

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDICAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA**

**Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 796.332(053.2):796.015.3**

SÎRGHI SERGHEI

**PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIALĂ ȘI DIFERENȚIATĂ A FOTBALIȘTILOR DE
13-14 ANI ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT**

SPECIALITATEA: 533.04 Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

TEZA DE DOCTOR ÎN ȘTIINȚE PEDAGOGICE

Conducătorul științific:

**CARP ION,
*doctor în științe pedagogice,
conferențiar universitar***

Autorul:

CHIȘINĂU, 2016

© Sîrghi Serghei, 2016

CUPRINS

ADNOTARE (în limba română, rusă, engleză)	5
LISTA ABREVIERILOR.....	8
INTRODUCERE.....	9
1. REPERE TEORETICO-METODICE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ	
SPECIALĂ ȘI DIFERENȚIATĂ A FOTBALIȘTILOR DE 13-14 ANI.....	15
1.1. Noutăți și tendințe conceptuale în jocul de fotbal la nivelul juniorilor.....	15
1.2. Particularitățile morfofuncționale și psihice ale sportivilor de 13-14 ani.....	25
1.3. Dezvoltarea calităților motrice speciale ale fotbaliștilor la diferite vârste	38
1.4. Pregătirea fizică diferențiată a tinerilor fotbaliști în funcție de postul de joc.....	45
1.5. Concluzii la capitolul 1.....	55
2. DETERMINAREA STRUCTURII ȘI A CONȚINUTULUI PREGĂTIRII FIZICE	
SPECIALE A FOTBALIȘTILOR ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC.....	58
2.1. Metodele de cercetare.....	58
2.2. Subiecții, organizarea și desfășurarea cercetării.....	64
2.3. Opiniile specialiștilor cu privire la problema pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori.....	65
2.4. Evaluarea nivelului pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor în funcție de postul de joc.....	73
2.5. Fundamentarea și justificarea programei de pregătire fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor în funcție de postul de joc.....	84
2.6. Structura și conținutul programei de pregătire a tinerilor fotbaliști pe durata unui an competițional	88
2.7. Concluzii la capitolul 2	101
3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI	
PREGĂTIRII FIZICE DIFERENȚIATE PE POSTURI DE JOC A	
FOTBALIȘTILOR JUNIORI	103

3.1. Dinamica indicilor pregătirii fizice speciale într-un ciclu anual de antrenament al tinerilor fotbaliști pe diferite posturi de joc	103
3.2. Influența pregătirii fizice speciale și diferențiate asupra randamentului tehnico-tactic al tinerilor fotbaliști	118
3.3. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programei experimentale de pregătire fizică specială a tinerilor fotbaliști pe posturi de joc	125
3.4. Concluzii la capitolul 3.....	132
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICE	134
BIBLIOGRAFIE	138
ANEXE	153
Anexa 1 Ancheta cu privire la pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor juniori	154
Anexa 2 Programa experimentală pentru pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament	156
Anexa 3 Planificarea săptămînală	228
Anexa 4 Proiecte didactice (model)	233
Anexa 5 Adeverințe de implementare a rezultatelor cercetării științifice	243
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII	248
CURRICULUM VITAE	249

ADNOTARE

Sîrghi Serghei: Pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament, teză de doctor în științe pedagogice, Chișinău, 2016.

Structura tezei: adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 235 surse, 5 anexe, 136 pagini text de bază, 24 figuri, 29 tabele. Rezultatele au fost publicate în 12 lucrări științifice.

Cuvinte - cheie: fotbal, juniori, pregătire fizică specială, pregătire diferențiată, posturi de joc, portari, fundași, mijlocași, atacanți.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul cercetării constă în optimizarea structurii pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori de 13-14 ani în baza tratării diferențiate a pregătirii fizice speciale în funcție de postul de joc al acestora.

Obiectivele cercetării: 1. Studierea și generalizarea teoretică a procesului de pregătire sportivă a tinerilor fotbaliști pe diferite posturi de joc într-un ciclu anual de antrenament. 2. Stabilirea conținutului și aprecierea gradului pregătirii fizice speciale și diferențiate a tinerilor fotbaliști pe posturi de joc. 3. Elaborarea pe cale experimentală a sistemului de mijloace ale pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor juniori în funcție de posturile de joc. 4. Argumentarea teoretică și verificarea pe cale experimentală a eficienței folosirii mijloacelor specifice în pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor juniori în funcție de posturile de joc.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în faptul că în premieră a fost cercetată problema pregătirii fizice speciale a fotbaliștilor juniori de pe diferite posturi de joc (portar, fundaș, mijlocaș, atacant) într-un ciclu anual de antrenament. A fost determinată eficiența dezvoltării diferențiate a calităților fizice speciale ale fotbaliștilor de pe diferite posturi de joc prin intermediul aplicării mijloacelor specifice și efectul pregătirii fizice diferențiate asupra activității de joc a fotbaliștilor, reflectat de calitatea îndeplinirii acțiunilor tehnico-tactice.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu vizează o abordare diferențiată a pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de pe diferite posturi de joc (portar, fundaș, mijlocaș, atacant) prin elaborarea și verificarea experimentală a programei de pregătire fizică specială și diferențiată într-un ciclu anual de antrenament, care va influența creșterea nivelului pregătirii fizice speciale și implicit la eficientizarea activității de joc.

Importanța teoretică a lucrării se desprinde din faptul că în urma analizei literaturii de specialitate, a observațiilor pedagogice efectuate pe parcursul experimentului, în baza datelor cercetării, au fost stabilite prioritățile dezvoltării calităților fizice speciale ale tinerilor fotbaliști de pe diferite posturi de joc, modalitățile de manifestare a acestora, ce determină nivelul pregătirii fizice speciale și diferențiate pe durata unui ciclu anual de pregătire, care, la rândul lor, extind și completează concepțiile existente în domeniul teoriei și metodicii antrenamentului sportiv la fotbal.

Valoarea aplicativă a lucrării este oferită de posibilitatea folosirii ample a programei experimentale și metodologiei elaborate axate pe pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament. Rezultatele înregistrate pot fi folosite în calitate de material științifico-metodic de către antrenorii școlilor sportive specializate de fotbal, precum și de către studenții instituțiilor de învățământ superior de educație fizică și sport cu specializarea "fotbal".

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării sunt implementate în cadrul antrenamentelor sportive, organizate la CPTF „Zimbru” Chișinău, Școala Sportivă Specializată de Fotbal Chișinău, Școala Sportivă din Cahul, Asociația Sport Club Municipal Dunărea Galați România, Asociația Club Sportiv „Danubius Kinder Sport” Galați România.

АННОТАЦИЯ

Сырги Сергей: Специальная и дифференцированная физическая подготовка футболистов 13 – 14 лет в годовом тренировочном цикле, Кишинэу, 2016.

Структура диссертации: аннотация, введение, 3 главы, выводы и рекомендации, библиография, 235 источников, 5 приложения, 136 страниц основного текста, 24 фигур, 29 таблиц. Результаты опубликованы в 12 работах.

Ключевые слова: футбол, юниоры, специальная физическая подготовка, дифференцированная подготовка, игровое амплуа, вратарь, защитники, полузащитники, нападающие.

Область исследования: педагогика.

Цель работы состоит в оптимизации структуры спортивной подготовки футболистов 13-14 лет на основе применения методики дифференцированной физической подготовки в зависимости от игрового амплуа.

Задачи работы: 1. Изучение и теоретическое обобщение процесса спортивной подготовки футболистов юниоров различного игрового амплуа в годовом тренировочном цикле. 2. Определение содержания и оценка уровня развития специальной и дифференцированной физической подготовленности юных футболистов по игровым амплуа. 3. Разработка и эффективное использование системы средств для специальной и дифференцированной физической подготовки юных футболистов в зависимости от их игрового амплуа. 4. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности использования специфических средств для специальной и дифференцированной физической подготовки юных футболистов в зависимости от их игрового амплуа.

Новизна и научная оригинальность работы состоит в том, что впервые была исследована проблема специальной физической подготовки футболистов юниоров различного игрового амплуа (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий) в годичном цикле. Определена эффективность дифференцированного развития специальных физических способностей футболистов различного игрового амплуа посредством внедрения специальных средств и их влияние на игровую деятельность футболистов, отражающей качество выполнения технико-тактических действий.

Современная научная проблема высокой значимости заключается в обосновании использования дифференцированного подхода в специальной физической подготовке юных футболистов различного игрового амплуа (вратарь, защитник, полузащитник нападающий) посредством разработки программы и её экспериментальной проверки в годичном тренировочном цикле, способствующей повышению уровня специальной физической подготовленности и игровой активности.

Теоретическая значимость работы достоверно подтверждена результатами анализа специальной литературы, педагогическими наблюдениями полученными в ходе эксперимента, экспериментальными данными, позволившими определить приоритеты в развитии специальных физических способностей юных футболистов различного игрового амплуа, а также способы их проявления, которые определяют уровень специальной физической подготовленности в годичном цикле, что позволяет расширить и дополнить существующие концепции в области теории и методики спортивной тренировки в футболе.

Практическая значимость работы основана на возможности использования экспериментальной программы и разработанной методологии, базирующейся на дифференцированной специальной физической подготовке футболистов 13-14 лет в годичном тренировочном цикле. Полученные результаты могут быть использованы в качестве научно-методического материала тренерами детско-юношеских специализированных спортивных школ по футболу, а также студентами высших физкультурных учебных заведений по специальности «футбол».

Внедрение научных результатов. Результаты исследования были внедрены в учебно-тренировочные занятия организованные в ЦПОФ „Зимбру” Кишинэу, Специализированная Спортивная Школа по Футболу Кишинэу, Спортивная Школа г. Кагул, Ассоциация муниципального спортивного клуба Дунай Галац Румыния, Ассоциация спортивного клуба „ Danubius Kinder Sport ” Галац Румыния.

ANNOTATION

Serghei Sîrghi: Special and Differentiated Physical Training for 13-14 Year-old Footballers within the Framework of a Yearly Training Cycle, PhD Thesis in Pedagogy, Chişinău, 2016.

Thesis structure: annotation, introduction, three chapters, conclusions and suggestions, bibliography sources (235), annexes (5), basic text (136 pages), figures (24), tables (29), the research results published in 10 didactic paper articles.

Keywords: football, junior, special physical training, differentiated training, player's field position in the game, goalkeeper, defender, midfielders, strikers.

Field of study: Pedagogy.

The purpose of research is to optimize the structure of the physical training for the 13-14 year-old junior football players based on special exercise training of differentiated approach depending on their game positions.

Objectives: 1. Studying and theoretically generalizing the process of young footballers' sports training playing in different positions in the course of a one-year training cycle. 2. Establishing the content and assessing the degree of young football players' specific and differentiated physical training depending on their positions on the field. 3. Experimentally developing a system of special and differentiated physical means of training for junior football players depending on their game positions. 4. Theoretically reasoning and experimentally assessing the efficiency of the special and differentiated means of physical training for junior football players depending on their game positions.

Novelty and scientific originality consists in the fact that the problem of junior football players' special physical training depending on their positions on the field (goalkeeper, defender, midfielder, striker) within the framework of a yearly training cycle has been researched for the first time. Applying special means the efficiency of the differentiated development of special physical footballers' qualities depending on their game positions has been assessed. It was established the effect of the differentiated physical training upon players' activity and quality of technical and tactical performance.

The settled current major scientific issue in this area covers a differentiated approach to the young footballers' special physical training on different positions on the field (goalkeeper, defender, midfielder, striker) through the development and experimental verification of the special and differentiated physical training program in the course of a yearly training cycle, which will further optimize the level of special physical training and enhance the effectiveness of the game.

Paper theoretical significance: Following the review of literature in the field, teachers' observations during the experiment, and relying on survey data, there have been prioritized the development of physical qualities specific to young players depending on their game positions, the ways of their manifestations, determining the special and differentiated physical training level in the course of one-year training cycle, which, in their turn, extend and complement the existing layout in the theory and methodology of sports training in football.

Practical significance of the work is given by the opportunity of ample use of the experimental program and developed methodology focused on special and differentiated physical training for 13-14 year-old footballers in the course of a yearly training cycle. The achieved results can be used as scientific and methodologic material by specialized sports schools football coaches and by students of higher education PE and sports institutions specializing in football.

Implementation of scientific results. The scientific results of the research have been implemented into the training process of CTYF "Zimbru" Chisinau, Football Sport School Chisinau, Sport School Cahul, Association Municipal Sport Club Dunarea Galati Romania, Association Sport Club „Danubius Kinder Sport” Galati Romania.

LISTA ABREVIERILOR

FIFA	Federația Internațională de Fotbal Asociație
UEFA	Uniunea Europeană de Fotbal Asociație
FMF	Federația Moldovenească de Fotbal
CPTF	Centrul de Pregătire a Tânărului Fotbalist
CM	calități motrice
AV	alergare de viteză
AR	alergare de rezistență
ATT	acțiuni tehnico-tactice
PCA	precizie care necesită concentrarea atenției
LCA	localizarea în perioada concentrării atenției
VPI	viteza de procesare (prelucrare) a informațiilor de către sistemul vizual-motoriu
AG	atitudinea generală
ADS	atitudinea în domeniul succesului
ADE	atitudinea în domeniul eșecului
CMS	concentrarea motivației pentru succes
CME	concentrarea motivației de a evita eșecul
PSMÎ	pase scurte și medii înainte
PSMÎp	pase scurte și medii înapoi
PL	pase lungi
CMi	conducerea mingii
DRB	driblingul
DADT	deposedarea adversarului în dueluri pe teren
DADA	deposedarea adversarului în duelurile aeriene
JC	joc cu capul
INTER	intercepții
LPPC	lovituri la poartă cu piciorul și capul
LLDI	lovituri libere directe și indirecte
LC	lovituri de colț
AM	aruncarea de la margine
PM	prinderea mingii
ARM	aruncarea mingii
IMJS	introducerea mingii în joc de la sol
IMJM	introducerea mingii în joc din mâini
RMP	respingerea mingii cu pumnii

INTRODUCERE

Actualitatea temei și importanța problemei abordate o constituie faptul că activitatea legată de angrenajul fotbalistului în timpul jocului depinde în mare măsură de nivelul pregătirii fizice speciale, care stă la temelia manifestării pregătirii tehnico-tactice.

Schimbările survenite în jocul actual de fotbal se referă la orientarea și structura acestuia în ansamblu pe linii de jucători (compartimente și posturi), precum și la dinamismul cu care se desfășoară trecerile din atac în apărare, din apărare în atac. Astăzi, nu se poate vorbi de realizarea unei pregătiri științifice a jocului fără o cunoaștere amănunțită, cantitativă și calitativă a elementelor constitutive dinamice ale desfășurării lui în condiții competiționale cât mai diferite, interpretând jocul în funcție de: particularitățile jucătorilor, concepțiile tactice abordate, locul de desfășurare a jocului, miza și factorii implicați în organizarea și desfășurarea competiției.

În ultimele decenii, perioadă în care s-au realizat continue perfecționări în pregătirea tehnico-tactică și fizică, dezvoltarea jocului de fotbal ajuns la un nou stadiu concepțional al acestui sport, care se referă la faptul că jocul se organizează și se desfășoară pe baza unor idei bine precizate, a unor mentalități sau atitudini mereu mai specializate, mereu mai profesionaliste. În fotbalul actual se observă un conținut variat al diferitelor compartimente de pregătire sportivă (fizică, tehnico-tactică, psihologică), el cuprinde acțiuni imprevizibile, prin care se poate obține victoria, până și în ultimele secunde [Huștiuc N. 2000; Максименко И.Г. 2001; Джоунз Р. 2008 ; Ермоленко П., Залойло В. 2012].

Ca rezultat al acestor eforturi, fotbalul a înregistrat salturi calitative, remarcante cu ocazia fiecărei ediții a Campionatului Mondial și European, dar și a altor competiții de amploare, cum ar fi: UEFA Champions League, UEFA Europa League etc. Majoritatea tehnicienilor care activează în fotbal [Balint G., Ciobanu M., Cojocaru V., Motroc I., Rădulescu M., Банников С. și a.] consideră că în prezent acest joc se află în epoca sa de maturitate în ceea ce privește organizarea jocului și posibilitățile de exprimare ale jucătorilor.

Specialiștii din domeniu [12,31,50,136,205,223] afirmă că primul lucru cu care toată lumea este de acord și care iese în evidență este faptul că jucătorii încep să facă față din ce în ce mai bine cerințelor actuale, atât în poziție de apărători, cât și de mijlocași și atacanți. Pentru aceasta este nevoie de o pregătire motrice corespunzătoare, care ar permite acestora, indiferent de postul de joc, să facă față situațiilor de pe teren.

Lipsa unei concepții unitare privind perfecționarea procesului instructiv-educativ la nivelul copiilor și juniorilor a constituit o preocupare importantă pentru un număr mare de autori [41,89,169,210].

Sistemul actual al procesului de antrenament împarte ciclul anual în perioadă de pregătire, competițională și de tranziție, fiecare dintre acestea având obiective concrete referitoare la nivelul de dezvoltare a indicilor pregătirii fizice speciale. Este necesar să menționăm că, dezvoltarea calităților motrice de bază ca viteza, viteza în regim de rezistență, forța în regim de viteză decurge neuniform, deoarece mijloacele și metodele folosite de către antrenori sunt alese conform obiectivelor perioadelor antrenamentului sportiv. În acest context, autorii [Colibaba Evuleț D. 1998; Верхошанский Ю. 1988; Кук М. 2009; Netolitzchi M. 2011] consideră că aplicarea sarcinilor, mijloacelor și metodelor diferite are și o influență diferită asupra sporirii nivelului pregătirii fizice, și în primul rând ale celei speciale .

De aceea, cercetarea dinamicii dezvoltării indicilor pregătirii fizice speciale pe durata unui ciclu anual al procesului de instruire a tinerilor fotbaliști reprezintă o problemă actuală. Până în prezent, majoritatea cercetărilor în fotbal au fost îndreptate spre studierea problematicii pregătirii fizice generale a fotbaliștilor de diferite vârste și mai puțin s-au axat pe pregătirea fizică specială [7,42,86,117,136,194].

Actualmente, în literatura de specialitate, există un număr nu prea mare de publicații care se referă la problemele pregătirii fizice la nivel de copii și juniori. Unii cercetători [1,24,79,107,146,184] propun rezolvarea acestei probleme prin planificarea și dezvoltarea complexă a calităților motrice pe durata tuturor etapelor de pregătire, fapt ce le permite acestora să elaboreze caracteristicile - model ale jucătorului de fotbal pentru vârsta respectivă [153, p.28]. Autorii [Парамонов В.Н., Шамардин А.И., Герасименко А.П., Князев В.Д., Борадачев А.В., Никитин Д.В., Дзержинский Г. 1995; Dragnea A.1994; Epuran M. 2005] propun soluționarea acestei probleme prin intermediul controlului pedagogic, al evaluării și aprecierii tinerilor fotbaliști la diferite etape de pregătire. O altă serie de autori [46,116,131,169,203] susțin că soluționarea problemei poate avea loc prin cunoașterea aspectelor legate de selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea fotbalului după criteriul calităților motrice pe care le manifestă și în funcție de postul de joc în teren.

În fotbal, până în prezent nu este definitivat aspectul referitor la valorificarea procesului instructiv-educativ al tinerilor fotbaliști și în special problema combinării optime a diferitelor calități într-un mezciclu în scopul dezvoltării mai raționale a acestora. Acest fapt este confirmat prin conținutul programelor de pregătire la nivel de școli și cluburi sportive specializate, unde

este doar propus numărul total de ore pentru pregătirea fizică generală și specială, iar repartizarea concretă a orelor pentru fiecare compartiment de pregătire este subiectivă și este pusă la discreția antrenorului.

Motivația alegerii temei. Valorificarea procesului de instruire a copiilor și juniorilor reprezintă o activitate complexă care impune soluții de instruire bazate pe multiple informații, experimente, cercetări, studii și are o serie de caracteristici datorate mai ales particularităților pe care le prezintă diversele perioade ale dezvoltării lor.

Majoritatea publicațiilor [35,54,74,92,121,154,188,209], în mod special cele care vizează antrenamentul copiilor și juniorilor, tratează problema pregătirii motrice speciale la modul cel mai general, fără să se țină cont de trăsăturile individuale ale fiecărui jucător și mai ales de particularitățile fiecărui post de joc: portari, fundași mijlocași și atacanți. Anume această problemă, după părerea noastră, nu este elucidată în mod global și nici pe anumite vârste în procesul de pregătire fizică specială a fotbaliștilor.

Astfel, în contextul ideilor menționate considerăm că acesta este motivul pentru care am abordat problema pregătirii fizice speciale și diferențiate la vârsta de 13-14 ani, descriind amănunțit caracteristicile morfo - funcționale și psihologice specifice acestei perioade .

Ipoteza lucrării. S-a presupus că cunoașterea structurii pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor juniori pe posturi de joc va permite selectarea efectivă a mijloacelor și metodelor de antrenament pentru sportivii de această vârstă, care va favoriza sporirea nivelului pregătirii motrice generale și speciale, care la rândul său va avea un impact pozitiv asupra nivelului general de pregătire sportivă.

Scopul cercetării constă în optimizarea structurii pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori de 13-14 ani în baza tratării diferențiate a pregătirii fizice speciale în funcție de postul de joc al acestora.

Obiectivele cercetării:

Pentru realizarea scopului propus au fost stabilite următoarele obiective:

1. Studiarea și generalizarea teoretică a procesului de pregătire sportivă a tinerilor fotbaliști pe diferite posturi de joc într-un ciclu anual de antrenament.
2. Stabilirea conținutului și aprecierea gradului pregătirii fizice speciale și diferențiate a tinerilor fotbaliști pe posturi de joc.
3. Elaborarea pe cale experimentală a sistemului de mijloace ale pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor juniori în funcție de posturile de joc.

4. Argumentarea teoretică și verificarea pe cale experimentală a eficienței folosirii mijloacelor specifice în pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor juniori în funcție de posturile de joc.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în faptul că în premieră a fost cercetată problema pregătirii fizice speciale a fotbaliștilor juniori de pe diferite posturi de joc (portar, fundaș, mijlocaș, atacant) într-un ciclu anual de antrenament. A fost determinată eficiența dezvoltării diferențiate a calităților fizice speciale ale fotbaliștilor de pe diferite posturi de joc prin intermediul aplicării mijloacelor specifice și efectul pregătirii fizice diferențiate asupra activității de joc a fotbaliștilor, reflectat de calitatea îndeplinirii acțiunilor tehnico-tactice.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu vizează o abordare diferențiată a pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de pe diferite posturi de joc (portar, fundaș, mijlocaș, atacant) prin elaborarea și verificarea experimentală a programei de pregătire fizică specială și diferențiată într-un ciclu anual de antrenament, care va influența creșterea nivelului pregătirii fizice speciale și implicit la eficientizarea activității de joc.

Importanța teoretică a lucrării se desprinde din faptul că în urma analizei literaturii de specialitate, a observațiilor pedagogice efectuate pe parcursul experimentului, în baza datelor cercetării, au fost stabilite prioritățile dezvoltării calităților fizice speciale ale tinerilor fotbaliști de pe diferite posturi de joc, modalitățile de manifestare a acestora, ce determină nivelul pregătirii fizice speciale și diferențiate pe durata unui ciclu anual de pregătire, care, la rândul lor, extind și completează concepțiile existente în domeniul teoriei și metodicii antrenamentului sportiv la fotbal.

Valoarea aplicativă a lucrării este oferită de posibilitatea folosirii ample a programei experimentale și metodologiei elaborate axate pe pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament. Rezultatele înregistrate pot fi folosite în calitate de material științifico-metodic de către antrenorii școlilor sportive specializate de fotbal, precum și de către studenții instituțiilor de învățământ superior de educație fizică și sport cu specializarea ”fotbal”.

Aprobarea rezultatelor cercetării. Rezultatele științifice ale cercetării efectuate au fost prezentate în cadrul unor referate susținute cu ocazia simpozioanelor, conferințelor și sesiunilor științifice naționale și internaționale, au fost publicate în reviste de specialitate din Republica Moldova și România, cum ar fi: Conferința Științifică Internațională „Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”, Chișinău, USEFS (2015), „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, Chișinău, USEFS (2014, 2013), „Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului”, Ediția III, Chișinău,

USEFS (2003), în reviste științifico-metodice: Știința culturii fizice, nr. 23/3, Chișinău, USEFS (2015), Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3, Chișinău (2014), nr. 1, Chișinău (2013), The Science and Art Movement, No: 2 (13), Suceava “Ștefan cel Mare” University (2014).

Sumarul compartimentelor tezei. În introducerea lucrării sunt argumentate importanța și actualitatea temei cercetate, sunt formulate scopul, ipoteza, obiectivele și sarcinile lucrării; sunt descrise inovația științifică, valoarea teoretică și practică a cercetării, implementarea rezultatelor științifice și sumarul compartimentelor tezei prezente.

Primul capitol al tezei, ”Repere teoretico-metodice privind pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor de 13-14”, are în vedere studierea literaturii de specialitate privind cadrul conceptual al procesului instructiv-educativ, de dezvoltare a pregătirii fizice speciale la nivelul juniorilor. Sunt scoase în evidență prioritățile pregătirii fizice speciale în fotbal la nivelul juniorilor, subliniindu-se rolul și multiplele influențe instructiv-educative asupra dezvoltării și formării capacității motrice ale tinerilor fotbaliști de diferite vârste și posturi de joc.

S-a realizat o analiză a capacității motrice în cadrul procesului de antrenament prin prisma Convenției FMF cu privire la principiile de bază în procesul de pregătire a copiilor și juniorilor în cadrul școlii de fotbal, a programelor elaborate de CPTF Zimbru, care reglementează și stabilesc modalitățile de organizare a acestui tip de activitate.

A fost analizată structura activităților referitoare la pregătirea tinerilor fotbaliști de diferite vârste și posturi de joc într-un ciclu anual de pregătire, sunt prezentate opiniile personale privind stabilirea și realizarea conținuturilor și finalităților didactice, standardele curriculare de performanță, mijloacele utilizate, cerințele și traseul metodologic urmat în vederea asigurării unei dezvoltări optime a tuturor calităților și deprinderilor motrice. Prin folosirea conținuturilor speciale ale jocurilor sportive în cadrul antrenamentelor a performanței motrice a tinerilor fotbaliști. De asemenea, sunt analizate particularitățile de vârstă ale copiilor de vârsta 13-14 ani, din perspectiva impactului activităților sportive asupra dezvoltării lor psihomotrice.

Al doilea capitol, ”Determinarea structurii și a conținutului pregătirii fizice speciale a fotbaliștilor în funcție de postul de joc”, îl constituie desfășurarea experimentului constatativ, în scopul determinării nivelului de pregătire la care se află tinerii fotbaliști la începutul cercetării la toți parametrii studiați. Sunt prezentate cele 7 probe din bateria de teste aplicate pentru a evalua capacitatea motrice specială.

Sunt expuse metodele de cercetare, dinamica parametrilor motrice. În conținutul de bază al acestui capitol sunt analizate opiniile specialiștilor privind rolul pregătirii fizice speciale și

diferențiate pe posturi de joc la nivelul juniorilor, precum și opțiunile și interesul tinerilor fotbaliști pentru practicarea sportului în mod organizat. Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarelor și a testelor privind nivelul pregătirii fizice speciale și diferențiate pe posturi de joc a tinerilor fotbaliști sunt făcute cunoscute sub formă tabelară și grafică, realizându-se o interpretare statistică și o analiză detaliată a acestora. În urma analizei datelor obținute, s-a evidențiat existența unui decalaj între nivelul motric al grupei martor și cea al celei experimentale, nivel determinat de activitatea lor în antrenamente. În ultima parte este propusă o programă experimentală cu conținut din jocul de fotbal, diferențiată prin elementele speciale de însușit, mijloacele folosite, dozarea lor și organizarea pe grupe apropiate ca valori motrice.

În capitolul al treilea, "Argumentarea experimentală a eficienței pregătirii fizice diferențiate pe posturi de joc a fotbaliștilor juniori", sunt prezentate rezultatele experimentului pedagogic de bază, care argumentează precis impactul pe care îl au mijloacele speciale asupra creșterii performanței motrice a fotbaliștilor la această vârstă. Sunt prezentate în paragrafe distincte evoluția, analiza și interpretarea parametrilor motrice obținuți în urma testărilor efectuate. Datele obținute în cadrul experimentului pedagogic sunt prelucrate prin metoda statistico-matematică. Se evidențiază raportul optim și interacțiunea evidentă dintre calitățile motrice speciale tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc.

Metodologia experimentală pusă în practică a contribuit la creșterea tuturor indicatorilor cercetați, accentul fiind pus clar pe asigurarea unei dezvoltări superioare a capacității motrice speciale diferențiate pe posturi de joc a tinerilor fotbaliști.

Concluziile formulate la finele lucrării confirmă problema majoră soluționată în cercetare precum că, aplicarea programei experimentale în cadrul pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori a avut o contribuție majoră la sporirea nivelului pregătirii sportive a acestora la toate compartimentele antrenamentului sportiv, fapt ce permite confirmarea ipotezei formulate la începutul cercetărilor date.

Lucrarea de față finisează cu **anexe**, în care sunt prezentate ancheta cu privire la rolul și importanța pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori și conținutul detaliat al programei experimentale axate pe pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament.

1. REPERE TEORETICO-METODICE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIALĂ ȘI DIFERENȚIATĂ A FOTBALIȘTILOR DE 13-14 ANI

1.1. Noutăți și tendințe conceptuale în jocul de fotbal la nivelul juniorilor

Actualmente, fotbalul modern se desfășoară în condiții de solicitare mare și se caracterizează prin eforturi de intensitate variată (maximală, submaximală, medie, minimă), prin lipsa mișcărilor ciclice și prin marea varietate a mișcărilor executate în condiții deosebit de aglomerate, la care se adaugă variația de colaborare, organizarea diferită a jocului și sarcini multilaterale. Toate acestea impun o foarte bună dezvoltare a tuturor calităților motrice atât a celor de bază, cât și a celor speciale. În jocul de fotbal calitățile motrice se manifestă complex în toate mișcărilor, cu sau fără minge [7, 25, 33, 98, 132, 173,206].

Fotbalul se caracterizează printr-o structură competițională anuală, avînd o perioadă de toamnă – primăvară, de aceea se organizează printr-o dublă periodizare de pregătire. După Bompa T. [20], o buna instruire, desfășurată pe baze științifice, are la bază un program de pregătire bine organizat și planificat, aspect care elimină hazardul și conferă un scop fiecărei activități întreprinse.

La marile echipe se produce o adaptare a jocului la cât mai multe variante posibile, dînd jocului un caracter colectiv [Rădulescu M. 2003]. S-a conturat foarte bine spiritul de echipă, asimilînd noțiunea de sistem și lăsînd organizării jocului întreaga responsabilitate [Ploieșteanu C. 2001]. Se observă că în jocul actual dinamica are o mare importanță, vizînd zone diferite și raporturi numerice mereu schimbătoare, în atac și apărare, realizate în mare viteză, în vederea acoperirii cât mai judicioase cu jucători a suprafeței în care se acționează [Hitzfeld O.2004; Niculescu A.2004].

În prezent, importanța ține de impunerea jocului propriu și a ideilor echipei, fără a neglija posibilitățile adversarului, care trebuie cunoscute și contracarate pentru a realiza un joc cât mai exact. Unii tehnicieni [10,37, 88,157] care lucrează în sistemul de pregătire a juniorilor considera că, în prezent, fotbalul se află în epoca sa de maturitate în ceea ce privește organizarea jocului și posibilitățile de exprimare ale jucătorilor.

Evoluția jocului de fotbal cunoaște în zilele noastre o intensă accelerație, sesizabilă la modul concret în ultimii ani, ani în care efectul pe plan fotbalistic al spiritului de competitivitate sportivă (pe care-l manifestă omul modern) se regăsește în tendința de ierarhizare națională și internațională a valorilor. Alături de aceste condiții externe, stimulatoare ale dezvoltării sale, fotbalul a evoluat în aceeași măsură și datorită acumulărilor înregistrate în

conținutul factorilor săi competenți – pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihologică [26,43,73, 75, 104,143, 199,226].

Nu putem prevedee ce va fi în viitor, totuși, deocamdată, putem constata foarte multe lucruri diferite față de fotbalul de acum câteva decenii, fie ca dinamică, fie ca exprimare, ca pregătire. Au existat și există preocupări permanente orientate spre însușirea componentelor acestui joc, izvorâte din dorința de a-l face mai rațional, mai eficient și mai spectaculos. Transformările aduse fotbalului au schimbat de la o etapă la alta aspectul, conținutul și forma de desfășurare [123, p.31-33].

Studiind desfășurarea jocului actual practicat de cele mai valoroase echipe, puține își mai amintesc că a existat o perioadă când fotbalul se practica cu mijloace rudimentare, care îl făceau să se deosebească radical de ceea ce vedem astăzi. Problemele formulate de fotbalul contemporan, perfecționat în toate compartimentele sale, sunt mult mai complexe decât altădată. Schimbările survenite în joc se referă la orientarea și structura lui în ansamblu, pe linii de jucători și posturi, precum și la dinamismul cu care se desfășoară trecerile din atac în apărare și invers.

În contextul ideilor menționate, considerăm că primul lucru cu care majoritatea specialiștilor sunt de acord și care iese în evidență este faptul că jucătorii încep să facă față, din ce în ce mai bine, cerințelor actuale, atât în poziție de apărători, cât și în poziție de atacanți [Абдулкадыров А.1985; Motroc I.1994; Rădulescu M. 1994; Ciocla S. 2004].

Apar diferite sisteme de joc, unde jucătorii primesc sarcini variate: unii ofensive, alții defensive, care caută să le împiedice pe primele. În metodică de pregătire actuală, după cum menționează Sucilin A. [193], se face simțită mai mult necesitatea studierii și cunoașterii conținutului jocului, problemă ce condiționează „fundamentarea științifică și metodică a bazelor antrenamentului”. Conținutul jocului trebuie cunoscut atât de jucători, cât și de antrenori. Munca susținută și competentă a specialiștilor care viza ameliorarea concepției și a sistemului de joc, a mijloacelor și metodelor de antrenament, s-a concretizat într-o evoluție calitativ superioară și verificată prin rezultatele obținute în toate componentele antrenamentului.

Datele literaturii de specialitate [15,84,110, 124,213] și practica domeniului permit să menționăm că la etapa actuală în toate marile echipe se produce o adaptare a jocului la cât mai multe variante posibile. Azi, mai mult decât în trecut, se observă că separarea rigidă dintre apărători și atacanți își pierde valabilitatea, în sensul că fiecare dintre aceștia se poate exprima mult mai bine și se poate adapta, după caz, la cerințele celeilalte categorii devenind din atacant -

apărător și invers. Acest aspect enunțat mai sus subliniază tot mai mult caracterul colectiv al jocului de fotbal, exprimat de toți jucătorii unei echipe, fie ei apărători, fie atacanți.

Sintetizând aceste evoluții, precizăm că aspectele descrise mai sus sunt abordate în procesul de instruire al jucătorilor, care reclamă o muncă sistematică și tenace, cu o participare permanentă și o solicitare cerebrală pe măsură. Exigentele crescânde îi obligă pe jucători să se autodepășească continuu, oferind din ce în ce mai mult, sub toate aspectele, atât în pregătire, cât mai ales în joc, prestații din ce în ce mai bune.

Delimitarea conținutului procesului instructiv-educativ pe componente conform specializării pe posturi, având scopuri reale și mijloace de realizare proprii le-au permis specialiștilor o analiză mai amănunțită a acestora. Prin cercetări multidisciplinare pe eșantioane diferite ca vârstă, nivel de pregătire și sex, s-a ajuns la concluzii de valoare ce au permis practicienilor să-și reconsidere unele dintre procedeele metodice, stabilirea obiectivelor și chiar a mijloacelor de realizare [114]. O referire succintă la factorii antrenamentului evidențiază noi condiții privind pregătirea tehnică, tactică, fizică, psihică, moral-volitivă, care, adaptate și prelucrate, trebuie să răspundă cerințelor și tendințelor fotbalului actual [17,58,100,136, 147,175, 205].

Dacă am face doar câteva referiri la factorii antrenamentului, am putea sublinia atingerea unei pregătiri fizice de un înalt nivel privind dezvoltarea capacităților fizice în ansamblul lor, acesta reprezentând suportul pe care se sprijină activitatea complexă a tuturor jucătorilor ce-și vor putea valorifica toate calitățile tehnico-tactice și psihologice. Acest proces complex a contribuit la o reorientare a întregului sistem psihopedagogic prin coborârea vârstei de angrenare a copiilor, ce poate avea ca rezultat benefic mărirea numărului de ani cu maximum de randament.

Cercetările realizate de specialiști [9,48,62,91, 105,219] au condus la concluzia că la un nivel sensibil egal din punct de vedere al capacității fizico-tehnice, învinge echipa cu un bagaj teoretic specific bogat, în special cea care are un profil psihologic genetic și dobândit superior echipei adverse.

Acesta a fost momentul, poate crucial, când psihologii, pedagogii, metodiștii, dar și antrenorii au ajuns la unanimitate și convingere că fiecare componentă a antrenamentului are și trebuie să se bazeze pe un conținut psihologic specific. Explicația este cât se poate de logică, deoarece mobilul procesului instructiv-educativ este însăși ființa umană dotată cu calitatea biologică esențială: inteligență – gândire.

Unele școli de fotbal și echipe cu tradiție, personalități remarcabile în fotbal Cojocaru V. [38], Lucescu M. [79], Motroc I. [87], Rădulescu M. [105], Roxburg A. [110] au descoperit zone

insuficient exploatare printre componentele jocului și ale procesului de antrenament, pe care le-au valorificat într-o manieră creatoare.

Mișcarea permanentă și jocul fără minge sunt foarte importante în realizarea dinamicii unui sistem sau a unor concepții de joc, dispun de un profund caracter anticipativ capabil în orice moment să creeze jucătorului posibilități concrete și eficiente. Jocul în atac se compune din acțiuni cu minge și acțiuni fără minge, iar cel în apărare - din acțiuni de recuperare a mingii și acțiuni de organizare a apărării. La început, duelul dintre atac și apărare s-a manifestat sub forme primitive, ca rezultat al lipsei de organizare, dar, încet, încet, în funcție de exigența factorului spectacol, au sporit exigențele de raționalizare, standardizare și optimizare a pregătirii. În acest context, autorii [30,66,82,118,138,151,209] consideră că principalele caracteristicile ale jocului de fotbal contemporan ar fi:

- ✚ dinamism și solicitări la efort, în special pe componente de intensitate;
- ✚ disponibilitățile factorilor de certă valoare, la multiplele faze de joc prin treceri rapide din apărare în atac și invers, pe baza unor eforturi mari fizice și psihice;
- ✚ exerciții rapide și eficiente (creșterea continuă a vitezei de joc exprimată prin accelerări, în special în fazele de finalizare);
- ✚ acțiuni individuale și colective bine concepute, care evidențiază creativitatea, concepția, gândirea practică, decizia și angajarea responsabilă a jucătorilor;
- ✚ permanenta integrare între zonele, liniile și posturile din echipă, solicitând jucători polivalenți, capabili să participe eficient la toate fazele și acțiunile de joc;
- ✚ atitudini și mentalități ale jucătorilor, responsabile și angajate, care evidențiază clase profesionale;
- ✚ mare varietate în modul de acțiune al echipei și jucătorilor, soluții originale în combinarea mijloacelor în cadrul concepției și sistemului, care devin proprii fiecărei echipe și care sunt mult mai elastice, pretându-se la adaptări creatoare.

Analizând tehnica jocului, specialiștii [Lees A., Holan L. 1986; Майкл М., Дин Д. 2008, Moreno M. 2010; Sîrghi S. 2010] constată evoluții cu totul deosebite față de dinamismul și calitatea acestuia în secolul precedent. În prezent, ea se exprimă prin viteză, printr-o continuă mișcare, cu opoziție aproape permanentă a adversarului, atingând valori de neimaginat în trecutul nu tocmai îndepărtat. Tehnica mișcărilor/jocului de astăzi este complexă, rapidă, adecvată situațiilor variate de joc și cu o permanentă opoziție. Uimește precizia cu care este purtată și transmisă mingea, efectele imprimare acesteia, devierile, toate conjugate cu un echilibru perfect al corpului în timpul jocului. În acest context D.Smith și coautorii [225, p.47]

consideră că orice acțiune tehnică poartă în ea germele unei acțiuni tactice, devenind o soluție utilă a jocului. Aria aspectelor tactice ocupă o pondere foarte mare în preocupările tehnicienilor, dezvoltarea jocului constând în apariția și descoperirea unor noi sisteme de joc, ce derivă, evident, unele din altele. Cu alte cuvinte, nici un sistem nu a apărut din nimic, el bazându-se pe cele anterioare și având ca suport căutările și soluțiile găsite de antrenori și jucători.

În situațiile referitoare la tactica liberă, specialiștii [37,61,88,135,170] sunt de părerea că aceasta are la bază un fond de aptitudini ale jucătorilor, axate pe munca și pe exprimarea liberă a creațiilor personale, pe concepția proprie, precum și pe inventivitatea jucătorilor, pe imaginația acestora, puterea lor de adaptare și de rezolvare a situațiilor apărute în joc.

Nu putem omite din această enumerare nici factorul psihic, la care tehnicienii, psihologii și cei ce pregătesc echipele cu nume mare își aduc o permanentă contribuție, încercând și reușind să-și motiveze echipele pentru obținerea unor rezultate dintre cele mai valoroase. Așa - numitul antrenament mental ocupă un loc din ce în ce mai important în pregătire. [59,106,167,197]

Revenind la unele aspecte mai detaliat, observăm că, în jocul de fotbal, dinamica actuală are o mare importanță, vizând zone diferite și raporturi numerice mereu schimbătoare, în atac și apărare, realizate în mare viteză, în vederea acoperirii cât mai judicioase cu jucători a suprafeței în care se acționează [Cojocar V.1995; Максименко И. 2001].

Actualmente, jocul de fotbal la copii și juniori se manifestă prin situații speciale în care apărarea aglomerată rămâne o acțiune tactică folosită în vederea evitării golului și a declanșării de contraatac. Se folosește în vederea unei bune apărări un marcaj strict și o recuperare a mingii cât mai agresivă, în limitele regulamentului.

În prezent, importantă este impunerea jocului propriu și a ideilor echipei, fără a neglija însă posibilitățile adversarului, care trebuie cunoscute și contracarate. Permanent trebuie stimulată inteligența jucătorului, spre a se putea descurca în situații neprevăzute, spre a-și impune propriile idei în fața adversarului, pentru a improviza constructiv și eficient [36, 79,144].

Trebuie să subliniem rolul și importanța unor jucători valoroși, care reușesc prin calitățile lor de excepție să influențeze determinant obținerea unor rezultate bune. Nu putem neglija aceste vedete, în înțelesul bun al cuvântului, dar nici nu trebuie să bazăm jocul unei echipe numai pe aceste personalități, deoarece orice dereglare a jocului lor poate să influențeze negativ randamentul general al echipei. În aceste situații, rolul de jucător coordonator îl are jucătorul cu mingea și este bine ca în cadrul echipei să avem mereu posibilitatea ca și alți jucători să îndeplinească astfel de funcții, care să-i stimuleze pe ceilalți și să nu-i inhibe sau să-i deruteze.

Cu alte cuvinte, jucătorii cu o personalitate puternică trebuie să fie folosiți cu maximum de randament, dar ei să nu condiționeze jocul celorlalți.

O mare importanță o are și respectarea disciplinei generale în special a celei tactice a echipei. Astfel, specialiștii [31,48,77,101,174] constată că principalele noutăți și tendințe din fotbalul actual se rezumă la:

- ✚ ritmul rapid de joc, în toate fazele de atac și de apărare (repliere), dat de o pregătire fizică fără fisuri privind toate capacitățile fizice;

- ✚ apărarea activă cu presing-marcaj strict după pierderea mingii, în vederea recuperării acesteia;

- ✚ jocul este coordonat și dirijat de către fotbalistul care are mingea în posesie;

- ✚ rolul deosebit al jucătorului fără minge, prin demarcările pe care le face, cu scopul de a crea posibilități și spații pentru cel cu mingea;

- ✚ jucători polivalenți – capabili să joace la fel de bine faze de atac, dar și de apărare, fără a neglija importanța și randamentul jucătorului - vedetă;

- ✚ valorificarea fazelor fixe în procentaje cât mai mari;

- ✚ participarea tot mai activă și conștientă a jucătorilor la antrenamente și jocuri pregătitoare.

În spiritul celor arătate mai sus, toate echipele mari respectă cu strictețe cele trei concepte de performanță, și anume: concepția de joc, concepția de antrenament, concepția de refacere și recuperare [202, p.84].

Unele cercetări [39,82,142,164] și observații asupra jocului de fotbal au scos în evidență anumite aspect, dintre care amintim câteva. Fiecare echipă inițiază în medie 100-140 de acțiuni de atac (1-2 pe minut), de intensitate maximală și submaximală a efortului, efectuate de 1-6 jucători, pe o durată de 1-80 de secunde. Trebuie remarcat că echipele valoroase au un număr mai redus de acțiuni, dar cu o durată mai mare, datorită unei tehnici superioare de conducere, protejare și pasare a mingii, și unei preocupări tactice superioare, urmărind numai în mod justificat menținerea mingii cât mai mult timp. Timpul efectiv, cât mingea a fost în joc a variat între 55-60 de minute, la echipele de valoare mondială și europeană, față de 40-50 de minute la jocurile din Campionatul Național.

De aici rezultă că, din cele 90 de minute rezervate unei partide, în 15-20 de minute în cadrul echipelor de mare valoare și aproape dublul acestui timp în cazul echipelor noastre, mingea se află în afara jocului. Întreruperea jocului poate fi cauzată de: executarea loviturilor libere, stabilirea și așezarea zidului, schimbul de jucători, mingi în aut de poartă, accidentări,

intervenții medicale, în timp ce jucătorii se află în stare de repaus relativ. Această structură a efortului demonstrează clar că în jocul de fotbal eforturile de tip anaerob alactacid și lactacid alternează cu momente de refacere între efort, momente în care, pe baza hiperventilației pulmonare și a energogenezei aerobe, se plătește o fracțiune mai mare sau mai mică din datoria acumulată în timpul eforturilor anaerobe, în funcție de nivelul capacității fiecărui jucător [6, 21,141, 157].

În aceste condiții, pentru a-și îndeplini sarcinile de joc (în atac și în apărare), sportivilor li se cere o mare rezistență, viteză de reacție, detentă, forță, o tehnică specială extrem de fină și de rapidă, simț de orientare, de alegere și decizie în minimum de timp a celei mai bune variante tehnico-tactice [Sîrghi S. 2014]. Jucătorul trebuie să aibă capacitatea de a gândi în același timp pentru el, coechipier și adversar, fapt ce duce la scăderea erorilor și creșterea cursivității jocului. În același timp, jucătorilor li se cere atenție distributivă, rezistență la stres și o bună sensibilitate kinestezică. Capacitatea activității competiționale a făcut ca, astăzi un jucător să susțină în jur de 50 de partide pe an, acoperind o durată de aproximativ 10 luni din 12, ceea ce presupune o mare robustețe fizică, fiziologică și mai ales psihică crescută.

Pentru atingerea unei valori de nivel ridicat, din punct de vedere psihic, jucătorilor de fotbal le sunt necesare: capacitate de învățare și de perfecționare, spirit de observație, psihomotricitate, inteligență motrice exprimată prin gândire tactică, capacitate de analiză și de decizie rapidă, curaj, dârzenie, stăpânire de sine, dăruire și motivație pentru victorie, sociabilitate și cooperare [60, p.267].

Pregătirea de perspectivă a juniorilor pentru fotbalul de performanță a devenit o problemă de bază în majoritatea țărilor din spațiul Europei de Vest. Această preocupare a intrat și în atenția federațiilor internaționale, care, de mai multă vreme, au inclus în calendarele lor competiționale cât mai multe concursuri rezervate juniorilor. La rândul lor, pentru pregătirea rezervei necesare înprospătării permanente a eșalonului de juniori, organele sportive naționale deschid porți largi instruirii sistematice a copiilor, ca principal izvor de selecție și de lansare a copiilor talentați la o vârstă fragedă spre exigențele sportului de performanță.

Ca urmare a acestei legitime stratificări a pregătirii jucătorilor, au apărut numeroase preocupări, acțiuni metodice și organizatorice, menite să contribuie la sistematizarea predării componentelor antrenamentului, potrivit particularităților morfologice, funcționale și psihice ale organismului în creștere [4,13, 52, 91,158,222].

Referitor la unele aspecte teoretice în antrenamentul juniorilor, specialiștii germani de la Institutul Tehnic Superior (Darmstadt) consideră că nu mai este suficient să se utilizeze, ca baze

teoretice ale antrenamentului juniorilor, doar concepțiile și principiile medicinei și ale biologiei dezvoltării. În acest context, conform teoriei acțiunii, orice activitate umană are un caracter global, din care cauză, ori de câte ori ne îndepărtăm de această integrare dintre senzomotricitate și psihomotricitate pentru a ne consacra unei condiționări parțiale, se produce o deviere marcată întotdeauna de nivelul insuficienței, al inutilității [59, 72,190].

Validitatea teoriei acțiunii (acțiune considerată în ansamblul ei în teoria antrenamentului juniorilor, în cadrul pregătirii sportivilor, certifică: timpul individual consacrat practicării concrete a acțiunii speciale, și nu oricărei alte acțiuni, este cel care determină obținerea unor anumite performanțe-globale. De aceea și în teoria antrenamentului juniorilor, în prim plan se află încărcătura specială sau pregătirea specială și nu încărcătura sau pregătirea generală.

În cadrul teoriei acțiunii sportive, pregătirea generală reprezintă un factor de constituire condiționată și nimic altceva din biologia dezvoltării, iar pregătirea specială înseamnă și acțiune specială de concurs [49,159].

Teoria sistemelor funcționale include teoria acțiunii, care în mod direct se reflectă și asupra activității de concurs [200, 218]. După cum consideră Годик М.А. [159, p.137], rezultatul unei acțiuni, randamentul unui sistem funcțional reprezintă un factor care stimulează și formează sistemul (feed-back). Dacă rezultatul acțiunii special, și anume performanța de concurs, lipsește pentru o lungă perioadă, sunt afectate permanent mecanismele care coordonează și perfecționează sistemul funcțional (sistemul motrice al sportivului). Alterările produse sunt considerate o dezautomatizare a abilităților motrice. Aceste alterări provocate de lipsa rezultatului în teoria antrenamentului la juniori pot fi produse [24, 51,133,165, 194,211] de:

- ✚ un exces în utilizarea pregătirii generale;
- ✚ separarea dintre pregătirea generală-condițională și cea tehnică;
- ✚ predominanța nejustificată în cadrul unei sarcini a unei ajustări funcționale (ex. rezistența aerobă, pentru o perioadă prea lungă);
- ✚ o încărcătură totală excesivă sau prea redusă a tuturor funcțiilor interesate;
- ✚ asocierea acestor factori.

Recunoscând importanța teoriei acțiunii și a sistemelor funcționale pentru teoria antrenamentului juniorilor, se confirmă că schema periodizării tradiționale nu este valabilă [60, p.139], deoarece structura periodică a sarcinilor de antrenament se izbește de exigența constantă a reproducerii rezultatului specific al acțiunii (al performanței speciale de concurs) ca factor de formare a sistemului. În perioadele lungi de tranziție și de pregătire, procentajul necesar al încărcăturilor și performanțelor speciale este redus, dacă nu lipsește chiar în totalitate.

Epuizarea rezervelor de adaptare ale sportivului [Солопов И.Н., Герасименко А.П. 1998] interesează rezultatul acțiunii și îl influențează numai dacă este obținut cu sarcini speciale. Aceste rezerve sunt numite rezerve actuale de adaptare, deoarece sunt limitate la o perioadă de un an sau mai puțin, lucru de care se va ține seama în toate măsurările din antrenament.

În cadrul antrenamentului juniorilor, această reacție cumulativă a organismului se obține în condiții complet diferite decât în cazul sportivilor adulți. Rezerva actuală de adaptare a sportivului într-un ciclu anual de antrenament limitează reacția la eforturi sistematice. Sunt posibile 3-4 săptămâni de efort concentrat, repetate de 3 ori, cu o refacere de 7-10 zile între o repetare și alta. În general, sunt necesare 18-22 săptămâni pentru a epuiza rezerva actuală de adaptare după o serie. Într-un an de antrenament sunt posibile 2 serii de acest tip [179, 212].

Problema creșterii și dezvoltării copiilor sub diferitele ei aspecte, ca și vârsta la care poate fi începută instruirea într-un cadru organizat, se află și în atenția oamenilor de știință, fiind inclusă frecvent în tematica a numeroase dezbateri.

De exemplu, al XIII-lea Congres Mondial de Medicină Sportivă, desfășurat la Oxford, a ajuns la concluzia că încă n-au putut fi elucidate, nici măcar parțial, unele aspecte contemporane majore, cum ar fi antrenamentul la diferite vârste ș.a., dar a stabilit că, pentru a atinge performanțe înalte, vârsta de începere a pregătirii organizate în fotbal trebuie scăzută până la 6-8 ani [Drăgan I. 1994].

În contextul ideilor menționate, specialiștii [11,38,102,171,227] consideră că stadiul actual al fotbalului va fi depășit în viitorii ani. Fotbalul de performanță a încetat de mai multă vreme să fie o activitate de agrement. Antrenamentele și jocurile s-au transformat în activități de mare responsabilitate, care solicită un mare efort (travaliu fizic și psihic, în cadrul căruia capacitatea de a suporta efortul și lupta sportivă, voința de a lupta cu tine însuși pentru autodepășire sunt puse la grele încercări). Referitor la arbitraj, ultimele modificări de regulament vin în ajutorul creșterii și aprecierii fazelor de joc. Aplicarea largă, extrem de largă a avantajului, respectarea strictă a regulii privind ofsaidul, împiedicarea jocului cu mâna de către portar la mingile trimise de coechipieri cu piciorul, stăvilirea cu strășnicie a antijocului și a practicilor obstrucționiste sunt măsuri foarte eficiente. Regulile jocului nu trebuie să fie statice sau rigide. Ele urmează în mod judicios evoluția vremurilor și se străduiesc să se adapteze dezvoltării jocului.

În ansamblul evoluției factorilor de joc, a jocului însuși, în cadrul permanentelor schimbări de orientare și accent, tactica a prezentat, pe rând, factor-efect, efect al pregătirii fizice și tehnice [107, p.49]. Într-o corelație strânsă cu pregătirea fizică și tehnică, exprimată în joc într-

un „amestec” indivizibil, tactica s-a dezvoltat prin acești factori dezvoltându-i, și, în același timp, s-a dezvoltat prin propriile ei acumulări și inovații [115].

Considerăm că apariția jocului supraorganizat a avut loc datorită dezvoltării la jucători și echipe a capacității de autoconducere, de manevrabilitate ridicată a acțiunilor tehnico-tactice și aceste atribute au fost, la rândul lor, permise de evoluția unor factori interni și externi ai jocului, dintre care în primul rând se poate menționa perfecționarea tehnică în condiții de viteză, forță și dispută cu adversarul, perfecționarea gândirii tactice, sporirea numărului și creșterea rolului competițiilor, perfecționarea cunoștințelor jucătorilor despre fotbal și tactică, a măiestriei antrenorilor și a metodicilor de antrenament. Organizarea jocului este determinată de existența unei concepții despre fotbal, de o atitudine specială față de victorii și înfrângeri, de resursele și forța psihologică a jucătorilor, cu alte cuvinte de concepția socială și fotbalistică a factorilor de conducere, a tehnicilor și arbitrilor. Sensul tactic al organizării jocului, orientarea și eficiența acestuia sunt date de nivelul calitativ al conducerii clubului, al conducerii tehnice și al celui al jucătorilor [39, 97, 170,230].

Dacă până nu demult relațiile de natură tactică erau exprimate prin acțiuni concrete și directe, ca pasa, combinația, schema, ajutorul reciproc, actualmente ele, păstrându-și însemnătatea, pot fi completate. Este vorba de acele relații, realizate și aduse recent în fotbal, ca anticiparea intuiției partenerului cu mingea, dirijarea de către posesorul mingii a coechipierului liber, sprijinul individual și colectiv al fazei active, demarcajul fals, suplinirea sarcinilor unui partener angajat într-o acțiune în afara zonei sale, replierea promptă a atacanților după epuizarea atacului, atragerea adversarului în zonele de joc laterale [Ермоленко П., Залойло В. 2010]. Acest tip de relații tactice, în mare parte de natură psihică, a apărut ca rezultat al organizării superioare a echipelor, al îmbogățirii mijloacelor de exprimare tehnico-tactică în atac și apărare al măririi vitezei de joc, al interferenței posturilor, al apariției sarcinilor duble, al gândirii tactice în continuă afirmare.

Analiza literaturii de specialitate [36,74,137,180,231] cu privire la evoluția jocului de fotbal în ultimele decenii impune tot mai mult o serioasă programare în joc a elementelor de exprimare tactică și concepțională, disciplina tactică se referă și cuprinde sfera relațiilor de joc, în cele trei faze fundamentale ale acestuia. În acest caz, disciplina tactică cere o relaționare activă și continuă a fiecărui jucător cu partenerii săi, fază de fază, pe toată durata partidei. Cere exactitate în realizarea dublajului, a sprijinului, a suplinirii, a replierii, a marcajului, a presingului, a susținerii, a demarcajului, a paselor, a interferenței zonelor.

În acest context, putem conchide că în viitor, jucătorii nu vor acorda prioritate vreunui dintre factorii antrenamentului, ci vor însuma, într-o sinteză perfectă, pregătirea fizică și tehnică individuală, gândirea tactică și potențialul volitiv, devorând cu nesăț și cunoștințele teoretice. În acest fel, fotbalul de mâine va rușina imaginea apolinică a filozofiei antice, care nu se dădea în lături de a coborî în arene, spre a oferi întregii lumi un exemplu strălucit a ceea ce înseamnă puterile templului și subtilitățile spiritului.

1.2. Particularitățile morfofuncționale și psihice ale sportivilor de 13-14 ani

Procesul de creștere și dezvoltare a copiilor reprezintă una din problemele de bază ale biologiei umane, cu semnificație teoretică și practică în sistemul de pregătire a fotbaliștilor. Se poate spune că, cu cât datele din acest domeniu sunt mai numeroase, cu atât mai multe orizonturi și aspecte noi de cercetare apar, printre care și fenomenul accelerației, atât de mult analizat în prezent. Este suficient să amintim numai că, în urma proceselor de creștere și dezvoltare, apare adultul, a cărui personalitate biologică și socială se clădește tocmai în aceste perioade, sub influența jocului complex al patrimoniului sedentar și al condițiilor de mediu și viață.

Numeroasele lucrări [10,44,134,165,209] apărute în străinătate și în țara noastră evidențiază caracterul particular al biologiei vârstei de creștere, care corespunde cu vârsta școlară, fapt ce nu poate fi neglijat de către profesorii de educație fizică și antrenorii care lucrează nemijlocit cu acest material uman fragil, nefinisat din punct de vedere ontogenetic. Din analiza practicii jocului de fotbal, rezultă o primă observație de ordin general, și anume că creșterea și dezvoltarea copiilor nu se desfășoară într-un ritm uniform, ci pe parcurs, apar perioade de accelerare și de încetinire a creșterii, cu durate variabile, în dependență de vârstă, condițiile de viață și trăsăturile individuale ale copiilor.

Specialiștii ce abordează problema respectivă [14,32,62,150,203] susțin unanim că, pentru o organizare corectă a activității la nivelul copiilor și juniorilor, este necesar să se aibă în vedere caracteristicile fiziologice și psihice specifice fiecărei vârste. Acestea sunt importante nu numai pentru stabilirea programului de desfășurare a instruirii, ci și pentru stabilirea de criterii raționale de evaluare și de identificare a talentelor. Cunoașterea diverselor etape de dezvoltare și a ordinii acestora permite evitarea greșelilor care s-ar putea face în pregătire.

Fiecareia dintre aceste perioade îi corespund o serie de fenomene care, în mod normal, respectă ordinea cronologică, însă unele dintre ele pot surveni prematur sau cu întârziere. De aceea, vârsta biologică a individului nu corespunde întotdeauna vârstei reale a acestuia. Referitor la ritmul individual de creștere, trebuie menționat că în ultimele decenii s-a constatat la copiii și

tinerii din majoritatea țărilor europene și de pe alte continente, un important fenomen biologic numit „secular trend” [67,91,129], caracterizat printr-o creștere accentuată a unor indici de dezvoltare și o maturizare sexuală timpurie.

Referindu-ne la ideile menționate, considerăm că momentul în care pot fi introduși anumiți stimuli didactici trebuie să respecte corespondența dintre anumite exerciții și tehnici cu o anumită perioadă de dezvoltare, context în care trebuie să se țină cont și de capacitatea afectivă a copilului. Una din sarcinile extrem de importante care îi revin antrenorului este de a urmări în de aproape dezvoltarea discipolilor săi și de a le oferi ceea ce aceștia pot învăța, la momentul potrivit .

În contextul celor enunțate, autorii [9,22,82,139,173] consideră că numai prin cunoașterea etapelor de dezvoltare este posibilă facilitarea dezvoltării capacităților motrice ale copiilor, prin procese adecvate pentru un anumit moment al evoluției acestora. De asemenea, în cazul copiilor, pentru a menține un anumit potențial care poate fi antrenat, este recomandată stimularea diverselor capacități motrice (care interacționează între ele), pe tot parcursul vieții sportive.

După cum consideră specialiștii din domeniu [Гакме P. 1995; Epuran M. 2011], mulți tineri sportivi au dimensiuni, psihic și caracteristici funcționale similare celor ale sportivilor adulți. Acest fapt pare să sublinieze rolul important care îi revine creșterii, maturizării și factorilor înrudiți în procesul prin care copiii și adolescenții sunt selectați sau excluși din multe sporturi. Este deci important să luăm în considerare diferitele caracteristici de creștere și maturizare ale copiilor și adolescenților în general, precum și pe cele ale practicanților unor sporturi anume. Această scurtă analiză are trei obiective:

✚ În primul rând, sunt puse în evidență schimbările tipice survenite prin creșterea și maturizarea băieților în timpul copilăriei și adolescenței.

✚ În al doilea rând, sunt trecute în revistă tendințe ale nivelurilor de creștere și maturizare ale tinerilor jucători de fotbal.

✚ Al treilea obiectiv este discutarea rolului potențial al antrenamentelor sistematice ca factor ce influențează creșterea și maturizare a băieților.

Pe măsură ce copiii și adolescenții evoluează de la naștere spre maturitate, ei trec prin trei procese ce interacționează: cresc, se maturizează și se dezvoltă. Deși acești termeni sunt adeseori tratați ca având același înțeles, ei se referă la trei parametri diferiți în viața cotidiană a copiilor și adolescenților aproximativ în primii 20 de ani.

Creșterea reprezintă dezvoltarea dimensiunilor corpului ca întreg și ale părților sale. Astfel, specialiștii [44, 91,200,233] susțin că, pe măsură ce copiii cresc, devin mai înalți și mai

grei, li se dezvoltă țesuturile musculare și adipoase, organele lor se măresc și așa mai departe. Masa și volumul inimii urmează același tipar de creștere ca și cel al greutatei corpului, în timp ce plămânii și funcțiile sale cresc proporțional cu înălțimea. Diferitele părți ale copilului cresc în ritmuri diferite și la momente diferite, rezultând schimbări ale proporțiilor corpului. Picioarele cresc mai repede decât trunchiul în timpul copilăriei, prin urmare, copilul ajunge să aibă picioarele relativ lungi pentru înălțimea sa.

Maturizarea reprezintă procesul de progresie spre maturitate - starea de maturitate biologică. Maturizarea este un proces, în timp ce maturitatea este o stare. Toate țesuturile, organele și sistemele corpului se maturizează. Maturitatea și maturizarea trebuie luate în considerare în două contexte: timp și tempou. Timpii se referă la momentele în care evenimentele specifice maturizării au loc, de exemplu vârsta apariției părului pubian sau a dezvoltării genitale, sau vârsta creșterii maxime (vârful vitezei de creștere în timpul expansiunii de creștere adolescentină). O altă componentă a timpilor este măsura în care vârsta biologică a băiatului corespunde vârstei sale cronologice. Tempoul reprezintă ritmul de progresie al acestor schimbări, de exemplu cât de repede sau încet trece de la imaturitate sexuală la maturitate sau prin expansiunea de creștere adolescentină. Timpii și tempoul sunt caracteristici de foarte mare individualitate și variază foarte mult [Epuran M. 2011].

Dezvoltarea se referă la învățarea tiparelor comportamentale corecte cerute de societate. Pe măsură ce copiii experimentează viața acasă, la școală, biserică, practică sporturi, recreere, în timpul altor activități sociale, ei se dezvoltă cognitiv, social, emoțional, moral și așa mai departe. Ei învață să se comporte într-o manieră corectă din punct de vedere cultural. Pe parcursul acestor trei procese [49,61,201] dezvoltarea motorie este un aspect important al capacității comportamentale asociate sportului. Progresul calităților motorii și al calităților speciale ale sportului este esențial pentru performanță și este legat de maturitatea și dimensiunea corpului.

În contextul ideilor abordate, suntem de părerea că cele trei procese - de creștere, maturitate și dezvoltare - au loc în același timp și interacționează. Ele interacționează influențând conceptul de sine, încrederea în sine, imaginea despre propriul corp și propriile abilități ale copilului. Părinții, antrenorii și ceilalți adulți care lucrează cu copiii și adolescenții trebuie să fie conștienți de aceste interacțiuni. Felul în care un tânăr suportă maturizarea sa sexuală și expansiunea de creștere adolescentină poate influența comportamentul, inclusiv relațiile cu semenii, performanța și comportamentul asociate sportului. Nu este de aceeași opinie autorul Epuran M. [59, p.142], care consideră că, o neconcordanță între cerințele unui sport și cele ale

unei creșteri și maturizări normale poate reprezenta o sursă de stres pentru tinerii sportivi, ceea ce poate influența comportamentul și performanța.

Studiile din domeniul educației fizice și sportului au pus în evidență existența unor perioade biologice mai favorabile pentru dezvoltarea capacităților speciale. În literatura de specialitate [60, 67,201] aceste perioade sunt definite ca *etape-cheie*. Pentru studiul nostru prezintă interes sfârșitul perioadei de prepubertate și pubertate, fapt ce rezultă din obiectivele prezentei cercetări.

Perioada cuprinsă între 13-14 ani se caracterizează prin mari transformări anatomo-funcționale. După cum menționează unii specialiști [44,109], la aceasta vârstă au loc unele fenomene biologice extrem de importante pentru configurația morfologică și funcțională a individului (etapa pubertară), care lasă de foarte multe ori asupra acestuia o amprentă solidă și uneori definitivă. De aceea practicarea sportului de către elevi trebuie astfel organizată, încât să respecte caracteristicile biologice ale acestei vârste.

De aceeași părere sunt și autorii [Шамардин А.М., Солопов И.М., Исмаилов А.М. 2000] care susțin că, pentru a înțelege mai ușor principalele aspecte legate de practicarea exercițiilor fizice și sportului la aceasta vârstă, trebuie cunoscute particularitățile somatice și funcționale ale aparatelor și sistemelor importante ale organismului tânăr.

Dezvoltarea sistemului nervos central și a scoarței cerebrale reprezintă în această perioadă aspecte deosebite. Greutatea crește odată cu vârsta. La 13-14 ani, în legătură cu modificările neurohormonale se dezvoltă lobii frontali, apar noi căi de asociație, lărgind baza de formare a reflexelor condiționate, și, ca urmare, crește posibilitatea însușirii unui număr mai mare de deprinderi motrice [57,69,94,,208]. Datorită dezvoltării pronunțate a indicilor menționați, mișcările se execută cu mai multă precizie și sunt bine coordonate. În această perioadă începe să se dezvolte procesul de inhibiție internă (inhibiție protectoare), fiind totuși dominată de cel al excitației.

În perioada dintre 12-13 ani, excitația predomină asupra inhibiției, iar odată cu înaintarea în vârsta acest raport se inversează. Aceste două procese corticale de bază iradiază ușor, tulburând puterea de concentrare și atenția, mai ales în cazuri de supraîncordare a activității intelectuale [5,200].

Rezultă ca o prima constatare că abia după vârsta de 12-13 ani dezvoltarea motrice a copiilor atinge un nivel superior, favorizând formarea unor stereotipuri motrice mai complexe, astfel încât de la aceasta vârstă apare ca rațională perfecționarea tehnică a exercițiilor motrice fine, complicate. La aceasta contribuie și dezvoltarea glandelor endocrine (hipofiza, tiroida,

suprarenala). În jurul vârstei de 14 ani, fibrele de asociație și numărul reflexelor condiționate cresc foarte mult, creându-se baza pentru asociere și generalizare. Consecința logică este că vârsta sus-menționată reprezintă un suport adecvat pentru o perfecționare sportivă calitativ superioară.

Aparatul locomotor: În perioada de la 1-7 ani, creșterea anuală a lungimii corpului se reduce de la 10,5 - 5,5 cm pe an. Între vârsta de 7-10 ani, rata medie anuală de creștere este de 5 cm. În general, la pubertate se înregistrează o accelerare a ritmului de creștere în înălțime, atunci când rata poate ajunge la 8-10 cm (uneori 11- 16 cm), în timp ce greutatea crește foarte puțin. Din aceasta cauză, copilul apare slab, cu membre subțiri, trunchiul puțin dezvoltat, iar toracele strâmt, realizând tipul de păianjen. După pubertate, urmează și creșterea în greutate, care se face în special pe seama masei musculare. Creșterea în înălțime are loc până la 20-22 ani. Osificarea cartilagiilor de creștere începe mult mai devreme, iar radiografiile de control confirmă această idee. Centrul de greutate al corpului se schimbă datorita creșterii masive a membrilor (în special a celor inferioare), de la jumătatea distanței dintre ombilic și pubis la 6-7 ani, la treimea inferioară a acestei distanțe la 12 ani, apropiindu-se de pubis la 18 ani (la adulți centrul de greutate se găsește sub pubis).

După cum menționează autorii [21,67,112,191], la această vârstă oasele se dezvoltă mai ales pe seama creșterii lor în grosime, prin depunerea de săruri minerale (calciu și fosfor) și prin consolidarea structurii funcționale intime. Ele devin mai rezistente la acțiunea factorilor mecanici, de presiune, tracțiune și răsucire, în detrimentul elasticității lor anterioare. La nivelul coloanei vertebrale, între 13 - 15 ani are loc închiderea canalului sacral; la 13 ani se termină procesul de nostozare a pediculilor corpurilor vertebrale. Dezvoltarea toracelui, în prima parte a vârstei pubertare, este lentă (vârsta toracelui îngust), după care urmează o dezvoltare mai accentuată. Traheea humerală se osifică printr-un centru dublu la vârsta de 13 ani. Articulațiile în schimb sunt slab dezvoltate, iar ligamentele nu asigură în suficientă măsură rezistența la tracțiune, la răsucire.

Coloana vertebrală capătă curburile sale definitive: cervicala și dorsal - la 7 ani, iar la 12-14 ani se definitivează și curbura lombară. Unii cercetători [9, 65, 96] afirmă că exercițiile de viteză și de îndemânare prelungesc existența cartilagiilor de creștere, pe când cele de forță și rezistență ar grăbi osificarea. Alți autori [29,62] sunt însă rezervați în această privință, deoarece aceste trăsături morfologice pledează pentru perfecționarea vitezei, recomandând precauți la aplicarea unor eforturi mai mari de forță sau de rezistență. De aceste considerente trebuie să ținem seama și în alcătuirea grupelor, cu toate excepțiile ce pot exista. De asemenea, sunt

necesare câteva aprecieri asupra dezvoltării mușchilor scheletici. La 10 ani, aceștia reprezintă 28,9 % din greutatea corpului, la 14 ani - 32%, la 18 ani ajungând la 44,8 %. În cursul acestei dezvoltări, mușchii pierd apă și grăsime, acumulând însă proteine și minerale, elemente necesare creșterii excitabilității, vitezei de contracție musculară, forței. În general, se dezvoltă mai întâi grupele musculare mari și apoi cele mici, întâi flexorii și apoi extensorii.

La vârsta școlară, musculatura se apropie de cea a adultului. La 9-10 ani se intensifică creșterea forței musculare (se întăresc tendoanele și ligamentele), care marchează cifre ridicate la sfârșitul pubertății, crescând în continuare chiar după vârsta de 18 ani. În timpul perioadei de 13-14 ani se îmbunătățește coordonarea mișcărilor și precizia lor, fiind posibilă executarea unor mișcări fine de îndemânare. Cât privește dezvoltarea musculaturii la aceasta vârstă, putem reține că baza morfologică o constituie activitatea bazată pe viteză, îndemânare și mobilitate articulară. O ușoară stagnare a acestor calități poate avea loc în timpul pubertății, din cauza unor procese interne complet necunoscute, care după pubertate comportă în continuare ameliorări vizibile [22, 55, 96,143].

Forța relativă (forța raportată la kg/corp) în această etapă nu numai că stagnează, ci arată chiar un regres considerabil, atât la nivelul flexorilor, cât și al extensorilor. Revizuirea concepțiilor vechi, care nu recomandau folosirea exercițiilor de forță la elevii de vârstă pubertară, invocând argumente de ordin morfologic și funcțional, este absolut necesară [96,173].

Sunt contraindicate eforturile maximale de forță și marile încordări neuromusculare, care prezintă pericolul suprasolicitării aparatului musculo-ligamentar. În schimb, exercițiile de forță bine dozate, bazate pe lucrul cu haltere mici și hantele, cu mărirea treptată a intensității, conform principiului fiziologic de creștere gradată a efortului, nu sunt deloc contraindicate.

Creșterea în lungime a oaselor și alungirea mușchilor dau aspectul caracteristic al puberului: înalt și slab, cu toracele îngust, indicele Erisman negativ, cu valori minime la 14-15 ani, plămâni cu volum mic (pericol de tuberculoză), vocea schimbată la băieți datorită creșterii rapide a laringelui, tonus muscular scăzut predispus la deformări ale coloanei, apariția sau accentuarea piciorului plat, apariția acneei juvenile etc. Către vârsta de 13-14 ani atinge o înaltă perfecțiune capacitatea de orientare în spațiu, se ascute simțul timpului mișcărilor, al aprecierii distanței, capacitatea de a analiza senzațiile musculare în timpul modificării suprafeței de sprijin. Aceste modificări în capacitatea informațională au loc paralel cu creșterea deosebită a posibilităților de detentă și formarea capacității de a efectua mișcări frecvente și rapide [28,62,85,109,201].

Datele literaturii de specialitate [67,108,148,188] reflectă faptul, că sistemul nervos la tinerii fotbaliști se dezvoltă rapid și se încheie, practic, maturizarea ariei corticale a analizatorului motor. Funcția de analiză și sinteză a scoarței se dezvoltă în paralel cu creșterea procesului inhibiției interne. Viteza realizării diferențierilor crește, iar reflexele condiționate formate se sting mai lent. Funcția celui de-al doilea sistem de semnalizare domină asupra primului. Marea plasticitate a sistemului nervos central se păstrează și în această etapă a vieții, deși a mai pierdut ceva din vitalitate și eficiență din cauza unor perturbări de origine hormonală, care accentuează caracterul reactiv al sistemului nervos, ducând la o instabilitate a comportamentului și a stărilor afective. La pubertate mai persistă încă, într-o oarecare măsură, insuficiența proceselor de inhibiție condiționată față de puterea proceselor de excitație. Datorită acestui fapt, mișcările copiilor la această vârstă au un caracter brusc, cu precizie scăzută.

În contextul ideilor menționate, autorii [4,52,91,197,206] susțin că excitabilitatea și mobilitatea ridicată a sistemului nervos, în perioada pubertară, explică rapiditatea reacțiilor motrice în general, însă, întrucât echilibrul proceselor nervoase este instabil, coordonarea nu beneficiază de condiții favorabile de dezvoltare.

Tendința spre iradiere a procesului de excitație are la bază tot slăbirea relativă procesului de inhibiție corticală la școlarii de vârstă pubertară, de unde rezultă caracterul neuniform și chiar brusc al mișcărilor, activitatea motrice a acestor persoane fiind în general exagerată, excesivă. Toate aceste particularități ale activității sistemului nervos central, la fotbaliștii de 13-14 ani, influențează în mod direct viteza de formare și stabilizare a deprinderilor motrice, favorizând apariția oboselii, slăbește într-o oarecare măsură voința și perseverența.

În schimb, după cum menționează Epuran M. [58,60], marea plasticitate a scoarței cerebrale favorizează elaborarea inițială a unor reflexe condiționate motrice și chiar stereotipuri dinamice complexe, a căror stabilizare și fixare necesită un număr sporit de repetări și exersări. Datorită plasticității crescute a scoarței cerebrale, neuronii corticali își refac rapid balanța energetică, ceea ce favorizează mobilitatea proceselor nervoase fundamentale.

În viziunea specialiștilor [44,49,188,200], în privința organelor de simț, până la 3 ani copiii reușesc să cunoască toate culorile. Școlarii vad bine la distanță, reflexul de acomodare la distanță făcându-se cu multă ușurință. Pentru integritatea funcțională a văzului, condițiile de igienă (acasă, la școală, pe terenul de sport) au un rol însemnat. Analizatorii se maturizează, în linii mari, imediat după naștere, perfecționarea unor aspecte morfologice și mai ales funcționale continuându-se încă și în etapa pubertară. Spre exemplificare menționăm creșterea lentă, dar continuă, a pavilionului urechii, mai ales în înălțime, la etatea de 10 ani măsurând 56,3 mm, iar

la 15 ani 69,7 mm. La 12 ani se dezvoltă finețea auzului pentru sunetele surde de la distanță și pentru deosebirea tonalităților false în muzică. Papilele gustative se află într-un număr mai mare ca la adult și nu sunt complet definitive, iar papilele foliate conțin un număr mai mare de cupe gustative. Totuși, spre deosebire de alte organe și aparate ale organismului, analizatorii se prezintă la un nivel foarte ridicat, aproape desăvârșit, atât din punct de vedere morfologic, cât și funcțional.

Aparatul cardiovascular. Cordul este voluminos, comparativ cu toracele; mecanismele de reglare a circulației sunt frecvent tulburate (predominanță simpatică) și ele se exagerează la efort. Se întâlnesc frecvent la inimă sufluri funcționale, aritmii și crize de hipertensiune. Astfel, la vârsta de 10 ani sângele se găsește într-un raport de 70 ml la 1 kg de greutate corporală, iar la 12-14 ani - 65 ml la 1 kg de greutate corporală (la adult - 50 ml la 1 kg). Din această cauză (cantitate relativ mare de sânge), viteza de circulație este mai mare – 18 secunde la 14 ani față de 22,27 de secunde la adult.

La 13 ani volumul inimii este de 250 cm³, apropiat de cel al adultului (250-300 cm³). Aparatul cardiovascular se dezvoltă lent în etapa pubertară. Arterele au un diametru proporțional mai mare decât la adult, iar venele și sistemul limfatic sunt bine reprezentate. Frecvența cardiacă scade la finele pubertății pînă la 80 pulsații pe minut.

Volumul sistolic crește ajungând la 13 ani să aibă valori de 40-45ml, iar la 14 ani, 45-60ml. Debitul cardiac crește de asemenea. Ambele valori sunt încă departe de valorile adultului, în timp ce greutatea este de 172,2 gr., departe încă de cea de adult care are 305,3 gr. [141 p. 209]. Eforturile cardiorespiratorii de durată scurtă și intense nu sunt indicate, solicitând prea mult cordul. La aceasta vârstă, trebuie avută în vedere prevenirea șocurilor emotive și nervoase, deoarece ele pot provoca, prin supradozări, leziuni cardiace.

Cercetările realizate [26,47,56,81,196,221] cu privire la pregătirea fizică a fotbaliștilor juniori permit să constatăm că aparatul respirator se dezvoltă intens în etapa pubertară. Nasul capătă forma definitivă, laringele coboară luând topografia unui adult, traheea și bronhiile cresc, plămânii sporesc marcat în greutate și volum, capacitatea lor anatomică mărindu-se cu peste 50%, cantitatea de fibre elastice în plămân sporește considerabil.

Legat de unele particularități funcționale, e necesar să prezentăm și evoluția sistemului cardiorespirator la această vârstă. Funcția respiratorie se ameliorează net. Crește amplitudinea mișcărilor respiratorii (de la 230 ml volum curent la 11 ani pînă la 300 ml la 13 ani), scade frecvența respiratorie (de la 22 pe minut la 11 ani pînă la 20 la 13 ani), crește capacitatea vitală, iar respirația tisulară - apreciată după consumul maxim de O₂ pe minut - crește considerabil (cu

toate acestea nu sunt atinse limitele maxime ale capacității aerobe de efort, astfel încât în eforturile de rezistență nu se pot obține rezultate maxime).

Capacitatea vitală se îmbunătățește: la 13 ani - 2900 cm³ și la 14 ani - 3000 cm³. Deși aparatul cardiovascular și cel pulmonar sunt mult solificate din cauza creșterii rapide a masei corporale, efortul fizic nu este contraindicat decât în cazul unor leziuni organice. Experiența de lucru cu tinerii sportivi a arătat că tulburările funcționale dispar prin practicarea rațională a sportului [141,207,235].

La vârsta de 10 ani cutia toracică are, din punct de vedere morfologic, forma unui cilindru, iar la 14 ani tinde să se apropie de forma adultului (trunchi de piramidă cu baza mare în sus). Indicele Erisman (raportul dintre circumferința toracelui și talie) se modifică astfel: la 10 ani C.T.- 1/2 = 0, între 11-14 ani C.T.- 1/2 = (-3). În procesul de activitate sportivă, se va acorda o atenție sporită exercițiilor respiratorii și mării apneei voluntare. Sportivii trebuie obișnuiți să respire pe nas. În felul acesta aerul se încălzește, se purifică, smalțul dentar (foarte sensibil la aerul rece) este apărat, se creează reflexe respiratorii puternice.

Particularități psihice. Pubertatea este etapa începutului maturizării psihice a copilului. În strânsă legătură cu importante modificări morfofuncționale, apar însemnate transformări și în viața psihică. Percepțiile devin mai depline, capătă un pronunțat caracter de selectivitate, orientarea spațială și temporal se perfecționează considerabil, suferind influența proceselor gândirii. În activitățile cognitive se manifestă net predominarea celui de-al doilea sistem de semnalizare. Puberul este capabil să opereze cu noțiuni cu un grad tot mai mare de abstractizare, manifestă interes și curiozitate pentru teorie, pentru explicarea fenomenelor realității. Se ameliorează capacitatea de concentrare a atenției, deși în unele faze ale pubertății este deosebit de instabilă și fluctuabilă [Barbu D. 2002].

Unii autori [53,80,201] ce abordează problema aspectelor psihologice consideră că, din punct de vedere metodic, posibilitățile crescute ale gândirii, ca și bogăția și varietatea cunoștințelor însușite în cadrul școlii, determină restructurări în realizarea instruirii. Este vârsta când se poate învăța tehnica perfectă, se poate și este indicat să se facă apel la înțelegere, la explicarea elementelor și implicațiilor fiecărui act motric, a sensului și necesității respectării sfaturilor date.

Mișcările trebuie învățate conștient, aceasta presupunând însă expunerea clară, precisă a principiilor exercițiilor. Atitudinea față de copil trebuie să fie plină de tact pentru a contracara crizele de timiditate, de anxietate, teama de a nu apărea ridicol în fața membrilor grupei de antrenament, rezultate din executarea incorectă a exercițiilor.

Antrenorul trebuie să-și aleagă cu grijă cuvintele și expresiile, să și-i apropie sufletește pe copii, să se facă iubit, iar aceștia trebuie să vadă în el un exemplu pozitiv, demn de urmat. Încurajarea, lauda, descompunerea exercițiilor complicate în elemente mai simple, ce pot fi executate cu succes, sunt câteva procedee concrete de lucru. O indicație psihologică, valabilă de altfel pentru toate vârstele, constă în desfășurarea antrenamentelor într-o atmosferă de optimism, înțelegere, prietenie și sinceritate.

Pubertatea este vârsta când se pune cu deosebită acuitate problema selecției copiilor, potrivit aptitudinilor fizice și psihice [111]. Lucrul este posibil deoarece aptitudinile și însușirile psihice sunt în mare parte cristalizate.

Făcând un bilanț al aspectelor structurale și funcționale ale copiilor de 12-14 ani, în ceea ce privește practicarea activităților sportive, se pot desprinde următoarele:

- la vârsta de 12-14 ani, organismul este apt pentru eforturi scurte și rapide (viteza), datorita predominării excitabilității din scoarță și mobilității proceselor corticale;
- după pubertate, când se realizează un salt cantitativ, dar mai ales calitativ al organismului, în special prin îmbunătățirea marilor funcții, tânărul devine apt și pentru eforturi de o durată mai lungă (rezistența). Această calitate își găsește fundamentarea la vârsta respectivă prin dezvoltarea masei musculare, prin echilibrarea proceselor corticale și prin ameliorarea stării funcționale a organismului;
- marea plasticitate a scoarței cerebrale, întâlnită mai ales în etapa pubertară, oferă premise pentru dezvoltarea îndemânării. În aceeași măsură este valabilă și orientarea spre dezvoltarea elasticității și a mobilității articulare. Cunoscând că înaintarea în vârstă aduce anumite prejudicii acestor calități, este recomandabil ca ele să fie dezvoltate la vârsta când acest proces este mai accesibil, adică între 8-14 ani.

Desigur, cele arătate mai sus, în opinia autorilor [67,80,157,235] constituie doar o succintă trecere în revista a particularităților anatomo-funcționale ale organismului copiilor de 12 - 14 ani. Aspectele morfofuncționale ale acestei vârste sunt în realitate mult mai variate și complexe. De aceea, este necesar să privim elevul ca pe o unitate biologică activă, în permanentă transformare și în permanent contact cu mediul intern și extern. În felul acesta vom avea înțelegerea justă a fenomenelor active ce au loc la aceasta vârstă și a relațiilor reciproce dintre diferitele genuri de efort și răspunsul organismului. Vom reuși să asigurăm elevului în timpul școlii o bază solidă atât din punct de vedere fizic, cât și funcțional.

În privința profilaxiei psihopedagogice, date fiind particularitățile psihice ale vârstei, trebuie evitate întrecerile între copii cu vârste diferite sau cu niveluri diferite de

pregătire, întrucât s-a constatat că ele pot genera, la jucătorii mai slab pregătiți sau mai mici, sentimente de inferioritate și nesiguranță.

Influența pozitivă a practicării sistematice a jocurilor sportive, în special a fotbalului, asupra organismului uman este dovedită științific. Tinerii jucători de fotbal își depășesc colegii, atât la parametrii fizici, cât și funcționali (Tabelul 1.1.-1.4).

Este cunoscut faptul că succesul în activitatea competițională în fotbal depinde în mare măsură de nivelul dezvoltării fizice, de starea funcțională și de aptitudinile fizice a sportivilor. În calitate de bază a principiilor de elaborare a procesului de pregătire pe termen lung a rezervelor în fotbal este nevoie de evidențiat utilizarea calităților fizice proporțional cu dezvoltarea lor și acumularea măiestriei odată cu creșterea jucătorului [235].

Tabelul 1.1. Greutatea și talia fotbaliștilor de diferite vârste (după Weinek,1995)

Nr. crt.	Vârsta (ani)	Greutatea (kg)		Talia (cm)	
		Persoane care nu practică sportul	Fotbaliști	Persoane care nu practică sportul	Fotbaliști
		$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
1	11-12	38,6 ± 3,0	40,6 ± 2,8	144,4 ± 4,8	148,3 ± 4,5
2	13-14	46,1 ± 3,2	51,5 ± 4,1	155,1 ± 6,4	165,3 ± 4,7
3	15-16	65,3 ± 4,4	62,3 ± 4,6	170,3 ± 4,4	172,2 ± 5,2

Tabelul 1.2. Parametrii forței la vârste diferite (după J.Weinek,1995)

Nr. crt.	Vârsta (ani)	Forța absolută (kg)		Forța relativă (kg/kg greutatea)	
		Persoane care nu practică sportul	Fotbaliști	Persoane care nu practică sportul	Fotbaliști
		$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
1	11-12	42,3 ± 4,1	45,2 ± 4,3	1,1 ± 0,08	1,1 ± 0,03
2	13-14	61,1 ± 3,9	66,5 ± 5,2	1,3 ± 0,08	1,3 ± 0,06
3	15-16	94,0 ± 6,7	116,2 ± 9,1	1,4 ± 0,06	1,9 ± 0,07

Tabelul 1.3. Indicii puterii mâniilor (stânga și dreapta) la diferite vârste (după J.Weinek,1995)

Nr. crt.	Vârsta (ani)	mâna dreaptă (kg)		mâna stângă (kg)	
		Persoane care nu practică sportul	Fotbaliști	Persoane care nu practică sportul	Fotbaliști
		$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
1	11-12	22,4 ± 1,2	24,0 ± 2,4	20,1 ± 1,6	21,3 ± 1,3
2	13-14	26,4 ± 2,0	30,4 ± 2,2	26,6 ± 1,7	32,2 ± 1,8
3	15-16	31,1 ± 1,8	37,7 ± 2,8	36,2 ± 2,0	39,1 ± 2,4

Tabelul 1.4. Indicii consumului maxim de oxigen absolut și relativ la diferite vârste
(după J.Weinek,1995)

Nr. crt.	Vârsta (ani)	Consumul de oxigen absolut (ml)		Consumul de oxigen relativ (ml/kg)	
		Persoane care nu practică sportul	Fotbaliști	Persoane care nu practică sportul	Fotbaliști
		$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
1	11-12	2022 ± 108	2228 ± 116	48,9 ± 1,6	52,7 ± 2,0
2	13-14	2626 ± 112	2685 ± 108	50,3 ± 2,7	52,6 ± 1,7
3	15-16	3018 ± 214	3156 ± 162	46,4 ± 2,1	51,6 ± 1,0

În această perioadă de dezvoltare fizică și psihică, nimic nu trebuie făcut la întâmplare, căci deficiențele de instruire se răzbună mai târziu, anulând eforturile depuse în pregătire.

În opinia autorilor [6,42,54,93,152,199], dezvoltarea rezistenței este favorizată la această vârstă de procesul de creștere, de modificările taliei, ale greutateii, precum și de dezvoltarea aparatului circulator, respirator și a musculaturii. Se recomandă sporirea capacității de adaptare a organismului la efortul de durată ca bază pentru dezvoltarea rezistenței.

La această vârstă, când se manifestă creșterea accelerată a taliei și greutateii, când au loc importante modificări hormonale, se constată o deteriorare a mobilității și a capacității de întindere a mușchilor și a ligamentelor. Se impune un antrenament continuu pentru mobilitate, mai ales pentru coloana vertebrală și articulația coxofemurală. Capacitățile coordinative trebuie antrenate atât izolat, cât și în interdependență cu calitățile condiționale (viteză, forță, rezistență) și cu combinatele acestora.

Dominanta grupei de 13 – 14 ani este pregătirea tehnică în regim de tactică și pregătire fizică superioară. Având această optică asupra interferenței factorilor, putem stabili și o altă caracteristică a pregătirii: factorul tehnic este în continuare predominant, dar se va urmări dezvoltarea și perfecționarea componentelor sale fizice și tactice.

Astfel, elementele și acțiunile tehnice vor fi repetate cu indici superiori de viteză, rezistență și forță și vor fi încadrate în relații tactice concrete. În abordarea tehnicii, atenția se va îndrepta spre trei aspecte importante:

- reluarea “ABC”-ului tehnicii;
- preocuparea pentru o tehnică utilitară, în viteză, consecință a relației cu componenta fizică;
- tendința de multilateralitate și tacticizare a tehnicii.

O altă problemă de importanță metodică este dozarea judicioasă a eforturilor de instruire și

joc [1,32,63,162]. S-a observat că, la 13–14 ani deprinderile tehnice și de joc rup echilibrul concordanței lor cu dezvoltarea morfofuncțională a copiilor. Marea plasticitate și receptivitate a sistemului nervos permite însușirea și formarea unui inventar larg de deprinderi speciale, într-o structură tehnică corespunzătoare. Tehnica este, de fapt, modul de a te servi de minge în condițiile reale ale jocului. Gestul tehnic izolat nu are semnificație decât dacă permite realizarea în mod conștient a sarcinilor tactice. Fiecare mijloc de pregătire trebuie să fie caracterizat printr-o indispensabilă legătură între gesturile tehnice, perceperea spațiului de joc și soluțiile posibile în rezolvarea problematicii ridicate de coechipieri și adversari [70 p.197].

Din punct de vedere morfologic, elevii fotbaliști din categoria de vârstă 13-14 ani se caracterizează printr-o creștere rapidă a taliei. Toracele se dezvoltă mai mult în lungime, structura oaselor se apropie de cea a adultului, mușchii fiind lungi și subțiri, determinând apariția relativ rapidă a oboselii, organele interne nu au suficientă stabilitate, fiind necesară limitarea săriturilor de pe și peste obstacole înalte.

Din punct de vedere funcțional, volumul inimii crește rapid, dar vasele sangvine rămân înguste, efortul depus de inimă este mai mare, învățarea se face mai ușor, coordonarea este sporită, procesele de excitație predomină asupra celor de inhibiție.

La baza principiilor fiziologice de alcătuire a ciclului de antrenament stau legile procesului de refacere care apar în urma eforturilor repetate efectuate în diferite zile. Efectul pozitiv al antrenamentului se realizează în cazul când repetarea efortului se face în perioada cea mai favorabilă a revenirii [141, 157, 200].

Din punct de vedere psihic, crește încrederea în forțele proprii, se conturează anumite trăsături ale personalității, trecerea de la gândirea concretă la gândirea abstractă asigură posibilitatea înțelegerii clare a obiectivelor gândirii tactice [Epuran M., 2011].

În concluzie la acest subcapitol, putem menționa că, particularitățile enumerate mai sus conduc spre necesitatea respectării, la aceasta vârstă, a următoarelor norme metodice:

- alternarea exercițiilor sub formă de structuri de exerciții, dezvoltarea gândirii tactice să se realizeze treptat;
- organizarea corespunzătoare a instruirii, în sensul asigurării caracterului său educativ în conformitate cu particularitățile morfofuncționale și psihice ale subiecților;
- dezvoltarea îndemnării în condiții variate de echilibru, întoarceri, opriri, ocoliri, executarea corectă a procedeelelor tehnice;
- dezvoltarea cu prudență a vitezei de reacție și de repetiție, a forței și a rezistenței.

1.3. Dezvoltarea calităților motrice speciale ale fotbaliștilor la diferite vârste

Actualmente, mulți autori din domeniul sportului și al fotbalului recunosc importanța pregătirii fizice și afirmă ca pregătirea fizică este unul dintre factorii esențiali în antrenamentul sportiv, suportul indispensabil al realizărilor tehnico-tactice, baza pe care se sprijină instruirea sportivă (determină randamentul în antrenamente și concursuri) și este pivotul pentru celelalte componente ale sistemului de pregătire a sportivilor.

Astfel, specialiștii [8, 23, 64, 99, 127, 171] susțin că pregătirea fizică generală asigură dezvoltarea calităților motrice principale și a capacitații funcționale a organismului în ansamblu, îmbogățește fondul general de deprinderi motrice, asigură dezvoltarea armonioasă a indicilor morfofuncționali ce condiționează practicarea unei ramuri de sport. Referitor la pregătirea fizică specială putem menționa că aceasta:

a) reflectă în forma și conținutul ei acele exerciții, acțiuni motrice și mișcări care încorporează părți, faze sau momente din exercițiile în concurs sau laturi esențiale foarte apropiate de acestea;

b) asigură o îmbinare armonioasă și unitară a calităților și deprinderilor motrice specifice fotbalului cu cerințele de dezvoltare concretă a tehnicii și tacticii jocului.

Referitor la pregătirea fizică specială, se afirmă că se adresează segmentelor, grupelor musculare sau calităților motrice deficitare, care reclamă o formă de pregătire specială pentru redresarea lor; pregătirea fizică specială nu trebuie să fie neapărat și specială.

Considerăm că este necesar să subliniem următorul fapt: capacitatea fizică specială este o componentă a modului de joc (originalului), iar pregătirea fizică specială este o componentă a modului de pregătire, între aceste două componente existând o strânsă corelație.

În contextul ideilor menționate [M. Epuran, 2001] evidențiază faptul ca pregătirea fizică are următorul conținut psihic:

a) fondul aptitudinal: aptitudini psihomotrice, coordonarea generală și segmentară, chinestezia, schema corporală, lateralitatea, echilibrul static și dinamic, viteza de reacție, de repetiție și de execuție, orientarea și perceperea mișcărilor în spațiu, coordonarea perceptiv-motrice, ideomotricitatea și aptitudinile motrice mari (viteză, rezistență, forță și mobilitate);

b) capacitatea de autoapreciere;

c) încrederea în forțele proprii;

d) capacitatea reglării voluntare a acțiunilor și capacitatea de efort voluntar, perseverența, suportarea durerii etc.

Calitățile motrice speciale sunt forme de manifestare a calităților motrice de bază adaptate la caracteristicile și cerințele jocului de fotbal. În această ordine de idei, autorii [85, 96, 132, 166, 181] consideră că în jocul de fotbal se manifestă următoarele calități motrice de baza: viteza, forța, îndemânarea, rezistența și mobilitate (suplețea), care în practica nu pot fi separate, fiind permanent într-o strânsă interdependență și corelație.

Majoritatea specialiștilor din domeniul fotbalului [16, 28, 29, 131, 163], sunt de părerea că, principalele calități motrice combinate speciale ale jocului de fotbal sunt următoarele: forța în regim de viteză, rezistența în regim de viteză, îndemânarea în regim de viteză, îndemânarea în regim de forță.

Autorii A. Nicu, [4, 5] și I.Șiclovian [121] afirmă că îndemânarea este ca un liant care înglobează și celelalte calități motrice, pe când R. Thomas, J.K. Nelson [124] evidențiază faptul că jocurile sportive și ramurilor de sport caracterizate prin lupta în doi, le este proprie necesitatea mobilizării forței și vitezei exact la momentul potrivit, în funcție de situația creată.

De altă părere sunt specialiștii din domeniul fotbalului Motroc I. [87] și Ciocla S. [34], care menționează următoarele calități motrice combinate: viteza în regim de forță (detenta), viteza în regim de îndemânare, viteza în regim de rezistență, rezistența în regim de forță, rezistența în regim de viteză, rezistența în regim de îndemânare, forța în regim de viteză, forța în regim de rezistență, forța în regim de îndemânare. Referindu-se la problema dată, Motroc F. [85, p.135] evidențiază faptul că îndemânarea în regimul celorlalte calități motrice particularizează specificul, în funcție de calitățile motrice de viteză, rezistență, forță.

Se consideră că, în antrenamentul de fotbal, factorul principal care trebuie dezvoltat este viteza în condiții special, combinată cu forța și rezistența. În antrenamentul specific de rezistență-viteză, antrenorii trebuie să țină cont de toate datele competiției, pentru a influența mai bine sistemele biologice și de coordonare, aflate la baza acestuia [21, 108,140,179].

Abordînd problema pregătirii fizice în fotbal, A. Roxburg [110] evidențiază următoarele calități motrice combinate: viteză, flexibilitate, putere și capacitate de rezistență; antrenarea acestor calități nu trebuie considerată ca o acțiune separată. Матвеев Л.П. [190] menționează că, atunci când un om manifestă viteză maximă, trebuie să învingă o însemnată rezistență și mărimea vitezei atinse depinde de posibilitățile de forță ale omului. Este cunoscut faptul că multitudinea formelor de combinare a calităților motrice combinate trebuie căutată în originea fiecărei deprinderi motrice sau a fiecărui procedeu tehnic în parte.

Potrivit părerilor analiștilor [7, 37, 72, 105], fotbalul modern se dezvoltă în principal într-o singură direcție: în fiecare an jocul devine din ce în ce mai rapid, crește viteza de deplasare a

jucătorilor, crește numărul de dueluri corp la corp și se micșorează timpul de îndeplinire a acțiunilor tehnico-tactice.

De exemplu, unii jucători de performanță parcurg distanța de 100 m mai repede de 11s. Cu toate acestea, potențialul abilităților de viteză este limitat genetic. Oportunitatea îmbunătățirii vitezei de execuție a acțiunilor tehnico-tactice cu mingea, de asemenea, sunt limitate de caracteristicile fiziologice și biomecanice ale aparatului locomotor. Dacă timpul de execuție a unui element tehnico-tactic se reduce la maxim și devine critic, atunci precizia și eficacitatea nu sunt demonstrate pe deplin.

Viteza în aceste situații se manifestă ca o capacitate a fotbalistului de a îndeplini o acțiune tehnico-tactică sub presiunea deficitului de timp [22, 173]. Viteza de deplasare și de execuție a acțiunilor tehnico-tactice ale jucătorilor de performanță încă nu a atins limitele, dar cel puțin se apropie de acestea. Mulți fotbaliști de performanță pot juca la posibilitățile maxime ale vitezei lor, dar nu toți pot manevra în mod eficient mingea. S-a constatat că siguranța acțiunilor cu mingea la o viteză maximă de deplasare în timpul jocului depinde în mare măsură de durata practicării jocului de fotbal și de vârsta jucătorului. Acest fapt permite a constata importanța specializării timpurii în fotbal, deoarece permite stăpânirea unui arsenal mai larg de abilități tehnice [104].

Calitățile de viteză ale jucătorilor se manifestă clar în atacurile fulger, organizare aculminând cu marcarea unui gol. Potrivit datelor lui С.Голомазов și Б.Чирва [164] organizarea atacului cu marcarea unui gol cu o durată de 5 secunde constituie până la 10%, timp de 10 secunde - 25%, timp de 15 secunde - 35%, timp de 25 secunde - 21% și celelalte cazuri constituie 12%.

În același timp, dacă luăm în seamă concepția de formare a tinerilor jucători, intervine posibilitatea formării la aceștia a capacității de a efectua pe teren un număr maxim de acțiuni în mare viteză. În fotbalul modern, pentru atacanți sunt foarte importante nu numai interacțiunile cu mijlocașii, dar și înțelegerea reciprocă cu al doilea jucător ofensiv, de aceea tinerii fotbaliști necesită o instruire timpurie.

În fotbalul modern, odată cu creșterea tatonării pe tot terenul, cu suprapopularea zonelor „fierbinți”, rapiditatea devine factorul principal și decisiv în productivitatea acțiunilor de succes. Rapiditate în jocul de fotbal, este considerată atunci când jucătorul are posibilitatea de a câștiga timp și libertate relativă pentru realizarea cu succes a obiectivelor tactice [37, 119, 156].

Odată cu sporirea efortului fizic, jocul le solicită tinerilor fotbaliști un nivel înalt al pregătirii multilaterale. Un capitol important în pregătirea fizică a tinerilor jucători este dezvoltarea rezistenței [30, 82, 221].

În adolescență, manifestarea capacităților de rezistență ca o calitate motrice spre finalul jocului nu influențează substanțial nevoile de energie, deoarece ele pot fi satisfăcute pe cale anaerobă. În același timp, în cazul în care astfel de eforturi se repetă, creșterea intensității efortului este compensată de o creștere a producției de acid lactic și deoxidarea întregului organism. Nivelul de dezvoltare a rezistenței afectează participarea unui jucător aparte la acțiunile tactice în grup, unde combinațiile care apar în timpul jocului poartă un caracter variabil și au o intensitate mereu schimbătoare [67, 93].

Potrivit datelor prezentate de Kirillov A.A. [178, p. 20], prelungirea duratei de îndeplinire a efortului fizic cu o capacitate maximă sau submaximală doar din contul procesului de antrenament este aproape imposibilă. În același timp, în ceea ce privește obiectivele, viteza de start și viteza de deplasare pe distanțe scurte pot fi îmbunătățite într-o oarecare măsură, fapt ce va permite parcurgerea unei distanțe mai lungi.

În jocul contemporan de fotbal, se evidențiază rezistența specială în următoarele cazuri și situații: rezistența la durata globală a jocului, rezistența la solicitările fizice, tehnice, tactice ale unei acțiuni de joc, rezistența la solicitările mai multor acțiuni corelate, rezistența la eforturi repetate de forță, rezistența la eforturi continue de execuție tehnică, rezistența la solicitările psihoafective din cadrul jocului.

Literatura de specialitate [21, 23, 47, 55, 149] oferă argumente că un nivel corespunzător de dezvoltare a rezistenței își lasă amprenta în organizarea jocului: echipa poate juca într-un tempou înalt, unii jucători pot crea condiții dificile pentru adversary, dictate de deplasări rapide, nefavorabile pentru adversar. În plus, apariția cât mai târzie a stării de oboseală asigură o menținere pe termen îndelungat a capacităților coordinative, fapt care determină reducerea traumatismelor. În acest sens, este necesar să se creeze condiții optime pentru îmbunătățirea rezistenței la jucătorii de fotbal. Un proces de antrenament cu scopuri bine definite, cu o dozare corespunzătoare va oferi condițiile optime pentru organizarea planului tactic și îndeplinirea rapidă, mobilă a jocului conceput.

Pentru o mai bună organizare a procesului de pregătire, antrenorii care activează cu copiii și juniorii ar trebui să cunoască particularitățile de creștere și de formare a copiilor, deoarece pregătirea fizică a tinerilor fotbaliști diferă de cea a seniorilor prin obiectivele sale și prin modul de organizare [38, 81, 106, 181].

O scurtă descriere a perioadelor de dezvoltare a capacităților motrice ale copiilor și adolescenților va arăta aproximativ în felul următor:

- 11 ani - agilitate, rapiditate;
- 12-13 ani - agilitate, viteză, forță explozivă;
- 15 ani - forță explozivă, forță-viteză, agilitate;
- 17 ani – rezistență generală, forță generală;
- 19 ani - rezistență specială, forță specială.

Astfel, pe baza premiselor creșterii naturale și a analizei perioadei îndelungate de pregătire a viitorilor jucători de fotbal, pot fi formulate recomandări metodice privind structura sa. Antrenorul e obligat să cunoască specificul vârstei, să nu tragă concluzii pripite cu privire la perspectivele tinerilor jucători, ținând cont de faptul că copilul poate avea o dezvoltare întârziată sau accelerată, adică să devieze de la mediile indicilor de creștere [21].

Evoluția fotbalului contemporan este rezultatul contribuției aduse de cei mai buni specialiști din fiecare țară, în vederea modelării instruirii și jocului în funcție de calitățile, aptitudinile biomotrice, somatice și psihice ale jucătorilor și de tradiția fiecărei școli naționale în parte [90, 116, 153].

Actualmente, activitatea competițională vastă impune fotbalistului cerințe majore față de toate componentele pregătirii sportivului: mereu activează în condiții de adversitate, se află în situații de lipsă de timp și teren, este nevoit să soluționeze cu succes situațiile de joc create, aplicând toate procedeele tehnico-tactice din arsenalul pe care-l posedă [88, p.179].

În acest context, autorii [44, 55, 122, 148, 212] sunt de părerea că dinamica dezvoltării calităților motrice importante ale tinerilor fotbaliști (7-11 ani) nu are un caracter progresiv și este bazat pe particularitățile de creștere specific vârstei. Cu toate acestea, practicarea fotbalului are o influență specială asupra dezvoltării deprinderilor motrice în dependență de vârstă. Totodată, considerăm că, la momentul inițierii copiilor în practicarea fotbalului, factorii de bază ai structurii antrenamentului sunt:

- 1) corelația dintre nivelul pregătirii fizice și tehnice (30,5%);
- 2) dezvoltarea fizică (17%);
- 3) baza orientativă a deprinderii motrice (6,2%) .

Cercetările realizate în această direcție [39, 112, 179] reflect faptul că pentru tinerii fotbaliști de 12-13 ani creșterea nivelului măiestriei sportive se manifestă prin indicii pregătirii fizice, adică prin manifestarea în complex a vitezei, îndemnării și tehnicii în situații cu grad sporit de dificultate, volumul parametrilor competiționali ai tehnicii și tacticii. Parametrii

cantitativi ai activității competiționale influențează cu 53,0% ($r=0,728$; $P<0,05$), cei calitativi cu 26,7% ($r=0,753$; $P<0,01$).

Creșterea nivelului pregătirii fizice poartă un caracter neuniform. Un ritm scăzut se observă la vârsta de 11-12 ani, iar la vârsta de 12-13 și 13-14 ani - un ritm ascendent. La vârsta de la 14 ani până la 15 ani se observă o stagnare, pe când la 15-16 ani - o creștere bruscă a capacității de lucru a fotbaliștilor [194, p.75].

Este foarte important ca în procesul antrenamentelor să ținem cont de perioadele senzitive ale dezvoltării diferitelor capacități funcționale ale tinerilor fotbaliști. Cercetările efectuate asupra schimbărilor calităților motrice sub aspectul perioadelor senzitive pentru dezvoltarea forței la tinerii fotbaliști diferă, unii remarcă vârsta de 13-15 ani, alții - 14-16 ani. Perioada senzitivă pentru dezvoltarea calității de viteză-forță a tinerilor fotbaliști se determină în limite largite de vârstă, ca 10-16 ani, sau o perioadă mai scurtă 13-14 ani [142, 168, 210].

Pentru dezvoltarea vitezei tinerilor fotbaliști, perioada senzitivă, conform specialiștilor, este vârsta de la 7 ani până la 12 ani, cea de 14-15 ani, precum și de la vârsta de 15 până la 16 ani. În alte cazuri, cercetătorii stabilesc vârsta de la 12 ani până la 15 ani, fapt ce se datorează specificului calităților date la fotbaliști [217, p.63].

De asemenea, se observă că calitățile psihomotrice ale fotbaliștilor de 13-15 ani se dezvoltă neuniform. La vârsta de 13-15 ani, se observă un nivel ridicat de manifestare a vitezei și preciziei mișcărilor în comparație cu vârsta de 14 ani. Un diapazon mai larg de dezvoltare a rezistenței este arătat de specialiști. După Сучилин А.А. [202], perioada senzitivă pentru dezvoltarea calității de rezistență la fotbaliști este vârsta de 12-15 ani. În alte surse sunt menționate vârstele: 10-16 ani, 16-17 ani, 17-18 ani. Anume la această vârstă la tinerii fotbaliști, după [192], are loc o creștere de 36% a rezistenței generale și speciale în timpul perioadei de pregătire în cadrul centrelor sau școlilor de fotbal.

După cum arată cercetările asupra particularităților de vârstă ale tinerilor fotbaliști [85, 176], la vârsta de 9-12 ani se produce îmbunătățirea capacităților coordinative. La vârsta de 13-15 ani, în baza perfecționării capacităților funcționale se creează fundamentul pentru perfecționarea calităților care se dezvoltă intens [155, p.37].

În cazul perioadei senzitive de dezvoltare a îndemânării fotbaliștilor junior, se vehiculează vârsta de 10-12 ani sau 13-14 ani. Este cunoscut faptul că, pentru toți parametrii ce caracterizează îndemânarea, cea mai productivă este vârsta cuprinsă între 11 și 13 ani.

Sistemul contemporan de pregătire a fotbaliștilor juniori confirmă faptul că dezvoltarea calităților motrice servește drept suport pentru pregătirea fizică a acestora, întrucât asigură

substratul biologic și funcțional al efortului cerut de concurs [24, 47, 126, 149]. De aceeași părere este și I. Motroc [87], care atrage atenția asupra calităților motrice combinate rezistența-detenta și rezistența-forța. De altă părere este O.Mănescu [82], care subliniază că viteza și rezistența sunt calități necesare obținerii performanței în fotbal, pe când V. Oancea [96] menționează că deprinderile și capacitățile tehnice trebuie să se realizeze într-un regim de forță-rezistență cât mai ridicat.

Există și alte opinii ale specialiștilor [16, 65, 156, 172, 204] referitoare la calitățile motrice de baza specifice jocului de fotbal, inclusive la viteză, sub toate formele ei de manifestare (viteza de reacție, viteza de repetiție, viteza de execuție, viteza de deplasare (integrală), viteza de angrenare, viteza de intuiție sau de opțiune).

Privitor la calitatea motrice îndemânarea, aspectele specifice jocului de fotbal pot fi menționate prin următoarele forme de manifestare: generală și specială și îndemânarea în regimul altor calități motrice.

Este cunoscut că în joc apar foarte multe situații, în care se manifestă calitățile motrice combinate: îndemânarea în regim de viteză și îndemânarea în regim de forță. Aceste calități stau la baza rezolvării unor situații de joc, care solicită structurarea și restructurarea rapidă a acțiunilor, în condiții de mare viteză și în adversitate directă [160, p.97].

Factorii determinanți în educarea îndemânării în regim de viteză, de forță și de rezistență sunt: rapiditatea proceselor de gândire, nivelul de dezvoltare a calităților motrice de bază, tipul de temperament, structura fibrelor musculare, calitatea metodelor de antrenament, acțiuni care solicită structurarea și restructurarea rapidă a acțiunilor motrice [53, 190, 212].

În literatura de specialitate [23, 28, 116, 142, 179, 207] sunt menționate următoarele forme de manifestare a forței specifice fotbalului: forța propriu-zisă sau forța maximală (care apare în confruntarea directă sau lupta 1x1 pentru câștigarea mingii, în primele impulsuri din sprinturile cu sau fără minge, în săriturile de pe loc și în săriturile portarului), forța dinamică sau forța rapidă (prezentă în lovirea mingii, desprinderea de pe sol în plină viteză, fentele sau schimbarea de direcție, în driblingurile cu pătrunderi spre poartă) și forța de amortizare, care corespunde situației în care mușchiul se alungește, este întins, când asupra sa este exercitată o forță superioară celei izometrice.

Referitor la calitățile motrice combinate și specifice jocului de fotbal, există următoarele opinii: C. Cernaianu [26] susține ca „între calitățile fizice există o corelație, în sensul că orice mișcare în jocul de fotbal cuprinde toate calitățile fizice, dar una sau mai multe calități predomină asupra celorlalte”. În această ordine de idei, A. Dragnea [54] evidențiază că

„pregătirea fizică specială se realizează cu mijloace strict specializate, care dezvoltă combinațiile de calități prioritar determinate de particularitățile fotbalului, de grupele musculare angajate în efort, de tipul solicitării”.

Specific jocurilor sportive și mai ales jocului de fotbal este faptul că aceste calități trebuie dezvoltate prin mijloace speciale în interiorul unei îndemnări apreciabile, solicitate de diversele relații ce apar în acțiunile de joc [22, 131, 183, 189].

În concluzie la acest subcapitol, constatăm că jocurile sportive se caracterizează prin manifestarea complexă a tuturor calităților motrice, sub forma calităților motrice combinate și complexe, iar în antrenamentul de fotbal trebuie să fie prioritară dezvoltarea calităților motrice, așa cum sunt ele solicitate de specificul competiției: acțiuni în mare viteză, în condiții de colaborare fructuoasă cu coechipierii, în condiții de adversitate directă (cu opoziția foarte activă a apărătorilor), în condiții de mediu și teren dintre cele mai variate, specifice pregătirii fizice diferențiate a tinerilor fotbaliști de diferite posturi.

1.4. Pregătirea fizică diferențiată a tinerilor fotbaliști în funcție de postul de joc

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

Creșterea continuă și progresivă a cerințelor se face tot mai mult resemțită în procesul de antrenament. Ea nu poate avea loc însă oricum, la împlinire, ci în concordanță cu structura personalității și cu condiția amplificării treptate a efortului jucătorului.

Preocupările științifice și metodice ale specialiștilor [83, 149, 172, 186, 191] au fost și rămân a fi îndreptate spre promovarea unor idei și orientări noi privind factorii care determină conținutul individualizării și își găsesc localizarea în părțile componente ale procesului de pregătire.

Antrenamentul în fotbal trebuie să fie neapărat completat printr-un proces individual și individualizat de pregătire a jucătorului de mare performanță, în ideea valorificării la cele mai ridicate cote a întregului potențial motrice și moral-volitiv. Jocul de fotbal, considerat accesibil, simplu și ușor de practicat pe o anumită treaptă a pregătirii sportive, poate deveni foarte complex pe o treaptă superioară, solicitând jucătorilor o pregătire corespunzătoare, individualizată, legată de posturile din echipă, posturi ce impun rezolvări tehnico-tactice deosebite.

Una dintre caracteristicile acestei probleme considerăm că este pregătirea fizică specială și cea tehnică în perioade diferite de pregătire. Din conținutul materialelor studiate, în timpul perioadei pregătitoare, diferențierea jucătorilor pe posturi de joc este evidentă mai ales din punctul de vedere al pregătirii fizice [83, p.143].

În opinia autorilor [86, 120, 135, 193] individualizarea poate fi utilă pentru specializarea pe posturi, care nu se poate realiza prin antrenamente comune. Tendința pare a fi aceea de a avea atleți din ce în ce mai polivalenți și totali. Este totuși necesar a împărți jucătorii în 4 roluri, pe care le îndeplinesc în teren: atacanți, mijlocași, apărători și portari. Ei au funcții de joc care îi obligă să-și folosească în măsură diferită capacitățile fizice. Aceasta înseamnă că, pe de o parte, e necesară individualizarea nevoilor de mișcare și de utilizare a mecanismelor de producere a energiei speciale fiecărui post, iar pe de altă parte trebuie programate și evaluate antrenamentele în funcție de aceste obiective.

La seniori, tot timpul se simte nevoia de a completa, corecta, perfecționa, doza sau grada pregătirea individuală pentru a obține un maximum de randament la nivel de manifestare a calității aptitudinilor psihomotrice.

Calitățile motrice speciale din fotbalul modern se referă la combinații și caracteristici aparte ale pregătirii fizice. Astfel, [Ciobanu M., 2011] consideră că viteza este o caracteristică a sprinturilor scurte, rezistența se referă la alergări și eforturi intercalate cu pauze mai lungi decât durata alergării, forța are ca manifestare lovirea mingii, forța explozivă se referă la detentă, accelerația se referă la demarările de pe loc. Coordonarea are în fotbalul modern o multitudine de forme de manifestare, iar efectele ei sunt: precizia loviturilor, fentele, dar și forme legate de caracteristicile psihice precum: orientarea spațială, reacția rapidă, decizia motrice subconștientă [85, 151, 167].

Viteza de deplasare și de 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 [65].

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, răsuciri, șut cu piciorul, lovituri cu capul; toate reclamă o pregătire multilaterală și în același timp specială postului, în care dozarea efortului asigură succesul instruirii, înlesnind creșterea potențialului biologic.

În fotbalul actual obținerea performanțelor superioare se realizează din ce în ce mai greu dată fiind complexitatea fenomenului sportiv. La nivelul juniorilor, trebuie să se pună accent pe promovarea unor jucători valoroși (cât mai mulți posibil) în eșaloanele superioare, loturi naționale – care este, de fapt, obiectivul principal al tuturor antrenorilor implicați în procesul de pregătire la această vârstă. Acest obiectiv se poate realiza dacă se modelează pregătirea juniorilor ținând cont de cerințele și caracteristicile jocului de fotbal de performanță pe plan internațional, adică de modelul de joc la acest nivel [14, 16, 82, 96, 112, 196].

Este evident și cunoscut faptul că pregătirea fizică a unei echipe de fotbal este componenta fundamentală a succesului: activitatea, eficacitatea jocului, a acțiunilor, tehnica - toate aceste componente au o influență asupra procesului de joc.

Indiferent de nivelul tehnicii unui jucător luat aparte, el niciodată nu va obține rezultate remarcabile fără o pregătire fizică accentuată. În acest caz, nici echipa nu va avea posibilitatea de a învinge adversarii pentru a ocupa un loc premiant. Chiar și atunci când un singur jucător nu corespunde cerințelor pregătirii fizice, echipa nu va obține succes [Ionescu I.V., Demian M., 2007]. De această părere sunt și specialiștii [7, 66, 92, 123, 229] care consideră că, toată echipa trebuie să corespundă cerințelor actuale ale jocului de fotbal după nivelul de pregătire fizică. Argumentele sunt următoarele:

1. Fiecare situație de joc include participarea a unui anumit număr de jucători, care, la rândul lor, încearcă să rezolve sarcina tactică. Ca ea să fie îndeplinită corect și rapid, este necesar ca viteza de execuție și acțiunile de joc să fie de comun acord. Dacă un jucător nu intră în ritmul impus, atunci nici ceilalți nu vor putea să întreprindă nimic. De exemplu, un jucător cu nivel scăzut de pregătire fizică nu va fi capabil să aprecieze corect adversarul direct în lupta tactică, iar ca rezultat, echipa suferă înfrângere.

2. Fiecare fotbalist al echipei este obligat să analizeze rapid și cu o precizie maximă situațiile tactice apărute, apoi să ia decizii corespunzătoare realizându-le în practică. Eficiența tactică a jucătorilor care nu sunt pregătiți să reacționeze la stimulii în continuă mișcare, mereu vor fi pe o poziție inferioară.

3. Fotbalul este caracterizat printr-o luptă athletică, care necesită dueluri tactice între doi și mai mulți jucători pe toată durata jocului. De aici rezultă că doar jucătorii cu un potențial fizic înalt sunt capabili să înfrunte adversarul în lupta pentru minge, pentru a evita orice coliziune în situațiile apărute în joc fapt ce ne determină să afirmăm că, pregătirea de forță devine o componentă esențială a pregătirii viitorului fotbalist profesionist [25].

4. Pe durata timpului de joc, fotbalistul îndeplinește peste o sută (o mulțime) de accelerări și sprinturi pe o distanță de 5-20 m. în care randamentul jucătorului trebuie să atingă cote maxime, și parcurgerea acestor distanțe poate fi realizată de jucători dotați cu calități de viteză în regim de forță [28]. Nivelul sporital acestor calități le permite jucătorilor să câștige în timp, iar rezultatul este câștigarea spațiului. Anume deaceia viteza și forța fac parte din componenta individuală a jucătorului.

Nivelul actual de dezvoltare a fotbalului formează cerințe diferențiate privind problema dezvoltării fizice speciale a sportivilor. În general, este foarte important de a ține cont de unii factori determinanți ca: vârsta, calificarea, postul din teren, perioada de pregătire, care au o influență impunătoare asupra nivelului pregătirii fizice a fotbalistului [12, 103, 229].

Este bine cunoscut faptul că organizarea tactică a unei echipe de fotbal este condiționată de repartizarea corectă a funcțiilor pe terenul de joc (specializarea jucătorilor - portar, fundași centrali și laterali, mijlocași centrali și extremi, atacanți), a interacțiunilor dintre jucători, unite într-un sistem [Sîrghi S., 2010].

În fotbal, sub noțiunea de sistem se înțelege plasarea jucătorilor în teren, pentru a avea posibilitatea manevrării în atac și în apărare în conformitate cu trăsăturile individuale ale jucătorilor.

Atât teoreticienii, cât și practicienii din domeniul fotbalului [18, 170, 193, 198, 218] acordă o atenție deosebită problematicii particularităților de pregătire a jucătorilor de diferite posturi.

În baza studierii aspectelor fiziologice, sunt scoase în evidență unele legități care ne ajută la diferențierea încărcăturii la fotbaliștii de diferite posturi, fenomen care dovedește schimbările de adaptare a sistemului cardiovascular și analizatori la cerințe mereu schimbătoare ale jocului [217].

De asemenea, s-a observat o diferență vădită a capacității anaerobe de efort la portari. Aceasta se datorează faptului că acțiunile portarilor sunt determinate de mișcări cu caracter exploziv, adică aruncări, sărituri ș.a. Fundașii și atacanții posedă o capacitate de efort anaerobă în egală măsură, pe când mijlocașii rămân de ei. Acest fapt se datorează sarcinilor activității competiționale a acestora care necesită o mai bună rezistență comparative cu ceilalți jucători. Se presupune că potențialul energetic al mijlocașilor se situează spre producerea capacității de efort aerob [6, 161, 205].

Activitatea de joc a portarului în fotbal necesită manifestarea unor calități speciale, ca rapiditatea și precizia reacției la obiectele în mișcare, dozarea corectă a efortului muscular și o detentă impresionantă .

Datele obținute de unii cercetători [35, 83, 118, 128] ce abordează problema pregătirii fizice diferențiate a tinerilor fotbaliști demonstrează că, atât portarii tineri cât și cei în vârstă au parametri diferiți în ceea ce privește timpul, greșelile, timpul de reacție la obiectele în mișcare și dozarea efortului. Prin urmare activitatea portarului este specială și se deosebește prin viteza și precizia reacției la obiectele în mișcare .

Asfel, Шамардин А. și coautorii [200] evidențiază că parametrii nivelului de psihomotricitate sunt conservative, pot folosiți la selecția fotbaliștilor și, totodată, la aprecierea postului fiecărui fotbalist, fapt ce permite antrenorilor să întreprindă încercări de a selecta jucătorii și de a omplecta liniile în dependență de particularitățile tinerilor fotbaliști.

Din datele literaturii de specialitate [193, 213], putem menționa că deosebirile dintre posturile ocupate în teren de către jucători sunt dictate de aria de activitate a acestora și de sarcinile planului tactic de joc. La mijlocași, față de alte posturi, structura activității de joc include alergarea cu intensitate medie. Acest fapt se observă și în procesul de antrenament.

Atacanții în dependență de funcțiile planului tactic, se deplasează în teren cu viteză sporită. După cum consideră Шестаков М.М. [217], aceștia îndeplinesc un efort mai mare decât jucătorii din alte linii și cu o intensitate submaximală. Se poate constata că efortul mai mic al fundașilor este dictat de specificul postului ocupat.

Înregistrarea frecvenței cardiace a fotbaliștilor ne arată că nivelul ei depinde nu numai de calificarea jucătorilor ci și de postul ocupat în teren, situații în care parametrii frecvenței cardiace se află între 130-200 bătăi/minut [224].

Toate aceste momente demonstrează faptul că fotbaliștii de diferite posturi pe durata timpului de joc îndeplinesc un efort neuniform. Mijlocașii activează într-un regim staționar, care necesită din partea lor un nivel sporit al dezvoltării rezistenței generale, iar de la fundașii și atacanții laterali se cer calități, cum ar fi viteza în regim de rezistență.

La portari, frecvența cardiacă atinge cotele jucătorilor din teren. Ținând cont de faptul că activitatea de joc a portarului este redusă față de a celorlalți jucători, frecvență cardiacă sporită - în medie 158 bătăi/minut este cauzată de influența stării emoționale [215, 232].

Cel mai înalt nivel al parametrilor capacității efortului fizic îl au mijlocașii - în medie 24,5 kgm/min/kg sau 69,8 ml/min/kg și atacanții laterali, cu medii de 23,8 sau 67,1. Un nivel mai scăzut îl au fundașii centrali - 21,4 sau 61,2 și portarii - 20,2 sau 58,2 [214, 218].

E necesar să menționăm că, la vârsta mică, se observă o particularitate în aprecierea tehnicii de joc. Fundașii folosesc mai des pase scurte și medii, posedarea, jocul cu capul și

interceptările. Mijlocașii folosesc mai des pase scurte, medii, lungi, conducerea și driblingul adversarului. Atacanții folosesc mai des pase scurte și medii și loviturile la poară.

De asemenea, iese în evidență nu numai aspectul tehnicii, dar și posibilitățile îndeplinirii tehnicii de joc. Un nivel mai sporit al numărului de acțiuni tehnico-tactice se observă la atacanți, apoi la mijlocași și fundași.

În contextul problemei abordate, Шестakov M., 1994 a cercetat reducerea nivelului capacității de efort fizic după meciurile din campionat în dependență de postul ocupat. Analiza datelor referitoare la scăderea potențialului fizic după desfășurarea unui meci depinde și de postul ocupat în teren și, în medie, valorile sunt:

- a) portari - 24,65%;
- b) fundași - 26,38%;
- c) mijlocași - 28,47%;
- d) atacanți - 26,50%.

Gradul de restabilire a capacității de efort fizic după meci depinde, de asemenea, de postul ocupat în teren, de calitatea realizării acțiunilor tehnico-tactice, de intensitatea jocului și modul de implicarea a acestora în diferite situații de joc. Toți acești factori permit să constatăm că postul ocupat în teren influențează starea funcțională a organismului sportivilor și calitatea jocului.

Dezvoltarea teoriei [2, 18, 45, 125, 187, 198, 213] și practicii antrenamentului în fotbal sugerează ca, în procesul de pregătire a tinerilor fotbaliști, să se țină cont de trăsăturile individuale și de specializarea jucătorilor pe posturi. Rezultatele cercetărilor demonstrează că există diferențe în pregătirea fizică a tinerilor fotbaliști de diferite posturi. De aceea se recomandă să se recurgă la o abordare diferențiată atunci când se apreciază nivelul de pregătire fizică specială a tinerilor fotbaliști de diferite posturi [121]. Acest fapt necesită individualizarea procesului de pregătire nu numai în plan tehnico-tactic, dar și în plan fizic [203].

Unul dintre factorii fundamentali ai unei cariere de succes în jocurile sportive în general și în fotbal în special este ca, în timp util și adecvat, din punctul de vedere al cerințelor activităților și posibilităților fotbalistului, alegerea optimală a efortului în procesul antrenamentelor care va asigura o alegere corectă a postului din teren al fiecărui fotbalist.

Totodată, cercetările realizate de [Melenco I., 2007] ne demonstrează că, o identificare cât mai timpurie și mai exactă a postului ocupat în teren de către tinerii fotbaliști contribuie la o creștere semnificativă a eficienței activității acestora într-un meci în situația când:

✓ se creează condițiile pentru o mai bună însușire a abilităților necesare în procesul de instruire și formare a deprinderilor specifice jocului de fotbal și, ca urmare, o mai bună și mai completă aplicare a abilităților în viitor;

✓ măiestria individuală a unui fotbalist presupune, printre altele, implicarea și participarea activă a acestuia, dictată de logica situațiilor de joc, nespecifice pentru alegerea postului de joc în teren în ansamblul echipei și, în consecință, o mai bună execuție posibilă a responsabilităților funcționale necesare a acțiunilor tehnice și tactice caracteristice postului de joc ocupat în ansamblul echipei.

Aspectul jucătorului universal, după cum ne demonstrează experiența practică, nu este posibilă fără un grad sporit de eficiență a activității pe postul preferat în teren de jucător, care generează gradul necesar de încredere a abilităților jucătorului de fotbal, care-i permite efectuarea (desigur, într-o măsură mai mare, ocazional) a unui număr suplimentar de acțiuni tehnice și tactice corespunzătoare postului ocupat în teren [163, 198, 216, 234].

Cu toate acestea, în prezent rămân actuale problemele legate de criteriile de selectare pentru evaluarea în mod adecvat a gradului de corespundere a fotbalistului cu postul ocupat în cadrul echipei, cu cerințele speciale ale postului și randamentul acestuia.

Printre criteriile ignorate parțial sau complet, după cum demonstrează practica, poate fi menționată componenta psihologică de evaluare a perspectivelor ocupării de către tinerii fotbaliști a unuia dintre posturile dorite. Antrenorul, evaluând caracteristicile psihologice ale jucătorilor în orientarea lor spre ocuparea unuia dintre posturi, de obicei, se bazează pe propria experiență și pe percepția personală subiectivă a caracteristicilor comportamentale ale jucătorilor de fotbal. Cu toate acestea, în ciuda faptului că majoritatea antrenorilor calificați, destul de des, folosindu-și experiența colosală de colaborare și comunicare cu sportivul, sunt capabili să caracterizeze cu exactitate trăsăturile lor de personalitate, mereu există o lipsă de date speciale, cantitative pentru a specifica caracteristicile psihologice ale tinerilor fotbaliști, prin recurgerea la serviciile unui psiholog sportiv, pentru a stabili relații de identitate între diferiți indicatori.

Байрачный О.В. [144], pe baza studiilor anterioare, ne prezintă date care permit aprecierea criteriilor determină importanța indicatorilor necesari pentru ocuparea unuia dintre posturi în echipă cu caracter psihologic și psihofiziologic și recomandă să-i folosim drept criterii în procesul de orientare spre ocuparea unui post în teren de către jucători la diferite etape de pregătire a acestora.

Cercetările desfășurate în vederea stabilirii criteriilor de evaluare a gradului de corespundere a fotbaliștilor cu activitatea efectivă în cadrul unuia dintre posturile de joc din

teren ne permit să afirmăm necesitatea de a extinde aria indicilor psihologici pentru o mai bună evaluare în aprecierea postului [19, 197, 219].

Aceste recomandări sunt destinate antrenorilor și psihologilor sportivi care activează cu echipe de fotbal de diferite vârste și nivel, de la școli specializate de fotbal pentru copii până la echipe de performanță.

Utilizarea recomandărilor practice în determinarea postului ocupat în teren, precum și în procesul de formare contribuie la soluționarea următoarelor sarcini:

1. Creșterea gradului de determinare în aprecierea postului ocupat în teren la etapa inițială și în continuare. Rezolvarea acestei probleme este realizată prin includerea parametrilor psihologici în lista de criterii pentru evaluarea caracterului adecvat ocupării unuia dintre posturi și implementarea cu succes a responsabilităților funcționale a acestui post. Acest fapt asigură aplicarea a principiului unei abordări de ansamblu în cursul procedurilor de diagnosticare legate de problemele de orientare sportivă din fotbal.

2. Optimizarea procesului de diagnosticare psihologică a personalității fotbalistului, ca un aspect al controlului general al dinamicii de formare a diferitelor aspecte ale pregătirii sportivilor. Examinarea caracteristicilor psihofiziologice și personale ale diferitelor posturi îmbunătățește evaluarea caracterului adecvat ale pregătirii psihologice cu cerințele unuia dintre posturi.

3. Îmbunătățirea eficienței activității unui jucător de fotbal pe postul ocupat în teren în cadrul echipei, prin îmbogățirea și corectarea calităților individuale specifice postului din teren, bazată pe valorile optime admise ale acestor parametri.

4. Raționalizarea și individualizarea procesului de instruire a tinerilor fotbaliști. Realizarea acestei sarcini are loc prin utilizarea unui proces de instruire individualizat, bazat pe luarea în considerare a caracteristicilor posturilor din teren, alegerea mijloacelor și metodelor care ne furnizează informații cu privire la dezvoltarea noilor elemente și acțiuni tehnice și tactice.

Programul de implementare a recomandărilor practice cu privire la caracteristicile psihologice ale orientării sportive a fotbaliștilor, după cum menționează Байрачный О.В. [144], Даев В.Е. [169], include o serie de elemente, care corespund stagiilor de pregătire și indicatorilor psihofiziologici și psihologici:

- I. La sfârșitul stadiului incipient de specializare sportivă (11-12 ani), evaluarea predispoziției psihologice a tinerilor fotbaliști cu privire la funcționarea eficientă într-un anumit post pe terenul de joc se bazează în principal pe model, pe categorii de vârstă și dezvoltare psihologică, în conformitate cu criteriile psihofiziologice.

Datele psihofiziologice complexe oferite drept criterii pentru evaluarea gradului de corespundere a unui jucător de fotbal cu ocuparea unuia dintre posturi includ următorii indicatori (Tabelul 1.5):

- 1) precizie în activitatea care necesită concentrarea atenției;
- 2) concentrarea și localizarea (focalizarea) atenției;
- 3) viteza de procesare (prelucrare) a informațiilor de către sistemul vizual-motoriu;
- 4) tipul predominant de temperament.

Unul dintre indicatorii ce caracterizează componenta psihologică a unui tânăr jucător de fotbal în acest stadiu de pregătire este autoevaluarea.

În acest caz, prevalarea unor criterii psihofiziologice privind perspectivele de a ocupa unul dintre posturile din teren de către un tânăr jucător de fotbal la această etapă de dezvoltare psihologică este condiționat de formarea trăsăturilor individuale, caracterizate prin instabilitate și lipsă de durabilitate. Acest fapt minimizează diagnosticarea informației cu privire la ocuparea de către jucători a unuia dintre posturi, bazate pe gradul de corespundere a acestora cu cerințele psihologice pentru postul respectiv [43,188, 214, 223].

Tabelul 1.5. Valorile optime ale parametrilor atenției și tipul predominant de temperament al fotbaliștilor de diferite posturi (după Байрачный О.В., 2009)

INDICII ATENȚIEI		POSTUL DIN TEREN		
		Fundaș	Mijlocăș	Atacant
		Limitele aproximative de dezvoltare (în puncte)		
PCA	11-12 ani	0,8-0,9	0,9-0,94	0,8-0,9
	13-15 ani	0,92-0,95	0,94-0,96	0,92-0,95
LCA	11-12 ani	400-450	500-540	400-450
	13-15 ani	700-750	750-850	700-750
VPI, bit/ sec	11-12 ani	0,6-0,7	0,8-1,2	0,6-0,7
	13-15 ani	1,2-1,4	1,3-1,5	1,4-1,6
Tip predominant de temperament		Sanguinic	Sanguinic / Holeric	Holeric

Notă: PCA - precizie care necesită concentrarea atenției; LCA - localizarea în perioada concentrării atenției; VPI -. viteza de procesare (prelucrare) a informațiilor de către sistemul vizual-motoriu.

II. La finalul etapei de bază și începutul etapei de perfecționare (13-15 ani), în complex cu indicii din etapa anterioară, se va desfășura o diagnosticare mai largă a particularităților psihologice ale tinerilor fotbaliști, după cum urmează (Tabelul 1.6):

- 1) tipul de gândire și nivelul de creativitate;
- 2) evidențierea tipurilor de motivare;
- 3) nivelul de dezvoltare a parametrilor psihologici ai fotbalistului (activitatea volitivă, autocontrolul);
- 4) nivelul controlului subiectiv în diferite sfere ale vieții.

Efectul decisiv în aplicarea recomandărilor practice, după cum menționează majoritatea specialiștilor din domeniul psihologiei [71, 153, 188, 223], se realizează ca urmare a interacțiunii dintre antrenor, psihologul sportiv și fotbalist pe durata tuturor etapelor de perfecționare a acestuia.

În concluzie, trebuie subliniat faptul că una dintre problemele care necesită să fie rezolvate în procesul de activitate comună a antrenorului și psihologului sportiv - pe de o parte, și jucătorului - pe de altă parte, este obiectivitatea evaluării la maximum de către jucători a posibilităților individuale, care, la rândul lor, permit obținerea rezultatului prognozat.

Tabelul 1.6. Valorile optime semnificative ale indicatorilor personali pentru jucătorii de diferite posturi (după Байрачный О.В., 2009)

INDICII INDIVIDUALI	POSTUL DIN TEREN		
	Fundaș	Mijlocăș	Atacant
	Limitele aproximative de dezvoltare (în puncte)		
Nivelul autoevaluării	0,4-0,5	0,5-0,6	0,75-0,9
AG	-	6-10	-
ADS	-	6-10	6-10
ADE	6-10	-	-
CMS	14-18	-	18
CME	16-21	-	16
Tipul de gândire	7-15	-	-
Gândirea creativă	-	10-15	-
Activitatea volitivă	-	3,5-5	-
Autocontrolul	3,5-5	-	-

Notă: AG - atitudinea generală, ADS - atitudinea în domeniul succesului, ADE - atitudinea în domeniul eșecului, CMS - concentrarea motivației pentru succes, CME- concentrarea motivației pentru a evita eșecul.

La rândul său, deținerea deplină a informației cu privire la caracteristicile psihologice de către jucătorii de fotbal, permite sporirea gradului de adaptare în formarea cerințelor și obiectivelor pe termen lung (cariera profesionistă) și a celor operaționale (activitatea în procesul de antrenament și competiții).

1.5. Concluzii la capitolul I

1. Analiza datelor literaturii de specialitate cu privire la teoria și practica antrenamentului sportiv permite să constatăm că în ultimile două decenii a crescut tensiunea și numărul competițiilor sportive, s-a mărit numărul meciurilor oficiale, care necesită o mobilizare completă a posibilităților organismului sportivilor, fenomen ce scoate în evidență rolul și eficacitatea metodelor colective de organizare a jocului de fotbal, care se bazează pe o pregătire fizică specială ridicată și cerințe vaste față de acțiunile tehnico-tactice executate în condiții de adversitate și deficit de timp.

2. Fotbalul modern a devenit mult mai combinativ, mai rapid în toate componentele de joc, dar totodată și mai dur, datorită creșterii concurenței și mai ales prețului victoriei. Numărul de acțiuni tehnico-tactice efectuate de la un meci la altul depinde în mare măsură de nivelul adversarului și de clasamentul la zi. Datorită faptului că acești factori au o tendință puternică de sporire, crește și dorința și necesitatea de a îndeplini un număr mai mare de elemente pe durata jocului. Acest fapt implică, inevitabil, o creștere a tensiunii jocurilor și a cerințelor față de nivelul pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști .

3. În acest sens, practica actuală a antrenamentului sportiv nu poate rezolva în mod eficient problema dezvoltării și adoptării optime a organismului la efortul fizic fără aplicarea și utilizarea noilor metode și mijloace de acționare. Doar atragerea tehnologiilor eficiente moderne, bazate pe date științifice, combinate cu un sistem rațional de control integrat poate permite în mod semnificativ extinderea diapazonului de acțiuni adaptative îndeplinite cu volum și intensitate a efortului fizic mărit. Având în vedere acest fapt, în momentul de față, o problemă deosebit de importantă devine îmbunătățirea pregătirii fizice speciale a jucătorilor de fotbal.

4. Analiza literaturii de specialitate ne demonstrează că succesul acțiunilor tehnico-tactice în fotbal depinde în mare măsură de nivelul pregătirii fizice, care rezultă din dezvoltarea calităților motrice și se manifestă printr-un efort de muncă special cum ar fi capacitatea mecanismelor de asigurare cu energie a organismului, gradul de rezistență și posibilitățile acestuia la schimbări în mediul intern și a altor factor mereu schimbători.

Înșușirea și consolidarea corectă a exercițiilor din școala alergării, a săriturii, precum și formarea bazelor tehnice ale alergărilor sunt obiective majore în instruirea tinerilor jucători la etapa aceasta.

Este evident faptul că fotbaliștii de diferite posturi îndeplinesc o activitate specială pe durata meciului, având o structură variată al nivelului pregătirii fizice și un grad diferit de dezvoltare a capacităților motrice de bază.

5. Pregătirea fizică specială a fotbaliștilor de diferite posturi trebuie planificată și aplicată în conformitate cu specializarea lor, adică în dependență de nivelul de manifestare a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice, de nivelul de posedare și aplicare în situații de joc a procedurilor tehnico-tactice, de starea psihologică a sportivilor, inclusiv și de postul ocupat în teren.

Analiza literaturii de specialitate cu privire la problema abordată permite să scoatem în evidență modalitățile prin care se realizează dezvoltarea calităților motrice speciale la fotbaliștii juniori prin:

- folosirea deprinderilor motrice de bază și a procedurilor tehnice specifice diferitelor ramuri de sport și probe sportive;
- folosirea metodelor, procedurilor și mijloacelor specifice de dezvoltare a calităților motrice;
- stabilirea sistemelor de acțiune în diferite perioade (etape) ale antrenamentului sportiv;
- aplicarea consecventă și continuă a sistemelor de acțiune pe întreaga perioadă planificată pentru dezvoltarea unei calități motrice;
- stabilirea unui număr optim de repetări, a volumului și intensității efortului, în raport cu specificul fiecărei calități motrice;
- încadrarea exercițiilor selectate pentru dezvoltarea fiecărei calități motrice, în sisteme precise de acțiune, a căror structură motrice (și efortul) se va schimba, atunci când nu dau randamentul scontat;
- tempoul și ritmul execuției, valoarea încărcăturilor, durata execuțiilor, distanțele și pauzele dintre repetări, care sunt elemente de bază prin care se apreciază progresul în cazul fiecărui sistem de acțiune;
- testări periodice ale valorilor atinse, pentru ca, în funcție de acestea, să se intervină cu modificările necesare;
- evidența strictă și precisă a rezultatelor și mijloacelor folosite.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu vizează o abordare diferențiată a pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de pe diferite posturi de joc (portar, fundaș, mijlocăș, atacant) prin elaborarea și verificarea experimentală a programei de pregătire fizică specială și diferențiată într-un ciclu anual de antrenament, care va influența creșterea nivelului pregătirii fizice speciale și implicit la eficientizarea activității de joc.

Scopul cercetării constă în optimizarea structurii pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori de 13-14 ani în baza tratării diferențiate a pregătirii fizice speciale în funcție de postul de joc al acestora.

Obiectivele cercetării:

1. Studierea și generalizarea teoretică a procesului de pregătire sportivă a tinerilor fotbaliști pe diferite posturi de joc într-un ciclu anual de antrenament.
2. Stabilirea conținutului și aprecierea gradului pregătirii fizice speciale și diferențiate a tinerilor fotbaliști pe posturi de joc.
3. Elaborarea pe cale experimentală a sistemului de mijloace ale pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor juniori în funcție de posturile de joc.
4. Argumentarea teoretică și verificarea pe cale experimentală a eficienței folosirii mijloacelor specifice în pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor juniori în funcție de posturile de joc.

2. DETERMINAREA STRUCTURII ȘI A CONȚINUTULUI PREGĂTIRII FIZICE SPECIALE A FOTBALIȘTILOR ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC

2.1. Metodele de cercetare

În scopul analizei conținutului pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor pe durata unui an competițional, am aplicat metode de cercetare, prin care am preconizat să obținem date concrete cu privire la impactul acestora și al jocului de fotbal asupra dezvoltării capacității motrice a fotbaliștilor.

Studiul materialului bibliografic existent în literatura de specialitate.

Pentru argumentarea științifică a temei, am studiat literatura de specialitate, în care sunt abordate problemele referitoare la procesul de pregătire a fotbaliștilor juniori la vârsta de 13-14 ani, precum și un șir de lucrări metodico-didactice (manuale, planuri și programe de pregătire din țară și din străinătate, acte normative ce reglementează activitatea fotbalistică, publicații, comunicări și referate prezentate în cadrul manifestărilor științifice).

Tezele regăsite în literatura psihopedagogică și sociologică vizează problematica aspectului pregătirii fizice speciale și diferențiate în fotbal la nivelul juniorilor.

Pentru o cunoaștere a noutăților apărute pe plan internațional am accesat prin rețeaua de Internet, materiale științifico-metodice de ultimă oră.

Studiul actelor normative, de planificare și evidență.

Prin această metodă, au fost cercetate documentele de planificare, organizare și desfășurare a procesului de pregătire a tinerilor fotbaliști. O atenție deosebită s-a acordat structurii și conținutului documentelor de planificare, ce oferă informații referitoare la volumul și conținutul mijloacelor de pregătire, precum și, la despre efortul fizic în timpul antrenamentelor sportive.

Observația pedagogică.

În opinia unui șir de autori [3, 27, 57, 64, 95, 207], observația este un proces sistematic și continuu, în scopul depistării unor particularități noi ale realității pedagogice. Datele obținute ne-au permis formularea unor concluzii pertinente privind aspectele dezvoltării pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor juniori de diferite posturi.

În cadrul demersului științific derulat de noi, metoda observației a constat în prezența nemijlocită a cercetătorului la procesul de antrenament, în cadrul grupei experimentale, dar și al celei de control, prin participarea efectivă la elaborarea, planificarea, proiectarea și desfășurarea antrenamentelor pe durata experimentului. Observația este absolut indispensabilă celorlalte metode și asigură o legătură reală a cercetătorului cu fenomenul cercetat. Această metodă a fost aplicată la toate etapele cercetării.

Metoda anchetei tip chestionar.

În publicațiile multor teoreticieni și practicieni din diverse domenii de activitate umană, aprecierea activității persoanelor și a atitudinii lor față de fenomenele luate în discuție este făcută prin intermediul anchetei de tip chestionar.

Această metodă întâlnită la mulți autori ne oferă într-un timp relativ scurt mai multe informații privind opiniile, motivele, interesele, opțiunile diferitelor categorii de subiecți, ce țin de activitatea motrice a omului, fapt ce va permite formularea unor concluzii. Chestionarele aplicate în cadrul cercetării au respectat metologia specială indicată de diferiți autori [27, 57, 68, 95].

Chestionarele folosite au permis mai multe variante de răspunsuri, în funcție de întrebări și categoria cărora le erau adresate (antrenori de specialitate), pentru a releva o părere autorizată a cadrelor de specialitate implicate în domeniul practic al activităților sportive.

Experimentul pedagogic.

Experimentul este un demers logic și sistemic al cercetării științifice cu caracter constatativ și formativ. Experimentul pedagogic presupune crearea unor situații noi, care promovează modificări în desfășurarea acțiunilor educaționale în scopul afirmării sau infirmării ipotezei de lucru lansate în demersul investigativ declanșat [64, 95, 199].

Experimentul a produs schimbări în procesul didactic, care reprezintă, de fapt, obiectul cercetării în vederea verificării valorii tezelor propuse pentru susținere .

Acțiunea care stă la baza experimentului pedagogic constă în introducerea unei modificări în desfășurarea acțiunilor educaționale în scopul verificării ipotezei lansate.

Experimentului pedagogic al prezentei teze a constat din două trepte: experimentul constatativ și experimentul formativ, desfășurate pe 4 grupe de subiecți care practică jocul de fotbal. Prin desfășurarea experimentului s-a intenționat verificarea eficacității implementării în antrenamente a programei experimentale de însușire a jocului de fotbal, în scopul optimizării procesului instructiv-educativ.

În grupa martor au fost utilizate metode și conținuturi instructiv-educative, prin care antrenorii au considerat că pot fi realizate obiectivele planificate conform programelor elaborate la nivel de club.

Metoda testelor.

În cercetarea noastră au fost aplicate 5 probe de control, care sunt prezentate în Tabelul 2.1. Bateria de teste este simplă în aplicare, fiind specială și valabilă pentru vârstele cercetate [185].

Tabelul 2.1. Probe de apreciere a pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști (F.M.F.)

Nr. crt.	Proba	Factorul de măsurat	Descrierea probei
1	<i>Sprint 10 m</i>	Scopul testului: determinarea vitezei de start	<i>Instrucțiuni:</i> din poziție stând cu piciorul din față plasat pe linia de start, jucătorul este determinat să parcurgă cât mai rapid posibil distanța de 10 m. Momentul startului este determinat de jucător individual. <i>Total încercări:</i> trei (3), cu pauză de minimum 3 min între ele. <i>Materiale ajutătoare:</i> bariere cu fotoelemente, ruletă de măsurare, conuri <i>Evaluare:</i> înregistrează cel mai bun timp din cele trei încercări pe distanța 10 m .
2	<i>Sprint 30 m</i>	Scopul testului: determinarea vitezei pe distanță și a capacității de accelerare	<i>Instrucțiuni:</i> din poziție statică cu piciorul din față plasat la un metru de linia de start, jucătorul este determinat să parcurgă cât mai rapid posibil distanța de 30m. Momentul startului este determinat de jucător individual. <i>Total încercări:</i> trei (3), cu pauză de minimum 3 min între ele. <i>Material ajutătoare:</i> bariere cu fotoelemente, ruletă de măsurare. <i>Evaluare:</i> se înregistrează cel mai bun timp din cele trei încercări pe distanța 30 m.
3	<i>Săritură în lungime de pe loc</i>	Scopul testului: determinarea forței explozive	<i>Instrucțiuni:</i> din poziție statică jucătorul este obligat să efectueze fără elan cu ambele picioare un salt în lungime cu forță maximă. <i>Total încercări:</i> trei (3), cu pauză de minimum 3 min între ele. <i>Materiale ajutătoare:</i> conuri, ruletă de măsurare. <i>Evaluare:</i> se înregistrează cea mai bună săritură .
4	<i>Alergare alternativă de viteză pe distanța de 180m</i>	Scopul testului: determinarea rezistenței speciale	<i>Instrucțiuni:</i> jucătorul este determinat să parcurgă distanța de 180 m cât mai rapid posibil. Jucătorul este obligat să alerge după schema alergării, ocolind conurile în mod obligatoriu. <i>Total încercări:</i> una (1). <i>Materiale ajutătoare:</i> 4 conuri mari, fiecare la distanță de 10 m, cronometru, ruletă. <i>Evaluare:</i> se înregistrează cel mai bun rezultat.
5	<i>Alergare 6 min</i>	Scopul testului: determinarea rezistenței generale	<i>Instrucțiuni:</i> timp de 6 minute jucătorul este determinat să parcurgă o distanță cât mai lungă posibil pe un traseu stabilit de 300 – 400 m în jurul terenului de fotbal. <i>Total încercări:</i> una (1). <i>Materiale ajutătoare:</i> conuri ce delimitează traseul, cronometru, ruletă. <i>Evaluare:</i> se înregistrează rezultatul încercării.

În cadrul cercetării au fost aplicate următoarele teste motrice: *săritură în lungime de pe loc; alergare suveică (naveta) de 180 m; alergare de viteză pe 10m, 30 m.*

Testele motrice au fost susținute de fotbaliști pe terenul CPTF Zimbru cu gazon artificial. Probele incluse s-au desfășurat pe terenul de sport în aer liber.

Înregistrarea și analiza acțiunilor tehnico-tactice efectuate de către jucători s-au desfășurat în conformitate cu recomandările cunoscute ale specialiștilor Золотарев А.П., Шамардин А.И. [176], Сучилин А.А. [202], Шамардин А.И. [215], Шварц А. [217], Шестаков М.М. [218].

Calcularea acțiunilor tehnico-tactice (ATT)

La jucători s-au înregistrat următorii indici ai ATT:

PSMÎn. - pase scurte și medii înainte (până la 20m);

PSMÎp. - pase scurte și medii înapoi (până la 20m);

PL - pase lungi (mai mult de 20m);

CMi - conducerea mingii;

DRB - driblingul;

DADT - deposedarea adversarului în dueluri pe teren;

DADA - deposedarea adversarului în duelurile aeriene;

JC - joc cu capul;

INTER - interceptii;

LPPC - lovituri la poartă cu piciorul și capul;

LLDI - lovituri libere directe și indirecte;

LC - lovituri de colț;

ARM - aruncarea de la margine;

La portari s-au înregistrat următorii indici:

PM - prinderea mingii;

AM - aruncarea mingii;

IMJS - introducerea mingii în joc de la sol;

IMJM - introducerea mingii în joc din mâini;

RMP - respingerea mingii cu pumnii;

Calcululele analitice ale indicilor s-au efectuat conform următoarelor formule:

CS - coeficientul de siguranță a jucătorilor și echipei:

$$CS = (SP / (SP + SI)) \times 100\%$$

unde: SP - suma ATT precise; SI - suma ATT imprecise.

ICI - indicatorul contribuțiilor individuale ale jucătorului :

$$ICI = CSA (SAP / SAPE), \text{ unde:}$$

CSA - coeficientul de siguranță a acțiunilor;

SAP - suma acțiunilor precise;

SAPE - suma ATT precise ale echipei.

MICI - rata în minute a contribuției individuale :

$MICI=ICI/t$, unde: t - durata de timp petrecut de jucător în teren.

Metode statistico-matematice de prelucrare și interpretare a datelor

Pentru a obține o analiză precisă a datelor înregistrate în urma aplicării probelor și testelor motrice, pentru a realiza o comparație între grupe, au fost folosiți indicatorii statistico - matematici din literatura de specialitate [55, 57, 64, 68].

Media aritmetică reprezintă valoarea centrală ponderabilă a colectivului cercetat și se calculează după formula:

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

unde: \bar{X} - media aritmetică;

\sum - suma;

n - număr de cazuri;

i - indicatorul sumei.

Abaterea standard este un parametru statistic, care indică gradul de împrăștiere a valorilor individuale în jurul valorii centrale și se calculează după formula:

$$\sigma = \frac{\bar{X}_{\max} - \bar{X}_{\min}}{K}, \quad (2.2)$$

unde: \bar{X}_{\max} - rezultatul maxim înregistrat;

\bar{X}_{\min} - rezultatul minim înregistrat;

K – coeficientul tabelar (după Ermolaev S.E.).

Eroarea mediei (m) stabilește greșeala probabilă comisă în calcularea mediei aritmetice. Dacă media aritmetică este mai mare decât eroarea mediei, atunci ea va fi veridică. Se calculează după formula:

$$\pm m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.3)$$

unde: $\pm m$ - eroarea mediei;

σ - abaterea standard;

n - număr de cazuri.

Coeficientul de variabilitate exprimă raportul procentual dintre abaterea medie pătratică și media generală a variabilelor. Coeficientul de variație permite compararea gradului de

concentrare a valorilor a două sau mai multe grupe de subiecți, ale căror variabile sunt exprimate prin unități de măsură diferite. Se calculează după formula:

$$Cv = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100\%, \quad (2.4)$$

Unde: σ - abaterea standard;

\bar{X} - media aritmetică;

Scala de apreciere:

- 0 - 10% - omogenitate mare;

- 10 - 20% - omogenitate medie;

- Peste 20% - omogenitate slabă, lipsă de omogenitate;

Criteriul „t” (Student) pentru *grupele dependente* la cele două testări, inițială și finală, s-a calculat diferența mediilor după formula:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}} \quad \text{pentru } f = n - 1 \quad (2.5)$$

unde: \bar{X}_1, \bar{X}_2 - mediile aritmetice calculate în două testări;

$\pm m_1, \pm m_2$ - eroriile mediilor a două șiruri de date;

r - coeficientul de corelație a factorilor studiați;

f - gradul de libertate;

n - numărul de cazuri.

Pentru *grupele independente* valoarea **criteriului „t” (Student)** s-a calculat după formula:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad \text{pentru } f = n_1 + n_2 - 2, \quad (2.6)$$

unde: \bar{X}_1, \bar{X}_2 - mediile aritmetice;

$\pm m_1, \pm m_2$ - erorile mediilor celor două șiruri de date;

f - gradul de libertate;

n - număr de cazuri.

Statistica matematică ne oferă posibilitatea de a stabili în ce măsură aceste diferențe se datorează întâmplării sau intervențiilor ameliorative. Astfel, dacă „t” calculat $\geq t$ tabelar, înseamnă că diferența dintre cele două medii este semnificativă (în proporție de 95%-99,9%), iar dacă „t” calculat este $\leq t$ tabelar, diferența dintre cele două medii este nesemnificativă, cele două șiruri de date diferă întâmplător.

Toți parametrii statistici au fost calculați la computer după formulele autorilor [55, 159]. Parametrii statistico-matematici prelucrați sunt înscrisi în tabele și prezentați sub formă *grafică*, metodă eficientă de reprezentare a mediilor în vederea evidențierii dinamicii rezultatelor obținute.

2.2. Subiecții, organizarea și desfășurarea cercetării

Cercetarea s-a desfășurat în cadrul Centrului de Pregătire a Tânărului Fotbalist (CPTF) al CF Zimbru conform orarului stabilit și aprobat de conducerea din această unitate.

Experimentul pedagogic s-a efectuat pe parcursul a două etape, *prima preliminară*, constatativă de obținere a datelor factologice referitoare la tema cercetată pe un eșantion de 68 de copii ce practică jocul de fotbal, cu vârste cuprinse între 13-14 ani: *a doua etapă- experimentul formativ* au fost incluși 68 copii, o grupă martor (n=34) și o grupă experimentală (n=34), grupe la care s-a urmărit aplicarea programei experimentale și a traseului metodic. Grupa martor a fost constituită din fotbaliști de la aceeași școală, care aveau aceeași vârstă și același nivel de pregătire. Activitatea a fost organizată conform programei în vigoare din școlile sportive specializate la fotbal, cuprinzând teme din jocul de fotbal, planificate pe durata unui an competițional. Pentru activitatea în grupele experimentale au fost planificate 580 de ore (12 ore pe săptămână) în baza unei programe experimentale elaborate de noi, axate pe instruirea diferențiată pe posturi de joc, sub conducerea cercetătorului.

Baza materială a CPTF Zimbru este una corespunzătoare, adecvată organizării procesului de antrenament la un nivel înalt, ceea ce ne-a permis desfășurarea cercetării în condiții optime.

În scopul îmbunătățirii conținutului orelor de antrenament, a realizării obiectivelor și cerințelor acestui tip de activitate la un nivel optim al tuturor compartimentelor învățării și practicării jocului de fotbal, este necesară o atentă analiză și preocupare pentru eficientizarea traseului metodic de instruire în ceea ce privește conținutul jocului, procedeele tehnice și optimizarea condiției fizice. În acest sens, s-a realizat un experiment bazat pe organizarea antrenamentelor folosind o programă experimentală.

Pentru a determina nivelul pregătirii fizice speciale și diferențiate și gradul de însușire a deprinderilor motrice specifice jocului de fotbal pe posturi de joc ale fotbaliștilor în cadrul grupelor din CPTF ZIMBRU, am aplicat probe, care să ne confirme utilitatea programei folosite (Tabelul 2.1).

Cercetarea s-a desfășurat în patru etape, după cum urmează:

Etapa I, (septembrie 2012 – iunie 2013) a avut ca principale obiective: aprobarea temei, alcătuirea planului de activitate, aplicarea sondajului sociologic, studierea literaturii de specialitate, aplicarea chestionarelor adresate antrenorilor de specialitate și copiilor din CPTF.

Etapa a II-a (august 2013 - septembrie 2013) a presupus analiza programelor instructiv-educative ale școlilor sportive specializate cu profil fotbal din municipiul Chișinău și desfășurarea *experimentului constatativ*, care a urmărit verificarea nivelului dezvoltării motrice speciale a copiilor cuprinși în experiment și care activează în cadrul CPTF Zimbru (n=68).

Etapa a III-a (septembrie 2013- iunie 2014) a presupus următoarele acțiuni:

- realizarea și aplicarea programei, a unităților de învățare, conform metodologiei experimentale pentru grupa experimentală: 1 grupă (băieți) cu 34 copii;
- interpretarea statistico-matematică, compararea datelor obținute în urma testărilor efectuate în etapa constatativă și reprezentarea lor grafică.

Etapa a IV-a (iunie-septembrie 2014) a inclus aplicarea testelor finale în vederea evaluării nivelului de dezvoltare a capacității motrice generale și speciale, în cadrul căreia s-au efectuat:

- prelucrarea, interpretarea statistică și reprezentarea grafică a evoluției fiecărei grupe, iar pe baza lor s-au formulat concluziile experimentului de bază;
- structurarea și elaborarea conținutului științific al tezei.

Pe toată durata experimentului pedagogic de bază, în grupa experimentală s-a desfășurat activitatea pe baza programei propuse, ce cuprinde mijloace speciale ale jocului de fotbal, selectate în funcție de obiectivele și scopul urmărit.

Trebuie de menționat că, în grupa martor, dezvoltarea capacităților motrice s-a realizat prin metodele clasice, activitățile didactice desfășurându-se după strategiile metodice obișnuite, specifice orelor de antrenament, cu obiective și conținuturi prevăzute de programa aprobată pentru aceste vârste.

2.3. Opiniile specialiștilor cu privire la problema pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori

Actualmente, în fotbalul la nivel de juniori sunt întreprinse un șir de cercetări științifice având ca scop îmbunătățirea potențialului de joc al sportivilor, aplicând pentru aceasta diverse strategii specifice procesului de influențare asupra indicilor psihomotrici, funcționali, tehnico-tactici etc.

În sistemul contemporan de pregătire a sportivilor în special în procesul de antrenament al fotbaliștilor juniori, se acordă o atenție sporită pregătirii fizice diferențiate a jucătorilor pe posturi de joc.

Pentru acest studiu am aplicat un chestionar de 15 subiecte, unui număr de 56 antrenori din Republica Moldova, care activează în centrele de copii și de juniori (Anexa 1). Chestionarul a urmărit studierea opiniilor unor specialiști în domeniu cu privire la tema abordată [Chelcea S., Mărginean I., Cauc I., 1998, Epuran M., 2005].

Sondajul de opinie aplicat specialiștilor din domeniu în problema pregătirii fizice în fotbal a fost ilustrat în tabele de sinteză și în figuri de reprezentare geometrică. Prezintă în continuare câteva aprecieri selectiv de o semnificație majoră pentru cercetările efectuate.

Tabelul 2.2. Nivelul dezvoltării fotbalului la copii și juniori

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Cum apreciați nivelul dezvoltării fotbalului la copii și juniori?	Foarte înalt	-	-
	Înalt	20	35,71
	Mediu	36	64,29
	Slab	-	-
	Foarte slab	-	-

La prima întrebare, „Cum apreciați nivelul dezvoltării fotbalului la copii și juniori?“, opiniile s-au deplasat spre nivelul mediu (64,29%) și mai puțin spre cel înalt (35,71%) (Tabelul 2.2).

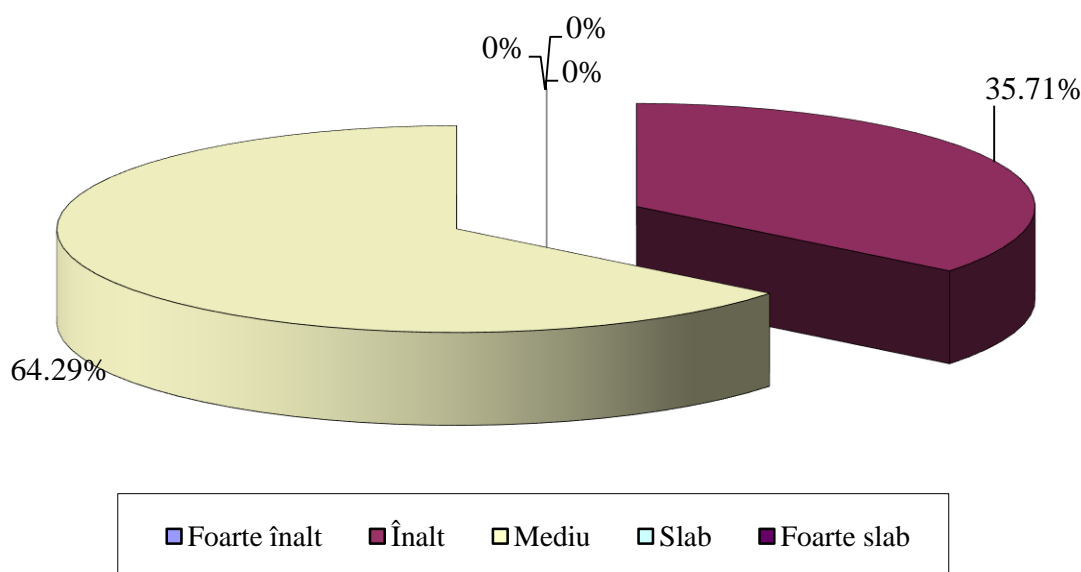


Fig. 2.1. Diagrama de structură privind aprecierea nivelului dezvoltării fotbalului la juniori

Tabelul 2.3. Vârsta la care este necesară o atenție sporită în pregătirea fizică a fotbaliștilor juniori

Întrebarea	Variantele de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
La ce vârstă este necesar a acorda o atenție sporită pregătirii fotbaliștilor juniori ?	12 – 13 ani	20	35,71
	13 – 14 ani	22	39,29
	14 – 15 ani	14	25

La întrebarea a doua, „La ce vârstă este necesar a acorda o atenție sporită pregătirii fizice a fotbaliștilor juniori?“, specialiștii au indicat în număr mare vârsta de 13-14 ani (39,29%), căreia i-a urmat vârsta de 12-13 ani (35,71%), apoi cea de 14-15 ani (25%) (Tabelul 2.3).

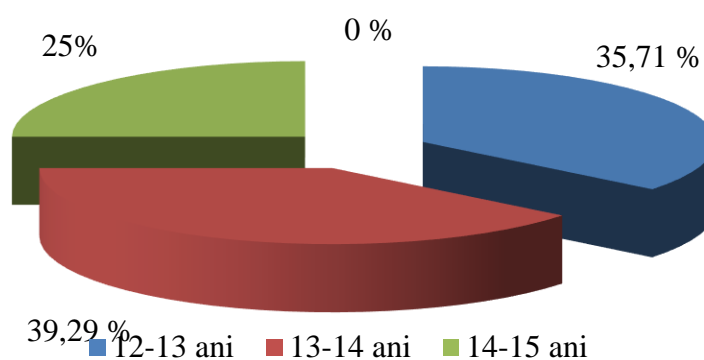


Fig. 2.2. Diagrama de structură privind vârsta la care e necesar a acorda o atenție sporită pregătirii fizice a fotbaliștilor juniori

Tabelul 2.4. Factorii antrenamentului sportiv ce necesită o atenție sporită în pregătirea fotbaliștilor juniori

Întrebarea	Variantele de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Care dintre factorii antrenamentului sportiv necesită o atenție sporită în pregătirea fotbaliștilor juniori?	Tehnic	16	28,6
	Tactic	12	21,4
	Fizic	26	46,4
	Alte variante:	2	3,6

Pentru a scoate în evidență „Care dintre factorii antrenamentului sportiv necesită o atenție sporită în pregătirea fotbaliștilor juniori“, am constatat că majoritatea antrenorilor au indicat factorul fizic 46,4% , urmat de factorul tehnic - 28,6%, pregătirea tactică - 21,4% și respectiv, 3,6% alte variante (Tabelul 2.4)

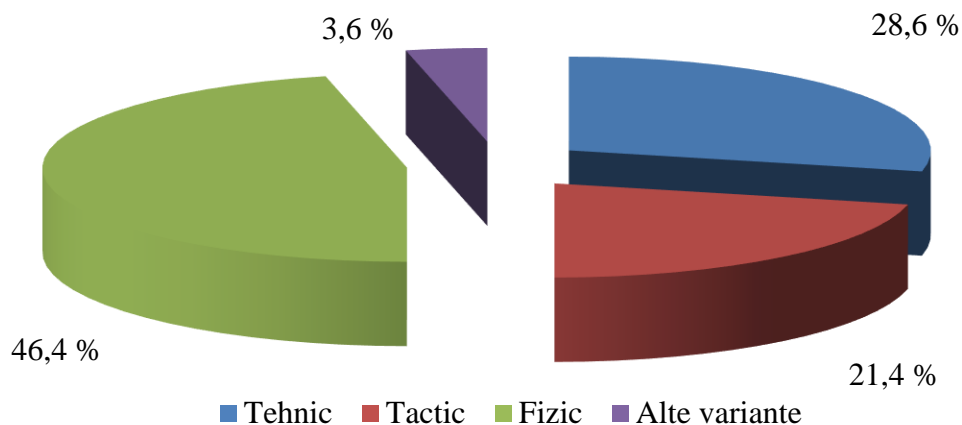


Fig. 2.3. Diagrama de structură privind ponderea factorilor antrenamentului sportiv care necesită o atenție mai mare în pregătirea fotbaliștilor juniori

Tabelul 2.5. Nivelul de aplicare a tratării diferențiate în pregătirea fizică a fotbaliștilor juniori.

Întrebarea	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Dvs. aplicați pregătirea diferențiată în procesul de antrenament al fotbaliștilor juniori?	Sistematic	6	10,8
	Uneori	17	30,4
	Nu	25	44,6
	Greu de răspuns	8	14,2

În conformitate cu problema cercetată, s-a pus întrebarea cu privire la aplicarea tratării diferențiate în procesul de pregătire fizică a fotbaliștilor juniori, răspunsurile subiecților au fost următoarele : "Nu" au răspuns 25 de subiecți (44,6%), "Uneori" au răspuns 17 din persoane (30,4%), „Greu de răspuns” - 8 (14,2%) și „Sistematic” - doar 6 (10,8%) (Tabelul 2.5).

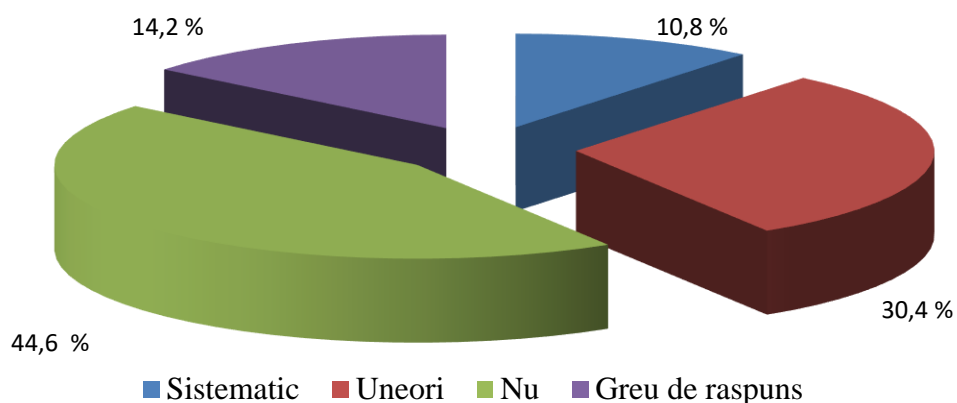


Fig. 2.4. Diagrama de structură privind nivelul de aplicare a tratării diferențiate în pregătirea fizică a fotbaliștilor juniori

Tabelul 2.6. Ponderea pregătiri fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori la etapa contemporană

Întrebarea	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Care este ponderea pregătiri fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori la etapa contemporană?	Mare	8	14,2
	Medie	14	25
	Mică	28	50
	Greu de răspuns	6	10,8

La întrebarea „Care este ponderea pregătiri fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori la etapa contemporană?”, răspunsurile antrenorilor s-au repartizat astfel: „greu de răspuns” – 6 (10,8%), „mare” – 8 (14,2%), „medie” – 14 (25%) și „mică” – 28 de respondenți (50%) (Tabelul 2.6).

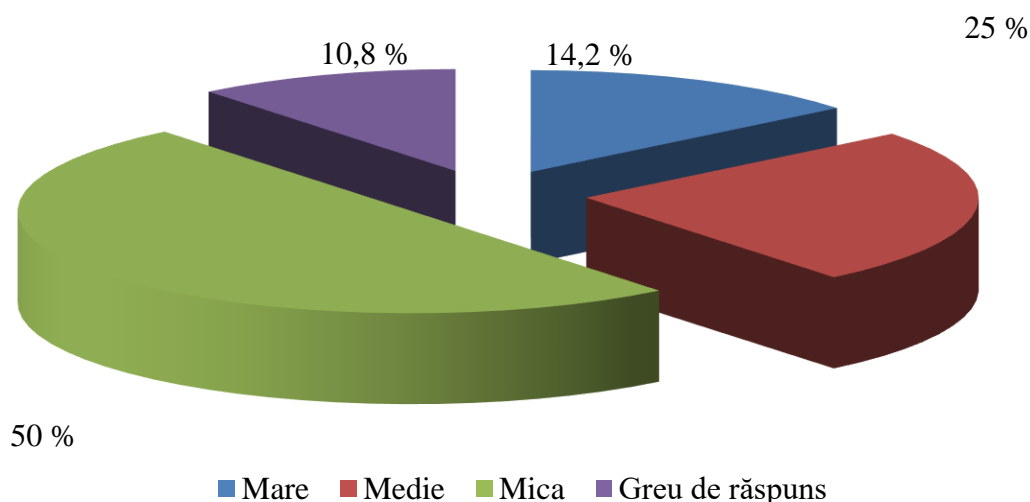


Fig. 2.5. Diagrama de structură privind ponderea pregătiri fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori la etapa contemporană

Tabelul 2.7. Rolul pregătirii fizice speciale în pregătirea fotbaliștilor juniori

Întrebarea	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Care este rolul pregătirii fizice speciale în pregătirea fotbaliștilor juniori?	Mare	29	51,8
	Medie	14	25
	Mică	9	16,1
	Greu de răspuns	4	7,1

Luând în considerație faptul că pregătirea fizică reprezintă o componentă de bază în sistemul de antrenament și ponderea acesteia în cercetarea noastră, am considerat necesar să aflăm „Care este rolul pregătirii fizice speciale în antrenamentul fotbalistilor juniori?” Răspunsurile la acest subiect s-au clasat astfel: 51,8% o consideră mare, 25% sunt de părerea că aceasta este medie, 16,1% - mică și 7,1% au afirmat că este „ greu de răspuns” (Tabelul 2.7).

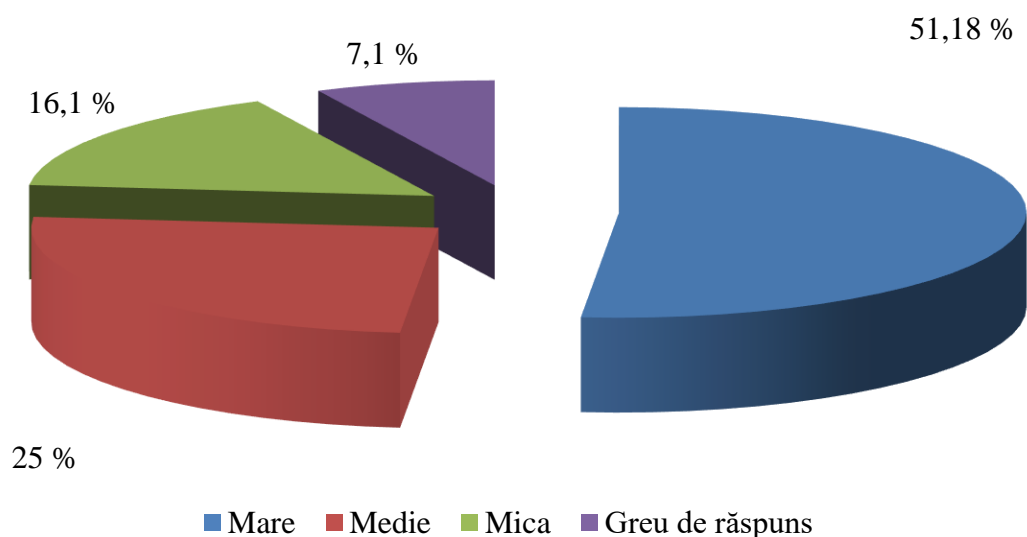


Fig. 2.6. Diagrama de structură privind rolul pregătirii fizice speciale în pregătirea fotbalistilor juniori

Tabelul 2.8. Problema pregătirii fizice diferențiate în procesul de pregătire a fotbalistilor juniori

Întrebarea	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Cum înțelegeți Dvs. problema pregătirii fizice diferențiate în procesul de pregătire a fotbalistilor juniori?	Individualizare	21	37,5
	Tratare diferențiată	15	26,8
	Tratare pe posturi de joc	14	25
	Greu de răspuns	6	10,8

În acest context, am abordat un alt subiect: „Cum înțelegeți Dvs. problema pregătirii fizice diferențiate în procesul de pregătire a fotbalistilor juniori?”, la care antrenorii au dat următoarele răspunsuri: „Greu de răspuns” – 10,8%, „tratare pe posturi de joc” – 25%, „tratare diferențiată” – 26,8% și „individualizare” – 37,5% (Tabelul 2.8).

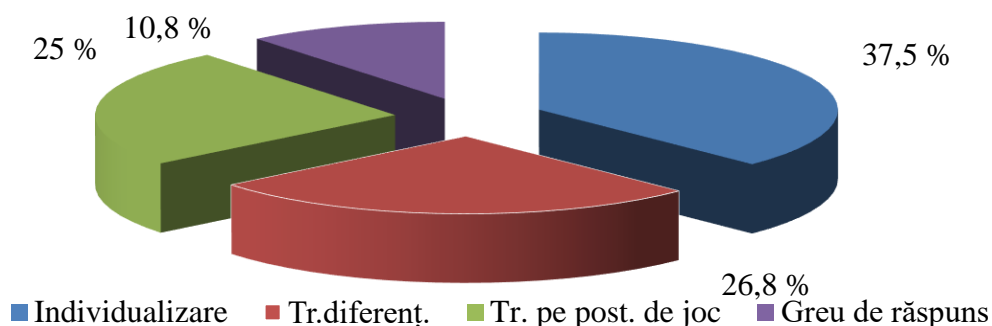


Fig. 2.7. Diagrama de structură privind problema pregătirii fizice diferențiate în procesul de pregătire a fotbaliștilor juniori.

Tabelul 2.9. Ponderea pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori pe posturi de joc în procesul de antrenament

Întrebarea	Variante de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Care este ponderea pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori pe posturi de joc în procesul de antrenament ?	Portari	14	25
	Apărători	13	23,2
	Mijlocași	12	21,4
	Atacanți	12	21,4
	Greu de răspuns	5	8,92

În pofida faptului că majoritatea antrenorilor confundă individualizarea pregătirii fotbaliștilor cu tratarea diferențiată pe posturi de joc, am considerat necesar să determinăm „Care este ponderea acesteia în procesul de antrenament?”. Răspunsurile subiecților au fost ierarhizate astfel: portari – 25%, apărători – 23,2%, mijlocași – 21,4%, atacanți – 21,4%, greu de răspuns – 8,92% (Tabelul 2.9).

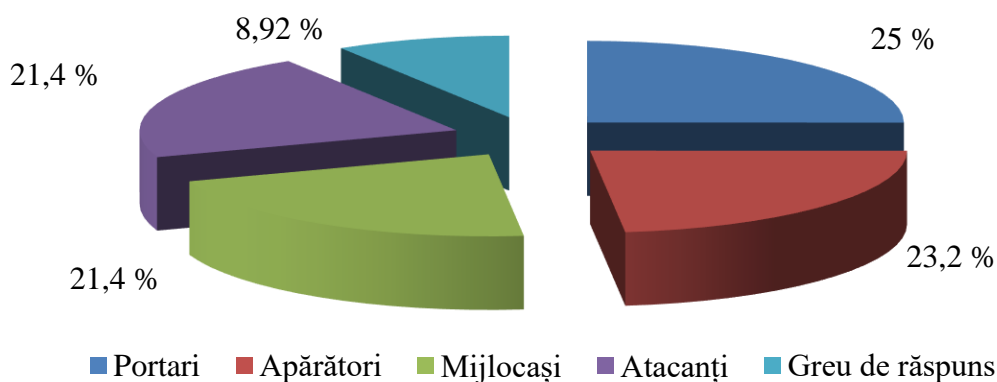


Fig. 2.8. Diagrama de structură privind ponderea pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori pe posturi de joc în procesul de antrenament

Tabelul 2.10. Numărul de ore planificate pentru pregătire fizică specială/diferențiată a tinerilor fotbaliști într-un ciclu anual de antrenament

Întrebarea	Variantele de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Într-un ciclu anual de pregătire a fotbaliștilor juniori, câte ore veți planifica pentru pregătirea fizică specială/diferențiată ?	10 -20 ore	2	3,5
	30 – 40 ore	11	19,6
	50 - 80 ore	16	28,8
	90-120 ore	24	42,8
	Alte variante	3	5,3

Penru a scoate în evidență problema majoră a chestionarului nostru am formulat următoarea întrebare: „Într-un ciclu anual de pregătire a fotbaliștilor juniori, câte ore veți planifica pentru pregătirea fizică specială/diferențiată?”. Subiecții chestionați au dat următoarele răspunsuri: 10-20 ore – 3,5% ; 30-40 ore -19,6% ;50-80 ore – 28,8% ; 90-120 ore – 42,8% și alte variante – 5,3% (Tabelul 2.10).

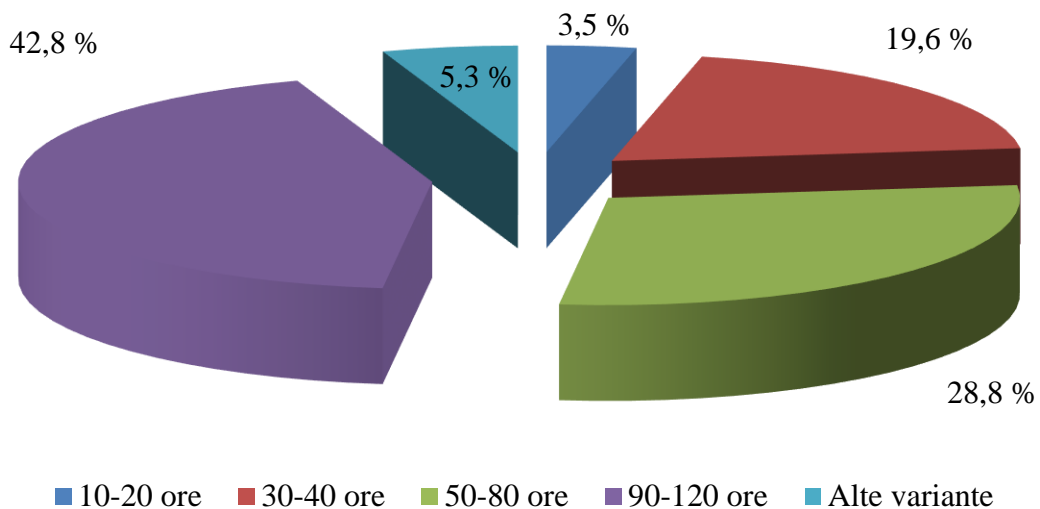


Fig. 2.9. Diagrama de structură privind numărul de ore planificate pentru pregătirea fizică specială/diferențiată a tinerilor fotbaliști într-un ciclu anual de antrenament

În baza datelor obținute, se pot trage următoarele concluzii asupra opiniilor specialiștilor în domeniu:

* nu există o părere unică privind pregătirea fizică a tinerilor fotbaliști la această vârstă;

* majoritatea antrenorilor chestionați menționează că pun accentul pe pregătirea fizică generală, ca și componentă a antrenamentului sportiv;

* antrenorii tratează problema pregătiri fizice diferențiate în mod global, fără să țină cont de trăsăturile individuale ale subiecților sau de posturile de joc.

Din răspunsurile antrenorilor se desprinde necesitatea acordării unei atenții sporite pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori, atenție ce trebuie îndreptată spre abordarea corespunzătoare a unei planificări mult mai riguroase, bazate pe încărcări progresive ale efortului, în funcție de potențialul biologic individual și de zonele de acționare în cadrul postului de joc.

2.4. Evaluarea nivelului pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor în funcție de postul de joc

Astăzi, obținerea performanței în fotbal fără o pregătire fizică specială la un nivel înalt nu este posibilă. Manifestarea calităților fizice ca viteza, rezistența, forța-viteza sunt caracteristice jocului de fotbal. De nivelul acestora depinde manifestarea abilităților tehnice și aptitudinile tactice necesare pentru a obține victoria. Prin urmare, antrenorul este nevoit să cunoască ce calități motrice, în ce măsură și în ce perioadă a procesului de antrenament sportiv au cea mai mare sau cea mai mică creștere. Optimizarea procesului de planificare depinde în întregime de existența informațiilor necesare cu privire la decurgerea procesului de instruire [151, 187].

Pe parcursul timpului de joc, fotbaliștii se deplasează pe teren încontinuu pentru supravegherea mersului jocului, în dependență de postul ocupat și pentru a fi în apropierea fazelor de joc.

Activitatea motrice a tinerilor jucători se concretizează prin variate deplasări, fiind apreciată sub diverse aspecte:

I. Evaluarea distanțelor, direcțiilor și ritmului deplasării jucătorului (timpul regulamentar de joc: unii jucători, în dependență de postul ocupat, parcurg circa 8-12 km, deplasarea variază ca distanță, direcție și intensitate).

Mișcarea în teren a tinerilor fotbaliști are mai multe forme:

- deplasarea între 5 și 50 metri, cu regimuri de intensitate diferite (mers, alergare ușoară și accelerări);
- alergări cu pași adăugați pentru a urmări acțiunile purtate într-un ritm mai lent;
- alergări cu spatele (zone aglomerate);
- alergări rapide, cu opriri bruște;

➤ pornire bruscă, continuată cu alergare accelerată sau alternată cu alergări ușoare sau mers;

➤ alergare sau mers combinat cu întoarcere și pornire bruscă.

II. Aprecierea efortului fizic.

Deplasarea permanentă, în dependență de postul ocupat a tinerilor fotbaliști pe terenul de joc, alternată cu alergări variate și repetate, cere un efort variat din partea organismului. Schimbările de ritm și distanță impun ca deplasarea să fie executată cu intensitate mare, iar în unele cazuri cu intensitate mică. Toate acestea fac ca efortul suportat de tinerii fotbaliști să poarte caracter neuniform.

Unele meciuri de fotbal se desfășoară în condiții climaterice mai puțin favorabile, deseori ploaia, vântul, zăpada etc. îngreuiază buna evoluție a meciurilor și atunci deplasarea jucătorilor pe teren, adică și activitatea motrice a acestora, devine una destul de dificilă și cere de la aceștia o pregătire motrice corespunzătoare.

Din punct de vedere metodic, activitatea motrice a tinerilor fotbaliști este determinată și de conținutul pregătirii, care este destul de variat:

- dezvoltarea rezistenței generale și speciale;
- dezvoltarea vitezei de pornire și de deplasare;
- dezvoltarea îndemânării, a mobilității;
- dezvoltarea pregătirii fizice multilaterale.

Calitatea acțiunilor tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc poate să crească numai prin corelarea activității motrice din meci cu conținutul pregătirii acestora.

După Rădulescu M. [107], laturile pregătirii în așa - numitul „antrenament invizibil” necesită respectarea unui șir de reguli, a unui regim motrice și igienic, și anume: odihna; pauzele, alimentarea, programul de activitate specială.

Fotbalul contemporan se joacă în regim de viteză sporit și cu un număr mare de acțiuni ale jucătorilor, de aceea aceștia trebuie să facă față cerințelor înaintate de fiecare meci.

Tinerii fotbaliști se deplasează folosind tot arsenalul de mișcări. Pe parcursul jocului, caracterul alergărilor este în permanentă schimbare. Dacă echipa folosește atacul pozițional tinerii fotbaliști se deplasează moderat; dacă atacul se desfășoară rapid, aceștia își sporesc ritmul; iar în cazul contraatacului, tinerilor fotbaliști le revine sarcina de a efectua accelerări spontane. În ultimii ani se observă o scădere a numărului de opriri nejustificate în timpul jocului.

Pe parcursul jocului, caracterul deplasărilor pe teren ale tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc se schimbă în dependență de cursivitatea și miza jocului.

În contextul problemei abordate, cunoaștem că capacitatea efortului fizic la jucătorii de fotbal crește odată cu vârsta și ajunge la cele mai mari valori la 20-22 ani. Datele obținute în cadrul experimentului de constatare sunt destul de apropiate cu cele prezentate în cercetări similare de specialiștii din domeniu [83,150,178,212, 214].

Obiectivul principal al studiului a fost determinarea nivelului de dezvoltare a pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor de diferite categorii de vârstă și specializați pe diferite posturi de joc. Pentru atingerea acestui obiectiv, s-a efectuat o testare complexă a calităților motrice speciale ale jucătorilor de diferite posturi de joc în număr de 68, repartizați în grupa experimentală (n=34) și grupa martor (n=34).

În experimentul inițial (de constatare), conform cerințelor CPTF FC Zimbru, s-a determinat dezvoltarea fizică (talie și greutatea) și s-au administrat cinci teste motrice: determinarea vitezei de start - rezultatele la viteza 10 m, a vitezei pe distanță și a capacității de accelerare - distanța de 30 m, determinarea forței explozive - săritura în lungime, determinarea rezistenței speciale - parcurgerea distanței de 180 m, determinarea rezistenței generale - alergare 6 minute .

Valorile medii ale indicilor de dezvoltare și pregătire fizică specială ai tinerilor fotbaliști specializați pe diferite posturi de joc în cadrul experimentului de constatare sunt prezentate în Tabelul 2.11.

Referitor la dezvoltarea fizică, am apelat la cei doi indici de bază - talia și greutatea, care contribuie la obținerea performanței și specializarea viitorilor fotbaliști.

Conform datelor obținute, referitor la talie, putem menționa că la tinerii fotbaliști de toate posturile de joc indicii au valori aproape egale, în conformitate cu vârsta lor. Se evidențiază indicii taliei atât în grupa experimentală, cât și în grupa martor la mijlocași, cu medii cuprinse între $166,00 \pm 2,35$ (GM) - $166,57 \pm 2,43$ (GE) cm și atacanți $165,87 \pm 2,95$ (GM) - $166,15 \pm 2,96$ (GE) cm. Referitor la posturi, menționăm că valori mai mici, cuprinse între $163,40 \pm 2,54$ cm (GM) - $163,80 \pm 2,56$ cm (GE), se observă la fundași, $162,33 \pm 2,90$ cm (GM) - $163,16 \pm 2,96$ cm (GE) la portari. Observăm o omogenitate a indicilor taliei la jucătorii de pe posturile din teren, care, de asemenea, coincid cu cei din literatura de specialitate, însă observăm că la această vârstă, conform datelor din sursele de specialitate, portarii au o parte din indici superiori. Jucătorii de pe posturile din teren au aproximativ aceleași valori (Figura 2.10). Comparând cu datele modelului observăm o rămânere în urmă la acest capitol.

Tabelul 2.11. Indicii inițiali de dezvoltare fizică și valorile medii ale pregătirii fizice speciale a fotbaliștilor de diferite posturi de joc ($\bar{X} \pm m$)

Nr. crt.	TESTELE	Unitatea de măsură	Testarea	POSTURILE			
				Portar $\bar{X} \pm m$ (n=6)	Fundaș $\bar{X} \pm m$ (n=10)	Mijlocaș $\bar{X} \pm m$ (n=10)	Atacant $\bar{X} \pm m$ (n=8)
1	Talialia	cm	M	162,33±2,90	163,40±2,54	166,00±2,35	165,87±2,95
			E	163,16±2,96	163,80±2,56	166,57±2,43	166,15±2,96
			t	0,20	0,11	0,17	0,07
			P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
2	Greutatea	kg	M	47,33±1,13	46,90±1,20	47,00±1,24	47,12±1,22
			E	47,03±1,17	46,54±1,19	46,80±1,23	47,07±1,20
			t	0,18	0,21	0,11	0,03
			P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
3	Alergare 10 m	s	M	1,90±0,04	1,89±0,04	1,90±0,04	1,91±0,04
			E	1,89±0,04	1,88±0,04	1,88±0,04	1,90±0,04
			t	0,17	0,17	0,33	0,17
			P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
4	Alergare 30 m	s	M	4,82±0,09	4,76±0,10	4,70±0,08	4,83±0,11
			E	4,80±0,08	4,80±0,11	4,74±0,09	4,78±0,10
			t	0,17	0,27	0,33	0,33
			P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
5	Alergare de suveică 180 m	s	M	44,46±0,46	44,48±0,47	44,42±0,44	44,37±0,48
			E	44,36±0,45	44,40±0,46	44,55±0,47	44,49±0,48
			t	0,16	0,12	0,20	0,20
			P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
6	Săritura în lungime de pe loc	cm	M	196,67±3,70	194,90±3,73	195,88±3,68	198,00±3,76
			E	197,83±3,71	195,80±3,75	196,40±3,68	198,25±3,79
			t	0,22	0,17	0,09	0,16
			P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
7	Alergare 6 min	m	M	1269,44±16,85	1271,55±17,35	1264,20±16,73	1260,62±18,34
			E	1270,58±16,82	1275,20±17,12	1278,86±16,70	1271,30±18,49
			t	0,07	0,15	0,62	0,41
			P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Notă: E – Grupa experiment, M – Grupa martor

n= 6; P - 0,05; 0,01; 0,001
f = 10; t = 2,228 3,169 4,587
f = 5; t = 2,571 4,032 6,869

n= 8; P - 0,05; 0,01; 0,001
f = 14; t = 2,145 3,977 4,140
f = 7; t = 2,365 3,499 5,408

n= 10; P - 0,05; 0,01; 0,001
f = 18; t = 2,101 2,878 3,922
f = 9; t = 2,262 3,250 4,781

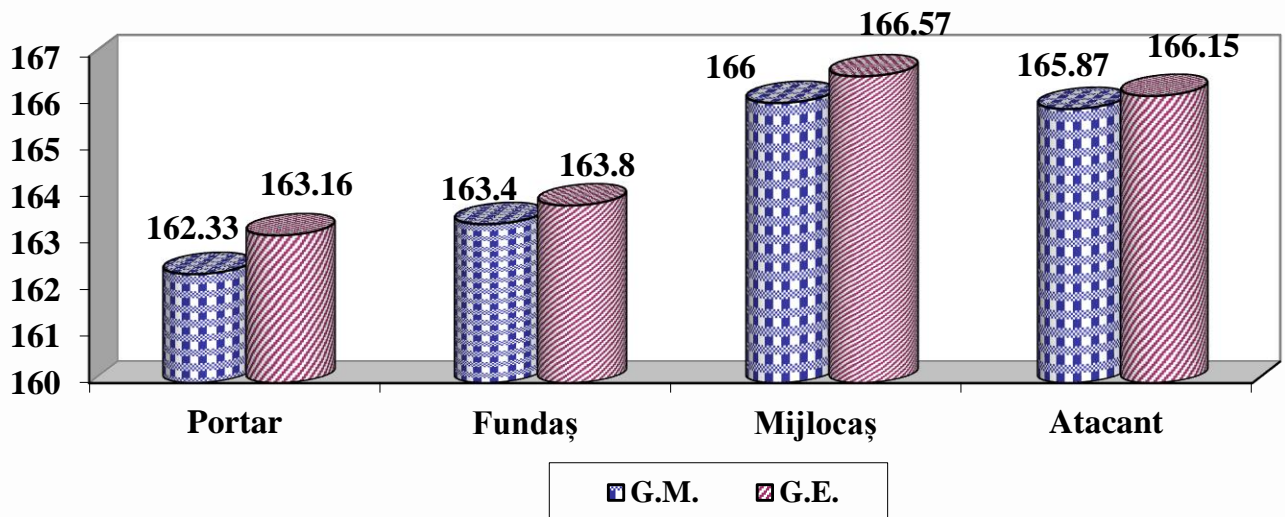


Fig. 2.10. Valorile indicilor somatici - talia

Analiza indicilor masei corporale (Figura 2.11) a demonstrat, de asemenea, că jucătorii de toate posturile au valori aproximativ egale, care coincid cu cele din literatura de specialitate. Din datele obținute menționăm că valorile medii a tinerilor jucători pe posturi de joc sunt apropiate ca valoare și înregistrează următoarele date: postul de portar $47,33 \pm 1,13$ kg (GM) - $47,03 \pm 1,17$ kg (GE), unde $t=0,18$ $P>0,05$; fundaș - $46,90 \pm 1,20$ kg (GM) - $46,54 \pm 1,19$ kg (GE), unde $t=0,21$, $P>0,05$; mijlocaș - $47,00 \pm 1,24$ kg (GM) - $46,80 \pm 1,23$ kg (GE), unde $t=0,11$, $P>0,05$; atacant - $47,12 \pm 1,22$ kg (GM) - $47,02 \pm 1,20$ kg, unde $t=0,03$, $P>0,05$.

La această vârstă se evidențiază portarii, care au o greutate mai mare decât coechipierii lor pe restul posturilor de joc. De obicei, antrenorii le găsesc loc în teren celor care sunt mai lenți din cauza greutății corporale.

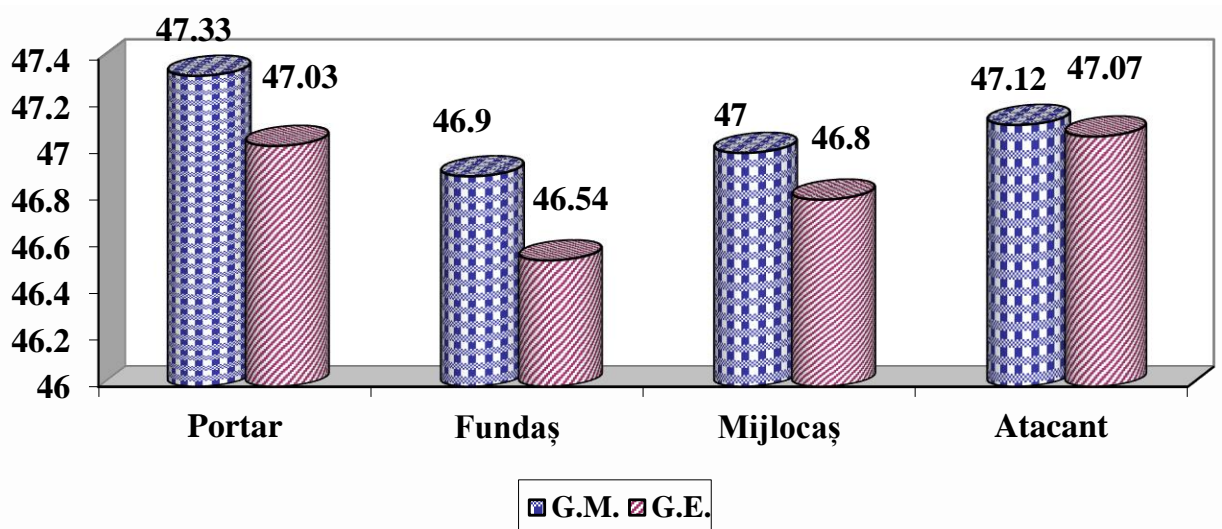


Fig. 2.11. Valorile indicilor somatici - masa corporală

În toate grupele, indicii de dezvoltare fizică (lungimea corpului și greutatea) la portari sunt mult mai mari față de cei ai jucătorilor de pe celelalte posturi de joc. Aceiași indici la fundași, mijlocași și atacanți nu au diferențe semnificative.

Unul dintre obiectivele principale ale cercetării date a fost aprecierea nivelului pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști din cadrul Campionatului Republicii Moldova, fapt pentru care s-a purces la efectuarea unui experiment constatativ, care urma să prezinte întregul tablou în acest sens.

Conform datelor din Tabelul 2.11, se impune concluzia că pentru tinerii fotbaliști calitățile motrice principale sunt viteza, îndemânarea, rezistența, forța manifestate în diferite forme.

La o prima analiză, putem menționa că nivelul indicilor dezvoltării calităților motrice speciale este apropiat ca valoare cu datele altor cercetători, care au studiat această vârstă [А.Ф.Рогачев și colab., 1988; М.М.Шестаков, 1988].

Determinarea vitezei de start s-a apreciat prin evaluarea rezultatelor la proba sprint 10 m. Din datele înregistrate observăm că tinerii jucători de diferite posturi, atât din GM, cât și din GE, au indici cu valori aproximativ egale, însă un nivel mediu și jos după scara de apreciere elaborată de CPTF FC Zimbru (Figura 2.12).

Putem menționa jucătorii de pe posturile de fundași și mijlocași din GE cu valori medii de $1,88 \pm 0,04$ s, portari $1,89 \pm 0,04$ s, și cei de pe postul de atacant cu $1,90 \pm 0,04$ s. Este evident că jucătorii de pe postul de atacant au un nivel mai scăzut și în duelurile cu fundașii le vor pierde din start. Aceleași valori medii le au și jucătorii de pe toate posturile din GM. Jucătorii de pe postul de fundaș ies în evidență cu valori medii de $1,89 \pm 0,04$ s, urmați de jucătorii de pe postul de portar și mijlocaș, cu valorile medii de $1,90 \pm 0,04$ s, și jucătorii de pe postul de atacant, cu valori medii de $1,91 \pm 0,04$ s. Comparând valorile medii ale jucătorilor pe posturi de joc, observăm o superioritate a celor de pe toate posturile din GE față de GM, însă ele sunt ne semnificative. Jucătorii specializați pe postul de portar au valorile medii de $1,89 \pm 0,04$ s GE față de $1,90 \pm 0,04$ s GM, indicînd o valoare a criteriului „t” egală cu 0,17 la $P > 0,05$. Fundașii au valorile medii $1,88 \pm 0,04$ s GE față de $1,89 \pm 0,04$ s GM, valoarea criteriului „t” fiind egală cu 0,17 la $P > 0,05$; mijlocașii au valorile medii $1,88 \pm 0,04$ s GE față de $1,90 \pm 0,04$ s GM - „t” este egal cu 0,33 la $P > 0,05$ și atacanții cu valori medii $1,90 \pm 0,04$ s GE față de $1,91 \pm 0,04$ s GM, indicînd o valoare a criteriului „t” egală cu 0,17, $P > 0,05$.

Conform scării de apreciere a nivelului de pregătire, putem concluziona că la compartimentul viteza de start tinerii jucători au o pregătire slabă, ceea ce se observă și în fazele jocului.

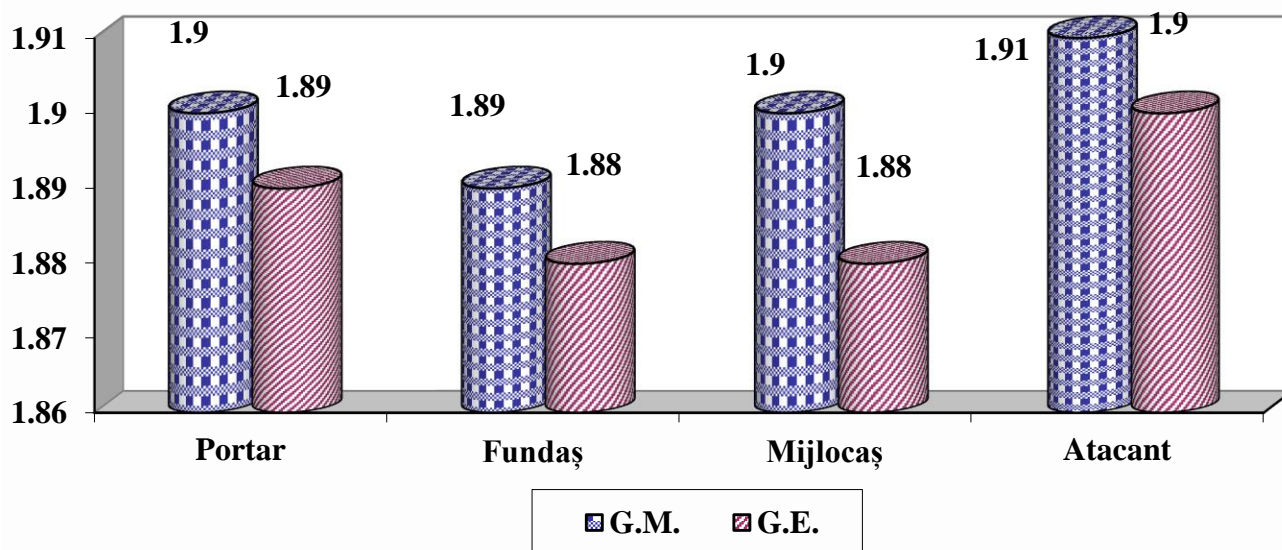


Fig. 2.12. Evaluarea vitezei de start - rezultatele la sprint 10 m (s)

Evaluarea vitezei și a capacității de accelerare s-a determinat prin parcurgerea distanței de 30 m. Valorile medii în cazul probei de alergare a distanței de 30 m sunt cuprinse între $4,7\pm 0,08$ s - jucătorii pe postul de mijlocaș (GM) și $4,83\pm 0,11$ s - jucătorii pe postul de atacanți (GM). La cele patru categorii de posturi de joc atât în GM cât și în GE, rezultatele sunt neuniforme. Observăm că jucătorii specializați pe posturile de portari ($4,8\pm 0,08$ s) și atacanți ($4,78\pm 0,10$ s) din grupa experiment au valori mai bune comparativ cu cei din grupa martor (GM), iar jucătorii de pe posturile de fundaș și mijlocași din (GM) au valori superioare celor înregistrate în grupa experimentală (GE). În cazul alergării 30 m, indicii subiecților din GM și GE au valorile medii aproximativ egale, înregistrând o diferență de 0,01 s, ceea ce ne permite să conchidem că capacitatea de viteză pe 30 m înregistrează valori stabile, diferențele fiind semnificative doar statistic (Tabelul 2.11, Figura 2.13).

Comparând valorile medii ale tinerilor fotbaliști pe posturi din GM și GE, observăm o diferență a indicilor cercetați, însă ea este nesemnificativă ($P>0,05$). După cum am menționat mai sus, indicii jucătorilor din GE sunt mai buni față de cei din GM. Portarii din GE demonstrează valori de $4,80\pm 0,08$ s, iar cei din GM - $4,82\pm 0,09$ s, în care valoarea criteriului „t” este egală cu 0,17, la $P>0,05$. Atacanții din GE au un rezultat mediu de $4,78\pm 0,10$ s, iar cei din GM - $4,83\pm 0,11$ s, „t” = 0,33, $P>0,05$. Și invers, la tinerii fotbaliști din GM rezultatele sunt superioare celor ale sportivilor din GE la posturile de fundaș: GM $4,76\pm 0,10$ s, GE - $4,80\pm 0,11$ s, „t” = 0,27, $P>0,05$; și mijlocaș: GM - $4,70\pm 0,08$ s, GE - $4,74\pm 0,09$ s, „t” = 0,33, $P>0,05$.

Valorile medii scăzute ale vitezei de deplasare în alergarea de 30 m se explică prin apariția unei ușoare oboseli, ceea ce ne face să presupunem că pentru menținerea vitezei este necesar de inclus mijloace speciale de perfecționare a capacității cercetate.

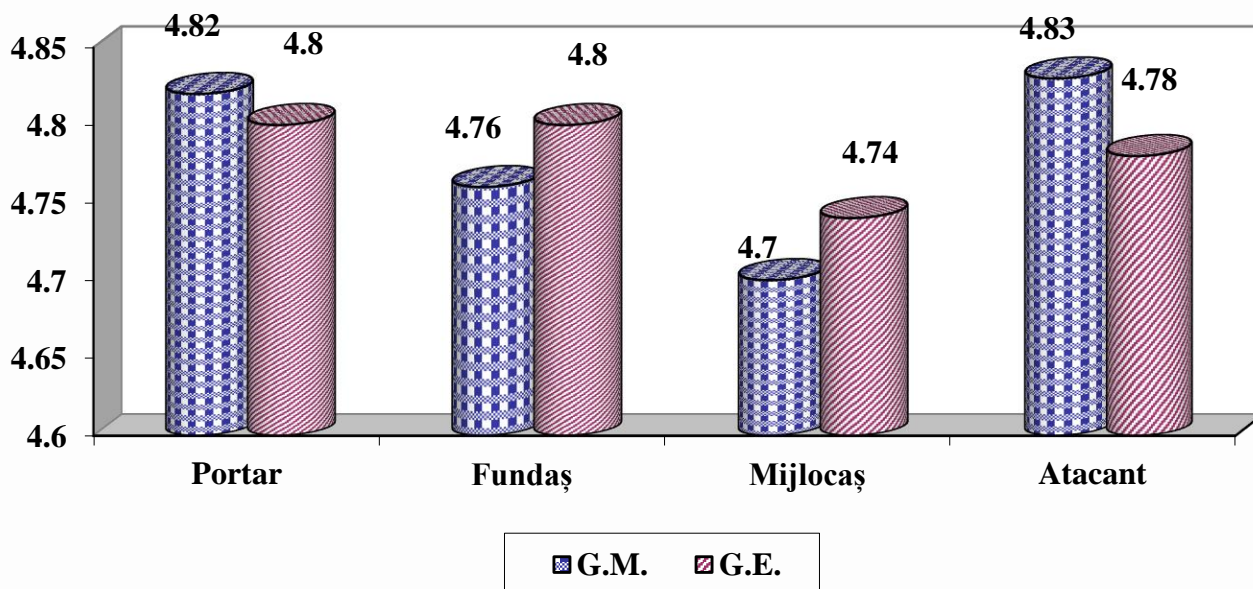


Figura 2.13. Evaluarea vitezei pe distanță și a capacității de accelerare - sprint 30 m

Determinarea rezistenței speciale a avut loc prin evaluarea parcurgerii distanței de 180 m. Rezultatele prelucrării statistice sunt centralizate în Tabelul 2.11 și reprezentate grafic (Figura 2.14).

Proba de alergare pe 180 m prezintă medii cu valori diferite ale jucătorilor de la post la post. Tinerii jucători demonstrează rezultatele nestabile la toate posturile de joc și au următoarele valori: portarii - $44,36 \pm 0,45$ s (GE) și $44,46 \pm 0,46$ s (GM), valoarea criteriului „t” constituie 0,16, $P > 0,05$; fundașii - $44,4 \pm 0,46$ s (GE) și $44,48 \pm 0,47$ s (GM), valoarea criteriului „t” fiind egală cu 0,12, $P > 0,05$; mijlocașii - $44,56 \pm 0,47$ s (GE) și $44,42 \pm 0,44$ s (GM), valoarea criteriului „t” fiind egală cu 0,20, $P > 0,05$; atacanții - $44,49 \pm 0,48$ s (GE) și $44,37 \pm 0,48$ s (GM), valoarea criteriului „t” constituind 0,20, $P > 0,05$. Observăm că valorile medii ale jucătorilor tuturor posturilor de joc sunt diferite. Dacă jucătorii specializați pe posturile de fundaș și portar din GE au rezultatele superioare celor din GM, la mijlocași și atacanți situația se schimbă, cei din GM au rezultatele superioare celor ale sportivilor din GE. Deci la această probă constatăm diferențe în favoarea GE față de GM, indicii reprezintă o îmbunătățire doar cu 0,02 s.

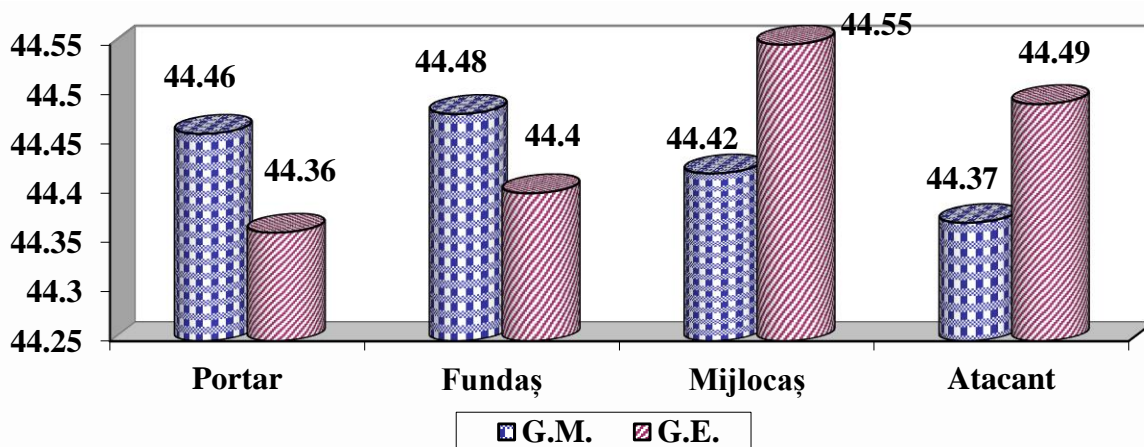


Figura 2.14. Evaluarea rezistenței speciale - alergare alternativă 180m

Pentru determinarea forței explozive am apelat la testul „săritură în lungime de pe loc”. Valorile medii ale tinerilor jucători de diferite posturi, atât din GE, cât și din GM, sunt diferite, însă cei din GE înregistrează indici cu valori mai evidente. Conform posturilor de joc ocupate putem menționa că tinerii fotbaliști specializați pe postul de portar și atacant au rezultate superioare celor ale fundașilor și mijlocașilor, atât în GE, cât și în GM.

Valorile medii ale tinerilor jucători specializați pe posturi de joc înregistrează următorii indici: portar GE - $197,83 \pm 3,71$ cm față de GM - $196,67 \pm 3,70$ cm, valoarea criteriului „t” fiind egală cu 0,22, $P > 0,05$; fundaș GE - $195,80 \pm 3,75$ cm față de GM - $194,90 \pm 3,73$ cm, valoarea criteriului „t” constituind 0,17, $P > 0,05$; mijlocaș GE - $196,40 \pm 3,68$ cm față de GM - $195,88 \pm 3,68$ cm, valoarea criteriului „t” fiind egală cu 0,09, $P > 0,05$; atacant GE - $198,25 \pm 3,79$ cm față de GM - $198,00 \pm 3,76$ cm, valoarea criteriului „t” este egală cu 0,16, $P > 0,05$. Diferențele dintre valorile medii ale GE față de cele ale GM sunt ne semnificative, iar conform scării de apreciere a CPTF FC Zimbru nivelul este mediu și mai mic (Figura 2.15).

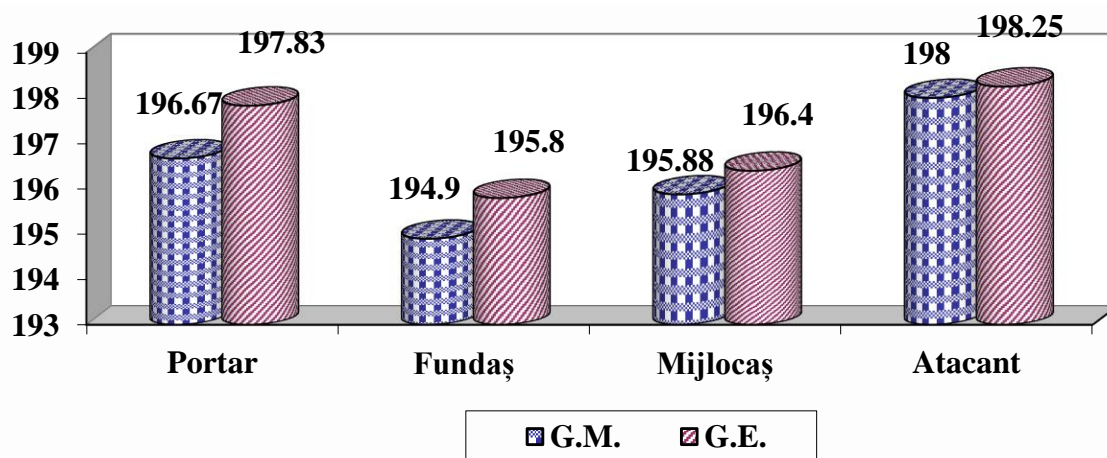


Figura 2.15. Evaluarea forței explozive - săritura în lungime de pe loc

Mediile obținute de tinerii fotbaliști pe posturi de joc atestă o evoluție pozitivă la toți subiecții la normativul impus (Figura 2.16).

Astfel, se înregistrează o dinamică ascendentă și o îmbunătățire a capacității de rezistență în medie cu 134,48 m la toți fotbaliștii de diferite posturi de joc, atât din GE cât și din GM.

Comparând mediile pe posturi de joc, depistăm o creștere evidentă la tinerii jucători din GE de pe postul de mijlocaș, înregistrând rezultatul de $1278,8 \pm 16,70$ m, și fundaș - $1275,20 \pm 17,12$ m. La tinerii jucători de pe posturile de portar GE - $1270,58 \pm 16,82$ m, GM - $1269,44 \pm 16,85$ m, fundaș GM - $1271,55 \pm 17,35$ m, mijlocaș GM - $1264,20 \pm 16,73$ m, atacant GM - $1260,62 \pm 18,34$ m. Constatăm că rezultatele în alergarea de rezistență sunt puțin inferioare, subiecții înregistrând rezultate medii și scăzute, acest declin de rezistență nu poate diminua însă nivelul profesional al tinerilor fotbaliști menționați mai sus.

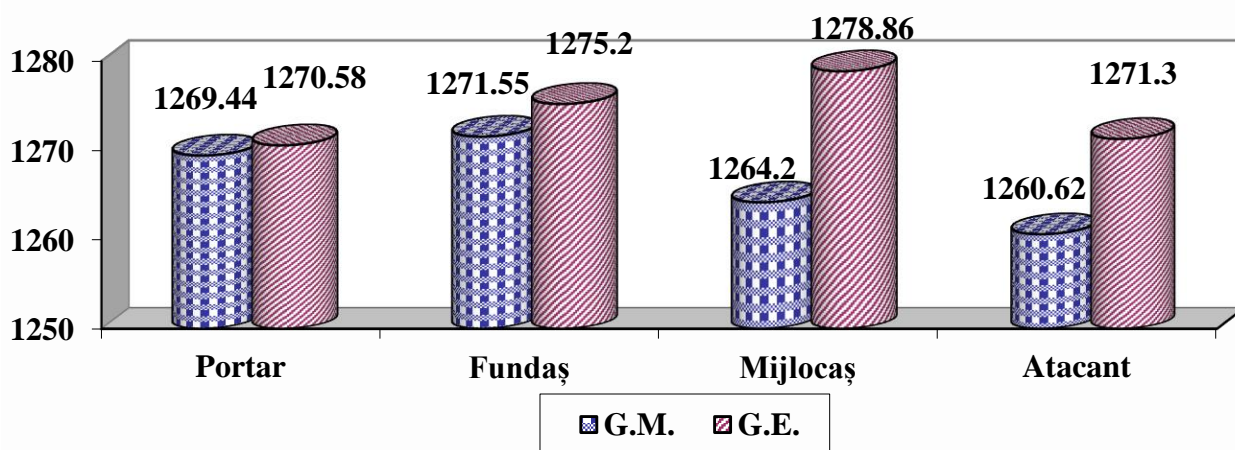


Figura 2.16. Evaluarea rezistenței generale - alergare 6 minute

Nivelul indicilor calităților motrice studiate corespund în totalitate celor prezentate de Рогачев А.Ф.и др. [186]; Шестаков М.М., [208] și alți specialiști din domeniul fotbalului. Este cunoscut faptul că capacitățile aerobice ocupă o poziție intermediară printre fotbaliștii de diferite posturi de joc [150, 213].

Diferențele relative ale indicilor pregătirii fizice a tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc este determinată în principal de nivelul dezvoltării calităților motrice ale acestora. Astfel, cel mai scăzut nivel se regăsește la atacanți, probabil din cauza indicilor mai mici ai taliei și greutateii corporale. În același timp, atacanții au o valoare egală cu cea a portarilor referitor la indicii taliei.

În ceea ce privește indicii capacității de viteză, rezultate elocvente au demonstrat atacanții și mijlocașii. Un nivel mai scăzut al capacității de viteză îl demonstrează portarii, acest fapt fiind evident, ținând cont de specificul postului dat de joc. Indici mai buni ai rezistenței generale se

observă la fundași și mijlocași. Capacitățile de forță-viteză sunt practic identice la toate posturile de joc.

Trebuie remarcat faptul că diferențele indicilor înregistrați ne permit să vorbim despre o tendință actuală a jucătorilor de diferite posturi de joc de a poseda caracteristici individuale de dezvoltare a calităților motrice speciale.

Rezultatele obținute ne permit să constatăm că tinerii fotbaliști cu vârsta de 12-14 ani de diferite posturi de joc au diferențe semnificative ale indicilor pregătirii fizice cauzate în principal de nivelul de dezvoltare fizică.

Rezultatele cercetărilor noastre sunt în concordanță cu cele ale unor autori [169, 219], care au constatat de asemenea, că la tinerii jucători cu vârsta de 12-13 ani de diferite posturi de joc nu se atestă diferențe semnificative în ceea ce privește pregătirea fizică specială. O situație diferită se observă la tinerii jucători cu vârsta de 13-14 ani. La această vârstă există o tendință de diferențiere a nivelului dezvoltării indicilor pregătirii fizice speciale mai pronunțată.

Indicii vitezei de start și pe distanță la tinerii fotbaliști de toate posturile de joc sunt practic la același nivel, cu excepția portarilor, la care sunt mai mici, comparativ cu jucătorii din alte linii de joc.

La portari, față de celelalte posturi de joc la care indicii nu diferă în mod semnificativ, de asemenea, indicii rezistenței înregistrați la testul Cooper sunt inferiori.

Statistic, nici la indicii capacității de forță-viteză a tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc nu se observă diferențe, cu excepția portarilor la care unii indici au valori diferite.

Referitor la capacitatea de viteză în regim de rezistență a tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc, indicii diferă destul de clar. Diferențe semnificative se observă la mijlocași, față de portari, la ultimii aceștia fiind mai reduși. La fundași și atacanți acest indicator diferă semnificativ.

Din cele expuse mai sus, putem concluziona ferm că funcțiile postului de joc din teren au un impact esențial asupra pregătirii fizice speciale deja la vârsta de 12-13 ani, iar la vârsta de 14 ani unii indici dobândesc un contur concret și diferă semnificativ.

Indicatorii capacităților de viteză (de start și pe distanță) la fundași se află la același nivel cu cel al mijlocașilor. În general, nivelul calităților fizice speciale ale fundașilor poate fi caracterizat ca destul de înalt pentru această vârstă.

La indicii săritura de pe loc, portarii demonstrează indici superiori față de ceilalți jucători de diferite posturi.

Din cele expuse mai sus, putem constata că deja la vârsta de 14-15 ani se conturează care este postul de joc din teren al fiecărui jucător, iar procesul de antrenament și activitatea competițională au un efect benefic asupra structurii pregătirii fizice speciale și a capacității de efort pentru fiecare jucător.

Rezultatele cercetării ne permit să concluzionăm că specializarea pe posturi de joc influențează pozitiv structura pregătirii fizice speciale și este absolut necesar ca aceasta să fie reflectată în toate documentele de planificare și desfășurare a procesului de antrenament la fiecare etapă de pregătire.

Această situație poate fi explicată prin faptul că la toate etapele procesului de formare a tinerilor fotbaliști pe diferite posturi de joc aproape că nu există nici o diferențiere a efortului fizic ca volum și intensitate. Acest lucru este confirmat de antrenorii echipelor de copii și juniori din campionatul intern al Republicii Moldova, care nu planifică și nici nu intenționează să planifice o astfel de diferențiere în pregătirea rezervelor de fotbal. Prin urmare, caracteristicile funcționale ale jucătorilor sunt formate doar în procesul activității competiționale, care devin cu timpul specializarea pe posturi de joc deja definită.

Analizând rezultatele obținute de tinerii fotbaliști în cadrul experimentului de constatare, putem menționa că nivelul pregătirii fizice generale și speciale este mediu și se înscrie în limitele indicilor specifici pentru vârsta dată. Cu toate acestea, există suficiente rezerve pentru îmbunătățirea acestor indicatori, fie ai echipelor în general, fie în mod diferențiat pe posturi de joc, dat fiind faptul că nivelul pregătirii motrice în cele mai dese cazuri este hotărâtor în disputarea unui meci sau a unui turneu de fotbal, în mod special la echipele de juniori, fapt ce ne-a permis să elaborăm o programă specială a procesului de pregătire fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament.

2.5. Fundamentarea și justificarea programei de pregătire fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor în funcție de postul de joc

Ciclul anual reprezintă o structură de bază a procesului de instruire. În ultimii ani au fost efectuate cercetări privind problema optimizării efortului fizic într-un ciclu anual de pregătire în diferite ramuri de sport. Modelele identificate pot fi utilizate cu succes în cadrul procesului de pregătire și a jucătorilor de fotbal.

Astfel, Годик М.А., Скородумова А.П. [158], bazându-se pe numeroasele cercetări ale specialiștilor în domeniul jocurilor sportive constată că, în toate jocurile sportive s-a stabilit un

sistem de planificare a efortului, bazat pe înregistrarea timpului folosit pentru pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihologică.

Problematicii planificării efortului fizic în fotbal îi sunt dedicate un șir de lucrări, îndeosebi ale autorilor ruși [174, 210]. În aceste materiale, referitoare la planificarea efortului fizic în fotbal, sunt descriși în mod prioritar astfel de parametri ca specializarea, coordonarea complexă și direcționarea efortului.

Conform opiniilor specialiștilor indicați mai sus, clasificarea eforturilor după specializare prevede folosirea mijloacelor speciale și nespeciale pentru fotbal. Așadar, se recomandă următoarea distribuție a efortului fizic într-un ciclu anual de pregătire a tinerilor fotbaliști (în %, valori medii): 9-10 ani - 56-65; 10-11 ani - 60-72; 11-12 ani - 59-79; 12-13 ani - 58,5-81; 13-14 ani - 60-79; 14-15 ani - 61-78; 15-16 ani - 59,3-80,1. Mijloacele speciale folosite în procesul antrenamentului la fotbal sunt exercițiile pentru perfecționarea tehnicii, care, la rândul lor, se împart în elemente de joc, cum ar fi conducerea mingii, driblingul, pasări, lovituri ș.a. De aceea, în planurile anuale de pregătire a fotbaliștilor, se concretizează raportul mijloacelor speciale și nespeciale (de exemplu - 60%: 40%; 55%; 45% ș.a.m.d.) și, totodată, numărul orelor prevăzute pentru pregătirea tehnică a diferitelor elemente aparte.

În strânsă legătură cu planificarea efortului fizic, bazată pe specializare, este distribuția mijloacelor de pregătire în ciclu anual conform principiului coordonării complexe. În fotbal, este folosită următoarea clasificare cu privire la coordonarea complexă: efort mic, mediu și de înaltă complexitate. În cercetările efectuate de Золотарев А.И. [175], în domeniul fotbalului pentru copii și juniori, mijloacele speciale sunt repartizate după complexitatea lor într-un ciclu anual, iar mijloacele pentru dezvoltarea abilităților speciale de coordonare reprezintă 30% din volumul lor total:

- 9-13 ani - complexitate înaltă - 10%,
 - complexitate medie - 15%,
 - complexitate mică - 5%,
- 14-17 ani - complexitate înaltă - 20%,
 - complexitate medie - 5%,
 - complexitate mică - 5%.

În domeniul fotbalului efortul fizic, ca o componentă primordială de care trebuie să se țină cont atunci când se planifică procesul de pregătire, se bazează pe concepția clasificării acesteia în funcție de sursele energetice ale sportivului:

- 1) orientarea aerobă - rezistența generală;

- 2) orientarea aerob-anaerobă (mixtă) - toate tipurile de rezistență;
- 3) orientarea lactacidă (glicolică) - viteza în regim rezistență;
- 4) orientarea lactacidă (anaerob-alactacidă) - viteza și forța-viteza.

Astfel, Годик М.А. și coaut. [160] denotă că, în perioada de pregătire a tinerilor fotbaliști, 48 % din timpul utilizat se acordă mijloacelor de orientare mixtă, iar mijloacelor aerobe, anaerobe-alactacide și lactacide le revin 31,5%, 11,8%, 6,2% din numărul total de timp utilizat.

Este necesar să constatăm că în perioada competițională, dezvoltarea vitezei se desfășoară datorită mijloacelor speciale ale jocului de fotbal. După Тюленьков С.Ю. și coaut. [205] în perioada menționată alergarea pe distanțe scurte cu intensitate înaltă nu se recomandă datorită faptului că, de obicei, la vârsta de 16 ani viteza atinge nivelul maxim de dezvoltare și poate influența negativ procesul de manifestare a aptitudinilor tehnico-tactice. Aceasta se datorează volumului mare de mijloace speciale utilizate în pregătirea fotbaliștilor, care se manifestă prin îndeplinirea repetată a lucrului cu mingea, mai ales în timpul jocului.

În fotbalul contemporan, obținerea performanțelor superioare se realizează din ce în ce mai greu din cauza complexității fenomenului sportiv. Nivelul actual de dezvoltare a fotbalului modern impune o abordare diferențiată a problemei pregătirii fizice a jucătorilor. În special, sunt foarte importante evidența unor astfel factori, cum ar fi vârsta, calificarea, perioada de pregătire, postul ocupat în teren, care au un impact semnificativ asupra nivelului de pregătire fizică specială [213]. Totodată, în fotbal, apare necesitatea ca jucătorii să atingă în timp cât de util nivelul maxim al pregătirii fizice într-o perioadă cât mai scurtă.

Mărirea permanentă a numărului competițiilor (numărul de meciuri într-un an competițional) în cazul tinerilor fotbaliști implică o micșorare a volumului pregătirii fundamentale și impune elaborarea unor metodologii noi, mai eficiente de planificare a efortului fizic în perioada de pregătire și în cea competițională.

Antrenamentul modern în fotbal trebuie să urmărească obiectivele individuale pentru fiecare jucător în parte, care, la rândul lor, se reunesc în acțiuni colective. Specialiștii domeniului evidențiază că este necesar de revizuit părerile tradiționale, conform cărora jucătorilor li se administrau același volum și intensitate de efort fizic. În procesul antrenamentului, maximal este nevoie de ținut cont de posibilitățile individuale ale fiecărui jucător, totodată e necesar a contribui la formarea calităților speciale caracteristice postului ocupat în teren pentru a avea posibilitatea de a se integra mai ușor în schema de joc a echipei [217, 218].

În prezent, problema legată de specializare-universalizare se tratează ca o necesitate de specializare a jucătorilor în condiții de universalizare optimale. Se presupune că problema specializării pe baza evidenței caracteristicilor individuale atât ale postului ocupat în teren, cât și ale dezvoltării pregătirii fizice speciale se aplică nu doar în teoria și metodologia jocului de fotbal. O atenție deosebită se acordă problematicii individualizării procesului de antrenament al jucătorilor de diferite posturi și în alte jocuri sportive. Pe baza rezultatelor unor studii, s-a ajuns la concluzia că, de exemplu, în handbal, pregătirea sportivilor ar trebui să se desfășoare diferențiat, ținând cont de funcțiile jucătorilor din teren. Se menționează, de asemenea, că extinderea funcțiilor de joc ale postului ocupat ar trebui să se desfășoare treptat, pe măsura asimilării obligațiilor, adică e necesar a respecta consecutivitatea: spre universalism prin specializare [158, p.216].

Cu toate acestea, sondajele aplicate antrenorilor din școlile sportive specializate de fotbal, antrenorilor echipelor din Divizia Națională a arătat că, în majoritatea cazurilor, în procesul de pregătire nu se face o diferențiere în ceea ce privește pregătirea fizică specială a fotbaliștilor de diferite posturi. Mai mult, în planurile de pregătire chiar nu se prevede necesitatea dezvoltării pregătirii fizice speciale a jucătorilor în funcție de postul ocupat. Este necesar să afirmăm că cei mai mulți antrenori indică necesitatea de a determina jucătorii pe posturi deja la vârsta de 11-12 ani.

Această situație este confirmată și de rezultatele cercetărilor speciale efectuate de Кириллов А.А. [178], care a stabilit lipsa unor diferențe semnificative între rezultatele testelor de control la fotbaliștii de 13-14 ani, ceea ce a permis de a trage concluzia că în procesul de antrenament nu există cerințediferențiate față de tinerii fotbaliști, în conformitate cu postul ocupat în teren, ceea ce duce la egalarea nivelului de pregătire fizică specială.

Aparent, acest lucru se întâmplă ca urmare a lipsei unei metodologii de dezvoltare și formare ca atare sau a utilizării slabă în practica fotbalistică a recomandărilor științifico-metodice. Mai mult, studiul special realizat ne-a arătat că se răspândește părerea că cu pregătirea funcțională a fotbaliștilor trebuie realizată doar la etapa specializării aprofundate, deoarece efortul fizic al tinerilor jucători este asociat în primul rând cu pregătirea tehnică și, prin urmare, nu necesită cheltuieli de energie semnificative. În plus, se consideră că cel mai bun mijloc de dezvoltare a pregătirii fizice a fotbaliștilor este jocul în sine.

Ca rezultat al celor expuse mai sus, apare necesitatea elaborării și implementării programelor individuale speciale de antrenament pentru tinerii jucători de diferite posturi. Aceste

programe trebuie să țină cont de structura modelului pregătirii fizice speciale a fotbaliștilor de diferite posturi, fiind completate cu caracteristicile corespunzătoare fiecărui post.

În conținutul acestor programe este necesar să fie incluse nu numai dezvoltarea calităților dominante pentru fiecare post în parte, dar și mecanismele asigurării energetice a sportivilor. Este nevoie să subliniem că dezvoltarea calităților motrice speciale diferențiate trebuie să se efectueze nu doar la etapa perfecționării sportive, după cum menționează unii autori, dar și la etapa specializării aprofundate. Cu atât mai mult, odată cu dezvoltarea pregătirii fizice speciale, intervine necesitatea folosirii diferențiate a mijloacelor, în conformitate cu caracteristicile postului, deoarece acestea au o influență diferită asupra dezvoltării tinerilor fotbaliști [202].

Structura microciclurilor de antrenament pentru fotbaliștii de diferite posturi prevede anumite cerințe de dezvoltare a principalelor calități motrice:

- pentru atacanți - mijloace de dezvoltare a vitezei și a vitezei în regim de rezistență, activitatea este îndreptată spre sporirea nivelului capacității anaerobe-alactacide și glicolitice;

- pentru mijlocași - mijloace de dezvoltare a rezistenței generale (aerobe) și a vitezei în regim de rezistență (anaerobă-glicolitică);

- pentru fundași - mijloace de dezvoltare aerobă a forței în regim de rezistență;

- pentru portari - mijloace de dezvoltare a vitezei, a forței și a capacităților forță-viteză.

Volumul mijloacelor recomandate pentru dezvoltarea calităților predominante ale fiecărui post se mărește cu 15-20 %.

În scopul constatării eficacității programei experimentale diferențiate de pregătire în conformitate cu postul ocupat și în baza mijloacelor propuse pentru îmbunătățirea acestora, s-a desfășurat experimentul pedagogic.

2.6. Structura și conținutul programei de pregătire a tinerilor fotbaliști pe durata unui an competițional

În contextul argumentelor aduse în subcapitolul 2.5, pentru desfășurarea experimentului pedagogic și pregătirea diferențiată a tinerilor fotbaliști a fost elaborată o programă cu conținut adaptat, ce a fost aplicată în pregătirea tinerilor fotbaliști care evoluează pentru CPTF Zimbru în meciurile din cadrul Campionatului Republicii Moldova la copii și juniori. Dirijarea procesului de instruire s-a desfășurat în strânsă legătură cu conducerea CPTF Zimbru.

Sarcinile care au fost propuse în cadrul pregătirii tinerilor fotbaliști au vizat un singur scop: pregătirea viitorilor jucători de performanță la toate compartimentele prevăzute de teoria și metodică antrenamentului sportiv.

În procesul pregătirii au fost realizate următoarele obiective:

1. Întărirea sănătății și sporirea nivelului de pregătire multilaterală;
2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea jocului de fotbal;
3. Dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice de bază; Majorarea caracteristicilor psihofiziologice,
4. Aplicarea metodicilor noi folosite în fotbalul actual; Îmbunătățirea, perfecționarea capacității motrice prin utilizarea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului de fotbal;
5. Dezvoltarea priceperilor și deprinderilor specifice tinerilor fotbaliști în condiții de joc;
6. Îndeplinirea normelor de control conform cerințelor;
7. Formarea interesului pentru practicarea fotbalului de performanță;
8. Sporirea eficacității și a calității jocului; învățarea, consolidarea unor procedee tehnice noi, precum și perfecționarea deprinderilor tehnice învățate anterior, necesare realizării atacului și apărării;
9. Însușirea unor noțiuni de tactică individuală și colectivă;
10. Educarea unor trăsături de personalitate (dârzenia, stăpânirea de sine, voința, motivația, sociabilitatea și cooperarea);
11. Participarea la competițiile interne organizate pe parcursul ciclului anual.

Instruirea tinerilor fotbaliști s-a bazat pe principiul universalității în formarea obiectivelor, alegerea mijloacelor și metodelor pentru toți participanții, respectând cerințele abordării diferențiate și ale analizei profunde a particularităților subiecților.

Programă experimentală de pregătire pentru tinerii fotbaliști pe durata unui an competițional conține compartimente separate pentru fiecare post de joc. La elaborarea programei de antrenament diferențiat, în primul rând, s-a ținut cont de structura și modelele nivelurilor indicatorilor de bază ai pregătirii fizice speciale a fotbaliștilor de diferite posturi de joc. Pentru început, au fost analizate programe alternative, după care s-a ținut cont de rezultatele cercetărilor proprii și s-au stabilit conținuturile dominante, care determină pregătirea fotbaliștilor de diferite posturi de joc.

În opinia noastră, pentru atacanți caracteristica prioritară este dezvoltarea capacității maximele aerobe și a vitezei în regim de rezistență, pentru mijlocași – rezistența mixtă, capacitatea de muncă aerobă și pregătirea fizică generală, pentru apărători - capacitatea aerobă și rezistența generală, pentru portari - capacitatea maximală anaerobă și calitățile forță-viteză, rapiditate.

Alegerea sarcinilor (obiectivelor) de antrenament și intensitatea efortului s-a efectuat în conformitate cu recomandările oferite în literatura științifico-metodică și de specialitate [143, 168, 211]. O atenție deosebită s-a acordat recomandărilor și sarcinilor de planificare în perioada pregătitoare.

Fiecare oră teoretică, metodică sau practică a avut un caracter complex, incluzând diferite componente din pregătirea specială a tinerilor fotbaliști. Tendința de bază a programei cu conținut adaptat a constat în atingerea unui nivel înalt al tinerilor fotbaliști de diferite posturi în baza sporirii nivelului de pregătire fizică specială.

În Tabelul 2.12 este repartizat volumul de ore pentru pregătirea tinerilor fotbaliști conform compartimentelor programei. Numărul recomandat de săptămâni este de 53. Aceste ore se rezervă din orele practice și se folosesc pentru pregătirea meciurilor de antrenament și de control ținând cont de nivelul și de calificarea tinerilor fotbaliști.

Tabelul 2.12. Repartizarea volumului experimental al componentelor pregătirii tinerilor fotbaliști într-un ciclu anual (53 de săptămâni)

<i>Nr. crt.</i>	<i>Conținutul pregătirii</i>	<i>Nº de ore</i>
1.	Pregătirea teoretică	24
2.	Pregătirea fizică generală	60
3.	Pregătirea fizică specială	120
4.	Pregătirea tehnică	100
5.	Pregătirea tactică	100
6.	Pregătirea psihologică	40
7.	Individualizare	34
8.	Meciuri oficiale	44
9.	Meciuri amicale	22
10.	Turnee	24
11.	Testarea normelor de control	8
12.	Controlul medical	4
TOTAL		580

În Tabelul 2.13 este prezentată repartizarea lunară a orelor conform componentelor pregătirii tinerilor fotbaliști într-un ciclu anual. O atenție deosebită se acordă pregătirii fizice

speciale. În pofida acestui fapt, pe parcursul ciclului anual, specificul, importanța și rolul unor componente ale pregătirii suferă schimbări esențiale. La începutul și mijlocul anului, pregătirea teoretică și fizică va predomina în timp și conținut, ca, în următoarele 8 luni, numărul de ore ce se atribuie pregătirii tehnice și tactice să se mărească.

Tabelul. 2.13. Repartizarea lunară a orelor conform componentelor experimentale ale pregătirii tinerilor fotbaliști într-un ciclu anual

<i>Nr. crit.</i>	<i>Conținutul pregătirii</i>	<i>LUNILE și SĂPTĂMÂNILE</i>											<i>TOTAL</i>	
		<i>06</i>	<i>07</i>	<i>08</i>	<i>09</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>01</i>	<i>02</i>	<i>03</i>	<i>04</i>		<i>05</i>
		<i>4</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>4</i>		<i>5</i>
1	Pregătirea teoretică	4		2	2	2	2	4	2		2	2	2	24
2	Pregătirea fizică generală	4		6	2	2	2	10	12	10	4	4	4	60
3	Pregătirea fizică specială	4		8	14	10	10	12	16	16	10	10	10	120
4	Pregătirea tehnică	8		6	12	12	12	6	4	4	12	12	12	100
5	Pregătirea tactică	8		6	12	12	12	6	4	4	12	12	12	100
6	Pregătirea psihologică	6		10	2	2	4	8	2		2	2	2	40
7	Individualizare	2	12	6		2	2	2	4			2	2	34
8	Meciuri oficiale				6	10	6				6	8	8	44
9	Meciuri amicale			4	2				6	8	2			22
10	Turnee	12								10	2			24
11	Testarea normelor de control	2		4				2						8
12	Controlul medical	2							2					4
TOTAL		52	12	52	52	52	50	50	52	52	52	52	52	580

Din datele prezentate în tabel constatăm că pregătirii tehnico-tactice în ciclu anual de antrenament a fotbaliștilor juniori conform programei elaborate i se atribuie câte 100 ore și constituie 34,5% din volumul total de ore. Considerăm că volumul de ore planificat este suficient pentru pregătire fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament.

Tabelul 2.14. PROGRAMĂ-MODEL A PREGĂTIRII FIZICE DIFERENȚIATE A TINERILOR FOTBALIȘTI DE 13-14 ANI ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

U13-14	GENERALE	FIZIC	TEHNIC	TACTIC	TEORETIC	PSIHOLOGIC																																																					
OBIECTIVE	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltarea armonică și proporțională a segmentelor, precum și a procedurilor tehnice și deprinderilor cu conținut tactic; îmbunătățirea procesului de selecție. 	<ul style="list-style-type: none"> dezvoltarea calităților motrice de bază și speciale. Sarcini: • armonizarea calităților fizice; dezvoltarea vitezei de reacție și execuție, a îndemnării și coordonării; formarea motricității generale și speciale jocului de fotbal: alergări variate, opriți și porniri din diferite poziții, înnoțări și schimbări de direcție, execuții în ritm variat, în condiții de adversitate și echilibru instabil. 	<ul style="list-style-type: none"> consolidarea și perfecționarea procedurilor tehnice de bază în regim de viteză și îndemnare. Sarcini: • îmbunătățirea procedurilor tehnice de bază (prelatare-conducere-pasă) în condiții ușoare și de adversitate, cu accent pe viteza de execuție; • îmbunătățirea jocului cu capul, în condiții ușoare și cu adversar; • îmbunătățirea procedurilor de finalizare ușoare și cu adversitate, cu viteză de execuție crescută; • formarea deprinderilor pentru jocul combinativ, simplu și direct; 	<ul style="list-style-type: none"> formarea deprinderilor tactice individuale și colective în atac și apărare, prin mijloace tehnico-tactice simple; • stimularea spiritului combativ de luptă și a inițiativei în cadrul dispoziției tactice în atac și apărare; • dezvoltarea gândirii colective, de echipă și a inteligenței de joc. Sarcini: ÎN ATAC - 1. Formarea deprinderilor de mișcare în teren fără mingea: <ul style="list-style-type: none"> desprinderea de adversar și demanșări succesive întâlc, pentru asigurarea acțiunii atacului și crearea spațiilor libere pentru jucătorii care acționează din urmă; b) lateral, pentru asigurarea lărgimii atacului; c) înapoi, pentru schimbarea direcției de atac; șurubirea jucătorului cu mingea, pentru realizarea superiorității de 2 contra 1; • depășirea după transmitere 2. Deprinderi cu mingea: • controlul balonului în cadrul echipei; • consolidarea deprinderilor de întâmpinare a mingii și a reluării pe zone libere; • dezvoltarea deprinderilor de a transmite mingea prioritar în direcție și schimbării direcției de atac; • formarea deprinderilor de a orienta circulația mingii; însușirea unor scheme și combinații a fazelor fixe (aut, comer, lovituri directe și indirecte) ÎN APĂRARE - • formarea deprinderilor pentru schimbarea rapidă a plasamentului, din atac în apărare; • consolidarea deprinderilor tactice individuale și colective pentru realizarea marșajului în scopul recuperării mingii; • dezvoltarea formei active de luptă prin plasament permanent între adversar și poartă proprie, întâmpinarea și tăierea adversanului din poziție joasă, alegerea momentului potrivit pentru deposedare; • formarea deprinderilor de colaborare, prin sprijin și dublaj; • formarea deprinderilor necesare pentru apărare la fazele fixe (aut, comer, formarea zidului) 	<ul style="list-style-type: none"> însușirea și aplicarea în joc a principiilor tactice de apărare și atac și a următorilor sisteme de joc cu patru funduri în linie. Sarcini: • însușirea sistemelor de joc în jocurile de funcții liniare, zone de acțiune; • învățarea celorlalte tactice privind efectuarea procedurilor de lovire și prelatare a mingii, a condicții și dublajului; • învățarea și respectarea regulamentului de joc; • însușirea cunoștințelor privind cauzele antrenamentului, formele pregătirii individuale, alin mentaj și refacerea capacității de efort; • realizarea unui cadru eficient pentru manifestarea disciplinei și ordinii, a respectului și răspunderii individuale față de colectiv, școală și familie; pentru o comportare civilizată. 	<ul style="list-style-type: none"> Sarcini: • dezvoltarea spiritului de încredere și de fair-play; • cultivarea încrederii în posibilitățile proprii și ale echipei, a colaborării și înțelegerii; • dezvoltarea curajului și a dărueniei, a capacității de învingere a greutăților; • dezvoltarea capacității de orientare corectă și rapidă în fazele de atac și apărare; • cultivarea respectului față de antrenori, conducători, atletii publici; realizarea pregătirii psihologice pentru joc. 																																																					
							TOTAL	ianuarie	februarie	martie	aprilie	mai	iunie	iulie	august	septembrie	octombrie	noiembrie	decembrie																																								
săptămâna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53						
Peisada	PREGĂTITOARE											COMPETIȚIE											TRANZIȚIE				PREGĂTITOARE				COMPETIȚIE											PREG.																	
<i>Mecanofide</i>	22											1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																																					
<i>Mecanice</i>	11			1	1	1	1	1	1		1																																																
<i>m. antrenamente</i>	190		5	5	5	5	5				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																																					
<i>individualizare</i>	34			2	2										2																																												
<i>Psihologie</i>	40		2								2																																																
<i>Teorie</i>	24		2									2																																															
<i>Pregătire generală</i>	60		2	4	4	2	4	4	2		2					2	2	2																																									
<i>Tunee</i>	24						4	4	2	2																																																	
<i>Testare</i>	8																																																										
<i>Control medical</i>	4					2																																																					
<i>Pregătire specială</i>	120		4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
<i>Tehnică</i>	100		2		2						2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2																															
<i>Tactică</i>	100		2			2						4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2																														
TOTAL	5 8 0 ore																																																										

În Tabelul 2.15 sunt prezentate date privind numărul de lecții pentru tinerii fotbaliști și durata lor (în ore academice) într-un ciclu săptămânal.

Tabelul 2.15. Repartizarea lecțiilor în ciclul săptămânal de pregătire a tinerilor fotbaliști

Indicii	ZILELE SĂPTĂMÂNII						
	<i>Luni</i>	<i>Marți</i>	<i>Miercuri</i>	<i>Joi</i>	<i>Vineri</i>	<i>Sâmbătă</i>	<i>Duminică</i>
Numărul de antrenamente	1	1	1	1	1		
Durata, ore	2	2	2	2	2	2	

În fotbal, ciclul anual de antrenament cuprinde următoarele perioade:

- pregătitoare;
- precompetițională;
- competițională;
- de tranziție.

Fiecare perioadă are propriile obiective și caracteristici, existând o relație importantă între ele și calendarul competițional, ținând cont de specificul jocului de fotbal, în care perioada pregătitoare are o durată de aproximativ trei luni, iar cea competițională e de 8 luni.

Perioada pregătitoare este consacrată, în primul rând, unei pregătiri de bază, în scopul realizării unei pregătiri fizice optime.

În această perioadă, componentele antrenamentului au următoarea pondere:

- pregătirea fizică generală - 45%;
- pregătirea fizică specială - 15%;
- pregătirea tehnică - 30%;
- pregătirea tactică - 10%.

A doua etapă, perioada precompetițională, urmărește instalarea formei sportive prin:

- dezvoltarea capacităților motrice specifice fotbalului;
- perfecționarea pregătirii tehnico-tactice cu accent pe structurile care se vor aplica în joc;
- pregătirea psihologică specială și de concurs.

Pentru pregătirea fizică, se folosesc metode speciale și mijloace tehnico-tactice corespunzătoare, atât în cadrul antrenamentelor colective, cât și al celor individualizate. Mijloacele tehnico-tactice se folosesc în condiții apropiate de joc și în condiții de joc. Pregătirea

capătă un caracter integral la sfârșitul acestei perioade, atunci când jocurile de verificare devin principalele mijloace de pregătire.

Perioada competițională are o specificitate aparte, având în vedere problemele legate de participarea echipelor la competițiile oficiale, fus orar, deplasări. Jocurile oficiale importante, fiind numeroase, solicitările competiționale determină o abordare precisă a planificării antrenamentelor în această perioadă. În această ordine de idei, se urmărește:

- menținerea capacității competiționale a jucătorilor la cel mai ridicat nivel și, pe cât este posibil sporirea acesteia;
- creșterea omogenității echipei;
- abordarea specială pentru unele jocuri oficiale cu miza foarte mare;
- efectuarea unor pregătiri speciale cu jucătorii unor loturi reprezentative, în vederea realizării de către aceștia a unor performanțe internaționale;
- menținerea gradului de sănătate a componentilor echipei.

Perioada de tranziție. Această perioadă urmărește refacerea capacității de efort, în vederea începerii unui nou ciclu de pregătire, cu asigurarea fazei de supracompensare pentru efortul viitor. Asigurarea odihnei active în această perioadă se realizează prin reducerea treptată a efortului față de nivelul acestuia din perioada competițională, eliminarea oboselii fizice și nervoase, prevenirea surmenajului și menținerea indicilor de pregătire tehnico-tactică.

Durata acestei perioade este influențată de nivelul de pregătire al jucătorilor, de stadiul în care se află, precum și de „distanța” până la momentul reînceperii antrenamentelor, la copii fiind de aproximativ 6-7 săptămâni, iar la jucătorii de performanță, de 1-3 săptămâni. Metodele și mijloacele folosite în antrenamente se vor schimba, dar vor fi orientate spre menținerea capacității fizice a jucătorilor, permițând desfășurarea la un nivel optim a perioadei de tranziție.

În ciclul anual (Fig. 2.17), putem remarca în mod convențional trei perioade: perioada de pregătire cu durata de 3-4 luni, competițională cu durata de 7-8 luni și de tranziție cu durata de o lună.

Perioada de tranziție durează o lună și îi revine lunii iulie. Perioada de pregătire începe cu luna august și durează până la începutul noului Campionat Național la toate eșantioanele. Odată cu sfârșitul primului tur de Campionat, perioada de pregătire a tinerilor fotbaliști continuă în lunile decembrie, ianuarie și februarie. Perioada competițională durează 7-8 luni, iar uneori, când echipele din țară participă la turnee internaționale, aceasta ajunge până la 9 luni.

Perioada competițională ocupă locul principal în programa de pregătire, deoarece în acest timp, pe fonul ridicat al nivelului de pregătire a tinerilor fotbaliști, se dezvoltă calitățile fizice

speciale, funcțiile psihofiziologice, se atinge un nivel corespunzător al activității tehnico-tactice, sporește nivelul însușirii cunoștințelor teoretice de bază, se dobândesc principalele calități psihologice și, în cele din urmă, acestea se transformă în măiestria activității de joc.

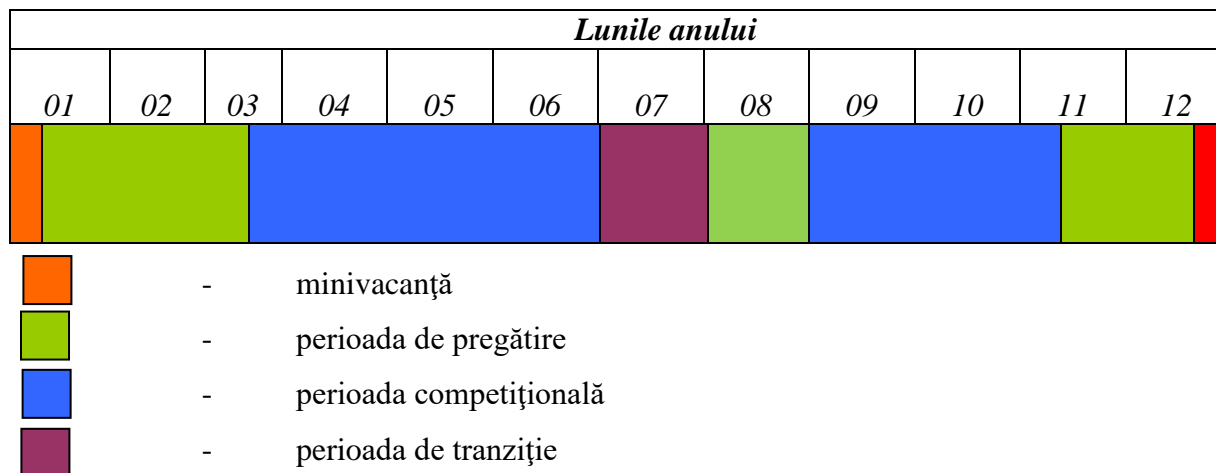


Figura 2.17. Periodizarea pregătirii sportive

În perioada de tranziție, orele centralizate cedează locul antrenamentelor de sine stătătoare. Programa prevede desfășurarea antrenamentelor cu o intensitate medie și mică a sarcinilor programate.

Aproximativ jumătate din antrenamente sunt îndreptate spre dezvoltarea calităților fizice speciale în complex. În general, aceasta reprezintă practicarea diferitelor jocuri sportive, restul timpului se atribuie pregătirii de viteză-forță (până la 25%), sporirii rezistenței speciale (până la 15%) și a rezistenței generale (până la 10%).

Unul dintre momentele-cheie ale programei experimentale este volumul total de ore prevăzut pentru pregătirea fizică specială și diferențiată a tinerilor fotbaliști de diferite posturi.

În programa experimentală este concretizat conținutul pregătirii teoretice și consecutivitatea însușirii materialului sub formă de lecții de sine stătătoare, seminare și ore auditoriale (Tabelul 2.16).

Compartimentul teoretic al programei include majoritatea subiecților care se discută la seminarele organizate și desfășurate de către conducerea CPTF Zimbru.

O condiție obligatorie pentru a îndeplini programa de pregătire este participarea sistematică la ședințele și seminarele organizate de Comitetul Copii și Juniori al FMF. În timpul

orelor teoretico-metodice sunt folosite pe larg mijloacele tehnice de instruire – filme, casete video, tabla magnetică.

Conținutul programei experimentale pe compartimente de pregătire este prezentat în Anexa2.

Tabelul 2.16. Tematica pregătirii teoretice

<i>Nr. crt.</i>	<i>DENUMIREA TEMELOR</i>	<i>Nr. ore</i>
<i>1.</i>	Regulamentul cu privire la activitatea CPTF Zimbru.	<i>2</i>
<i>2.</i>	Obiectivele comisiilor de copii și juniori din cadrul FMF	<i>1</i>
<i>3.</i>	Bazele generale ale tehnicii și tacticii jocului de fotbal	<i>1</i>
<i>4.</i>	Legile jocului de fotbal. Rolul arbitrilor în timpul competițiilor	<i>2</i>
<i>5.</i>	Lucrul educativ	<i>4</i>
<i>6.</i>	Aspecte generale privind pregătirea tinerilor fotbaliști de meci	<i>2</i>
<i>7.</i>	Analiza meciurilor disputate	<i>6</i>
<i>8.</i>	Documentele necesare și aspectele organizatorice în activitatea fotbalistică (Codul disciplinar, Regulamentul cu privire la transferul jucătorului de fotbal s.a.)	<i>2</i>
<i>9.</i>	Autocontrolul în procesul practicării fotbalului	<i>2</i>
<i>10.</i>	Igiena și alimentația	<i>1</i>
<i>11.</i>	Controlul medical și importanța lui	<i>1</i>
<i>TOTAL</i>		<i>24</i>

Pregătirea fizică generală

Pregătirea fizică generală creează condiții optime în atingerea succesului pe baza dezvoltării fizice în procesul antrenamentelor și al orelor de individualizare. În calitate de mijloace pentru PFG se folosesc și exerciții din alte probe sportive. La orele practice se folosesc pe larg exerciții din gimnastica pentru dezvoltarea forței și a rezistenței diferitelor părți ale corpului. Exercițiile se îndeplinesc fără obiecte, în combinație cu exerciții de relaxare. Din atletism se folosesc alergarea, alergarea în combinație cu mersul, crosuri, sărituri.

În complexe de exerciții recomandate se întâlnesc obligatoriu exerciții de respirație, în concordanță cu exercițiile pentru sporirea rezistenței în regim aerob (alergarea cu mărirea continuă a duratei de la 15 min până la o oră, crosuri 1-2 ori pe săptămână cu durata de 15- 40 min, natație etc.) și cu exercițiile de mobilitate pentru păstrarea și menținerea formei sportive și a

ținutei. Elementele pregătirii fizice generale sunt jocurile sportive (fotbal, baschet, tenis, handbal, volei).

La începutul pregătirii, volumul mijloacelor nespeciale predomină, ca mai apoi să se micșoreze până la 20 -30%. În perioada de tranziție pregătirea fizică generală se exprimă prin menținerea nivelului aerob stabilit și constă din alergări de 20 min cu viteza de 1 km în 5-5,5 min și 2-3 crosuri pe săptămână.

Pregătirea fizică specială

Pregătirea fizică specială este partea de bază a programei de pregătire a tinerilor fotbaliști de diferite posturi și este îndreptată spre dezvoltarea calităților fizice necesare activității de joc, precum:

- ✚ dezvoltarea forței în general și a membrelor inferioare în special (forță explozivă, detenta);
- ✚ dezvoltarea vitezei (a vitezei de reacție și a vitezei în regim de rezistență și de forță);
- ✚ dezvoltarea rezistenței cardiorespiratorii prin realizarea eforturilor aerobe și mixte specifice jocului de fotbal.

Mijloacele pregătirii fizice speciale sunt exercițiile corespunzătoare activității specifice jocului de fotbal. În primele luni sunt incluse exerciții orientate spre dezvoltarea calităților de viteză, precum și folosirea pe larg a jocurilor sportive (tenis, tenis de masă, badminton) pentru dezvoltarea reacției. În lunile următoare, continuă dezvoltarea rezistenței speciale, care are o însemnătate deosebită în activitatea de joc.

Baza metodicii dezvoltării calităților motrice specifice jocului de fotbal constă în repetarea multiplă a mișcărilor, îndeplinirea exercițiilor cu viteză maximă (vezi în anexe modele de exerciții pentru pregătirea fizică specială).

Folosirea metodei repetării se bazează pe îndeplinirea exercițiilor de durată scurtă 10-15 s, cu intensitatea maximă de 80-100 %, accelerări după semnal pe distanța de 10, 20, 30 m cu viteză maximă, diferite ștafete.

Aplicarea metodei de joc prevede folosirea mijloacelor din jocurile sportive (volei, baschet, handbal, tenis, fotbal).

Pentru dezvoltarea rezistenței generale se îndeplinește un volum sporit de lucru în concordanță cu exerciții de relaxare. Pentru dezvoltarea rezistenței speciale se folosește metoda repetării, conform căreia se repetă lungimea distanței și odihna.

În timpul dezvoltării calității de viteză în regim de rezistență se folosește metoda repetată, unde distanța și pauza de odihnă alternează între ele. Lungimea distanțelor nu trebuie să

depășească 30 m, iar durata constituie de la 20 s până la 2 min, cu o intensitate de îndeplinire de 90-95 %. În timpul pregătirii se folosesc exercițiile a căror structura corespund mișcărilor tinerilor fotbaliști din timpul jocului.

Pentru dezvoltarea rezistenței speciale se folosește metoda în serie în condițiile apropiate de competiție. Timpul efectuării efortului este de 1-2 minute, cu odihnă de aproape un minut, numărul repetărilor se îndeplinește ținând cont de restabilirea pulsului în timpul odihnei până la 130 bătăi/minut. Pe durata experimentului, tinerii fotbaliști de diferite posturi au primit și sarcini diferențiate în funcție de nivelul de dezvoltare a calităților motrice și în conformitate cu indicațiile folosite și cunoscute în practică.

Pregătirea tehnico-tactică

Procedee tehnice în atac:

✚ lovirea mingii cu șiretul exterior, interior și plin, de pe loc și din deplasare, către partener și spre poartă;

✚ lovirea mingii cu capul din deplasare și din săritură;

✚ preluarea mingii cu piciorul și pe piept;

✚ fente (de pasă, șut);

✚ șutul la poartă în forță;

✚ conducerea mingii.

Procedee tehnice în apărare:

✚ tehnica deplasărilor în teren;

✚ deposedarea din față și din lateral și acționarea asupra mingilor cu traiectorie înaltă și joasă.

Pregătirea tactică:

Acțiuni tactice folosite în atac:

✚ demarcajul;

✚ pătrunderea;

✚ depășirea;

✚ centrarea;

✚ un - doi-ul;

✚ așezarea în teren;

✚ contraatacul.

Acțiuni tactice folosite în apărare:

✚ marcajul;

✚ intercepta;

✚ presingul.

Joc bilateral

Conținutul pregătirii tehnico-tactice constă din elaborarea și consolidarea priceperilor și deprinderilor speciale, caracteristice activității fotbalistice. Sarcina pregătirii tehnico-tactice constă în instruirea tinerilor fotbaliști de a se deplasa corect pe teren: cu fața înainte, întorcând capul la stânga la dreapta după necesitate, deplasarea cu spatele înainte, cu pași alăturați, întoarceri etc.

Mijloacele pregătirii tehnico-tactice sunt exercițiile maximal apropiate de mișcările fotbalistului în timpul jocului.

Metodica pregătirii tehnico-tactice este bazată pe desfășurarea antrenamentelor care se caracterizează prin îndeplinirea repetată a sarcinilor de către tinerii fotbaliști.

Mijloacele de bază sunt exercițiile orientate spre dezvoltarea calităților motrice speciale, spre însușirea elementelor și a procedeele tehnico-tactice, care se combină cu exerciții pentru dezvoltarea principalelor calități, diferite combinații de îndeplinire a acestor elemente și procedee tehnico-tactice. Majoritatea orelor practice se încheie cu joc bilateral de fotbal.

Un compartiment aparte al pregătirii tehnico-tactice este jocul. În procesul de antrenament, tinerii fotbaliști își perfecționează deprinderile și priceperile de joc acumulate modelând diferite situații care se întâlnesc în timpul jocului. S-au organizat jocuri amicale, meciuri cu participarea copiilor de diferite vârste, categorii și nivel sportiv. Pe durata experimentului tinerii fotbaliști au disputat circa 34–40 de meciuri la competițiile orășenești, republicane și internaționale de copii și juniori.

De asemenea, s-au folosit materialele video puse la dispoziție de către FIFA și UEFA. Un rol important în perfecționarea deprinderilor tinerilor fotbaliști a constituit-o analiza propriei prestații la meciuri, care a contribuit vădit la corectarea greșelilor apărute pe parcursul desfășurării jocului. S-a insistat ca procedeele tehnice să aibă cursivitate, viteză, forță, să fie efectuate eficient în timp, să aibă coordonare, precizie, mobilitate.

Pentru o mai bună consolidare a tehnicii s-au aplicat anumite strategii de simplificare, care se adresează în special reducerii solicitărilor coordinative, condiționale sau senzoriale, ce pot apărea în cadrul executării unor elemente sau procedee tehnice cu grad de dificultate crescut (modificarea parametrilor, constanța situației, reducerea contactului cu adversarul). Un rol important îl au execuțiile în relație de adversitate, în superioritate și inferioritate numerică, exercițiile sub formă de concurs.

Mijloacele ce stau la baza consolidării acțiunilor tactice constau din exerciții cu polistructuri, care se vor regăsi în jocul global, în care se urmărește aplicarea eficientă a fazelor de atac și apărare, aplicarea unor combinații tactice, precum și luarea unor decizii rapide, corecte, eficiente, în funcție de faza de joc.

Pregătirea psihologică

Pregătirea psihologică ocupă un loc important alături de ceilalți factori ai antrenamentului, fiind condiționată și condiționând la rândul său pregătirea fizică și tehnico-tactică a sportivilor, având ca obiective:

- ✚ formarea coordonatelor de timp ale mișcării: ritm, tempou, durată, elemente ce conferă eficiența mișcării;
- ✚ dezvoltarea lateralității și a armoniei laterale;
- ✚ dezvoltarea calităților atenției, memoriei, a aspectelor intuitive ale gândirii, creativității (motrice).

Pregătirea psihologică a cuprins un ansamblu de măsuri generale și speciale, care urmăreau să dezvolte acele aspecte ale vieții psihice care sunt solicitate de activitatea sportivă, făcându-i pe tinerii fotbaliști capabili să obțină progrese însemnate și performanțe maxime în competiții. Principalele direcții cărora li s-a acordat atenție sunt următoarele: educarea spiritului de observație, educarea percepțiilor specializate, educarea calităților atenției (stabilitate, concentrare, deplasare), educarea calităților gândirii (rapiditate, independență, caracterul critic) însușirea cunoștințelor teoretice și tactice, educarea imaginației și creativității.

Mijloacele de realizare folosite au fost următoarele:

- *Educarea atenției* - exerciții de concentrare, jocuri de atenție cu obiecte portative.
- *Educarea spiritului de observație* – studierea mișcărilor proprii în oglindă, studiul kinogramelor.
- *Educarea capacității de înțelegere și a gândirii discursive*- analiza execuției proprii, a greșelilor proprii, analiza execuției altora, antrenamente în condiții variate, antrenamente cu public, compararea rezultatelor proprii cu rezultatele altor jucători.
- *Educarea sentimentelor estetice* - vizionarea unor spectacole, analiza comportamentului sportivilor exemplari.
- *Educarea spiritului de disciplină și ordine* – sarcini concrete în activitate, cu controlul și analiza critică a nivelului de realizare, răspundere personală în realizarea sarcinilor, educarea capacității și a obișnuinței de a-și analiza critic propria activitate.

- *Educarea hotărârii* – antrenamente în condiții îngreunate, punerea în diferite situații în care trebuie să ia singur decizii, furnizarea unor informații suplimentare cu privire la meci.

- *Educarea percepției spațiale* – lucrul pe suprafețe limitate în cadrul antrenamentului, exerciții pe fon de muzică cu modificarea ritmului și a tempoului, analiza propriei execuții.

Cunoașterea particularităților psihice ale tinerilor fotbaliști și măsura în care acestea corespund cu solicitările generale ale jocului este absolut necesară.

Evaluarea

Evaluarea nivelului de pregătire

✚ complex ce cuprinde elemente ca: preluarea, conducerea mingii, pasă, finalizare la poartă;

✚ lovirea mingii în aer cu capul și piciorul;

✚ finalizarea la poartă cu capul și piciorul;

✚ aprecierea nivelului tehnico-tactic în condiții de joc.

Elementul principal care confirmă eficacitatea lucrului este evaluarea componentelor pregătirii, care dau posibilitatea de a evidenția direcțiile și tendințele de dezvoltare.

Analiza stării de sănătate se desfășoară conform formelor tradiționale: controlul medical la dispensarul sportiv republican.

Testele pregătirii motrice s-au desfășurat cu două săptămâni înainte de începutul noului campionat.

Acest subcapitol reprezintă doar reperele de bază ale programei experimentale, aceasta fiind prezentată în detalii la Anexa 2.

2.7. Concluzii la capitolul 2

Capitolul 2 al tezei reflectă problema pregătirii tinerilor fotbaliști pe arenă națională, precum și rezultatele cercetărilor experimentului constatativ, având drept scop scoaterea în evidență a nivelului pregătirii fizice speciale. Rezultatele înregistrate au fost comparate cu baremurile Federației de Fotbal din Moldova, și cu rezultatele demonstrate de echipele CPTF Zimbru. Tot aici au fost propuse structura și conținutul programei de pregătire a tinerilor fotbaliști pe durata unui an competițional.

În conformitate cu obiectivele cercetării și rezultatele obținute la etapa experimentului constatativ, s-au formulat următoarele concluzii:

1. Prezentarea analitică a dezvoltării fiecărei calități motrice este impusă de obiectivele pregătirii fizice generale, care n-a dispărut din componentele de bază ale antrenamentului sportiv.

Mai mult, creșterea considerabilă a rolului pregătirii speciale impusă de sporirea numărului competițiilor sportive internaționale și implicit a celor naționale a specializat conținutul și metodologia antrenamentelor în concordanță cu necesitățile concursului.

2. În cadrul unor noi relații între obiectivele de concurs, de pregătire și dimensiunea timpului disponibil, s-a produs o modificare a raportului dintre analitic și sintetic în favoarea ultimului, atât de compatibil cu profilul și esența concursului.

3. În abordarea pregătirii fizice speciale și diferențiate s-a pus accentul pe dezvoltarea forței, a vitezei, a rezistenței, a forței în regim de viteză, a vitezei în regim de rezistență și a mobilității începând cu stadiul de pregătire specială a juniorilor de 13-14 ani.

4. Utilizarea unor mijloace speciale și eficiente de antrenament, contribuirea la prelucrarea nu numai a musculaturii agoniste, ci și a musculaturii antagoniste. Conștientizarea de către juniorii aspiranți la statutul de fotbaliști de valoare a necesității unei pregătiri fizice de excepție are implicații majore în comportamentul tehnico-tactic al acestora.

5. Prin utilizarea metodei statistico-matematice, s-a demonstrat că, acordând o mai mare pondere în pregătire pregătirii de forță și mobilitate, toate celelalte calități motrice - viteza, coordonarea, rezistența, precum și rezistența organismului la accidentări vor avea indici superiori de manifestare, datele fiind ne semnificative, $P > 0,05$.

6. Având în vedere influențele pozitive demonstrate statistico-matematic asupra complexului de calități motrice, se poate deduce cu ușurință că și disponibilitățile tehnico-tactice ale sportivilor vor fi influențate pozitiv.

7. În urma cercetării realizate am constatat, că la această vârstă, în procesul de pregătire a juniorilor, pregătirea fizică specială și tehnico-tactică trebuie să aibă aceeași pondere.

8. Conform precizărilor specialiștilor din domeniu, capacitățile motrice cele mai importante în jocul de fotbal sunt cele combinate: forța în regim de viteză, viteza în regim de rezistență, îndemânarea în regim de forță, îndemânarea în regim de viteză ș.a.

9. Pornind de la datele experimentului constatativ, s-a observat că rezultatele diferă în funcție de postul de joc al tinerilor fotbaliști: portarii și fundașii au fost superiori la probele de viteză, precum și la probele de rezistență, pe când jucătorii atacanți și mijlocași s-au manifestat mai bine la probele de forță și de forță-viteză.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI PREGĂTIRII FIZICE DIFERENȚIATE PE POSTURI DE JOC A FOTBALIȘTILOR JUNIORI

3.1. Dinamica indicilor pregătirii fizice speciale într-un ciclu anual de antrenament al tinerilor fotbaliști pe diferite posturi de joc

În ultimii ani, fotbalul mondial a evoluat din toate punctele de vedere, mai ales în ceea ce privește dinamica jocului, aspect argumentat de viteza și agresivitatea cu care se derulează fiecare moment al jocului. Se poate observa cu ușurință valoarea unei echipe, prin virtuțile tehnico-tactice, dar în special prin potențialul athletic al jucătorilor, exprimat prin indici sporiți ai vitezei, forței și rezistenței.

Interpretarea rezultatelor experimentului formativ are la bază rezultatele experimentului constatativ. Pentru a scoate în evidență eficacitatea programei elaborate de noi pe parcursul cercetării, vom încerca să evidențiem efectele unui proces de pregătire fizică specială diferențiat pe posturi de joc orientat spre îmbunătățirea nivelului capacităților motrice cercetate, comparând datele furnizate la testarea finală, prin raportarea lor la datele obținute la testarea inițială.

Experimentul, desfășurat pe perioada unui an competițional, a demonstrat prin rezultatele obținute că, la GE unde s-a lucrat cu mijloace speciale, judicios selectate și aplicate metodic, raportate la nivelul disponibilităților morfofuncționale ale tinerilor fotbaliști, se pot obține progrese pe toate planurile: antropometric, fiziologic, motric, atât calitativ cât și cantitativ.

Parametrii biologici au fost prelucrați, evaluați și interpretați folosind ca indicatori de referință greutatea și înălțimea, parametri care au fost raportați la media fiecărui indicator, calculat atât pentru grupa experiment, cât și pentru grupa martor.

Cunoscând faptul că înălțimea (talie) este indicatorul cel mai important pentru punerea în evidență a creșterii și dezvoltării copilului, putem menționa că pe durata unui an competițional parametrii taliei la tinerii fotbaliști de pe toate posturile de joc, atât la GE cât și GM, atestă o creștere neuniformă. Această creștere, probabil, se datorează efectului fiziologic al vârstei, deoarece parametrii s-au modificat neuniform la tinerii fotbaliști de diferite posturi. Dacă să raportăm la datele din literatura de specialitate, observăm o scădere a indicilor la posturile de portar și fundaș, atât la GE cât și la GM. De obicei, la această vârstă tinerii fotbaliști de pe posturile de portar și fundaș înregistrează valori medii superioare celor ale jucătorilor de pe posturile de mijlocăș și atacant (Tabelele 3.1-3.4 și Figura 3.1).

Tabelul 3.1. Dinamica evaluării pregătirii fizice speciale a jucătorilor specializați pe postul de portar (n=6)

Nr. crit.	TESTELE	Grupele și statistica	Indicatorii statistici			
			Inițială	Finală	t	P
1.	Taliala (cm)	M	162,33±2,90	164,67±2,85	1,32	> 0,05
		E	163,16±2,96	166,37±2,87	1,79	> 0,05
		t	0,20	0,42	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
2.	Greutatea (kg)	M	47,33±1,13	48,50±1,10	1,69	> 0,05
		E	47,03±1,17	48,05±1,14	1,44	> 0,05
		t	0,18	0,28	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
3.	Alergare 10 m (s)	M	1,90±0,04	1,87±0,04	1,25	> 0,05
		E	1,89±0,04	1,84±0,03	2,50	> 0,05
		t	0,17	0,60	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
4.	Alergare 30 m (s)	M	4,82±0,09	4,76±0,08	1,20	> 0,05
		E	4,80±0,08	4,50±0,07	6,00	< 0,01
		t	0,17	2,36	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5.	Alergare 180 m (s)	M	44,46±0,46	44,20±0,44	0,93	> 0,05
		E	44,36±0,45	42,78±0,42	5,85	< 0,01
		t	0,16	2,33	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	M	196,67±3,70	199,21±3,68	1,12	> 0,05
		E	197,83±3,71	211,38±3,65	5,99	< 0,01
		t	0,22	2,35	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7.	Alergare 6 min (m)	M	1269,44±16,85	1276,78±16,80	0,71	> 0,05
		E	1270,58±16,82	1330,15±16,74	5,38	< 0,01
		t	0,07	2,25	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: E – Grupa experiment, M – Grupa martor
n= 6; P - 0,05; 0,01; 0,001. r = 0,811
f = 10; t = 2,228 3,169 4,587
f = 5; t = 2,571 4,032 6,869

Tabelul 3.2. Dinamica evaluării pregătirii fizice speciale a jucătorilor specializați pe postul de fundaș (n=10)

Nr. crit.	TESTELE	Grupele și statistica	Indicatorii statistici			
			Inițială	Finală	t	P
1.	Talia (cm)	M	163,40±2,54	166,22±2,52	1,30	> 0,05
		E	163,80±2,56	166,84±2,50	1,40	> 0,05
		t	0,11	0,17	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
2.	Greutatea (kg)	M	46,90±1,20	48,48±1,19	1,55	> 0,05
		E	46,54±1,19	48,02±1,15	1,48	> 0,05
		t	0,21	0,28	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
3.	Alergare 10 m (s)	M	1,89±0,04	1,84±0,03	1,67	> 0,05
		E	1,88±0,04	1,82±0,03	2,00	> 0,05
		t	0,17	0,50	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
4.	Alergare 30 m (s)	M	4,76±0,10	4,66±0,09	1,25	> 0,05
		E	4,80±0,11	4,38±0,08	5,25	< 0,001
		t	0,27	2,33	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5.	Alergare 180 m (s)	M	44,48±0,47	4,08±0,45	1,21	> 0,05
		E	44,40±0,46	42,72±0,43	4,42	< 0,01
		t	0,12	2,19	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	M	194,90±3,73	198,67±3,71	1,18	> 0,05
		E	195,80±3,75	211,26±3,68	4,84	< 0,001
		t	0,17	2,41	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7.	Alergare 6 min (m)	M	1271,55±17,35	1286,11±17,29	0,98	> 0,05
		E	1275,20±17,12	1338,23±16,99	4,31	< 0,01
		t	0,15	2,75	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: E – Grupa experiment, M – Grupa martor
n= 10; P - 0,05; 0,01; 0,001. r = 0,632
f = 18; t = 2,101 2,878 3,922
f = 9; t = 2,262 3,250 4,781

Tabelul 3.3. Dinamica evaluării pregătirii fizice speciale a jucătorilor specializați pe postul de mijlocăș (n=10)

Nr. crit.	TESTELE	Grupele și statistica	Indicatorii statistici			
			Inițială	Finală	t	P
1.	Talia (cm)	M	166,00±2,35	168,43±2,33	1,21	> 0,05
		E	166,57±2,43	169,18±2,30	1,28	> 0,05
		t	0,17	0,23	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
2.	Greutatea (kg)	M	47,00±1,24	48,68±1,23	1,58	> 0,05
		E	46,80±1,23	48,16±1,20	1,31	> 0,05
		t	0,11	0,30	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
3.	Alergare 10 m (s)	M	1,90±0,04	1,88±0,03	0,67	> 0,05
		E	1,88±0,04	1,83±0,02	1,66	> 0,05
		t	0,33	1,15	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
4.	Alergare 30 m (s)	M	4,70±0,08	4,63±0,07	1,17	> 0,05
		E	4,74±0,09	4,41±0,06	4,71	< 0,01
		t	0,33	2,44	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5.	Alergare 180 m (s)	M	44,42±0,44	44,01±0,42	1,11	> 0,05
		E	44,55±0,47	42,71±0,40	4,84	< 0,001
		t	0,20	2,24	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	M	195,88±3,68	199,34±3,66	1,10	> 0,05
		E	196,40±3,68	211,04±3,60	4,69	< 0,01
		t	0,09	2,28	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7.	Alergare 6 min (m)	M	1264,20±16,73	1280,41±16,68	1,13	> 0,05
		E	1278,86±16,70	1333,21±16,66	3,80	< 0,01
		t	0,62	2,24	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: E – Grupa experiment, M – Grupa martor
n= 10; P - 0,05; 0,01; 0,001. r = 0,632
f = 18; t = 2,101 2,878 3,922
f = 9; t = 2,262 3,250 4,781

Tabelul 3.4. Dinamica evaluării pregătirii fizice speciale a jucătorilor specializați pe postul de atacant (n=8)

Nr. crit.	TESTELE	Grupele și statistica	Indicatorii statistici			
			Inițială	Finală	t	P
1.	Talía (cm)	M	165,87±2,95	168,56±2,94	1,19	> 0,05
		E	166,15±2,96	169,72±2,94	1,58	> 0,05
		t	0,07	0,28	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
2.	Greutatea (kg)	M	47,12±1,22	48,66±1,20	1,65	> 0,05
		E	47,07±1,20	48,24±1,18	1,28	> 0,05
		t	0,03	0,25	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
3.	Alergare 10 m (s)	M	1,91±0,04	1,89±0,04	0,66	> 0,05
		E	1,90±0,04	1,85±0,03	1,67	> 0,05
		t	0,17	0,80	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
4.	Alergare 30 m (s)	M	4,83±0,11	4,72±0,10	1,37	> 0,05
		E	4,78±0,10	4,43±0,08	5,00	< 0,01
		t	0,33	2,23	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5.	Alergare 180 m (s)	M	44,37±0,48	44,01±0,47	1,00	> 0,05
		E	44,49±0,48	42,52±0,45	5,47	< 0,001
		t	0,20	2,24	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6.	Săritura în lungime de pe loc (cm)	M	198,00±3,76	201,08±3,74	1,07	> 0,05
		E	198,25±3,79	212,80±3,66	5,10	< 0,01
		t	0,16	2,24	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7.	Alergare 6 min (m)	M	1260,62±18,34	1273,46±18,10	0,92	> 0,05
		E	1271,30±18,49	1334,66±17,97	4,54	< 0,01
		t	0,41	2,40	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: E – Grupa experiment, M – Grupa martor
n= 8; P - 0,05; 0,01; 0,001. r = 0,707
f = 14; t = 2,145 3,977 4,140
f = 7; t = 2,365 3,499 5,408

Totuși valori mai mari au tinerii fotbaliști de pe toate posturile de joc din GE față de cei din GM. O creștere substanțială de 3,57 cm se observă la tinerii jucători de pe postul de atacant din GE cu valori de $169,72 \pm 2,94$ cm față de $166,15 \pm 2,96$ cm la T.F., unde $t = 1,58$, iar $P > 0,05$.

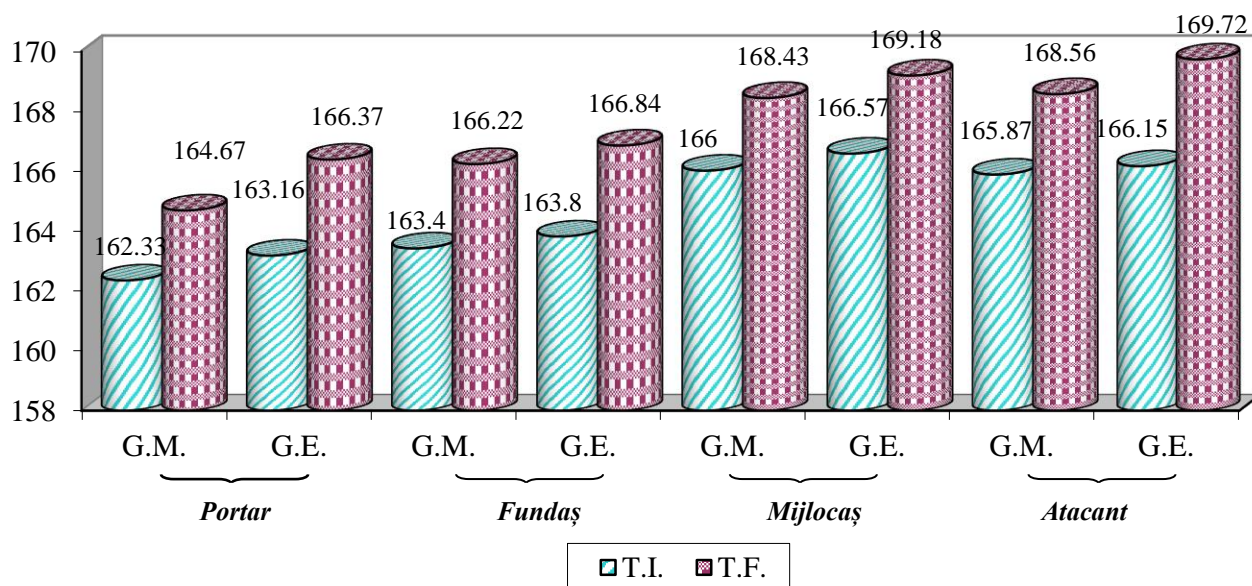


Figura 3.1. Dinamica evaluării taliei

La celelalte posturi în GE distingem o creștere de 3,23 cm pentru postul de portar, cu valori de $166,37 \pm 2,87$ cm față de $163,16 \pm 2,96$ cm, unde $t = 1,79$, iar $P > 0,05$; de 3,04 cm la jucătorii de pe postul de fundaș, cu valori de $166,84 \pm 2,50$ cm, față de $163,80 \pm 2,56$ cm, unde $t = 1,40$, iar $P > 0,05$; și de 2,61 cm la jucătorii de pe postul de mijlocăș, cu valori de $169,18 \pm 2,30$ cm față de $166,57 \pm 2,43$ cm, unde $t = 1,28$, iar $P > 0,05$. Creșterea diferenței indicilor înregistrați la tinerii jucători din GM la T.F. constituie 2,34 cm pentru portari, cu valori de $164,67 \pm 2,85$ cm, față de $162,33 \pm 2,56$ cm, unde $t = 1,32$, iar $P > 0,05$; 2,43 cm pentru mijlocași, cu valori de $168,43 \pm 2,33$ cm, față de $166,00 \pm 2,35$ cm, unde $t = 1,21$, iar $P > 0,05$; 2,69 cm pentru atacanți cu valori de $168,56 \pm 2,94$ cm față de $165,87 \pm 2,95$ cm, unde $t = 1,19$, iar $P > 0,05$; 2,82 cm pentru fundași cu valori de $166,22 \pm 2,52$ cm, față de $163,40 \pm 2,54$ cm, unde $t = 1,30$, iar $P > 0,05$.

Comparând valorile medii ale tinerilor fotbaliști pe posturi de joc din GE față de GM la T.F., putem menționa că diferența de creștere este de 0,62 cm la fundași, cu valori de $166,84 \pm 2,50$ cm, față de $166,22 \pm 2,52$ cm, unde $t = 0,17$, iar $P > 0,05$; de 1,16 cm la atacanți cu valori de $169,72 \pm 2,94$ cm față de $168,56 \pm 2,94$ cm, unde $t = 0,28$, iar $P > 0,05$; de 1,59 cm, la mijlocași cu valori de $169,18 \pm 2,30$ cm, față de $168,43 \pm 2,33$ cm, unde $t = 0,23$, iar $P > 0,05$ și de 1,7 cm la portari, cu valori de $166,37 \pm 2,87$ cm, față de $164,67 \pm 2,85$ cm, unde $t = 0,42$, iar $P > 0,05$.

Putem menționa cu certitudine că diferențele sunt ne semnificative și sunt datorate creșterii naturale a organismului care se află încă în formare la această vârstă.

De asemenea, greutatea corpului este un indicator foarte sensibil al creșterii cantitative a corpului. Privită izolat, are o importanță limitată, dar raportată la vârstă, înălțime și starea de nutriție, capătă o semnificație mai mare. Greutatea se modifică destul de repede sub influența unor factori ca: alimentația, efortul fizic, tulburările metabolice etc.

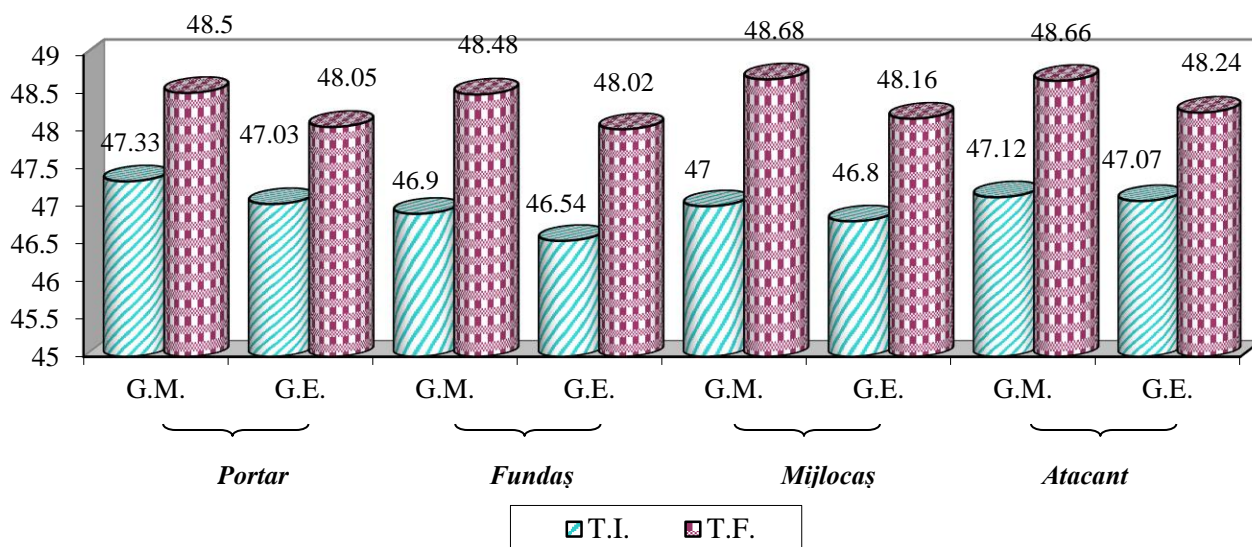


Figura 3.2. Dinamica evaluării masei corporale

Din datele obținute pe durata unui an competițional (Figura 3.2), observăm o creștere a greutății corporale la tinerii fotbaliști de pe toate posturile de joc, atât la GE cât și GM, însă ele nu depășesc normele acestei vârste, indicate în literatura de specialitate. Valorile medii sunt repartizate neuniform la toate posturile de joc, atât la GE cât și GM. Referitor la diferența indicilor tinerilor fotbaliști din GE la T.F., menționăm o creștere de 1,02 kg la portari, cu valori medii de $48,05 \pm 1,14$ kg, față de $47,03 \pm 1,17$ kg, unde $t=1,44$, iar $P>0,05$; de 1,48 kg la fundași, cu valori medii de $48,02 \pm 1,15$ kg, față de $46,56 \pm 1,179$ kg, unde $t=1,48$, iar $P>0,05$; de 1,36 kg la mijlocași, cu valori medii de $48,16 \pm 1,20$ kg față de $46,80 \pm 1,23$ kg, unde $t=1,31$, iar $P>0,05$, și de 1,17 kg, la atacanți cu valori medii de $48,24 \pm 1,18$ kg, față de $47,037 \pm 1,20$ kg, unde $t=1,28$, iar $P>0,05$.

În ceea ce privește valorile medii ale tinerilor fotbaliști din GM, observăm o creștere a masei corporale mai mare, însă aceasta nu depășește indicii vârstei corespunzătoare. Analizând rezultatele obținute, putem menționa o creștere ne semnificativă la toate posturile de joc cu 1,17 kg la portari, cu valori medii de $48,50 \pm 1,10$ kg, față de $47,33 \pm 1,13$ kg, unde $t=1,69$, iar $P>0,05$;

cu 1,58 kg la fundași, cu valori medii de $48,48 \pm 1,19$ kg, față de $46,90 \pm 1,20$ kg, unde $t=1,55$, iar $P>0,05$; cu 1,68 kg la mijlocași, cu valori medii de $48,68 \pm 1,23$ kg, față de $47,00 \pm 1,24$ kg, unde $t=1,58$ iar $P>0,05$, și cu 1,54 kg la atacanți, cu valori medii de $48,66 \pm 1,20$ kg, față de $47,12 \pm 1,22$ kg, unde $t=1,65$, iar $P>0,05$.

Comparând datele obținute de tinerii fotbaliști, atât din GE cât și din GM, observăm o distribuție neuniformă de creștere a masei corporale. Putem menționa că tinerii fotbaliști din GM, la toate posturile de joc, i-au depășit pe cei din GE la acumularea greutății. Specificând rezultatele obținute pe posturile ocupate, distingem o creștere de 0,45 kg la portarii din GM, cu valori medii de $48,50 \pm 1,10$ kg, față de cei din GE, cu o medie de $48,05 \pm 1,14$ kg, unde $t=0,42$, iar $P>0,05$; de 0,46 kg la fundașii din GM, cu valori medii de $48,48 \pm 1,19$ kg, față de cei din GE, cu o medie de $48,02 \pm 1,15$ kg, unde $t=0,28$ iar $P>0,05$; de 0,52 kg la mijlocașii din GM, cu valori medii de $48,68 \pm 1,23$ kg, față de cei din GE, cu o medie de $48,16 \pm 1,20$ kg, unde $t=0,30$ iar $P>0,05$, și de 0,42 kg la atacanții din GM, cu valori medii de $48,66 \pm 1,20$ kg, față de cei din GE, cu o medie de $48,42 \pm 1,18$ kg, unde $t=0,25$, iar $P>0,05$. Rezultatele înregistrate la greutatea corporală sunt nesemnificative, deoarece reprezintă doar schimbările naturale ale organismului copiilor la această vârstă.

În continuare vom analiza rezultatele pregătirii fizice speciale a fotbaliștilor juniori pe durata unui an competițional după aplicarea programei experimentale. În acest sens, fotbaliștii, atât cei din GE, cât și cei din GM au fost testați la câțiva parametri motrici la începutul (T.I.) și la sfârșitul (T.F.) experimentului formativ. După cum am menționat anterior, în experimentul constatativ, analizând testele pentru evaluarea nivelului pregătirii fizice speciale aplicate la etapa finală, raportate la cele din testarea inițială, recurgem la o analiză profundă a rezultatelor obținute pentru a demonstra ipotezele formulate (Figurile 3.3- 3.7).

Pentru determinarea vitezei de start, de care tinerii fotbaliști au nevoie pe parcursul jocului pentru a se desprinde de adversar, a fost evaluată parcurgerea distanței de 10 m la viteză. De la prima vedere se observă o îmbunătățire a valorilor medii ale tinerilor fotbaliști de toate posturile de joc. Dacă la T.I. nivelul de pregătire se afla la calificativul „mediu” și mai jos, după T.F. nivelul a crescut până la calificativul „bine”, datorită aplicării corecte a mijloacelor de pregătire. La tinerii fotbaliști din GM, după T.F. nivelul pregătirii fizice speciale a sporit până la calificativul „mediu”.

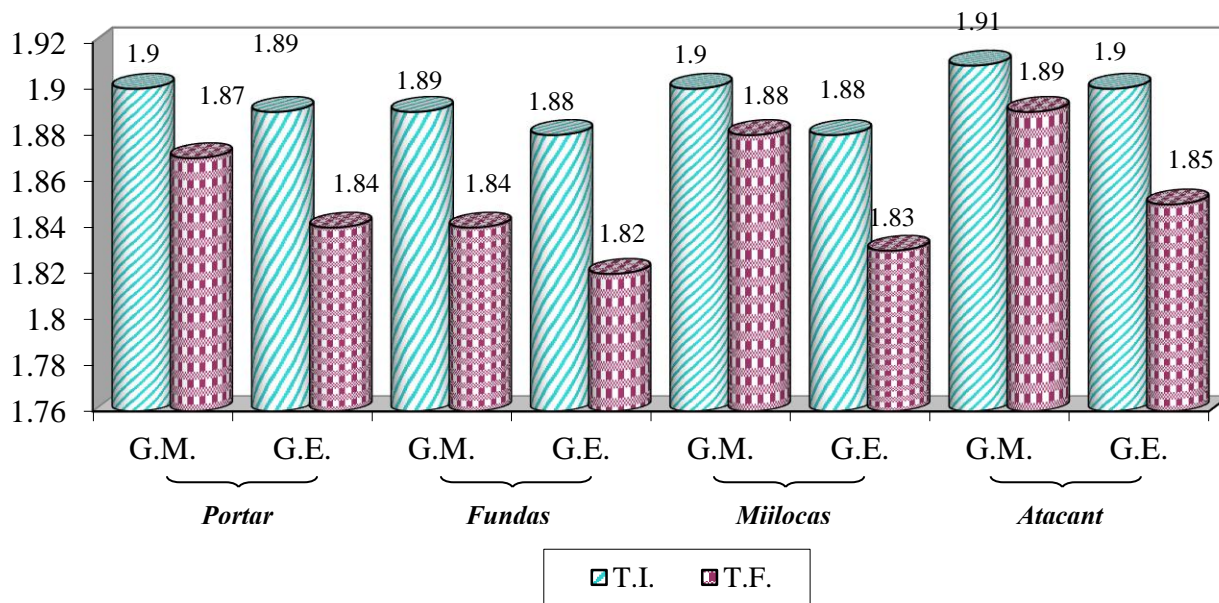


Fig. 3.3. Dinamica evaluării vitezei de start

Analizând datele obținute în funcție de posturile de joc, putem menționa cu certitudine că la majoritatea indicilor testați, tinerii fotbaliști din GE au demonstrat rezultate notabile însă nu semnificative. Acest fenomen se datorează faptului că la această vârstă viteza crește doar sub influența mijloacelor aplicate, însă rezultate convingătoare nu se înregistrează. La tinerii fotbaliști din GE s-a redus timpul parcurgerii distanței cu 0,05 s la postul de portar, fapt confirmat de valorile medii de $1,84 \pm 0,03$ s la T.F., față de $1,89 \pm 0,04$ s la T.I., unde $t=2,50$, iar $P > 0,01$. Cu 0,06 s s-a redus timpul demonstrat de fundași, fapt confirmat de valorile medii de $1,82 \pm 0,03$ s la T.F., față de $1,88 \pm 0,04$ s la T.I., unde $t=2,00$, iar $P > 0,01$; cu 0,05 s s-a redus acest indice la mijlocași, care au valori medii de $1,83 \pm 0,02$ s la T.F., față de $1,88 \pm 0,04$ s la T.I., unde $t=1,66$, iar $P > 0,05$, și cu 0,05 s s-au redus rezultatele înregistrate la jucătorii de pe postul de atacant, cu medii de $1,85 \pm 0,03$ s la T.F., față de $1,90 \pm 0,04$ s la T.I., unde $t=1,67$, iar $P > 0,05$.

O creștere a valorilor medii s-a observat și la subiecții din GM: cu 0,03 s la portari, având valori medii de $1,87 \pm 0,04$ s la T.F., față de $1,90 \pm 0,04$ s la T.I., unde $t=1,25$, iar $P > 0,05$; cu 0,05 s la fundași, cu valori medii de $1,84 \pm 0,03$ s la T.F., față de $1,89 \pm 0,04$ s la T.I., unde $t=1,67$, iar $P > 0,05$; cu 0,02 s la mijlocași valorile medii constituind $1,88 \pm 0,03$ s la T.F., față de $1,90 \pm 0,04$ s la T.I., unde $t=0,67$, iar $P > 0,05$, și cu 0,02 s, la atacanți cu valori medii de $1,89 \pm 0,04$ s la T.F., față de $1,91 \pm 0,04$ s la T.I., unde $t=0,66$ iar $P > 0,05$. Această creștere însă este ne semnificativă.

Comparând efectele aplicării programei experimentale prin raportarea valorilor medii înregistrate la T.F. în GE și GM, putem menționa că creșterea rezultatelor tinerilor fotbaliști pe posturi de joc se încadrează în limitele calificativului „bine” la GE și „medie” la GM. Diferențele

rezultatelor pe posturi se datorează implementării corecte în procesul de antrenament a mijloacelor pentru sporirea vitezei de start. Valorile medii obținute confirmă eficiența conținutului programei.

Reducerea timpului de parcurgere a distanței de 10 m de către tinerii fotbaliști din GE față de cei din GM sunt evidente și au următoarele valori medii, în funcție de posturi:

- portar - $1,84 \pm 0,03$ s, față de $1,87 \pm 0,04$ s, unde $t=0,60$, iar $P>0,05$;
- fundaș - $1,82 \pm 0,03$ s, față de $1,84 \pm 0,03$ s, unde $t=0,50$, iar $P>0,05$;
- mijlocaș - $1,83 \pm 0,02$ s, față de $1,88 \pm 0,03$ s, unde $t=1,15$, iar $P>0,05$;
- atacant - $1,85 \pm 0,03$ s, față de $1,89 \pm 0,04$ s, unde $t=0,80$, iar $P>0,05$.

Mijloacele aplicate au fost mai eficiente în cazul tinerilor fotbaliști specializați pe posturile de fundaș și mijlocaș.

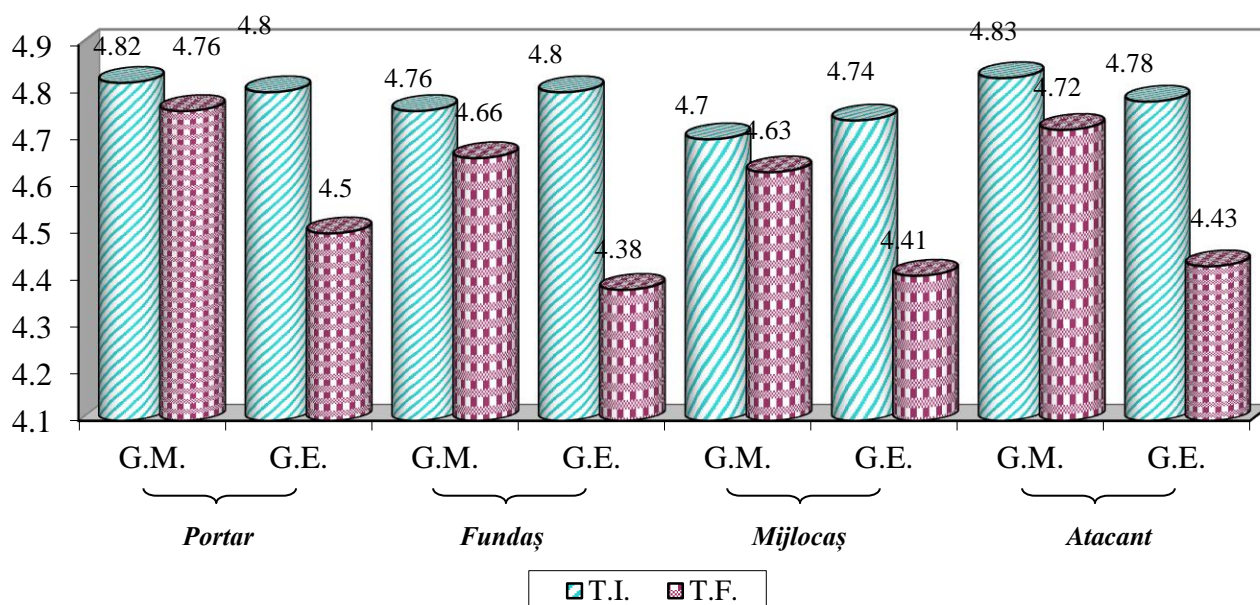


Figura 3.4. Dinamica evaluării capacității de accelerare și ai vitezei pe distanță

Analiza capacității de accelerare și a vitezei pe distanță s-a desfășurat prin parcurgerea distanței de 30 m. Rezultatele obținute denotă faptul că mijloacele planificate pe durata anului competițional au avut efect benefic. Observăm o creștere semnificativă la tinerii fotbaliști din GE la T.F. față de T.I. Evaluarea timpului de parcurgere a distanței de 30 m ne dă posibilitatea să remarcăm faptul că tinerii fotbaliști rezolvă cu succes și rezultativ acțiunile tehnico-tactice apărute în situațiile de joc prin câștigarea duelurilor directe. Valorile medii ale parcurgerii distanței s-au redus la toate posturile de joc.

O creștere mai evidentă se observă la tinerii fotbaliști specializați pe postul de fundaș, aceștia îmbunătățindu-și timpul parcurgerii distanței cu 0,42 s, și având valorile medii de

4,38±0,08s față de 4,80±0,11s, unde $t=5,25$, iar $P<0,001$. Ei sunt urmați de tinerii fotbaliști specializați pe postul de atacant, cu o îmbunătățire de 0,35 s, având valorile medii de 4,43±0,08s, față de 4,78±0,10s, unde $t=5,00$, iar $P<0,01$, apoi de tinerii fotbaliști specializați pe postul de mijlocas, cu o diferență de 0,33 s, având valorile medii de 4,41±0,06s, față de 4,74±0,09s, unde $t=4,71$, iar $P<0,01$ și de cei specializați pe postul de portar, cu o îmbunătățire de 0,30 s, având valorile medii de 4,50±0,07s, față de 4,80±0,08s, unde $t=6,00$, iar $P<0,01$.

Din datele obținute, se evidențiază eficacitatea mijloacelor de pregătire a tinerilor jucători specializați pe postul de fundaș, care, de fapt, corespunde cu realitatea jocului de fotbal, de a contracara acțiunile din partea adversarului.

Este nevoie să menționăm faptul că și tinerii fotbaliști din GM de pe toate posturile de joc și-au redus timpul parcurgerii distanței de 30 m, îmbunătățându-și valorile medii. Astfel, cu 0,10 s s-au îmbunătățit valorile medii ale tinerilor fotbaliști de pe postul de fundaș unde $t=1,25$ iar $P>0,05$; cu 0,11 s cele ale fotbaliștilor de pe postul de atacant, unde $t=1,37$, iar $P>0,05$; cu 0,07 s rezultatele mijlocașilor unde $t=1,17$ iar $P>0,05$, și cu 0,06 s cele ale fotbaliștilor de pe postul de portar, unde $t=1,20$ iar $P>0,05$. Diferențele însă sunt ne semnificative.

Referindu-ne la valorile medii înregistrate la T.F., putem concluziona următoarele. Diferența indicilor testați este semnificativă și denotă corectitudinea aplicării mijloacelor de dezvoltare a capacității de accelerare pe distanță. Aceste mijloace au avut un efect mai pronunțat în cazul tinerilor fotbaliști din GE specializați pe postul de atacant, care au parcurs cu 0,29 s mai rapid distanța, având valori medii de 4,43±0,08 s, față de 4,72±0,10 s, unde $t=2,23$, $P<0,05$. Urmează tinerii fotbaliști specializați pe postul de fundaș, care au parcurs această distanță cu 0,28 s mai rapid, având valorile medii de 4,38±0,08 s, față de 4,66±0,09 s, unde $t=2,33$, iar $P<0,05$; cei specializați pe postul de portar, care au parcurs cu 0,26 s mai rapid distanța dată, având valorile medii de 4,50±0,07 s, față de 4,76±0,08 s, unde $t=2,36$, $P<0,05$ și tinerii fotbaliști specializați pe postul de mijlocas, care au parcurs-o cu 0,21 s mai rapid, având valorile medii de 4,41±0,06 s, față de 4,63±0,07 s, unde $t=2,44$, iar $P<0,05$.

Rezultate mai înalte au demonstrat tinerii fotbaliști din GE de pe postul de fundaș, valorile medii înregistrate la eceștia fiind de 4,38±0,08 s, urmați de mijlocași cu valorile medii de 4,41±0,06 s, atacanți cu valorile medii de 4,43±0,08 s și portari cu valorile medii de 4,50±0,07s. Aceste valori medii se află la limitele calificativului „mediu” și ne arată că există surse de îmbunătățire a acestui parametru pe viitor.

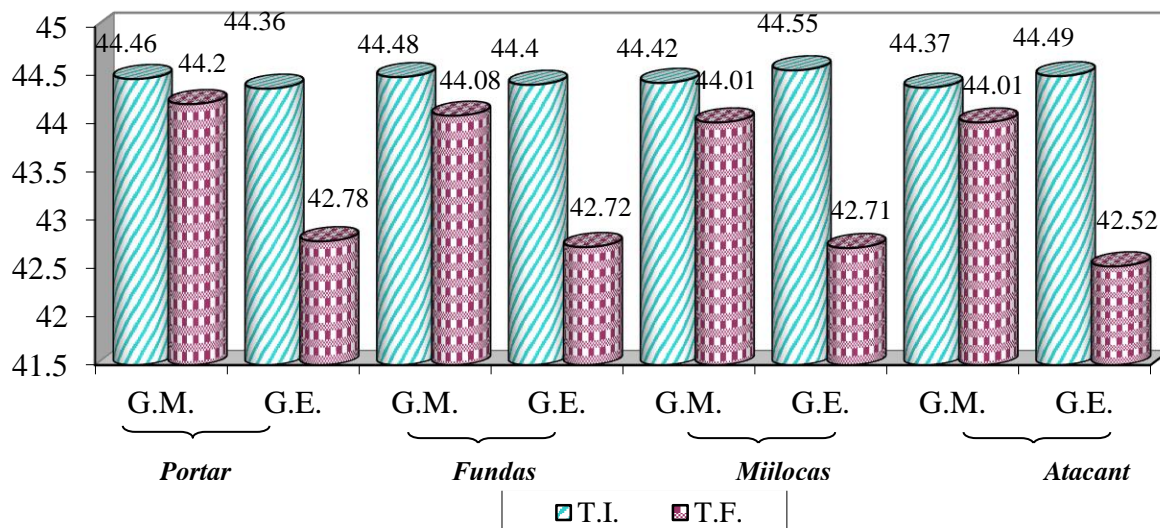


Figura 3.5. Dinamica evaluării rezistenței speciale

Referitor la proba de evaluare a rezistenței speciale alergare 180 m, putem remarca efectele pozitive asupra tinerilor jucători a mijloacelor aplicate pe durata ciclului anual. Pornim de la ideea că rezistența specială joacă un rol important pe durata jocului, permițându-le tinerilor fotbaliști să înfrunte condițiile climaterice, adversarul, terenul și totodată să-și confirme capacitățile sub aspect fizic și tehnico-tactic.

O bună pregătire privind rezistența specială se cere tinerilor fotbaliști specializați pe postul de mijlocaș deoarece de aptitudinile acestora depinde în mare măsură cursul și rezultatul jocului.

Analizând rezultatele înregistrate la T.F., putem menționa că timpul parcurgerii distanței la proba de 180 m s-a îmbunătățit cu 1,97 s la tinerii fotbaliști specializați pe postul de atacant, ale căror valori medii au fost de $42,52 \pm 0,45$ s, față de $44,49 \pm 0,48$ s, unde $t=5,47$, iar $P < 0,001$; urmați de tinerii fotbaliști specializați pe postul de mijlocaș, cu o diferență de 1,84 s și valori medii de $42,71 \pm 0,40$ s, față de $44,55 \pm 0,47$ s, unde $t=4,84$, iar $P < 0,001$; apoi de tinerii fotbaliști specializați pe postul de fundaș, cu 1,68 s, - valori medii constituind $42,72 \pm 0,43$ s, față de $44,40 \pm 0,46$ s, unde $t=4,42$, iar $P < 0,01$; și de tinerii fotbaliști specializați pe postul de portar, care au înregistrat o îmbunătățire cu 1,58 s, valori medii de $42,78 \pm 0,42$ s, față de $44,36 \pm 0,45$ s, unde $t=5,85$ iar $P < 0,01$.

Aceste rezultate demonstrează o pregătire mai eficientă a tinerilor fotbaliști de pe postul de atacant cu o medie de $42,52 \pm 0,45$ s, urmați de tinerii fotbaliști de pe postul de mijlocaș cu $42,71 \pm 0,40$ s, apoi de tinerii fotbaliști de pe postul de fundaș cu $42,72 \pm 0,43$ s și de tinerii fotbaliști de pe postul de portar cu $42,78 \pm 0,42$ s, care corespund calificativului „bine”, ceea ce denotă o pregătire substanțială în acest sens.

Despre tinerii fotbaliști din GM putem menționa, de asemenea, că rezultatele au crescut în medie cu 0,35 s, iar în funcție de posturi au fost calculate următoarele medii:

- portar: 0,26 s $44,20 \pm 0,44$ s față de $44,46 \pm 0,46$ s, unde $t=0,93$, iar $P>0,05$;
- fundaș: 0,40 s $44,08 \pm 0,45$ s față de $44,48 \pm 0,47$ s, unde $t=1,21$, iar $P>0,05$;
- mijlocaș: 0,41 s $44,01 \pm 0,42$ s față de $44,42 \pm 0,44$ s, unde $t=1,11$, iar $P>0,05$;
- atacant: 0,36 s $44,01 \pm 0,42$ s față de $44,37 \pm 0,48$ s, unde $t=1,00$, iar $P>0,05$.

Datele confirmă faptul că în GM creșterea este ne semnificativă.

Comparând datele înregistrate la T.F. în GE și GM, putem spune că valorile medii ale tinerilor fotbaliști de pe toate posturile s-au îmbunătățit. Tinerii fotbaliști din GE au obținut indici mai valoroși datorită aplicării corecte în decursul anului competițional a mijloacelor care acționează anume asupra acestei calități.

Rezultatele înregistrate pe posturi ne dau posibilitatea să confirmăm cu certitudine că valorile medii obținute sunt semnificative. Datele T.F. indică o îmbunătățire cu 1,49 s la tinerii fotbaliști specializați pe postul de atacant, ale căror valori medii au fost de $42,52 \pm 0,45$ s GE, față de $44,01 \pm 0,47$ s GM, unde $t=2,24$, iar $P<0,05$; cu 1,48 s la tinerii fotbaliști specializați pe postul de portar, cu valori medii de $42,78 \pm 0,42$ s GE, față de $44,20 \pm 0,44$ s GM, unde $t=2,33$, iar $P<0,05$; cu 1,36 s la tinerii fotbaliști specializați pe postul de fundaș, cu valori medii de $42,72 \pm 0,43$ s GE, față de $44,08 \pm 0,45$ s GM, unde $t=2,19$, iar $P<0,05$ și cu 1,30 s la tinerii fotbaliști specializați pe postul de mijlocaș, cu valori medii de $42,71 \pm 0,40$ s GE, față de $44,01 \pm 0,48$ s GM, unde $t=2,24$, iar $P<0,05$.

Semnificația datelor obținute de tinerii fotbaliști s-a manifestat în acțiunile tehnico-tactice reușite pe parcursul meciurilor oficiale.

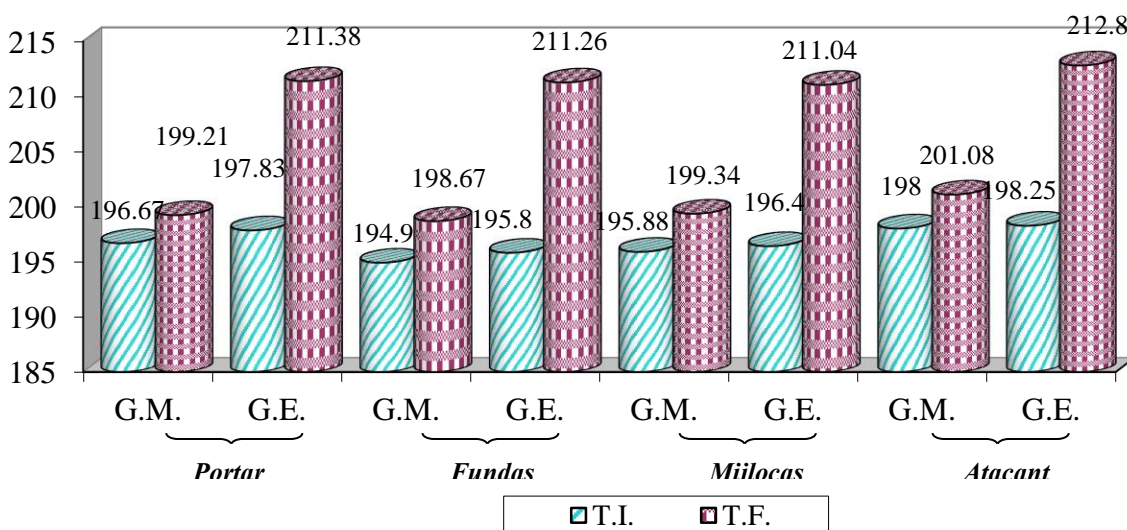


Fig. 3.6. Dinamica evaluării forței explozive

Referitor la proba de săritură în lungime și evaluarea forței explozive, se constată aceeași creștere a valorilor medii de la testarea inițială și la cea finală, atât în grupa experiment, cât și în grupa martor. Din datele furnizate observăm că tinerii fotbaliști din GE au demonstrat rezultate remarcabile la majoritatea probelor evaluate.

Putem remarca faptul că tinerii fotbaliști specializați pe postul de atacant au demonstrat valori medii de $212,80 \pm 3,66$ cm la T.F., față de $198,25 \pm 3,79$ cm la T.I., unde $t=5,10$ iar $P < 0,01$; urmează tinerii fotbaliști de pe postul de portar, cu valori medii de $211,38 \pm 3,65$ cm la T.F., față de $197,83 \pm 3,71$ cm la T.I., unde $t=5,99$, iar $P < 0,01$; tinerii fotbaliști specializați pe postul de fundaș, cu valori medii de $211,26 \pm 3,68$ cm la T.F., față de $195,80 \pm 3,75$ cm la T.I., unde $t=4,84$, iar $P < 0,001$; și tinerii fotbaliști specializați pe postul de mijlocaș, cu valori medii de $211,04 \pm 3,60$ cm la T.F. față de $196,40 \pm 3,68$ cm la T.I., unde $t=4,69$, iar $P < 0,01$.

Față de T.I., indicii au crescut cu 15,46 cm la jucătorii de pe postul de fundaș, cu 14,64 cm la mijlocași, cu 14,55 cm la atacanți și cu 13,55 cm la portari. La tinerii fotbaliști din GM, creșterea este nesemnificativă și constituie: portari doar 2,54 cm, la fundași 3,77 cm, la mijlocași 3,46 cm și la atacanți cu 3,08 cm. Valorile medii ale tinerilor fotbaliști sunt cuprinse între $199,21 \pm 3,68$ cm la T.F. față de $196,67 \pm 3,70$ cm la T.I., unde $t=1,12$, iar $P > 0,05$ în cazul portarilor; $198,67 \pm 3,70$ cm la T.F. față de $194,90 \pm 3,73$ cm la T.I., unde $t=1,18$, iar $P > 0,05$ în cazul fundașilor; $199,34 \pm 3,66$ cm la T.F. față de $195,88 \pm 3,68$ cm la T.I., unde $t=1,10$, iar $P > 0,05$ în cazul mijlocașilor și $201,08 \pm 3,74$ cm la T.F. față de $198,00 \pm 3,76$ cm la T.I., unde $t=1,07$, iar $P > 0,05$ în cazul atacanților.

Analizând efectele aplicării corecte a mijloacelor pentru dezvoltarea forței explozive în urma experimentului constatativ, putem concluziona că tinerii fotbaliști din GE au demonstrat rezultate superioare celor din grupa martor. Dacă analizăm datele înregistrate pe posturi de joc, observăm o diferență mai mare a indicilor testați, cum ar fi: cu 12,59 cm la fundași, cu valori medii de $211,26 \pm 3,68$ cm GE, față de $198,67 \pm 3,71$ cm GM, unde $t=2,41$, iar $P < 0,05$; cu 12,17 cm la portari, cu valori medii de $211,38 \pm 3,65$ cm GE, față de $199,21 \pm 3,68$ cm GM, unde $t=2,35$, iar $P < 0,05$; cu 11,72 cm la atacanți, cu valori medii de $212,80 \pm 3,66$ cm GE, față de $201,08 \pm 3,74$ cm GM, unde $t=2,24$, iar $P < 0,05$, și cu 11,70 cm la mijlocași cu valori medii de $211,04 \pm 3,60$ cm GE, față de $199,34 \pm 3,66$ cm GM, unde $t=2,28$, iar $P < 0,05$.

Conform scării de apreciere a nivelului de pregătire a tinerilor fotbaliști din GE, aceștia au atins calificativul „excelent” la T.F., ceea ce denotă corectitudinea aplicării mijloacelor ce acționează asupra dezvoltării acestei calități necesare tinerilor fotbaliști.

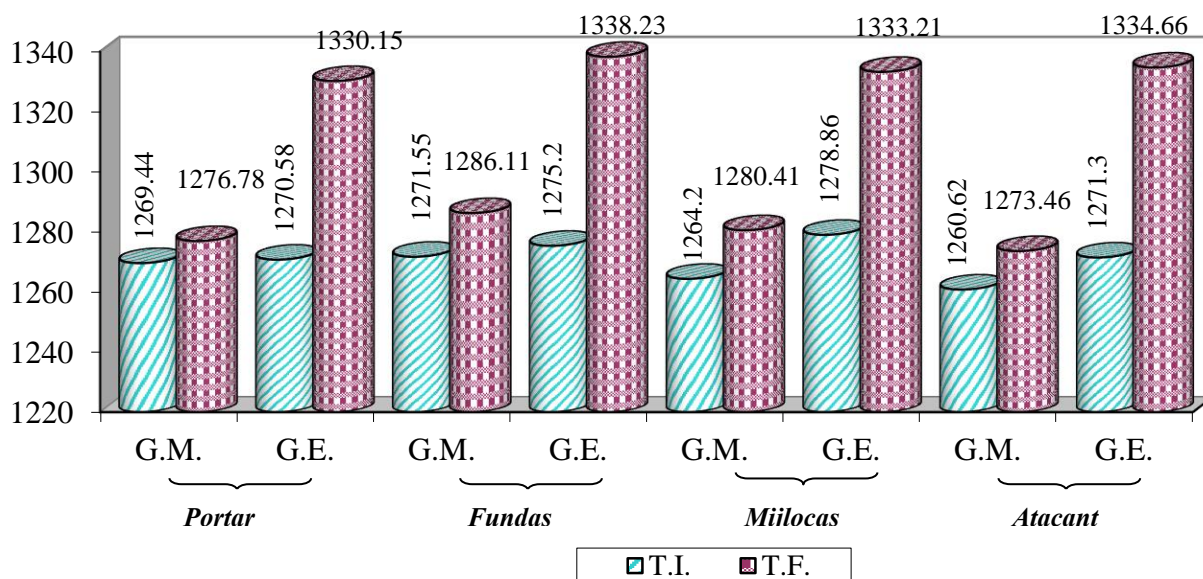


Fig. 3.7. Dinamica evaluării capacității de rezistență generală

Cel mai reprezentativ exemplu este cel de rezistență al cărui indice se determină prin proba de alergare de 6 min. Mediile obținute de tinerii fotbaliști atestă o evoluție la toți subiecții, comparativ cu normativul impus de cerințele F.M.F. și CPTF Zimbru (Figura 3.7).

Astfel, se înregistrează o dinamică ascendentă capacității de rezistență la tinerii fotbaliști din GE în medie cu 62,34 m în cazul portarilor, cu 75,70 m în cazul fundașilor, cu 96,67 m la mijlocași și cu 71,41 m la atacanți.

Comparând mediile tinerilor fotbaliști pe posturi, atestăm o creștere semnificativă la tinerii fotbaliști din GE de pe postul de portar, cu valori medii de $1330,15 \pm 16,74$ m la T.F., față de $1270,58 \pm 16,82$ m la T.I., unde $t=5,38$, iar $P<0,01$; a celor de pe postul de fundaș, cu valori medii de $1338,23 \pm 16,99$ m la T.F., față de $1275,20 \pm 17,12$ m la T.I., unde $t=4,31$, iar $P<0,01$; a celor de pe postul de mijlocaș, cu valorile medii de $1333,21 \pm 16,66$ m la T.F., față de $1278,86 \pm 16,70$ m la T.I., unde $t=3,80$, iar $P<0,01$, și de pe postul de atacant, cu valori medii de $1334,66 \pm 17,97$ m la T.F., față de $1271,30 \pm 18,49$ m la T.I., unde $t=4,54$, iar $P<0,01$.

La tinerii fotbaliști din GM de pe toate posturile de joc constatăm că rezultatele la alergarea de rezistență sunt inferioare celor ale subiecților din GE înregistrând, respectiv, la postul de portar o îmbunătățire de 7,34 m, cu valori medii de $1276,78 \pm 16,80$ m la T.F., față de $1269,44 \pm 16,85$ m la T.I., unde $t=0,71$, iar $P>0,05$; la postul de fundaș o îmbunătățire de 14,56 m, cu valori medii de $1286,11 \pm 17,29$ m la T.F., față de $1271,55 \pm 17,35$ m la T.I., unde $t=0,98$, iar $P>0,05$; la postul de mijlocaș o îmbunătățire de 16,21 m cu valori medii de $1280,41 \pm 16,68$ m la T.F., față de $1264,20 \pm 16,73$ m la T.I., unde $t=1,13$, iar $P>0,05$, și la postul de atacant - 12,84 m, cu valori medii de $1273,46 \pm 18,10$ m la T.F., față de $1260,62 \pm 18,34$ m la T.I., unde $t=0,92$, iar

$P > 0,05$. Acest declin de rezistență nu poate diminua nivelul profesional al tinerilor fotbaliști menționați mai sus.

Comparând indicii rezistenței generale la T.F. ale celor două grupe încadrate în experimentul pedagogic, observăm o creștere semnificativă a rezultatelor tinerilor fotbaliști din GE la toate posturile de joc. Astfel, se înregistrează o dinamică ascendentă și o îmbunătățire a capacității de rezistență în medie cu 53,37 m în cazul portarilor cu valori medii de $1330,15 \pm 16,74$ m GE, față de $1276,78 \pm 16,80$ m GM, unde $t=2,25$, iar $P < 0,05$; cu 52,12 m la fundași, cu valori medii de $1338,23 \pm 16,99$ m GE, față de $1286,11 \pm 17,29$ m GM, unde $t=2,75$, iar $P < 0,05$; cu 52,80 m la mijlocași cu valori medii de $1333,21 \pm 16,66$ m GE, față de $1280,41 \pm 16,68$ m GM, unde $t=2,24$, iar $P < 0,05$; cu 61,20 m la atacanți cu valori medii de $1334,66 \pm 17,97$ m GE, față de $1273,46 \pm 18,10$ m GM, unde $t=2,40$, iar $P < 0,05$, ceea ce scoate în evidență importanța și necesitatea continuării unui program de pregătire de nivel înalt după o planificare prestabilită, în așa fel încât efortul să le facă plăcere jucătorilor și aceștia să fie lipsiți de factori stresanți.

Prin urmare, aplicarea programei experimentale în cadrul experimentului formativ, accentul fiind pus pe pregătirea motrice diferențiată a tinerilor fotbaliști și-a demonstrat clar eficiența date fiind rezultatele înregistrate la majoritatea indicatorilor și parametrilor testați. Ne referim, în primul rând, la sporirea nivelului de dezvoltare a parametrilor motrici, fotbaliștii din grupa experimentală îmbunătățindu-și semnificativ performanțele la majoritatea probelor supuse cercetărilor pedagogice.

3.2. Influența pregătirii fizice speciale și diferențiate asupra randamentului tehnico-tactic al tinerilor fotbaliști

Conținutul programelor de pregătire a tinerilor fotbaliști depinde în mare măsură de informația veridică primită ca rezultat al înregistrării activității competiționale. În calitate de criterii de apreciere a măiestriei sportive se recomandă a fi folosiți indicii eficacității tehnico-tactice și ai performanței. Controlul și aprecierea activității competiționale a tinerilor fotbaliști se află în atenția specialiștilor. Cerințele de dirijare a echipei necesită o abordare corespunzătoare în ceea ce privește aportul fiecărui jucător în ansamblul echipei și, totodată, dirijarea procesului de antrenament.

Majoritatea specialiștilor scot în evidență activitatea competițională, iar rezultatul sportiv e considerat un factor al eficacității procesului de pregătire. De aceea, dirijarea procesului de instruire presupune concentrarea asupra analizei activității competiționale a echipei și a jucătorilor deoarece doar în competiții observăm părțile pozitive și negative ale acestora. Numai

cercetarea minuțioasă a activității competiționale ne va permite elaborarea unui sistem adecvat al procesului de antrenament.

Trebuie menționat că aprecierea nivelului de pregătire a diferiților jucători în fotbal, luând în considerație doar indicii activității competiționale, reprezintă o dificultate, deoarece rezultatul sportiv are caracter multiplu, iar specialiștii lămuresc acest moment prin faptul că în jocurile sportive el are în mare măsură, un caracter relativ.

Cu toate acestea, convingător este punctul de vedere al lui Dragnea A., Teodorescu S.M. [53], care crede că performanța sportivă depinde de caracteristicile fundamentale ale activității competiționale, în mare parte independente unele față de altele.

În baza celor expuse, ar trebui să recunoaștem legitimitatea opiniilor experților care indică faptul că eficacitatea criteriilor de performanță ale procesului de instruire, care este temelia rezultatului sportiv, poate fi atinsă doar printr-un control complex și integrat, care sugerează evidența activității fotbaliștilor în competiții. Mai mult decât atât, evaluarea eficacității ne dă posibilitatea de a corecta diverse componente ale procesului de instruire a tinerilor fotbaliști.

În fotbal, cel mai frecvent, se aplică evaluarea activității competiționale după numărul (volumul) și calitatea (procentul rebutului sau rata eficienței) execuțiilor acțiunilor tehnico-tactice în joc atât individuale, cât și cele de echipă.

Analizând indicii eficienței activității competiționale a jucătorilor, Рогачёв А.Ф., Князев В.Д., Герасименко А.П. [195] afirmă că aceasta depinde de nivelul pregătirii sportive a adversarului și identifică dependența acestor parametri de funcțiile postului de joc al fiecărui sportiv.

Criteriile activității competiționale sunt acțiunile tehnico-tactice. Prin urmare, experții din fotbal acordă o atenție sporită definirii indicatorilor cantitativi și calitativi ai acțiunilor tehnico-tactice.

Pe durata experimentului pedagogic, pentru confirmarea ipotezei au fost vizionate un șir de jocuri din cadrul Campionatului Național de copii și juniori, după cum urmează:

- ✚ pentru 13-14 ani - 22 jocuri (Campionat);
- ✚ pentru 13-14 ani - 11 jocuri (amicale);
- ✚ pentru 13-14 ani - 12 jocuri (turnee).

De asemenea, la experiment au participat toți copiii legitimați conform Tabelului nominal avizat de către Departamentul Copii și Juniori al FMF la vârsta respectivă (13-14 ani) - 34 jucători, aceștia reprezentând GE.

În urma analizei acestui număr de jocuri, putem menționa (Tabelul 3.5) că, în medie pe meci, echipele participante în experiment, conform vârstei îndeplinesc circa 350-368 acțiuni tehnico-tactice.

Tabelul 3.5. Structura și numărul acțiunilor tehnico-tactice ale tinerilor fotbaliști pe posturi de joc la vârsta de 13-14 ani

Nr. crit.	ACȚIUNILE TEHNICO-TACTICE			POSTURILE DIN TEREN								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9
	pase			%	%	%	%	%	%	%	%	%
1.	scurte și	înapoi și lateral	volumul	15,7	20,6	16,9	16,8	13,6	19,8	17,5	19,2	16,2
2.	medii	înainte	volumul	21,0	25,2	20,5	22,4	12,5	12,2	10,9	13,8	8,8
3.	la loc liber		volumul	1,6	0,7	0,6	1,6	3,4	5,6	4,7	4,9	2,5
4.	lungi		volumul	5,0	7,9	5,3	2,5	0,2	2,4	3,0	0,7	0,5
5.	lovituri - centrări		volumul	2,7	1,1	0,7	1,5	9,1	2,4	10,3	2,4	3,4
6.	conducere		volumul	18,9	7,9	15,5	16,8	22,0	18,4	22,6	16,3	19,6
7.	dribling		volumul	2,9	0,3	2,4	2,9	9,6	5,0	9,3	5,2	10,2
8.	deposedare		volumul	10,3	9,1	9,8	11,1	11,8	12,0	5,4	13,4	6,6
9.	intercepție		volumul	9,6	10,0	10,5	11,5	6,9	5,7	2,6	6,9	3,5
10.	dueluri	la sol	volumul	3,6	4,6	3,3	2,6	2,5	3,7	3,4	5,2	8,1
11.		în aer	volumul	3,7	6,4	6,4	3,9	2,3	4,4	1,5	4,5	7,6
12.	joc cu capul		volumul	2,8	5,1	5,7	3,4	0,9	2,3	3,0	2,4	1,6
13.	lovituri	cu capul	volumul	0,1	0,0	0,3	0,2	0,2	0,5	0,1	0,0	0,9
14.	la poartă	cu piciorul	volumul	0,7	0,1	0,6	0,8	0,9	2,5	3,1	2,1	5,0
TOTAL PE MECI			volumul	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Notă: 1 – fundaș dreapta, 2 – liberoul, 3 – fundaș central, 4 – fundaș stânga; 5 – mijlocaș dreapta, 6 – mijlocaș central, 7 – mijlocaș stânga; 8 – mijlocaș ofensiv; 9 – atacant.

După procesarea rezultatelor experimentului pedagogic de monitorizare a activității competiționale a tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc, au fost identificați indicatorii cantitativi și calitativi ai acțiunilor tehnico-tactice ale echipelor de diferite vârste.

Astfel, comparând parametrii activității competiționale a fotbaliștilor calificați cu cei ai tinerilor jucători de 12-14 ani, constatăm că, în majoritatea cazurilor, numărul indicilor cantitativi și calitativi ai acțiunilor tehnico-tactice ale jucătorilor de ambele vârste au aproximativ aceeași tendință, doar că în cazul fotbaliștilor calificați calitatea execuțiilor tehnico-tactice este mai înaltă.

Eficiența acțiunilor tehnico-tactice ale jucătorilor de performanță este de 70%, în timp ce la tinerii fotbaliști este de circa 52%. Acest fapt ne permite să calificăm nivelul pregătirii tehnico-tactice a tinerilor fotbaliști ca fiind mai redus în comparație cu al sportivilor de performanță. Totodată, iese în evidență un complex întreg de condiții obiective, și subiective care împiedică dezvoltarea fotbalului la nivelul copiilor.

Rezultatele obținute ne sugerează că, în cazul tinerilor jucători, rolul esențial în obținerea performanțelor sportive este calitatea dezvoltării aptitudinilor fizice, iar posibilitățile tehnico-tactice nu au o influență decisivă asupra performanțelor sportive, cel puțin la nivel de începători.

Având în vedere condițiile de desfășurare a competițiilor sportive, constatăm că acestea nu satisfac în mare măsură capacitățile tinerilor jucători. În astfel de condiții de joc, intervine necesitatea folosirii mai frecvente de către tinerii fotbaliști a luptei corp la corp și a paselor lungi, ceea ce dictează și permite utilizarea băieților cu dezvoltare accelerată, care cedează la compartimentul tehnico-tactic și vor avea în continuare un avantaj datorită dezvoltării fizice mai bune.

După aplicarea corectivelor aduse în ceea ce privește activitatea competițională, există o scădere semnificativă a numărului de dueluri cu 18,7%. A scăzut numărul paselor lungi și a crescut numărul de pase scurte și medii. Creșterea bruscă la astfel de acțiuni tehnico-tactice ca driblingul și deposedările cu mai mult de 1,5 ori duce la creșterea valorii jucătorului și oferă posibilitatea utilizării acestora cu succes în joc, fapt care se va reflecta ulterior asupra performanțelor sportive. Astfel, observăm o creștere a numărului de ocazii de gol cu 82,5%.

Analiza activității competiționale ne demonstrează că tinerii fotbaliști ai CPTF Zimbru îndeplinesc în medie 350-368 de acțiuni tehnico-tactice în decursul unui meci, cu o rată de rebut de 34,36%. Fără pasele scurte, acțiunile tehnico-tactice sunt în număr de 312-372, cu 39-40 % de rebut, observăm că tinerii fotbaliști folosesc mai des pasele scurte. La această vârstă se evidențiază specificul utilizării în joc a elementelor și procedeele tehnice, după cum urmează:

✚ fundașii - pase scurte și medii, deposedarea, jocul cu capul, interceptiile. Îndeplinirea paselor lungi are cel mai mare rebut - 47-51 %, deposedările - 33,35 %, jocul cu capul - 34-47%, driblingul - 31-39%;

✚ mijlocașii - pase scurte, medii și lungi, conducerea și driblingul. Cea mai mare pondere observă la pasele lungi - 47-48%, dribling - 36-37 %, jocul cu capul - 36-40%, loviturile la poartă - 47,51%;

✚ atacanții - pase scurte și medii, lovituri la poartă.

Este necesar de menționat că la această vârstă pasele lungi au 46-47 % de rebut, loviturile la poartă - 53-66 %, deposedarea - 34,41%. Mai rar se folosesc conducerea și driblingul. Cercetarea și analiza parametrilor tehnico-tactici în procesul competițiilor reflectă faptul că în aceste condiții tinerii fotbaliști nu pot executa acțiuni precise și rapide. Această situație este determinată de neconcordanța dintre activitatea competițională cu cea de antrenament.

Analiza utilizării acțiunilor tactice cu mingea realizate de către tinerii jucători, în comparație cu cei profesioniști, demonstrează că principala acțiune tactică utilizată este pasa, care în fotbalul pentru copii se folosește mai rar. La fundașii laterali ea este cu 21,6% și la fundașii centrali cu 28,6% mai mică față de cei profesioniști.

Tinerii fotbaliști folosesc cel mai des pasele lungi și medii. Este important să reținem că aplicarea acestora nu este justificată, deoarece acest gen de pase este folosit și la degajarea mingii în zona de atac. Deposedarea cu inițierea unui atac are o acoperire de 12,6%. Mijlocașii utilizează cel mai des pasarea mingii la distanțe mici și mijlocii.

La nivelul copiilor și juniorilor, mijlocașii utilizează mai des pasele lungi cu 16,5% mai mult și cu 20,2% mai puțin pasele medii și scurte. Deposedarea adversarului de minge este procentual mai mică, deoarece, la nivelul copiilor, mijlocașii nu participă activ la acest fenomen. Driblingul este utilizat destul de des, însă trebuie menționat că uneori acesta nu este justificat.

Referitor la atacanți, putem relata că aceștia mai des utilizează pasa, în medie aceasta constituie de la 60,5 până la 71,7 % din numărul total de ATT. Driblingul este utilizat mai des de către atacanții din extremă, iar la cei centrali aceasta constituie circa 18,7%.

Valorile activității competiționale a tinerilor fotbaliști sunt diminuate în condiții extreme, iar precizia ATT redusă. În aceste condiții, se produce o scădere a valorilor preciziei ATT, se reduce contribuția individuală a fiecărui jucător în ansamblul echipei dar și motivația. Condițiile respective presupun schimbarea raportului dintre diferite elemente și procedee tehnice în comparație cu volumul total. Se poate de presupus că echipa poate suferi înfrângere din cauza reducerii activității în joc și a preciziei de execuție. Cerințe speciale în aceste condiții se impun față de realizarea acțiunilor de atac.

Analizând ATT ale tinerilor fotbaliști la vârstă de 13-14 ani, putem constata că aceștia mai des greșesc atunci când efectuează elemente precum: pasele lungi, deposedările și interceptiile, jocul cu capul și șturile la poartă.

La tinerii fotbaliști, indicii procentului de rebut al conducerii și driblingului sunt aproape ca la cei profesioniști. În medie, la tinerii jucători se regăsește un rebut de 56% la deposedări și 45% la interceptii. La echipele de top din Europa acești indici sunt mai efectivi. Jocul cu capul și șturile la poartă sunt elementele la care tinerii fotbaliști autohtoni, în mod tradițional, sunt inferiori celor de peste hotare.

Modificarea structurii ATT ale tinerilor fotbaliști are un șir de caracteristici, de fapt predominând pasele scurte. Pasele medii constituie 4-6 %, cele lungi 9-14 %, iar pasele scurte se

află în limitele 21% - 43% din numărul total de pase. În jocul echipelor europene acești indici au următoarele valori: pase scurte -18-28 %, medii -13-18 %, lungi - 8-11 %.

O dinamică mai scăzută la tinerii fotbaliști se observă la astfel de elemente precum: conducerea, driblingul, deposedările, interceptiile și duelurile în aer. Totodată, pentru obținerea performanței la fiecare echipă indicii ATT sunt diferiți și depind în mare măsură de calitatea execuției acestora.

Temelia stăpânirii cu succes a elementelor tehnice ale jocului de fotbal de către tinerii sportivi o constituie capacitatea de coordonare și îndemânare. În fotbalul contemporan acest fapt se manifestă prin conducerea mingii și dribling în viteză în diferite situații de joc.

Studiul particularităților activității competiționale ne va ajuta la identificarea acelor aspecte ale pregătirii tinerilor jucători, care, la momentul actual, rămân destul de puțin studiate. Datele noi obținute în acest domeniu ne vor permite optimizarea procesului de instruire și educarea viitorilor jucători profesioniști de cel mai înalt nivel.

Acțiunile cu mingea sunt cele mai importante forme de activitate a fotbalistului în timpul jocului. Anume aceasta determină specificul jocului de fotbal și-l deosebește de celelalte probe sportive. Principalele elemente ale jocului cu mingea sunt loviturile, opririle, conducerea, driblingul, aruncarea mingii de la margine, tehnica de joc a portarului.

Baza acțiunilor tactice în grup și pe echipă ale jocului o constituie transmiterile, numite și pase. Ele determină ritmul de joc, viteza combinațiilor în atac și apărare. De caracterul pasărilor depinde stilul de joc al echipei. Cel mai important element al jocului sunt loviturile la poartă. Acestea determină eficacitatea lui, adică numărul de goluri marcate.

Pe parcursul unui meci, fotbalistul se atinge de mingea în medie de la 34 până la 70 de ori, ne cătând la aceea că timpul de contact cu mingea constituie 135-165 s. Practica jocului de fotbal demonstrează că cel mai des se întâlnesc cu mingea jucătorii din linia de mijloc și mai puțin fundașii centrali.

La etapa actuală de dezvoltare a fotbalului tot mai răspândită este tendința de universalizare a jucătorilor, adică nivelarea cât mai mult posibil a cerințelor de joc pentru fundași, mijlocași și atacanți. Principiul de bază al universalizării jucătorilor este înlocuirea reciprocă a fotbaliștilor pe posturi, adică fundașii să-și aducă contribuția în atac, iar atacanții să ajute în apărare, astfel spus orice jucător să facă față oricărei situații de joc, indiferent de postul pe care-l ocupă pe teren [181].

Pentru însușirea principalelor acțiuni de către fotbaliști, este nevoie să se înțeleagă clar care sunt cerințele de bază pentru fiecare post de joc din teren. După cum se cunoaște,

responsabilitățile funcționale ale tuturor jucătorilor se împart în: portari, jucătorii linie de apărare, linia de mijloc și linia de atac .

Pornind de la cele expuse anterior, analiza comparativă a volumului acțiunilor cu și fără minge efectuate de către tinerii fotbaliști de la CPTF Zimbru pe diferite posturi de joc s-a desfășurat conform antrenamentelor axate pe dezvoltarea calităților motrice speciale. În calitate de mijloace au fost folosite exerciții cu pondere tehnico-tactică pe teren redus și cu număr limitat de jucători, lovituri la poartă după repunerea mingii în joc, ocolirea obstacolelor, transmiterea mingii în perechi, în trei, jocul în „pătrat” - 4x2, 5x3, 5x2 pe terenuri cu dimensiuni diferite.

Analiza volumului activității de joc a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani pe baza antrenamentelor orientate spre dezvoltarea rezistenței generale ne-au demonstrat că acțiunile fără minge sunt alcătuite din:

- 🚦 alergări lente (de la 24,1 până la 24,6 min);
- 🚦 accelerări pe diferite distanțe (de la 3,49 până la 3,57 min.);
- 🚦 sprinturi (de la 2,45 până la 4,15 min.);
- 🚦 sărituri și lupta pentru minge (de la 1,05 până la 1,27 min.) .

Timpu total al contactului direct cu mingea al tinerilor jucători este cuprins aproximativ între 4,86 și 5,64 min (Tabelul 3.6).

Tabelul 3.6. Volumul activității tehnico-tactice a tinerilor fotbaliști cu vârsta de 13-14 ani

Nr. crit.	Indicii	Posturi de joc			
		Fundaș	Mijlocaș	Atacant	
1.	cu minge	transmiteri (pase) (min)	0,35	0,41	0,39
2.		opriri (min)	0,31	0,38	0,34
3.		conducerea - (min)	1,25	1,41	1,32
4.		driblinguri - (min)	1,2	1,48	1,7
5.		lovituri - (min)	0,35	0,46	0,42
6.		alte activități (min)	1,4	1,41	1,47
1.	fără minge	alergare lentă (min)	24,6	24,2	24,1
2.		accelerări pe diferite distanțe (min)	3,49	3,57	3,57
3.		sprinturi (min)	2,45	3,09	4,15
4.		sărituri în luptă după minge (min)	1,21	1,27	1,05
5.		pauza dintre exerciții (min)	10	10	10
TOTAL		fundaș: cu mingea - 4,86 min; fără minge - 41,75 min.	mijlocaș: cu mingea - 5,55 min; fără minge - 42,13 min	atacant: cu mingea - 5,64 min; fără minge - 42,87 min	

În baza analizei acestor observații, putem constata că volumul total al acțiunilor efectuate de către un jucător în procesul antrenamentului se repartizează în felul următor: 20% se atribuie paselor, 13% - primirii și opririi mingii, 7% - conducerii, 4% - driblingului, 2,5% - șuturilor spre poartă și 5% - altor acțiuni tehnico-tactice.

De asemenea, putem afirma cu certitudine că cel mai des se întâlnesc și se află în posesia mingii jucătorii din linia de mijloc și cel mai puțin timp - fundașii centrali.

Analiza literaturii de specialitate și a rezultatelor observațiilor pedagogice scoate în evidență necesitatea examinării siguranței acțiunilor tehnico-tactice ale jucătorilor de diferite posturi de joc în cadrul echipelor de juniori. Activitatea motrice a tinerilor jucători atât de 13, cât și de 14 ani include un volum mare de deplasări pe terenul de joc. După caracterul deplasărilor tânărului fotbalist, acestea variază după viteză și direcție.

Vorbind despre eficacitatea acțiunilor tehnico-tactice, putem constata că tinerii jucători de 13-14 ani, la capitolul preciziei de executare a paselor au un randament scăzut față de cei cu vârsta de 14-15 ani.

În concluzie, la această etapă a cercetării noastre, ne permitem să menționăm faptul că, în procesul de instruire a tinerilor jucători de pe toate posturile (cu excepția portarului), trebuie acordată mai multă atenție pregătirii fizice speciale, care permite menținerea unui nivel sporit al activității motrice și îmbunătățește eficacitatea utilizării acțiunilor tehnico-tactice în defensivă atac și apărare ofensivă.

3.3. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programei experimentale de pregătire fizică specială a tinerilor fotbaliști pe posturi de joc

Integrarea fotbalului în procesul didactic reprezintă un factor de optimizare vizibilă a dezvoltării lui în condițiile unui proces organizat și specializat cum este antrenamentul sportiv. Fotbalul beneficiază de efectele de pregătire ale altor ramuri de sport (atletism, gimnastică), având create condițiile pentru o selecție corespunzătoare și continuitate în pregătire. Cadrul organizatoric și competițional al fotbalului tinde să devină corespunzător cu cerințele și exigențele pe plan internațional.

Ca urmare a îndeplinirii unui volum multiplu și specific de lucru de către tinerii fotbaliști de diferite posturi pe durata jocului, aceștia au un nivel diferit de dezvoltare a principalelor componente, care, la rândul lor impun, necesitatea unei pregătiri fizice diferențiate a jucătorilor în funcție de specializarea lor .

Procesul de antrenament în fotbal, la etapa actuală, ar trebui să urmărească obiective individuale pentru fiecare jucător și, în același timp, acestea necesită a fi unite și continuate în acțiunile colective pentru obținerea performanței. La fiecare antrenament ar trebui să fie luate în considerare și folosite, cât mai mult posibil abilitățile individuale ale fiecărui jucător pentru a asigura formarea calităților solicitate de postul ocupat, ținând cont și de posibilitatea de schimbare a funcțiilor postului cu alt jucător din echipă într-o anumită situație de joc.

În prezent, s-a ajuns la necesitatea specializării jucătorilor pe mai multe posturi sau la posibilitatea de a-și schimba funcțiile [151 p.18]. Așadar, se remarcă faptul că în cazul dat nu este vorba de universalitatea tinerilor fotbaliști, ci de aptitudinile vaste posedate de aceștia. Se recomandă ca lărgirea funcțiilor posturilor să se desfășoare treptat, odată cu însușirea celor de bază, ținând cont de consecutivitatea învățării: către universalizare prin specializare.

Între timp, au fost elaborate lucrări metodice se indică necesitatea diferențierii pregătirii fizice speciale ale jucătorilor de diferite posturi de joc, aducând chiar modele unde sunt menționate caracteristicile și parametrii de bază al aptitudinilor fizice conform posturilor de joc.

În baza analizei literaturii de specialitate au fost alcătuite programe experimentale de dezvoltare pentru îmbunătățirea pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc, în funcție de structura și conținutul acestora. Pe parcursul desfășurării experimentului pedagogic s-a elucidat eficiența individualizării aptitudinilor fizice speciale ale jucătorilor prin utilizarea diferențiată a mijloacelor și metodelor, care au contribuit esențial la creșterea nivelului tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc. Analiza comparativă a nivelului de dezvoltare a principalelor componente ale aptitudinilor fizice ale tinerilor jucători au arătat o creștere normală a lungimii corpului și greutateii, a valorilor medii ale calităților motrice speciale în dependență de vârstă și de postul de joc ocupat .

La tinerii fotbaliști de 13-14 ani de diferite posturi se observă diferențe semnificative la indicii nivelului pregătirii fizice generale din cauza nivelului de dezvoltare fizică neuniformă. Această situație poate fi explicată prin faptul că la etapele inițiale de pregătire, practice, nu s-a făcut diferențierea efortului pentru tinerii fotbaliști de diferite posturi de joc, nici după volum și nici după caracter. Acest fapt este confirmat și de rezultatele discuțiilor efectuate cu antrenorii echipelor din cadrul Campionatului RM, ale Diviziei Naționale copii și juniori, care nici nu intenționează să planifice o astfel de diferențiere.

Prin urmare, caracteristicile funcționale ale tinerilor jucători se formează numai în procesul activităților competiționale, care sunt mai intense în etapele ulterioare ale pregătirii și atunci când specializarea pe un post anumit este deja definită. S-a constatat că, la vârsta de 13-14 de

ani, toate aspectele pregătirii sunt legate în mod egal între ele și necesită a fi testate și dezvoltate concomitent. Pentru fotbal, caracteristicile de bază sunt rezistența generală și specială, viteză propriu-zisă, viteza și capacitate a forță-viteză.

La această vârstă, un număr mai mare de indicatori arată relația dintre viteză și capacitatea de forță-viteză, care reflectă o schimbare accentuată în structura stării fizice a tinerilor fotbaliști spre dezvoltarea direcționată a acestor calități.

În structura generală a pregătirii fizice, pentru tinerii jucătorii de toate posturile de joc, un loc important îl ocupă nivelul pregătirii fizice generale, care este corelată semnificativ cu toate calitățile fizice de bază și determină nivelul de dezvoltare și manifestare a acestora.

Cu toate acestea, analiza indicilor principali ai pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de diferite specializări ne arată destul de clar prezența caracteristicilor structurale ale posturilor de joc.

La atacanți, cea mai mare valoare pentru pregătirea fizică o au indicatorii capacității fizice generale, ai rezistenței generale și ai calităților de viteză. La mijlocași, se regăsesc relații semnificative la toți indicatorii ce reflectă nivelul de pregătire fizică specială cu o predominanță a valorilor rezistenței generale și speciale. La fundași, de asemenea, s-au observat legături semnificative ale indicilor, în timp ce există o valoare destul de mare a capacității de forță-viteză.

La portari, în structura pregătirii fizice, se disting în mod deosebit componente de mare viteză și forță-viteză, care rezultă din funcțiile lor în joc și din specificul pronunțat al activității motrice.

Cele mai mari diferențe caracteristice jucătorilor de diferite posturi de joc se observă la capacitatea vitezei în regim de rezistență. Aceste date pot servi drept referință pentru o evaluare complexă a stării funcționale a tinerilor jucători, mai ales atunci când este aleasă destinația viitorului post de joc.

În conformitate cu obiectivele progamei elaborate de noi, antrenamentele experimentale diferențiate ale tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc într-un ciclul anual de pregătire au avut drept consecință o creștere semnificativă a performanței fizice, care constituie baza dezvoltării calităților motrice și care alcătuiesc structura pregătirii fizice speciale.

Creșterea parametrilor pregătirii fizice speciale necesită efectuarea anumitor precizări cu privire la dinamica acestora, în dependență de postul de joc ocupat, ceea ce, probabil, se datorează rezultatului distribuției diferențiate a efortului fizic după volum și intensitate.

Toate acestea au condus la o intensificare considerabilă a activității competiționale a tinerilor fotbaliști. Unul dintre cele mai importante rezultate ale procesului de antrenament experimental diferențiat a fost faptul că a crescut semnificativ volumul total al ATT.

Majorarea semnificativă a numărului de ATT desfășurate cu exactitate în medie cu 27,9% este însoțită de o scădere paralelă a ATT incorect executate în medie cu 19,4% și o creștere a siguranței ATT în medie cu 14,4%.

Există o legătură directă între creșterea nivelului pregătirii fizice a jucătorilor și activitatea motrice, și, ce e mai important, calitatea ATT. Această creștere este clar vizibilă analizând dinamica acestor indicatori ai tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc.

La atacanți, se observă o creștere a efortului fizic însoțită de un număr impunător de ATT executate corect. O creștere mai eficientă se observă la jucătorii specializați pe posturile de fundași și mijlocași, care este însoțită de un volum mai mic de ATT, însă executate mai precis. Cu toate acestea, putem menționa că, în cazul mijlocașilor și fundașilor, a scăzut numărul acțiunilor tehnico-tactice executate greșit.

Nivelul inițial scăzut al pregătirii fizice ne sugerează că procesul de antrenament, desfășurat conform programei experimentale, contribuie esențial la creșterea rapidă a activității competiționale, care poate fi descrisă ca un proces de „intensificare”.

În cazul în care nivelul inițial al pregătirii fizice este înalt, cum ar fi la jucătorii specializați pe postul de mijlocaș, în procesul de antrenament diferențiat, această creștere este mai mică, ceea ce de fapt, duce la o reducere substanțială a numărului de ATT executate imprecis.

În general, analizând efectele (totalizând rezultatele) experimentului pedagogic se poate concluziona că procesul de antrenament bazat pe pregătirea fizică specială diferențiată într-un ciclu anual, indică o creștere semnificativă a principalelor calități motrice speciale caracteristice postului de joc ocupat de către tinerii fotbaliști. Creșterea corespunzătoare a nivelului pregătirii fizice generale și speciale presupune un nivel sporit de raportului dintre acțiunile precise și cele imprecise. Se observă o creștere a eficienței acțiunilor precise și o reducere a celor imprecise, care se reflectă asupra eficacității și siguranței ATT.

Este necesar de remarcat faptul că există o corelație directă între dinamica nivelului pregătirii fizice și activitatea motrice a jucătorilor și, ce e mai important, calitatea ATT. Această legătură este clar vizibilă la dinamica indicilor tinerilor fotbaliști de diferite posturi de joc.

Așadar, procesul de antrenament experimental diferențiat al tinerilor fotbaliști de diferite specializări într-un ciclu anual a condus la o creștere semnificativă a pregătirii fizice speciale,

care a servit drept bază pentru dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de fotbal și care alcătuiesc structura acesteia.

Consideram că este necesar să se asigure însușirea corectă a procedeelor tehnice de bază ale jocului de fotbal și numai după aceea a celor specifice posturilor de joc, inclusiv dezvoltarea corespunzătoare a calităților motrice. Activitatea copiilor trebuie îndrumată ținându-se seama de particularitățile fiecăruia, avându-se în vedere experiența limitată a acestora. În condițiile de efort ale jocului de fotbal, organismul este obligat să facă față unor solicitări nespeciale, fiind necesară o pregătire specială în acest sens. La copii, trecerea de la odihna activă la activitatea maximă de efort fizic are loc mai repede decât la adulți.

În acest context, suntem de părerea autorilor [34,89,153,203] care consideră că modelul selecției se alcătuiește pe baza tipului somatic, a capacității motrice și a capacității psihice. Fiecare factor prezintă anumite componente caracteristice, între care se stabilesc raporturi cuantificate procentual. Cerințele fixate în scopul optimizării selecției stabilesc pentru fiecare factor și componentă următoarele valori exprimate în procente:

I. Pentru tipul somatic - 30%: (statura - 40%, raportul statură / greutate - 60%).

II. Pentru capacitatea motrice - 50 %: (îndemânarea - 35%, detenta -10%, viteza - 35%, rezistența - 20%).

III. Pentru capacitatea psihică - 20%: (analiza situațiilor -35 %, combativitatea - 35%, inițiativa - 30%).

Aceste raporturi dintre factori și componente sunt determinate de corelațiile existente între caracterele genetice stabile (statura, viteza, detenta, îndemânarea) și caracterele generale labile, perfectibile (greutatea corporală, forța, rezistența) pe de o parte și vârsta optimă la care se poate acționa cu cea mai mare eficiență pentru influențarea lor, pe de altă parte.

În această ordine de idei, considerăm că, în cadrul modelului propus, putem evidenția următoarele elemente:

- aptitudinile psihocomportamentale sportive (inteligenta sportivă, capacitatea mobilizării resurselor energetice, capacitatea refacerii după succes, insucces, accident);

- aptitudinile motrice (viteza, forța, rezistența, îndemânarea și elasticitatea sau suplețea);

- aptitudinile psihomotrice (kinestezia, ideomotricitatea, coordonările senzorial-motrice, viteza de anticipare, schema corporală, echilibrul);

- aptitudinile reglatorii adaptative care pot fi de tip cognitiv (atenția, capacitățile senzoriale și perceptivă, capacitatea de gândire în interpretarea rezultatelor, imaginația, creativitatea), de tip volitiv (perseverența, dârzenia, urmărirea scopului, combativitatea, rezistența la oboseală și la

durere) și de tip afectiv (echilibrul afectiv, capacitatea de stăpânire, rezistența la factorii de stres, capacitatea de refacere, patriotismul, responsabilitatea, dragostea de muncă);

- aptitudinile atitudinale și comportamentale (motivația pentru performanță, disciplina, spiritul critic și autocritic, consecvența);

- aptitudinile de ordin social (colaborarea, subordonarea intereselor individuale celor colective, spiritul de echipă).

Rezultatele cercetărilor științifice și ale practicii domeniului cu privire la pregătirea psihologică permite să menționăm că la această vârstă (13-14 ani) elevii trebuie să îndeplinească următoarele cerințe psihice:

- existența și rapiditatea percepției audiovizuale;
- capacitatea de concentrare, distribuție și flexibilitate a atenției;
- calitatea vederii periferice;
- gradul inteligenței native și posibilitățile de ameliorare a randamentului proceselor psihice de învățare;

- sensibilitatea psihică și echilibrul temperamental;
- viteza de reacție în situațiile impuse de exercițiul complex sau joc;
- precizia, rapiditatea și eficiența actului psihomotor;
- calitățile memoriei și ale gândirii;
- gradul de rezistență psihică la efortul depus în cadrul pregătirii apropiate de cea specială pentru fotbal.

Pregătirea fizică specială constituie pregătirea organismului în așa mod, încât indicii morfofuncționali ai acestuia, cei de sănătate, nivelul dezvoltării calităților motrice, precum și unele deprinderi și aprecieri motrice implicate în efectuarea acțiunilor tehnico-tactice să asigure randamentul optim al competițiilor.

În contextul problemei abordate în cercetare, ca rezultat al implementării structurii și conținutului programei experimentale elaborate de noi, propunem un model ipotetic de pregătire diferențiată a jucătorilor de fotbal, cu vârsta de 13-14 ani, care este exprimat prin prisma următoarelor componente și indicatori (Tabelul 3.7):

- selecția celor mai buni jucători ai momentului în vederea alcătuirii unei echipe competitive;

- parametrii morfofuncționali;
- parametrii capacității fizice;
- parametrii tehnico-tactici:

- parametrii capacității psihice.

Trebuie să specificăm că am mai identificat acești parametri pentru cinci categorii de posturi, după cum urmează:

- portari;
- apărători laterali;
- apărători centrali;
- mijlocași;
- atacanți.

Tabelul 3.7. Model ipotetic de pregătire diferențiată a jucătorilor de fotbal, vârsta 13-14

Nr. crit.	Componentele modelului	Posturile din teren			
		portar	fundaș	mijlocaș	atacant
I. Morfologici					
1.	<i>Talie</i>	166-168 cm	158-166 cm	155-160 cm	158-165 cm
2.	<i>Greutate</i>	48-51 kg	46-50 kg	46-48 kg	46-49 kg
3.	<i>Mărimea palmei</i>	18-21 cm			
II. Capacitatea fizică					
1.	<i>Viteza de reacție și execuție - alergare 10 m</i>	1,81-1,92 sec	1,77-1,85 sec	1,81-1,86 sec	1,76-1,84 sec
2.	<i>Viteza de deplasare – alergare 30 m.</i>	4,61-4,90 sec	4,56-4,81 sec	4,56-4,71 sec	4,41-4,61 sec
3.	<i>Rezistența specială – alergare 180 m</i>	44,29-41,90sec	43,69-41,80sec	42,59-41,10sec	43,29-41,89sec
4.	<i>Rezistența general - alergare 6 min</i>	1290-1390 m	1360- 1400 m	1400-1450 m	1380- 1420 m
5.	<i>Forța explozivă:s/l loc</i>	190-220 cm	195-225 cm	190-212 cm	195-230 cm
6.	<i>Aruncarea mingii cu o mână</i>	20-25 m			
7.	<i>Degajări lungi cu piciorul</i>	35-45 m			
8.	<i>Îndemânare: note la măiestria tehnică</i>	40-44 pct.	45-47 pct.	45-50 pct.	45-50 pct.
III. Capacitatea psihică					
1.	<i>Concentrarea atenției</i>	f.b.	f.b.	f.b.	f.b.
2.	<i>Rezistența la oboseală psihică</i>	f.b.	f.b.	f.b.	f.b.
3.	<i>Mobilitate motrice</i>	48-50 pct.	48-50 pct.	48-50 pct.	48-50 pct.
IV. Capacitatea tehnico-tactică sau baremuri minimum așteptate în timpul desfășurării jocului					
1.	<i>Timp de joc</i>	70-80 min	70-80 min	70-80 min	70-80 min
2.	<i>Mingi câștigate - cca</i>	95-100 %	90-100 %	80-90 %	70 %
3.	<i>Goluri marcate</i>	ocasional	10-20 %	30 %	40 %
4.	<i>Pase decisive</i>	10 %	20 %	30-40 %	20 %
5.	<i>Greșeli tehnico-tactice</i>	15-18 %	22-29 %	23-30 %	25-31 %
6.	<i>Faulturi</i>	0-3	0-8	0-6	0-4

Modelul jucătorului modern indică, în general, un jucător cu gabarit, cu calitate motrice și însușiri psihice deosebite, dublate de reacții prompte, abilitate, creativitate și capacitate de anticipare. Una dintre trăsăturile jocului de fotbal modern o constituie permanenta și multipla interferare a liniilor și a posturilor, efectuată cu participarea tuturor jucătorilor, atât în faza de atac, cât și în apărare. Aprecierea calității jucătorilor trebuie să ia în considerație în mod preponderent starea de sănătate, tipul somatic, capacitatea motrice și dezvoltarea tehnicității.

De asemenea, o mare importanță în individualizarea pregătirii o are și capacitatea psihică a materialului uman, trebuind să se cunoască și aspectele psihice cele mai importante (gradul de emotivitate, curajul, dorința de performanță, voința, inteligența, memoria, imaginația, talentul, precum și capacitatea de analiză și de decizie rapidă).

În contextul argumentării programei experimentale, constatăm că modelul jucătorului de fotbal este factorul de la care trebuie să se pornească în alegerea elementelor de bază, cu ajutorul cărora se va proceda la conceperea și desfășurarea proceselor de antrenament. Pe fondul modelului general, există și unele excepții date de anumite calități și însușiri care determină totuși jucătorii respectivi să îndeplinească anumite roluri de bază în echipă.

3.4. Concluzii la capitolul 3

Capitolul 3 al tezei include rezultatele experimentului pedagogic, care urmau să scoată în evidență nivelul pregătirii fizice specifice a fotbaliștilor juniori incluși în cercetare. A fost efectuată analiza comparativă a rezultatelor înregistrate în grupa experimentală și cea martor, datele au fost calculate statistic și prezentate în lucrare la capitolul experimental. De asemenea, a fost propusă o planificare - model bazată pe metodologia pregătirii fizice într-un ciclu anual de antrenament.

Pornind de la cele menționate, conform scopului și obiectivelor cercetării la această etapă au fost formulate următoarele concluzii:

1. În documentele de planificare a procesului de antrenament al tinerilor fotbaliști, în microciclul săptămânal, este necesar să se indice concret zilele și modalitatea de aplicare a mijloacelor diferențiate pentru fiecare post de joc.

2. Analizând acțiunile de joc ale echipelor încadrate în experimentul pedagogic, se observă o tendință clară de sporire a numărului acestora în ambele echipe, însă o creștere semnificativă a tuturor parametrilor testați a fost înregistrată la sportivii din grupa experimentală.

3. S-au îmbunătățit esențial indicii pregătirii fizice speciale și numărul acțiunilor tehnico-tactice în grupa experimentală, care au constituit în medie 350-368 acțiuni pe meci.

4. Aceeași tendință s-a observat și în cazul acțiunilor executate cu și fără minge, ca și în cazurile precedente rezultate mai bune înregistrându-se la sportivii din grupa experimentală.

5. Rezultate convingătoare s-au înregistrat la analiza indicilor pregătirii motrice generale, unde jucătorii din grupa experimentală au fost superiori față de cei din grupa martor la majoritatea parametrilor testați.

6. Rezultatele la compartimentul pregătirii fizice speciale diferă, de asemenea, în funcție de postul de joc al tinerilor fotbaliști (atacanți sau apărători).

7. În cazul jucătorilor fundași și atacanți, cele mai conturate rezultate s-au înregistrat la probele de viteză și de rezistență generală, pe când la jucătorii de pe posturile de portar și mijlocaș s-au evidențiat rezultate sporite la probele de forță, atât a brațelor, cât și a picioarelor.

8. Diferențe esențiale de performanță au fost înregistrate la probele "săritura în lungime de pe loc", unde grupa experimentală la finalul experimentului formativ și-a îmbunătățit substanțial rezultatele în comparație cu cele inițiale ($P < 0,001$). La alergarea de 6 min s-a înregistrat aceeași prioritate a grupei experimentale în comparație cu cea martor.

9. Semnificative din punct de vedere statistic au fost diferențele rezultatelor și la celelalte probe, la care, de asemenea, s-au manifestat mai convingător sportivii din grupa experimentală, atingând creșteri vădite la testarea finală la toate probele ($P < 0,01$).

10. Prin urmare, la compartimentul ce ține de pregătirea fizică specială, metodologia experimentală propusă și-a demonstrat eficiența, contribuind astfel la îmbunătățirea esențială a indicilor motrici testați.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu vizează o abordare diferențiată a pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de pe diferite posturi de joc (portar, fundaș, mijlocaș, atacant) prin elaborarea și verificarea experimentală a programei de pregătire fizică specială și diferențiată într-un ciclu anual de antrenament, care va influența creșterea nivelului pregătirii fizice speciale și implicit la eficientizarea activității de joc.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICE

La finele acestui demers științific, am formulat un sistem de concluzii generale și recomandări metodice, a căror natură teoretică și practică confirmă scopul, obiectivele și oportunitatea studiului în cauză:

1. În urma unui proces științific de analiză și sinteză a literaturii de specialitate din țară și din străinătate cu privire la pregătirea fizică a fotbaliștilor de diferită vârstă, constatăm că există informații substanțiale despre sistemul general de pregătire a sportivilor, despre structura și conținutul antrenamentului sportiv, despre diferite componente ale pregătirii etc.

Cu toate acestea, abordările teoretico-metodice existente demonstrează că, în prezent, metodologia pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament sunt mai puțin reprezentate în literatura de specialitate și mai puțin accesibile antrenorilor, care să permită dinamizarea cadrului profesional al jucătorilor de fotbal de pe postul de joc al acestora.

2. Prin studiul efectuat s-a constatat că nivelul pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști atât din GE, cât și din GM, se apreciază cu calificativul „slab”, conform Scalei de evaluare a CPTF Zimbru, dat fiind faptul că în prezent instituțiile de pregătire a viitorilor fotbaliști nu au elaborat o programă analitică cu conținuturi adaptate pregătirii fizice generale și speciale.

3. În urma prelucrării statistice a rezultatelor experimentului constatativ, s-a stabilit că nivelul pregătirii fizice generale și speciale a fotbaliștilor juniori este unul destul de modest raportat la cerințele Federației Moldovenești de Fotbal și, practic, nu există diferențe semnificative din punct de vedere statistic între datele înregistrate în grupa experimentală și cele ale grupei martor, indiferent de postul de joc ($P > 0,05$), lucru ce scoate în evidență încă o dată faptul că în prezent nu există o concepție unitară privind pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor juniori.

4. Pornind de la analiza literaturii de specialitate, a opiniilor specialiștilor din domeniul fotbalului, rezultatelor experimentului de constatare și a propriei experiențe, s-a ajuns la concluzia că, în cadrul pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament, conținutul mijloacelor specifice reflectate în programa elaborată de noi trebuie repartizat având o dozare diferențiată a efortului fizic în funcție de particularitățile individuale și postul de joc al fiecărui jucător.

5. În conținutul programei experimentale, timpul alocat pentru pregătirea fizică diferențiată pe posturi de joc a fotbaliștilor juniori a fost de circa 30-40% din timpul total al unei lecții de antrenament, a variat în funcție de perioada de pregătire sportivă a acestora (pregătitoare,

competițională, de tranziție), fapt ce a influențat pozitiv asupra indicilor pregătirii fizice integrale și speciale a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare.

6. În urma aplicării programei experimentale în cadrul experimentului formativ, s-a demonstrat clar că grupa experimentală a înregistrat o superioritate semnificativă din punct de vedere statistic în cadrul testărilor finale la toate probele motrice aplicate ($P < 0.05$ și $P < 0.01$). Cele mai elocvente rezultate le-au înregistrat jucătorii de pe postul de atacanți la probele de viteză și forță-viteză ($P < 0.05$ și $P < 0.01$), jucătorii de pe postul de mijlocași au înregistrat creșteri semnificative ale rezultatelor finale la probele de rezistență generală și specială ($P < 0.05$ și $P < 0.01$), apărătorii s-au evidențiat la probele de viteză de deplasare și rezistență specială ($P < 0.05$ și $P < 0.01$), iar portarii au înregistrat creșteri semnificative la probele de viteză și forță-viteză, acestea, evident, fiind caracteristice conținutului jocului postului dat ($P < 0.05$ și $P < 0.01$).

7. Pregătirea fizică diferențiată pe posturi de joc a avut un impact pozitiv și asupra compartimentului pregătirii tehnico-tactice a fotbaliștilor juniori, care la finalul experimentului și-au îmbunătățit semnificativ indicii calitativi de joc, adică parametrii tehnici ce țin de elementele și procedeele tehnice de bază ale jocului de fotbal, fapt ce permite să demonstrăm, că pe parcursul cercetării (activității competiționale) tinerii fotbaliști ai CPTF Zimbru îndeplinesc în medie 350-368 de acțiuni tehnico-tactice în decursul unui meci, cu o rată de rebut de 34,36%. Fără pasele scurte, acțiunile tehnico-tactice sunt în număr de 312-372, cu 39-40 % de rebut, observăm că tinerii fotbaliști folosesc mai des pasele scurte. La această vârstă se evidențiază specificul utilizării în joc a elementelor și procedeele tehnice, după cum urmează:

✚ fundașii - pase scurte și medii, deposedarea, jocul cu capul, interceptările. Îndeplinirea paselor lungi are cel mai mare rebut - 47-51 %, deposedările - 33,35 %, jocul cu capul - 34-47%, driblingul - 31-39%;

✚ mijlocașii - pase scurte, medii și lungi, conducerea și driblingul. Cea mai mare pondere se observă la pasele lungi - 47-48%, dribling - 36-37 %, jocul cu capul - 36-40%, loviturile la poartă - 47,51%;

✚ atacanții - pase scurte și medii, lovituri la poartă.

8. Modelul ipotetic (conceptual) al structurii și conținutului de pregătire fizică specială și diferențiată a jucătorilor de fotbal, cu vârsta de 13-14 ani, se valorifică prin integrarea următoarelor componente și indicatori: selecția celor mai buni jucători ai momentului în vederea alcătuirii unei echipe competitive; parametrii morfofuncționali; parametrii capacității fizice; parametrii tehnico-tactici și parametrii capacității psihice.

9. Astfel, aplicarea programei experimentale în cadrul pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori a avut o contribuție majoră la sporirea nivelului pregătirii sportive a acestora la toate compartimentele antrenamentului sportiv, fapt ce permite confirmarea ipotezei formulate la începutul cercetărilor date.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu vizează o abordare diferențiată a pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de pe diferite posturi de joc (portar, fundaș, mijlocaș, atacant) prin elaborarea și verificarea experimentală a programei de pregătire fizică specială și diferențiată într-un ciclu anual de antrenament, care va influența creșterea nivelului pregătirii fizice speciale și implicit la eficientizarea activității de joc.

* * *

Rezultatele analizei și generalizării abordărilor teoretice privind pregătirea fizică specială și diferențiată a tinerilor fotbaliști într-un ciclu anual de antrenament a permis să formulăm următoarele recomandări:

- Pentru evaluarea gradului pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani, se recomandă aplicarea testelor de control, care reflectă elementele dominante de pregătire specifice fiecărui post de joc.
- Planificarea și desfășurarea procesului de instruire a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani se recomandă să se diferențieze în dependență de impactul specializării asupra efectului în funcție de postul de joc ocupat cu accent asupra dezvoltării aspectului dominant al fiecărui component de pregătire.
- În procesul diferențiat de pregătire a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani de diferite posturi de joc, pentru pregătirea fizică specială este necesar și recomandat de folosit mijloace suplimentare ca: exerciții respiratorii la fundași, reținerea dozată a respirației la atacanți și portari, reținerea respirației la mijlocași.
- Pentru completarea posturilor în cadrul echipei pe durata unui an competițional, se recomandă folosirea rezultatelor rezistenței speciale, a indicilor capacităților fizice și ai capacității aerobice a fotbaliștilor.
- Pentru o rațională pregătire fizică specială pe durata unui an competițional se recomandă folosirea diferențiată, în funcție de postul de joc ocupat, a programelor de pregătire pentru a îmbunătăți nivelul pregătirii fizice generale, capacitatea aerobică, principalele componente ale pregătirii fizice speciale, intensificarea activității de joc, optimizarea raportului dintre acțiunile precise și cele inexacte și sporirea eficienței și a siguranței acțiunilor tehnico-tactice pe parcursul jocului.

- Pentru evaluarea nivelului pregătirii fizice speciale la vârsta de 13-14 ani se recomandă aplicarea următoarelor teste: indicii rezistenței generale și speciale, detentei, vitezei de start și vitezei de deplasare.
- Pentru verificarea nivelului pregătirii atacanților se recomandă a determina indicatorii rezistenței generale și ai capacităților de viteză. La mijlocași, se recomandă folosirea indicatorilor rezistenței generale și speciale, la fundași se recomandă folosirea indicatorilor capacității de forță-viteză, la portari se recomandă folosirea indicatorilor capacității de viteză și forță-viteză.
- Instabilitatea performanțelor sportive ale copiilor reprezintă un răspuns natural al organismului față de cerințele mediului și, ca atare, fluctuațiile de performanță sunt, din acest punct de vedere, justificate.
- Copiii și juniorii necesită un control și o supraveghere medicală atentă. Această măsură nu rezultă numai din instabilitatea mai accentuată a indicilor fiziologici, dar și din tendința tinerilor de a-și supraaprecia forțele.
- Dozarea corectă a efortului, respectarea cu strictețe a particularităților de vârstă ale copiilor și juniorilor, cadrul igienic de desfășurare a pregătirii, controlul medical diferențiat și sistematic sunt condițiile pentru funcționarea armonioasă a organismului lor, pregătindu-i pentru marile performanțe ulterioare.

BIBLIOGRAFIE

1. Achim Șt. Planificarea în pregătirea sportivă. Constanța: S.C. INFCON, 2002, p. 93-95.
2. Albu V. Teoria educației fizice și sportului. Constanța: Ex Ponto, 1999, p. 8-11.
3. Alexe N. Studii de sociologie, psihologie, biochimie și metodică educației fizice și sportului. București: Sport Turism, 1971, p. 75-95.
4. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. 530 p.
5. Alexe N. Raționalizarea antrenamentului sportiv. București: C.C.P.P.S., 1992. 105 p.
6. Anton B., Crețu A. Determinarea fitnessului aerob la fotbalistii juniori. /Materialele conferinței științifice internaționale „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. Chișinău: 1999, p. 178-181.
7. Apolzan D. Fotbal 2010. București: Federației Române de Fotbal, 1998. 434 p.
8. Ardelean T. Locul atletismului în pregătirea fotbalistilor. În: Revista de educație fizică și sport, nr.2, București: 1983, p.19-24.
9. Atanasiu C. Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori. În: Discobolul, nr. 4 București: E.F.S., 1988, p. 7-9.
10. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Bacău: Alma Mater, 2002. 252 p.
11. Balint G. Considerații asupra jocului de fotbal contemporan. Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, Ediția VI, Volumul II, Chișinău, 2003, p. 8 – 11.
12. Balint G. Sinteze conceptuale în cercetarea științifică din domeniul fundamental de știință: educație fizică și sport. Iași: PIM, 2009. 304 p.
13. Balint L. Teoria educației fizice și sportului. Brașov: Universității Transilvania, 2004. 225 p.
14. Barbu D. Aspecte ale pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Craiova: Universitatea, 2002. 147 p.
15. Barbu D. Comunicarea în jocul de fotbal. Craiova: Universitatea, 2007. 178 p.
16. Baroga L. Calitățile fizice combinate. București: Ministerului Turismului și Sportului, Școala Națională de Antrenori, 1995, p. 10-14.
17. Beneder E., Palfai I. Bazele științifice ale antrenamentului (orientări și tendințe în fotbal). București: Centrul de Cercetări Educație Fizică și Sport, vol. II, 1985, p.12-17.
18. Berger J., Minow H.J. Macro ciclul în metodică antrenamentului .Sportul de performanță, nr. 263. București: Centrul de Cercetări Educație Fizică și Sport, 1987, p.53-68.

19. Bichescu A. Fotbal. Strategia instruirii în centrele de copii și juniori., Timișoara: de Vest, 2013. 112 p.
20. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. București: EX PONTO C.N.F.P.A., 2002.,435 p.
21. Bompa T. Valorile intensității proceselor fiziologice și planificarea antrenamentului de rezistență . Sportul de performanță, nr. 302, București: CCEFS, 1990, p. 60-83.
22. Bompa T. Dezvoltarea calităților biomotrice – Periodizarea. București: M.T.S., Ș.N.A., , 2001. 286 p.
23. Bosco C., Cotelli C., Magnoni G. Antrenamentul de rezistență, forță, viteză. Sportul de performanță, nr. 359, București: Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, 1995, p. 171-180.
24. Bușe I., Ogodescu D. Fotbalul sinergic. Timișoara: Facla, 1982, p. 86-131.
25. Cernăianu C. Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. București: Roteck Pro, 2000. 224 p.
26. Cernăianu C. Fotbal. Teoria și practica jocului și antrenamentului modern. București: Fundației „România de mâine”, 1997, p.27-44.
27. Chelcea S., Mărginean I., Cauc I. Cercetarea sociologică - metode și tehnici. București: Destin, 1998, p. 38-61.
28. Ciobanu M. Educarea forței–viteză a tinerilor fotbaliști. Chișinău: În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.3, 2009, p. 37-39.
29. Ciobanu M. Pregătirea de forță-viteză a fotbaliștilor juniori în perioada precompetițională. În: Culegerea materialelor științifice ale Congresului științific internațional “Sportul olimpic și sportul pentru toți”, Chișinău USEFS, ediția a XV-a, volumul I, 2011, p. 203-206.
30. Ciocănescu D. Pregătirea fizică în jocul de fotbal. Craiova: Universitaria, 2012. 168 p.
31. Ciolca S. Capacitatea de performanță în fotbal. București: Cartea Universitară, 2005. 192 p.
32. Ciolcă S., Comaniță P. Ghidul antrenorului de fotbal. București: Axis-Mundi, 2003. 216 p.
33. Ciolcă, S. Fotbal-curs aprofundare. București: ANEFS, 2008. 173 p.
34. Ciolcă S. Modelul de joc și modelarea pregătirii juniorilor pentru fotbalul de performanță. București: Cartea Universitară, 2004. 112 p.
35. Cojocar V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii. București: A.N.E.F.S., 2002. 189p.
36. Cojocar V. Fotbal. Noțiuni generale. București: Axis-Mundi, 2001.157p.
37. Cojocar V. Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică. București:Topaz, 1995. 212 p.
38. Cojocar V. Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță. București: AXIS MUNDI, 2000. 188 p.

39. Colibaba- Evuleț D., Bota.I. Contribuții la restructurarea conceptului de pregătire fizică în jocurile sportive. Știința Sportului ,nr.1, București, 1997, p. 9-13.
40. Colibaba-Evuleț D., Bota I. Jocuri sportive- teorie și metodică. București: Aldin, 1998. 320p.
41. Commuci N., Vianni M. Manualul antrenorului de fotbal. București: Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, 1988. 112 p.
42. Constantinescu D., Honceriu C., Enache P. Fotbal. Teoria jocului. Iași: Cantes, 2004. 141 p.
43. Craciun N., Gavrilov V. Unele aspecte psihologice ale jucătorilor de fotbal. Chișinău: USM, 2003. 80 p.
44. Demeter A. Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. București: Sport – Turism, 1982. 136 p.
45. Dimitris A., Vasiliki S. Elaborarea unui model ipotetic de selecție și pregătire a jucătorilor de fotbal. Marathon, vol I, nr. 1, 2009, p. 57-65.
46. Dima M. Fotbal – să ne antrenăm copiii corect și sănătos. București: Didactica și Pedagogia, 2012. 154 p.
47. Dima M. Pregătirea fizică a fotbaliștilor. București: Bren., 2007. 35 p.
48. Dima M., Rădulescu M. Pro Fotbal. București: Didactică și Pedagogică, 2009, 165 p.
49. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 275 p.
50. Dragnea A. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. București: Sport Turism, 1994, p.21-142.
51. Dragnea, A. Teoria antrenamentului sportiv. București: I.E.F.S., 1990. 162 p.
52. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Didactică și Pedagogică, 1996. 360 p.
53. Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului. București: F.E.S.T., 2002. 595 p.
54. Drăgan I. și colab. Medicina sportivă aplicată. București: Editis, 1994. 560 p.
55. Dumitrescu V. Metode statistico-matematice în sport. București: Stadion, 1971, p. 24-63.
56. Enoiu R. Tendințe în fotbalul modern. Sesiunea de comunicări științifice a Univ. Transilvania, Brașov: Triumf, 2001, p. 107-110.
57. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST, 2005. 230 p.
58. Epuran M. Psihologia educației fizice și sportului.Vol. II. București: Fundației România de Mâine, 1995. 199 p.
59. Epuran M. Motricitate și psihism în activitățile corporale. București: Fest, ediția a 2-a revizuită, vol.I, 2011. 296 p.

60. Epuran M., Holdevici I., Tonița F. Psihologia sportului de performanță. București: Teorie și practică. FEST, 2001. 467 p.
61. Epuran M., Horghidan V. Psihologia educației fizice. București: Univ. Ecologică, 1995. 359p.
62. Farcaș V. Aspecte ale cercetării dezvoltării fizice și nivelului calităților motrice la elevii din clasele V-VIII. În: E.F.S., nr.10, 1978, p.32-35.
63. Firea E., Marinescu M. Cercetare privind tratarea diferențiată a elevilor în lecțiile de educație fizică. În: Educație fizică și sport, nr.3, 1988, p.9-17.
64. Gagea A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport. București: Discobolul, 2010. 665 p.
65. Gârleanu D. Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști. București: Sport – Turism, 1975. 121 p.
66. Gârleanu D. Pregătirea fizică a jucătorului de fotbal. București: Printech, 2006. 241 p.
67. Georgescu M. Caracteristici medico-biologice esențiale ale antrenamentului fizic în sportul de performanță actual. În: Educație fizică și sport, nr. 3, 1989. 32 p.
68. Georgescu F. Îndrumar pentru cercetarea sociologică în cultura fizică. București: Sport-Turism, 1979, p.85-98, p.114 – 136.
69. Gheorghe Daniel. Teoria antrenamentului sportiv. București: Fundației România de Măine, 2005. 284 p.
70. Grigore Gheorghe. Mijloace pentru însușirea tehnicii jocului de fotbal. București: Universitară, 2012. 182 p.
71. Gorgorin N. Importanța modelării în procesele de antrenament și joc în fotbal - juniori I. București: Universitatea „Politehnica”, p. 195-200.
72. Hitzfeld O. Principii de antrenare. Antrenorul nr. 3, F.R.F. București: Școala Națională de Antrenori, 2004, p. 6-7.
73. Huștiuc N. Fotbal – tehnica, tactica, metodică. Galați: Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, 2000, p.65-66.
74. Ionescu I. V. Fotbal. Timișoara: Helicon, 1995. 340 p.
75. Ionescu C. Factorii antrenamentului. Antrenorul nr 2, F.R.F. București: Școala Națională de Antrenori, 2004, p. 51-55.
76. Ionescu I.V., Demian M. Succesul în fotbal. Timișoara: Artpress, 2007. 172 p.
77. Jurcă C. Mitran M. De la talent la profesionalism. București: În: Antrenorul nr.1, F.R.F., Școala Națională de Antrenori, 2003, p. 35-36.

78. Lees A., Nolan, L. Biomecanica jocului de fotbal: privire generală. În: Științelor Sportive, 1986, p. 211-234.
79. Lucescu M. Fotbalul la juniori. În: Antrenorul, nr. 2, F.R.F. București: Școala Națională de Antrenori, 2004, p. 48-53.
80. Manno R. Bazele antrenamentului sportiv. Bucuresti: C.C.P.S. În: S.D.P., 1996, p. 371-374.
81. Mănescu, C.O. Fotbal. Aspecte privind pregătirea fizică a juniorilor. București: ASE, 2008. 214 p.
82. Mănescu C.O. Optimizarea metodelor de dezvoltare a aptitudinilor motrice favorizante jucătorilor de fotbal pe posturi la junior I. Teză de doctorat, 2008, p. 44-62.
83. Melenco I. Pregătirea fizică diferențiată în jocul de fotbal. Constanța: Ovidius Universiti PRESS, 2007. 214 p.
84. Miu S. Fotbal. Curs de specializare. Univ. Spiru Haret. București: Fundației România de Măine, 2001. 200 p.
85. Motroc F. Îndemanarea- calitate motrică de bază în jocul de fotbal modern. Analele Universității „Constantin Brâncuși” nr. 1, Târgu-Jiu: Seria Mens Sana, 2009, p. 22-29.
86. Motroc I., Motroc F. Fotbalul la copii si juniori. București: Didactica și Pedagogica, 1996. 286 p.
87. Motroc I. Fotbal de la teorie la practică. București: Rodos, 1994. 186 p.
88. Motroc I., Cojocaru V. Fotbal: Tehnica și tactica. București: ANEFS, 1991. 257 p.
89. Motroc I., Cojocaru V. Modelarea antrenamentului la condițiile jocului. București: I.E.F.S., 1991, p. 40-56.
90. Motroc I., Jenei E. Unele tendințe moderne în fotbalul și implicarea acestora în antrenamentul sportiv . nr.1, Rombol ,1985, p. 31-33.
91. Nenciu G. Bazele fizilogice ale antrenamentului sportiv cu referire la fotbal. Culegere de lucrari tehnico – metodice. București : Școala Nationala de Antrenori, 2002, p.53-59.
92. Netolitzchi M. Caracteristicile jocului de fotbal – conținutul și influența sa asupra dezvoltării calităților motrice la studenți Vol III, Nr. 2, Marathon, 2011, p. 190-196.
93. Neumann G. Adaptarea în antrenamentul de rezistența. Bucuresti: În: SDP: Teoria antrenamentului, CCPS, 1995, p. 359-361.
94. Niculescu A. Joc și antrenament. Antrenorul nr. 2, F.R.F București: Școala Națională de Antrenori, 2004, p. 23-26.
95. Niculescu M. Metodologia cercetării științifice în Educație Fizică și Sport. București: A.N.E.F.S., 2002, p. 315-368, p. 474-502.

96. Oancea V. Calitățile motrice în jocul de fotbal. Brașov: Universității Transilvania, 2004. 146p.
97. Oancea V. Fotbal - factorul tactic. Chișinău: Valinex, 2005. 152 p.
98. Oancea V. Factorii antrenamentului sportiv în jocul de fotbal. Brașov: Universității Transilvania, 2005. 314 p.
99. Oancea V., Simion G., Tohănean D. Factorul fizic în jocul de fotbal. Brașov: Universității Transilvania, 2007. 146 p.
100. Oancea V. Fotbal. Considerații asupra factorului fizic. Brașov: Omnia Uni S.A.S.T., 2007. 164 p.
101. Petrescu T., Dehelean O. Fotbal. Probleme de antrenament și joc. București: Fundației România de Măine, 2001. 126 p.
102. Ploieșteanu C. Dinamica actuală a sistemului în jocul de fotbal. Galați: Conferința internațională de comunicări științifice și referate în domeniul E.F.S., 2000, p. 197 – 200.
103. Pradet M. Pregătirea fizica. București: C.C.P.S., 2001. 264 p.
104. Rădulescu M. Fotbal – tehnica factor prioritar. București: Editura Răzeșu, 2007. 321 p.
105. Rădulescu M. Unele constatări privind fotbalul modern. București: În: Revista Antrenorul, nr. 1, F.R.F., Școala Națională de Antrenori, 2003, p. 8-12.
106. Rădulescu M., Cristea E. Aspecte morale ale pregătirii juniorilor. București: Sport – Turism, 1984. 180 p.
107. Rădulescu M., Cojocaru V. Ghidul antrenorului de fotbal. Copii și juniori. București: Axis Mundi, 2003, p. 41-53.
108. Rădulescu Mircea. Fotbal - aspecte actuale ale pregătirii juniorilor. București: Sport-Turism, 1994. 142 p.
109. Robertson D.G.E. Mosher, R.E. Funcționarea și puterea mușchilor piciorului în cadrul lovirii balonului. În Biomecanică IX-B, editat de D.A Winter, Champaign, IL Human Kinetics, 1985, p. 533-538.
110. Roxburg A. Citirea jocului. În: Antrenorul Nr. 3, F.R.F. București: Școala Națională de Antrenori, 2004, p. 8-15.
111. Sîrghi S., Selecția la eșaloanele de copii și juniori. Cerințele, particularități, criterii, etape și conținut. Cultura fizică: Problemele științifice în domeniul învățământului și sportului. Materialele conferinței științifice ale doctoranzilor INEFS, Chișinău: 2000. p. 212-215.
112. Sîrghi S. Noi orientări pentru selecția copiilor și juniorilor în jocul de fotbal. Chișinău: În: Volumul Conferinței Științifice a doctoranzilor, Probleme științifice în domeniul învățământului

și sportului, 2004, p. 187-190.

113. Sîrghi S. Model de joc în fotbal pentru copiii care cuprind vârstele între 6-8 ani. În: Teoria și arta educației fizice în școală. Chișinău: Nr. 4, 2007. p.17-21.

114. Sîrghi S., Ciobanu M. Metode și mijloace de pregătire fizică a tinerilor fotbaliști. În: Teoria și arta educației fizice în școală. Chișinău: Nr. 3, 2009. p.33-36.

115. Sîrghi S., Aspecte tehnico-tactice specifice jocului fundașilor laterali în jocul de fotbal actual. Materialele congresului științific internațional „Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță”. Chișinău: 2010, p.92-96.

116. Sîrghi S., Studiu cu privire la dezvoltarea aptitudinilor motrice specifice jucătorilor de fotbal pe posturi la juniori. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Materiale Conferinței științifice internaționale. Chișinău: 2013. p. 216-220.

117. Sîrghi S. Pregătirea fizică, factor determinant al conținutului antrenamentului sportiv în jocul de fotbal . În: „Teoria și arta educației fizice în școală” Chișinău: nr.1, 2013, p. 52-56.

118. Sîrghi S., Dozarea efortului fizic în procesul de planificare în pregătirea fotbaliștilor juniori Conferința științifică internațională „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. Chișinău: 2014. p. 174.

119. Sîrghi S. Strategii și metode de pregătire tactică utilizate în jocul de fotbal. În: „Teoria și arta educației fizice în școală” Chișinău: nr. 3 2014, p. 24-27. ISSN 1857-0615.

120. Sîrghi S., Carp I. Evaluarea nivelului pregătirii fizice specifice diferențiate a fotbaliștilor de diferite vârste și posturi de joc. Conferință Științifică Internațională “Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”. Chișinău: 2015, p. 281-287.

121. Sîrghi S., Pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament, În: Știința culturii fizice, nr. 23/3, Chișinău: USEFS, 2015, p.28-41.

122. Stănculescu G., Melenco I. Teoria jocului de fotbal. Ovidius University Press, Constanta: 2003. 122 p.

123. Stănculescu G. Fotbal Specializare. Constanța: Universității Ovidius, 2003. 121 p.

124. Stănculescu V. Pregătirea fizică a fotbaliștilor. MTS, Turism, 1982. 225 p.

125. Stănculescu V. Sistemul tridimensional de pregătire în fotbal. București: Sportul de performanță nr. 447, 2002. 120 p.

126. Stepanov V., Abordări actuale în perfecționarea sistemului antrenamentului în jocul de fotbal. Conferința Științifică Internațională: „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul Culturii Fizice”. Chișinău: 2003, p. 190-193.

127. Stoica M. Conceptul de pregătire fizică la copii și juniori. În: Simpozionul științific internațional "Tendințe și orientări în pregătirea fizică în fotbalul de mare performanță", F.C. Dinamo, București: 2002, p. 67-72.
128. Stoica M. Considerații generale asupra tendințelor referitoare la selecția și pregătirea fizică a fotbalistilor juniori pe plan național și internațional. În: Informare olimpică, Brașov: Omnia S.A.S.T., 2003, p. 135-141.
129. Svarț V.B. și Hruscev S.V. Aspecte medico-biologice ale orientării și selecției sportive, București: M.T.S. - C.C.P.S., 1986. 87 p.
130. Șiclovan I. Teoria antrenamentului sportiv. București: Sport-Turism, 1979. 253 p.
131. Teodorescu L. Orientări și tendințe în teoria și metodologia antrenamentului modern în jocurile sportive colective. București: Rev. E.F.S. Nr.4, 1984, p. 31-37.
132. Teodorescu L. Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive. București.: Sport-Turism, 1995. 223 p.
133. Thomas J.R., Nelson J.K. Metodologia cercetării în activitatea fizică. SDP 375-377, Vol.I. București: CCPS, 1996. 236 p.
134. Tudor V. Evaluarea în educația fizică școlară. București: Printech, 2001, p.21-37.
135. Valcareggi F. „Scheme tactice și particularități individuale în vederea alcătuirii unei echipe reprezentative în sportul de performanță. București: nr. 305, 1990, p 84-99.
136. Vișan P. Optimizarea pregătirii fizice și tehnico - tactice în fotbalul juvenil. Constanța: În: Analele Universității Ovidius, seria educație fizică și sport, Volumul VIII, Partea II, 2008, p. 470-475.
137. Wade A. Instruirea în jocul de fotbal. București: C.N.E.F.S., 1985, p. 36-57.

138. Абдулкадыров А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук . Ленинград: 1985. 18 с.
139. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореф. дисс... докт.пед.наук., Москва: 1992. 44 с.
140. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 - летних футболистов в период полового созревания. Автореф. дис. канд. пед. наук, Москва:1985. 23 с.

141. Арестов Ю.М. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков .Футбол: Учебник для институтов физ. культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1978, с. 208-212.
142. Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей (на примере футбола). Автореф. дис. канд. пед. наук, Москва: 1968. 19 с.
143. Базилевич О.П., Зеленцов А.М. Моделирование тренировочных занятий футболистов. Управление процессами восстановления в спортивной тренировке. Киев: Изд-во КГИФК, 1973, с. 101-108.
144. Байрачный О.В. Психологические показатели в определении спортивного амплуа футболистов: авто-реф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: (24.00.01) , Киев: НУФВСУ, 2009. 21 с.
145. Банников, С.Е. Играйте в футбол . Екатеринбург: 2006. 103 с.
146. Бишопс К., Х.-В. Герардс Х.-В. Единоборство в футболе. Москва: Терра-Спорт, 2003. 168 с.
147. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистовю Теория и практика физической культуры. №8, 1995, с. 40-41.
148. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Киев: 1985. 22 с.
149. Бондаревский Е.Я. и др. Методология построения должных норм физической подготовленности. Методические рекомендации. Москва: ВНИИФК, 1983. 34 с.
150. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. Москва: Физическая культура, 2007. 112 с.
151. Верхейен Р. Периодизация в детско-юношеском футболе. Краснодар: Тезисы материалов научно-методического семинара РФС, 2011. 10 с.
152. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
153. Выжгин В.А., Макаренко В.Г. Модельные характеристики физической подготовленности как основа отбора. Волгоград: Вопросы отбора и комплектования сборных юношеских команд по футболу, 1985, с. 26-38.
154. Выжгин В.А., Лисенчук Г.А. Динамика послеигрового восстановления футболистов различного игрового амплуа . Теория и практика футбола. Волгоград: N 3, 1999, с.7-9.

155. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., Горшков В.Н., Матвеев Ю.Г. Особенности контроля и динамики некоторых показателей функциональной подготовки футболистов в течение круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Подготовка спортивного резерва и здоровье. Волгоград: Мат. Всеросс. научно-практ. конф., 1998, с. 37-39.
156. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П., Денисенко Н.В., Цыганова Н.В. Об оптимизации учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов. Вопросы современного футбола. Волгоград: Тезисы всероссийской научно - практической конференции. ВГИФК, 1995, с.26-28.
157. Гакаме Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: Краснодар: Автореф. дис. канд.пед.наук, 1995. 22 с.
158. Годик М.А. Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх: Уч.-метод.пособие д/прочих видов обучения. Москва: ОАО «Советский спорт», 2010. 333 с.
159. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. Для ин-в физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1988, 247с.
160. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
161. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов. Теория и практика физической культуры. Москва: N7, 1981,с. 14-16.
162. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов. Теория и практика физической культуры. Москва: №7, 1995, с. 49-51.
163. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. Москва: 1994. 88 с.
164. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Оценка факторов, лимитирующих проявление футболистами техники владения мячом. Теория и практика футбола. Москва: №2 (6). 2000, с. 9 -11.
165. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. Москва: «СпортАкАдемПресс», 2002. 472 с.
166. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. Москва: ФиС, 1976. 230 с.
167. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. Москва: Советский спорт, 2010. 208 с.

168. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Лагутин М.П. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса футболистов. Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 1999. 161 с.
169. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук: (13.00.04) . Московская ГАФК. Малаховка: 2007. 18 с.
170. Джоунз Р. Футбол. Тактика защиты и нападения (пер. с англ.), Р. Джоунз, Т. Трэнтер. Москва: ТВТ Дивизион, 2008. 132 с.
171. Зеленцов, А.М., Базилевич, О.П., Лобановский, В.В. К вопросу об управлении развитием физических качеств футболистов в подготовительном периоде. Управление спортивной тренировкой, Киев: 1974, с. 54-59.
172. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) под общей редакцией Карасева А.В. Москва:Лептос, 1994. 338 с.
173. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания . Москва: Советский спорт, 2009. 200 с.
174. Золотарев А.П. Научно-педагогические предпосылки преобразования процесса подготовки спортивного резерва в футболе. Вопросы современного футбола: Тезисы всероссийской научно-практической конференции. Волгоград: ВГИФК, 1995, с. 58-60.
175. Золотарев А.П. Подготовка спортивного резерва в футбол: Администрации Красноярского края. Краснодар: 1994, 76 с.
176. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Методическое пособие. Волгоград: ВГИФК, 1991. 32 с.
177. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Структура соревновательной деятельности юных футболистов: Учебно-методическое пособие. Волгоград: 1993. 33 с.
178. Кириллов А.А. Объем и содержание учебно-тренировочных занятий у футболистов 11-12 лет в годичном цикле тренировки. Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Волгоград: 1998, с. 19-24.
179. Кудрявцев В.Д. Исследование физических качеств мальчиков 11-14 лет и их прогностическое значение для отбора в группы подготовки юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва: 1978. 24 с.
180. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). Москва: Олимпия, 2008. 312 с.

181. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в СДЮШОР по футболу: методические рекомендации. Москва: 1990. 69 с.
182. Кук М., Шоулдер Д. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва: АСТ Астрель, 2009. 128 с.
183. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Москва: АСТ Астрель, 2003. 128 с.
184. Кучкин Н, Бакулин А., Ченегин В.М., Сафонова В.И. Физиология физических упражнений: Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 1998. 105 с.
185. Лях В.И. Спортивно двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. Теория и практика футбола. Москва: 2002, с. 51-54.
186. Майкл Мукиан, Дин Дьюрст, Все о тренировке юного футболиста. Пер. с англ. Москва: АСТ: Астрель, 2008. 234 с.
187. Макаренко В.Г. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва: 1982. 23 с.
188. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва: 2001. 19 с.
189. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта: Сб. науч. трудов. Под. ред. Е. Скоморохова. Москва: 1998. 118 с.
190. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.
191. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Г.В.Монаков. 2-е изд., стереотип. Москва: Сов. спорт, 2007. 288 с.
192. Мусралиев К.И. Соотношение специфических и неспецифических средств подготовки при повышении выносливости юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва: 1984. 20 с.
193. Парамонов В.Н., Шамардин А.И., Герасименко А.П., Князев В.Д., Борадачев А.В., Никитин Д.В., Держинский Г.А. Контроль физической подготовленности квалифицированных футболистов различных амплуа. Вопросы современного футбола. Тез. Всеросс. Научно-практической конференции. Волгоград: 1995, с. 13-15.
194. Полишкис М.С. Подготовка юных футболистов: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 171 с.

195. Рогачёв А.Ф., Князев В.Д., Герасименко А.П. Оптимизация процесса подготовки юных футболистов в связи с динамикой развития физических качеств. Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Волгоград:1988, с.11-18.
196. Романенко А.И., Джус О.Н., Догадин П.Е. Книга тренера по футболу. Киев: 1998. 253с.
197. Рубинштейн Л. Основы общей психологии. Санктпетербург: Питер, 1999. 720 с.
198. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва: 2001. 21 с.
199. Сарсания К.С., Селуянов В.Н., Сарсания С.К. Оценка эффективности физической подготовки футболистов. Теория и практика футбола. Москва: N3, 1999, с.5-6.
200. Солодков А.С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. Учебник. Москва: Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. 520 с.
201. Солопов И.Н., Герасименко А.П. Физиология футбола: Учебное пособие. Волгоград: 1998. 96 с.
202. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. Волгоград: 1997. 237 с.
203. Сырги С., Степанов В. Моделирование тренировочного процесса футболистов высокой квалификации в соревновательном периоде. Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта. Материалы всероссийской с Международным участием очно-заочной научной конференции. Малаховка: 2012 г. с. 305-308.
204. Терентьев В.Ф. Структура скоростных качеств юных футболистов и методика их формирования: Автореф. дис. канд. пед. наук. Санктпетербург: 1995. 23 с.
205. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие. Москва: 1997. 116 с.
206. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1975. 208 с.
207. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Москва: Физическая культура и спорт, 1987. 128 с.
208. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

209. Харви Г. Футбол для начинающих, Москва: Астрель, 1998. 191 с.
210. Чулибаев Д.В., Скоморохов Е.В., Тюленьков С.Ю. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов. Методические рекомендации. Москва: 1996. 24 с.
211. Шальнов В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе. Ульяновск: УлГТУ, 2009. 22 с.
212. Шамардин А.И. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: учеб. Пособие. Волгоград, 1995. 51 с.
213. Шамардин А.И., Солопов И.Н., Новокшенов И.Н., Герасименко А.П. Физическая подготовка футболистов разных игровых амплуа: Учебно-методическое пособие. Волгоград: 2000. 68 с.
214. Шамардин А.М., Солопов И.М., Исмаилов А.М. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. 152 с.
215. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. Днепропетровск: 2001. 104 с.
216. Шварц А. Метод оценки технико-тактических элементов у футболистов. Профессиональный спорт. Москва: 2002, с. 21-32.
217. Шестаков М.М. Возрастная динамика информативности показателей скоростно-силовой подготовленности юных футболистов. Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Волгоград: 1988, с. 61-69.
218. Шестаков М.М. Футбол: Структура и критерии эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков разных амплуа: Учебно-методическое пособие. Краснодар: 1994. 27 с.
219. Ермоленко П., Залойло В. Підготовка футболістів віком 11-15 років з урахуванням ігрового амплуа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: № 1. 2012 с. 16-22.
220. Ермоленко П.В. Особливості фізичної підготовленості футболістів 11-15 років із урахуванням різних ігрових позицій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: № 3. 2010. с. 27-32.

221. Abouddrar S., Rkain H., Errguig L., Radjab Y., Oukerraj L., Azzaoui A., Ibrahim A., Coghlan L., Cherti M., Benjelloun H., Dakka T. Young footballers, assessed by deep breathing test, have a higher vagal response. Open Journal of Molecular and Integrative Physiology. vol 2 doi:10.4236/ojmip.2012.23009, p.61-64.

222. Adam Ward, Trevor Lewin Junior Soccer a complete coaching guide for the young player. Ed. Bounty Books, London, Great Britan, 2002. 128 p.
223. Andrew E. Kilding, Helen Tunstall, Dejan Kuzmic. Suitability of FIFA's "The 11" training programme for young football players-impact on physical performance. Journal of Sports Science and Medicine.Vol.7 2008, p. 320-326.
224. Corbin, C., Lindsey, R., The ultimate fitness book. New York, Leisure Press, 1985. p 147-189.
225. Dave Smith, Pete Edwards, Adam Ward, Football. Skills end Tactics, Ed. Bounty Books London, Great Britan, 2002. 160 p.
226. Fraile Antonio Metodologia de la Ensenanza y entrenamiento deportivo aplicada al futbol, 1-a edicion, Impreso en Espana, Madrid, 2008. 146 p.
227. Fraile Antonio Metodologia de la Ensenanza y entrenamiento deportivo aplicada al futbol, Impreso en Espana, Las Rozas Madrid, 2008. 190 p.
228. Manolache G.M., Badau D.The responsability and risks of coaching children and juniors in responsability devolpement, In: The Annals of „Dunarea de Jos” University of Galati, Fascicle XV, Galati, 2009, p. 82-85.
229. Manolache G.M. and colab. Study regarding use of plyometrics means in training process of junior footballers at 16 - 18 years. Galati: In: The Annals of „Dunarea de Jos” University of Galati, no. 2, Fascicle XV, 2011, p. 58-61.
230. Marijana Mladenovic, Aleksandar Marjanovic. Some differences in sports motivation of young football players from Russia, Serbia and Montenegro.vol.7(2),doi: 10.5550/sgia.110702.en.145M. SportLogia. 2011, p.145-153.
231. Moreno M. Curso monitor de futbol base, ed. Tecnica RFEF „Madrid, 2010. 318 p.
232. Reilly T., Secher N., Snell P., Williams C. Football// Physiology of Sports.- London: E.F.N.Spon., 1990, p. 371-426.
233. Salem E-S. Athlete lung: A pilot study on the changes in ventilatory functions of football players// J.Egypt. Med. Assoc,-V.70.N1-4.1987, p. 193-201.
234. Sîrghi S. The Analysis of Specific Physical Training Indicators within the Framework of a Yearly Training Cycle of Young Footballers on Different Positions in the Game. The Annals of the “Ștefan cel Mare” University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art Movement. Suceava: No : 2 (13), 2014, p. 86 – 100.
235. Weinek, Jurgen – Biologie du sport, nr. 365-366, București: M.T.S. – C.C.P.S., S.D.P., 1995, p.67-72.

ANEXE

**ANEXA 1. ANCHETA CU PRIVIRE LA PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIALĂ ȘI
DIFERENȚIATĂ A FOTBALIȘTILOR JUNIORI**
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CATEDRA TEORIA ȘI METODICA JOCURILOR

Mult stimate coleg, vă rugăm să participați la cercetările efectuate în scopul perfecționării pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament.

Vă rugăm să citiți cu atenție întrebările și să *bifați* din variantele de răspuns propuse pe cel corect, în viziunea Dumneavoastră.

Dacă, după părerea Dumneavoastră, anumite variante de răspuns lipsesc, înscrieți răspunsul preferat.

Răspunsurile la întrebările anchetei vor fi folosite numai în scop științific

Vă mulțumim anticipat pentru colaborare

1.	Cum apreciați nivelul dezvoltării fotbalului la copii și juniori?	Foarte înalt Înalt Mediu Slab Foarte slab	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.	La ce vârstă este necesar a acorda o atenție sporită pregătirii fotbaliștilor juniori ?	12 – 13 ani 13 – 14 ani 14 – 15 ani	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.	Care dintre factorii antrenamentului sportiv necesită o atenție sporită în pregătirea fotbaliștilor juniori?	Tehnic Tactic Fizic Alte variante:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4.	Dvs aplicați pregătirea diferențiată în procesul de antrenament al fotbaliștilor juniori?	Sistematic <input type="checkbox"/> Uneori <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/> Greu de răspuns <input type="checkbox"/>
5.	Care este ponderea pregătiri fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori la etapa contemporană?	Mare <input type="checkbox"/> Medie <input type="checkbox"/> Mică <input type="checkbox"/> Greu de răspuns <input type="checkbox"/>
6.	Care este rolul pregătirii fizice speciale în pregătirea fotbaliștilor juniori?	Mare <input type="checkbox"/> Medie <input type="checkbox"/> Mică <input type="checkbox"/> Greu de răspuns <input type="checkbox"/>
7.	Cum înțelegeți dvs problema pregătirii fizice diferențiate în procesul de pregătire a fotbaliștilor juniori?	Individualizare <input type="checkbox"/> Tratare diferențiată <input type="checkbox"/> Tratare pe posturi de joc <input type="checkbox"/> Greu de răspuns <input type="checkbox"/>
8.	Care este ponderea pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori pe posturi de joc în procesul de antrenament ?	Portari <input type="checkbox"/> Apărători <input type="checkbox"/> Mijlocași <input type="checkbox"/> Atacanți <input type="checkbox"/> Greu de răspuns <input type="checkbox"/>
9.	Într-un ciclu anual de pregătire a fotbaliștilor juniori, câte ore veți planifica pentru pregătirea fizică specială și diferențiată ?	-10 -20 ore <input type="checkbox"/> -30 – 40 ore <input type="checkbox"/> -50 - 80 ore <input type="checkbox"/> -90-120 ore <input type="checkbox"/> Alte variante <input type="checkbox"/>

Numele și prenumele

Localitatea

Ce echipă antrenați

Categoria de antrenor

Vechimea în activitatea de antrenorat.....

ANEXA 2. UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA TEORIA ȘI METODICA JOCURILOR

FEDERAȚIA MOLDOVENEASCĂ DE FOTBAL

PROGRAMA

EXPERIMENTALĂ PENTRU PREGATIREA FIZICĂ SPECIALĂ ȘI
DIFERENȚIATĂ A FOTBALIȘTILOR

de 13-14 ANI

ÎNTR-UN CICLU ANUAL de ANTRENAMENT

Autor:

SÎRGHI SERGHEI



CHIȘINĂU, 2013

Nota de prezentare

Prezentul document conține programa pentru disciplina sportivă fotbal, nivelul de pregătire avansați.

Obiectivul general al disciplinei fotbal constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității tinerilor fotbaliști de a acționa asupra acestora în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea competițională, specială categoriei de vârstă și nivelului de instruire, pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase.

Programa este destinată tinerilor jucători de fotbal, cu scopul de a conștientiza prioritățile în pregătirea fizică la nivelul juniorilor de 13-14 ani, astfel încât să fie optimizat conținutul lecțiilor de antrenament și să crească eficiența pregătirii fizice în jocuri oficiale, îndeplinind obiectivele intermediare și finale de etapă ale acestei categorii de vârstă.

Disciplina sportivă fotbal contribuie, prin exersarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea tinerilor fotbaliști în domeniile de competențe cheie, definite la nivel european.

Pregătirea practică în fotbal și participarea în concursuri pun tinerii fotbaliști în situații concrete de:

- comunicare în termeni specifici disciplinei sportive, în limba română și în limbi străine cu profesorul antrenor, cu colegii de antrenament/ echipă, cu adversarii și cu arbitrii;
- sesizare a modificărilor de natură morfologică, funcțională și psihică, generate de procesul de antrenament, precum și a substratului biochimic și fiziologic al reacțiilor organismului în efort;
- analizare a aspectelor biomecanice ale procedurilor tehnice specifice disciplinei sportive de specializare și acționare, după caz, pentru ameliorarea unor componente ale acestora;
- căutare, stocare și comunicare, prin mijloacele tehnologiei informației și a comunicațiilor, de date vizând: componentele și metodologia pregătirii de specialitate în disciplina sportivă practică, performanțele actuale realizate pe plan național și mondial, tehnologii eficiente ale instalațiilor și echipamentelor din domeniul specialității etc.;
- inițiere și întreținere de relații interpersonale, autocontrolul relațiilor personale în concordanță cu comportamentele acceptate și interzise în disciplina sportivă practică, medierea situațiilor conflictuale care pot să apară pe parcursul antrenamentelor și al concursurilor;
- conștientizare a relației dintre drepturi și obligații, a implicațiilor legitimării sportive, ale unui angajament sau contract, a corelației dintre performanțele realizate și susținerea materială de care beneficiază, înțelegerea statutului de sportiv profesionist;
- utilizare a unor categorii de metode și mijloace eficiente de perfecționare a componentelor pregătirii sportive, precum și a instrumentelor de evaluare ale acestora, care pot fi folosite independent, corespunzător evoluției personale a parametrilor pregătirii sportive.

Întrucât practica avansată, națională și internațională, în domeniul pregătirii sportivilor de performanță, a confirmat ca formație eficientă de instruire grupa de nivel valoric, programa a fost concepută pentru grupa de nivel valoric avansați, precizându-se competențele specifice și conținuturile aferente, corespunzător vârstei optime a tinerilor fotbaliști și stadiului de pregătire în aceeași grupă, specific disciplinei sportive fotbal.

Programa de Pregătire stabilește și permite fiecărui antrenor-pedagog formarea competențelor specifice, utilizând, ca mijloace, categoriile de conținuturi pe care le consideră eficiente, corespunzător particularităților tinerilor fotbaliști de această vârstă.

COMPETENȚE GENERALE

1. Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare.
2. Valorificarea informațiilor, mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice, pentru dezvoltarea capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive fotbal, în concordanță cu particularitățile de vârstă și de nivel de pregătire.
3. Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și fairplay. Valorificarea la nivel maxim, în concursuri și competiții sportive, a potențialelor fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic.
5. Manifestarea unei atitudini pozitive pentru cultivarea simțului estetic și a sensibilității la cultură.

VALORI ȘI ATITUDINI

- ✚ Dorința de autoperfecționare și perseverență în atingerea și depășirea obiectivelor de instruire și de performanță prestabilite;
- ✚ Manifestarea spiritului competitiv în activitățile de antrenament și competiționale;
- ✚ Simțul datoriei și responsabilitatea în pregătire și concurs;
- ✚ Respect față de reguli, parteneri, adversari, arbitri, spectatori;
- ✚ Manifestarea spiritului de fair-play, atât în activitatea sportivă cât și în viața socială;
- ✚ Disponibilitate pentru colaborare cu partenerii, pentru inițierea și menținerea relațiilor inter-umane;
- ✚ Obiectivitate în aprecierea randamentului propriu, al coechipierilor și al adversarilor;
- ✚ Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, pentru adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual, solicitarea cu refacerea, timpul ocupat cu cel liber;
- ✚ Interes constant pentru fenomenul sportiv;
- ✚ Simț estetic, deschidere pentru frumos.

Programa cu conținut adaptat pentru pregătirea tinerilor fotbaliști și desfășurarea experimentului pedagogic, unde au fost cuprinși tinerii fotbaliști care evoluează pentru CPTF Zimbru în meciurile din cadrul Campionatului Republicii Moldova la copii și juniori. Dirijarea cu procesul de instruire s-a desfășurat în strânsă legătură cu conducerea CPTF Zimbru.

Sarcinile care au fost hotărâte în cadrul pregătirii tinerilor fotbaliști au fost legate de un singur scop: pregătirea viitorilor jucători de elită la toate compartimentele prevăzute de teoria și metodică antrenamentului sportiv.

În procesul pregătirii au fost rezolvate următoarele obiective:

1. Întărirea sănătății și sporirea nivelului de pregătire multilaterală;
2. Obiective cuprinse în programa pentru învățarea, consolidarea, perfecționarea jocului de fotbal;
3. Dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice de bază. Majorarea caracteristicilor psihofiziologice,
4. Instruirea metodicilor noi folosite în fotbalul actual, îmbunătățirea, perfecționarea capacității motrice prin utilizarea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului de fotbal;
5. Dezvoltarea priceperilor și deprinderilor specifice tinerilor fotbaliști în condițiile de joc;
6. Îndeplinirea normelor de control conform cerințelor,
7. Inspirarea interesului către ocuparea cu fotbalul de performanță;
8. Sporirea eficacității și calității jocului. Învățarea, consolidarea unor procedee tehnice noi, precum și perfecționarea deprinderilor tehnice învățate anterior, necesare realizării atacului și apărării;
9. Însușirea și perfecționarea unor noțiuni de tactică individuală și colectivă;
10. Educarea unor trăsături de personalitate (dârzenia, stăpânirea de sine, voința, motivația, sociabilitatea și cooperarea);
11. Participarea la competițiile interne organizate pe parcursul ciclului anual.

Instruirea tinerilor fotbaliști s-a bazat pe principiul universalității în formarea obiectivelor, alegerea mijloacelor și metodelor pentru toți participanții, respectând cerințele abordării diferențiate și analizei profunde a particularităților celor ce se ocupă.

Compartimentul teoretic al programei include majoritatea problemelor care se discută la seminarele organizate și desfășurate de către conducerea CPTF Zimbru.

O condiție obligatorie pentru a îndeplini programa de pregătire este participarea cu regularitate la ședințele și seminarele organizate de Comitetul copii și juniori a FMF. În timpul orelor teoretico – metodice pe larg sunt folosite mijloacele tehnice de instruire – filme, casete video, tabla magnetică.

Ccaracteristicile pregătirii care rezultă din specificul vârstei. Capacitățile coordinative trebuie antrenate atât izolat, cât și în interdependență cu calitățile condiționale (viteza, forța, rezistența) și cu combinatele acestora.

Dominanta grupei de 14 ani este pregătirea tehnică în regim de tactică și pregătire fizică superioară. Având această optică asupra interferenței factorilor putem stabili și o altă caracteristică a pregătirii la 13-14 ani: factorul tehnic este în continuare predominant dar se va urmări dezvoltarea și perfecționarea componentelor sale fizice și tactice. Astfel elementele și

acțiunile tehnice vor fi repetate într-o viteză, rezistență și forță oarecare și vor fi încadrate în relații tactice concrete.

În interdependența și condiționarea reciprocă dintre factorii jocului, tehnica joacă deci rolul determinant. Acesta este raportul de integrare a componenței fizice și tactice în pregătirea tehnică, având ca scop final perfecționarea jocului. În abordarea tehnicii, atenția se va îndrepta spre preocuparea pentru o tehnică utilitară, în viteză, consecință a relației cu componenta fizică.

O altă problemă de importanță metodică este dozarea judicioasă a eforturilor de instruire și joc. S-a observat că la 13-14 ani, deprinderile tehnice și de joc rup echilibrul concordanței lor cu dezvoltarea morfo-funcțională a copiilor.

Marea plasticitate și receptivitate a sistemului nervos permite însușirea și formarea unui inventar larg de deprinderi specifice, într-o structură tehnică corespunzătoare. Vârsta aceasta este vârsta măiestriei tehnice, a virtuozității. Fotbalul la 13-14 ani este fotbalul tehnic, al formării deprinderilor automatizate, dublate de o dezvoltare și o pregătire fizică corespunzătoare. Tehnica este de fapt modul de a te servi de o minge în condițiile reale ale jocului. Gestul tehnic, izolat, nu are semnificație decât dacă permite realizarea în mod conștient a sarcinilor tactice.

Fiecare mijloc de pregătire trebuie să fie caracterizat printr-o indispensabilă legătura între gesturile tehnice, perceperea spațiului de joc și soluțiile posibile în rezolvarea problematicii ridicate de coechipieri și adversari.

Obiectivele pregătirii tehnice la 13-14 ani sunt:

- ✚ creșterea gradului de perfecționare tehnică;
- ✚ instruirea tehnică subordonată vitezei;
- ✚ modelarea actelor tehnice cu cerințele desfășurării jocului;
- ✚ individualizarea pregătirii tehnice pentru realizarea jucătorului “polivalent-independent”, capabil să îndeplinească cerințele postului și nu numai;
- ✚ valorificarea fondului tehnic însușit în structurile fundamentale specifice postului și a zonelor de teren.

Factorul tactic capătă o pondere însemnată, în paralel cu acumulările fizice și tehnice. Un rol important îl are diversificarea și specializarea execuțiilor tehnice pe situații tactice conform postului ocupat. La această vârstă, consolidarea elementelor de tactică individuală și colectivă se face în concordanță cu dezvoltarea capacității de alegere a variantelor tehnice cele mai indicate în raport cu situațiile de joc. Orientarea corectă în situațiile de atac și apărare, în cadrul unui sistem de joc propus, trebuie să fie principala caracteristică a comportamentului tactic.

Referitor la factorul psihic, preocuparea de bază este dezvoltarea unei gândiri operaționale.

Programa prevede instruirea tinerilor jucători de fotbal a materialului didactic corespunzător vârstei și conform componentelor pregătirii.

Tabelul. 1. Repartizarea volumului componentelor pregătirii tinerilor fotbaliști în ciclul anual

<i>Nr. crt.</i>	<i>Conținutul pregătirii</i>	<i>№ de ore</i>
1.	Pregătirea teoretică	24
2.	Pregătirea fizică generală	60
3.	Pregătirea fizică specială	120
4.	Pregătirea tehnică	100
5.	Pregătirea tactică	100
6.	Pregătirea psihologică	40
7.	Individualizare	34
8.	Meciuri oficiale	44
9.	Meciuri amicale	22
10.	Turnee	24
11.	Testarea normelor de control	8
12.	Controlul medical	4
TOTAL		580

Tabelul. 2. Repartizarea lunară a orelor conform componentelor pregătirii tinerilor fotbaliști în ciclul anual

<i>Nr. crt.</i>	Conținutul pregătirii	LUNILE și SĂPTĂMÂNILE												TOTAL
		06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
		4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	
1	Pregătirea teoretică	4		2	2	2	2	4	2		2	2	2	24
2	Pregătirea fizică generală	4		6	2	2	2	10	12	10	4	4	4	60
3	Pregătirea fizică specială	4		8	14	10	10	12	16	16	10	10	10	120
4	Pregătirea tehnică	8		6	12	12	12	6	4	4	12	12	12	100
5	Pregătirea tactică	8		6	12	12	12	6	4	4	12	12	12	100
6	Pregătirea psihologică	6		10	2	2	4	8	2		2	2	2	40
7	Individualizare	2	12	6		2	2	2	4			2	2	34
8	Meciuri oficiale				6	10	6				6	8	8	44
9	Meciuri amicale			4	2				6	8	2			22
10	Turnee	12								10	2			24
11	Testarea normelor de control	2		4				2						8
12	Controlul medical	2							2					4
TOTAL		52	12	52	52	52	50	50	52	52	52	52	52	580

PROGRAMĂ-MODEL A PREGĂTIRII FIZICE DIFERENȚIATE A TINERILOR FOTBALIȘTI DE 13-14 ANI ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

U13-14	GENERALE	FIZIC	TEHNIC	TACTIC	TEORETIC	PSIHOLOGIC																																																
OBIECTIVE	• dezvoltarea armonioasă și proporțională a segmentelor, precum și a procedurilor tehnice și deprinderilor cu conținut tactic;	• dezvoltarea calităților motrice de bază și speciale. <i>Sarcini:</i> • armonizarea calităților fizice;	• consolidarea și perfecționarea procedurilor tehnice de viteză și îndemnitate. <i>Sarcini:</i> • îmbunătățirea procedurilor tehnice de bază (preluare-conducere-pasă) în condiții ușoare și de adversitate, cu accenți pe viteză de execuție; • îmbunătățirea jocului cu capul, în condiții ușoare și cu adversar; • îmbunătățirea procedurilor de finalizare ușoare și cu adversitate, cu viteză de execuție crescută; • formarea deprinderilor pentru jocul combinativ, simplu și direct;	• formarea deprinderilor tactice individuale și colective în atac și apărare, prin mijloace tehnico-tactice simple, -simulare și simulat combativ de lupă și a inițiativei în cadrul disciplinei tactice în atac și apărare; • dezvoltarea gândirii colective, de echipă și a inteligenței de joc. <i>Sarcini: IN/ATAC - 1.</i> Formarea deprinderilor de mișcare în teren față de mingea: • deprinderea de a adversar și demarșăi succesive. a) înțelegere, pentru asigurarea atacului și crearea spațiilor libere pentru jucători, care acționează din urmă; b) lateral, pentru asigurarea largirii atacului; c) înșoap, pentru schimbarea direcției de atac; • sprijinirea jucătorului cu mingea, pentru realizarea superiorității de 2 contra 1; • deplasarea după transmișiere 2. Deprinderi cu mingea: • controlul balonului în cadrul echipei; • consolidarea deprinderilor de înfăptuire a mingii și a priorității în acțiune și schimbării direcției de atac; • formarea deprinderilor de a organiza circulația mingii;	• însușirea unor scheme și combinații a fazelor fixe (aut, comer, lovituri directe și indirecte) <i>IN/APĂRARE:</i> • formarea deprinderilor pentru schimbarea rapidă a plasamentului, din atac în apărare; • consolidarea deprinderilor tactice individuale și colective pentru realizarea marșajului în scopul recuperării mingii; • dezvoltarea formei active de lupă prin plasament permanent înțe adversar și poartă proprie, înfăptuirea și tăierea adversanului din poziție joasă, alegerea momentului potrivit pentru deposedare; • formarea deprinderilor de colaborare, prin sprijin și driblej; • formarea deprinderilor necesare pentru apărare la fazele fixe (aut, comer, formarea zidului)	• însușirea și aplicarea în joc a principiilor tactice de apărare și atac și a trăsăturilor sistemului de joc cu patru fundeși în linie. <i>Sarcini:</i> • însușirea sunților corecte în jucătorilor pe furci, linii, zone de acțiune; • învățarea celor mai bune tactice privind efectuarea procedurilor de lovire și prețarea mingii, a conducerii și driblingului; • învățarea și respectarea regulilor minții de joc; • însușirea cu mijloace proprii a cerințelor antrenamentului, formele pregătirii individuale, alinarea și refacerea capacității de efort; • realizarea unui cadru eficient pentru manifestarea disciplinii și ordinii, a respectului și răspunderii individuale față de colectiv, școală și familie, pentru o comportare civilizată.	<i>Sarcini:</i> • dezvoltarea spiritului de înțelegere și de fair-play; • cultivarea încrederii în posibilitățile proprii și ale echipei, a colaborării și înțelegerii; • dezvoltarea curajului și a dărueniei, a capacității de învingerea greutăților; • dezvoltarea capacității de orientare corectă și rapidă în fazele de atac și apărare; • cultivarea respectului față de antrenori, conducători, arbitri, public; • realizarea pregătirii psihologice pentru jocuri.																																															
	TOTAL																																																					
<i>Luna</i>	<i>ianuarie</i>	<i>februarie</i>	<i>martie</i>	<i>aprilie</i>	<i>mai</i>	<i>iunie</i>	<i>iulie</i>	<i>august</i>	<i>septembrie</i>	<i>octombrie</i>	<i>noiembrie</i>	<i>decembrie</i>																																										
<i>săptămâna</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	
<i>Perioada</i>	PREGĂTITOARE											COMPETIȚIE											TRANZIȚIE		PREGĂTITOARE					COMPETIȚIE					PREG.																			
<i>Mecuri oficiale</i>	22											1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																																
<i>Mecuri amicale</i>	11		1	1	1	1	1	1	1		1																																											
<i>nr. antrenamente</i>	190	5	5	5	5	5					5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																														
<i>nr. individualizare</i>	34		2	2												2							2																															
<i>Psihologie</i>	40	2									2					2					2					4	2																											
<i>Teorie</i>	24	2										2				2											2																											
<i>Pregătire generală</i>	60	2	4	4	2	4	4	2		2	2					2	2	2	2			2				2	2	2																										
<i>Timpe</i>	24						4	4	2	2																2	4	4	2																									
<i>Testare</i>	8																																																					
<i>Control medical</i>	4				2																																																	
<i>Pregătire specială</i>	120	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<i>Tehnică</i>	100	2		2					2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2																										
<i>Tactică</i>	100	2			2	2						4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
TOTAL 5 8 0 ore																																																						

Tabelul 3. Repartizarea lecțiilor în ciclul săptămânal al tinerilor fotbaliști

Indicii	ZILELE SĂPTĂMÎNII						
	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Numărul de antrenamente	1	1	1	1	1		
Durata, ore	2	2	2	2	2	2	

Orele de studii se petrec în formă de prelegeri, lecții metodico-practice, practică de instruire (meciuri conform calendarului și amicale) și susținerea normelor de control.

La prelegeri se aduc la cunoștință noțiunile de bază a istoriei apariției și dezvoltării, tehnica și tactica jocului de fotbal, strategia și metodica arbitrajului, organizarea și petrecerea competițiilor, rolul arbitrilor în dezvoltarea jocului de fotbal.

La lecțiile metodico-practice se discută despre metodica de instruire și perfecționare a acțiunilor tehnico-tactice în condiții apropiate jocului, metodica de dezvoltare a calităților motrice combinate și specifice jocului de fotbal. La practică de instruire tinerii fotbaliști participă la meciuri de pregătire, amicale și cele conform calendarului competițional avizat de FMF.

Lucrul de sine stătător include dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de fotbal, petrecerea unor observații pedagogice asupra lucrului efectuat, vizionarea unor meciuri cu analiza jocului prestat de jucători pe postul ocupat în cadrul echipei și menținerea formei sportive la nivelul corespunzător.

Repartizarea materialului de studiu

Nr. crt.	Conținutul pregătirii	Prelegeri	Practico-metodice	Practica de instruire	Total ore
1	2	3	4	5	6
I. PREGĂTIREA TEORETICĂ					
1.	Regulamentul cu privire la activitatea CPTF Zimbru.	2			2
2.	Obiectivele Comisiilor de copii și juniori în cadrul FMF	1			1
3.	Bazele generale ale tehnicii și tacticii jocului de fotbal	1			1
4.	Legile jocului de fotbal. Rolul arbitrilor în timpul competițiilor	2			2
5.	Lucrul educativ	4			4
6.	Aspecte generale privind pregătirea tinerilor fotbaliști de meci	2			2
7.	Analiza meciurilor disputate	6			6
8.	Documentele necesare și aspectele organizatorice în activitatea fotbalistică (Codul disciplinar, Regulamentul cu privire la transferul jucătorului de fotbal s.a.)	2			2
9.	Autocontrolul în procesul practicării fotbalului	2			2
10.	Igiena și alimentația	1			1

1	2	3	4	5	6
11.	Controlul medical și importanța lui	1			1
Total ore		24			24
II. PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ					
1.	Planificarea și rolul pregătirii fizice generale pentru tinerii fotbaliști de vârsta 13-14 ani		2		2
2.	Aplicarea în practică a mijloacelor folosite pentru pregătirea fizică generală		2	2	4
3.	Utilizarea deprinderilor motrice în activitatea de pregătire și în cea competițională		2	6	8
4.	Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice		2	8	10
5.	Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice		2	4	6
6.	Utilizarea calităților motrice în activitatea de pregătire și în cea competițională		2	8	10
7.	Dezvoltarea calităților motrice		2	8	10
8.	Însemnătatea și conținutul încălzirii		2	8	10
TOTAL ORE			16	44	60
III. PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIALĂ					
1.	Caracteristica calităților fizice speciale a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani		2		2
2.	Metodele și mijloacele dezvoltării vitezei speciale			8	8
3.	Metodele și mijloacele dezvoltării forței specifice			8	8
4.	Metodele și mijloacele dezvoltării rezistenței speciale			8	8
5.	Metodele și mijloacele dezvoltării îndemânării			8	8
6.	Dezvoltarea capacităților coordinative în interdependență cu calitățile condiționale (viteza, forța, rezistența) și cu combinatele acestora.		2	4	6
7.	Metodele și mijloacele dezvoltării vitezei în regim de forță (detenta și forță explozivă)			20	20
8.	Metodele și mijloacele dezvoltării vitezei în regim de rezistență			28	28
9.	Metodele și mijloacele dezvoltării îndemânării în regim de viteză			28	28
10.	Program de stretching			4	4
TOTAL ORE			4	116	120
IV. PREGĂTIREA TEHNICĂ					
1.	Îndemânare tehnică – exerciții pentru controlul complex și variat al mingii			10	10
2.	Acțiuni tehnice apropiate de structura jocului		2	8	10
3.	Lucru pentru jocul aerian			12	12
4.	Sisteme de acționare pentru tehnica de finalizare (cu piciorul și capul)			12	12
5.	Exerciții pentru tehnica defensivă			10	10
6.	Exerciții pentru relația 1 x 1		2	6	8
7.	Execuții pentru toate elementele tehnice			8	8
8.	Acțiuni tehnice apropiate de structura jocului – viteza și adversitate			10	10
9.	Sisteme de acționare pentru tehnici de finalizare			10	10
10.	Tendența de multilateralitate și tacticizare a tehnicii		2	4	6
11.	Pregătirea tehnica x (pregătirea fizica + pregătirea tactica) = joc		2	2	4
TOTAL ORE			8	92	100
V. PREGĂTIREA TACTICĂ					
1.	Acțiuni tactice individuale de atac			14	14

1	2	3	4	5	6
2.	Acțiuni tactice individuale de apărare			12	12
3.	Acțiuni tactice pentru portar			8	8
4.	Structuri (situații de joc) ce vizează construcția, prefinalizarea și finalizarea		2	12	14
5.	Acțiuni tactice colective de atac		2	10	12
6.	Acțiuni tactice colective de apărare		2	8	10
7.	Sisteme de joc în atac		2	8	10
8.	Sisteme de joc în apărare		2	8	10
9.	Acțiuni tactice recomandate individual		2	8	10
TOTAL ORE			12	88	100
VI. PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ					
1.	Analiza calităților psihologice ale tinerilor fotbaliști de 13-14 ani		4	4	8
2.	Caracteristicile fotbalului modern și cerințele față de tinerii fotbaliști		4	4	8
3.	Perceperea și aprecierea acțiunilor și a situațiilor de joc		4	4	8
4.	Particularitățile psihologice ale vârstei de 13-14 ani		2	6	8
5.	Controlul calităților psihologice ale tinerilor fotbaliști în funcție de postul ocupat			8	8
TOTAL ORE			14	26	40
VII. INDIVIDUALIZARE					
1.	Antrenamente individualizate pe vârstă, post ocupat în teren, cu antrenamente moderne și eficiente		10	2	12
2.	Metode și mijloace de individualizarea pregătirii jucătorilor de fotbal		10	2	12
3.	Antrenamentul individual și individualizat. Pregătire specială pentru copii și juniori legitimați		6	4	10
TOTAL ORE			26	8	34
VIII. MECIURI OFICIALE					
1	Meciurile conform calendarului FMF Turul I			22	22
2.	Meciurile conform calendarului FMF Turul II			22	22
TOTAL ORE				44	44
IX. MECIURI AMICALE					
1.	Organizarea meciurilor amicale			22	22
TOTAL ORE				22	22
X. TURNEE					
1.	Turneu de pregătire			8	8
2.	Turneu de pregătire			8	8
3.	Turneu de pregătire			8	8
TOTAL ORE				24	24
XI. TESTAREA NORMELOR DE CONTROL					
1.	Cerințele față de tinerii fotbaliști și susținerea normelor de control toamna			3	3
2.	Cerințele față de tinerii fotbaliști și susținerea normelor de			2	2

1	2	3	4	5	6
	control iarna				
3.	Cerințele față de tinerii fotbaliști și susținerea normelor de control primăvara			3	3
TOTAL ORE				8	8
XII. CONTROLUL MEDICAL					
1.	Cerințele medicale față de tinerii fotbaliști și Controlul medical de toamnă			2	2
2.	Cerințele medicale față de tinerii fotbaliști și Controlul medical de primăvară			2	2
TOTAL ORE				4	4
TOTAL PE AN		24	80	476	580

Structura, conținutul programei de pregătire și repartizarea materialului de studiu pe durata unui an competițional

În continuare vom prezenta conținutul programei experimentale pe compartimente de pregătire:

I. PREGĂTIREA TEORETICĂ

Tema 1. Regulamentul cu privire la activitatea CPTF Zimbru.

Regulamentul de organizare și funcționare al CPTF Zimbru pentru copii și juniori emis în conformitate cu statutul AO FC Zimbru. Dispoziții generale. Concepții de bază. Statutul CPTF. Structura CPTF. Activitatea antrenorilor în cadrul CPTF. Asigurarea cu materiale didactice a procesului de antrenament. Asigurarea și controlul medical. Organizarea activității CPTF. Înscrierea la CPTF. Obligațiunile părților. Condiții speciale. Dispoziții finale.

Tema 2. Obiectivele Comisiilor de copii și juniori în cadrul FMF

- ✚ elaborează și implementează programe pentru dezvoltarea fotbalului pentru copii și juniori atât a celui masculin cât și feminin;

- ✚ contribuie la organizarea competițiilor, turneelor, evenimente sportive și a campionatelor naționale cu participarea copiilor și juniorilor;

- ✚ organizează cursuri și seminarii, alte acțiuni sportive care au drept scop identificarea, formarea, perfecționarea și promovarea tinerilor talente;

- ✚ analizează subiecte de actualitate din domeniul său de competență;

- ✚ face propuneri referitoare la modificarea sistemului competițional pentru fotbalul pentru copii și juniori; face propuneri referitoare la modificarea regulamentelor sportive aplicabile în domeniul său de competență;

- ✚ elaborează strategia pentru Dezvoltarea Fotbalului pentru copii și juniori.

TEMA 3. Bazele generale ale tehnicii și tacticii jocului de fotbal

Tehnica jocului de fotbal. Caracteristicile tehnicii jocului de fotbal la vârsta de 13-14 ani. Mișcările cu/fără minge în fotbal. Greșeli de execuție și corectarea lor. Metodica învățării diferitelor procedee de preluare. Tehnica mișcărilor înșelătoare (fentele). Tehnica deposedării de minge.

Tactica jocului de fotbal. Cerințele tacticii. Sistematizarea tacticii. Formele atacului. Formele apărării. Sistemul de joc. Structuri de exerciții în condiții de adversitate. Selecția și formarea echipelor reprezentative.

TEMA 4. Legile jocului de fotbal. Rolul arbitrului în timpul competițiilor

Legile jocului de fotbal. Istorie și evoluție. Aplicabilitatea regulilor. Jucători și echipament. Oficiali. Terenul de joc. Timpul. Timpul normal de joc. Prelungirile. Reprizele de prelungiri și loviturile de departajare. Faultul și comportamentul nesportiv. Avantajul. Ofsaidul. Foruri conducătoare. Competiții internaționale globale.

TEMA 5. Lucrul educativ

Evenimente educative pentru copii. Evenimente culturale pentru copii. Evenimente și activități sportive pentru copii. Evenimente cu/pentru părinți. Sfaturi pentru părinții tinerilor fotbaliști:

1. Fotbalul trebuie să fie doar un simplu joc, o distracție pentru tinerii fotbaliști.
2. Încurajați copiii să se concentreze pe procesul de execuție, nu pe rezultate.
3. Modelul de comportament pe marginea terenului.
4. Separați rolul de părinte de cel de antrenor.
5. Construiți baza de încredere a copilului.
6. Vedeți lucrurile pozitive nu cele negative.

TEMA 6. Aspecte generale privind pregătirea tinerilor fotbaliști de meci

Studiu teoretico-metodic asupra pregătirii generale în fotbal. Orientări și tendințe în jocul de fotbal. Antrenamentul în fotbal. Concepția de joc și de antrenament la copii și juniori. Aspecte generale privind pregătirea fizică în fotbal. Metode tehnico-tactice de învățare a ofensivei la nivel de juniori. Modelul de joc și de pregătire la nivelul juniorilor. Tactica și metodica aplicată. Sisteme de joc. Sistematizarea tacticii. Cerințe și reguli tactice de bază pentru atac. Metode practice de antrenament. Teste efectuate.

TEMA 7. Analiza meciurilor disputate

Conținutul și analiza unui meci de fotbal. Aspectele la care se impune să ținem cont. Prezentarea principalelor puncte de analiză asupra unei partide de fotbal în ordinea importanței

acestora: tipul meciului, importanța meciului, forma de moment a echipei, absențele: accidentații, suspendații și menajații, miza pusă în joc, momentul desfășurării partidei, analiza statistică, vremea, circumstanțe speciale.

TEMA 8. Documentele necesare și aspectele organizatorice în activitatea fotbalistică

➤ Codul Disciplinar al Federației Moldovenești de Fotbal

Capitolul I. Partea generală. Condițiile de sancționare. Culpabilitatea. Acte de tentativă. Implicarea. Diverse sancțiuni. Sancțiuni comune pentru persoanele fizice și juridice. Sancțiuni aplicabile persoanelor fizice. Sancțiuni aplicabile persoanelor juridice. Avertizare. Muștrarea. Amenda. Restituirea premiilor. Avertismentul. Eliminarea. Suspendarea de la meci. Interdicția de acces în vestiare și/sau pe banca de rezervă. Interdicția de intrare în stadion. Interdicția de desfășurare a oricărei activități fotbalistice. Jucarea unui meci fără spectatori. Jocul pe teren neutru. Interdicția de a juca pe un anumit stadion. Anularea rezultatului unui meci. Excluderea. Retrogradarea într-o divizie imediat inferioară. Scăderea punctelor. Sancționarea cu pierdere.

Capitolul II. Partea specială. Atacul fizic. Vătămări corporale. Violența. Încăierarea. Agresori neidentificați. Încălcările Regulilor de joc. Încălcări minore. Încălcări grave. Comportamentul inacceptabil al echipei. Punere la dispoziție a jucătorilor pentru reprezentativele naționale. Referințe către cluburi. Referințe către jucători. Comportamentul ofensator și rasist. Comportamentul ofensator. Rasismul. Intimidarea. Amenințările. Forța. Contrafacerea și falsificarea. Corupția. Dopingul. Dezordinea la meciuri și competiții. Instigarea urii și violenței. Provocarea publicului general. Abandonul. Adoptarea deciziilor. Decizia. Apelul. Efectul. Obligațiile jucătorilor. Statutul și Transferul jucătorilor. Abateri și sancțiuni.

➤ Regulamentul cu privire la transferul jucătorului de fotbal ș.a.

Regulamentul de transfer al tinerilor fotbaliști pe teritoriul Republicii Moldova. Noțiuni generale. Categoriile centrelor de pregătire. Evidența tinerilor fotbaliști. Contractarea tinerilor fotbaliști. Transferul tânărului fotbalist și compensația pentru pregătirea lui. Dispoziții finale.

TEMA 9. Autocontrolul în procesul practicării fotbalului

Metode pentru autocontrolul emoțional.

a) Relaxarea. Componentele: musculară și psihică. Legătura directă și reciprocă a stării de tensiune a corpului și starea emoțională. Părerile specialiștilor referitor la procedeele științifice ale relaxării. Exercițiile care vizează relaxarea întregului organism.

b) Exercițiile de respirație și autosugestie. Elemente-cheie ale autoreglării stărilor psihice. Tehnicile controlului voluntar al respirației. Practicarea activităților care solicită în mod expres funcția respiratorie (diverse ramuri ale sportului sau în muzică).

TEMA 10. Igiena și alimentația

Igiena. Obiective, măsuri igienice și măsuri de prevenire. Bazele sportive, instalațiile și materialele sportive și igiena acestora. Alimentația. Principiile alimentare. Rația alimentară - rolul ei în alimentația sportivă. Dieta echilibrată. Greutatea corporală și controlul ei. Susținătoare de efort și substanțe nutritive necesare corpului. Odihna. Refacerea. Preîntâmpinarea și profilaxia traumatismului la arbitri.

TEMA 11. Controlul medical și importanța lui 1

Rolul sportului în dezvoltarea copiilor. Controlul medical și asistența medicală pentru sportivi. Controlul medical preventiv. Asistența medicală. Starea sănătății în ajunul susținerii normelor de control. Starea funcțională a organismului tinerilor fotbaliști. Normele tehnice de acordare a asistenței medicale pentru sportivii din loturile naționale și olimpice. Perioada de avizare medico-sportivă. Formularul de avizare medico-sportivă. Contraindicații medico-sportive. Trusa medicală de urgență pentru asistența sportivă în antrenamente și competiții. Trusa medicală pentru asistența sportivă în cantonamente.

II. PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ

TEMA 1. Planificarea și rolul pregătirii fizice generale pentru tinerii fotbaliști de vârsta 13-14 ani.

Practico-metodice - Indici somato-funcționali generali: robustețe fizică, capacitate motrică generală, indici cardio-vasculari și respiratori.

Deprinderi și priceperi motrice: variante de alergare, variante de sărituri, variante de loviri și respingeri, împingeri și opoziții la împingerile adversarilor.

Mijloace pentru PFG folosite din alte probe sportive. Exerciții din gimnastica pentru dezvoltarea forței și rezistenței diferitor părți a corpului. Exercițiile se îndeplinesc fără obiecte în combinație cu exerciții de relaxare. Din atletism se folosesc alergarea, alergarea în combinație cu mers, crosuri, sărituri.

TEMA 2. Aplicarea în practică a mijloacelor folosite pentru pregătirea fizică generală.

Practico-metodice - Alegerea celor mai eficiente mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii.

Practica de instruire - Analiza reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit. Acționarea eficientă în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională.

TEMA 3. Utilizarea deprinderilor motrice în activitatea de pregătire și în cea competițională

Practico-metodice - Desfășurarea a 1-2 complexe stabile de exerciții dinamice de dezvoltare fizică (12-14 exerciții).

Practica de instruire - Aplicarea complexelor de exerciții de dezvoltare fizică în dependență de obiectivele propuse. La antrenamente tinerii fotbaliști se fac cunoscuți cu complexele de exerciții recomandate, care au fost elaborate ținând cont de activitatea fiecărui post și condițiile în care se desfășoară.

TEMA 4. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice

Practico-metodice - Desfășurarea unui complex stabil din școala alergării.

Practica de instruire - Aplicarea complexului de exerciții din școala alergării în dependență de obiectivele propuse.

TEMA 5. Selectarea informațiilor de specialitate, cu ajutorul mijloacelor electronice

Practico-metodice - Alcătuirea unui program de stretching (10-12 exerciții).

Practica de instruire - Aplicarea programului de stretching în dependență de obiectivele propuse.

TEMA 6. Utilizarea calităților motrice în activitatea de pregătire și în cea competițională

Practico-metodice - Desfășurarea programelor pentru motricitatea membrilor inferioare (ritmicizare și combinare a mișcărilor).

Practica de instruire - Aplicarea programelor pentru motricitatea membrilor inferioare în dependență de obiectivele propuse.

TEMA 7. Dezvoltarea calităților motrice de bază

Practico-metodice -Elementele deosebite al pregătirii fizice generale sunt jocurile sportive (fotbal, baschet, tenis, handbal, volei). Realizarea de sarcini specifice activității de pregătire și competițională, prin colaborare cu ceilalți membri implicați

Practica de instruire - Calități motrice de bază: Viteza - sub toate formele de manifestare;

Forța - explozivă izotonică;

Îndemânarea - în manevrarea mingii;

Rezistența - la eforturi aerobe și mixte;

Mobilitatea - articulară, coxofemurală, a genunchilor, a gleznei.

TEMA 8. Însemnătatea și conținutul încălzirii

Practico-metodice - Încălzirea dinaintea jocurilor sau încălzirea dinaintea antrenamentelor, cu minge sau fără minge, în funcție de temperatura mediului, s.a.m.d. Intensitatea exercițiilor de încălzire (la început trebuie să fie scăzută, urmând ca aceasta să crească odată cu trecerea

timpului). Exercițiile aplicate (trebuie să fie cunoscute și ușor de executat, trebuie să fie cursive, să nu existe întreruperi altfel, întreaga activitate va avea un nivel prea scăzut).

Practica de instruire - Un exemplu de desfășurare logică a încălzirii:

1. Alergare ușoară;
2. Gimnastica: mobilitate articulară;
- * Mijloacele alese se vor executa într-o ordine precisă: cap – gât, brațe, trunchi, picioare;
3. Forme de mers și alergare - exerciții din școala alergării;
4. Exerciții pentru elasticitatea musculară;
5. Exerciții de coordonare;
6. Exerciții ușoare de stretching.

III. PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIALĂ

TEMA 1. Caracteristica calităților fizice speciale a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani conform postului din teren

Practico-metodice - Calități motrice specifice: viteza, forța, îndemânarea, rezistența, mobilitatea. Pregătirea fizică specială este partea de bază a programei de pregătire a tinerilor fotbaliști de diferite posturi și este îndreptată spre dezvoltarea calităților fizice necesare activității de joc, precum:

✚ dezvoltarea forței în general și a membrilor inferioare în special (forță explozivă, detentă);

✚ dezvoltarea vitezei (vitezei de reacție și a vitezei în regim de rezistență și de forță);

✚ dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii prin realizarea eforturilor aerobe și mixte specifice jocului de fotbal.

Mijloacele pregătirii fizice speciale sunt exercițiile corespunzătoare activității specifice jocului de fotbal. În primele luni sunt incluse exerciții îndreptate spre dezvoltarea calităților de viteză, precum și folosirea pe larg a jocurilor sportive (tenis, tenis de masă, badminton) pentru dezvoltarea reacției. În lunile următoare continuă dezvoltarea rezistenței speciale, care are o însemnătate importantă în activitatea de joc.

Alcătuirea programelor antrenamentelor sunt elaborate în conformitate cu recomandările științei sportive contemporane.

TEMA 2. Metodele și mijloacele dezvoltării vitezei speciale conform postului din teren

Practica de instruire- Baza metodicii dezvoltării calităților de viteză:

- de reacție și de execuție în cadrul unor structuri de joc;
- de deplasare cu implicarea directă în execuția diferitelor procedee tehnico-tactice.

Metode și mijloace de dezvoltare: a vitezei (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare)

TEMA 3. Metodele și mijloacele dezvoltării forței specifice conform postului din teren

Practica de instruire - Baza metodicii dezvoltării calităților de forță:

- masa musculară a segmentelor trenului inferior, solicitată în efectuarea procedeele tehnice (forța explozivă în regim de rezistență);

- de lovire a mingii cu piciorul și cu capul, de angajare fizică regulamentară cu adversarul și pentru desprindere pe verticală (detentă).

Metode și mijloace de dezvoltare: a forței (maxime, explozive, în diferite regiuni)

TEMA 4. Metodele și mijloacele dezvoltării rezistenței speciale conform postului din teren

Practica de instruire - Baza metodicii dezvoltării calităților de rezistență:

- în regim de viteză;

- aerobă.

Metode și mijloace de dezvoltare: a rezistenței la eforturi (aerobe, mixte). Pentru dezvoltarea rezistenței speciale se folosește metoda în serie în condițiile apropiate de competiție. Timpul efectuării efortului durează 1-2 minute cu odihnă de aproape un minut, numărul repetărilor se îndeplinește reieșind din restabilirea pulsului în timpul odihnei până la 130 bătăi/minut. Pe durata experimentului, tinerii fotbaliști de diferite posturi au primit și sarcini diferențiate în funcție de nivelul de dezvoltare a calităților motrice și în conformitate cu indicațiile folosite și cunoscute în practică.

TEMA 5. Metodele și mijloacele dezvoltării îndemânării conform postului din teren

Practica de instruire - Baza metodicii dezvoltării calității îndemânării:

- coordonarea specială în efectuarea procedeele tehnice în condiții crescute ale solicitărilor privind atenția și echilibrul în efectuarea înlănțuită a 2-3 procedee tehnice;

- în regim de tehnică (precizia execuțiilor tehnice).

Metode și mijloace de dezvoltare: a îndemânării.

TEMA 6. Dezvoltarea capacităților coordinative în interdependență cu calitățile condiționale (viteza, forța, rezistența) și cu combinatele acestora

Practico-metodice - Capacitățile coordinative a tinerilor fotbaliști. Mobilitatea - în articulația coxofemurală, a gâtului, a coloanei vertebrale, a genunchilor și a gleznei. Metode și mijloace de dezvoltare: a mobilității și a supleței. Metode/ procedee de creștere: a masei musculare active, a troficității, a tonicității.

Practica de instruire - Desfășurarea exercițiilor care includ interdependență cu calitățile condiționale (viteza, forța, rezistența) și cu combinatele acestora. Dezvoltarea calității motrice combinate – viteză/forță/rezistență în regim de tehnică, în lecția de educație fizică prin utilizarea mijloacelor specifice jocului de fotbal.

TEMA 7. Metodele și mijloacele dezvoltării vitezei în regim de forță (detenta și forța explozivă) conform postului din teren

Practica de instruire - Importanța utilizării mijloacelor specifice dezvoltării vitezei în regim de forță (detenta și forța explozivă) pe durata jocului de fotbal în realizarea competențelor specifice acestei calități.

TEMA 8. Metodele și mijloacele dezvoltării vitezei în regim de rezistență conform postului din teren

Practica de instruire - În timpul dezvoltării calității de viteză în regim de rezistență se folosește metoda repetată, unde distanța și pauza de odihnă alternează între ele. Lungimea distanțelor nu trebuie să depășească 30 m, iar durata constituie de la 20 s până la 2 min, cu o intensitate de îndeplinire de 90-95 %. În timpul pregătirii se folosesc exercițiile care după structura lor corespund mișcărilor tinerilor fotbaliști din timpul jocului.

TEMA 9. Metodele și mijloacele dezvoltării îndemânării în regim de viteză conform postului din teren

Practica de instruire - Dezvoltarea îndemânării în regim de viteză. Organizarea instruirii în domeniul fotbalului cu condiția de a utiliza un bogat material sportiv la care se va adăuga creativitatea antrenorului privind construirea de structuri cu grad progresiv de complexitate adaptate permanent ritmului de progrese al echipei.

TEMA 10. Program de stretching pentru toate posturile

Practica de instruire - Desfășurarea exercițiilor alese și programul alcătuit de stretching

IV. PREGĂTIREA TEHNICĂ

TEMA 1. Îndemânare tehnică – exerciții pentru controlul complex și variat al mingii

Practica de instruire - Învățarea, exersarea și repetarea procedeeleor tehnice noi:

Procedee tehnice de bază noi:

✚ lovirea mingii cu călcâiul, prin deviere cu șiretul exterior, latul sau exteriorul labei piciorului, din semivolte;

✚ preluarea mingii cu capul prin amortizare, cu talpa prin ricoșare;

✚ deposedarea din lateral, prin alunecare;

✚ lovirea mingii cu capul din alergare, din alergare cu săritură, din plonjon - de pe loc și din alergare;

- ✚ șutul la poartă din situații/ poziții variate;
- ✚ pregătire tehnică individualizată.

TEMA 2. Acțiuni tehnice apropiate de structura jocului

Practico-metodice- Învățarea, exersarea și repetarea procedeele tehnice însușite anterior:

Procedee tehnice de bază: procedee tehnice însușite anterior:

- ✚ lovirea mingii cu piciorul;
- ✚ preluarea mingii;
- ✚ conducerea mingii însoțită de mișcări înșelătoare și de protejare cu corpul și piciorul;
- ✚ lovirea mingii cu capul din alergare și din săritură, cu bătaie pe unul sau ambele picioare;
- ✚ aruncarea de la margine – de pe loc, cu elan;
- ✚ lovitura de la colț;
- ✚ structuri tehnice învățate anterior și învățarea altora noi;
- ✚ finalizarea din alergare.

Practica de instruire - Învățarea, exersarea și repetarea procedeele tehnice însușite anterior utilizând mijloacele selectate.

TEMA 3. Lucru pentru jocul aerian

Practica de instruire - Îndemânare tehnică, exerciții pentru controlul complex și variat al mingii. Execuții pentru toate elementele tehnice. Lucru analitic pentru jocul aerian. Acțiuni tehnice apropiate de structura jocului – viteza și adversitate. Sisteme de acționare pentru tehnica de finalizare cu capul.

TEMA 4. Sisteme de acționare pentru tehnica de finalizare

Practica de instruire - Sisteme de acționare pentru tehnici de finalizare. Sisteme de acționare pentru tehnica de finalizare (cu piciorul și capul).

TEMA 5. Exerciții pentru tehnica defensivă

Practica de instruire - Desfășurarea exercițiilor pentru tehnica defensivă. Exerciții practice de sincronizare și coordonare. Îndemânare tehnică, exerciții pentru controlul complex și variat al mingii. Tehnica de joc - fondul mobil al deprinderilor tehnice din fotbal. Manifestarea tehnicii de joc: tehnica de corelație cu partenerii și tehnica de adversitate.

TEMA 6. Exerciții pentru relația 1 x 1

Practico-metodice - Procedee tehnice specifice, recomandate individual: de manevrare, de finalizare, de deposedare a adversarului.

Practica de instruire - Perfecționarea procedeele tehnice specifice recomandate de manevrare, de finalizare, de deposedare a adversarului. Execuții pentru toate elementele tehnice pe suprafețe reduse.

TEMA 7. Execuții pentru toate elementele tehnice

Practica de instruire -Execuții pentru toate elementele tehnice pe suprafețe reduse, timp limitat, condiții diferite, teren natural/artificial. Elementele tehnice de bază în condițiile concrete ale procesului de joc exprimate prin: lupta cu adversarul, poziții diverse și imprevizibile, viteza variabilă cu tendința de creștere, emoționalitate crescută, solicitare nervoasă, solicitare tactică.

TEMA 8. Acțiuni tehnice apropiate de structura jocului – viteză și adversitate

Practica de instruire -Tehnica de joc exprimată prin elemente tehnice de baza simple folosește în diferite momente ale jocului, în condițiile fizice, tactice și psihice ale acestuia un singur element tehnic, în timp ce tehnica de joc exprimată prin elemente tehnice complexe (acțiuni tehnice, algoritmi tehnici) utilizează combinații de două sau mai multe elemente tehnice de bază, de exemplu:

- preluare + conducere + pasa
- deposedare + fenta + conducere + tras la poartă, etc.

Tehnica de joc realizată prin elemente simple are o pondere mai redusă decât cea realizată prin acțiuni de joc individuale.

TEMA 9. Procedee tehnice specifice postului de portar

Practica de instruire -Metodica instruirii tehnicii jocului portarului. Prinderea, boxarea și devierea mingii. Blocarea mingii. Repunerea mingii în joc cu mâna și cu piciorul. Degajarea mingii statice sau aflată în mișcare.

Practica de instruire -Deplasarea în teren (contribuie la rezolvarea cu eficiență a celorlalte elemente tehnice cu minge din jocul portarului prinderea mingii, blocarea, boxarea, devierea și repunerea mingii în joc). Prinderea mingii venită pe jos, din față, cu/fără plonjon. Boxarea mingii. Blocarea mingii. Devierea mingii. Repunerea mingii în joc cu mâna.

TEMA 10. Tendința de multilateralitate a tehnicii

Practico-metodice-Tehnica de joc se exprimă prin: elemente tehnice de bază simple și elemente tehnice complexe sau acțiuni tehnice, sau algoritmi tehnici. Tehnica de joc - fondul mobil al deprinderilor tehnice din fotbal. Manifestarea lor în două direcții: tehnica de corelație cu partenerii și tehnica de adversitate.

Practica de instruire -Tehnica de corelație, utilizează din tehnica de baza următoarele elemente: lovirea mingii cu piciorul și cu capul, transformate tactic în pase, oprirea și preluarea mingii, conducerea mingii, aruncarea de la margine. Tehnica de adversitate ofensivă, realizată

prin: fente de depășire și fente de derutare. Tehnica de adversitate defensivă, realizată prin: deposedare, respingere și deviere.

TEMA 11. Pregătirea tehnică + pregătirea fizică + pregătirea tactică = joc

Practico-metodice – Execuții pentru toate elementele tehnice pe suprafețe reduse a terenului de joc în diverse forme și combinații.

Practica de instruire - Manevrabilitate, control variat și complex, conduceri diverse, schimbări de direcție și ritm (lucru individual). Preocupare pentru procedee de preluare pe poziție viitoare. Lucrul analitic pentru jocul aerian. Lanțuri tehnice cu grad ridicat de dificultate. Exerciții de finalizare individuală. Exerciții de centrare – așezare și finalizare (grupe de 2, 3, 4 jucători). Jocuri tehnice (tenis cu piciorul, cu capul, etc).

V. PREGĂTIREA TACTICĂ

TEMA 1. Acțiuni tactice individuale de atac

Practica de instruire -Învățarea, exersarea și repetarea acțiunilor tactice:

- demarcajul;
- finalizare prin depășirea unui adversar din acțiune individuală;
- declanșarea contraatacului, a atacului rapid, a atacului pozițional;
- pătrunderea pe culoar;
- învăluirea.

Perfecționarea pasei – structuri variate. Exerciții analitice pentru combinațiile tactice de bază (da și du-te; 1-2 ul; angajări; lansări). Exerciții analitice pentru combinațiile tactice de bază (da și du-te; 1-2 ul; angajări; lansări)

TEMA 2. Acțiuni tactice individuale de apărare

Practica de instruire -Învățarea, exersarea și repetarea acțiunilor tactice:

- plasamentul;
- marcajul om la om în zonă în supraveghere, agresiv;
- deposedările din față, din lateral, prin alunecare.

Exerciții de posesie și deposedare (accent pe mișcarea jucătorilor și viteza de transmitere a mingii).

TEMA 3. Acțiuni tactice pentru portar

Practica de instruire -Învățarea, exersarea și repetarea acțiunilor tactice: închiderea culoarului, dirijarea apărării, plasament la lovituri libere.

TEMA 4. Structuri (situații de joc) ce vizează construcția, prefinalizarea și finalizarea

Practico-metodice -Metodica desfășurării programelor de exerciții cu dificultate crescândă.

Practica de instruire -Joc 2 x 2 pe teren de 20/10m, Joc 4 x 4 pe teren de 40/20m, Joc 7 x 7 pe teren de 70/50m, Joc 11 x 11 pe teren normal.

TEMA 5. Acțiuni tactice colective de atac

Practico-metodice - Învățarea, exersarea și repetarea acțiunilor tactice. Așezarea în teren pentru jocul 11x11: în sistemul 1-1-3-3-3 și consolidarea sarcinilor pe posturi și zone:

- transmiterea mingii prin diferite forme de a pasa (suveici);
- combinații în 2-3 jucători pe zone de teren diferite;
- atacul pe toată lărgimea terenului;
- jocul fără minge: deplasări, lansări pe culoare și zone libere în sprijinul posesorului de minge;
- atacul în faze fixe și specializarea a 3-4 jucători.

Practica de instruire - Exersarea mijloacelor aplicate în instruirea și perfecționarea acțiunilor în atac ca jocuri tactice (cu diferite teme): 3x3, 4x3, 5x5, 6x5, 8x8, 11x10, 11x11.

TEMA 6. Acțiuni tactice colective de apărare

Practico-metodice -Învățarea, exersarea și repetarea acțiunilor tactice:

- trecerea rapidă din atac în apărare pe zonele de atac inițiate de adversar;
- marcajul om la om efectuat la 3 m de poartă;
- dublajul;
- schimbul de adversari la marcaj;
- presingul;
- închiderea culoarelor pentru blocarea șutului și a pasei decisive;
- apărarea în fazele fixe;
 - zidul;
 - plasamentul la loviturile de la colț;
 - aruncările de la margine;
- la executarea loviturilor de pedeapsă.

Practica de instruire - Exersarea mijloacelor aplicate în instruirea și perfecționarea acțiunilor în apărare prevăzute în orele practico-metodice.

TEMA 7. Sisteme de joc în atac

Practico-metodice - Învățarea, exersarea și repetarea sistemelor de joc în atac:

- cu 4 fundași în varianta 1-4-3-3;
- inițierea în varianta 1-4-4-2.

în atac

- consolidarea modelului de joc învățat la grupa de începători;

- ieșirea cu pasă precisă din apărare;
- demarcări simultane și rapide;
- jocul fără minge;
- pasarea mingii conform cerințelor fazelor de joc;
- schimbarea direcției de atac prin circulația mingii;
- valorificarea fazelor fixe;
- purtarea acțiunilor de atac pe toată lățimea și adâncimea terenului (cunoștințe);
- finalizarea din combinații simple, acțiuni individuale, contraatac prin sincronizarea jucătorilor.

Practica de instruire - Jocuri cu temă. Joc 2 x 2 pe teren de 20/10m, Joc 4 x 4 pe teren de 40/20m, Joc 7 x 7 pe teren de 70/50m, Joc 11 x 11 pe teren normal.

TEMA 8. Sisteme de joc în apărare

Practico-metodice - Învățarea, exersarea și repetarea sistemelor de joc în apărare:

- cu 4 fundași în varianta 1-4-3-3 ;
- inițierea în varianta 1-4-4-2.

în apărare

- consolidarea modelului de joc învățat la grupa de începători;
- efectuarea presingului individual și colectiv (cunoștințe);
- efectuarea marcajului agresiv în zona de circulație a mingii;
- dublajul;
- evitarea infracțiunilor în suprafața de pedeapsă;
- anticiparea atacului echipei adverse prin prezența a 2-3 jucători pe poziții retrase;
- „închiderea” culoarelor de pătrundere prin plasament eficient și blocarea situațiilor de finalizare;
- evitarea și utilizarea jocului la ofsaid (cunoștințe).

Practica de instruire - Jocuri cu temă. Joc 2 x 2 pe teren de 20/10m, Joc 4 x 4 pe teren de 40/20m, Joc 7 x 7 pe teren de 70/50m, Joc 11 x 11 pe teren normal.

TEMA 9. Acțiuni tactice recomandate individual

Practica de instruire - Preluarea din diferite poziții, cu piciorul stâng sau cu piciorul drept, cu pieptul. Pasa, alternativ cu piciorul stâng sau cu piciorul drept, din diferite poziții. Lansarea mingii cu capul.

VI. PREGĂTIREA PSIHOLAGICĂ

TEMA 1. Analiza calităților psihologice ale tinerilor fotbaliști de 13-14 ani

Practico-metodice - Trăsături psihice dominante: tenacitate, eliminarea sentimentului de teamă față de adversar, atenție distributivă, curaj, stăpânire de sine, colaborare și intrajutorare, asumarea riscului, motivația pentru performanță, stabilitate emoțională. Locul pregătirii psihologice alături de ceilalți factori ai antrenamentului. Aportul condiționat asupra pregătirii fizice și tehnico-tactice ai tinerilor fotbaliști.

Practica de instruire - Pregătirea psihologică a sportivilor ca factor al antrenamentului. Factorul psihologic aspect hotărâtor în obținerea performanțelor de valoare în marile întreceri atunci când se înfruntă sportivi cu un ridicat nivel de pregătire tehnică, tactică, fizică.

Cele trei forme de reglare a conduitei sportivului:

- de stabilizare, pentru menținerea structurilor psiho-fiziologice în limitele unor valori date;
- de optimizare, pentru realizarea echilibrului funcțional al individului în condițiile existenței mai multor alternative, din trecere una este mai preferabilă;
- de dezvoltare, în care se urmărește transformarea și perfecționarea continuă a organizării inițiale, după legile obiective ale evoluției.

TEMA 2. Caracteristicile fotbalului modern și cerințele față de tinerii fotbaliști

Practico-metodice - Pregătirea psihologică - proces dinamic și complex. Realizarea diferențiată în raport cu sarcinile procesului instructiv-educativ, cu nivelul pregătirii tinerilor fotbaliști și condițiile concrete ale activității. Favorizarea în formarea corectă a deprinderilor motrice, tehnice și tactice, contribuind astfel la creșterea performanței sportive.

Practica de instruire - Conținutul pregătirii psihologice. Dezvoltarea și educarea calităților din domeniul intelectual, afectiv, volitiv și a trăsăturilor personalității. Sub aspect intelectual sunt vizate următoarele capacități: spirit de observație, concentrarea atenției, stabilitatea și mobilitatea ei, profunzimea, suplețea, rapiditatea gândirii, imaginația reproductivă și creatoare, memoria mișcării și cea topografică. Sub aspect afectiv: rezistența la emoții negative, sentimente superioare (morale, intelectuale și estetice). În plan volitiv: orientarea spre scop, spiritul de independență, de inițiativă, hotărârea, spiritul de disciplină, stăpânirea de sine, curajul, bărbăția, dârzenia, perseverența.

TEMA 3. Perceperea și aprecierea acțiunilor și a situațiilor de joc

Practico-metodice - Satisfacerea exigențelor sportului de performanță la nivel internațional depinde în mare măsură de calitățile psihice și participarea psihică a celor care practică fotbalul. Condițiile impuse obținerii performanței necesită o pregătire comună a tuturor sportivilor și o strictă individualizare realizată în sens profesionist. Individualizarea pregătirii. Abordarea psihologică a sportivului și studierea personalității acestuia. Planificarea,

organizarea, analiza muncii unui tânăr fotbalist ținând cont de personalitatea lui, calitățile psihomotrice, fizice.

Practica de instruire - proiectarea, programarea și planificarea efortului în etapele de pregătire. Dezvoltarea sportivului numai prin intermediul antrenamentelor. Dispariția efortului inutil, economie de mijloace, timp, energie în procesul de antrenament. Antrenamentul este conceput și proiectat să se desfășoare ca un proces integral impus de competiție.

TEMA 4. Particularitățile psihologice ale vârstei de 13-14 ani

Practico-metodică - Pregătirea psihologică a cuprins un ansamblu de măsuri generale și speciale, care urmăreau să dezvolte acele laturi și aspecte ale vieții psihice care sunt solicitate de activitatea sportivă, făcându-i pe tinerii fotbaliști capabili să obțină progrese însemnate și performanțe maximale în competiții. Principalele direcții care au fost atenționate următoarele: educarea spiritului de observație, educarea percepțiilor specializate, educarea calităților atenției (stabilitate, concentrare, deplasare), educarea calităților gândirii (rapiditate, independență, caracterul critic) însușirea cunoștințelor teoretice și tactice, educarea imaginației și creativității.

Practica de instruire - Caracteristicile psihologice ale formei sportive. Antrenamentul mental – parte a antrenamentului. Contribuția antrenamentului la dezvoltarea sistemului psihic al sportivului. Definierea și caracteristicile stărilor psihice de limita în sport: recepția situației și a contextului; prelucrarea și decizia optimă; executarea acțiunii motrice adecvată primelor două.

Desfășurarea antrenamentelor în diferite condiții sub aspect psihologic. Cele mai semnificative aspecte ale pregătirii sportivilor, așa cum le resimt antrenorii, sunt:

- formarea rezistenței psihice la stres și a deprinderilor de a soluționa situațiile neprevăzute;
- aprecierea și îmbunătățirea nivelului calităților psihomotrice: timp de reacție, oportunitatea reacției, viteza de învățare motrică;
- reglarea și autoreglarea tensiunii emoționale în perioada precompetițională și competițională;
- determinarea profilului personalității sportivului privind aptitudinile, temperamentul, caracterul, care pot influența comportamentul acestuia în antrenament și concurs;
- metode de refacere psihologică.

TEMA 5. Controlul calităților psihologice ale tinerilor fotbaliști în funcție de postul ocupat

Practica de instruire - Mijloacele de realizare folosite au fost următoarele:

- *Educarea atenției* - exerciții de concentrare, jocuri de atenție cu obiecte portative.
- *Educarea spiritului de observație* – studierea mișcărilor proprii în oglindă, studiul kilogramelor.

- *Educarea capacității de înțelegere și a gândirii discursive* - analiza execuției proprii, a greșelilor proprii, analiza execuției altora, antrenamente în condiții variate, antrenamente cu public, compararea rezultatelor proprii cu rezultatele altor arbitri.

- *Educarea sentimentelor estetice* - vizionarea unor spectacole, analiza comportamentului sportivilor exemplari.

- *Educarea spiritului de disciplină și ordine* – sarcini concrete în activitate, cu controlul și analiza critică a nivelului de realizare, răspundere personală în realizarea sarcinilor, educarea capacității și obișnuinței de a analiza critic propria activitate.

- *Educarea hotărârii* – antrenamente în condiții îngreunate, punerea în diferite situații în care trebuie să ia singur decizii, furnizarea unor informații suplimentare cu privire la meci.

- *Educarea percepției spațiale* – lucrul pe suprafețe limitate în cadrul antrenamentului, exerciții pe fon de muzică cu modificarea ritmului și tempoului, analiza propriei execuții.

Cunoașterea particularităților psihologice individuale ale tinerilor fotbaliști și măsura în care acestea corespund cu solicitările generale ale jocului este absolut necesară. Atenția, gândirea și efortul voluntar cu o concentrare deosebită în anumite momente, atât la antrenament cât și în concurs, deoarece se lucrează pe aparate, timp limitat (câteva minute și întreruperi).

VII. INDIVIDUALIZARE

TEMA 1. Antrenamente individualizate pe vârstă, post ocupat în teren, cu antrenamente moderne și eficiente

Practico-metodice - Antrenamentele individualizate - îmbunătățesc nivelul tehnico-tactic și fizic al tinerilor fotbaliști. Antrenamente diferențiate în funcție de vârstă, deficiențele constatate, postul pe care joacă. Analiza individuală va trebui să cuprindă date referitoare la: gradul de sănătate a sportivului și parametrii somatici; adaptarea la efort; dezvoltarea fizică; pregătirea fizică generală și specială; pregătirea tehnică privită în ansamblu și în legătură cu postul ocupat în echipă; pregătirea tactică individuală și gradul de însușire a cunoștințelor de tactică colectivă, precum și a celor specifice postului pentru care jucătorul s-a specializat; pregătirea psihologică; alte probleme care stânjesc activitatea de pregătire sportivă a jucătorului respectiv (de regulă, aceste date sunt înscrise de antrenor pe o fișă de analiză individuală, care reprezintă oglinda jucătorului respectiv).

Practica de instruire - Antrenamentul sportiv - locul unde este necesar să se respecte corespondența dintre posibilitățile organismului și cerințele ce se impun. Disproporția dintre solicitare și posibilitățile fizice și psihice ale sportivului. Principiul individualizării. Scopurile și sarcinile pregătirii, forma, caracterul, intensitatea și durata exercițiilor fizice, să fie alese în conformitate cu vârsta sportivilor, cu posibilitățile funcționale, cu gradul de pregătire sportivă și

starea sănătății, ținându-se seama de calitățile psihice, de trăsăturile de caracter etc. (antrenorii trebuie să recurgă la căi și mijloace adecvate personalității fiecărui sportiv în parte, pentru că principiul individualizării implică măsuri potrivite nu numai în privința instruirii, dar și a educației, corespunzător fizionomiei morale și formării trăsăturilor pozitive de caracter).

TEMA 2. Metode și mijloace de individualizarea pregătirii jucătorilor de fotbal

Practico-metodice - Individualizarea – principiu și metodă de antrenament. Individualizarea - necesară în rezolvarea oricărei sarcini particulare cum ar fi formarea cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor, educarea calităților motrice, psihice etc. (ea diferă de la caz la caz prin schimbarea sarcinilor didactice, a căilor de exercitare a lor, a normelor de efort, a formelor lecțiilor și a procedeelelor moderne de lucru, potrivit particularităților individuale ale jucătorilor).

Particularitățile jucătorului în aplicarea principiului individualizării:

✚ Particularități de ordin biologic: dezvoltarea fizică (talie, robustețe, greutate etc.); calitățile motrice predominante (viteză, îndemânare, forță etc. și raportul dintre ele); tipul de activitate nervoasă superioară (puternic echilibrat sau neechilibrat, flegmatic etc.) și vârsta.

✚ Particularități de ordin psihic: temperament și caracter; capacitatea apercceptivă; calitățile morale și de voință și nivelul lor de dezvoltare; capacitatea de integrare în colectivitate; aptitudini și predilecții.

✚ Particularitățile pregătirii sportive (și cunoștințele realizate anterior, considerate pe factorii antrenamentului și în afara lor): pregătirea fizică; pregătirea tehnică; pregătirea tactică; pregătirea teoretică; pregătirea moral – volitivă și nivelul cultural.

(Particularitățile enumerate au un caracter general și trebuie luate în considerare la aplicarea individualizării. Astfel de individualizare se realizează după fazele de joc, după compartimentul jucătorilor (de atac sau de apărare), după postul ocupat în echipă, după modelul de joc, după particularitățile adversarului, pentru pregătirea unor sarcini cu caracter strategic și tactic).

Practica de instruire - Factorii care determină conținutul individualizării: particularitățile jucătorilor care alcătuiesc echipa, modelul de joc al echipei, condițiile în care se desfășoară pregătirea, sarcinile și eficiența jucătorilor pe posturi, eficiența tinerilor fotbaliști în joc precum și eficiența jucătorilor pe postul pe care-l ocupă în echipă, pregătirea individuală este influențată, în mare măsură, de ciclicitatea procesului de pregătire și situații speciale de desfășurare a antrenamentului individual.

Formele de realizare a pregătirii individuale: specializarea separată cu fiecare jucător, în care se perfecționează calitățile motrice, învățarea, perfecționare sau corectarea unor execuții tehnico - tactice; individualizarea pe grupe de jucători cu particularitățile individuale aproximativ egale, în care se lucrează pentru calitățile motrice deficitare și pentru tehnica și tactica individuală; individualizarea pe cupluri de jucători pentru învățarea unor combinații tactice colective.

TEMA 3. Antrenamentul individual și individualizat. Pregătire specială pentru copii și juniori legitimați

Practico-metodice - Protecție individuală: tehnici de reechilibrare, modalități de atenuare a șocurilor, cunoștințe teoretice despre: importanța „încălzirii”, respirația cu caracter de refacere, tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/ sprijinului în execuții. Elaborarea programelor de pregătire. Programe de pregătire specială sau programe de pregătire multilaterală.

Practica de instruire -Planul individual de antrenament. Accelerarea procesului de formare a jucătorilor sau pentru lichidarea unor lipsuri pe care aceștia le manifestă în joc, trădând carențe ale pregătirii fizice, tehnico-tactice, psihice sau teoretice, este necesar să se întocmească de către antrenor, în colaborare cu medicul și cu jucătorii respectivi, planuri individuale de antrenament. Metodica întocmirii planului individual de antrenament. Efectuarea de către antrenor a unei analize individuale, pe baza căreia vor fi fixate sarcinile de antrenament. Durată planurile individuale. Dozarea dată prin numărul de repetări, greutatea exercițiilor, încărcătura acestora, intensitatea lor. Realizarea prevederilor planului individual, astfel încât la prezentarea jucătorului respectiv la convocarea lotului, acesta să fie capabil să se încadreze în exigențele impuse de noua sa calitate.

VIII. MECIURI OFICIALE

TEMA 1. Meciurile conform calendarului FMF Turul I

Practica de instruire -Jocul competițional oficial este disputat sub imperiul cerințelor competiției ghidat de Regulamentul de desfășurare emis de către FMF.

Randament sportiv: factorii care condiționează performanța; cauzele care reduc randamentul; criteriile de apreciere a randamentului; componentele autocaracterizării nivelului de pregătire; caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante; criteriile de analiză și specificul analizei de caz și al autoanalizei. Culturalitate: criteriile de evaluare a valorilor sportive și valori sportive etalon în fotbal.

TEMA 2. Meciurile conform calendarului FMF Turul II

Practica de instruire - Jocul competițional oficial este disputat sub imperiul cerințelor competiției ghidat de Regulamentul de desfășurare emis de către FMF.

Randament sportiv: factorii care condiționează performanța; cauzele care reduc randamentul; criteriile de apreciere a randamentului; componentele autocaracterizării nivelului de pregătire; caracteristicile materialelor și echipamentului de concurs performante; criteriile de analiză și specificul analizei de caz și al autoanalizei. Culturalitate: criteriile de evaluare a valorilor sportive și valori sportive etalon în fotbal.

IX. MECIURI AMICALE

TEMA 1. Organizarea meciurilor amicale

Practica de instruire - Jocul amical are loc în perioada de pregătire sau poate fi folosit pentru anumite obiective. Jocul amical în perioada de pregătire are o intensitate superioară antrenamentului, testează nivelul de pregătire, este un mijloc de acumulări fizice și tehnico-tactice, iar victoria este importantă și se recomandă o progresie valorică a adversarilor.

Jocul amical poate fi folosit pentru anumite obiective cum sunt: selecția, definitivarea lotului, construirea unui sistem de joc și la instalarea unui antrenor nou. Jocul școală face parte din categoria jocurilor amicale, este mijloc de consolidare și perfecționare a acțiunilor tehnico-tactice în adversitate și intervenția antrenorului de câte ori jocul o cere. Jocul de antrenament este repetiția finală în vederea jocului oficial, opozant asemănător cu adversarul viitor, se desfășoară la jumătatea ciclului săptămânal, se respectă condițiile jocului oficial.

X. TURNEE

TEMA 1. Turneu de pregătire

Practica de instruire - Prevederi regulamentare: regulament de concurs, greșeli de arbitraj, abaterile frecvente de la prevederile regulamentare.

Reguli de comportament: relații de subordonare, caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru, comportamentul în concurs, situațiile critice din concurs, criteriile de evaluare a arbitrajelor și greșelile frecvente.

Jocul competițional este acel joc amical în cadrul unor turnee, disputat cu toate rigourile jocului oficial: sistemul de joc, nivelul fizic, coeziunea echipei, relațiile de joc și omogenitatea și dorința de victorie. Jocul de selecție este un mijloc de testare și evaluare, de cooptare a unor jucători în lot și un mijloc de restructurare a lotului.

TEMA 2. Turneu de pregătire

Practica de instruire - Prevederi regulamentare: regulament de concurs, greșeli de arbitraj, abaterile frecvente de la prevederile regulamentare.

Reguli de comportament: relații de subordonare, caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru, comportamentul în concurs, situațiile critice din concurs, criteriile de evaluare a arbitrajelor și greșelile frecvente.

Jocul de verificare este jocul cu adversar de aceeași valoare în care se verifică la un înalt nivel capacitățile fizice, tehnico-tactice și psihologice ale echipei. Jocul de selecție este un mijloc de testare și evaluare, de cooptare a unor jucători în lot și un mijloc de restructurare a lotului.

TEMA 3. Turneu de pregătire

Practica de instruire - Prevederi regulamentare: regulament de concurs, greșeli de arbitraj, abaterile frecvente de la prevederile regulamentare.

Reguli de comportament: relații de subordonare, caracteristicile rolurilor de responsabil de grupă și arbitru, comportamentul în concurs, situațiile critice din concurs, criteriile de evaluare a arbitrajelor și greșelile frecvente.

Jocul de omogenizare vizează îmbunătățirea colaborării între cupluri și compartimente și stabilirea de relații de joc optime în cadrul echipei. Jocul de selecție este un mijloc de testare și evaluare, de cooptare a unor jucători în lot și un mijloc de restructurare a lotului.

XI. TESTAREA NORMELOR DE CONTROL

TEMA 1. Cerințele față de tinerii fotbaliști și susținerea normelor de control toamna

Practica de instruire - Evaluarea nivelului de pregătire fizică și tehnico-tactică conform normelor aprobate de FMF și CPTF FC Zimbru cu ulterioara lor analiză. Elementul principal care confirmă eficacitatea lucrului este evaluarea componentelor pregătirii, care dau posibilitatea de a evidenția direcțiile și tendințele de dezvoltare.

TEMA 2. Cerințele față de tinerii fotbaliști și susținerea normelor de control iarna

Practica de instruire - Evaluarea nivelului de pregătire fizică și tehnico-tactică conform normelor aprobate de FMF și CPTF FC Zimbru cu ulterioara lor analiză. Elementul principal care confirmă eficacitatea lucrului este evaluarea componentelor pregătirii, care dau posibilitatea de a evidenția direcțiile și tendințele de dezvoltare.

TEMA 3. Cerințele față de tinerii fotbaliști și susținerea normelor de control primăvara

Practica de instruire - Evaluarea nivelului de pregătire fizică și tehnico-tactică conform normelor aprobate de FMF și CPTF FC Zimbru cu ulterioara lor analiză. Elementul principal care confirmă eficacitatea lucrului este evaluarea componentelor pregătirii, care dau posibilitatea de a evidenția direcțiile și tendințele de dezvoltare.

XII. CONTROLUL MEDICAL

TEMA 1. Cerințele medicale față de tinerii fotbaliști și Controlul medical de toamnă.

Practica de instruire - Controlul medical numit și control medical preventiv. Scopul stabilirii unui diagnostic medical la tinerii fotbaliști. Controlul periodic. Anamneza - un rol important în cadrul controlului medical.

TEMA 2. Cerințele medicale față de tinerii fotbaliști și Controlul medical de primăvară.

Practica de instruire - Controlul periodic. Prevenirea și profilaxia traumatismului la antrenamente. Analiza stării de sănătate se desfășoară conform formelor tradiționale, controlul medical la dispensarul sportivul republican.

SUGESTII METODOLOGICE

Lecția de antrenament sportiv este o creație a fiecărui antrenor de fotbal, ce trebuie să reflecte cunoștințele și competențele sale profesionale, capacitatea, deosebit de importantă, de a se adapta condițiilor concrete de desfășurare a activității didactice și particularităților tinerilor fotbaliști, ajutându-se de o serie de îndrumări/ sugestii metodologice, oferite prin această programă, astfel:

- utilizarea judicioasă a bazei materiale și a resurselor materiale și financiare;
- alegerea celor mai potrivite mijloace, procedee metodice și metode, în funcție de particularitățile de vârstă și nivel de pregătire;
- abordarea activităților de învățare din punctul de vedere al centrării procesului educativ pe formarea competențelor prevăzute de programă;
- prezentarea de către antrenorul de fotbal a conținuturilor care vor fi abordate, a cerințelor și criteriilor de evaluare și a repartizării acestor conținuturi pe durata ciclului anual;
- eliminarea din relația antrenor-tânăr fotbalist a oricărei forme de agresare verbală sau fizică asupra sportivului;
- înțelegerea antrenamentului sportiv ca un proces de adaptare și readaptarea permanentă la stimuli progresiv crescuți ca intensitate, complexitate și volum, cu precădere pe linia factorilor care condiționează în cea mai mare măsură capacitatea generală de performanță;
- asigurarea continuității procesului de pregătire sportivă de-a lungul ciclului anual de intensificare a pregătirii;

- analiza atentă și responsabilitatea antrenorului în determinarea specializării tânărului fotbalist pe post, astfel încât să asigure acestuia posibilități maxime de valorificare a potențialului personal;
- asigurarea unui volum optim de meciuri pentru fiecare grupă de nivel, astfel încât pregătirea să fie motivată și obiectivizată sistematic prin rezultatele din competiții.

Deoarece conținuturile materialului de instruire în ciclul anual de pregătire au fost create în sensul atingerii scopului de afirmare în sportul de performanță a tinerilor fotbaliști cu aptitudini sportive deosebite, sugestiile metodice prezentate anterior pot fi completate de o serie de aspecte, cum ar fi:

- desfășurarea permanentă a unei activități de selecție a copiilor și elevilor cu aptitudini, prin observare și evaluări obiective a unui număr cât mai mare de subiecți, punând accent corespunzător pe modelul de selecție specific fotbalului, pe componentele fizico-motrice cu un pregnant caracter de determinare genetică, cum ar fi dimensiunile longitudinale ale corpului, conformația scheletului, indicii de viteză de reacție și de execuție, capacitățile coordinative și predominanța unor caractere temperamentale;

- asigurarea pe parcursul procesului de pregătire sportivă a unei selecții continue, având ca termen obiectiv pentru promovare în grupe de nivel superior vârsta psihologică și fiziologică, parametrii motrici condiționanți ai performanței și nivelul performanței obținute în competiții;

- stabilirea conținuturilor pregătirii tehnico-tactice în concordanță cu evoluția actuală a acestora pe plan mondial;

- stabilirea unor trasee individuale, de pregătire sportivă cu precădere pentru tinerii fotbaliști cu caracteristici atipice vârstei sub aspectul înălțimii, lungimii segmentelor etc., dar deosebit de eficiente pentru fotbal;

- asigurarea progresivă, pe măsura creșterii solicitării din antrenamente și concursuri, a mijloacelor de susținere energetică, de recuperare și de refacere;

- asigurarea sistematică a controalelor medico-sportive, în funcție de rezultatele cărora să se adapteze procesul de instruire;

- sprijinirea materială (alimentație, echipament performant, distincții) a tinerilor fotbaliști cu performanțe sportive deosebite.

La grupele cu program sportiv la fotbal, conducerea cu antrenorii vor stabili pentru fiecare grupă și pentru fiecare semestru instrumentele de evaluare (probele de control) care să vizeze calitățile motrice dominante, nivelul de stăpânire a unor procedee tehnice și după caz a acțiunilor tactice, cât și capacitatea globală de performanță.

PRINCIPALELE CARACTERISTICI ALE JUCĂTORILOR PE POSTURI

Fiecare modul de joc prezintă aspecte forte, însă și vulnerabilități. Particularitatea sistemelor este faptul că oferă foarte multe soluții pentru faza ofensivă, în primul rând prin crearea de triunghiuri și romburi prin dispunerea jucătorilor, iar dinamica jucătorilor duce la optimizarea construcției și, implicit, la crearea situațiilor de gol.

Interpretarea eficientă a unei partituri tactice poate aduce victorii. Bineînțeles, nu este factorul primordial, însă este unul determinant. Pentru a reuși acest lucru, o echipă trebuie să aibă în componență jucători cu calități ce se pot plia pe sistemul respectiv. Treceam în revistă, succint, principalele caracteristici ale jucătorilor:

Calitățile portarului de fotbal. Datorită faptului că în cadrul unei echipe postul de portar este unul singur, trebuie să precizăm că acest jucător special are nevoie de serie de calități pentru a-și îndeplini cu succes sarcinile de joc.

Calitățile motrice generale sunt: viteză (de reacție, de execuție, de repetiție, de deplasare); forță (generală, statică, dinamică, mixtă, absolută, relativă); îndemânare (generală); rezistență (generală, anaerobă, aerobă, mixtă); mobilitate, elasticitate.

Calitățile motrice specifice sunt: viteză în regim de: forță (forță explozivă-detentă) și rezistență; îndemânare în regim de: viteză și rezistență; rezistență în regim de: viteză; echilibru; orientare spațio-temporală; coordonare, amplitudine; ambidextrie; precizie. inteligență; gândire (rapiditate, suplețe, caracter critic); calități morale (atitudinea față de fotbal, spiritul de echipă, sentimentul responsabilității, încredere în sine); voință (capacitatea de control a temerilor și emoțiilor-stăpânire de sine, spiritul de disciplină, hotărâre, curaj, bărbăție, dârzenie, perseverența, rezistență la stres, dorința de victorie); capacitatea de atenție (concentrarea, stabilitatea, distributivitatea atenției); capacitatea de anticipare; capacități perceptive; trăsături de personalitate, temperament (combinație de coleric, sanguin, flegmatic), caracter(autoritate), autoeducare (conștiința de sine, capacitate autocritică, autoîncurajările).

Fundașii centrali: Rolul principal al acestuia este de a-i opri pe jucătorii adversi, mai ales pe atacanți, să marcheze goluri. În faza ofensivă, fundașul central este jucătorul de la care pornește atacul propriei echipe. În fotbalul modern, fundașii centrali urcă des în treimea adversă, mai ales la fazele fixe, pentru a relua mingea prin lovituri de cap, una dintre calitățile necesare unui bun apărător central.

Fundașul central are ca responsabilități marcajul (împiedicarea adversarului să preia balonul), deposedarea, interceptia.

Pentru acestea, un fundaș central are nevoie de o înălțime bună care să-i permită sărituri la cap și forță pentru contactele unu-contra-unu cu adversarii sau pentru degajările puternice.

Ei trebuie să fie foarte abili în a gestiona terenul de joc din spatele lor. Prezența mijlocașului centralul defensiv situat mereu pe direcția mingii, îi avantajează în gestionarea mișcărilor contra atacanților, însă trebuie să aibă calitățile necesare pentru a câștiga duelul cu adversarul direct în situațiile de contraatac ale echipei adverse, sau pe momentele în care adversarii reușesc să evite presingul.

Fundașii laterali: fundașul lateral are rolul de blocare a centrărilor venite de pe flancurile terenului, din partea extremelor adverse, dar și de a suplini absența fundașilor centrali.

În fotbalul modern, fundașii laterali joacă un rol important în ofensivă, pe lateralele terenului unde ajută la construcția jocului sau la centrări. Din acest motiv, această poziție cere multă rezistență fizică din partea jucătorilor, fiind nevoie de sprinturi pe întreaga latură a terenului.

Viteza este o calitate de bază a unui fundaș lateral eficient combinată cu o rapidă evaluare a situațiilor tactice din teren. Mai ales în lipsa retragerii extremei, care ar trebui să ocupe partea slabă devenind al cincilea om, este constrâns să lungească diagonală defensivă pentru a evita să descopere excesiv părțile laterale. Foarte important este rolul lor pe faza de posesie, în special în treimea adversă, unde trebuie să ajungă ca element surpriză. Trebuie să fie dispuși la efort, pentru a putea asigura atât acest aport ofensiv, cât și o repliere eficientă.

În permanență se continuă disputa dintre apărare și atac, se caută, se nasc, diferite metode, principii, reguli și jucători prin care fiecare să-și asigure supremația: apărarea să nu primească gol, iar atacul dimpotrivă, să înscrie cât mai multe. De aceea cred că începând cu copiii și până la seniori, fundașilor trebuie să li se dezvolte tehnica defensivă individuală, iar abia apoi aceștia să fie integrați în tactica colectivă defensivă.

Tehnica defensivă individuală începe cu marcajul om la om. În fotbal câștigarea duelului 1x1 îți poate aduce victoria sau înfrângerea. De aceea încă de la sectorul juvenil trebuie folosite exercițiile de egalitate, inferioritate sau superioritate numerică de genul: 1x1; 2x1; 1x2;etc. Aceste exerciții vor fi dezvoltate în situații variate pentru a-i crea jucătorului o bază din care să poată alege, la momentul oportun, răspunsul corect pentru rezolvarea situației respective. În timp, prin exersare continuă, aceste reacții vor fi memorate stabilindu-se așa numitele deprinderi sau automatisme.

Pentru câștigarea acestor dueluri punem accent pe antrenarea:

- atenției, inclusiv a celei distributive;
- poziției corecte a corpului, fiind permanent în echilibru indiferent de mișcările înșelătoare ale atacantului cu mingea;
- orientării corecte, apărătorul aflându-se pe axa adversară cu mingea - propria poartă în așa fel dispus, încât să-i vadă concomitent;

- atacului corect și pe timpul just pentru recuperarea mingii de la adversar;
- interceptiei,
- anticipației;
- responsabilității în rezolvarea sarcinilor și situațiilor de joc;
- conducerii, dirijării adversarului cu mingea în zone inactive, lipsite de periculozitate.

Așadar în mare parte acestea ar fi elementele componente ale tehnicii defensive individuale. Orice antrenor va trebui să le predea, consolideze, perfecționeze dacă dorește să creeze atât jucători cât și echipe.

Mijlocașii centrali. Rolul pregătirii fizice este de a asigura capacitatea de rezistență a jucătorului cu indici de randament superior pe durata întregii partide, ținând cont de exigențele activității competiționale, de profilul morfo-funcțional și motric al jucătorului modern (atlet, dezvoltare fizică armonioasă, robust, cu viteză și forță explozivă, cu fond motric bogat, îndemânic, echilibrat psihic). Pregătirea fizică specială cuprinde exerciții, mișcări, acte și acțiuni motrice, care încorporează în forma și conținutul lor părți, faze, momente, laturi esențiale foarte apropiate, identice chiar, cu cele care apar în meci. Ea are următoarele obiective:

- dezvoltarea calităților motrice cerute de specificul jocului de fotbal;
- perfecționarea priceperilor și deprinderilor tehnico-tactice;
- dezvoltarea la nivel superior a indicilor morfo-funcționali ai organismului.

Mijlocașul central (defensiv): Mijlocașul defensiv are rolul de a proteja echipa de atacurile adverse. Locul lor este în fața fundașilor. În cazul în care fundașii centrali sau laterali urcă în atac, el poate primi sarcina de a le suplini poziția. El trebuie, în fața liniei de fundași, să fie abil ca un filtru, să dea direcție acțiunilor de atac, lucrând ca un coordonator mai retras. Pe faza defensivă, trebuie să fie un bun recuperator și să aibă un plasament eficace. Este absolut necesar ca personalitatea lui să fie marcantă în joc, de cele mai multe ori, randamentul lui influențând indirect randamentul echipei.

Mijlocașii centrali ofensivi (interi): În fotbal, mijlocașul este jucătorul care se poziționează între atacanți și fundași. Sarcina sa principală este să recupereze mingea de la echipa adversă, să mențină posesia acesteia și să o paseze atacanților și, de asemenea, să înscrie. Unii mijlocași au un rol mai defensiv, în timp ce alții au mai multă libertate, ajungând în atacul echipei. Numărul de mijlocași dintr-o echipă variază de la un club la altul și de la un meci la altul, depinzând de alcătuirea tactică și de rolul individual al fiecărui jucător. Mijlocașul ofensiv, care se află între mijlocașii defensivi și atacanți, are rolul de a furniza baloane și pase decisive atacanților. Același rol îl au și mijlocașii laterali.

Acești doi jucători sunt foarte dinamici, având de acoperit o zonă mai mare de teren, jucând cu multa dăruire, aplicând cu eficacitate sarcini importante atât în faza de posesie cât și în

faza de nonposesie. Abilitatea lor de a putea specula spațiile din fața compartimentului defensiv advers poate fi decisivă.

Calitățile motrice specifice mijlocașul central în jocul fotbal. Viteza este capacitatea jucătorului de a se deplasa sau de a-și deplasa un segment, în minimum de timp. Viteza poate fi ciclică (sprint, accelerări) și aciclică (execuția diferitelor acțiuni motrice). Formele de manifestare ale vitezei în jocul mijlocașului de acoperire sunt:

- ✚ viteza de reacție – timp de reacție sau perioada latentă a reacției motrice elementare;
- ✚ viteza de repetiție – prezentă în efectuarea unor acte motrice ciclice;
- ✚ viteza de execuție a unor mișcări mai complexe sau a unor faze dintr-o mișcare complexă;
- ✚ viteza de deplasare (viteza integrală) – în cazul jucătorului pornit pe contraatac;
- ✚ viteza de opțiune (viteza de decizie) – alegerea rapidă a variantei optime de răspuns la cerințele și solicitările fazei de joc;
- ✚ viteza de angrenare – capacitatea de a ajunge rapid la viteza maximă. Mijlocașul central trebuie să posede toate formele de manifestare ale vitezei, deoarece complexitatea acțiunilor specificului acestui post solicită un jucător cu o bună viteză.

Îndemânarea. Îndemânarea este aptitudinea jucătorului de a-și însuși și efectua rapid activități motrice cu grade diferite de dificultate, dirijând precis și economic mișcările în timp și spațiu, cu viteza și încordarea necesară, în deplină concordanță cu condițiile impuse și cu situațiile ce apar pe parcursul acțiunii.

Îndemânarea este o calitate motrică perfectibilă, la baza ei stând coordonarea.

Specifice jocului mijlocașului central sunt:

- ✚ îndemânarea membrelor inferioare;
- ✚ îndemânarea în regim de viteză;
- ✚ îndemânarea pe spații restrânse și în condiții de adversitate.

Această calitate motrice este foarte des solicitată în acțiunile mijlocașului central și depinde de fondul motric general și specific al jucătorului.

Ea are o contribuție esențială în realizarea acțiunilor de joc și se dezvoltă prin dinamismul caracteristic și necesar acțiunilor tehnico-tactice și aplicarea lor în joc în condiții de încordare psihică. Îndemânarea, mai exact valoarea îndemânării, este condiționată de echilibru și de bilateralitate.

Rezistența. Rezistența este calitatea motrică care permite menținerea capacității de lucru în timpul unor eforturi de lungă durată, prin învingerea fenomenului de oboseală, printr-un tempou ridicat de restabilire a organismului după o activitate oboseală. Pe fondul rezistenței se manifestă toate celelalte calități motrice. După modul solicitărilor, rezistența poate fi:

- ✚ rezistență generală și specială (după tipul de efort);
- ✚ rezistență aerobă și anaerobă (după substratul energetic);
- ✚ rezistență de lungă, medie și scurtă durată (după durata efortului depus).

În timpul jocului de fotbal, datorită specificului postului și dinamismului jocului actual, în jocul mijlocașului central apar toate formele de manifestare ale rezistenței mai sus menționate.

Forța. Forța este capacitatea sistemului neuro-muscular de a învinge o rezistență internă sau externă prin contracție neuro-musculară. Forța poate fi clasificată astfel:

- ✚ forța generală – care vizează toate grupele musculare;
- ✚ forța specială – care vizează grupele musculare solicitate în jocul de fotbal;
- ✚ forța statică – contracții izometrice;
- ✚ forța dinamică – contracții izotonice.

În timpul jocului de fotbal, la mijlocașul central apar următoarele forme specifice de manifestare ale forței:

- ✚ forța cu care jucătorul își deplasează corpul pe verticală și orizontală;
- ✚ forța de lovire a mingii;
- ✚ forța de joc a fiecărui jucător (forța de a executa un efort greu, forța pentru învingerea adversarului în lupta directă, forța necesară pentru învingerea condițiilor de mediu și de teren).

Suplețea. Suplețea este capacitatea organismului de a efectua cu amplitudine mare acțiunile motrice. Ea este dată de calitatea ligamentelor, tendoanelor și fibrelor musculare, fiind o calitate perfectibilă și apare în multe acțiuni ale mijlocașului central.

Calități motrice combinate

Îndemânarea în regim de viteză. Îndemânarea în regim de viteză este o calitate cerută de jocul modern, în care jucătorii efectuează mișcări complexe în regim de viteză. Datorită jocului actual, care este foarte solicitant din toate punctele de vedere (fizic, tehnic, tactic), confundându-se de multe ori cu jocul total, mijlocașul central execută marea majoritate a acțiunilor sale în maxim de viteză, trebuind să aibă și un foarte bun control al mingii, pentru a duce la îndeplinire cu succes sarcinile sale din diferite momente ale jocului. Dacă pe lângă acestea mai menționăm faptul că aproape în permanență el se află și în duel direct, de multe ori corp la corp, cu adversarul, ne dăm seama că îndemânarea sa în regim de viteză trebuie, să atingă cote foarte înalte, pentru a se putea achita de îndatoririle sale din cadrul planului tactic al echipei.

Puterea. Puterea este o calitate complexă, rezultată din îmbinarea forței și a vitezei, pentru realizarea mișcării cu viteză maximă. Detenta este o calitate motrice specială, esențială în bagajul fizic al mijlocașului central. Fără un grad ridicat de putere el nu reușește să ducă la bun sfârșit problemele de joc (marcajul, deposedarea, interceptia, respingerea cu capul, finalizarea), specifice postului. În jocul mijlocașului central se manifestă toate formele de manifestare ale

puterii: puterea de start, puterea de reacție, puterea de accelerare și de decelerare, puterea de desprindere, puterea de aterizare.

Jocul mijlocașului central necesită un eficace joc aerian, acest lucru necesitând o foarte bună putere de desprindere, în corelație cu simțul ritmului de joc.

Rezistența în regim de viteză.

Rezistența în regim de viteză este o calitate motrică combinată specială mijlocașului, care trebuie să posede capacitatea de realizare în mare viteză, și mai ales, capacitatea de a efectua pe parcursul întregii partide acțiunile sale în maxim de viteză, fără a obosi și a-și diminua din puterea sade luptă, afectând astfel randamentul echipei. Sarcinile defensive ale mijlocașului (marcajul, schimbul de adversari, dublajul, deposedarea), necesită o foarte bună pregătire fizică a acestuia, în special o bună rezistență în regim de viteză. În fotbalul mondial actual, la nivel de vârf, acțiunile mijlocașului central se fac în proporție de 70 – 80 % în maximum de viteză, aceasta solicitând la maxim rezistența în regim de viteză a fotbalistului.

Rezistența în regim de îndemânare. Rezistența în regim de îndemânare constituie o calitate de bază a mijlocașului central, acesta fiind de multe ori factorul hotărâtor, determinant chiar, în obținerea unui rezultat favorabil. În contextul fotbalului actual, în care marcajul este necruțător și posesia balonului a devenit un factor esențial, mijlocașul central trebuie să aibă capacitatea de a păstra posesia mingii în cadrul echipei, de a participa la construcția ofensivă a jocului echipei, de a finaliza și de a rămâne în posesia mingii la atacurile adversarilor, aceste acțiuni contribuind de multe ori în proporție covârșitoare la respectarea planului tactic al echipei și, implicit, la obținerea unui rezultat favorabil.

Solicitările actuale ale jocului de fotbal, au demonstrat că mijlocașul central, odată intrat în posesia mingii, trebuie să știe ce, cât și cum să facă, astfel încât acțiunea respectivă să aibă randamentul maxim scontat. Pentru a putea realiza o modelare cât mai eficientă a pregătirii mijlocașului central din punct de vedere fizic consider că este necesar să scot în evidență caracteristicile factorului fizic în jocul de fotbal:

- ✚ mărimea densității motrice din joc exprimată prin număr ridicat de acțiuni;
- ✚ mare consum de energie, jocul angrenând o masă musculară mare;
- ✚ efort preponderent dinamic, cu execuții de exerciții ciclice combinate cu execuții de exerciții aciclice;
- ✚ intensitatea efortului variază de la eforturi maxime și submaxime la eforturi cu intensitate medie și mică, separate de pauze inegale;
- ✚ lupta pentru minge se desfășoară în condiții de încordări intense, pe o perioadă mare de timp, în care se utilizează o gamă variată de priceperi și deprinderi motrice complexe;
- ✚ procedeele tehnice se înlănțuiesc în acte motrice complexe;

✚ mișcarea în teren este discontinuă și aciclică și se realizează prin deplasări bruște, variate ca distanță, ritm și direcție;

✚ eforturi mari și foarte mari caracterizate prin succesiunea aciclică a fazelor aerobe cu faze anaerobe;

✚ solicitarea permanentă a trenului inferior pentru suportareagreutății corpului, menținerea echilibrului, la care se adaugă acțiunile de manevrare a mingii.

Atacanții. În fotbalul modern există două categorii de jucători: “muncitori” și “meseriași”. O echipă nu poate fi construită numai dintr-un singur tip de fotbaliști, componența ei trebuie să cuprindă raportul optim decis de filozofia individuală a fiecărui antrenor. În prima categorie intra de obicei jucătorii care sunt dotați nativ sau printr-un proces concret de instruire cu calități:

➤ fizice: rezistență generală sau un regim de viteza; detenta; forța.

➤ tehnice: stăpânirea elementelor distructive cum ar fi deposedarea, recuperarea, respingerea, câștigarea duelurilor 1x1.

➤ intelectuale: simțul interceptției anticipative, evaluarea rapidă și corectă a derulării atacului advers.

În cea de-a doua categorie intra cei care fac, elaborează, creează și marchează golul. Calitățile acestora se deosebesc destul de mult de cele ale predecesorilor. Cele atletice mai puțin, fotbalul actual nemaipermițând jucători care nu au cel puțin o calitate fizică de excepție. Ce-i deosebește sunt capacitățile tehnico-tactice. Stăpânirea elementelor tehnice de construcție cum ar fi preluarea-conducerea-driblingul, exprimate într-un regim crescut de viteza și introduse într-un scop tactic, pasa-eliminarea adversarului-eliberarea spațiului-șut la poartă caracterizează “meseriașul”.

Sarcina lor primordială este cea de a marca golul, suprema satisfacție a tuturor celor implicați într-un joc. Acest lucru nu este întotdeauna ușor, organizarea defensivă, marcajul și, deseori, ghinionul constituind adversari de temut pentru atacanți. În funcție de sistemul aplicat putem folosi 2 sau 3 atacanți. În primul caz cele două vârfuri se diferențiază sensibil: unul este rapid, bun în jocul 1x1 și în combinații, în exploatarea spațiilor, celalalt masiv, puternic, bun în jocul aerian și protejarea mingii. În sistemul cu trei atacanți unul este de regula turnul, vârful, clasicul atacant central. Cei din exterior au funcții de aripi (extreme) și se încadrează în rolul jucătorilor de viteza cu o deosebită tehnica în regim de viteza.

Atacanții laterali (extreme): Calitățile unei extreme (se poate folosi și termenul de aripă) sunt fundamentale în optica pregătirii unor scheme ofensive eficiente. Trebuie să fie în stare să creeze situații de finalizare prin capacitatea de a câștiga spațiu, să aibă abilitate în duelul cu adversarul direct, să fie predispus la a se infiltra în diagonala terenului.

Atacantul central: Fiind singurul punct de referință din atac pe zona centrală, trebuie să aibă abilitatea de a juca fixând jocul în adâncime, ajutând echipa să câștige teren, și cu sarcina de a finaliza. Ideal este ca acest jucător să fie foarte puternic și să stăpânească foarte bine jocul cu spatele la poarta adversă.

JOCURI DE POSESIE – SUPRAFEȚE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI (FORȚĂ/VITEZĂ) ȘI REZISTENȚEI

Jocurile de posesie sunt create pentru a implementa, dezvolta și forma deprinderi individuale și colective în rezolvarea unor aspecte și situații apărute în jocul oficial.

În funcție de necesitățile echipei, existente sau apărute temporar, jocurile de posesie se adresează aspectelor tehnico-tactice sau psiho-fizice (invariabil vor fi atinse amândouă, indiferent de obiectiv).

Calculate în funcție de numărul jucătorilor aflați pe teren și a dimensiunilor regulamentare a terenului de joc, suprafețele pe care se execută jocurile devin extrem de importante pentru atingerea obiectivelor urmărite în antrenament.

Prezentăm un tabel cu suprafețele necesare jocurilor care urmăresc factorul fizic:

SUPRAFEȚE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI (FORȚĂ/VITEZĂ) ȘI REZISTENȚEI

NUMĂR JUCĂTORI	DIMENSIUNI (M)	DURATA	FC.CA(P/M)	SCOPURI
1 x 1	10 x 8	4 x 5'	180	Rezistența / Potenta aeroba Anaerob – lactic
1 x 1	10 x 10	8 x 10''	55/170	Forța / Viteza Potenta anaerob-alactic
2 x 2	24 x 16	3 x 10'	188	Rezistența / Potenta aeroba Anaerob-lactic
2 x 2	20 x 16	15'	180	Rezistența / Potenta aeroba Anaerob-lactic
2 x 2	20 x 20	6 x 30''	162-180	Forța / Viteza Capacitate anaerob-alactic
3 x 3	45 x 20	2 x 10'	168	Rezistența / Potenta aeroba
3 x 3	30 x 25	4 x 1'	165-185	Forța Capacitate anaerob-alactacida
4 x 4	55 x 30	2 x 15'	74	Rezistența / Potenta aeroba
4 x 4	45 x 30	4 x 1'30''	168-180	Forța Capacitate anaerob-alactacida
5 x 5	50 x 30	2 x 15'	167-174	Rezistența / Potenta aeroba
5 x 5	55 x 40	3 x 10'	163-181	Rezistența / Potenta aeroba Anaerob-lactic
6 x 6	55 x 60	2 x 20'	149	Rezistența / Capacitate aeroba
6 x 6	55 x 40	2 x 20'	166	Rezistența / Potenta aeroba
8 x 8	80 x 40	2 x 20'	177-182	Rezistența / Potenta aeroba Anaerob-lactic

METODE ȘI MIJLOACE APLICATE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

VITEZA

Metode pentru dezvoltarea vitezei:

- executarea unor acte sau acțiuni motrice în tempouri maxime (cu intensitate maximă), folosindu-se condiții normale;
- efectuarea unor acte motrice cu intensitatea submaximală folosindu-se condiții îngreuiate (îngreuieri mici sau medii);
- efectuarea unor acte motrice în tempouri alternative submaximale și maxime.

Reguli metodice

- *Metoda repetării este unica metodă pentru dezvoltarea vitezei;*
- *Se repetă exerciții specifice, identice sau foarte apropiate ca structură de activitatea motrică în care vrem să dezvoltăm viteza mișcărilor;*
- *Exercițiile să permită execuția în viteză mare sau maximă;*
- *Exercițiul să fie, în prealabil bine însușit;*
- *Durata exercițiului să nu depășească 6-8 secunde;*
- *Se lucrează în serii scurte de 3 - 4 repetări;*
- *Numărul seriilor este de 3- 4;*
- *Durata pauzei să permită restabilirea parțială a indicilor funcționali;*
- *Exercițiile să se efectueze în viteză maximă;*
- *Organismul să se afle în stare de excitabilitate optimă;*

Ø lucrul pentru dezvoltarea vitezei se planifică după zile de odihnă sau după antrenamente ușoare;

Ø lucrul pentru dezvoltarea vitezei se face în prima parte a lecției, în urma unei încălziri adecvate.

- *Să se creeze condiții pentru stimularea manifestării efortului de viteză (eforturi maxime, mobilizare totală cu ajutorul unor eforturi de voință considerabile) prin:*

- Ø lucru cu partener, pe grupe (4-6 executanți) și sub formă de întrecere;
- Ø ștafete;
- Ø alergări de viteză cu handicap;
- Ø jocuri cu elemente de viteză.

Mijloace:

Pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție.

Ø Exerciții prin care se cere să se răspundă cât mai repede cu o anumită mișcare, la semnal:

- Ø trecere dintr-o poziție în alta;
- Ø pornire în alergare din diferite poziții;
- Ø din mers sau alergare, diferite reacții - execuții la semnal;
- Ø pornire în alergare, la semnale date prin surprindere;
- Ø jocuri de mișcare axate pe atenție (reacție - execuție);
- Ø jocuri sportive;

Pentru dezvoltarea vitezei de repetiție.

- Ø skip cu frecvență maximă;
- Ø alergare cu genunchii sus, cu frecvență maximă;
- Ø alergare de viteză, cu frecvență maximă.

Pentru dezvoltarea vitezei de accelerare.

- Ø joc de glezne, accelerat;
- Ø joc de glezne accelerat cu trecere în alergare cu genunchii sus până la tempoul maxim;
- Ø alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în finalul alergării; o idem, continuat cu alergare din inerție; o idem, cu menținerea vitezei maxime, 10 -15 m; o alergare cu schimbare de ritm.

Pentru dezvoltarea vitezei de deplasare.

- Ø alergare cu joc de glezne accelerat și menținerea tempoului maxim 10-20 m;
- Ø idem, alergare cu genunchii sus;
- Ø alergare cu start din picioare, tempo maxim;
- Ø idem, din start de jos;
- Ø idem, cu start lansat;
- Ø alergare cu întrecere între parteneri și cu pornire din diferite poziții;
- Ø alergare cu handicap, cu întrecere;
- Ø ștafete (cu întrecere între echipe) pe distanțe scurte (30-50 m);
- Ø alergare de viteză executată în condiții ușurate:
- Ø alergare la vale;
- Ø alergare cu vânt puternic din spate;

Exerciții de viteză cu mingea (pase urmate de tras la poartă din alergare, intensitate 100% ș.a.)

COORDONAREA

Reguli metodice.

- Ø Coordonarea este strâns legată de celelalte calități motrice;
- Ø Depinde de volumul de mișcări însușite;
- Ø Exercițiile pentru dezvoltarea coordonării trebuie să prezinte un anumit grad de dificultate din punct de vedere al coordonării motrice;
- Ø Trecerea rapidă de la o mișcare la alta este o condiție necesară pentru dezvoltarea coordonării;
- Complicarea continuă și progresivă a acțiunilor motrice;
- Exercițiile pentru dezvoltarea coordonării se execută la începutul antrenamentului (după încălzire);
- Într-un antrenament volumul exercițiilor va fi mic;
- Coordonarea condiționează însușirea și perfecționarea deprinderilor motrice;
- Contribuie la însușirea și perfecționarea tehnicii sportive.

Mijloace.

În general, pentru dezvoltarea coordonării sunt necesare exerciții în care sportivul este nevoit să dea dovadă de inventivitate, prezență de spirit.

Dintre mijloacele cu cele mai mari valente în dezvoltarea coordonării enumerăm următoarele:

- ✓ Traseele aplicative simple și complexe;
- ✓ Întreceri, cu rezolvare de sarcini pe parcursul alergării;
- ✓ Jocuri de mișcare (dinamice);
- ✓ Jocuri sportive (baschet, handbal, rugby, fotbal cu mingea de rugby);
- ✓ Sărituri la aparate de gimnastică: capra, lada, cal;
- ✓ Sărituri peste obstacole;
- ✓ Gimnastică acrobatică și la aparate;
- ✓ Exerciții cu schimbarea situațiilor, a modalităților de execuție etc;
- ✓ Jonglerii cu mingea pe loc și în deplasare angrenând toate segmentele corpului.

FORTA

Metode pentru dezvoltarea forței:

- procedul ridicării de greutate manifestat prin: creșterea continuă a încărcăturii, creșterea și descreșterea continuă, creșterea încărcăturii în trepte, creșterea încărcăturii în val;

➤ procedeul izometriei se folosește pentru dezvoltarea masei musculare și încearcă, ca prin contracția musculară, să fie învinsă o rezistență imobilă;

➤procedeul în circuit este un procedeu metodic în care exercițiile trebuie să fie simple ca nivel de execuție. Succesiunea exercițiilor într-un circuit trebuie să fie realizată astfel încât să alterneze angajarea în efort a principalelor grupe musculare;

➤procedeul contracțiilor izotonice intense și rapide se folosește pentru dezvoltarea forței explozive, adică a forței în regim de viteză;

➤procedeul eforturilor repetate până la refuz, implică un număr mare de repetări cu greutate medii. Eficiența procedurii apare doar după instalarea oboselei reale.

Reguli metodice.

Ø Majoritatea exercițiilor, după structura mișcărilor, trebuie să fie apropiate de procedeele tehnice specifice;

Ø Execuțiile să fie simple și accesibile;

Ø Încărcătura să nu depășească 30% din greutatea fotbalistului, dar poate să fie și mai mică;

Ø Frecvența mișcărilor să fie mare în unitatea de timp;

Ø Să folosim, în principal, exerciții de balansare, acordând atenție amplificării mișcărilor, pentru a nu diminua mobilitatea actuală;

Ø Numărul exercițiilor din serie, greutatea încărcăturii și numărul seriilor cresc treptat de la începutul perioadei pregătitoare și scad, dar nu dispar, în perioada precompetițională și competițională;

Ø Să se respecte particularitățile de vârstă, sănătate, nivel de pregătire, grupe musculare, bine sau slab dezvoltate.

Cifre orientative:

- repetări: 3-10 într-o serie;
- încărcătura: 30% din greutatea jucătorului;
- serii: 3-6 serii într-o lecție;
- pauza: 4-5 minute între serii.

În prima etapa a perioadei pregătitoare, exercițiile de forță să fie incluse în cel puțin două lecții din ciclul săptămânal, iar în perioada competițională să se lucreze pentru forță o dată pe săptămâna cu serii puține și încărcătura medie.

În nici o lecție să nu se lucreze forța până la oboseală.

Exercițiile de forță să fie plasate în lecție, după cele ce pretind coordonare fină sau viteză maximă de execuție, dar înaintea celor de rezistență.

Mijloace pentru dezvoltarea forței:

- ✚ exerciții de pregătire fizică generală - flotări, genuflexiuni, sărituri;
- ✚ exerciții de gimnastică (libere și la aparate);
- ✚ exerciții de antrenament (sărituri în lungime și înălțime, de pe loc și cu elan);
- ✚ mersuri; urcușuri, cațărări, urcări și coborâri ale treptelor tribunelor;
- ✚ jocuri de tracțiune; exerciții de învingerea greutății propriului corp;
- ✚ exerciții cu îngreunare (haltere, mingi medicinale, benzi de cauciuc);
- ✚ jocuri sportive: baschet, volei.

REZISTENȚA

✚ ***Metode pentru dezvoltarea rezistenței:***

- procedeul eforturilor uniforme: efortul își menține aceeași intensitate, dar se modifică în sens de creștere al volumului (distanță, durată, număr de repetări);
- procedeul eforturilor repetate în care se efectuează aceleași unități de efort de distanță, repriză cu număr variabil de repetări;
- procedeul eforturilor variabile care presupune modificarea tempoului de lucru, a intensității efortului pe parcursul unei repetări;
- procedeul cu intervale care presupune atât variația volumului de la o lecție la alta, cât și a intensității în cadrul aceleiași lecții.

Reguli metodice.

Rezistența generală se dobândește în prima parte a perioadei pregătitoare, când trebuie să se realizeze o capacitate crescută a marilor funcțiuni și acumularea unor mari resurse energetice în organism.

Treptat, cu cât se înaintează în pregătire, distanța de parcurs scade, iar intensitatea crește.

Să se pornească la alergare numai după ce organismul jucătorilor a fost suficient de bine încălzit.

Crosul va fi programat la 3 ore după luarea mesei sau în cursul dimineții.

O atenție deosebită trebuie acordată mișcărilor de respirație în timpul alergării.

Rezistența specifică se formează și se dezvoltă cu cât ne apropiem de etapa precompetițională; se desăvârșește în etapa precompetițională, iar în etapa competițională se caută menținerea ei.

Mijloace pentru dezvoltarea rezistenței

a) Pentru rezistența generală:

- alergări în teren variat (crossul); alergări pe zăpadă, alergări pe nisip;
- alergări repetate și uniforme (200-400 m alergare moderată apoi mers normal 50-60 m pentru relaxare și respirație. Se fac 10-20 repetări);
- jocuri dinamice.

b) Pentru rezistența specifică:

- alergări repetate și în ritm variat (20-30 m alergare ușoară, apoi 20-30 m sprint) cu și fără minge; alergări de viteză repetată și crescândă; prima porțiune pe 10 m, apoi pe 15-20 m cu intercalări de alergări în ritm moderat cu și fără minge;
- alergări în apnea și viteză mare, pe distanța de 20-30 m;
- conducerea mingii în mare viteză 20-30 m, terminată cu tras la poartă;
- jocuri reduse 2x 1,2x2,3x2, etc;
- joc de antrenament cu 2 echipe cu care se joacă câte o repriză;
- joc 7x7 sau 8x8 pe tot terenul cu o singură atingere și cu indicația de a se imprimă un ritm rapid jocului.

Principalele grupe de mijloace selecționate pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice ale portarului în jocul de fotbal

Principalele mijloace folosite pentru dezvoltarea vitezei:

a. Pentru dezvoltarea vitezei de deplasare:

- alergare cu genunchii la piept, cu pendularea gambelor înapoi, cu pas sărit și pas săltat; la semnal sonor intensitatea poate crește sau poate scădea (3-5 repetări);
- alergare cu start din picioare, tempo maxim, distanțe de 5-30m.(3-5 repetări);
- alergare cu start de jos, tempo maxim, distanțe de 5-30m.(3-5 repetări);
- alergare cu start lansat, menținerea vitezei maxime, 5-15m.(3-5 repetări);
- alergare cu întrecere între portari și pornire din diferite poziții: din picioare, de jos, din culcat, cu spatele la zona de alergare; distanțe de 5-15m și 15-30m.(3-5 repetări);
- alergare cu partener : portarul din față aleargă cu viteză maximă, cu schimbări de direcție, iar portarul din spate îl urmărește la distanță cât mai mică (2-3 repetări);
- alergare de viteză executată în condiții ușurate: alergare la vale - alergare de viteză executată în condiții îngreuiate: alergare la deal, pe nisip, în zăpadă, alergare de viteză cu greutatea prinse la glezne (3-4 repetări);
- din stând pe linia porții, sprint până la limita careului de 6m urmat de plonjon și prinderea mingii aflate pe sol;

- din stând pe linia porții, sprint până la 11-16m, săritură și prinderea sau boxarea mingii aruncate în aer înainte ca aceasta să atingă solul (3-4 repetări).

b. pentru dezvoltarea vitezei de accelerare:

- alergare accelerată pe 10-30m, cu atingerea vitezei maxime în finalul alergării (2 serii);
- alergare accelerată pe 10-20m, cu menținerea vitezei maxime 5-10m (2 serii);
- alergare cu accelerări intermitente și cu schimbări de direcție; distanțe de 15-30m (2 serii).

c. pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție:

- trecere dintr-o poziție în alta, la semnal (din șezând, din culcat facial sau dorsal, trecere în picioare) (3-4 serii);

- din diferite poziții (sezând, culcat, ghemuit), la semnal sonor, pornire în alergare de viteză pe distanțe de 5-15m (3-4 serii);

- din alergare ușoară, pornire în alergare de viteză la diferite semnale date prin surprindere (30-35m.x2 serii);

- jocuri sportive complementare : baschet, handbal, rugby (după necesitate);

- din stând cu spatele la coechipier, la semnal sonor, întoarcere și prinderea sau respingerea mingii șutate la poartă (3-4 repetări);

- din culcat facial sau dorsal, la semnal sonor, ridicare și prinderea sau respingerea mingii șutate la poartă (3-4 serii);

- din diferite poziții (culcat facial sau dorsal, șezând sau cu spatele la coechipier) la semnal, întoarcere sau ridicare și prinderea în aer a mingii aruncate de către partener (3-4 serii);

- portari se află pe linia porții ; la semnal sonor, antrenorul aflat la 11m de poartă aruncă o minge în sus pe care unul din portari trebuie să o prindă sau să o respingă în afara careului de 16m înainte ca aceasta să atingă solul; exercițiu tip concurs(4 serii).

Principalele mijloace folosite pentru dezvoltarea forței:

a. pentru dezvoltarea forței generale:

Exerciții cu învingerea propriei greutate:

- flotări (cu sprijin în palme, pumni sau degete), flotări pe minge medicinală (10x2serii);
- genuflexiuni (pe ambele picioare) (10x2serii);
- tracțiuni în brațe (cu priză apropiată, depărtată) (10x2serii);
- sărituri cu genunchii la piept (20x2serii);
- din culcat dorsal : ridicarea trunchiului sau ridicarea picioarelor deasupra capului (7-8 repetări);

- din culcat facial: extensia trunchiului, a brațelor și picioarelor; extensia trunchiului cu răsucire stânga-dreapta(7-8 repetări).

Exerciții dinamice cu mingea medicinală:

- împingerea mingii de la piept cu o mână sau cu ambele mâini (4x2serii);
- lansarea mingii cu o mână (4x2serii);
- azvârlirea mingii cu o mână (4x2serii);
- pase între portari cu mingea medicinală, la firul ierbii (3-4 repetări);
- portarii stau în stând, spate în spate, trecerea mingii de la unul la celălalt prin răsucirea trunchiului sau pe deasupra capului prin extensia trunchiului și printre picioare, prin aplecare (4 serii).

Exerciții la sala de forță pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare:

- pentru dezvoltarea musculaturii spatelui : tracțiuni la helcometru, îndreptări cu bara (3-4 repetări);
- pentru dezvoltarea musculaturii umerilor: împins cu bara de la ceafă, ridicări laterale cu ganterele, din stând ramat cu bara(3-4 repetări);
- pentru dezvoltarea musculaturii pieptului: împins cu bara din culcat (orizontal, înclinat sau declinat), din culcat fluturări laterale cu ganterele (5-6 repetări);
- pentru dezvoltarea tricepsului: extensia antebrațului la helcometru, extensia antebrațelor cu bara din culcat, împins de la piept cu priză apropiată (5-6 repetări);
- pentru dezvoltarea musculaturii abdominale: ridicări de genunchi la piept din atârnat, flexii la băncuță, flexii răsucite la băncuță (7-8 repetări);
- pentru dezvoltarea musculaturii coapselor: împins la presă, extensia gambelor la scaun, flexia gambelor la băncuță, din stând apropierea și depărtarea picioarelor (pentru abductori și adductori) (7-8 repetări);
- pentru dezvoltarea musculaturii gambelor: ridicări pe vârfuri la presă sau spalier, ridicări pe vârfuri pe câte un picior la spalier (7-8 repetări).

b. pentru dezvoltarea forței speciale:

Exerciții cu îngreuieri:

- pase cu mâna între portari cu mingea umplută, de diferite dimensiuni și greutate (3-4 repetări);
- pase cu piciorul între portari cu mingea umplută, de diferite dimensiuni și greutate (3-4 repetări);
- imitarea lovirii mingii cu piciorul prin lucru la banda elastică (3-4 repetări);

- pas săltat cu săculeți cu nisip prinși de glezne și prinderea mingii medicinale în aer (5-6 repetări).

Exerciții în condiții îngreuiate:

- sărituri și prinderea mingii pe teren moale, nisip, zăpadă (5-6 repetări);
- joc de fotbal călare la 2 porți mici, unul din jucători este călăreț, celălalt este cal; la 2 minute se schimbă rolurile;

- joc de fotbal în condiții îngreuiate : noroi, nisip, zăpadă (după necesitate).

c. pentru dezvoltarea detentei:

- prinderea sau boxarea mingii venite din centrare, prin săritură (5-6 repetări);
- prinderea sau boxarea mingii suspendate prin săritură, cu elan sau fără elan - săritură peste garduleț și prinderea mingii aruncate de către coechipier, înainte ca aceasta să atingă solul (5-6 repetări);

- din ghemuit, săritură și prinderea mingii în aer (4-5 repetări);

- din culcat dorsal sau facial, la semnal sonor, ridicare și săritură pentru prinderea mingii în aer (3-4 repetări);

- sărituri peste garduri (20 sărituri);

- sărituri cu coarda (50 sărituri);

- din șezând, bătaia mingii în pământ cu putere, ridicare rapidă și prinderea ei în aer (4-5 repetări);

- bătaia mingii pe sol de către coechipier, prinderea ei cât mai înaltă urmată de plonjon înainte (4-5 repetări);

- portarul se află în șezând, mingea fiind trimisă cât mai înalt de către un coechipier; el se va ridica cât mai rapid și va prinde mingea deasupra capului celuilalt portar, aflat în stând într-o poziție statică (4-5 repetări).

Principalele mijloace folosite pentru dezvoltarea rezistenței

a. pentru dezvoltarea rezistenței generale:

- alergare în regim aerob pe teren plat și variat (în parc), pe distanțe de 1500-3000m.;

- alergare continuă 12 minute, pe o distanță cât mai mare;

- serii de alergări pe distanțe de 400m, 800m, 1600m, în funcție de nivelul de pregătire, starea de sănătate și perioada competițională (2 serii);

- alergări în tempo variat (pe lungimea terenului – tempo $\frac{3}{4}$; pe lățimea terenului – tempo $\frac{2}{4}$) (2 serii).

- alergări în condiții îngreuiate (pe nisip, zăpadă) (1000-1500m).

b. pentru dezvoltarea rezistenței speciale:

- din șezut, prinderea mingii alternativ stânga-dreapta și retrimiteră ei către antrenor (10 repetări stânga, 10 repetări dreapta);
- din poziție fundamentală, 5 plonjoane consecutive, cu prinderea mingii (se execută 5 pe partea stângă, pauză de revenire, 5 pe partea dreaptă) la firul ierbii;
- idem cu prinderea mingii trimise la semiînălțime și înălțime;
- de pe linia porții, ieșire cu prinderea sau boxarea mingii venită din centrare, revenire pe linia porții (se repetă de 5 ori);
- culcat dorsal, ridicare și prinderea mingii în aer din săritură, urmată de revenire în culcat dorsal (se repetă de 10 ori);
- 4 mingi depărtate la 10m între ele, alergare în viteză și plonjon pentru prinderea fiecăreia în parte (2 serii);
- prinderea sau respingerea a câte 10 mingi șutate consecutiv de către coechipieri, de la linia careului de 16m din diferite poziții (central, stânga, dreapta) (2 serii).

Principalele mijloace selecționate pentru dezvoltarea coordonării :

- bătaia mingii pe sol cu mâna stângă și mâna dreaptă, simultan și alternativ, de pe loc și din alergare (3-4 repetări);
- boxarea mingii cu o mână și menținerea ei în aer prin lovituri succesive (3-4 repetări);
- trecerea mingii dintr-o mână în alta, pe la spate sau printre picioare (5-6 repetări);
- menținerea mingii în aer alternativ prin lovituri cu piciorul, cu coapsa, capul și mâna (2 min.);
- pase între portari cu piciorul, alternativ cu stîngul și dreptul, dintr-o atingere (2 min.);
- pase între portari cu piciorul, fără ca mingea să atingă solul (2 min.);
- prinderea succesivă a mingiilor trimise de către coechipier: deasupra capului, la firul ierbii, stânga, dreapta (10 -12repetări);
- idem, poziția de pornire este cu spatele la coechipier, pornire la semnal (10 -12repetări);
- jocuri sportive: baschet, handbal, rugby, volei cu capul sau tenis cu piciorul (după necesitate);
- exerciții de gimnastică acrobatică (după necesitate).

Principalele mijloace selecționate pentru dezvoltarea mobilității/supleței:

- rotări ale capului de la stânga spre dreapta și invers (4-5 repetări);
- îndoiri ale capului înainte-înapoi, răsuciri stânga-dreapta (4-5 repetări);
- rotări simultane și alternative ale brațelor înainte-înapoi (5-6 repetări);

- rotirea brațului stâng spre înainte, simultan cu rotirea brațului drept spre înapoi (5-6 repetări);
- extensia brațelor pe spate, cu arcuire (7-8 repetări);
- din culcat facial, prinderea gleznelor cu mâinile, arcuirea spatelui și menținerea poziției (timp de 10-15 s);
- din culcat facial, mâinile prinse la ceafă, extensia trunchiului cu răsucire stânga-dreapta (10-12s);
- din culcat dorsal, ridicarea trunchiului și aplecarea acestuia spre vârful picioarelor (10-12s);
- din aceeași poziție, prinderea gleznelor și menținerea poziției aplecate (10-15 s);
- rularea trunchiului pe spate prin mișcări înainte-înapoi (10-15 repetări);
- din stând depărtat cu brațele sus, rotirea trunchiului cât mai amplă spre stânga și spre dreapta (5-7 repetări);
- din stând depărtat cu brațele sus și mâinile prinse deasupra capului, îndoire laterală și menținerea poziției (10-15 s) pe partea stângă și dreaptă;
- din stând se execută aplecări ale trunchiului la vârfurile picioarelor; se pot prinde gleznelor și menține poziția timp de (10-15 s);
- din șezând cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului spre înainte și menținerea lui (10-15 s) pe piciorul drept, după care pe piciorul stâng ; în timpul execuției genunchii sunt întinși;
- din stând cu picioarele depărtate, rotări ale bazinului spre stânga și spre dreapta, cu amplitudine mare (5-7 repetări);
- din stând, ducerea piciorului drept la piept, prin trageri succesive cu ambele mâini ; menținerea poziției (10-15 s);
- din stând într-un picior, prinderea gleznei drepte la spate și menținerea poziției (10-15 s) după care se schimbă piciorul;
- fandări laterale și înainte-înapoi pe câte un picior și trecerea greutății de pe stângul pe dreptul (5-6 repetări).

a. Mijloace pentru pregătirea tinerilor fotbaliști pe diferite posturi de joc

Obiectiv: Acest mijloc se adresează posesiei, luării deciziilor, schimbării direcției de joc și jocul în bandă cu relația de 1x1. Se adresează atât construcției inițiale a atacului cât și atacului pozițional în terenul advers (reguli de structurare a jocului în funcție de modelul de joc propriu).



Organizare

Conuri sunt folosite pentru a crea un teren cu patru zone (ca în imagine)

4 mini porți sunt plasate pe laturile din zonele winger.

Posesia 4x4 este jucată în zona B și C. În zona A și D există câte un jucător de la fiecare echipă.

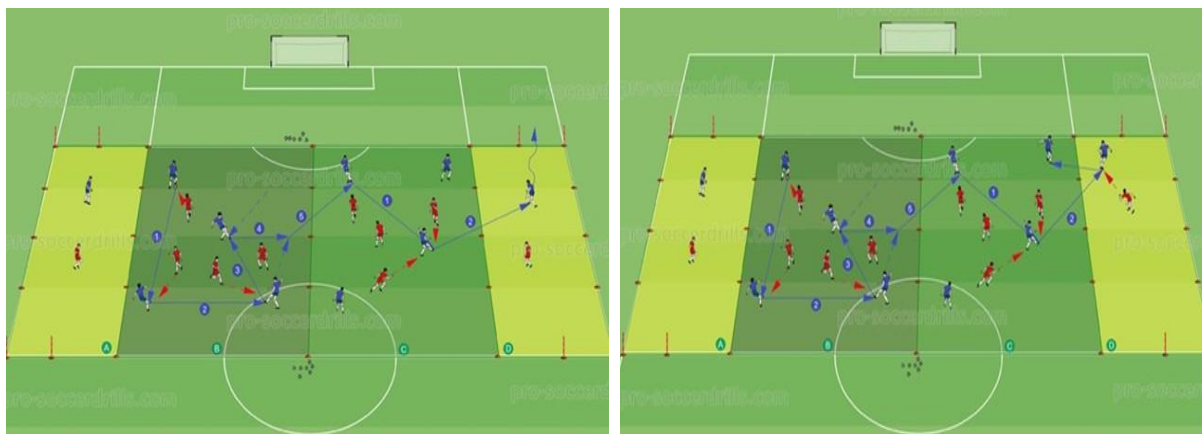
Jocul poate fi jucat de asemenea cu alt număr de jucători.

Durata: 4-6 min. Repetari: 4-5

Pauza: 1-2 min.



Jucătorii nu pot părăsi zonele lor. Echipa încearcă să mențină posesia în zonele de mijloc împotriva echipei în apărare. Posesia se face prin trecerea mingii de la o zonă la alta în orice moment înainte de a efectua a cincea pasă în aceeași zonă (max 5 pase în aceeași zonă). Golul este marcat atunci când echipa trece mingea în endzones –miniporți- (sau se pot stabili și alte obiective de finalizare a acțiunii –miniporți, zone de țintă, etc).



Mingea poate fi redublată în caz că atacantul lateral nu poate depăși apărătorul advers.

Pentru a fi capabil să facă acest exercițiu cu succes jocul trebuie adaptat pentru diferite grupe de vârstă. Trebuie întotdeauna să se ia în considerare abilitățile tehnice ale jucătorilor și abilitățile lor cognitive. În afară de aceasta calitatea terenului este de asemenea foarte importantă. Dacă este necesar, putem schimba dimensiunea zonei în timpul jocului.

Indicații metodice:

- Comunicare pentru a ajuta la luarea deciziilor
- Capul sus pentru a putea alege cea mai bună soluție
- Sprijinirea prin mișcări fără minge este vitală
- Tranzițiile sunt decisive
- Posesia
- Demarcările
- Viziune asupra spațiului

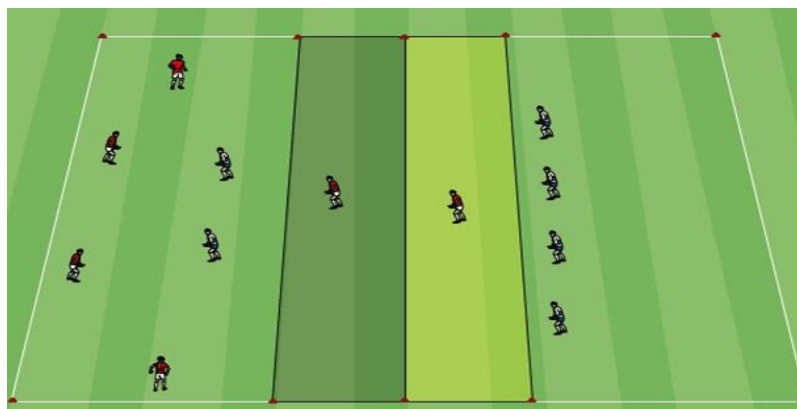
Număr de jucatori: 16 – 20

Echipament

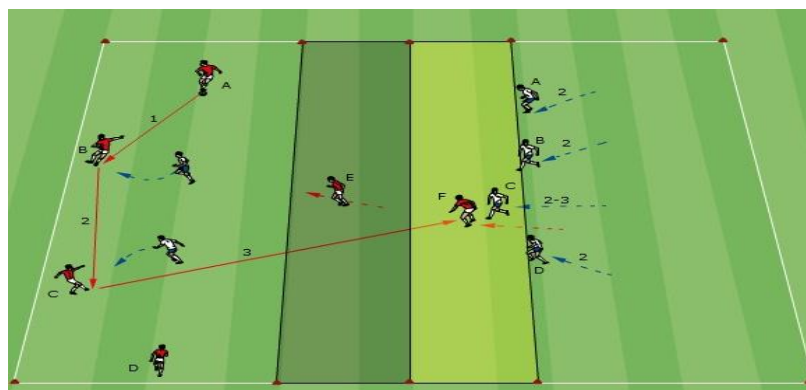
- conuri: 12 – 20
- stick-uri: 8
- maieuri: 2 culori
- mingi
- Linia defensivă, exerciții practice de sincronizare și coordonare .

B. Acest exercițiu are ca scop îmbunătățirea jocului defensiv, a dinamicii defensive specifice. Jucătorii pot învăța cum să reacționeze în situațiile de bază dar și cele specifice. Pe lângă faptul că se pot exercita principiile de apărare, în acest exercițiu se pot dezvolta foarte bine anticiparea, sincronizarea, comunicarea, colaborarea și interpretarea corectă a unor situații de joc.

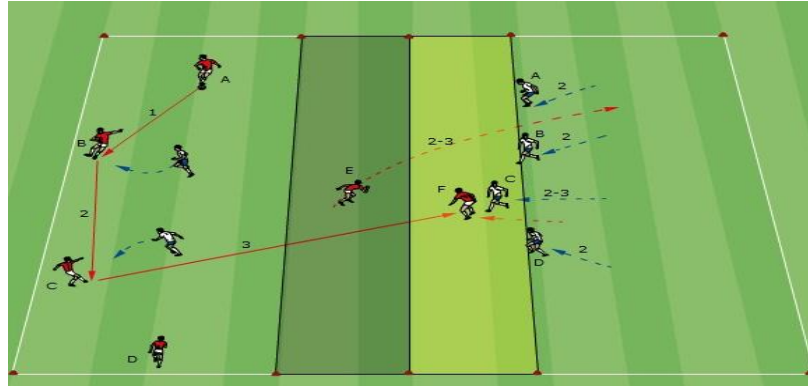
Exercițiul se desfășoară pe o suprafață delimitată ca în imaginea de mai jos. Se aleg 2 linii de apărători (4) și 2 cupluri de atacanți.



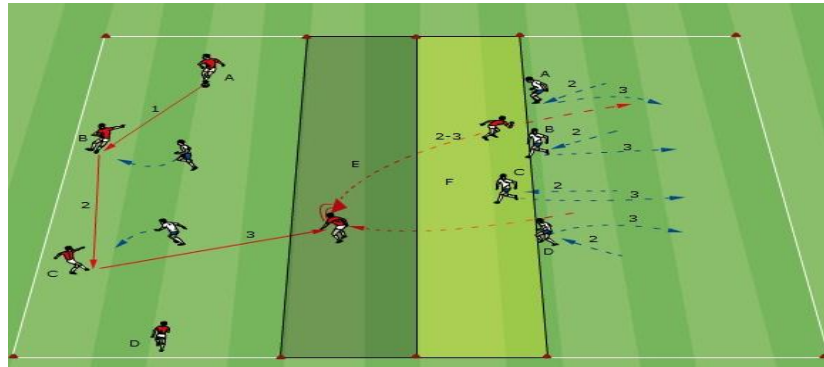
Echipa în roșu începe exercițiul și încearcă să mențină posesia în condiții de pressing făcut de atacanți. Linia de apărători în alb face mișcare defensivă în funcție de poziția mingii și reacționează la fiecare pas sau situație nou creată. Cât timp echipa care are posesia se află sub presiune, linia defensivă trebuie să avanseze pînă la linia atacantului lor advers, menținând distanțele de joc optime dintre linii și în același timp ținînd cont de principiul „mingii acoperite”. În momentul pasei către un atacant, apărătorul din zona atacantului intră în marcaj exercitînd presiune pe minge și menținînd poziția de „minge acoperită”. În această situație atacantul nu se poate întoarce cu fața spre poarta adversă și deci nu poate juca vertical. În această situație toată linia de apărători avansează.



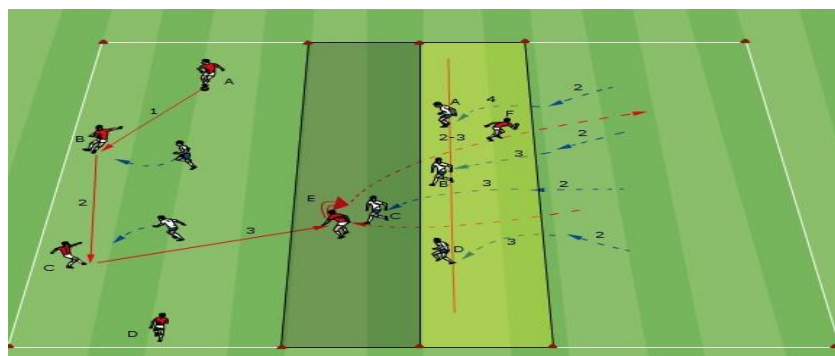
Aceeași situație de joc dar un atacant sprintează în spatele liniei de apărători în momentul pasei verticale spre primul atacant. În acest caz linia defensivă avansează, iar apărătorul menține presiunea pe minge și poziția de “minge acoperită”. Atacantul care se demarcă spre poartă este abandonat în poziție de offside deoarece mingea nu poate fi jucată în spatele liniei de apărători.



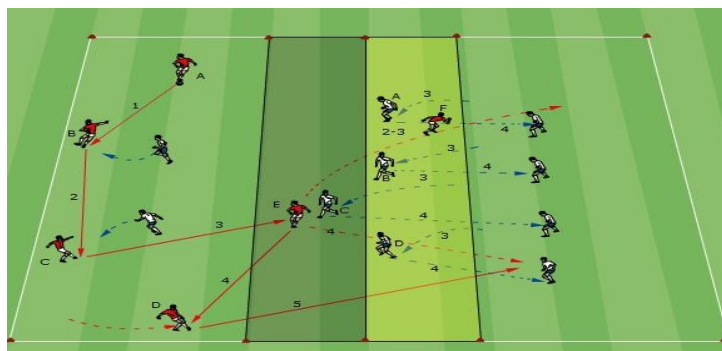
Cînd atacantul se demarcă înapoi, primește mingea și se poate întoarce cu fața la poartă, linia defensivă nu mai avansează, face mișcare de retragere și preia în marcaj atacantul care se demarcă în adîncime.



Cînd apărătorul reușește să blocheze atacantul care primește mingea și acesta nu poate juca vertical, linia de apărători avansează, iar al 2 lea atacant este lasat în offsaïd.



Situația este aceeași dar atacantul pasează mingea înapoi spre un coechipier liber care e în situație de „minge descoperită”. Atunci linia de apărători sprintează înapoi de pe poziția avansată pentru că atacantul poate juca în spatele liniei de apărători plecînd din poziție corectă.



OBIECTIVE:

- ✓ Concentrare;
- ✓ decizii rapide;
- ✓ interpretare situație de joc;
- ✓ comunicare între jucători;
- ✓ sincronizare, mișcări rapide;
- ✓ recunoaștere rapidă a situației: „minge acoperită-descoperită”.

C. Exercițiu ce poate fi folosit pentru încălzire înaintea unei ședințe de pregătire

Duelul 1x1 este unul din cele mai bune moduri de a învăța și perfecționa tehnica driblingului jucătorilor. Dacă crezi mai mult de o situație 1x1, procesul va deveni mai plăcut pentru jucători iar pregătirea mai eficientă. Multe atingeri ale balonului, multe modalități de a marca, multe oportunități de a întoarce scorul. Munca intensă pentru jucători și plăcere, combinația perfectă. Exercițiul poate fi folosit pentru încălzire înaintea unei ședințe de pregătire.

Vârsta jucătorilor: 13-14 ani



MATERIALE

– Suprafața totală este de 30 x 30 m, împărțită în patru careuri de 15 x 15 m

- Jucătorii împărțiți în perechi
- Multe mingi
- Multe conuri
- Multe porțițe

REGULI

- Fiecare careu din suprafața de joc are obiective diferite.
- În primul careu se joacă 1x1 la cele două porțițe.
- În al 2-lea careu, jucătorii trebuie să dribleză (conducă) prin porțițe pentru ca punctul să fie valabil.
- În al 3-lea careu, există o singură porțiță în mijloc iar jucătorii punctează dacă conduc mingea prin ea.
- În al 4-lea careu, se joacă la o singură poartă și se poate marca din orice parte a ei.
- Fiecare pereche are la dispoziție doar 30 secunde în fiecare careu.
- Se poate juca și 2x2.
- Mențineți pauza adecvată după fiecare careu.

Se joacă 10-15 minute sau pînă cînd fiecare pereche a făcut de 2-3 ori circuitul (în funcție de vîrsta și capacitate).

PROGRESIA

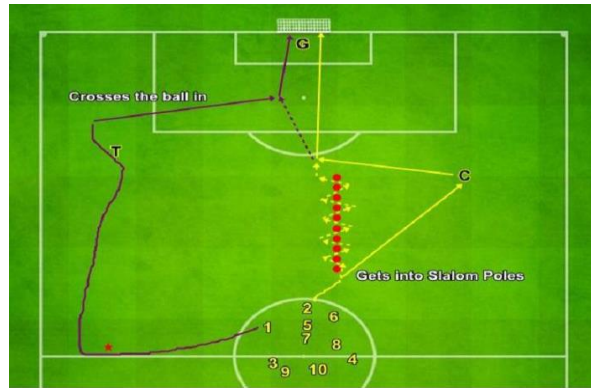
– Introduceți cîte un jucător neutru în fiecare careu, el va ajuta întotdeauna jucătorii care au mingea

ANTRENORII URMĂRESC

- Tehnica protejării mingii și driblingul;
- Jucătorii nu au voie să stea în porțițe cînd se apără;
- Jucătorii trebuie să marcheze cît mai multe goluri;
- Incurajați fentele de depășire a adversarului.

D. Exercițiu pentru partea finală a încălzirii cu mingea

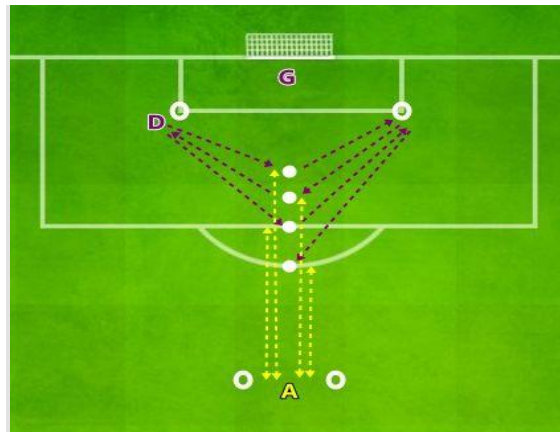
Scopul final al unei încălziri este de a ridica temperatura corpului, în general, a musculaturii. Încălzirea dinaintea ședinței de pregătire trebuie să-l aducă pe jucător la o stare de excitație optimă antrenamentului propriu-zis. Exercițiul de mai jos a fost folosit pentru finalul încălzirii de mulți antrenori de top. Terminarea încălzirii cu exerciții de finalizare crește gradul de concentrare a jucătorilor.



E. Antrenament pentru viteza – sprint pentru a marca

În general nu sînt foarte puțini fotbaliști care să alerge din plăcere. Așa că cel mai bine este să îi implicăm în procesul jocului. Acest lucru dă plăcere jucătorilor pentru a sprinta, pentru a schimba direcția, pentru a finaliza. Cel mai bun mod pentru a acumula.

Vîrsta jucătorilor: 14 – jucători de 13-14 ani



DESCRIERE

- Suprafața este de 18m – lățime și 38m – lungime
- 1 poartă
- Un jucător (se folosesc fundașii pentru progresie)
- 4 mingi plasate în și lângă suprafață de pedeapsă
- 2 conuri care marchează linia de start pentru atacanți (+ alte 2 conuri pentru progresie)

REGULI

- Fiecare jucător “atacant” are pereche un “fundaș”
- Atacantul sprintează cu mingea la picior către careu, șuteaza și se întoarce în viteză la linia de start
- Apoi, jucătorul se întoarce rapid și aleargă după a 2-a minge
- Scopul exercițiului este să înscrie la fiecare șut, începînd de la mingea cea mai apropiată de el și pînă la cea mai apropiată de portar.

- Se cronometrează fiecare jucător.

PROGRESIA

– Adăugați două conuri la colțurile careului de 6m. De acolo pleacă un fundaș, ieșind în întâmpinarea jucătorului care atacă prima minge, încercînd să-l blocheze. După ce acțiunea se termină, în timp ce atacantul se întoarce la linia de start pentru a veni la a-2-a minge, apărătorul trebuie să sprinteze și să ocolească conul opus celui de la care a plecat. Apoi îi iese în întâmpinare atacantului la următoarea minge.

ANTRENORII URMĂRESC:

- Sprintul;
- Viteza și intensitatea execuției este cheia atingerii scopului exercițiului;
- Tehnica finalizării;
- Calitatea mișcărilor, abilitatea întoarcerii, postura corpului;
- Jucătorii nu vor scurta distanțele de alergare.

MIJLOACE DE ANTRENAMENT: “VITEZA”



Vă propun un set de mijloace de antrenament pentru îmbunătățirea vitezei la fotbal.

Mijlocul nr.1 (viteză de deplasare)

-alergare de viteză pe 12m (pană la al doilea jalon) urmată de oprire și alergare cu spatele pe 2m și iar alergare spre înainte pe 12m, pînă la ultimul jalon.

Mijlocul nr.2 (viteză de execuție)

-pornim în sprint de la copeta din centru spre cea din dreapta, o ocolim (spre dreapta), urmează copeta din stânga pe care de asemenea o ocolim (spre stânga) + alergare în viteză maximă spre înainte pe 5m.

Mijlocul nr.3 (viteză de repetiție)

-formăm un triunghi cu 2 laturi de 5m și cea de-a 3-ia de 7m și pornim de la prima copetă dreapta; pe cele două laturi cu lungimea de 5m (fiecare) executăm sprint cu fața, iar pe ce-a de-a 3-ia executăm alergare cu spatele (repetăm acest mijloc de 2-3 ori, abia apoi luăm pauză).

Mijlocul nr.4 (viteză de deplasare + repetiție)

-principiul este acela de alergare de viteză dus-întors (păstrînd mereu alergarea cu fața la direcția de deplasare), spre înainte și pe cele 2 diagonale + 3x skip lateral (subiectul pornește cu skip lateral urmat de alergare înainte, skip lateral, alergare pe diagonală, pînă la încheierea exercițiului).

Circuit viteză & agilitate



Vă propun un circuit pentru îmbunătățirea vitezei și a agilității la fotbal.

1 -jucătorul efectuează slalom printre obstacole urmat de lovirea mingii cu latul din vole din minge oferită;

2 -continuă cu skip (joc de glezne) la scărița de antrenament urmat de preluarea mingii pe piept + pasă cu latul din minge oferită;

3 -se deplasează mai departe la cerculețe și efectuează sărituri de pe un picior pe celălalt;

4 –alergare cu genunchii sus peste gardulețe (h=50cm);

5 –preluare din pasă oferită de partener și finalizare șut printre 2 jaloane apropiate.

F. CIRCUIT DE FORȚĂ



Vă propun un circuit de forță, cu lucru pe 6 ateliere, ramură sportivă – fotbal (jocuri sportive).

Indicații metodice:

- se lucrează 25" la fiecare atelier + 15" pauză activă (deplasarea la următorul post în sensul indicat în imagine);

- se lucrează 2-3 serii în funcție de perioada de pregătire;
- pauză între serii 2'30" – 3'30";
- se lucrează continuu până la fluierul antrenorului;
- să fie adaptat la particularitățile subiecților;
- să se organizeze grupe omogene pentru încadrare simetrică în antrenament;
- monitorizare permanentă a colectivului.

Mijlocul nr.1

-se porneste de la copetă, alergare pe 4m cu luarea prim-planului adversarului ("omulețului de plastic") și lovirea mingii cu capul din minge oferită și retragere înapoi la copetă.

Mijlocul nr.2

-flotări.

Mijlocul nr.3

-alergare pe 4m urmată de sărituri cu bătaie pe ambele picioare peste gardulețe (h=70cm) și retragere înapoi la copetă.

Mijlocul nr.4

-ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomene) + lovirea mingii cu capul din minge oferită (se lucrează la salteluțe).

Mijlocul nr.5

-sărituri cu schimbarea picioarelor alternativ (subiecții poziționați de o parte și de alta a 2 ladițe, se lucrează pe perechi).

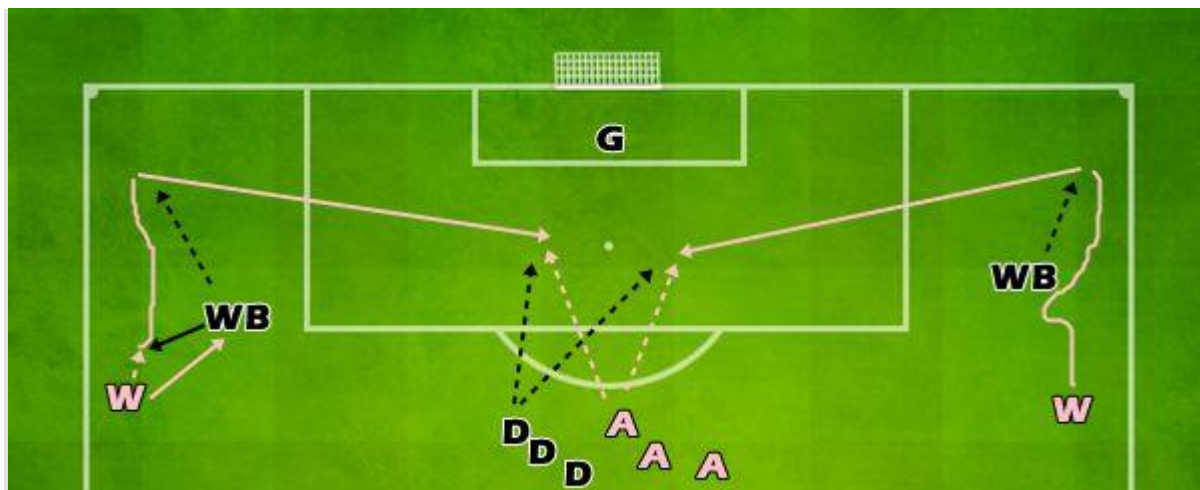
Mijlocul nr.6

-extensii ale trunchiului din culcat ventral (se lucrează la salteluțe).

G. Centrare și finalizare

Acesta este un exercițiu folosit ca parte din încălzire în ședințele de pregătire. Se adresează atacanților, făcându-i să lucreze sub presiune. Jucătorii vor lucra aspecte tehnice, vor alerga, dribla și șuta la poartă în diferite moduri. Fundașii laterali și mijlocașii laterali vor transmite centrările. Fundașii centrali vor încerca să împedice atacanții să reia spre poartă.

Vârsta jucătorilor: 13-14 ani



DESCRIERE

- Suprafața folosită este întreaga lățime a terenului, pornind de la 25m de poartă;
- Fundașii și mijlocașii laterali vor lucra pe perechi, câte una în fiecare parte;
- Portarii sunt în poartă;
- O poartă;
- Multe mingi dispuse în flancuri.

REGULI

- Exercițiul începe cu mijlocașul care îi pasează fundasului și reprimește dintr-o atingere;
- Când mijlocașul reprimește încearcă să-l depășească pe fundaș, care se interpune în fața lui și îl presează;
- Trecând de fundași, mijlocașii centrează în careu pentru perechea atacant – fundaș central;
- Mijlocașii pot centra direct sau după ce-l depășesc pe fundaș;

– Acțiunile se alternează pe ambele părți;

Jocul poate începe cu un atacant pasînd în lateral mijlocașului.

PROGRESIA

– Atacantul finalizează o acțiune dintr-o parte, apoi se întoarce și încearcă finalizarea centrării venite din partea opusă.

ANTRENORII URMĂRESC

– Calitatea mișcărilor cu mingea;

– Poziționarea, cînd se atacă mingea;

– Depășirea fundașilor laterali de mijlocașii laterali;

– Tehnica centrărilor;

– Tehnica de finalizare;

– Timingul alergării și intrării în careu.

H. 1contra la 1 cu dribling și finalizare

Fiecare ședință de antrenament trebuie să fie eficientă, iar acest exercițiu conține dribling în viteză, 1 x 1 împotriva fundașului și șut la poartă. Jucătorii evoluează în poziții variate, iar accentual se pune pe rapiditate. Este decisiv să depășești fundașul în viteză, iar apoi să accelerezi și să finalizezi. Exercițiul oferă multe elemente tehnico-tactice și multă plăcere pentru jucători.

Vîrsta jucătorilor: 13 – 14 ani

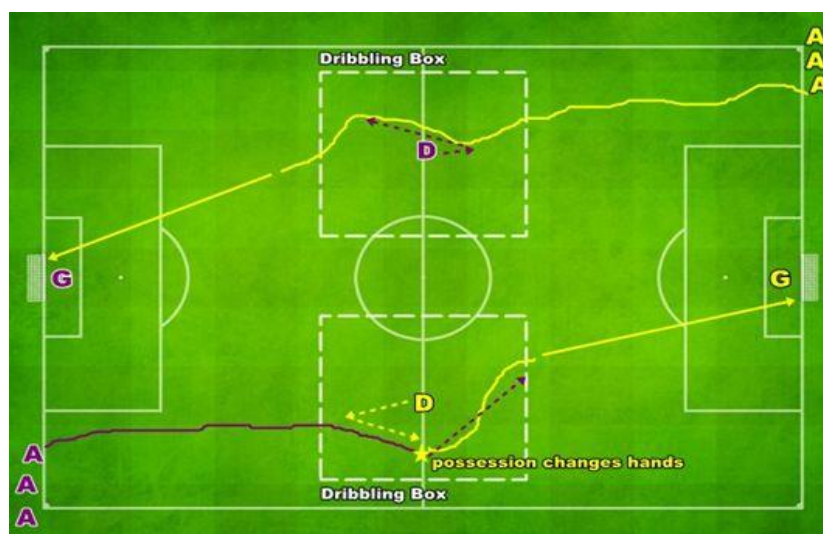
DESCRIERE

– Suprafața: 30/30m

– Două careuri de 12 x 12 m pentru dribling, poziționate ca în figură

– Două echipe de cîte 4 jucători fiecare + 2 portari

– 1 minge / jucător



REGULI– Un jucător al fiecărei echipe se află în careul de dribbling în fața unui fundaș (D);

- Ambele echipe pornesc în același timp, cu câte un jucător conducând mingea către careu;
- Odată intrat, atacantul (A) trebuie să-l depășească pe fundaș și să iasă din careu pe partea opusă;
- Odată ieșit, atacantul trebuie să finalizeze cât mai repede posibil;
- Dacă fundașul câștigă duelul, rolurile se inversează, el devine atacant și încearcă să finalizeze;
- După fiecare acțiune, atacantul devine fundaș, iar fundașul trece la coada șirului, în poziția de start;

PROGRESIA

- Atacanții trebuie să șuteze la poartă din a doua atingere a balonului după ce au ieșit din careul de dribbling
- Pentru întreaga acțiune se acordă 10-15 secunde, asigurându-se viteza și intensitatea;
- Șutul se va efectua cu piciorul “slab”.

ANTRENORUL VA URMĂRI

- Poziția corpului;
- Calitatea conducerii;
- Dribblingul cu ambele picioare;
- Finalizarea cu ambele picioare;
- Mișcările în timpul dribblingului;
- Jocul fundașilor;
- Reacția la pierderea și câștigarea mingii.

COMPLEX DE EXERCIȚII STRETCHING PENTRU FOTBALIȘTI de vârstă 13-14 ani

Fotbalul este un sport ce necesită rezistență, agilitate, forță și flexibilitate. În consecință, exercițiile de încălzire și **stretching** sunt extrem de importante pentru prevenirea întinderilor, luxațiilor și chiar a fracturilor.

Specialiștii recomandă efectuarea următoarelor 10 exerciții de **stretching** înainte de orice meci de fotbal:

Exercițiul numărul 1.

1. Stați într-un picior (dacă este nevoie folosiți un corp solid pentru susținere).
2. Îndoți unul dintre genunchi pentru a aduce călcâiul la nivelul feselor.

3. Întindeți mâna până când atingeți glezna.
4. Mențineți această poziție timp de 20-30 de secunde, reveniți la poziția inițială apoi repetați și pentru celălalt picior.

Exercițiul numărul 2.

1. Stați în fața unui perete la o distanță egală unei lungimi de mână.
2. Aplecați trunchiul în față până când atingeți peretele cu palmele.
3. Extindeți unul dintre picioare în spate, având grijă ca talpa să rămână pe sol, iar genunchiul celuilalt picior flexat.
4. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde.
5. Efectuați acest exercițiu de stretching și pentru celălalt picior.
6. Pentru a crește gradul de dificultate al exercițiului, întindeți piciorul cât mai mult în spate.

Exercițiul numărul 3.

1. Stați pe sol, pe șezut.
2. Îndoiiți genunchii în exterior și lipiți tălpile.
3. Țineți spatele drept în timp ce încercați să apropiați cât mai mult genunchii de sol.
4. Pentru a crește gradul de dificultate al exercițiului puteți aplica presiune ușoară asupra genunchilor cu ajutorul coatelor.
5. Mențineți această poziție timp de 20-30 de secunde, apoi repetați de 3 ori.

Exercițiul numărul 4.

1. Stați în picioare cu piciorul stâng așezat în fața celui drept.
2. Așezați mâna stângă pe sold, iar mâna dreaptă extindeți-o în partea stângă, peste cap.
3. Din această poziție aplecați-vă ușor în partea stângă.
4. Mențineți această poziție timp de 20-30 de secunde apoi repetați și pentru partea dreaptă.
5. Pentru a crește complexitatea acestui exercițiu, țineți picioarele depărtate și îndoiiți genunchiul piciorului aflat în față.

Exercițiul numărul 5.

1. Stați în picioare, cu spatele drept. Din această poziție întindeți piciorul drept în față în așa fel încât genunchiul drept să fie flexat într-un unghi de 90 de grade.
2. Extindeți piciorul stâng în față în așa fel încât să atingeți solul cu genunchiul.
3. Extindeți mâinile pe lângă cap, apoi priviți în sus.

4. Mențineți această poziție timp de 20-30 de secunde apoi repetați și pentru celălalt picior.

Exercițiul numărul 6.

1. Stați în picioare, cu spatele drept. Din această poziție întindeți piciorul drept în față în așa fel încât genunchiul drept să fie flexat într-un unghi de 90 de grade.

2. Extindeți piciorul stâng în față în așa fel încât să atingeți solul cu genunchiul.

3. Așezați cotul drept la nivelul zonei interioare a genunchiului drept, în timp ce rotiți ușor trunchiul spre partea stângă.

4. Extindeți mâna stângă în spate pînă în momentul în care simțiți o ușoară presiune la nivelul zonei lombare și a coapsei stângi.

5. Mențineți această poziție timp de 20-30 de secunde, apoi repetați și pentru cealaltă parte.

Exercițiul numărul 7.

1. Stați întinși pe spate, pe sol. Pentru mai mult suport așezați piciorul drept pe sol, ținând genunchiul flexat într-un unghi de 90 de grade.

2. Așezați piciorul stâng peste cel drept, în așa fel încât glezna stînga să fie așezată peste genunchiul drept.

3. Dacă nu folosiți susținerea peretelui, încercați să aduceți încet coapsa dreaptă spre piept.

4. Mențineți această poziție timp de 20-30 de secunde, apoi repetați pentru celălalt picior.

Exercițiul numărul 8.

1. Stați în picioare cu umerii relaxați.

2. Ridicați mâinile deasupra capului, apoi încercați să atingeți mâna dreaptă cu mâna stînga.

3. Din această poziție, îndoiți mâna dreaptă la nivelul cefei și încercați să atingeți cotul drept cu mâna stîngă.

4. Mențineți această poziție timp de 10-20 de secunde, apoi repetați și pentru cealaltă parte.

Exercițiul numărul 9.

1. Stați pe sol, pe șezut cu picioarele perfect întinse în față.

2. Din această poziție, ținând mâinile întinse, încercați să aplecați trunchiul în față, astfel încât să atingeți cu degetele de la mână, vîrfurile degetelor de la picioare.

3. Mențineți această poziție timp de 20-30 de secunde, apoi repetați de 2-3 ori.

Exercițiul numărul 10.

1. Stați în fața unui perete sau a altui obiect stabil la o distanță echivalentă cu lungimea mâinii.
2. Aplecați trunchiul în față și așezați ambele mâini la nivelul peretelui.
3. Extindeți un picior în spate ținând tălpile pe sol și genunchii flexați.
4. Coborâți ușor umerii spre sol, ținând în continuare spatele drept.
5. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde, apoi repetați și pentru cealaltă parte.

PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ

Considerând că abilitățile psihologice sunt determinante pentru a obține un randament optim, este posibil de a observa și analiza care din acestea sunt utilizate corect pentru jocuri, care sunt necesare pentru a fi îmbunătățite, cum jucătorii le interpretează și utilizează în timpul antrenamentelor și al partidelor.

Cunoașterea abilităților, permit antrenorilor de a verifica care abilități psihologice sunt în general dezvoltate la fiecare jucător și care jucători au nevoie de aprofundarea ulterioară. În orice caz, antrenorul poate analiza.

ABILITĂȚI PSIHOLOGICE NECESARE TINERILOR FOTBALIȘTI DE 13-14 ANI

Inteligența sportivă

Este capacitatea de captare, de rezolvare a problemelor, a conflictelor sau a situațiilor și în același timp de transfer a acestora în situații diverse.

Jucătorul:

- Ø Captează cu ușurință instrucțiuni, înțeleșuri, concepte și acțiuni;
- Ø Înțelege cu ușurință jocul echipei rivale;
- Ø Găsește soluții diverse pentru aceeași acțiune de joc;
- Ø E creativ în rezolvarea situațiilor de joc;
- Ø Înțelege și asimilează cu ușurință sarcinile specifice pe posturi și pe compartimente;
- Ø Se adaptează cu ușurință la diverse sarcini și roluri în echipă.

Atenția și concentrarea

Este capacitatea de percepție a stimulilor pertinenti pe care mediul îi propune, de focalizare la datele fundamentale ale jocului, de menținere a atenției pe toată durata timpului necesar, fără distragere de la nici unul.

Jucătorul:

- Ø Este atent și controlează toți stimulii jocului pe care îi poate percepe din poziția lui;
- Ø Se izolează de tot ce este în afara lui;

- Ø Anticipează acțiunea adversarului;
- Ø Nu-și distrage atenția;
- Ø Trece rapid de la o situație de atac la una de apărare și invers;
- Ø Nu aduce reproșuri coechipierilor;
- Ø Nu-și îndreaptă atenția către public;
- Ø Nu-ți îndreaptă atenția către arbitru;
- Ø Nu se lamentează după o eroare.

Posesia unui nivel optim de tensiune

Este capacitatea de a poseda un nivel optim de activare musculară. Mușchii nu reprezintă tensiuni excesive ci dimpotrivă prezintă tensiuni juste, iar jucătorul se simte gata de acțiune. Jucătorului nu-i lipsește energia de activare.

Ø Nivelul de tensiune e ideal, pregătit suficient pentru a-i permite jucătorului să-și stocheze nivelul de energie posibil;

Ø Membrele inferioare sunt pregătite să efectueze gesturi tehnice adecvate și în formă coordonată;

- Ø Nu există anxietate sau nervozitate;
- Ø Nu sunt note de agitare;
- Ø Prezintă o aparentă relaxare.

Motivația pentru competiție

Este dorința de confruntare, de întrecere, de luptă, de combativitate pentru câștigarea mingii, dorința de a învinge și de a-l supăra pe adversar la fiecare acțiune. În definitiv este disponibilitatea de realizare a randamentului maxim, de a oferi maxim din potențialul său acumulat.

Jucătorul:

- Ø Face comentarii ce indică atitudine și luptă;
- Ø Nu evită jocul dur și contactele;
- Ø Dispută fiecare minge cu decizie;
- Ø Animează coechipierii să joace cu forță maximă;
- Ø Are idei clare în ceea ce trebuie să facă el și echipa;
- Ø Nu se plânge de somnolență, de oboseală;
- Ø Mereu luptă pentru îmbunătățirea jocului;
- Ø Greșelile nu-l îndepărtează de la ceea ce are de făcut;

Ø Manifestă dorința de învingător și îi contagiază și pe coechipieri cu comportamentul său.

Încrederea în sine

Corespunde percepției fiecărui jucător că trebuie să posede propriul nivel de capacitate și competență. Demonstrează disponibilitate de lucru în echipă, exprimă siguranță și transmite propriile abilități în serviciul echipei.

Jucătorul:

- Ø Nu este nesigur în ceea ce privește pe el sau echipa;
- Ø E dispus să aplice pe teren, muncă și efortul depus la antrenamente;
- Ø Înfruntă fiecare acțiune de joc cu decizie și fără dubii;
- Ø Transmite siguranță coechipierilor;
- Ø Nu subestimează adversarul, ci îl respectă;
- Ø Nu lasă impresia că adversarul posedă o mai mare capacitate.

Asumarea inițiativei și luarea deciziilor

Corespunde ușurintei de asumare a inițiativei sau de luare a deciziilor, de responsabilitate în timpul jocului.

Jucătorul:

- Ø Caută mingea și nu evită posesia;
- Ø Caută soluții în timpul jocului;
- Ø Obișnuiește să ia decizii bune;
- Ø Asumarea inițiativei chiar dacă există un risc cert;
- Ø Nu alege mereu decizia cea mai ușor de realizat, ci acțiunea cu minor risc de eroare.

Demonstrarea personalității în confruntarea cu realitatea

Este capacitatea de menținere în stare lucidă a jucătorilor și de alegere a soluțiilor ideale în situațiile de joc dificile.

- Ø Dificultatea unei acțiuni nu trebuie să influențeze randamentul;
- Ø După comiterea unei erori - revenire- asumarea inițiativei și luarea de decizii legate de joc;
- Ø Când echipa se vede defavorizată din diverse cauze anormale, imediat urmează asumarea responsabilităților și luarea de inițiative;
- Ø Dificultățile, mereu să-1 stimuleze și să-1 anime pe jucător;
- Ø Nu răspunde la provocările adversarilor;
- Ø Când se complică situația, implicare în general pentru găsirea de soluții;

Ø Să-și asume responsabilitatea în echipă și să aibă tendința de a trece peste dificultăți.

Controlul emoțional

Este capacitatea de control a emoțiilor, în modul în care nu aduce modificări negative propriei conduite, diminuându-se randamentul. Capacitatea de a trece peste bucurie, teamă, neliniște, supărare sau descurajare, în fine, de a obține rezultate sportive optime.

Jucătorul:

Ø Demonstrează stabilitate profesională;

Ø Nu-și pierde autoritatea;

Ø Nu exista supărări însoțite de riposte agresive;

Ø Nu se excită după o victorie, nu se laudă cu rezultatul după o partidă excelentă;

Ø Demonstrează relaxare și stăpânire de sine;

Ø Nu pasează responsabilitatea față de importanța partidei sau valoarea adversarului, față de necesitatea obținerii unei victorii sau să se ascundă după înfrângeri succesive;

Ø Randamentul este în general uniform;

Ø Conflictelor se sting prin dialog;

Ø Face eforturi pentru alăturarea și altor coechipieri la dialog.

Toleranța la oboseală și durere

Este capacitatea de a suporta suferința fizică determinată de oboseală sau durere.

Jucătorul:

Ø Demonstrează un randament uniform pe toată durata jocului;

Ø Nu face comentarii asupra durității antrenamentului;

Ø Nu face comentarii asupra oboselii sale;

Ø Nu se lamentează după o intrare bruscă asupra sa;

Ø Tolarează bine jocul dur, de contact;

Ø Nu reduce ritmul când se simte obosit;

Ø Nu se abține de la joc până la finele lui;

Ø Colaborează foarte bine după o accidentare;

Ø Cere puține îngrijiri medicale.

Receptivitatea și asimilarea

Este capacitatea de ascultare și acceptare a sugestiilor și a corecțiilor pentru a asimila, la sfârșit, dorința de a schimba propria conduită.

Jucătorul:

Ø Ascultă cu atenție;

- Ø Formulează întrebări și face comentarii clarificatoare;
- Ø Nu-și impune convingerile cu rigiditate;
- Ø La prima critică sau corectie, nu trece în defensivă;
- Ø Nu intervine mereu împotriva opiniilor altora;
- Ø Acceptă criticile atunci când a greșit;
- Ø Nu se apară în fața criticilor, cu scuze;
- Ø Demonstrează că înțelege și intenționează să-și îmbunătățească conduita;
- Ø Nu pune întrebări, pentru a-și menține în acest mod, propriile convingeri.

Capacitatea de identificare și integrare în grup

Este atitudinea jucătorului de solidaritate, cooperare, identificare și apartenența la un grup reprezentativ, în acest caz - echipa.

Jucătorul:

- Ø Vorbește mai mult despre echipă, decât despre el;
- Ø Comunică și relaționează cu toți membrii echipei;
- Ø E mereu un sprijin pentru alții;
- Ø Evită în general situațiile conflictuale;
- Ø Nu critică în afara spațiului sportiv;
- Ø Acceptă și respectă coechipierii;
- Ø Contribuie la realizarea unui ambient cordial.

Comportamentul global

Reflectă caracterul individual și atitudinea psihologică cu care jucătorul se confruntă în antrenament și jocuri:


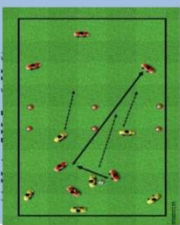
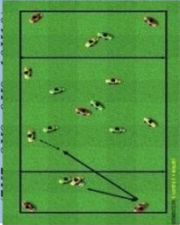

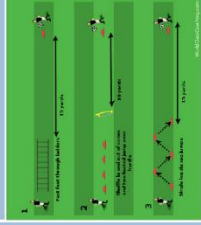
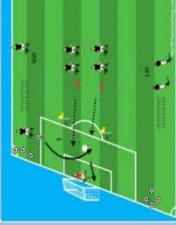


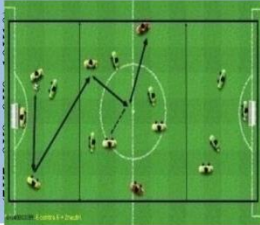
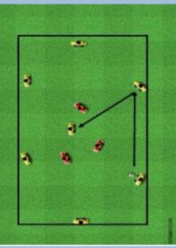
- Ø Se pune în evidență calculând la o valoare medie, toate punctele prezentate și analizate precedent, legate de abilitățile psihologice.

BIBLIOGRAFIE

1. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Bacău: Alma Mater, 2002. 252 p.
2. Bompa T. Dezvoltarea calităților biomotrice – Periodizarea. București: M.T.S., Ș.N.A., , 2001. 286 p.
3. Cernăianu C. Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. București: Roteck Pro, 2000. 224 p.
4. Ciobanu M. Educarea forței–viteză a tinerilor fotbaliști. Chișinău: În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.3, 2009, p. 37-39.
5. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii. București: A.N.E.F.S., 2002. 189p.
6. Motroc I., Motroc F. Fotbalul la copii si juniori. București: Didactica și Pedagogica, 1996. 286 p.
7. Rădulescu M., Cojocaru V. Ghidul antrenorului de fotbal. Copii și juniori. București: Axis Mundi, 2003, p. 41-53.
8. Sîrghi S. Noi orientări pentru selecția copiilor și juniorilor în jocul de fotbal. Chișinău: În: Volumul Conferinței Științifice a doctoranzilor, Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului, 2004, p. 187-190.
9. Sîrghi S., Ciobanu M. Metode și mijloace de pregătire fizică a tinerilor fotbaliști. În: Teoria și arta educației fizice Sîrghi S., Pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament, În: Știința culturii fizice, nr. 23/3, Chișinău: USEFS, 2015, p.28-41.
10. Sîrghi S., Pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament, În: Știința culturii fizice, nr. 23/3, Chișinău: USEFS, 2015, p.28-41.



PLANIFICARE SĂPTĂMÎNALĂ (REZISTENȚĂ)

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	S	D	
OBIECTIVE	T	<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZAREA IN ATAC APARARE SUB PRINCIPII	<ul style="list-style-type: none"> STRATEGIA JOCULUI ATAC APARARE PRINCIPII DE BAZA	<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZAREA IN ATAC ORGANIZAREA IN APARARE FAZE FIXE SUB PRINCIPII	<ul style="list-style-type: none"> STRATEGIA JOCULUI ATAC APARARE PRINCIPII DE BAZA			
	T	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 			
	F	<ol style="list-style-type: none"> RECUPERARE ACTIVA 	<ol style="list-style-type: none"> POTENTA AEROBA CAPACITATE AEROBA 	<ol style="list-style-type: none"> REZISTENTA SPECIFICA FORTA/REZISTENTA (ABDOMEN-SPATE) 	<ol style="list-style-type: none"> REZISTENTA AEROBA (CAPACITATE AEROBA) 	<ol style="list-style-type: none"> VITEZA 		
PARAMETRI FIZICI		INTENSITATE 50-70% TIMP LUCRU 10-15' TIMP PAUZA 2' REPETARI 2 - 4	INTENSITATE 80 -95% TIMP LUCRU 2 - 6' TIMP PAUZA 1 - 3' REPRIZE 4 - 8 MACRO PAUZA 2-4'	INTENSITATE 70 -90% TIMP LUCRU 8 -15' TIMP PAUZA 2' REPETARI 2 - 4	INTENSITATE 60 -80% TIMP LUCRU 2 -6' TIMP PAUZA 2- 4' REPETARI 4 - 6 SERII 2-4 MACROPAUZA 2 -4'	INTENSITATE 100% TIMP LUCRU < 10" TIMP PAUZA 40-90" REPETARI 4 - 6 SERII 2 - 3 MACRO PAUZA 4 - 8'		
	MISLOACE	<ol style="list-style-type: none"> EX SIMPLE EX-COMPLEXE CAREURI (4 X 2; 5X 2 ; 6 X 2) TENIS CU PCIORUL 	<ol style="list-style-type: none"> MENTINERI 	<ol style="list-style-type: none"> MENTINERE 	<ol style="list-style-type: none"> EX-COMPLEXE ACTIUNI DE JOC (6 X 10 Y 7; 11 X 6; 11 X 7) 		MECI 	
		<ol style="list-style-type: none"> STADII LA DE 10-12 EXERCITII (TL 30"/ TP 15-30") 	<ol style="list-style-type: none"> JOC LA PORTI 	<ol style="list-style-type: none"> JOC LA PORTI 	<ol style="list-style-type: none"> CAREURI 	<ol style="list-style-type: none"> TACTICA DE JOC 		



PLANIFICARE SĂPTĂMÎNALĂ (FORȚA/REZISTENȚA)

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	S	D
TT		<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZAREA IN ATAC ORGANIZAREA IN APARARE SUB PRINCIPII	<ul style="list-style-type: none"> STRATEGIA JOCULUI ATAC APARARE PRINCIPII DE BAZA	<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZAREA IN ATAC APARARE FAZE FIXE SUB PRINCIPII	<ul style="list-style-type: none"> STRATEGIA JOCULUI ATAC APARARE PRINCIPII DE BAZA		
T	<ul style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ul style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 			
F	<ul style="list-style-type: none"> RECUPERARE ACTIVA 	<ul style="list-style-type: none"> FORTA REZISTENTA 	<ul style="list-style-type: none"> REZISTENTA SPECIFICA FORȚA/ REZISTENTA (ABDOMEN-SPATE) 	<ul style="list-style-type: none"> REZISTENTA AEROBA 	<ul style="list-style-type: none"> VITEZA 		
OBIECTIVE FIZICE	<ul style="list-style-type: none"> INTENSITATE 50-70% TIMP LUCRU 10-15' TIMP PAUZA 2' REPETARI 2 - 4 	<ul style="list-style-type: none"> INTENSITATE 65 -80% TIMP LUCRU 30-60" (SAU REPETARI 12-25) TIMP PAUZA 30-60" STATII/ REPRIZE 8-12 SERII 2 - 5 MACROPAUZA 2-4' 	<ul style="list-style-type: none"> INTENSITATE 70 -90% TIMP LUCRU 8 -15' TIMP PAUZA 2' REPETARI 2 - 4 	<ul style="list-style-type: none"> INTENSITATE 60 -80% TIMP LUCRU 2 -6' TIMP PAUZA 2- 4' REPETARI 4 - 6 SERII 2-4 MACROPAUZA 2-4' 	<ul style="list-style-type: none"> INTENSITATE 100% TIMP LUCRU < 10" TIMP PAUZA 40-90" REPETARI 4 - 6 SERII 2 - 3 MACRO PAUZA 4 - 8' 		
MILIOACE	<ul style="list-style-type: none"> EX. SIMPLE EX-COMPLEXE 			<ul style="list-style-type: none"> EX-COMPLEXE 		<ul style="list-style-type: none"> MENTINERI (4 X 4+3; 5 X 5+2; 6 X 6+2) FAZE FIXE TACTICA DE JOC 	<ul style="list-style-type: none"> LIBER
	<ul style="list-style-type: none"> 10-12 EXERCITII (TL 30"/ TP 15-30") 						



PLANIFICARE SAPTĂMÎNALĂ (FORȚA/ VITEZA)

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	S	D	
OBIECTIVE	TT	<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZAREA IN ATAC ORGANIZAREA IN APARARE SUB PRINCIPII 	<ul style="list-style-type: none"> STRATEGIA JOCULUI ATAC APARARE PRINCIPII DE BAZA 	<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZAREA IN ATAC ORGANIZAREA IN APARARE FAZE FIXE SUB PRINCIPII 	<ul style="list-style-type: none"> STRATEGIA JOCULUI ATAC APARARE PRINCIPII DE BAZA 			
	T	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 			
	F	<ol style="list-style-type: none"> RECUPERARE ACTIVA 	<ol style="list-style-type: none"> FORȚA/ VITEZA 	<ol style="list-style-type: none"> REZISTENȚA SPECIFICĂ FORȚA/ REZISTENȚA (ABDOMEN-SPATE) 	<ol style="list-style-type: none"> REZISTENȚA AEROBA 	<ol style="list-style-type: none"> VITEZA 		
PARAMETRI FIZICI	INTENSITATE 50-70% TIMP LUCRU 10-15' TIMP PAUZA 2' REPETARI 2 – 4	INTENSITATE 95- 100% TIMP LUCRU 15-30' (SAU REPETARI 6-8) TIMP PAUZA 45-60" STATII 3-5 MACRO PAUZA 3-5'	INTENSITATE 70 -90% TIMP LUCRU 8 -15' TIMP PAUZA 2' REPETARI 2 – 4	INTENSITATE 60 -80% TIMP LUCRU 2 -6' TIMP PAUZA 2- 4' REPETARI 4 – 6 SERII 2-4 MACROPAUZA 2-4'	INTENSITATE 100% TIMP LUCRU < 10" TIMP PAUZA 40-90" REPETARI 4 – 6 SERII 2- 3 MACRO PAUZA 4- 8'			
	MJLOACE	<ol style="list-style-type: none"> EX. SIMPLE EX-COMPLEXE CAREURI TENIS CU PCIORUL STABILIZARE 	<ol style="list-style-type: none"> LUCRU IN STATII 1 X 1; 2 X 2 2 X 1; 1 X 2 	<ol style="list-style-type: none"> MENTINERE (7X7; 8X8; 9X9; 10X10) JOC LA PORTI (7X7; 8X8; 9X9; 10X10) 	<ol style="list-style-type: none"> EX. COMPLEXE ACTIUNI DE JOC CAREURI (4 X 2; 5X 2 ; 6 X 3) MENTINERE (4 X 4+3; 5X 5+2; 6 X 6+2) FAZE FIXE 	<ol style="list-style-type: none"> LUCRU IN STATII FINALIZARE TACTICA DE JOC 		MECI



PLANIFICARE SĂPTĂMÎNALĂ (VITEZA)

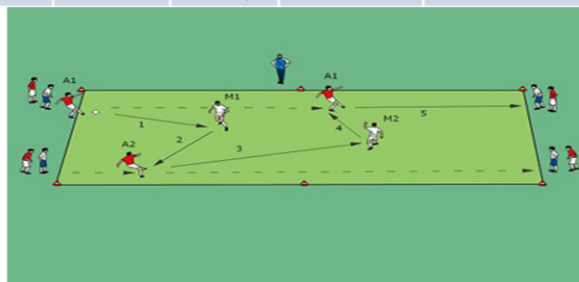
	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	S	D	
OBIECTIVE	T	<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZAREA IN ATAC ORGANIZAREA IN APARARE SUB PRINCIPII <ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ul style="list-style-type: none"> STRATEGIA JOCULUI ATAC APARARE PRINCIPII DE BAZA	<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZAREA IN ATAC ORGANIZAREA IN APARARE FAZE FIXE SUB PRINCIPII <ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ul style="list-style-type: none"> STRATEGIA JOCULUI ATAC APARARE PRINCIPII DE BAZA			
	T	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 	<ol style="list-style-type: none"> TRANSMITEREA MINGII INTRARE IN POSESIE FINALIZARE TEHNICA DEFENSIVA PLASAMENT/ DUBLAJ 			
	F	<ol style="list-style-type: none"> RECUPERARE ACTIVA 	<ol style="list-style-type: none"> VITEZA 	<ol style="list-style-type: none"> REZISTENTA SPECIFICA FORTA/ REZISTENTA (ABDOMEN-SPATE) 	<ol style="list-style-type: none"> REZISTENTA AEROBA 	<ol style="list-style-type: none"> VITEZA 		
PARAMETRI FIZICI		INTENSITATE 50-70% TIMP LUCRU 10-15' TIMP PAUZA 2' REPETARI 2-4	INTENSITATE 70-90% TIMP LUCRU 8-15' TIMP PAUZA 2' REPETARI 2-4	INTENSITATE 60-80% TIMP LUCRU 2-6' TIMP PAUZA 2-4' REPETARI 4-6 SERII/ STATII 2-4 MACROPAUZA 2-4'	INTENSITATE 100% TIMP LUCRU < 10" TIMP PAUZA 40-90" REPETARI 4-6 SERII 2-3 MACROPAUZA 4-8'			
	MIJLOACE	<ol style="list-style-type: none"> EX. SIMPLE EX. COMPLEXE CAREURI TENIS CU LUCRURI STABILIZARE <p>10-12 EXERCITII (TL 30"/ TP 15-30")</p>	<ol style="list-style-type: none"> JOC LA PORTI ACTIUNI DE JOC <ol style="list-style-type: none"> 1 X 1; 2 X 2 2 X 1; 1 X 2 	<ol style="list-style-type: none"> JOC LA PORTI CAREURI MENTINERI FAZE FIXE <p>(4 X 2; 5 X 2; 6 X 3)</p> <p>(4 X 4+3; 5 X 5+2; 6 X 6+2)</p>	<ol style="list-style-type: none"> EX. COMPLEXE CAREURI MENTINERI FAZE FIXE <p>(4 X 2; 5 X 2; 6 X 3)</p> <p>(4 X 4+3; 5 X 5+2; 6 X 6+2)</p>	<ol style="list-style-type: none"> EX. COMPLEXE ACTIUNI DE JOC MENTINERI FAZE FIXE <p>(4 X 2; 5 X 2; 6 X 3)</p> <p>(4 X 4+3; 5 X 5+2; 6 X 6+2)</p>	<ol style="list-style-type: none"> EX. COMPLEXE ACTIUNI DE JOC MENTINERI FAZE FIXE <p>(4 X 2; 5 X 2; 6 X 3)</p> <p>(4 X 4+3; 5 X 5+2; 6 X 6+2)</p>	
						MECI	LIBER	

PERIOADA	ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTEFICIAL		
Pregatire generală	DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea rezistenței generale. P.T.T. Perfectionarea preluării și transmiterii mingii. Poseze.				
MICROCICLUL	ORA	19.30						
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORTI

**INCALZIREA
EXERCITIU**

10 min.

1. Alergare incalzire.
2. Preluarea și transmiterea mingii cu executarea exercițiilor de dezvoltarea P.F. în mișcare. Organizarea și direcția mișcărilor conform schemei.
3. Strecing.



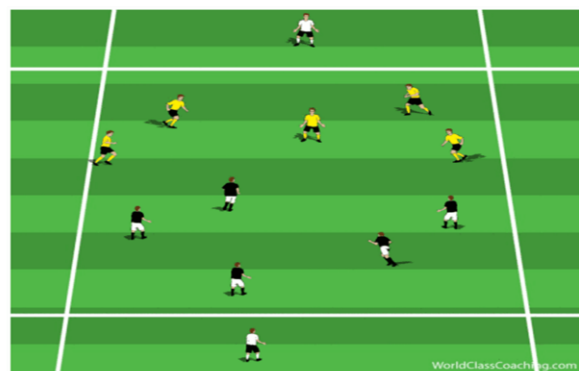
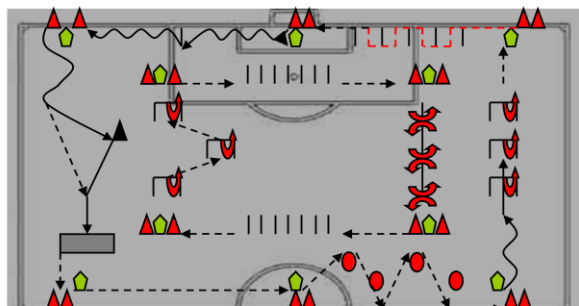
**PARTEA FUNDAMENTALA
EXERCITIU**

Dezvoltarea rezistenței generale lucru pe stații prin două etape. 40 min

- Cercul exterior lucrul cu mingea:
- 1-2 conducerea mingii un doi lovitura la poarta.
 - 2-3 jonglarea mingii în mișcare.
 - 3-4 slalom cu mingea.
 - 4-5 transmiterea mingii pe sub bariera cu săritura.
 - 5-6 fente.
 - 6-1 variante de conducere stângul dreptul.
- Cercul interior alergare fără minge:
- 1-2 sărituri peste barieră.
 - 2-3 umarul stâng.
 - 3-4 sărituri lateral st, dr.
 - 4-1 umarul drept.

Posezie. Preluarea și transmiterea mingii pe teren redus sub prezența adversarului. 15 min

Joc la porți. Echipa apără 2 porți. 20 min












**PARTEA DE INCHEERE
EXERCITIU**

5 min

- Alergare recuperare.
Flexibilitatea.
Totalizare antrenamentului



PROIECT DIDACTIC Nr.2 (model)

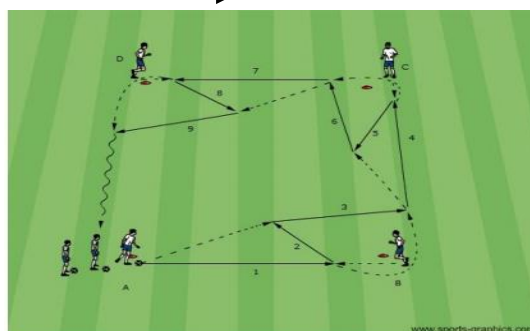
PERIOADA	ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTEFICIAL		
Pregătire specifică	DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea forta generale. P.T.T. Perfectionarea preluării si transmiterii mingii. Posesie.				
MICROCICLUL	ORA							
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORȚI
								

INCALZIREA

EXERCITIU

20 min.

1. Alergare incalzire.
2. Preluarea si transmiterea mingii cu executarea exercitiilor de dezvoltarea P.F. in miscare.
Organizarea si directia miscarilor conform schemei.
3. Strecing.

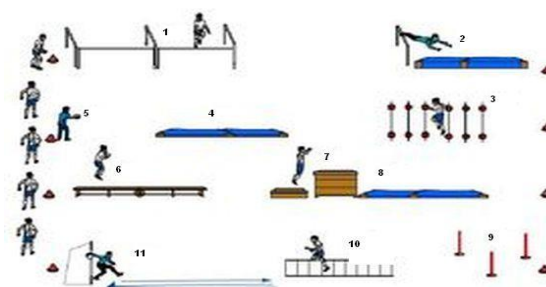


PARTEA FUNDAMENTALA

EXERCITIU

Dezvoltarea fortei generale. 25 min.

- Lucrul pe statii:*
1. Statie sarituri peste bariere mari.
 2. Saritura cu rostogolire.
 3. Sarituri peste bariere mici.
 4. Trei sarituri in lungime lovitura.
 5. Aruncarea mingii medicinale sus.
 6. Sarituri lateral st.dr.
 7. Sarituri innaltime.
 8. Rostogoliri.
 9. Slsom.
 10. Sarituri pe un picior.
 11. lovirea mingii.



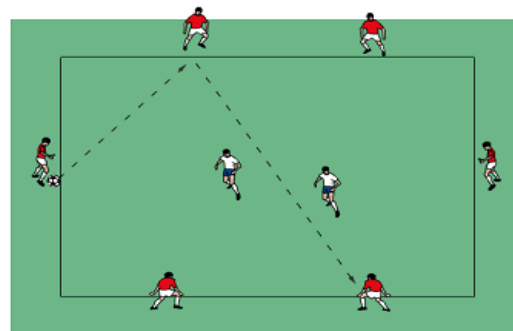
Careu 6x2.

10 min.

Atingeri limitate 1-2

Posesie. 9x9.

30 min.



PARTEA DE INCHEERE

EXERCITIU

5 min.

Alergare recuperare.

Flexseibilitatea.

Totalizare antrenamentului



PROIECT DIDACTIC Nr.4 (model)

PERIOADA		ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTIFICIAL	
Pregătirea specială.		DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea forței generale. P.T.T. Tactic de grup cu finalizare prin ex. extreme. Joc la porti num. redus in atac.			
MICROCICLUL		ORA						
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORTI
								

INCALZIREA

EXERCITIU

15 min.

1. Alergare incalzire.
2. Joc dinamic (pescarul si pestisorii).
3. Strecing.

PARTEA FUNDAMENTALA

EXERCITIU

DEZVOLTAREA FORTEI SPECIELE.
LUCRUL PE STATII: 20 min

- 1 STATIE SARITURI PESTE BARERA.
- 2 STATIE CONDUCEREA MINGII CU FINALIZARE
- 3 STATIE SARITURI PESTE BARIERE MICI ACCELERARE.
- 4 TRANSMITEREA MINGII.
- 5 STATIE SCARITA UMARUL DR. ST.
- 6 STATIE JOC PESTE PLASA.

CAREU 4X2. 10 min

TACTIC DE GRUP 5X3. APARAREA NUMERIC REDUS. 15 min

Joc la porti 6X5 ATACUL NUMERIC REDUS. 15 min

PARTEA DE INCHEERE

EXERCITIU

5 min

Alergare recuperare.
Flexseibilitatea.
Totalizare antrenamentului



PROIECT DIDACTIC Nr.5 (model)

PERIOADA	ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTEFICIAL		
Pregătire specială	DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea vitezei P.T.T. Perfectionarea controlului mingii numeic redus. Posese. Joc la poti.				
MICROCICLUL	ORA							
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORȚI
								
<p><u>INCALZIREA</u> EXERCITIU 20 min.</p> <p>1. Alergare incalzire.</p> <p>2. Stafeta cu schimbarea obectelir dupa scheme. Organizarea si directia miscarilor conform schemei.</p> <p>3. Strecing.</p>								
<p><u>PARTEA FUNDAMENTALA</u> EXERCITIU 30 min.</p> <p>1. Dezvoltarea vitezei. Statia 1 vitaza pe reactie (oglinnda) Statia 2 accelerare inconjurarea conului lovirea la poarta. Statia 3 alergarea prin scara accelerare lovitara. Statia 4 in perechi cite doi accilerarea cu finalizare. Statia 5 joc 4x2.</p> <p>2. Posesie 4x4x4 numeric redus. 10 min.</p> <p>3. Joc la porti. 20 min.</p>				 <p style="font-size: small; text-align: center;">© Copyright www.academysoccercoach.co.uk 2012</p> 				
<p><u>PARTEA DE INCHEERE</u> EXERCITIU 10 min.</p> <p><i>Lovirea mingii in cercuri.</i> <i>Flexseibilitatea. Gimnastica.</i> <i>Totalizare antrenamentului</i></p>								

PROIECT DIDACTIC Nr.6 (model)

PERIOADA	ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTEFICIAL		
Pregătire specială	DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea viteza rezistența. P.T.T. Perfectionarea preluării și transmiterii mingii. Joc la porți. Construcții în atac.				
MICROCICLUL	ORA							
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORȚI
								
<p><u>INCALZIREA</u> EXERCITIU 10 min.</p> <p>1. Alergare cu mingea la pecior.</p> <p>2. Jonglarea mingii.</p> <p>3. Strecing.</p>								
<p><u>PARTEA FUNDAMENTALA</u> EXERCITIU 20 min</p> <p>1. Dezvoltarea rezistenței în viteză. <i>Conducerea mingii.</i> <i>Dupa fluier accelerare în direcția conform schemei (dute vino).</i></p> <p>2. Preluarea și transmiterea mingii cu finalizare. 10 min <i>Conform schemei.</i></p> <p>3. Construcție în atac. 20 min Numeric atacanții în avantaj. <i>Conform schemei.</i></p> <p>4. Joc la porți. 20 min <i>Modelarea fazelor diferenței numerice atacanți fundas.</i></p>								
<p><u>PARTEA DE INCHEERE</u> EXERCITIU 10 min</p> <p><i>Lovirea mingii la bare</i> <i>Flexibilitatea. Gimnastica.</i> <i>Totalizare antrenamentului</i></p>								

PROIECT DIDACTIC Nr.7 (model)

PERIOADA		ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTEFICIAL	
Pregătire specială		DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea forță rezistență. P.T.T. Perfectionarea transmiterii mingii cu finalizare tactic de grup. Joc la porti.			
MICROCICLUL		ORA						
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORTI

INCALZIREA

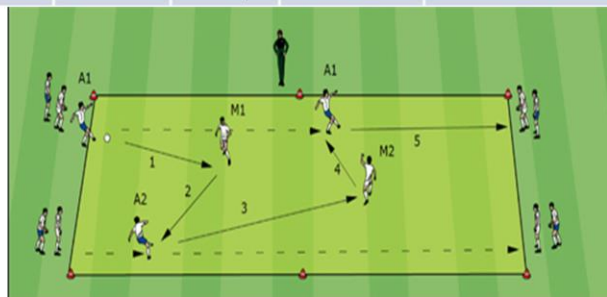
EXERCITIU

20 min.

1. Alergare incalzire.

2. Preluarea si transmiterea mingii cu executarea exercitiilor de dezvoltarea P.F. in miscare.
Organizarea si directia miscarilor conform schemei.

3. Strecing.



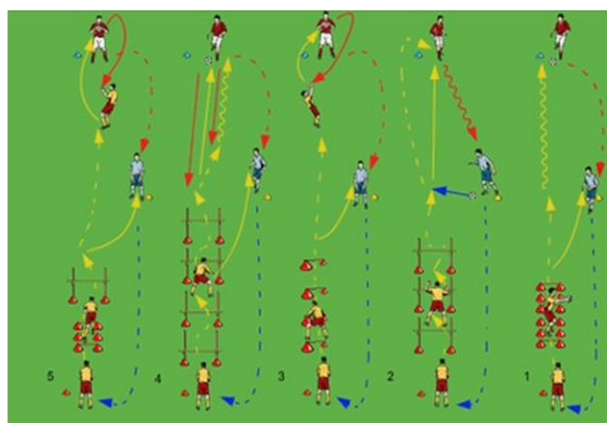
PARTEA FUNDAMENTALA

EXERCITIU

Dezvoltarea fortei rezistentei. 20 min.

1. Lucrul pe statii:

1. Statie sarituri cu umarul peste bariere mici preluarea mingii conducerea.
2. Statie sarituri cu fata peste bariere transmiterea mingii.
3. Statie sarituri cu fata peste bariere picioarele lateral impriuna lovirea mingii cu piciorul din volei s cu capul.
4. Statie sarituri cu fata peste bariere sub barire lovirea mingii din volei joc un doi.
5. Statie sarituri cu fata peste bariere mici si unul mare lovirea mingii.



2. Transmiterea mingii cu finalizare tactic de grup. 25 min.

3. Joc la porti. 20 min.



PARTEA DE INCHEERE


EXERCITIU

5 min.

*Alergare recuperare.
Flexseibilitatea. Gimnasica.
Totalizare antrenamentului*



PROIECT DIDACTIC Nr.8 (model)

PERIOADA	ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTEFICIAL		
Pregătire specială	DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea vitezei. P.T.T. Perfectionarea transmiterii mingii cu schimb de direcție. Poseze.				
MICROCICLUL	ORA							
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORTI
								

INCALZIREA

EXERCITIU

10 min.

1. Preluarea conducerea și transmiterea mingii în perechi câte doi.

2. Transmiterea mingii cu latură
Organizarea și direcția mișcărilor conform schemei.

3. Strecing.



PARTEA FUNDAMENTALĂ

EXERCITIU

1. Dezvoltarea vitezei.

1. Stație slalom printre capace cu față accelerare cu spate accelerare.

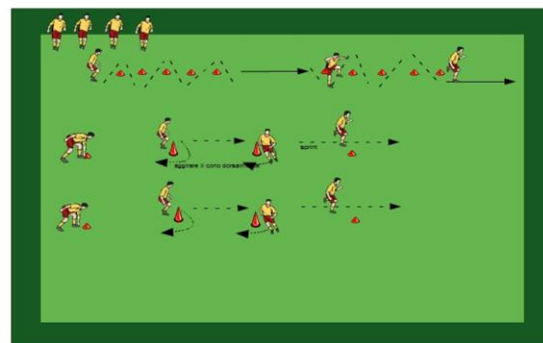
2. Stație accilire înconjur capacu accelerare înconjur capacu accelerare.

3. Stație accilire înconjur capacu accelerare înconjur capacu cu spate accelerare.

2. Careu 6x3. 10 min

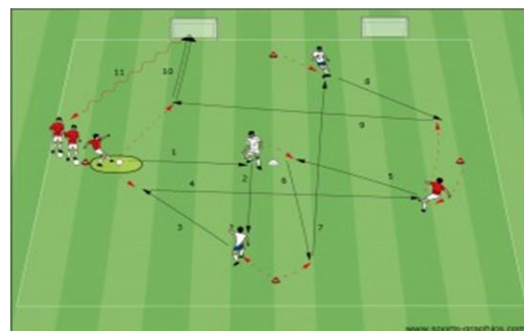
3. Perfectionarea transmiterii mingii cu schimb de direcție. 40 min

Organizarea și direcția mișcărilor conform schemei.



4. Loc la 4 porți. 25 min

25 min



PARTEA DE ÎNCHEERE

EXERCITIU

5 min

Jonglare cu nimerire în cerc.

Flexibilitatea. Gimnastica.

Totalizare antrenamentului



PROIECT DIDACTIC Nr.9 (model)

PERIOADA	ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTEFICIAL		
Pregătire specială	DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea fortei generale. P.T.T. Perfectionarea preluării și transmiterii mingii. construcție în atac. Joc la porți.				
MICROCICLUL	ORA							
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORȚI
<p><u>INCALZIREA</u> EXERCITIU 10 min.</p> <p><i>1. Alergare incalzire.</i></p> <p><i>2. Preluarea și transmiterea mingii cu executarea exercițiilor de dezvoltarea P.F. în mișcare. Organizarea și direcția mișcărilor conform schemei.</i></p> <p><i>3. Strecing.</i></p>								
<p><u>PARTEA FUNDAMENTALA</u> EXERCITIU</p> <p>1. Dezvoltarea fortei generale. 10 min. Lucrul conform schemei.</p> <p>2. Finalizare după schema tactica în grup. 20 min. <i>Organizarea și direcția mișcărilor conform schemei.</i></p> <p>3. Construcție în atac. 20 min. <i>Organizarea și direcția mișcărilor conform schemei</i></p> <p>4. Joc la porți. 25 min.</p>								
<p><u>PARTEA DE INCHEERE</u> EXERCITIU 5 min.</p> <p><i>Alergare recuperare.</i> <i>Flexibilitatea. Gimnastica.</i> <i>Totalizare antrenamentului</i></p>								

PROIECT DIDACTIC Nr. 10 (model)

PERIOADA	ANTRENOR	1	ECHIPĂ	1996	TEREN	ARTEFICIAL		
Pre-re competitivă	DATA		OBIECTIV	P.F. Dezvoltarea fortei generale. P.T.T. Perfectionarea transmiterii mingii Tactic de grup. Joc posesie num eric defect.				
MICROCICLUL	ORA							
MATERIALE AJUTĂTOARE								
TRICOURI	MINGI	JALOANE	CONURI	GĂRDULEȚE	BARE	SCĂRIȚĂ	CERCURI	PORȚI

INCALZIREA

EXERCITIU

10 min.

1. Alergare incalzire.
2. conducerea mingii pe spatiul redus.
3. Strecing.



PARTEA FUNDAMENTALA

EXERCITIU

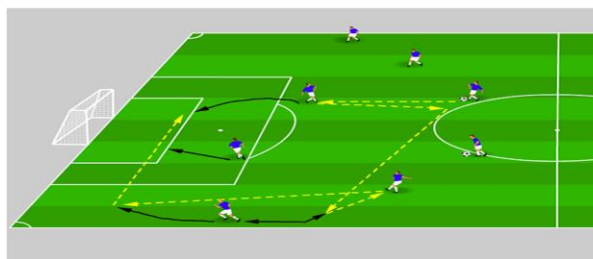
1. Dezvoltarea fortei generale. 15 min
30sec/30sec.

2. Careu 6x4 nu mai mult de doua atingeri. 5 min

3. Finalizare tactic de grup transmiterae mingii co schimb directiei. 30 min

Organizarea si directia miscarilor conform schemei.

4. Joc posesie 9x9 pe teren redus. 25 min

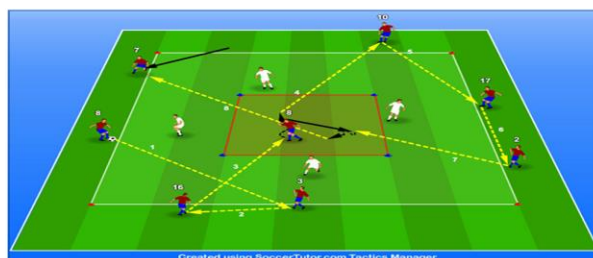


PARTEA DE INCHEERE

EXERCITIU

5 min

*Lovituri la porti.
Flexseibilitatea. Gimnastica.
Totalizare antrenamentului*



ANEXA 5. ADEVERINȚE DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE



Nr. 402 / 10.06.2014

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta Centrul Pentru Pregătire a Tînărului Fotbalist Zimbru Chișinău prin reprezentantul său legal dir.dr. în științe ped. conf. univ. Craciun Nicolai, adeverește că d-l Sîrghi Serghei, lector superior la Catedra Teoria și Metodica Jocurilor din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, a făcut cercetarea lucrării de doctorat în cadrul CPTF Zimbru Chișinău în perioada 2012-2014, rezultatele fiind pozitive.

Se eliberiază prezenta adeverință pentru a-i servi la susținerea tezei de doctor.



Director.

Dr. în științe ped. conf.
univ. Craciun Nicolai



ȘCOALA SPORTIVĂ SPECIALIZATĂ DE FOTBAL

MD-2024 Republica Moldova mun.Chișinău, str.A.Doga, 26, c/f 1010601000254 tel.fax.45-06-79

Nr. 25 a / 12.05.2014

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că Sîrghi Serghei, lector superior la Catedra Teoria și Metodica Jocurilor din cadrul Universității de Stat de Educație fizică și Sport, a elaborat o metodică experimentală de dezvoltare a pregătirii fizice specifice diferențiate a fotbaliștilor de 13-14 ani, care a fost implementată în procesul de antrenament cu juniorii Școlii Sportive Specializate de Fotbal municipiul Chișinău pe parcursul anilor 2013-2014.

Aplicarea metodicii date a contribuit esențial la sporirea nivelului pregătirii sportive a juniorilor de 13-14 ani.

Se eliberiază prezenta adeverință pentru a-i servi la susținerea tezei de doctorat.



Director
Muntean Petru

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește faptul că în cadrul Asociației Raionale de fotbal din Cahul, a fost aplicată și implementată metodologia de cercetare aferentă lucrării de doctorat a dl. Sîrghi Serghei, lector superior la Catedra Teoria și Metodica Jocurilor din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport în perioada 2013-2014.

Aplicarea metodicii date a contribuit esențial la sporirea nivelului pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor de 13-14 ani.

Se eliberează prezenta adeverință pentru a-i servi la susținerea tezei de doctorat.



Director,

Poroșenco Vasile

A.S.C. Municipal Dunărea Galati
Strada Stadionului nr.1
CIF 24841493

Nr.115 / 28.05.2014

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că D-ul Sîrghi Serghei, lector superior la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, a efectuat în unitatea noastră un studiu de specialitate prin implementarea programei de control a nivelului pregătirii fizice specifice diferențiate a tinerilor fotbaliști de 13 – 14 ani.

Cadrele didactice ale clubului nostru au colaborat în vederea realizării cu succes a studiului de specialitate, proiectarea optimă și analitică a conținutului programei respectând principiile și cerințele de bază ale procesului instructiv-educativ.

Se eliberează prezenta adeverință pentru a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Președinte, Tofan Cătălin



Antrenor, Savu Cătălin





Asociația Club Sportiv "Danubius Kinder Sport" Galati
Sediu social: Str. Razoare, nr. 2, Bl.9D, sc.1, et. 3, ap.14, Galati, jud. Galati
CIF: 31181683

Nr. 3/04.06.2014

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta, Asociația Club Sportiv "Danubius Kinder Sport" Galati, prin reprezentantul sau, președinte Marius-Eduard Feraru, adevărește faptul că domnul Sîrghi Serghei, lector superior la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, a aplicat metodologia de cercetare aferentă lucrării sale de doctorat în cadrul clubului sportiv "Danubius Kinder Sport" Galati în perioada 2013 – 2014, rezultatele fiind pozitive.

Se eliberează prezenta adeverință pentru a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Președinte,
Marius-Eduard Feraru



DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnatul SÎRGHI SERGHEI, declar pe proprie răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat, se referă la propriile activități și realizări, în caz contrar urmînd să suport consecințele, în conformitate cu legislația în vigoare.

SÎRGHI SERGHEI

Semnătura

Data

CURRICULUM VITAE

1. Date personale:

Numele și prenumele: Sîrghi Serghei
Data și locul nașterii: 14 august 1973, Anenii Noi,
R. Moldova
Domiciliul: Chișinău str. Aerodromului 11 bl.2 ap. 117
Contacte: Telefon: 078077555; 069699567 (mob)
e-mail: sergiu.sirghi@gmail.com



2. Studii:

Medii : Școala medie s. Șerpeni, raionul Anenii Noi
1980 – 1990
Universitare: Academia Națională de Educație Fizică și Sport București
România, specialitatea Educație Fizică și Sport, Direcția de
Aprofundare (specializare) Fotbal, licențiat.
1990 – 1995
Postuniversitare: Studii la doctorantura de pe lângă Universitatea de Stat de
2004 -2007 Educație Fizică și Sport;
2013-2014 Studii la masterat de pe lângă Universitatea de Stat de Educație
Fizică și Sport.

3. Experiență profesională:

Iunie 1990 – septembrie 1990 Profesor de educație fizică, școala medie s. Șerpeni, raionul
Anenii Noi;
Octombrie 1995 – prezent Lector superior la Universitatea de Stat de Educație Fizică și
Sport, catedra Teoria și Metodica Jocurilor.

4. Alte activități:

2002 – 2008 Membru al Comisiei de Disciplină a Federației de Fotbal al
Municipiului Chișinău.
2004 Participant la stagiul internațional de antrenori și arbitri de pe
lângă Federația Moldovenească de Fotbal.
2006 Participant la stagiul internațional de antrenori și arbitri de pe
lângă Federația Moldovenească de Fotbal.

- 2009 Participant la stagiul internațional de antrenori de pe lângă Federația Moldovenească de Fotbal.
- 2012 Participant la cursul pentru deținătorii de licență B și A UEFA.
- 2012 Obținerea titlului de antrenor licența C UEFA.
- 2014 Participant la seminarul național a antrenorilor de fotbal UNEFS București.
- 2015 Participant la seminarul internațional a antrenorilor de fotbal UNEFS București.
- 5. Publicații:** 52 articole în publicațiile de specialitate (culegeri și publicații periodice).
- 6. Posedarea limbilor:** Română – excelent (limba maternă)
Rusa – fluent
Franceza – nivel mediu.
- 7. Cunoașterea calculatorului:** MS Word pentru Windows, Excel, E-mail, navigarea în Internet.
- 8. Activități extraprofesionale** pasionat de sport, exercițiu fizic, mișcare, antrenament și competiții la nivel de copii, juniori și seniori.
- 9. Participări la foruri științifice naționale și internaționale**
- Conferința Științifică Internațională „Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”. Chișinău, 2015.
 - Conferința științifică internațională „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. Chișinău, 2014.
 - Conferința științifică internațională „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. Chișinău, 2013.
 - Conferința Științifică Internațională din Rusia, Malahovka, 2012.
 - Congresul științific internațional „Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță”. Chișinău, 2010.