

**UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” DIN IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI
EDUCAȚIEI FIZICE
DOMENIUL: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



***CONTRIBUȚII ASUPRA PROFILULUI
PERFORMANȚIAL AL JUCĂTOARELOR DE RUGBY
ÎN 7 DIN ROMÂNIA***

REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

Conducător de doctorat:

PROF. UNIV. DR. Habil. *Adrian COJOCARIU*

Student-doctorand:

Mihaela-Gabriela BALAN (căs. SURMEI-BALAN)

CUPRINS

LISTA ABREVIERILOR	VI
LISTA TABELELOR	VII
LISTA FIGURILOR	XV
INTRODUCERE	1
PARTEA I - FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A TEMEI DE CERCETARE	3
CAPITOLUL 1. PARTICULARITĂȚILE BIOMOTRICE ALE JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7 FEMININ.....	3
1.1. ACTUALITĂȚI PRIVIND JOUL DE RUGBY	3
1.2. EVALUAREA POTENȚIALULUI BIOMOTRIC ÎN JOUL DE RUGBY	5
1.3. ASPECTE PRIVIND MOTRICITATEA JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7	11
1.4. INSTRUMENTE DE EVALUARE UTILIZATE ÎN INVESTIGAREA POTENȚIALULUI BIOMOTRIC ÎN JOUL DE RUGBY.....	21
1.5. CONCLUZII PARȚIALE.....	25
CAPITOLUL 2. PRINCIPALELE CARACTERISTICI PSIHICE ALE JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7.....	27
2.1. ACTUALITĂȚI PRIVIND UNELE PARTICULARITĂȚI PSIHICE ALE SPORTIVELOR ADOLESCENTE.....	27
2.2. CARACTERISTICILE PSIHICE ALE SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ EVIDENȚIATE ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE	28
2.3. CARACTERISTICILE PSIHICE ALE JUCĂTORILOR DE RUGBY.....	32
2.4. ASPECTE PRIVIND CARACTERISTICILE PSIHICE ALE JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7 SENIOARE.....	37
2.5. CONCLUZII PARȚIALE	39
CONCLUZII TEORETICE	41
PARTEA A II-A- CONTRIBUȚII PROPRII	43
CAPITOLUL 3. STUDIU PRELIMINAR- IDENTIFICAREA UNOR PARAMETRI BIOMOTRICI LA JUCĂTOARELE DE RUGBY ÎN 7 FEMININ.....	43
3.1. PREMISELE CERCETĂRII	43
3.2. SCOP, OBIECTIVE, SARCINI, VARIABILE ȘI IPOTEZE	44
3.3. METODE DE CERCETARE.....	45
3.4. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII.....	59
3.5. REZULTATE ȘI DISCUȚII.....	51
3.6. CONCLUZII PARȚIALE.....	73
3.7. LIMITELE CERCETĂRII ȘI DIRECȚIILE VIITOARE DE CERCETARE- STUDIU PRELIMINAR.....	75
CAPITOLUL 4. IDENTIFICAREA PROFILULUI BIOMOTRIC AL JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7.....	77
4.1. PREMISELE CERCETĂRII.....	77
4.2. SCOP, OBIECTIVE, SARCINI, VARIABILE ȘI IPOTEZE.....	78
4.3. METODE DE CERCETARE.....	81
4.4. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII.....	89
4.5. REZULTATE ȘI DISCUȚII.....	90
4.6. CARACTERISTICILE BIOMOTRICE IDENTIFICATE ÎN STUDIU ALE JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7 FEMININ.....	165
4.7. CONCLUZII PARȚIALE.....	169
CAPITOLUL 5. IDENTIFICAREA UNOR CARACTERISTICI ALE PROFILULUI PSIHIC AL JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7.....	174
5.1. PREMISELE CERCETĂRII.....	174
5.2. SCOP, OBIECTIVE, SARCINI, VARIABILE ȘI IPOTEZE.....	174
5.3. METODE DE CERCETARE.....	176
5.4. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII.....	178
5.5. REZULTATE ȘI DISCUȚII.....	179
5.6. CONTURAREA PROFILULUI PSIHIC.....	207

5.7. CONCLUZII PARȚIALE.....	209
CONCLUZII FINALE.....	212
LIMITELE CERCETĂRII ȘI DIRECȚII VIITOARE DE CERCETARE.....	214
DISEMINAREA REZULTATELOR.....	215
RECUNOAȘTERE.....	216
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE.....	217
ANEXE	242

INTRODUCERE

Rugby-ul în 7 este un sport bazat pe evitarea contactului direct, în care jucătorii folosesc diverse tehnici, precum șutarea balonului, depășirea adversarilor și sprintul, pentru a înainta pe teren și a înscrie puncte. Performanța în acest sport depinde de calități motrice esențiale, cum ar fi forța musculară, viteza, reacțiile rapide și agilitatea.

Monitorizarea compoziției corporale și evaluarea standardizată a aptitudinilor fizice sunt elemente esențiale pentru dezvoltarea optimă a performanței fizice și adaptarea la cerințele specifice fiecărui post. Particularitățile rugby-ului în 7, precum reprizele scurte de câte 7 minute, determină un joc de intensitate ridicată, cu pauze foarte scurte, de doar un minut, între reprize. Acest sport solicită dinamică, concentrare și luarea rapidă a deciziilor, cum ar fi pasarea balonului, avansarea cu el sau efectuarea de acțiuni precum plonjarea sau șutarea pentru puncte sau păstrarea posesiei.

Rugby-ul în 7 implică un consum intens de energie, iar, deși poate părea un sport violent, el se remarcă prin dinamismul și atractivitatea sa, fiind unul dintre cele mai captivante sporturi de contact. Creșterea sa la nivel global este demonstrată de popularitatea turneelor precum World Rugby Series și Rugby Europe, care au atras un interes semnificativ.

Jocul combină efortul fizic individual și colaborarea în echipă pentru atingerea obiectivelor, necesitând un mix de aptitudini fizice și tehnice. Rugby-ul este compus din secvențe scurte, intense, de sprinturi, placaje și recuperări de balon, urmate de momente de intensitate moderată, cum ar fi mersul sau staționarea. Din cauza acestei alternări între intensități, cerințele bioenergetice sunt satisfăcute prin procese metabolice aerobe și anaerobe, iar capacitatea de refacere este esențială pentru performanță.

La nivel feminin, rugby-ul în 7 rămâne insuficient explorat, în special în cazul jucătoarelor junioare. Totuși, în România, numărul echipelor de junioare a crescut semnificativ datorită necesității creării unei echipe naționale. Participarea la competițiile internaționale U18 a evidențiat importanța selecției și pregătirii adecvate pentru atingerea performanței. Jucătoarele trebuie să posede viteză, forță, rezistență și abilități tehnice pentru a controla și pasa balonul în siguranță, aceste elemente fiind componentele unui efort mixt, important pentru succesul în meci.

Testările internaționale pentru jucătoarele de rugby în 7 corelează datele antropometrice cu performanțele fizice, optimizând astfel antrenamentele și performanța la toate nivelurile. Dezvoltarea sportivelor încă de la vârste mici joacă un rol esențial în atingerea performanțelor ulterioare. Analizarea caracteristicilor biomotrice ale sportivelor

din România, atât junioare, cât și senioare, poate contribui la crearea unui profil unitar al jucătoarelor de rugby feminin.

Pentru selecția eficientă a sportivelor, este necesar să se definească un profil detaliat al acestora, completat de teste specifice pentru rugby-ul în 7 feminin. Aceste măsuri ar permite identificarea și valorificarea potențialului fiecărei jucătoare, îmbunătățind procesul de selecție și formare.

Cuvinte cheie: rugby feminin, profil biomotric, aptitudini, viteză, forță, psihic.

PARTEA I- FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A TEMEI DE CERCETARE

CONCLUZII TEORETICE

Studiile din literatura de specialitate pun accent pe formarea și modelarea sportivilor încă din perioadele mici de vârstă și susțin ideea că acestea vor influența performanțele sportive viitoare.

Datorită particularităților jocului de rugby în 7, sportivii trebuie să posede un bagaj motric vast, astfel încât organismul să poată rezista solicitărilor fizice din timpul jocului.

În urma popularizării jocului de rugby în 7 feminin, specialiștii au început să cerceteze în detaliu acest domeniu, fiind o ramură sportivă în plină dezvoltare. Astfel, se încearcă o analizare a caracteristicilor biomotrice specifice, pentru a contura un profil al jucătoarelor de rugby în 7 feminin, îmbunătățind rezultatele deja existente în literatura de specialitate.

Se observă că la nivel internațional, testele și măsurătorile efectuate jucătoarelor de rugby în 7 urmăresc același tipar. Parametrii evaluați sunt viteza de deplasare, agilitatea, forța membrelor superioare, forța membrelor inferioare și rezistența.

Așadar, putem concluziona că în urma analizării studiilor de specialitate, specialiștii din domeniul sportiv pun accent pe corelarea datelor antropometrice cu rezultatele testelor fizice, pentru eficientizarea antrenamentului și atingerea performanței sportive.

Studiile efectuate cu privire la dezvoltarea fizică și motrică a junioarelor și senioarelor au evidențiat faptul că efortul fizic ar trebui să fie adaptat în concordanță cu caracteristicile individuale și particularitățile de vârstă și să fie orientat către obținerea unor performanțe ridicate.

La categoria de vârstă 14-18 ani, diferite studii efectuate au scos în evidență beneficiile participării la activități fizice și sportive în această perioadă, punând accentul pe dezvoltarea fizică armonioasă a organismului, optimizarea capacității motrice generale umane și menținerea unei stări optime de sănătate. Totodată, în această perioadă se urmărește crearea unui stil de viață activ, prin cultivarea interesului pentru practicarea independentă și sistematică a exercițiilor fizice.

Pentru a atinge performanțe notabile, jucătoarele de rugby trebuie să obțină rezultate remarcabile în ceea ce privește viteza de deplasare, forța membrelor superioare și inferioare

sau schimbarea de direcție. De asemenea, un aspect important este reprezentat de asocierile dintre rezultatele obținute în aceste probe, care servesc drept indicatori cheie în realizarea unor performanțe deosebite.

Datele colectate din literatura de specialitate au evidențiat faptul că viteza de deplasare, de a accelera, dar și de a reacționa rapid la schimbările ce pot apărea în timpul jocului, pot fi considerați factori determinanți în atingerea performanței, aceștia putând face diferența între succes și eșec în competiții.

Viteza poate fi un factor important în selecția jucătoarelor încă de la începutul junioratului și poate fi folosită ca reper argumentat de faptul că, la rugby în 7, numărul de jucătoare este unul redus, iar jucătoarele trebuie să acopere o suprafață de teren mai mare.

În ceea ce privește jucătoarele de rugby la nivel de senioare, numărul studiilor din literatura de specialitate cu privire la parametri psihologici este redus, comparativ cu studiile efectuate pe jucătorii de gen masculin, iar studiile la nivel de junioare sunt inexistente, atât în țară, cât și în străinătate.

Parametrii identificați în literatura de specialitate cu privire la caracteristicile psihologice ale jucătoarelor de rugby cu impact asupra performanței, sunt tipul de motivație, nivelul încrederii în sine, concentrarea, capacitate de adaptare și autoreglare, tipul de personalitate, emoțiile apărute înainte de competiție și în timpul acesteia, rezistența mentală, nivelul și tipul anxietății.

PARTEA A II-A- CONTRIBUȚII PROPRII

CAPITOLUL 3. STUDIU PRELIMINAR- IDENTIFICAREA UNOR PARAMETRI BIOMOTRICI LA JUCĂTOARELE DE RUGBY ÎN 7 FEMININ

PREMISELE CERCETĂRII

Evoluția rugby-ului în 7 feminin pe plan internațional impune adaptarea strategiilor naționale de selecție a jucătoarelor, accentuând importanța evaluării potențialului biomotric, în vederea identificării celor mai eficiente metode de pregătire pentru optimizarea performanței sportive (Muller et al., 2022; Zabaloy et al., 2021).

Literatura de specialitate din domeniul rugby-ului feminin la nivel internațional, subliniază importanța unei selecții riguroase și fundamentate a sportivelor, ca premisă esențială pentru atingerea performanței de elită. Optimizarea potențialului biologic, alături

de dezvoltarea competențelor tehnico-tactice încă din perioada de formare a juniorilor, reprezintă factori determinanți în evoluția ulterioară a performanței sportive. În acest context, această perspectivă constituie baza teoretică și practică a demersului nostru de cercetare (Scantlebury et al., 2022; Robyn et al., 2021; Burger, 2020).

Sunt necesare cercetări suplimentare privind adaptările antropometrice și motrice ale jucătoarelor de rugby, prin utilizarea bateriilor de teste standardizate. Acestea ar trebui să investigheze relația dintre aptitudinile motrice și performanța competițională, contribuind la optimizarea proceselor de selecție și dezvoltare a talentului sportiv (Freitas et al., 2022; Scantlebury et al., 2022).

Pentru obținerea performanței fizice în rugby, cercetările subliniază rolul esențial al vitezei de deplasare, al vitezei de reacție și al agilității. Aceste aptitudini motrice sunt importante în realizarea eficientă a sarcinilor din timpul jocului, influențând direct capacitatea de adaptare și execuția tehnico-tactică (Martinaș et al., 2022; Loturco et al., 2019; Freitas et al., 2022).

SCOP, OBIECTIVE, SARCINI, VARIABLE ȘI IPOTEZE

Scopul acestei cercetări a constat în elaborarea unui profil biomotric al jucătoarelor de rugby din zona Moldovei și în identificarea metodelor optime pentru evaluarea parametrilor motrici și morfologici.

Analiza statistică a fost efectuată potrivit variabilelor cercetării, sintetizate în tabelul 3.1.

Tabel 3. 1 Variabilele cercetării

VARIABLELE INDEPENDENTE	
Categorია de vârstă a sportivelor	
VARIABLELE DEPENDENTE	
INDICI SOMATICI	INDICATORI MOTRICI
înălțimea (cm)	forța explozivă a membrelor inferioare (cm, kg)
greutatea corporală (kg)	forța explozivă a membrelor superioare (cm, kg)
masa de grăsime (kg)	viteza de deplasare (s)
masa musculară scheletică (kg)	viteza de reacție complexă a membrelor superioare (ms)
IMC (kg/m ²)	

Ipotezele care au stat la baza prezentei cercetări au fost următoarele:

Ipoteza 1. Considerăm că există diferențe în ceea ce privește anumiți parametri somatici și motrici, între jucătoarele de rugby din zona Moldovei, junioare și senioare.

Ipoteza 2. Considerăm că există diferențe între parametrii somatici și motrici ai jucătoarelor de rugby junioare și senioare din studiul nostru și cei ai jucătoarelor din alte țări.

Ipoteza 3. Considerăm că există un nivel bun de asociere la nivelul parametrilor somatici și motrici evaluați, la cele două categorii, junioare și senioare.

Subiecții cercetării

În cadrul prezentei cercetări au fost evaluate 23 de jucătoare de rugby din zona Moldovei, 13 jucătoare senioare cu vârsta medie de $23,23 \pm 4,3$ ani din echipa CS Politehnica Iași, câștigătoare a Campionatului Național în anul 2023 și 10 jucătoare junioare cu vârsta medie de $15,9 \pm 0,9$ ani, componente ale echipei CSS Bârlad, câștigătoare a Cupei României în anul 2023.

CONCLUZII STUDIU PRELIMINAR

În urma analizei statistice realizate au fost identificate o serie de diferențe semnificative statistic între cele două categorii de vârstă, junioare și senioare, în ceea ce privește anumiți parametri somatici și motrici ai acestora, acest lucru confirmând parțial ipoteza 1.

În cazul vitezei de deplasare, datele din literatura de specialitate scot în evidență faptul că jucătoarele junioare și senioare din diferite țări au obținut valori mai bune ale vitezei evaluate pe distanța de 10 m în comparație cu datele obținute de jucătoarele din prezentul studiu, dar mai slabe pe distanța de 20 m. Pe distanța de 40 m, jucătoarele din studiul nostru au înregistrat rezultate mai bune dar și mai slabe în comparație cu jucătoarele din alte țări, astfel ipoteza 2 se confirmă.

Rezultatele înregistrate de sportivele din prezentul studiu, au evidențiat faptul că există un nivel bun de asociere între anumiți parametri somatici și motrici ai jucătoarelor de rugby, aflate în cele două categorii, junioare și senioare, fiind confirmată ipoteza 3.

Putem afirma faptul că, rezultatele obținute în urma studiului realizat evidențiază faptul că dezvoltarea fizică și cea motrică a sportivelor este factorul determinant pentru atingerea performanței în rugby-ul în 7 feminin.

CAPITOLUL 4. IDENTIFICAREA PROFILULUI BIOMOTRIC AL JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7 – STUDIUL PRINCIPAL

PREMISELE CERCETĂRII

În urma cercetării preliminare, prin aplicarea unei baterii de teste elaborate pe baza literaturii de specialitate, au fost identificați o serie de parametri somatici și motrici specifici jucătoarelor de rugby, atât la nivel de junioare, cât și de senioare. Aceste date constituie un reper esențial pentru direcționarea și fundamentarea actualei cercetări.

SCOP, OBIECTIVE, SARCINI, VARIABLE ȘI IPOTEZE

Scopul acestei cercetări a constat în elaborarea unui profil biomotric al jucătoarelor de rugby din România și în identificarea metodelor optime pentru evaluarea parametrilor motrici și morfologici.

Ipotezele care au stat la baza prezentei cercetări au fost următoarele:

Ipoteza principală 1. Considerăm că există diferențe între jucătoarele de rugby în 7 din România, în ceea ce privește anumiți parametri somatici și motrici.

Ipoteza secundară 1.1. Considerăm că există diferențe între jucătoarele de rugby în 7 în funcție din orașul de proveniență al echipei, în ceea ce privește anumiți parametri somatici și motrici.

Ipoteza secundară 1.2. Considerăm că există diferențe între jucătoarele de rugby, în funcție de categoria de vârstă (junioare și senioare), în ceea ce privește anumiți parametri somatici și motrici.

Ipoteza principală 2. Presupunem că există diferențe între rezultatele obținute de jucătoarele de rugby în 7 la probele de evaluare a vitezei de deplasare și a schimbării de direcție, cu și fără balon.

Ipoteza secundară 2.1. Presupunem că există diferențe între rezultatele obținute de jucătoarele junioare de rugby în 7, la probele de evaluare a vitezei de deplasare și a schimbării de direcție, cu și fără balon.

Ipoteza secundară 2.2. Presupunem că există diferențe între rezultatele obținute de jucătoarele de rugby în 7 senioare, la probele de evaluare a vitezei de deplasare și a schimbării de direcție, cu și fără balon.

Ipoteza principală 3. Considerăm că există diferențe între membrul dominant și nedominant, în ceea ce privește timpul de reacție și pasarea balonului de pe loc, la jucătoarele de rugby în 7.

Ipoteza secundară 3.1. Considerăm că există diferențe între membrul dominant și nedominant, în ceea ce privește timpul de reacție și pasarea balonului de pe loc, la jucătoarele de rugby în 7 junioare.

Ipoteza secundară 3.2. Considerăm că există diferențe între membrul dominant și nedominant, în ceea ce privește timpul de reacție și pasarea balonului de pe loc, la jucătoarele de rugby în 7 senioare.

Ipoteza principală 4. Există asocieri între parametrii somatici, motrici și tehnici evaluați, la jucătoarele de rugby în 7.

Ipoteza secundară 4.1. Există asocieri între parametrii somatici, motrici și tehnici evaluați, la jucătoarele de rugby junioare.

Ipoteza secundară 4.2. Există asocieri între parametrii somatici, motrici și tehnici evaluați, la jucătoarele de rugby senioare.

Ipoteza principală 5. Considerăm că vom identifica diferențe între datele obținute de echipele naționale ale României cu privire la parametrii somatici, funcționali și motrici și rezultatele altor echipe naționale regăsite în literatura de specialitate.

Ipoteza secundară 5.1. Presupunem că vom identifica diferențe între rezultatele obținute de echipa națională de junioare și alte echipe naționale regăsite în literatura de specialitate.

Ipoteza secundară 5.2. Presupunem că vom identifica diferențe între jucătoarele din lotul național de rugby în 7 senioare și cele identificate în literatura de specialitate, în ceea ce privește unele caracteristici somatice și motrice.

Subiecții cercetării

În cadrul prezentei cercetări au fost evaluate 105 de jucătoare de rugby participante în cadrul Campionatului național al României ediția 2024, 35 jucătoare senioare cu vârstă medie de $21,1 \pm 4,8$ ani de la echipele CS Politehnica Iași, CSU Cluj, CS Agronomia București și CS Știința București și 70 jucătoare junioare cu vârstă medie de $15,2 \pm 1,5$ ani, componente ale echipelor: CSS Bârlad, CSM Unirea Alba Iulia, RC Cristian din Brașov, CS Leii Câmpia Turzii, CS Politehnica Iași, CSM Pașcani, CS Agronomia București.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute de jucătoarele de rugby junioare și senioare din prezenta cercetare sunt folosite pentru realizarea profilului performanțial al jucătoarelor de rugby în 7 din România. Pentru scalarea rezultatelor am folosit media aritmetică și abaterea standard

din analiza datelor sportive. Aceasta scalare permite evaluarea comparativă a performanțelor și identificarea punctelor forte sau slabe ale unei echipe.

Valorile obținute de jucătoarele de rugby în 7, în funcție de categoria de vârstă, vor fi delimitate în trei categorii, rezultate scăzute, bune și ridicate (tabel 4. 48 - 4. 58).

Tabel 4. 1 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 – date antropometrice

GREUTATE (kg)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 67,01	50,60	- 67,01	< 50,60
JUNIOARE LOT	> 66,63	52,62	- 66,63	< 52,62
SENIOARE CLUB	> 68,94	54,54	- 68,94	< 54,54
SENIOARE LOT	> 69,79	55,75	- 69,79	< 55,75
INDICE DE MASĂ CORPORALĂ (kg/m ²)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 24,45	19,08	- 24,45	< 19,08
JUNIOARE LOT	> 23,26	19,39	- 23,26	< 19,39
SENIOARE CLUB	> 24,20	20,14	- 24,2	< 20,14
SENIOARE LOT	> 24,56	20,82	- 24,56	< 20,82
MASA DE GRĂSIMI (kg)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 11,31	11,31	- 19,19	> 19,19
JUNIOARE LOT	< 17,76	11,22	- 17,76	> 11,22
SENIOARE CLUB	< 17,06	12,23	- 17,06	> 12,23
SENIOARE LOT	< 16,06	12,27	- 16,6	> 12,27
MASA MUSCULARĂ (kg)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 36,29	36,29	- 46,67	> 46,67
JUNIOARE LOT	< 38,23	38,23	- 47,42	> 47,42
SENIOARE CLUB	< 39,99	39,99	- 49,2	> 49,20
SENIOARE LOT	< 40,75	40,75	- 50,7	> 50,70
MASA MUSCULARĂ SCHELETICĂ (kg)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 21,65	21,65	- 27,83	> 27,83
JUNIOARE LOT	< 22,80	22,8	- 28,28	> 28,28
SENIOARE CLUB	< 23,78	23,78	- 30,9	> 30,90
SENIOARE LOT	< 23,91	23,91	- 31,97	> 31,97

Tabel 4. 2 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 – viteza de deplasare pe diferite distanțe

VITEZA DE DEPLASARE PE DISTANȚA DE 10 m (s)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 2,08	1,74	- 2,08	< 1,74
JUNIOARE LOT	> 1,96	1,65	- 1,96	< 1,65
SENIOARE CLUB	> 1,94	1,62	- 1,94	< 1,62
SENIOARE LOT	> 1,85	1,59	- 1,85	< 1,59
VITEZA DE DEPLASARE PE DISTANȚA DE 20 m (s)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 3,74	3,28	- 3,74	< 3,28
JUNIOARE LOT	> 3,71	3,13	- 3,71	< 3,13
SENIOARE CLUB	> 3,56	3,08	- 3,56	< 3,08
SENIOARE LOT	> 3,40	3,07	- 3,4	< 3,07

VITEZA DE DEPLASARE PE DISTANȚA DE 20-40 m (s)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 3,52	2,62 - 3,52	< 2,62
JUNIOARE LOT	> 3,11	2,66 - 3,11	< 2,66
SENIOARE CLUB	> 3,05	2,62 - 3,05	< 2,62
SENIOARE LOT	> 3,02	2,62 - 3,02	< 2,62
VITEZA DE DEPLASARE PE DISTANȚA DE 40 m (s)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 6,96	6,04 - 6,96	< 6,04
JUNIOARE LOT	> 6,34	5,8 - 6,34	< 5,80
SENIOARE CLUB	> 6,55	5,8 - 6,55	< 5,80
SENIOARE LOT	> 6,38	5,74 - 6,38	< 5,74

Tabel 4. 3 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 – viteza de deplasare cu balonul pe diferite distanțe

VITEZA DE DEPLASARE PE DISTANȚA DE 10 m CU BALON (s)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 2,11	1,81 - 2,11	< 1,81
JUNIOARE LOT	> 2,03	1,66 - 2,03	< 1,66
SENIOARE CLUB	> 2,00	1,68 - 2	< 1,68
SENIOARE LOT	> 1,88	1,67 - 1,88	< 1,67
VITEZA DE DEPLASARE PE DISTANȚA DE 20 m CU BALON (s)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 3,83	3,37 - 3,83	< 3,37
JUNIOARE LOT	> 3,78	3,19 - 3,78	< 3,19
SENIOARE CLUB	> 3,66	3,26 - 3,66	< 3,26
SENIOARE LOT	> 3,52	3,22 - 3,52	< 3,22
VITEZA DE DEPLASARE PE DISTANȚA DE 20-40 m CU BALON (s)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 3,38	2,81 - 3,38	< 2,81
JUNIOARE LOT	> 3,03	2,71 - 3,03	< 2,71
SENIOARE CLUB	> 2,98	2,65 - 2,98	< 2,65
SENIOARE LOT	> 2,90	2,64 - 2,9	< 2,64
VITEZA DE DEPLASARE PE DISTANȚA DE 40 m CU BALON (s)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 7,09	6,13 - 7,09	< 6,13
JUNIOARE LOT	> 6,54	5,82 - 6,54	< 5,82
SENIOARE CLUB	> 6,56	5,92 - 6,56	< 5,92
SENIOARE LOT	> 6,37	5,96 - 6,37	< 5,96

Tabel 4. 4 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 – proba tehnică

TEHNIC_20M (s)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 4,63	3,58 - 4,63	< 3,58
JUNIOARE LOT	> 4,17	3,36 - 4,17	< 3,36
SENIOARE CLUB	> 4,16	3,29 - 4,16	< 3,29
SENIOARE LOT	> 4,07	3,27 - 4,07	< 3,27
TEHNIC_10M_PLACAJ(s)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 5,32	3,68 - 5,32	< 3,68
JUNIOARE LOT	> 5,17	3,08 - 5,17	< 3,08
SENIOARE CLUB	> 4,52	3,66 - 4,52	< 3,66
SENIOARE LOT	> 4,19	3,53 - 4,19	< 3,53

TEHNIC TOTAL (s)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 9,55	7,66	- 9,55	< 7,66
JUNIOARE LOT	> 8,86	6,92	- 8,86	< 6,92
SENIOARE CLUB	> 8,43	7,19	- 8,43	< 7,19
SENIOARE LOT	> 8,05	7,02	- 8,05	< 7,02

Tabel 4. 5 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 la schimbarea de direcție fără balon

SCHIMBAREA DE DIRECȚIE LA UN STIMUL (s)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 2,78	2,33	- 2,78	< 2,33
JUNIOARE LOT	> 2,65	2,27	- 2,65	< 2,27
SENIOARE CLUB	> 2,53	2,14	- 2,53	< 2,14
SENIOARE LOT	> 2,41	2,1	- 2,41	< 2,10
SCHIMBAREA DE DIRECȚIE LA DOI STIMULI (s)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 5,70	4,91	- 5,7	< 4,91
JUNIOARE LOT	> 5,51	4,56	- 5,51	< 4,56
SENIOARE CLUB	> 5,25	4,51	- 5,25	< 4,51
SENIOARE LOT	> 5,06	4,54	- 5,06	< 4,54

Tabel 4. 6 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 la schimbarea de direcție cu balonul purtat

SCHIMBAREA DE DIRECȚIE LA UN STIMUL CU BALONUL PURTAT (s)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 2,70	2,38	- 2,7	< 2,38
JUNIOARE LOT	> 2,68	2,34	- 2,68	< 2,34
SENIOARE CLUB	> 2,61	2,16	- 2,61	< 2,16
SENIOARE LOT	> 2,44	2,15	- 2,44	< 2,15
SCHIMBAREA DE DIRECȚIE LA DOI STIMULI CU BALONUL PURTAT (s)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 5,68	4,82	- 5,68	< 4,82
JUNIOARE LOT	> 5,44	4,49	- 5,44	< 4,49
SENIOARE CLUB	> 5,27	4,5	- 5,27	< 4,50
SENIOARE LOT	> 5,07	4,46	- 5,07	< 4,46

Tabel 4. 7 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 la forța explozivă a membrelor superioare

JUMP TEST_UPPER BODY (cm)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 3,16	3,16	- 5,3	> 5,30
JUNIOARE LOT	< 3,61	3,61	- 5,71	> 5,71
SENIOARE CLUB	< 7,13	7,13	- 10,46	> 10,46
SENIOARE LOT	< 7,28	7,28	- 10,53	> 10,53

Tabel 4. 8 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 la forța explozivă a membrelor inferioare

FREE JUMP (cm)				
	SLABE	BUNE		FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 18,61	18,61	- 27,34	> 27,34
JUNIOARE LOT	< 20,61	20,61	- 30,94	> 30,94
SENIOARE CLUB	< 24,25	24,25	- 32,33	> 32,33

SENIOARE LOT	< 26,19	26,19 - 33,06	> 33,06
COUNTERMOVEMENT JUMP (cm)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 17,22	17,22 - 23,78	> 23,78
JUNIOARE LOT	< 18,30	18,3 - 26,3	> 26,30
SENIOARE CLUB	< 22,16	22,16 - 29,71	> 29,71
SENIOARE LOT	< 23,07	23,07 - 30,71	> 30,71
SQUAT JUMP (cm)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 16,65	16,65 - 23,38	> 23,38
JUNIOARE LOT	< 18,59	18,59 - 25,85	> 25,85
SENIOARE CLUB	< 18,48	18,48 - 27,8	> 27,80
SENIOARE LOT	< 21,59	21,59 - 28,23	> 28,23

Tabel 4. 9 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 la lungimea pazei de pe loc cu membrul dominant și nedominant

PASA MEMBRU NEDOMINANT (m)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 9,51	9,51 - 13,2	> 13,20
JUNIOARE LOT	< 11,30	11,3 - 14,68	> 14,68
SENIOARE CLUB	< 11,62	11,62 - 16,09	> 16,09
SENIOARE LOT	< 11,55	11,55 - 16,18	> 16,18
PASA MEMBRU DOMINANT (m)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	< 10,14	10,14 - 14,31	> 14,31
JUNIOARE LOT	< 11,57	11,57 - 15,87	> 15,87
SENIOARE CLUB	< 12,82	12,82 - 17,00	> 17,00
SENIOARE LOT	< 12,96	12,96 - 16,99	> 16,99

Tabel 4. 10 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 la rezistența specifică

BRONCO (min)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 6,88	5,85 - 6,88	< 5,85
JUNIOARE LOT	> 6,36	5,65 - 6,36	< 5,65
SENIOARE CLUB	> 6,09	5,33 - 6,09	< 5,33
SENIOARE LOT	> 6,88	5,24 - 5,88	< 5,24

Tabel 4. 11 Clasificarea rezultatelor obținute de jucătoarele de rugby în 7 la timpul de reacție la doi stimuli al membrului dominant și nedominant

VITEZA DE REACȚIE MEMBRU NEDOMINANT (ms)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 356,91	259,46 - 356,9	< 259,46
JUNIOARE LOT	> 351,11	250,14 - 351,1	< 250,14
SENIOARE CLUB	> 351,94	241,52 - 351,9	< 241,52
SENIOARE LOT	> 344,02	235,43 - 344	< 235,43
VITEZA DE REACȚIE MEMBRU DOMINANT (ms)			
	SLABE	BUNE	FOARTE BUNE
JUNIOARE CLUB	> 368,25	265,05 - 368,3	< 265,05
JUNIOARE LOT	> 360,02	259,87 - 360	< 259,87
SENIOARE CLUB	> 353,11	238,49 - 353,1	< 238,49
SENIOARE LOT	> 358,87	242,13 - 358,9	< 242,13

CONCLUZII PROFIL BIOMOTRIC

Ipoteza 1

Analiza datelor înregistrate inter-cluburi a scos în evidență variații considerabile în ceea ce privește forța fizică și tehnica paselor, indicând că anumite echipe de junioare, precum Bârlad, Alba și București, care au obținut rezultate mai bune, ar putea beneficia de programe specifice care să vizeze consolidarea acestor aspecte esențiale pentru performanță. Aceste date sugerează că nivelul de pregătire poate fi influențat de metodele de antrenament utilizate la nivelul fiecărui club, consolidând nevoia de intervenții adaptate pentru a uniformiza dezvoltarea abilităților sportive.

În ceea ce privește echipele de senioare, echipa din Iași a excelat la toate probele, în timp ce echipa din Cluj de senioare a obținut cele mai scăzute rezultate. Validitatea ipotezei secundare 1.1 este astfel susținută prin evidențierea acestor variații semnificative în pregătirea fizică și tehnică a jucătoarelor de rugby, oferind perspective valoroase asupra îmbunătățirii strategiilor de antrenament și a metodelor de intervenție individualizate pentru maximizarea performanței sportive.

Rezultatele studiului indică diferențe semnificative statistic între jucătoarele de rugby, în funcție de categoria de vârstă (junioare și senioare), ceea ce susține importanța dezvoltării progresive a parametrilor somatici și motrici pe parcursul carierei sportive. Aceste constatări confirmă ipoteza 1.2, subliniind faptul că procesul de antrenament adaptat fiecărei categorii de vârstă contribuie în mod direct la îmbunătățirea performanței fizice și tehnice.

Ipoteza 2

Datele obținute indică faptul că viteza de sprint pe distanțe scurte este influențată negativ de manipularea balonului, fenomen susținut de creșterea timpului de alergare în aceste probe. În contrast cu efectul negativ asupra sprintului, analiza schimbării de direcție a relevat o îmbunătățire a performanței în prezența balonului. Rezultatele evidențiate confirmă parțial ipoteza 2.1, evidențiind impactul prezenței balonului asupra vitezei de sprint și a capacității de schimbare a direcției la jucătoarele de rugby junioare.

Studiul a evidențiat faptul că manipularea balonului influențează semnificativ viteza de sprint pe distanțe scurte în rândul jucătoarelor de rugby senioare, afectând în special faza inițială de accelerare, datorită necesității unei coordonări suplimentare între membrele superioare și inferioare. Cu toate acestea, pe distanțe mai lungi, acest efect devine nesemnificativ, sugerând o adaptare progresivă a sportivelor la cerințele specifice ale jocului.

În ceea ce privește schimbarea de direcție, prezența balonului nu a generat diferențe semnificative de performanță, ceea ce indică o adaptare biomecanică eficientă la manipularea acestuia în condiții dinamice. Această constatare sugerează că jucătoarele de rugby integrează controlul balonului în mecanismele lor motrice, minimizând astfel impactul acestuia asupra performanței.

Prin urmare, aceste rezultate confirmă parțial ipoteza 2.2 și subliniază importanța unor programe de antrenament specifice, care să sprijine dezvoltarea simultană a vitezei, coordonării și controlului balonului, astfel încât performanța sportivelor să fie optimizată în toate aspectele jocului.

Ipoteza 3

Rezultatele obținute în analiza pasei și a vitezei de reacție la junioare evidențiază o asimetrie funcțională marcată între cele două membre superioare, cu un avantaj clar al membrului dominant (drept) în ceea ce privește lungimea pasei. Diferența semnificativă statistic ($p = 0,000$) indică o coordonare și o forță mai redusă a membrului nedominant, astfel ipoteza secundară nr. 3.1. este confirmată parțial.

La jucătoarele de rugby în 7 senioare, au fost identificate diferențe semnificative statistic doar în ceea ce privește lungimea pasei executate de pe loc. Prin urmare, ipoteza secundară 3.2 este confirmată doar parțial, întrucât diferențele semnificative au fost observate doar pentru lungimea pasei, nu și pentru timpul de reacție.

Ipoteza 4

Analiza corelațiilor dintre probele tehnice și ceilalți parametri indică relații semnificative între viteza de deplasare, abilitățile tehnice și eficiența execuțiilor. Elementele de viteză și tehnică sunt strâns corelate, iar parametrii antropometrici influențează performanțele tehnice, în special pasele, unde jucătoarele junioare mai rapide au obținut scoruri mai mici la precizia pasei, aceste lucruri confirmând ipoteza secundară 4. 1.

Rezultatele corelațiilor analizate indică faptul că performanțele tehnice sunt influențate puternic de viteza și agilitatea jucătoarelor senioare, în timp ce o forță explozivă excesivă poate afecta precizia execuțiilor, astfel confirmându-se ipoteza secundară 4. 2.

Ipoteza 5

În ceea ce privește analiza rezultatelor înregistrate în prezentul studiu și datele regăsite în literatura de specialitate, există diferențe dar și asemănări între rezultatele înregistrate de junioarele și senioarele din loturile naționale ale României și alte echipe reprezentative internaționale, confirmându-se astfel parțial ipoteza 5.

Rezultatele înregistrate de junioare indică necesitatea îmbunătățirii programelor de antrenament pentru cluburile mai puțin performante, punând accent pe dezvoltarea vitezei și a forței explozive. Îmbunătățirea capacității fizice a jucătoarelor este esențială pentru creșterea competitivității echipelor.

Echipele care au obținut rezultate slabe ar trebui să adopte antrenamente de anduranță și să introducă exerciții pentru dezvoltarea consumului de oxigen și a preciziei în placaj. În același timp, cluburile care au înregistrat rezultate bune trebuie să mențină regimul actual și să își optimizeze strategiile tactice.

S-a observat că, dificultățile în schimbarea direcției, mai ales în prezența stimulilor multipli și a balonului, afectează în special echipele mai slabe. Se recomandă introducerea exercițiilor de reacție, coordonare și echilibru, care să includă și elemente de joc cu mingea.

Transportul balonului influențează negativ accelerarea pe distanțe scurte, dar nu afectează semnificativ schimbarea de direcție, indicând o adaptare biomecanică eficientă.

În dezvoltarea tehnică a junioarelor, este importantă echilibrarea funcțională a brațelor, cu accent pe membrul nedominant. Pe măsură ce jucătoarele avansează spre nivelul de seniorat, coordonarea și forța se îmbunătățesc semnificativ, datorită antrenamentului și experienței.

CAPITOLUL 5. IDENTIFICAREA UNOR CARACTERISTICI ALE PROFILULUI PSIHIC AL JUCĂTOARELOR DE RUGBY ÎN 7

PREMISELE CERCETĂRII

Rugby-ul în 7 este un sport dinamic și solicitant, care necesită nu doar abilități fizice deosebite, ci și trăsături psihologice specifice (McAuliffe, 2021; Kerr, 2019; Dohme et al., 2019).

Motivația reprezintă un element esențial în atingerea performanței sportive, influențând direct nivelul de implicare, perseverența și dorința sportivilor de a-și depăși limitele. În rugby-ul în 7, un sport ce presupune viteză, forță și strategie, motivația jucătoarelor are un rol important atât în realizările individuale, cât și în succesul colectiv. Acest studiu își propune să investigheze factorii care stau la baza motivației în rândul jucătoarelor de rugby în 7, atât junioare cât și seniore, evidențiind tipurile de motivație și modalitățile prin care aceasta poate fi stimulată (Arribas-Galarraga, 2017; Campo et al., 2016).

De asemenea, motivația și încrederea sunt aspecte fundamentale în dezvoltarea performanței sportive, influențând semnificativ angajamentul și capacitatea de a face față provocărilor competiționale. În rugby-ul de performanță, la ambele categorii de vârstă (junioare și senioare), aceste dimensiuni psihologice contribuie nu doar la progresul individual, ci și la coeziunea echipei și rezultatele obținute în competiții (Castro-Sánchez et al., 2019; King et al., 2019; Fernández-García et al., 2015).

Scopul cercetării

Scopul acestei lucrări este de a analiza nivelurile de motivație și încredere ale jucătoarelor de rugby din România, conturând un profil psihologic al acestora.

Ipotezele cercetării

În cadrul studiului au fost formulate următoarele ipoteze:

Ipoteza principală 1. Considerăm niveluri ridicate de motivație și încredere la jucătoarele de rugby din România.

Ipoteza secundară 1.1. Considerăm niveluri ridicate de motivație și încredere la jucătoarele de rugby junioare din România.

Ipoteza secundară 1.2. Considerăm niveluri ridicate de motivație și încredere la jucătoarele de rugby senioare din România.

Ipoteza principală 2. Există diferențe în ceea ce privește nivelul de motivație și încredere a jucătoarelor de rugby, în funcție de orașul de proveniență al echipei.

Ipoteza secundară 2.1. Considerăm că în ceea ce privește jucătoarele de rugby junioare, vom identifica diferențe ale nivelului de motivație și încredere, în funcție de orașul de proveniență al echipei.

Ipoteza secundară 2.2. Există diferențe în ceea ce privește nivelul de motivație și încredere a jucătoarelor de rugby senioare, în funcție de orașul de proveniență al echipei.

Ipoteza principală 3. Considerăm că vom identifica diferențe în ceea ce privește motivația și încrederea jucătoarelor de rugby, între jucătoarele de club și cele care fac parte din lotul național.

Ipoteza secundară 3.1. Considerăm că între jucătoarele de club și cele care fac parte din lotul național, vom identifica diferențe în ceea ce privește motivația și încrederea sportivelor junioare.

Ipoteza secundară 3.2. Jucătoarele senioare care fac parte din lotul național vor obține valori diferite față de jucătoarele de club, în ceea ce privește nivelul motivației și al încrederii.

Rezultatele prezentului studiu vor contribui la o mai bună înțelegere a aspectelor psihologice ce influențează performanța jucătoarelor de rugby, oferind antrenorilor și specialiștilor în psihologia sportului informații relevante pentru optimizarea programelor de pregătire mentală. Prin dezvoltarea unor strategii personalizate de îmbunătățire a motivației și încrederii, echipele de rugby pot beneficia de o creștere semnificativă a performanței și coeziunii de grup.

Subiecții cercetării

În cadrul prezentei cercetări au fost evaluate 97 de jucătoare de rugby participante în cadrul Campionatului național al României ediția 2024, 29 jucătoare senioare cu vârsta medie de $21,1 \pm 4,8$ ani de la echipele CS Politehnica Iași, CSU Cluj, CS Agronomia București și CS Știința București și 68 jucătoare junioare cu vârsta medie de $15,2 \pm 1,5$ ani, componente ale echipelor: CSS Bârlad, CSM Unirea Alba Iulia, RC Cristian din Brașov, CS Leii Câmpia Turzii, CS Politehnica Iași, CSM Pașcani, CS Agronomia București.

Instrumentele de cercetare folosite

- **Chestionarul PAS:** Percepții și Atitudini despre Sine (anexa 9. 1) (Constantin et al., 2022).

-**Chestionarul IM:** Implicare Motivațională (anexa 9. 2) (Constantin et al., 2008a).

În conturarea profilului psihic al jucătoarelor de rugby am utilizat trei intervale, valori ridicate, valori medii și valori scăzute, raportând mediile celor două categorii, junioare și senioare, dar și a jucătoarelor care fac parte din lotul național al României, la rezultatele generate de rapoartele individuale din platforma PsihoProfile.

CONCLUZII PROFIL PSIHIC

Junioare

Analiza frecvenței răspunsurilor obținute în urma aplicării chestionarului privind motivația și implicarea la jucătoarele de rugby de nivel juvenil evidențiază un nivel general ridicat al angajamentului față de activitatea sportivă. Majoritatea junioarelor au demonstrat o orientare intrinsecă puternică, alături de o dorință crescută de autodepășire și participare activă în procesul de antrenament și competiție. Integritatea, sinceritatea, onestitatea și moralitatea sunt valori fundamentale pentru toate jucătoarele, fără diferențe semnificative între orașe. Doar în ceea ce privește caracteristicile auto-prezentare, motivație intrinsecă, provocare au fost evidențiate diferențe semnificative statistic, acest lucru infirmând ipoteza secundară 2.1.

Senioare

Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului privind motivația și implicarea în rândul jucătoarelor de rugby senioare indică un profil motivațional consolidat, caracterizat printr-un nivel crescut de motivație intrinsecă, responsabilitate individuală și atașament față de obiectivele de performanță. Frecvența răspunsurilor sugerează o implicare conștientă și matură în activitatea sportivă, evidențiind tranziția reușită de la motivația de bază, specifică junioratului, la o motivație orientată spre excelență și menținerea performanței la nivel înalt.

Rugby-ul promovează principii solide de integritate, sinceritate, onestitate și moralitate, iar aceste valori sunt bine consolidate în rândul jucătoarelor senioare, indiferent de orașul de proveniență. Diferențele minore între jucătoarele senioare în funcție de orașul de proveniență pot reflecta variații ale stilului de antrenament și ale mediului competițional, dar în ansamblu, valorile etice ale sportului sunt profund înrădăcinate în toate regiunile analizate.

Lot și club junioare

În cazul jucătoarelor junioare din lotul național acestea au o imagine de sine mai pozitivă și o auto-eficacitate mai ridicată, ceea ce indică un nivel superior de încredere în propriile abilități.

Singurele diferențe semnificative statistic între jucătoarele de club și cele care fac parte din lotul național au fost identificate în ceea ce privește subscala moralitate, astfel infirmându-se ipoteza secundară 3.1.

Lot și club senioare

Jucătoarele din lotul național de senioare au un nivel mai ridicat de motivație extrinsecă, ceea ce sugerează că recompensele și recunoașterea socială sunt factori importanți în menținerea performanței la nivel înalt. Tendința de exagerare este mai mare la jucătoarele din lot, ceea ce poate fi explicat prin așteptările ridicate și presiunea competițională la nivel internațional.

Motivația jucătoarelor de rugby în 7 senioare este rezultatul unei combinații de factori interni și externi, influențată de obiectivele personale, mediul de antrenament și sprijinul psihologic. Astfel, în ceea ce privește jucătoarele senioare, au fost identificate diferențe semnificative statistic între jucătoarele de club și cele de lot în cazul caracteristicilor motivație extrinsecă imagine de sine, stimă de sine, realizare, auto-amăgire, confirmându-se parțial ipoteza secundară 3.2.

CONCLUZII FINALE

Datele obținute în prezenta cercetare sugerează că nivelul de pregătire al jucătoarelor de rugby poate fi influențat de metodologiile de antrenament utilizate la nivelul fiecărui club, consolidând nevoia de intervenții adaptate pentru a uniformiza dezvoltarea abilităților sportive.

Aceste rezultate reflectă discrepanțele în metodele de pregătire aplicate la nivelul diferitelor cluburi și sugerează necesitatea unor ajustări strategice în ceea ce privește structura antrenamentelor. Prin urmare, antrenorii ar trebui să adapteze și să optimizeze programele de pregătire, având în vedere diferențele specifice identificate între echipe, pentru a asigura o dezvoltare uniformă și echilibrată a jucătoarelor.

De asemenea, rezultatele obținute subliniază importanța integrării balonului în antrenamentele de schimbare a direcției, oferind perspective valoroase pentru îmbunătățirea performanței motrice în rugby-ul de performanță. În același timp, se evidențiază necesitatea unor strategii specifice de antrenament pentru sprint, care să compenseze influența negativă a balonului asupra vitezei pe distanțe scurte.

Studiul a evidențiat faptul că manipularea balonului influențează semnificativ viteza de sprint pe distanțe scurte în rândul jucătoarelor de rugby senioare, afectând în special faza inițială de accelerare, datorită necesității unei coordonări suplimentare între membrele superioare și inferioare. Cu toate acestea, pe distanțe mai lungi, acest efect devine nesemnificativ, sugerând o adaptare progresivă a sportivelor la cerințele specifice ale jocului.

În ceea ce privește schimbarea de direcție, prezența balonului nu a generat diferențe semnificative de performanță, ceea ce indică o adaptare biomecanică eficientă la manipularea acestuia în condiții dinamice. Această constatare sugerează că jucătoarele de rugby integrează controlul balonului în mecanismele lor motrice, minimizând astfel impactul acestuia asupra performanței.

Rezultatele cercetării indică diferențe semnificative statistic între jucătoarele de rugby, în funcție de categoria de vârstă (junioare și senioare), ceea ce susține importanța dezvoltării progresive a parametrilor somatici și motrici pe parcursul carierei sportive.

Analiza corelațiilor dintre parametrii motrici scoate în evidență câteva asocieri moderate și puternice între aceștia, atât în rândul jucătoarelor junioare cât și a celor senioare.

În ceea ce privește analiza rezultatelor înregistrate în prezentul studiu și datele regăsite în literatura de specialitate, există diferențe semnificative statistic între rezultatele

înregistrate de junioarele și senioarele din loturile naționale ale României și alte echipe reprezentative internaționale.

Rugby-ul reprezintă mai mult decât o competiție sportivă; este o experiență de viață în care forța mentală, stabilitatea emoțională și principiile etice au o importanță egală cu excelența fizică.

Motivația și percepția asupra sinelui pot varia în funcție de experiențele competiționale, accidentări, schimbări de antrenor sau progresul sportiv, iar o monitorizare pe termen lung ar putea aduce informații mai relevante despre dinamica acestor variabile.

Rugby-ul promovează un set solid de valori etice, iar aceste date arată că jucătoarele junioare își însușesc aceste principii într-un mod uniform, indiferent de orașul de proveniență sau de nivelul de performanță. Integritatea, sinceritatea, onestitatea și moralitatea sunt valori fundamentale pentru toate jucătoarele de rugby, atât junioare cât și senioare.

DISEMINAREA REZULTATELOR

Diseminarea rezultatelor cercetării s-a realizat prin scrierea și publicarea de articole științifice, prezentarea rapoartelor de cercetare și a posterelor la diferite evenimente științifice, dar, totodată, și prin comunicarea datelor obținute antrenorilor.

LISTĂ LUCRĂRI

1. **Surmei-Balan, M. G.**, Cojocariu, A., & Martinas, F. P. (2025). Assessment of sprint speed in junior women's rugby 7's players. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 17(1), 384-404. <https://doi.org/10.18662/rrem/17.1/957>
2. **Surmei-Balan, M. G.**, Cojocariu, A., & Martinaș, F. P. (2025). Study on the evaluation of the explosive strength of women's rugby 7's players. *Sport And Society*, 498-503 <https://doi.org/10.36836/22-24/11/2024>
3. Martinaș F. P., Cojocariu A., & **Surmei Balan M. G.**, (2023). Assessment of speed in rugby players: forwards and defenders. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 23.
4. Martinaș, F.P., Cojocariu, A., & **Surmei Balan, M.G.** (2023). Assessment of agility among rugby players. *9th International Conference of Universitaria Consortium - FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – Active People for a Healthy Future, Timișoara*, 174-180 ISBN 979-12-80225-75-7 DOI 10.26352/HX19-FEFSTIM2023

RECUNOAȘTERE

Teza a fost elaborată în cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza din Iași” - Școala Doctorală în Știința Sportului și Educației Fizice, pe baza Programului de Cercetare Științifică aprobat de Consiliul Școlii Doctorale, sub îndrumarea domnului profesor universitar dr. Adrian Cojocariu.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- Aben, H. G. J., Hills, S. P., Cooke, C. B., Davis, D., Jones, B., & Russell, M. (2022). Profiling the Post-match Recovery Response in Male Rugby: A Systematic Review. *Journal of strength and conditioning research*, 36(7), 2050–2067. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004081>
- Agar-Newman, D. J., Goodale, T. L., & Klimstra, M. D. (2017). Anthropometric and Physical Qualities of International Level Female Rugby Sevens Athletes Based on Playing Position. *Journal of strength and conditioning research*, 31(5), 1346–1352. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001167>
- Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., & Luis-De-Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3). <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.07>
- Ball, S., Halaki, M., & Orr, R. (2019). Movement Demands of Rugby Sevens in Men and Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of strength and conditioning research*, 33(12), 3475–3490. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003197>
- Busbridge AR, Hamlin MJ, Jowsey JA, et al. (2022). Running demands of provincial women's rugby Union matches in New Zealand. *J Strength Cond Res*, 36:1059–63.
- Chiwaridzo, M., Dambi, G., Ferguson, B. C. M., & Engelsman, L. (2020). Anthropometric, physiological characteristics and rugby-specific game skills of schoolboy players of different age categories and playing standards. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 12, 3. <https://doi.org/10.1186/s13102-019-0130-2>
- Couderc, A., Lacome, M., Chéradame, J., Carling, C., & Piscione, J. (2023). Peak running demands in elite women's Rugby Sevens and Rugby Union match play: A comparative study. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18, 1–8. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0124>
- Dobbin, N., Highton, J., Moss, S., & Twist, C. (2019). The discriminant validity of a standardized testing battery and its ability to differentiate anthropometric and physical characteristics between youth, academy, and senior professional rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(8), 1–21. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0519>

- Freitas, T., Pereira, L., Zabaloy, S., Alcaraz, P., Arruda, A., Mercer, V., Bishop, C., & Loturco, I. (2023). Change-of-direction and deceleration deficits in national-team female Rugby Sevens players: Interrelationships and associations with speed-related performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0150>
- Imbert, S., Piscione, J., Couderc, A., Joncheray, H., & Daussin, F. N. (2023). Evolution of the physical characteristics of the French women's rugby players: A 10-year longitudinal analysis by position and team. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1120162. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1120162>
- Kim, G., McInch, A., & Kerr, J. (2023). Investigating the participation motives of women rugby union players in Canada and Wales. *Journal of Motivation, Emotion and Personality: Reversal Theory Studies*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.12689/jmep.2023.1201>
- Martinaș, F. P., Cojocariu, A., & Surmei-Balan, M. G. (2023). Assessment of speed in rugby players: Forwards and defenders. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 23.
- Medina, N. M., & Vásquez-Gómez, J. (2022). Rugby seven femenino en el centro-sur de Chile: Asociación entre fuerza explosiva, velocidad, agilidad y estado nutricional. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (45), 1066–1071. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93839>
- Misseldine, N. D., Blagrove, R. C., & Goodwin, J. E. (2021). Speed demands of women's rugby sevens match play. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(1), 183–189. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002638>
- Müller, C. M., Franco da Silva, A., Rousseau da Veiga, S., Alves Goicochea, C., Corrêa Silveira, I. A., Alves Mello Silveira, G., dos Santos Pinheiro, E. (2024). Relationship between different technical, physical and anthropometric characteristics in female rugby sevens players. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (59), 560–567. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.105613>
- Nichifor, F., Trofin, P.-F., & Martinaș, F.-P. (2021). Correlations between agility, speed and effort capacity in women's soccer, handball and rugby. In A. Sandu (Ed.), *LUMEN Proceedings: Vol. 17. World LUMEN Congress 2021* (pp. 514–520). Iași, Romania: LUMEN Publishing House. <https://doi.org/10.18662/wlc2021/52>
- Nolan, D., Curran, O., Brady, A. J., & Egan, B. (2023). Physical match demands of international women's rugby union: A three-year longitudinal analysis of a team competing in the Women's Six Nations Championship. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.3390/jfmk8010032>
- Nyberg, C. C., & Penpraze, V. (2016). Determination of anthropometric and physiological performance measures in elite Scottish female rugby union players. *International Journal of Research in Exercise Physiology*, 12(1), 10–16.
- Nyman, D. L. E., & Spriet, L. L. (2022). External training demands in women's varsity rugby union players quantified by wearable microtechnology with individualized speed thresholds. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(11), 3151–3158.

- O'Neill, J. E. R. G., Walsh, C. S., McNulty, S. J., Scantlebury, S., Lindsay, A., & Drust, B. (2022). Resting metabolic rate in female rugby players: Differences in measured versus predicted values. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(4), 845–850. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003553>
- Owen, C., Till, K., Jones, B., & Weakley, J. (2020). Testing methods and physical qualities of male age-grade rugby union players: A systematic review. *PLOS ONE*, 15(6), e0233796. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233796>
- Pingon, M., Loursac, R., Girardin, J., & colleagues. (2021). Profil anthropométrique des joueuses des équipes de France féminine de rugby à XV et à VII. *Science & Sports*. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2021.06.016>
- Surmei-Balan, M. G., Cojocariu, A., & Martinaș, F. P. (2025). Assessment of sprint speed in junior women's rugby 7's players. *Revista Românească Pentru Educație Multidimensională*, 17(1), 384-404. <https://doi.org/10.18662/rrem/17.1/957>
- Valenzuela, P. L., Montalvo, Z., Sánchez-Martínez, G., Torrontegi, E., De La Calle-Herrero, J., Domínguez-Castells, R., Maffiuletti, N. A., & De La Villa, P. (2018). Relationship between skeletal muscle contractile properties and power production capacity in female Olympic rugby players. *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1438521>
- Wangui, A. W., Wamukoya, E. K., & Olutende, M. O. (2020). Physiological and anthropometric characteristics of amateur women in the Kenya Rugby Union. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 3(10), 193–198. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2020.v03i10.004>
- Woodhouse, L., Tallent, J., Patterson, S., & Waldron, M. (2021). International female rugby union players' anthropometric and physical performance characteristics: A five-year longitudinal analysis by individual positional groups. *Journal of Sports Sciences*, 40(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1993656>
- Zabaloy, S., Giráldez, J., Gazzo, F., Villaseca-Vicuña, R., & González, J. G. (2021). In-season assessment of sprint speed and sprint momentum in rugby players according to the age category and playing position. *Journal of Human Kinetics*, 79, 165–176. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0025>