

FOTBALUL PENTRU ÎNCEPĂTORI:

*STRATEGII DE ORIENTARE,
INIȚIERE ȘI PREGĂTIRE
A COPIILOR DEBUTANȚI*

**BULZAN CLAUDIU OCTAVIAN
HERLO JULIEN NARCIS**



**BULZAN CLAUDIU OCTAVIAN
HERLO JULIEN NARCIS**

**FOTBALUL PENTRU ÎNCEPĂTORI:
STRATEGII DE ORIENTARE, ÎNȚIERE
ȘI PREGĂTIRE A COPIILOR
DEBUTANȚI**

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca 2025

Toate drepturile rezervate autorului & Editurii Risoprint

*Editura **RISOPRINT** este recunoscută de C.N.C.S.
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).*

www.risoprint.ro

www.cncs-uefiscdi.ro



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorului și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorul își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodușă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

ISBN 978-973-53-3453-6

**FOTBALUL PENTRU ÎNCEPĂTORI:
STRATEGII DE ORIENTARE, ÎNIȚIERE ȘI
PREGĂTIRE A COPIILOR DEBUTANȚI**

Autori:

**BULZAN CLAUDIU OCTAVIAN
HERLO JULIEN NARCIS**

Director editură: GHEORGHE POP

Cuprins.....	3
Prefață.....	4
Capitolul I – Introducere.....	5
1.1. Importanța orientării și pregătirii în jocul de fotbal.....	6
1.2. Particularitățile anatomo-fiziologice, psihologice și motrice -factori esențiali în orientarea și inițierea copiilor în jocul de fotbal.....	12
1.3. Particularități anatomo-fiziologice.....	15
2.2. Particularități psiho-motrice.....	17
2.3. Particularități psihologice.....	19
Capitolul II Antrenamentul sportiv – proces complex de pregătire.....	36
3.1. Caracteristicile antrenamentului sportive.....	36
3.2. Obiectivele antrenamentului sportive.....	39
3.3. Metodele antrenamentului sportive.....	40
3.4. Conținutul antrenamentului sportive.....	45
3.5. Evidența în antrenamentul sportive.....	48
3.6. Aspecte teoretice ale planificării în antrenamentul sportiv.....	55
Capitolul III Tehnica și Tactica Jocului de Fotbal.....	63
3.1. Tehnica jocului de fotbal.....	63
3.2. Importanța factorului tehnic și corelarea dintre pregătirea tehnică și ceilalți factori ai jocului.....	67
3.3. Corelația dintre pregătirea tehnică și pregătirea fizică.....	68
3.4. Corelația dintre pregătirea tehnică și pregătirea tactică.....	69
3.5. Corelația dintre pregătirea tehnică și pregătirea psihologică.....	70
3.6. Tactica jocului de fotbal.....	72
Capitolul IV Optimizarea procesului de pregătire în jocul de fotbal.....	75
4.1. Antrenamentul în fotbalul pentru copii – proces complex de pregătire.....	75
4.2. Priorități și obiective în procesul de pregătire al copiilor în jocul de fotbal.....	83
4.3. Mijloace de acționare utilizate pentru educarea calităților copiilor în jocul de fotbal.....	92
4.4. Jocul și întrecerea mijloace fundamentale de instruire în fotbal.....	100
4.5. Aprecieri metodice generale în jocul de fotbal.....	103
4.6. Refacerea biologică după efort în jocul de fotbal.....	104
Bibliografie	

Prefață

În epoca modernă, atenția acordată formării timpurii a tinerilor jucători a crescut considerabil, specialiștii recunoscând că primele etape de inițiere au un rol decisiv în evoluția ulterioară a performanței.

Prezenta lucrare își propune să ofere o abordare structurată și fundamentată științifică a procesului de **orientare, inițiere și pregătire** a copiilor debutanți în fotbal. Prin analiza particularităților anatomo-fiziologice, psihologice și motrice ale copiilor, lucrarea stabilește principii clare pentru selecția și instruirea adecvată, în concordanță cu vârsta și nivelul de dezvoltare. Demersul este conceput pentru a fi util atât antrenorilor și profesorilor de educație fizică, cât și părinților și tuturor celor implicați în educația sportivă.

Lucrarea pune accent pe:

- orientarea corectă a copilului spre fotbal
- identificarea și valorificarea aptitudinilor naturale ale copiilor,
- aplicarea metodelor de pregătire adaptate etapelor de dezvoltare,
- crearea unui mediu de învățare motivant și sigur,
- respectarea principiilor pedagogice și etice în sport.

Prin integrarea noțiunilor teoretice cu exemple practice, cartea oferă un cadru complet pentru organizarea activităților de antrenament, planificarea progresivă a pregătirii și gestionarea competițiilor juvenile. Această lucrare este rezultatul unei **contribuții egale** a celor doi autori – **Lector univ. dr. Bulzan Claudiu Octavian** și **Lector univ. dr. Herlo Julien Narcis** – care au împărtășit în mod echitabil responsabilitatea cercetării, documentării și redactării conținutului. Expertiza lor complementară și experiența acumulată în domeniul educației fizice și sportului au asigurat coerența și relevanța materialului prezentat.

Autorii

Lect. univ. dr. Bulzan Claudiu Octavian

Lect. univ. dr. Herlo Julien Narcis

CAPITOLUL I

INTRODUCERE

Fotbalul modern nu mai este doar un simplu joc, ci un domeniu complex, în care pregătirea începe de la vârste fragede și se bazează pe principii științifice clare. Dezvoltarea fotbalului juvenil a atras atenția nu doar a antrenorilor și profesorilor, ci și a specialiștilor din domenii precum pedagogia, psihologia sportului și medicina sportivă.

Etapă de inițiere, destinată copiilor debutanți, constituie fundamentul dezvoltării ulterioare a competențelor tehnico-tactice, a capacității de orientare spațială și a integrării în structurile specifice jocului colectiv.

„Fotbalul pentru Începători: Strategii de Orientare, Inițiere și Pregătire a Copiilor Debutanți” își propune să ofere părinților, antrenorilor și profesorilor un ghid clar și accesibil despre cum să sprijine această etapă esențială. De la primele exerciții de coordonare și poziționare, până la principiile de joc și importanța motivației, vom explora metode simple și eficiente prin care debutanții pot fi orientați spre performanță, fără a pierde bucuria jocului.

Prezenta lucrare își propune să investigheze și să sistematizeze strategiile optime de orientare, inițiere și pregătire aplicabile în acest stadiu incipient, având în vedere particularitățile de vârstă, nivelul motric și adaptările cognitive specifice copilăriei. Printr-o abordare interdisciplinară, sunt analizate atât dimensiunile pedagogice și metodologice, cât și aspectele motivaționale și psihologice, cu scopul de a oferi un suport teoretic și practic pentru cadrele didactice, antrenori și factori educaționali implicați în formarea tinerilor sportivi.

1.1. Importanța orientării și inițierii în jocul de fotbal

Obținerea rezultatelor deosebite în cadrul întrecerilor sportive implică atingerea unui nivel de exigență și tensiune peste cel normal, fapt pentru care rolul componentei psihice devine determinant întrucât prin intermediul ei se pot accesa resursele biologice nemanifestate și nedeclanșabile în condiții obișnuite. (Gagea A. ș.a., pp.7-9, 2007)

„Doar faptul că un performer a fost selecționat pentru un lot reprezentativ sau o competiție, nu asigură și obținerea cu certitudine a unor rezultate sportive notabile ulterioare. (Prescorniță A. , pp. 225-226, 2004)

Având în vedere faptul că multe din lucrările de specialitate pe problematica selecției și orientării sportive tratează cu precădere aspectele morfo-funcționale, motrice, tehnice și foarte puține fac referiri ample la cele de ordin psihologic, se evidențiază necesitatea studierii în profunzime a particularităților din sfera psihică, în cadrul stadialității antrenamentului sportiv. (Alexe N. ș.a., pp. 43-80, 1993)

Falsa prejudecată că o analiză mai amplă în această direcție ar trebui realizată doar când sunt constatate probleme sau deficiențe, trebuie corijată cu ideea că cei buni într-un domeniu pot deveni mai buni.

Întrucât criteriile psihice de selecție și orientare sportivă vizează o componentă interdisciplinară a cărei operare presupune competențe atât din domeniul psihologiei cât și din antrenamentul sportiv, s-a ajuns la situația în care practicienii domeniului să trateze această categorie de criterii în mod inefficient și superficial.

Fotbalul este o creație a omului, care a apărut și a progresat în același timp cu civilizația. Dezvoltarea și extinderea continuă la nivel global a făcut să fie iubit și îndrăgit de sute de milioane de participanți amatori și profesioniști, de admiratori, susținători, spectatori, ascultători și telespectatori din întreaga lume.

Datorită ariei de cuprindere de la vârste mici până la vârstele avansate, bucurându-se de o imensă atractivitate, captând interesul și preocupările unor mase uriașe, fotbalul și-a impus restructurări de concepție, conținut și formă de manifestare tocmai pentru a corespunde diapazonului foarte larg de activitate, fie că este vorba de practicanți, fie de cei ce-l admiră și-l urmăresc. Evoluția lui ascensională la capitolul cantitativ nu putea să nu concorde cu un salt al unor căutări calitative noi, care să împrăspăteze, să dinamizeze și să optimizeze realizarea unor rezultate sportive și, în același timp, al câștigării în calitate a fotbalul-spectacol, care să

dea satisfacție și să-i mențină attributele câștigate în fața multora dintre ramurile de sport, față de exigențele evaluate și diversitatea situațiilor în care fotbalul se desfășoară.

Înainte de pretențiilor generale ale vieții contemporane care se adresează tuturor laturilor vieții sociale, firesc deci și a sportului, specialiștii fac eforturi de a realiza modernizarea continuă a acestui joc atât de complex, înțelegând prin aceasta tocmai găsirea și introducerea în conținutul lui a acelor elemente novatoare (pe linia selecției, tehnicii, tacticii, a concepției și creației de joc) care să realizeze, în principal, un grad de eficacitate a jocului în sine și o varietate de modalități de realizarea a unor acțiuni tehnico-tactice a căror finalitate să însemne evoluție de scor și, în același timp, calitate superioară a jocului.

O cerință de bază a fotbalului (în ideea de modern, complex, eficace) este aceea că întregul efort de pregătire, dirijat în baza cerințelor actuale ale antrenamentului modern, să asigure fiecărui fotbalist o dezvoltare multilaterală, o complexă pregătire athletică pe fondul căreia însușirea tehnicii și tacticii specifice fotbalului să permită formarea unui fotbalist complex, cu un înalt indice de dezvoltare bio-fiziologică a calităților fizice, cu o tehnică și o tactică însușită, proximă perfecțiunii în acțiune, capabil să facă față tuturor divergențelor de solicitare cât mai eficient.

Solicitările unui joc modern (rapida schimbare a situațiilor din teren și dinamismul permanent al acțiunilor) pretind jucătorului, indiferent de postul permanent pe care îl are în tactica inițială a echipei, ca acesta să poată acționa direct și eficace în toate zonele terenului, atât în fazele de atac cât și în cele de apărare. Față de aceste cerințe ale fotbalului contemporan, cerințe care în fond reprezintă dinamism crescut, solicitare maximală a jucătorului, complexitate și diversitate, caracterul formativ și de perfecționare a procesului de selecție și de pregătire a jucătorilor și echipelor este orientat permanent spre satisfacerea acestor cerințe noi ale jocului de fotbal.

Orientarea sportivă bine realizată, pregătirea pe toate axele, asigurarea indicilor creșcuți ai tuturor factorilor de formare a unui fotbalist, beneficiază de interdependența și condiționarea reciprocă a acestora în evoluția lor în joc, iar efectele nu pot fi decât calitativ superioare. O lacună a unuia dintre factorii orientării sportive și a pregătirii complexe devine factor de frână în capacitatea de manifestare a întregului potențial al jucătorului.

Succesul profesional al unui antrenor este în mare măsură legat de calitatea materialului uman cu care lucrează. Această condiție a succesului a devenit în ultima vreme subiectul unor

cercetări multidisciplinare ale căror rezultate au restructurat strategiile tradiționale ale orientării sportive.

Noul concept, conturat în mare măsură pe plan internațional, acordă o mare pondere procesului de orientare și selecție inițială precum și tratare diferențiată a selecției propriu-zise care se desfășoară în concordanță cu exigențele modelelor de nivel formativ și de performanță. Devenind un fenomen social fotbalul a fost recunoscut de către oamenii de știință din afara activității sportive și confirmat de specialiștii în psiho-sociologie.

Prioritatea antrenorului de fotbal trebuie să fie munca, profesionalismul, spiritul său inovator în plan metodic, prezența sa în teren, zi lumină, în căutarea și atragerea cât mai multor talente.

Apresiasi calităților umane înnăscute condiționează aptitudinile umane și randamentul în sport. Evaluarea acestor calități duce la o orientare adecvată a tinerilor spre sporturile individuale.

În activitatea de performanță, reușita și succesul profesional al unui antrenor au la bază materialul uman cu care lucrează și calitatea acestuia. Depistarea timpurie a unor reale talente pentru sportul de performanță a devenit, în ultima vreme, subiectul unor cercetări multidisciplinare ale căror rezultate au restructurat și modernizat strategiile tradiționale de selecție și orientare sportivă.

Numeroși specialiști din domeniul nostru de activitate susțin (A. Dragnea 2002, V.Stănculescu 2002, V. Cojocaru 2004), calitatea „factorului uman” ca fiind cel care determină maximizarea procesului de performanță.

Problema îmbunătățirii continue a calității factorului uman este dusă mai departe de procesul de orientare și selecție inițială. Aceste 2 procese marchează dimensiunile strict necesare în practicarea diferitelor ramuri sportive.

Este binecunoscută contribuția motivației în asigurarea eficienței și succesului unui anumit individ într-o anumită activitate, indiferent de natura ei.

Dacă ne referim strict la domeniul sportiv care, prin specificul lui, implică eforturi intensive și constante din partea atleților, sacrificii și privațiuni, presiune aproape permanentă, probabilitatea de a avea eșecuri repetate etc., atunci este ușor să reafirmăm importanța motivației în selectarea, orientarea și menținerea sportivilor în acest domeniu de activitate.

Noul concept, conturat în mare măsură pe plan internațional, acordă o mai mare pondere procesului de orientare și selecție inițială, precum și o tratare diferențiată a selecției propriu-zise, care se desfășoară în concordanță cu exigențele modelelor pe nivele formativ și de performanță. În concepția acestor autori, orientarea și selecția inițială sunt două procese inseparabile dar care sunt, în mod evident, delimitate de scopurile pe care le urmăresc. (Colibaba E.D., Bota I. ,1998)

Orientarea pleacă de la individ (subiect-persoană) și are drept scop identificarea însușirilor preponderente cu care este înzestrat, informarea lui despre faptul că este înzestrat cu aceste însușiri și îndrumarea (orientarea, recomandarea, sfătuirea) lui spre practicarea unei ramuri sportive în care s-ar putea afirma. (Idem p.189)

Principalele predispoziții vocaționale, somatice, funcționale, motrice sau psihice, alături de testele de apreciere și normele de performanță adaptate particularităților de vârstă, alcătuiesc un model cu care operează orientarea sportivă.

Procesul de orientare sportivă urmărește identificarea talentelor profesionale sau sportive și optimizarea personalității umane, pe care A. H. Lynds (1855) o sistematizează prin aforismul „omul potrivit la locul potrivit”.

În sportul de performanță, selecția inițială are la bază și chiar depinde de procesul de orientare, care, cu cât este mai activ, cu atât oferă posibilitatea selecției de a depista adevărate talente în sport. În concepția autorului citat, orientarea sportivă este un proces de preselecție în care sunt angrenate mai multe elemente colaterale procesului de antrenament: familia, anturajul, unitățile de învățământ și diferiți specialiști.

„Orientarea sportivă se definește ca activitatea sistematică a specialiștilor, desfășurată pe baza unor criterii biologice și psihologice în direcția depistării copiilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea diferitelor ramuri de sport”. (I. V. Ionescu și M. Demian, p.11, 2007).

După cum se tratează, se organizează și se rezolvă această etapă a instruirii sportive se poate aștepta sau nu apariția rezultatelor și a sportivilor de perspectivă pentru fotbalul de performanță. Dată fiind importanța orientării sportive în evoluția procesului de instruire, se impune limitare întâmplării și provizoratului în munca de depistare și atragere a tinerilor spre jocul de fotbal.

Acțiune de mare răspundere și profesionalism, orientarea sportivă, de care antrenorul este direct răspunzător, impune respectarea următoarelor cerințe:

- *Cunoașterea amănunțită a metodologiei selecției și a inițierii în tehnica jocului de fotbal, ținând seama de o serie de aspecte legate de particularitățile de vârstă ale copiilor din punct de vedere somatic, motric și psihic, și cerințele jocului de fotbal privind dezvoltarea somatică și calitățile motrice ale viitorilor fotbaliști.*
- *Antrenorul trebuie să aibă un deosebit tact pedagogic în atragerea tinerilor la activitatea de pregătire, să „simtă” la grupa de sportivi începători acele elemente și calități care, dezvoltate în asprul proces al instruirii, se pot transforma la adolescență în talente și virtuți pentru „sportul rege”.*
- *Procesul orientării sportive a copiilor trebuie obiectivizat în amănunțime, folosind datele testelor. Dintre acestea, interesează în mod deosebit cele care reprezintă caracterele ereditare stabile ale subiecților. Astfel, pe lângă dimensiunile longitudinale ale corpului, datele probelor de viteză, sub toate formele, și de îndemânare, vor fi analizate și privită cu maximă exigență.*
- *De asemenea, antrenorul trebuie să acorde atenție și caracterelor ereditare-labile (somatice-perimetrele corpului și greutatea corporală, motrice-forță și rezistență), care pot fi substanțial îmbunătățite prin antrenament, precum și calitățile psihice ale copiilor.*
- *Orientarea sportivă se desfășoară pe o perioadă îndelungată de timp, suprapunându-se cu etapa de inițiere în tehnica jocului de fotbal. Este o etapă de muncă și studiu intens al tuturor datelor și manifestărilor pe care le observăm la tinerii sportivi.*

O bună orientare sportivă prezintă numeroase avantaje, acestea fiind:

- reducerea perioadei de instruire;
- eliminarea sau diminuarea simțitor a procesului de pierdere;
- orientarea corespunzătoare a sportivilor;
- obținerea mai rapidă a performanțelor. (<http://www.coaches-ahead.ro/noi-consideratii-teoretice-ale-selecției-fotbal-1>)

Orientarea către sportul de performanță este un proces continuu și permanent, în care elementele de valoare înprospătează efectivul grupei de începători, ridicând valoarea de perspectivă a acesteia.

La vârsta debutului în fotbal, copii se manifestă cu entuziasm și optimism, au un comportament gestual impetuos, se remarcă printr-o evidentă atracție către sport, către întrecerile sportive. Interesul primar, afectiv, de practicare a fotbalului, constituie punctul de plecare în activitatea organizată. (Demian, M. p.151, 1995)

Dacă orientarea către jocul de fotbal se conduce după principiul „omul potrivit, la locul potrivit”, este clar că prima întrebare pe care și-o pune selecționerul este „în ce măsură subiecții observați au calitățile necesare pentru activitatea concretă pe care o vor desfășura?”

Practica de toate zilele, experiența celor mai buni antrenori, diferitele studii realizate de o serie întreagă de științe care fundamentează activitatea sportivă au condus la formarea unor cerințe pe fiecare ramură de sport care le exprimă față de indivizi. Printre aceste cerințe se regăsesc și indicatorii psihologici și sociologici.

Conceptul modern de orientare sportivă la copii îl include și pe cel de pregătire. În fixarea operațiunilor procesului de selecție se pornește de la modelul final al viitorului fotbalist. Acesta presupune schițarea principalelor trăsături caracteristice ale jucătorului pe care dorim să-l realizăm.

În stabilirea modelului vom ține cont de trăsăturile de fond ale factorilor angajați în procesul de antrenament și în joc: fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic. Având imaginea clară a viitorului fotbalist, ne vom întoarce în prezent și vom stabili tipul sportivului, care supus fiind unui proces de antrenament adecvat, va putea realiza modelul final.

1.2. Particularitățile anatomo-fiziologice, psihologice și motrice -factori esențiali în orientarea și inițierea copiilor în jocul de fotbal

Fotbalul este o disciplină sportivă complexă care solicită calități fizice, psihice și motrice variate. În cazul copiilor și adolescenților, procesul de antrenament trebuie adaptat etapelor de dezvoltare biologică și psihologică. Între 5 și 19 ani, organismul trece prin schimbări majore care influențează capacitatea de efort, coordonarea și percepția jocului.

Scopul acestei lucrări este de a evidenția particularitățile de vârstă în fotbal și de a oferi orientări practice pentru antrenori și profesori de educație fizică.

Analiza pe intervale de vârstă

Intervalul 5–7 ani

- **Anatomo-fiziologic:** schelet preponderent cartilaginos; musculatură redus dezvoltată; capacitate scăzută de efort susținut; creștere constantă în înălțime.
- **Psihologic:** atenție scurtă, nevoie de stimulare permanentă; învățare prin imitație; interes dominant pentru joc.
- **Motrice:** dezvoltarea motricității grosiere (alergare, sărituri, schimbări de direcție).

Exemple de exerciții: alergări cu mingea, jocuri de urmărire, pase la distanță scurtă.

Intervalul 7–9 ani

- **Anatomo-fiziologic:** osificare progresivă; îmbunătățirea forței relative; plasticitate nervoasă ridicată.
- **Psihologic:** creșterea capacității de concentrare; apariția spiritului de echipă.
- **Motrice:** dezvoltarea coordonării și vitezei; primele tehnici de bază în fotbal.

Exemple de exerciții: pase în perechi, șuturi la poartă, dribling printre jaloane.

Intervalul 9–11 ani

- **Anatomo-fiziologic:** musculatura și rezistența cresc; capacitate cardiovasculară mai bună.
- **Psihologic:** interes pentru competiție; înțelegerea regulilor.
- **Motrice:** perfecționarea tehnicii de bază; combinații simple de joc.

Exemple de exerciții: pase în mișcare, mini-meciuri cu număr redus de jucători, exerciții de preluare din mers.

Intervalul 11–13 ani

- **Anatomo-fiziologic:** debutul pubertății; creștere accelerată în înălțime; forță și rezistență în creștere.
- **Psihologic:** dorință de afirmare; sensibilitate la critici.
- **Motrice:** îmbunătățirea vitezei și forței; pregătire fizică specifică.

Exemple de exerciții: sprinturi pe distanțe scurte, exerciții de forță cu greutatea corpului, jocuri tactice simple.

Intervalul 13–15 ani

- **Anatomo-fiziologic:** modificări hormonale intense; creștere a masei musculare; diferențe de performanță între sexe.
- **Psihologic:** obiective personale clare; nevoia de validare.
- **Motrice:** intensificarea antrenamentelor; aplicarea tacticilor complexe.

Exemple de exerciții: antrenamente pe posturi, exerciții de presing și contraatac, jocuri de posesie.

Intervalul 15–17 ani

- **Anatomo-fiziologic:** organism aproape matur; capacitate maximă de efort anaerob și aerob.
- **Psihologic:** asumarea rolurilor în echipă; orientare spre performanță.
- **Motrice:** joc de intensitate ridicată; specializare pe posturi.

Exemple de exerciții: meciuri de 90 de minute, pregătire fizică specifică, scenarii tactice complexe.

Intervalul 17–19 ani

- **Anatomo-fiziologic:** maturitate fizică completă; forță și rezistență la nivel adult.
- **Psihologic:** stabilitate emoțională mai mare; gândire strategică dezvoltată.

- **Motrice:** joc apropiat de cel de seniori; rafinarea tehnico-tactică.

Exemple de exerciții: antrenamente în regim competițional, jocuri de pregătire cu seniorii, analiza video a meciurilor.

Intervalul de 10-12 ani constituie prima etapă a vârstei școlare mici, perioadă ce marchează debutul unor schimbări semnificative în sensul dezvoltării atât pe plan fizic cât și psihic. Conform DEX și adaptând la specificul perioadei, prin dezvoltare înțelegem un proces complex de trecere de la inferior la superior, de la simplu la complex, de la vechi la nou, printr-o succesiune de etape, toate acestea conducând la acumulări și salturi calitative și cantitative.

Fenomenul de creștere reprezintă un proces cantitativ de înmulțire celulară obiectivat în mărirea greutatei, volumului și a dimensiunilor corpului, iar cel de dezvoltare este un proces calitativ de diferențiere celulară, care, prin modificări funcționale și ameliorări calitative, determină adaptări de ordin superior a aparatelor și sistemelor din organism, în sensul unei evoluții complexe și de integrare coordonată a lor într-un tot unitar.

Organismul copiilor își urmează cursul evolutiv de transformare în congruență cu legile creșterii și dezvoltării normale. Acestea sunt legea creșterii inegale și asimetrice a țesuturilor și organelor; legea ritmului diferit de creștere și dezvoltare; legea proporțiilor; legea alternanței; legea creșterii și dezvoltării diferențiate pe sexe.

1.3. Particularități anatomo-fiziologice

Procesul creșterii se temperează ușor între 5-7 ani, pentru a se intensifica ulterior. La 5 ani, dentiția provizorie începe să fie înlocuită cu dentiția permanentă. După 7 ani este intensă osificarea la nivelul bazinului la fete, precum și procesele de calcifiere la nivelul osaturii mâinii. Articulațiile se întăresc și ele. Crește și volumul mușchilor, se dezvoltă musculatura fină a mâinii.

La 7 ani, creierul cântărește aproximativ 1200 g, lobii frontali ajungând la 27% din totalul substanței nervoase a creierului. După 6 ani se organizează legături funcționale implicate în lectură și scriere. Totuși, copilul nu este robust, nici solid ca la 5 ani. Dimpotrivă, la 6 ani este sensibil, dificil, instabil, obosește ușor. În ceea ce privește îndemânarea, crește forța musculară și se accentuează caracterul ambidextru, dar și extremele de stângaci și dreptaci se pun în evidență, creând probleme în procesul scrierii. În această perioadă transformările psihice se fac lent, nespectacular.

Prima schimbare care iese în evidență este latura de orientare generală. Pe acest plan se face o părăsire a intereselor evidente în perioada preșcolară, ca desenul, modelajul. Există o mai mare atenție acordată jocului cu reguli în colectiv. Copiii trec și printr-o excesivă sensibilizare față de noi reguli.

Particularități morfologice ale copiilor de 5-7 ani

- la vârsta de 5-7 ani, sistemul muscular al copiilor este într-o continuă dezvoltare; acesta ajunge spre 28 % din greutatea corporală;
- masa musculară se dezvoltă relativ lent, mușchii flexori sunt mai bine reprezentați decât extensorii, fapt ce trebuie avut în vedere de către antrenor care, prin exerciții de fortificare a mușchilor antigravitaționali, va preîntâmpina instalarea deficiențelor de ținută sau căderea umerilor;
- tonusul muscular este mai scăzut și permite efectuarea mai amplă a mișcărilor, dar este defavorabil mișcărilor fine și precise;
- forța musculară este relativ redusă, iar menținerea echilibrului necesită un efort suplimentar;

- structura musculaturii este similară adultului, diferă însă proporția fibrelor musculare și anume: la copiii de 6 ani, fibrele lente (roșii) ST sunt în proporție de 55,6 la fete și de 62,1 la băieți, iar capacitatea glicolică a fibrelor musculare rapide este semnificativ superioară la băieți în raport cu fetele;
- capacitatea glicolică anaerobă este redusă la copii și aceasta este compensată de capacitatea mărită de a utilizeze sistemul energetic aerob;
- la vârsta de 5-7 ani, musculatură dispune de enzimele oxidative necesare, care permit utilizarea acizilor grași liberi, chiar mai rapid decât adultul, economisind astfel rezervele de glucoză;
- procesul de creștere în înălțime prezintă un grad de încetinire, iar acesta se face prioritar pe baza membrelor inferioare; talia crește cu aproximativ 5cm anual;
- se intensifică procesul de osificare, dar există încă mult țesut cartilaginos și risc crescut de deformări;
- sistemul articular se întărește, dar prezintă totuși aspecte de instabilitate;
- greutatea crește cu aproximativ 2,3-3,5 kg anual;
- creierul copiilor de 8 ani atinge dimensiunea adultului.

Particularități funcționale la 5-7 ani

- frecvența cardiacă (PULSUL) este mai mare în stadiul inițial;
- tensiunea arterială este și ea cu valori mici;
- mușchii intercostali nu sunt dezvoltați suficient;
- toracele prezintă o formă îngustă;
- căile respiratorii prezintă diametre mici;
- respirația reflectă o amplitudine cu valori mici;
- capacitate de adaptare la efort este din ce în ce mai bună;

- biochimismul intern se activează;
- apar primele modificări în sistemul endocrin;
- din punct de vedere funcțional, fenomenul esențial este predominanța excitației și slaba dezvoltare a inhibiției de diferențiere, fapt ce determină instabilitatea relativă a concentrării și dificultatea menținerii atenției timp mai îndelungat.
- predominanța excitației corticale face ca stimulii externi să producă reacții motrice exagerate, insuficient coordonate, explicabile și printr-o slabă inhibiție de diferențiere;
- receptivitate în formarea deprinderilor motrice;
- capacitatea de efort cardio-vascular este mai crescută la băieți față de fete;
- activitățile cognitive favorizează o dezvoltare intelectuală evidentă, influențată și de o plasticitate deosebită a sistemului nervos, avantaj funcțional ce conferă copilului o mare receptivitate în comparație cu adulții;
- plasticitatea deosebită a sistemului nervos favorizează recepționarea unui număr crescut de noțiuni, mișcări, cuvinte, iar slaba dezvoltare a inhibiției de diferențiere îngreunează fixarea noțiunilor noi. Această neconcordanță se rezolvă printr-un număr mai mare de repetări a noțiunilor sau a actelor motrice; astfel, copilul antepubertar fiind capabil să-și însușească, într-un ritm crescut, un volum mai mare de cunoștințe noi decât adultul.

1.4. Particularitățile psiho-motrice

Nevoia de oxigen

Energia necesară pentru contracția musculară este furnizată de compușii organici (fosfagenul) din mușchi. Aceștia se refac prin degradarea glucidelor în urma oxigenării. Reacțiile chimice succesive produc acid, iar fără oxigen acidul se transformă în acid lactic. Oxigenul este transportat până la mușchi de către globulele roșii (fiind importantă o bună circulație și vascularizarea musculară), datorită impulsului cardiac.

Marile tipuri de efort în alergare

- *Efort de viteză pură.* Alergare cu viteză maximă pe o distanță redusă: mușchiul posedă rezerve energetice suficiente timp de 6-7 secunde.
 - Situații energetice: anaerobie alactacidă;oxigen suficient; nu se produce acid lactic.
 - Situații privind inima: - nu există efort cardiac.
- *Efort de rezistență.* Alergare cu viteză maximă pe o distanță maximă: aportul de oxigen este insuficient. O parte se transformă în acid lactic.
 - Situații energetice: anaerobie lactică: oxigen insuficient, acid lactic.
 - Situații privind inima: puls cardiac intens, 160 – 180 bătăi pe minut și mai mult. Adaptarea cardiacă solicitată tonicitatea fibrelor musculare.
- *Efort de rezistență prelungită.* Alergare cu viteză adaptată la o durată maximă; aportul de oxigen este suficient. Se stabilește un echilibru între cererea mușchiului și aportul datorat aparatului cardiovascular și pulmonar. Teoretic efortul poate fi de durată.
 - Situații energetice aerobice: echilibru de oxigen, nu se produce acid lactic sau dacă se produce este foarte puțin.
 - Situații privind inima: puls cardiac moderat 130 – 150 bătăi pe minut. Adaptarea cardiacă solicitată energia contracțiilor cardiace

Pentru copiii de la 6 la 8 ani, se recomandă să acționăm asupra:

- **Anaerobiei alactice** – prin jocuri de viteză pură pe distanțe scurte: 6-7 secunde, 30-40 metri, viteză de reacție la stimuli auditivi, să fie ca un arc: încordat, atent, întinderi în sus, în jos, împingeri: pe un picior, pe ambele picioare, alternativ, educație fizică generală.
- **Aerobiei** – prin jocuri de rezistență fundamentală: să învețe să-și stăpânească pulsul, să învețe să-și controleze respirația, să învețe să-și asculte corpul, să fie sociabil pentru un efort concomitent.

1.5. Particularități psihologice

Perioada dintre intrarea copilului în școală și terminarea ciclului elementar este adesea descrisă, fie ca un fel de sfârșit al copilăriei, fie cu particularități de vârstă asemănătoare cu cele preșcolare, fie ca etapa de debut primar al adolescenței, fie ca etapa distinctă a copilăriei. În copilăria timpurie și în perioada preșcolară are loc cea mai importantă achiziție de experiență adaptivă.

Învățarea devine tipul fundamental de activitate, mai ales datorită modificărilor radicale de condiționare a dezvoltării psihice în ansamblu sau pe care le provoacă și ca urmare a dificultăților pe care copilul le poate întâmpina și depăși în mod independent. Învățarea și alfabetizarea constituie condițiile majore implicate în viața de zi cu zi a copilului după 6 ani. Această condiție nouă de existență acționează profund asupra personalității lui.

Școala impune modelele ei de viață, dar și metodele sociale de a gândi și acționa. Ea creează sentimente sociale și lărgeste viața interioară, cât și condiția de exprimare a acestora (mai ales exprimarea verbală și comportamentală). Prin pregătirea pentru activități complexe și variate, școala formează capacitatea de activitate, respectul față de muncă, disciplină și responsabilitate ca trăsături psihice active. Uneori, conduita lor este centrată pe suspiciunea de încălcare a regulilor impuse, de către cei din jur (colegii săi).

La 6 ani, copilul este total absorbit de problemele adaptării în viața socială. După 7 ani, se manifestă treptat o mai mare detașare psihologică, o creștere a expansiunii, o mai mare extroversiune și trăiri numeroase euforice și de exaltare, semn că adaptarea școlară a depășit o fază tensională. În vorbirea copilului începe să fie frecvent folosit superlativul în descrierea de situații, întâmplări și obiecte. La 7 ani începe să crească evident curiozitatea față de mediul extrașcolar și față de mediul stradal. Tot la această vârstă are loc și o creștere ușoară a rapidității reacțiilor; copilul pare mereu grăbit.

Vârsta de 8 ani este foarte sensibilă pentru educația socială, dat fiind faptul că adaptarea a depășit încă o etapă tensională și copilul a început să treacă într-o fază de mai mult echilibru și mai mare stăpânire a condițiilor de activitate școlară pe care le traversează. Începe să devină ceva mai reflexiv și preocupat de numeroase probleme, dintre care și aceea a provenienței copiilor, dar și de probleme privind apartenența socială, identitatea de neam. (Pelliccia, A. Maron, B., 2002)

Băieții au mai mari dificultăți decât fetele în învățarea citit-scrisului. În urma unei largi anchete a reieșit faptul că la învățătorii care considerau că nu există diferențe acestea nu existau, pe când la cei ce spuneau invers, existau diferențele respective.

Există diferențe relativ importante în ceea ce privește gradul de dezvoltare al limbajului copiilor la intrarea în școală. Acestea privesc nivelul exprimării, latura fonetică a vorbirii orale, structura lexicului, nivelul exprimării gramaticale în litere.

La acestea se adaugă neînțelegeri parțiale sau totale ale sensului cuvintelor, nesensizarea sensului figurat al cuvintelor, necunoașterea termenilor tehnici și științifici, confundarea paronimelor, confuzii privind sinonimele și omonimele, tendința de a crea cuvinte noi pentru noțiuni ale căror denumiri nu se cunosc ori nu au fost reținute.

Un alt fenomen legat de particularitățile limbajului oral la copii în primele clase constă în dificultatea de a realiza exprimări explicite. Utilizarea delimitativă și restrictivă a limbajului la situații mai mult de comunicare ori dialog simplu în viața de familie, creează o sărăcie a exprimării specifice, un fel de tendință spre exprimări eliptice, economicoase, dar neglijente adesea, fără nuanțări și fără caracteristici ale vorbirii.

Competența lingvistică este în genere mai dezvoltată decât performanța verbală. Prima este întreținută de limbajul pasiv al copilului. Vocabularul total cuprinde 1500-2500 cuvinte la intrarea copilului în școală (600 cuvinte în vocabularul activ), 4000-4500 cuvinte spre sfârșitul perioadei școlare mici (1500-1600 în vocabularul activ). (Bontaș, I., 1998)

În activitatea cotidiană, implicarea atenției este apreciată întotdeauna ca un factor al reușitei sau succesului, iar slăbiciunea sau absența ei – ca factor generator de erori sau eșecuri. Ea este prima realitate psihică ce se scoate în față, cu titlu pozitiv sau negativ, ori de câte ori trebuie să dăm seama de rezultatele unei acțiuni concrete sau a alteia.

Prin imperativul „fii atent!” se înțelege modul de a ne mobiliza și canaliza, în modul cel mai adecvat, toate potențele și capacitățile în direcția ieșirii cu bine dintr-o situație dificilă sau a realizării obiectivului propus.

Atenția poate fi definită ca proces psihofiziologic de orientare, concentrare și potențare selectivă a funcțiilor și activităților psihice și psiho-comportamentale modale specifice în raport cu obiectul și finalitatea lor proprii, asigurându-le atingerea unui nivel optim de eficiență adaptivă.

În mod normal, pe la 5-7 ani copilul este capabil de o atenție suficient de stabilă pentru a se putea integra în activitatea școlară. Totuși, în primul an de școală, insuficiența atenției elevilor este pregnantă. Din cauza noutății situațiilor cărora trebuie să li se adapteze, copiii de 5-7 ani se caracterizează printr-un volum deosebit de redus al atenției și prin dificultatea distribuirii ei asupra mai multor activități sau obiecte. (Bauer, G., 1994)

Datorită acestui volum redus și a incapacității de distribuire a atenției, copiii fac adeseori impresia că nu sunt atenți. În același timp, datorită faptului că întreaga ambianță este nouă și neobișnuită, atenția copiilor se distrage ușor de la sarcina principală. O altă caracteristică a atenției copilului este predominarea atenției involuntare asupra celei voluntare. Din aceasta cauză, dacă lecția nu trezește suficient interes, copii devin neatenți.

În fiecare clipă a existenței sale, omul recepționează un număr mare de informații venite, fie pe exterior, fie din interiorul organismului. Astfel, elevul care se află într-o clasă primește informații asupra luminozității și temperaturii sălii, recepționează prezența celorlalți elevi. Interesul psihologilor față de problema atenției a înregistrat mari fluctuații de la considerarea acesteia ca „nerv al întregului sistem psihologic” până la punerea sub semnul îndoielii a validității termenului înșușit de atenție.

Atenția este un proces psihic specific real și unitar. Evoluția sa de la reacția de orientare neselectivă până la atitudinea pregătitoare sau atenția efectivă, este determinată de semnificația obiectivului supus atenției pentru subiectul dat. (Fox, E. L., Bowers, R.W. and Foss, M. L., 1989)

Întrucât ***atenția nu are o existență de sine stătătoare***, ci se află în slujba unei activități de cunoaștere, elaborarea și perfecționarea ei are loc ca proces implicit, pe măsura antrenării exercitării activității date. Acest caracter cognitiv-creativ al atenției ne permite să înțelegem atât efectele sale asupra proceselor de cunoaștere, cât și menținerea sa concentrată pe obiectul sau lucrarea efectuată.

Fenomenul de atenție se caracterizează printr-o îngustare a câmpului perceptiv, prin orientarea acestui câmp înspre un anumit obiectiv, care este selectat dintre multiplele surse de informații sau acționează simultan asupra percepției.

Atenția este o condiție necesară pentru asimilarea cunoștințelor. În mod obișnuit, starea de atenție se manifestă vizibil prin reacții receptoare, prin reacții postulare și prin mimica specifică: încordarea mușchilor feței, privirea concentrată. Toate aceste reacții

constituie orientarea activă a organismului către selecția informațiilor. Dimpotrivă, distragerea atenției se exprimă prin agitație continuă, ori printr-o altă atitudine care arată absența mobilizării pentru activitate. Manifestările exterioare nu ne ajută întotdeauna să stabilim dacă elevul este sau nu atent. (Harfield B.D., Kerick S.E., 2007)

În activitatea organizată sunt antrenate diferite forme de atenție. Astfel, atenția involuntară este condiționată de unele particularități ale obiectelor și excitațiilor: mărimea, intensitatea, noutatea, variabilitatea. Atenția involuntară nu cere eforturi speciale de concentrare, deoarece obiectul sau fenomenul în sine îi captează și le mobilizează procesele perceptivă. Atenția involuntară nu asigură întotdeauna fixarea conștientă și temeinică a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor. Este necesar ca atenția să se bazeze pe voința proprie, fie când se percepe un material intuitiv, fie când se transmit cunoștințe abstracte sau se consolidează o deprindere.

Atenția voluntară se caracterizează prin orientarea intenționată, inversă și susținută a activității psihice pentru înțelegerea problemelor și sarcinilor dificile, inclusiv pentru însușirea unui material care în sine nu pare interesant.

La vârsta de 5-7 ani, atenția prezintă încă multe laturi ce trebuie avute în vedere. Volumul și intensitatea atenției sunt relativ reduse la școlar. El urmărește excesiv persoana învățătoarei, dar nu e la fel de atent la ceea ce face sau ce spune aceasta. Distribuirea atenției este dificilă, încât micul școlar nu poate să cuprindă și să rezolve în același timp mai multe activități. Urmărirea vizuală a unui material intuitiv și înțelegerea descrierii verbale simultane constituie de fapt două operații, din care elevul efectuează adesea numai una singură. Având ca sarcină de lucru să scrie niște litere din abecedar, elevul se concentrează numai asupra executării formei grafice, nerespectând indicațiile cu privire la ținerea instrumentului de scris în mână, poziția caietului, a corpului la scris. Flexibilitatea atenției, ca proprietate de a trece rapid de la o activitate la alta este slabă.

Atenția involuntară are o pondere mai mare față de atenția voluntară. Elevii se antrenează cu plăcere în activitățile în care folosesc povestirea sau cele desfășurate pe bază de materiale intuitive, dar urmăresc destul de greu exercițiile de analiză și sinteză verbală sau de predare teoretică a operațiilor aritmetice.

Atenția consumă multă energie și de aceea fenomenul de oboseală se instalează cu precădere la nivelul acestui proces. Școlarul mic, după o concentrare de câteva minute la scris,

abandonează scrisul și se îndeletnicește cu altceva. Pe parcursul săptămânii, se observă o oscilație a capacității copilului de a fi atent. Distragerea atenției se constată la elevii din clasa I la prima și la ultima oră. La școlarii clasei a II-a, deși scad valorile la unele feluri de atenție, cresc la altele.

La vârsta de 5-7 ani, o pondere deosebită, chiar absolută se acordă repetiției și exercițiului ca factori determinanți ai învățării. Adaptarea senzorială ca și obișnuințele nu pot fi excluse din sfera învățării. Învățarea nu se confundă nici cu actele înnăscute, nici cu maturizarea, nici cu oboseala, motivația, totuși în condiții naturale aceasta nu poate fi separată de factorii respectivi. Învățarea se așează sub semnul unor acțiuni sociale speciale, cum sunt cele de instruire și educare. Este vorba de strategiile de instruire și educare care se aplică sau pe care și le aplică cel care învață și de a căror calitate depinde modul de orientare, extensiunea și eficiența formativă a acțiunilor lui de învățare, trecerea conduitei lui sub controlul dominant al învățării și ridicare la rang de lege a dezvoltării psihice prin învățare.

Metode de cunoaștere și evaluare a calităților psihice

În jocul de fotbal, factorul psihic este prezent permanent (în pregătire, în timpul jocului și al refacerii după efort). Influențele factorului psihic sunt dependente de vârstă și de transformările morfo-funcționale care apar în procesele de creștere și de dezvoltare. Pregătirea psihologică constituie un proces complex la care participă familia, școala, clubul sportiv și nu în ultimul rând calitățile individuale ale copilului, care trebuie cunoscute și evaluate permanent. (Herrmann N.,1992)

Prezentăm în continuare un „model” privind aptitudinile generale și speciale pentru jocul de fotbal:

- *Sfera psiho-senzorială:*
 - percepții spațio-temporale: aprecierea corectă a distanțelor și a vitezei mingii în mișcare, precum și cele ale jucătorilor;
 - sensibilitatea kinestezică: aprecierea corectă a forțelor la nivel de efector (picior, cap, mână).
- *Sfera psiho-motricității:*
 - coordonarea psiho-motrică generală;

- activitate practică generală: precizia și rapiditatea reflexelor optico-motoare și auditiv-motoare;
 - *Sfera psiho-intelectuală:*
 - atenția (concentrare, distributivitate, stabilitate, volum);
 - plasticitatea proceselor de gândire (rapiditate, suplețe, independență, caracter critic și autocritic).
- ratări din situații favorabile și lovituri libere).

Clasificarea metodelor de cunoaștere și evaluare a calităților psihice

Empirice: convorbirea, observarea.

Științifice: teste simple și mixte.

Observarea

Repere: mimică, intonație, gesturi. Mimica stabilește că ceea ce se spune, corespunde cu ceea ce simte. Intonația ne ajută să reducem unele realități care au reieșit când se vorbește. Modulația vorbirii indică expresivitatea momentelor de trăire interioară și de convingeri personale. Mimica și fonica ne ajută la cunoașterea importanței unei afirmații făcute. Expresia feței și modul de articular a unor cuvinte permit cunoașterea stării de spirit.

Convorbirea

Necesită adunarea de date și informații privind familia, școala, observări, evaluări (teste), precum și un plan. Conține motivația dorinței de a juca fotbal, cum se simte la echipă, familia (structură, condiții de hrană și de odihnă), o scurtă anamneză a părinților (vârstă, ocupație, dacă a practicat sportul, dacă a suferit boli).

Testele

Necesită să fie folosite în aceleași condiții pentru toți copiii (vârstă, înainte de efort). Se vor repeta după 3-6 luni, iar aprecierile să nu fie definitive.

Cunoașterea și educarea calităților psihice

1. **Atenția** (concentrarea, distribuția, stabilitatea, volumul). *Metode:* exersarea cu modificări de execuție, număr mare de repetări, individualizare. *Mijloace:* alergări cu schimbări de direcție și tempou combinate cu acte motrice, executate la comenzi de fluier; acte motrice executate la comenzi inverse, jocuri dinamice cu și fără mingă, jocuri la patru porți mici,

deprinderi tehnico-tactice cu modificări de execuție (parametrii, combinații, repere). *Necesitate:* Pentru a realiza cerințele fazei de joc, este necesară obișnuirea copiilor cu ridicarea „capului din pământ” (execuții, transmiteri), dar și pentru formarea și dezvoltarea „vederii periferice”. De asemenea, formarea simțului mingii (kinestezia) pentru o apreciere cât mai reală a distanțelor, vitezelor de deplasare (jucători, minge), traiectorii, în special în perioada învățării și consolidării deprinderilor tehnico-tactice.

2. **Emotivitatea** La nivelul copiilor (vârstă, grad de experiență scăzut sau lipsă) apare frecvent sub diferite forme: timiditate, încordare, sensibilitate, nervozitate, transpirație abundentă înainte de joc, complexare. Principalii factori care produc emoțiile sunt de ordin fizic (frig, ploaie, căldură), oboseală, adversar, arbitrii, spectatori, coechipieri, succesul și insuccesul, accidente. *Mijloace de combatere:* discuții, încurajări, exerciții, ștafete, concurs, jocuri în inferioritate și superioritate numerică și valorică, încălzire corespunzătoare înainte de efort.
3. **Memoria** (volumul, organizarea, mobilitatea, rapiditatea). Prezintă importanță prin ponderea învățării. O problemă deosebită este păstrarea informațiilor, care este influențată „de fenomenul de uitare”, care are o valoare mare imediat după învățare, scade treptat, apoi stagnează. Trebuie să remarcăm rezultatele studiilor recente care fac referiri la capacitatea de reținere a creierului uman, ale datelor și informațiilor din fiecare zi. Cele mai puțin importante se uită rapid. Valorile de reținere sunt 10 % din ce citim; 20 % din ce auzim; 30 % din ce vedem ; 50 % din ceea ce vedem și auzim; 70 % din ce spunem și 90 % din ce facem. În joc, datorită influențelor cerințelor și a condițiilor fazelor, memoria suferă procese de restructurare. *Necesitate:* folosirea de metode și de mijloace din pedagogie. La planificarea lecției, în prima parte, se prevede o repetare a cunoștințelor predate la lecția precedentă, iar unele exerciții se repetă de mai multe ori.
4. **Gândirea tactică** (rapiditate, independență, adaptare, decizie). Este dependentă de valoarea inteligenței. *Mijloace:* analize și comparații ale antrenamentelor și ale jocurilor; exerciții în condiții variate și deosebite (spații mici, spații aglomerate, dezechilibrări); întreceri cu adversari de valori diferite; exerciții și jocuri în condiții atmosferice nefavorabile (orientarea jocului pe suprafețe bune de jucat, evitarea paselor pe jos, simplificarea acțiunilor prin lovirea mingii din aer, folosind pase directe și devieri).
5. **Inteligența.** Inteligența practică la copii se poate evalua de la începutul pregătirii și formării prin observări care privesc ușurința de înțelegere și de învățare a noțiunilor

teoretice și de execuție a deprinderilor și a actelor motrice; inițiativă, cooperare; găsirea rapidă de soluții și de decizii necesitate de fazele de joc.

6. **Voința** (atingerea scopului, fermitate, curaj, dârzenie, stăpânire de sine). Dezvoltarea se face pe seama învingerii obstacolelor și a greutăților care apar în joc. *Metode:* exerciții, ștafete, jocuri având caracter de întrecere, execuții cu handicap (efective, scor); exerciții cu limitarea de execuții (atingeri minge, obligatorii); exerciții în condiții de oboseală. *Cerințe:* precizie în execuții, jocuri de pregătire, formarea simțului de analiză. *Exemple:* în lupta pentru deposedare este necesară inițiativă, curaj, fermitate. Mijloace: exerciții de tracțiuni și împingeri, dezechilibrări, sărituri, 1:1, sărituri la piept. Execuții de lovituri de la 11 m pentru stăpânirea de sine. În cazul creșterii treptate a complexității efortului, folosim: execuții de acțiuni tehnico-tactice în viteză maximă și cu precizie. Exemplu; conducerea mingii 10-15 m, călcare, preluare pe o altă direcție cu tras la poartă. Creșterea valorii efortului: alergări de rezistență 1200-2200 m, efectuate la sfârșitul lecției, jocuri cu handicap, 3:4, 2:3. În cazul folosirii acțiunilor de joc în condiții de oboseală, nu se va pune accentul pe precizia execuției: când se prelungește durata de antrenament, nu se va modifica intensitatea. Modelarea pregătirii în condiții asemănătoare jocului necesită adversari, arbitraje nefavorabile. (Drabik J., pg. 250-255, 1996)

7. Personalitatea

- a. **Temperamentul** ca latură dinamică și energetică a personalității, se poate exprima prin mișcări, limbaj, reacții emoționale, mod de adaptare la situații nou create, etc. Tipurile clasice de temperament: **sanguin, coleric, flegmatic și melancolic** cu următoarele calități principale: forță, echilibru și mobilitate. Se cunoaște că nu există tipuri pure de temperament, ele apar combinate, cu trăsături predominante pentru un anumit tip. Cunoașterea trăsăturilor temperamentale ne pot ajuta și orienta în stabilirea așezării în teren a jucătorilor și în mod special a repartizării sarcinilor care le revin în cadrul compartimentului și al echipei. Cunoașterea se face prin folosirea fișelor de observare.

Recomandări în cazul jucătorilor cu temperament predominant sanguin: adaptarea la antrenamente și jocuri se obține mai ușor; jucătorul prezintă vioiciune, inițiativă, spirit de cooperare, dorință de succes care se manifestă puternic. Nu are conflicte în antrenamente cu coechipierii, se încadrează ușor în disciplina echipei, nu protestează la deciziile arbitrilor, nu manifestă agresiune față de adversar, dar în unele cazuri poate

fi superficial. Uneori, dacă nu este controlat, nu execută cu conștiinciozitate exercițiile monotone, cele care se repetă de mai multe ori, cele care necesită eforturi deosebite. Este necesar să fie ferit de anturaje nepotrivite, cu influențe negative spre o viață sportivă necorespunzătoare. Jucătorul trebuie controlat și să știe acest lucru.

Jucătorul cu temperament predominant coleric suportă mai greu monotonia în antrenamente, situațiile stresante îl pot conduce la manifestări și izbucniri violente (conflicte cu adversari, coechipieri și antrenor). Prezintă reacții revendicative și contrare regulamentului. Insuccesele repetate pot mobiliza jucătorul, dar îl pot conduce și la manifestări violente. Antrenorul va trebui să acționeze cu mult tact și răbdare.

La jucătorul cu temperament predominant melancolic apar manifestări și situații de autoexigență, sensibilitate mare și înclinații spre sentimentalism. În unele situații, jucătorul nu este realist, iar la insucces devine visător. La unele antrenamente poate obține rezultate mai bune decât în jocuri. La jocurile cu miză mare se pot pierde și pot fi dominați de adversarii direcți. La antrenamente își respectă riguros programul. Este necesară prezența și intervenția antrenorului, atât la antrenamente cât și la jocuri.

În cazul jucătorului cu temperament predominant flegmatic, se poate conta pe temperamentul lui, care are în general reacții normale. Manifestă perseverență în antrenamente și jocuri, muncește conștiincios, nu-și pierde stăpânirea de sine în momente dificile, dar poate fi depășit datorită ritmului lent de acționare. Este necesar ca antrenorul să aibă răbdare, deoarece rezultatele bune se obțin mai târziu. Jucătorul va fi folosit în situațiile deosebite ale jocului.

Unele manifestări negative ale trăsăturilor temperamentale se pot reduce și chiar anihila prin compensare, care se poate obține prin dezvoltarea unor trăsături pozitive de caracter și a unor atitudini corespunzătoare. Jucătorii trebuie să fie îndrumați și orientați pentru a obține un proces de auto-formare care să conducă și la autoeducație.

b. Trăsăturile de caracter. Acestea definesc comportarea și relațiile jucătorului în procesul de instruire și în jocuri. Ele se manifestă prin emoții, sentimente, forme diferite de exprimare a voinței. Sunt influențate de nivelul conștiinței și de capacitatea de autoconducere. În dezvoltarea acestora sunt folosite convorbirile, munca perseverentă la antrenamente, consecvența, exigența, fermitatea, educația.

Pentru dezvoltarea personalității este necesară dezvoltarea și educarea unor trăsături pozitive. Astfel, interesele se educă prin obținerea unor rezultate cât mai bune pe plan profesional, școlar și sportiv. Pe plan sportiv prin pregătirea teoretico-metodică, iar în antrenamente să se depună eforturi continue. Este necesar ca aptitudinile personale să fie dezvoltate și perfecționate printr-o pregătire de calitate, deoarece aceasta se dezvoltă inegal și variat, necesitând folosirea unor elemente și structuri din alte discipline și jocuri sportive.

În procesul de autoeducare accentul se va pune pe creșterea capacităților de autocunoaștere și autoobservare, pregătirea teoretico-metodică, ședințe de analize și de pregătire a jocului, autoeducarea voinței prin respectarea programului de pregătire și viață sportivă, învingerea stărilor emoționale folosind încălzirea și pregătirea psihologică de concurs.

Pentru antrenor, o preocupare de bază o reprezintă formarea și dezvoltarea gradului de asociabilitate, modelarea comportamentului în funcție de cerințele și condițiile de joc, analize, control și îndrumare permanentă a activității.

În ultima perioadă de timp, se vorbește tot mai des despre capacitatea de cunoaștere a individului, folosind și alte mijloace, diferite de cele ale psihologiei, precum fiziognomia și fizionomia. Acestea permit determinarea tipurilor de caractere în funcție de conformația trupului și a membrilor sub aspect fizionomic, la care se adaugă mimica, gesturile și mersul.

Fizionomia stabilește trăsăturile de caracter și tipurile de indivizi după trăsăturile capului, în special ale feței, cu unele adausuri la gesturile capului, privire, râs, voce.

Trăsăturile de caracter sunt stabilite prin analiza celor cu caracter pozitiv, cu cele având un caracter negativ, efectuând o compensare, în care cele pozitive sunt dezvoltate, iar cele negative sunt compensate printr-o înlocuire cu altele. În practică sunt cunoscute peste 170 de tipuri de trăsături. Șchiopu, U., Verza, E. (Șchiopu, U., Verza, E. p. 98, 1981)

Importanța pregătirii în jocul de fotbal din punct de vedere psihologic

Orice proces de practicare a exercițiilor fizice (bilateral, în mod special sau independent) trebuie să aibă o eficiență maximă, mai ales în raport cu „investițiile” pe care le presupune. În scopul realizării acestui obiectiv major, se impune ca organizarea și

desfășurarea procesului respectiv să se efectueze în concordanță cu anumite cerințe, norme, reguli, directive etc., pe care le impune obligatoriu comanda socială.

Toate acestea considerate de unii specialiști - autori drept „teze fundamentale”, iar de alții ca „principii”. Între o normă, o regulă, o cerință obișnuită, etc. și un principiu nu există deosebiri? Desigur că există foarte multe deosebiri, dar au fost incluse în categoria de „principii” acele cerințe, norme, reguli cu un maxim grad de generalizare. Aceste „principii” se respectă, nu se aplică (așa cum se afirma în foarte multe surse bibliografice de specialitate). Există două principale categorii de principii: de instruire și educație. De ambele categorii se ocupă, în sens de analiză și interpretare pe plan general, pedagogia.

Educația în general, are aceleași principii, se realizează asemănător pentru toate activitățile umane. În literatura de specialitate întâlnim și formulările „principii de învățământ” sau „principii didactice”. Normal ar trebui să înțelegem că formulările respective se referă atât la principiile de instruire, cât și la cele de educație, deoarece procesul respectiv este „instructiv-educativ”. În realitate însă, adică în sursele bibliografice specifice, se fac referiri doar la principii de instruire.

Legătura fotbalului cu științele de graniță este o legătură dialectică, știința sportului nu numai că folosește rezultatele furnizate de aceste științe, dar rezultatele ei se răsfrâng asupra dezvoltării lor. Mai mult chiar, elementele componente ale psihologiei și mai precis cele legate de motivația individului, care se intersectează cu știința sportului în general și cu fotbalul în special, devin în mare parte din cazuri elemente de conținut component al științei fotbalului, având totuși psihologia ca știință de bază. Astfel putem vorbi de psihologia fotbalului, deoarece segmentele de corelație dintre cele două științe pot fi denumite elemente componente ale fotbalului.

În toate disciplinele sistemului științei sportului există relații și corelații, dar există și un anumit grad de interdependență, caracteristică ce se manifestă atât în formularea ipotezelor ce stau la baza investigațiilor din domeniul respectiv, cât și generalizările făcute, sau în prospectarea direcțiilor de dezvoltare.

Pregătirea superioară în domeniul fotbalului se poate realiza numai în condițiile asigurării unei motivații superioare a tinerilor jucători, în corelație cu o pregătire științifică. În această direcție, psihologia are o însemnătate nu numai teoretică, ci și practică, având contribuții aplicative în domeniul fotbalului.

Pe lângă psihologia generală care studiază legile generale ale fenomenelor psihice, într-o concepție restrânsă legitatea psihologică a omului adult și normal, există o serie de alte ramuri ale psihologiei cu orientare teoretică sau aplicativă.

O importanță deosebită o au pentru știința sportului în general și a fotbalului în special, următoarele ramuri: (Berner, R., Levy, M., pp.178-181, 1990)

- *Psihologia copilului* care studiază legile dezvoltării psihice a copilului și adolescentului, legitatea studială a psihicului infantil, particularitățile psihologice de vârstă. Cu alte cuvinte, psihologia copilului studiază psihicul acestuia în scopul îmbunătățirii metodelor de influențare și educare a metodelor pedagogice.
- *Psihologia genetică*, care studiază mecanismele activității cognitive a copilului ca o metodă de studiu a cunoașterii la adult, adică se caută în stadiul dezvoltării mintale răspuns la marile probleme ale psihologiei cunoașterii. Psihologia genetică trebuie distinsă de psihologia copilului.
- *Psihologia pedagogică*, care se ocupă de legile psihologice ale învățării și ale educației de fundamentare psihologică a procesului instructiv-educativ a diferitelor metode de învățământ. Concret se referă și la sport: rolul diferitelor procese psihice, formarea deprinderilor și priceperilor motrice, studiul particularităților individuale și a personalităților, etc.
- *Psihologia educației fizice*, este acea parte a psihologiei activităților corporale care studiază manifestările psihice ale celor care practică sistematic și organizat exerciții fizice în cadrul procesului de învățământ. Ea își îndreaptă atenția în mod deosebit asupra aspectelor psiho-pedagogice care constituie fundamentul formării și perfecționării corporale a copiilor și tinerilor. Această ramură este fundamentală pentru psihologia sportului.

Psihologia sportului studiază caracteristicile particulare și specifice activității sportive. De aceea, obținerea marilor performanțe au atras atenția asupra psihologiei, ca asupra unui factor deosebit de important în obținerea marilor performanțe. Necesitățile sportului de performanță au dus la dezvoltarea acestei ramuri a psihologiei, ocupându-se de următoarele probleme: (Beswick, B., 2001)

- probleme generale ale sportului;
- psihologia antrenamentului;

- optimizarea selecției sportive folosind diverse forme și tipuri de motivare;
- psihologia competiției (jocului);
- psihologia ramurilor sportive (fotbal, baschet, gimnastică, atletism, etc);
- asistența psihologică a sportivului.

În fotbalul actual se acordă o mare atenție problemelor de relaxare psihică și ale antrenamentului autogen, în scopul unei mai bune reglări a stărilor emotive, păstrării energiei neuropsihologice pentru competiție și combaterea încordărilor emoționale inutile dinaintea startului. De aici, se desprinde ideea că fotbalul actual trebuie să se găsească permanent în strânsă legătură cu psihologia, care alături de celelalte științe de graniță contribuie la fundamentarea științifică a practicării și pregătirii în fotbal. (Bangsbo,J., 1993)

Fotbalul nu necesită atitudini mult diferite față de alte jocuri. Și totuși, fotbaliștii buni apar cu precădere acolo unde familia, cercul de cunoștințe și colectivitatea mai largă din care face parte individul, cred în utilitatea, în oportunitatea fotbalului, manifestând un adevărat cult pentru această activitate.

Dacă orice om este bun la ceva, asta nu înseamnă că este bun la orice, de aceea nu ne putem aștepta ca toți oamenii cu aptitudini motrice să aibă aceleași posibilități pentru a deveni buni fotbaliști. Important este să se depisteze din timp aptitudinile și să existe condiții pentru dezvoltarea acestora. Aptitudinile pentru fotbal au componente motrice, somatice, psihice și senzorial perceptive.

Corelația dintre motivație și practicarea fotbalului este determinată și de particularitățile de vârstă ale jucătorilor de la fiecare nivel de selecție (inițială, intermediară, de etapă, permanentă). De aceea, prima problemă care se pune în legătură cu selecția fotbaliștilor este, desigur, stabilirea vârstei optime pentru efectuarea acesteia. Pe plan mondial se manifestă tendința de realizare a selecției la vârsta copilăriei. Nivelul tehnic din ce în ce mai înalt al întrecerii fotbalistice la scară mondială impune detectarea calităților de performanță la vârste foarte fragede, pentru a asigura un timp cât mai îndelungat de pregătire și a folosi din plin vârsta optimă pentru dezvoltarea calităților necesare atingerii marii performanțe.

Primii ani din viață au un rol deosebit în dezvoltarea motivației pentru fotbal și ulterioară a calităților fizice, psihice și intelectuale. La întrebarea referitoare la posibilitățile de recuperare a întârzierilor în cultivarea calităților funcționale și fiziologice, specialiștii

domeniului răspund că posibilitatea recuperării integrale scade proporțional cu durata întârzierii. Oricum, orientarea tinerilor fotbaliști trebuie să țină seama de etapele de dezvoltare a copilului, iar aceasta trebuie să difere pentru fiecare calitate necesară mării performanțe. (Ionescu, I.V., Demian, M., 2007)

Cercetările efectuate de specialiști asupra psihomotricității au arătat că dezvoltarea intensivă a acesteia se produce între 6-10 ani, și că între 10-16 ani procesul continuă normal în condițiile practicării sistematice a fotbalului. Perioada cea mai favorabilă de începere a unor exerciții de dezvoltare a vitezei și detentei ar fi aceea cuprinsă între 6-8 ani. Forța și rezistența trebuie dezvoltate între 9-11 ani. În ceea ce privește exercițiile fizice cu caracter de joc, se recomandă să fie începute mai devreme, urmărindu-se o dezvoltare generală încă de la 3-4 ani. (Idem, p. 187)

Aptitudinile în domeniul îndemânării și vitezei apar la vârste foarte mici, canalizând cu precădere preocupările antrenorilor ce se ocupă de formarea copiilor pentru performanță. În acest fel apare riscul ca cei care manifestă unele întârzieri, să nu primească sprijinul necesar tocmai la vârsta cea mai potrivită pentru dezvoltarea calităților de bază. O îndrumare competentă a antrenorilor poate preveni aceste greșeli. Acest aspect prezintă o mare importanță dacă ținem seama de faptul că, de multe ori, tocmai cei oarecum tardivi în manifestarea unor aptitudini au capacitatea de a recupera rapid întârzierea lor relativă, putând atinge niveluri cel puțin egale cu acelea înregistrate de copiii precoci. Precocitatea mai prezintă un avantaj, întrucât primele trăiri de succes apar mai devreme, copiilor li se formează o motivație mai puternică de a lucra intens. Astfel se explică frecvența reușitelor în rândul copiilor cu dezvoltare precoce. În plus, aceștia au o mai mare autoîncredere și sunt mai îndrăzneți, în timp ce tardivii au frecvente complexe de inferioritate.

La orientarea viitorilor fotbaliști de performanță, o primă măsură o constituie identificarea „copiilor dotați”, după care începe motivarea lor pentru acest joc. Aceasta nu presupune „filtru total” , adică testarea întregii mase de copii la vârsta la care pot face prognoze cu o oarecare certitudine, cu privire la posibilitatea de a deveni jucători de performanță. La vârsta mică, talentul pentru performanță are un caracter mai general, deoarece nu există teste precise pentru a stabili care copil, la vârsta de 5-6 ani care dintre copii este mai dotat pentru fotbal și care pentru alt sport. (Niculescu, M., Vladu, L. 2009)

Interesul pentru fotbal poate fi considerat ca unul dintre factorii subiectivi care determină intrarea în activitate. La copii, interesul pentru fotbal prezintă aspectul de practicare efectivă și foarte puțin de cunoaștere teoretică a acestuia.

Chestionarele și discuțiile cu copii de 7-14 ani evidențiază preferințele de practicare a fotbalului, practica efectivă fiind condiționată de: existența unui grup în școală sau cartier, influența profesorului, părinților sau fraților mai mari, existența unor baze sportive, etc. La vârsta de 7-10 ani este greu de delimitat granița dintre fotbal ca joc și sport de performanță. Cu toate acestea, fotbalul este cel mai popular joc, fiind practicat de la vârsta de 5-6 ani de foarte mulți copii, datorită succeselor obținute de fotbaliști pe plan mondial și mai ales de creșterea numărului de jocuri din diverse campionate sau competiții transmise la televizor.

Datele obținute de la fotbaliștii consacrați asupra apariției interesului pentru fotbal nu pot fi suficient de semnificative, nici în ceea ce privește vârsta manifestării acesteia, nici elementele decisive. Se consideră vârsta de începere a practicării fotbalului ca vârstă a apariției interesului: în acest caz se poate aprecia că aproape 50% dintre fotbaliștii de performanță de la vârsta senioratului au început practicarea fotbalului înainte de 6 ani, dar că trecerea la activitatea sistematică se face în jurul vârstei de 7-10 ani, evident cu variații în sus sau în jos.

Motivele pentru care copii și adolescenții fac fotbal sau sport de mare performanță, sunt foarte diferite și numeroase, unele fiind amintite printre interesele specifice. Nevoia de performanță, de apreciere, de succes, de poziție și de afirmare socială, la care se adaugă satisfacțiile directe și indirecte oferite de activitate, satisfacțiile care se cer repetate, susținute și întărite, constituie motive puternice de stimulare a practicării fotbalului. Conștiința unei înzestrări peste medie, ca și dorința de autoperfecționare pot fi dublate de sentimente superioare, patriotice sau dragoste pentru club, de dorința vie a copilului de a realiza performanțe cu care să se mândrească cei din jurul lui.

În contextul problematicii procesul de antrenament, pe primul plan trebuie considerați: factori interni, atitudinali, motivaționali, hotărâtori în practicarea fotbalului, atât pentru orientarea ei inițială, cât și în ceea ce privește susținerea eforturilor de învățare și antrenament și depășirea barierelor externe sau interne. Motivația poate fi chiar temei explicativ al învățării - antrenării în fotbal, când este legat de anumite trebuințe ce prezintă însemnătate pentru individ. În activitatea fotbalistică de tip competitiv nevoia de performanță, de depășire a unei echipe, de afirmare a calităților, de statut sau de afiliere la un club joacă un rol deosebit. Lor li

se adaugă motive de ordin superior - social, legat de sentimente morale, patriotice și idealuri. Atitudinea subiectului poate fi diferită, atât pentru pregătirea generală, cât și pentru anumite motive sau laturi a acestora pe parcursul procesului de instruire.

În pregătirea fotbalistică la nivelul copiilor și juniorilor stimulentele, recompensele sau sancțiunile sunt, evident, foarte însemnate. Îmbinarea motivelor interne cu cele externe reprezintă măiestria pedagogică capabilă să asigure o eficiență a pregătirii specifice. În contextul motivației sportive, cercetările de psihologie a fotbalului încearcă aplicarea unor teorii la specificul activității de performanță.

Motivele practicării fotbalului sunt complexe, multinivelare și exprimă unitatea bio-psiho-socială a personalității. Deoarece nevoia de mișcare semnifică o necesitate fiziologică alături de cea de hrană, odihnă, explorare etc., ea este necesară încă de la vârsta copilăriei, când organismul se manifestă pregnant prin motricitate.

Fotbalul poate diminua dificultățile de adaptare pe care le întâmpină copilul. Creșterea accelerată, disproporția dintre diversele părți ale corpului, aspirația caracterelor sexuale secundare, pot da naștere la complexe. Fotbalul și sportul constituie o formă potrivită de a preveni și diminua aceste neajunsuri. Este motivul pentru care tot mai mulți copii se îndreaptă spre acest sport.

Mereu ne punem întrebări și căutăm explicații pentru acțiunile noastre sau ale semenilor. De ce ne place sau de ce nu ne place fotbalul? De ce decidem să mergem la antrenamente când avem altceva de făcut? Să presupunem că asistăm la un meci de fotbal și constatăm că, deși în desfășurarea întrecerii există un singur șir de evenimente (pe care le putem considera stimuli), modul de reacție al jucătorilor celor două echipe și al susținătorilor lor este complet diferit.

De ce aceste reacții diferite la aceiași stimuli? Evident că informațiile, aspectul cognitiv, care este același, nu pot avea rol explicativ. Singurul temei de luat în serios este reprezentat de diferențele de personalitate, manifestate în acest caz prin interes, atașament față de o echipă și adversitate față de cealaltă echipă. Ele pot constitui cauze ale unei conduite diferite. Aceasta înseamnă că interesul, motivul principal este cel care determină modul de reacție al unei persoane.

CAPITOLUL II

Antrenamentul sportiv- proces complex de pregătire

Într-o accepțiune generală - ANTRENAMENTUL - este un proces în care prin exercițiu se vizează ameliorarea unui nivel de pregătire într-un anumit domeniu; un proces ce produce la nivelul organismului o modificare de stare (fizică, motoare, cognitivă, afectivă). (Cojocaru V., p.78, 1994)

O altă definiție dată antrenamentului sportiv este cea inclusă în „Dicționarul terminologic”, conform căreia antrenamentul sportiv este un „proces pedagogic desfășurat sistematic și continuu gradat de adaptare a organismului omenesc la eforturile fizice, tehnico-tactice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice.”

Dragnea relevă faptul că antrenamentul sportiv este un proces de lungă durată, conceput ca un sistem motric - funcțional în vederea realizării unei conduite performante în concurs. Această conduită este rezultatul adaptării superioare a organismului la eforturi fizice și psihice intense. (Dragnea A., p. 276, 1996)

Epuran definește antrenamentul fizic ca fiind un proces pedagogic complex, organizat pe o perioadă lungă și finalizat prin adaptări consecutive, optimale, până la obținerea adaptării maxime, exprimată prin atingerea măiestriei sportive maxime și menținerea ei în timp. (Epuran M., p. 200, 1990)

Tot el consideră antrenamentul ca pe un proces instructiv - educativ desfășurat sistematic și continuu, gradat, de adaptare a organismului uman la eforturile fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exercițiilor fizice.

2.1. Caracteristicile antrenamentului sportiv

1. Antrenamentul sportiv ca proces de transformare și dezvoltare.

Pregătirea sportivilor se desfășoară orientat, sistematic, planificat, pe termen lung în scopul obținerii performanței. Transformarea la nivelul performanței înseamnă îmbunătățirea

cantitativă și calitativă a potențialului individual de performanță al sportivului, care se manifestă în concurs. Astfel intervențiile din antrenament acționează diferențiat, în funcție de nivelul valoric și se adaptează la capacitatea pe care o are sportivul. (Șiclovan I., p. 214, 1997)

Transformarea în antrenament înseamnă și dezvoltarea treptată, trecerea de la un stadiu la altul, ce implică modificări funcționale, structurale și psihice complexe, prin modul de combinare și prin varietatea în care sunt solicitate în competiții. De altfel transformările ce se produc în organismul și psihicul sportivilor depășesc nivelul unei adaptări la mediu, deoarece antrenamentul se aplică în ontogeneză, valorifică aptitudinile, pe care le dezvoltă printr-un proces de învățare sui generis.

2. *Antrenamentul ca proces de adaptare.*

În dezvoltarea măiestriei sportive o legitate importantă o reprezintă fenomenul reacției complexe a organismului asupra sarcinilor din antrenamentul sportiv. Activitatea sportivă are legătură profundă cu procesele de adaptare ale organismului, în sens mai larg, în legătură cu antrenamentul și concursul. În centrul atenției stau în special:

- scopul adaptării, ca dezvoltare a capacității condiționale, coordinative și perfecționate tehnico-tactică;
- creșterea potențialului motric în cadrul adaptării pe termen lung și în concordanță cu legile adaptării.

3. *Antrenamentul ca proces de specializare.*

Antrenamentul sportiv se caracterizează prin specificitate, datorită specializării morfo-funcționale a organismului în funcție de caracteristicile efortului competițional. Specializarea adaptării se realizează mai ales la nivelul junioratului și este în strânsă legătură cu individualizarea pregătirii. Nu este exclusă nici pregătirea multilaterală, polivalentă.

4. *Antrenamentul ca proces informațional.*

Antrenamentul sportiv are proprie o relație între subiect-obiect și presupune un schimb de informații. Sportivul, privit ca sistem dinamic, recepționează stimuli pe care-i asimilează. Reglarea adaptării comportamentului motric se face într-un proces ciclic, între percepție și mișcare. În acest spațiu are loc schimbul de informații între organism și ambianță.

Astfel se parcurg următoarele momente: (Prescorniță A., Tohănean D.I., p.116, 2008)

- recepționarea informației;
- prelucrarea informației;
- decizia;
- acțiunea;
- autoreglarea-autoorganizarea.

Eficiența acțiunii motrice este dată de existența unui echilibru între informație și acțiune. Eficiența pregătirii depinde de mai mulți factori:

- ***tehnici*** (echipament, dotări, mijloace pedagogice) ;
- ***de emisie*** (conținutul pregătirii, personalitatea antrenorului, măiestria didactică, crearea situațiilor optime de învățare);
- ***de recepție*** (capacități de cunoaștere a sportivului, motivația pregătirii, nivelul de maturizare intelectuală, afectivă, volitivă, starea de sănătate, nivelul de dezvoltare fizică).

5. Antrenamentul ca proces de reglare.

Reglarea reprezintă un ansamblu de acțiuni aplicate de un subsistem altui subsistem în interiorul aceluiași sistem. Finalitatea reglării presupune trecerea sistemului supus reglării la o stare superioară de adaptare într-un interval de timp.

Se disting mai multe forme de reglare:

- reglarea de stabilizare;
- reglarea de optimizare;
- reglarea de dezvoltare.

Reglarea de stabilizare urmărește menținerea nivelului de pregătire atins la un moment dat. *Reglarea de optimizare* realizează echilibrul energetic-funcțional al organismului în condițiile existenței mai multor alternative. Nivelul de echilibru se obține prin adecvarea succesivă a scopului la performanța actuală, prin calcularea corelației între tentativă-reușită - eșec. *Reglarea de dezvoltare* depinde de perfecționarea organizării inițiale, prin trecerea de o organizare slabă la una mai bună (echilibru între pregătire și performanță. (Fox, E. L., Bowers, R.W.and Foss, M. L., p.178, 1989)

2.2. Obiectivele antrenamentului sportiv

Obiectivele nu sunt identice cu cele ale educației, primind un aspect particular, caracteristic fiecărui subsistem al acestui fenomen social.

La nivelul subsistemului sportului de înaltă performanță obiectivele antrenamentului sportiv sunt: (Gagea A. ș.a., pp. 15-18, 2007)

- *valorificarea maximă a aptitudinilor individuale*, în scopul obținerii performanțelor record și al clasificărilor sportive pe trepte superioare în ierarhia internațională.
- *educarea multilaterală a personalității* sportivilor pentru a reprezenta cu cinste culorile patriei noastre în marile întreceri internaționale și să constituie exemple pozitive prin întregul comportament.
- *stimularea activității creatoare* a sportivilor în vederea găsirii și stabilirii unor noi modele de instruire, menite să asigure creșterea calitativă a conținutului sportului respectiv.

La nivelul subsistemului sportului de performanță obiectivele antrenamentului sportiv sunt:

- *perfecționarea neîncetată a aptitudinilor* sportivilor de a se afirma pe plan național și internațional.
- *cultivarea dorinței de a se pregăti continuu* în această idee.

La nivelul subsistemului baza de masă a sportului de performanță obiectivele antrenamentului sportiv sunt: (Angelo, N., p.45, 2002)

- *pregătirea timpurie temeinică, gradată, ascendentă* a tinerelor talente conform cu exigențele sportului de performanță.
- *stimularea tinerilor cu reale talente*, cu perspective de afirmare în sportul de performanță, pentru a-și desăvârși măiestria sportivă.
- *educarea trăsăturilor de caracter și a voinței* de a depăși dificultățile efortului fizic nervos implicat în competițiile menite să ierarhizeze valorile sportive.

- *cultivarea spiritului întreprinzător, a inițiativei, a imaginației, a capacității de orientare independente în rezolvarea situațiilor ivite în antrenamente și concursuri.*

La nivelul subsistemului sportul de masă obiectivele antrenamentului sportiv sunt:

- *menținerea cât mai îndelungate a experienței competitive dobândite de masa largă a cetățenilor în procesul E.F.S. și în activitatea sportivă, paralel cu sporirea indicilor de sănătate și a capacității de muncă.*
- *organizarea utilă, recreativă, diversificată a timpului liber, a maselor cetățenilor, potrivit înclinațiilor și dorințelor acestora.*
- *stimularea dorinței (în special la tineri) de a face parte și a se afirma în sportul de performanță.*

2.3. Metodele Antrenamentului Sportiv

În antrenamentul sportiv se utilizează foarte multe metode, dintre care unele comune cu cele din educația fizică. Această comuniune nu presupune o aplicare aiomă a metodelor, ci includerea lor în lecțiile de antrenament cu caracteristici superioare și în condiții organizatorice diferite.

Caracteristica esențială a metodelor de antrenament este dată de raportul dintre consumul energetic și oboseala acumulată, pe de o parte, și odihna necesară refacerii, pe de altă parte, altfel spus, de jocul dintre odihnă și efort. (Cojocaru V., p.67, 2009)

Obiectivele antrenamentului determină și alegerea metodelor, împletirea armonioasă a lor și particularizarea încât nu mai seamănă cu cele originale. În funcție de obiectivele antrenamentului la diferite niveluri, în raport cu particularitățile ramurilor sportive și modul de organizare a exersării metodele de antrenament se clasifică în: (Dumitrescu Gh., p.95, 2006)

Metode bazate pe relația efort-odihnă:

- metode destinate dezvolt. capacității de efort și a calităților motrice;

- metode destinate învățării ,consolidării și perfecționării deprinderilor tehnice și tactice;
- metode destinate refacerii capacității de efort.

Metode bazate pe relația parte-întreg:

- metode destinate dezvoltării capacității de efort și a calităților motrice;
- metode destinate învățării, consolidării și perfecționării deprinderilor tehnice și tactice;
- metode de pregătire integrală.

În diferite metode antrenamentul sportiv poate fi standard (același în fiecare moment al exercițiului) și variabil sau cu pauze(intervale). Pauzele pot fi pasive (când se așteaptă restabilirea naturală a organismului), sau active (prin efectuarea unei alte activități).

Se cunosc trei tipuri de pauze:

- pauze care asigură refacerea completă;
- pauze de mai scurtă durată (refacere incompletă);
- pauze mai lungi (permit repetări cu capacități sporite de lucru).

Pentru a produce modificările adaptive impuse de obiectivele antrenamentului sportiv, se recurge tot mai des la standardizarea activității, care presupune o serie de cerințe ce trebuie îndeplinite. Acestea sunt: (Teodorescu S., pp. 161-165, 2009)

- efectuarea mișcărilor componente ale structurii exersate într-o ordine prestabilită, mereu aceeași;
- precizarea exactă a volumului și a intensității efortului;
- stabilirea cu precizie a duratei pauzelor, precum și a caracterul acestora (activ sau pasiv);
- crearea de condiții organizatorice și materiale optime, care să favorizeze repetarea în limitele stabilite, incluzând eventualele măsuri și aparate de control.

În cazul repetărilor standardizate structura mișcărilor suferă modificări neglijabile, fapt pentru care sunt des folosite în consolidarea deprinderilor motrice și pentru adaptarea organismului la un anumit nivel de solicitare.

Metodele antrenamentului sportiv pot fi combinate în diferite forme care să fie adecvate:

- sarcinilor de antrenament specifice unor sporturi sau probe;
- vârstelor și nivelelor de pregătire ale sportivilor.

Metoda modelării

În domeniul educației fizice și sportului, modelarea a fost înțeleasă atât ca metodă cât și ca principiu, fapt care dovedește aplicabilitatea ei extinsă, dar și unele imprecizii de ordin teoretico-metodologic.

Astăzi modelarea este tratată corect de majoritatea specialiștilor, și anume din punct de vedere cibernetic, fapt care o desemnează ca metodă specifică ,cu reguli și etape precis delimitate, făcând-o aplicabilă în toate domeniile de activitate. Metoda modelării reprezintă o unitate între cunoaștere și acțiune, între teorie și practică. Ea presupune în primul rând elaborarea unui model, care trebuie să fie conceput întotdeauna ca realizabil practic. Modelarea presupune un sistem de operații cu ajutorul cărora obținem o cantitate de informație cu privire la obiectul acțiunii necesară realizării unei situații problematice.

În aplicarea metodei modelării trebuie respectate: (Turcu I., pg. 66-72, 2007)

- delimitarea sau cunoașterea obiectului modelării;
- obținerea unor date generale esențiale și neesențiale despre sistemul original;
- formularea unor ipoteze în legătură cu proprietățile originalului, modul de funcționare și organizarea comportamentului acestuia;
- construirea modelului, verificarea funcționalității acestuia;
- experimentarea modelului, verificarea funcționalității acestuia;
- optimizarea modelului, pentru adaptarea deplină a acestuia la sarcinile cercetării;
- determinarea aproximativă a concluziilor desprinse din studierea și aplicarea modelului la sistemul original.

Pentru a fi eficient un model trebuie să fie: (Opariuc C.D., p.330, 2009)

- simplu, accesibil observației și investigației directe;
- izomorf (să oglindească cu fidelitate originalul);
- relevant (să evidențieze pe primul plan acele caracteristici ale originalului, care constituie obiectul cercetării;
- să aibă un caracter general, nu individual;
- să fie de esență informațională, permițând desprinderea și formularea viitorului sistem original.

Modelele au un pronunțat caracter prospectiv, chiar de ipoteză, având în vedere proiectarea lor în viitor. Tipul de modelare ce caracterizează antrenamentul sportiv este integrat și intercalat cu alte tipuri de modele ca:

- modele elaborate la nivel mondial, de dezvoltare în principal a sportului olimpic;
- modele elaborate la nivel național, care analizează și cuprind resursele materiale, financiare, cadrele, selecția, etc.;
- modele privind ridicarea măiestriei sportive a fiecărui sportiv de înaltă performanță (conținutul și organizarea activității).

În domeniul antrenamentului sportiv se pot aminti și alte tipuri de modele: (Drăgan A., p.118,2008)

- ***modele finale*** – cu care se încheie perioade lungi de antrenament;
- ***modele intermediare*** – asigură controlul periodic în îndeplinirea parametrilor modelelor finale;
- ***modele operative*** – scheme sau sisteme de exerciții al căror efect este esențial în dezvoltarea capacității de performanță în proba sau ramura de sport pentru care au fost elaborate;
- ***modele de selecție*** – pentru selecția copiilor și juniorilor și pentru selecția sportivilor consacrați de perspectivă;
- ***modele de concurs*** – sunt modele elaborate după caracteristicile concursurilor importante la care urmează să se participe. Ele cuprind pe lângă competițiile viitoare și

rezultatele (obiectivele) preconizate a se realiza, precum și în mod particular comportamentul sau conduita tehnico-tactică și fizică (integrală) ce se impun. Astfel se va realiza ceea ce numim concepția de abordare a concursurilor.

Metoda Analogiei

Analogia poate fi definită ca fiind „asemănarea parțială între două sau mai multe noțiuni, situații, fenomene,...,asemănare care determină schimbarea unui element sub influența celuilalt.”(Dicționarul limbii române). O altă definiție furnizată de Dicționarul Enciclopedic prezintă analogia ca fiind „asemănarea totală sau parțială a organelor sau a unor părți a organelor care îndeplinesc aceeași funcție, dar au origini și structuri diferite”. (Prescorniță A., p.28, 2004)

În antrenamentul sportiv, cel mai simplu exemplu, în acest sens îl constituie relația de analogie dintre concurs și antrenament sau pe faze de concurs(atac și apărare și mijloace sau sisteme de acționare folosite în lecții sau secvențe de lecții. Regulile generale de aplicare a analogiei sunt determinate de operațiile implicate de sistemul de comandă și control.

Astfel două sisteme sunt considerate analoage dacă îndeplinesc următoarele condiții: (Prelici V., p.161, 1980)

- prezintă un ansamblu de receptori ai informației din mediul extern, cu care să poată efectua raționamente, judecăți și alte operații.
- în cazul concursului, informația este din ambianță sau de la adversari;
- în cazul sistemelor de exerciții sau de lecții sunt aceiași numai că informația este diferită cantitativ și calitativ: comunicarea cu adversarii este voit îngreunată pentru a-i furniza cât mai puține informații, iar comunicarea cu antrenorul trebuie să fie cât mai completă și facilă;
- în lecții sau în pauzele jocului, antrenorii pe lângă limbaj folosesc și mijloace intuitive.

Informația se analizează, se interpretează și în funcție de capacități stabilește soluții de rezolvare în funcție de scopul urmărit. Scopul poate fi: **imediat, intermediar și final.**

Ca urmare a prelucrării informațiilor recepționate din mediul extern, are loc un proces de reglare. Această reglare reprezintă lupta sistemului pentru menținerea propriei existențe

împotriva influențelor perturbatoare din interior și din afara lui. În orice proces de reglare există trei parametri: durata, finalitatea și eficiența.

În finalul celor prezentate trebuie să evidențiem că metodele în general și cele ale antrenamentului sportiv în special, se aplică în sistem uneori atât de mult combinate, în cele mai diferite forme, rezultând procedee noi, adecvate sarcinilor de antrenament. Metoda în antrenamentul sportiv reprezintă sinteza interdisciplinară a cunoștințelor antrenorilor.

2.4. Conținutul Antrenamentului Sportiv

Conținutul antrenamentului sportiv desemnează acele elemente de structură care pe baza unor legi și reguli funcționale și metodologice determină realizarea performanței sportive. (Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., p.74, 2002)

În urma progreselor realizate în direcția evoluției performanțelor sportive, ramurile de sport și-au conturat și apoi precizat metodologia de lucru, fiind necesară sistematizarea conținutului după reguli bine precizate.

Se poate afirma că exercițiile fizice diferențiate după specialitatea și adresabilitatea lor, aplicate conform unor reguli precise, constituie elementele de conținut ale antrenamentului sportiv.

Laturile cărora se adresează aceste exerciții sunt : fizică, tehnică, tactică, psihică, teoretică, artistică, biologică , laturi considerate drept componente ale antrenamentului sportiv.

Pregătirea fizică

Această componentă a antrenamentului sportiv are un rol deosebit în întregul proces de pregătire, determinând în ultimă instanță randamentul sportivilor în antrenamente și concursuri. Ea constituie pivotul pentru toate celelalte componente, fiind baza de plecare pentru întregul proces de pregătire și asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului.

Datorită complexității sale, pregătirea fizică asigură un nivel ridicat de dezvoltare calităților motrice de bază și specifice, valori optime indicilor morfo-funcționali, o stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și o perfectă stare de sănătate.

Pregătirea fizică are importanță la toate nivelele de instruire, fiind diferită de la o ramură sportivă la alta în raport cu solicitările specifice acestora. Astfel:

- la grupele de începători are o pondere foarte mare ca timp și mijloace folosite;
- sportivii de mare valoare acordă pregătirii fizice spațiu și timp mai restrâns, datorită efectelor cumulate la antrenamentele lor pe parcursul mai multor ani;
- pregătirea fizică a fotbaliștilor este net superioară, sub anumite aspecte, celei necesare gimnaștilor sau sprinterilor.

Datorită diverselor forme sub care se întâlnește, pregătirea fizică a trebuit să fie sistematizată în: pregătire fizică generală sau multilaterală și pregătire fizică specifică.

Pregătirea fizică generală – asigură: (Hargreaves, A., pg.145-147, 2006)

- dezvoltarea calităților motrice de bază;
- dezvoltarea capacității funcționale a organismului, în general;
- îmbogățirea fondului general de deprinderi motrice;
- dezvoltarea armonioasă a indicilor morfo-funcționali ce condiționează practicarea ramurii de sport;
- transferul pozitiv al antrenamentului spre zona specifică ramurii de sport.

Exercițiile folosite sunt alese în conformitate cu cerințele ramurii de sport, pregătirea fizică generală devenind astfel „specializată” fără însă a deveni specială. Pregătirea fizică generală are un rol important la începutul perioadei pregătitoare și pe măsură ce se avansează în pregătire, ponderea acesteia se micșorează, lăsând loc celei specifice.

Pregătirea fizică specifică – are conținut orientat cu precădere spre :

- dezvoltarea capacității de efort specifice unei ramuri de sport;
- dezvoltarea calităților motrice combinate prioritar și diferențiat implicate, determinând în ultimă instanță randamentul specific;
- în unele ramuri sportive în care performanța este strict determinată de nivelul de dezvoltare al unei calități motrice (la haltere - forță, la canotaj-rezistență, la jocuri

sportive - un complex de calități, etc.) crește și „greutatea specifică” a pregătirii fizice specifice, pe măsura creșterii măiestriei sportive.

Pregătirea fizică specifică se realizează cu mijloace strict specializate, determinate de particularitățile ramurii de sport, de grupele musculare angajate, de tipul solicitării, etc. În cadrul microciclurilor de antrenament, pregătirea fizică specifică deține o pondere tot mai importantă începând din a doua treime a perioadei pregătitoare și pe tot parcursul etapei precompetiționale.

Între cele două tipuri de pregătire fizică există o strânsă relație, ambele condiționând randamentul sportivului. Pentru realizarea la nivel superior a pregătirii fizice se folosesc procedee de refacere (vitaminizare, alimentație, antrenamente la altitudine medie și mare) și aparatură adecvată (simulatoare).

Pregătirea tehnică

Tehnica unei ramuri de sport cuprinde totalitatea acțiunilor motrice executate ideal din punct de vedere al eficienței acestora. (Manno R., p.85, 1996)

Ea presupune efectuarea rațională și economică a unui anumit tip de mișcări, specifice ramurilor de sport, constituite potrivit regulamentelor proprii fiecăreia, în vederea obținerii randamentului superior în activitatea competițională.

Tehnica este importantă în primul rând prin economismul mișcării și eficacitatea acesteia. Ea este condiționată în mare măsură și de celelalte componente ale antrenamentului sportiv, în special de pregătirea fizică.

În pregătirea începătorilor este o regulă de bază, aceea de a asigura în primul rând disponibilitățile fizice necesare însușirii tehnicii, ceea ce presupune un număr mare de repetări. Nedezvoltarea la nivelul corespunzător a capacității de efort determină o tehnică defectuoasă.

Nivelul de pregătire tehnică al unui sportiv depinde de nivelul inițial și de experiența motrică a acestuia. Însușirea unui bagaj de priceperi și deprinderi de mișcare realizează o solicitare superioară a sistemului senzorial, fapt care favorizează învățarea mișcărilor.

Analiza tehnicii și pregătirii tehnice evidențiază următoarele componente: (Michels R., p.45, 2001), ***elementul tehnic*** este o structură motrică fundamentală ce stă la baza practicării unei ramuri de sport ; pasa la volei, aruncarea la poartă în handbal, șutul la poartă la fotbal,

constituie structuri motrice fundamentale, care împreună cu altele stau la baza practicării ramurilor respective.

- ***procedeul tehnic*** este modul particular de efectuare a elementului tehnic, de exemplu : aruncarea la poartă prin evitare la handbal, aruncarea la coș din săritură, etc. El este consecința unor factori dintre care amintim : crearea de către antrenori și sportivi de noi modele de procedee eficiente, ținând cont de particularitățile morfo-funcționale și psihice ale sportivilor, calitatea materialelor sportive, etc.
- ***stilul*** constituie amprenta personală sau modul particular de efectuare a unui procedeu tehnic. Deși se respectă mecanismul de bază al procedeuului respectiv, totuși particularitățile morfo-funcționale și psihice se întipăresc asupra execuției.
- ***mechanismul de bază al procedeuului tehnic*** este format dintr-o succesiune logică de acte motrice necesare în vederea efectuării eficiente a acestuia: elanul, bătaia, zborul, aterizarea la săritura în lungime din atletism. El trebuie înțeles ca un act (acte) motric(e) reprezentate prin : aspecte spațio-temporale (distanță, poziție, direcție, durată, ritm) aspecte dinamico-energetice (forță, viteză, precizie, coordonare, echilibru).

2.5. Evidența și evaluarea procesului de antrenament

Evidența antrenamentului

Fără o evidență zilnică a întregii activități de pregătire competiționale nu se poate face o analiza complexă și nici o evaluare a nivelului de pregătire, și cu atât mai puțin planificarea pe termen lung sau scurt a antrenamentului.

Evidența reprezintă înregistrarea activităților și rezultatelor obținute în cadrul procesului de pregătire a sportivului. Evidența trebuie să cuprindă următoarele aspecte:

- activitatea de pregătire;
- activitatea competițională;
- rezultatele obținute la probele de control, comportarea sportivilor în efort, date personale, etc.

Pentru înregistrarea activității și a rezultatelor este recomandat pentru antrenori: (Ionescu I., Demian M., p.93, 2007)

- fișa datelor personale;
- fișa participării la lecții și concursuri;
- fișa activității de pregătire;
- fișa activității competiționale;
- fișa rezultatelor obținute la probele de control.

Fișa datelor personale trebuie să cuprindă următoarele aspecte personale: nume și prenume, locul și data nașterii, prenumele părinților, înălțime, talie, greutate, numărul de la picior, locul de muncă și ocupația, adresa precum și aspecte generale ale stării de sănătate și antecedente colaterale, precum și aspecte ale mediului familial și social în care își desfășoară diversele activități.

Fișa activității de pregătire trebuie să cuprindă aspectele cantitative și intensitatea efortului efectuat pe parcursul pregătirii:

- pentru fiecare lecție de antrenament;
- pentru fiecare ciclu săptămânal;
- pentru fiecare etapă;
- pentru întregul an.

Aspectul principal pentru întocmirea acestei fișe îl reprezintă stabilirea mijloacelor, a exercițiilor și grupelor de exerciții adecvate vârstei și nivelului de pregătire al fiecărui sportiv în parte.

Caietul antrenorului

În evidența activității antrenorului, caietul antrenorului constituie un document important pentru analiza, orientarea și dirijarea pregătirii sportivului. În conținutul caietului antrenorului pot fi incluse următoarele aspecte: (Dragu M., pg.10-13, 2004)

A - Partea generală:

Documente statistice cumulative:

- fișa celor mai bune rezultate de loc, de categorii de clasificare sportiva, recorduri naționale, de sportivi de lot etc, obținute în decursul anilor;
- fișa celor mai bune rezultate de loc, recorduri, categorii de clasificare sportivă obținute în anul în curs;
- fișa cu cele mai bune rezultate pe ani.

Documente generale ale anului în curs:

- orarul de antrenament;
- probele și normele de selecție;
- probele și normele de control;
- fișa cu cele mai bune rezultate ale anului precedent și obiectivele anului în curs;
- fișa probelor de control;
- fișa celor mai bune performanțe realizate în curs;
- fișa datelor personale ale sportivilor;
- fișa distribuirii echipamentului.

B - Partea specifică

Documente specifice etapei de formare a sportivului:

- de orientare a pregătirii;
- calendarul sportiv local, zonal și după caz național;
- de evidență a datelor personale:
 - talie, greutate, înălțime;
 - frecvența la lecții și concursuri;
 - a controlului medical;
 - a rezultatelor obținute la probele de selecție, concursuri și verificări;
- de planificare corespunzătoare de formare a sportivului;
- de analiză.

Caietul sportivului

Caietul sportivului la fel ca cel al antrenorului constituie un document în care este notată activitatea de pregătire cât și cea competițională desfășurată de către sportiv. Conținutul acestui caiet ar trebui să cuprindă următoarele aspecte: (Rădulescu M., Cristea E., p. 62, 1984)

- fișa datelor personale;
- fișa datelor antropometrice, morfo-funcționale și motrice;
- elemente cheie ale tehnicii, fotografii;
- regulamentul de concurs al jocului sportiv;
- calendarul local, zonal și național;
- fișa evoluției datelor la probele de control;
- fișa evoluției performanțelor și graficul lor (planificat și/sau realizat);
- evoluția antrenamentului efectuat (zilnic, săptămânal, pe etapă, anual);
- observații după fiecare antrenament;
- concluzii în urma analizei etapei, a competiției, etc.

Evaluarea nivelului de pregătire

Această problemă largă implică o preluare complexă, cu caracter multidisciplinar și interpretare a datelor măsurătorilor de pe poziții interdisciplinare-sistematice.

Antrenamentul sportiv (ca orice sistem care trebuie să funcționeze bine) posedă o anumită formă de evaluare, cu precizarea că aceasta este deosebit de complexă. În cadrul ei se folosesc procedee evaluative care oferă jaloanele de control pentru întregul proces de antrenament, dar și separat pentru componentele sale de natură motrico-biologică, psihosocială, etc. Rolul acestor procedee este de a asigura eficiența maximă acestui tip de sistem dinamic, complex, atât din cadrul dirijării operative cât și (mai ales) în perspectivă. De altfel una din caracteristicile fundamentale ale evaluării este de a direcționa proiectarea procesului de antrenament, pe baza datelor de analiză, a activității desfășurate anterior. (Șerbănoiu S., Tudor V., p.91, 2007)

Elementele de conținut ale evaluării complexe se prezintă ca un sistem de tipuri de evaluare structurate după o logică internă specifică antrenamentului sportiv. (Dragnea A., p.364, 1996)

Controlul îndeplinirii planurilor

Se referă la necesitatea verificării periodice a îndeplinirii obiectivelor de instruire și de performanță și la stabilirea mijloacelor și metodelor necesare îmbunătățirii pregătirii sportivilor. Acest lucru se realizează prin intermediul probelor și normelor de control, al concursurilor și al ședințelor periodice de analiză.

Componentele planului anual: (Nicu A., p.201, 1993) obiectivele anuale sau pe macrociclu;

- calendarul competițional;
- structura antrenamentului;
- solicitările de antrenament;
- dirijarea antrenamentului;
- baza materială, instalații aparatură;
- formele și locurile de pregătire;
- datele controlului medical;
- graficul formei sportive;
- aprecierea eficienței antrenamentului și cercetarea corelațiilor care apar în cadrul pregătirii.

Necesitatea, scopul și locul evaluării

Constituind o activitate socială deosebit de complexă, antrenamentul sportiv, prin multitudinea de probleme pe care le ridică pregătirea sportivilor și comportarea acestora în competiții, interesează deopotrivă pe antrenori, medici, psihologi, sociologi, metodiști, oameni politici, economiști, conducători ai activității sportive, conducători ai diferitelor departamente.

Toți acești factori, prin funcția lor socială, manifestă interes față de activitatea sportivă nu numai ca realitate socială, de viață, din punct de vedere afectiv și moral, ci și pentru că

doresc să fie cât mai eficientă. Ca atare, evaluarea efectelor antrenamentului capătă o importanță tot atât de mare ca și proiectarea, programarea și desfășurarea activității, ea reprezentând condiția fundamentală pentru dirijarea științifică a antrenamentului.

Obiectivele generale ale activității de evaluare a antrenamentului: (Motroc I., Cojocaru V., pg.78-81,1991)evidențierea eficienței activității competiționale - raportarea rezultatelor din concursuri la obiectivele de performanță stabilite;

- verificarea și aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, a pregătirii tehnico-tactice, psihice, integrală;
- testarea capacităților funcționale a diferitelor sisteme, organe sau mecanisme funcționale(aerobe, anaerobe, etc.) care determină eficiența activității competiționale;
- cunoașterea reacției organismului sportivului la eforturile de antrenament și particularitățile desfășurării proceselor de oboseală și de restabilire;
- verificarea indicatorilor de efort (volum, intensitate, pauze) specifici diferitelor sisteme de acționare raționalizate și standardizate folosite în lecții, microcicluri, mezocicluri.

Caracteristicile evaluării în antrenamentul sportiv

Evaluarea în antrenamentul sportiv de înaltă performanță se consideră o problemă largă, care implică o prelucrare complexă cu caracter multidisciplinar a datelor măsurătorilor de pe poziții interdisciplinare. Elementele de conținut ale evaluării complexe se consideră a fi: (Popescu F., pg. 143-150, 2003)

- evaluarea tehnicii;
- evaluarea medico-biologică;
- evaluarea biochimică;
- evaluarea psihologică.
- evaluarea pedagogică a efortului;

Cunoașterea capacității de adaptare la efort, a măiestriei tehnice, a capacității tactice, a stării de sănătate, a nivelului consumului de energie, precum și a capacității psihice a sportivului, constituie tot atâtea obiective de evaluat și interpretat. Pentru fiecare din acestea

se folosesc în practică sisteme metodologice de evaluare adecvate care evidențiază starea de adaptare în care se află sportivul.

Tipuri de evaluare în antrenamentul sportiv

Scopul principal al evaluării constă în evidențierea modificărilor funcționale prezente sub forma stărilor de adaptare, determinate de influențele antrenamentului de durată lungă, medie sau scurtă. În funcție de aceste durate se constituie următoarele tipuri de evaluare:

Evaluarea de etapă se realizează de regulă în finalul macrociclurilor anuale și etapelor în cadrul diferitelor perioade. Are ca sarcini:

- evidențierea gradului de adaptare la efort a sportivului sub influența antrenamentului de lungă durată;
- elaborarea strategiei de pregătire pentru macrociclul sau etapa următoare;
- evidențierea aspectelor negative sau rămănerile în urmă, precum și rezervele insuficient valorificate.

Concluziile trase vor sta la baza elaborării unor planuri individualizate de corectare și chiar de reformulare a obiectivelor de instruire.

Evaluarea de etapă este eficientă când se aplică de 2-3 ori într-un macrocicl:

- la sfârșitul primei și a doua etapă din perioada pregătitoare;
- în perioada precompetițională (prin concursuri).

Este necesar a se menține aceleași condiții de examinare, a acelorași instrumente și aparate.

Evaluarea curentă (de mezociclu ori microciclu) este subordonată ca organizare și conținut evaluării de etapă. Se consideră necesar ca în finalul fiecărui mezociclu să se aplice probe de control specifice sau nespecifice, în funcție de orientarea mezociclului respectiv. Aceasta este valabilă numai pentru perioada pregătitoare; În perioada competițională verificarea se face prin concurs. (Giacomini M., pg. 23-26, 2009)

Evaluarea operativă se aplică cu precădere în lecțiile de antrenament având ca scop fundamental alegerea celor mai bune exerciții și combinații de exerciții.

2.6. Aspecte teoretice ale planificării în antrenamentul sportiv

Ciclul săptămânal de pregătire (microciclul)

Structura antrenamentului constă în integrarea diferitelor sale componente într-un proces coerent care îi asigură unitatea. Sunt precizate, într-o ordine rațională interacțiunile diferitelor conținuturi legate de practica sa, precum și fazele dezvoltării sale structurate în perioade și cicluri.

Complexitatea adaptărilor și necesitatea alternării fazelor de lucru intens cu faze de refacere obligă la organizarea antrenamentului în unități înlanțuite și în grupe de unități (mai multe ședințe), care să respecte etapele cele mai importante ale adaptării. Se ajunge astfel să se deosebească trei perioade de pregătire cu durată diferită în programarea și periodizarea antrenamentului: microciclu / mezociclu / macrociclu.

Microciclul reprezintă una din unitățile fundamentale ale antrenamentului sportiv.

Durata sa, în general de o săptămână, din motive biologice și sociale, poate fi scurtată în perioadele în care frecvența competițiilor este însemnată. Intervine aici și natura sportului, precum și complexitatea sa: la decatlon, de exemplu, se preconizează microcicluri de 14 zile. (Teodorescu, S., pg. 121-124, 2009)

Numărul unităților de antrenament ale unui microciclu, în cazul performanței de mare nivel, tinde să crească, putând ajunge până la 18-20 de lecții.

În acest caz, este foarte important să se respecte alternanța încărcătura-refacere, în măsura în care frecvența mărită nu corespunde în mod necesar unui timp de lucru mai lung.

Deseori, îndeosebi în sporturile cu intensitate ridicată, ca sporturile aciclice, orice creștere a duratei lecțiilor trebuie compensată printr-o creștere corespunzătoare a timpului de repaus. În felul acesta, după trei ore de lucru continuu, oboseala acumulată la capătul a două ore îngreunează învățarea și perfecționarea tehnică în timpul celei de-a treia ore, iar antrenamentul vitezei mai puțin eficient, dacă nu chiar periculos. Dacă în schimb, cele trei ore de lucru sunt repartizate în trei lecții, ultima va fi executată cu un nivel de prospețime net mai ridicat decât în cazul precedent.

Microstructura antrenamentului răspunde necesității de a susține pentru o anumită perioadă funcțiile organice printr-o stimulare adecvată și o frecvență suficientă pentru a le împiedica să regreseze.

Se deosebesc trei faze succesive în ceea ce privește refacerea:

- echilibrarea homeostatică a funcțiilor solicate;
- dezvoltarea unui supracompensări fiziologice;
- dezvoltarea unui nivel de antrenament.

Micro ciclul este articularea antrenamentului în care cea mai mare parte a principiilor generale se regăsesc în distribuirea încărcăturii. În general, el servește drept cadru lucrului de o săptămână, trebuind să reflecte clar orientările perioadei: astfel, observatorul trebuie să poată recunoaște la prima vedere dacă este vorba de faza pregătitoare sau de cea competițională, cu dominanță specifică. (Dumitrescu Gh., Pețan P., p.45, 2001)

Prin aceasta, microciclul constituie structura fundamentală a unui antrenament programat. O metodă izolată, indiferent cât de valabilă ar fi, nu are nici un efect dacă nu se inserează într-un program organizat. Natura substanțială a microciclului depinde de înlănțuirea sa cu celelalte microcicluri, adică cu cele care îl precedă și cu cele care îi urmează.

Totuși, continuă să fie foarte dificil să se imprime o orientare științifică organizării unui microciclu, datorită extremei varietăți a sarcinilor de antrenament, ea însăși rezultând din specificitatea și multitudinea sporturilor și a disciplinelor sportive, dar și datorită faptului că în acest domeniu cunoștințele științifice sunt foarte reduse, ca urmare a numărului foarte ridicat de variabile. Structura propriu-zisă a microciclului este dată de ordinea diferitelor unități de antrenament, care sunt organizate în funcție de obiectivele și sarcinile mezociclului.

Pot fi deosebite diferite tipuri de microcicluri, neexistând însă nici un sistem general satisfăcător de clasificare a exigențelor și a finalităților.

Clasificarea microciclurilor se poate face ținând cont de următorii factori: (Niculescu, I.I, pg. 201-204, 2009)

- raportul dintre exercițiile principale și exercițiul de competiție;
- situarea microciclurilor în dinamica încărcăturii alese;
- numărul principalelor obiective care trebuie atinse;

- raportul dintre volumul și intensitatea încărcăturii.

Clasificarea microciclurilor este: (www.scibd.com/doc/58742340/)

- De tip fundamental, la începutul perioadei de pregătire și în etapele ulterioare;
- De tip principal, în pregătirea imediată probei competiționale;
- De tip principal, în etapele ulterioare;
- De creștere progresivă a încărcăturii de antrenament;
- De volum ridicat;
- De intensitate submaximală;
- Cu volum crescător al încărcăturii;
- De intensitate ridicată (concentrare înaltă a exercițiilor în unitatea de timp);
- Care includ zilele de competiție și pregătire de o zi înaintea începerii probelor;
- De asigurarea nivelului optim în momentul competiției;
- De asigurarea refacerii în cursul fazelor care despart două probe consecutive;
- De organizarea pregătirii urmând imediat competiției, în conformitate cu regulile acestora;
- De simularea elementelor regimului și programului viitoarei probe;
- De controlul stării precompetiționale;
- După probe foarte obositoare;
- La sfârșitul unei serii de microcicluri de bază;
- Cu încărcătură de antrenament diminuată;
- De diversificarea compoziției exercițiilor și a condițiilor externe ale antrenamentului;
- De pregătirea repausului activ.

Pe scurt, pot fi deosebite patru tipuri de microcicluri:

- microciclul de pregătire;
- microciclul pre-competițional;

- microciclul competițional;
- microciclul de compensare. (Ionescu I., p.132, 1995)

Microciclul de pregătire - are ca finalitate principală atingerea cantității maxime de încărcătură, cu o intensitate de lucru în general moderată. El se caracterizează printr-o creștere foarte lentă a încărcăturii globale, iar conținuturile sale au o orientare îndeosebi generală.

Microciclul precompetițional - este caracteristic perioadei de competiție a etapei specifice a fazei pregătitoare. Specificitatea tinde să se reducă, apoi să crească, iar intensitatea atinge faza sa maximă. De asemenea, el poate include competiții de tip pregătitor.

Microciclul competițional - cantitatea de lucru este redusă brusc, iar în unele cazuri se pot prevedea încărcături de lucru generale. Pentru a aduce sportivul într-o stare optimă în momentul probei, ansamblul acestei perioade vizează aproape în exclusivitate să-l încarce cu cea mai mare cantitate posibilă de energie biologică și psihică. De asemenea, pot fi incluse aici perioade de refacere sau scurte intervenții de natură psihologică, specifice probei.

Microciclul de compensare - încărcarea acumulată în fazele precedente necesită din partea organismului un mare consum energetic, îndeosebi în perioadele precompetiționale și competiționale. De aceea, microciclul de compensare implică o diminuare serioasă a cantității și intensității lucrului, putând ajunge până la 60-70 % în raport cu microciclurile de pregătire.

Planificarea de etapă (mezociclul)

Mezociclul poate cuprinde organizarea a 2-6 săptămâni de antrenament, deci a mai multor microcicluri. Orientarea lucrului este aici mai evidentă decât în microcicluri, regăsindu-se principiile esențiale ale antrenamentului, adică:

- creșterea continuă și neîntreruptă a încărcăturii de lucru, de la perioada de pregătire până la cea competițională;
- creșterea relativă a încărcăturii specifice în raport cu încărcătura generală;
- încărcătură relativ predominant intensivă;
- tehnică tot mai complicată și dificilă. (Stănculescu V., p.51, 1999)

Suma antrenamentelor prevăzute într-un mezociclu este suficientă pentru a da o idee concretă despre cantitatea și tipul de lucru efectuat. Cauzele care conduc la propunerea acestui tip de unitate de antrenament țin de faptul că supracompensarea anumitor funcții biologice

necesită o perioadă minimă de 3-6 săptămâni. De aceea, mezociclul este alcătuit, în general, din microcicluri cu intensitate crescândă, obținută prin creșterea duratei de lucru. Mezociclul, care este un ciclu intermediar, are firește finalități intermediare sau oricum pe termen mai scurt decât obiectivul global al microciclului.

În general, sunt folosite următoarele formule de mezocicluri:

- 3:1 - trei săptămâni de lucru (intensiv, crescător sau descrescător);
- 4:1 - patru săptămâni de lucru cu intensități maxime și una de refacere;
- 2:1 și 1:1 - scheme adaptate sportivilor de forță - viteza în timpul perioadei competiționale.

Mezocicluri de pregătire - mezocicluri care vizează acumularea unor mari cantități de încărcătură de lucru cu efect generalizat, în scopul de a asigura asimilarea formelor tehnice și tactice.

Mezocicluri de perfecționare - sunt o continuare a celor precedente, având drept obiectiv eliminarea greșelilor care s-ar fi putut constata aici.

Mezocicluri de control - se situează la sfârșitul pregătirii sau chiar al perioadei competițiilor principale. Sunt prevăzute aici competiții secundare și trecerea unor teste;

Mezocicluri de compensare - urmează după perioade cu încărcături foarte mari sau la sfârșitul competițiilor. De remarcat aici o reducere foarte serioasă a lucrului și suprimarea propriu-zisă a oricărei activități de tip specific sau competițional.

Planul anual de pregătire (macrociclul)

Macrociclurile sunt niște planuri plurilunare înglobând mai multe mezocicluri. În toate cazurile, ele au un obiectiv final care poate fi reprezentat, fie de o perioadă de pregătire în ansamblu, fie de un ciclu complet de antrenament, în care se elaborează diferitele faze ale formei sportive. Durata unui macrocicl se poate întinde de la trei sau patru luni la un an. (Gagea, A., pg. 39-44, 1999)

La ora actuală, faza pregătitoare a unui ciclu de antrenament este considerată ca fiind mai puțin importantă pentru performanța de mare nivel în sporturile de forță-viteză. Se preferă să se insiste mai mult pe obiectivul de ansamblu al pregătirii, în funcție de tipul de încărcătură și de efectele sale.

În cadrul pregătirii tradiționale, se deosebesc trei perioade fundamentale:

- perioada pregătitoare consacrată elaborării formei sportive;
- perioada competițională (agonistică);
- perioada de tranziție.

Perioada pregătitoare

Are drept obiectiv dezvoltarea capacităților sportivului, printre altele pe aceea de a suporta încărcături mari de lucru, pentru a-i permite să facă față exigențelor pregătirii sportive moderne, cu cantități și încărcăturile de lucru considerabile care o caracterizează. Ea se împarte în două mari etape:

- etapă fundamentală pregătitoare;
- etapă specifică.

Prima etapă se caracterizează printr-o predominanță netă a exercițiilor cu caracter general față de cele cu caracter specific, cu o creștere progresivă a cantității de lucru. În general, raporturile trec de la 3 la 1 (cum este cazul cu sportivii foarte tineri) până la 2 la 2 pentru nivelurile de performanță moderat ridicate.

Intensitatea exercițiilor nu este foarte mare, numărul exercițiilor specifice este redus, iar exercițiile competiționale ocupă aici un loc deocamdată minor. În sporturile de situație, exercițiile tehnico-tactice își păstrează un rol important cu celelalte, chiar dacă au forme mai degrabă sintetice decât analitice. Toate aceste elemente vor fi accentuate în cursul celei de-a doua părți a perioadei pregătitoare, numită etapa specifică.

Vor fi reduse cantitățile de exerciții generale, totalul orelor de antrenament rămânând însă constant. În timpul acestei perioade, se va urmări stabilirea unei legături mai strânse între calitățile fizice și cele tehnice, pentru a crea o bază stabilă tehnicii sportive. În cadrul antrenamentului de mare performanță, procentajul de lucru specific începe deja să devină considerabil.

Dacă prima etapă se bazează pe organizarea infrastructurii, etapa specifică este cea a dezvoltării, în vederea unei pregătiri optime pentru performanță.

Literatura de specialitate propune următoarea procedură pentru prelungirea perioadei pregătitoare

- mezociclu de formare;
- mezociclu de bază (pregătire generală, dezvoltare);
- mezociclu de bază (stabilizare);
- mezociclu de bază (pregătire specifică, dezvoltare);
- mezociclu de control și de pregătire;
- mezociclu de bază (precompetițional) (Arcelli, E., Ferretti, F., p.211, 2008)

Perioada competițională (agonistică)

Obiectivul acestei perioade este acela de a obține un randament maxim prin tot ceea ce s-a construit în timpul perioadei pregătitoare, urmând apoi optimizarea prin intermediul unor exerciții intense și specifice, și chiar printr-o participare studiată la unele competiții, astfel încât să se obțină randamentul maxim în cele mai importante probe.

Tot în această perioadă trebuie mobilizate toate energiile psihice, pe care numai competiția, practică în mod corespunzător, le poate dezvolta. Ceea ce contează în primul rând este menținerea aceluiași nivel de formă sportivă atâta timp cât durează sezonul competițional. Acest lucru necesită atât un maximum de antrenament specific, cât și menținerea nivelului general de dezvoltare dobândit. Aceasta pentru că ea mobilizează ansamblul resurselor psihologice și emoționale, datorită contextului în care se desfășoară.

Participarea la probele oficiale trebuie dozată în funcție de experiența și de nivelul sportivului, și chiar în funcție de sportul practicat. În felul acesta este posibil să se prevadă o competiție pe săptămână pentru disciplinele de forță, în timp ce pentru disciplinele de rezistență și sporturile de echipă este necesar un interval mai lung. La modul general, se poate considera că starea de formă atinge punctul maxim după 10-12 săptămâni de participare la competiții.

Periodizarea dublă și multiplă

De obicei, ciclul de pregătire este împărțit în trei perioade. Deseori însă, în numeroase sporturi, exigențele competițiilor determină împărțirea anului în două cicluri, ceea ce permite creșterea numărului perioadelor de formă. Această dezvoltare, așa cum am mai spus, se poate structura în mai multe feluri.

O perioada de șase luni constituie minimum suficient pentru a se ajunge la o stare de formă. Niște faze mai scurte nu sunt decât rareori posibile, trebuind mai degrabă să fie considerate ca efectele menținerii formei respective.

Când se vorbește de dubla periodizare, aceasta înseamnă că ceea ce s-a propus pentru un an se poate realiza în 6 luni și de două ori în același an. Acest gen de schemă corespunde probelor de sărituri și aruncări, tuturor sporturilor de forță-viteză, putând fi adaptat util și jocurilor sportive.

În cadrul periodizării tradiționale, intensitatea și cantitatea urmează o dinamică specifică. Creșterii intensității îi corespunde o dinamică a volumului, care reprezintă inițial circa 40 % din valoarea maximă prevăzută pe an, atingând 100 % spre sfârșitul etapei generale a perioadei pregătitoare.

În privința intensității, aceasta crește rapid în cursul etapei specifice, rămânând ridicată pe toată durata perioadei competiționale, chiar atunci când o mobilizare în perioada centrală duce la creșterea volumului de lucru.

Capitolul III

TEHNICA ȘI TACTICA JOCULUI DE FOTBAL

3.1.Tehnica jocului de fotbal

Generalități

După specialiștii domeniului, tehnica reprezintă ansamblul de deprinderi motrice specifice ca formă și conținut, care se desfășoară după legile activității nervoase superioare și ale biomecanicii, folosite în scopul practicării cu randament maxim a jocului.

Pornind de la această definiție, putem defini tehnica jocului de fotbal ca fiind ansamblul mijloacelor specifice jocului de fotbal, prin intermediul cărora jucătorii realizează, pe de o parte, acțiunile cu minge (controlul și circulația acesteia), iar pe de altă parte, manevrele (cu și fără minge) necesare acționării și cooperării eficiente, raționale, în vederea atingerii scopului urmărit.

Tehnica se compune din elemente și procedee tehnice. Elementele tehnice reprezintă formele generale motrice cu și fără minge, specifice jocului de fotbal, printre care amintim: intrarea în posesia mingii, păstrarea mingii, transmiterea mingii, alergările, schimbările de direcție, săriturile etc.

Pentru concretizarea și adaptarea elementelor tehnice la diferite situații specifice jocului, se aplică diferite procedee tehnice. Procedeele au o structură generală a mișcării asemănătoare în cadrul elementului respectiv. Prin procedee tehnice se înțelege un complex de mișcări ale segmentelor, executate într-o succesiune rațională în scopul realizării unei acțiuni intervenite în cursul jocului. Ele reprezintă deci modalitățile concrete de realizare a elementelor tehnice, executate după legile activității nervoase superioare. Câteva exemple de procedee tehnice: preluarea mingii rostogolite, cu partea internă a labei piciorului; depozitarea de minge prin atac din față; lovirea mingii cu interiorul labei piciorului (latul); lovirea mingii cu capul de pe loc, cu un picior înainte.

Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal

Tehnica jocului de fotbal cuprinde următoarele elemente tehnice:

1. Elemente tehnice cu minge:

- intrarea în posesia mingii
- preluarea mingii,
- deposedarea adversarului de minge;
- păstrarea mingii
- protejarea mingii,
- conducerea mingii,
- mișcarea înșelătoare;
- transmiterea mingii
- lovirea mingii cu piciorul,
- lovirea mingii cu capul,
- aruncarea de la margine.

2. Elemente tehnice fără minge

- alergări, schimbări de direcție, căderi, ridicări, sărituri, opriri.

3. Elemente tehnice ale portarului

- poziția fundamentală,
- deplasarea în teren,
- prinderea mingii,
- boxarea mingii,
- devierea mingii,
- blocarea mingii,
- repunerea mingii în joc.

La rândul lor, aceste elemente tehnice dispun de următoarele procedee tehnice de aplicare practică:

1. Preluarea mingii

- cu partea interioară a labei piciorului,
- cu partea exterioară a labei piciorului,
- cu șiretul prin amortizare,
- cu coapsa prin amortizare,
- cu capul prin amortizare,
- cu talpa din ricoșare.

2. Deposedarea de minge

- prin atac din față,
- prin atac din lateral,
- prin atac din spate.

3. Protejarea mingii

- de pe loc,
- din mișcare.

4. Conducerea mingii

- cu interiorul labei piciorului,
- cu exteriorul labei piciorului,
- cu șiretul.

5. Mișcarea înșelătoare

- cu trunchiul,
- cu piciorul,
- cu capul (cu privirea).

6. Lovirea mingii cu piciorul

- cu interiorul labei piciorului (latul),
- cu șiretul interior,
- cu șiretul exterior,
- cu exteriorul labei piciorului,

- cu vârful labei piciorului,
- cu călcâiul,
- cu genunchiul,
- lobarea mingii cu piciorul,
- lovirea mingii din demi-volé,
- lovirea mingii din volé,
- lovirea mingii din foarfecă.

7. Lovirea mingii cu capul

- de pe loc,
- din săritură,
- din alergare,
- din plonjon.

8. Aruncarea mingii de la margine

- de pe loc,
- cu elan.

9. Elemente tehnice ale jocului portarului:

- poziția fundamentală: înaltă, medie, joasă;
- deplasările în teren: porniri, opriri, cu pas adăugat, alergări, întoarceri, sărituri, căderi, ridicări;
- prinderea mingii
- venită pe jos, fără plonjon;
- venită la înălțimea genunchiului, fără plonjon;
- cu traiectorie înaltă, fără plonjon;
- venită pe jos din lateral, cu plonjon;
- cu traiectorie înaltă cu plonjon;
- blocarea mingii

- boxarea mingii: de pe loc, din săritură, din plonjon – cu o mână și cu două mâini;
- devierea mingii: de pe loc, din săritură, din plonjon;
- repunerea mingii în joc
- cu mâna: prin lansare de jos, prin aruncare pe deasupra umărului, prin lansare laterală, prin rotarea brațului,
- cu piciorul: de pe sol, din demi-volé (drop), din volé.

După cum se observă, tehnica dispune de numeroase procedee de punere în aplicare, varietatea acestora oferind jucătorilor posibilități multiple de manifestare în teren în jocul cu și fără minge.

Biomecanica generală și metodică învățării

Biomecanica se referă la acțiunile pe care le au segmentele corpului de la începerea execuției unui procedeu tehnic și până la finalizarea sa, la regulile care se impun a fi respectate în vederea realizării unei execuții eficiente.

În metodică pregătirii tehnice se urmăresc următoarele aspecte:

- însușirea corectă a actului motric care se învață;
- execuția procedeelor tehnice învățate sub forma structurilor tehnico-tactice;
- execuția procedeelor tehnice în situații diverse;
- perfecționarea procedeelor în condiții de adversitate.

3.2. Importanța factorului tehnic și corelarea dintre pregătirea tehnică și ceilalți factori ai jocului

Tehnica reprezintă factorul principal al jocului de fotbal, nucleul în jurul căruia se grupează ceilalți factori ai jocului (pregătirea fizică, tactică, psihologică, teoretică).

Apariția tehnicii, anterior apariției fotbalului ca joc elaborat și reglementat, este un prim argument în atribuirea primului loc în raport cu ceilalți factori.

Între pregătirea tehnică și ceilalți factori ai jocului există relații de condiționare și influențare reciprocă.

Scopul pregătirii: fizice, tactice, psihologice și teoretice îl constituie obținerea unui randament tehnic cât mai ridicat.

Caracterul principal pe care-l are tehnica poate fi explicat și prin faptul că ea stă de cele mai multe ori la baza pregătirii fizice și tactice.

Atât pregătirea fizică, dar mai ales pregătirea tactică se antrenează tot mai mult prin mijloace tehnice, din intenția de a efectua antrenamentul (conținutul acestuia) la cerințele jocului. Astfel, în corelația și interdependența factorilor jocului, tehnica se constituie într-un numitor comun.

Ponderea tehnicii și a celorlalți factori în cadrul antrenamentelor este determinată de o serie de condiții care țin de: vârstă, gradul de măiestrie sportivă al jucătorilor, etapa de pregătire, particularitățile individuale, sarcinile antrenamentului respectiv.

Problema care trebuie reliefată este interdependența dintre factorii antrenamentului și intercondiționarea lor reciprocă. Prezintă, în continuare, legătura dintre acești factori, raportându-ne, în principal, la influența exercitată de factorul tehnic asupra sistemului factorilor de joc.

3.3. Corelația dintre pregătirea tehnică și pregătirea fizică

Dezvoltarea la nivele superioare a capacităților și calităților psiho-motrice generale și specifice constituie un element care impulsionează tehnica, accentuându-i dinamica. Astfel, tehnica este condiționată de pregătirea fizică prin faptul că aptitudinile fizice: rezistența, forța, îndemânarea, viteza, sunt componente, din punct de vedere structural, ale actului tehnic, conferindu-i acestuia un anumit nivel calitativ.

Interferența dintre calitățile fizice și deprinderile tehnice poate fi negativă sau pozitivă.

În raport cu deprinderile tehnice, viteza și rezistența interferează pozitiv, impunându-se dezvoltarea lor continuă în cadrul antrenamentelor.

Forța, deși este necesară pentru o exprimare tehnică eficientă, în acest caz ea situându-se pe plan pozitiv din punct de vedere al interferenței, devine, în cazul unei supradozări, un factor negativ, varietatea de manifestare și calitatea execuției tehnice fiind diminuată.

Corelația cea mai puternică dintre pregătirea tehnică și pregătirea fizică este dată de încărcătura psiho – fizică tot mai crescută a jocului, consecință a competitivității ridicate și

care solicită realizarea deprinderilor și a capacităților tehnice într-o viteză, rezistență și forță crescute.

Deprinderea tehnică a fotbalistului din prezent și viitor implică obligatoriu două condiții fizice indispensabile: execuție rapidă și în execuție rapidă în luptă cu adversarii.

Procesul de perfecționare a tehnicii depinde foarte mult de nivelul pregătirii fizice, orientată precis și efectuată corespunzător. Lipsa unui nivel minim de pregătire fizică, în special la copii și juniori, devine un factor care limitează învățarea tehnicii. Acest lucru impune exersarea fiecărei deprinderi tehnice cu aspecte de pregătire fizică. Totuși, temporar, ca o consecință a unor obiective prioritare pe plan metodic și pregătirea fizică poate deveni factor principal în cadrul antrenamentelor (perioadele pregătitoare).

Caracteristica interrelației pregătire tehnică – pregătire fizică este îmbinarea organică a tehnicii cu calitățile motrice, ceea ce asigură o cale de acces spre adaptarea de ordin superior a tehnicii la cerințele de complexitate și dinamizare a jocului.

Faptul care întărește legătura dintre cei doi factori ai antrenamentului este următorul: deși pregătirea fizică se realizează deseori separat, prin mijloace proprii, în concepția actuală ea tinde să fie antrenată prin mijloace tehnice, pentru racordarea conținutului antrenamentului la cerințele procesului de joc.

3.4. Corelația dintre pregătirea tehnică și pregătirea tactică

Între tehnică și tactică există o strânsă corelație, interdependența tehnico – tactică realizându-se divers.

Tehnica, prin toate deprinderile sale specifice, se realizează în joc colaborativ sau adversativ, având scopuri tactice evidente. Exprimarea fiecărui jucător în cadrul jocului, în prezența coechipierilor și a adversarilor, poate fi, din punct de vedere tactic, pozitivă sau negativă, motivată sau nemotivată. Direcția tactică a tehnicii jucătorului trebuie să fie oportună, constructivă și eficientă.

Un gest tehnic izolat nu are semnificație decât dacă permite realizarea conștientă a unor sarcini de joc – sarcini tactice. Caracterul tactic al gesturilor tehnice derivă din faptul că acestea se inițiază, adaptează, desfășoară și analizează în condițiile concrete ale jocului, interesând oportunitatea, eficacitatea și calitatea lor în rezolvarea situațiilor concrete de joc.

Astfel, se conturează noțiunea de tehnică tacticizată care evidențiază caracterul global al celor doi factori, existența și exprimarea lor comună în procesul de joc.

Tehnica devine un catalizator al intențiilor tactice, iar capacitățile tehnice ridicate ale jucătorilor oferă echipei în ansamblu numeroase posibilități de exprimare superioare care se materializează tactic. Cu cât registrul tehnic este mai bogat, cu atât mai crescute sunt posibilitățile tactice.

Tacticizarea tehnicii are drept consecință dezvoltarea factorului tehnic. Deprinderile tehnice, fiind solicitate să rezolve cele mai complexe și dificile sarcini tactice care caracterizează fotbalul actual, suferă modificări și adaptări menite să le facă eficiente.

Tehnica perfecționată la un grad înalt nu numai că generează noi activități tactice, dar face ca o serie de elemente ale acestui factor să se poată realiza fără prea mari eforturi psiho – fizice, fără concentrare, ca acțiuni firești.

Tactica creează un mediu favorabil dezvoltării deprinderilor și capacităților tehnice și reprezintă elementul cel mai dinamic al jocului.

Sarcina fundamentală a antrenamentului este ca exprimarea tactică (individuală și colectivă) având ca suport factorul tehnic, să fie cât mai eficientă. Analizată din punct de vedere metodic, corelația tehnico – tactică arată că înzestrarea tactică a fiecărui jucător și a echipei se face concomitent cu perfecționarea capacităților lor tehnice.

Încă de la începutul învățării tehnicii trebuie să apară condițiile de tactică pentru a putea realiza formarea unei tehnici moderne.

În condițiile tot mai complexe ale jocului, sarcinile atribuite pot fi îndeplinite doar de către jucători cu o tehnică utilă, cu cunoștințe tactice precise și multiple și cu o pregătire fizică superioară.

3.5. Corelația dintre pregătirea tehnică și pregătirea psihologică

Maximalizarea performanței în fotbalul actual se poate obține numai prin maximalizarea personalității jucătorului.

Fotbalul este o activitate specifică, de suprasolicitare psiho – fizică a jucătorilor, în care lupta pentru victorie a devenit deosebit de acerbă.

Psihicul reprezintă un factor deosebit de important în structura și strategia antrenamentelor și a jocurilor.

O primă condiție psihică a acțiunii tehnice este dată de cerința stringentă a fotbalului de astăzi, aceea a jocului în viteză. Eficacitatea unui jucător bun este dată de capacitatea de a gândi și executa repede și oportun orice manevră tehnică. Jucătorul trebuie să fie capabil să analizeze foarte repede situația de joc, să ia o decizie rapidă și să fie capabil să analizeze actul tehnic oportun, eficace și într-un timp cât mai scurt.

O altă problemă în corelația dintre tehnică și factorul psihologic o constituie capacitatea jucătorului ca din totalitatea deprinderilor sale tehnice să selecționeze doar acele manevre care sunt motivate tactic, sunt eficiente fazei de joc sau sunt în conformitate cu concepția de joc a echipei. Acest lucru depinde de calitatea educației tactice a jucătorului, de trăsăturile acestuia și de conformația psiho – motorie de care beneficiază. Jucătorul trebuie să filtreze dintr-o multitudine de posibilități soluția tehnică optimă.

Un aspect de natură psihică care determină calitatea tehnicii îl reprezintă capacitatea jucătorului de a-și adapta manevrele tehnice la situațiile imprevizibile ce apar pe parcursul jocului. Această capacitate depinde atât de nivelul gândirii tactice a jucătorului, cât și de volumul deprinderilor sale tehnice.

Fotbalul de calitate din trecut, dar mai ales fotbalul actual impune o calitate psihică deosebit de importantă a actului tehnic – curajul execuției tehnice –, care reprezintă capacitatea jucătorului de a iniția acțiuni: decis, ferm și încrezător în propriile capacități psiho – fizice. Pentru a asigura un randament crescut al jocului, curajul execuției tehnice trebuie cuplat cu siguranța execuției, astfel încât riscul să se încadreze în limite normale.

Legătura tehnicii jocului cu elemente de ordin psihic generate de joc conduce la posibilitatea fotbalistului de a se exprima cât mai eficient din punct de vedere tehnic pe parcursul desfășurării procesului de joc. Exteriorizarea tehnică este perturbată de apariția și amplificarea unor stări psiho – afective și emiționale pe care le resimte jucătorul înainte și în timpul jocului datorită mizei, a prezenței adversarilor și a publicului spectator. Aceste stări psihice pot fi depășite de către jucători odată cu începerea jocului.

Jocul nu reprezintă o simplă asociere cantitativă și calitativă de acțiuni individuale și colective, ci un ansamblu al factorilor jocului, o corelație, o comunicare permanentă între aceștia.

3.6. Tactica jocului de fotbal

Tactica fotbalului reprezintă ansamblul acțiunilor individuale și colective, organizate și coordonate în mod unitar și rațional, desfășurate în atac și apărare, respectând regulamentul și etica sportivă. Ea valorifică punctele forte ale propriei echipe și exploatează punctele slabe ale adversarilor, având ca scop obținerea victoriei.

Structura tacticii include elementele componente, fazele jocului, formele și sistemele utilizate, precum și mijloacele de realizare, toate bazate pe respectarea principiilor tactice.

Principiile tacticii

Principiile tactice sunt reguli și cerințe care ghidează acțiunile jucătorilor și echipelor. Acestea se împart în:

A. Principii generale (valabile în atac și apărare)

Tranziția rapidă între faze: din apărare în atac și invers.

Concentrare constantă pe durata meciului.

Minimizarea greșelilor tehnico-tactice.

Execuție oportună și eficientă a acțiunilor.

Anticiparea mișcărilor proprii, ale colegilor și adversarilor.

Sprijin reciproc între jucători.

Crearea de superioritate numerică.

Colaborare eficientă între linii și compartimente.

Practicarea jocului total (participare la ambele faze).

B. Principii speciale pentru atac

Mentținerea posesiei mingii.

Alternarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice.

Acoperirea direcțiilor principale de atac.

Execuții rapide, precise și eficiente.

Evitarea conducerii excesive a mingii.

Alternarea ritmului de joc.

C. Principii speciale pentru apărare

Concentrarea pe direcția mingii și recuperarea acesteia.

Mentținerea echilibrului defensiv.

Adaptarea elastică a apărării la acțiunile adversarului.

Fazele jocului

Atacul

Câștigarea posesiei și tranziția din apărare.

Pregătirea și dezvoltarea acțiunii ofensive.

Finalizarea atacului.

Apărare

Pierderea mingii și încercarea imediată de recuperare.

Replierea și organizarea defensivă.

Apărarea porții și recuperarea mingii.

Formele de atac

Contraatacul – acțiune rapidă spre poartă, surprinzând adversarul imediat după recuperarea mingii (inițiere, desfășurare, finalizare).

Atacul rapid – succesiune de 3-6 pase rapide care creează situații de finalizare favorabile.

Atacul pozițional – plasarea jucătorilor în jumătatea adversă, pe spațiu extins, cu pase repetate pentru pregătirea finalizării și dezechilibrarea adversarului.

Atacul cu circulație de minge și jucători – alternare cu atacul pozițional, implicând pase pe poziții viitoare, schimburi de locuri și pătrunderi spre poartă.

Formele de apărare

Apărarea om la om – marcaj strâns asupra adversarilor, de regulă prin pressing, necesitând mare capacitate de efort.

Apărarea în zonă – fiecare jucător apără o anumită zonă, necesitând plasament bun și anticipare, cu efort mai redus față de marcajul om la om.

Apărarea combinată – combinație între apărarea în zonă și cea om la om, folosită în special împotriva jucătorilor periculoși ai adversarului.

Sistemul de joc

Sistemul de joc este modul general de așezare și coordonare jucătorilor pe teren, incluzând dispozitivul de start, formele de atac și apărare, și mijloacele tactice folosite.

În cadrul sistemului ales, fiecare jucător ocupă un post clar definit și îndeplinește sarcini specifice atât în faza ofensivă, cât și în cea defensivă, adaptându-se în funcție de adversar.

CAPITOLUL IV

OPTIMIZAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE ÎN JOCUL DE FOTBAL

4.1. Antrenamentul în fotbalul pentru copii – proces complex de pregătire

În fotbalul pentru copii, **antrenamentul** reprezintă un proces planificat, sistematic și adaptat vârstei, prin care se urmărește dezvoltarea fizică, motrică, cognitivă și afectivă a jucătorilor tineri, în vederea progresului pe termen lung. Prin exercițiile specifice fotbalului, se produc adaptări importante ale organismului, formând baza pentru performanțe viitoare.

Conform definițiilor clasice adaptate contextului fotbalului juvenil:

- Antrenamentul este **un proces pedagogic continuu**, gradat, prin care organismul copiilor se adaptează la solicitările specifice fotbalului: efort fizic intermitent, acțiuni tehnico-tactice rapide și decizii sub presiune.
- În viziunea modernă, antrenamentul la copii este **un sistem pe termen lung**, ce combină pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică și teoretică, cu accent pe dezvoltarea armonioasă, nu doar pe rezultatul imediat.

Caracteristicile antrenamentului în fotbalul pentru copii

a) Proces de transformare și dezvoltare

Pregătirea jucătorilor se desfășoară orientat și adaptat vârstei, urmărind progresul gradual al calităților motrice și tehnice. În fotbal, această transformare presupune:

- îmbunătățirea rezistenței specifice jocului;
- creșterea vitezei de deplasare și reacție;
- perfecționarea tehnicii de bază (pasa, preluarea, șutul, conducerea mingii).

b) Proces de adaptare

Organismul copilului răspunde diferit la efort în funcție de vârstă, motiv pentru care adaptarea se face progresiv. În fotbal, adaptarea include:

- dezvoltarea capacităților condiționale (forță, viteză, rezistență) și coordonative;
- adaptarea la schimbările ritmului de joc;
- învățarea gestionării oboselei și a presiunii competiționale.

c) Proces de specializare

În primele etape (5–12 ani), accentul se pune pe **dezvoltarea multilaterală**, evitând specializarea prematură pe posturi. Abia din adolescență (14–15 ani) se poate trece treptat la specializarea pe roluri în echipă (fundas, mijlocas, atacant).

d) Proces informațional

Fotbalul este un sport de decizie rapidă. Antrenamentul trebuie să dezvolte:

- percepția situațiilor de joc;
- analiza rapidă a opțiunilor;
- luarea deciziilor tactice eficiente.

Astfel, schimbul de informații dintre antrenor și jucător, dar și între coechipieri, este esențial.

e) Proces de reglare

În fotbalul juvenil, reglarea presupune adaptarea planului de pregătire în funcție de:

- starea fizică și mentală a copiilor;
- obiectivele competiționale;
- feedback-ul obținut din meciuri și antrenamente.

2. Obiectivele antrenamentului în fotbalul pentru copii

- **Formarea bazei motrice generale** și a deprinderilor tehnice fundamentale.
- **Dezvoltarea spiritului de echipă**, a fair-play-ului și a disciplinei în joc.
- **Crearea unei motivații intrinseci** pentru practicarea fotbalului pe termen lung.
- **Pregătirea graduală pentru performanță**, prin acumulare de experiență competițională.
- **Educația caracterului**, a perseverenței și a capacității de a depăși dificultăți.

3. Metode specifice antrenamentului în fotbalul pentru copii

- **Jocurile cu temă** – dezvoltă creativitatea și decizia rapidă.
- **Exercițiile tehnice în regim de viteză** – formarea deprinderilor corecte în condiții de joc.
- **Metoda parțială și integrală** – pentru învățarea tehnicii (de exemplu, lucrul separat la pasa cu latul, apoi integrarea în joc).
- **Pauzele active** – mențin implicarea copiilor și previn scăderea atenției.
- **Modelarea situațiilor de joc** – simularea unor scenarii tactice din meciuri.

4. Conținutul antrenamentului în fotbalul pentru copii

a) Pregătirea fizică generală

Dezvoltă toate calitățile motrice (viteză, rezistență, forță, coordonare), folosind exerciții variate: alergări ușoare, sărituri, jocuri polivalente.

b) Pregătirea fizică specifică fotbalului

Include exerciții cu mingea, alergări cu schimbări de direcție, sprinturi scurte repetate, exerciții de rezistență intermitentă.

c) Pregătirea tehnică

Cuprinde învățarea și consolidarea elementelor de bază:

- pasa (cu latul, exteriorul, interiorul piciorului);
- preluarea mingii (din aer, din săritură, pe sol);
- șutul la poartă (din alergare, din poziție statică);
- driblingul și protecția mingii.

d) Pregătirea tactică

La vârste mici – tactică elementară (ocuparea spațiului, marcaj simplu, păstrarea mingii).

La adolescenți – introducerea conceptelor de strategie (triunghiuri de pase, presing, contraatac).

e) Pregătirea psihologică

Formarea încrederii în sine, a răbdării și a capacității de a lucra în echipă.

ANTRENAMENTUL ÎN FOTBALUL PENTRU COPII – PARTICULARITĂȚI PE GRUPE DE VÂRSTĂ

Antrenamentul în fotbalul juvenil trebuie să fie un proces continuu, adaptat particularităților biologice, psihologice și motrice ale copiilor și adolescenților. Fiecare etapă de vârstă are obiective și metode specifice, iar progresul depinde de dozarea corectă a efortului, de folosirea mijloacelor adecvate și de crearea unui mediu motivațional pozitiv.

Intervalul 5–7 ani

Pregătire fizică: Motricitate grosieră, exerciții generale cu și fără minge.

Pregătire tehnică: Conducerea mingii, oprirea și lovirea din poziție statică.

Pregătire tactică: Recunoașterea porții, direcția de joc.

Pregătire psihologică: Plăcerea de a juca, încredere și curaj.

Intervalul 7–9 ani

Pregătire fizică: Coordonare, viteză de reacție, alergări scurte.

Pregătire tehnică: Pasa simplă cu latul, preluare pe sol, șut din apropiere.

Pregătire tactică: Cooperare și schimb de pase.

Pregătire psihologică: Spirit de echipă, respectarea regulilor.

Intervalul 9–11 ani

Pregătire fizică: Rezistență prin alergări intermitente, echilibru.

Pregătire tehnică: Perfecționarea pasei, șutului și driblingului.

Pregătire tactică: Marcaj simplu, ocuparea spațiului.

Pregătire psihologică: Responsabilitate în joc, gestionarea emoțiilor.

Intervalul 11–13 ani

Pregătire fizică: Rezistență specifică, viteză de deplasare.

Pregătire tehnică: Lovitura de cap, pase lungi, șuturi din mișcare.

Pregătire tactică: Triunghiuri de pase, schimb de poziții.

Pregătire psihologică: Perseverență și concentrare.

Intervalul 13–15 ani

Pregătire fizică: Forță specifică, rezistență anaerobă.

Pregătire tehnică: Tehnică sub presiune, jocuri 1 contra 1.

Pregătire tactică: Presing, contraatac rapid.

Pregătire psihologică: Gestionarea presiunii rezultatelor.

Intervalul 15–17 ani

Pregătire fizică: Rezistență intensă, forță explozivă.

Pregătire tehnică: Specializare pe posturi, detalii tehnice.

Pregătire tactică: Tactici complexe, adaptare la adversar.

Pregătire psihologică: Leadership și asumarea rolurilor.

Intervalul 17–19 ani

Pregătire fizică: Maturitate fizică deplină.

Pregătire tehnică: Tehnică stabilă sub presiune maximă.

Pregătire tactică: Strategie completă, joc cu seniorii.

Pregătire psihologică: Mentalitate de performanță.

Tabel comparativ – obiective principale pe etape de vârstă

Vârsta	Fizică	Tehnică	Tactică	Psihologică
5–7 ani	Motricitate grosieră, exerciții generale cu și fără minge.	Conducerea mingii, oprirea și lovirea din poziție statică.	Recunoașterea porții, direcția de joc.	Plăcerea de a juca, încredere și curaj.
7–9 ani	Coordonare, viteză de reacție, alergări scurte.	Pasa simplă cu latul, preluare pe sol, șut din apropiere.	Cooperare și schimb de pase.	Spirit de echipă, respectarea regulilor.
9–11 ani	Rezistență prin alergări intermitente, echilibru.	Perfecționarea pasei, șutului și driblingului.	Marcaj simplu, ocuparea spațiului.	Responsabilitate în joc, gestionarea emoțiilor.
11–13 ani	Rezistență specifică, viteză de deplasare.	Lovitura de cap, pase lungi, șuturi din mișcare.	Triunghiuri de pase, schimb de poziții.	Perseverență și concentrare.
13–15 ani	Forță specifică, rezistență anaerobă.	Tehnică sub presiune, jocuri 1 contra 1.	Presing, contraatac rapid.	Gestionarea presiunii rezultatelor.
15–17 ani	Rezistență intensă, forță explozivă.	Specializare pe posturi, detalii tehnice.	Tactici complexe, adaptare la adversar.	Leadership și asumarea rolurilor.
17–19 ani	Maturitate fizică deplină.	Tehnică stabilă sub presiune maximă.	Strategie completă, joc cu seniorii.	Mentalitate de performanță.

Antrenamentul în fotbalul pentru copii și adolescenți trebuie să urmeze un traseu clar, de la dezvoltarea generală a abilităților motrice la specializarea avansată, respectând particularitățile fiecărei etape. Rezultatul final este formarea unui jucător complet, pregătit pentru nivelul de seniori.

Jocul de fotbal a cunoscut progrese permanente și apreciable, datorită sferei de răspândire a lui și a numărului mare de practicanți a acestui adevărat „fenomen social”. Acest lucru este foarte edificator și în ceea ce privește copiii din țara noastră, observăm o atracție deosebită pentru practicarea acestui sport, atât în timpul liber, sub formă de joacă, cât și în mediu organizat: competiții școlare sau în unități școlare specializate în antrenamente de fotbal.

În cazul prezentei lucrări, în care se preconizează prezentarea unor mijloace de acționare noi pentru educarea calităților motrice ale copiilor selecționabili în jocul de fotbal, considerăm că este necesară o participare activă și creativă a profesorilor de educație fizică din școli precum și a antrenorilor de fotbal care instruiesc aceste grupe de copii selecționabili, pentru a nu pierde contactul cu cerințele fotbalului internațional contemporan, precum și actualizarea procesului de predare - învățare, la fiecare grupă de vârstă.

Cunoașterea noilor aspecte ale teoriei și practicii fotbalului contemporan, necesită o aprofundare a metodicii generale a antrenamentului sportiv modern, coroborată cu o participare activă și eficace la desfășurarea instruirii profesorilor de educație fizică și sport și a antrenorilor de fotbal.

Rezultatele deosebite care se obțin în jocurile sportive pe plan mondial relevă în mod evident faptul că aceste performanțe remarcabile nu sunt accesibile oricărui individ, oricât de bine ar fi manageriat procesul de pregătire și independent de sistemul de metode utilizat în cadrul antrenamentului. De aceea, selecția constituie o condiție „sine qua non” pentru atingerea performanței, acesta fiind motivul principal pentru care ea nu mai este o activitate empirică, fără importanță, ci reprezintă o activitate fundamentată științific și o preocupare permanentă pentru specialiștii domeniului.

Progresul fotbalului mondial, noutățile apărute în selecția și pregătirea sportivilor, obligă profesorii, antrenorii să studieze aceste orientări pe care le pot aplica în procesul instructiv-educativ. Astfel se au în vedere următoarele premise pentru încurajarea orientării și inițierii sportive la vârstă școlară mică.

1. Vârsta primei selecții a scăzut în jurul vârstei de 5-6 ani la fotbal.
 - pentru a-l îndepărta pe copil de acest hobby „telefonul-tableta-calculatorul” care răpește total timpul copilului;

- pentru a câștiga concurența cu alte sporturi (arte marțiale, minibaschet, înot, gimnastică, patinaj);
 - la vârstele mici se pot crea acele deprinderi, care bine stabilizate vor crea mai târziu conexiuni stabile la nivelul SNC.
2. Formarea mai întâi a unui bagaj motric pentru o pregătire multilaterală, asigurată de practicarea în cadrul unui microciclu a unor sporturi complementare pe lângă antrenamentele specifice.
 3. Adaptarea întregului proces de pregătire la particularitățile morfo-funcționale și psihice ale vârstei copiilor + nivel de pregătire individualizat.
 4. Tot procesul de pregătire bazat pe crearea plăcerii de a juca, de a se antrena, pe încurajare.
 5. Crearea unor sportivi polivalenți cu calități complexe, inteligenți și creativi.
 6. Valorificarea la maxim a calităților de excepție ale unor copii de valoare, care pot face diferența în viitor.
 7. Perfecționarea procesului de pregătire prin folosirea celor mai actualizate metode și mijloace capabile să asigure transferul pentru dezvoltarea calităților fotbalistice aplicate în joc.

Termenul de selecție se referă la „alegere efectuată după un anumit criteriu și cu un scop”. (Drăgan I., ș.a., p.271, 1989), Analizând literatura de specialitate din perspectiva procesului de antrenament, de-a lungul timpului, numeroși autori au delimitat conceptual acțiunea de selecție. Definițiile sunt numeroase, în sens restrâns este considerată un demers științific de „alegere” sau „triere” efectuată pe baza unor criterii care trebuie să răspundă unor cerințe specifice. (Dragnea A., p. 241, 2000)

Alți autori au o abordare mai amplă identificând mai multe caracteristici de conținut astfel: „...proces organizat și repetat, de depistare timpurie a disponibilității înăscute a copilului, juniorului, cu ajutorul unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psihosociologice și motrice), pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă” (Alexe N. ș.a. , p.43, 1993), „selecția în sport este un sistem complex de identificare și triere a indivizilor superior dotați în domeniul sportiv, având la bază anumite principii, criterii și metode științifice cu caracter motric, biomedical și psihologic, cu ajutorul cărora pot fi scoase în evidență, cu un coeficient crescut de probabilitate, având caracter de prognoză, aptitudini reale, necesare pentru a obține performanțe superioare” sau „preocupare sistematică a antrenorilor desfășurată în vederea depistării sportivilor cu cele mai

corespunzătoare aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport sau în vederea desemnării celor mai indicați sportivi pentru a participa la competițiile prevăzute în calendarul sportiv”. (Dragnea A., p.50, 2000)

În cadrul jocurilor sportive, atât teoria cât și practica aferentă domeniului atrag atenția asupra faptului că rezultatele notabile în etapa actuală, nu se pot obține fără a acorda o importanță deosebită selecției la nivelul copiilor și juniorilor și mai apoi la nivelele intermediare ce duc spre marea performanță. Copiii vizați pentru a alcătui grupurile de pregătire pentru fotbal, handbal, baschet, volei vor fi testați în scopul reliefării caracteristicilor și particularităților individuale specifice și propice activității sportive. (Stănculescu V., p.16, 2004)

Pentru ca acțiunea de selecție să fie cât mai obiectivă se recomandă patru categorii de criterii și anume: (Prescorniță A., p.256, 2004)

4.2.Priorități și obiective în procesul de pregătire al copiilor în jocul de fotbal

Ținând cont că viteza și îndemânarea sunt calități ereditare stabile, determinate genetic și că se pot dezvolta la această vârstă, au prioritate:

1. Viteza

- exerciții și jocuri pentru viteza de: reacție; repetiție; decizie; deplasare pe distanțe scurte;
- viteza lucrată și cu îndemânarea mai ales în jocuri dinamice, ștafete, parcurșuri utilitar aplicative;
- datorită slabei dezvoltări a masei musculare, viteza de repetiție și deplasare pe distanțe mai mari au acumulări mai mici.

2. Îndemânarea generală

Ținând cont de faptul că îndemânarea în fotbal, sau abilitatea, este o componentă a îndemânării generale și ținând cont de particularitățile copiilor la această vârstă se pot emite priorități de atins în cadrul antrenamentelor și anume:

- se vor lucra acțiuni motrice care pot fi efectuate atât individual, pe perechi sau grupe de jucători;

- ținând cont de dorința copiilor de a descoperi ceva, este bine ca mijloacele folosite să dea posibilitatea copiilor de a avea creativitate, orientare în criză de timp la solicitări;
- jocurile de mișcare, cât și traseele aplicative sunt recomandate;
- folosirea obstacolelor (jaloanele, bastoanele, gărdulețele) măresc gradul de complexitate și fac exercițiile mult mai atractive și interactive, potrivite acestei vârste. (Ifrim M., p.48, 1986)

3. Rezistența

- această calitate motrică se dezvoltă prin alergări în ritm moderat cu creșterea progresivă a distanțelor, în funcție de elementul de progres, pe un fond de bună dispoziție;
- rezistența se poate dezvolta și prin ștafete, jocuri de mișcare, cât și în jocurile cu număr redus de jucători în inter-relație efort-odihnă;
- ca o apreciere din punct de vedere al fiziologiei efortului la 5-7 ani, putem semnală că greutatea corporală este mică, dar volumul inimii mare, ceea ce permite efectuarea unor eforturi de rezistență deosebite (progresiv de la 3 minute la 10 minute și în serii);
- de asemenea, rezistența se poate dezvolta și prin sporturi complementare absolut necesare pentru dezvoltarea armonioasă a organismului, cum ar fi: înotul, gimnastica aerobică, patinajul sau lucrul cu rolele, elemente din sporturi de autoapărare;
- având în vedere că selecția se face la vârste mici, profesorul, antrenorul, trebuie să prevadă trăsături de ordin biologic față de capacitatea organismului de rezistență la efort atât în condiții de antrenament cât și în joc;
- rezistența cât și dezvoltarea armonioasă se realizează și prin complexe de exerciții stabile de dezvoltare fizică în sală sau afară.

4. Forța

- prima remarcă ar fi că forța flexorilor este mai mare decât a extensorilor, de aceea eforturile suprasolicitate sunt contraindicate;
- având în vedere că musculatura nu este suficient de bine dezvoltată, se recomandă exerciții cu propria greutate sau jocuri cu partener;
- ca o indicație metodică este lucrul dinamic pentru forță;

- ca mijloace se vor folosi genuflexiuni, flotări, extensii, spate, sărituri pe un picior sau pe ambele. (Motroc I., p.70, 1994)

Aspecte generale

- Perfect sănătos, fără deficiențe;
- Somatic – armonios dezvoltat;
- Coordonare bună a diferitelor segmente ale corpului și formarea deprinderilor motrice;
- Capacitate sporită de execuție corectă a mecanismelor elementelor tehnice de bază;
- Însușirea elementelor de tactică incipientă (evitarea aglomerărilor, simțul spațiului, dă și du-te) prin jocuri;
- În cadrul jocurilor să domine dorința de victorie, combativitate, entuziasm;
- Pentru elementele foarte dotate, depășirea normelor de evaluare;
- Însușirea elementelor de igienă personală, regulilor jocului pe teren redus.

Pregătirea fizică

- dezvoltarea armonioasă a segmentelor;
- dezvoltarea vitezei sub diferite forme, dar și în special (reacție, execuție, repetiție);
- dezvoltarea rezistenței aerobe în etape, cu efort moderat;
- dezvoltarea forței dinamice, dar cu propriul corp;
- mare importanță „școala alergării”:
 - să învețe să alerge corect pe partea anterioară a labei piciorului;
 - diferite forme de alergare (cu fața, cu spatele, lateral, cu pași adăugați, încrucișați, cu opriri, cu întoarceri);
 - alergare cu genunchii sus, pendularea gambei înapoi, pas săltat, pas sărit;

Aceste mijloace pot fi introduse în diferite ștafete, concursuri, jocuri de mișcare.

- perfecționarea exercițiilor din „școala săriturii”:

- toată gama de sărituri, fără sau peste obstacole mici (pe un picior, pe ambele, alternativ);
- foarte importante atât pentru coordonare, forță, membre inferioare, săriturile la coardă (de pe loc și din mișcare).

Pregătirea tehnică

(Bompa T.O., pg. 65-68, 2003)

Formarea mecanismelor de bază:

- intrarea în posesie;
- lovirea mingii cu piciorul;
- simțul și controlul mingii.

1. Exerciții pentru tragerea mingii cu talpa, din lateral, stângul, dreptul:

- cu mingea între picioare, lovirea cu partea interioară a labei piciorului drept și stâng;
- tragerea mingii cu talpa (se lucrează pentru ambidextrie, atât cu piciorul drept, cât și stâng);
- din mers, rularea mingii cu talpa înainte;
- cu latul piciorului drept se rulează mingea cu talpa spre piciorul stâng, după care se oprește și se reia invers;
- aceste exerciții pot fi lucrate în spații delimitate (ex. 5x5 m); în acest fel putem ordona mai bine colectivul și-l supraveghem cu ușurință;
- astfel, pe o lungime a terenului de 50 m intră 10 careuri numai pe latura de lângă linia de margine și maxim 20 de copii raționalizând bine spațiul de lucru.

2. Exerciții de menținere a mingii:

- stând cu mingea în mână, se dă drumul mingii spre sol și când ricoșează încearcă să mențină mingea cu piciorul îndemânatic și apoi alternativ;
- mingea într-o sacoșă cu găuri ținută în mână, după care încercăm menținerea;
- ridicarea mingii cu piciorul și încercarea de menținere;

- menținerea mingii din mers alternativ, dreptul, stângul;
 - menținerea mingii din mers pe un traseu de 5 m lungime, cu ocolirea unui jalon;
 - trecerea mingii de pe laba piciorului pe coapsă și invers.
3. *Exerciții de conducere a mingii cu partea interioară sau exterioară a labei piciorului*
- conducerea mingii cu dreptul interior, exterior; același lucru cu stângul – în linie dreaptă;
 - același exercițiu pe un spațiu limitat (5-10 m) cu întoarceri prin călcarea mingii;
 - același exercițiu cu întoarcere pe dreapta sau stânga cu exteriorul piciorului;
 - conducerea mingii printre cinci jaloane așezate la 1 m unul de celălalt: în linie dreaptă; în zig-zag; în cerc;
 - cu interiorul la dreptul și stângul;
 - cu exteriorul la dreptul și stângul;
 - alternativ interior dreptul sau stângul;
 - alternativ exterior dreptul sau stângul.
 - conducerea mingii cu procedeu la alegere, oprire și apoi reluarea conducerii;
 - combinarea conducerii cu trasul la poartă (ca indicație metodică să se tragă de aproape 3-4 m pentru a stimula golul);
 - conducere cu procedee diferite în suveică față în față.
4. *Exerciții de intrare în posesie:*
- învățate în primul rând la această vârstă, preluările pe joc;
 - se lucrează la început de pe loc, apoi cu blocarea mingii;
 - preluarea efectuată cu interiorul, exteriorul, talpa;
 - exerciții de preluare combinate cu transmițeri sub forma lucrului: cu partener; suveică față în față; pătrat;
 - este foarte important de alternat atât preluarea cu piciorul de unde vine mingea, pe poziția viitoare unde va fi transmisă; exemplu: când se lucrează în pătrat mingea vine din stânga preluare cu stângul, pas dreptul în dreapta;

- același exercițiu: - preluare cu stângul, pas stângul;
- preluare cu dreptul, pas dreptul;
- se poate schimba sensul;
- copilul care pasează poate trece la coada șirului propriu, unde pasează sau de unde primește pasa.

5. *Exerciții de lovire a mingii cu latul, interiorul sau șiretul:*

- metodic: - de pe loc;
- din mișcare sub forma suveicilor;
- atenție la tehnica lovirii pentru a nu instala o deprindere greșită;
- atenție la distanța de lucru între copiii care nu trebuie să-i forțeze execuția.
- să insistăm pe lovire corectă, număr de repetări, pe diversificarea exercițiilor și nu pe pregătire fizică fără minge.

6. *Exerciții de lovire a mingii cu capul:*

În general, nu există o vârstă specifică la care este obligatoriu să se antreneze elementul tehnic lovirea mingii cu capul, în unele țări, micii fotbaliști nu mai au voie să lovească mingea cu capul la antrenamente înainte de a împlini vârsta de 12 ani. Prin urmare, este indicat mai ales la copii mici, antrenorii să se concentreze pe alte aspecte ale jocului și urmând ca antrenarea lovirii mingii cu capul să se efectueze când copii sunt mai maturi și dezvoltarea creierului este mai completă.

Indicații:

- musculatura copilului (gât, trunchi) nu este pregătită ca forță;
- obligatoriu mingea nr. 3 la 5-7 ani și nr. 4 la 8 ani, în funcție de vârsta copilului;
- dacă copilul prinde frică deoarece mingea este grea, atunci nu va lovi corect sau va evita să lovească cu capul;
- de învățat corect tehnica de lovire, motiv pentru care profesorul, antrenorul va folosi exercițiul pe o linie metodică corespunzătoare;
- să nu uităm că, copiii sunt intuitivi, așa că demonstrația este importantă;

- exerciții:
 - de pe loc, din minge aruncată din față de coechipier;
 - din mers același exercițiu din alergare ușoară;
 - lucrul cu finalizare cu capul din minge aruncată de portar, este atractiv, stimulativ;
 - același exercițiu cu plonjare este util, atractiv și eficient, deoarece trebuie să controleze căderea.

7. *Exerciții de tras la poartă din înlănțuire simplă – conducere - tras la poartă:*

- fără tras la poartă și fără gol, fotbalul nu ar fi fotbal, adică sportul rege;
- important este ca distanța față de poartă să-i permită copilului să marcheze și să înțeleagă de mic, că 90 % din goluri se marchează ori de sus, ori de jos la nivelul gazonului;
- să se schimbe unghiul de unde trag la poartă;
- exercițiu de tras la poartă: conducere din diferite feluri și procedee; din 1-2 cu antrenorul;
- important este ca viteza să crească numai dacă elementul de progres ne permite;
- va trebui să încurajăm în permanență reușitele copiilor pentru a-i supermotiva.

8. *Fentele sau mișcările înșelătoare:*

- în jocul de fotbal, dezechilibrarea adversarului nu se poate întotdeauna prin pase sau automatisme de joc, așa că relația 1 x 1 devine decisivă;
- prin aceste fente se încearcă dezechilibrarea adversarului, creând superioritate numerică;
- aceste fente pot fi din privire, cu mâna atrăgând atenția adversarului în altă parte, cu trunchiul simularea plecării într-o parte și deplasare în alta, cu membrele inferioare;
- exerciții: trecerea mingii peste minge spre interior sau exterior, odată sau de mai multe ori (se poate executa la început fără minge de pe loc, din mișcare ușoară, cu adversar pasiv sau semiactiv).

Ca indicații metodice pentru exerciții:

- având în vedere că se formează mecanismul de bază la diferite elemente ale jocului, corectările trebuie făcute la timp pentru a nu forma deprinderi greșite;
- să avem capacitatea de a sesiza momentele de monotonie pentru a schimba exercițiile;
- să depistăm dacă exercițiile depășesc capacitatea lor de învățare și să folosim o linie metodică adaptată particularităților de vârstă și nivel de pregătire;
- eșalonarea pregătirii pe perioade scurte încheiate cu testări;
- gradarea instruirii prin dificultăți crescânde;
- verificarea indicilor de execuție raportați la modelul de pregătire.

Pregătirea tactică (Stănculescu V., p.147, 1988)

Caracteristicile tacticii la această vârstă sunt:

- gândirea tactică se formează progresiv dacă mijloacele sunt folosite pe o linie metodică care să permită elementul de progres și creativitate;
- este bine ca jocurile să plece de la 1 x 1 spre 5 x 5 pe grupe valorice, deoarece copiii n-au cunoștințe despre combinațiile în 2-3 jucători, dar pot găsi soluții;
- aprecierea spațiilor în teren, a zonelor libere (înainte, înapoi, lateral) reprezintă preocuparea profesorilor, antrenorilor pentru ca micii sportivi să le evite;
- folosirea suveicilor cu preluare-transmitere, deci un fel de „DĂ ȘI DU-TE” ne conduce la primele elemente de tactică;
- pasa pe poziție viitoare în cuplu, precedată de intrare în posesie.

Pregătirea teoretico – metodică (Teodorescu L., p.239, 1995)

La această vârstă copii vor trebui să cunoască:

- noțiuni simple despre regulile jocului pe teren redus și descrierea jocului de fotbal;

- reguli de igienă personală (duș după antrenament, săpun și prosop propriu, papuci, o cană pentru a bea apă plată sau ceai, tricou de schimb, ciorapi, încălțăminte);
- acasă: să se spele pe dinți dimineața și seara, alimentația corespunzătoare acestei perioade de creștere trebuie să fie bogată în carbohidrați, cât și în proteine vegetale, adecvată efortului fizic și psihic depus;
- să folosească posturile de televiziune ca un câmp de informații eficient, dar în mod special intuitiv dacă mă refer la meciurile de fotbal vizionate. Știm că la vârstele mici, ei pot folosi aceste vizionări care reprezintă exemple în viitorul fotbalistic pe care ei și-l construiesc.

Pregătirea psihologică (Sion G., pg.136-138, 2007)

La această vârstă pregătirea psihologică implică:

- să cunoaștem bine particularitățile psihice la această vârstă pentru a-i putea înțelege și lucra cu copiii;
- copiii vin să se joace, iar profesorul, antrenorul va trebui să-și realizeze obiectivele de pregătire foarte discret, folosind acele jocuri și structuri de exerciții care să dea transfer pozitiv pentru fondul unui echilibru emoțional pozitiv;
- mijloacele folosite trebuie să fie dinamice, atractive și schimbate în funcție de răspunsul copiilor pentru a nu-i plictisi.

Pregătirea biologică

La această vârstă copilul trebuie să știe:

- să se odihnească la prânz dacă îi permite programul;
- să înțeleagă că somnul între 22 și 24 este cel mai odihnitor;
- să respecte o dietă adecvată efortului fizic și psihic pe care-l depune, dar și o ritmicitate a orelor de masă;
- să aibă o consecvență dusă până la automatism privind igiena personală.

4.3. Mijloace de acționare utilizate pentru educarea calităților copiilor în jocul de fotbal

A. Noțiuni elementare privind școala mersului și a alergării:

- 1.mers, opriri din mers (viteză specifică);
- 2.mers pe vârfuri, pe călcâie, pe partea internă a labei piciorului, pe partea externă a labei piciorului (viteza în regim de forță);
- 3.joc de glezne (viteza de repetiție);
- 4.pas sărit (viteza în regim de forță);
- 5.pas săltat (viteza în regim de forță);
- 6.trecere din mers în alergare și invers;
- 7.alergare cu genunchii sus, alergare cu călcâiele la șezută (viteză de repetiție);
- 8.alergare șerpuită (viteza specifică);
- 9.din alergare: opriri, porniri, ocoliri, alergare șerpuită, pas vioi, trecere din alergare în mers (viteză specifică).

B. Școala alergărilor și a săriturilor specifice jocului de fotbal:

- 10.mers înainte – înapoi, lateral cu pas adăugat, lateral cu pas încrucișat, pe vârfuri și pe călcâie;
- 11.din mers înainte, rostogoliri înainte în ghemuit, ridicare – alergare ușoară – rostogoliri înainte – alergare;
- 12.deplasare laterală dreapta – stânga (pe toată lățimea terenului), cu pași încrucișați și cu pași adăugați;
- 13.deplasare cu spatele (3-5 metri), cădere pe spate, ridicare;
- 13.deplasare dreapta (3-5 metri), deplasare stânga (3-5 metri);
- 14.alergare, săritură cu desprindere pe un picior sau pe două picioare;
- 15.din alergare ușoară, la semnal deplasare 3-5 metri cu fața, cu spatele, cu pas adăugat, cu pas încrucișat;
- 16,sărituri ca mingea, la semnal alergare;

17. pe perechi față în față: „jocul cocoșului”;

18. pe perechi față în față deplasări laterale, înainte, înapoi, la semnal: sărituri cu desprindere pe două picioare;

C. Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteza în regim de mobilitate - elasticitate):

20. rostogolirea mingii cu talpa, înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;

21. rostogolirea mingii cu partea internă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;

22. rostogolirea mingii cu partea externă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;

23. combinații de rostogoliri ale mingii, la alegere, static;

24. combinații de rostogoliri ale mingii, la alegere, din ușoară deplasare;

D. Jocuri de mișcare specifice jocului de fotbal ((îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză specifică):

25. vânătorul și rațele;

26. mingea la căpitan;

27. ștafete cu conducerea mingii;

28. mingea prin tunel;

29. conducerea mingii cu piciorul până la o distanță de 15 metri, întoarcere prin rostogolirea mingii cu talpa și revenire la coada șirului, prin conducerea mingii cu partea interioară a labei piciorului;

E. Joc bilateral, liber, consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză de reacție + viteză de execuție + viteză de deplasare + viteză de repetiție + viteză în regim de forță + viteză în regim de mobilitate - elasticitate):

F. Dezvoltarea simțului și controlului mingii (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză de reacție + viteză de execuție + viteză de deplasare + viteză de repetiție + viteză în regim de mobilitate - elasticitate):

30. simularea conducerii mingii din ușoară alergare (10-15 metri);

31. simularea conducerii mingii din alergare rapidă (20-30 metri);
 32. conducerea mingii cu șiretul plin din alergare ușoară, cu piciorul îndemânatic (10-20 metri), după care se schimbă piciorul. În linie, pe un rând, se poate executa unul la minge, sau „suveică” de câte trei jucători;
 33. conducerea mingii cu șiretul exterior, din alergare ușoară, cu piciorul îndemânatic (10-20 metri), după care se schimbă piciorul. În linie, pe un rând, se poate executa unul la minge sau „suveică” de câte trei jucători;
 34. conducerea mingii cu partea interioară a labei piciorului, din alergare ușoară, cu piciorul îndemânatic (10-20 metri), după care se schimbă piciorul. În linie, pe un rând, se poate executa unul la minge sau „suveică” de câte trei jucători;
 35. conducerea mingii, alternativ cu ambele picioare, alternând procedeele tehnice de coordonare a mingii;
 36. conducerea mingii, cu ambele picioare, alternând procedeele tehnice de conducere a mingii;
- G. Inițierea și învățarea elementelor tehnico-tactice de bază (îndemânare specifică în jocul cu minge + viteză de reacție + viteză de execuție + viteză de deplasare + viteză de repetiție + viteză în regim de mobilitate - elasticitate):

a) Preluarea mingii:

37. jucătorul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu talpa;
38. jucătorul arunca mingea în sus, după care face preluarea mingii cu talpa;
39. doi jucători: față în față, la 10 metri distanță, unul aruncă mingea celuilalt care face preluare;
40. pe perechi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea și apoi retransmiterea mingii;
41. același exercițiu în trei, din alergare;
42. joc cu temă: înainte de pasarea mingii, obligatoriu conducerea mingii de cel puțin 3 metri;
43. joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare, după care urmează transmiterea mingii;

b) Conducerea mingii:

- 44. conducerea mingii cu unul din picioare, alternând procedeele de conducere;
- 45. conducerea mingii cu ambele picioare, alternând procedeele de conducere;
- 46. conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează și celalalt conduce și invers);
- 47. conducerea mingii printre jaloane (15 metri, 5 jaloane, din trei în trei metri);
- 48. joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri;

c) Lovirea mingii cu piciorul:

- 49. din joc de glezne – lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului, la zid sau cu partener;
- 50. din alergare ușoară, pase în doi cu partea interioară a labei piciorului (alternativ dreptul-stângul);
- 51. executarea acestor exerciții, transmiterea mingii: executându-se pe rând cu exteriorul labei piciorului, cu șiretul exterior, cu șiretul interior și cu șiretul plin;
- 52. doi jucători față în față, pasează între ei printr-o portiță cu lățimea de 1,50-2 metri și înaltă de 80 centimetri. Transmiterea mingii se execută de pe loc, apoi din mișcare;
- 53. transmiterea mingii între doi jucători, cu ricoșarea mingii din panou (jucătorii sunt așezați lateral);
- 54. transmiterea mingii în trei din „suveică”, cu trecerea la coada șirului;
- 55. transmiterea mingii în trei cu schimb de locuri;
- 56. șase – opt jucători, așezați în cerc cu un jucător la mijloc (A), transmite mingea la un jucător din cerc (C) care se deplasează, (F) se deplasează rapid în centru unde se întâlnește cu mingea transmisă de (C);
- 57. transmiterea mingii în doi de pe loc, distanța între jucători – 20 metri, cu aplicarea următoarelor teme: un jucător transmite mingea pe jos, cu intensitate medie, celălalt execută preluarea, ridică mingea cu mâinile și o transmite înapoi prin rostogolire;
- 58. transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între jucători 10-15 metri;

d) Lovirea mingii cu capul:

59. jucătorul are mingea în mână și o aruncă la aproximativ un metru, în sus, deasupra capului, o lovește cu capul și o prinde din nou;
60. jucătorul se deplasează înainte, în mers și apoi în alergare, își arunca mingea în sus și o lovește cu capul;
61. jucătorul aleargă încet, își aruncă mingea deasupra capului, trimițând-o prin loviri cu capul într-un perete sau la un partener;
62. la o minge atârnată, jucătorul exersează lovirea mingii cu capul de pe loc și apoi din mers și din alergare;
63. jucătorul lovește mingea în sol și după ricoșare o lovește cu capul în perete sau la partener;
64. exerciții de lovire a mingii cu capul între 2-3 jucători: un jucător oferă din mână mingea unui partener care o retransmite cu capul de pe loc;
65. jucătorul cu mingea în mână, o arunca în sus și o lovește cu capul, din săritură;
66. jucătorul cu mingea în mână, o aruncă deasupra capului, după care o transmite cu capul din săritură, în perete sau la partener;
67. la mingea suspendată, jucătorul execută lovirea cu capul din săritura de pe loc, din deplasare, cu bătaie pe un picior și apoi din deplasare cu bătaie pe ambele picioare;

e) Protejarea mingii:

68. într-un cerc de 10-12 jucători se execută conducerea mingii cu procedee variate, în direcții diferite, atenția fiind concentrată asupra menținerii controlului mingii;
69. protejarea mingii „unul contra unu”, într-un spațiu limitat;
70. într-un cerc (raza de 9 metri), se află 6 jucători, dintre care 5 jucători conduc mingea protejând-o de al șaselea jucător fără minge care căuta să scoată mingiile în afara cercului;

f) Mișcări înșelătoare (fente):

71. jucătorii dispuși pe tot terenul, execută de pe loc înclinarea laterală de pe un picior pe celalalt, cu schimbarea centrului de greutate și revenire în poziție inițială;

72. alergare pe tot terenul, cu schimbări de direcție, trecerea centrului de greutate de pe un picior pe altul;
 73. jucătorii dispuși pe tot terenul, pe perechi execută încercări de depășire a coechipierului prin fente executate cu corpul;
 74. jucătorii așezați în coloană câte unul, la distanță de un metru între ei, execută alergare ușoară. Primul jucător execută întoarceri de 180 grade și alergare șerpuită printre ceilalți jucători care termină execuția și se va așeza la sfârșitul șirului;
 75. jucătorii dispuși în coloană câte unul, se deplasează (din mers, alergare ușoară, alergare de viteză) spre un jalon oscilant (dreapta – stânga) încercând să se strecoare pe lângă el fără să-l atingă. După fiecare depășire se trece la coada șirului;
 76. „suveică” în care se va exersa conducerea mingii combinată cu mișcări înșelătoare în dreptul fiecărui jalon;
 77. un jucător cu o minge, execută conducerea mingii din alergare ușoară, la un semnal execută diferite înlănțuiri de mișcări înșelătoare cu corpul și schimbarea direcției de deplasare;
- H. Jocuri desfășurate sub formă de întrecere (îndemânare specifică în jocul cu mingea + viteză de reacție + viteză de execuție + viteză de deplasare + viteză de repetiție + viteză în regim de mobilitate - elasticitate):
78. Concurs de tras la țintă: Jucătorii sunt împărțiți în două subgrupe egale. De la 7-8 m distanță vor executa lovituri la țintă cu piciorul. Ținta o constituie un pion așezat în mijlocul porții de fotbal. Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se va executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept. Grupa care totalizează cel mai mare număr de reușite câștigă întrecerea.
 79. Concurs de tras la poarta goală: Jucătorii sunt împărțiți în două subgrupe egale. Câte două mingi (una pentru fiecare grupă) sunt așezate în lateral pe cercul de 16 m și jucătorii execută lovituri cu piciorul din exteriorul semicercului. Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se va executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept. Grupa care totalizează cel mare număr de goluri marcate câștigă întrecerea.

80. Concurs „Apără poarta”: 2-3-4 apărători încearcă depozitarea atacanților (2-3-4-5) care circulă în fața porții și încearcă finalizarea. Când reușesc acest lucru, încep să paseze între ei, iar atacanții încearcă prin presing recuperarea mingii. Câștigă echipa care intră de mai multe ori în posesia mingii.
81. Concurs de doborâre a pionului: Jucătorii sunt împărțiți în două subgrupe egale (se poate efectua și individual). Câte două mingi (una pentru fiecare grupă) sunt așezate în lateral pe careul de 16 m iar popicul este așezat la 1m de rădăcina barei, jucătorii prin șut la poartă încearcă să doboare pionul. Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se va executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept. Câștigă echipa cu cel mai mare număr de goluri marcate, sau în cazul când concursul se desfășoară individual el va avea caracter eliminatoriu.
82. Concurs de lovire a unei ținte atârnată pe bara transversală a porții: Jucătorii sunt împărțiți în două subgrupe egale (se poate efectua și individual). Fiecare jucător cu câte o minge este așezat la 1m de suprafața de pedeapsă (spre interiorul acesteia) iar ținta (un tricou) este așezată pe bara transversală la orice distanță față de mijlocul barei, jucătorul prin șut la poartă încearcă să lovească ținta. Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se va executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept. Câștigă echipa cu cel mai mare număr de goluri marcate, sau în cazul când concursul se desfășoară individual el va avea caracter eliminatoriu.
83. Concurs de menținere a mingii în aer: Se desfășoară individual (eliminatoriu) sau pe echipe. Fiecare jucător are dreptul la trei serii de încercări, pentru a menține mingea în aer cât mai mult timp, prin lovituri succesive numai cu piciorul. Dacă mingea este atinsă cu orice altă parte a corpului număratoarea este întreruptă. Se apreciază cea mai bună încercare din serie sau totalul de trei încercări.
84. Concurs de menținere a mingii între trei jucători: Două echipe de câte trei jucători și o minge. Spațiul de joc este un dreptunghi de 7 X 14 m. Timpul de joc va fi la liberă alegere. Echipa care este în posesia mingii încearcă să realizeze un număr cât mai mare de pase, fără ca adversarul să ajungă mingea. Aceste pase se numără de fiecare dată când echipa este la minge și apoi la sfârșitul jocului se totalizează. Echipa care nu este la minge încearcă să intre în posesia acesteia numai prin interceptie, pentru a trece ea la realizarea unui număr cât mai mare de pase.

85. Jocuri în doi: Patru jucători formează o grupă având două perechi. Distanța de pasare este de 5 – 10 m. Câte doi jucători schimbă mingile în așa fel încât după fiecare pasă să alerge ocolind la 2 – 5 m coechipierul așezat în spatele lor. Câștigă perechea care execută prima un număr prestabilit de pase. Urmează cealaltă pereche. Se va juca și contra timp, adică perechea care execută cele mai multe schimburi de mingi în timp de 3 minute. *Prima varianta*: doi jucători stau la 5 – 7 m distanță. După o pasă se retrimite unuia, apoi celuilalt dintre jucători. Cel ce execută pasa ocolește ambii jucători și retrimite aceluia care i-a pasat. Câștigă perechea care execută prima numărul de schimburi prestabilit și anume, trei. În continuare, jucătorii care au pasat, schimbă locul cu cei așezați. *Varianta a doua*: la ocolirea jucătorilor așezați, alergătorul descrie un opt. Cel ce pasează adresează mingea, cât mai precis la mijloc, printre cei doi jucători așezați. Câștigă cei ce termină primii numărul de schimburi de mingi prestabilit, și anume trei. Urmează apoi schimbul de roluri și schimbul de perechi. *Varianta a treia*: participă două perechi. Una dintre perechi șutează alternativ la un zid, apoi ocolește alergând jucătorul așezat la 5 m în spate. Câștigă perechea care realizează numărul de schimburi stabilit la început.
86. Ștafete cu un „transmițător”: Două grupe formează cele două ștafete, transmițătorii aflându-se la 8-15 m de propria echipă, pasează mingea celui mai apropiat jucător care o șutează înapoi și fuge la coada șirului. Jocul se termină și câștigă echipa al cărei prim jucător ajunge din nou în fruntea șirului. *Variantă*: îndată ce primul jucător ajunge din nou în frunte, fuge la „transmițător” luându-i locul, iar acesta se așează la coada șirului. Toți procedează la fel. Jocul se termină când toți jucătorii au fost pe rând „transmițători” și când toți și-au reluat locurile pe care le-au avut la începutul jocului. Câștigă echipa care reușește să execute prima acest lucru.
87. Vânătoarea cu mingea: Jucătorii sunt împărțiți în careul mare de 16 m. Unul dintre ei este vânător și se află în posesia mingii. El conduce mingea printre jucătorii care aleargă și încearcă să atingă cu mingea pe unul dintre ei. Cel atins devine vânător. Acum ambii pasează încercând să se apropie cât mai mult de unul dintre ceilalți jucători pentru a atinge pe careva cu mingea. Fiecare jucător atins devine vânător. Nu se admit sărituri peste mingea. Cei ce devin vânători își suflecă o mâneca drept semn de recunoaștere. Câștigă cel lovit ultimul. *Prima variantă*: tot în careul de 16 m, una dintre echipe execută pase încercând să atingă un jucător al echipei adverse. Orice atingere se notează cu un punct. Nu se poate sări în sus în fața adversarului. Nu se admite decât evitarea mingii. După trei

minute echipele schimbă rolurile. Câștigă echipa cu mai multe puncte. *Varianta a doua:* joacă două echipe. În spațiul de 16 m, una dintre echipe schimbă pase în timp ce cealaltă încearcă să o deposeze. Mai există o „vulpe” care trebuie atinsă de echipa în posesia mingii. Orice atingere contează un punct. Este declarată învingătoare echipa care realizează cele mai multe puncte. *Varianta a treia:* una dintre echipe se află în cercul de la centrul terenului iar cealaltă în afara acestuia. La un semnal cei din afara cercului schimbă pase urmărind atingerea unui jucător din interiorul cercului. Fiecare atingere este un punct. Mingea pătrunsă în cerc este trimisă afară. După un timp echipele își schimbă locurile. Victoria se obține în funcție de numărul de puncte acumulate.

4.4. Jocul și întrecerea, mijloace fundamentale ale instruirii în fotbal

Teoriile formulate de diverși autori explică jocul în concordanță cu interesele de clasă, raportându-l la modul de viață social, la formarea și evoluția proceselor psihice, a personalității în general. Iată câteva idei formulate de specialiștii în domeniu:

Jean Chateau „Cine spune joc spune totodată și libertate, și o educație prin joc trebuie să fie o sursă atât de efort fizic cât și de bucurie morală.” „Copilul este serios pentru că prin succesul jocului el își afirmă voința, își proclamă forța și autonomia”. (Epuran M., Holdevici I., p.184, 1998),

Gilles Magnane „Copilul care se joacă pare să nu obosească. Prin joc el își recâștigă forțele, asemenea lui Anteu sau unei baterii care se încarcă cu ajutorul unui dinam.” (Idem, p.195)

Eric Claparede „La copil jocul este munca, este datoria, este idealul vieții. Jocul este singura atmosferă în care ființa sa psihologică poate să respire și în consecință poate să acționeze”. (Ceobanu C., p.239, 2002)

Jocul în școală reprezintă o punte de legătură între copilăria liberă și încadrarea în obligațiile sociale școlare. Datorită faptului că în joc copilul găsește elemente comune cu munca adulților, adică cheltuiala de energie, cadrul colectiv de desfășurare, disciplina și regulile, dorința de depășire, îl pregătesc pentru activitatea de învățatura și viitoarea conduită umană.

Activitatea lucidă este mai densă în copilărie și tinerețe. Copii se joacă aproape tot timpul. Jocul oferă copiilor o multitudine de impresii care contribuie la îmbunătățirea cunoștințelor despre lume și viață, măresc capacitatea de înțelegere a situațiilor complexe, favorizează dozarea forțelor fizice și spirituale, stimulează dorința de a reuși, ingeniozitatea în rezolvarea diverselor probleme.

Pentru o caracterizare atotcuprinzătoare a jocului este nevoie să cităm din „Psihologia educației fizice” de Epuran Mihai, care evidențiază următoarele aspecte definitorii ale jocului: (Crăciun M. p.238, 2008)

- **activitatea naturală** care izbucnește din trebuințele firești de mișcare și de manifestare a calității ființei umane;
- **activitatea liberă cu participare benevolă**, în care primează dorința și nevoia omului de a se juca;
- **activitatea atractivă** care determină stări afective pozitive și satisfacții;
- **activitate totală** care angajează ființa umană în integritatea sa, cu toate funcțiile psihice, cognitive, afective, volitive, motrice, etc.;
- **activitatea recreativă compensatorie** care, prin ființa umană caută destindere și distracție.

În cadrul activității de educație fizică și sport, prin joc se pot realiza o serie de obiective cum sunt:

- dezvoltarea fizică generală și întărirea sănătății;
- dezvoltarea deprinderilor motrice și a calităților motrice;
- formarea și însușirea unor cunoștințe utile, prin lărgirea sferei reprezentărilor despre lume, precum și a tehnicii anumitor ramuri de sport;
- dezvoltarea personalității, a spiritului colectiv și a calităților moral - volitive.

Prin folosirea jocului se poate cunoaște personalitatea dublă, biologică și psihică a copilului, într-un grad de autenticitate ce nu poate fi înlocuit. Jucându-se copilul nu este în stare să ascundă nimic din stările sale psihice și sentimentele care îl animă, jocul putând fi folosit ca o formă eficientă de selecție pentru practicarea sportului de performanță.

Motivele care au condus la includerea jocurilor sportive în programele școlare pot fi argumentate prin: (Bocu T., pg.5-6, 2006),

- **jocul sportiv** pentru elevi **reprezintă activitatea motrică globală** cea mai atractivă, prin intermediul căreia se poate acționa pe un fond de solicitare motrică și psihică complexă;
- **jocul sportiv** ca atractivitate globală **constituie un instrument eficace** de acționare a funcțiilor organismului, a calităților fizice și psihice;
- comparativ cu celelalte elemente de conținut ale programei școlare în care se realizează inițierea elevilor, **jocul sportiv** fiind o activitate eminentă colectivă, **favorizează realizarea și dezvoltarea relațiilor de grup** cu cei mai ridicați indici de eficiență.

Principalele deprinderi, calități motrice și însușiri moral-volitive specifice jocurilor sportive incluse în programele de educație fizică școlară, au valoare de întrebuințare și în alte domenii de activitate. Alergarea, săriturile, prinderea și aruncarea, viteza, îndemânarea, forța, dârzenia, suplețea, mobilitatea, perseverența, dăruirea sunt solicitate în relații de interdependențe multiple și complexe, cu implicații în formarea personalității umane.

În vederea sporirii eficienței lecțiilor de educație a forței de stimulare și de atracție a acestora, toate programele de educație fizică elaborate până în prezent au acordat deosebită atenție însușirii de către elevi a minimum 2 jocuri sportive, precizând totodată organizarea unor campionate între clase în timpul liber al elevilor, pentru a stimula elevii pe calea continuei perfecționări sportive. Jocul de mișcare dezvoltă simultan deprinderile motrice de bază sau specifice, calitățile motrice și, în același timp procesele psihice, trăsăturile de personalitate.

Jocul este un exercițiu care pregătește copilul pentru viață oferindu-i o multitudine de impresii care contribuie la îmbogățirea cunoștințelor despre lume și viață, măresc capacitatea de înțelegere a situațiilor complexe, favorizează dozarea forțelor fizice și spirituale, creează capacități de concentrare, stimulează dorința de a reuși, ingeniozitatea în rezolvarea diverselor probleme.

Cei mai mulți copii așteaptă cu nerăbdare jocurile în cadrul cărora „nu-si menajează forțele, se entuziasmează, participă cu dăruire, sunt dornici să execute cerințe, să se afirme”. Indiferent de vârsta, copiii consideră jocul „cel mai plăcut moment al lecției”.

Ei se bucură sau se supără, se frământă, se orientează, colaborează, se încurajează, sunt critici sau autocritici, se stimulează, se ajută, nu fac concesii, doresc victoria și sunt afectați de nereușită. În joc se armonizează interesele, copiii se unesc „mânați de același scop, dacă echipa câștigă apare bucuria biruinței, dacă echipa pierde, apare durerea insuccesului”.

Competiția este o situație de realizare, prin care copilul urmărește afirmarea de sine, în același timp este și o situație importantă de evaluare socială. Copilul, deci sportivul, prin rezultatele din competiție aspiră spre o nouă treaptă a promovării sale, la dobândirea unei situații sociale mai bune, a superiorității. Cum orice întrecere are în vedere obținerea unei performanțe, valoarea acesteia este confirmată, validată și apreciată social de colegi, de profesori, de părinți, de public, de arbitri oficiali. (Dragu M., p.148, 2006)

Întrecerea nu este numai lupta dintre competitori pentru dovedirea superiorității ci și un spectacol realizat de sportivi pentru a satisface micul sau marele public tot mai numeros și mai exigent.

4.5. Aprecieri metodice generale în jocul de fotbal

1.În ceea ce privește numărul copiilor cu care se lucrează în lecția de antrenament, acesta trebuie să fie de 12-15 copii pentru:

- a supraveghea ușor colectivul;
- a reduce numărul greșelilor prin efectuarea corectărilor la timp;
- asigurarea unui număr de repetări necesar în faza de învățare;
- a se adapta condițiilor de spațiu (se poate lucra pe $\frac{1}{4}$ teren de fotbal);
- a se adapta condițiilor materiale:
 - a) aparate ajutătoare: - jaloane;
 - gărdulețe;
 - porți de dimensiuni diferite.
 - b) materiale sportive: minge; maieuri; conuri; corzi elastice; covorașe (pentru exerciții la sol).

2.În metodică pregătirii este bine să se aloce timpul egal între pregătirea multilaterală, în care școala alergării și a săriturii sunt aspecte de maximă importanță, și 50 % deprinderilor de ordin tehnic:

- atenție la metoda de lucru pe grupe, individual;

se recomandă 120 lecții/an; 3 antrenamente/săptămână.

3.Jocurile dinamice au un rol important în dezvoltarea motricității, dar și a calităților motrice combinate (accent pe jocurile de V + Î).

4.Jocurile pe teren redus, de 1x1 la 4x4 – 5x5 maxim;

- spațiu de lucru adaptat vârstei și nivelului de acumulări, cu porți de 1m/1m, 2 x 2 m, 2 x 1m, 3 x 2 m;
- toate jocurile cu TEMĂ;

5.Educarea interesului de grup (ținută, încadrare).

6.Să nu se lucreze din poziții statice.

7.Explicațiile clare vor fi dublate de demonstrație.

4.6. Refacerea biologică după efort, în jocul de fotbal

Refacerea este o componentă importantă a antrenamentului sportiv deoarece este o etapă a procesului de adaptare a organismului la efort, copilul trebuie educat pentru a avea nivelul de cunoștințe care să-l ajute pentru pregătire și joc.

Refacerea organismului după efort poate fi definită drept acel complex de mijloace naturale și artificiale, provenite din mediul intern sau extern, dirijat în scopul accelerării proceselor de re-echilibrare a funcțiilor organismului și chiar a depășirii vechiului plafon funcțional. (Cocoradă E., pg.64-69, 2005)

Refacerea este esențială în obținerea performanței sportive. Timpul alocat refacerii este esențial pentru realizarea supracompensării. Aceasta are un rol important în prevenirea traumatismelor și a supra-antrenamentului. Oboseala produsă de o refacere incompletă este înalt corelată cu riscul de traumatisme și cu supraantrenamentul.

În timpul refacerii se realizează adaptarea organismului la stresul cauzat de efort prin:

- refacerea rezervelor energetice consumate de efort și chiar supracompensarea lor;
- refacerea pierderilor lichidiene;
- repararea leziunilor tisulare și chiar supracompensare prin dezvoltarea fibrei musculare;
- înlăturarea produșilor de metabolism.

Tipuri de refacere utilizate în jocul de fotbal la copii 6-8 ani:

- refacerea pe termen scurt - refacerea imediată după un antrenament sau o competiție;
- refacerea pe termen lung - refacerea după o săptămână sau etapă de antrenament.

Refacerea activă (pe termen scurt):

- constă în exerciții de intensitate scăzută la sfârșitul ședinței de antrenament;
- determină înlăturarea mai rapidă a lactatului produs de efort;
- intensitatea exercițiilor este la 30% din cea din antrenament pe o perioadă de 10-15 min.

Refacerea pe termen lung:

- se realizează la sfârșit de săptămână și la sfârșit de etapă;
- este mai complexă;
- constă în:
 - activități sportive complementare (ex: înot) – după o competiție importantă;
 - cură la altitudine 600-800 m;
 - psihoterapie;
 - oxigenoterapie.

Capacitatea de refacere după efort depinde de o serie de factori: gradul de antrenament și starea fotbalistului; nivelul vârstei: jucătorii tineri se refac ușor; vechimea în fotbal cu

întregul său evantai de modificări funcționale; complexul de factori extra - sportivi (alimentația, regimul de viață, excitanți naturali ai mediului extern).

De obicei, antrenorii își apreciază lucrul în funcție de cât de bine își antrenează jucătorii, în timp ce multe dintre elementele antrenamentului sunt, deseori, bine făcute, cei mai mulți antrenori neglijează să acorde atenția cuvenită metodelor și tehnicilor de refacere, deși folosirea tehnicilor de refacere este la fel de importantă ca antrenamentul.

Cu cât jucătorii se refac mai repede după antrenamente sau jocuri, cu atât se poate lucra mai mult, iar nivelurile crescute se antrenamente se traduc printr-un joc mai eficace. De aceea, toți cei implicați în antrenamente ar trebui să-și schimbe mentalitatea referitoare la importanța odihnii și a refacerii.

Se pot folosi multe metode și tehnici de refacere în urma oboselii antrenamentului și a jocurilor. Cu cât se înțeleg și se folosesc mai bine aceste tehnici, cu atât se controlează mai bine oboseala și astfel, se previne efectul nedorit al antrenamentului excesiv.

Multor jucători li se impune un program foarte încărcat de jocuri, de călătorii și de antrenamente. De aceea, ar trebui să folosim metodele de a depăși ceea ce micșorează eficiența jucătorilor. Pentru a mări beneficiile antrenamentului și eficiența jucătorilor în timpul jocurilor, ar trebui să avem tot timpul în minte lanțul evenimentelor dinainte de joc și după joc.

Astfel, va trebui să:

- ne antrenăm cât de des posibil;
- ne relaxăm înainte de fiecare joc pentru a elimina oboseala fizică și mentală;
- jucăm și să folosim tehnicile de refacere pentru a îndepărta oboseala acumulată în timpul jocului.

Folosirea tehnicilor adecvate de refacere accelerează viteza de refacere și revenire, și scade nivelul oboselii și al frecvenței accidentărilor. Trebuie să reținem că, atunci când jucătorii sunt obosiți, coordonarea lor slăbește și nivelul de concentrare este mai mic și de scurtă durată, ajungându-se la mișcări necontrolate și ineficiente, în consecință, șansele accidentărilor putând crește.

În concluzie, se poate spune că pregătirea este focalizată pe fiecare factor de antrenament, este adaptată permanent la posibilitățile individuale și la specificul jocului de fotbal. Datorită vârstei copiilor, instruirea în cadrul sporturilor de echipă la etapa inițială se desfășoară cu precădere sub forma jocurilor, concursurilor și ștafetelor, valențele formative obținute în urma acestor activități fiind considerate o „rețetă” sigură pe care se fundamentează și se obțin rezultatele deosebite viitoare.

BIBLIOGRAFIE

- Alexe N. ș.a. (1993), Antrenamentul sportiv modern. Ed. Editis, București
- Angelo, N., (2002), Corelația factorilor antrenamentului - culegere de lucrări tehnico-metodice, FRE- Școala Națională de Antrenori, București
- Arcelli, E., Ferretti, F., (2008), Calcio: preparatione atletico, Edizione Calzetti Mariucci, Roma
- Bangsbo, J., (1993) - The physiology of soccer - with special reference to intense intermittent exercise, Journal of Sport Sciences
- Bauer, G., (1994), Futbol antrenamenta de la tecnica la tactica y la condicion fisica, Editorial Hispano-Europa Collection Herakles
- Bănică L., (2008), Psihologia educației fizice și sportive, Fundația România de Măine, București
- Berner, R., Levy, M. (1990), Principles of Physiology, C.V. Mosby Co, St. Louis
- Beswick, B., (2001) - Focused for soccer - develop a winning mental approach, Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, Illinois
- Bocu T., (2006), Selecția în sport și creativitatea. În: Palestrica Mileniului III, Civilizație și sport, an VII, nr.4 (26), Cluj-Napoca
- Bompa T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Ed. Ex Ponto, București
- Bontaș, I., (1998), Pedagogie, Ed. BIC ALL., București
- Ceobanu C. (2002), Elemente de Psihologie a Educației Fizice și Sportului, Ed. Universitatea Al.I.Cuza, Iași
- Cojocar V., (2009), Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii, Ed. Discobolul, București
- Cocoradă E. (2005), Curs de teoria și practica evaluării în educație, Universitatea Transilvania din Brașov, Brașov
- Cojocar V., (1994), Curs de fotbal specializare, vol. I, ANEFS, București
- Colibaba E.D., Bota I. (1998), Jocurile sportive-teorie și metodică, Ed. Aladin, București
- Crăciun M. (2008), Psihologia sportului, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca

- Demian, M. (1995), Curs de fotbal, Ed. Universitatea de Vest „Vasile Goldiș”, Arad
- Drabik J. (1996) Children and sports training- how your future champions should exercise to be healthy, fit, and happy, Inc.Island Pond, Stadion Publishing Company
- Dragnea A. (1996), Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București
- Dragnea A. (2000), Teoria educației fizice și sportului, Ed. Cartea Școlii, București
- Dragnea A., (2000), Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., (2002), Teoria Sportului, Ed. Fest, București
- Dragu M. (2004), Măsurare și evaluare în EFS, Ed. Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați
- Dragu M., (2006), Jocuri de mișcare, Ed. Academică, Galați
- Drăgan A. (2008), Aptitudini și atitudini, factori determinanți ai selecției în fotbal, Conferința științifică internațională „Creativitate și competiție, atribute europene ale manifestării științifice și sportive, Galați 30-31 mai 2008, Ed. Academică
- Drăgan I., ș.a. (1989), Selecția și orientarea medico-sportivă, Ed. Sport-Turism, București
- Dumitrescu Gh., (2006), Fotbal: tehnica jocului, pregătirea tehnică, Ed. Universității din Oradea, Oradea
- Dumitrescu Gh., Pețan P., (2001), FOTBAL Introducere în tehnica și tactica jocului modern, Ed. Universității din Oradea, Oradea
- Epuran M., Holdevici I., (1998), Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București
- Fox, E.L., Bowers, R.W. and Foss, M.L. (1989), The physiological basis of Physical Education and Athletics, Dubuque
- Gagea, A., (1999), Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Ed. Fundației „România de Mâine”, București
- Gagea A. ș.a. (2007), Cercetări interdisciplinare în sportul de performanță, Ministerului Internelor și Reformei Administrative, București
- Giacomini M., (2009), Ghid tehnic pentru școlile de fotbal, ediția a III-a, traducere FRF, București

- Hargreaves, A., (2006), Coaching Youth American Sport
- Harfield B.D., Kerick S.E., (2007), Handbook of Sport Psychology -The Psychology of Superior Sport Performance, A Cognitive and Affective Neuroscience Perspective, Third Edition, New Jersey: Hoboken
- Herrmann N., (1992), The creative Brain. In: NASP Buletin, New York
- Ifrim M., (1986), Antropologie motrică, Ed. Științifică și Enciclopedică, București
- Ionescu I., (1995), Football - Tehnica și tactica jocului, Ed. Helicon, Timișoara
- Ionescu, I.V., Demian, M., (2007), Succesul în Fotbal, Ed. Artpress, Timișoara
- Manno R., (1996), Les bases de l'entraînement sportif, Centrul de cercetări pentru probleme de sport, București
- Michels R., (2001), Team building: the road to success, Reedswain Inc.
- Motroc I., Cojocaru V., (1991), Fotbal - Curs de bază, vol. III, ANEFS, București
- Motroc I., (1994), Fotbal de la teorie la practică, Ed. Rodos, București
- Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București
- Niculescu, I.I., (2009) Evaluare în educația motrică, Ed. Universitaria, Craiova
- Niculescu, M., Vladu, L. (2009), Performanța sportivă, Ed. Universitaria, Craiova
- Opariuc C.D., (2009), Statistica aplicată în științele socio-umane, Asociația de Științe Cognitive din România, Craiova
- Pelliccia, A. Maron, B., (2002), Adaptive Changes - Current Age of Onset of Puberty, Pediatrics, Vol. 106, Nr. 3
- Popescu F., (2003), Metodologia învățării jocurilor sportive, Ed. Fundației România de Mâine, București
- Prelici V., (1980), Performanță sportivă, Personalitate, Selecție, Ed. Facla, București
- Prescorniță A., (2004), Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov, Brașov
- Prescorniță A., Tohănean D.I., (2008), Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Universitatea Transilvania din Brașov, Brașov

- Rădulescu M., Cristea E., (1984), Fotbal- Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor, Ed. Sport -Turism, București
- Sion G., (2007), Psihologia vârstelor, ediția a IV-a, Ed. Fundația România de Măine, București
- Stănculescu V., (1988), Ghidul antrenorului de fotbal, Ed. Sport - Turism, București
- Stănculescu V., (1999), Ghidul antrenorului profesionist de fotbal pentru 364 de zile ale unui an competițional, Ed. Transilvania Expres, Brașov
- Stănculescu V., (2004), Un nou concept pentru fotbalul de performanță, F.R.F., București
- Șchiopu, U., Verza, E., (1981), Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București
- Șerbănoiu S., Tudor V., (2007), Teoria și metodică educației fizice și sportului – Curs universitar, București
- Șiclovan I., (1997), Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București
- Teodorescu L., (1995), Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, București
- Teodorescu S., (2009), Periodizare și planificare în sportul de performanță, Ed. Alpha MDN, Buzău
- Turcu I., (2007), Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Universitatea Transilvania din Brașov, Brașov

Internet

- <http://www.coaches-ahead.ro/noi-consideratii-teoretice-ale-selectiei-fotbal-1>
- www.scibd.com/doc/58742340/BAZELE-GENERALE-ALE-TEORIEI-SI-METODICII-JOCULUI-DE-FOTBAL