și 25,3 secvențe de cel puțin 20 m, Campionatul European 26,0 și 22,3, iar campionatul intern 25,7 și 23,6. Această distribuție arată că arbitrul central este solicitat preponderent prin deplasări scurte și medii repetate, specifice alternanței dintre jocul grupat, jocul desfășurat și tranzițiile care mută rapid punctul de interes al fazei.

Diferențele devin mai vizibile la alergările pe distanțe mai mari. Pentru pragul de cel puțin 30 m, Cupa Mondială și campionatul intern au valori apropiate, de 12,4, respectiv 12,3 secvențe pe meci, în timp ce Campionatul European înregistrează 8,4 secvențe pe meci. La pragul de cel puțin 50 m, valorile sunt mai reduse, dar descriu episoadele cele mai solicitante, în care jocul se deplasează brusc pe distanțe mari. Mediile sunt de 3,3 secvențe la Cupa Mondială, 2,6 la Campionatul European și 3,9 în campionatul intern.

Componenta gestuală completează imaginea activității arbitrilor central, deoarece decizia nu este doar luată, ci și comunicată și gestionată pe parcursul jocului. La Cupa Mondială, arbitrul central are, în medie, 47,7 gesturi de bază, 74,9 gesturi secundare și 14,7 semnalizări pentru avantaj pe meci. În Campionatul European, mediile sunt de 50,0 gesturi de bază, 50,7 gesturi secundare și 17,7 semnalizări pentru avantaj. În campionatul intern, gesturile de bază au media de 49,5, gesturile secundare de 63,9, iar semnalizările pentru avantaj ajung la 23,7 pe meci. Aceste valori arată că încărcarea operațională a arbitrilor central rămâne ridicată în toate competițiile, iar frecvența mai mare a semnalizărilor pentru avantaj în competiția internă sugerează un management al jocului orientat mai des spre menținerea continuității fazei.

În ansamblu, figura 2.12 arată că arbitrul central este solicitat printr-o combinație constantă între deplasare și comunicare. Deplasarea este dominată de secvențe de cel puțin 10 m și 20 m, iar componenta gestuală, în special gesturile secundare și semnalizările pentru avantaj, evidențiază managementul activ al jocului, care se suprapune peste efortul fizic.

La analiza activității arbitrilor asistent în cele trei contexte competiționale, ilustrată în figura 2.13., se observă un profil fizic distinct față de cel al arbitrilor central, determinat de rolul funcțional al asistentului. Acesta trebuie să mențină alinierea cu faza de joc, să controleze zona de margine și să se repositioneze rapid în raport cu deplasarea balonului și a jucătorilor. Prin urmare, activitatea lui presupune frecvent alergări în linie, pe distanțe mai mari, mai ales atunci când jocul se mută rapid dintr-o zonă în alta.

Volumul total al secvențelor de alergare de viteză este mai mic decât la arbitrul central și scade progresiv de la competițiile internaționale către competiția internă. Mediile sunt de 59,4 secvențe pe meci la Cupa Mondială, 52,4 la Campionatul European și 42,9 în campionatul intern. La pragurile scurte, valorile descriu repositionările de aliniere. Cupa Mondială înregistrează 18,4 secvențe de cel puțin 10 m și 19,0 secvențe de cel puțin 20 m, Campionatul European 16,7 și 16,3, iar campionatul intern 14,4 și 11,9.

Elementul definitoriu al profilului arbitrilor asistent apare la pragul de cel puțin 50 m, unde valorile sunt ridicate și relativ apropiate între competiții: 12,5 secvențe pe meci la Cupa Mondială, 13,0 la Campionatul European și 11,8 în campionatul intern. Această stabilitate sugerează că alergările lungi reprezintă o cerință structurală a rolului, deoarece arbitrul asistent trebuie să acopere rapid distanțe mari în linie pentru a rămâne aliniat cu faza și cu zona de margine. Pragul de cel puțin 30 m diferențiază mai mult nivelurile competiționale, cu 9,5 secvențe la Cupa Mondială, 6,5 la Campionatul European și 4,8 în campionatul intern, indicând o frecvență mai mare a tranzițiilor care impun alergări medii în viteză la nivelul competițiilor internaționale.

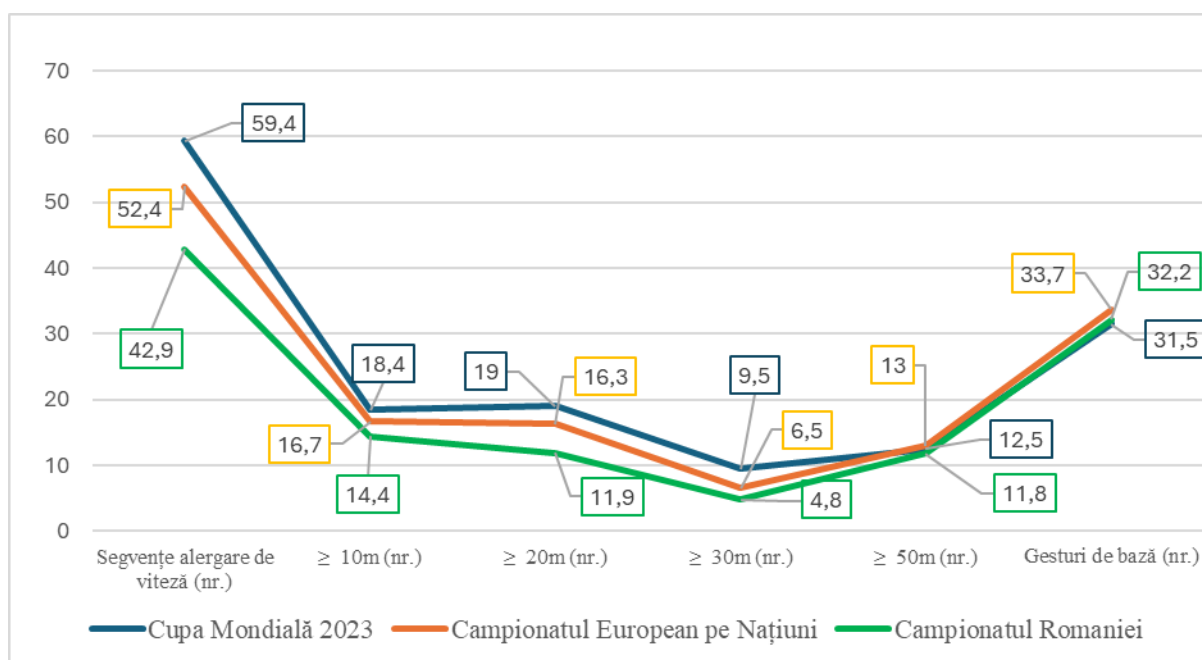


Fig. 2.13. Solicitări motrice ale arbitrilor asistent în meciurile din Cupa Mondială, Campionatul European și Campionatul de Rugby din Romania, 2019 - 2023

Componenta gestuală a arbitrilor asistent, măsurată prin gesturi de bază realizate în fazele active ale jocului, rămâne relativ apropiată între competiții. Mediile sunt de 31,5 gesturi pe meci la Cupa Mondială, 33,7 la Campionatul European și 32,2 în campionatul intern. Aceste valori arată o implicare constantă în semnalizare și în susținerea deciziilor, chiar dacă volumul total al secvențelor de alergare diferă de la o competiție la alta.

În ansamblu, figura 2.13 confirmă faptul că arbitrul asistent are un profil în care numărul total al secvențelor de alergare este mai redus decât la arbitrul central, dar alergările lungi de cel puțin 50 m rămân constant ridicate în toate competițiile. Acest aspect reflectă cerințele stabile de aliniere, control al marginii și susținere a deciziilor în fazele de tranziție. Gesturile de bază, relativ constante între competiții, arată că arbitrul asistent contribuie continuu la comunicarea deciziei în fazele active ale jocului, în paralel cu solicitarea fizică impusă de deplasările în linie.

Analiza activității motrice și gestuale a echipei de arbitraj în cele trei contexte competiționale arată că prestația arbitrilor se construiește prin corelarea a două componente. Prima este deplasarea, prin care arbitrul reușește să rămână aproape de fază, să păstreze un unghi favorabil de observare și să țină pasul cu tranzițiile jocului. A doua este comunicarea, exprimată prin gesturi, care susține autoritatea deciziei și menține controlul asupra desfășurării meciului. În toate competițiile analizate se conturează aceeași logică funcțională, însă intensitatea și distribuția solicitărilor diferă în funcție de ritmul competiției și de particularitățile jocului.

În același timp, contextul intern se evidențiază prin trăsături care îl diferențiază de nivelul internațional. În campionatul din România, arbitrul central se apropie ca volum al secvențelor de alergare de nivelul competițiilor internaționale, însă prezintă o încărcare comunicațională mai accentuată prin frecvența mai mare a semnalizărilor pentru avantaj. Acest aspect sugerează un management al jocului orientat mai des spre menținerea continuității. Pentru arbitrul asistent, alergările lungi rămân o cerință constantă, deși volumul total al secvențelor este mai redus, ceea ce indică un ritm competițional diferit, fără a elimina cerința structurală de aliniere și control al zonei de margine.

Prin urmare, concluzia aplicativă a subcapitolului este că arbitrajul de rugby necesită o pregătire specifică și integrală, nu doar un nivel general bun al condiției fizice. Pregătirea trebuie să dezvolte simultan capacitatea de efort intermitent, adaptată tranzițiilor jocului, și abilitatea de a menține, sub efort, calitatea deciziei și claritatea comunicării. În plus, deoarece același arbitru poate îndeplini atât rolul de arbitru central, cât și rolul de arbitru asistent, pregătirea trebuie să asigure competențe funcționale pentru ambele poziții, astfel încât arbitrul să poată răspunde eficient cerințelor fiecărui rol, păstrând poziționarea corectă, coerența decizională și controlul jocului.

2.5. Repere metodologice pentru optimizarea pregătirii arbitrilor de rugby de înaltă calificare

Rezultatele obținute în subcapitolele 2.2 – 2.4 arată că pregătirea arbitrilor de rugby de înaltă calificare trebuie abordată integrat, prin corelarea componentelor decizionale, fizice, comunicaționale și metodologice. Opiniile specialiștilor au evidențiat importanța luării deciziilor în situații complexe de joc, a pregătirii fizice specifice și a comunicării în procesul de formare a arbitrilor. În același timp, analiza competițională a demonstrat că solicitările arbitrului diferă în funcție de nivelul competiției, de structura fazelor de joc și de frecvența situațiilor care impun intervenții decizionale.

Raportarea acestor rezultate la reperele internaționale de formare este necesară nu pentru reluarea descrierii sistemelor de pregătire, ci pentru identificarea componentelor care pot susține optimizarea pregătirii arbitrilor de rugby. Arhitectura World Rugby oferă un cadru general de progresie, orientat spre cunoașterea Legilor jocului, siguranță, comunicare, poziționare și evaluarea prestației în contexte de joc. Totuși, datele obținute în cercetarea noastră arată că pregătirea arbitrului de înaltă calificare trebuie să insiste mai mult asupra dimensiunilor operaționale ale oficierei: stabilitatea deciziei în faze repetate, poziționarea în raport cu dinamica jocului, comunicarea în brigadă și menținerea calității intervenției sub solicitare fizică.

Prin urmare, optimizarea pregătirii arbitrilor nu poate fi redusă la completarea conținuturilor teoretice sau la creșterea volumului de pregătire fizică. Rezultatele cercetării indică necesitatea unui cadru metodologic mai aplicativ, în care competențele arbitrului să fie dezvoltate în relație directă cu situațiile reale de joc. În acest cadru, devin prioritare dimensiunile care influențează nemijlocit calitatea oficierei: percepția vizuală și poziționarea, consistența decizională, controlul psihologic, comunicarea operațională în brigadă, managementul jocului, pregătirea fizică specifică și analiza post-meci a prestației.

Pentru sistematizarea acestor direcții, tabelul 2.7 prezintă gradul de reflectare a dimensiunilor critice ale arbitrajului modern în pregătirea arbitrilor de rugby, cu accent pe componentele care necesită consolidare metodologică în raport cu cerințele competiționale actuale.

Tabelul 2.7. 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.

Analiza tabelului 2.7 arată că dimensiunile importante ale arbitrajului modern sunt reflectate diferit în pregătirea arbitrilor de rugby, atât prin nivelul lor de prezență, cât și prin modul în care sunt dezvoltate metodologic. În majoritatea cazurilor, componentele analizate apar

parțial la nivelurile de formare, ceea ce indică faptul că ele sunt recunoscute ca necesare, dar nu sunt întotdeauna susținute prin conținuturi aplicative, exerciții specifice și criterii clare de evaluare.

Percepția vizuală și poziționarea sunt reflectate parțial la toate cele trei niveluri. Programele de formare includ recomandări privind amplasarea arbitrului în teren, însă pregătirea sistematică a abilităților perceptual-cognitive rămâne limitată. Pentru arbitru, poziționarea nu are doar rol tactic, ci reprezintă o condiție a corectitudinii deciziei, deoarece distanța față de fază, unghiul de observare și menținerea câmpului vizual influențează aprecierea situațiilor de ruck, maul, grămadă ordonată, margine și avantaj.

Consistența decizională și aplicarea regulilor sunt reflectate parțial la nivelurile inițiale și mai clar la nivelul superior. Această evoluție este firească, deoarece nivelurile avansate presupun o implicare mai mare în analiza situațiilor de joc și în evaluarea prestației. Totuși, tabelul arată că practica standardizată prin simulări, analiză video și feedback uniform rămâne insuficient conturată. Prin urmare, cunoașterea Legilor jocului trebuie completată prin exersarea interpretării în situații repetate, apropiate de condițiile reale ale meciului.

Pregătirea psihologică și controlul emoțional apar ca dimensiuni slab reprezentate, fiind absente la primele două niveluri și reflectate doar parțial la nivelul superior. Acest rezultat trebuie privit în raport cu specificul activității arbitrului de rugby, care se desfășoară în condiții de presiune ridicată, cu reacții imediate din partea jucătorilor, antrenorilor și publicului. Controlul emoțional, refocalizarea atenției după o decizie dificilă, gestionarea conflictului și menținerea fermității în comunicare influențează direct calitatea oficierei, dar nu apar suficient de clar structurate în formarea analizată.

Comunicarea operațională de brigadă și managementul jocului sunt prezente parțial la toate nivelurile, ceea ce confirmă faptul că rolul lor este recunoscut în pregătirea arbitrilor. Cu toate acestea, tabelul indică nevoia unor standarde mai clare privind transmiterea rapidă a informației, confirmarea deciziilor, sincronizarea intervențiilor și aplicarea progresivă a măsurilor arbitrale: prevenție, avertisment, penalitate sau sancțiune personală. În rugby, aceste componente nu au doar funcție organizatorică, ci contribuie la menținerea autorității brigăzii și la echilibrul dintre cursivitatea jocului, siguranța participanților și aplicarea corectă a Legilor jocului.

Pregătirea fizică și igiena competițională sunt, de asemenea, reflectate parțial la toate nivelurile. Prezența testării fitnessului confirmă importanța condiției fizice în arbitrajul de rugby, însă tabelul indică faptul că lipsește o corelare mai clară între efortul fizic, poziționare și decizie. În jocul actual, arbitru nu trebuie să fie pregătit doar pentru îndeplinirea unui barem fizic, ci

pentru menținerea calității deciziei în timpul deplasărilor repetate, al accelerărilor și al fazelor cu intensitate ridicată.

Analitica de performanță și reflecția post-meci sunt slab reprezentate la nivelul inițial și doar parțial reflectate la nivelurile următoare. Această situație arată că observația prestației există, dar nu este suficient susținută prin indicatori de performanță, fișe standardizate și debrief-uri unitare. Pentru arbitrii de înaltă calificare, analiza post-meci trebuie să permită identificarea erorilor recurente, a dificultăților de poziționare, a momentelor de comunicare inefficientă și a situațiilor în care decizia a fost influențată de oboseală sau presiune.

Cele expuse mai sus arată că pregătirea arbitrilor de rugby include majoritatea dimensiunilor necesare oficierei moderne, însă acestea sunt dezvoltate inegal și nu sunt întotdeauna corelate într-un proces aplicativ unitar. Mai bine reprezentate sunt componentele tradiționale ale pregătirii, precum cunoașterea regulilor, poziționarea generală, comunicarea și pregătirea fizică. În schimb, componentele care presupun integrarea acestora în condiții de joc – decizia sub presiune, controlul psihologic, comunicarea operațională, analiza video și reflecția post-meci, necesită o organizare metodologică mai clară.

În acest context, trecerea de la constatare la intervenție presupune transformarea acestor dimensiuni în cerințe de proiectare a programului de pregătire integrală. Accentul nu cade pe adăugarea unor conținuturi izolate, ci pe construirea unui sistem de antrenament în care efortul fizic, poziționarea, percepția vizuală, decizia, comunicarea și analiza prestației să fie dezvoltate în relație directă cu situațiile reale ale oficierei.

În acest sens, proiectarea programului de pregătire trebuie să respecte următoarele cerințe metodologice:

I – Integrarea componentelor pregătirii în aceeași structură de antrenament. Pregătirea fizică specifică, pregătirea teoretico-aplicativă, pregătirea decizională, pregătirea teoretico-psihologică, comunicarea și gestică arbitrală trebuie organizate ca elemente interdependente. Ședința de pregătire nu trebuie să urmărească separat dezvoltarea unei singure componente, ci să creeze situații în care arbitrul se deplasează, observă, interpretează, comunică și decide concomitent. În acest mod, antrenamentul se apropie de logica reală a meciului, unde solicitarea fizică, presiunea decizională, poziționarea și comunicarea apar simultan.

II – Raportarea conținuturilor la situațiile specifice jocului de rugby. Sarcinile de pregătire trebuie construite în jurul fazelor care solicită frecvent intervenția arbitrului: ruck, maul, grămadă ordonată, margine, avantaj, tranziții rapide, faze de contact și momente de cooperare în brigada de arbitri. Astfel, pregătirea nu rămâne la nivel general, ci devine un proces

aplicativ, orientat spre situațiile în care arbitrul trebuie să observe rapid, să aleagă poziția potrivită, să interpreteze corect faza și să comunice decizia.

III – Dozarea progresivă a sarcinilor de pregătire. Conținuturile trebuie organizate de la situații simple, controlate, spre situații complexe, apropiate de competiție. În etapa pregătitoare, accentul poate fi orientat spre efort specific, poziționare, aplicarea Legilor jocului și decizie de bază. În etapele de aplicare și validare, sarcinile trebuie să evolueze spre decizie după efort, decizie sub presiune, comunicare în brigadă, control emoțional și analiză video. În acest fel, progresul nu se exprimă doar prin creșterea volumului sau a intensității, ci prin creșterea complexității situațiilor de arbitraj.

IV – Diferențierea conținuturilor în funcție de rolul îndeplinit în brigada de arbitri. Datele analizate anterior au arătat că arbitrul central și arbitrul asistent sunt solicitați diferit din punct de vedere fizic, pozițional și comunicațional. De aceea, programul trebuie să includă sarcini comune, dar și sarcini specifice rolului. Pentru arbitrul central sunt prioritare repoziționarea rapidă, controlul fazelor de contact, managementul avantajului și comunicarea deciziei. Pentru arbitrul asistent sunt importante deplasările pe linia de margine, menținerea alinierii cu jocul, semnalizarea clară și transmiterea rapidă a informațiilor către arbitrul central.

V – Controlul, feedbackul și reglarea continuă a pregătirii. Programul trebuie să prevadă forme clare de verificare: testarea capacității fizice specifice, evaluarea cunoașterii și aplicării Legilor jocului, analiza video a prestației, aprecierea consistenței decizionale, a comunicării și a gesticii arbitrale. Feedbackul nu trebuie utilizat doar la finalul programului, ci integrat în microcicluri, pentru corectarea imediată a erorilor și ajustarea sarcinilor următoare. În această logică, observația, debrief-ul și fișele de evaluare devin instrumente metodologice de reglare, nu simple activități de constatare.

Prin aceste cerințe metodologice, proiectarea pregătirii capătă un caracter operațional și verificabil. Antrenamentul arbitrului de rugby de înaltă calificare trebuie construit ca un proces integrat, specific jocului, progresiv, diferențiat și evaluat continuu, în care fiecare conținut are o funcție precisă în raport cu prestația competițională. Această abordare creează baza metodologică pentru elaborarea programului experimental de pregătire integrală, prezentat în capitolul următor, și asigură continuitatea dintre rezultatele constatative ale cercetării și intervenția formativă propusă.

2.6. Concluzii la capitolul 2

- Capitolul al doilea a asigurat fundamentarea metodologică și constatativă a cercetării prin utilizarea mai multor categorii de date: analiza opiniilor specialiștilor din rugby, analiza

indicatorilor competiționali, evaluarea activității fizice și gestuale a arbitrilor și raportarea rezultatelor la reperele internaționale de formare. În etapa constatativă au fost valorificate opiniile a 104 specialiști, iar analiza competițională a cuprins 36 de meciuri, câte 12 pentru fiecare context analizat: Campionatul României, Campionatul European pe Națiuni și Cupa Mondială de Rugby 2023. Această structură metodologică a permis corelarea percepției specialiștilor cu datele reale ale jocului și cu cerințele arbitrajului de nivel superior.

- Analiza opiniilor specialiștilor a evidențiat că pregătirea decizională, pregătirea fizică specifică, comunicarea, gestică arbitrală și aplicarea consecventă a Legilor jocului reprezintă componente prioritare ale formării arbitrilor. Dificultățile semnalate în interpretarea antijocului, a fazelor de ruck, a grămezii ordonate și a situațiilor de avantaj confirmă faptul că pregătirea arbitrului trebuie să depășească nivelul teoretic și să includă sarcini aplicative, bazate pe scenarii de joc, analiză video și feedback standardizat.

- Datele privind consistența decizională au arătat că activitatea arbitrului este influențată de densitatea fazelor de joc, de frecvența contactelor și de complexitatea situațiilor care solicită intervenție rapidă. În competițiile analizate s-au constatat valori ridicate ale fazelor de ruck, cu medii de peste 150 de ruck-uri pe meci la Cupa Mondială și în Campionatul European, față de aproximativ 120 în Campionatul României. De asemenea, numărul penalităților, al situațiilor de contact, al grămezilor ordonate, al marginilor și al cartonașelor a evidențiat diferențe între nivelurile competiționale, ceea ce confirmă necesitatea exersării deciziei în condiții apropiate de realitatea meciului.

- Analiza activității fizice și gestuale a arbitrilor a evidențiat diferențe importante între competițiile analizate și între rolurile îndeplinite în brigada de arbitri. La Cupa Mondială de Rugby 2023, arbitrul central a înregistrat, în medie, 72,7 secvențe de alergare de viteză pe meci, iar în Campionatul European media a fost de 59,3 secvențe. În Campionatul României, media a fost de 65,5 secvențe. În cazul arbitrilor asistenți, solicitările au avut un profil diferit, fiind mai evidente deplasările lungi pe linia de margine, cu valori medii de peste 11–13 secvențe de minimum 50 m, în funcție de competiție. Aceste date justifică diferențierea pregătirii în funcție de rolul de oficiere.

- Activitatea gestuală a confirmat că oficierea modernă presupune nu doar deplasare și poziționare, ci și comunicare arbitrală permanentă. În competițiile analizate, arbitrul central a realizat aproximativ 47–50 de gesturi de bază pe meci, 50–75 de gesturi secundare și între 14 și 24 de semnalizări ale avantajului, în funcție de nivelul competiției. Aceste valori arată că gestică

și comunicarea trebuie tratate ca elemente ale pregătirii integrale, nu ca deprinderi secundare, deoarece ele influențează claritatea deciziei și autoritatea arbitrului în teren.

- Raportarea rezultatelor cercetării la reperele internaționale de formare a evidențiat că dimensiunile esențiale ale arbitrajului modern sunt prezente în programele de pregătire, dar nu întotdeauna dezvoltate suficient de aplicativ și integrat. Cele mai bine reprezentate rămân cunoașterea Legilor jocului, poziționarea generală, comunicarea și pregătirea fizică, în timp ce percepția vizuală, decizia sub presiune, pregătirea psihologică, analiza video, feedbackul post-meci și indicatorii comuni de evaluare necesită o consolidare metodologică mai clară.

- În ansamblu, rezultatele capitolului confirmă necesitatea proiectării unui program de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare. Acesta trebuie să integreze pregătirea fizică specifică, pregătirea teoretico-aplicativă, pregătirea decizională, pregătirea psihologică, comunicarea, gestică și analiza prestației într-un sistem unitar, progresiv și verificabil. Astfel, constatările obținute în capitolul al doilea constituie baza metodologică pentru elaborarea și aplicarea programului experimental prezentat în capitolul următor.

3. VALIDAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE A ARBITRILOR DE RUGBY DE ÎNALTĂ CALIFICARE

3.1. Programul experimental de pregătire integrală a arbitrilor de rugby cuprinși în experimentul pedagogic

Lotul de cercetare a fost alcătuit din 12 arbitri de rugby cu nivel înalt de performanță, activi în perioada august 2023 – iulie 2024 în competiții naționale și, după caz, internaționale. Alegerea participanților nu a urmărit doar constituirea unui grup disponibil pentru experiment, ci includerea unor arbitri aflați efectiv în circuitul competițional, expuși constant ritmului, presiunii și complexității jocului. Au fost incluși arbitri care au oficiat în mod constant în sezonul precedent, au prezentat aptitudini medicale pentru efortul specific și au acceptat să parcurgă întregul program, inclusiv ședințele de pregătire și evaluările intermediare și finale. Deși participanții au avut experiențe competiționale și parcursuri diferite în arbitraj, evaluarea lor s-a realizat după aceeași metodologie, în aceleași condiții și cu aceleași instrumente, pentru a asigura comparabilitatea rezultatelor.

Programul experimental a fost elaborat pornind de la două surse principale de diagnostic: opiniile specialiștilor implicați în arbitrajul de rugby și analiza cerințelor competiționale ale jocului. Aceste rezultate au fost raportate la structura actuală de formare propusă de World Rugby pentru nivelurile L1–L3, fără ca intervenția să reproducă mecanic conținuturile acestei arhitecturi. Intenția a fost de a completa pregătirea existentă prin sarcini mai apropiate de situațiile reale de oficiere, în care efortul fizic, poziționarea, observația, decizia, comunicarea și gestică apar simultan. Din acest motiv, accentul a fost pus pe corelarea pregătirii fizice specifice cu solicitările cognitive și decizionale, pe uniformizarea feedbackului și pe consolidarea comunicării operaționale în brigada de arbitri.

Rezultatele chestionării au arătat că, în percepția specialiștilor, principalele direcții care trebuie consolidate sunt interpretarea situațiilor de joc și luarea deciziilor, urmate de pregătirea fizică și de cunoașterea Legilor jocului. Dificultățile semnalate se concentrează mai ales în zona antijocului, a ruck-ului și a grămezii ordonate, dar și în poziționarea arbitrului în jocul deschis și la punctele de fixare. Totodată, răspunsurile au evidențiat faptul că pregătirea comunicațională nu poate fi redusă la exprimarea verbală sau la gestică luate separat, ci trebuie abordată integrat, în legătură cu decizia, cu rolul pedagogic al arbitrului și cu aplicarea clară a Legilor jocului.

Analiza competițională a completat aceste constatări. Datele obținute au arătat că, pe măsură ce nivelul competiției crește, se intensifică și solicitările asupra arbitrului: apar mai multe deplasări, mai multe accelerări și un volum mai mare de intervenții gestuale. În aceste condiții,

arbitrajul performant nu poate fi susținut doar printr-o bună capacitate de efort intermitent. Arbitrul trebuie să-și păstreze claritatea deciziei, calitatea poziționării și siguranța comunicării chiar și în momentele cu ritm ridicat și presiune crescută. Raportarea acestor date la modelul World Rugby a arătat că progresia de la conformitate și siguranță spre consistență decizională, leadership și analiză critică este necesară, dar trebuie susținută prin exerciții mai aplicative, orientate spre percepție vizuală, unghiuri de observare, decizie în condiții de solicitare și integrarea efortului fizic cu sarcini cognitive.

Pornind de la aceste repere, programul experimental a fost orientat spre dezvoltarea capacității aerob-intermitente și a capacității de repetare a sprinturilor, în paralel cu antrenarea deciziei în condiții de oboseală. În aceeași logică, au fost vizate optimizarea deplasării în teren, consolidarea poziționării, exersarea comunicării și a gesticii aplicate, precum și utilizarea feedbackului și a analizei ulterioare pe baza unor criterii clare. Astfel, pregătirea a fost apropiată de cerințele competițiilor de nivel superior, urmărind creșterea consistenței prestației arbitrale în condiții reale de joc.

Intervenția experimentală a fost integrată în planul anual de pregătire pentru perioada 2023–2024, organizat în două macrocicluri: august–decembrie și ianuarie–iunie. În cadrul acestora au fost prevăzute perioade de pregătire, aplicare competițională, refacere, analiză și evaluare. Activitatea experimentală propriu-zisă s-a concentrat în două mezocicluri de pregătire integrală, desfășurate în lunile august–septembrie și ianuarie–februarie. Alegerea acestor intervale a permis desfășurarea sistematică a ședințelor, urmărirea progresului arbitrilor și ajustarea sarcinilor în raport cu răspunsul acestora la pregătire. Structura detaliată a planului anual este prezentată în Anexa 4.

Pregătirea fizică specifică a urmărit formarea suportului funcțional necesar oficierei în condiții de ritm ridicat:

- dezvoltarea bazei funcționale și a capacității de susținere a efortului specific;
- perfecționarea accelerărilor, deplasărilor eficiente și repoziționării în teren;
- utilizarea navetelor, a efortului intermitent și a sprinturilor repetate, în legătură cu menținerea calității observației și a deciziei.

Pregătirea teoretico-aplicativă a vizat consolidarea cunoașterii și aplicării Legilor jocului în situații concrete de oficiere:

- actualizarea și recapitularea Legilor jocului;
- aplicarea regulamentului în situații simple și complexe;
- analiza erorilor și transferul cunoștințelor teoretice în faze dificile de joc.

Pregătirea decizională a fost orientată spre formarea și stabilizarea deciziei corecte în condiții apropiate de meci:

- formarea deciziei de bază și asocierea acesteia cu poziționarea;
- monitorizarea și analiza consistenței decizionale;
- exersarea deciziei după efort, a deciziei sub presiune și validarea acesteia în situații de joc.

Pregătirea teoretico-psihologică a fost inclusă pentru susținerea stabilității comportamentale a arbitrului în condiții de solicitare:

- dezvoltarea concentrării și disciplinei operaționale;
- formarea autocontrolului și a toleranței la presiune;
- consolidarea controlului emoțional, a autoreglării și a capacității de autoevaluare.

Comunicarea și gestică arbitrală au urmărit claritatea intervenției și cooperarea funcțională în brigada de arbitri:

- exersarea gesticii de bază și a gesticii secundare;
- clarificarea semnalizării și a comunicării verbale funcționale;
- aplicarea comunicării complexe și validarea acesteia în joc, inclusiv în relația dintre arbitrul central și arbitrii asistenți.

Controlul și reglarea pregătirii au fost realizate prin testări, observație, analiză video și feedback aplicativ. Acestea au permis monitorizarea progresului fizic, teoretico-aplicativ, decizional și comunicațional-gestual, precum și ajustarea sarcinilor de la o etapă la alta. În această logică, programul nu a fost tratat ca o succesiune rigidă de exerciții, ci ca un proces adaptat evoluției arbitrilor și cerințelor reale ale oficierei.

Mezostuctura programului experimental a fost concepută astfel încât să asigure continuitatea pregătirii și trecerea treptată de la acumularea conținuturilor de bază la intensificarea solicitărilor specifice oficierei. Fiecare mezociclu a inclus câte șase microcicluri săptămânale, iar conținuturile acestora sunt prezentate detaliat în Anexa 5. Organizarea pe microcicluri a permis dozarea progresivă a sarcinilor, corelarea componentelor pregătirii și menținerea legăturii dintre activitatea de antrenament și cerințele reale ale meciului.

Primul mezociclu experimental, desfășurat în perioada august–septembrie, a cuprins microciclurile 1–6 și a avut o funcție predominant formativă:

- perioada de desfășurare: august–septembrie, pe parcursul a șase săptămâni consecutive;
- obiectiv dominant: construirea bazei funcționale și stabilizarea reperelor esențiale ale oficierei;

- direcția metodologică: consolidarea componentelor de bază ale pregătirii fizice, teoretico-aplicative, decizionale, teoretico-psihologice, comunicaționale și gestuale;
- caracterul sarcinilor: exerciții cu nivel moderat de complexitate, orientate spre formarea deprinderilor stabile de deplasare, poziționare, interpretare, comunicare și semnalizare;
- rol în structura intervenției: pregătirea suportului necesar pentru integrarea ulterioară a componentelor în situații cu solicitare mai ridicată.

Al doilea mezociclu experimental, desfășurat în perioada ianuarie–februarie, a cuprins microciclurile 7–12 și a avut o funcție de intensificare și apropiere de cerințele reale ale competiției:

- perioada de desfășurare: ianuarie–februarie, pe parcursul a șase săptămâni consecutive;
- obiectiv dominant: creșterea complexității sarcinilor și integrarea mai accentuată a componentelor pregătirii;
- direcția metodologică: transferul elementelor formate anterior spre situații apropiate de meci, cu solicitare fizică, decizională, comunicațională și psihologică mai ridicată;
- caracterul sarcinilor: exerciții combinate, realizate în ritm crescut, cu accent pe decizie după efort, decizie sub presiune, comunicare rapidă și menținerea calității gesticii;
- rol în structura intervenției: apropierea pregătirii de nivelul competițiilor de performanță și verificarea capacității arbitrilor de a acționa coerent în condiții complexe.

Prin succesiunea celor două mezocicluri, programul experimental a asigurat trecerea de la consolidarea bazei pregătirii la integrarea și intensificarea cerințelor specifice arbitrajului de performanță. Între aceste două perioade, etapele competiționale, de refacere și de analiză au susținut aplicarea conținuturilor, reglarea sarcinilor și continuitatea procesului de pregătire. Astfel, microciclurile prezentate în Anexa 5 nu au funcționat ca secvențe izolate, ci ca părți ale unui parcurs metodologic progresiv, orientat spre creșterea consistenței prestației arbitrale.

Structura generală a microciclurilor, prezentată în Tabelul 3.1. și detaliată în Anexa 6, evidențiază modul în care programul experimental a fost organizat pe unități săptămânale stabile. Fiecare microciclu a inclus trei ședințe de pregătire, desfășurate, de regulă, în zilele de luni, miercuri și vineri, fiind completat de practica de arbitraj din weekend. Această structură a permis alternarea și corelarea sarcinilor fizice, teoretico-aplicative, decizionale, comunicațional-gestuale și teoretico-psihologice, în raport cu cerințele reale ale oficierei.

Microciclurile I–VI, desfășurate în perioada 15 august – 24 septembrie 2023, au avut rolul de a construi baza funcțională și de a stabili reperele inițiale ale pregătirii. Volumul ședințelor a fost cuprins, în general, între 70 și 80 de minute, iar intensitatea a evoluat de la 70–

80% spre 80–85%, în funcție de conținuturile dominante ale săptămânii. În această etapă au fost urmărite:

- dezvoltarea bazei funcționale și a capacității de susținere a efortului specific;
- exersarea accelerărilor, deplasărilor eficiente, navetelor și repoziționării în teren;
- consolidarea poziționării și a alegerii unghiurilor de observare;
- actualizarea Legilor jocului și aplicarea lor în situații simple, apoi în situații mai complexe;
- introducerea deciziei după efort și monitorizarea consistenței decizionale;
- exersarea gesticii arbitrale și a comunicării verbale funcționale;
- dezvoltarea concentrării și autocontrolului;
- utilizarea graduală a analizei video și a feedbackului pentru corectarea erorilor.

Microciclurile VII–XII, desfășurate în perioada 15 ianuarie – 25 februarie 2024, au avut o orientare mai intensă și mai apropiată de cerințele competiționale. Volumul ședințelor a crescut până la 75–80 de minute, iar intensitatea a fost plasată mai frecvent în zona 80–90%, ceea ce a permis creșterea solicitării fizice și decizionale. În această etapă, pregătirea a vizat:

- dezvoltarea capacității de repetare a sprinturilor și a efortului specific în regim crescut;
- utilizarea accelerărilor, navetelor, schimbărilor de direcție și repoziționării rapide;
- aplicarea Legilor jocului în faze complexe și dinamice;
- exersarea deciziei după efort și a deciziei sub presiune;
- menținerea consistenței decizionale în situații repetate și cu ritm crescut;
- consolidarea comunicării verbale funcționale și a gesticii arbitrale în condiții apropiate de jocul real;
- dezvoltarea autocontrolului, a toleranței la presiune și a stabilității comportamentale;
- folosirea sistematică a analizei video și a feedbackului după ședințe și după practica de arbitraj.

În ansamblu, microciclurile au fost construite pe aceeași arhitectură metodică, dar au evoluat prin creșterea treptată a complexității, intensității și gradului de integrare a componentelor. Dacă în prima etapă accentul a fost pus pe formarea bazei funcționale, pe poziționare, pe actualizarea Legilor jocului și pe decizia de bază, în a doua etapă sarcinile au fost orientate mai clar spre decizie sub oboseală, comunicare complexă, gestică în ritm crescut și validarea comportamentului arbitral în situații apropiate de competiție. Astfel, microciclul a reprezentat veriga operațională prin care programul experimental a asigurat trecerea de la pregătirea controlată la aplicarea integrată în contexte apropiate de realitatea meciului.

Tabelul 3.1. 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 susținerea microciclurilor și pentru ca participanții să înțeleagă mai clar modul de aplicare a mijloacelor de pregătire, au fost elaborate modele operaționale grafice, prezentate în Anexa 7. Acestea au fost folosite în cadrul ședințelor pentru a explica traseele de deplasare, punctele de re poziționare, unghiurile de observare, momentele de decizie și formele de comunicare arbitrală. În practică, schemele au ajutat la organizarea exercițiilor și la executarea lor mai corectă, deoarece arbitrii puteau urmări mai ușor legătura dintre efortul fizic, poziționare,

decizie, gestică și comunicare. Astfel, conținuturile programului au fost transformate în sarcini concrete, mai ușor de înțeles și mai apropiate de situațiile reale întâlnite în arbitrajul de rugby.

În ansamblu, programul experimental propus evidențiază o organizare coerentă, etapizată și adaptată cerințelor actuale ale arbitrajului de rugby de înaltă calificare. Structurarea intervenției pe componente, mezocicluri și microcicluri, împreună cu legătura constantă dintre pregătirea fizică, poziționare, decizie, gestică și comunicare, a permis conturarea unui cadru metodologic unitar, apropiat de realitatea competițională. Programul nu se reduce la o succesiune de activități de pregătire, ci propune un model aplicativ de intervenție, orientat spre creșterea consistenței prestației arbitrale și spre optimizarea răspunsului în condiții reale de joc.

3.2. Dinamica indicilor pregătirii fizice a arbitrilor de rugby cuprinși în cadrul experimentului pedagogic.

Odată cu aplicarea programului experimental, unul dintre obiectivele urmărite a fost aprecierea evoluției pregătirii fizice a arbitrilor de rugby, în special a capacității de susținere a efortului intermitent, specific activității de oficiere. În acest sens, subcapitolul analizează indicii pregătirii fizice ai arbitrilor incluși în experimentul pedagogic, utilizând Testul Yo-Yo Intermittent Recovery ca probă principală. Alegerea acestui test este justificată de apropierea sa față de solicitările arbitrajului de rugby, caracterizate prin re poziționări repetate, accelerări pe distanțe scurte, sprinturi succesive și alternanțe frecvente de intensitate.

Lotul analizat a fost format din arbitri activi, iar identificarea individuală a participanților s-a realizat prin inițiale, pentru a asigura confidențialitatea datelor. Evaluarea s-a desfășurat în trei momente ale perioadei experimentale: testarea inițială, T0, realizată în intervalul 15–18 august 2023; testarea intermediară, T1, realizată în intervalul 8–10 ianuarie 2024; și testarea finală, T2, realizată în intervalul 21–24 iunie 2024. Toate testările au fost efectuate după același protocol, în condiții similare și cu aceleași instrumente de măsurare, pentru ca rezultatele obținute să poată fi comparate corect de la o etapă la alta.

Datele colectate au fost centralizate și prelucrate matematico-statistic, prin utilizarea indicatorilor de tendință centrală și de dispersie la nivel de grup. De asemenea, au fost analizate diferențele absolute și procentuale ale performanței pe intervalele T0–T1, T1–T2 și T0–T2. Valorile au fost exprimate la o sutime, în conformitate cu modul de raportare a rezultatelor testului, respectiv în nivele.

Rezultatele individuale ale arbitrilor la momentele T0, T1 și T2, împreună cu indicatorii de grup și valorile îmbunătățirii, exprimate în nivele și procente, sunt prezentate în Anexa 8. Pe

baza acestor date, Tabelul 3.2. sintetizează indicatorii medii necesari interpretării dinamicii pregătirii fizice și a capacității de efort intermitent, ca cerință importantă pentru arbitrajul de rugby de performanță.

Tabelul 3.2. Dinamica rezultatelor medii la testul Yo-Yo ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic (n = 12)

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

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

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

Pentru interpretarea rezultatelor a fost utilizată o lectură comparativă în trei trepte, în aceeași unitate de măsură, respectiv în nivele, pe același lot și în condiții identice de testare. În prima etapă au fost analizate diferențele dintre testarea inițială și testarea intermediară, T0–T1, pentru a surprinde răspunsul inițial al arbitrilor la programul experimental. În a doua etapă a fost examinat intervalul T1–T2, cu accent pe menținerea și consolidarea progresului. În final, comparația T0–T2 a permis aprecierea efectului global al intervenției asupra pregătirii fizice. Interpretarea s-a bazat pe indicatorii de grup prezentați în Tabelul 3.2: media aritmetică, abaterea standard, eroarea medie a mediei, coeficientul de variație, valoarea testului t-Student și pragul de semnificație statistică.

Compararea rezultatelor dintre testarea inițială, T0, și testarea intermediară, T1, indică o creștere a mediei de la $\bar{X}=16,57$ la $\bar{X}=16,90$, ceea ce reprezintă un câștig de +0,33 nivele. Această modificare arată un prim răspuns pozitiv al lotului la programul experimental, mai ales în raport cu capacitatea de susținere a efortului intermitent. Creșterea mediei nu apare izolat, ci este însoțită de o reducere a dispersiei rezultatelor. Abaterea standard scade de la $S=1,26$ la $S=0,93$, iar coeficientul de variație se reduce de la $CV=7,62\%$ la $CV=5,48\%$. Aceste modificări arată că progresul inițial este însoțit de o tendință de omogenizare a lotului, rezultatele arbitrilor apropiindu-se mai mult de valoarea medie.

Aceeași tendință este susținută și de eroarea medie a mediei, care se reduce de la $m=0,36$ la $m=0,27$. Scăderea acestui indicator sugerează o estimare mai stabilă a mediei grupului la testarea intermediară, ceea ce întărește interpretarea privind consolidarea nivelului de pregătire fizică după prima etapă a intervenției. Prin urmare, intervalul T0–T1 nu indică doar o creștere a valorii medii, ci și o reducere a variabilității interne a lotului.

Din punct de vedere statistic, valoarea testului t-Student pentru intervalul T0–T1 este $t=3,47$, la pragul $p<0,01$. Aceasta confirmă faptul că diferența dintre cele două testări este semnificativă statistic și poate fi asociată cu efectul programului aplicat în prima etapă. În plan practic, rezultatele obținute pot fi interpretate ca o adaptare inițială mai bună la efortul intermitent, necesar arbitrilor de rugby pentru repoziționări repetate, accelerări pe distanțe scurte și menținerea ritmului de deplasare în timpul jocului.

Reprezentarea grafică din Figura 3.1 susține tendința evidențiată în tabel, arătând creșterea valorii medii de la T0 la T1 și reducerea dispersiei rezultatelor. Astfel, prima etapă a programului experimental marchează o îmbunătățire inițială a nivelului de pregătire fizică, exprimată atât prin creșterea mediei, cât și prin stabilizarea rezultatelor la nivelul grupului.

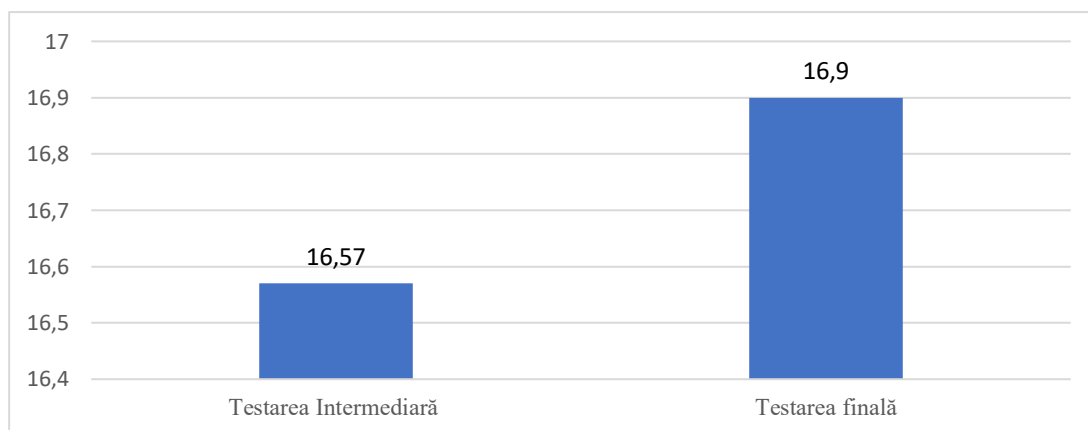


Fig. 3.1. Dinamica rezultatelor la testul YO-YO ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic – testarea inițială și intermediară

Compararea rezultatelor dintre testarea intermediară, T1, și testarea finală, T2, arată că nivelul pregătirii fizice a continuat să se îmbunătățească și după prima etapă a programului experimental. Media rezultatelor crește de la $\bar{X}=16,90$ la $\bar{X}=17,25$, ceea ce înseamnă un progres de $+0,35$ nivele. Această creștere este importantă, deoarece arată că efectele intervenției nu s-au limitat la adaptarea inițială, ci au continuat să se manifeste până la evaluarea finală. Practic, arbitrii au reușit să-și îmbunătățească în continuare capacitatea de susținere a efortului intermitent, într-o etapă în care pregătirea a devenit mai solicitantă și mai apropiată de condițiile reale ale jocului.

Creșterea mediei este însoțită de o reducere a dispersiei rezultatelor. Abaterea standard scade de la $S=0,93$ la $S=0,77$, iar coeficientul de variație se reduce de la $CV=5,48\%$ la $CV=4,45\%$. Aceste modificări arată că lotul nu a progresat doar prin ridicarea valorii medii, ci și printr-o apropiere mai mare a rezultatelor între arbitri. Cu alte cuvinte, nivelul de pregătire fizică devine mai omogen, iar diferențele interne din cadrul grupului se reduc treptat. Această tendință este relevantă pentru pregătirea arbitrilor, deoarece o prestație mai stabilă la nivel de grup oferă premise mai bune pentru aplicarea unitară a cerințelor programului.

Aceeași direcție este confirmată și de eroarea medie a mediei, care se reduce de la $m=0,27$ la $m=0,22$. Scăderea acestui indicator arată că media grupului este estimată mai stabil la testarea finală, ceea ce întărește ideea unei consolidări a nivelului de pregătire fizică. Dacă intervalul $T0-T1$ a reflectat răspunsul inițial la intervenție, intervalul $T1-T2$ arată mai degrabă stabilizarea și întărirea acestui răspuns. Rezultatele sugerează că programul a acționat progresiv, iar acumulările realizate în prima etapă au fost susținute și dezvoltate în continuare.

Din punct de vedere statistic, diferența dintre $T1$ și $T2$ este confirmată prin valoarea testului t-Student, $t=4,24$, la pragul $p<0,01$. Această valoare arată că progresul înregistrat între testarea intermediară și cea finală este semnificativ statistic. Prin urmare, îmbunătățirea observată nu poate fi explicată printr-o variație întâmplătoare a rezultatelor, ci indică un efect consistent al pregătirii desfășurate în această etapă. Menținerea semnificației statistice și în intervalul $T1-T2$ confirmă faptul că programul experimental a continuat să producă efecte favorabile asupra capacității de efort intermitent.

În plan metodologic, această evoluție poate fi pusă în legătură cu modul în care a fost organizată a doua parte a intervenției. În această etapă, sarcinile au avut un caracter mai intens și au fost orientate mai clar spre cerințele competiționale ale arbitrajului. Sprinturile repetate, navetele, schimbările de direcție, re poziționările rapide și exercițiile realizate în legătură cu decizia după efort au creat condiții pentru dezvoltarea unei capacități funcționale mai apropiate de solicitările reale ale meciului. Astfel, pregătirea fizică nu a fost tratată separat, ci în legătură cu poziționarea, observația și reacția arbitrului în situații dinamice.

Pentru arbitrajul de rugby, progresul dintre $T1$ și $T2$ are o semnificație practică evidentă. Arbitrul trebuie să repete frecvent secvențe de alergare, să accelereze pe distanțe scurte, să schimbe direcția, să se re poziționeze rapid și, în același timp, să păstreze claritatea observației asupra fazei. O capacitate mai bună de efort intermitent îl ajută să rămână mai aproape de joc, să mențină un unghi favorabil de observare și să intervină mai sigur în momentele importante. Din acest punct de vedere, creșterea mediei și reducerea variabilității nu reprezintă doar rezultate statistice, ci reflectă o adaptare funcțională utilă pentru activitatea concretă de oficiere.

Reprezentarea grafică din Figura 3.2 susține tendința evidențiată în tabel, prin creșterea valorii medii de la T1 la T2 și prin scăderea indicatorilor de variație. Imaginea de ansamblu arată o evoluție favorabilă a lotului, în care progresul mediu este însoțit de o mai bună stabilitate a rezultatelor. Prin urmare, etapa T1–T2 poate fi interpretată ca o perioadă de consolidare funcțională, în care pregătirea aplicată a contribuit la dezvoltarea suplimentară a capacității de efort intermitent, necesară arbitrilor de rugby pentru susținerea unei prestații constante în condiții reale de joc.

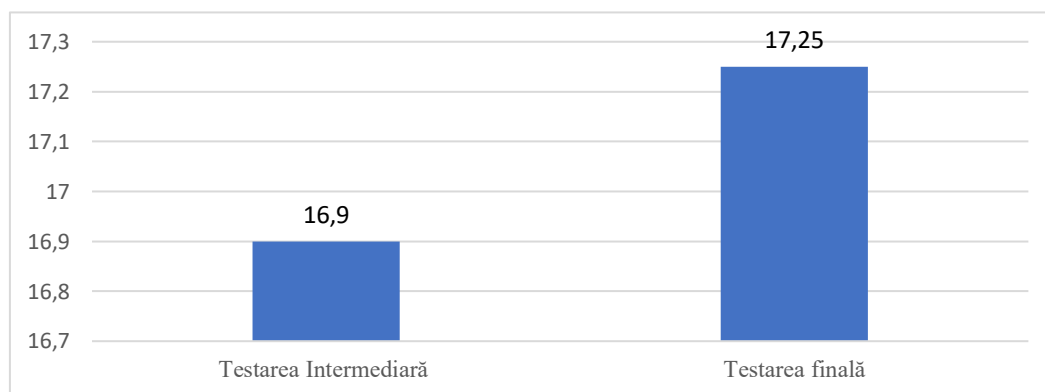


Fig. 3.2. Dinamica rezultatelor la testul YO-YO ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic – testarea intermediară și finală

Compararea rezultatelor dintre testarea inițială, T0, și testarea finală, T2, indică efectul global al programului experimental asupra capacității de efort intermitent a arbitrilor de rugby. La nivel de grup, media crește de la $\bar{X}=16,57$ la $\bar{X}=17,25$, ceea ce reprezintă un progres total de +0,68 nivele. Această diferență arată o deplasare favorabilă a nivelului mediu al lotului, de la evaluarea inițială spre evaluarea finală. Prin urmare, efectul programului nu se limitează la o ameliorare de moment, ci exprimă o acumulare progresivă a adaptărilor funcționale pe întreaga perioadă analizată.

Creșterea mediei trebuie interpretată împreună cu reducerea indicatorilor de variabilitate. Abaterea standard scade de la $S=1,26$ la $S=0,77$, iar coeficientul de variație se reduce de la $CV=7,62\%$ la $CV=4,45\%$. Aceste valori arată că, în paralel cu ridicarea nivelului mediu al performanței, rezultatele lotului devin mai apropiate între ele. Astfel, progresul nu exprimă doar o creștere a capacității de efort intermitent, ci și o omogenizare mai bună a grupului. Pentru pregătirea arbitrilor, această tendință este importantă, deoarece un nivel mai apropiat între participanți permite aplicarea mai unitară a sarcinilor și o mai bună stabilitate a răspunsului la efort.

Aceeași direcție este confirmată de eroarea medie a mediei, care scade de la $m=0,36$ la $m=0,22$. Reducerea acestui indicator arată că media grupului devine mai stabilă la testarea finală,

ceea ce întărește interpretarea privind consolidarea nivelului de pregătire fizică. În acest sens, comparația T0–T2 oferă o imagine mai completă decât analiza separată a intervalelor T0–T1 și T1–T2, deoarece surprinde efectul cumulat al întregului demers experimental.

Privită în succesiunea celor trei testări, evoluția T0–T1–T2 descrie un parcurs progresiv: mai întâi apare răspunsul inițial la intervenție, apoi se observă consolidarea acestuia, iar la final se conturează efectul global al programului. Creșterea mediei de la o etapă la alta, însoțită de scăderea treptată a abaterii standard, a erorii medii a mediei și a coeficientului de variație, arată că lotul nu doar a obținut rezultate mai bune, ci a devenit mai stabil ca nivel de pregătire fizică. Această stabilitate este relevantă în arbitrajul de rugby, unde capacitatea de a susține eforturi repetate trebuie menținută pe durata întregului meci.

Din punct de vedere statistic, diferența dintre T0 și T2 este confirmată prin testul t-Student, valoarea obținută fiind $t=3,75$, la pragul $p<0,01$. Această semnificație statistică susține faptul că progresul observat între testarea inițială și testarea finală nu poate fi explicat prin fluctuații întâmplătoare ale rezultatelor. Prin urmare, datele indică un efect real și consistent al programului experimental asupra pregătirii fizice, exprimat prin dezvoltarea capacității de efort intermitent.

În plan practic-operațional, progresul dintre T0 și T2 poate fi asociat cu o toleranță mai bună la alternanțele repetate de intensitate, specifice activității arbitrilor de rugby. Arbitrajul presupune deplasări succesive, re poziționări rapide, accelerări pe distanțe scurte, schimbări de direcție și momente de recuperare incompletă între faze. În acest context, creșterea mediei la testul Yo-Yo sugerează o capacitate mai bună de susținere a acestor solicitări, iar reducerea variabilității arată o stabilizare a pregătirii fizice la nivelul grupului.

Pentru activitatea concretă de oficiere, o capacitate de efort intermitent mai bine dezvoltată susține menținerea ritmului de deplasare, apropierea de fază și păstrarea unui unghi favorabil de observare. Aceste aspecte sunt importante mai ales în secvențele de joc cu ritm crescut, când arbitrul trebuie să urmărească faza, să se re poziționeze rapid și să păstreze claritatea deciziei. Din această perspectivă, rezultatele T0 – T2 nu au doar o semnificație statistică, ci și una aplicativă, deoarece indică o îmbunătățire a suportului fizic necesar unei oficerii constante.

Figura 3.3 sintetizează vizual evoluția globală a rezultatelor, creșterea valorii medii și reducerea indicatorilor de variație. Imaginea de ansamblu confirmă că, pe parcursul perioadei analizate, lotul a înregistrat o evoluție favorabilă, exprimată atât prin ridicarea nivelului mediu al performanței, cât și printr-o mai bună stabilitate a rezultatelor.

Rezultatele obținute la testul Yo-Yo indică, pe ansamblul perioadei experimentale, o dezvoltare favorabilă a capacității de efort intermitent a arbitrilor de rugby. Succesiunea T0–T1–

T2 descrie un parcurs logic, de la adaptare inițială la consolidare și apoi la efect global. Creșterea valorilor medii, reducerea abaterii standard, scăderea erorii medii a mediei și diminuarea coeficientului de variație, împreună cu semnificația statistică a diferenței T0–T2, confirmă eficiența programului aplicat în raport cu obiectivul de îmbunătățire a pregătirii fizice specifice arbitrajului de rugby.

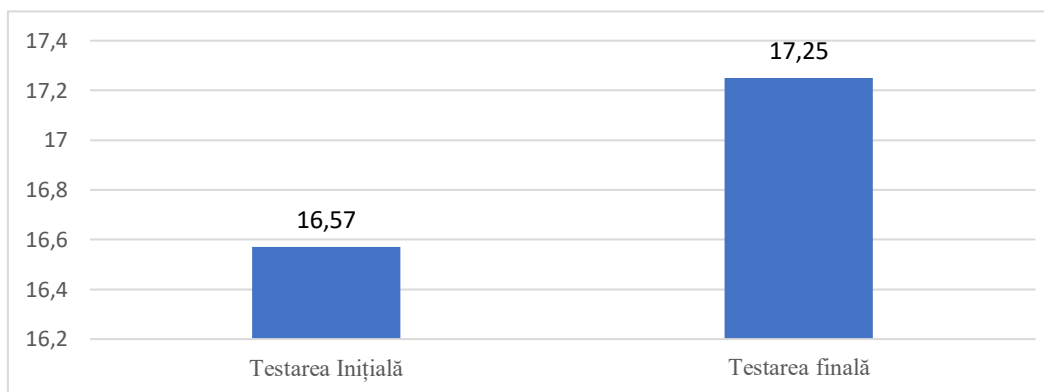


Fig. 3.3 Dinamica rezultatelor la testul YO-YO ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic – testarea inițială și finală

În plan aplicativ, aceste rezultate arată că arbitrii pot susține mai bine eforturile intermitente specifice jocului, se pot re poziționa mai eficient și își pot reveni mai rapid între episoadele de solicitare. În teren, aceste schimbări pot ajuta la menținerea ritmului de deplasare, la apropierea de fază și la păstrarea unei decizii mai stabile pe durata meciului.

Prin urmare, rezultatele obținute susțin eficiența programului de pregătire aplicat. Totodată, ele arată că mijloacele utilizate trebuie menținute și ajustate în continuare, în funcție de răspunsul arbitrilor la efort și de cerințele jocului. O asemenea abordare poate contribui la stabilizarea performanței la un nivel funcțional superior, necesar arbitrajului de rugby, unde efortul intermitent, poziționarea și consistența decizională se influențează reciproc.

3.3. Analiza cunoștințelor teoretice ale arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic privind legile jocului de rugby.

În completarea analizei privind pregătirea fizică, prezentul subcapitol urmărește modul în care a evoluat nivelul de cunoaștere a Legilor jocului la arbitrii de rugby incluși în experimentul pedagogic. Evaluarea a fost realizată în aceleași trei momente ale cercetării: testarea inițială, T0, testarea intermediară, T1, și testarea finală, T2. Această organizare a permis observarea progresului pe parcursul întregii intervenții și raportarea rezultatelor teoretico-aplicative la logica generală a programului experimental.

Necesitatea evaluării acestei componente este susținută și de rezultatele prezentate anterior în literatura de specialitate, unde cunoașterea Legilor jocului apare ca o condiție importantă pentru creșterea consistenței decizionale și reducerea erorilor de arbitraj [80]. În prezenta cercetare, această dimensiune a fost analizată printr-o probă scrisă, aplicată repetat, pentru a urmări nu doar nivelul inițial al cunoașterii, ci și modul în care acesta se modifică pe parcursul programului experimental.

Pentru evaluare a fost utilizată aceeași probă scrisă, alcătuită din 35 de itemi cu de tip grilă, cu variante de răspuns. Itemii au vizat situații relevante pentru activitatea de oficiere: interpretarea fazelor de joc, aplicarea avantajului, faulturile specifice, pozițiile neregulamentare, reluările jocului și procedurile arbitrale. Scorarea s-a realizat prin numărul de răspunsuri greșite, iar pe baza acestuia a fost calculat procentul mediu al erorilor. În această logică, valorile mai mici indică un nivel mai bun de cunoaștere și o aplicare mai sigură a Legilor jocului.

Administrarea testului s-a desfășurat în condiții similare la toate cele trei momente de evaluare. Arbitrii au primit aceleași instrucțiuni, au avut același timp de lucru și au rezolvat itemii fără utilizarea materialelor de sprijin. Datele au fost înregistrate individual, apoi centralizate la nivel de grup, urmărindu-se concordanța dintre numărul de greșeli și procentul mediu al erorilor. Prin menținerea acestor condiții, rezultatele au putut fi comparate corect de la o etapă la alta.

Analiza a fost orientată pe două direcții. Prima a vizat evoluția rezultatelor între T0, T1 și T2, prin media greșelilor, procentul mediu al erorilor, abaterea standard, eroarea medie a mediei și coeficientul de variație. A doua direcție a urmărit semnificația diferențelor dintre momentele de testare, respectiv T0–T1, T1–T2 și T0–T2, prin aplicarea testului t-Student pentru eșantioane perechi. Astfel, interpretarea nu se limitează la scăderea numărului de greșeli, ci urmărește și stabilitatea rezultatelor la nivelul lotului.

Rezultatele detaliate pentru fiecare arbitru și pentru fiecare moment de testare sunt prezentate în anexa 10, iar indicatorii sintetici de grup sunt redați în Tabelul 3.3. Tabelul include media greșelilor, procentul mediu al erorilor, abaterea standard, eroarea medie a mediei, coeficientul de variație, valoarea testului t-Student și pragurile de semnificație statistică. Aceste date constituie baza interpretării privind dinamica pregătirii teoretico-aplicative a arbitrilor de rugby.

Interpretarea rezultatelor a fost realizată etapizat. În prima etapă a fost analizată comparația T0–T1, pentru a surprinde răspunsul inițial la programul experimental. În etapa următoare a fost examinată comparația T1–T2, cu accent pe menținerea și consolidarea progresului obținut. În final, comparația T0–T2 a permis aprecierea efectului global al

intervenției asupra nivelului de cunoaștere a Legilor jocului. Această succesiune oferă o imagine mai clară asupra modului în care pregătirea teoretico-aplicativă s-a modificat pe parcursul experimentului.

Tabelul 3.3. 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>
<i>$\bar{X}$ (media greșelilor)</i>	10,00	7,00	5,42	-3,00	-1,58	-4,58
<i>% (procentul mediu al erorilor)</i>	28,57	20,00	15,47	–	–	–
<i>S (abaterea standard)</i>	3,05	1,13	1,44	–	–	–
<i>m (eroarea medie a mediei)</i>	0,88	0,33	0,42	–	–	–
<i>CV (%) (coeficientul de variație)</i>	30,45	16,12	26,65	–	–	–
<i>t (valoarea testului t-Student)</i>	–	–	–	-3,20	-5,06	-5,65
<i>P (pragul de semnificație statistică)</i>	–	–	–	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
 $t = 2,201$; $3,106$; $4,437$

În interpretarea celor trei comparații, accentul cade pe reducerea numărului de greșeli și a procentului mediu al erorilor, pe modificarea variabilității rezultatelor și pe semnificația statistică a diferențelor. Din perspectivă practică, aceste aspecte sunt importante deoarece cunoașterea Legilor jocului nu are valoare doar teoretică. Pentru arbitrul de rugby, ea susține identificarea corectă a situațiilor de joc, interpretarea mai sigură a fazelor și aplicarea mai consecventă a procedurilor de arbitraj.

Compararea testării inițiale, T0, cu testarea intermediară, T1. La nivelul lotului, $n=12$, trecerea de la testarea inițială la testarea intermediară evidențiază o îmbunătățire clară a rezultatelor la proba de cunoaștere a Legilor jocului. Media numărului de răspunsuri greșite scade de la $\bar{X}=10,00$ la $\bar{X}=7,00$, ceea ce înseamnă o reducere cu 3 greșeli la același test alcătuit din 35 de itemi. Această diminuare arată că, după prima etapă a programului experimental, arbitrii au răspuns corect la un număr mai mare de itemi, iar nivelul general al cunoașterii și aplicării Legilor jocului s-a îmbunătățit.

Exprimată prin procentul mediu al erorilor, aceeași evoluție se reflectă prin scăderea valorii de la 28,57% la 20,00%. Această modificare este importantă deoarece arată nu doar

reducerea numărului de greșeli, ci și creșterea acurateții răspunsurilor la nivelul întregului lot. În plan teoretico-aplicativ, rezultatul sugerează că arbitrii au început să interpreteze mai sigur situațiile regulamentare și să recunoască mai corect soluțiile aplicabile în contexte specifice jocului de rugby.

Pe lângă modificarea mediei, se observă și o reducere importantă a variabilității rezultatelor. Abaterea standard scade de la $S=3,05$ la $S=1,13$, ceea ce arată că diferențele dintre arbitri devin mai mici la testarea intermediară. În același sens, eroarea medie a mediei se reduce de la $m=0,88$ la $m=0,33$, indicând o estimare mai stabilă a nivelului de grup la T1. Coeficientul de variație se diminuează de la $CV=30,45\%$ la $CV=16,12\%$, ceea ce confirmă tendința de omogenizare a lotului. Prin urmare, progresul nu se exprimă doar prin scăderea valorii medii a greșelilor, ci și printr-o apropiere mai mare a rezultatelor între participanți.

Din punct de vedere statistic, diferența dintre T0 și T1 este confirmată prin testul t-Student pentru eșantioane perechi, valoarea obținută fiind $t=-3,20$, la pragul $p<0,01$. Semnul negativ al valorii t se explică prin faptul că indicatorul analizat este numărul de greșeli, iar evoluția favorabilă presupune scăderea acestuia. Astfel, diferența constatată nu poate fi interpretată ca o fluctuație întâmplătoare, ci ca un progres semnificativ al nivelului de cunoaștere a Legilor jocului după prima etapă a intervenției.

Din perspectiva pregătirii arbitrilor, reducerea numărului de greșeli are o semnificație practică directă. Cunoașterea Legilor jocului nu rămâne o achiziție teoretică, ci constituie baza pentru interpretarea corectă a fazelor, pentru aplicarea avantajului, pentru sancționarea faulturilor specifice și pentru respectarea procedurilor de reluare a jocului. Prin urmare, scăderea erorilor la testarea regulamentară poate susține o mai bună consistență a deciziilor în situații reale de arbitraj.

Figura 3.4 susține vizual tendința evidențiată în Tabelul 3.3., prin reducerea procentului mediu al erorilor și prin apropierea rezultatelor de o valoare mai favorabilă la testarea intermediară. Astfel, ceea ce este reflectat numeric prin scăderea mediei greșelilor, a abaterii standard și a coeficientului de variație se confirmă și grafic, printr-o distribuție mai concentrată a rezultatelor după prima etapă a programului. În ansamblu, trecerea de la T0 la T1 marchează o ridicare funcțională a nivelului de cunoaștere a Legilor jocului. Arbitrii au comis mai puține greșeli, iar rezultatele lotului au devenit mai stabile. Acest lucru indică un răspuns pozitiv la intervenția experimentală și creează premise pentru consolidarea ulterioară a pregătirii teoretico-aplicative în etapa T1–T2.

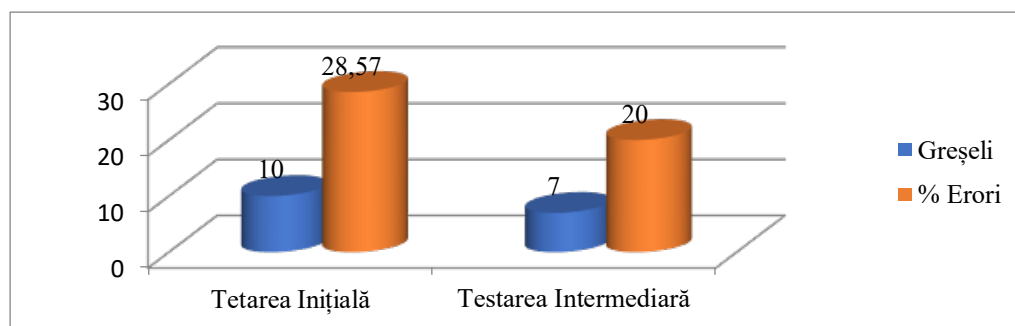


Fig. 3.4. Dinamica erorilor la testarea cunoașterii Legilor jocului, inițială și intermediară

Compararea testării intermediare, T1, cu testarea finală, T2. Între testarea intermediară și testarea finală se observă o îmbunătățire suplimentară a rezultatelor la testul de cunoaștere a Legilor jocului. La nivelul lotului, $n=12$, media răspunsurilor greșite scade de la $\bar{X}=7,00$ la $\bar{X}=5,42$, ceea ce reprezintă o reducere de 1,58 greșeli la același test alcătuit din 35 de itemi. Această evoluție arată că progresul obținut la testarea intermediară nu a rămas izolat, ci a continuat până la evaluarea finală, printr-o scădere mai accentuată a numărului de erori.

Exprimată prin procentul mediu al erorilor, evoluția se reflectă prin reducerea valorii de la 20,00% la 15,47%. Prin urmare, după etapa intermediară, arbitrii nu doar au menținut nivelul atins, ci au continuat să își îmbunătățească acuratețea răspunsurilor. Această scădere a procentului de eroare indică o consolidare a cunoașterii Legilor jocului și o aplicare mai sigură a acestora în raport cu situațiile vizate de test.

În același timp, analiza indicatorilor de dispersie arată o evoluție mai nuanțată. Abaterea standard crește de la $S=1,13$ la $S=1,44$, iar eroarea medie a mediei crește de la $m=0,33$ la $m=0,42$. De asemenea, coeficientul de variație se modifică de la $CV=16,12\%$ la $CV=26,65\%$. Aceste valori arată că, deși media greșelilor scade semnificativ, diferențele dintre arbitri devin ceva mai vizibile la testarea finală. Situația poate fi explicată prin faptul că, pe măsură ce numărul mediu al greșelilor se reduce, variațiile dintre rezultatele individuale se pot reflecta mai puternic în indicatorii de dispersie.

Totuși, direcția principală a evoluției rămâne favorabilă, deoarece indicatorul central al interpretării, respectiv media greșelilor, scade de la 7,00 la 5,42. Prin urmare, chiar dacă dispersia crește moderat, lotul înregistrează un progres clar la nivelul cunoașterii Legilor jocului. În acest caz, variabilitatea mai mare nu anulează efectul pozitiv al intervenției, ci sugerează că unii arbitri au progresat mai accentuat, iar alții au avut un ritm mai lent de consolidare a achizițiilor teoretico-aplicative.

Din punct de vedere statistic, diferența dintre T1 și T2 este susținută prin valoarea testului t-Student, $t=-5,06$, la pragul $p<0,001$. Semnul negativ al valorii t se explică prin scăderea numărului de greșeli de la o testare la alta, ceea ce reprezintă o evoluție favorabilă în cazul acestui indicator. Pragul de semnificație $p<0,001$ arată că progresul dintre testarea intermediară și cea finală este foarte semnificativ statistic și nu poate fi atribuit unei variații întâmplătoare a rezultatelor.

În plan metodologic, această evoluție poate fi pusă în legătură cu caracterul celei de-a doua etape a programului experimental, în care pregătirea teoretico-aplicativă a fost corelată mai strâns cu situațiile complexe de joc, cu analiza erorilor și cu aplicarea Legilor în condiții apropiate de cerințele competiționale. Repetarea testării, asociată cu feedbackul și cu activitățile aplicative, a favorizat consolidarea cunoștințelor și reducerea răspunsurilor greșite la itemii incluși în probă.

Din perspectivă practică, scăderea numărului de erori între T1 și T2 este relevantă pentru activitatea de arbitraj, deoarece cunoașterea Legilor jocului stă la baza deciziei corecte în teren. O mai bună acuratețe la testul regulamentar poate susține recunoașterea mai rapidă a faulturilor, încadrarea mai corectă a situațiilor de joc și aplicarea mai sigură a procedurilor arbitrale. În rugby, unde fazele se succed rapid și decizia trebuie formulată într-un timp scurt, consolidarea acestei componente are o importanță directă pentru consistența oficierei.

Figura 3.5 susține vizual tendința evidențiată în Tabelul 3.3, prin reducerea procentului mediu al erorilor de la T1 la T2. Reprezentarea grafică permite observarea mai clară a direcției generale a progresului, iar valorile sintetice din tabel confirmă faptul că această evoluție este susținută atât descriptiv, prin scăderea mediei greșelilor, cât și inferențial, prin semnificația statistică a diferenței.

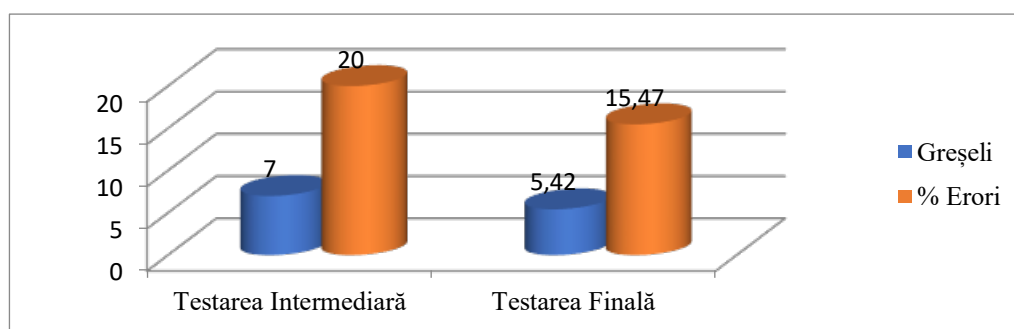


Fig. 3.5. Dinamica erorilor la testarea cunoașterii Legilor jocului, intermediară și finală

În ansamblu, comparația T1–T2 arată că pregătirea teoretico-aplicativă a continuat să se consolideze după testarea intermediară. Reducerea mediei greșelilor, scăderea procentului mediu

al erorilor și valoarea foarte semnificativă a testului t-Student confirmă eficiența etapei finale a programului experimental. Chiar dacă indicatorii de dispersie arată diferențe mai vizibile între arbitri, tendința generală rămâne una favorabilă, exprimată printr-o cunoaștere mai bună și o aplicare mai sigură a Legilor jocului.

Compararea testării inițiale, T0, cu testarea finală, T2. Compararea testării inițiale cu testarea finală surprinde efectul global al programului experimental asupra nivelului de cunoaștere a Legilor jocului. La nivelul lotului, $n=12$, media răspunsurilor greșite scade de la $\bar{X}=10,00$ la $\bar{X}=5,42$, ceea ce reprezintă o reducere de 4,58 greșeli la același test alcătuit din 35 de itemi. Această diferență arată că, pe parcursul intervenției, arbitrii au reușit să își îmbunătățească în mod evident acuratețea răspunsurilor, iar numărul greșelilor s-a redus aproape la jumătate față de testarea inițială.

Exprimată prin procentul mediu al erorilor, evoluția este la fel de clară: valoarea scade de la 28,57% la 15,47%. Astfel, la începutul experimentului, lotul înregistra un nivel al erorilor apropiat de o treime din totalul itemilor, în timp ce la final procentul mediu al erorilor se reduce considerabil. Această schimbare reflectă o consolidare importantă a cunoașterii Legilor jocului și o aplicare mai sigură a conținuturilor regulamentare verificate prin test.

Dincolo de reducerea mediei greșelilor, rezultatele arată și o stabilizare mai bună a performanței la nivel de grup. Abaterea standard scade de la $S=3,05$ la $S=1,44$, ceea ce indică o reducere a diferențelor dintre arbitri. În același timp, eroarea medie a mediei se diminuează de la $m=0,88$ la $m=0,42$, fapt care arată o estimare mai stabilă a nivelului grupului la finalul intervenției. Coeficientul de variație se reduce de la $CV=30,45\%$ la $CV=26,65\%$, confirmând aceeași tendință de apropiere a rezultatelor în jurul unei valori centrale mai favorabile.

Din punct de vedere statistic, diferența dintre T0 și T2 este confirmată prin testul t-Student pentru eșantioane perechi, valoarea obținută fiind $t=-5,65$, la pragul $p<0,001$. Semnul negativ al valorii t indică direcția schimbării, deoarece indicatorul analizat este numărul de greșeli, iar evoluția favorabilă presupune scăderea acestuia. Pragul de semnificație arată că reducerea greșelilor de la testarea inițială la cea finală este foarte semnificativă statistic și nu poate fi explicată prin variații întâmplătoare ale rezultatelor.

În plan practic, această evoluție are o semnificație importantă pentru arbitrajul de rugby. Reducerea numărului de greșeli și a procentului mediu al erorilor sugerează o însușire mai riguroasă a Legilor jocului și o aplicare mai sigură a acestora în situații specifice. Pentru arbitru, această componentă este esențială, deoarece decizia corectă depinde de capacitatea de a recunoaște rapid situația de joc, de a o încadra regulamentar și de a interveni consecvent.

Prin urmare, rezultatele T0–T2 indică nu doar o îmbunătățire cantitativă, exprimată prin reducerea greșelilor, ci și o consolidare a pregătirii teoretico-aplicative. Arbitrii ajung la finalul programului cu un nivel mai bun de cunoaștere a Legilor jocului, iar rezultatele lotului sunt mai stabile decât la testarea inițială. Această evoluție susține ideea că programul experimental a contribuit la creșterea acurateții regulamentare și la formarea unui răspuns decizional mai sigur în raport cu cerințele arbitrajului de rugby.

Figura 3.6 sintetizează vizual această dinamică, evidențiind reducerea procentului mediu al erorilor de la T0 la T2. Reprezentarea grafică completează datele din Tabelul 3.3. și permite observarea mai clară a efectului global al intervenției asupra cunoașterii Legilor jocului de către arbitrii incluși în experimentul pedagogic.

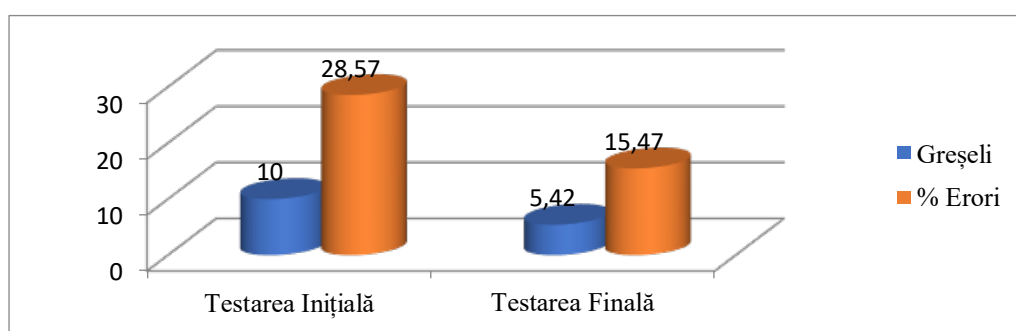


Fig. 3.6. Dinamica erorilor la testarea cunoașterii Legilor jocului, inițială și finală

Figura 3.6. completează interpretarea datelor prin evidențierea reducerii procentului mediu al erorilor de la testarea inițială la cea finală. Această tendință susține valorile prezentate în Tabelul 3.3., unde sunt centralizate media greșelilor, procentul mediu al erorilor, abaterea standard, eroarea medie, coeficientul de variație și semnificația statistică a diferențelor.

Rezultatele obținute arată că programul de pregătire a influențat pozitiv nivelul de cunoaștere a Legilor jocului. Efectul nu poate fi explicat doar prin reluarea conținuturilor teoretice, ci și prin aplicarea lor în situații apropiate de arbitrajul real. Exercițiile situaționale, analiza fazelor, clarificările punctuale și feedbackul oferit după greșeli au sprijinit trecerea de la cunoașterea regulii la aplicarea ei în contexte concrete de joc.

Diminuarea procentului mediu al erorilor indică o recunoaștere mai sigură a situațiilor regulamentare și o aplicare mai corectă a Legilor jocului. Totodată, tendința de stabilizare a rezultatelor arată că progresul nu a fost izolat, ci s-a reflectat la nivelul lotului. Pentru arbitrajul de rugby, acest aspect este important, deoarece consistența decizională depinde de formarea unor criterii comune de interpretare.

Această contribuție este consonantă cu evoluțiile cuantificate în subcapitol, respectiv diminuarea procentului erorilor și tendința de omogenizare, și oferă un cadru operațional pentru menținerea și consolidarea progreselor. În acest sens, devine justificată:

- includerea sistematică a exercițiilor situaționale cu feedback ținut pe eroare, însoțite de secvențe scurte de re-explicare pentru regulile cu risc ridicat de confuzie;
- monitorizarea periodică prin același instrument, alcătuit din 35 de itemi, și revizuii scurte, realizate la intervale prestabilite.

În acest fel, programul nu contribuie doar la scăderea erorilor în testarea scrisă, ci susține stabilizarea calității deciziei în contexte variate de joc. Pentru arbitrul de rugby, aplicarea corectă a Legilor jocului influențează direct coerența intervențiilor, siguranța deciziei și menținerea unei linii constante de arbitraj.

3.4. Analiza activității competiționale a arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic

Pentru verificarea corectitudinii demersului experimental, a fost necesară analiza contextului competițional în care au oficiat arbitrii incluși în cercetare. Această etapă a avut rolul de a stabili dacă meciurile analizate înainte și după aplicarea programului au avut un nivel comparabil de solicitare, astfel încât modificările observate ulterior în activitatea arbitrilor să poată fi interpretate în raport cu intervenția realizată, nu cu diferențe majore de intensitate a jocului. În acest scop, au fost urmăriti indicatori care exprimă volumul fazelor de joc: lovituri de începere și reîncepere, grămezi ordonate, margini, lovituri de pedeapsă și lovituri libere, ruck-uri, maul-uri și aplicarea avantajului.

Pentru fiecare arbitru au fost selectate câte 3 meciuri înainte și 3 meciuri după aplicarea programului experimental, la același nivel competițional sau la niveluri apropiate. Această modalitate de selecție a urmărit reducerea influenței unor diferențe externe asupra volumului motric și decizional al arbitrului. Astfel, comparația dintre cele două perioade nu s-a bazat pe un singur meci, ci pe media a 3 meciuri pentru fiecare arbitru, ceea ce a permis o apreciere mai stabilă a contextului de oficiere. La nivelul întregului lot, $n=12$, au fost analizate 36 de meciuri înainte și 36 de meciuri după intervenție, în total 72 de meciuri.

Observarea meciurilor s-a realizat pe baza unei grile operaționale, care a inclus indicatori specifici punctelor de fixare și regroupărilor caracteristice jocului de rugby, precum și frecvența aplicării avantajului. Indicatorii au fost aleși deoarece reflectă zonele în care arbitrul trebuie să urmărească faza, să se poziționeze corect, să comunice eficient și să decidă în timp scurt. În acest

sens, analiza nu a vizat doar volumul jocului, ci și cadrul în care se formează solicitarea decizională a arbitrului.

Indicatorii inițiali au fost colectați în perioada august–octombrie 2023, iar cei finali în intervalul aprilie–iunie 2024. În ambele momente au fost analizate meciuri din campionatul intern, inclusiv SuperLiga și Divizia Națională, precum și partide test și meciuri amicale. Prin includerea acestor contexte competiționale, activitatea de oficiere a fost surprinsă în situații variate, dar comparabile ca nivel general de solicitare.

Analiza Tabelului 3.4 și a Figurii 3.7, care prezintă media a 3 meciuri înainte și media a 3 meciuri după aplicarea programului pentru fiecare arbitru, arată că volumul loviturilor de începere și reîncepere a rămas practic constant la nivel de grup. Media este de $\bar{X}=11,86$ în perioada inițială și de $\bar{X}=11,97$ în perioada finală, diferența fiind foarte mică, de +0,11. Această apropiere a valorilor indică faptul că, din perspectiva acestui indicator, meciurile analizate au oferit un context competițional comparabil în cele două momente ale cercetării.

Stabilitatea acestui indicator este firească, deoarece loviturile de începere și reîncepere depind, în mare măsură, de structura jocului și de evoluția scorului. Există repuneri obligatorii la începutul fiecărei reprize, iar cele suplimentare apar în funcție de punctele marcate, de dinamica jocului și de situațiile care impun reluarea acestuia. Prin urmare, variațiile posibile țin mai mult de specificul meciului și de modul în care evoluează jocul decât de programul aplicat arbitrilor. Din acest motiv, diferența minimă dintre cele două perioade susține ideea comparabilității contextului competițional.

Datele indică totuși o ușoară omogenizare a valorilor în perioada finală. Abaterea standard scade de la $S=2,24$ la $S=1,87$, ceea ce arată că mediile individuale ale arbitrilor sunt mai apropiate între ele după intervenție. Aceeași tendință este confirmată de coeficientul de variație, care se reduce de la $CV=18,90\%$ la $CV=15,63\%$. În plus, eroarea medie scade de la $m=0,64$ la $m=0,54$, sugerând o estimare mai stabilă a mediei grupului în perioada finală.

În ansamblu, indicatorul privind loviturile de începere și reîncepere nu arată o schimbare importantă a volumului de joc între cele două perioade, ceea ce este util pentru interpretarea ulterioară a rezultatelor. Practic, arbitrii au fost observați în condiții relativ apropiate din punctul de vedere al acestui reper competițional. Figura 3.7 susține vizual această interpretare, prin menținerea unei medii aproape identice și printr-o distribuție ușor mai concentrată a valorilor individuale după aplicarea programului.

Tabelul 3.4. 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

Notă. Valorile „înainte” și „după” reprezintă mediile obținute din câte 3 meciuri analizate pentru fiecare arbitru, înainte și după aplicarea programului experimental.

Din punct de vedere statistic, diferența dintre cele două momente este nesemnificativă, valoarea testului t fiind foarte mică, $t=0,064$. Aceasta arată că diferența dintre mediile de 11,86 și 11,97 nu exprimă o schimbare reală a contextului competițional, ci mai degrabă o variație minoră, firească de la un meci la altul. Prin urmare, indicatorul „lovituri de începere/reîncepere” poate fi considerat stabil pe parcursul intervenției. Această stabilitate susține ideea că meciurile

selectate au oferit un cadru comparabil pentru analiza celorlalte componente ale activității de oficiere.

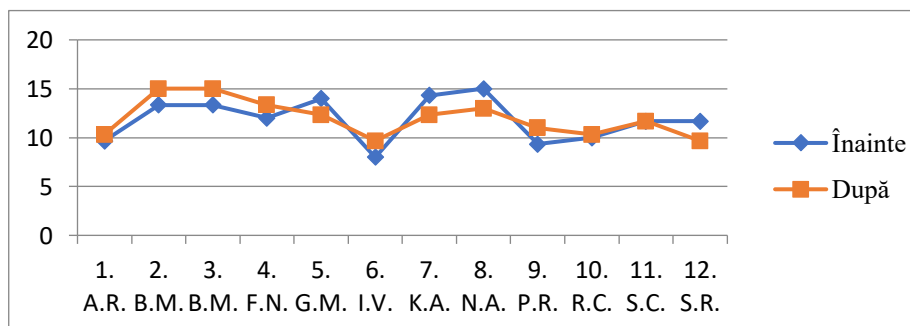


Fig. 3.7. Numărul loviturilor de început și reîncepere în meciurile arbitrate

În continuare, analiza grămezii ordonate, prezentată în Tabelul 3.4. și Figura 3.8, arată că volumul acestei faze rămâne relativ stabil între cele două momente de observare, cu o creștere ușoară în perioada finală. La nivel de grup, media crește de la $\bar{X}=13,89$ înainte de aplicarea programului la $\bar{X}=14,22$ după intervenție, diferența fiind de $+0,33$ grămezi ordonate pe meci. Având în vedere că valorile reprezintă media a câte 3 meciuri pentru fiecare arbitru, această diferență poate fi interpretată mai curând ca o variație firească a contextului de joc decât ca o schimbare semnificativă a nivelului competițional.

Frecvența grămezii ordonate depinde de mai mulți factori ai jocului: erori de mânăuire, pase înainte, balon devenit nejuocabil în zona de contact, reluări după faze contestate, reveniri la locul inițial atunci când avantajul nu se concretizează, dar și de opțiunile tactice ale echipelor. Din acest motiv, o modificare redusă a mediei de grup poate reflecta particularitățile meciurilor analizate, stilul de joc al echipelor, condițiile de teren sau raportul de forțe, mai mult decât o diferență reală de încărcare competițională între cele două perioade.

Indicatorii de dispersie confirmă această interpretare. Abaterea standard crește ușor, de la $S=2,05$ la $S=2,23$, iar eroarea medie se modifică de la $m=0,59$ la $m=0,66$. Coeficientul de variație crește de la $CV=14,81\%$ la $CV=16,06\%$, ceea ce arată o variabilitate relativă ceva mai mare în perioada finală. Această schimbare nu modifică însă concluzia generală privind stabilitatea indicatorului, ci sugerează că, după intervenție, arbitrii au oficiat meciuri cu particularități ușor diferite în privința numărului de grămezi ordonate.

În plan practic, aceste valori arată că arbitrii au fost observați în contexte apropiate ca solicitare, cel puțin din perspectiva frecvenței grămezii ordonate. Ușoara creștere a mediei și a variabilității poate fi explicată prin dinamica proprie a meciurilor, unele partide având mai multe opriri și reluări, iar altele o continuitate mai mare a jocului. Figura 3.8. susține această

interpretare, evidențiind valori apropiate între cele două momente, dar și unele diferențe individuale mai vizibile în perioada finală.

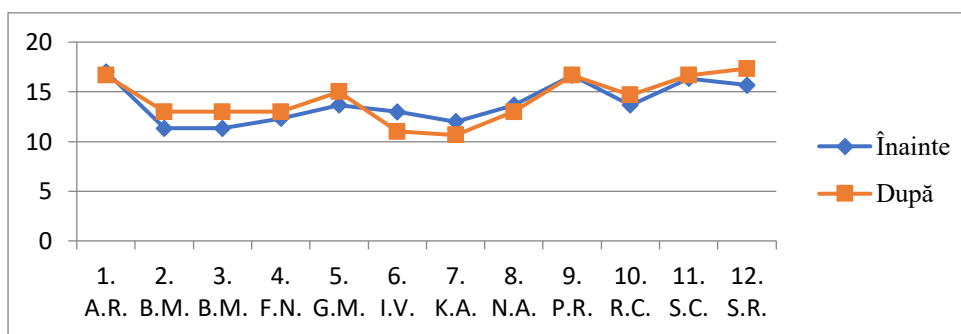


Fig. 3.8. Numărul grămezilor ordonate în meciurile arbitrate

Din punct de vedere statistic, diferența de volum pentru grămada ordonată rămâne nesemnificativă, valoarea testului t fiind $t=0,582$. Aceasta confirmă că variația observată între cele două momente nu depășește limitele normale ale fluctuației competiționale. Prin urmare, grămada ordonată își păstrează un profil cantitativ comparabil înainte și după aplicarea programului. Această stabilitate este importantă pentru interpretarea cercetării, deoarece arată că arbitrii au fost evaluați în contexte de oficiere apropiate, fără diferențe substanțiale ale încărcării competiționale care să influențeze artificial volumul motric și decizional.

În ceea ce privește marginea, datele din Tabelul 3.4. și reprezentarea din Figura 3.9 arată că volumul acestei faze se menține aproape neschimbat între cele două momente analizate. La nivelul lotului, media este de $\bar{X}=24,33$ înainte de aplicarea programului și $\bar{X}=24,53$ după intervenție, diferența fiind foarte mică, de $+0,20$. Această apropiere a valorilor nu sugerează o schimbare reală a contextului competițional. Concluzia este susținută și statistic, valoarea $t=0,584$ indicând o diferență nesemnificativă între cele două perioade.

Din punct de vedere practic, frecvența marginii depinde mult de felul în care se desfășoară jocul. Mingea poate ieși în tușă după degajări, dueluri aeriene, presiune defensivă în apropierea liniei laterale sau contestări ale posesiei. De asemenea, marginea poate apărea ca opțiune tactică după anumite sancțiuni, atunci când echipele trimit lovitura de pedeapsă în tușă pentru câștig teritorial și pentru organizarea unui atac, de multe ori prin platforma de maul. Faptul că media rămâne aproape constantă între cele două perioade sugerează că meciurile selectate au avut, în ansamblu, un profil comparabil privind utilizarea acestei faze.

Totuși, chiar dacă media rămâne stabilă, indicatorii de dispersie arată unele diferențe între arbitri în perioada finală. Abaterea standard crește de la $S=1,89$ la $S=2,65$, iar coeficientul de variație urcă de la $CV=7,75\%$ la $CV=10,82\%$. Această modificare arată că, după intervenție, unii

arbitri au oficiat meciuri cu margini mai frecvente, iar alții meciuri în care această fază a apărut mai rar. Cu toate acestea, variațiile individuale nu modifică media generală a lotului și nu schimbă concluzia privind stabilitatea indicatorului.

Această creștere moderată a variabilității poate fi explicată prin particularitățile tehnico-tactice ale partidelor din etapa finală. Unele echipe pot utiliza mai des jocul cu piciorul spre tușă, altele pot prefera continuitatea în câmp deschis, iar nivelul de disciplină poate influența numărul loviturilor de pedeapsă transformate în margine. De asemenea, profilul teritorial al meciului, cu joc mai mult în zone laterale sau mai mult în zona centrală, poate modifica frecvența acestei faze. În ansamblu însă, indicatorul „margine” rămâne stabil ca volum și confirmă comparabilitatea contextului competițional, iar dispersia ușor mai mare reflectă mai ales varietatea scenariilor de joc întâlnite în perioada finală.

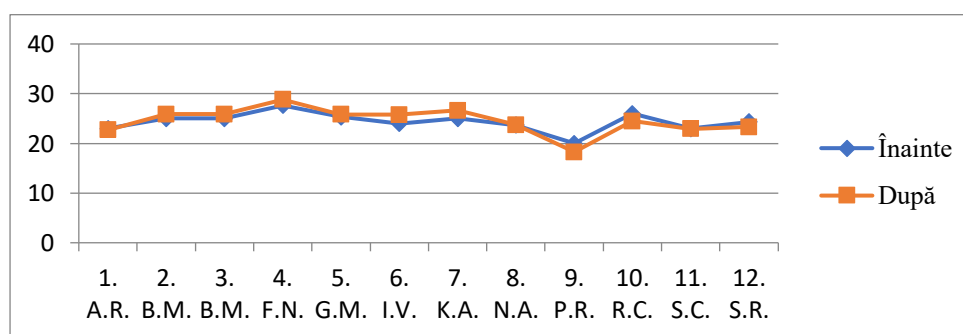


Fig. 3.9. Numărul marginilor în meciurile arbitrate

În ceea ce privește loviturile de pedeapsă și loviturile libere, datele din Tabelul 3.4. și reprezentarea din Figura 3.10. arată că acest indicator rămâne stabil între cele două momente analizate. La nivelul lotului, media este de $\bar{X}=24,80$ înainte de aplicarea programului și de $\bar{X}=24,95$ după intervenție, diferența fiind foarte mică, de $+0,15$. Practic, volumul sancțiunilor este aproape identic în cele două perioade, iar testarea statistică susține această constatare: valoarea $t=0,226$ indică o diferență nesemnificativă, încadrată în variațiile normale ale meciurilor.

Chiar dacă media se menține aproape neschimbată, indicatorii de dispersie arată o variabilitate ușor mai mare în etapa finală. Abaterea standard crește de la $S=1,79$ la $S=2,04$, iar coeficientul de variație urcă de la $CV=7,22\%$ la $CV=8,18\%$. Această modificare sugerează că, după intervenție, arbitrii au oficiat meciuri cu profiluri disciplinare ușor diferite: unele partide au avut mai multe sancțiuni, altele mai puține. Totuși, aceste diferențe individuale nu modifică media generală a lotului și nu indică o schimbare reală a încărcării competiționale.

Din logica jocului, frecvența loviturilor de pedeapsă și a loviturilor libere este influențată de mai multe situații recurente. O parte importantă a sancțiunilor apare la punctele de fixare, în special în fazele de ruck și maul, unde pot interveni eliberarea întârziată a balonului, intrarea din ofsaid, contestarea neregulamentară sau folosirea incorectă a mâinilor. Alte sancțiuni sunt legate de fazele fixe, prin abateri de poziționare, aliniere, stabilitate la grămadă ordonată sau respectarea procedurilor la margine. La acestea se adaugă situațiile care țin de ritmul jocului, precum reluările întârziate, încetinirea intenționată a fazei sau dificultățile de control în momentele cu succesiuni rapide de acțiuni.

Prin urmare, menținerea aproape constantă a mediei arată că meciurile analizate au avut un profil comparabil din perspectiva volumului sancțiunilor. Creșterea discretă a dispersiei reflectă mai ales particularitățile partidelor oficiate în perioada finală, nu o diferență de fond între cele două momente ale cercetării. În ansamblu, indicatorul „lovituri de pedeapsă și lovituri libere” confirmă stabilitatea contextului competițional și susține validitatea comparațiilor ulterioare privind activitatea arbitrilor.

Figura 3.10 reflectă vizual aceeași situație: valorile rămân grupate în jurul unei medii apropiate în cele două momente, înainte și după aplicarea programului, dar în perioada finală se observă o ușoară lărgire a distribuției individuale. Această imagine este în acord cu creșterea discretă a indicatorilor de dispersie. În ansamblu, stabilitatea mediei susține ideea unui cadru competițional relativ constant în ceea ce privește volumul sancțiunilor, iar variabilitatea puțin mai mare poate fi explicată prin diferențele firești dintre partide: intensitatea contactului, presiunea în punctele de fixare, disciplina echipelor, opțiunile tactice și ritmul jocului. Prin urmare, indicatorul analizat nu sugerează o schimbare substanțială a încărcării competiționale între cele două perioade, ci confirmă comparabilitatea contextului de oficiere.

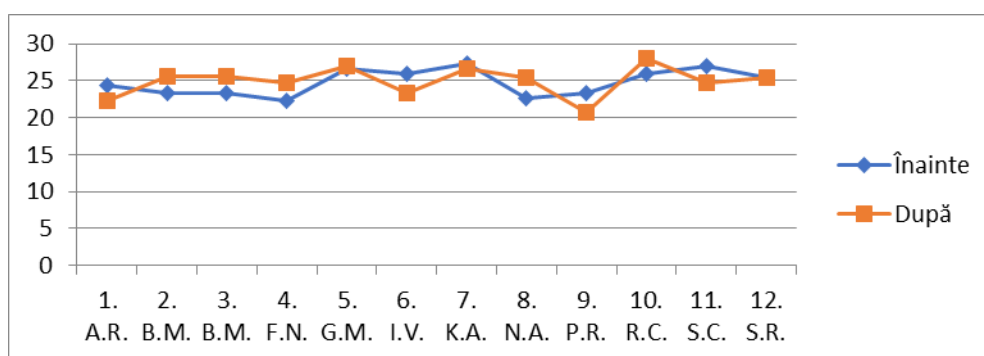


Fig. 3.10. Numărul loviturilor de pedeapsă și libere în meciurile arbitrate

În cazul ruck-ului, datele din Tabelul 3.4 și Figura 3.11 arată o schimbare mai vizibilă decât în cazul fazelor analizate anterior. La nivel de grup, media crește de la $\bar{X}=82,17$ înainte de

aplicarea programului la $\bar{X}=87,83$ după intervenție, ceea ce reprezintă un plus de aproximativ 5,66 ruck-uri pe meci, respectiv o creștere de circa 6,9%. Această evoluție sugerează că, în setul de meciuri analizat după intervenție, jocul a inclus mai multe episoade de continuitate în mai multe faze, cu contacte repetate, placaje succesive și menținerea posesiei după punctele de contact.

În același timp, indicatorii de dispersie arată că diferențele dintre seturile de meciuri analizate pentru fiecare arbitru devin mai pronunțate în perioada finală. Abaterea standard crește de la $S=6,00$ la $S=8,88$, iar coeficientul de variație urcă de la $CV=7,30\%$ la $CV=10,11\%$. Prin urmare, deși media generală se ridică, creșterea nu este identică pentru toate cazurile. Unii arbitri au oficiat partide cu un număr mai mare de ruck-uri, în timp ce alții au rămas mai aproape de nivelul inițial. Figura 3.4.5 redă vizual această situație: distribuția valorilor se deplasează în sus, dar devine și mai largă, în acord cu majorarea indicatorilor S și CV .

Această evoluție nu trebuie interpretată ca o modificare artificială a condițiilor de observare, ci mai degrabă ca expresie a particularităților jocului din perioada finală. Ruck-ul este o fază foarte sensibilă la stilul echipelor, la capacitatea de păstrare a posesiei, la frecvența placajelor și la modul în care se construiesc atacurile în mai multe faze. Din acest motiv, o creștere moderată a mediei poate apărea în meciuri cu ritm mai susținut, cu mai multe secvențe de contact și cu o continuitate mai mare a jocului.

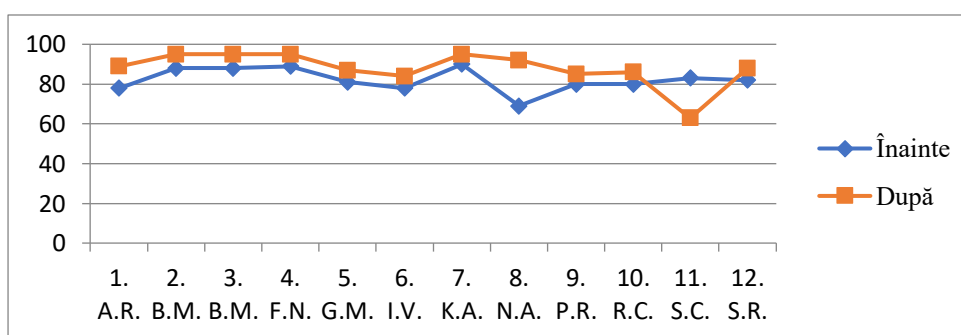


Fig. 3.11. Numărul ruck-urilor în meciurile arbitrate

Din logica derulării meciului, această evoluție poate fi explicată prin mai multe situații specifice rugby-ului. Un număr mai mare de ruck-uri apare, de regulă, atunci când echipele reușesc să păstreze posesia după placaj, prin susținerea eficientă a purtătorului de balon și repunerea rapidă a mingii în joc. În asemenea condiții, atacul poate continua pe mai multe faze, iar arbitrul este solicitat să urmărească repetat zona de contact, poziționarea jucătorilor și legalitatea contestării balonului.

Creșterea frecvenței ruck-urilor poate fi legată și de presiunea defensivă mai intensă, care obligă echipa aflată în atac să intre de mai multe ori în contact înainte de a crea spații. De

asemenea, o contestare mai activă a zonei de contact, prin încercări de recuperare a balonului, întârzieri la eliberare sau lupte pentru poziție, poate conduce la regrupări succesive și la o încărcare mai mare a acestei faze. Aceste aspecte variază firesc de la un meci la altul, în funcție de stilul echipelor, densitatea contactelor, eficiența suportului și ritmul general al partidei, ceea ce explică și variabilitatea mai mare observată în perioada finală.

Din punct de vedere statistic, diferența de volum nu depășește pragurile convenționale de semnificație, valoarea testului fiind $t=2,066$. Prin urmare, deși se observă o tendință de creștere a numărului de ruck-uri după intervenție, aceasta poate fi explicată, în mare parte, prin particularitățile contextuale ale meciurilor analizate. În ansamblu, indicatorul rămâne compatibil cu un profil competițional comparabil, dar sugerează o ușoară intensificare a jocului în mai multe faze în unele partide din etapa finală. Acest aspect trebuie avut în vedere la interpretarea solicitărilor de oficiere în zona de contact.

În ceea ce privește maul-ul, ca punct de fixare cu pondere tactică importantă în rugby, datele din Tabelul 3.4 și Figura 3.12 arată o modificare mai clară decât în cazul altor faze analizate. La nivelul grupului, media crește de la $\bar{X}=9,75$ înainte de aplicarea programului la $\bar{X}=10,75$ după intervenție, ceea ce înseamnă aproximativ $+1,00$ maul pe meci, respectiv o creștere de circa 10,3%. Spre deosebire de variațiile reduse observate la alte faze, în acest caz diferența este susținută statistic, valoarea testului fiind $t=5,745$. Aceasta arată că modificarea dintre cele două perioade depășește nivelul unei fluctuații întâmplătoare și poate fi interpretată ca o creștere reală a volumului acestei faze în meciurile analizate după intervenție.

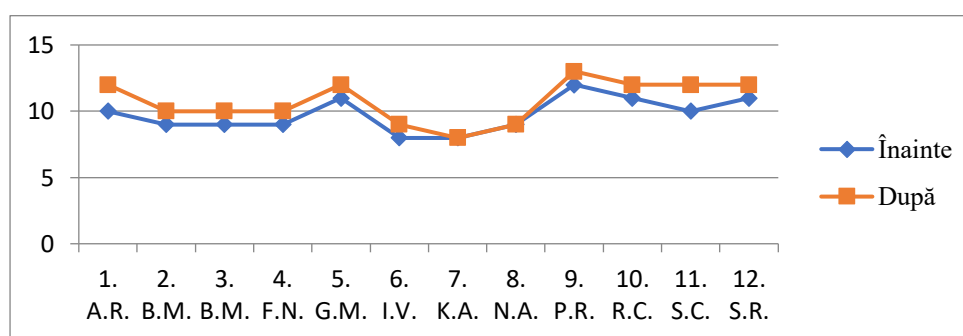


Fig. 3.12. Numărul maul-urilor în meciurile arbitrate

Creșterea frecvenței maul-ului este coerentă cu logica derulării jocului. Această fază apare mai des atunci când echipele aleg soluții de forță și de control teritorial, mai ales după lovituri de pedeapsă trimise în tușă, când marginea devine platformă de lansare a unui maul portant. De asemenea, maul-ul este utilizat mai frecvent în apropierea zonei de 22 m adverse,

acolo unde echipele încearcă să mențină posesia, să avanseze organizat și să pună presiune pe apărare. Susținerea rapidă a purtătorului de balon, intrarea coordonată a coechipierilor și conservarea mingii în mișcare cresc, de asemenea, probabilitatea apariției acestei faze.

În planul variabilității, datele arată o ușoară creștere a diferențelor dintre seturile de meciuri analizate pentru fiecare arbitru. Abaterea standard crește de la $S=1,29$ la $S=1,60$, iar coeficientul de variație urcă de la $CV=13,21\%$ la $CV=14,91\%$. Această modificare nu contrazice creșterea mediei, ci arată că partidele din etapa finală nu au avut același profil în privința utilizării maul-ului. Unele meciuri au inclus mai multe secvențe de acest tip, mai ales acolo unde echipele au folosit sistematic maul-ul ca platformă de atac, în timp ce altele au avut un joc mai deschis sau o utilizare mai accentuată a jocului cu piciorul.

Diferențele pot fi explicate și prin disciplina apărătorilor în jurul formației. Intrările laterale, prăbușirea maul-ului, legarea incorectă sau obstrucțiile pot influența atât frecvența, cât și durata acestei faze. În asemenea situații, arbitrul trebuie să urmărească simultan legalitatea intrărilor, menținerea legăturii, direcția de înaintare și momentul în care balonul devine nejucabil. Prin urmare, maul-ul nu reprezintă doar o fază de volum, ci și una cu solicitare decizională ridicată.

În ansamblu, creșterea semnificativă a volumului maul-ului indică o accentuare a secvențelor de joc bazate pe forță, posesie controlată și înaintare organizată în perioada finală. Pentru arbitraj, acest lucru are implicații directe: faza solicită o poziționare atentă, alegerea unor unghiuri corecte de observare, comunicare clară și decizii consecvente într-un spațiu aglomerat, în care încălcările pot influența imediat continuitatea jocului și aplicarea avantajului.

La aplicarea avantajului, datele din Tabelul 3.4. și reprezentarea din Figura 3.13 evidențiază cea mai clară schimbare dintre indicatorii analizați. La nivelul lotului, media crește de la $\bar{X}=8,42$ aplicări ale avantajului pe meci înainte de intervenție la $\bar{X}=11,56$ după aplicarea programului. Diferența este importantă, de $+3,14$ aplicări pe meci, ceea ce corespunde unei creșteri de aproximativ 37%. Din punct de vedere statistic, această evoluție este puternic susținută, valoarea testului fiind $t=11,243$. Rezultatul arată o diferență netă între cele două momente și confirmă că modificarea observată depășește nivelul fluctuațiilor obișnuite ale jocului.

Interpretarea acestei evoluții trebuie raportată la logica arbitrajului și la managementul jocului. O frecvență mai mare a avantajului poate indica, pe de o parte, un joc mai cursiv, în care echipa care beneficiază de avantaj are posibilitatea reală de a continua acțiunea prin posesie stabilă, spațiu și suport la purtător. Pe de altă parte, creșterea poate reflecta și o lectură mai rapidă a contextului de către arbitru, care decide să lase jocul să continue atunci când echipa nevinovată

poate valorifica situația. Revenirea la sancțiune rămâne necesară atunci când avantajul nu se materializează, însă aplicarea corectă a acestui principiu permite păstrarea echilibrului dintre continuitatea jocului și respectarea Legilor.

Indicatorii de dispersie arată o creștere moderată a diferențelor dintre seturile de meciuri analizate. Abaterea standard crește de la $S=0,57$ la $S=0,92$, iar coeficientul de variație urcă de la $CV=6,79\%$ la $CV=7,99\%$. Această variație este firească, deoarece avantajul depinde mult de profilul fiecărei partide: joc mai continuu sau mai fragmentat, densitatea contactelor, tranzițiile rapide, capacitatea echipelor de a continua faza după o infrațiune și oportunitățile reale de atac. Prin urmare, dispersia ușor mai mare reflectă diferențe contextuale între meciuri, pe fondul unei creșteri generale a aplicării avantajului la nivelul lotului.

Din perspectivă practică, această creștere are implicații directe asupra modului de oficiere. Arbitrul trebuie să urmărească rapid dacă avantajul se poate concretiza, să își ajusteze poziționarea în raport cu faza care continuă, să mențină semnalizarea și comunicarea verbală clară și să decidă oportun dacă lasă jocul să continue sau revine la sancțiune. Astfel, aplicarea avantajului solicită nu doar cunoașterea Legilor jocului, ci și anticipare, poziționare, comunicare și consistență decizională în timp real.

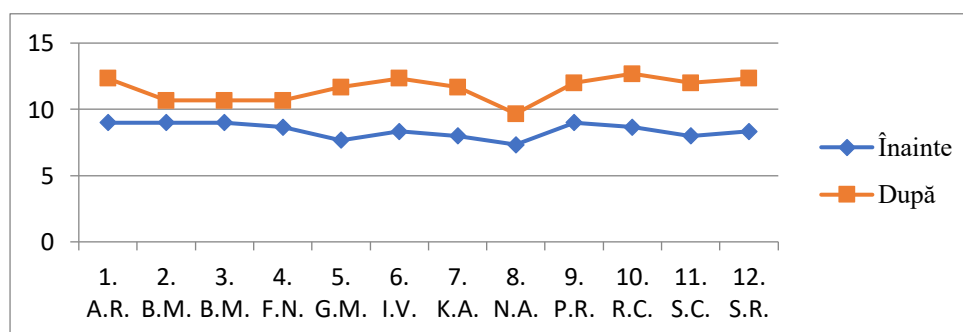


Fig. 3.13. Numărul avantajelor aplicate în meciurile arbitrate

Figura 3.13 susține vizual această tendință prin deplasarea valorilor individuale către o zonă mai ridicată după aplicarea programului. Imaginea completează datele din tabel și arată că, spre deosebire de alți indicatori volumici care rămân relativ stabili, avantajul înregistrează o creștere evidentă și coerentă la nivelul lotului.

Privite în ansamblu, rezultatele privind indicatorii volumici și aplicarea avantajului susțin două idei complementare. Pe de o parte, comparabilitatea contextului competițional este confirmată prin stabilitatea fazelor fixe, precum loviturile de începere și reîncepere, grămada ordonată, marginea, loviturile de pedeapsă și loviturile libere, dar și prin faptul că ruck-ul indică

doar o tendință de creștere fără semnificație statistică. Pe de altă parte, maul-ul și, mai ales, aplicarea avantajului se disting prin creșteri semnificative, ceea ce sugerează existența unor nuanțe tactice și manageriale în perioada finală.

Prin urmare, demersul metodologic confirmă că meciurile analizate au fost, în linii generale, comparabile ca volum al fazelor de joc și ca încărcare competițională. În același timp, modificările observate la maul și avantaj oferă un cadru important pentru interpretarea ulterioară a consistenței decizionale. Aceste rezultate arată că intervenția poate fi raportată nu doar la pregătirea fizică și teoretică a arbitrilor, ci și la modul în care acesta gestionează practic continuitatea, poziționarea și decizia în condiții reale de joc.

3.5 Activitatea decizională în oficierea meciurilor de rugby de către arbitrii cuprinși în experimentul pedagogic

În continuarea subcapitolelor 3.2 și 3.3, dedicate pregătirii motrice și cunoașterii Legilor jocului, precum și în acord cu analiza contextului competițional realizată în subcapitolul 3.4, prezentul subcapitol urmărește una dintre dimensiunile centrale ale performanței arbitrale: consistența decizională în condiții reale de joc. Dacă în secțiunile anterioare au fost analizate nivelul de pregătire al arbitrilor și comparabilitatea meciurilor oficiale înainte și după intervenție, aici accentul se deplasează spre modul în care arbitrii evaluează, interpretează și gestionează fazele-cheie ale meciului, prin prisma greșelilor de arbitraj.

Analiza este realizată în regim pre-post, pe același lot de 12 arbitri, cu două momente de evaluare: inițial, înainte de aplicarea programului, și final, după parcurgerea intervenției. Pentru fiecare arbitru au fost analizate câte trei meciuri la fiecare moment, iar valorile individuale au fost apoi agregate la nivel de grup. În total, au fost incluse 36 de meciuri înainte și 36 de meciuri după aplicarea programului, ceea ce înseamnă 72 de meciuri analizate. Această organizare a permis o apreciere mai stabilă a activității de oficiere, evitând interpretarea rezultatelor pe baza unui singur meci.

Indicatorii urmăriți au vizat faze cu cerințe diferite pentru arbitru: lovituri de începere și reîncepere, grămadă ordonată, margine, lovituri de pedeapsă și lovituri libere, ruck, maul și aplicarea avantajului. Prin această structură au fost surprinse atât faze cu proceduri mai standardizate, cât și situații dinamice, în care riscul de eroare este mai ridicat. Zona de contact și managementul avantajului au fost deosebit de importante, deoarece solicită poziționare rapidă, observarea simultană a mai multor elemente ale jocului, comunicare clară și decizie într-un timp foarte scurt.

Pentru descrierea performanței arbitrale au fost utilizați doi indicatori principali: numărul mediu de greșeli pe meci și rata erorilor raportată la 100 de faze. Această raportare a fost necesară deoarece volumul fazelor poate varia de la un meci la altul. Prin urmare, simpla creștere sau scădere a numărului de greșeli nu este suficientă pentru aprecierea consistenței decizionale. Rata erorilor la 100 de faze permite o interpretare mai echilibrată, deoarece pune greșelile în raport cu volumul real al situațiilor pe care arbitrul a trebuit să le gestioneze.

Observarea meciurilor s-a realizat pe baza aceleiași grile operaționale utilizate în analiza activității competiționale. Criteriile de încadrare a greșelilor de arbitraj au fost menținute constante pentru toate categoriile analizate, pentru a asigura comparabilitatea rezultatelor.

În interpretare, greșelile au fost raportate la trei repere principale:

- poziționarea arbitrului, exprimată prin unghiul și distanța de observare;
- mecanica gesticii și a comunicării, reflectată prin claritatea semnalizării și a mesajului transmis;
- aplicarea Legilor jocului în context, adică decizia propriu-zisă raportată la situația concretă de joc.

Cadrul competițional analizat a inclus meciuri oficiale din campionatul intern, precum SuperLiga și Divizia Națională, dar și partide test și jocuri amicale.

Datele inițiale au fost colectate în perioada august–octombrie 2023, iar datele finale în intervalul aprilie–iunie 2024. Această structură a permis surprinderea activității arbitrale în contexte variate, dar comparabile ca nivel general de solicitare, ceea ce oferă un suport metodologic necesar pentru interpretarea modificărilor apărute după aplicarea programului experimental.

La analiza secvențelor de lovitură de începere și de reîncepere, prezentate în Tabelul 3.5. și Figura 3.14, se observă mai întâi stabilitatea volumului acestei faze între cele două momente ale evaluării. Media situațiilor pe meci este de 11,86 înainte de aplicarea programului și de 11,97 după intervenție.

Diferența este foarte mică, ceea ce arată că arbitrii au fost expuși la un volum aproape identic al acestor secvențe. Prin urmare, eventualele modificări ale greșelilor pot fi interpretate mai corect, deoarece nu par determinate de meciuri mai ușoare sau mai dificile în etapa finală.

Pe fondul acestui volum stabil, calitatea ofierii se îmbunătățește. Numărul mediu de greșeli scade de la 0,06 greșeli pe meci la 0,05 greșeli pe meci. Diferența absolută este mică, însă devine mai relevantă atunci când este raportată la volumul fazelor. Rata erorilor la 100 de faze se reduce de la 0,51 la 0,42, ceea ce indică o diminuare relativă de aproximativ 17,4%. Din punct de

vedere statistic, diferența este semnificativă, $t=-3,825$, $p<0,01$, ceea ce arată că reducerea erorilor are consistență la nivelul lotului.

Tabelul 3.5. 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 ± 0,64	0,06 ± 0,000001	11,97 ± 0,54	0,05 ± 0,000001	-3,825	< 0,01
2.		Grămadă ordonată (nr.)	13,89 ± 0,59	3,44 ± 0,12	14,22 ± 0,66	2,10 ± 0,08	-9,369	< 0,001
3.		Margine (nr.)	24,33 ± 0,54	0,54 ± 0,01	24,53± 0,77	0,34 ± 0,01	-13,34	< 0,001
4.		Lovitură de pedeapsă și lovitură liberă (nr.)	24,80 ± 0,52	0,33 ± 0,01	24,95 ± 0,59	0,22 ± 0,01	-20,835	< 0,001
5.	Puncte de fixare	RUCK (nr.)	82,17 ± 1,73	6,73 ± 0,10	87,83 ± 2,56	5,23 ± 0,08	-15,156	< 0,001
6.		MAULL (nr.)	9,75 ± 0,37	0,55 ± 0,02	10,75 ± 0,46	0,41 ± 0,02	-6,009	< 0,001
7.		Aplicare avantaj (nr.)	8,42 ± 0,16	0,40 ± 0,01	11,56 ± 0,27	0,32 ± 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		59,28%		37,32	56,27%
Notă: n = 12; f = 11; P – 0,05; 0,01; 0,001; t – 2,201; 3,106; 4,437.								

Această evoluție poate fi explicată printr-o gestionare mai sigură a reperelor specifice loviturilor de începere și reîncepere. După intervenție, arbitrii par să controleze mai bine poziționarea, alinierea jucătorilor, distanța față de linia de 10 metri și momentul urmăririi fazei după execuție. De asemenea, se observă o mai bună atenție asupra situațiilor care apar imediat după recepție, cum ar fi duelurile aeriene, contactul în săritură, obstrucția la recuperare sau respectarea spațiului de contestare.

În plan practic, scăderea ratei erorilor sugerează o mecanică mai sigură a gesticii și o comunicare mai clară în această secvență a jocului. Lovitura de începere sau de reîncepere poate părea o fază relativ standardizată, dar ea poate genera rapid situații de contact, contestare sau reluare a atacului. De aceea, arbitrul trebuie să treacă imediat de la controlul execuției la

observarea fazei care se dezvoltă. Rezultatele indică faptul că, după program, această tranziție a fost gestionată cu mai multă siguranță.

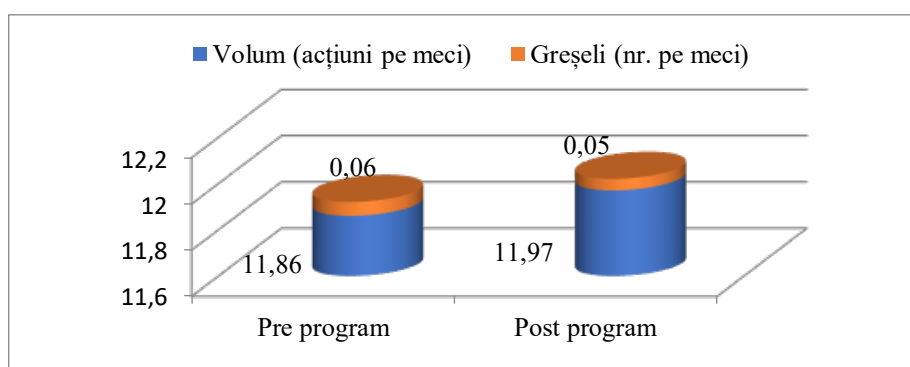


Fig. 3.14. Greșelile de arbitraj la lovitura de începere și de reîncepere

În ansamblu, deși volumul loviturilor de începere și reîncepere rămâne aproape constant, arbitrii comit mai puține greșeli raportate la 100 de faze. Această evoluție arată o consolidare a rutinei de oficiere în succesiunea poziționare–observare–decizie–semnalizare și susține ideea că programul a contribuit la o gestionare mai consecventă a acestei secvențe de joc.

La grămada ordonată, prezentată în Tabelul 3.5 și Figura 3.15, datele arată mai întâi că volumul fazei rămâne comparabil între cele două momente ale evaluării, cu o ușoară creștere de la 13,89 la 14,22 acțiuni pe meci. Această diferență este redusă și sugerează că, în etapa finală, arbitrii au oficiat meciuri în care grămada ordonată a apărut cel puțin la fel de frecvent ca înainte de aplicarea programului. Prin urmare, scăderea erorilor nu poate fi explicată printr-un context competițional mai simplu sau printr-o reducere a solicitărilor specifice acestei faze fixe.

Pe acest fond relativ stabil, se evidențiază o îmbunătățire clară a calității deciziei. Numărul mediu de greșeli scade de la 3,44 la 2,10 greșeli pe meci, ceea ce înseamnă aproximativ 1,34 greșeli mai puțin la fiecare partidă pentru această categorie de situații. Raportarea la volumul fazelor confirmă aceeași tendință: rata erorilor la 100 de faze se reduce de la 24,77 la 14,77, ceea ce reprezintă o diminuare relativă de 40,4%. Astfel, nu este vorba doar despre o scădere numerică a greșelilor, ci despre o îmbunătățire a raportului dintre volumul grămezilor ordonate și erorile comise în oficierea lor.

Din punct de vedere statistic, diferența este foarte puternică, valoarea testului fiind $t = -9,369$, la pragul $p < 0,001$. Semnul negativ indică direcția schimbării, deoarece numărul greșelilor scade după intervenție. Rezultatul arată că reducerea erorilor la grămada ordonată este

consistentă la nivelul lotului și are o probabilitate foarte mică de a fi explicată prin variații întâmplătoare între meciuri sau între momentele de evaluare.

Interpretarea operațională a acestei evoluții ține de specificul grămezii ordonate, o fază în care arbitrul trebuie să controleze simultan procedura, siguranța și echilibrul competitiv. Scăderea erorilor sugerează o aplicare mai consecventă a criteriilor de intervenție: alinierea și stabilizarea primei linii, controlul axelor de împingere, respectarea secvenței de intrare în contact, introducerea balonului și sancționarea conduitei neregulamentare. În practică, acest lucru presupune un moment mai potrivit al intervenției, decizii mai clare atunci când riscul crește și evitarea întreruperilor nejustificate atunci când faza este stabilă și se desfășoară regulamentar.

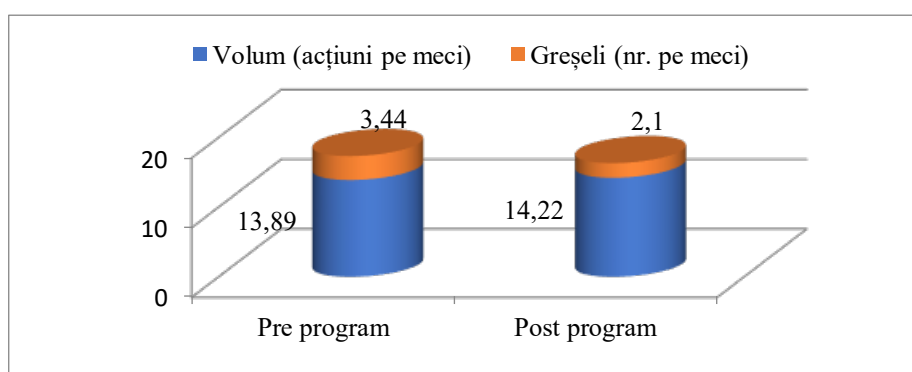


Fig. 3.15. Greșelile de arbitraj la grămada ordonată

În ansamblu, rezultatele arată că o fază fixă, cu volum cel puțin comparabil între cele două perioade, este gestionată după program cu semnificativ mai puține erori. Această evoluție indică o îmbunătățire a poziționării, a momentului intervenției, a aplicării Legilor jocului și a coerenței semnalizării la grămada ordonată. Diferențele sunt redate sintetic în Tabelul 3.5 și pot fi urmărite vizual în Figura 3.15.

La margine (Tabelul 3.5. și Figura 3.16.) datele obținute arată, mai întâi, că volumul acestei faze rămâne practic stabil între cele două momente ale evaluării. Media situațiilor pe meci este de 24,33 înainte de intervenție și de 24,53 după aplicarea programului. Diferența este foarte mică și arată că arbitrii au oficiat meciuri cu o frecvență asemănătoare a marginilor. În aceste condiții, scăderea greșelilor poate fi interpretată mai credibil ca efect al îmbunătățirii consistenței decizionale, nu ca rezultat al unui context mai simplu sau mai puțin solicitant în etapa finală.

Pe acest fond stabil, se observă o reducere clară a greșelilor comise de arbitrul central. Numărul mediu de erori scade de la 0,54 la 0,34 greșeli pe meci, adică aproximativ 0,20 greșeli mai puțin pentru fiecare partidă în situațiile de margine. Deși diferența absolută pare modestă, ea este relevantă în raport cu specificul fazei. Marginea are o procedură bine definită, iar erorile

apar mai rar decât în zonele de contact, dar pot influența direct posesia, teritoriul și continuitatea atacului.

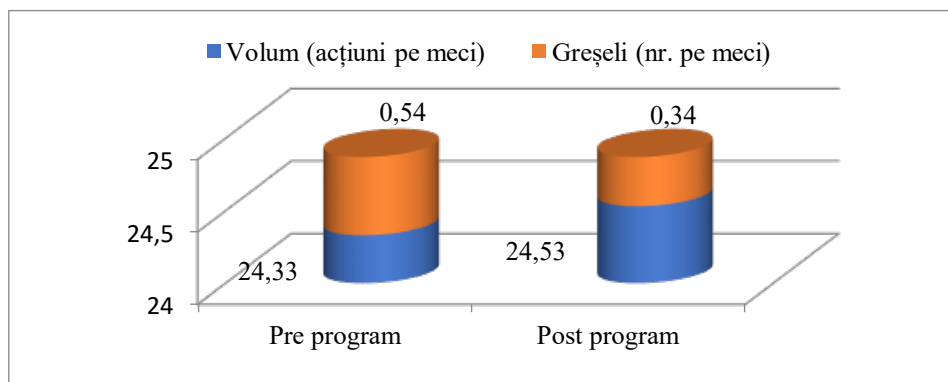


Fig. 3.16. Greșelile de arbitraj la margine

Raportarea la volumul fazelor confirmă această evoluție. Rata erorilor la 100 de faze scade de la 2,22 la 1,39, ceea ce reprezintă o diminuare relativă de 37,6%. Astfel, la un volum aproape identic al marginilor, arbitrii comit mai puține greșeli, iar probabilitatea ca o margine să fie gestionată incorect se reduce vizibil. Această normalizare este importantă, deoarece permite compararea corectă a celor două momente, chiar dacă există mici diferențe de volum între meciuri.

Diferența este susținută și de analiza statistică. Testul t pentru eșantioane perechi indică $t = -13,34$, la pragul $p < 0,001$. Semnul negativ exprimă direcția schimbării, deoarece numărul greșelilor scade după aplicarea programului. Valoarea pragului de semnificație arată că reducerea erorilor la margine este foarte consistentă la nivelul lotului și nu poate fi explicată prin fluctuații întâmplătoare între meciurile analizate.

Din perspectivă operațională, marginea este o fază în care arbitrul trebuie să controleze simultan mai multe repere: alinierea jucătorilor, spațiul dintre formații, momentul aruncării, traseul mingii pe ax, duelul aerian și legalitatea sprijinului la ridicare. Scăderea erorilor sugerează o aplicare mai stabilă a acestor criterii și o intervenție mai sigură în situații cu risc de confuzie, cum ar fi obstrucțiile, pozițiile neregulamentare, intrările premature sau interferențele în contestarea balonului.

În ansamblu, rezultatele arată că o fază fixă prezentă aproape în același volum este gestionată după intervenție cu mai puține greșeli. Reducerea este confirmată descriptiv, prin media greșelilor și rata la 100 de faze, dar și statistic, prin $p < 0,001$. Această evoluție sugerează o îmbunătățire a poziționării, a momentului intervenției, a clarității semnalizării și a aplicării consecvente a criteriilor specifice marginii. Reprezentarea grafică din Figura 3.16. face vizibilă această diferență în comparația pre–post.

Următoarea categorie analizată include loviturile de pedeapsă și loviturile libere, prezentate în Tabelul 3.5 și Figura 3.17. Aceste situații solicită din partea arbitrilor o intervenție clară, deoarece presupun stabilirea locului sancțiunii, controlul distanței regulamentare, gestionarea reluării rapide și menținerea ordinii după oprirea sau continuarea jocului. Din perspectiva comparabilității, volumul acestei faze rămâne practic neschimbat între cele două momente ale evaluării: 24,80 acțiuni pe meci înainte de aplicarea programului și 24,95 acțiuni pe meci după intervenție. Prin urmare, arbitrii nu au fost expuși la un volum mai redus al acestor situații în etapa finală, ceea ce permite interpretarea scăderii greșelilor ca rezultat al unei oficiere mai sigure, nu al unui context mai ușor.

Pe fondul acestui volum stabil, se observă o reducere clară a greșelilor. Media erorilor scade de la 0,33 la 0,22 greșeli pe meci. Deși diferența absolută pare mică, ea trebuie interpretată în raport cu specificul acestei categorii de faze. Greșelile la loviturile de pedeapsă și loviturile libere nu apar în număr mare, dar pot influența imediat desfășurarea jocului, prin repuneri rapide, controlul distanței, obstrucții, poziționări neregulate sau contestări după sancțiune. Raportarea la volumul fazelor confirmă această evoluție: rata erorilor la 100 de faze se reduce de la 1,33 la 0,88, ceea ce înseamnă o diminuare relativă de 33,7%. Astfel, la un volum aproape identic de situații, probabilitatea de eroare scade vizibil după aplicarea programului.

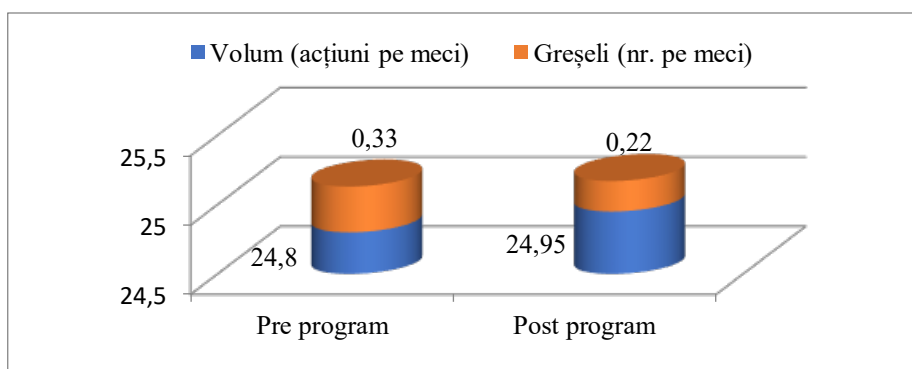


Fig. 3.17. Greșelile de arbitraj la loviturile de pedeapsă și libere

Diferența este susținută și statistic. Testul t pentru eșantioane perechi indică valoarea $t = -20,835$, la pragul $p < 0,001$. Semnul negativ exprimă direcția schimbării, deoarece numărul greșelilor se reduce după intervenție. Rezultatul arată că scăderea erorilor este consistentă la nivelul lotului și nu poate fi atribuită unor fluctuații întâmplătoare între meciurile analizate. Figura 3.17. susține vizual această tendință, evidențiind menținerea unui volum aproape egal al fazelor, dar cu un număr mai mic de greșeli în etapa finală.

Din perspectivă practică, rezultatele sugerează o gestionare mai sigură a întregii secvențe de sancționare. După intervenție, arbitrii par să controleze mai bine distanțarea la 10 metri, retragerea apărătorilor, repunerile rapide și menținerea unui cadru clar după acordarea sancțiunii. De asemenea, scăderea erorilor indică o atenție mai bună la situațiile care pot crea confuzie: intrări din direcții nepermise, eliberarea spațiului după placaj, obstrucții, poziții neregulamentare sau acțiuni care împiedică reluarea corectă a jocului.

Un aspect important îl constituie și calibrarea pragului de intervenție. Arbitrul trebuie să decidă rapid când este suficientă o atenționare preventivă, când se impune sancționarea imediată și când poate fi păstrată continuitatea jocului prin aplicarea avantajului. O asemenea calibrare reduce ambiguitățile, limitează repetarea abaterilor și ajută la menținerea disciplinei fără a fragmenta inutil jocul.

În ansamblu, chiar dacă greșelile la această categorie sunt relativ rare, reducerea lor pe un volum aproape identic de faze are valoare practică. Rezultatele indică mai puține intervenții discutabile, o semnalizare mai clară și decizii mai previzibile pentru jucători, mai ales în zonele în care o sancțiune poate schimba rapid teritoriul, posesia sau inițiativa de joc. Prin urmare, evoluția acestui indicator susține ideea unei oficiere mai consecvente și mai sigure după aplicarea programului experimental.

La ruck, datele prezentate în tabelul 3.5 și figura 3.18 evidențiază o situație importantă pentru interpretarea consistenței decizionale: volumul fazei crește, dar numărul greșelilor scade. Media regroupărilor urcă de la 82,17 la 87,83 acțiuni pe meci, ceea ce înseamnă aproximativ 5,66 ruck-uri în plus la fiecare partidă. În mod obișnuit, o asemenea creștere a volumului ar putea favoriza apariția unui număr mai mare de greșeli, deoarece ruck-ul este una dintre cele mai dense și mai dificil de controlat faze ale jocului. Totuși, rezultatele arată o evoluție inversă: media greșelilor scade de la 6,73 la 5,23 pe meci, adică aproximativ 1,50 greșeli mai puțin, în condițiile unei solicitări mai mari.

Raportarea greșelilor la volumul real al fazelor confirmă această tendință. Rata erorilor la 100 de faze se reduce de la 8,19 la 5,95, ceea ce reprezintă o diminuare relativă de 27,3%. Prin urmare, nu este vorba doar despre o scădere a numărului total de greșeli, ci despre o reducere a probabilității de eroare raportate la frecvența reală a ruck-urilor din meci. Acest aspect este important, deoarece ruck-ul apare de multe ori pe parcursul unei partide, iar o îmbunătățire a deciziei în această fază poate influența semnificativ controlul general al jocului.

Diferența este susținută și statistic. Testul t pentru eșantioane perechi indică valoarea $t = -15,156$, la pragul $p < 0,001$. Semnul negativ exprimă direcția schimbării, deoarece numărul greșelilor scade după aplicarea programului. Valoarea pragului de semnificație arată că reducerea

erorilor la ruck este consistentă la nivelul lotului și nu poate fi explicată prin variații întâmplătoare între meciurile analizate. Figura 3.18. susține vizual această evoluție, arătând că volumul ruck-urilor crește, în timp ce erorile scad în etapa finală.

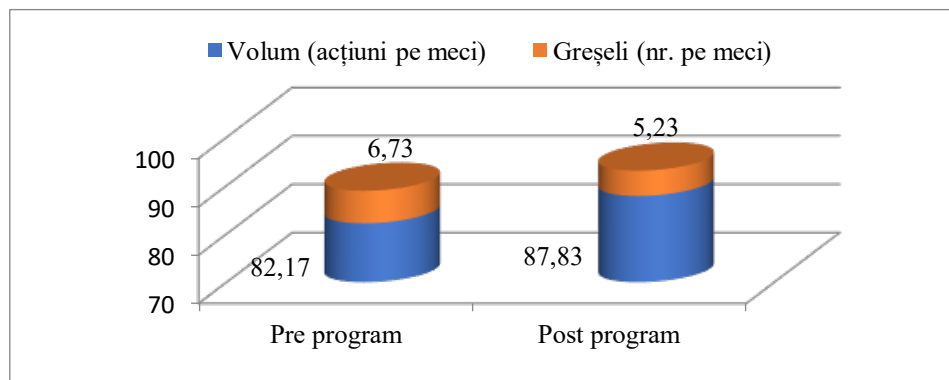


Fig. 3.18. Greșelile de arbitraj la ruck

Din perspectiva conduitei în joc, scăderea erorilor sugerează o interpretare mai sigură a criteriilor specifice acestei faze și o intervenție mai bine dozată. Ruck-ul solicită arbitrului observarea rapidă a mai multor elemente: eliberarea după placaj, intrarea prin poarta regulamentară, menținerea sprijinului legal, evitarea sigilării balonului și respectarea interdicției de folosire a mâinilor după formarea ruck-ului. În același timp, arbitrul trebuie să controleze linia de ofsaid și să sancționeze intrările din lateral, deoarece aceste abateri influențează direct viteza repunerii și echitatea contestării balonului.

În ansamblu, rezultatele arată că, deși încărcarea operațională este mai mare, ruck-ul este gestionat cu mai puține greșeli și cu o rată de eroare mai mică raportată la volum. Această evoluție indică o prioritizare mai bună a informațiilor relevante, un moment mai potrivit al intervenției și o comunicare mai clară a limitelor fazei către jucători. Astfel, programul experimental pare să fi contribuit la creșterea consistenței decizionale într-una dintre cele mai solicitante zone ale arbitrajului de rugby.

La maul, următorul punct de fixare analizat în Tabelul 3.5 și Figura 3.19, se observă aceeași tendință favorabilă: volumul fazei nu scade, ci crește ușor, în timp ce numărul greșelilor se reduce. Frecvența maul-urilor crește de la 9,75 la 10,75 acțiuni pe meci, ceea ce înseamnă aproximativ un maul în plus la fiecare partidă. În paralel, media greșelilor comise de arbitrul central scade de la 0,55 la 0,41 greșeli pe meci. Această evoluție indică o gestionare mai sigură a fazei, chiar în condițiile unei încărcări ușor mai mari.

Raportarea greșelilor la volumul real al fazelor confirmă această direcție. Rata erorilor la 100 de faze scade de la 5,64 la 3,81, ceea ce reprezintă o reducere relativă de 32,4%. Prin

urmare, nu este vorba doar despre o scădere a numărului mediu de greșeli, ci și despre diminuarea riscului de eroare în raport cu frecvența reală a maul-urilor din meci. Această reducere este relevantă, deoarece maul-ul presupune contact prelungit, presiune fizică, deplasare organizată și o densitate mare de jucători, situații în care arbitrul trebuie să mențină aceleași repere de interpretare de la o fază la alta.

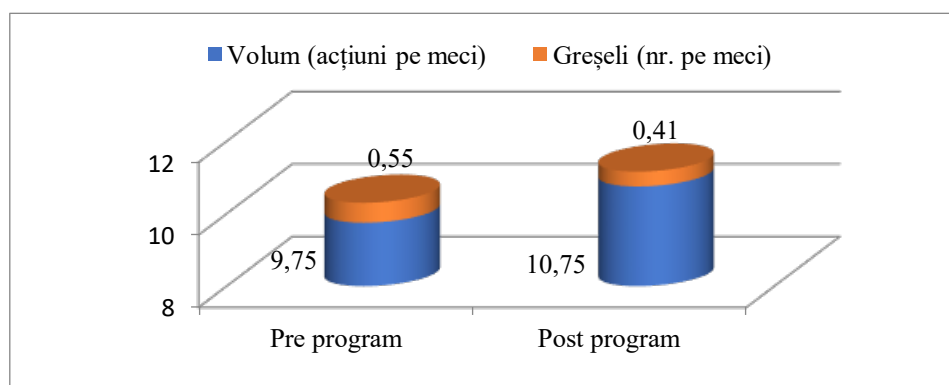


Fig. 3.19. Greșelile de arbitraj la maul

Rezultatul este susținut și statistic. Testul t pentru eșantioane perechi indică valoarea $t = -6,009$, la pragul $p < 0,001$. Semnul negativ exprimă direcția schimbării, deoarece numărul greșelilor scade după intervenție. Această valoare arată că diferența dintre cele două momente nu este accidentală, ci reflectă o reducere consistentă a erorilor la nivelul lotului. Figura 3.18 susține vizual aceeași tendință: volumul maul-urilor crește ușor, în timp ce erorile se reduc în etapa finală.

Din punct de vedere operațional, scăderea erorilor sugerează o conducere mai consecventă a elementelor critice ale maul-ului. Arbitrul trebuie să urmărească legarea corectă, menținerea sprijinului, intrarea din direcția permisă, deplasarea în ax și legalitatea împingerii. De asemenea, este necesar controlul situațiilor în care maul-ul se oprește, al eliberării balonului, al liniei de ofsaid și al acțiunilor care pot produce obstrucție sau avantaj neregulamentar. Reducerea greșelilor indică faptul că aceste criterii au fost aplicate mai sigur și mai constant după parcurgerea programului.

În ansamblu, chiar cu o încărcare ușor mai mare, maul-ul este gestionat cu mai puține erori și cu o rată de eroare mai redusă raportată la volum. Această evoluție sugerează o poziționare mai bună, un moment mai potrivit al intervenției, o comunicare mai clară și o aplicare mai consecventă a Legilor jocului într-o fază complexă, cu risc ridicat de eroare.

Ultima componentă analizată este aplicarea avantajului, prezentată în Tabelul 3.5 și Figura 3.20. În această categorie se observă una dintre cele mai clare modificări dintre momentul

inițial și cel final, atât prin semnificația statistică, cât și prin valoarea practică pentru arbitraj. Media aplicărilor avantajului crește de la 8,42 la 11,56 situații pe meci, ceea ce arată că arbitrii au utilizat mai frecvent această posibilitate de management al jocului după aplicarea programului. În același timp, media greșelilor scade de la 0,40 la 0,32 greșeli pe meci, ceea ce indică o gestionare mai sigură a acestei componente, chiar în condițiile unui volum mai mare de situații.

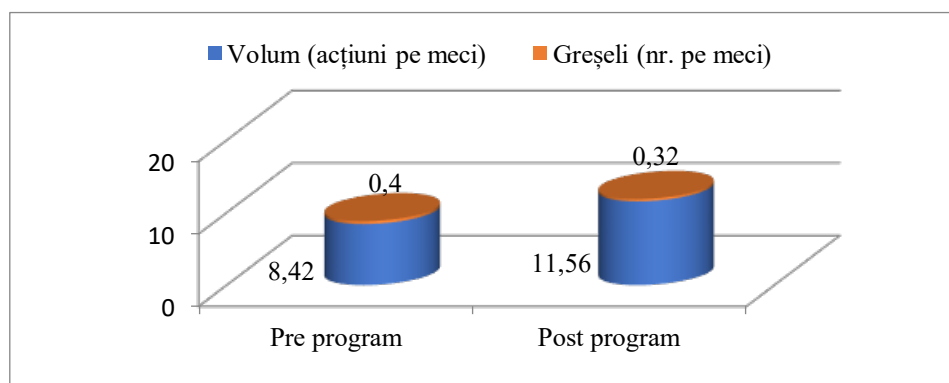


Fig. 3.20. Greșelile de arbitraj la aplicarea avantajului

Raportarea la volum confirmă mai clar această evoluție. Rata erorilor la 100 de faze scade de la 4,75 la 2,77, ceea ce reprezintă o diminuare relativă de 41,7%, cea mai mare reducere dintre categoriile analizate. Prin urmare, arbitrii aplică avantajul mai des, dar greșesc mai rar raportat la numărul real al situațiilor în care această decizie apare în joc. Acest rezultat este important, deoarece aplicarea avantajului nu presupune doar cunoașterea Legilor jocului, ci și capacitatea de a aprecia rapid dacă echipa nevinovată poate continua faza în condiții favorabile.

Din punct de vedere statistic, diferența este puternic susținută, valoarea testului fiind $t = -8,341$, la pragul $p < 0,001$. Semnul negativ exprimă direcția schimbării, deoarece numărul greșelilor scade după intervenție. Valoarea pragului de semnificație arată că reducerea erorilor la aplicarea avantajului este consistentă la nivelul lotului și nu poate fi explicată prin variații întâmplătoare între meciurile analizate.

Din perspectivă operațională, această îmbunătățire poate fi interpretată ca o calibrare mai bună a pragului decizional dintre continuarea jocului și revenirea la sancțiune. Arbitrul trebuie să aprecieze rapid dacă avantajul oferă un beneficiu real echipei nevinovate: existența spațiului, stabilitatea posesiei, sprijinul la purtător, direcția atacului și posibilitatea de a continua faza. În același timp, el trebuie să urmărească dacă avantajul se materializează sau dacă este necesară revenirea promptă la sancțiunea inițială. Rezultatele sugerează că, după program, această apreciere a fost realizată cu mai multă siguranță.

Un rol important îl are și componenta comunicațional-gestuală. Aplicarea avantajului trebuie să fie înțeleasă imediat de jucători, prin semnalizare clară și prin mesaje verbale scurte, adecvate momentului de joc. Scăderea erorilor în condițiile unei frecvențe mai mari de aplicare sugerează că arbitrii nu au devenit doar mai dispuși să lase jocul să continue, ci au reușit să controleze mai bine această decizie, prin poziționare, comunicare și urmărirea atentă a fazei care se dezvoltă după abatere.

În ansamblu, avantajul se conturează ca un indicator sensibil al consistenței decizionale. El este folosit mai des, este calibrat mai precis și generează mai puține greșeli raportate la volum. Prin aceasta, contribuie la fluența jocului, la predictibilitatea deciziilor și la acceptarea intervențiilor arbitrale de către jucători. Figura 3.20 susține vizual această tendință, iar valorile din Tabelul 3.5. confirmă îmbunătățirea în plan descriptiv și statistic.

Privite în ansamblu, rezultatele privind consistența decizională arată o tendință convergentă în toate categoriile analizate. Comparațiile pre-post au fost realizate pe același lot, prin aceleași categorii de faze și cu aceeași grilă de observare, ceea ce asigură comparabilitatea rezultatelor. Pentru fiecare categorie au fost urmărite atât numărul mediu de greșeli pe meci, cât și rata erorilor la 100 de faze, astfel încât interpretarea să țină cont de volumul real al situațiilor de joc.

Imaginea generală este favorabilă: în condițiile în care volumul fazelor rămâne comparabil sau chiar crește ușor în anumite situații, numărul greșelilor scade, iar ratele normalizate ale erorilor se reduc în toate categoriile urmărite. Tendința se observă la fazele fixe, precum lovitura de începere/reîncepere, grămada ordonată și marginea, dar și la punctele de fixare, ruck și maul, la loviturile de pedeapsă și loviturile libere, precum și la aplicarea avantajului.

Aceste rezultate indică o îmbunătățire a calității deciziei în condiții reale de joc. La fazele fixe, se observă o aplicare mai stabilă a procedurilor, a poziționării și a momentului intervenției. La regroupări, arbitrii gestionează mai sigur criteriile de contact, intrarea legală, linia de ofsaid și accesul la balon. În zona sancțiunilor și, mai ales, la aplicarea avantajului, se evidențiază o calibrare mai bună a pragului de intervenție și o gestionare mai clară a continuității jocului.

Faptul că au fost utilizate aceleași instrumente de măsură și aceeași unitate de analiză permite aprecierea corectă a modificărilor apărute după intervenție. În consecință, rezultatele susțin ideea că programul experimental nu a produs doar îmbunătățiri punctuale, ci a contribuit la formarea unui mod de oficiere mai stabil, mai coerent și mai previzibil. Această evoluție confirmă rolul pregătirii integrate în consolidarea consistenței decizionale a arbitrilor de rugby în condiții reale de competiție.

3.6 Concluzii la capitolul 3

- Programul experimental de pregătire integrală aplicat arbitrilor de rugby de înaltă calificare a avut o structură metodologică clară, organizată în două mezocicluri și douăsprezece microcicluri. Cele trei ședințe săptămânale, completate prin practica de arbitraj din weekend, au permis o legătură directă între pregătire și cerințele reale ale jocului.
- Conținuturile programului au fost organizate prin corelarea pregătirii fizice specifice, a pregătirii teoretico-aplicative, a pregătirii decizionale, a pregătirii teoretico-psihologice, a comunicării și gesticii arbitrale. Această organizare a evitat tratarea separată a componentelor și a susținut formarea unor conduite aplicabile în meci.
- 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 la testarea fizică arată că progresul nu s-a manifestat doar la nivelul valorii medii, ci și printr-o stabilizare mai bună a rezultatelor în interiorul lotului. Practic, arbitrii au devenit mai apropiați ca nivel de pregătire fizică specifică.
- Rezultatele testării privind cunoașterea Legilor jocului au arătat 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%.
- Scăderea erorilor la testarea Legilor jocului arată că programul a sprijinit nu doar memorarea conținuturilor regulamentare, ci și aplicarea lor mai sigură. Exercițiile situaționale, feedbackul și revenirea asupra regulilor cu risc de confuzie au contribuit la stabilizarea răspunsului decizional.
- Analiza activității competiționale a confirmat că meciurile observate înainte și după intervenție au avut, în ansamblu, un cadru comparabil. Volumele principalelor faze de joc au rămas relativ stabile, ceea ce permite interpretarea reducerii greșelilor ca efect al pregătirii, nu ca rezultat al unor meciuri mai puțin solicitante.
- Unele variații apărute la maul și la aplicarea avantajului reflectă mai curând nuanțe tactice și de management al jocului decât o schimbare de fond a contextului competițional. Aceste diferențe au fost importante pentru interpretare, dar nu au afectat comparabilitatea generală a evaluării pre–post.

- Consistența decizională s-a îmbunătățit în toate categoriile analizate. Reducerea greșelilor s-a observat atât în valori brute, cât și prin raportarea la 100 de faze, ceea ce arată că arbitrii au gestionat mai sigur fazele fixe, punctele de fixare, sancțiunile și aplicarea avantajului.
- Cele mai evidente reduceri ale ratei erorilor au fost constatate la grămada ordonată, ruck, maul și aplicarea avantajului. Aceste faze solicită poziționare, observație rapidă, comunicare și decizie în condiții de presiune, iar progresul obținut arată un transfer real al pregătirii în activitatea competițională.
- Aplicarea avantajului s-a conturat ca un indicator sensibil al progresului decizional. Arbitrii au aplicat avantajul mai frecvent, dar cu o rată mai mică a erorilor, ceea ce sugerează o calibrare mai bună între continuitatea jocului și revenirea la sancțiune.
- În ansamblu, rezultatele capitolului confirmă eficiența programului experimental de pregătire integrală. Creșterea capacității de efort intermitent, reducerea erorilor la testarea Legilor jocului și diminuarea greșelilor în meciuri reale susțin ideea că programul a contribuit la o oficiere mai stabilă, mai coerentă și mai apropiată de cerințele rugby-ului de performanță.

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 apropierei de fază și menținerii unghiului optim de observare. Componenta gestuală a confirmat complexitatea oficierei: arbitrul central a realizat, în medie, între 47,7 și 50,0 gesturi de bază pe meci, iar semnalizările pentru avantaj au variat între 14,7 și 23,7 pe meci. Pentru arbitrul asistent, volumul secvențelor de alergare de viteză a fost de 59,4 la Cupa Mondială, 52,4 în Campionatul European și 42,9 în campionatul intern. Aceste date au oferit repere concrete pentru planificarea pregătirii în funcție de rol, tipul deplasării, gestică și cerințele de comunicare în brigadă.

5. Elaborarea și aplicarea programului experimental au evidențiat că planificarea pregătirii arbitrilor de rugby trebuie raportată la ritmul sezonului competițional și la solicitările reale ale oficierei. Organizarea pe două mezocicluri și douăsprezece microcicluri a permis distribuirea progresivă a conținuturilor, de la consolidarea bazei funcționale și a reperelor regulamentare spre sarcini mai complexe, în care efortul, poziționarea, decizia, gestică și comunicarea au fost exersate împreună. Alternarea celor trei ședințe săptămânale cu practica de arbitraj din weekend a creat o legătură directă între pregătirea controlată și aplicarea în meci. De asemenea, includerea exercițiilor situaționale, a deciziei după efort, a analizei video și a feedbackului ghidat a arătat că pregătirea arbitrilor este mai eficientă atunci când pornește de la fazele reale ale jocului și nu de la componente tratate separat.
6. Aplicarea programului experimental a produs îmbunătățiri ale pregătirii fizice specifice activității arbitrale. La testul Yo-Yo Intermittent Recovery, media lotului a crescut de la 16,57 la testarea inițială, la 16,90 la testarea intermediară și la 17,25 la testarea finală. În același timp, coeficientul de variație s-a redus de la 7,62% la 5,48%, apoi la 4,45%, ceea ce indică nu doar creșterea valorii medii, ci și o omogenizare treptată a lotului. În plan practic, rezultatele arată că arbitrii au dobândit o disponibilitate motrică mai bună pentru deplasări repetate, repoziționări rapide și menținerea implicării active pe durata meciului. Această evoluție este importantă, deoarece apropierea de fază, menținerea unghiului de observare și claritatea deciziei sunt influențate direct de nivelul pregătirii fizice specifice.
7. Testarea cunoașterii Legilor jocului a confirmat consolidarea dimensiunii teoretico-aplicative a pregătirii. Numărul mediu al răspunsurilor greșite a scăzut de la 10,00 la testarea inițială, la 7,00 la testarea intermediară și la 5,42 la testarea finală, iar procentul mediu al erorilor s-a redus de la 28,57% la 15,47%. Această evoluție arată că intervenția nu a sprijinit doar acumularea de cunoștințe regulamentare, ci și folosirea lor mai sigură în contexte relevante pentru oficiere. Exercițiile situaționale, feedbackul orientat pe eroare și revenirea asupra

fazelor cu risc ridicat de confuzie au contribuit la trecerea de la cunoașterea teoretică a regulamentului la aplicarea lui mai coerentă în situații concrete de joc.

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 oficierei.

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 oficierei 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.
- Microciclul săptămânal poate fi structurat în cel puțin trei ședințe: una orientată spre deplasări repetate și decizie, una spre poziționare și unghiuri de observare și una spre sprinturi repetate, gestică și decizie în condiții de solicitare fizică.
- Testul Yo-Yo Intermittent Recovery trebuie utilizat periodic, în condiții standardizate,

pentru monitorizarea pregătirii fizice specifice și a disponibilității motrice a arbitrilor.

- Evaluarea teoretico-aplicativă trebuie realizată prin teste standardizate privind Legile jocului, cu accent pe fazele dificile: antijoc, ruck, grămadă ordonată, avantaj, ofsaid și joc deschis.
- În ședințele de pregătire trebuie introduse sarcini decizionale realizate după efort, pentru exersarea sancțiunii, avantajului, semnalizării și comunicării în condiții apropiate de meci.
- Poziționarea trebuie exersată prin trasee cronometrate, schimbări de direcție, repositionări rapide și ocuparea unor unghiuri eficiente de observare.
- Se recomandă utilizarea unei bănci de scenarii video, construite pe faze reale de joc, pentru dezvoltarea consistenței decizionale și a rapidității interpretării.
- Gestică și comunicarea arbitrală trebuie integrate în toate secvențele de pregătire, astfel încât decizia să fie însoțită de semnalizare clară și exprimare verbală coerentă.
- Comunicarea în brigada de arbitraj trebuie susținută prin protocoale simple, exersate în pregătire și aplicate în competiție.
- După fiecare meci se recomandă realizarea unui debrief standardizat, centrat pe deciziile corecte, erorile de corectat și obiectivele următoarei perioade de pregătire.
- Evaluarea activității arbitrale trebuie realizată pe baza unei grile unice de codare, cu indicatori precum erorile raportate la 100 de faze, proximitatea, unghiul de observare, semnalizarea și comunicarea.
- Feedbackul metodic trebuie să fie unitar și bazat pe indicatori comuni, pentru a reduce diferențele de apreciere dintre evaluatori.
- Programul de pregătire integrală elaborat în cercetare poate fi valorificat la nivelul structurilor federative ca reper metodologic pentru formarea și perfecționarea arbitrilor de rugby.
- Cercetările viitoare pot aprofunda componenta psihologică a arbitrajului, în special decizia sub presiune, autoreglarea comportamentală și managementul stresului competițional.

Bibliografie:

1. ALEXE, N. și colab. *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editis, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4.
2. APOSTU, A. P. *Îmbunătățirea managementului competiției sportive*. Rezumat al tezei de doctor. Cluj-Napoca: Universitatea „Babeș-Bolyai”, Facultatea de Științe Economice și Gestiunea Afacerilor, Catedra de Management, 2010.
https://doctorat.ubbcluj.ro/sustinerea_publica/rezumate/2010/management/Apostu_Alina_R_O.pdf
3. BABBIE, E. *Practica cercetării sociale*. Iași: Polirom, 2010. 744 p. ISBN: 9789734612741.
4. BADEA, D. Evoluția indicatorilor de efort specifici modelului competițional în jocul de rugby. *Sesiunea de Comunicări Științifice*, București: A.N.E.F.S., 1997.
5. BADEA, D. *Rugby. Strategia formativă a jucătorului*. București: FEST, 2003. 172 p. ISBN 973-85143-7-1.
6. BADEA, D. *Rugby. Strategia formativă a jucătorului*. Ediția a II-a. București: Editura Universitară, 2012. 137 p. ISBN 978-606-591-495-7.
7. BALAN, M.-G. *Contribuții asupra profilului performanțial al jucătoarelor de rugby în 7 din România*. Rezumatul tezei de doctorat [on-line]. Iași: Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Școala Doctorală în Știința Sportului și Educației Fizice, 2025. 26 p. Disponibil: <https://www.sport.uaic.ro/sustinere-publica-teza-de-doctorat-balan-c-mihaela-gabriela-cas-surmei-balan/>
8. BOMPA, T. *Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului*. București/Constanța: Ex Ponto, 2003. 224 p. ISBN 973-644-172-5.
9. BRAGARENCO, N. *Dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul pregătirii sportive a rugbiștilor juniori: teză de doctor în științe pedagogice*. Chișinău: USEFS, 2016, 162 p. . Disponibil: https://www.cnaa.md/files/theses/2016/24528/nicolae_bragarenco_thesis.pdf
10. CARP, I., ABABEI, R. *Bazele teoretico-metodologice ale activității de cercetare. Curs universitar*. Chișinău: Valinex, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2016. 232 p. ISBN 978-9975-68-310-4.
11. CHELCEA, S. *Inițiere în cercetarea sociologică*. București: Comunicare.ro, 2004. 287 p. ISBN 973-711-027-7.
12. CHELCEA, S. *Metodologia cercetării sociologice: metode cantitative și calitative*. București: Editura Economică, 2001. 656 p. ISBN 973-590-451-9.

13. CHIRIAC, R. *Modul de abordare a jocului*. București: F.R.R., 1997.
14. CIORBĂ, C., TĂBÎRȚĂ, V. Analiza acțiunilor de realizare a punctelor în jocul de rugby la nivel de seniori. În: *Sport. Olimpism. Sănătate*: Congres științific internațional, ed. a VII-a, 15–17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău: USEFS, 2022, pp. 55–60. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.08>.
15. CONSTANTIN, V. *Rugby, specializarea posturilor*. București: FEST, 2002. 187 p.
16. CONSTANTIN, V. *Rugby, tehnica și tactica*. București: FEST, 2004. 351 p.
17. **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)
18. **DIACONESCU, R.-A.**, MOȚOC, S. Formarea arbitrilor de rugby în arhitectura World Rugby (L1–L3): analiză comparativă și direcții de optimizare. În: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria 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)
19. **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. <https://doi.org/10.59295/spd2025s.117>
20. **DIACONESCU, R.-A.** Impactul pregătirii integrate asupra performanței fizice a arbitrilor de rugby. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria 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)
21. **DIACONESCU, R.-A.** Analiza opiniilor specialiștilor din rugby privind sistemul de pregătire a arbitrilor de rugby din România. În: *Știința culturii fizice*. 2024, nr. 44/2, pp. 44–51. <https://scf.usefs.md/PDF/Revista%20SCF/2-2024/3.pdf>
22. DRĂGAN, I. Pregătirea biologică de concurs și refacerea în sport. În: *Medicina sportivă aplicată*. București: Editis, 1994, pp. 279–289. ISBN 973-41-0321-0.
23. DRAGNEA, A. et al. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*. București: F.E.S.T., 2006. 300 p. ISBN 973-87886-0-9; ISBN 978-973-87886-0-2.
24. DRAGNEA, A. coord. et al. *Teoria educației fizice și sportului*. București: F.E.S.T., 2002. 240 p. ISBN 973-85143-4-7.

25. DUMITRESCU, Gh. *Metode statistico-matematice în sport*. București: I.E.F.S., 1991, 134 p.
26. EPURAN, M. *Psihologia educației fizice și sportului*. București: România de Măine, 1995, 198 p. ISBN 973-9202-48-9.
27. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚĂ, F. *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. București: FEST, 2001. 480 p. ISBN 973-85143-0-4.
28. FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY (F.R.R.). *Modele de joc și pregătire*. București: F.E.S.T., 2012.
29. GAGEA, A. *Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport*. București: Discobolul, 2010. 665 p. ISBN 978-606-8294-02-5.
30. GHEORGHIU, G. *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*. Galați: Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos” din Galați, 2003. 132 p. ISBN 973-627-025-4.
31. LEPCIUC, G. Studiu privind dezvoltarea capacității aerobe prin mijloace specifice la jucătoarele de rugby în 7. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 167-176. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.26>.
32. LEPCIUC, G. *Pregătirea fizică specifică în jocul de rugby 7 feminin: teză de doctor în științe ale educației*. Chișinău: Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2022. 186 p.
33. LOZINCĂ, I., MARCU, V. *Psihologia și activitățile motrice*. Oradea: Editura Universității din Oradea, 2005. 266 p. ISBN 973-613-916-6.
34. LUPU, G. Aspecte psihosociale privind relația profesor–elev în lecția de educație fizică (Psychosocial Aspects Regarding Student–Teacher Relationship in the Lesson of Physical Education). În: *Gymnasium. Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, 2017, vol. XVIII, nr. 1, pp. 239–252. DOI: <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2017.18.1.18>
35. MITREA, D. *Soluții metodice în pregătirea sportivilor începători pentru rugby în 7: rezumatul tezei de doctorat*. Pitești: Universitatea din Pitești, IOSUD, Școala Doctorală în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice, 2022. 49 p.
36. MORARU, I. *Psihologia creativității*. Vol. I. București: Editura Victor, 1997. 168 p. ISBN 973-97318-7-2.
37. POP, L. (coord.), MARIAN, C., BĂDESCU, G. *Statistică: note de curs*. București: Universitatea din București, Facultatea de Filosofie, 2001.
38. POP, S. *Implementarea și evaluarea modelelor operaționale de pregătire în jocul de rugby în 7 feminin: rezumatul tezei de doctorat*. Cluj-Napoca: Universitatea „Babeș-Bolyai”,

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Școala Doctorală de Educație Fizică și Sport, 2016. 61 p.

39. ROTARIU, T., ILUȚ, P. *Ancheta sociologică și sondajul de opinie. Teorie și practică*. Ediția a II-a, revăzută și adăugită. Iași: Polirom, 2006. 280 p. ISBN 973-46-0411-2.
40. SIMION G. *Metodologia cercetării activității omului în mișcare*. Pitești: Universității din Pitești, 1998, p. 128 – 145.
41. 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.
42. TĂBÎRȚĂ, V. Concepte actuale privind dezvoltarea capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță. În: *Știința Culturii Fizice*. 2020, nr. 35(1), pp. 85–88. ISSN 1857-4114. DOI: <https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.35-1.10>.
43. 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.
44. TACHII, D., BUDEVICI-PUIU, A. Pregătire integrală pentru sambiști 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.
45. TODEA, S. F. *Managementul educației fizice și sportului*. București: Editura Fundației „România de Mâine”, 2003. 278 p. ISBN 973-582-821-9.
46. TUDOR, V., GHERGHEL, C. L. *Măsurare și evaluare în educație fizică și sport prin mijloace TIC*. București: Discobolul, 2011. 103 p. ISBN 978-606-8294-28-5.
47. VOICU, S.F., NAGEL, A. *Introducere în managementul și legislația sportului*. Timișoara: Editura Universității de Vest, 2003. p. 136
48. ZAVALIȘCA, A., DEMCENCO, P. *Metode matematico-statistice de cercetare pedagogică în cultura fizică*. Chișinău: Pontos, 2011. 490 p. ISBN 978-9975-51-219-0.

49. ПЛАТОНОВ, В. Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям. В: *Наука в олимпийском спорте*. 2018, № 2, с. 17–41.

50. TĂBÎRȚĂ, V., CIORBĂ, 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>
51. АНАНЬЕВ, Б. Г. *Избранные психологические труды*: в 2-х т., т. 2. Москва: Педагогика, 1980, 288 с.
52. БУДОГОССКИЙ, А. Д. Проблема взаимоотношений судьи с участниками матча и её взаимосвязь с качеством арбитража в футболе. В: *Теория и практика футбола*, 2004, № 1, с. 16–20.
53. ВЯТКИН, Б. А. *Роль темперамента в спортивной деятельности*. Москва: Физкультура и спорт, 1978, 134 с.
54. КУЗЬМИН, М. А. Свойства личности в деятельности судьи по футболу. В: *Психологические основы педагогической деятельности: материалы 27-й научной конференции СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург, 2000, с. 106–107.
55. СПИРИН, А. Н., БУДОГОССКИЙ, 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.
56. СПИРИН, А. Н., БУДОГОССКИЙ, А. Д., ЕНЮТИН, В. Л. *Концепция основных направлений работы по развитию и совершенствованию судейства соревнований по футболу команд нелюбительских футбольных клубов в Российской Федерации*. Москва: Российский футбольный союз, 2001. 42 с.
57. ТУРБИН, Е. А. *Формирование специальных навыков футбольных арбитров начальной подготовки*: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка: МГАФК, 2009, 30 с.
58. ХАЙРУЛИН, А. Р., ЭПОВ, О. Г. Профессиограмма спортивного судьи на примере спортивных единоборств. В: *Вестник спортивной науки*, 2007, № 2, с. 8–11.
59. ХАЙХЕМ, Е. С., ХАЙХЕМ, В. Ж. *Регби на высоких скоростях*. Москва: Физкультура и Спорт, 1970, с. 16.
60. ШИБАЕВ, А. В. *Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств футбольных арбитров*: автореф. дис. канд. пед. наук. Малаховка: МГАФК, 2009, 23 с.
61. 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:

62. AFONSO, J., BESSA, C., NIKOLAIDIS, P. T., TEOLDO, I., CLEMENTE, F. A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. In: *Human Movement*. 2020, vol. 21, no. 4, pp. 37–43. DOI: <https://doi.org/10.5114/hm.2020.95329>.
63. AHMED, H. S. *Physiological and cognitive performance of futsal and football referees*: PhD thesis [on-line]. Canterbury: University of Kent, 2017. 173 p. [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://kar.kent.ac.uk/67345/1/250Hawkar%20Ahmed%20PhD%20Thesis.pdf>
64. ALRIAD, H., IRSYADA, R., SYAIFUDDIN, S. Tingkat pengetahuan tentang peraturan pada permainan rugby union di UKM Rugby Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro tahun 2016. In: *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*. 2016, vol. 15, nr. 2, pp. 183–188. DOI: <https://doi.org/10.29138/lentera.v15i2.265>.
65. 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>.
66. ATKINS, S. J. Performance of the Yo-Yo Intermittent Recovery Test by elite professional and semiprofessional rugby league players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2006, vol. 20, no. 1, pp. 222–225. DOI: <https://doi.org/10.1519/R-16034.1>
67. BLAIR, M. R., ELSWORTHY, N., REHRER, N. J., BUTTON, C., GILL, N. D. Physical and physiological demands of elite rugby union officials. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018, vol. 13, no. 9, pp. 1199–1207. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0849>
68. 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 0-8403-9061-0.
69. 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*. 2026, vol. 19(68), no. 1, pp. 11–18. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2026.19.68.1.1>.
70. BRAGARENCO, N., TĂBÎRȚĂ, V., GORAȘCENCO, A. The influence of coordinative capacities development over the game qualitative indices of the 16–17 years old rugby players. In: *Analele Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. Seria Educație Fizică și*

Sport. Știința și arta mișcării. 2017, vol. 10, no. 1, pp. 53–64. ISSN 1844-9131.

71. BRIGHTMORE, A., O'HARA, J., TILL, K., COBLEY, S., HUBKA, T., COOKE, C. B. EMMONDS, S. Movement and physiological demands of Australasian National Rugby League referees. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016, vol. 11, no. 8, pp. 1080–1087. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0415>.
72. BRISCOE, T. et al. Validity, reliability, and the contributing physical characteristics of a modified 15m prone Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level-1 test in elite female rugby league players. In: *PLOS ONE*. 2024, vol. 19, no. 6 DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306171>
73. CARRERAS, D., KRAAK, W., PLANAS, A., MARTÍN, I., VAZ, L. Analysis of International Rugby Sevens matches during tournaments. In: *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2013, vol. 13, no. 3, pp. 833–847. DOI: <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868692>.
74. CHEN, H. C. A. *Critical examination of the motivations, experiences and training systems of elite football referees in the asian football confederation*: PhD thesis [on-line]. Tokyo: Waseda University, 2022. 259 p. <https://waseda.repo.nii.ac.jp/record/73083/files/Honbun-8949.pdf>
75. CLEMENTE, F. M. et al. Small-sided games: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. In: *PLOS ONE*. 2021, vol. 16, no. 2, e0247067. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>.
76. COLLINA, P. *Le mie regole del gioco. Quello che il calcio mi ha insegnato della vita*. Milano: Arnoldo Mondadori Editore, 2003. 201 p. ISBN 8804514787.
77. 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>.
78. DAWSON, P., MASSEY, P., DOWNWARD, P. Television match officials, referees, and home advantage: evidence from the European Rugby Cup. In: *Sport Management Review*. 2020, vol. 23, no. 3, pp. 443–454. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.002>
79. DEBANNE, T. Techniques Used by Coaches to Influence Referees in Professional Team Handball. In: *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2014, vol. 9, nr. 3, pp. 433–446. DOI: <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.3.433>.
80. 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. 229-234. ISSN 2285-777X. DOI: <https://doi.org/10.61801/OUA.2026.2.07>*
81. **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 Galați. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*. 2025, no. 2, pp. 93–105. DOI: <https://doi.org/10.35219/efms.2025.2.19>
 82. **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.
 83. **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. DOI: <https://doi.org/10.52449/soh22.82>
 84. DOBBIN, N. et al. Concurrent validity of a rugby-specific Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Level 1) for assessing match-related running performance. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021, vol. 35, no. 1, pp. 176–182. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002621>
 85. DUNNING, E., SHEARD, K. Barbarians, Gentlemen and Players: *A Sociological Study of the Development of Rugby Football*. 2nd ed. London: Routledge, 2005, 332 p. ISBN 978-0-7146-8290-7 DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203491713>.
 86. DUTHIE, G., PYNE, D., HOOPER, S. Applied physiology and game analysis of rugby union. In: *Sports Medicine*. 2003, vol. 33, no. 13, pp. 973–991. DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200333130-00003>
 87. EMMONDS, S. et al. Physiological and movement demands of Rugby League referees: influence on penalty accuracy. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015, vol. 29, no. 12, pp. 3367–3374. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001002>
 88. 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>.
 89. GABBETT, T. J. Sprinting patterns of National Rugby League competition. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2012, vol. 26, no. 1, pp. 121–130. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31821e4c60>.
 90. GARCÍA, G. C. et al. Association between the intermittent recovery Yo-Yo test and a high-

intensity intermittent exercise on Argentinian rugby players. In: Archivos de Medicina del Deporte. 2020, vol. 37, no. 2, pp. 110–116.

https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or06_Cesar_ingles.pdf

91. HAWKEY, M. *Methodology informing the assignment of match referees in professional soccer*: PhD thesis [on-line]. Melbourne: Victoria University, 2023. 169 p.
https://vuir.vu.edu.au/48556/1/HAWKEY_Matthew-Thesis_nosignature.pdf
92. HELSEN, W. F., BULTYNCK, J.-B. Physical and perceptual-cognitive demands of top-class refereeing in association football. In: *Journal of Sports Sciences*. 2004, vol. 22, no. 2, pp. 179–189. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640410310001641502>
93. HENDRICKS, S. et al. Consensus on a video analysis framework of descriptors and definitions by the Rugby Union Video Analysis Consensus group. In: *British Journal of Sports Medicine*. 2020, vol. 54, no. 10, pp. 566–572. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101293>
94. HENDRICKS, S. et al. Technical determinants of tackle and ruck performance in international rugby union. In: *Journal of Sports Sciences*. 2018, vol. 36, no. 5, pp. 522–528. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1322216>.
95. HIGHAM, D. G. et al. Movement patterns in rugby sevens: effects of tournament level, fatigue and substitute players. In: *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2012, vol. 15, no. 3, pp. 277–282. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.11.256>.
96. 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>
97. JOHNSON, E., HIGHTON, J., TWIST, C. Influence of role and competition stage on movement, heart rate and perceived task load characteristics of match officials during men's and women's Rugby League World Cup. In: *Journal of Sports Sciences*. 2025, vol. 43, no. 14, pp. 1329–1337. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2500772>.
98. KAY, B., GILL, N. D. Physical demands of elite Rugby League referees, part two: heart rate responses and implications for training and fitness testing. In: *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2004, vol. 7, no. 2, pp. 165–173. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(04\)80006-9](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(04)80006-9).
99. 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).
100. KEMPTON, T., SIROTIC, A. C., COUTTS, A. J. An integrated analysis of match-related fatigue in professional rugby league. In: *Journal of Sports Sciences*. 2015, vol. 33, no. 1, pp. 39–47. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.921832>.
 101. KITTEL, A. et al. The effectiveness of decision-making training in team-sport officials: a systematic review and meta-analysis. In: *Psychology of Sport and Exercise*. 2025, vol. 79, art. 102841. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102841>.
 102. KUMAR, P., AJITHKUMAR, L., KASTHURI THILAGAM, P. Dynamic external influences on decision-making in badminton officiating. In: *Journal of Physical Education and Sport*. 2026, vol. 26, no. 2, pp. 204–211. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2026.02024>
 103. LÖDIGE, M. *Personality Profile of Team Handball Referees*: doctoral thesis. Cologne: German Sport University Cologne, 2024. 91 p. Disponibil: <https://d-nb.info/1339825503/34>
 104. 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>.
 105. MAXWELL-KEYS, C., WOOD, A. G., TURNER, M. J. Developing decision making in rugby union match officials using Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). In: *Psychology of Sport and Exercise*. 2022, vol. 58, art. 102098. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102098>.
 106. 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>.
 107. 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>.
 108. MUJICA, I. et al. An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018, vol. 13, no. 5, pp. 538–561. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0093>.
 109. NACLERIO, F., MOODY, J., CHAPMAN, M. Applied periodization: a methodological approach. In: *Journal of Human Sport and Exercise*. 2013, vol. 8, no. 2, pp. 350–366. DOI: <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.82.04>.
 110. 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>.
111. PEARCE, L. et al. Officiating role influences the physical match activity profiles of rugby league touch judges and referees. In: *Journal of Human Kinetics*. 2017, vol. 58, pp. 225–231. DOI: <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0087>.
 112. POLLARD, B. T. et al. The ball-in-play demands of international rugby union. In: *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018, vol. 21, no. 10, pp. 1090–1094. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.02.015>
 113. 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. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5269>.
 114. PYRKO, I., DÖRFLER, V., EDEN, C. Thinking together: What makes Communities of Practice work? In: *Human Relations*. 2017, vol. 70, no. 4, pp. 389–409. DOI: [10.1177/0018726716661040](https://doi.org/10.1177/0018726716661040)
 115. SANT'ANNA, R. T., ROBERTS, S. P., MOORE, L. J., STOKES, K. A. Referee positioning, but not match demands, score difference, or field location, are associated with breakdown decision-making accuracy in elite rugby sevens referees. In: *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2021, vol. 21, no. 6, pp. 1127–1139. DOI: [10.1080/24748668.2021.1979824](https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1979824)
 116. SANT'ANNA, R. T. et al. Rugby union referees' physical and physiological demands across different competitive levels. In: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2021, vol. 61, no. 6, pp. 788–796. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11447-6>.
 117. SED, C. M. *Expertise and Basketball Officiating*. PhD thesis. Akron: The University of Akron, 2008. 161 p. Disponibil: https://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=akron1217000855
 118. SENJA, Q. S., YAN, H., LUO, W. Analysis of knowledge level laws of the game Rugby Union of rugby athletes PON XX Papua. In: *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*. 2022, vol. 2, no. 1, pp. 29–36. DOI: <https://doi.org/10.17509/ajsdp.v2i1.44478>.
 119. SHIBAEV, A. V., STRELNIKOVA, I. V. Improving the training of football referees on the basis of the level of development of their psychophysiological qualities. In: *Physical Culture and Health Technologies in the XXI Century*. Materials of the II All-Russian Scientific-Practical Conference. Issue 2. Malakhovka: MGAFK, 2009, pp. 218–223.
 120. SLACK, L. A. *Mental toughness in elite football officiating*: PhD thesis. Sheffield: Sheffield

- Hallam University, 2013. 404 p. https://shura.shu.ac.uk/17521/1/40200_Slack.pdf
121. SUÁREZ-ARRONES, L. et al. Running demands and heart rate response in rugby union referees. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013, vol. 27, no. 11, pp. 2946–2951. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828a2c3f>.
 122. TĂBÎRȚĂ, V. Analysis of the dynamics of the game actions of senior rugby players based on the application of aid. In: *Bulletin of the Transilvania University of Braşov*. Series IX: Sciences of Human Kinetics. 2020, vol. 13(62), no. 2, pp. 85–92. ISSN 2344-2026. DOI: <https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.2.10>.
 123. TANNHAUSER SANT'ANNA, R. et al. Comparing the Yo-Yo intermittent and Bronco tests and their associations with match demands among amateur rugby union referees. In: *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2023, vol. 18, no. 1, pp. 67–77. DOI: <https://doi.org/10.1177/17479541221078280>.
 124. TANNHAUSER SANT'ANNA, R. *The physical and physiological demands of refereeing rugby union*: PhD thesis. Bath: University of Bath, 2022. 194 p. https://purehost.bath.ac.uk/ws/portalfiles/portal/233637382/SANT_ANNA_Ricardo_THESIS_FINAL_24_03_2022_Redacted.pdf
 125. 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>
 126. VAZ, L., HENDRICKS, S., KRAAK, W. Statistical Review and Match Analysis of Rugby World Cups Finals. In: *Journal of Human Kinetics*. 2019, vol. 66, nr. 1, pp. 247–256. DOI: <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0061>.
 127. 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. 6–9. DOI: <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v23i66.132>.
 128. VOZHZHOV, 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>.
 129. WALTON, J. et al. A systematic review of coach developers' professional learning. In: *Sports Coaching Review*. 2024, pp. 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1080/21640629.2024.2429271>.

130. 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
 131. WIRADIKA, S., PURBODJATI, P. Tingkat Pengetahuan Peraturan Permainan Rugby Union UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya 2023. In: *Jurnal Cakrawala Pendidikan dan Biologi*. 2025, vol. 2, no. 1, pp. 54–63. DOI: <https://doi.org/10.61132/jucapenbi.v2i1.141>.
 132. ZHOU, R. et al. The impact of video-based training on football referees' decision-making skills: a systematic review and meta-analysis. In: *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2025, vol. 17, art. 186. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01046-6>.
- e-Bibliografie**
133. DEX online. *Dictionarul explicativ al limbii române: arbitru* [on-line]. [accesat 12 oct. 2025]. Disponibil: <https://dexonline.ro/definitie/arbitru>
 134. 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>
 135. 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/>
 136. FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY. Comisia Centrală a Arbitrilor. Cursuri de formare arbitri nivel 1 World Rugby [on-line]. În: *RugbyRomania.ro*. 12 iunie 2018 [citat 06.10.2025]. Disponibil: <https://rugbyromania.ro/trei-cursuri-de-formare-arbitri-nivel-1-world-rugby-se-vor-organiza-tara-intre-23-24-iunie/>
 137. 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>
 138. BAY OF PLENTY RUGBY UNION. *Introduction to Rugby Refereeing* [on-line]. [f. a.] [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.boprugby.co.nz/REFEREES-2/Education-Development/introduction-to-refereeing>
 139. CAMBRIDGE RULES. *Cambridge Rules* [on-line]. În: *Wikipedia* [citat 12.10.2025].

- Disponibil: https://en.wikipedia.org/wiki/Cambridge_rules
140. ENGLAND RUGBY. Support for Match Officials: forms and development resources [on-line]. [citat 13.10.2025].
Disponibil: <https://www.englandrugby.com/run/refereeing/supporting-officials/referee-organisations/support-match-officials>
 141. FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY. Guide de découverte de l'arbitrage [on-line]. 2024. [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.tousarbitres.fr/wp-content/uploads/2024/09/JNA24-GUIDE-PEDA-FFR-A4.pdf>
 142. FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY. *Annexe III – L'arbitrage*. Règlements généraux 2019–2020 [on-line]. 18 p. [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://api.www.ffr.fr/wp-content/uploads/2019/11/RG-2019-20-Annexe-III-1.pdf>
 143. FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY. L'arbitrage à l'école de rugby 2025–2026 [on-line]. 2025. [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://api.www.ffr.fr/wp-content/uploads/2025/09/edr-larbitrage-a-lecole-de-rugby-2025-2026.pdf>
 144. INTERNATIONAL RUGBY BOARD. *Level 3 Officiating: analysis & preparation for match officials* [on-line]. [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://federugby.it/wp-content/uploads/IRBLevel3.pdf>
 145. 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>
 146. INTERNATIONAL RUGBY BOARD. *The IRB Guide to Experimental Law Variations* [on-line]. August 2008 [citat 12.10.2025].
Disponibil: <http://www.szentes.rugby.hu/letolt/ADMIN/080620VSZujszabUTM.pdf>
 147. NEW ZEALAND RUGBY. Referee: get involved; training and education pathway [on-line]. [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.nzrugby.co.nz/get-involved/referee>
 148. NEW ZEALAND RUGBY. Regional referee squads announced [on-line]. 8 April 2025 [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.nzrugby.co.nz/news-and-events/latest-news/regional-referee-squads-announced>
 149. 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>
 150. RUGBY FOOTBALL UNION. Match Official Development: review form 1 [on-line]. In:

- Keep Your Boots On.* 2022 [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://keepyourbootson.co.uk/wp-content/uploads/2022/07/Match-Official-Development-Review-Form-1.pdf>
151. 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>
 152. VERKHOSHANSKY, Y. Main Features of a Modern Scientific Sports Training Theory. In: *New Studies in Athletics*. 1998, vol. 13, no. 3, pp. 9–20. [on-line]. [citat 19.01.2026]. Disponibil <https://www.verkhoshansky.com/Portals/0/Articles/English/Main%20Features%20of%20a%20Modern%20Scientific%20Sports%20Training%20Theory.pdf>
 153. 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>
 154. WORLD RUGBY. *Law 6.16 – Television Match Official (TMO) Protocol: Sevens variation* [on-line]. November 2024 [citat 13.10.2025]. Disponibil: https://passport.world.rugby/media/xdadtgbp/2024-25-7s-tmo-protocol_revision_nov24.pdf
 155. WORLD RUGBY. *Law 15 – Ruck* [on-line]. In: *Laws of the Game* [citat 12.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/laws-of-the-game/laws-by-number/15-ruck>
 156. WORLD RUGBY. Foul Play Review Process (Bunker) – Best practice [on-line]. In: *World Rugby Passport* [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/match-day-staff/television-match-official-tmo-operator/3-what-you-do-and-how-you-do-it/tmo-review-best-practice/foul-play-review-process/>
 157. 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-Reinforcement-of-current-law-March-2024?utm_source=chatgpt.com
 158. WORLD RUGBY. *Match Observation Programme* [on-line]. In: *World Rugby Passport* [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/officiating/match-observation-programme/>
 159. WORLD RUGBY. *Match Observation Programme – Your analysis* [on-line]. In: *World*

Rugby Passport [citat 13.10.2025].

Disponibil: <https://passport.world.rugby/officiating/match-observation-programme/your-analysis/>

160. WORLD RUGBY. *The Video Replay System and the TMO – Technology set-up* [on-line]. In: World Rugby Passport [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/match-day-staff/television-match-official-tmo-operator/2-technology-set-up/>
161. WORLD RUGBY. *Decision-making framework for high tackles* [on-line]. May 2019 [citat 12.10.2025]. Disponibil: https://passport.world.rugby/media/0w1dhpp1/2019-playerwelfare-hightackledecision_v2_en.pdf
162. WORLD RUGBY. Foul Play Review Bunker and shot clock to feature at Rugby World Cup France 2023 [on-line]. In: World Rugby. 21 August 2023. [citat 24.10.2025]. Disponibil: <https://www.world.rugby/news/834448/foul-play-review-bunker-and-shot-clock-to-feature-at-rugby-world-cup-france-2023>
163. WORLD RUGBY. Game Analysis [on-line]. In: *World Rugby* [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.world.rugby/the-game/game-analysis/reports>
164. 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
165. WORLD RUGBY. *Law 20 – Penalty and free-kick* [on-line]. In: *Laws of the Game* [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/laws-of-the-game/laws-by-number/20-penalty-and-free-kick/>
166. WORLD RUGBY. *Law 7 – Advantage* [on-line]. In: *Laws of the Game* [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/laws-of-the-game/laws-by-number/7-advantage/>
167. WORLD RUGBY. *Laws of the Game Rugby Union 2025* [on-line]. Dublin: World Rugby, 2025 [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/media/k2ekxsmo/2501en-world-rugby-laws-2025-compressed.pdf>
168. 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

169. WORLD RUGBY. RWC 2019 Statistical Report [on-line]. In: *World Rugby Game Analysis*. 2022 [citat 12.10.2025].
Disponibil: https://resources.world.rugby/worldrugby/document/2022/01/26/9106cf21-9a5f-4b99-b386-3f13eae6183/RWC_Analysis_2019-1-.pdf
170. WORLD RUGBY. *Television Match Official (TMO) Protocol* [on-line]. Approved by Council, May 2022 [citat 13.10.2025].
Disponibil: <https://resources.world.rugby/worldrugby/document/2022/06/01/4d59f755-1fec-4e61-a006-3874bd57508d/2022-TMO-protocol-Approved-by-Council-May-2022.pdf>
171. WORLD RUGBY. *Television Match Official (TMO) Protocol* [on-line]. Approved by Council, November 2024; in effect from 1 January 2025 [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/media/kg0dsloa/2025-tmo-protocol-en-approved-by-council-nov-2024.pdf>
172. WORLD RUGBY. An open game: The story of how rugby union turned professional [on-line]. In: *World Rugby*. 28 August 2020 [citat 12.10.2025]. Disponibil: <https://www.world.rugby/news/582543/how-rugby-union-turned-professional>
173. WORLD RUGBY. Video Replay [on-line]. In: *World Rugby – Match Technology*. 3 January 2025 [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.world.rugby/the-game/game-systems/match-technology/video-replay>
174. WORLD RUGBY. Accelerating talent development, increased investment and targeted support structures at the heart of new Emirates World Rugby Match Officials strategy. 7 March 2024. [citat 13.10.2025]. Disponibil: <https://www.world.rugby/media-zone/advisory/912176>
175. WORLD RUGBY. Face-to-face courses and accreditations [on-line]. In: *World Rugby Passport [f. a.]* [citat 06.10.2025]. Disponibil: <https://passport.world.rugby/officiating/face-to-face-courses-and-accreditations/>

Fișe de analiză a meciurilor din Cupa Mondială de Rugby, 2023

Cupa Mondială 2023, Franța - Noua Zeelandă					
		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Sevante de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)				
	Alergări de viteză 20m (nr.)				
	Alergări de viteză 30m (nr.)				
Arbitrii asistenți	Alergări de viteză 50m (nr.)				
	Gesturi de bază (nr.)				
	Gesturi secundare (nr.)				
	Semnalare avanj (nr.)				
	Semnalare de deplasare (nr.)				
Arbitrii asistenți	Alergări de viteză 10m (nr.)				
	Alergări de viteză 20m (nr.)				
	Alergări de viteză 30m (nr.)				
	Alergări de viteză 50m (nr.)				
	Gesturi de bază (nr.)				

RWC 2023, Italia - Uruguay 21/09/2023					
		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Sevante de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)				
	Alergări de viteză 20m (nr.)				
	Alergări de viteză 30m (nr.)				
Arbitrii asistenți	Alergări de viteză 50m (nr.)				
	Gesturi de bază (nr.)				
	Gesturi secundare (nr.)				
	Semnalare avanj (nr.)				
	Semnalare de deplasare (nr.)				
Arbitrii asistenți	Alergări de viteză 10m (nr.)				
	Alergări de viteză 20m (nr.)				
	Alergări de viteză 30m (nr.)				
	Alergări de viteză 50m (nr.)				
	Gesturi de bază (nr.)				

RWC 2023, Australia - Portugalia 01/10/2023					
		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Sevante de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)				
	Alergări de viteză 20m (nr.)				
	Alergări de viteză 30m (nr.)				
Arbitrii asistenți	Alergări de viteză 50m (nr.)				
	Gesturi de bază (nr.)				
	Gesturi secundare (nr.)				
	Semnalare avanj (nr.)				
	Semnalare de deplasare (nr.)				
Arbitrii asistenți	Alergări de viteză 10m (nr.)				
	Alergări de viteză 20m (nr.)				
	Alergări de viteză 30m (nr.)				
	Alergări de viteză 50m (nr.)				
	Gesturi de bază (nr.)				

RWC 2023, Uruguay - Namibia 27/09/2023					
		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Sevante de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)				
	Alergări de viteză 20m (nr.)				
	Alergări de viteză 30m (nr.)				
Arbitrii asistenți	Alergări de viteză 50m (nr.)				
	Gesturi de bază (nr.)				
	Gesturi secundare (nr.)				
	Semnalare avanj (nr.)				
	Semnalare de deplasare (nr.)				
Arbitrii asistenți	Alergări de viteză 10m (nr.)				
	Alergări de viteză 20m (nr.)				
	Alergări de viteză 30m (nr.)				
	Alergări de viteză 50m (nr.)				
	Gesturi de bază (nr.)				

Depoziție - Argentina - 22/09/2023 83 - 33

RWC 2023, Argentina - 22/09/2023		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Segvențe de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
Arbitri asistenți	Indicatori				
	Segvențe de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111

RWC 2023, Irlanda - Scoția 07/10/2023 36 - 10

RWC 2023, Irlanda - Scoția 07/10/2023		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Segvențe de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
Arbitri asistenți	Indicatori				
	Segvențe de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111

RWC 2023, Australia - Fiji 17/09/2023

RWC 2023, Australia - Fiji 17/09/2023		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Segvențe de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
Arbitri asistenți	Indicatori				
	Segvențe de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111

RWC 2023, Scoția - Tonga 24/09/2023 45 - 17

RWC 2023, Scoția - Tonga 24/09/2023		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Segvențe de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
Arbitri asistenți	Indicatori				
	Segvențe de deplasare (nr.)				
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	11111111	11111111

RWC 2023, Tara Galilor – Fiji 10/09/2023					23-26				
Indicatori					0 – 20 min	20 – 40 min	40 – 60 min	60 – 80 min	
Arbitrul principal	Depasare								
	Seguente de depasare (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
Arbitri asistenți	Depasare								
	Seguente de depasare (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)				111111	111111	111111	111111	

RWC 2023, Africa de Sud – Scoția 10/09/2023					28-31				
Indicatori					0 – 20 min	20 – 40 min	40 – 60 min	60 – 80 min	
Arbitrul principal	Depasare								
	Seguente de depasare (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
Arbitri asistenți	Depasare								
	Seguente de depasare (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)				111111	111111	111111	111111	

RWC 2023, Africa de Sud – Irlanda 23/09/2023					28-31				
Indicatori					0 – 20 min	20 – 40 min	40 – 60 min	60 – 80 min	
Arbitrul principal	Depasare								
	Seguente de depasare (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
Arbitri asistenți	Depasare								
	Seguente de depasare (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)				111111	111111	111111	111111	

RWC 2023, Anglia – Argentina 09/09/2023					23-26				
Indicatori					0 – 20 min	20 – 40 min	40 – 60 min	60 – 80 min	
Arbitrul principal	Depasare								
	Seguente de depasare (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
Arbitri asistenți	Depasare								
	Seguente de depasare (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)				111111	111111	111111	111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)				111111	111111	111111	111111	

Fișe de analiză a meciurilor din Campionatul European, 2022 și 2023

[illegible]

CEN Romania, Rusia 05/02/2022						24 - 36	
		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min		
Arbitrul principal	Indicatori						
	Sevinte de deplasare (nr.)	11111	1111111111	1111111111	1111111111	1111111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111	1111111111	1111111111	1111111111	1111111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)	1111111111	1111111111	1111111111	1111111111	1111111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)	1111111111	1111111111	1111111111	1111111111	1111111111	
Arbitrul secundar	Alergări de viteză 50m(nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	Gesturi de bază (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	Gesturi secundare(nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	Scamutare avantaj (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	Sevinte de deplasare (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
Dispozitivul	Alergări de viteză 10m (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	Alergări de viteză 20m (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	Alergări de viteză 30m (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	Alergări de viteză 50m(nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	Gesturi de bază (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
RUC	Arbitrii asistenti	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	
	MAUL	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111	

CEN Georgia – Portugalia 06/02/2022					
		0 – 20 min	20 – 40 min	40 – 60 min	60 – 80 min
Arbitrul principal	Indicatori				
	Servenje de deplasare (nr.)				
	Alergari de viteza 10m (nr)	/ / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
	Alergari de viteza 20m (nr)	/ / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
	Alergari de viteza 30m (nr)	/ / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
	Alergari de viteza 30m(nr)	/ / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
	Alergari de viteza 50m(nr)	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
Gesturi	Gesuri de baza (nr.)	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
	Gesuri secundare(nr)	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
	Semnalare avantaaj (nr)	/ / / / /	/ / / / / /	/ / / / /	/ / / /
	Servenje de deplasare (nr.)	/	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
	Alergari de viteza 10m (nr)	/ / / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
Depasire	Alergari de viteza 20m (nr)	/ / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
	Alergari de viteza 30m (nr)	/ / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
	Alergari de viteza 30m(nr)	/ / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / /
	Gesuri de baza (nr.)	/ / / /	/ / / / / /	/ / / / / /	/ / / / / /
PENALITATI		/ / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
		/ / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
MARGINI		/ / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
		/ / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /	/ / / / / / / /
MAUL		/	/ / / /	/ / / /	/ / / /
Arbitri asistenti					

CEN Rusia – Spania 12/02/2022				
		0 – 20 min	20 – 40 min	40 – 60 min
Arbitrul principal	Indicatori			
	Servente de deplasare (nr.)	111111	1111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)			1111111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	111111	1111	1111111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	1111	11111111	111111
Arbitrul principal	Alergări de viteză 40m (nr.)	1111	11111111	1111111111
	Alergări de viteză 50m(nr.)	1111	1111	1111
	Gesturi de bază (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111
	Gesturi secundare(nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111
	Summarea avantaj (nr.)	11111	11111111	1111111111111111
Arbitrii asistenti	Servente de deplasare (nr.)		11111111	
	Alergări de viteză 10m (nr.)	11111	111111	111111
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11111111	11111111	1111111111
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11111111	11111111	1111111111
	Alergări de viteză 50m(nr.)	11111111	11111111	1111111111
Arbitrul principal	Gesturi de bază (nr.)	1111111111111111	1111111111111111	1111111111111111
	PENALITATI	11111111	1111111111	1111111111111111
	MARGINI	11111111	1111111111	1111111111111111
	MAJUL	11111111	1111111111	1111111111111111
		11111111	1111111111	1111111111111111

Fișe de analiză a meciurilor din Campionatul Național de Rugby, 2019 - 2023

Campionatul Romaniei						CSA Steaua - RC Gropiua 28.05.2022					
		Indicatori		0 - 20 min		20 - 40 min		40 - 60 min		60 - 80 min	
Acțiuni de joc	Puncte	52		52		52		52		52	
	Penalități	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Pase	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Lovituri de picior	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Grămezi	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Mărgini	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	RUCK	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	MAUL	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Cartonase (G/ R)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Arbitrul principal	Segvențe de deplasare (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11
Alergări de viteză 10m (nr.)		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
Alergări de viteză 20m (nr.)		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
Alergări de viteză 30m (nr.)		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
Alergări de viteză 50m(nr.)		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
Gesturi	Gesuri de bază (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Gesuri secundare(nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Semnalare avanjaj (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Segvențe de deplasare (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
Arbitri asistenți	Alergări de viteză 10m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 50m(nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
		Gesuri de bază (nr.)		11/11		11/11		11/11		11/11	

Campionatul Romaniei		CS Nivodari - RC Gropia - 16.04.2022				
Indicatori		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min	
Acțiuni de joc	Puncte	52	3 35 52	52	35 52	
	Penalități	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Pase	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Lovituri de picior	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Grămezi	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Margini	11/11	11/11	11/11	11/11	
	RUCK	11/11	11/11	11/11	11/11	
	MAUL	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Cartonase (G/ R)	11/11	11/11	11/11	11/11	
Arbitrul principal	Segvențe de deplasare (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 10m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 50m(nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
Gesturi	Gesturi de bază (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Gesturi secundare (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Semnalare avantaj (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
Deplasare	Segvențe de deplasare (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 10m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 50m(nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
Gesturi de bază (nr.)		11/11	11/11	11/11	11/11	

Campionatul Romaniei						U Cluj - ACS Tomitașii - Grupa (2021)						45-27	
		Indicatori		0 - 20 min		20 - 40 min		40 - 60 min		60 - 80 min		1/	
Acțiuni de joc	Puncte	52		52		52		52		52		52	
	Penalități	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Pase	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Lovituri de picior	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Grămezi	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Mărgini	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	RUCK	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	MAUL	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Cartonase (G/R)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Segvențe de deplasare (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
Arbitrul principal	Deplasare	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 10m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 50m(nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
Gesturi	Gesturi de bază (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Gesturi secundare(nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Semnalare avansaj (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
Arbitri asistenți	Deplasare	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 10m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
	Alergări de viteză 50m(nr.)	11/11		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	
		Gesturi de bază (nr.)		11/11		11/11		11/11		11/11		11/11	

Campionatul Romaniei		CSM Știința Baia Mare - CS SCM Timișoara - 01.05.2021				
	Indicatori	0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min	
Acțiuni de joc	Puncte	52.5	7.5	52.5	63.5	
	Penalități	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Pase	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Lovituri de picior	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Grămezi	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Margini	11/11	11/11	11/11	11/11	
	RUCK	11/11	11/11	11/11	11/11	
	MAUL	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Cartonase (G/ R)	5	5	6.5	6.5	
	Arbitrul principal	Segvențe de deplasare (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11
Alergări de viteză 10m (nr.)		11/11	11/11	11/11	11/11	
Alergări de viteză 20m (nr.)		11/11	11/11	11/11	11/11	
Alergări de viteză 30m (nr.)		11/11	11/11	11/11	11/11	
Arbitri asistenți	Alergări de viteză 50m(nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Gesturi de bază (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Gesturi secundare(nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Semnalare avansaj (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
Arbitri asistenți	Segvențe de deplasare (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 10m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 20m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Alergări de viteză 30m (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
Arbitri asistenți	Alergări de viteză 50m(nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Gesturi de bază (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Gesturi secundare(nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	
	Semnalare avansaj (nr.)	11/11	11/11	11/11	11/11	

Campionatul Romaniei		Timpulsoara Saracens - CS Universitatea Cluj - Superliga CEC BANK 2019-2020				
		0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min	
Acțiuni de joc	Indicatori	3 55 23	55 23 52	52 53 5	52 53 3	
	Puncte					
	Penalități					
	Pase					
	Lovituri de picior					
	Grămezi					
	Margini					
	RUCK					
	MAUL					
	Cartonașe (G/R)		G			
Arbitru principal	Sevenție de deplasare (nr.)					
	Alergări de viteză 10m (nr.)					23
	Alergări de viteză 20m (nr.)					27
	Alergări de viteză 30m (nr.)					14
	Alergări de viteză 50m(nr.)					6
Gesturi	Gesturi de bază (nr.)					23
	Gesturi secundare(nr.)					16
	Semnalare avangaj (nr.)					26
Arbitru asistenti	Sevenție de deplasare (nr.)					
	Alergări de viteză 10m (nr.)					21
	Alergări de viteză 20m (nr.)					18
	Alergări de viteză 30m (nr.)					6
	Alergări de viteză 50m(nr.)					15
Arbitru asistenti	Gesturi de bază (nr.)					25

Campionatul Romaniei					U Cluj - ACS Tomișani - Grupă (2021)					45-24
Indicatori	0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min	1					
Puncte	52	52	55	58	62					
Penalități	1	1	1	1	1					
Pase	10	10	10	10	10					
Lovituri de picior	10	10	10	10	10					
Gramezi	10	10	10	10	10					
Margini	10	10	10	10	10					
RUCK	10	10	10	10	10					
MAUL	10	10	10	10	10					
Cartonase (G / R)	10	10	10	10	10					
Acțiuni de joc	Sevinte de deplasare (nr.)	10	10	10	10					
	Alergări de viteză 10m (nr.)	10	10	10	10					
	Alergări de viteză 20m (nr.)	10	10	10	10					
	Alergări de viteză 30m (nr.)	10	10	10	10					
	Alergări de viteză 50m(nr.)	10	10	10	10					
Arbitrul principal	Gesturi de bază (nr.)	10	10	10	10					
	Gesturi secundare(nr.)	10	10	10	10					
	Semnalarile avantaaj (nr.)	10	10	10	10					
Arbitri asistenți	Sevinte de deplasare (nr.)	10	10	10	10					
	Alergări de viteză 10m (nr.)	10	10	10	10					
	Alergări de viteză 20m (nr.)	10	10	10	10					
	Alergări de viteză 30m (nr.)	10	10	10	10					
	Alergări de viteză 50m(nr.)	10	10	10	10					
Gesturi de bază (nr.)	10	10	10	10	10					

Campionatul Romaniei		CS Dinamo Bucuresti - SCM Gloria Buzau - 28.09.2019					V
		Indicadori	0 - 20 min	20 - 40 min	40 - 60 min	60 - 80 min	
Actiuni de joc	Puncte	43	3+3	5533	3		
	Penalitati	1/0	1/0	1/0	1/0		
	Pase	11/11	11/11	11/11	11/11		
	Lovituri de picior	11/11	11/11	11/11	11/11		
	Gramezi	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Margini	1/1	1/1	1/1	1/1		
	RUCK	1/1	1/1	1/1	1/1		
	MAUL	1/1	1/1	1/1	1/1		
		Cartonaşe (G / R)					
Arbitrul principal	Sevante de deplasare (nr.)						
	Alergari de viteza 10m (nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Alergari de viteza 20m (nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Alergari de viteza 30m (nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Alergari de viteza 50m(nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
Crestur	Gesturi de baza (nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Gesturi secundare(nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Scamalarie avansaj (nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
Arbitrii asistenti	Sevante de deplasare (nr.)						
	Alergari de viteza 10m (nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Alergari de viteza 20m (nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Alergari de viteza 30m (nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		
	Alergari de viteza 50m(nr.)	1/1	1/1	1/1	1/1		

[illegible]

ANEXA 5.
Mezocicluri experimentale de pregătire integrală
a arbitrilor de rugby de înaltă calificare

Mezociclul I (experimental) de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare						
Obiective: <ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea capacității de susținere a efortului specific; - dezvoltarea accelerărilor, deplasărilor și re poziționării eficiente; - consolidarea cunoașterii și aplicării Legilor jocului; - formarea și stabilizarea deciziei corecte în condiții de efort; - dezvoltarea concentrării, autocontrolului, comunicării și gesticii arbitrale. 						
Indicatori	Microciclul I	Microciclul II	Microciclul III	Microciclul IV	Microciclul V	Microciclul VI
Perioada calendaristică	15–20 aug. 2023	21–27 aug. 2023	28 aug. – 3 sept. 2023	4–10 sept. 2023	11–17 sept. 2023	18–24 sept. 2023
Ziua	L, M, V	L, M, V	L, M, V	L, M, V	L, M, V	L, M, V
Numărul ședinței	1–3	4–6	7–9	10–12	13–15	16–18
Ora	Conform programării individuale/ de grup					
Locul de desfășurare	Teren sport					
Intensitate	70–80%	70–80 - 80–90%	-	75–85%	80–85%	70–80%
Volum (min.)	70	70–75	70–75	75	75–80	70–75
Pregătirea fizică specifică	X	X	X	X	X	X
- accelerări / deplasări	X	X	X	X	X	X
- navete / efort specific	X	X	X	X	X	X
- poziționare / unghiuri	X	X	X	X	X	X
Pregătirea teoretico-aplicativă	X	X	X	X	X	X
- Legile jocului	X	X	X	X	X	X
- aplicare în situații simple	X	X	X	–	–	–
- aplicare în situații complexe	–	X	X	X	X	X
Pregătirea decizională	X	X	X	X	X	X
-decizie după efort	X	X	X	X	X	X
-consistență decizională	–	–	X	–	X	X
Comunicare și gestică	X	X	X	X	X	X
- gestică arbitrală	X	X	X	X	X	X
- comunicare verbală funcțională	X	X	X	X	X	X
Pregătirea teoretico-psihologică (concentrare,autocontrol)	X	X	X	X	X	X
Analiză video / feedback	–	X	–	X	X	X
Practică de arbitraj	X	X	X	X	X	X

Mezociclul II (experimental) de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare						
Obiective: <ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea capacității de repetare a sprinturilor și a efortului specific în regim crescut; - dezvoltarea accelerărilor, navetelor și re poziționării rapide; - consolidarea aplicării Legilor jocului în faze complexe și dinamice; - formarea și stabilizarea deciziei corecte sub oboseală și presiune; - dezvoltarea autocontrolului, a clarității comunicării și a gesticii în ritm apropiat de jocul real. 						
Indicatori	Microciclul VII	Microciclul VIII	Microciclul IX	Microciclul X	Microciclul XI	Microciclul XII
Perioada calendaristică	15–21 ian. 2024	22–28 ian. 2024	29 ian. – 4 feb. 2024	5–11 feb. 2024	12–18 feb. 2024	19–25 feb. 2024
Ziua	L, M, V	L, M, V	L, M, V	L, M, V	L, M, V	L, M, V
Numărul ședinței	19–21	22–24	25–27	28–30	31–33	34–36
Ora	Conform programării individuale/ de grup					
Locul de desfășurare	Sală sport					
Intensitate	75–80%	80–85%	80–85%	85–90%	85–90%	80–85%
Volum (min.)	70–75	75	75–80	80	80	75
Pregătirea fizică specifică	X	X	X	X	X	X
- accelerări / sprinturi	X	X	X	X	X	X
- navete / schimbări de direcție	X	X	X	X	X	X
- re poziționare rapidă	X	X	X	X	X	X
Pregătirea teoretico-aplicativă	X	X	X	X	X	X
- Legile jocului	X	X	X	X	X	X
- aplicare în situații complexe	X	X	X	X	X	X
Pregătirea decizională	X	X	X	X	X	X
- decizie după efort	X	X	X	X	X	X
- consistență decizională	–	X	X	X	X	X
Comunicare și gestică	X	X	X	X	X	X
- gestică arbitrală	X	X	X	X	X	X
- comunicare verbală funcțională	X	X	X	X	X	X
Pregătirea teoretico-psihologică (concentrare, autocontrol, toleranță la presiune)	X	X	X	X	X	X
Analiză video / feedback			X	X	X	X
Practică de arbitraj					X	X

Microcicluri de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare

Mezociclul I, Microciclul II				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Creșterea toleranței la efort intermitent și claritatea anunțurilor.	Optimizarea unghiurilor în succesiuni de contact.	Dezvoltarea sprinturilor și navetelor cu integrare decizională.	
Caract. Intervent.	Fizic intermitent + decizional (anunț și justificare scurtă).	Poziționare în succesiuni de contact (avantaj / sancțiune).	Sprinturi + navete cu decizie la fiecare repetare.	
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 generală + mobilitate. • Intervenție specifică: 10 serii × 2 alergări dus-întors pe 20 m, cu 15'' mers între repetări; la fiecare a treia repetare se introduce un scenariu din joc deschis, arbitrul anunță decizia și o justifică scurt. • Revenire și stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire specifică (schimbări de direcție, accelerări). • „Seria de contacte”: traseu cu 5 puncte marcate la 8–12 m; la fiecare punct se simulează un contact (ruck / placaj / menținere la sol), arbitrul decide „avantaj” sau „revenim la sancțiune” și schimbă unghiul în ≤4 s. • Revenire ușoară. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire + 3–4 accelerări. • 3 serii × 6 sprinturi de 30 m cu revenire prin mers; în ultimii 10 m se ia decizia și se execută gestul. • Navete 0–5–10–15–25 m, cu decizie la fiecare final de navetă. • Întinderi scurte. 	

Mezociclul I, Microciclul III				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Creșterea capacității de a susține alergări intermitente pe durate fixe și formularea mesajelor standard.	Dezvoltarea traseelor în arc și a scanării periferice.	Structurarea poziționării la faze fixe prin circuit.	
Caract. intervenției	Efort intermitent (blocuri de timp) + decizional verbal.	Poziționare în deplasare curbată + percepție periferică.	Circuit faze fixe (lovitură de început, margine, grămadă, lovituri de	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj

			pedeapsă).	
Volum	~70–75 min	~75 min	~70 min	
Intensitate	70–80% din FCmax	75–85% din FCmax	75–85% din FCmax	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire + mobilitate. • 5 runde × 120'' alergare continuă (tempo mediu), cu 60'' pauză activă; la revenire, arbitrul formulează un mesaj scurt standard pentru scenariul indicat (ex.: „jucător la limită, avantaj bun”). • Revenire și stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire specifică (trasee în arc, accelerații). • 3 seturi × 10 alergări în arc pe 30–40 m, cu schimbare de direcție spre un con indicat periferic; accent pe orientarea trunchiului fără întoarcere excesivă a capului. • Exerciții de scanare (identificarea rapidă a unui marcaj). • Revenire și stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire scurtă. • „Circuitul fazelor fixe”: 3–4 treceri prin stațiile: lovitură de începere, margine, grămadă, lovitură de pedeapsă; la fiecare stație se verifică poziționarea după checklist și se ia decizia cu gestul corespunzător. • Revenire și stretching. 	

Mezociclul I, Microciclul IV				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	
Obiective	Consolidarea efortului intermitent cu integrarea scenariilor video.	Perfecționarea unghiurilor la viteză mai mare.	Dezvoltarea sprinturilor scurte cu decizie imediată.	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj
Caract. intervenției	Efort intermitent + analiză video și decizie.	Trasee de unghiuri cu ritm ridicat, inclusiv situații ruck–ruck.	Sprinturi și navete cu decizie imediată.	
Volum	~70–75 min	~75 min	~70 min	
Intensitate	70–80% din FCmax	75–85% din FCmax (vârfuri scurte mai mari)	80–90% din FCmax	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire + 2–3 accelerări. • 4 runde × 120'' alergare (tempo moderat), cu 60'' pauză; între runde se analizează 1–2 faze video scurte și arbitrul prezintă decizia în 20–30 s, justificând succint. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire cu schimbări de direcție rapide. • „Benzi de unghiuri” cu viteză crescută: serii de diagonale margine–centru; se introduc succesiuni ruck–ruck cu schimbare de unghi în <4 s. • Exerciții de stabilizare a poziției (control postural). 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 serii × 6 sprinturi de 40 m, cu decizie și gest în ultimii 10 m. • 2 serii de navete 0–5–10–15–25 m; decizie la fiecare final de navetă. • Stretching. 	

Mezociclul I, Microciclul V				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Mentținerea volumului intermitent și rafinarea mesajelor scurte.	Gestionarea succesiunilor de contact și a avantajului.	Circuit de faze fixe cu ritm mai susținut.	
Caract. intervenției	Efort intermitent + comunicare standardizată.	Circuit de contact + decizie „avantaj/revenim”.	Circuit faze fixe la ritm ridicat.	
Volum	~70–75 min	~75 min	~70–75 min	
Intensitate	70–80% din FCmax	75–85% din FCmax	75–85% din FCmax (vârfuri 85–90%)	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 5 runde × 120’’ alergare cu 60’’ pauză; după fiecare rundă se livrează mesajul scurt, complet (cine – abatere – consecință) conform protocolului intern. • Feedback asupra numărului de cuvinte și clarității. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Traseu cu 4 stații care simulează avantaje în succesiune (de ex.: ruck–contraatac, fault minor, continuare); la fiecare stație arbitrul decide „se joacă” sau „revenim”, cu justificare scurtă. • 2–3 circuite complete. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • „Circuit faze fixe” cu 3–4 treceri, cronometrat; se urmăresc timpii pe stație și procentul gesturilor corecte; se notează observațiile esențiale la finalul fiecărui circuit. • Revenire. 	

Mezociclul I, Microciclul VI				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Pregătire pentru evaluare – volum ușor redus, intensitate păstrată.	Verificarea nivelului atins la sprinturi și navete.	Integrare ușoară înainte de trecerea la Mezociclul II.	
Caract. intervenției	Efort intermitent redus ca volum + benzi de unghiuri.	Testare sprinturi + navete cu decizie la final.	Circuit integrat (contacte → unghiuri → faze fixe).	
Volum	~60 min	~60 min	~60 min	
Intensitate	75–85% din FCmax	80–90% din FCmax	75–85% din FCmax	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 4 runde × 120’’ alergare cu decizie la semnal; 2 serii scurte 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 serii × 6 sprinturi de 40 m (timp comparat cu săptămânile anterioare). • 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Circuit scurt: „succesiune de contacte → benzi de 	

	de „benzi de unghiuri” (diagonale margine-centru) cu timp până la unghi ≤ 4 s. • Revenire.	serii de navete 0–5–10–15–25 m cu decizie și gest la final. • Întinderi ușoare.	unghiuri → faze fixe”, 2–3 treceri; la fiecare stație se comunică un mesaj scurt și se verifică stabilitatea deciziei. • Revenire și Debrief rapid.	
--	--	--	--	--

Mezociclu II. Intensificare a sprinturilor repetate și scenarii complexe (6 microcicluri)

Mezociclu II, Microciclu I				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbătă/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Sprinturi repetate cu pauze scurte și decizie la viteză mare.	Navete extinse și ocuparea unghiului optim sub oboseală.	Alergări variabile de tip competițional rapid.	
Caract. intervenției	Sprinturi repetate (40 m) + decizie în ultimii 10 m.	Navete 0–5–10–15–25 m + deplasare diagonală spre unghi.	Serii de sprinturi cu lungimi variabile, similare solicitărilor de meci.	
Volum	~70 min	~70–75 min	~70 min	
Intensitate	80–90% din FCmax	80–90% din FCmax	80–90% din FCmax (vârfuri spre 95%)	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 serii $\times$ 6 sprinturi de 40 m, pauze 40–60”; decizie și gest în ultimii 10 m ai fiecărui sprint. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 3 serii de navete 0–5–10–15–25 m; după fiecare navetă deplasare diagonală 8–12 m pentru ocuparea unghiului optim; decizie la semnal. • Revenire ușoară. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 serii de alergări variabile (de ex.: 25 m – 40 m – 25 m) cu mers activ între repetări; decizie la finalul fiecărei alergări. • Stretching. 	

Mezociclu II, Microciclu II				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbătă/Duminică – practică de
Obiective	Sprinturi pe 40 m cu sarcină decizională diferențiată pe teme.	Navete cu schimbări de direcție rapide și decizie de avantaj.	Gestionarea „momentelor fierbinți” (conflicte, tensiuni).	
Caract. intervenției	Sprinturi tematice (offside, antijoc, ruck, grămadă).	Navete 0–5–10–15–25 m + decizie „avantaj/revenim”.	Alergare de 200 m + scenariu de conflict și intervenție	

			etapizată.	
Volum	~70 min	~70–75 min	~70 min	
Intensitate	80–90% FCmax	80–90% FCmax	75–85% FCmax (cognitiv ridicat)	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 3 serii × 6 sprinturi de 40 m; fiecare serie cu temă: offside, antijoc, ruck / grămadă; la finalul fiecărui sprint se ia decizia și se execută gestul. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Navete 0–5–10–15–25 m, 5 repetări, pauze scurte; la fiecare segment arbitrul decide dacă lasă avantajul sau revine la sancțiune, conform baremului de avantaj. • Întinderi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • „Minutul intens”: alergare de ~200 m la intensitate ridicată, urmată imediat de simularea unui conflict – arbitrul aplică protocolul (separare, avertisment, decizie), apoi revine la poziționare. 3–4 repetări. • Revenire. 	

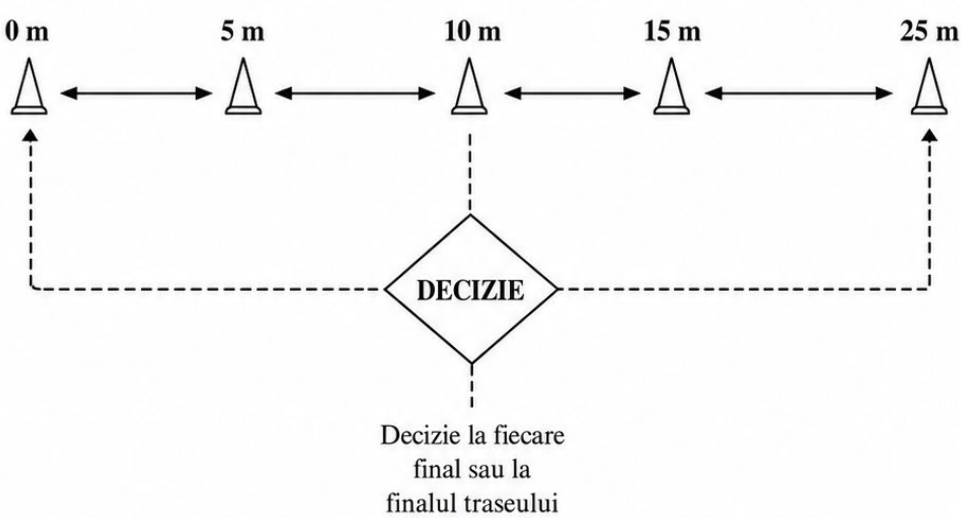
Mezociclul II, Microciclul III				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbătă/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Combinarea sprinturilor repetate cu succesiuni de contacte.	Implementarea circuitului de avantaj gradat.	Consolidarea fazelor fixe la ritm înalt.	
Caract. intervenției	Sprinturi 40 m + contact + schimbare de unghi.	Circuit cu 4 stații de avantaj (gradat ca dificultate).	Circuit faze fixe cronometrat.	
Volum	~70 min	~75 min	~70 min	
Intensitate	80–90% FCmax	80–90% FCmax	75–85% Fcmax	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 serii × 6 sprinturi de 40 m, fiecare legat de o succesiune de contacte (de ex.: placaj–ruck–continuare) și schimbare de unghi în <4 s. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 circuite × 4 stații, fiecare simulând un nivel de avantaj (avantaj clar, avantaj limită, avantaj mic, avantaj inexistent); la fiecare stație se decide „se joacă” sau „revenim”, cu justificare scurtă. • Stretching. • Feedback pe concordanța cu baremul. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • „Circuit faze fixe”: 4 treceri complete (lovitură de începere, margine, grămadă, lovitură de pedeapsă); se cronometrează timpul total și se notează erorile de poziționare / gestică. • Revenire. 	

Mezociclul II, Microciclul IV				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Sprinturi pe 40 m cu pauză redusă (densitate crescută).	Navete și decizie imediată pe segmente.	Comunicarea standardizată cu suport video.	
Caract. intervenției	Sprinturi 40 m cu pauze ≤ 50 s, decizie la final.	Navete 0–5–10–15–25 m cu semnal vizual și decizie pe segment.	Alergare 200 m + analiză video și mesaj scurt.	
Volum	~70 min	~70–75 min	~70 min	
Intensitate	80–90% FCmax (densitate mare)	80–90% FCmax	75–85% Fcmax	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 3 serii $\times$ 6 sprinturi de 40 m, pauze de max. 50 s; decizie și gest la finalul fiecărui sprint. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Navete 0–5–10–15–25 m, 5 repetări; în fiecare segment se primește un semnal vizual și se anunță imediat decizia corespunzătoare. • Revenire ușoară. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Alergări de 200 m la intensitate medie–întă, urmate de analiză rapidă a unei faze video și formularea unei decizii și a unui mesaj radio scurt în <60 s. • 3–4 repetări. • Revenire ușoară. 	

Mezociclul II, Microciclul V				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Menținerea intensității la sprinturi cu volum ușor redus.	Navete și ocuparea unghiului sub oboseală.	Integrarea scenariilor complexe în circuit.	
Caract. intervenției	Sprinturi 40 m + gestică clară.	Navete 0–5–10–15–25 m + deplasare diagonală spre unghi.	Circuit „contacte $\rightarrow$ unghiuri $\rightarrow$ faze fixe” cu scenarii complexe.	
Volum	~60–65 min	~60–65 min	~60–65 min	
Intensitate	80–90% FCmax	80–90% FCmax	80–90% Fcmax	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 serii $\times$ 6 sprinturi de 40 m; accent pe gestică clară în ultimii 10 m. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 serii de navete 0–5–10–15–25 m; după fiecare navetă, deplasare diagonală 8–12 m către unghiul optim; decizie la semnal. • Stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Circuit integrat: succesiune de contacte $\rightarrow$ benzi de unghiuri $\rightarrow$ faze fixe; 3–4 treceri cu scenarii complexe („momente fierbinți”, avantaje dificile); comunicare scurtă la fiecare stație. • Revenire și Debrief. 	

Mezociclul II, Microciclul VI				
Ziua	Luni	Miercuri	Vineri	Sâmbăta/Duminică – practică de arbitraj
Obiective	Ultimul vârf de intensitate la sprinturi înainte de închidere.	Verificare transversală a navetelor și a avantajului.	Simulare competițională integrată și închidere de mezociclu.	
Caract. intervenției	Sprinturi 40 m cu pauze scurte, decizie la final.	Navete 0–5–10–15–25 m + decizie de avantaj / sancțiune.	Circuit extins cu 3–4 treceri prin toate tipurile de situații.	
Volum	~60 min	~60 min	~60–70 min	
Intensitate	85–95% FCmax	80–90% FCmax	80–90% Fcmax	
Mijloace	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • 2 serii × 6 sprinturi de 40 m, pauze 50–60’’; decizie și gest la final; se urmăresc cel mai bun timp, timpul mediu și diferența dintre ele. • Revenire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Navete 0–5–10–15–25 m, 4 repetări; la fiecare segment se decide asupra avantajului sau revenirii la sancțiune, conform baremului. • Întinderi ușoare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Încălzire. • Circuit extins cu 3–4 treceri: succesiuni de contacte, benzi de unghiuri, faze fixe, momente fierbinți; la fiecare stație se ia decizia și se comunică un mesaj scurt; la final discuție structurată (puncte forte + aspecte de îmbunătățit). • Întinderi ușoare. 	

Model operațional de pregătire integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare

Obiective: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dezvoltarea schimbărilor rapide de direcție. 2. Luarea deciziei secvențiale sub oboseală. 		
 <p>Decizie la fiecare final sau la finalul traseului</p>		
Conținutul pregătirii	Dozare	Indicații metodice
Parcurgerea jaloanelor 0–5–10–15–25 m; la fiecare final sau la finalul traseului se formulează decizia.	2–3 serii x 5 repetări; pauză 30 s	<ul style="list-style-type: none"> • atingerea corectă a jaloanelor • orientare rapidă • claritatea gestului
Variante: <ul style="list-style-type: none"> • decizie la fiecare segment • integrare diagonală • cronometrare 		

ANEXA 8

Rezultatele pregătirii fizice inițiale, intermediare și finale a arbitrilor
cuprinși în experimentul pedagogic, testul YO-YO.

N. crt.	Nume, Prenume	Testarea Inițială (nivele) T0	Testarea Intermediară (nivele) T1	Testarea Finală (nivele) T2	Îmbunătățire (nivele)	Îmbunătățire (%)
1.	A.R.	14.6	15.6	16.3	1.7	11.6
2.	B.M.	17.1	17.2	17.4	0.3	1.8
3.	B.M.	14.1	15.3	16.1	2.0	14.2
4.	F.N.	17.5	17.6	17.8	0.3	1.7
5.	G.M.	16.2	16.4	16.7	0.5	3.1
6.	I.V.	17.5	17.7	18.0	0.5	2.9
7.	K.A.	16.5	16.7	16.9	0.4	2.4
8.	N.A.	16.8	16.9	17.1	0.3	1.8
9.	P.R.	17.1	17.3	17.6	0.5	2.9
10.	R.C.	15.5	16.0	16.5	1.0	6.5
11.	S.C.	17.7	17.9	18.2	0.5	2.8
12.	S.R.	18.2	18.2	18.4	0.2	1.1
Media ($\bar{X}$)		16.57	16.90	17.25		
S		1.26	0.93	0.77		
m		0.36	0.27	0.22		
CV (%)		7.62	5.48	4.45		
t₁ = 3,47 P < 0,01			t₂ = 4,24 P < 0,01		t = 3,75 P < 0,01	

Notă: $t_1 = T_0 - T_1$; $t_2 = T_1 - T_2$; $t = T_0 - T_2$.

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

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

Test (model) pentru verificarea cunoașterii Legilor Jocului de Rugby

I. Cerințe generale și oficialii meciului

1. Înainte de începerea meciului, arbitrul identifică o porțiune de teren periculoasă. Care este decizia corectă?

- a. Începe jocul dacă ambii căpitani sunt de acord.
- b. Nu permite începerea jocului până când suprafața nu este sigură.
- c. Anunță că meciul va avea reprize mai scurte.
- d. Lasă numai echipa gazdă să decidă.

2. Din câte panouri este confecționat balonul regulamentar de rugby?

- a. Din două panouri.
- b. Din trei panouri.
- c. Din patru panouri.
- d. Din șase panouri.
- e. Din opt panouri.

3. Arbitrul observă 16 jucători ai aceleiași echipe pe teren. Câți jucători poate avea o echipă în teren în rugby în XV?

- a. 13 jucători.
- b. 14 jucători.
- c. 15 jucători.
- d. 16 jucători.
- e. 17 jucători.
- f. 18 jucători.

4. Care este durata regulamentară normală a jocului într-un meci de seniori, fără prelungiri?

- a. 70 de minute.
- b. 75 de minute.
- c. 80 de minute.
- d. 85 de minute.
- e. 90 de minute.

5. La semnalizarea unei ieșiri a balonului în margine, ce acțiuni îi revin arbitrului asistent? Selectați toate variantele corecte.

- a. Ridică steagul pentru a semnaliza ieșirea balonului.
- b. Indică locul corespunzător repunerii din margine.
- c. Semnalizează echipa care are dreptul la repunere.
- d. Acordă independent un cartonaș galben.
- e. Stabilește fără arbitru central toate sancțiunile pentru antijoc.

II. Jocul deschis, avantajul, antijocul și ofsaidul

6. După o abatere a adversarilor, arbitrul poate considera că echipa nevinovată a obținut avantaj prin ce situații? Selectați toate variantele corecte.

- a. Un câștig teritorial real.
- b. Un câștig tactic real.
- c. O combinație între câștigul tactic și cel teritorial.
- d. Simpla posibilitate teoretică de a câștiga teren, fără beneficiu real.
- e. Un avantaj evident numai pentru echipa care a comis abaterea.
- f. Posesia de scurtă durată, fără posibilitatea reală de utilizare a balonului.

7. Arbitrul acordă avantaj după un ofsaid al apărării, dar echipa nevinovată pierde imediat balonul fără niciun beneficiu real. Ce decide?

- a. Lasă jocul să continue indiferent de consecințe.
- b. Acordă o grămadă echipei care a comis ofsaidul.
- c. Revine la abaterea inițială și aplică sancțiunea corespunzătoare.
- d. Reia jocul de la centrul terenului.
- e. Acordă o lovitură liberă echipei vinovate.

8. În care dintre situațiile de mai jos arbitrul trebuie să oprească jocul fără a continua avantajul? Selectați toate variantele corecte.

- a. Continuarea ar fi periculoasă pentru jucători.
- b. Există suspiciunea unei accidentări grave.
- c. Balonul a devenit mort.
- d. Echipa nevinovată realizează un avantaj teritorial clar.
- e. Un jucător execută corect o pasă înapoi.
- f. La grămadă, un jucător este ridicat forțat astfel încât nu mai are contact cu solul.

9. Un jucător al echipei aflate în atac culcă regulamentar balonul în zona de țintă adversă. Câte puncte valorează încercarea?

- a. 2 puncte.
- b. 3 puncte.
- c. 4 puncte.
- d. 5 puncte.
- e. 7 puncte.

10. Care afirmații despre modalitățile de punctare sunt corecte? Selectați toate variantele corecte.

- a. O transformare reușită aduce 2 puncte.
- b. Un drop-goal reușit aduce 3 puncte.
- c. O încercare de penalizare aduce 7 puncte.
- d. O lovitură de pedeapsă transformată aduce 5 puncte.
- e. După o încercare de penalizare se execută obligatoriu transformarea.
- f. O încercare obișnuită aduce 3 puncte.

11. Un apărător plachează un adversar care nu are balonul. În lipsa avantajului, ce măsuri sunt corecte? Selectați toate variantele corecte.

- a. Se sancționează cu lovitură de pedeapsă.
- b. Arbitrul poate analiza necesitatea unei sancțiuni disciplinare, potrivit gravității.
- c. Se acordă obligatoriu doar o grămadă ordonată.
- d. Arbitrul trebuie să ignore abaterea dacă jucătorul nu a fost accidentat.
- e. Situația se încadrează în antijoc.

12. Un apărător lovește deliberat balonul înainte cu mâna pentru a întrerupe o pasă, fără intenție realistă de a-l prinde. Care este sancțiunea tehnică?

- a. Grămadă ordonată pentru apărător.
- b. Lovitură liberă pentru apărător.
- c. Lovitură de pedeapsă împotriva apărătorului.
- d. Repunere de la centru.
- e. Nicio sancțiune, deoarece balonul nu a fost prins.
- f. Doar avertisment verbal.

13. Un jucător realizează un placaj periculos la nivelul gâtului adversarului. Ce afirmații sunt corecte? Selectați toate variantele corecte.

- a. Este o abatere ce intră în sfera antijocului.
- b. Sancțiunea tehnică este lovitură de pedeapsă.
- c. În funcție de circumstanțe și gravitate, se poate impune cartonaș galben sau roșu.
- d. Orice astfel de contact se sancționează exclusiv cu grămadă ordonată.
- e. Cartonașul roșu este automat în absolut toate situațiile, fără evaluare.

14. După un șut al unui coechipier, un jucător aflat în fața acestuia, nerepus în joc, avansează și împiedică adversarul să prindă balonul. Care este decizia?

- a. Jocul continuă deoarece nu a atins balonul.
- b. Lovitură de pedeapsă pentru echipa adversă, pentru participare din poziție de ofsaid.
- c. Grămadă ordonată introdusă de echipa aflată în ofsaid.
- d. Lovitură liberă pentru echipa aflată în ofsaid.
- e. Repunere din margine.

15. În jocul deschis, simpla poziționare în ofsaid constituie în toate cazurile o abatere, chiar dacă jucătorul nu participă și nu interferează cu jocul.

- a. Adevărat
- b. Fals

16. Un jucător scapă neintenționat balonul înainte din mâini, iar acesta atinge solul. Echipa adversă nu obține avantaj. Cum se reia jocul?

- a. Lovitură de pedeapsă pentru adversari.
- b. Lovitură liberă pentru adversari.
- c. Grămadă ordonată cu introducerea echipei nevinovate.
- d. Repunere de la centru.
- e. Aruncare la margine în dreptul abaterii.
- f. Lovitură de reîncepere de pe linia de țintă.

17. Un jucător pasează neintenționat balonul înainte către un coechipier. În lipsa avantajului, ce trebuie să decidă arbitru?

- a. Să permită continuarea, fiindcă pasa a fost recepționată.
- b. Să acorde lovitură de pedeapsă adversarilor.
- c. Să acorde grămadă ordonată echipei nevinovate.
- d. Să acorde lovitură liberă echipei nevinovate.

18. După marcarea unei încercări și executarea eventualei transformări, cine efectuează lovitură de reîncepere de la centru?

- a. Echipa care a marcat.
- b. Echipa care a primit punctele.
- c. Echipa care a câștigat tragerea la sorți.
- d. Echipa aleasă de arbitru asistent.

19. Un jucător ajunge la sol cu balonul în joc deschis. Ce acțiuni îi sunt permise imediat, potrivit regulamentului? Selectați toate variantele corecte.

- a. Să se ridice cu balonul.
- b. Să joace balonul, de exemplu prin pasare.
- c. Să elibereze balonul.
- d. Să rămână culcat peste balon pentru a împiedica adversarii să-l dispute.

- e. Să rețină un adversar aflat în picioare deși nu are balonul.
f. Să se deplaseze târâș cu balonul pentru a câștiga metri.
- III. Placaj, ruck, maul și faze fixe**
- 20. După un placaj complet, ce obligații revin placatorului care a ajuns la sol? Selectați toate variantele corecte.**
a. Să elibereze imediat purtătorul de balon.
b. Să elibereze imediat balonul.
c. Să se îndepărteze de jucătorul plachetat ori să se ridice înainte de a disputa din nou balonul.
d. Să continue să țină purtătorul de balon până sosesc coechipierii.
e. Să se întindă peste balon pentru a întârzia jocul.
- 21. Un purtător de balon este plachetat și ajunge la sol. Cum poate face imediat balonul disponibil? Selectați toate variantele corecte.**
a. Îl pasează.
b. Îl pasează la sol într-o manieră regulamentară.
c. Îl eliberează.
d. Îl ține sub piept pentru a aștepta sprijinul.
e. Îl blochează între corp și sol până când arbitrul spune „Jucați!”.
f. Îl proiectează deliberat înainte cu mâna.
- 22. Un coechipier vine la zona placajului pentru a disputa balonul. Care cerințe trebuie respectate? Selectați toate variantele corecte.**
a. Să intre din direcția propriei linii de țință.
b. Să rămână în picioare când dispută balonul.
c. Să respecte accesul prin zona de intrare a placajului.
d. Să intre din lateral, dacă este mai aproape de balon.
e. Să se arunce peste jucătorii aflați la sol.
f. Să blocheze cu corpul adversarii fără să dispute balonul.
g. Să rețină jucătorul plachetat după ce acesta a eliberat balonul.
- 23. Care elemente caracterizează formarea unui ruck? Selectați toate variantele corecte.**
a. Balonul se află pe sol.
b. Cel puțin un jucător din fiecare echipă este în contact deasupra balonului.
c. Jucătorii implicați sunt în picioare.
d. Balonul este purtat în brațe de un jucător aflat în picioare.
e. Participă numai jucători dintr-o singură echipă.
f. Jucătorii ambelor echipe sunt obligați să se afle la sol.
- 24. Un jucător sosește la un ruck deja format. Care acțiuni respectă regulamentul? Selectați toate variantele corecte.**
a. Să intre de la propria linie de ofsaid.
b. Să se lege de un coechipier sau adversar înaintea ori simultan cu contactul.
c. Să rămână în picioare pe durata participării.
d. Să intre lateral, înaintea ultimului jucător al echipei sale.
e. Să se arunce pe balon.
f. Să se lege de jucătorul aflat în ruck și să conteste regulamentar, fără a folosi mâinile după formarea ruckului.
- 25. Într-un ruck constituit, care dintre acțiunile următoare sunt permise? Selectați toate variantele corecte.**
a. Împingerea adversarilor pentru câștigarea posesiei.
b. Jucarea balonului cu piciorul într-o manieră sigură.
c. Luarea balonului cu mâinile de către un jucător sosit după formarea ruckului.
d. Prăbușirea intenționată a ruckului.
e. Lovirea intenționată cu piciorul a balonului pentru a-l scoate din ruck.
- 26. La ruck, posesia a fost câștigată, balonul este disponibil, iar arbitrul indică „Jucați!”. În cât timp trebuie jucat balonul?**
a. În 2 secunde.
b. În 3 secunde.
c. În 4 secunde.
d. În 5 secunde.
e. În 7 secunde.
f. În 10 secunde.
- 27. Ce condiții sunt necesare pentru formarea unui maul? Selectați toate variantele corecte.**
a. Un purtător de balon aflat în picioare.
b. Un adversar care ține purtătorul de balon.
c. Cel puțin un coechipier legat de purtător.
d. Balonul este liber pe sol, fără purtător.
e. Participanții relevanți sunt în picioare și legați în contact.
f. Este obligatorie prezența a câte opt jucători din fiecare echipă.

- 28. În timpul unui maul, care comportamente constituie abateri? Selectați toate variantele corecte.**
a. Prăbușirea intenționată a maulului.
b. Intrarea din lateral, din poziție de ofsaid.
c. Tragerea intenționată a unui adversar în afara maulului.
d. Înaintarea prin împingere, cu legare regulamentară.
e. Menținerea balonului în posesia purtătorului, cât timp maulul progresează legal.
f. Intrarea prin spattele ultimului coechipier, cu legare regulamentară.
- 29. Prăbușirea intenționată a unui maul este permisă atunci când acesta nu mai înaintează.**
a. Adevărat
b. Fals
- 30. În propriul spațiu de 22 m, un apărător prinde direct șutul unui adversar și strigă „Mark!” în momentul prinderii. Ce acordă arbitrul dacă toate condițiile sunt îndeplinite?**
a. O lovitură liberă pentru echipa apărătorului.
b. O lovitură de pedeapsă pentru echipa apărătorului.
c. O grămadă ordonată pentru echipa adversă.
d. O repunere din margine.
e. O lovitură de reîncepere de pe linia de țință.
- 31. La un aliniament de margine, care acțiuni sunt regulamentare? Selectați toate variantele corecte.**
a. Concurarea pentru balon după începerea repunerii.
b. Prinderea sau devierea balonului în condițiile legii.
c. Ridicarea unui coechipier și coborârea lui în siguranță.
d. Placarea unui adversar în timp ce acesta este încă în aer.
e. Împingerea intenționată a jucătorului ridicat în afara zonei de aliniament.
f. Prăbușirea deliberată a formației pentru a împiedica prinderea.
g. Încercarea de a împiedica prinderea prin tragerea unui jucător aflat în săritură.
- 32. La o repunere rapidă din margine, ce condiții trebuie îndeplinite? Selectați toate variantele corecte.**
a. Este utilizat același balon care a ieșit în margine.
b. Repunerea se efectuează între locul ieșirii balonului și propria linie de țință a executantului.
c. Balonul trebuie să ajungă la minimum 5 m în teren înainte de a atinge solul sau un jucător.
d. Repunerea poate fi făcută de echipa care nu are dreptul la introducere.
e. Balonul poate fi schimbat cu unul de rezervă înaintea repunerii rapide.
f. Repunerea se face după ce aliniamentul de margine a fost deja format.
- 33. Înaintea angajării unei grămezi ordonate, în ce succesiune rostește arbitrul comenzile?**
a. „Bind – Set – Crouch”.
b. „Crouch – Bind – Set”.
c. „Set – Crouch – Bind”.
d. „Crouch – Set – Bind”.
e. „Set – Bind – Crouch”.
- 34. La o grămadă ordonată, un pilier prăbușește intenționat formația. Care afirmații sunt corecte? Selectați toate variantele corecte.**
a. Este o abatere periculoasă.
b. Sancțiunea tehnică este lovitură de pedeapsă.
c. Arbitrul trebuie să intervină pentru siguranța jucătorilor.
d. Se repetă obligatoriu grămada fără a sancționa abaterea.
e. Se acordă doar o lovitură liberă, indiferent de pericol.
- 35. Un atacant intră cu balonul în zona de țință adversă, dar este ținut de apărători și nu îl poate culca. Arbitrul declară balonul mort. Cum se reia jocul potrivit Legilor din 2023?**
a. Încercare acordată automat.
b. Lovitură de pedeapsă pentru echipa atacantă.
c. Grămadă ordonată la 5 m pentru echipa atacantă.
d. Lovitură de reîncepere de pe linia de țință pentru echipa apărătoare.
e. Repunere din margine la 5 m.
f. Lovitură de reîncepere de la centrul terenului.

ANEXA 10

Rezultatele cunoașterii legilor jocului la testarea inițială și finale a arbitrilor cuprinși în experimentul pedagogic

N. crt.	Nume, Prenume	Testarea Inițială T0		Testarea Inițială T1		Testarea Finală T2	
		Greșeli	% Eroare	Greșeli	% Eroare	Greșeli	% Eroare
1.	A.R.	16	45,71	6	17,14	7	20.00
2.	B.M.	9	25,71	7	20	6	17.14
3.	B.M.	7	20	9	25,71	7	20.00
4.	F.N.	6	17,14	6	17,14	4	11.43
5.	G.M.	10	28,57	7	20	5	14.29
6.	I.V.	9	25,71	6	17,14	4	11.43
7.	K.A.	12	34,29	8	22,86	7	20.00
8.	N.A.	11	31,43	9	25,71	7	20.00
9.	P.R.	11	31,43	6	17,14	3	8.57
10.	R.C.	14	40	7	20	6	17.14
11.	S.C.	6	17,14	6	17,14	5	14.29
12.	S.R.	9	25,71	7	20	4	11.43
	Media ($\bar{X}$)	10	28,57	7	20	5.42	15,47
	S	3,05		1,13		1.44	
	m	0,88		0,33		0.42	
	CV (%)	30,45		16,12		26.65	
		t ₁ = -3,2 P < 0,01		t ₂ = -5.06 P < 0,001		t = -5.65 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							



Prezenta adeverință se eliberează pentru a-i servi la susținerea publică a tezei de doctorat.

Mihai IRIMIA





БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ РЪГБИ BULGARIAN RUGBY FEDERATION

75 Vasil Levski bul.; 1142 Sofia; Bulgaria; tel. 359 2 9300643; Email: bfrugby@abv.bg

ИЗХ. №18/23.03.2026г.

CERTIFICATE

This is to certify that Mr. DIACONESCU ROBERT-ANDREI has carried out a scientific research study in the field of physical education and sport entitled "Integrated Training of Highly Qualified Rugby Referees."

The study is focused on investigating and substantiating the need for an integrated approach to the training of rugby referees by emphasizing the relationship between specific physical preparation, the knowledge and application of the Laws of the Game, competitive activity, and decision-making consistency. Within this framework, the author proposed and tested a training program designed to contribute to the optimization of refereeing performance.

The results of the research provide useful benchmarks for organizing, monitoring, and improving the training process of rugby referees in accordance with the current demands of competition.

This certificate has been issued to serve for the completion and defense of the doctoral thesis.

Secretary General:

/Pavel Velkov/



ASOCIAȚIA JUDEȚEANĂ DE RUGBY CONSTANȚA
Constanța, Strada Primăverii nr.2
Nr. 77 din 25.03.2026

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că domnul DIACONESCU ROBERT-ANDREI a realizat un studiu științific cu tema „Pregătirea integrală a arbitrilor de rugby de înaltă calificare”.

În cadrul cercetării, autorul a investigat problematica formării arbitrilor de rugby din perspectiva corelării componentelor fizică, teoretico-aplicativă și decizională cu cerințele reale ale activității competiționale. Totodată, au fost analizate particularitățile activității arbitrale, nivelul de pregătire al arbitrilor și direcțiile de optimizare a procesului de formare și perfecționare.

În același context, domnul Diaconescu Robert-Andrei a elaborat și a argumentat un program de pregătire integrală destinat arbitrilor de rugby de înaltă calificare, orientat spre creșterea calității oficierei și a consistenței decizionale în meci.

Prezenta adeverință a fost eliberată spre a-i servi la susținerea tezei finale de doctorat.

25.03.2026

Cu respect,
Președintele Asociației Județene de Rugby Constanța

Florian



DECLARAȚIE

*de asumare a răspunderii pentru originalitatea conținutului tezei
și respectarea standardelor de calitate și de etică profesională*

Subsemnatul Diaconescu Robert-Andrei, doctorand în cadrul Școlii Doctorale Științe ale Sportului de la Universitatea de Stat din Moldova, declar pe propria răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat cu tema „PREGĂTIREA INTEGRALĂ A ARBITRILOR DE RUGBY DE ÎNALTĂ CALIFICARE” sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice.

Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.



Semnătura doctorandului _____

Data 20.10.2026



Curriculum vitae Europass



Informații personale

Nume / Prenume	Diaconescu S. Robert-Andrei
Adresă	Str . D2 nr.42 ap.7 Navodari-Constanta
Telefon	0744996055
E-mail	ard.fr@gmail.com
Naționalitate	Romana
Data nașterii	04-02-1983
Sex	Masculin

Experiența profesională

Perioada	Septembrie 2019 – prezent
Funcția sau postul ocupat	Profesor Educatie Fizica si Sport Scoala gimn. nr.1 Pestera
Activități și responsabilități principale	Profesor ass.univ.drd. Educatie Fizica si Sport Universitatea Ovidius din Constanta Proiectarea activitatii, realizarea activitatilor didactice, evaluarea rezultatelor invatarii, managementul clasei de elevi, managementul carierei si al dezvoltarii profesionale, contributia la dezvoltarea institutionala si la promovarea imaginii unitatii scolare
Perioada	2002 – Prezent
Funcția sau postul ocupat	Arbitru International de Rugby in cadrul Federatiei Romane de Rugby si World Rugby
Activități și responsabilități principale	Arbitraj meciuri de rugby in competitii interne si internationale
Tipul activității sau sectorul de activitate	Domeniul sportiv - Rugby Educatie fizica si sport

Perioada	Octombrie 2011- Septembrie 2019
Funcția sau postul ocupat	Inspector PSI- Manager securitate
Numele instituției	CN Transelectrica SA- ST Constanta
Perioada	Septembrie 2007 – octombrie 2011
Funcția sau postul ocupat	Paramedic SMURD
Numele instituției	Inspectoratul pentru Situatii de Urgenta al Municipiului Bucuresti

Educație și formare

Perioada	Octombrie 2017- Iunie 2019
Calificarea / diploma obținută	Masterat
Discipline principale studiate / competențe profesionale dobândite	Rugby
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizor de formare	Universitatea Ovidius din Constanta
Perioada	1 Octombrie 2012 – Iulie 2016
Specializare	Drept administrativ
Discipline principale studiate	Drept si administratie publica
Numele si tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare	Universitatea Spiru Haret- Facultatea de Drept si Administratie Publica
Perioada	1 Octombrie 2003 – Iulie 2007
Specializare	Educatie Fizica si Sport
Numele si tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare	Universitatea Ecologica Bucuresti-Facultatea de Educatie Fizica si Sport
Perioada	1 Noiembrie 2019 - prezent
Specializare	studii postuniversitare-doctorand
Numele si tipul institutiei de invatamant / furnizorul de formare	Universitatea de Stat - Educatie fizica si sport / Chisinau

Aptitudini și competențe personale

Limba maternă	Limba Romană
Limbi străine cunoscute	Limba Franceza. Limba Engleza
Autoevaluare	

Limba

Limba

Înțelegere				Vorbire				Scriere	
Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	
A2	Franceza	A2	Franceza	A2	Franceza	A2	Franceza	B2	Engleza
B2	Engleza	A1	Engleza	A2	Engleza	A2	Engleza	A2	Engleza

Competențe și aptitudini organizatorice	Manager al corpului de Arbitrii din Dobrogea Manager seniori/juniori - rugby la Clubul CS Navodari
Competențe și aptitudini tehnice	Datorita practicării sportului de înalta performanță și a motricității native, am dobândit o serie de calități, deprinderi și priceperi ce au contribuit la obținerea performanțelor pe plan sportiv .
Alte competente și aptitudini	-2 medalii de aur cucerite la Campionatele Naționale ale României de Rugby 15 (juniori) -3 medalii de aur cucerite la Campionatele Naționale ale României de Rugby 7 (juniori) -3 participări ca arbitru la Campionate Europene de Rugby 15 juniori -multiple delegări în competiții internaționale de înalt nivel
Alte activități	- Membru PES activists Constanta