

Concluzii:

În urma celor expuse concluzionăm că sarcina principală a managementului în domeniul culturii fizice de îmbunătățire a sănătății și a serviciilor sportive este de a influența individual și intenționat lucrătorii organizațiilor de cultură fizică pentru a satisface nevoile oamenilor și pentru sporirea eficacității și calității serviciilor de cultură fizică prestate.

Referințe bibliografice:

1. Afanasyev, V.G. (1981). Societate: consecvență, cunoaștere și management. M.: Politizdat, p.19.
2. Ansoff, I. (2009). Management strategic. Ediție clasică. M.: SPb.: Peter. 344 p.
3. Budevici-Puiu, A., Dervici, A. (2019). Tehnologii moderne informaționale în domeniul culturii fizice și sportului Sport. Olimpism. Sănătate: Congres Științific Internațional: Culegere de rezumate. Ediția a IV-a. Chișinău: USEFS. 184 p.
4. Budevici-Puiu, A., Braniște, G., Popa, G. (2020). Management aplicat în știința sportului și educației fizice. Chișinău: USEFS, (Tipogr. "Valinex"). 163 p.
5. Budevici-Puiu, A., Lungu, E. (2018). Innovative tourism management in Republic of Moldova. In: International scientific conference "Traditions, realities and perspectives of the physical culture development", 25-26 May, Chișinău, USEFS. P. 17
6. Filippov, S. S. (2012). Domeniul juridic de gestionare a unei culturi fizice comerciale și a unei organizații sportive. În: Buletinul Institutului de Economie și Tehnologii Sociale, № 1.
7. Filippov, S.S. (2009). Susținerea informațiilor privind activitățile de management ale organizațiilor de cultură fizică. M.: Sport sovietic. 164 p.
8. Guskov, S.I. (1995). Marketing sportiv. Kiev: Literatura Olimpică. 296 p.
9. Kotler, F. (1990). Fundamentele marketingului. Din engleza. M.: Progres. 736 p.
10. Svetsitsky, A. L. (1999). Psihologia managementului organizațiilor: manual. SPb.: Editura din Sankt Petersburg. Universitatea, 1999. 224 p.
11. Teoria și metodologia culturii fizice: manual. Ed. prof. Yu. F. Kuramshina. M.: Sport sovietic, 2010.

<https://doi.org/10.52449.soh22.48>

APRECIEREA NIVELULUI DEZVOLTĂRII CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE LA FOTBALIȘTII JUNIORI ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC

Tatarcan Cătălin Andrei^{1,2}, doctorand, asistent univ.

<https://orcid.org/0000-0002-0990-6533>

Braniște Gheorghe³, dr., conf.univ.

<https://orcid.org/0000-0003-1995-2442>

¹Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava, România

^{2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

***Abstract.** The selection of beginner footballers into playing positions begins at the age of 12-13, when each athlete is assigned certain playing functions. As a rule, in such cases, the coaches select their footballers according to certain criteria, often these are the physical development of the athletes, the level of their motor training, etc. It is clear that each game position has a certain content and a certain motor structure, given that each has certain tasks to perform during the game. These things dictate the need to implement the differentiated selection of junior footballers according to the level of development of their coordination capabilities. In order*

to do this, it is necessary to assess the level of development of the coordinative capacities of 12-13-year-old junior footballers, in order to be able to intervene with different specific means in order to optimize their level of development for each individual playing position .

Keywords: *football, juniors, playing positions, coordination capabilities, motor training.*

Conform datelor din literatura de specialitate, marea majoritate a specialiștilor susțin că selecția fotbaliștilor juniori pe posturi de joc se va face la vârsta de 12-13 ani, în acest sens folosind diferite criterii de selecție, cel mai des fiind cele somatice, motrice, intuitive și altele [3, 4, 5, 6].

O selecție reușită a sportivilor pe posturi de joc va asigura în mare măsură succesul acestei echipe în următoarele etape de pregătire, inclusiv la nivel de seniorat.

Actualmente, tot mai mulți specialiști din diferite probe sportive, inclusiv cei din jocul de fotbal, susțin ideea aplicării în metodologia de selecție a fotbaliștilor juniori a capacităților coordinative la general, însă foarte puțini specialiști aplică capacitățile coordinative în funcție de specificul și structura fiecărui post de joc în parte [1, 2, 5].

În acest sens, a fost organizat un experiment constatativ în regiunea de nord-est a României. Unul dintre obiectivele de bază în cercetările desfășurate a fost scoaterea în evidență a nivelului dezvoltării capacităților coordinative în funcție de postul de joc al fotbaliștilor juniori pe plan regional, în cazul dat fiind vorba despre cercetarea sportivilor din Suceava, Botoșani și Iași. Pentru a atinge acest obiectiv, au fost testați fotbaliștii juniori din 12 echipe reprezentative din orașele menționate mai sus. Au fost cercetați mai mulți indicatori ce reprezintă nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale fotbaliștilor juniori separat pe posturi de joc.

Analizând nivelul dezvoltării capacităților coordinative pentru fiecare post de joc, putem determina ușor care este nivelul dezvoltării capacităților date pentru întreaga echipă. În acest sens, în cadrul experimentului constatativ, s-au aplicat un șir de teste, care urmau să scoată în evidență nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale fotbaliștilor testați (Tabelul 1).

În cercetarea dată am folosit clasificarea descrisă de academicianul ucrainean Platonov V.N. [7, p. 301], în care capacitățile coordinative au fost repartizate în felul următor:

1. Capacitatea de relaxare automată a mușchilor.
2. Capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici.
3. Capacitatea de reacție la excitanți.
4. Simțul de ritmicitate.
5. Capacitatea de orientare spațială.
6. Capacitatea de menținere a echilibrului.

Anume prin prisma acestor indicatori a fost analizat nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale fotbaliștilor juniori pentru fiecare post de joc în parte. Menționăm faptul că fiecare capacitate coordinativă a fost testată prin intermediul a cel puțin două probe de control, acestea fiind destul de clar prezentate în Tabelul 1.

Analiza fiecărei capacități coordinative în partea de mai jos, vom începe cu așa numita „Capacitate de relaxare automată a mușchilor” (Tabelul 1, Figura 1).

Tabelul 1. Indicii dezvoltării Capacității de relaxare automată a mușchilor

Capacitatea coordinativă	Exercițiul de control	Postul de joc	Media eșantionului	Standard
Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	Dinamometria mâinii îndemânatică, kg	Portari	1,28	1,0
		Fundași	3,44	
		Mijlocași	2,95	
		Atacanți	3,18	

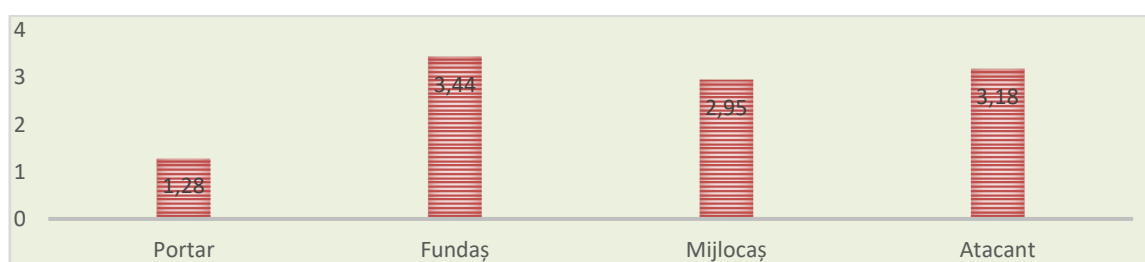


Fig. 1. Indicii dezvoltării Capacității de relaxare automată a mușchilor

Analiza capacității coordinative prezentate în tabelul de mai sus „Capacitatea de relaxare automată a mușchilor”, este efectuată prin prisma doar a unui test de verificare - „Dinamometria mâinii îndemânatică”. În cazul acestui test, fotbalistii urmau să strângă dinamometrul cu putere maximă cu mâna îndemânatică, ca apoi să repete strângerea dinamometrului cu 50% din forța maximal depusă la proba încercare. Diferența dintre media de 50% și abaterea înregistrată vorbește despre capacitatea sportivului de relaxare automată a mușchilor și controlul acestora. Analizând acest rezultat pe posturile de joc, observăm că cel mai bun rezultat a fost înregistrat de către fotbalistii de pe postul de portar, lucru care poate fi ușor explicat, dat fiind că conținutul acțiunilor de joc al acestora este lucrul cu brațele, în mod deosebit cu mâinile pentru a prinde balonul de joc.

Referitor la celelalte posturi de joc, simțul mușchilor mâinilor nu este atât de dezvoltat, iar aceștia au înregistrat rezultate aproximativ egale ca valori, variind între 2,95 și 3,44 kilograme deviere de la media indicatorului fiecărui jucător. Adică la cele trei posturi de joc, în afară de portar, capacitatea de relaxare automată a mușchilor este destul de dificilă și diferă foarte mult de standardul pentru proba dată, care este de numai un kilogram, adică ideal ar fi atunci când sportivii ar indica un astfel de rezultat la proba dată, lucru destul de bine demonstrat pe Figura 1.

Cea de-a doua capacitate coordinativă supusă analizei a fost capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici, exprimată prin două teste de control, cum ar fi: „Pasarea mingii la țintă” și „Săritura cu întoarcere la 270°” (tabelul 2., figura 2.). În primul caz, sportivii urmau să paseze mingea într-un cerc la țintă la distanța de 10 metri, iar în al doilea caz aceștia urmau să îndeplinească o săritură în pe verticala cu rotirea corpului la 270° fără control vizual.

Tabelul 2. Indicii dezvoltării capacităților de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici

Capacitatea coordinativă	Exercițiu de control	Postul de joc	Media eșantionului	Standard
Capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici	Pasarea mingii la țintă, m	Portari	4,14	1,0
		Fundași	2,33	
		Mijlocași	1,96	
		Atacanți	1,75	
	Săritura cu întoarcere la 270, grade	Portari	12,15	10,0
		Fundași	13,58	
		Mijlocași	14,17	
		Atacanți	13,64	

La testul de pasare a mingii la țintă, cele mai bune rezultate au fost înregistrate de către fotbalistii de pe postul de mijlocași atacanți, aceștia înregistrând abateri de la ținta indicată în medie 1,75-1,96 metri, fundașii au greșit ceva mai mult (2,33 m), iar cei mai incorecți la proba dată au fost jucătorii pe postul de portar, acest lucru fiind destul de evident (4,14 m).

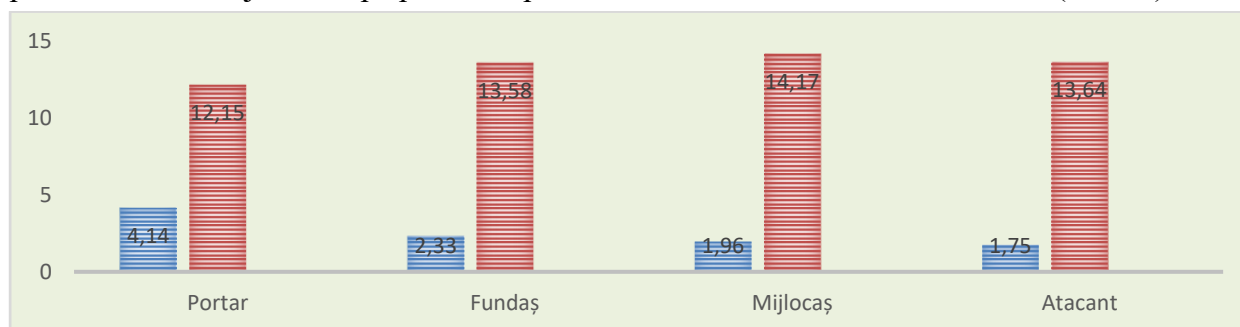


Fig. 2. Indicii dezvoltării capacităților de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici

În procesul analizei posturilor de joc observăm că toți jucătorii au demonstrat un nivel destul de scăzut la acest test, fapt ce indică un nivel destul de scăzut de reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici, standardul pentru acest test fiind de maximă deviere până la un metru.

Nu diferă cu mult rezultatele la cel de-al doilea test pentru capacitatea dată – săritura cu întoarcere la 270°. În cazul dat, standardul minim de abatere este doar de 10 grade de la indicatorul propus de antrenor. Jucătorii de pe toate cele patru posturi de joc au înregistrat rezultate cu mult sub standardul indicat, înregistrând în medie 12,15 – 14,17 grade abatere de la indicatorul standard.

Prin urmare, și la acest indicator sportivii au un nivel destul de redus de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici, acest lucru fiind foarte solicitat în jocul de fotbal.

Cea de-a treia capacitate coordinativă supusă cercetărilor a fost capacitatea de reacție la excitanții auditivi și vizuali, aceștia la fel fiind destul de importanți în jocul de fotbal (Tabelul 3, Figura 3).

Tabelul 3. Indicii dezvoltării capacităților de reacție la stimuli

Capacitatea coordinativă	Exercițiu de control	Postul de joc	Media eșantionului	Standard
Capacitatea de reacție la excitanți	Auditivi, s.	Portari	0,17	0,1
		Fundași	0,16	
		Mijlocași	0,15	
		Atacanți	0,16	
	Optici, s.	Portari	0,18	0,1
		Fundași	0,17	
		Mijlocași	0,17	
		Atacanți	0,16	

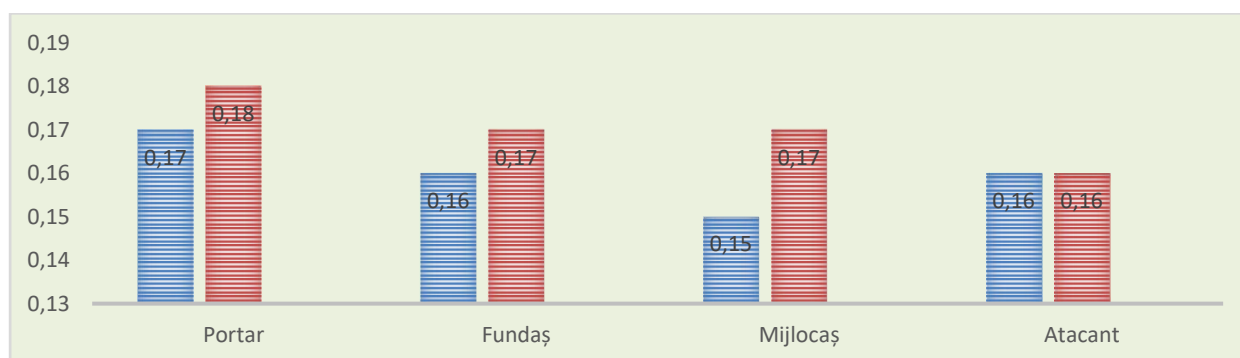


Fig. 3. Indicii dezvoltării capacităților de reacție la stimuli

Ca și în cazurile precedente nivelul dezvoltării atât al capacităților de reacție la excitanții auditivi, cât și la celor vizuali este sub standardele indicate de specialiștii din domeniu, sportivii au demonstrat rezultate destul de modeste, indiferent de postul de joc, înregistrând în medie 0,15-0,17 sec, reacție la excitanții auditiv și vizuali. Cu părere de rău, acești indicatori, deseori, nu sunt tratați cu cea mai mare atenție și responsabilitate chiar de antrenorii de fotbal, în mod special la nivel de juniorat când se formează sportivul de performanță.

Următoarele trei capacități coordinative sunt la fel de importante pentru orice jucător de fotbal, motiv pentru care am cercetat și nivelul dezvoltării acestora la nivel de juniori, aplicând teste destul de cunoscute în rândurile specialiștilor (Tabelul 4, Figura 4).

Astfel, capacitatea ce exprimă simțul ritmului a fost apreciată prin desfășurarea testului sprint în ritm propus de antrenor, în timpul căruia sportivii urmau să parcurgă o anumită distanță într-un ritm propus din start, iar abaterile de la acesta se consideră drept greșală din partea sportivului.

Analiza rezultatelor înregistrate demonstrează că jucătorii tuturor posturilor de joc au un nivel aproximativ egal al simțului ritmului, acesta fiind în medie de 68,5 sec pentru portari și mijlocași și de 70-71 sec pentru apărători și atacanți. Deși rezultatele acestui test sunt aproximativ egale ca valori la jucătorii de pe cele patru posturi de joc, comparative cu standardul pentru vârsta dată (75), acest rezultat nu este unul atât de performant.

Tabelul 4. Indicii dezvoltării simțului ritmului

Capacitatea coordinativă	Exercițiu de control	Postul de joc	Media eșantionului	Standard
Simțul ritmului	Sprint în ritm propus, s.	Portari	2,07	1,0
		Fundași	1,18	
		Mijlocași	2,02	
		Atacanți	1,14	
	Tapping test, nr. puncte în 30 s.	Portari	68,56	75
		Fundași	71,39	
		Mijlocași	68,55	
		Atacanți	70,16	

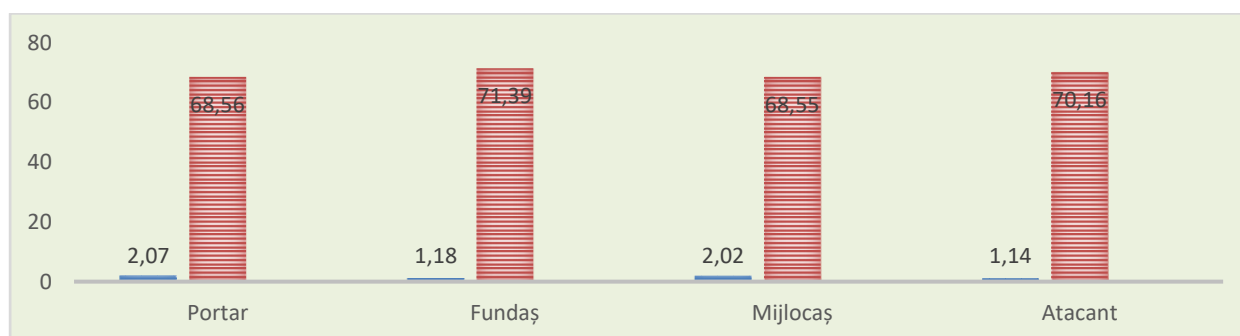


Fig. 4. Indicii dezvoltării simțului ritmului

Următoarea capacitate coordinativă supusă cercetărilor a fost capacitatea orientării spațiale, lucru destul de important pentru orice jucător de fotbal (Tabelul 5, Figura 5). Sensul acestui test a fost ca jucătorii să se orienteze cât mai rapid spre obiectele indicate de antrenor, acestea fiind niște mingi medicinale marcate cu cifre, care indicau numărul de ordine al acestora, ele fiind amplasate haotic. Sensul executării acestui test era reacția jucătorului de a se deplasa spre o minge sau alta indicată de antrenor într-un timp cât mai scurt. Standardul pentru acest test este de 15 secunde, timp care n-a fost atins de nici un post dintre jucătorii cercetați. Astfel, cel mai bun timp au fost înregistrat de către jucătorii de pe postul de portar, înregistrând timpul de 15,8 sec., acest rezultat fiind unul previzibil, unde jucătorii de pe postul dat cel mai adesea trebuie să se orienteze în spațiu în funcție de situațiile de joc create.

Tabelul 5. Indicii dezvoltării capacității orientării spațiale

Capacitatea coordinativă	Exercițiu de control	Postul de joc	Media eșantionului	Standard
Capacitatea orientării spațiale	Alergare la mingi, s.	Portari	15,56	15,0
		Fundași	18,84	
		Mijlocași	17,35	
		Atacanți	15,67	
	Testul în patrat, s.	Portari	12,63	10,0
		Fundași	13,45	
		Mijlocași	12,58	
		Atacanți	12,08	

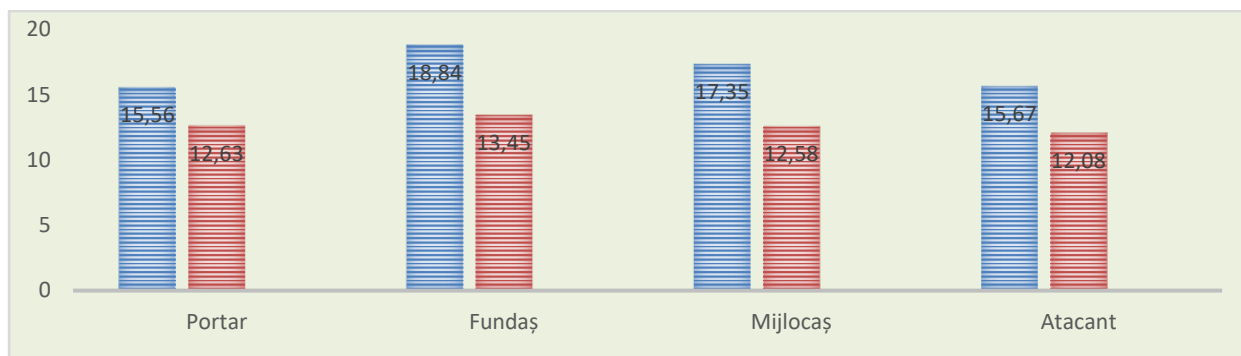


Fig. 5. Indicii dezvoltării Capacității orientării spațiale

De fapt, același lucru se cere și de la celelalte posturi de joc, însă rezultatele înregistrate demonstrează faptul că fotbaliștii s-au dovedit mai slab pregătiți la acest capitol, înregistrând medii mult sub baremurile indicate pentru testul dat. Astfel, fundașii au înregistrat cel mai slab rezultat, acesta fiind de 18,84 sec. Un rezultat puțin mai bun a fost demonstrat de jucătorii de pe posturile de atacanți (15,67) și de mijlocași, care au înregistrat 17,35 sec. de parcurgere a distanței către mingile marcate. În cazul dat, chiar s-a diferențiat destul de clar nivelul dezvoltării capacităților coordinative în funcție de postul de joc al acestora. Astfel, cel mai bun timp a fost demonstrat de către jucătorii de pe postul de portar și atacanți, aceștia fiind foarte des puși în situația de a se orienta în spații limitate și destul de rapid. Ceva mai slabe au fost rezultatele jucătorilor de pe posturile de fundași și mijlocași, aceștia fiind mai puțin supuși la astfel de situații, care ar fi în criză de spațiu și timp. Totuși aceste calități pot și trebuie antrenate, creând diferite situații de joc în care jucătorii să aibă posibilitatea de a lua decizii rapide pe un spațiu redus de teren și desigur folosind balonul, ca excitant principal în jocul de fotbal.

Capacitatea de orientare spațială a fost verificată și prin intermediul testului numit „Testul în pătrat”, conform căruia jucătorii urmau să sară în diferite pătrate aranjate în ordine haotică, dar respectând ordinea ierarhică a cifrelor indicate pe teren sau în sală. Și de această dată se evidențiază clar nivelul scăzut de dezvoltare a capacității de orientare în spațiu, fapt demonstrat prin rezultatele destul de slabe în comparație cu standardele pentru acest test. Astfel, standardul la acest exercițiu de control este de 10 sec, iar fotbaliștii testați au înregistrat rezultate între 12,08 sec (atacanți) și de 12,63 sec (portari). Nu cu mult diferă și rezultatele mijlocașilor și fundașilor, aceștia înregistrând, respectiv, 12,58 și 13,45 secunde.

Prin urmare, acest test vine să confirme rezultatele testului precedent, care la fel indică un nivel relativ scăzut de dezvoltare a capacităților de orientare spațială a fotbaliștilor juniori.

Ultima capacitate coordinativă supusă testării a fost capacitatea de menținere a echilibrului, lucru absolut necesar fotbaliștilor de orice nivel (Tabelul 6, Figura 6).

Această capacitate a fost testată prin aplicarea două teste tradiționale pentru domeniul sportului și nu numai, acestea fiind „Testul Romberg” și testul „Mers pe banca de gimnastică”. În primul caz s-a demonstrat nivelul dezvoltării echilibrului static, în cel de-al doilea - nivelul dezvoltării echilibrului dinamic.

Tabelul 6. Indicii dezvoltării capacității de menținere a echilibrului

Capacitatea coordinativă	Exercițiul de control	Postul de joc	Media eșantionului	Standard
Capacitatea de menținere a echilibrului	Echilibrul static „Proba Romberg”, s.	Portari	42,56	>50
		Fundași	37,84	
		Mijlocași	33,58	
		Atacanți	34,69	
	Echilibrul dinamic „Mers pe banca de gimnastică”, s.	Portari	6,12	<5
		Fundași	8,24	
		Mijlocași	7,15	
		Atacanți	7,09	

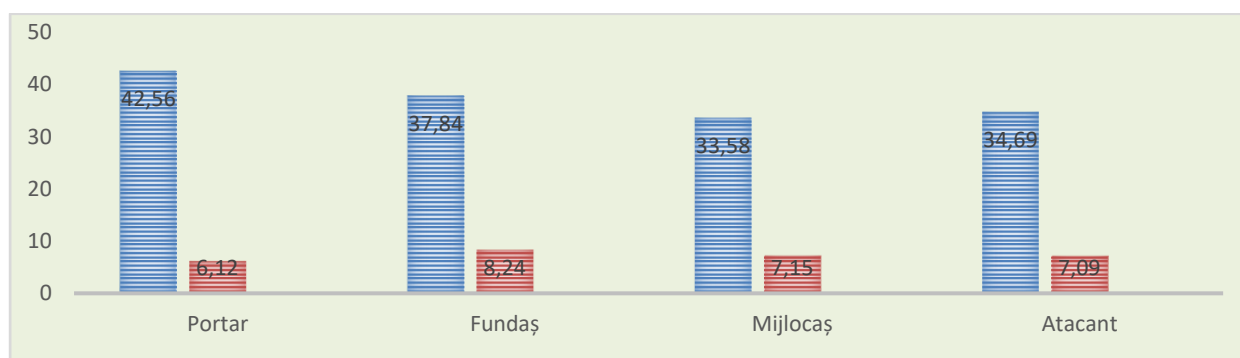


Fig. 6. Indicii dezvoltării capacității de menținere a echilibrului

Rezultatele primului test „Proba Romberg” denotă un decalaj impresionant în comparație cu standardul pentru vârsta respectivă, acesta fiind de 50 secunde. Conform datelor înregistrate în Tabelul 6, vedem că rezultatele fotbalistilor de pe toate posturile de joc sunt aproximativ egale, însă cu mult sub standardul pentru vârsta dată. Astfel, media rezultatului în acest caz a fost de 42,56 sec. la portari, acesta fiind rezultatul cel mai bun, și de 33,58 sec. la mijlocași, acesta fiind rezultatul cel mai slab înregistrat.

De echilibrul static, ca și de cel dinamic, se face responsabil aparatul vestibular, care la vârsta junioratului poate fi ușor antrenat prin aplicarea diferitor mijloace preluate din jocul de fotbal, dar și din alte sporturi.

Nivelul dezvoltării echilibrului dinamic s-a evaluat prin aplicarea testului „Mers pe banca de gimnastică”, aceasta fiind întoarsă cu stîngia îngustă în sus conform căruia, fotbalistii urmau să parcurgă distanța dată într-un timp cât mai scurt fără să cadă de pe bancă. Ca și în cazul precedent, sportivii de pe toate posturile de joc au fost sub standardul pentru proba dată, acesta fiind de doar 5 sec. În acest sens, nu s-au evidențiat jucătorii de pe un post sau altul de joc, aceștia demonstrând rezultate destul de aproape între ele ca valori, însă mai mici decât standardul pentru această probă. Spre exemplu, mediile pentru proba dată au variat între 6,12 sec. pentru jucătorii de pe postul de portari și 8,24 sec. - pentru jucătorii de pe postul de fundași.

Drept concluzie pentru testul dat e că atât echilibrul static, cât și cel dinamic sunt la un nivel destul de scăzut în comparație cu cerințele specialiștilor din domeniu. Totodată, marea

majoritate a specialiștilor consideră că această capacitate poate fi destul de lejer dezvoltată, îndeosebi la vârsta junioratului, dat fiind faptul că specialiștii în acest caz dispun de multiple mijloace destul de eficiente și variate ale jocului de fotbal.

Concluzii. Rezultatele nivelului dezvoltării capacităților coordinative, am demonstrat observăm că nivelul pregătirii motrice este unul relativ bun și se înscrie perfect în baremurile prevăzute pentru vârsta junioratului, iar o pregătire mai eficientă poate spori acest nivel, aducându-l până la standardele naționale. În același timp rezultatele înregistrate arată clar că nivelul dezvoltării capacităților coordinative este destul de slab, în special pentru vârsta junioratului. Acest lucru poate fi lămurit prin faptul că specialiștii din domeniul fotbalului se limitează deseori doar la componentele ce țin de pregătirea fizică, tehnică și tactică a jucătorilor și tratează foarte puțin problema dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii începători și juniori.

Mai mult, specialiștii abordează foarte des nu problema dezvoltării capacităților coordinative ale fotbaliștilor juniori în contextul structurii și conținutului activității motrice specifice fiecărui post de joc în parte, lucru, în opinia noastră, absolut necesar, îndeosebi în cazul selectării sportivilor pe posturi de joc

Aceasta rămâne una dintre problemele majore ale pregătirii rezervelor de fotbal pe plan național, a cărei rezolvare va contribui la sporirea nivelului pregătirii sportive a fotbaliștilor – juniori.

Referințe bibliografice:

1. Bompa, T .O. (2009). Periodizarea. Teoria și metodică antrenamentului. AdO Point. București. 401 p. ISBN 978-973-8762-2-2.
2. Bragarenco, N. (2017). Rugby. Dezvoltarea capacităților coordinative. Valinex. Chișinău, , 120 p. ISBN 978-9975-68-319-7.
3. Ciobanu, M. (2009). Educarea forței-viteze a tinerilor fotbaliști [Text] / Marian Ciobanu // Teoria și arta educației fizice în școală: revistă științifico-metodică. - Nr 3. - C. 37-40 . ISSN 1857-0615.
4. Dragan, A. (2010). Metodica învățării principalelor procedee tehnice în jocul de fotbal În: Teoria și arta educației fizice în școală: revistă științifico-metodică. - Nr. 3. - C. 57-62. ISSN 1857-0615.
5. Grosu, B. M. (2019). Fotbal fundamente științifice. Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava. 143 p. ISBN 978-973- 666-567-7.
6. Rădulescu, M. (2006). Optimizarea strategiilor metodologice de dezvoltare a calităților coordinative la fotbaliștii junior. Teză de doctorat. Pitești. 258 p.
7. Платонов, В. Н. (1997). Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, с. 300-312.