

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

Cu titlu de manuscris

C.Z.U.: 796.332(053.2):796.015.3

SÎRGHI SERGHEI

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

Specialitatea: 533.04 Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

CHIȘINĂU, 2016

**Teza a fost elaborată la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii
Moldova**

Catedra Teoria și Metodica Jocurilor

Conducător științific: **Carp Ion** – doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar,
USEFS, Chișinău

Referenți oficiali:

- 1. Ciorbă Constantin**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, UPS
„I. Creangă”, Chișinău.
- 2. Ababei Radu**, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea
“ V. Alecsandri” din Bacău , România.

Membrii Consiliului Științific Specializat

- 1. Dorgan Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS,
Chișinău - **președinte**
- 2. Povestca Lazari**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS,
Chișinău -**secretar științific**
- 3. Balint Gheorghe**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea
“V. Alecsandri” din Bacău , România – **membru**
- 4. Grimalschi Teodor**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS,
Chișinău – **membru**
- 5. Triboi Vasile**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS,
Chișinău – **membru**
- 6. Vovc Victor**, doctor habilitat în medicină, profesor universitar, USMF „Nicolae Testemițanu”,
Chișinău – **membru**

Susținerea publică va avea loc la **3 iunie 2016, ora 14.30, în ședința Consiliului Științific
Specializat D 40 533.04. – 21 din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport a
Republicii Moldova.**

Adresa: or. Chișinău, str. A. Doga, 22.

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la biblioteca Universității de Stat de
Educație Fizică și Sport, pe site-ul www.cnaa.md și la Biblioteca Națională a Republicii
Moldova.

Autoreferatul a fost expediat la 3 mai 2016.

**Secretar științific al
Consiliului Științific Specializat
doctor în științe pedagogice, prof. univ.**

Povestca Lazari

**Conducător științific
doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar**

Carp Ion

Autor:

Sîrghi Serghei

© *Sîrghi Serghei, 2016*

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

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

Schimbările survenite în jocul actual de fotbal se referă la orientarea și structura acestuia în ansamblu pe linii de jucători (compartimente și posturi), precum și la dinamismul cu care se desfășoară trecerile din atac în apărare, din apărare în atac. Astăzi, nu se poate vorbi de realizarea unei pregătiri științifice a jocului fără o cunoaștere amănunțită, cantitativă și calitativă a elementelor constitutive dinamice ale desfășurării lui în condiții competiționale cât mai diferite, interpretând jocul în funcție de: particularitățile jucătorilor, concepțiile tactice abordate, locul de desfășurare a jocului, miza și factori implicați în organizarea și desfășurarea competiției [1,3,4,5, 6,11,12,13,20,21,29,36,38].

În ultimele decenii, în fotbalul actual se observă un conținut variat al diferitelor compartimente de pregătire sportivă (fizică, tehnico-tactică, psihologică) cuprinzând acțiuni imprevizibile prin care se poate obține victoria, până în ultimele secunde [5,6,11,12,24,29,36].

Ca rezultat al acestor eforturi, fotbalul a înregistrat salturi calitative, remarcabile cu ocazia fiecărei ediții a Campionatului Mondial și European, dar și a altor competiții de amploare, cum ar fi: UEFA Champions League, UEFA Europa League etc. Majoritatea tehnicienilor care activează în fotbal consideră că, în prezent, acest sport se află în epoca sa de maturitate în ceea ce privește organizarea jocului și posibilitățile de exprimare ale jucătorilor [8, 9,13,31,38].

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare. Specialiștii din domeniu [4,5,6,11,12,13,20] afirmă că primul lucru cu care toată lumea este de acord și care iese în evidență este faptul că jucătorii încep să facă față din ce în ce mai bine cerințelor actuale, atât în poziție de apărători, cât și de mijlocași și atacanți. Pentru aceasta este nevoie de o pregătire motrice corespunzătoare, care le-ar permite acestora, indiferent de postul de joc, să facă față situațiilor de pe teren.

Lipsa unei concepții unitare privind perfecționarea procesului instructiv-educativ la nivelul copiilor și juniorilor a constituit o preocupare importantă pentru un număr mare de autori [Рыбин Д.В., 2001, Шамардин В.Н., 2001, Ciocănescu D., 2002, Cojocaru V., 2000, 2002, Melenco I., 2007, Mănescu C., 2008, Sîrghi S. Ciobanu M., 2009].

Sistemul actual al procesului de antrenament împarte ciclul anual în trei perioade 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. Aplicarea sarcinilor, mijloacelor și metodelor diferite au și o influență diferită asupra sporirii nivelului pregătirii fizice și, în primul rând, a celei speciale [3, 19, 20, 21, 22, 25, 39].

Actualmente, în literatura de specialitate, există un număr nu prea mare de publicații care se referă la problemele pregătirii fizice la nivel de copii și juniori. Unii cercetători [1, 4, 19, 20, 21, 22, 25] propun rezolvarea acestei probleme prin planificarea și dezvoltarea complexă a calităților motrice pe durata tuturor etapelor de pregătire, fapt ce le permite acestora să elaboreze caracteristicile - model ale jucătorului de fotbal pentru vârsta respectivă. Alții [1,16,18,25,32] propun soluționarea acestei probleme prin intermediul controlului pedagogic, al evaluării și aprecierii tinerilor fotbaliști la diferite etape de pregătire.

Anume acesta este motivul pentru care de la început am abordat problema pregătirii fizice speciale și diferențiate la vârsta de 13-14 ani descriind amănunțit caracteristicile morfo-funcționale și psihologice ale acestei perioade [4,15,17,22, 37].

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

Obiectivele cercetării:

Pentru realizarea scopului propus au fost stabilite următoarele obiective:

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

Metodologia cercetării științifice. 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.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în faptul că în premieră a fost cercetată problema pregătirii fizice speciale a fotbaliștilor juniori de pe diferite posturi de joc (portar, fundaș, mijlocaș, atacant) într-un ciclu anual de antrenament. A fost determinată eficiența

dezvoltării diferențiate a capacităților fizice speciale ale fotbaliștilor de pe diferite posturi de joc prin intermediul aplicării mijloacelor specifice și influența acestora asupra activității de joc a fotbaliștilor, reflectat de calitatea îndeplinirii acțiunilor tehnico-tactice.

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

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

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

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

Aprobarea rezultatelor științifice. Rezultatele științifice ale cercetării efectuate au fost prezentate în cadrul unor referate susținute cu ocazia simpozioanelor, conferințelor și sesiunilor științifice naționale și internaționale, au fost publicate în reviste de specialitate din Republica Moldova și România, cum ar fi: Conferința Științifică Internațională „Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”, Chișinău, USEFS (2015), „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, Chișinău, USEFS (2014, 2013), „Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului”, Ediția III, Chișinău, USEFS (2003), în reviste științifico-metodice: Știința culturii fizice, nr. 23/3, Chișinău, USEFS (2015), Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3, Chișinău (2014), nr. 1, Chișinău (2013), The Science and Art Movement, No: 2 (13), Suceava “Ștefan cel Mare” University (2014).

Publicațiile la tema tezei. Rezultatele cercetării sunt reflectate în 12 lucrări, ce au fost publicate în reviste de specialitate și prezentate la sesiuni de comunicări științifice interne și internaționale.

Volumul și structura tezei. adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie 235 surse, 5 anexe, 136 pagini text de bază, 24 figuri, 29 tabele. Rezultatele au fost publicate în 10 lucrări științifice.

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

CONȚINUTUL TEZEI

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

Actualmente, fotbalul modern se desfășoară în condiții de solicitare mare și se caracterizează prin eforturi de intensitate variată (maximală, submaximală, medie, minimă), prin lipsa mișcărilor ciclice și prin marea varietate a mișcărilor executate în condiții deosebit de aglomerate, la care se adaugă variația de colaborare, organizarea diferită a jocului și sarcini multilaterale. Toate acestea impun o foarte bună dezvoltare a tuturor calităților motrice - atât a celor de bază, cât și a celor specifice. În jocul de fotbal calitățile motrice se manifestă complex în toate mișcărilor, cu sau fără minge [1,6,11,12,13,38].

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

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

Astfel, specialiștii [Максименко И.Г., 2001, Cojocaru V., 2002, Ciobanu M., 2011, Ciocănescu D., 2012, Sîrghi S., 2004, 2014] susțin că pregătirea fizică generală asigură dezvoltarea calităților motrice de bază și a capacității funcționale a organismului, îmbogățește fondul general de deprinderi motrice, asigură dezvoltarea armonioasă a indicilor morfofuncționali ce condiționează practicarea unei ramuri de sport.

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

În viziunea majorității specialiștilor din domeniu [6,11,12,20,29,36] principalele calități motrice combinate specifice jocului de fotbal sunt următoarele: forță în regim de viteză, rezistență în regim de viteză, îndemânare în regim de viteză, îndemânare în regim de forță.

Potrivit părerilor analiștilor [Шамардин В.Н., 2001, Stănculescu V., 2002 Монаков Г.В., 2007], fotbalul modern se dezvoltă în principal într-o singură direcție: în fiecare an jocul devine din ce în ce mai rapid, crește viteza de deplasare a jucătorilor, crește numărul de dueluri corp la corp și se micșorează timpul de îndeplinire a acțiunilor tehnico-tactice.

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

Pentru o mai bună organizare a procesului de pregătire, antrenorii care activează la nivelul copiilor și juniorilor ar trebui să cunoască particularitățile de creștere și de formare, deoarece pregătirea fizică a tinerilor fotbaliști diferă de cea a seniorilor prin obiectivele sale și prin modul de organizare [3,5,15,17,22].

Este foarte important ca în procesul antrenamentelor să ținem cont de perioadele senzitive ale dezvoltării diferitelor capacități funcționale ale tinerilor fotbaliști. Cercetările efectuate asupra studierii schimbărilor calităților motrice subaspectul perioadelor senzitive pentru dezvoltarea forței la tinerii fotbaliști diferă, unii remarcă vârsta de 13-15 ani, alții – pe cea de 14-16 ani. Perioada senzitivă pentru dezvoltarea calității de viteză-forță a tinerilor fotbaliști se determină în limite lărgite de vârstă ca, 10-16 ani, sau ale unei perioade mai scurte 13-14 ani [2,23,26,28,29,34].

Una dintre caracteristicile acestei probleme considerăm că este pregătirea fizică specifică 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 [Motroc I., 1994, Годик М.А.2006, Melenco I., 2007].

Individualizarea poate fi utilă pentru specializarea pe posturi, care nu se poate realiza prin antrenamente comune. Tendința în viitor pare a fi aceea de a avea atleți din ce în ce mai polivalenți și totali. Este totuși necesar a se subîmpărți jucătorii în 4 roluri pe care le îndeplinesc în teren: atacanți, mijlocași, apărători și portari.

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

De aici rezultă că pregătirea fizică specifică fotbaliștilor de diferite posturi este necesar 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. Există puține studii, care reflectă doar anumite aspecte individuale de pregătire a fotbaliștilor de diferite specializări, inclusiv pe posturi de joc.

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

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

Pentru a determina nivelul pregătirii fizice speciale diferențiate și gradul de însușire a deprinderilor motrice specifice jocului de fotbal pe posturi de joc ale fotbaliștilor în cadrul grupelor din CPTF ZIMBRU, am aplicat probe care să confirme utilitatea programei folosite, acestea regăsindu-se în programul prezentat în lucrare.

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

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

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

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

- realizarea și aplicarea programei, a unităților de învățare, conform metodologiei experimentale elaborate pentru grupa experimentală: 1 grupă (băieți) cu 34 copii;

- interpretarea statistico-matematică, compararea datelor obținute în urma testărilor efectuate în etapa constatativă și reprezentarea lor grafică.

A patra etapă (iunie-septembrie 2014) a presupus aplicarea testelor finale în vederea evaluării și aprecierii nivelului de dezvoltare a capacității motrice generale și specifice, în cadrul căreia s-a efectuat:

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

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

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

Un prim pas al cercetărilor noastre a fost dedicat analizei opiniilor specialiștilor din domeniu privind pe problema pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori din Republica Moldova. Pentru acest studiu s-a aplicat un chestionar de 15 subiecte, la un număr de 56 antrenori din Republica Moldova care activează în centrele de copii și juniori.

Din analiza datelor obținute și a opiniilor specialiștilor în domeniu s-a constatat că nu există o părere unanimă privind pregătirea fizică a tinerilor fotbaliști la această vârstă. Majoritatea antrenorilor chestionați menționează că, deși apreciază pregătirea fizică diferențiată, pun accentul pe pregătirea fizică generală ca și componentă a antrenamentului sportiv. Antrenorii tratează problema pregătirii fizice diferențiate în mod global, fără să țină cont de particularitățile subiecților sau de posturile de joc.

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

Astfel, unul dintre obiectivele de bază ale cercetărilor a fost scoaterea în evidență a nivelului de dezvoltare și al pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor de diferite categorii de vârstă și specializați pe diferite posturi de joc într-un ciclu anual de antrenament. Pentru atingerea acestui obiectiv s-a efectuat o testare complexă a calităților motrice specifice ale jucătorilor specializați pe diferite posturi de joc în număr de 68, repartizați în grupa experimentală (n=34) și grupa martor (n=34). În experimentul constatativ, conform cu cerințele CPTF FC Zimbru, s-a

determinat dezvoltarea fizică (tală și greutatea) și s-au aplicat cinci teste motrice: determinarea vitezei de start - rezultatele la alergarea de viteză 10 m, a vitezei pe distanță și a capacității de accelerare - distanța de 30 m, determinarea forței explozive - săritura în lungime, determinarea rezistenței specifice - parcurgerea distanței de 180 m, determinarea rezistenței generale - alergare 6 minute (Tabelul 2.1).

Tabelul 2.1. Indicii inițiali de dezvoltare fizică și valorile medii ale pregătirii fizice speciale a fotbalistilor de diferite posturi de joc ($X \pm m$)

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

Notă: E–Grupa experiment, M –Grupa martor

n= 6; P - 0,05; 0,01; 0,001.

f = 10; t = 2,228 3,169 4,587

f = 5; t = 2,571 4,032 6,869

n= 8; P - 0,05; 0,01; 0,001.

f = 14; t = 2,145 3,977 4,140

f = 7; t = 2,365 3,499 5,408

n= 10; P - 0,05; 0,01; 0,001

f = 18; t = 2,101 2,878 3,922

f = 9; t = 2,262 3,250 4,781

Rezultatele cercetării ne permit să concluzionăm că 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, indiferent de postul de joc ($P > 0,05$).

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

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

În contextul argumentelor aduse mai sus, pentru desfășurarea experimentului pedagogic și pregătirea diferențiată a tinerilor fotbaliști a fost elaborată o programă cu conținut adaptat, care a fost aplicată în pregătirea tinerilor fotbaliști care evoluează pentru CPTF Zimbru în meciurile din cadrul Campionatului Republicii Moldova la copii și juniori.

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

Programa experimentală de pregătire pentru tinerii fotbaliști pe durata unui an competițional conține compartimente separate pentru fiecare post de joc. La elaborarea programului pe ore de antrenament diferențiat, în primul rând, s-a ținut cont de structura și modelele nivelurilor indicatorilor de bază ai pregătirii fizice specifice a fotbaliștilor de diferite posturi de joc (Tabelul 2.2). Pentru început, au fost analizate programe alternative, după care s-a ținut cont de rezultatele cercetărilor proprii și s-au stabilit conținuturile dominante, care determină pregătirea fotbaliștilor de diferite posturi de joc.

În tabelul 2.2. este prezentată repartizarea lunară a orelor conform componentelor pregătirii fizice diferențiate a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament.

Tabelul 2.2. Repartizarea lunară a orelor conform componentelor pregătirii tinerilor fotbaliști într-un ciclu anual

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

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

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

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

Experimentul, desfășurat pe perioada unui an competițional în baza programei elaborate, a demonstrat prin rezultatele obținute că la Grupa Experimentală, în care au fost aplicate mijloace specifice, judicios selectate și aplicate metodic, raportate la nivelul disponibilităților morfofuncționale ale tinerilor fotbaliști, au fost înregistrate progrese pe toate planurile: antropometric, fiziologic, motrice, atât calitativ, cât și cantitativ.

Parametrii biologici au fost prelucrați, evaluați și interpretați folosind ca indicatori de referință greutatea și înălțimea, raportați la media fiecărui indicator, calculat atât pentru grupa experiment, cât și pentru grupa martor (Tabelele 3.1, 3.2, 3.3, 3.4).

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

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

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

Cunoscând faptul că înălțimea (talia) este indicatorul cel mai important pentru punerea în evidență a creșterii și dezvoltării copilului, putem menționa că, pe durata unui an competițional, parametrii taliei la tinerii fotbaliști pe toate posturile de joc, atât în GE cât și în GM, atestă o creștere neuniformă.

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

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

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

Această creștere se datorează probabil efectului fiziologic al vârstei, deoarece parametrii s-au modificat neuniform la tinerii fotbaliști de diferite posturi. Dacă raportăm la datele din literatura de specialitate, observăm o scădere a indicilor la posturile de portar și fundaș, atât în GE, cât și în GM. De obicei, la această vârstă tinerii fotbaliști de pe posturile de portar și fundaș au valorile medii superioare celor ale mijlocașilor și atacanților.

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

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

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

Referitor la calitățile motrice supuse cercetărilor, se observă o tendință de sporire a indicilor în favoarea grupei experimentale pe toate posturile de joc, iar diferențele rezultatelor pe posturi se datorează implementării corecte în procesul de antrenament a mijloacelor propuse. Valorile medii obținute confirmă eficiența conținutului programei elaborate de noi.

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

Nr. crit.	TESTELE	Grupele și statistica	Indicatorii statistici			
			Inițială	Finală	t	P
1.	Taliala (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

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 „medie” în GM.

Analiza datelor înregistrate pe posturi de joc permite să observăm că la probele de viteză cei mai buni indici i-au avut atacanții și fundașii, deși, în cazul portarilor și fundașilor, rezultatele finale, la fel, au fost semnificativ mai mari în comparație cu rezultatele inițiale (P< 0,05).

La probele de forță-viteză cele mai elocvente rezultate au fost înregistrate de jucătorii de pe postul de portari, acest lucru fiind evident, ținând cont de specificul și structura activității sportive a acestor jucători.

În sfârșit, la proba de rezistență cei mai performanți la finalul experimentului pedagogic s-au dovedit a fi jucătorii de pe postul de mijlocași, care și-au îmbunătățit esențial rezultatele în comparație cu cele ale jucătorilor de pe alte posturi. Motivul constă în faptul că mijlocașii sunt acei jucători care efectuează cel mai mare volum de efort pe teren, iar aceasta le solicită o rezistență motrice corespunzătoare.

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

Pe durata experimentului pedagogic, pentru confirmarea ipotezei au fost vizionate și analizate o serie de meciuri din cadrul Campionatului Național de copii și juniori.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Având în vedere condițiile de desfășurare a competițiilor sportive, constatăm că, în mare măsură, acestea nu satisfac capacitățile tinerilor jucători. În astfel de condiții de joc, intervine

necesitatea de a folosi mai des lupta corp la corp și pasele lungi, ceea ce dictează și permite utilizarea băieților cu dezvoltare accelerată, care au indicii mai reduși la compartimentul tehnico-tactic și vor avea în continuare un avantaj datorită dezvoltării fizice mai bune.

După aplicarea corectivelor în activitatea competițională, există o scădere semnificativă a numărului de dueluri, cu 18,7%. A scăzut numărul paselor lungi și a crescut numărul de pase scurte și mijlocii. Creșterea bruscă la astfel de acțiuni tehnico-tactice ca driblingul și deposedările cu mai mult de 1,5 ori conduce la creșterea valorii jucătorului și oferă posibilitatea utilizării cu succes a acestuia în joc, care apoi se vor reflecta asupra performanțelor sportive. Astfel, observăm o sporire a numărului de ocazii de gol cu 82,5%.

Analiza activității competiționale ne demonstrează că tinerii fotbaliști ai CPTF Zimbru îndeplinesc în medie 350-368 de acțiuni tehnico-tactice pe meci, cu o rată de rebut de 34,36%. Cu excepția paselor scurte, acțiunile tehnico-tactice sunt în număr de 312-372, cu 39-40 % de rebut. Observăm deci că tinerii fotbaliști folosesc mai des pasele scurte.

La cercetarea și analiza parametrilor tehnico-tactici în procesul competițiilor, se constată că, în aceste condiții, tinerii fotbaliști nu pot executa acțiuni precise și rapide. Acest fapt este cauzat de neconcordanța dintre activitatea competițională și cea de antrenament.

Analizând acțiunile tehnico-tactice ale tinerilor fotbaliști cu vârsta de 13-14 ani, putem constata că aceștia greșesc mai des atunci când efectuează elemente precum ar fi pasele lungi, deposedările și interceptările, jocul cu capul și șuturile la poartă.

La tinerii fotbaliști, procentul de rebut al conducerii și driblingului este aproape ca la cei profesioniști. În medie, tinerii jucători au un rebut de 56% la executarea deposedărilor și 45% la efectuarea interceptărilor. La echipele de top din Europa, acești indici sunt mai înalți. Jocul cu capul și șuturile la poartă sunt elementele la care tinerii fotbaliști autohtoni, în mod tradițional, sunt inferiori celor de peste hotare.

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

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

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

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

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

În baza analizei acestor observații, putem constata că volumul total al acțiunilor efectuate de către un jucător în procesul antrenamentului se repartizează în felul următor: 20% - pase, 13% - primirea și oprirea mingii, 7% - conducere, 4% - dribling , 2,5 % - șuturi pe poartă și 5% - alte acțiuni tehnico-tactice. De asemenea, cu certitudine putem afirma că cel mai des se află în posesia mingii jucătorii din linia de mijloc și mai puțin timp - fundașii centrali.

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

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

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

În concluzie, menționăm că, la etapa finală a cercetării, în procesul de instruire a tinerilor jucători de toate posturile de joc (cu excepția portarului) trebuie acordată mai multă atenție pregătirii fizice speciale, care permite menținerea unui nivel sporit al activității motrice și îmbunătățirea eficacității utilizării acțiunilor tehnico-tactice în atac și apărare.

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

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICE

La finele acestui demers științific, am formulat un sistem de concluzii generale și recomandări metodice, a căror natură teoretică și practică confirmă scopul, obiectivele și oportunitatea studiului în cauză:

1. În urma unui proces științific de analiză și sinteză a literaturii de specialitate din țară și din străinătate cu privire la pregătirea fizică a fotbaliștilor de diferită vârstă, constatăm că există informații substanțiale despre sistemul general de pregătire a sportivilor, despre structura și conținutul antrenamentului sportiv, despre diferite componente ale pregătirii etc.

Cu toate acestea, abordările teoretico-metodice existente demonstrează că, în prezent, metodologia pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament sunt mai puțin reprezentate în literatura de specialitate și mai puțin accesibile antrenorilor, care să permită dinamizarea cadrului profesional al jucătorilor de fotbal de pe postul de joc al acestora.

2. Prin studiul efectuat s-a constatat că nivelul pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști atât din GE, cât și din GM, se apreciază cu calificativul „slab”, conform Scalei de evaluare a CPTF Zimbru, dat fiind faptul că în prezent instituțiile de pregătire a viitorilor fotbaliști nu au elaborat o programă analitică cu conținuturi adaptate pregătirii fizice generale și speciale.

3. În urma prelucrării statistice a rezultatelor experimentului constatativ, s-a stabilit că nivelul pregătirii fizice generale și speciale a fotbaliștilor juniori este unul destul de modest raportat la cerințele Federației Moldovenești de Fotbal și, practic, nu există diferențe semnificative din punct de vedere statistic între datele înregistrate în grupa experimentală și cele ale grupei martor,

indiferent de postul de joc ($P > 0,05$), lucru ce scoate în evidență încă o dată faptul că în prezent nu există o concepție unitară privind pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor juniori.

4. Pornind de la analiza literaturii de specialitate, a opiniilor specialiștilor din domeniul fotbalului, rezultatelor experimentului de constatare și a propriei experiențe, s-a ajuns la concluzia că, în cadrul pregătirii fizice speciale și diferențiate a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament, conținutul mijloacelor specifice reflectate în programa elaborată de noi trebuie repartizat având o dozare diferențiată a efortului fizic în funcție de particularitățile individuale și postul de joc al fiecărui jucător.

5. În conținutul programei experimentale, timpul alocat pentru pregătirea fizică diferențiată pe posturi de joc a fotbaliștilor juniori a fost de circa 30-40% din timpul total al unei lecții de antrenament, a variat în funcție de perioada de pregătire sportivă a acestora (pregătitoare, competițională, de tranziție), fapt ce a influențat pozitiv asupra indicilor pregătirii fizice integrale și speciale a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare.

6. În urma aplicării programei experimentale în cadrul experimentului formativ, s-a demonstrat clar că grupa experimentală a înregistrat o superioritate semnificativă din punct de vedere statistic în cadrul testărilor finale la toate probele motrice aplicate ($P < 0,05$ și $P < 0,01$). Cele mai elocvente rezultate le-au înregistrat jucătorii de pe postul de atacanți la probele de viteză și forță-viteză ($P < 0,05$ și $P < 0,01$), jucătorii de pe postul de mijlocași au înregistrat creșteri semnificative ale rezultatelor finale la probele de rezistență generală și specială ($P < 0,05$ și $P < 0,01$), apărătorii s-au evidențiat la probele de viteză de deplasare și rezistență specială ($P < 0,05$ și $P < 0,01$), iar portarii au înregistrat creșteri semnificative la probele de viteză și forță-viteză, acestea, evident, fiind caracteristice conținutului jocului postului dat ($P < 0,05$ și $P < 0,01$).

7. Pregătirea fizică diferențiată pe posturi de joc a avut un impact pozitiv și asupra compartimentului pregătirii tehnico-tactice a fotbaliștilor juniori, care la finalul experimentului și-au îmbunătățit semnificativ indicii calitativi de joc, adică parametrii tehnici ce țin de elementele și procedeele tehnice de bază ale jocului de fotbal, fapt ce permite să demonstrăm, că pe parcursul cercetării (activității competiționale) tinerii fotbaliști ai CPTF Zimbru îndeplinesc în medie 350-368 de acțiuni tehnico-tactice în decursul unui meci, cu o rată de rebut de 34,36%. Fără pasele scurte, acțiunile tehnico-tactice sunt în număr de 312-372, cu 39-40 % de rebut, observăm că tinerii fotbaliști folosesc mai des pasele scurte. La această vârstă se evidențiază specificul utilizării în joc a elementelor și procedeele tehnice, după cum urmează:

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

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

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

8. Modelul ipotetic (conceptual) al structurii și conținutului de pregătire fizică specială și diferențiată a jucătorilor de fotbal, cu vârsta de 13-14 ani, se valorifică prin integrarea următoarelor componente și indicatori: selecția celor mai buni jucători ai momentului în vederea alcătuirii unei echipe competitive; parametrii morfofuncționali; parametrii capacității fizice; parametrii tehnico-tactici și parametrii capacității psihice.

9. Astfel, aplicarea programei experimentale în cadrul pregătirii fizice diferențiate a fotbaliștilor juniori a avut o contribuție majoră la sporirea nivelului pregătirii sportive a acestora la toate compartimentele antrenamentului sportiv, fapt ce permite confirmarea ipotezei formulate la începutul cercetărilor date.

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

* * *

Rezultatele analizei și generalizării abordărilor teoretice privind pregătirea fizică specială și diferențiată a tinerilor fotbaliști într-un ciclu anual de antrenament a permis să formulăm următoarele recomandări:

- Pentru evaluarea gradului pregătirii fizice speciale a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani, se recomandă aplicarea testelor de control, care reflectă elementele dominante de pregătire specifice fiecărui post de joc.
- Planificarea și desfășurarea procesului de instruire a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani se recomandă să se diferențieze în dependență de impactul specializării asupra efectului în funcție de postul de joc ocupat cu accent asupra dezvoltării aspectului dominant al fiecărui component de pregătire.
- În procesul diferențiat de pregătire a tinerilor fotbaliști de 13-14 ani de diferite posturi de joc, pentru pregătirea fizică specială este necesar și recomandat de folosit mijloace suplimentare ca: exerciții respiratorii la fundași, reținerea dozată a respirației la atacanți și portari, reținerea respirației la mijlocași.
- Pentru completarea posturilor în cadrul echipei pe durata unui an competițional, se recomandă folosirea rezultatelor rezistenței speciale, a indicilor capacităților fizice și ai capacității

aerobice a fotbaliștilor.

- Pentru o rațională pregătire fizică specială pe durata unui an competițional se recomandă folosirea diferențiată, în funcție de postul de joc ocupat, a programelor de pregătire pentru a îmbunătăți nivelul pregătirii fizice generale, capacitatea aerobică, principalele componente ale pregătirii fizice speciale, intensificarea activității de joc, optimizarea raportului dintre acțiunile precise și cele inexacte și sporirea eficienței și a siguranței acțiunilor tehnico-tactice pe parcursul jocului.

- Pentru evaluarea nivelului pregătirii fizice speciale la vârsta de 13-14 ani se recomandă aplicarea următoarelor teste: indicii rezistenței generale și speciale, detentei, vitezei de start și vitezei de deplasare.

- Pentru verificarea nivelului pregătirii atacanților se recomandă a determina indicatorii rezistenței generale și ai capacităților de viteză. La mijlocași, se recomandă folosirea indicatorilor rezistenței generale și speciale, la fundași se recomandă folosirea indicatorilor capacității de forță-viteză, la portari se recomandă folosirea indicatorilor capacității de viteză și forță-viteză.

- Instabilitatea performanțelor sportive ale copiilor reprezintă un răspuns natural al organismului față de cerințele mediului și, ca atare, fluctuațiile de performanță sunt, din acest punct de vedere, justificate.

- Copiii și juniorii necesită un control și o supraveghere medicală atentă. Această măsură nu rezultă numai din instabilitatea mai accentuată a indicilor fiziologici, dar și din tendința tinerilor de a-și supraaprecia forțele.

- Dozarea corectă a efortului, respectarea cu strictețe a particularităților de vârstă ale copiilor și juniorilor, cadrul igienic de desfășurare a pregătirii, controlul medical diferențiat și sistematic sunt condițiile pentru funcționarea armonioasă a organismului lor, pregătindu-i pentru marile performanțe ulterioare.

BIBLIOGRAFIE

1. Barbu D. Aspecte ale pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Craiova: Universitatea, 2002. 147 p.
2. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. București: EX PONTO C.N.F.P.A., 2002. 435 p.
3. Ciobanu M. Pregătirea de forță-viteză a fotbaliștilor juniori în perioada precompetițională. În: Culegerea materialelor științifice ale Congresului științific internațional “Sportul olimpic și sportul pentru toți”, Chișinău: USEFS, ediția a XV-a, volumul I, 2011, p. 203-206.
4. Ciocănescu D. Pregătirea fizică în jocul de fotbal. Craiova: Universitaria, 2012. 168 p.
5. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica pregătirii. București: A.N.E.F.S., 2002. 189p.
6. Cojocaru V. Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță. București: AXIS MUNDI, 2000. 188 p.
7. Constantinescu D., Honceriu C., Enache P. Fotbal. Teoria jocului. Iași: Cantes, 2004. 141 p.
8. Dima M. Pregătirea fizică a fotbaliștilor. București: Bren., 2007. 35 p.
9. Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului. București: F.E.S.T., 2002. 595 p.
10. Ionescu I.V., Demian M. Succesul în fotbal. Timișoara: Artpress, 2007. 172 p.
11. Mănescu C.O. Optimizarea metodelor de dezvoltare a aptitudinilor motrice favorizante jucătorilor de fotbal pe posturi la junior I. Teză de doctorat, 2008, p. 44-62.
12. Melenco I. Pregătirea fizică diferențiată în jocul de fotbal. Constanța: Ovidius Universiti PRESS, 2007. 214 p.
13. Motroc I. Fotbal de la teorie la practică. București: Rodos, 1994. 186 p.
14. Sîrghi S., Pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament, În: Știința culturii fizice, nr. 23/3, Chișinău: USEFS, 2015, p.28-41.
15. Sîrghi S., Carp I. Evaluarea nivelului pregătirii fizice specifice diferențiate a fotbaliștilor de diferite vârste și posturi de joc. Conferință Științifică Internațională “Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”. Chișinău: 2015, p. 281-287.
16. Sîrghi S. Strategii și metode de pregătire tactică utilizate în jocul de fotbal. În: „Teoria și arta educației fizice în școală”. nr. 3 Chișinău: 2014, p. 24-27. ISSN 1857-0615.
17. Sîrghi S., Dozarea efortului fizic în procesul de planificare în pregătirea fotbaliștilor juniori. Conferința științifică internațională „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. Chișinău: 2014. p. 174.
18. Sîrghi S. Pregătirea fizică, factor determinant al conținutului antrenamentului sportiv în jocul de fotbal. În: „Teoria și arta educației fizice în școală”. Nr.1, Chișinău: 2013, p. 52-56.

19. Sîrghi S. Studiu cu privire la dezvoltarea aptitudinilor motrice specifice jucătorilor de fotbal pe posturi la juniori. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice. Materialele Conferinței științifice internaționale. Chișinău: 2013. p. 216-220.
20. Sîrghi S. Aspecte tehnico-tactice specifice jocului fundașilor laterali în jocul de fotbal actual. Materialele congresului științific internațional „Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță”. Chișinău: 2010, p.92-96.
21. Sîrghi S., Ciobanu M. Metode și mijloace de pregătire fizică a tinerilor fotbaliști. În: Teoria și arta educației fizice în școală. nr. 3, Chișinău: 2009. p.33-36.
22. Sîrghi S. Model de joc în fotbal pentru copiii care cuprind vârstele între 6-8 ani. În: Teoria și arta educației fizice în școală. nr. 4, Chișinău: 2007. p.17-21.
23. Sîrghi S. Noi orientări pentru selecția copiilor și juniorilor în jocul de fotbal. În: Volumul Conferinței Științifice a doctoranzilor „Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului, Chișinău: 2004, p. 187-190.
24. Sîrghi S. Selecția la eșaloanele de copii și juniori. Cerințele, particularități, criterii, etape și conținut. Cultura fizică: Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului. Materialele conferinței științifice a doctoranzilor INEFS, Chișinău: 2000. p. 212-215.
25. Stănculescu V. Sistemul tridimensional de pregătire în fotbal. București: Sportul de performanță, nr. 447, 2002. 120 p.
26. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. Москва: Физическая культура, 2007. 112 с.
27. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
28. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
29. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 472 с.
30. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). Москва: Олимпия, 2008. 312 с.
31. Кук М., Шоулдер Д. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва: АСТ Астрель, 2009. 128 с.
32. Майкл Мукиан, Дин Дьюрст, Все о тренировке юного футболиста. Пер. с англ. Москва: АСТ: Астрель, 2008. 234 с.
33. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва: 2001. 19 с.

34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.
35. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Г.В.Монаков. 2-е изд., стереотип. Москва: Сов. спорт, 2007. 288 с.
36. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва: 2001. 21 с.
37. Сырги С., Степанов В. Моделирование тренировочного процесса футболистов высокой квалификации в соревновательном периоде. Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта. Материалы всероссийской с Международным участием очно-заочной научной конференции. Малаховка: 2012 г. с. 305-308.
38. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. Днепропетровск: 2001. 104 с.
39. Sîrghi S. The Analysis of Specific Physical Training Indicators within the Framework of a Yearly Training Cycle of Young Footballers on Different Positions in the Game. The Annals of the "Ștefan cel Mare" University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art Movement. Suceava: No : 2 (13), 2014, p. 86 – 100.

ADNOTARE

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

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

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

Domeniul de studiu: pedagogie.

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

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

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

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

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

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

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

АННОТАЦИЯ

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

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

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

Область исследования: педагогика.

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

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

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

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

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

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

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

ANNOTATION

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

Thesis structure: annotation, introduction, three chapters, conclusions and suggestions, bibliography sources (235), annexes (5), basic text (136 pages), figures (24), tables (29), the research results published in 12 didactic paper articles.

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

Field of study: Pedagogy.

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

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

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

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

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

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

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

SÎRGHI SERGHEI

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

Specialitatea: 533.04 - Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Autoreferatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar: data

Formatul hârtiei 60x84 1/16

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Tirajul - 30 ex.

Coli de tipar 2,0

Comanda Nr 21

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2024, Republica Moldova, Str. A. Doga 22