

PREGĂTIREA FIZICĂ DIFERENȚIATĂ A FOTBALIȘTILOR JUNIORI SPECIALIZAȚI PE POSTUL DE ATACANT ÎNTR-UN CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

Sîrghi Serghei¹,
Carp Ion¹

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Rezumat. Obiectivul principal al studiului constă în aprecierea nivelului pregătirii fizice speciale diferențiate a fotbaliștilor de diferite categorii de vârstă și specializați pe diferite posturi de joc, în special atacanți. Pentru atingerea acestui obiectiv s-a efectuat o testare complexă a calităților motrice specifice ale jucătorilor specializați pe postul de atacant. Reevaluarea procesului de pregătire a copiilor și juniorilor ce practică jocul de fotbal este un fenomen complex, ce necesită multiple informații, experimente, cercetări și studii, și are un șir de caracteristici, datorită particularităților ce apar în diferite perioade ale dezvoltării lor. În contextul ideilor menționate, considerăm că acesta este motivul pentru care am abordat problema pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori. Problema științifică importantă soluționată în domeniu vizează o abordare diferențiată a pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști, care va influența creșterea nivelului pregătirii fizice speciale și, implicit, eficientizarea activității de joc. În urma analizei literaturii de specialitate, a observațiilor pedagogice efectuate pe parcursul experimentului, în baza datelor cercetării, au fost stabilite prioritățile dezvoltării calităților fizice speciale ale tinerilor fotbaliști de pe diferite posturi de joc, modalitățile de manifestare a acestora, ce determină nivelul pregătirii fizice speciale și diferențiate pe durata unui ciclu anual de pregătire, care, la rândul lor, extind și completează concepțiile existente în domeniul teoriei și metodicii antrenamentului sportiv la fotbal.

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

Actualitatea temei și importanța problemei abordate. Randamentul în jocul de fotbal depinde în mare măsură de nivelul pregătirii fizice speciale, care stă la temelia manifestării pregătirii tehnico-tactice.

În ultimele decenii, perioadă în care s-au realizat continue perfecționări în pregătirea fizică, dezvoltarea jocului de fotbal a ajuns la un nou stadiu concepțional, care se referă la faptul că jocul se organizează și se desfășoară pe baza unor idei bine precizate, a unor mentalități sau atitudini mereu mai specializate, mereu mai profesionalis-

te. În fotbalul actual se observă un conținut variat al diferitelor compartimente de pregătire sportivă (fizică, tehnico-tactică, psihologică), el cuprinde acțiuni imprevizibile, prin care se poate obține victoria, până și în ultimele secunde [1, 2, 3, 4].

Sistemul actual al procesului de antrenament împarte ciclul anual în perioadă de pregătire, competițională și de tranziție, fiecare dintre acestea având obiective concrete referitoare la nivelul de dezvoltare a indicilor pregătirii fizice speciale. Este necesar să menționăm că dezvoltarea calităților motrice de bază, ca viteza, viteza în regim de rezistență, forța în regim de viteză, decurge neuniform, deoarece mijloacele și metodele folosite de către antrenori sunt alese conform obiectivelor perioadelor antrenamentului sportiv. În acest context, autorii [3, 4, 5, 6] consideră că aplicarea sarcinilor, mijloacelor și metodelor diferite are și o influență diferită asupra sporirii nivelului pregătirii fizice, în primul rând al celei speciale.

De aceea, cercetarea dinamicii dezvoltării indicilor pregătirii fizice speciale pe durata unui ciclu anual al procesului de instruire a atacanților reprezintă o problemă actuală. Până în prezent, majoritatea cercetărilor în fotbal au fost îndreptate spre studierea problematicii pregătirii fizice generale a atacanților de diferite vârste și mai puțin s-au axat pe pregătirea fizică specială [5, 6, 7].

Pentru aceasta este nevoie de o planificare și pregătire motrice corespunzătoare, care le-ar permite fotbaliștilor, indiferent de postul de joc, să facă față situațiilor de pe teren.

Considerăm că una dintre caracteristicile acestei probleme este pregătirea fizică specială și

cea tehnică în perioade diferite de pregătire. Din conținutul materialelor studiate, în timpul perioadei pregătitoare, diferențierea jucătorilor pe posturi de joc este evidentă mai ales din punctul de vedere al pregătirii fizice [7, 8, 9, 10].

Individualizarea pregătirii jucătorilor poate fi utilă pentru specializarea pe posturi, care nu se poate realiza prin antrenamente comune.

Toate aceste momente ne vorbesc despre faptul că jucătorii din linia de atac îndeplinesc un efort neuniform. Atacanții activează într-un regim staționar, le solicită un nivel sporit al dezvoltării rezistenței generale.

În acest context, pregătirea fizică specială a fotbaliștilor de diferite posturi trebuie să fie planificată și pusă în aplicare în conformitate cu specializarea lor, adică în conformitate cu postul ocupat în teren. Cu toate acestea, în literatura științifico-metodică, problema individualizării pregătirii fotbaliștilor pe posturi este abordată insuficient.

Anume acesta a devenit motivul pentru care am abordat problema pregătirii fizice speciale diferențiate a atacanților juniori într-un ciclu anual de antrenament, descriind amănunțit caracteristicile morfofuncționale și psihologice ale acestei perioade.

Metodologia și organizarea cercetării

Scopul cercetării noastre constă în optimizarea structurii și conținutului pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori de 13-14 ani, în baza tratării diferențiate a pregătirii fizice speciale a atacanților într-un ciclu anual de antrenament.

În cadrul cercetărilor întreprinse s-au folosit următoarele *metode*: analiza și generalizarea datelor literaturii de specialitate; analiza documentelor de planificare a procesului de instruire; observația pedagogică; ancheta pe bază de chestionar; metoda testării; experimentul pedagogic; metoda statistico-matematică de prelucrare și interpretare a datelor.

Experimentul pedagogic s-a efectuat pe parcursul următoarelor etape: *prima preliminară*,

constatativă, de obținere a datelor factologice referitoare la tema cercetată pe un eșantion de 68 copii practicanți ai jocului de fotbal, ce se specializează pe postul de atacant, cu vârste cuprinse între 13-14 ani; *a doua etapă – experimentul formativ*, în care au fost incluși 16 copii, o grupă martor (n=8) și una experimentală (n=8), în care s-a urmărit aplicarea programei experimentale și a traseului metodic. Grupa martor a fost constituită din fotbaliști de la aceeași școală, care aveau aceeași vârstă și același nivel de pregătire.

Activitatea a fost organizată conform programei în vigoare din școlile sportive specializate de fotbal, cuprinzând teme din jocul de fotbal, planificate pe durata unui an competițional. Pentru activitatea în grupele experimentale au fost planificate 580 de ore (12 ore pe săptămână) în baza unei programe experimentale elaborate de noi.

Pentru a determina nivelul pregătirii fizice speciale diferențiate și gradul de formare a deprinderilor motrice specifice atacanților în cadrul grupelor din CPTF ZIMBRU, am aplicat probe, care să ne confirme utilitatea programei folosite.

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

Rezultatele cercetării. Unul dintre obiectivele de bază ale cercetărilor a fost scoaterea în evidență a nivelului de dezvoltare și de pregătire fizică specială diferențiată a fotbaliștilor de diferite categorii de vârstă și specializați pe postul de atacant într-un ciclu anual de antrenament. Pentru atingerea acestui obiectiv s-a efectuat o testare complexă a calităților motrice specifice ale jucătorilor specializați pe postul de atacant, în număr de 16, repartizați în grupa experimentală (n=8) și grupa martor (n=8). În experimentul constatativ, conformat cu cerințele CPTF Zimbru, s-a determinat dezvoltarea fizică (tală și greutatea) și s-au aplicat cinci teste motrice.

Tabelul 1. Probe de apreciere a nivelului pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști (F.M.F.)

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

Rezultatele cercetării ne permit să concluzionăm că la testarea inițială, atât la indicii dezvoltării fizice, cât și la cei ai pregătirii fizice nu există diferențe semnificative din punct de vedere statistic între datele înregistrate în grupa experimentală și cele ale grupei martor.

Comparând efectele aplicării programei experimentale prin raportarea valorilor medii la testarea finală între GE și GM, putem menționa că creșterea rezultatelor la tinerii fotbaliști pe posturi de joc se încadrează în limitele calificativului, „bine” în GE și „mediu” în GM.

Cunoscând faptul că înălțimea este indica-

torul cel mai important pentru punerea în evidență a creșterii și dezvoltării copilului, putem menționa că pe durata unui an competițional parametrul taliei la tinerii fotbaliști de pe postul de atacant, atât la GE cât și la GM, atestă o creștere neuniformă. Această creștere se datorează, probabil, efectului fiziologic al vârstei, deoarece parametrul s-au modificat neuniform la tinerii fotbaliști de pe acest post.

Analizând rezultatele la juniorii de pe postul de atacant, observăm că la probele de viteză rezultatele finale sunt semnificativ mai mari în comparație cu cele inițiale ($P < 0,05$).

Tabelul 2. Analiza comparativă a nivelului pregătirii fizice speciale a jucătorilor specializați pe postul de atacant (n=8)

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

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

După procesarea rezultatelor experimentului pedagogic la probele de forță-viteză, atât grupa experimentală, cât și cea martor au obținut rezultate semnificativ mai bune în comparație cu rezultatele inițiale.

La proba de rezistență, jucătorii pe postul de atacant și-au îmbunătățit esențial rezultatele la testarea finală în comparație cu cea inițială. Aceasta se datorează faptului că atacanții sunt acei jucători, care efectuează un volum mare de

lucru pe teren, ceea ce solicită o rezistență motrice corespunzătoare.

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

Concluzii

1. Analiza literaturii de specialitate evidențiază clar faptul că, în cadrul jocului de fotbal, există multe situații de joc, care cer o pregătire fizică corespunzătoare a fotbaliștilor pentru fiecare post de joc. În același timp, nu întâlnim surse bibliografice care ar trata problema pregătirii fizice diferențiate a atacanților juniori într-un ciclu anual de antrenament.

2. Prin studiul efectuat, în urma prelucrării

statistice a rezultatelor experimentului final, s-a stabilit că nivelul pregătirii fizice generale și speciale a fotbaliștilor juniori de pe postul de atacant este unul destul de modest, ceea ce scoate în evidență încă o dată faptul că în prezent nu există o concepție unitară privind pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori.

3. În urma aplicării programei experimentale, în cadrul experimentului formativ, s-a demonstrat că grupa experimentală a înregistrat o superioritate semnificativă din punct de vedere statistic în cadrul testărilor finale la toate probele motrice aplicate ($P < 0,05 - 0,01$). Cele mai elocvente rezultate atacanții le-au înregistrat la probele de rezistență generală și specifică ($P < 0,05 - 0,01$).

4. Pregătirea fizică diferențiată pe posturi de joc a avut un impact pozitiv și asupra compartimentului pregătirii tehnice a atacanților juniori, care, la finalul experimentului, și-au îmbunătățit semnificativ indicii calitativi de joc, adică parametrii tehnici ce țin de elementele și procedeele tehnice de bază ale jocului de fotbal.

Referințe bibliografice:

1. Ciocănescu D. (2012) Pregătirea fizică în jocul de fotbal. Craiova: Universitaria. 168 p.
2. Cojocaru V. (2002) Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii. București: Editura A.N.E.F.S. 189 p.
3. Cojocaru V. (2000) Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță. București: Ed. AXIS MUNDI. 188 p.
4. Mănescu C. (2008) Optimizarea metodelor de dezvoltare a aptitudinilor motrice favorizante jucătorilor de fotbal pe posturi la junior I. Teză de doctorat. P. 44-62
5. Melenco I. (2007) Pregătirea fizică diferențiată în jocul de fotbal. Constanța: Ovidius Universiti PRESS. 214 p.
6. Motroc I. (1994) Fotbal de la teorie la practică. București: Editura Rodos. 186 p.
7. Sîrghi S., Carp I. (2015) Evaluarea nivelului pregătirii fizice specifice diferențiate a fotbaliștilor de diferite vârste și posturi de joc. În: Conferință Științifică Internațională "Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere". Chișinău: Editura USEFS. P. 281-287.
8. Sîrghi S. (2010) Aspecte tehnico-tactice specifice jocului fundașilor laterali în jocul de fotbal actual. În: Materialele conferinței științifice internaționale „Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță”. Chișinău: USEFS. P.92-96.
9. Sîrghi S., Ciobanu M. (2009) Metode și mijloace de pregătire fizică a tinerilor fotbaliști. În: Teoria și arta educației fizice în școală. Nr. 3. Chișinău. P. 33-36.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. (2002) Теория и методика футбола. Техника игры. Москва: «СпортАкадемПресс». 472 с.