

3. Bitang, V., (2011). Considerații privind influența tehnicii asupra performanțelor sportive în probele de viteză la înotătorii de 11 – 14 ani, Asociația profesorilor de educație fizică și sport din județul Arad, Olimpia nr. 20, p. 40-43.
4. Botnarenco, T. (2016). Studiu privind metodele de evaluare a nivelului pregătirii tehnice a înotătorilor. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”, Materialele Congresului Științific Internațional, Chișinău, USEFS. pp. 8-12.
5. Lao, So-An, Furlonger, B. E., Moore, D. W., Busacca, M. (2016). Learning to swim using video modelling and video feedback within a self-management program, Monash University, Australian Journal of Adult Learning, Volume 56, Number 1.
6. Maglischo, E. W. (2002). Swimming Fastest. 3ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers. p. 44.
7. Pogalin E., Thean A.H.C., Baan J., Schipper N.W., Smeulders A.W.M. (2007). Video-based Training Registration for Swimmers. In: International Journal of Computer Science in Sport, Volume 6, Edition 1, p. 4-17.
8. Rîșneac B. (1998). Utilizarea metodelor tehnice în antrenamentul sportiv la înotători de performanță. Materialele Sesiunii internaționale de comunicări a Universității de Vest. Timișoara, p. 56-60.
9. Rîșneac B., Solonenco G. (2017). Metodica instruirii și antrenamentului în natație. Chișinău: S. n. („Totex-Lux”), p. 211-214.
10. Scortenschi D., Rîșneac B. (2017). The place and importance of technical means in swimming performance plan. In: The Annals of the “Ștefan cel mare” university, Physical Education and Sport Section, The Science and Art of Movement, Suceava. pp. 27-35.
11. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н., (2019). Искусство тренировки пловца. Книга тренера. М.: Издательство ИТРК., С. 56-58.
12. Вершинин М.А., Пинясова М.В., (2016). Ретроспективный анализ и современные тенденции формирования техники движений пловцов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Самарский научный вестник. № 2 (15) с. 149-153.
13. Дьяченко Е., Дьяченко Ек., (2016). Коррекция техники плавания способом кроль на груди методом видеоанализа. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Științific Internațional. Chișinău, USEFS. Vol. 2. pp. 204-209.
14. Макаренко Л. П., (1983). Юный пловец: [Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и тренер. фак. ин-тов физ. культуры]. М. : Физкультура и спорт. 288 с.
15. Платонов В.Н. (2012). Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 2. Издательство «Советский спорт». М. с. 18, с. 17-22.

<https://doi.org/10.52449.soh22.45>

DEZVOLTAREA APTITUDINILOR MOTRICE SPECIFICE JUCĂTORILOR DE FOTBAL PE POSTURIDE JOC

Sîrghi Serghei¹, dr., conf. univ.

<https://orcid.org/0000-0001-7528-2442>

Carp Ion², dr., prof. univ.

<https://orcid.org/0000-0002-2031-343X>

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. In the football activity, directing effort parameters must be such as by using strength training, the effort to be consistent with the objectives of each segment of periodization partial or general. The motricity developed in the course of training, particularly in technical and tactical actions of specific items, contribute in an exemplary manner the development of basic motor skills: running, jumping, lifting, all of these express the essence of the art football game.

Keywords: football, physical preparation, motor abilities.

Introducere. Evoluția mereu crescândă a fotbalului contemporan este rezultatul contribuției aduse de cei mai buni specialiști din fiecare țară în parte, în vederea modelării instruirii și jocului în funcție de calitățile, aptitudinile biomotrice, somatice și psihice ale jucătorilor și de tradiția specifică fiecărei școli naționale în parte.

Schimbările survenite în jocul modern, indiferent de nivelul juniorilor sau al echipelor de seniori de performanță, se referă la structura și orientarea jocului în ansamblu, pe linii de jucători (compartimente și posturi) și prin dinamismul de trecere de la apărare la atac și invers [1, 3].

Acest proces de dezvoltare rapidă este provocat de descoperirile din sfera biologică (fiziologia efortului), tehnici moderne și eficiente de refacere în sfera antrenamentului sportiv, metode și tehnici de antrenament, mijloace raționalizate și standardizate, în sfera psihologiei de specialitate ori în sfera managerială.

Este firesc ca, în câmpul creat de această diversitate de domenii, să apară noutăți care influențează în sistem întregul proces de antrenament, în sfera teoretică și practică.

Fotbalul modern a cunoscut o dezvoltare extraordinară sub toate aspectele, numărul variat al deprinderilor motrice specifice reprezentând elemente de bază în angajamentul fizic total din timpul unui joc, efortul fiind depus până la limitele superioare ale potențialului biologic al jucătorilor [4, 5].

Viteza de deplasare și execuție, îndemânarea manevrării mingii, forța șuturilor și a paselor, rezistența pe parcursul celor 90 de minute de joc, maximalizarea capacităților fizice cu efect direct asupra rezistenței de joc și a forței dinamice, perfecționarea bagajului tehnic fundamental și a execuțiilor specifice posturilor, stabilitatea și precizia execuțiilor tehnice în regim de viteză și adversitate, sunt obligatorii în jocul de fotbal modern [6, 7].

Lupta permanentă pentru minge se desfășoară în condițiile unei încordări imense pe tot parcursul jocului, cuprinzând cele mai variate acte motrice: mers, alergare, opriri bruște, accelerări, sărituri, întoarceri, șuturi cu piciorul, lovituri cu capul. Toate procedeele reclamă o pregătire multilaterală și, în același timp, specifică postului, în care dozarea efortului asigură succesul instruirii, înlesnind creșterea potențialului biologic [2, 5].

Scopul cercetării este de a studia, din punct de vedere teoretic și aplicativ, metodele de dezvoltare a aptitudinilor motrice favorizante jucătorilor pe posturi la juniori, asigurând, prin experimentul organizat, o dezvoltare a aptitudinilor motrice, cu contribuții la îmbunătățirea bagajului tehnic fundamental și a execuțiilor specifice cuprinse în conținutul tehnic al postului, formarea unei atitudini pozitive față de prestația proprie în procesul de pregătire și joc, raportul la zonele de acțiune și încadrat în modelul de joc al echipei.

În etapa de pregătire în cadrul echipei de juniori U-15 ai Academiei de Fotbal „Zimbru” (Chișinău), s-a urmărit procesul de formare a tinerilor jucători prin optimizarea dezvoltării aptitudinilor motrice specifice posturilor, interferându-se dezvoltarea morfo-funcțională, capacitățile de efort și caracteristicile psihice.

La această vârstă, optimizarea dezvoltării aptitudinilor motrice creează premise pentru perfecționarea capacităților motrice.

Putem afirma că, la vârsta juniorilor mari, se definitivează procesul de formare a jucătorului complet, multilateral; este o etapă de perfecționare și desăvârșire funcțională, acordându-se priorități de dezvoltare la un nivel înalt tuturor aptitudinilor motrice.

Ipotezele cercetării

- Alegerea celor mai eficiente metode de dezvoltare a aptitudinilor motrice trebuie să fie în concordanță cu efortul specific jocului de fotbal, contribuind la creșterea capacității funcționale a organismului, în paralel cu îmbogățirea fondului motric și tehnico-tactic al jucătorilor.

- Conducerea rațională a procesului de instruire trebuie să realizeze definitivarea procesului de formare a jucătorilor pe posturi, cu o atenție deosebită a prelucrării, la un nivel înalt, a tuturor aptitudinilor motrice, corelându-se pregătirea fizică generală și cea specifică, cu pregătirea tehnico-tactică specifică jucătorilor în condiții apropiate de joc și în timpul jocului.

- Dacă se vor realiza modele specifice jucătorilor pe posturi, cu structuri tehnico-tactice integrate cu aptitudinile motrice, jucătorii vor fi capabili de adaptabilitatea, integrarea și subordonarea derulării secvențelor de joc supuse cerințelor tacticii colective.

Sarcinile cercetării constau în optimizarea procesului de instruire în jocul de fotbal, la nivelul juniorilor, prin adaptarea cerințelor și conținutului la realitatea practică.

Conținutul instruirii realizate în experiment a avut ca scop să asigure îmbogățirea bagajului de deprinderi motrice specifice jucătorilor de fotbal, în vederea formării și utilizării eficiente, în acțiuni tactice individuale specifice postului și în acțiuni colective impuse de joc, a procedeele tehnice specifice jocului de fotbal.

Metode și tehnici de cercetare

Pentru realizarea cercetării s-au utilizat o multitudine de metode de cercetare:

– **cu caracter general:**

documentarea științifică;

metoda istorică;

metoda matematică;

metoda statistică;

metoda modelării.

– **cu caracter particular:**

metoda observației;

metoda experimentală.

În cadrul cercetării a fost utilizat tipul fundamental de experiment, cel de verificare sau confirmare a ipotezei formulate, și anume modul în care influențarea reciprocă, intercondiționarea dintre selecție și pregătire sistemică vor conduce la optimizarea procesului de selecție, corelată cu stadiile de pregătire în jocul de fotbal (atât cantitativ, cât și calitativ).

– **de analiză și interpretare:**

metoda logică;

metoda în tabelării;

metoda statistică;

metoda reprezentării grafice.

Rezultate și discuții

Subiecții cuprinși în cadrul cercetării sunt reprezentați de sportivii a două echipe diferite, după cum urmează :

Școala Sportivă Specializată de Fotbal nr. 2 Chișinău (grupa martor)- 18 jucători născuți în anul 2003.

Academia de Fotbal „Zimbru” Chișinău (grupa experiment) - 18 jucători născuți în anul 2003.

Școala Sportivă Specializată de Fotbal nr. 2 Chișinău are rolul și scopul de a crește, educa și forma tineri jucători de fotbal, precum și de a-i promova pe cei mai talentați atât în echipe din divizia națională, cât și în loturile naționale de juniori.

Academia de Fotbal „Zimbru” (Chișinău) este echipa reprezentativă a fotbalului Moldovenesc, grupare formată din copii ce provin din toate zonele Republicii Moldova.

Pentru o prezentare cât mai sugestivă a rezultatelor înregistrate în cadrul experimentului, referitoare la nivelul pregătirii fizice, am realizat grafice pe care le prezentăm și interpretăm în cele ce urmează.

La proba de control Alergare de viteză 30 m media rezultatelor obținute la grupa martor este de 4,55 sec., iar la grupa experiment - 4,52 sec. (Figura 1).

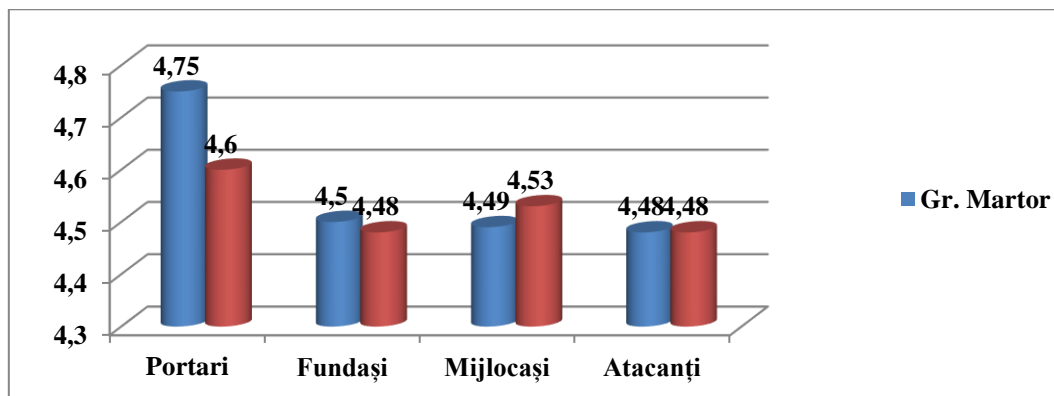


Fig. 1. Rezultatele înregistrate la proba „Alergare de viteză 30m”

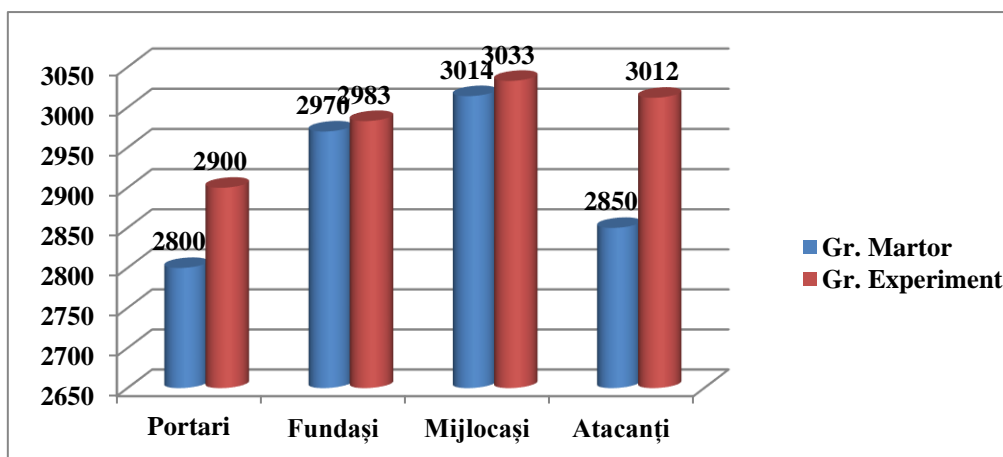


Fig.2. Rezultatele înregistrate la „Testul Cooper”

La testul Cooper (alergare 12 min), prin care s-a măsurat distanța parcursă de jucători în timpul respectiv, nivelul mediu la grupa martor este de 2908 m, în schimb la grupa experiment este de 2982 m.

În ceea ce privește testul „Săritura în lungime de pe loc” se observă că media rezultatelor la grupa martor este de 2,24 m, iar la grupa experimentală este de 2,22 m.

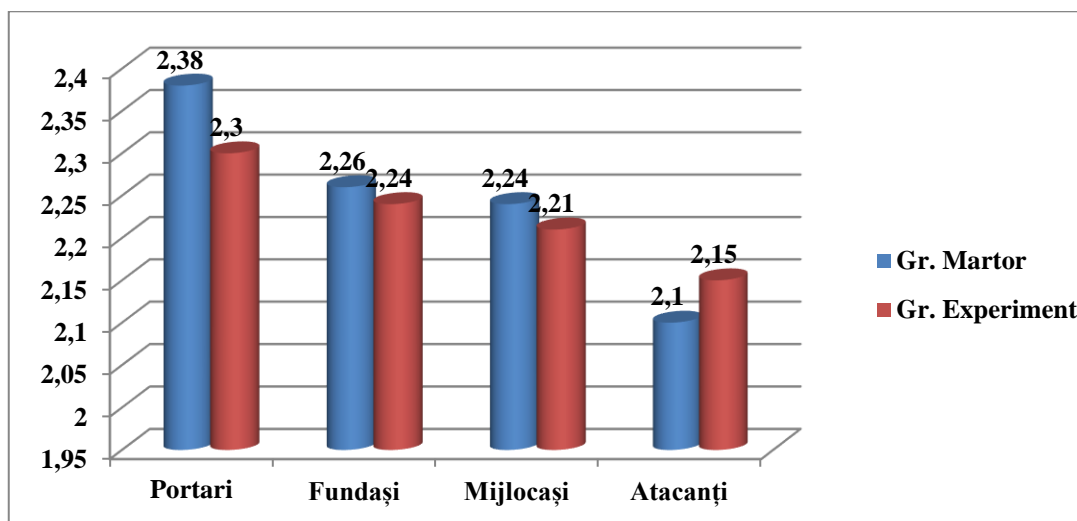


Fig.3. Rezultate înregistrate la proba „Săritura în lungime de pe loc”

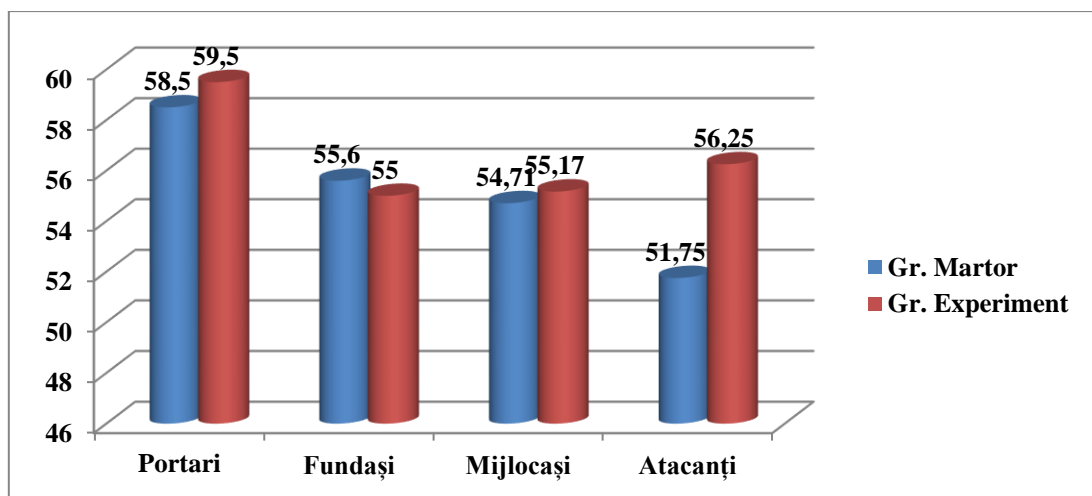


Fig.4. Rezultatele înregistrate la proba „Detenta pe verticală”

La proba „Săritura pe verticală”, valorile medii înregistrate la grupa martor sunt 55,14 cm față de 56,48 cm la grupa experiment.

Concluzii

Specifică vârstei de 15 ani este combinarea abordării simultane a factorilor antrenamentului cea succesivă. Factorii de joc se găsesc într-o interdependență și condiționare reciprocă, factorul fizic rămânând suportul performanței. Prestații bune nu pot avea decât jucătorii pregătiți sistematic din punct de vedere fizic.

Prioritară în pregătire la vârsta de 15 ani este maximalizarea importanței pregătirii fizice: optimizarea dezvoltării fizice, consolidarea deprinderilor motrice de bază, dezvoltarea indicilor aptitudinilor motrice.

Fotbalul competitiv necesită o rezistență generală ca bază a condiției fizice și specială, rezistența prezentând cel mai ridicat procent de perfectabilitate. În creșterea capacității de efort trebuie să ținem seama de legătura dintre rezistența aerobă și cea anaerobă; în dezvoltarea rezistenței specifice vor fi utilizate metoda maraton, metoda antrenamentelor cu intervale, (scurte, medii și lungi).

Principala direcție de acționare în metodologia de pregătire a jucătorilor pe posturi ce vizează viteza, la această vârstă, este folosirea deplină a potențialului de viteză al jucătorilor în condiții competiționale, apărând noțiunea de „viteză de joc” (viteza de alergare fără minge, viteza de deplasare a jucătorilor cu minge, viteza de reacție și execuție, rapiditatea).

Forța generală atinge, în jurul vârstei de 15 ani, posibilități maxime de progres; dezvoltarea forței, care nu se oprește la această vârstă, este în strânsă legătură cu dezvoltarea detentei la săritura pe verticală și pe orizontală, dezvoltarea vitezei, a forței dinamice a membrelor inferioare. În acest sens, dispunem de o bogată metodologie, ce cuprinde numeroase metode specifice și o varietate de mijloace generale și speciale: încărcături care să asigure o solicitare maximală sau submaximală, principii de continuitate și progresivitate, acumulările de forță cooptate în calitățile motrice combinate.

Aptitudinile coordinative se armonizează cu precizia actelor motrice, coordonarea, capacitățile de creație, anticipare și gândire tactică operațională.

Suplețea musculară și mobilitatea articulară, specifice jucătorilor de fotbal pe posturi, ating valorile maxime la această vârstă, rezultat al programelor speciale de lucru efectuate în stadiile de pregătire.

În esență, orientările metodice în pregătirea jucătorilor pe posturi la juniori, în conceptul modern al antrenamentului în fotbal, sunt: lărgirea bazei științifice a pregătirii jocului, continuitate în pregătire și competiții, importanța pregătirii fizice, respectiv a dezvoltării aptitudinilor motrice, pregătirea jucătorilor în funcție de cerințele postului, pregătirea psihologică, climatul emoțional al efectuării efortului în antrenament și jocuri, mobilizarea psihică pentru joc.

Referințe bibliografice:

1. Bichescu, A. (2013). Bazele jocului de fotbal. Reșița: Editura Eftimie Murgu. 305 p. ISBN: 9786066310284
2. Bompa, T. (2003). Performanța în jocurile sportive teoria și metodologia antrenamentului. Constanța: EX PONTO. 224 p. ISBN- 973-644-172-5
3. Cojocaru, V. (2000). Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță. București: Editura AXIS MUNDI. 188 p. ISBN 973-8174-47-56-4
4. Miu, Ș. (2001). Fotbal specializare. București: Editura Fundației Române de Mâne. 176 p. ISBN 973-582-335-7
5. Rădulescu, M. (2007). Fotbal. Tehnica - factor prioritar. București: Editura Razesu. 320 p. ISBN: 973-88108-1-7
6. Варюшин, В. В. (2007). Тренировка юных футболистов: учебное пособие. Москва: Физическая культура. 112 с. ISBN 978-5-9746-0078-4
7. Годик, М.А. (2006). Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 272 с. ISBN 978-6-8718-0368-0