

UNIVERSITATEA DIN ORADEA  
FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM ȘI SPORT  
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT ȘI  
KINETOTERAPIE

**GHEORGHE DUMITRESCU**

**ANTRENAMENT SPORTIV  
FOTBAL**

**CURS MASTER  
Semestrul II**

**ORADEA  
2011**

## Cuprins

Specificul activității la copii și juniori.....	3
Capacități de coordonare .....	7
Tehnica la copii și juniori .....	9
Elemente de tactica jocului la copii .....	11
Selecția.....	21
Particularități de instruire ale grupei de 6- 8 ani .....	26
Particularități de instruire ale grupei de 8- 10 ani .....	32
Particularități de instruire ale grupei de 10- 12 ani .....	40
Particularități de instruire ale grupei de 12- 14 ani .....	43
Particularități de instruire ale grupei de 14- 16 ani .....	50
Particularități de instruire ale grupei de 16- 18 ani .....	56
Principii directoare pentru fiecare categorie de vârstă .....	62
Despre pregătirea tinerilor jucători francezi .....	75
Bibliografie.....	79

## **Specificul activității la copii și juniori**

### *Vârsta biologică și vârsta reală*

Pentru o organizare corectă a activității la nivelul copiilor și juniorilor este necesar să se aibă în vedere caracteristicile fiziologice și psihice specifice fiecărei vârste. Acestea sunt importante nu numai pentru stabilirea programului de desfășurare a instruirii ci și pentru stabilirea de criterii raționale de evaluare și de identificare a talentelor. Cunoașterea diverselor etape de dezvoltare și ordinea acestora, permite evitarea greșelilor care s-ar putea face în pregătire.

De la naștere și până la vârsta adultă omul parcurge un proces de transformare atât cantitativ (creștere) cât și calitativ (dezvoltare). Timpul necesar pentru producerea acestor transformări poartă numele de perioadă de dezvoltare. În ceea ce privește periodizarea creșterii și dezvoltării datele din literatura de specialitate ne prezintă diverse clasificări. Faptul este justificat de situația că nu se pot delimita net diferitele perioade, ele fiind strâns întrepătrunse. Prezentăm mai jos modelul (M. Giacomini, 2009) conform căruia dezvoltarea se realizează pe parcursul a două etape: **copilăria** (de la naștere la 9 – 10 ani) și **adolescența** (de la 10 la 19 ani). La rândul său **copilăria** poate fi împărțită în **prima copilărie** (de la naștere la 4 ani) și **a doua copilărie** (de la 4 la 10 ani). **Adolescența** poate fi împărțită în **prepubertate** (de la 10 la 13 ani), **pubertate** (de la 14 la 15 ani) și **postpubertate** (de la 16 la 19 ani). Fiecareia dintre aceste perioade îi corespund o serie de fenomene care, în mod normal, respectă ordinea cronologică menționată mai sus. Cu toate acestea unele din ele pot surveni prematur sau cu întârziere. De aceea, vârsta biologică a individului nu corespunde întotdeauna vârstei reale a acestuia. Referitor la ritmul individual de creștere trebuie menționat că în ultimele decenii s-a constatat la copiii și tinerii din majoritatea țărilor europene și din alte continente, un important fenomen biologic denumit “secular trend” (G. Roberts și E. W. Koch, citați de M. Ifrim, 1986), caracterizat printr-o creștere accentuată a unor indici de dezvoltare și o maturizare sexuală timpurie.

Problema momentului în care pot fi introduși anumiți stimuli didactici trebuie să respecte corespondența dintre anumite exerciții și tehnici și o anumită perioadă de dezvoltare, context în care trebuie să se țină cont și de capacitatea afectivă a copilului.

Una din sarcinile extrem de importante care îi revin antrenorului este de a urmări îndeaproape dezvoltarea elevilor săi și de a le oferi ceea ce aceștia “pot” învăța, la momentul “potrivit” (M. Giacomini, 2009).

Capacitățile și abilitățile se dezvoltă într-o ordine care depinde de momentul în care sunt solicitate. Capacitățile și abilitățile fizice au propriul lor ritm biologic care trebuie respectat. De aceea, acestea trebuie solicitate la momentul potrivit: nu înainte, deoarece acest lucru nu este posibil și nu mai târziu, deoarece poate fi inutil.

Numai dacă se cunosc etapele evolutive este posibilă facilitarea dezvoltării capacităților motrice ale copiilor, prin procese adecvate pentru un anumit moment al evoluției acestora. De asemenea, la copii, pentru a menține un anumit potențial care poate fi antrenat, este recomandată stimularea diverselor capacități motrice (care interacționează între ele), pe tot parcursul vieții sportive. S-a demonstrat științific că există perioade mai favorabile, caracterizate de o receptivitate mai mare pentru dezvoltare anumitor capacități (M. Giacomini, 2009).

### *Etape cheie*

În momentul în care este supus unor stimuli din exterior organismul uman tinde să își creeze premisele specifice pentru adaptare. Aceasta înseamnă că deși procesul de învățare motrică are la bază potențialul biologic al individului de a achiziționa abilități, acesta depinde în egală măsură de voința individului, de calitatea sistemului educațional și de sprijinul primit de copil din mediul său social. Pe măsură ce se lărgeste spectrul experiențelor fizice cu care

copilul se confruntă în mediul său acesta se adaptează și se dezvoltă. Procesul didactic de învățare depinde de relația dintre antrenor și elev și se dezvoltă pe baza corespondenței dintre stimul și răspunsul la acesta.

Este evident însă că, în cazul în care un copil manifestă o înclinație către un anumit sport, el se va adapta mai ușor cerințelor impuse de sportul respectiv. Există și situații în care potențialul copilului rămâne nedescoperit dacă acestuia nu i se oferă ocazia să și-l manifeste.

Studiile din domeniul educației fizice și sportului au pus în evidență existența unor perioade biologice mai favorabile pentru dezvoltarea capacităților specifice. În literatura de specialitate aceste perioade sunt definite ca *etape cheie*.

Perioada cea mai favorabilă în care se poate observa un “vârf de dezvoltare” a *capacităților de coordonare*, este cuprinsă între 7 și 12 ani. Ritmul de dezvoltare scade după această etapă iar stimulii de adaptare nu mai provoacă răspunsuri adecvate. Toate aceste date conduc la ideea că planul didactic pentru această perioadă trebuie întocmit cu multă grijă. În acest sens, trebuie să se folosească metode de lucru care favorizează dezvoltarea generală a motricității, prin lărgirea gamei de situații utilizate și prin activități multifuncționale, din mai multe sporturi. Volumul și calitatea acestor activități reprezintă factori importanți în instruire.

*Viteza* se dezvoltă în aceeași perioadă aici fiind implicate capacitatea de reacție și frecvența de mișcare în timp ce *viteza aciclică* și *viteza de acțiune* ajung la nivel maxim câțiva ani mai târziu.

Se poate vorbi de o etapă cheie pentru *forța în regim de viteză* și pentru *rezistența în regim de forță* în jurul vârstei de 9 ani. Pentru dezvoltarea copiilor este important ca rezistența exterioară să fie scăzută astfel încât să fie posibilă creșterea vitezei de execuție. Antrenarea *forței maxime* începe în prima perioadă de pubertate (M. Giacomini, 2009).

*Rezistența aerobă* este o capacitate neutră din punct de vedere al dezvoltării, în sensul în care dezvoltarea acesteia poate începe la vârsta preșcolară și poate continua pe parcursul etapelor următoare. Vârful de creștere se poate observa totuși la pubertate.

La prepubertate este însă relativ greu de antrenat *rezistența anaerobă* din cauza limitărilor biologice (secreție insuficientă de testosteron corelată cu anumite enzime de glicoliză anaerobă) ca și din cauza rezistenței psihologice necesare pentru anumite activități.

În ceea ce privește *mobilitatea articulară*, trebuie să se facă distincția între mobilitatea pasivă și mobilitatea activă. Mobilitatea pasivă se înscrie printre capacitățile cu dezvoltare precoce: dezvoltarea ei începe în primii ani de viață și continuă pe tot parcursul vârstei școlare până la pubertate. Perioada cea mai favorabilă pentru dezvoltarea mobilității active începe mai târziu și se bazează pe un anumit grad de forță dobândit anterior.

Vârful de învățare a *tehnicii sportive* este corelat cu dezvoltarea capacităților de coordonare dar apare mai târziu în comparație cu acestea. Această etapă are loc între 8 și 10 ani pentru fete și între 11 și 12 ani pentru băieți (M. Giacomini, 2009).

Un vârf de dezvoltare secundar, considerat a fi o perioadă de consolidare tehnică, poate fi observat în jurul vârstei de 14 – 15 ani, după încheierea perioadei critice de pubertate, pe parcursul căreia apar diferențe de înălțime, masă și modificări ale proporțiilor corpului și ale raportului forță/greutate și forță/dezvoltare.

**Modelul etapelor cheie** Martin (în Hahn, 1986), D’Ottavio, 1994, citați de M. Giacomini, 2009.

### ***Capacități de coordonare***

*Capacitate de învățare a mișcărilor* – între 7 și 12 ani, mai accentuată între 10 – 12 ani și de asemenea între 14 – 15 ani.

*Capacitate de diferențiere și control* - între 7 și 12 ani, mai accentuată între 10 – 12 ani și de asemenea între 14 – 15 ani.

*Capacitate de reacție la stimuli optici și acustici* – între 7 și 11 ani, mai accentuat la 8 – 9 ani.

*Capacitate de orientare în spațiu* – între 6 și 15 ani, mai accentuat între 12 – 15 ani.

*Capacitate de menținere a ritmului* – între 6 și 13 ani, mai pregnant între 9 – 11 ani.

*Capacitate de menținere a echilibrului* – între 9 și 13 ani, mai accentuat la 10 – 11 ani.

### **Capacități fizice**

*Rezistență* - începând de la 6 ani, se continuă în condiții mai bune după 11 ani.

*Forță* - după 8 ani, cu posibilități mai mari după 12 ani.

*Viteză* – între 6 și 15 ani cu posibilități foarte mari între 7 și 12 – 13 ani.

### **Capacități afective și cognitive**

*Calități afective și cognitive* – începând de la 7 ani până după 15 ani, predominant între 10 – 12 ani.

*Dorință de învățare* – între 6 și 12 ani, mai pregnant între 7 și 11 – 12 ani.

### *Lateraliitate și ambidextrie*

În funcție de sportul pe care îl practică jucătorii preferă să folosească cu precădere membrul stâng sau membrul drept. Lateralitatea face parte din caracteristicile genetice ale individului, fiind înscrisă în cromozomii moșteniți de la părinți (ereditate). Sunt studii care au arătat însă că această teorie nu se aplică întregii populații arătând că mediul social joacă un rol fundamental în evoluția comportamentului. Acest lucru este valabil atât pentru membrele superioare cât și pentru cele inferioare. În general sportivii folosesc în proporție de 90% mâna dreaptă și în proporție de 75% piciorul drept (M. Giacomini, 2009).

În sporturile de echipă ambidextria este foarte importantă. La fotbal jucătorii care pot executa procedeele la fel de precis atât cu stângul cât și cu dreptul sunt avantajați.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale acestui subiect este legat de procesul neuro-fiziologic denumit “transfer controlateral”. Aceasta înseamnă că în urma exersării cu un singur membru (piciorul drept) se pot observa modificări semnificative și la membrul opus (piciorul stâng). Acest fenomen apare datorită conexiunilor neurale dintre cele două emisfere ale creierului și cele două jumătăți ale corpului

Exersarea cu piciorul drept are deci efect și asupra piciorului stâng (la nivel neural) chiar dacă acest efect este mai slab. Din punct de vedere al coordonării se structurează pattern-uri (model, tipar) motrice care permit executarea unei anumite mișcări și cu celălalt picior.

*La copii, se începe cu consolidarea execuției unui pattern motric cu membrul dominant. Această formă de antrenament are ca rol și proiectarea unei imagini corecte la nivel cortical. De abia după aceea se pot folosi în mod eficient metodele de dezvoltare a ambidextriei* (M. Giacomini, 2009).

### *Pregătire multilaterală – pregătire specifică*

Antrenamentul copiilor trebuie să includă pregătirea fizică multilaterală. Scopul ei este structurarea mai amplă a mișcărilor de bază pe care le poate executa copilul. În cazul membrelor inferioare pattern-urile motrice de bază sunt: mersul, alergarea, săriturile. În cazul membrelor superioare acestea sunt: apucarea, aruncarea, prinderea.

Pentru întreg corpul: rostogolirea, târârea și cățărarea. Dezvoltarea motricității de bază permite introducerea de noi activități și de elemente motrice specifice. Membrele inferioare pot fi astfel antrenate pentru mersul în echilibru pe bătă, lovirea mingii din alergare, săritura peste un obstacol. Cu membrele superioare se pot executa mișcări mai complexe cum ar fi baterea mingii pe sol sau aruncarea mingii cu o mână. Corpul, ca întreg, va putea să se miște după un ritm etc.

Antrenamentul multilateral se va orienta treptat către specificul jocului de fotbal prin exersarea mișcărilor specifice și prin începerea structurării abilităților tehnice de joc. Etapele de dezvoltare a coordonării constau într-o fază de construcție a mișcării brute, urmată de o

fază de evoluție sau de rafinare a coordonării, urmată de o fază de capacitate variabilă de execuție a mișcării, în care controlul și stăpânirea mișcării încep să se realizeze automat (deprindere) răspunzând din ce în ce mai mult exigențelor sportului respectiv.

La ora actuală (M. Giacomini, 2009), *activitățile globale și situaționale de joc încep devreme, fără a se aștepta consolidarea abilităților tehnice, care se vor dezvolta la rândul lor, în urma solicitărilor pe care le impune jocul.*

## **Capacități de coordonare**

Să definim mai întâi două aspecte importante ale a activității sportive.

*Actul motor* este parte a activității motrice care se desfășoară pe baza unei anticipări și a unei alegeri conștiente, printr-un proces de control și de reglare (R. Manno, 1986).

*Programul motor* este un program de execuție care cuprinde desfășurarea unei mișcări sau a unei secvențe motrice, chiar în absența unor informații de retur. El este selecționat de mecanismele de decizie și organizează, sub o formă ierarhizată și secvențială, transformarea în acte a unei serii de comenzi, mai scurte și fixe, numite subrutine (subprograme) (R. Manno, 1986).

În realizarea acestui program motor cât mai fidel în raport cu modelul propus intervine *coordonarea* care poate fi definită drept capacitate de reglare, organizare și control motric. Coordonarea implică sistemul neuro-muscular și, mai ales, zonele extrapiramidale și reglarea proprioceptivă periferică (M. Giacomini, 2009).

În principal *coordonarea* se bazează pe trei sisteme funcționale care permit integrarea diverselor procese de reglare și control motric. Acestea sunt:

1. control de către programul central al variabilelor care apar în urma execuției parțiale a mișcării, inclusiv anticipare (comparație dintre valoarea nominală și valoarea reală);
2. feedback final și parțial cu privire la execuția mișcării (sinteza aferentă);
3. controlul și reglarea mușchilor implicați în mișcare (amplitudinea controlului).

Capacitățile de coordonare pot fi împărțite în (M. Giacomini, 2009):

- capacități generale;
- capacități speciale.

### ***Capacitățile generale de coordonare***

#### ***Capacitatea de adaptare și transformare a mișcării***

Este capacitatea care permite modificarea, transformarea și adaptarea programului motric la schimbările subite de situație sau la schimbările survenite în condițiile externe ale mișcării (față de condițiile în care a fost învățată mișcarea). Astfel, rezultatul mișcării nu se modifică sau se modifică extrem de puțin.

#### ***Capacitatea de control al mișcării***

Este o capacitate care permite controlul mișcării în funcție de scopul avut în vedere. Prin aceasta se atinge rezultatul scontat al mișcării/exercițiului.

#### ***Capacitatea de învățare a mișcării***

Această capacitate constă în asimilarea și achiziția de mișcări sau, în principal, de componente ale mișcărilor pe care subiectul nu le posedă anterior și care necesită stabilizare imediată.

### ***Capacități speciale de coordonare***

#### ***Îndemânarea***

Abilitatea de a stăpâni elementele de coordonare specifice fotbalului și de perfecționare a abilităților motrice.

#### ***Echilibrul***

Este capacitatea care permite menținerea întregului corp în echilibru sau recăpătarea echilibrului după execuția unor mișcări ample.

#### ***Orientarea***

Este capacitatea care permite stabilirea și modificarea poziției corpului și a mișcărilor acestuia în timp și spațiu într-un anumit câmp de acțiune (teren) și/sau față de un anumit obiect în mișcare (minge, adversar, coechipier).

#### ***Transformarea***

Este capacitatea care, în baza modificărilor de situație percepute sau anticipate în timpul execuției unei acțiuni, permite subiectului care execută acțiunea să se adapteze la noua situație și să acționeze în mod complet diferit.

### *Ritmul*

Este capacitatea care permite nu numai perceperea ritmului din mediul înconjurător și reproducerea acestuia în cadrul mișcărilor proprii ci și de a percepe ritmul “interior” al mișcărilor proprii. Alternarea contractării și decontractării principalelor grupe de mușchi pe parcursul fiecărui exercițiu generează un anumit ritm al mișcării pe care elevul începe să îl “simtă” după repetări constante. Acesta reprezintă un element foarte important pentru mișcările nou achiziționate.

### *Capacitatea de reacție*

Este capacitatea care permite execuția rapidă și corectă a mișcărilor în timpul cel mai scurt posibil, la recepționarea unui semnal. Prin urmare capacitatea de reacție constă în a acționa, în cel mai scurt timp posibil, cu viteză adecvată situației, în toate cazurile când este necesar să se reacționeze cu promptitudine maximă.

### *Coordonarea segmentară*

Numită și *combinația de mișcări* este capacitatea de a combina în mod adecvat mișcările diverselor părți ale corpului, în relație cu mișcarea întregului corp în vederea atingerii unui anumit obiectiv sau a execuției unei anumite acțiuni.

### *Diferențierea*

Este capacitatea care permite obținerea unei bune coordonări între diversele faze ale mișcării și mișcările diverselor părți ale corpului, executate cu precizie și economie de mișcare (alocare corectă a forței în timp și spațiu).

Evoluția capacităților de coordonare și a capacităților senzoriale și perceptive are un impact pozitiv asupra capacităților tehnice contribuind la dezvoltarea acestora. În aceeași măsură, dezvoltarea capacităților tehnice influențează în mod pozitiv dezvoltarea celorlalte.

Între capacitățile de coordonare și analizatori există o strânsă interdependență. Analizatorii (optic, vestibular, acustic, chinestezic, tactil) furnizează informațiile necesare mecanismului de feedback. În funcție de nivelul de corelație dintre analizatori și diversele capacități de coordonare, se pot distinge două situații corespunzătoare procesului de învățare: în prima situație jucătorul folosește, în principal, informațiile senzoriale externe (anticipare, capacitate de reacție, percepție și orientare spațio-temporală); în cea de-a doua situație jucătorul folosește informațiile senzoriale interne (echilibru, ritm diferențiere, adaptare și transformare, combinare). Ambele situații sunt componentele unui sistem funcțional unitar în care diversele părți se integrează una cu cealaltă (M. Giacomini, 2009).



## **Tehnica la copii și juniori**

Toate jocurile sportive, inclusiv fotbalul, sunt sporturi “situaționale” din punctual de vedere al execuției procedeele tehnice. Aceasta înseamnă că execuția depinde de condițiile competiționale în această categorie intrând opoziția adversarului, mșcările coechipierilor, condițiile atmosferice etc. (R. Manno, D’Ottavio, 1992, citați de M. Giacomini, 2009).

În general, activitatea unui jucător de fotbal depinde de următoarele elemente:

- genetice și morfologice/funcționale;
- perceptiv și senzoriale;
- tehnice și de coordonare;
- condiționale;
- tactice (proces cognitive);
- psihologice și sociale.

Prin urmare, la alegerea mijloacelor și metodelor utilizate în cadrul programelor de formare și dezvoltare pentru jucătorii de fotbal trebuie avute în vedere următoarele aspecte:

- cerințele de bază (factori ereditari, structuri biologice);
- cerințele legate de percepție, definite în baza informațiilor disponibile într-un mediu de joc extrem de fluctuant;
- construcția procedeele tehnice, care sunt legate în mod direct de dezvoltarea abilităților de coordonare;
- dezvoltarea „gândirii tactice”, prin care să se creeze premisele pentru luarea de decizii adecvate;
- climat psihologic corespunzător, care să stimuleze motivația și implicarea, atât la antrenament, cât și la competiții și care să favorizeze interacțiunile sociale mai ample.

Termenii „funcționalitate” și „situație” se referă la faptul că execuția tehnică în sine nu are nicio valoare, dacă nu este inclusă (în mod funcțional) într-un context (situație) care să îi justifice utilizarea.

Relația dintre tehnică, funcționalitate și situație (D’Ottavio, 1998, citat de Giacomini, 2009) se referă la dependența tehnicii de următorii factori:

- factorii condiționali (viteză, forță, rezistență);
- anticiparea jocului;
- factorii de coordonare (precizie, economie, concizie);
- adaptare la suprafața de joc, la dimensiunile terenului, condiții meteorologice, minge etc.;
- factori cognitivi (creativitate, improvizație, judecată);
- factori tactici (cooperare la nivel de echipă, adaptare la adversar, ~~între~~ <sup>în</sup> mîntă antrenorului, adaptare la joc etc.).

Ca și în alte situații de viață, învățarea abilităților tehnice este un proces treptat, care presupune parcurgerea unor etape de formare și aplicarea principiului repetiției. Procesul de predare - învățare în fotbal, ca sport „situațional”, nu poate fi definit numai ca un proces didactic bazat pe repetiție (chiar dacă în unele cazuri acest lucru este inevitabil), ci și ca un proces în care intervin și alți factori care influențează activitatea, atât la antrenamente cât și în cadrul competițiilor. Procedeele tehnice trebuie să fie funcționale și să se adapteze la situații și acțiuni aflate în continuă transformare. De aceea, se poate spune că abilitățile tehnice sunt abilități „deschise”, ceea ce înseamnă că achiziția acestora are loc *într-un mediu aflat în continuă transformare*.

Diversele tehnici fundamentale, cum ar fi conducerea balonului, preluarea și pasarea, șutarea, lovirea balonului cu capul, aruncarea și evoluția acestor tehnici sunt unități funcționale și nu scoase din context și lipsite de sens.

În plus, în cazul în care o execuție tehnică respectă excesiv de strict un model tehnic teoretic (chiar dacă este corect), prezintă riscul de a nu putea fi adaptată la dinamica evoluției

morfologice, antropometrice, biologice și locomotorii a elevului. De aceea, în cadrul activităților de bază, trebuie să se tindă către construirea de „abilități flexibile”.

#### ***Abilități tehnice specifice fotbalului***

În fotbal, abilitățile tehnice pot fi definite ca reprezentând toate formele specifice de comunicare motrică specificate în regulile jocului. Acestea reprezintă fundamentul planului de joc și mijlocul prin care pot fi puse în practică obiectivele tactice. În fotbal, tehnica trebuie considerată un mijloc de transpunere a deciziilor jucătorilor în mișcări și nu un scop al jocului. Pentru ca procesul de învățare să se desfășoare în mod corespunzător, trebuie avut în vedere conceptul de „economie”, o componentă esențială a planului de joc, deoarece economisirea energiei fizice și mentale asigură o mai mare eficiență de luare a deciziilor și de execuție. Unui procedeu tehnic îi pot corespunde multiple forme de execuție, în funcție de diverșii parametri utilizați, cum ar fi:

- Forța
- Direcția din care vine balonul
- Direcția în care este șutat balonul
- Variații ale vitezei, frecvenței și ritmului
- Condițiile de echilibru
- Prezența adversarilor
- Prezența coechipierilor
- Spațiul disponibil pentru acțiune
- Orientarea vizuală (dificultăți de percepție)
- Combinația de mișcări simultane sau succesive
- Energia mentală
- Oboseala fizică
- Anticiparea pre și post-execuție
- Feedback (informații privind controlul în timpul execuției)

Prin urmare, în fotbal, elementele tehnice sunt executate în condiții mai mult sau mai puțin complexe, care în cele mai multe cazuri sunt determinate de prezența unuia sau mai multor adversari, de spațiul disponibil, de viteza cerută de situația respectivă, ca și de precizia tehnică necesară pentru respectarea unui anumit plan de joc. Aceste aspecte generale care survin în mod constant pe parcursul jocului, influențează în mod semnificativ programele tehnice și metodele didactice. De aceea, la antrenament trebuie să se lucreze cu adversari (activi sau cu activitate redusă) sau să se folosească exerciții didactice care impun anumite constrângeri (timp limitat, spațiu limitat etc.).

## **Elemente de tactica jocului la copii**

Activitatea sportivă, în general, a fost definită ca fiind rezultatul asocierii acumulărilor cognitive cu privire la situații reale și la evenimente trecute cu capacitatea jucătorului de a genera o reacție locomotorie specifică (Thomas, French și Humphres, 1986, citați de Giacomini, 2009). Conceptul integrat al antrenamentului se bucură însă de o utilizare mai largă. Acesta constă în antrenarea structurilor fizice și cognitive ale copilului, în situații globale, în care elementele tactice sunt gândite ca soluții la probleme reale.

În acest context, se acordă o importanță deosebită generării de răspunsuri corecte pe măsură ce jucătorul acumulează cunoștințe tactice. În acest sens, capacitățile cognitive oferă posibilitatea de depășire a dificultăților tehnice care apar în procesul de învățare, ca și a problemelor legate de prestația sportivă. Dinamica jocului nu permite învățarea de acțiuni prestabilite pe care jucătorul să le poată reproduce exact, dat fiind că toate acțiunile de joc trebuie abordate în funcție de context. Diversele secvențe de joc exprimă capacitatea jucătorului de a percepe, decide și iniția o acțiune prin efectuarea de operațiuni memorate.

Comportamentul tactic este o consecință a gândirii tactice, acest comportament concretizându-se prin activități orientate către atingerea optimă a scopurilor. Activitățile tactice trebuie efectuate ținându-se cont de abilitățile și capacitățile tehnice ale jucătorului și de posibilitățile condiționale. Din punct de vedere cibernetic, comportamentul tactic este un sistem obiectiv de cercetare care nu numai că selectează cel mai favorabil obiectiv dintre toate obiectivele posibile, ci și îl perfecționează pe parcursul rezolvării problemei. Tot acest proces însă, se subordonează nivelului de competitivitate. În școlile de fotbal, aceste procese de învățare și perfecționare trebuie parcurse treptat. Din punct de vedere psihologic, comportamentul tactic este produsul complex al proceselor psiho-motrice, structurându-se pe parcursul a trei etape principale:

Percepția și analiza situației de joc

Soluția conceptuală la problema tactică specifică

Soluția practică la problema tactică

1. *Percepția și analiza situației de joc:*

Calitatea percepției depinde de vederea jucătorului, de câmpul vizual și de calitatea analizatorilor. Perceperea unei situații de joc, în ansamblul său, constă în identificarea problemelor care trebuie rezolvate.

2. *Soluția conceptuală la problema tactică specifică:*

Problema tactică este rezolvată mai întâi mental și apoi practic. Obiectivul soluției mentale este găsirea soluției optime pentru problema tactică respectivă în timpul cel mai scurt posibil, pe baza percepției și a analizei jocului; jucătorul trebuie să aibă în vedere numai opțiunile pe care le poate pune în practică. Limitările care apar în rezolvarea mentală a problemei sunt cauzate de o posibilă percepție și analiză slabă a situației. De aceea este atât de importantă dezvoltarea gândirii tactice și de aceea este necesar ca perfecționarea acesteia să se realizeze prin exerciții practice și în contexte globale.

3. *Soluția practică la problema tactică*

Este rezultatul comportamentului tactic (dezvoltării gândirii tactice) și al celor două elemente precedente, dar și al potențialului tehnic existent (nivelul abilităților tehnice). În timpul jocului, jucătorul trebuie să rezolve probleme tactice, făcând uz de procese mentale. Cu ajutorul experienței, al cunoștințelor și al modelelor preexistente va încerca să găsească o soluție pentru problema respectivă. Fiecare proces de acest gen reprezintă o experiență importantă din care se pot extrage concluzii pe care jucătorul le poate utiliza în situații similare.

În acest proces memoria joacă un rol fundamental. Pentru a memora și a ști, este extrem de importantă percepția, sistemul senzorial fiind prin urmare, esențial. În fotbalul de copii, componenta tactică este extrem de importantă, fiind legătura dintre diverse unități

componente ale acțiunii individuale, finalizate cu acțiunea colectivă îndreptată către atingerea obiectivelor de joc comune.

De aceea, obiectivul antrenamentului tactic trebuie să fie dobândirea de către tânărul jucător a capacității de a organiza și iniția acțiuni de joc. La vârsta de 10-11 ani, procesele cognitive sunt extrem de favorabile învățării. În contextul unei stimulări continue, pot fi experimentate majoritatea variabilelor situaționale utilizate în timpul meciurilor și activităților didactice. Este esențial ca la această vârstă și în această etapă de dezvoltare copiii să poată beneficia de posibilități de a experimenta o gamă cât mai largă de situații. În acest mod, antrenamentul tactic al tinerilor jucători poate începe devreme.

În fotbal, **tactica** poate fi considerată legătura dintre diverse unități componente ale acțiunii individuale, finalizate cu acțiunea colectivă îndreptată către atingerea obiectivelor de joc comune. Aceasta este esența prestației fotbalistice, sensul oferit de definiția de mai sus punând în lumină modul în care capacitățile tehnice, energia și posibilitățile de coordonare, implicarea psihologică, rolul în cadrul echipei și alți factori pot fi subordonați obiectivelor tactice ale jocului.

„Tactica” înseamnă restaurarea ordinii sau utilizarea posibilităților individuale în mod rațional și economic, prin combinarea acestora cu caracteristicile celorlalți coechipieri și ale adversarilor. Ripoli (1989), citat de Giacomini, 2009, dă o interpretare personală noțiunii de tactică, folosind doi termeni „înțelegere” și „acțiune”, care pun accentul pe cele două momente fundamentale ale acțiunii.

Aceste faze care se succed rapid în fotbal fac parte, de fapt, dintr-un proces mult mai structurat, în care înțelegerea este influențată de:

Capacitatea de anticipare (percepție) a unei situații de joc

Capacitatea de percepție senzorială (informații culese în timpul jocului)

Managementul informațiilor (prelucrarea)

Capacitatea de decizie (pertinența deciziei și efectul acesteia asupra acțiunii)

Capacitatea de utilizare a feedback-ului cognitiv și adaptarea parametrilor acțiunii

La rândul său, **acțiunea** este influențată de:

Execuția corectă a mișcării din punct de vedere al coordonării spațiale și temporale a acesteia (coincidență funcțională ) și/ sau al coordonării acțiunii

Utilizarea feedback-ului tehnic și de coordonare și adaptarea față de parametrii acțiunii și/sau mișcării, în timpul execuției acesteia.

Aceste două faze depind în mod direct de capacitatea subiectului de a rezolva problema relației dintre viteză și precizie, care apare atât în faza cognitivă, cât și în faza de acțiune

Nivelul de aptitudini și de experiență care poate fi atins prin exercițiu favorizează viteza proceselor mentale (viteza de gândire), ca și viteza de acțiune (tehnică). Prin urmare, viteza în sens larg, poate fi considerată un parametru de referință pentru evaluarea nivelului de învățare și apoi pentru o eventuală selecție „tehnică”.

O **acțiune tactică** poate fi definită ca incluzând:

Cunoștințe tactice

Abilități tactice

Capacități tactice

*Cunoștințele tactice*

Cunoștințele tactice implică procesele mentale de producere și reproducere a informațiilor, depinzând în mod substanțial de diversitatea informațiilor disponibile sau de calitatea pregătirii sportivului.

Cunoștințele tactice includ:

1. Cunoașterea regulilor jocului și modul optim de utilizare a acestora pentru rezolvarea problemelor tactice.

2. Cunoașterea sistemelor de joc și a variantelor acestora, stăpânirea propriului sistem de joc și a celor mai eficiente metode de contracarare a sistemului de joc al adversarului.

3. Cunoașterea regulilor tactice, de exemplu: balonul se deplasează mai repede decât cel mai rapid jucător; ține întotdeauna adversarul în câmpul vizual; la o fentă a adversarului, concentrează-te asupra balonului, nu asupra mișcării piciorului; în cazul inferiorității numerice, este mai bine să alegi temporizarea jocului.

4. Cunoașterea relației de reciprocitate dintre: condiții, tehnică, tactică și calitățile voliționale, de exemplu: când riscurile sunt acceptabile; este mai bine să nu conduci balonul când ești obosit; dacă echipa adoptă o anumită strategie; dacă un jucător execută de obicei anumite fente.

5. Cunoașterea regulilor legate de economie și oportunitate, de exemplu: când ești în apropiere de linia porții este mai bine să pasezi înapoi decât să șutezi; în situații de contraatac evită să conduci balonul, dacă este posibil; în situații de 2:1, concentrează-te asupra apărătorului.

6. Cunoștințe teoretice cu privire la procesele de percepție, la analiza jocului și la soluțiile mentale. În principiu, cunoștințele tactice se referă la premisele necesare pentru concretizarea cu succes a intențiilor sau, cel puțin, la creșterea probabilității succesului.

#### *Abilitățile tactice*

În principal, abilitățile tactice reprezintă modalități de realizare a unei tehnici (abilități tehnice), din perspectiva parametrilor energetici și biomecanici specifici acesteia (de exemplu, folosirea forței, viteza, amplitudinea și direcția mișcării, precizia). Acest lucru ține de disponibilitatea tactică, în sensul în care corespunde unui plan de acțiune complet sau parțial conștientizat, bazat pe nivelul abilităților implicate. În comparație cu un începător, un adult specializat rezolvă problemele mai repede, făcând uz de automatisme și filtrând informațiile relevante. Copilul prelucrează informațiile relativ încet și, în plus, prelucrează și informațiile irelevante, conform unui sistem de prelucrare succesivă a informațiilor, față de adult, care utilizează un sistem de prelucrare în paralel a informațiilor.

Prin urmare, abilitatea tactică este expresia unui proces mental, de exemplu: situația în care un jucător marchează un gol cu precizie, și nu cu forță; jucătorul pasează într-o zonă liberă și nu direct, către un alt jucător; jucătorul controlează și conduce balonul, reducând intenționat viteza pentru a pasa în vederea evitării marcajului; în timpul execuției unui stop, jucătorul orientează balonul imediat către dreapta, în loc să-l orienteze către stânga. În principal, în diversele situații de joc, jucătorul va trebuie să rezolve diferite probleme prin adaptări tehnice corespunzătoare. Fiecare jucător trebuie să dețină un bagaj tehnic adecvat relativ timpuriu. Acest lucru este posibil dacă procesul de învățare tehnică are la bază un plan didactic care să asigure condiții variabile similare mediului de joc real.

Astfel se creează premisele pentru o adaptare tehnică flexibilă la cerințele denumite de Meinel „disponibilitate variabilă a tehnicilor”. De aceea, în cazul unui program destinat să dezvolte abilitățile tehnice, este necesar să se prevadă etape de antrenament, în urma cărora să se obțină următoarele rezultate:

Variabilitatea abilităților

Adaptabilitatea abilităților (ca reacție la situații cunoscute)

Transferul abilităților (ca reacție la situații necunoscute)

Antrenarea creativă a abilităților (generarea de soluții noi)

#### *Capacitățile tactice*

Capacitățile tactice reflectă posibilitatea unui jucător de a-și utiliza capacitățile psihice și fizice, respectiv abilitățile tehnice și tactice în diverse situații de joc pentru a rezolva

probleme individuale și colective (Harre, 1985). Acestea includ alegerea unui anumit comportament din mai multe alternative posibile.

De exemplu: șut la poartă în loc de pasă către un coechipier; stoparea balonului în loc de execuția unui voleu; dribling în loc de centrare; pasarea balonului către un alt coechipier decât cel aparent vizat; tatonare în loc de recuperare imediată; fentă și întâlnire cu jucătorul aflat în posesia balonului în loc de fentă și sprint către terenul advers.

Prin urmare, în ceea ce privește luarea unei decizii, după o analiză selectivă a jocului, jucătorul va alege o soluție având anumite caracteristici de execuție (a se vedea abilitățile tactice). Dezvoltarea capacităților tactice este influențată de calitățile native, ca și de experiența locomotorie a jucătorului, fiind astfel în relație cu mai bună funcționare a:

Capacității de percepție - acuitate senzorială, lărgimea câmpului vizual și direcția privirii, identificarea semnalelor;

Proceselor mentale asociative, reproductivă și productive (integrarea în experiențele anterioare, imitarea și crearea de noi soluții);

Modelelor probabilistice personale (anticiparea);

Strategiilor flexibile de atenție (concentrarea atenției etc.).

*Pe scurt*

Cunoștințele tactice reprezintă premisele teoretice realizate prin însușirea unor reguli tactice de bază.

Abilitatea tactică presupune punerea în practică a abilităților tehnice conform variabilelor jocului.

Capacitatea tactică este capacitatea de a alege cea mai bună dintre soluțiile tehnice.

### ***Tactica și echipa***

Pe parcursul procesului care conduce treptat la construirea colaborării între jucători și la jocul de echipă, există mai mulți factori care trebuie luați în considerare.

**Tactica echipei** include comportamentele individuale și colective care permit optimizarea comportamentului propriu în relație cu caracteristicile adversarului, în scopul obținerii celui mai bun rezultat. În acest sens, tactica echipei este vizibilă prin jocul de pe teren.

*Jocul pe care îl face echipa este rezultatul:*

a. capacităților tehnice ale jucătorilor individuali;

b. datelor intelectuale;

c. organizării colaborării între jucători.

*Organizarea colaborării între jucători determină:*

- eficiența în faza ofensivă;

- eficiența în faza defensivă;

- echilibrul echipei.

Evoluția jocului depinde în principal de caracteristicile individuale ale jucătorilor. Cu cât aceștia sunt mai tineri, cu atât au nevoie de o mai mare libertate de acțiune. Planul de joc al unei echipe poate fi conceput sub forma unei propoziții, în care inițiativa fiecărui jucător constituie un cuvânt fără sens în sine, dar care capătă sens în momentul în care este citit împreună cu inițiativa celorlalți jucători.

În contextul în care interacțiunea cu coechipierii este condiția principală pentru organizarea unui plan de joc individual, este crucială stabilirea de reguli de colaborare care să asigure suficiente indicații, dar care, în același timp, să ofere și suficient spațiu pentru exprimarea liberă a jucătorilor. În opinia noastră, acest lucru este imperativ pentru domeniul fotbalului de copii.

Aceste reguli de comportament pe care le cunosc toți jucătorii, permit fiecăruia dintre aceștia să înțeleagă evoluția jocului și intențiile coechipierilor, ceea ce asigură condițiile

necesare pentru o echipă funcțională. În acest sens, fiecare jucător trebuie să fi jucat și pe alte posturi.

În contextul în care **abilitățile tehnice ale fiecărui jucător** sunt esențiale pentru jocul ofensiv, **jocul** (deplasarea) **fără minge** al celorlalți coechipieri, este decisiv în momentul în care unul din jucători se află în posesia balonului. Calitatea deplasării fără minge determină eficiența planului de joc al jucătorului aflat în posesia balonului și continuitatea planului de joc.

**Antrenarea jucătorilor să joace fără balon este o etapă principală în dezvoltarea capacității de cooperare**, acest lucru permițând jucătorilor să înțeleagă cum să se facă utili atunci când se află mai aproape sau mai departe de jucătorul aflat în posesia balonului sau când se află după linia balonului. De aceea, este necesar ca tinerii jucători să învețe că jocul fără balon este strâns legat de capacitatea de pasare și preluare a balonului.

### ***Obiectivele tactice ale jocului***

Un meci de fotbal este un eveniment sportiv în care două echipe încearcă să se învingă una pe alta. Prin urmare, putem spune că reușita unui meci depinde de valoarea capacităților tehnice și tactice ale jucătorilor individuali și ale echipei, deci de acțiunea tactică, dar și de așezarea jucătorilor pe teren și de modificarea acesteia, în funcție de situația de joc.

Echilibrul unui meci depinde de deciziile și comportamentul echipei și ale subiecților individuali: jucătorii + antrenorul. Prin urmare, se poate spune că jocul colectiv are două componente:

Așezarea jucătorilor în teren sau sistemul de joc

Strategia de joc.

Așezarea jucătorilor în teren se referă la distribuția dinamică (activă) a acestora și depinde de trei variabile cuantificabile:

1. numărul de jucători din echipă
2. zona de joc
3. densitatea jocului (ca urmare a punctelor 1 și 2).

Strategia de joc se referă la modul de punere în practică a sistemului de joc, în funcție de situațiile de joc specifice sau de fazele de joc. Comportamentele tehnice și tactice sunt condiționate de posesia sau de lipsa posesiei balonului.

Echipele care dețin balonul va avansa către poarta adversă și va folosi:

- conducerea mingii
- pasa
- preluarea
- driblingul
- șutul la poartă
- demarcarea.

Echipele care nu dețin balonul va căuta să recâștige mingea și în același timp să-și încetinească adversarul. Principalele acțiuni:

- marcaj
- interceptie
- deposedare
- tatonare.

### ***Pregătirea tactică a copiilor***

Pe parcursul pregătirii de bază a copiilor, elementele tactice sunt introduse cu ajutorul meciurilor cu echipe mici (în 5 sau în 7). Pentru începători, în conformitate cu metodele didactice și atingerea progresivă a obiectivelor didactice, se începe cu meciuri cu echipe mici (în 7 sau în 9) și se continuă cu meciuri cu echipe complete.

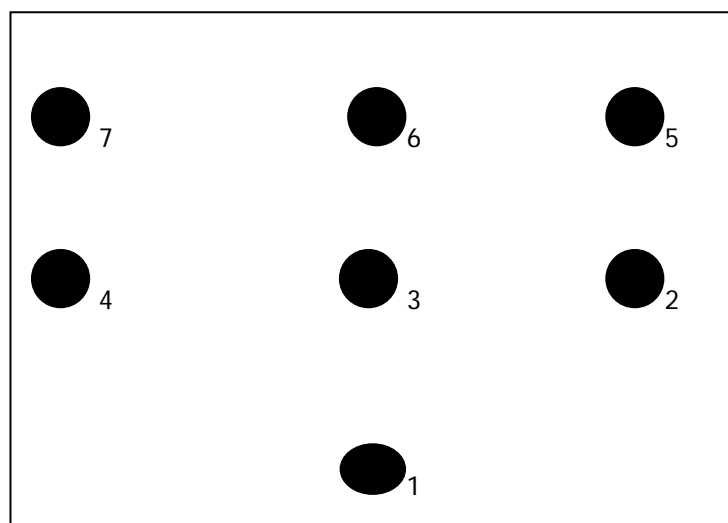
Pentru micii prieteni (6 – 8 ani), chiar dacă activitățile specifice constau mai ales în meciuri și joc liber, se recomandă să se înceapă cu **echipe compuse din 3 - 5 jucători**. Pe parcursul procesului de învățare a jocului de fotbal, competițiile sunt reprezentate de meciuri. Acestea nu numai că oferă ocazia verificării progreselor înregistrate, ci și reprezintă momente didactice de mare valoare, fiind veritabile piese din mozaicul pe care îl reprezintă formarea viitorului jucător. Confruntarea cu ceilalți, evaluarea propriilor posibilități, acceptarea și rezolvarea în comun a problemelor, trăirea succeselor împreună cu coechipierii sunt aspecte care, în mod evident, nu țin de componenta tehnică. De aceea, la conceperea unui program specific, pentru a stabili cea mai bună propunere de competiție, este recomandabil să se pornească de la următoarele puncte:

1. Rezultatul nu trebuie să fie mai important decât obiectivul didactic;
2. Trebuie favorizate comportamentele care tind către sprijinirea jocului și nu către distrugerea jocului celorlalți;
3. Trebuie evitate „distorsiunile” tactice, nefuncționale în cazul fotbalului de copii (tactica ofsaidului);
4. Trebuie să se încurajeze jocul ofensiv, inițiativa, creativitatea și imaginația;
5. Antrenamentul pe teren trebuie să pună accentul pe acele faze de joc ușor de înțeles de la început, apoi trebuie să se dea jucătorilor sarcini mai complexe;
6. Așezarea pe teren trebuie să favorizeze o mai bună comunicare tactică printre jucători și să încurajeze caracteristicile individuale.

Modele pentru învățarea sistemului de joc (Giacomini, 2009)

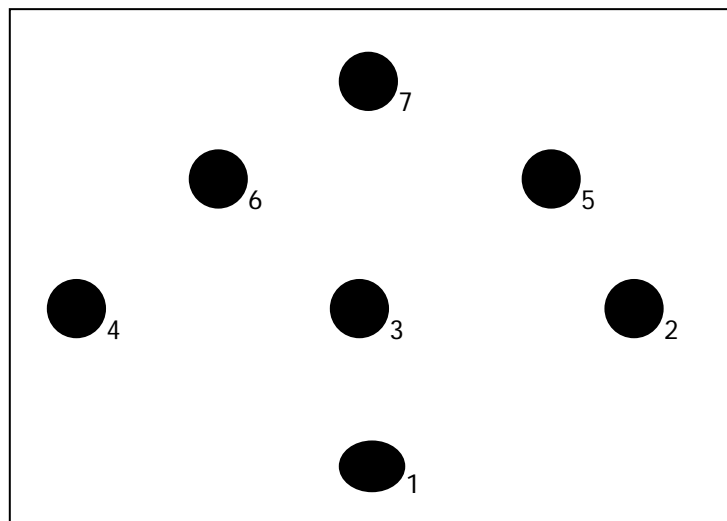
**Modelul pe două linii 3:3** – cei doi jucători centrali (3 și 6) sunt liberi să joace în atac și în apărare, în timp ce extremele au roluri mai bine definite, având posibilitatea de a se deplasa numai pe culoarul defensiv sau ofensiv. Cei doi fundași laterali (2 și 4) ajută centralul și urcă în atac pentru a sprijini extremele (5 și 7) (Fig. 1);

Figura 1



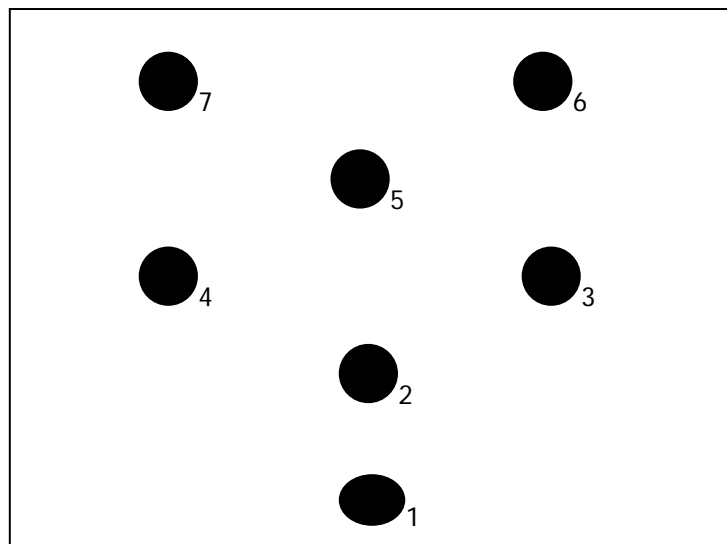


**Modelul pe trei linii 3:2:1** - trei apărători cu sarcini predominant defensive (2, 3 și 4), doi mijlocași (5 și 6) care au posibilitatea de a sprijini vârful de atac (7) din centru (Fig. 2);  
 Figura 2



**Modelul cu patru linii 1:2:1:2** – un apărător central (2) cu sarcini predominant defensive, doi fundași laterali (3 și 4) având rolul de a sprijini singurul mijlocaș (5) și apărătorul central, coordonatorul de joc la mijlocul terenului, putând juca pe postul de atacant central și două extreme dinamice (6 și 7), care pot forma triunghiuri mobile sau se pot deplasa convergent pentru a ataca sau a centra către coordonatorul de joc (Figura 3).

Figura 3

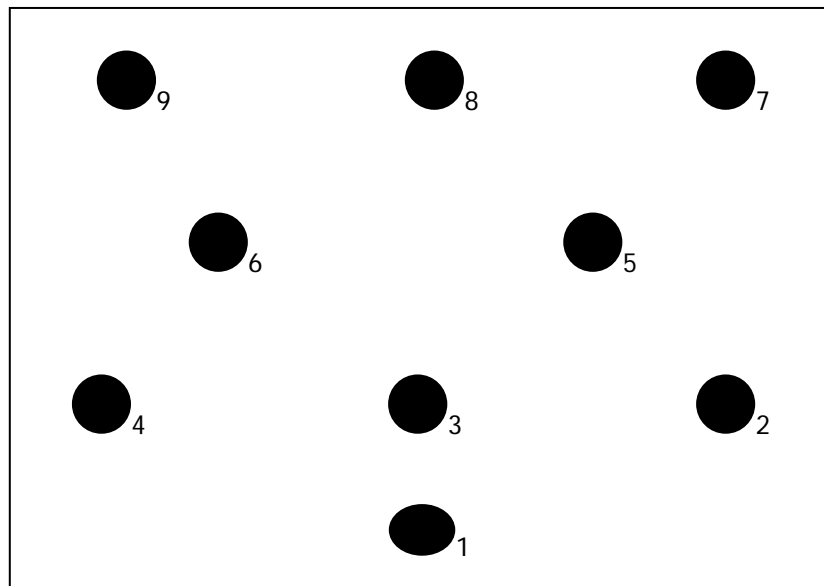


Indiferent de situație, la meciurile oficiale și la antrenamente, trebuie să li se ofere jucătorilor posibilitatea de a juca pe diferite posturi, prin efectuarea de rotații. La jocurile de 9 la 9 pentru categoria începători, este necesară o mai mare specializare, deoarece suprafața mare de joc permite adaptări tehnice și tactice.

De asemenea, solicitarea fizică este mai mare, fiind necesar mai mult timp pentru asimilare. Începând cu lecțiile din primul an pentru începători, este potrivit să se elaboreze un program didactic care să înceapă cu un sistem de joc 3:2:3 (Figura 4). Datorită experienței anterioare, cei doi apărători de pe aripi, vor ști cum să sprijine jucătorii de la centrul terenului,

în momentul în care este necesar, apărătorul central asigurând apărarea. Cei doi mijlocași (5 și 6) vor acționa la centrul terenului și vor sprijini acțiunile ofensive cu pase și schimbări rapide ale jocului.

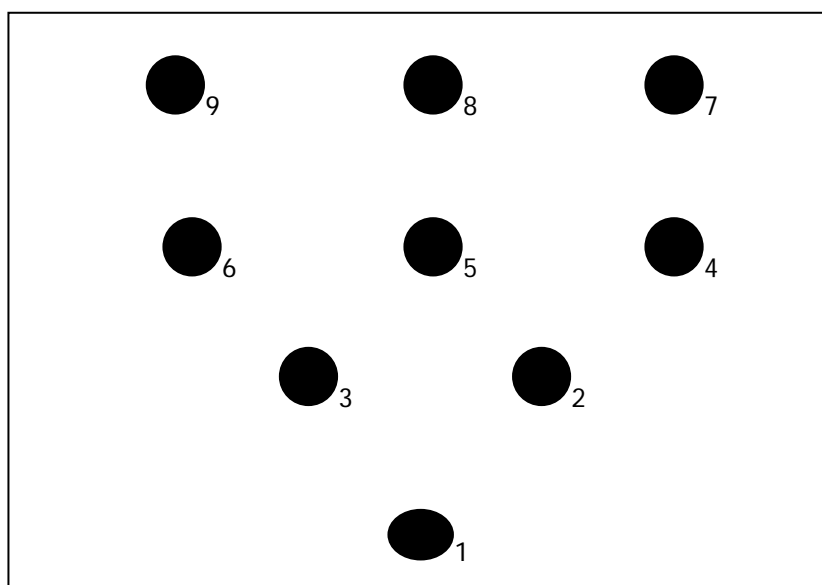
Figura 4



Cei trei atacanți (7, 8 și 9) vor acoperi întreaga linie de atac, iar cele două extreme își vor păstra rolul învățat cu un an înainte și vor acumula abilități tactice în vederea acoperirii zonelor proprii și sprijinirii jucătorilor din zona de centru; atacantul central va ataca în adâncime și va sprijini unul din cei doi mijlocași în momentul în care acesta se află în posesia balonului.

O evoluție a sistemului de joc care pune accent pe defensivă este 2:3:3, cu doi apărători centrali (2 și 3) cu roluri principal defensive, trei mijlocași – doi laterali (4 și 6) care se pot retrage în linia defensivă, dacă este necesar și un mijlocaș central (5), cu rol de coordonator de joc și care poate sprijini atacanzii -, trei atacanți (7, 8 și 9) având roluri similare cu cele prezentate la modelul anterior (Figura 5). Cu toate acestea, considerăm că formula de joc are mai puțină importanță dacă la antrenament nu se respectă aspectele prezentate în prima parte a acestei secțiuni.

Figura 5



De asemenea, asimilarea rolurilor și funcțiilor, conform poziției și posibilității de joc pe mai multe posturi, în vederea acumulării unei experiențe cât mai vaste, reprezintă o prioritate în fotbalul de copii. Utilizarea unei astfel de abordări structurate va permite copilului din categoria începători să perceapă și să asimileze spațiile și funcțiile mai ușor, ceea ce îl va ajuta să se adapteze dinamicii mai complexe a unui meci cu echipe complete.

Astfel, formula de joc cu trei atacanți poate fi cea mai potrivită pentru jocul ofensiv și pentru predispozițiile și motivațiile jucătorilor. În acest sens, formula de joc 4:3:3 pare cea mai ușor de aplicat la începutul programului pentru categoria copii.

În această fază de formare fotbalistică, în afară de a juca pe mai multe posturi, aspect căruia i s-a acordat atenția cuvenită în anii anteriori, este necesar să se asimileze o formulă de joc cu patru mijlocași și doi atacanți, 4:4:2, respectiv să se introducă noi sarcini și să se faciliteze adaptarea la jocul pe posturi multiple.

Chiar dacă formula de joc trebuie să țină cont, în primul rând, de caracteristicile jucătorilor, copilul trebuie considerat un jucător aflat în continuă evoluție. Dacă acesta are ocazia de a experimenta diverse situații pe parcursul procesului de învățare, care este departe de a se fi încheiat, atunci își va putea folosi tehnicile și abilitățile cu mai multă ușurință.

Prin urmare, formula de joc, ca și așezarea jucătorilor în teren și variațiile care apar pe parcursul jocului sunt instrumente eficiente într-un proces de învățare în care copilul joacă rolul principal, în sensul în care acesta se transformă dintr-o persoană individuală într-o unitate funcțională a echipei, de-a lungul unui proces de durată.

În ceea ce privește ocuparea unui post specific, inclusiv acela de portar, trebuie spus că până la vârsta de 11-12 ani este important să se cunoască și să se experimenteze majoritatea variabilelor situaționale care depind de localizarea pe teren și de cerințele ofensive și defensive specifice (variabila longitudinală) și de poziționarea pe partea dreaptă sau pe partea stângă (variabila transversală).

Astfel, în prima etapă a procesului de învățare, în care apar mari transformări la nivel biologic și locomotor, este necesar ca tânărul jucător să experimenteze cât mai mult. Mai târziu, după învățarea indicațiilor tactice specifice echipei, vom putea identifica predispoziția jucătorilor pentru anumite posturi, cu o marjă mai ridicată de siguranță și relevanță.

În orice caz pregătirea tehnică a tinerilor jucători poate începe foarte devreme, astfel încât procesul de învățare să poată cuprinde o serie de metode didactice, având ca scop:

Perceperea și evaluarea spațiului de joc, în mod static și dinamic

Orientare tridimensională în spațiu

Aprecierea timpului și perceperea ritmului

Dezvoltarea unei mentalități dinamice adecvate

Formularea ipotezelor de joc

Utilizarea abilităților învățate pentru atingerea unui anumit scop

Favorizarea colaborării, în vederea atingerii obiectivelor comune.

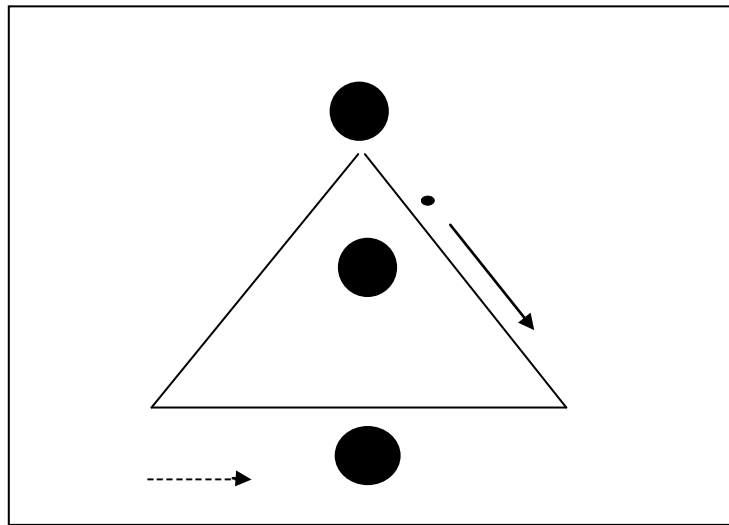
Anumite activități didactice, având ca scop învățarea tacticii, folosesc exerciții bazate pe forme geometrice. De exemplu, se folosesc diverse combinații didactice, caracterizate de manevre din ce în ce mai complexe, de la forme geometrice închise, la forme geometrice deschise (D'Ottavio, 1989, citat de Giacomini, 2009). În principal, etapele acestui proces sunt structurate prin exerciții/situații în care numărul de jucători crește treptat, cu câte unul, creându-se situații caracterizate de un număr par sau impar de jucători.

Exercițiile concepute se desfășoară pe perimetrul a diverse forme geometrice (triunghiuri, pătrate, romburi, hexagoane, cercuri etc.), în interiorul formelor geometrice respective sau chiar în spații nedelimitate sau care se suprapun. Scopul acestor exerciții este de a dezvolta o percepție precisă a zonei înconjurătoare, care inițial este limitată de linii în funcție de care se desfășoară acțiunile de joc. La un moment ulterior, jucătorii încă se raportează la aceste linii, dar le aleg liber, în funcție de situație.

Exemple :

1. 2 la 1, într-o situație restrictivă: doi jucători pasează balonul, căutând colțul liber. Jucătorul din mijloc încearcă să împiedice acțiunea (Figura 6).

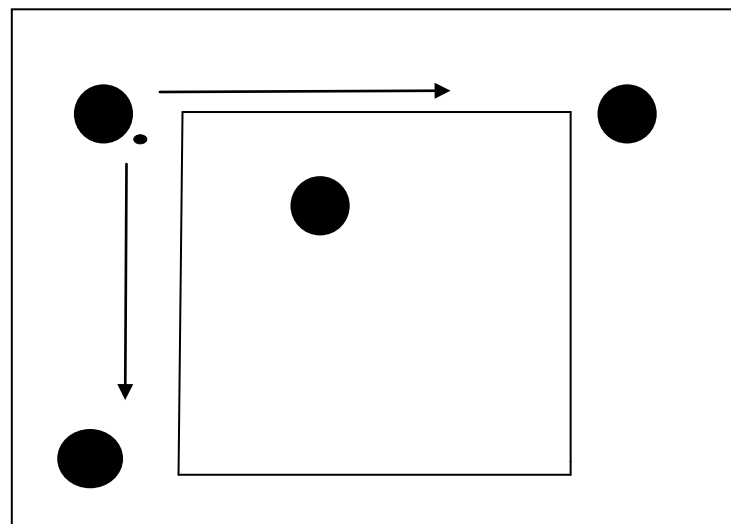
Figura 6



2. 2 la 1, într-o situație liberă: aceeași situație, în interiorul cercului median.

3. 3 la 1, într-o situație restrictivă: jocul se desfășoară pe perimetrul unui pătrat. Jucătorul aflat în posesia balonului trebuie să aibă întotdeauna opțiunea de a pasa către colțul cel mai apropiat. Variantă: jucătorul aflat în posesia balonului poate conduce balonul către alt colț (Figura 7).

Figura 7



4. 3 la 2, într-o situație restrictivă: jocul este identic cu cel din situația anterioară, dar jucătorii au voie să efectueze pase în diagonală sau să conducă balonul de-a lungul diagonalei pătratului.

## Selecția

Selecția este un proces organizat și repetat de depistare timpurie a disponibilității înnăscute a copilului, juniorului cu ajutorul unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psiho-sociologice și motrice) pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sportivă.

Selecția primară (inițială) la fotbal se face în jurul vârstei de 6 - 7 ani. Sunt însă și cazuri în care copiii încep instruirea la fotbal și după 9 ani.

Performanța sportivă izvorăște din trei surse principale:

- valoarea biologică și a personalității sportivului;
- valoarea intelectuală a corpului de specialiști care conduce programarea modelului de antrenament;
- timpul.

În acest triptic, timpul este o constantă iar celelalte două sunt variabile. Cea mai importantă premiză rămâne însă potențialul genetic, talentul copilului depistat oportun și încadrat într-un sistem de pregătire.

Selecția presupune o acțiune amplă, de natură conceptuală și organizatorică de evaluare pe diferite planuri (anamneză, diagnosticarea stării de sănătate, nivelul de creștere și dezvoltare fizică și funcțională, disponibilitatea psihică etc.), a unor colectivități mari de copii și juniori. Prin urmare cadrul organizatoric are nevoie de un ansamblu de criterii și indicatori, de fapt de un *model* cu care se operează în alegerea celor dotați pentru un anumit tip de efort sportiv.

### *Particularitățile desfășurării procesului de selecție inițială (primară)*

Selecția inițială este procesul de care se ocupă în exclusivitate antrenorii care pregătesc grupele de copii și juniori. Selecția inițială poate fi facilitată prin luarea unor măsuri organizatorice cum ar fi:

- contactarea unui număr cât mai mare de unități școlare;
- intensificarea activității de mass-media, jocuri demonstrative, etc.;
- informarea permanentă a tuturor persoanelor interesate (copii, părinți, profesori), asupra programului de selecție (locul, ora, ziua, cine se ocupă, echipamentul necesar).

O a doua formă de organizare a procesului de selecție este cea periodică. De obicei clubul interesat organizează unul sau mai multe trialuri de selecție. Aceste trialuri “concursuri de selecție”, nu trebuie să se desfășoare în anonim ci trebuie să capete caracterul unui spectacol sportiv bine organizat.

Acțiuni favorizante în depistarea copiilor:

- urmărirea copiilor la locurile de joacă din cartiere;
- discuții cu profesorii de educație fizică din școli;
- asistență la lecțiile de educație fizică;
- discuții cu părinții copiilor;
- organizarea de jocuri pe teren redus pentru depistarea copiilor talentați.

Factori care pot frâna reușita acțiunii de atragere și depistare:

- opoziția părinților;
- lipsa de înțelegere și sprijin din partea profesorilor de educație fizică sau a conducerii școlilor;
- condiții necorespunzătoare de organizare.

La noi în țară în cadrul “Sistemului național de selecție” acționează cinci tipuri de criterii:

- medico-sportive;
- somato-fiziologice;
- biochimice;
- psihologice;
- motrice.

1. *criterii medico-sportive* – sunt urmăriți ca indici:

- sanogeneza – maximă exigență – “se aleg cei mai sănătoși dintre cei sănătoși”;
- genetici;
- dezvoltarea fizică și psihică;
- antecedentele familiale;
- socio-economici.

2. *criterii somatofiziologice* – referitor la parametrii morfologici, înălțimea (talie), greutatea, proporțiile segmentelor corporale.

3. *criterii biochimice* – sunt accesibile personalului de specialitate și mai puțin profesorilor și antrenorilor. Totuși parametrul biochimic reprezintă un element esențial atât pentru selecție cât și pentru antrenament.

4. *criterii psihologice* – permit cunoașterea particularităților psihologice ale copiilor și corespondența acestora cu cerințele activității sportive de performanță.

Selecția psihologică urmărește să asigure corespondența dintre aptitudinile și atitudinile individului pentru ca pe această bază să se asigure adaptarea la efort și eficiență în antrenament și competiții. Indiferent de ramura de sport practică, unele procese sau activități psihice se impun a fi dezvoltate (inițial) cel puțin la un nivel mediu. În această categorie sunt incluse unele cerințe psihologice de bază (primare) care alcătuiesc ceea ce se cheamă capacitatea psihică “de start”:

- motivație pentru succesul sportiv;
- rezistență psihică (SNC puternic);
- disciplină;
- conștiinciozitate;
- dăruire;
- ambiție;
- perseverență;
- tenacitate.

În selecția primară se urmăresc în principal următoarele direcții ale examinării psihologice:

- psihomotricitate;
- atenție;
- voință;
- echilibru afectiv;
- maturitate afectivă;
- inteligență;
- structura personalității;
- sociabilitate.

5. *Criterii motrice* – motricitatea este un criteriu de bază al selecției pentru majoritatea sporturilor. Nivelul de dezvoltare al motricității este obiectivat printr-un sistem de probe și norme de control.

Aprecierea motricității copiilor, ca expresie a gradului de dezvoltare a fiecărei calități motrice în parte și a tuturor la un loc se face pe baza rezultatelor obținute la probele incluse

într-o baterie de teste care are la bază testul internațional de capacitate fizică cunoscut sub denumirea de “Standard FitnessTest” (A. Nicu, 1993).

Pentru o apreciere unitară a rezultatelor s-a stabilit un sistem de scalare a performanțelor pentru fiecare vârstă în parte, fiecare performanță căpătând un echivalent în puncte. Acest sistem de scalare, denumit Hull, în care media primește 50 de puncte, prezintă următoarele avantaje:

- permite antrenorului compararea nivelului general al grupei și al fiecărui elev în parte cu nivelul standardelor naționale;

- face posibilă raportarea grupei la cele avute anterior în pregătire și aprecierea potențialului de care dispune aceasta;

- permite aprecierea în timp a fiecărui copil.

Probele testului de pregătire fizică generală sunt:

- *alergare de viteză – 50m* - cu start din picioare, cronometrat de la prima mișcare. Se evită terenurile în pantă sau denivelate. Nu se folosesc pantofi cu cuie. Se acordă două încercări și se înregistrează cel mai bun rezultat. Pauza dintre alergări este de 15 minute. Rezultatul se înregistrează în secunde și în zecimi de secundă, punctele convenite pentru performanța respectivă fiind precizate la proba, vârsta și sexul respectiv în tabelele de punctaj;

- *săritura în lungime de pe loc* – se permite o singură pendulare a brațelor pentru elan. Se acordă două încercări și se înregistrează cea mai bună săritură. Se măsoară distanța de la vârful picioarelor (poziția de plecare) până la călcâie (poziția de aterizare). Suprafața pe care se sare trebuie să fie netedă și nealunecoasă. Se sare desculț sau cu pantofi de tenis. Rezultatele se înregistrează în centimetri și se transformă în puncte conform tabelelor;

- *alergarea de rezistență* – până la vârsta de 12 ani se aleargă 600 m; de la 12 ani în sus băieții aleargă 1000 m. Distanța se aleargă o singură dată, pe teren plat contracronometru. Transformarea alergării în mers se consideră abandon. Se aleargă desculț sau cu pantofi de tenis. Rezultatul se exprimă în minute și secunde și se punctează conform tabelelor;

- *aruncarea mingii de oină la distanță* – se execută o aruncare de pe loc cu o singură mână. Se acordă două încercări și se înregistrează cea mai bună aruncare. Rezultatul se exprimă în metri și în centimetri și se punctează conform tabelelor;

- *menținerea în atârnat la bara fixă cu brațele îndoite* – se execută de către băieți numai până la 12 ani. Bara se apucă cu palmele orientate spre interior, cu brațele îndoite din coate, bărbia deasupra barei. Copilul este ajutat să ajungă în această poziție, după care începe cronometrarea, executantul trebuind să rămână atârnat, cu brațele îndoite și cu bărbia deasupra barei, timp cât mai îndelungat. Dacă bărbia a atins bara sau a trecut sub nivelul ei, execuția se consideră terminată și cronometrul se oprește.

Corpul executantului nu trebuie să atingă nimic în timpul execuției. Se acordă o singură încercare, iar rezultatul se exprimă în minute și secunde și se punctează conform tabelelor;

- *tracțiuni în brațe* – această probă se execută numai de către băieți care au depășit vârsta de 12 ani. Priza barei se face cu palmele orientate spre interior, cu brațele perfect întinse, fără ca picioarele să atingă solul în timpul execuțiilor. Tracțiunile în brațe se consideră corecte numai dacă bărbia depășește de fiecare dată nivelul barei.

Brațele se întind complet la fiecare revenire, după care execuția se reia fără pauză. Se repetă până când executantul nu mai poate să treacă cu bărbia deasupra barei. Dacă execuția se întrerupe mai mult de 3 sec, se încheie examinarea. Balansarea picioarelor nu este permisă. Rezultatul se exprimă în numărul de repetări corect executate și se punctează conform tabelelor;

- *joc de mișcare (naveta)* – se trasează pe sol două linii paralele, la distanță de 10 m una de alta. În spatele fiecărei linii se desenează două cercuri tangente, fiecare cu diametrul de 50 cm. În cercurile situate în spatele uneia dintre linii se așază câte o bucată cubică de lemn,

având latura de 5 cm. Inițial, executantul se găsește în celelalte două cercuri, situate vizavi, stând cu câte un picior în fiecare. La semnalul conducătorului, executantul pleacă cu maximum de viteză, ia și aduce un cub pe care-l plasează într-unul din cercurile pe care le-a părăsit, apoi, tot în viteză, pleacă să aducă și să plaseze și cel de-al doilea cub. Nu este permisă aruncarea cubului de la distanță, în cerc.

Cronometrul se oprește în momentul în care cel de-al doilea cub a fost pus corect în cerc. Rezultatul se exprimă în secunde și zecimi de secundă și se punctează conform tabelului;

- *ridicări de trunchi din culcat în șezând* – executantul se află inițial culcat pe spate, cu mâinile la ceafă, coatele pe saltea, genunchii îndoiți, tălpile pe saltea, vârfurile picioarelor fiind sprijinite sub scara fixă (sau sprijinite de un coleg). La semnal, executantul ridică trunchiul la verticală, în poziția șezând, atingând genunchii cu coatele, după care revine imediat în poziția inițială pentru a repeta execuția. Se rețin ca execuții corecte numai acelea în care s-au atins genunchii cu coatele la ridicarea în poziția șezând și salteaua la revenirea în poziția culcat. Rezultatele se exprimă în număr de execuții corecte, pe parcursul a 30 s;

- *mobilitatea articulației coxofemorale în flexie* – executantul stă în picioare pe un scaun sau pe o bancă, înaltă de 50 cm, cu vârfurile picioarelor la marginea scaunului sau a băncii. O riglă gradată din centimetru în centimetru se fixează cu gradația 50 la nivelul suprafeței scaunului, cu gradațiile mici în sus și cu cele mari în jos. Executantul îndoiește trunchiul înainte, cu genunchii perfect întinși, alunecând cu vârfurile degetelor înainte și în jos pe riglă, încercând să depășească cât mai mult gradația 50. Poziția finală se menține 3 s, un timp suficient pentru citirea gradației până la care s-a ajuns cu vârful degetelor. După efectuarea a două încercări, se notează cel mai bun rezultat, căruia i se acordă punctajul convenit conform tabelelor.

Unele dintre criteriile prezentate sunt accesibile numai specialiștilor (medici, biochimisti, psihologi). Criteriul de motricitate este însă perfect accesibil profesorilor sau antrenorilor.

#### *Predispoziții favorizante pentru jocurile sportive*

O analiză sumară a sistemului actual de selecție sportivă conduce la concluzia că acesta este alcătuit din teste care identifică cu prioritate calitățile atletice și mai puțin pe cele ludice care prognostichează însușirile favorizante pentru practicarea jocurilor sportive.

Cu toată importanța pe care o au calitățile atletice în selecția pentru jocurile sportive (fotbal) este necesar să identificăm și predispozițiile care înlesnesc practicarea cu succes a jocului.

Practica a confirmat că există predispoziții ludice generale, comune pentru toate jocurile sportive. Acestea capătă de timpuriu o stare manifestă înainte de a fi supuse unui proces de pregătire sistematic. Astfel M.S.Brill (1983) constată că în această categorie de însușiri pot fi incluse:

1. Viteza de acțiune
2. Anticiparea situațiilor
3. Coordonarea
4. Gândirea operativă
5. Orientarea spre un anumit scop
6. Activizarea
7. Concentrarea
8. Mărirea atenției
9. Atenția distributivă

Acestea sunt predispoziții de ordin psihic sau psihomotric, susceptibile de a fi cercetate mai mult în condiții de laborator. Există însă și predispoziții care pot fi observate cu “ochiul liber”, iar printre acestea se pot enumera:



1. *Talia* – nu este nevoie de nici un aparat pentru a observa că unul sau mai mulți copii sunt cu “un cap” mai înalți decât ceilalți.

2. *Somatotipul* – aprecierea unei constituții corporale avantajoase.

3. *Vigoarea* fizică și ușurința în mișcări, manifestată printr-un comportament ușor observabil. În orice act motric pe care-l execută și mai ales în jocurile de mișcare (dinamice) copiii înzestrați cu asemenea însușiri se disting de ceilalți. Ei aleargă, sar, lovesc, se cațără cu mai multă agilitate, execută și se angajează viguros (rapid, în forță, cu abilitate) în acțiunile motrice efectuate.

Această vigoare fizică este deci o consecință a mai multor achiziții anterioare așa cum ar fi bagajul de deprinderi motrice formate natural, calitățile motrice combinate, zestrea ereditară, tipul constituțional, calitățile psihice (combativitate, dârzenie, perseverență etc).

4. *Patima* pentru joc, manifestată prin atitudini comportamentale pozitive cum ar fi: angajament pasional (total), bucurie, entuziasm (avânt, înflăcărare, emulație, dorință de a se întrece și de a câștiga, etc). Recomandarea este de a fi căutați copiii “orbiți” de patima jocului și de a căuta mijloacele educaționale cele mai eficiente pentru a le-o întreține până la apariția altor motivații (extrinseci sau intrinseci). Manifestările comportamentale ale “pătimașilor” pot fi și negative: certuri, nemulțumiri, izbucniri nervoase sau crize de isterie juvenilă, furii, gesturi necontrolate, limbaj, care uneori sunt greu reglabile pentru orice antrenor. Dar ele pot fi educate și chiar transformate în manifestări combativ- pozitive.

5. *Combativitatea* este o formă de manifestare a agresivității care presupune un comportament dârz, de luptă sportivă activă și perseverență dusă până în pragul violenței, linia ce le desparte pe cele două, fiind uneori depășită. Combativitatea este o calitate destul de rară (mai ales în fotbalul românesc) și de aceea ea trebuie “căutată” încă de la cele mai mici vârste și educată cu perseverență.

6. *Aptitudini motrice* – calitățile motrice distincte (VÎRF) și calitățile motrice combinate armonizate cu structura motrică a jocului. Cele mai căutate sunt: viteza, îndemânarea, V+F, capacitate aerobă, capacitate anaerobă.

7. *Însușiri psihomotrice*: rapiditatea actelor motrice, coordonarea generală și segmentară, viteza de învățare, inteligența motrică.

8. *Abilități psihice* – cognitive (atenția și imaginația); afective (rezistența la stres); sociale (capacitatea de colaborare); atitudini (interes, motivație, disciplină); temperament (vii, puternic-echilibrat); caracter (deschis).

9. *Corelația* dintre aptitudini și caracterul lor compensator – fiecare predispoziție în parte trebuie tratată în corelație cu celelalte în așa fel încât nivelul mai slab de manifestare a unor aptitudini să nu constituie un motiv pentru care candidatul să fie exclus.

## Particularități de instruire ale grupei de 6 - 8 ani

### *Particularități morfologice, funcționale, fiziologice și psihologice la 6 - 8 ani*

La începutul perioadei (6 – 7 ani) ritmul general de creștere este mai rapid decât până la această vârstă.

*Sistemul nervos* – creierul are o greutate aproximativ egală cu aceea a adultului, însă, din punct de vedere funcțional, dezvoltarea lui nu este completă. Se constată o mai bună dezvoltare a primului sistem de semnalizare (văz, auz).

Din punct de vedere funcțional fenomenul cel mai izbitor este lipsa echilibrului dintre procesele corticale fundamentale, remarcându-se o netă predominanță a excitației. Dintre diversele forme de inhibiție, mai ales inhibiția de diferențiere (una dintre formele principale ale inhibiției interne, condiționate) este slab dezvoltată și îngreuiază fixarea corticală a elementelor (cuvinte, noțiuni, mișcări) nou recepționate (M. Ifrim, 1986).

Plasticitatea accentuată a sistemului nervos central (S.N.C.) la această vârstă asigură o receptivitate deosebită, dar slaba dezvoltare a inhibiției de diferențiere îngreuiază fixarea stabilă a noțiunilor noi. În această perioadă activitatea glandelor cu secreție internă este insuficientă.

*Aparatul locomotor* – oasele sunt mai dure prin consolidarea sistemelor funcționale lamelare, ceea ce determină o ușoară creștere a rezistenței acestora la solicitările de tracțiune, presiune și răsucire.

Definitivarea cifozei toracice are loc la etatea de 6 – 7 ani.

Musculatura ajunge să reprezinte la 6 ani 21,7% din greutatea corpului (față de peste 35% la adult).

Fibrele musculare sunt relativ mai lungi decât la adult iar porțiunile tendinoase sunt mai scurte. Acum sunt încă subțiri au nucleele mari și sunt relativ bogate în sarcoplasmă și apă. Printre ele se găsește o cantitate mare de țesut conjunctiv (M. Ifrim, 1986).

### Nivel mijlociu de dezvoltare fizică a băieților

(E. Scarlat, M. Scarlat, 2002)

Vârsta (ani)	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul toracic (cm)
6	19,6±2,7	112,5±5,5	56,0±2,9
7	21,7±3,0	118,2±5,7	57,8±2,9
8	23,8±3,4	125,7±5,7	59,6±3,3

Tonusul muscular este mai scăzut, ceea ce favorizează efectuarea mai amplă a mișcărilor în articulații, dar îngreuiază realizarea unor mișcări fine, diferențiate, de precizie.

*Sistemul cardiovascular* – cordul reacționează puternic însă neeconomic la efort. Irigația coronariană este bogată. Mecanismele de reglare sunt încă slabe până la 7 ani, nu sunt bine dezvoltate, sunt mai adecvate la solicitările ușoare.

Diametrul transversal al inimii este proporțional mai mare decât la adult. Creșterea diametrului longitudinal se produce într-un ritm lent, până la pubertate. Circumferința ventriculului drept la 7 ani este mai mare cu 2 cm decât a ventriculului stâng.

Rețeaua vasculară este relativ bine dezvoltată. Dezvoltarea mai rapidă a arterelor de tip elastic ușurează sarcina miocardului.

Frecvența cardiacă în repaus are o tendință de scădere: 100/min la 6 ani, 90/min la 7 ani, 84/min la 8 ani. Această tahicardie reprezintă o povară destul de însemnată a miocardului, dată fiind cheltuiala energetică relativ importantă pentru menținerea unui ritm cardiac de

repaus atât de ridicat și slaba eficiență economică (metabolică) a acestui gen de lucru în ritm susținut. În efort situația este și mai precară deoarece volumul inimii fiind mic, orice plus de irigație cu sânge a mușchilor solicitați reclamă o sporire considerabilă a frecvenței cardiace, ceea ce se resfrânge negativ asupra eficienței funcționale a miocardului care face față cu greu solicitărilor intense timp mai îndelungat (A. Demeter citat de M. Ifrim, 1986).

Volumul sistolic în repaus are valori în jur de 20 ml la 6 ani. Debitul cardiac, 2 – 2,5 litri/minut în repaus ajunge, în efort, la valori maxime de 8 – 9 litri/minut la 6 – 8 ani. La 8 ani tensiunea arterială este de 75,4/43,8 mm Hg (A. Demeter citat de M. Ifrim, 1986).

*Aparatul respirator* – plămâni la această vârstă sunt mai puțin rezistenți la infecții. Cavitățile nazale sunt mai mici și mai înguste decât la adult; bronhiile sunt la început puține ca număr; dezvoltarea toracelui este devansată de cea a membrilor.

Plămâni încep să fie asemănători ca structură cu plămânul adult, încă de la 7 ani, dar volumul este încă mic. Toracele se dezvoltă lent, indicele de proporționalitate apreciat după formula lui Erismann are valori pozitive până la 6 ani la băieți. Capacitatea vitală crește aproape paralel cu capacitatea anatomică a plămânilor, marcând un salt important între 6 – 8 ani.

Mușchii respiratori, insuficient dezvoltați, nu pot asigura mărirea corespunzătoare a volumului toracelui în efort, amplitudinea mișcărilor respiratorii fiind din această cauză relativ mică. În timpul efortului posibilitățile de mărirea a volumului cutiei toracice printr-o respirație amplă sunt reduse. De aceea la cel mai mic efort se accelerează frecvența respiratorie. Nu există substratul morfofuncțional pentru eforturi mari și îndelungate.

La vârsta de 6 ani debitul respirator în repaus este de 2,5 – 2,8 litri/minut.

*Analizatorul kinestezic* – este insuficient dezvoltat; aceasta și faptul că centrul de greutate al corpului este mai ridicat față de sol, determină dificultăți în asigurarea echilibrului corpului în timpul mișcărilor.

#### *Caracteristici ale pregătirii rezultate din specificul vârstei*

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

Influențarea evoluției corecte, armonioase și proporționale a corpului și a părților sale reprezintă un obiectiv constant asupra căruia se acționează sistematic și continuu, urmărindu-se efectul cumulativ. Sunt recomandate exercițiile analitice libere, exercițiile cu obiecte care educă orientarea spațio-temporală și ritmul, dezvoltă troficitatea și tonicitatea întregii musculaturi, suplețea și mobilitatea articulară.

Nivelul de dezvoltare pe plan psiho-fizic permite formarea unui important bagaj de deprinderi motrice generale și specifice. Alternarea și îmbinarea echilibrată a diverselor deprinderi motrice, însușite și repetate, contribuie la dezvoltarea armonioasă și proporțională a copiilor. Acum are loc familiarizarea cu conținutul motric specific, prin însușirea bazelor generale ale jocului, vârsta de 6 – 8 ani fiind o etapă favorabilă pentru învățare.

Efectuarea de eforturi uniforme și variate, cu durate în creștere, contribuie la educarea capacităților generale ale marilor funcțiuni, valorificând exercițiile simple ce cuprind alergări, sărituri, aruncări, echilibru, cățărări toate realizate sub formă de joc, de întreceri atractive și amuzante. Extinderea solicitărilor la efort vizează dezvoltarea calităților motrice de bază, ca obiectiv particular ce urmărește dobândirea capacităților de realizare a activităților motrice generale și specifice cu indici corespunzători de rezistență, forță, viteză și îndemnare.

Dezvoltarea calităților motrice de bază încă de la această vârstă presupune un demers didactic complex. Educarea rezistenței, proces care începe la 6 – 7 ani, se realizează prin alergări în ritm moderat, cu distanțe progresive, caracterul de lucru fiind variat și atrăgător.

Jocurile de mișcare, ștafetele, traseele aplicative, contribuie la antrenarea rezistenței. Pregătirea specifică fotbalistică, inițierea tehnică și jocul propriu-zis cresc capacitatea organismului copiilor de a efectua eforturi cu durată crescândă și intensități moderate.

Activitatea motrică complexă din antrenamentul specific contribuie la dezvoltarea forței. Un efect direct îl au jocurile și ștafetele în care se întâlnesc elemente de cățărare, atârnamare, tracțiune și sărituri. Se recomandă începerea lucrului pentru forța dinamică la membrele inferioare, prin exerciții specifice cu caracter dinamic.

La vârsta de 6 – 8 ani are loc o evidentă perfecționare a coordonării motrice și o importantă creștere a vitezei de alergare. Ca urmare a procesului de creștere și dezvoltare fizică se ameliorează constant viteza de reacție și de execuție a mișcărilor.

În dezvoltarea îndemânării, metoda principală o reprezintă însușirea continuă și sistematică de noi și variate priceperi și deprinderi motrice. Prin jocuri și ștafete, întreceri, exerciții repetate, copiii își dezvoltă capacitatea de coordonare care le va permite să efectueze variante de mișcări tot mai complexe.

Formarea deprinderilor specifice încă de la această vârstă are o concretă justificare practică și metodică. Având în vedere marea plasticitate și receptivitate a copiilor, chiar de 6 – 8 ani, se impune formarea elementară a “mecanismelor de bază” ale elementelor tehnice în această etapă. Practica internațională și existența unui calendar competițional bogat (în aer liber și în sală) pe plan extern a obligat la o reconsiderare și la coborârea vârstei cuprinderii copiilor în activitatea de fotbal organizată. Inițierea tehnică se realizează atât în condițiile jocului bilateral, cu efective reduse, cât și analitic. Însușirea procedurilor tehnice de bază la această vârstă necesită și o predare-învățare izolată, fiecare dintre ele având un mecanism de bază specific ce trebuie cunoscut și repetat sistematic, în condiții și formule mereu schimbătoare. Concomitent cu învățarea-repetarea izolată, analitică, se vor preda structuri tehnice simple, a căror înlănțuire este similară jocului. Învățarea procedurilor tehnice trebuie să aibă loc în forme atractive și dinamice (I. Ionescu, M. Demian, 2007).

#### *Modul de gândire al copiilor de 6 – 8 ani (M. Giacomini, 2009)*

Fotbalul presupune un efort cognitiv deosebit din partea copiilor și capacitatea de înțelegere a punctului de vedere al unei alte persoane. Procesul de anticipare a mișcărilor se bazează pe capacitatea de anticipare a mișcărilor adversarului, dar pentru copiii de această vârstă acest lucru este încă dificil. Cu toate acestea, aceste capacități sunt necesare în sporturile de echipă cu un număr mare de jucători care trebuie să se coordoneze între ei pe baza unei strategii comune de reacție la acțiunile adversarilor.

Dificultățile cu care se confruntă copiii cu vârste sub 8 ani sunt vizibile pentru oricine stă pe marginea terenului și vede cum aleargă toți după minge, uitând posturile care le-au fost alocate înainte de joc. Cercetările întreprinse în domeniu au confirmat faptul că **abilitatea de a înțelege punctul de vedere al unei alte persoane se cristalizează între 8 și 10 ani**. În acest sens, unul din motivele posibile de abandon al fotbalului este legat de **așteptările prea mari** pe care antrenorii și părinții le au față de copii, neținând cont de dezvoltarea cognitivă a acestora. În astfel de situații, copiii se pot simți frustrați, neînțeleși și neapreciați de adulți, care le dau sarcini care depășesc capacităților lor reale. Prin urmare, părinții și antrenorii nu trebuie să se îngrijoreze în situațiile în care copiii se comportă ca un roi de albine, ci dimpotrivă, trebuie să stimuleze entuziasmul acestora și bucuria pe care le-o provoacă mișcarea.

Un alt aspect cognitiv important este legat de înțelegerea de către copii a cauzelor care conduc la anumite rezultate. Cu alte cuvinte, căror factori le atribuie faptul că o echipă este mai puternică decât alta, respectiv faptul că un coechipier joacă mai bine decât altul ?

Ca adulți, ne dăm seama că succesele/eșecurile pot avea diverse cauze (de exemplu, nivelul de implicare, norocul, abilitățile personale, dificultatea sarcinii sau capacitățile altora),

dar copiii ajung la acest mod de gândire mai târziu, lipsindu-le complet în primii ani de școală primară. Studiile în domeniu au arătat că până la 10-12 ani copiii nu pot face distincția între acești factori, neputând să precizeze care dintre aceștia intervin în succesul echipei sau în calitatea acțiunilor proprii într-o situație dată.

De fapt, la început copiii sunt atrași în principal de entuziasmul generat de practicarea sportului și de abia mai târziu își cristalizează o concepție mai complexă în ceea ce privește jocul. Să ne gândim numai la faptul că deja de la 5 ani copiii încep să se compare cu ceilalți coechipieri, dar înainte de vârsta adolescenței nu fac nicio corelație între percepția pe care o au asupra capacităților proprii și evaluarea antrenorului.

#### *Rolul adulților (M. Giacomini, 2009)*

Principalul rol al adulților este de a menține un interes constant al copiilor în ceea ce privește jocul. Ca în orice situație nouă, etapa de început a activității este importantă deoarece aceasta dezvăluie modul ulterior de organizare a activității. De aceea, activitatea trebuie concepută astfel încât să implice copiii și să răspundă dorinței de mișcare, de divertisment, de varietate, ca și dorinței de a fi împreună cu colegii de echipă. Nu trebuie să plictisim copiii cu explicații prea lungi cu privire la ce au voie și la ce nu au voie să facă. Explicația trebuie să conștie în **câteva reguli simple și directe**, care trebuie puse în aplicare cu calm și cu fermitate.

Copiii din această grupă de vârstă tind să considere că abilitățile sportive sunt rezultatul implicării lor și, de multe ori, nu se implică suficient deoarece știu că nu pot face anumite lucruri. Este foarte important ca adulții care intră în contact cu micii jucători să pună accentul pe implicarea acestora. Majoritatea copiilor sunt entuziasmați să joace cu ceilalți coechipieri și, la fel ca alergatul după minge, pasiunea pentru joc trebuie susținută și apreciată. Într-un astfel de climat pozitiv, chiar și un copil nesigur și mai puțin deschis va căpăta încredere în antrenor, va dori să îi imite pe coechipierii mai extrovertiți, care știu că se pot distra mai mult și care știu că nu vor fi criticați dacă fac o greșeală tehnică. Chiar și copiii timizi vor începe treptat să aibă inițiative, iar ceilalți vor părea că au explodat și că nu știu cum să își țină în frâu energia, pe care, însă, vor învăța treptat să o controleze.

Ca urmare, antrenorul va trebui **să laude copiii pentru progresele** pe care le fac, să corecteze greșelile tehnice și **să încurajeze implicarea**, iar ceilalți **adulți**, de la supraveghetori la părinți vor trebui **să ofere suport emoțional** copiilor. Aceștia nu vor trebui să abordeze probleme tehnice, ci numai să le transmită copiilor faptul că sunt mulțumiți că aceștia se simt bine, că se joacă în aer liber și că își fac prieteni noi. De asemenea, trebuie să se îngrijoreze în cazul în care copiii nu se simt bine și nu vor să revină la școala de fotbal. Mai ales când părinții privesc copiii de pe marginea terenului, nu trebuie să fie atenți la modul în care joacă - dacă se descurcă bine sau fac greșeli -, ci la modul în care interacționează cu ceilalți copii, dacă și-au făcut prieteni, dacă ascultă antrenorul, dacă au energie și dacă aleargă, dacă se izolează sau dacă se amestecă printre ceilalți și așa mai departe. Este normal ca la cluburile sportive părinții să facă parte din viața organizației și să joace uneori rolul de supraveghetori. Acest rol trebuie să le permită să își cunoască mai bine copiii și să îmbunătățească relațiile dintre grupul de părinți și antrenor. De aceea, dat fiind că supraveghetorul intră în contact cu copiii mai mult decât ceilalți părinți, trebuie să fie o persoană care să fie capabilă să perceapă dispoziția grupului și a fiecăruia dintre membrii acestuia, trebuie să aplice regulile și în afara terenului de joc și trebuie să fie o persoană care să transmită bună dispoziție și entuziasm. Supraveghetorul nu trebuie să fie doar o persoană cu un grad ridicat de disponibilitate, care să fie gata să își asume rolul de șofer, ci și o persoană care să își asume rolul de educator și să se comporte ca atare. În acest sens, clubul trebuie să își exprime foarte clar cerințele legate de persoana care își asumă acest rol și să specifice care sunt lucrurile pe care această persoană nu trebuie să le facă, precum faptul că **nu trebuie să intervină în problemele tehnice** specifice activității, acestea fiind **responsabilitatea exclusivă a antrenorului**.

Lucrul cu copii mici (6-7 ani) care poate desfășoară pentru prima dată o activitate extrașcolară sau o activitate care nu implică și prezența părinților, necesită o atenție sporită în comparație cu activitățile pentru copii mai mari. De exemplu, în vestiar, copiii trebuie lăsați singuri, cu antrenorul sau cu părinții?

Aceste probleme sunt legate de nivelul de independență a copiilor (haosul incredibil creat de un grup mare de copii care se schimbă; copiii trebuie lăsați să facă duș singuri sau trebuie să fie ajutați de un adult?). În mod normal, copiii de această vârstă nu trebuie lăsați singuri: la școala primară copiii mănâncă în prezența învățătorilor. Părinții trebuie să fie cu copiii la vestiare pentru a-i învăța să se schimbe repede, să facă duș și să-și pună lucrurile în geantă.

Dacă acest lucru nu este posibil, copiii trebuie însoțiți la vestiare de antrenor, care să fie ajutat de 2-3 părinți la diverse activități, cum ar fi uscarea părului copiilor. Acest lucru este util și pentru că părinții pot verifica astfel că vestiarul asigură un mediu sănătos pentru copii. Obiectivul principal rămâne însă **a învăța copiii să se descurce singuri**.

*Jocul – elementul fundamental al activității (M. Giacomini, 2009)*

Alergatul după minge, exuberanța, jocul și întrecerea cu colegii de echipă, fără nicio restricție, pe lângă faptul că sunt activități preferate ale copiilor reprezintă obiectivele oricărei școli de fotbal. Pentru a promova o dezvoltare psihomotrică sănătoasă, activitățile trebuie concepute astfel încât să se acorde un loc central jocului, întrecerii și explorării.

O minge care se rostogolește sau care sare ciudat a captat întotdeauna imaginația copiilor și reprezintă, în lumea lor, un obiect magic și fascinant. Entuziasmul pe care îl putem observa la un grup de copii care se joacă, fugind unii după alții să ia mingea într-o întrecere continuă de a marca un gol, satisface instinctele și nevoile naturale ale rasei umane.

Dacă avem în vedere acest lucru, activitățile pe care le organizăm pentru această categorie de vârstă trebuie să aibă **jocul ca element central**. Trebuie să menționăm faptul că repertoriul de mișcări al noilor generații care încep activitatea sportivă este insuficient. În epoca tehnologiei informației și a jocurilor video, lipsa locurilor de joacă în aer liber face imposibilă stimularea zonelor din creier care reglează motricitatea; copiii noștri încep să joace fotbal fără a avea o bază motrică adecvată pe care să își dezvolte abilitățile sportive viitoare.

Pentru a compensa deficitul de mișcare și pentru a putea crea structuri stabile pe care să se dezvolte abilitățile sportive viitoare, antrenorul de la școala de fotbal se confruntă cu dificultatea metodologică de a alege între o activitate care să fie orientată exclusiv către joc/meci sau o activitate în care să se folosească mingea și care să aibă obiective multilaterale și polivalente, care să permită stimularea zonelor motrice nestimulate sau insuficient stimulate.

Activitățile propuse au ca obiectiv recuperarea parțială a deficitului motric pe de o parte și satisfacerea dorinței naturale a copilului de a-și îmbogăți cunoștințele, de a experimenta noi senzații, de a-și satisface curiozitatea și de a comunica cu mediul exterior, folosind mingea, pe de altă parte.

*Activități folosite la grupa de 6 – 8 ani (M. Giacomini, 2009)*

La această grupă de vârstă se însușesc principalele comportamente motrice.

Pentru dezvoltarea alergării pot fi folosite:

- alergare rapidă/ușoară;
- alergare în slalom;
- alergare cu o minge mare/mică;
- combinarea de mișcări de alergare (trasee motrice);
- alergarea cu opriri multiple și schimbări de direcție;
- conducerea liberă a balonului, cu explorarea spațiului.

Pentru trecerea de la alergare la conducerea balonului se pot folosi:

- conducerea balonului de-a lungul conturului unei figuri geometrice simple: în jurul unui pătrat, ocuparea unei poziții pe latura lungă sau pe latura mică a unui dreptunghi/trapez etc.;
- alergare în slalom în paralel;
- conducerea balonului în interiorul unui labirint.

Astfel, copiii vor înțelege în mod corespunzător obiectivul tehnic avut în vedere (conducerea balonului); absența feedback-ului extern cu caracter prea tehnic (corectarea de către antrenor a mișcărilor executate incorect) favorizează internalizarea obiectivului motric specific vârstei copiilor. **Corectările trebuie făcute cu mult tact.** Adesea, justificarea pentru corectarea fără întârziere a unor mișcări tehnice este că există pericolul formării unor automatisme incorecte care vor fi greu de înlăturat mai târziu.

Cu toate acestea, antrenorii care recurg la această justificare uită că în acest moment copilul parcurge o etapă de descoperire, în care are nevoie să înțeleagă și să adapteze un obiect, care, chiar dacă este fascinant, îi este încă străin ca formă și caracteristici.

În orice caz, copilul suferă din cauza corecției și nu va înțelege nimic (am uitat că are doar 6 ani?), ceea ce va avea ca efect apariția unei inhibiții legate de achiziția și învățarea de noi forme de mișcare.

Un alt aspect de care trebuie să se țină cont este legat de punerea în practică a conducerii balonului; menținerea unei relații unitare și nemodificate cu balonul, menținerea controlului balonului într-un mediu incert au ca efect producerea anumitor adaptări în ceea ce privește coordonarea.

Utilizarea culorilor face ca activitățile să fie foarte stimulative și favorizează solicitarea analizatorului optic, sistem specializat în codarea informațiilor vizuale:

- alternarea aruncării balonului cu lovirea acestuia cu piciorul în ținte colorate
- utilizarea de mingi de diverse culori
- șutarea mingilor în porți de aceeași culoare.

Se pot realiza combinații funcționale între alergare/conducerea balonului și lovirea balonului/șutare:

- auto-pasă și șut la poartă;
- alergare și șutare;
- conducerea balonului și șutare.

Exercițiul/jocul situațional **specific acestei perioade este cel de 1 la 1**, cu posibilitatea de a implica ceilalți coechipieri în depășirea adversarului poziționat de-a lungul unei linii. Jocurile cu un număr redus de jucători vor avea la bază sistemul 3 contra 3, folosindu-se porți mici, superioritate numerică 2 contra 1 în zona de atac, în vederea promovării acțiunilor colective (deși aceasta încă nu constituie obiectivul principal); în același timp, copilul aflat în posesia balonului se poate familiariza cu aspectele de bază ale jocului colectiv și își poate dezvolta calitățile personale.

Copilul de 6-7 ani are ca **obiectiv principal de comportament câștigarea posesiei balonului**; majoritatea mișcărilor sale sunt orientate către deplasare și câștigarea posesiei balonului. La nivel cognitiv, toate informațiile pertinente pe care le prelucrează copilul sunt cele legate de „**spațiul balonului**”. Comportamentul său într-o situație în care nu se află în posesia balonului începe să se perfecționeze mai târziu prin formarea unei îndemănări specifice legate de mișcările de protejare a balonului și de depășirea obstacolelor. Ulterior deplasarea într-un anumit spațiu se dezvoltă prin intermediul schemei 1 la 1, cu mingea, în situații care variază de la deplasare pentru câștigarea posesiei balonului și deplasare pentru interceptie/depășirea obstacolelor.

## Particularități de intruire ale grupei de 8 - 10 ani

### *Particularități morfologice, funcționale, fiziologice și psihologice la 8-10 ani*

Este caracterizată prin debutul școlar, printr-un comportament gestual impetuos și o evidentă atracție către sport, către întrecere.

*Creșterea*, în general uniformă, are un ritm ceva mai scăzut decât în perioada anterioară. Până la 10 ani diferențele de creștere ale copiilor de sex opus nu sunt mari.

*Sistemul nervos* – creierul are o greutate aproximativ egală cu aceea a adultului, însă, din punct de vedere funcțional, dezvoltarea lui nu este completă. Se constată o mai bună dezvoltare a primului sistem de semnalizare (văz, auz). Aria motrică corticală se apropie de maturare.

Din punct de vedere funcțional se constată și acum lipsa echilibrului dintre procesele corticale fundamentale, remarcându-se o netă predominanță a excitației. Dintre diversele forme de inhibiție, mai ales inhibiția de diferențiere este slab dezvoltată și îngreuiază fixarea corticală a elementelor (cuvinte, noțiuni, mișcări) nou recepționate.

Plasticitatea accentuată a sistemului nervos central (S.N.C.) la această vârstă asigură o receptivitate deosebită, dar slaba dezvoltare a inhibiției de diferențiere îngreuiază fixarea stabilă a noțiunilor noi. În această perioadă activitatea glandelor cu secreție internă este insuficientă.

*Aparatul locomotor* – sistemele funcționale lamelare continuă să se consolideze, ceea ce determină creșterea rezistenței la deformare în cazul solicitărilor de tracțiune, presiune și răsucire.

Mușchii scheletului sunt în creștere treptată; creșterea lor întrece dezvoltarea forței. Acest lucru se produce fiindcă forța mușchilor depinde nu numai de dezvoltarea morfologică ci și de excitabilitate, de capacitatea de a cuprinde în lucru un număr de maximum de unități motrice funcționale ale mușchilor.

Dezvoltarea acestei capacități se produce puțin mai târziu comparativ cu dezvoltarea morfologică a mușchilor; de aceea chiar mușchii mai dezvoltați ai organismului tânăr nu pot efectua eforturi de forță maximă.

Nivel mijlociu de dezvoltare fizică a băieților

(E. Scarlat, M. Scarlat, 2002)

Vârsta (ani)	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul toracic (cm)
8	23,8±3,4	125,7±5,7	59,6±3,3
9	26,3±3,9	128,9±6,1	61,4±3,5
10	28,9±4,5	133,8±6,1	63,4±3,9

Tonusul muscular este mai scăzut, ceea ce favorizează efectuarea mai amplă a mișcărilor în articulații, dar îngreuiază realizarea unor mișcări fine, diferențiate, de precizie.

*Sistemul cardiovascular* – La copii volumul inimii crește rapid dar vasele de sânge rămân încă înguste ceea ce determină ca efortul depus de inimă pentru a împinge sângele în vase să fie mai mare. Din această cauză pot apare tulburări ale ritmului cardiac și oscilații ale tensiunii arteriale.

Frecvența cardiacă în repaus are o tendință de scădere. Insuficienta irigare a creierului și a organelor interne în timpul efortului poate provoca stări de amețeală și o apariție relativ rapidă a oboselii. Tensiunea arterială este mai mică decât la adolescenți fiind de 83,4/49,8 mm Hg la 10 ani (A. Demeter citat de M. Ifrim, 1986).



*Aparatul respirator* – plămânii la această vârstă sunt mai puțin rezistenți la infecții. Cavitățile nazale sunt mai mici și mai înguste decât la adult; bronhiile sunt la început puține ca număr; dezvoltarea toracelui este devansată de cea a membrilor.

Mușchii respiratori, insuficient dezvoltați, nu pot asigura mărirea corespunzătoare a volumului toracelui în efort, amplitudinea mișcărilor respiratorii fiind din această cauză relativ mică. În timpul efortului posibilitățile de mărire a volumului cutiei toracice printr-o respirație amplă sunt reduse. De aceea la cel mai mic efort se accelerează frecvența respiratorie.

*Analizatorul kinestezic* – este insuficient dezvoltat; aceasta și faptul că centrul de greutate al corpului este mai ridicat față de sol, determină dificultăți în asigurarea echilibrului corpului în timpul mișcărilor.

#### *Caracteristici ale pregătirii rezultate din specificul vârstei*

Particularitățile metodice de pregătire caracteristice acestei etape sunt date atât de specificul vârstei cât și de experiența motrică a copiilor.

Favorizarea evoluției armonioase și a dezvoltării fizice presupune folosirea unui set de exerciții cu influență pozitivă asupra musculaturii întregului corp. Se utilizează exerciții analitice de prelucrare selectivă (pentru trunchi, abdomen, membre superioare și inferioare) și complexe de exerciții cu influență globală, simultană, asupra lanțurilor și grupelor musculare.

Consolidarea deprinderilor motrice de bază însușite, prin integrarea acestora în structuri, variante de acțiune cu grade diferite de complexitate, reprezintă o componentă specifică și importantă a procesului de pregătire. Acțiunile motrice complexe cele mai eficiente sunt ștafetele, parcursurile aplicative, jocurile dinamice, jocurile pregătitoare. Aceste mijloace, specifice vârstei, au efecte multiple:

- îmbunătățirea motricității generale;
- dezvoltarea spiritului de întrecere;
- acceptarea și respectarea unui sistem de reguli;
- educarea respectului față de partenerii de întrecere;
- educarea spiritului de colaborare și întraajutorare.

La această grupă de vârstă în procesul de dezvoltare a calităților motrice se recomandă promovarea și menținerea sistematică în pregătire a următoarelor tipuri de strategii didactice (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- proiectarea în structura lecției de antrenament a unor situații de instruire special destinate dezvoltării calităților motrice;
- creșterea capacităților fizice prin intermediul conținuturilor tematice privind pregătirea tehnică și tactică;
- exersarea independentă, în mod sistematic, a unor complexe de exerciții specifice de dezvoltare a calităților motrice.

Antrenamentul de rezistență, cu efect direct de protejare și stabilitate, se axează pe dezvoltarea rezistenței generale (de bază), prin eforturi continue și cu intervale în ritm moderat. Finalul lecției de antrenament rămâne momentul cel mai indicat pentru efectuarea lucrului de rezistență.

Viteza se ameliorează constant, ca urmare a procesului de creștere, de dezvoltare fizică. Pentru dezvoltarea vitezei sub toate formele de manifestare se folosesc în lecțiile de antrenament atât elemente de întrecere cât și metode specifice de influențare. Antrenamentul de viteză va urmări creșterea vitezei de deplasare prin metoda repetărilor cu viteză maximă a unor distanțe relativ scurte, cu și fără minge și a vitezei în execuția procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice.

Antrenamentul de forță la această vârstă stimulează procesele de creștere și dezvoltare fizică armonioasă. Masa musculară a copiilor are o pondere însemnată în raport cu greutatea

corporală, fapt ce permite abordarea lucrului pentru forță. Se urmărește dezvoltarea forței generale cu atenție asupra forței membrilor inferioare. Se va lucra în condiții dinamice, fără solicitări mari, folosind exerciții analitice, exerciții cu învingerea greutății propriului corp, în diverse forme de organizare ale exersării.

Antrenamentul pentru suplețe și mobilitate este determinat de variațiile în procesul de creștere și dezvoltare fizică.

Antrenamentul coordonării va fi prezent în toate lecțiile de antrenament, în condiții motrice și cu mijloace cât mai variate.

În pregătirea tehnică se va manifesta o atitudine consecvent exigentă pentru execuția corectă a procedurilor tehnice, prin însușirea mecanismelor de bază ale acestora, asigurându-se un volum mare de repetări. Formarea și consolidarea deprinderilor tehnice trebuie să aibă loc în condițiile unui dinamism corespunzător. Efectuarea cu precizie, acuratețe și viteză a lanțurilor tehnice simple permite aplicarea eficientă a fondului tehnic în cadrul jocurilor. Acțiunile și complexe tehnice trebuie să aibă un conținut tactic. În acest mod tehnica devine un mijloc pentru inițierea tactică prin colaborarea între parteneri, elemente de întrecere, acțiunile de finalizare, opoziția adversarului, încărcătura psihică și afectivă a exercițiilor.

Inițierea tactică se va baza pe disponibilitățile naturale, pe creativitatea, spontaneitatea și originalitatea gândirii copiilor. De aici preocuparea pentru dezvoltarea gândirii tactice elementare, prin selectarea soluțiilor de rezolvare a situațiilor de joc în condiții diverse și variate.

O componentă importantă a instruirii o constituie participarea într-un sistem competițional continuu. Activitatea competițională la această vârstă urmărește (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- aplicarea în condiții de competiție a cunoștințelor de ordin tehnic și tactic acumulate;
- obișnuirea cu climatul emoțional al jocurilor;
- obișnuirea cu disciplina competițională;
- valorificarea valențelor educative ale jocului oficial (dorința de afirmare, spiritul de echipă, stăpânirea de sine etc.).

Conținutul și formele de predare și învățare a fotbalului la grupa de vârstă de 8-10 ani:

- a) *jocuri bilaterale* - reprezintă principalele mijloace de învățare a fotbalului și ele se pot efectua:
  - la două porți mari sau mici;
  - la o singură poartă (mare).
- b) *jocuri derivate* din jocul obișnuit – folosind elemente specifice și cu adaptări regulamentare spontane. Valoarea lor instructivă este apreciabilă întrucât duc la însușirea unor elemente tehnice de bază ale jocului. Cele mai cunoscute forme sunt:
  - joc “șeful la mijloc” 4 contra 1, 4 contra 2 , 5 contra 2 etc.;
  - joc cu capul;
  - joc concurs de tras la poartă;
  - joc 1x1 , 2x2 etc.
- c) *concursuri pe elemente tehnice* având și ele de cele mai multe ori condiții improvizate. Dat fiind tendința de afirmare a supremației și calităților specifice vârstei mici, aceste forme, folosind mijloace variate ale jocului prezintă și ele un interes metodic deosebit. Iată câteva dintre “concursurile” de acest fel:
  - “cine lovește ținta”-prin lovirea mingii cu piciorul;
  - “cine ține mingea mai mult în aer”-prin lovituri de picior, cap, genunchi, etc.;
  - “cine lovește mingea mai departe”-prin lovituri cu piciorul, drept, stâng;
  - “cine dribleză mai bine”-prin jocul 1x1.

d) *ștafete cu elemente din jocul de fotbal* – reprezintă mijloace utile pentru deprinderea de a manevra mingea în alergare și în condiții de întrecere, pe un fond emoțional crescut. Cele mai frecvente sunt acelea care folosesc ca element de bază conducerea mingii și pasarea ei:

- ștafeta cu conducere;
- ștafeta cu conducere printre obstacole;
- ștafeta cu conducere și pasare;
- ștafeta complexă, cu conducere și deprinderi motrice de bază: conducere + rostogolire + săritură peste obstacole + conducere;
- ștafetă complexă, cu conducere și elemente din handbal:
  - conducere (cu piciorul) + ridicarea mingii + aruncarea ei;
  - conducere (cu piciorul) + ridicare + dribling(cu mâna) aruncare.

#### Jocuri, concursuri și ștafete pentru învățarea jocului de fotbal la 8-10 ani

a) *jocul bilateral*-la această vârstă, jocul permite formarea în cele mai bune condiții a mecanismelor de bază ale diferitelor acțiuni tehnico-tactice.

Terenul de joc, durata jocului, prevederile regulamentare vor fi adaptate posibilităților anatomo-funcționale ale copiilor.

Prezentăm orientativ limitele între care se pot încadra aceste aspecte:

Categoria de vârstă	Dimensiunile terenului	Nr de jucatori într-o echipă	Dimensiunile porții	Durata jocului
8ani	25/15m	5(6)	1m	30'(2X15')
9ani	35/15m	6(7)	3m	40'(2X20')
10ani	40/30m	7(8)	4-5m	50'(2X25')
11ani	50/40m	8(9)	4m/1,8m	60'(2X30')
12ani	60/50m 90/45m	8/9 11	6m/2m normală	70'(2X35')

Se vor urmări în mod deosebit aplicarea acelor reguli care condiționează desfășurarea jocului bilateral: manevrarea mingii cu oricare parte a corpului cu excepția mâinilor, încadrarea în dimensiunile terenului de joc, folosirea mijloacelor corecte de angajament fizic, repunerea mingii în joc, marcarea golurilor, stabilirea scorului. Se poate renunța la ofsaid (afară din joc), schimbul de jucători, reînceperea de la centru după marcarea unui gol, lovituri libere indirecte, etc.

Către sfârșitul acestei perioade dimensiunile terenului și ale porților se apropie de prevederile regulamentare ale jocului. Atunci când se folosesc porți mici se poate juca și la 4 porți pentru a se stimula ocuparea rațională a terenului cât și schimbarea jocului de pe o parte pe alta.

#### b) *jocuri derivate*

##### 1. Joc de "tras la poartă":

- jocul se desfășoară între doi jucători sau între perechi de jucători;
- jocul are loc între două porți așezate față în față la 7-16 m;
- jocul constă în înscrierea golurilor prin lovituri cu piciorul de pe sol și de pe linia porții proprii în poarta adversarului;
- poarta este apărată cu oricare parte a corpului, inclusiv mâinile;
- când se joacă pe perechi, un jucător apără poarta, iar celălalt execută loviturile cu piciorul;
- câștigă jucătorul sau perechea care atinge prima numărul de goluri stabilit ca scor limită. De exemplu: "până la 6 goluri", "până la 12 goluri" etc.

##### 2. Joc-concurs "cine marchează mai multe goluri":

- joc-concurs între doi jucători, prin lovituri la poartă, de la punct fix (7-11 m);
- un jucător trage, de exemplu 10 lovituri la poartă, în timp ce adversarul său încearcă să le apere după care rolurile se schimbă;

- câștigă cel care a înscris mai multe goluri.

Varianta a) – portarul este specializat; cei doi jucători trag pe rând câte 10 șuturi .

Varianta b) – jocul concurs se desfășoară în aceleași condiții prin lovituri cu capul, distanța este mai mică și fiecare își oferă mingea.

3. Joc “cu capul”

Varianta a - joc “cu capul” între doi adversari:

- terenul de joc este amenajat pe un spațiu mărginit de două porți dispuse la 7-8 m distanță;

- jucătorii încearcă prin lovituri cu capul să-și marcheze reciproc goluri; pentru apărarea porții ei pot folosi și mâinile;

- mingea se poate lovi direct la poartă sau după ce a fost condusă de 1, 2, 3 ori pe cap;

- jucătorii trag la poartă de pe locul din care au prins mingea.

Varianta b - joc “cu capul” între perechi de adversari:

- distanța între cele două porți este de 7-10 m;

- în cadrul perechii de jucători ai unei echipe unul dintre ei va putea apăra poarta și cu mâinile, iar celălalt va acționa în general ca atacant;

- cei doi jucători ai echipei pot pasa între ei cu capul, numai până la jumătatea terenului, după care unul va trage la poartă.

Varianta c – joc “cu capul” între echipe formate din trei jucători:

- aceleași reguli.

4. Joc “1 la 1”:

- se joacă la două porți mici (1 m), așezate la 10-15 m distanță;

- jucătorul cu mingea încearcă să-și dribleze adversarul și să marcheze;

- se joacă până la 3-6-12 goluri.

5. Joc 2 la 2; 3 la 3; 4 la 4;

- se joacă la două porți mici (1 m) pe un teren de dimensiuni între 15-25 m;

- jucătorii unei echipe, prin driblinguri și pase, încearcă să marcheze goluri, în timp ce echipa cealaltă apără poarta și încearcă să intre ea în posesia mingii, pentru a iniția atacuri;

- se joacă până la 3-12 goluri, cifră stabilită anterior.

6. Joc 5 la 5; 6 la 6; 7 la 7:

- se joacă la două porți mari (3-4-5 m), pe un teren de dimensiuni de 25-40 m;

- va fi desemnat un portar care va avea voie să joace cu mâna în apropierea porții (în semicerc), iar ceilalți jucători vor fi repartizați pe zone având rol de apărători sau atacanți;

- regulile de joc se vor stabili anterior, simplificate;

- se joacă până la un anumit număr de goluri sau pe timp (20-50 min).

7. Joc “victoria”:

- jocul numit “victoria” se desfășoară la o singură poartă, apărată de un portar neutru, între două echipe formate din 2-3-4-5 jucători fiecare;

- portarul va avea grijă să degajeze mingea în așa fel ca ea să nu avantajeze pe nici una dintre echipe;

- se joacă pe timp (20-40 min) sau până la un anumit număr de goluri.

c) *Concursuri*

1. Concurs de lovire a unei ținte, între mai mulți jucători:

- distanța față de țintă poate fi cuprinsă între 5-15 m;

- ținta poate fi un panou, un jalon etc.;

- se concurează pentru câștigarea întrecerii prin lovituri cu piciorul drept apoi cu piciorul stâng;

- cei care lovesc ținta rămân în întrecere, eliminarea celor care nu reușesc acest lucru, terminându-se odată cu rămânerea în concurs a unui singur jucător care devine și câștigător.

2. Concurs “cine lovește popicele”, între mai mulți jucători:

- scopul întrecerii este acela de a doborî 6-10 popice (jaloane), dispuse într-o formație oarecare, pe un spațiu de 1 m/2 m, de la o distanță de 10-15 m;

- vor putea fi declarați învingători jucătorii care dintr-un număr mai mic de încercări vor doborî toate popicele;

- concursul are loc succesiv pentru ambele picioare.

3. Concurs “cine lovește toate țintele”, între mai mulți jucători:

- scopul concursului este lovirea a 3-5 ținte dispuse pe circumferința unui cerc cu raza de 5-10 m, de către jucătorul aflat în centru și care beneficiază de un număr de mingi egal cu cel al țintelor;

- jucătorul având mingile așezate în imediata sa apropiere încearcă lovirea pe rând a țintelor dispuse împrejurul său;

- câștigă cel care a doborât mai multe ținte.

4. Concurs “cine menține mingea în aer mai mult” între mai mulți jucători

- concursul se poate desfășura individual, câștigător fiind cel care menține de un număr mai mare de ori mingea în aer sau pe echipe prin adiționarea numărului de lovituri ale fiecărui component și confruntarea cifrelor totale;

- mingea se menține în aer prin lovituri cu piciorul, capul, genunchiul.

5. Concurs “cine menține mingea în aer mai mult” între perechi de jucători:

- varianta a) – menținerea se face prin lovituri cu piciorul;

- varianta b) – menținerea se face prin lovituri cu capul;

- perechile câștigătoare se pot stabili prin două modalități:

- prin numărarea loviturilor fiecărei perechi care în acest caz vor concura succesiv;

- prin eliminarea perechilor cărora le cade mingea, până la rămânerea în concurs a uneia singure care este și câștigătoarea;

- distanța de pasare a mingii între cei doi parteneri este de 1-3 m.

d) Ștafete

1. Ștafeta “cu conducerea mingii”:

- ștafeta se desfășoară între 2-3 echipe a 5-10 jucători fiecare;

- jucătorii parcurg un anumit traseu, conducând mingea după care o cedează următorilor din propria formație;

- câștigă echipa al cărei ultim jucător ajunge primul la linia de start;

- conducerea mingii poate fi făcută cu același picior sau cu ambele alternativ.

2. Ștafeta “cu conducerea mingii și pasare”:

- jucătorii parcurg prima parte a traseului conducând mingea, iar după ocolirea obstacolului, o pasează următorilor din propria echipă;

- câștigă echipa al cărei prim jucător reprimește primul mingea;

- conducerea și pasarea mingii poate fi făcută cu un singur picior sau alternativ cu ambele.

3. Ștafeta cu “conducerea mingii printre obstacole”:

- jaloanele (obstacolele) se dispun în prima parte a traseului la distanța de 1-2 metri unul de celălalt, în număr total de 3-10 bucăți;

- după conducerea printre jaloane, jucătorul ocolește obstacolul de întoarcere și conduce direct mingea la partenerul următor.

Variantă: după conducerea printre jaloane, jucătorul ocolind obstacolul de întoarcere, pasează mingea colegului de echipă care urmează în șir.

4. Ștafeta cu “conducere-pasare și alergare într-un picior”:
- jucătorul conduce mingea în prima parte a traseului direct sau printre jaloane iar după ocolirea obstacolului de întoarcere, o pasează următorului din echipă, el revenind la sfârșitul șirului propriu printr-o alergare într-un picior.
5. Ștafeta cu “conducere, pasare și trecere peste obstacole”:
- jucătorul conduce mingea în prima parte a traseului direct sau printre jaloane iar după ocolirea obstacolului de întoarcere, o pasează următorului din echipă, el revenind la sfârșitul șirului propriu prin sărituri peste 1-2-3 obstacole de 30-60 cm înălțime.
6. Ștafeta cu “conducere, pasare și alergare înapoi”:
- jucătorul conduce mingea în prima parte a traseului direct sau printre jaloane iar după ocolirea jalonului de întoarcere, o pasează partenerului următor, el revenind la sfârșitul formației sale printr-o alergare înapoi.
- Variantă: revenirea se face prin deplasare laterală cu pași adăugați.
7. Ștafeta cu “conducere cu piciorul și dribling cu mâna”:
- jucătorul conduce mingea în prima parte a traseului cu piciorul, direct sau printre jaloane, iar după ocolirea obstacolului de întoarcere, o va lua cu mâna și o va conduce până la propria formație prin dribling (ca la baschet).
- Variantă: după ocolirea obstacolului de întoarcere aruncă mingea cu mâna partenerului următor (ca la handbal).
8. Ștafeta complexă cu “rostogolire + conducere, dribling cu mâna, pasare cu piciorul, alergare înapoi”:
- jucătorul având mingea înaintea sa, la semnalul de plecare, execută o rostogolire înainte, după care conduce mingea direct sau printre obstacole, o ia în mâini, driblând liber și ocolind obstacolul de întoarcere, unde o așează pe sol și o pasează cu piciorul la propria formație, el revenind la sfârșitul șirului printr-o alergare înapoi.

#### *Obiective urmărite în instruire la vârsta de 8-10 ani*

Obiectivele predării și învățării jocului de fotbal la această vârstă urmăresc îndeplinirea unor cerințe de ordin general și special. Într-o gradare care să corespundă înaintării în vârstă se va urmări:

1. Obiective generale:
  - stare de sănătate perfectă;
  - promovarea copiilor cu indici sporțiți de viteză, îndemânare (coordonare) și de dezvoltare fizică generală;
  - dezvoltarea armonioasă a corpului, corectarea pozițiilor vicioase și a deficiențelor de ținută, favorizarea prin orientarea judicioasă a mijloacelor a creșterii și dezvoltării copiilor;
  - declanșarea la toți copiii a interesului pentru practicarea jocului de fotbal;
  - obișnuirea cu efortul.
2. Pregătirea fizică:
  - educarea deprinderilor generale de mișcare prin alergări, sărituri, schimbări de direcție, întoarceri, porniri, opriri etc.;
  - educarea capacităților generale ale marilor funcțiuni la eforturi reduse și specifice;
  - educarea calităților fizice solicitate de joc și întrecere;
  - dezvoltarea deprinderilor de mișcare la indici de viteză și îndemânare mai ridicați.
3. Pregătirea tehnică:
  - formarea și consolidarea simțului și controlului mingii;
  - formarea mecanismelor de bază ale principalelor elemente tehnice ale jocului;
  - formarea deprinderilor simple de lovire cu piciorul și cu capul a mingii, de oprire și pasare a mingii.
4. Pregătirea tactică:

- învățarea procesului de joc bilateral, ținând seama de unele reguli tactice și de joc elementare, precum și dispunerea și mișcarea de joc;

- formarea deprinderilor tactice de bază, individuale și colective pentru atac și apărare;

- obișnuirea cu disciplina competițională (echipament, reguli de joc, arbitru etc.).

#### 5. Pregătirea psihologică:

- dezvoltarea atașamentului față de club, echipă, antrenor;

- dezvoltarea sentimentelor de prietenie între copiii grupei;

- educarea interesului de grup prin încadrarea afectivă și de joc în “mecanismul echipei” proprii;

- educarea unor calități volitive și morale solicitate de desfășurarea luptei pentru obținerea victoriei: perseverență, curaj, hotărâre, disciplină, respect față de coechipieri și adversari, simțul de loialitate și cinste sportivă.

#### 6. Pregătirea teoretică

- cunoștințe elementare de igienă personală, alimentație și odihnă;

- învățarea progresivă a regulamentului, a detaliilor de participare la jocuri;

- prezentarea prin mijloace moderne a unor jucători și echipe celebre;

- explicații asupra organizării jocului în atac și în apărare.

## Particularități de instruire ale grupei de 10 - 12 ani

### *Particularități morfologice, funcționale, fiziologice și psihologice la 10 - 12 ani*

Această etapă de vârstă (antepubertară) este caracterizată printr-un comportament gestual impetuos și o evidentă atracție către sport, către întrecere.

Ritmul de creștere prezintă o încetinire mai ales în sfera somatică (creșterea taliei).

*Sistemul nervos* – creierul are o greutate aproximativ egală cu aceea a adultului, însă, din punct de vedere funcțional, dezvoltarea lui nu este completă. Se constată o mai bună dezvoltare a primului sistem de semnalizare (văz, auz). Aria motrică corticală se apropie de maturare.

Activitatea nervoasă superioară se perfecționează în sensul că spre sfârșitul acestei perioade se dezvoltă capacitatea de inhibiție corticală, fără însă a echilibra excitația (M. Ifrim, 1986). Plasticitatea accentuată a sistemului nervos central (S.N.C.) la această vârstă care asigură o receptivitate deosebită, va fi astfel mai bine valorificată. Se intensifică funcția de analiză și sinteză a scoarței cerebrale privind influența excitanților externi și a analizatorilor ce-i recepționează (vizuali, vestibulari, tactili etc.). Viteza formării diferențierilor crește iar reflexele formate se sting mai lent.

Partea periferică a analizatorului chinestezic, odată cu analizatorii vestibular și vizual, se perfecționează, mișcările devin mai precise, coordonarea mai bună, contracțiile inutile, neeconomice, se exclud treptat. Timpul și spațiul sunt apreciate mai just.

*Aparatul locomotor* își continuă dezvoltarea.

Între 11 – 12 ani la băieți este o etapă de proliferare activă care duce la apariția apofizelor, a oaselor sesamoide și la definitivarea cavităților medulare, etapă ce continuă odată cu pubertatea (M. Ifrim, 1986).

Mușchii scheletului sunt în creștere treptată; creșterea lor întrece dezvoltarea forței. Acest lucru se produce fiindcă forța mușchilor depinde nu numai de dezvoltarea morfologică ci și de excitabilitate, de capacitatea de a cuprinde în lucru un număr de maximum de unități motrice funcționale ale mușchilor.

Dezvoltarea acestei capacități se produce puțin mai târziu comparativ cu dezvoltarea morfologică a mușchilor; de aceea chiar mușchii mai dezvoltați ai organismului tânăr nu pot efectua eforturi de forță maximă.

La copiii de 10 - 12 ani mușchii fiind lungi și subțiri, determină apariția relativ rapidă a oboselii mai ales în eforturile îndelungate, creșterea în lungime a oaselor și alungirea mușchilor implicând evitarea abuzului de eforturi statice de forță, deoarece influențează negativ procesul de creștere.

### Nivel mijlociu de dezvoltare fizică a băieților

(E. Scarlat, M. Scarlat, 2002)

Vârsta (ani)	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul toracic (cm)
10	28,9±4,5	133,8±6,1	63,4±3,9
11	31,5±5,0	138,2±6,6	65,3±4,0
12	34,3±5,5	143,1±7,0	67,4±4,3

Tonusul muscular este mai scăzut, ceea ce favorizează efectuarea mai amplă a mișcărilor în articulații, dar îngreuiază realizarea unor mișcări fine, diferențiate, de precizie.

*Sistemul cardiovascular* – este intens solicitat în timpul antrenamentelor și jocului deoarece cerințele efortului în privința aprovizionării cu oxigen a mușchilor și altor organe angrenate în efort sunt mari.



Frecvența cardiacă în repaus ajunge la 80/min la 12 ani. Tensiunea arterială este mai mică decât la adolescenți.

La 12 ani volumul sistolic în repaus ajunge la 30 ml iar debitul cardiac crește în efort până la 10 – 12 litri/minut.

*Aparatul respirator* – plămâni la această vârstă sunt mai puțin rezistenți la infecții. Cavitățile nazale sunt mai mici și mai înguste decât la adult; bronhiile sunt la început puține ca număr; dezvoltarea toracelui este devansată de cea a membrelor.

Mușchii respiratori, insuficient dezvoltați, nu pot asigura mărirea corespunzătoare a volumului toracelui în efort, amplitudinea mișcărilor respiratorii fiind din această cauză relativ mică. În timpul efortului posibilitățile de mărirea a volumului cutiei toracice printr-o respirație amplă sunt încă reduse. Frecvența respiratorie ajunge la 11 ani la 18 respirații/minut.

Capacitatea vitală ajunge la 11 ani la 2000 cmc.

*Emotivitatea* – este crescută la copiii de 10 - 12 ani, mai ales când au jocuri. Pot apare și cazuri în care se trece de la emoțiile pozitive la cele negative. Uneori se poate trece ușor de la stări de mare vioiciune la apatie.

#### *Caracteristici ale pregătirii rezultate din specificul vârstei*

Această perioadă de vârstă, importantă în pregătirea fotbalistică, este favorabilă pentru obținerea de noi acumulări. Nivelul de dezvoltare psiho-fizic permite lărgirea acumulărilor gestuale, achiziționarea rapidă de noi deprinderi motrice, formarea unei “culturi” a mișcării. Are loc acum o creștere a capacității de ghidaj motric, de diferențiere temporală, de ritm și de reacție. Prin mixarea deprinderilor noi cu cele deja fixate, pe cale integrativă, sunt asigurate premisele pentru consolidarea unui bagaj motric multilateral (I. Ionescu, M. Demian, 2007).

Factorii antrenamentului se abordează atât în forma lor globală cât și izolat. Referitor la factorul fizic, preocuparea principală și constantă va fi atât dezvoltarea armonioasă cât și dezvoltarea selectivă specifică, creșterea capacității generale de efort a aparatului respirator și circulator. Aparatul circulator se comportă favorabil la eforturile fizice cu caracter dinamic și de mică intensitate. Cu toate că aparatul cardiovascular are resurse funcționale încă reduse, aparatul respirator cunoaște o creștere semnificativă, indicii obiectivi demonstrând că rezistența aerobă poate fi dezvoltată cu succes.

În antrenarea rezistenței se recomandă eforturile aerobe, ce urmăresc dezvoltarea anduranței de bază, ținând cont de posibilitățile individuale. Dozarea corectă a efortului, prin evitarea subsolicitării sau suprasolicitării, va asigura valorificarea optimă a capacității de efort și a disponibilităților de progres.

Viteza de execuție a mișcărilor și viteza de reacție se ameliorează constant, fiind influențată de procesul de dezvoltare fizică, de creștere, de mărirea masei musculare și a mobilității articulare. Pentru dezvoltarea vitezei, care poate crește mult la vârsta de 10 – 12 ani, până la echivalentul a 83% din randamentul ce va fi maxim, se vor utiliza sisteme de acționare specifice, precum execuții, secvențe de joc, atacuri rapide, care prin transfer pozitiv cresc potențialul de viteză.

Antrenamentul de forță are rol important în dezvoltarea capacității de performanță și în stimularea procesului de creștere și de dezvoltare fizică. La această vârstă se constată diferențe semnificative între musculatura spatelui, mai puternică și cea a părții anterioare a trunchiului, mai slabă, între mușchii părții anterioare a coapselor și a celor din partea posterioară, între flexorii brațelor, mai puternici și extensorii brațelor, mai slab dezvoltați.

Dezvoltarea analitică a forței principalelor grupe musculare se va face în regim de rezistență neuro-musculară, cu evoluție de la regimul de durată la regimul de viteză. Se va acționa cu atenție, în condiții dinamice, prioritară fiind combinația forță-viteză. Se vor utiliza exerciții specifice (desprinderi, sărituri, lucru pentru abdomen și spate) alături de exerciții cu

îngreuieri (extensoare, mingi umplute, săculeți cu nisip, haltere în greutate de maxim 5 – 10 kg). Principiile metodice ce stau la baza activității practice sunt continuitatea și progresivitatea.

Pe prim plan se situează îndemânarea fără de care tehnica nu este de conceput. Importanța, valoarea acesteia crește, dat fiind faptul că este în strânsă legătură cu toate celelalte calități motrice de bază, contribuind la dezvoltarea acestora. În această etapă are loc o diminuare a cuantumului exercițiilor de îndemânare generală în raport cu exercițiile cu caracter specific.

Pentru ameliorarea supleții și a mobilității, în special în articulațiile coxofemurală și scapulohumerală, se recomandă și exercițiile de întindere (stertching).

Foarte importantă este îmbunătățirea capacităților coordinative, necesare în stăpânirea motrică a diversității de situații apărute în joc, situații ce se derulează în condiții de relativă incertitudine și în prezența unor adversari opozivi. Deși capacitățile coordinative sunt în mare măsură determinate genetic, trebuie acționat pentru ameliorarea acestora. Utilizând mijloace complexe, metode și forme de organizare a exersării, vor crește atât indicii coordonării generale cât și a celei specifice (I. Ionescu, M. Demian, 2007).

În globalitatea pregătirii se recomandă creșterea importanței dezvoltării capacităților specifice, fotbalistice, factorul tehnic fiind permanent prezent. Pentru consolidarea gradului de stăpânire a elementelor și procedeele tehnice (fondul stabil al tehnicii) se va asigura un volum mare de repetări. Volumul devine factor de acumulare și de perfecționare a tehnicii.

Concomitent cu lucrul analitic, cu individualizarea pregătirii tehnice, începe programarea “învățării” tehnicii în corelație cu exigențele jocului. Algoritmul de însușire și de consolidare a tehnicii, precum și de dezvoltare a calităților motrice necesare optimizării execuțiilor tehnice se repetă sistematic.

În formarea bagajului tactic de bază, se va acționa în trei direcții:

- tactica individuală;
- tactica colectivă a grupului restrâns de jucători (2 - 3);
- tactica de echipă – încadrarea în sistemul de joc.

Prin efortul comun antrenor-jucător se urmărește formarea inteligenței operaționale, capacitate a jucătorului de a rezolva eficient, cu relativă ușurință diversele situații de joc în care este angrenat.

Elementele specifice, atât cele cu caracter tehnic cât și cele tactice, consolidate fragmentat, se corelează în unități funcționale de joc, care în ultimă instanță dau forma globală a acestuia. Are loc în acest fel, trecerea de la învățarea fragmentată la cea globală, în sensul deplasării metodelor de instruire. Etapele de trecere de la forma fragmentată la cea globală nu au loc succesiv ci concomitent, printr-o continuă suprapunere a învățării analitice și globale.

Practica internațională reclamă și obligă la promovarea unui curent de opinie favorabil unui bogat program competițional local, național și internațional.

## **Particularități de oinstruire ale grupei de 12 - 14 ani**

### *Particularități morfologice, funcționale, fiziologice și psihologice la 12 - 14 ani*

Băieții de 12-14 ani se află într-o etapă foarte complexă a creșterii: pubertatea. Fenomenul central al pubertății este maturizația sexuală produsă de fluxul crescut al hormonilor sexuali, care determină apariția caracterelor sexuale secundare concomitent cu profunde modificări somatovegetative și psihice. Dacă până în jurul vârstei de 11 ani secrețiile endocrine abundau în hormoni de creștere, după această vârstă sistemul endocrin se caracterizează printr-o activitate secretorie intensă a testiculului, care prin hormonii sexuali determină modificări morfologice și funcționale importante ale organismului. Evenimentul este mai precis marcat prin apariția ejaculației. Se produce sexualizarea corpului, fenomenele de maturizare sexuală împletindu-se cu acelea de maturizare neuropsihică (Șt. Milcu, citat de M. Ifrim, 1986). Odată cu pubertatea se evidențiază caracterele sexuale secundare, dezvoltarea laringelui și schimbarea vocii, apariția pilozității axilare și pubiene (de tip rombic), creșterea masei musculare și altele.

Perioada pubertară se înscrie ca o fază caracterizată printr-un ritm accelerat de creștere și dezvoltare, atât în privința organelor, aparatelor și sistemelor din sfera somatică, dar și a celor din sfera vegetativă.

Referitor la caracteristicile morfologice ale aparatelor și sistemelor menționăm următoarele aspecte:

#### *Aparatul locomotor*

Oasele se dezvoltă la această vârstă mai ales pe seama creșterii lor în grosime, prin depunerea de săruri minerale (calciu și fosfor) și prin consolidarea structurii funcționale intime. Ele devin mai rezistente la acțiunea factorilor mecanici, de presiune, tracțiune și răsucire, în detrimentul elasticității lor anterioare.

La nivelul coloanei vertebrale, între 13 - 15 ani are loc închiderea canalului sacrat; la 13 ani se termină procesul de sinostozare a pediculilor corpurilor vertebrale.

Dezvoltarea toracelui, în prima parte a vârstei pubertare, este lentă (vârsta toracelui îngust), după care urmează o dezvoltare mai accentuată.

Trohleea humerală se osifică printr-un centru dublu la 13 ani.

Articulațiile, în schimb, sunt slab dezvoltate, iar ligamentele nu asigură în suficientă măsură rezistența la tracțiune, la răsucire.

Mușchii se dezvoltă mai ales prin alungirea fibrelor și nu în grosime. Din această cauză suprafața lor de secțiune fiziologică este încă mică și, în consecință, și forța lor este mică. Lungimea fibrelor musculare are și un avantaj în sensul că determină creșterea valorii lucrului mecanic, cu obligația ca să nu existe îngreuiere peste forța globală a mușchiului. La 15 ani mușchii reprezintă 32,6% din greutatea totală (C.Alexandrescu, 1962).

Forța relativă (forța raportată la kg/corp), în această etapă nu numai că stagnează, ci arată chiar un regres considerabil, atât la nivelul flexorilor, cât și la al extensorilor.

Revizuirea concepțiilor vechi, care contraindicau folosirea exercițiilor de forță la elevii de vârstă pubertară, invocând argumente de ordin morfologic și funcțional, este absolut necesară. Sunt contraindicate eforturile maxime de forță și marile încordări neuromusculare, care prezintă pericolul suprasolicitării aparatului musculoligamentar. În schimb, exercițiile de forță bine dozate, bazate pe lucrul cu haltere mici și gantere, cu mărirea treptată a intensității, conform principiului fiziologic de creștere gradată a efortului, nu sunt de loc contraindicate.

Viteza de reacție și de repetiție este dezvoltată, însă forța și rezistența sunt mult rămase în urmă față de adult. De aceea nu sunt permise antrenamentele în vederea obținerii performanțelor la eforturile de forță și de rezistență; orice folosire nejudicioasă a mijloacelor care dezvoltă forța și rezistența are urmări negative asupra creșterii.

Procesul de osificare este înaintat dar mai persistă cartilagiile de conjugare și punctele de osificare noi. Exercițiile fizice care contribuie la dezvoltarea vitezei și a îndemnării

prelungesc durata existenței cartilagiilor de creștere. Folosirea exercițiilor de forță și rezistență grăbește procesul de osificare, încetinind creșterea (C. Alexandrescu, 1962).

Creșterea în lungime a oaselor și alungirea mușchilor dau aspectul caracteristic al puberului: înalt și slab, cu toracele îngust, indicele Erissmann negativ, cu valori minime la 14-15 ani (C. Ionescu, 1979, M. Ifrim, 1986), plămâni cu volum mic (pericol de tuberculoză), vocea schimbată la băieți datorită creșterii rapide a laringelui, tonus muscular scăzut predispunând la deformări ale coloanei, apariția sau accentuarea piciorului plat, apariția acneii juvenile etc.

Valorile medii ale unor indici ai dezvoltării fizice după A. Nicu și colab. (1994)

Vârsta în ani	Greutatea (Kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul toracic (cm)	
			inspirație	expirație
12	39,51±7,05	150,12±7,74	75,49±5,5	69,63±5,51
13	44,61±8,25	156,94±8,6	78,85±5,81	72,2±5,63
14	50,40±8,7	164,2±8,64	82,06±5,78	75,16±5,54

Către vârsta de 13-14 ani atinge o înaltă perfecțiune capacitatea de orientare în spațiu, se ascute simțul timpului mișcărilor, al aprecierii distanței, capacitatea de a analiza senzațiile musculare în timpul modificării suprafeței de sprijin. Aceste modificări în capacitatea informațională au loc paralel cu creșterea deosebită a posibilităților de detentă și formarea capacității de a efectua mișcări frecvente și rapide (Farfel 1957, 1960, Verhutina, Vasiutina, 1958- citați de Gandelsman și Smirnov, 1973).

#### *Sistemul nervos*

Se dezvoltă rapid și se încheie, practic, maturizarea ariei corticale a analizatorului motor. Funcția de analiză și sinteză a scoarței se dezvoltă, crește procesul inhibiției interne. Pe această bază viteza realizării diferențierilor crește, iar reflexele condiționate formate se sting mai lent. Funcția celui de-al doilea sistem de semnalizare domină asupra primului sistem. Marea plasticitate a sistemului nervos central se păstrează și în această etapă a vieții, deși a mai pierdut ceva din vitalitate și eficiență datorită unor perturbări de origine hormonală care accentuează caracterul reactiv al sistemului nervos, ducând la instabilitatea comportamentului și a stărilor afective. La pubertate mai persistă încă, într-o oarecare măsură, insuficiența proceselor de inhibiție condiționată față de puterea proceselor de excitație. Datorită acestui fapt, mișcărilor copiilor la această vârstă au un caracter brusc, cu precizie scăzută.

Excitabilitatea și mobilitatea ridicată a sistemului nervos, în perioada pubertară, explică rapiditatea reacțiilor motrice în general, însă întrucât echilibrul proceselor nervoase este instabil, coordonarea nu beneficiază de condiții favorabile de dezvoltare.

Tendința spre iradiere a procesului de excitație are la bază tot slăbirea relativă a procesului de inhibiție corticală la școlarii de vârstă pubertară, de unde rezultă caracterul neuniform și chiar brusc al mișcărilor, activitatea motrică a acestor elevi fiind în general exagerată, excesivă.

Toate aceste particularități ale activității sistemului nervos central, la elevii de vârstă pubertară, influențează în mod direct viteza de formare și stabilizare a deprinderilor motrice, favorizând apariția oboselii, slăbește într-o oarecare măsură voința și perseverența. În schimb, marea plasticitate a scoarței cerebrale favorizează elaborarea inițială a unor reflexe condiționate motrice și chiar stereotipuri dinamice complexe, a căror stabilizare și fixare necesită un număr sporit de repetări și exersări. Datorită plasticității crescute a scoarței cerebrale, neuronii corticali își refac rapid balanța energetică, ceea ce favorizează mobilitatea proceselor nervoase fundamentale.

La vârsta școlară și mai ales la pubertate, diversele celule se perfecționează, se dezvoltă noi căi de asociație, se intensifică dezvoltarea lobilor frontali, se produc procese de perfecționare a structurii interne a creierului, cu formarea definitivă a circumvoluțiilor. Greutatea creierului se apropie de cea a adultului fiind la 12 ani de 1300 g.

#### *Analizatorii*

Se maturizează în linii mari, imediat după naștere, perfecționarea unor aspecte morfologice și mai ales funcționale continuându-se încă și în etapa pubertară. Spre exemplificare menționăm creșterea lentă, dar continuă, a pavilionului urechii, mai ales în înălțime, la etatea de 10 ani măsurând 56,3mm, iar la 15 ani 69,7mm. La 12 ani se dezvoltă finețea auzului pentru sunetele surde de la distanță și pentru deosebirea tonalităților false în muzică (C.Alexandrescu, 1962). Papilele gustative se află într-un număr mai mare ca la adult și nu sunt complet definitive, iar papilele foliate conțin un număr mai mare de cupe gustative. Totuși, spre deosebire de alte organe și aparate ale organismului, analizatorii se prezintă la un nivel foarte ridicat, aproape desăvârșit, atât din punct de vedere morfologic, cât și funcțional.

#### *Aparatul cardiovascular*

Cordul este voluminos, comparativ cu toracele; mecanismele de reglare a circulației sunt frecvent tulburate (predominanță simpatică) și ele se exagerează la efort. Se întâlnesc frecvent la inimă sufluri funcționale, aritmii și crize de hipertensiune. La 13 ani volumul inimii este de 250 cm<sup>3</sup>, apropiat de cel al adultului (250-300 cm<sup>3</sup>) în timp ce greutatea este de 172,2g, departe încă de adult care are 305,3g (după Bogdanov și Cricoviac, citați de C.Alexandrescu, 1962).

Aparatul cardiovascular se dezvoltă lent în etapa pubertară. Arterele au un diametru proporțional mai mare decât la adult, iar venele și sistemul limfatic sunt bine reprezentate. Frecvența cardiacă scade la finele pubertății la 80 pulsații pe minut. Volumul sistolic crește ajungând la 13 ani să aibă valori de 40-45ml, iar la 14 ani, 45-60ml. Debitul cardiac crește de asemenea. Ambele valori sunt încă departe de valorile de la adult.

Eforturile cardiorespiratorii de durată scurtă și intense nu sunt indicate, solicitând prea mult cordul.

#### *Aparatul respirator*

Se dezvoltă intens în etapa pubertară. Nasul capătă forma definitivă, laringele coboară luând topografia de la adult, traheea și bronhiile cresc, plămânii sporesc marcat în greutate și volum, capacitatea lor anatomică mărindu-se cu peste 50%, cantitatea de fibre elastice din plămân sporește considerabil. Funcția respiratorie se ameliorează net. Crește amplitudinea mișcărilor respiratorii (de la 230ml volum curent la 11 ani, la 300 ml la 13 ani), scade frecvența respiratorie (de la 22 pe minut la 11 ani, la 20 la 13 ani), crește capacitatea vitală, iar respirația tisulară - apreciată după consumul maxim de O<sub>2</sub> pe minut - crește considerabil (cu toate acestea nu sunt atinse limitele maxime ale capacității aerobe de efort, astfel încât în eforturile de rezistență nu se pot obține rezultate maxime). Capacitatea vitală se îmbunătățește: la 13 ani 2900 cm<sup>3</sup> și la 14 ani 3000 cm<sup>3</sup> (D.Apolzan, 1996).

Deși aparatul cardiovascular și pulmonar sunt mult soliciitate din cauza creșterii rapide a masei corporale, efortul fizic nu este contraindicat decât în cazul unor leziuni organice. Experiența a arătat că tulburările funcționale dispar prin practicarea rațională a sportului.

În această perioadă de vârstă sunt permise în programele de educație fizică: alergările pe distanțe scurte, săriturile, aruncările, jocuri sportive alternate cu pauze de odihnă relativ lungi, gimnastică, înot etc.

Nu sunt recomandate eforturile maxime cu încordări mari ale aparatului locomotor. În pregătirea copiilor de această vârstă se poate folosi însă un număr mare de exerciții fizice cu o structură diferită a mișcărilor și cu un caracter variat al efortului neuromuscular. Ele

contribuie la dezvoltarea stereotipurilor dinamice, la obținerea unui bagaj bogat de deprinderi și la dezvoltarea capacității funcționale a organismului.

În concluzie, la vârsta pubertară, modelele de pregătire fizică trebuie aplicate în mod diferențiat, în funcție de natura eforturilor și de solicitările specifice fiecărei ramuri sportive. Faptul că vârsta cronologică nu este identică cu vârsta biologică, impune înlăturarea aplicării rigide a indicațiilor și contraindicațiilor arătate mai sus.

Cunoașterea aprofundată a particularităților morfofuncționale și psihice ale fiecărui copil cu care se lucrează, este singura cale care permite evitarea celor două greșeli mai frecvent întâlnite în viața sportivă: suprasolicitarea organismului prin eforturi exagerate și excesul de prudență, din cauza căruia pregătirea este menținută la un nivel inferior posibilităților copilului (M. Ifrim, 1986).

#### *Particularități psihice*

Pubertatea este etapa începutului maturizării psihice a copilului. În strânsă legătură cu importante modificări morfo-funcționale apar însemnate transformări și în viața psihică. Percepțiile devin mai depline, capătă un pronunțat caracter de selectivitate, orientarea spațială și temporară se perfecționează considerabil, suferind influența proceselor gândirii. În activitățile cognitive se manifestă net predominarea celui de-al doilea sistem de semnalizare. Puberul este capabil să opereze cu noțiuni cu un grad tot mai mare de abstractizare, manifestă interes și curiozitate pentru teorie, pentru explicarea fenomenelor realității. Se ameliorează capacitatea de concentrare a atenției, deși în unele faze ale pubertății este deosebit de instabilă și fluctuabilă. Apar importante modificări pe plan afectiv. Ele sunt determinate nu numai de transformările biologice, dar și de implicațiile ce decurg din integrarea socială. Datorită disconfortului biologic, puberul se caracterizează printr-o conduită irascibilă, relativ conflictuală, prin labilități afective, stări de excesivă timiditate sau exuberanță, stări capricioase ce se dezvoltă pe un fond de independență fluctuant. Crește interesul pentru propria persoană, pentru lumea sa interioară, apar relativ frecvent stări de neîncredere în propriile posibilități. Se dezvoltă calitățile voinței, se manifestă dorința de autoafirmare, de impunere a propriilor hotărâri. Apar forme de autoeducare în scopul cultivării capacităților considerate ideale. ”Ștacheta” aspirațiilor este ridicată tot mai sus, deși motivele sunt încă instabile. Se dezvoltă intens simțul responsabilității. Conduita este caracterizată prin exuberanță, prin participarea la numeroase și variate activități. Se menține nevoia de mișcare, de joc, deși acestea capătă alte semnificații. Regulile jocului sunt respectate, dar scopul îl constituie atragerea atenției celor din jur, dorința de a obține aprecieri, afirmarea propriei persoane.

Din punct de vedere metodic, posibilitățile crescute ale gândirii ca și bogăția și varietatea cunoștințelor însușite în cadrul școlii determină restructurări în abordarea instruirii. Este vârsta când se poate învăța tehnica perfectă. Se poate și este indicat să se facă apel la înțelegere, la explicarea elementelor și implicațiilor fiecărui act motric, a sensului și necesității respectării sfaturilor date. Mișcările trebuie învățate conștient, aceasta presupunând însă expunerea clară, precisă a principiilor exercițiilor. Atitudinea față de copil trebuie să fie plină de tact pentru a contracara crizele de timiditate, de anxietate, teama de a nu apare ridicol în fața membrilor grupei de antrenament, rezultate din execuția incorectă a exercițiilor. Antrenorul trebuie să-și aleagă cu grijă cuvintele și expresiile, să și-i apropie sufletește pe copii, să se facă iubit, iar aceștia trebuie să vadă în el un exemplu pozitiv, demn de urmat. Încurajarea, lauda, descompunerea exercițiilor complicate în elemente mai simple, ce pot fi executate cu succes, sunt câteva procedee concrete de lucru.

O indicație psihologică, valabilă de altfel pentru toate vârstele, constă în desfășurarea antrenamentelor într-o atmosferă de optimism, înțelegere, prietenie și sinceritate.

Pubertatea este vârsta când se pune cu deosebită acuitate problema selecției copiilor, potrivit aptitudinilor fizice și psihice. Lucrul este posibil, deoarece aptitudinile și însușirile

psihice sunt în mare parte cristalizate. După o perioadă de lucru de 4 - 5 ani apare astfel o nouă etapă de selecție (selecția secundară) care trebuie să orienteze corect copilul spre practicarea sportului față de care el manifestă interes dar care să corespundă în același timp și aptitudinilor lui. Este un principiu pedagogic, dar și de probitate etică, întrucât înlătură posibilitatea nerealizării în sportul ales care poate să provoace mai târziu deziluzia speranțelor neîmplinite.

Competiția își va atinge scopurile instructiv-educative și va influența pozitiv personalitatea și rezultatele sportive, dacă se va ține seama de următoarele aspecte:

- necesitatea stimulării dorinței de a juca, de a se întrece cu alte echipe;
- participarea la meciuri să fie un prilej de încurajare a copilului, care învață mai repede în condiții de concurs;
- contraindicarea intențiilor presante de a câștiga;
- pierderea unui joc să nu fie un prilej de ostilitate și ironie, iar copilul să nu se teamă dacă a greșit la meci.

În privința profilaxiei psiho-pedagogice, date fiind particularitățile psihice ale vârstei, trebuie evitate întrecerile între copii cu vârste diferite sau cu niveluri diferite de pregătire, întrucât s-a constatat că ele pot genera, la jucătorii mai slab pregătiți sau mai mici, simțăminte de inferioritate și nesiguranță.

#### *Caracteristici ale pregătirii rezultate din specificul vârstei*

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

Predarea și învățarea jocului și a elementelor sale capătă aspecte noi. Este perioada de trecere de la metodică vârstei mici la cea care începe să divizeze direcțiile de instruire. La această vârstă sunt create condițiile biologice și sociale pentru o activitate constantă în fotbal, orientată spre performanță.

Copiii acestei vârste sunt capabili să însușească un impresionant conținut motric, la un nivel calitativ ridicat, uneori similar jucătorilor seniori.

Factorii antrenamentului se atacă în totalitatea lor corelată dar apar condiții ca în vederea însușirii elementelor constitutive ale jocului, aceștia să fie abordați sub formă restrâns corelată, adică câte unul în regimul altuia. Se pot prelucra chiar elemente ale unui singur factor pentru consolidarea unor efecte stabile și deprinderi specifice. Dar pentru că pregătirea factorilor de antrenament nu constituie un scop în sine ci doar mijloace de perfecționare a jocului, se impune ca acesta să fie forma finală de verificare și integrare a elementelor pregătite analitic. Acest lucru fără să excludă și pregătirea pe factori, grupați sau izolați.

Este bine să existe un echilibru între factorul fizic și pregătirea tehnico-tactică. În ceea ce privește calitățile fizice, ele vor fi tratate de preferință prin mijloacele pregătirii tehnice și de joc; pentru ridicarea capacităților fizice generale sau dezvoltarea izolată a uneia dintre calitățile motrice se va putea acționa însă asupra factorului fizic și prin metode specifice.

Parametrii efortului, volumul, intensitatea și complexitatea se cer dozate specific. Volumul efortului crește față de perioada precedentă. El cuprinde 4 – 5 lecții de antrenament săptămânal și un joc. În cadrul unei lecții de pregătire cantitatea de mijloace se mărește, durata fiind de 90 – 120 de minute, cu un volum săptămânal de aproximativ 500 de minute.

Dezvoltarea rezistenței este favorizată la această vârstă de procesul de creștere, de modificările taliei, a greutateii precum și de dezvoltarea aparatului circulator, respirator și a musculaturii. Se recomandă creșterea capacității de adaptare a organismului la efortul de durată ca bază pentru ameliorarea rezistenței. Principalele mijloace de antrenament sunt alergările de durată și intervalele scurte.

La 12 – 14 ani frecvența gestuală și viteza de reacție ating valori ridicate. Viteza de alergare depinde de gradul de dezvoltare a forței musculare și a capacității anaerobe. Ca

mijloace de antrenament se vor folosi toate tipurile de alergare. Indicii de viteză și îndemânare-coordonare încetează să crească în jurul vârstei de 14 ani. Prin utilizarea deplină a potențialului genetic este necesar lucrul continuu pentru viteză, pe principiul abordării simultane a factorilor antrenamentului, pe toată durata anului. Se va acorda atenție educării reacției și ritmului precum și a transferului pozitiv indirect asupra vitezei a repetării mijloacelor tehnico-tactice și a lucrului pentru detentă.

Sarcina perioadei pe linia educării forței este întărirea musculaturii, a ligamentelor și a articulațiilor. La copiii de 12 – 14 ani pregătirea de forță trebuie să înceapă cu dezvoltarea armonioasă a musculaturii. Se urmărește o musculatură robustă, profilată, care să ajute coloana, sistemul scheletic în general. La această vârstă forța se dezvoltă rapid. Ordinea de prioritate este:

- dezvoltarea analitică a marilor grupe musculare în regim de rezistență neuromusculară;
- dezvoltarea forței dinamice, în regim de viteză, printr-o abordare multilaterală.

În condițiile în care sunt asigurați factorii de care depinde, forța este o calitate relativ ușor perfectibilă. Lucrul de forță se va efectua dinamic. În funcție de factorul constituțional se poate începe și antrenamentul cu haltera.

Dezvoltarea forței este un proces deja în derulare dar care solicită un interval de lungă durată. Și în această etapă de vârstă trebuie aplicat principiul continuității și al progresivității.

La această vârstă când se manifestă creșterea accelerată a taliei și greutateii, când au loc importante modificări hormonale, se constată o deteriorare a mobilității și a capacității de întindere a mușchilor și a ligamentelor. Se impune un antrenament continuu pentru mobilitate, mai ales pentru coloana vertebrală și articulația coxo-femurală.

Capacitățile coordinative trebuiesc antrenate atât izolat cât și în interdependență cu calitățile condiționale (viteză, forță, rezistență) și cu combinatele acestora.

Dominanta grupei de 12 – 14 ani este pregătirea tehnică în regim de tactică și pregătire fizică superioară. Având această optică asupra interferenței factorilor putem stabili și o altă caracteristică a pregătirii – *factorul tehnic este în continuare predominant* – dar se va urmări dezvoltarea și perfecționarea componentelor sale fizice și tactice. Astfel, elementele și acțiunile tehnice vor fi repetate cu indici superiori de viteză, rezistență și forță și vor fi încadrate în relații tactice concrete.

În abordarea tehnicii atenția se va îndrepta spre trei aspecte importante:

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

O altă problemă de importanță metodică este dozarea judicioasă a eforturilor de instruire și joc. S-a observat că la 12 – 14 ani deprinderile tehnice și de joc rup echilibrul concordanței lor cu dezvoltarea morfo-funcțională a copiilor. Marea plasticitate și receptivitate a sistemului nervos permite însușirea și formarea unui inventar larg de deprinderi specifice, într-o structură tehnică corespunzătoare. Tehnica este de fapt modul de a te servi de minge în condițiile reale ale jocului. Gestul tehnic izolat nu are semnificație decât dacă permite realizarea în mod conștient a sarcinilor tactice. Fiecare mijloc de pregătire trebuie să fie caracterizat printr-o indispensabilă legătură între gesturile tehnice, perceperea spațiului de joc și soluțiile posibile în rezolvarea problematicei ridicate de coechipieri și adversari.

Obiectivele pregătirii tehnice la 12 – 14 ani sunt:

- creșterea gradului de perfecționare tehnică;
- instruirea tehnică subordonată vitezei;
- modelarea actelor tehnice cu cerințele desfășurării jocului;



- individualizarea pregătirii tehnice pentru realizarea jucătorului “polivalent-independent”, capabil să îndeplinească cerințele postului și nu numai;
- valorificarea fondului tehnic însușit în structurile fundamentale specifice postului și zonelor de teren.

Factorul tactic capătă o pondere însemnată în paralel cu acumulările fizice și tehnice. Un rol important îl are diversificarea și specializarea execuțiilor tehnice pe situații tactice. La această vârstă consolidarea elementelor de tactică individuală și colectivă se face în concordanță cu dezvoltarea capacității de alegere a variantelor tehnice cele mai indicate în raport cu situațiile de joc. Orientarea corectă în situațiile de atac și apărare, în cadrul unui sistem de joc propus, trebuie să fie principala caracteristică a comportamentului tactic.

## Particularități de instruire ale grupei de 14 - 16 ani

*Particularități morfologice, funcționale, fiziologice și psihologice la 14 - 16 ani*

În general această etapă se caracterizează printr-o creștere intensă, prin maturizarea funcțiilor organismului, dezvoltarea motricității și conturarea personalității.

*Sistemul nervos* – se dezvoltă rapid, acum încheindu-se practic, maturizarea ariei corticale a analizatorului motor. Funcția de analiză și sinteză a scoarței se dezvoltă, ca de altfel și procesul inhibiției externe. Pe această bază, viteza de realizare a diferențierilor crește, iar reflexele condiționate formate se sting mai lent. Funcția celui de-al doilea sistem de semnalizare domină în raport cu aceea a primului sistem.

*Aparatul locomotor* – la această vârstă, oasele se dezvoltă mai ales pe seama creșterii lor în grosime, prin depunerea de săruri minerale (calciu și fosfor) și prin consolidarea structurii funcționale intime. Ele devin mai rezistente la acțiunea factorilor mecanici de presiune, tracțiune și răsucire, în schimb se reduce elasticitatea lor.

Articulațiile sunt slab dezvoltate, iar ligamentele nu asigură în suficientă măsură rezistența la tracțiuni, la răsuciri.

Mușchii se dezvoltă mai ales pe seama alungirii fibrelor, nu însă și în grosime. Din această cauză, suprafața lor în secțiune fiziologică și forța lor sunt încă mici. Lungimea fibrelor musculare prezintă și un avantaj, în sensul că determină creșterea valorii lucrului mecanic, cu condiția ca greutatea să nu depășească forța globală a mușchiului.

Puseul de creștere în înălțime apare în această perioadă de maturizare și se situează la băieți în jurul vârstei de 14,9 ani (M.Rădulescu și E.Cristea 1984).

*Sistemul cardiovascular* – este caracterizat prin creșterea rapidă a masei cordului. Arterele au un diametru proporțional mai mic decât la adult, iar venele și sistemul limfatic sunt destul de bine reprezentate. Sistemul cardiovascular prezintă încă dificultăți de adaptare la eforturile intense; volumul sistolic și debitul cardiac maxim sunt departe de valorile adultului.

*Aparatul respirator* - se dezvoltă intens. Funcția respiratorie se ameliorează net. Crește amplitudinea mișcărilor respiratorii, scade frecvența respiratorie, crește capacitatea vitală, iar respirația tisulară - apreciată după VO<sub>2</sub> max pe minut - se amplifică în mare măsură (cu toate acestea nu sunt atinse limitele maxime ale capacității aerobe de efort, astfel încât în eforturile de rezistență nu se pot obține rezultate maxime).

*Aparatul vestibular* – ca organ de echilibru, precum și alți analizatori ating o dezvoltare comparabilă cu aceea a adultului.

### Nivel mijlociu de dezvoltare fizică a băieților (E. Scarlat, M. Scarlat, 2002)

Vârsta (ani)	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul toracic (cm)
14	43,8±8,0	155,9±9,0	73,7±5,6
15	49,4±8,6	162,1±9,1	77,5±5,9
16	54,2±8,0	166,9±7,9	81,0±5,8

Această vârstă este marcată de un interes deosebit al copiilor și elevilor pentru activitatea sportivă, pentru a cunoaște cât mai mult și a prelucra informațiile, dând dovadă că sunt capabili de o participare conștientă și activă la creșterea indicilor de dezvoltare a motricității.

După datele Centrului de Medicină Sportivă București, în această perioadă, indicii ar fi următorii:

Vârsta (ani)	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Capacitatea vitală (cm <sup>3</sup> )
14	45	161	3000
15	51	165	3800
16	56	170	4400

Întrecerea constituie un element care, bine dirijat, poate asigura desfășurarea unor acțiuni menite să contribuie la dezvoltarea motricității și a pregătirii fizice.

Vârsta preadolescenței marchează începutul maturizării fizice a individului, fiind o perioadă de intensă formare a personalității, de constituire a conștiinței morale.

Preadolescența este numită și “vârsta dizgrației” din cauza creșterii intense în înălțime, a membrilor, a nasului în raport cu fața. Este un moment caracterizat de stângăcie în mișcări, datorată necoordonărilor pe care sistemul nervos nu le poate stăpâni. În același timp este însă vârsta înfloririi sentimentelor, a elanului cunoașterii, a descoperirii de sine. Evident că o astfel de restructurare a stărilor calme și relativ stabilizate ale etapei anterioare, care se produce atât pe plan fiziologic cât și psihologic, într-un interval foarte scurt, determină unele perturbări nu numai în viața individului, dar și în atitudinea adulților față de el.

Gândirea devine abstractă și foarte critică, capacitatea de asimilare crește, se dezvoltă spiritul de observație.

Afectivitatea: primele gânduri despre profesiunea viitoare, orientări spre activități sociale. Atitudine și conduită atentă față de sexul opus. Fetele sunt mai precoce și-i privesc de sus pe băieți, în timp ce aceștia se prefac că nu le acordă atenție.

Personalitatea: imaginea despre sine este mai critică, interesele se diversifică, încrederea în forțele proprii depășește posibilitățile reale.

Voința: apar în jocuri manifestări de tenacitate, hotărâre, curaj, spirit de sacrificiu individual prin și pentru echipă.

Intelectual, preadolescenții marchează un salt în manifestările gândirii, care devine abstractă și destul de critică. Capacitatea de asimilare crește. Pe plan senzorial-perceptiv cresc mult capacitățile de orientare spațială și temporală. Spiritul de observație se dezvoltă și în legătură cu unele interese și manifestări ale curiozității.

Memorarea se transformă din reproductivă în logică și constă mai ales în tendința de a se reține esențialul. Capacitatea intelectuală este crescută. Limbajul se îmbogățește. În general se poate aprecia că dezvoltarea intelectuală a preadolescenților este stimulată de conținutul procesului de învățământ devenit tot mai complex.

Preadolescentul are o atitudine schimbătoare. Emotivitatea sa se manifestă viu, în expresiile exterioare ale mimicii și pantomimicii, prin treceri de la stări de excitație la închiderea în sine.

Caracterul instabil al sentimentelor se exprimă și în conflictele, protestele, abandonările și retragerile din grup. Totuși el este sensibil la manifestările de afectivitate ale familiei și prietenilor, fiind capabil la rândul său de sacrificii.

Personalitatea, ca expresie a ansamblului vieții psiho-comportamentale, oglindește noua stare a preadolescentului, apropiindu-se de stadiul de relativă stabilizare a trăsăturilor caracteristice.

Capacitatea intelectuală sporită și mai ales rafinată prin dezvoltarea posibilităților de analiză critică, abstractizare, discernământ, la care se adaugă complexul emoțional-sentimental bogat, formează premisele apariției unor trăsături tot mai apropiate de adolescent

și apoi de tânăr. Diferitele manifestări discordante ale conduitei nu apar la toți școlarii și nici în condiții educaționale corecte. Sensibilității, aspirațiilor și spiritului critic nu trebuie să li se răspundă cu exces de autoritate sau brutalitate.

#### *Caracteristici ale pregătirii rezultate din specificul vârstei*

În procesul instruirii se impune reunirea a trei direcții de preocupări – formativă, metodologică și didactică – pentru a ajuta sportivii să acumuleze cunoștințe și deprinderi tehnico-tactice, să-și valorifice resursele fizice, să-și desăvârșească personalitatea, să participe conștient la maturizarea sportivă.

În cadrul instruirii juniorilor mici trebuie să se urmărească realizarea jucătorului complet și multilateral pregătit, nu neapărat performanța cu echipa. În această etapă încep să se contureze premisele stabilirii definitive a tinerilor sportivi în rândul jucătorilor de fotbal.

Factorii pregătirii vor fi tratați unitar, abordarea lor ținând cont de dominanta pregătirii. La această grupă de vârstă dominanta este pregătirea tehnică în regim de tactică și pregătire fizică superioară.

Factorul fizic presupune în primul rând o dezvoltare armonioasă a organismului împletită cu o bună funcționalitate a aparatelor și organelor și cu dezvoltarea multilaterală a calităților motrice. Dezvoltarea armonioasă a principalelor grupe musculare precum și dezvoltarea treptată a calităților motrice de bază și specifice vor asigura în mare măsură pregătirea fizică multilaterală și creșterea capacității generale de efort a aparatului respirator și circulator. Dezvoltarea indicilor morfologici se va face prin mijloace adecvate, acționând sistematic asupra tuturor grupelor musculare atât analitic cât și global. Acest lucru se recomandă să apară în fiecare lecție de antrenament, asigurând o prelucrare calitativă a musculaturii și articulațiilor. Scopul declarat al acestui demers îl reprezintă acumulările cantitative și calitative.

În dezvoltarea continuă a calităților motrice de bază și specifice este necesară orientarea treptată spre formele de manifestare a acestora în joc. În ceea ce privește calitățile motrice, acestea se vor trata atât prin metode proprii – specifice, cât și prin mijloacele pregătirii tehnice, tactice și ale jocului. Preocuparea constantă pentru dezvoltarea motrică generală, pentru multilateralitate în pregătirea fizică are loc concomitent cu însușirea, consolidarea și perfecționarea tehnicii corecte. Practica sportivă atestă că nivelul de dezvoltare a calităților motrice determină în mare măsură lărgirea și perfecționarea bagajului tehnic. Este vorba despre o îmbinare cu ponderi diferite a tehnicii cu suportul fizic reclamat de procedeul respectiv. Pe lângă dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice trebuie acordată atenție creșterii capacității de manifestare a calităților motrice în execuțiile tehnico-tactice. Ridicarea continuă a pregătirii fizice multilaterale și specifice ajută acum la însușirea mai rapidă a deprinderilor tehnice și la valorificarea lor mai înaltă în jocul competițional. Paralel cu consolidarea deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților motrice în mod corespunzător favorizează punerea în evidență a valorii acestora, le ajută să se valorifice în condiții concrete de joc.

Antrenamentul anduranței (rezistenței aerobe) trebuie să urmărească îmbunătățirea rezistenței de bază, fundamentale și ameliorarea capacității aerobe. Baza capacității de efort o constituie rezistența aerobă. Aceasta se câștigă ușor dar se pierde foarte repede, de aici necesitatea lucrului pe toată durata anului. Rezistența se poate dezvolta în mod deosebit după vârsta de 15 ani. Principalele metode de antrenament sunt alergările de lungă durată și cele cu intervale medii și scurte. Selecționarea mijloacelor, uneori diferențiate, trebuie să corespundă cerințelor psiho-fizice ale vârstei. În antrenarea acestei calități motrice trebuie să se pună accentul pe amplitudine și nu pe intensitate. Caracterul de lucru trebuie să fie pe cât posibil variat, atrăgător.

Maximum de efort de alergare într-un ciclu săptămânal la această vârstă este 10 – 12 km. Conținutul cel mai complex îl prezintă metoda maraton ce realizează capilarizarea mușchilor care lucrează, îmbunătățind condițiile lor de alimentare și măbind rezervele energetice din mușchi și ficat.

Pentru eforturile aerobe, cea mai eficientă este alergarea de lungă durată și intensitate de aproximativ 70% din capacitatea de efort maxim (stare stabilă aparentă). Frecvența cardiacă rămâne în jurul cifrei de 160 bătăi/minut. Pentru mărirea capacității funcționale în eforturile mixte, o eficientă metodă este antrenamentul cu intervale la care frecvența cardiacă ajunge la 170 – 180 bătăi/minut, pauzele sunt incomplete până la frecvența cardiacă de 120 – 130 bătăi/minut. În eforturile anaerobe solicitarea este de 70 – 80% din capacitatea maximă a organismului.

Privită prin prisma caracteristicilor de vârstă, este o perioadă optimă pentru dezvoltarea vitezei. Se consideră că la 14 ani viteza ajunge la 89% din cea a adultului (I. Ionescu, M. Demian, 2007). În lucrul pentru viteză se va folosi:

- exerciții speciale “de viteză” (sprinturi, accelerări pe diferite distanțe, variante);
- exerciții de dezvoltare generală “pentru viteză” (jocuri, ștafete, concursuri, sporturi complementare).

La 15 – 16 ani se lucrează pentru scurtarea timpului de execuție. În același timp se va acorda o mare importanță creșterii indicilor de viteză-forță. Viteza de execuție, repetare și deplasare pot fi dezvoltate pe baza creșterii forței musculare, a coordonării, elasticității musculare, îmbunătățirii tehnicii de alergare. Distanța optimă pentru dezvoltarea vitezei la această vârstă este de 50 – 60 m. În dezvoltarea vitezei trebuie să se țină seamă de interacțiunile posibile între calitățile motrice și să se cunoască în ce condiții are loc transferul pozitiv. Pentru aceasta trebuie să apreciem cu precizie valoarea mijloacelor de pregătire:

- exercițiile de forță în ritm susținut ce contribuie la dezvoltarea vitezei;
- exercițiile speciale pentru îmbunătățirea activității neuromusculare;
- exercițiile pentru creșterea gradului de îndemânare generală;
- lucrul pentru rezistență să nu atragă scăderea ritmului și vitezei de execuție.

Viteza este dependentă de nivelul tehnicii. Însușirea cât mai corectă și mai rațională a execuțiilor tehnice permite derularea lor mai rapidă. Folosirea structurilor tehnico-tactice ce conduc concomitent la:

- îmbunătățirea ritmului de execuție
- creșterea vitezei specifice de joc
- menținerea unui tonus muscular specific pozitiv,

determină prin transfer pozitiv – indirect, dezvoltarea vitezei. Este obligatoriu, pe toată durata pregătirii la vârsta de 14 – 16 ani, lucrul continuu pentru dezvoltarea vitezei, pe principiul abordării simultane a tuturor factorilor de antrenament.

Activitatea motrică complexă din cadrul lecțiilor de antrenament contribuie la dezvoltarea forței. Forța generală de care depinde în mare măsură capacitatea de exprimare în joc se poate dezvolta prin mijloace proprii, specifice dar cu atenție la gradarea continuă a încărcăturii. Pentru creșterea indicilor de forță a grupelor și lanțurilor musculare, capătă o valoare crescută exercițiile cu îngreuieri. Între 14 – 16 ani se acordă o mare atenție creșterii indicilor de forță-viteză. Acest lucru este în strânsă legătură cu dezvoltarea puterii, a detentei pe verticală și orizontală. Detenta, ca îmbinare a forței cu viteza (localizată în special la nivelul trenului inferior), însoțește toate actele motrice ce necesită sau se execută cu forță explozivă. Ea este o aptitudine cu o anumită cotă ereditară dar se poate ameliora la această vârstă și ulterior.

Dezvoltarea rezistenței, vitezei și forței trebuie făcută în strânsă legătură cu bagajul motric specific jocului. Este decisiv ca acțiunile tehnico-tactice să se însușească în legătură cu dezvoltarea calităților motrice necesare practicării jocului.

Îndemânarea cuprinde în structura sa o seamă de componente precum coordonarea, suplețea, precizia, relaxarea care trebuie dezvoltate în această etapă. Îndemânarea specifică se consolidează la această vârstă atunci când are la bază un nivel corespunzător al îndemânării generale.

Mobilitatea, suplețea, echilibrul și coordonarea se pot și trebuie dezvoltate, având în vedere contribuția lor la perfecționarea deprinderilor tehnico-tactice solicitate de condițiile dificile ale jocului.

În adaptarea organismului la efort este necesar să se respecte regula supracompensăției și cerințele efortului aerob și anaerob. O problemă metodică importantă este dozarea judicioasă a efortului în pregătire. Parametrii efortului (volum, intensitate, complexitate) sunt în continuă creștere dar se vor doza în funcție de obiectivele pregătirii. Volumul efortului crește spre 4 – 5 antrenamente/săptămână și un joc de pregătire sau oficial. Durata lecțiilor de antrenament se încadrează la 90 – 120 de minute cu un volum de lucru săptămânal de 500 de minute.

Perfecționarea elementelor și procedeele tehnice reprezintă o parte importantă a pregătirii fotbalistice la această vârstă. Antrenamentul tehnic trebuie să ducă la virtuozitate în controlul mingii. Pregătirea tehnică se va baza pe folosirea permanentă a mingii, lecțiile de antrenament vor fi alcătuite din repetări constante de exerciții, variind condițiile de execuție. Pregătirea analitică derivă din cerința reluării ABC-ului fotbalistic, pentru definitivarea și consolidarea bagajului tehnic. În pregătirea analitică se vor include și perfecționarea execuțiilor lanțurilor tehnice. Rezultatul acestei metode va fi aplicarea în condiții mai bune, mai eficiente a acestora în joc. Pregătirea izolată, analitică a procedeele tehnice pierde din importanță iar pregătirea-repetarea structurilor tehnice, a diverselor forme de jocuri și întreceri va crește în pondere.

În această etapă are loc valorificarea treptată a elementelor și procedeele tehnice însușite anterior, în structurile fundamentale, specifice jocului. Preocuparea metodică este modernizarea tehnicii, o tehnică utilitară, în viteză, consecință a întrepătrunderii acestora cu pregătirea fizică și tactică, cu presiunea adversarului.

Prioritatea vârstei de 14 – 16 ani este consolidarea deprinderilor tehnice în concordanță cu cerințele jocului modern. Se va urmări în mod deosebit precizia și utilitatea gesturilor tehnice în condițiile variate ale jocului. Pregătirea tehnică trebuie să cuprindă instruirea simultană a factorilor de joc, integrarea calităților motrice (viteza și forța) în structura internă a acțiunilor tehnice. În ultimă instanță, gestul tehnic, simplu sau complex, este rezultatul multiplelor forme de combinare a calităților motrice cu elementele structurale ale actului motric. Nicio acțiune motrică, indiferent de simplitatea ei, nu este susținută doar de o singură calitate motrică ci de rezultatul combinării în proporții diferite a acestora sau a formelor de manifestare.

În pregătirea tehnică a juniorilor de această vârstă, apar ca cerințe metodice generale:

- repetarea sistematică și intensivă a elementelor și procedeele tehnice;
- manifestarea unei exigențe crescute în direcția efectuării corecte a execuțiilor;
- folosirea în instruire a concursurilor, ștafetelor, jocurilor, exercițiilor stimulative, interesante;
- valorificarea optimă a înclinațiilor tehnice ale jucătorilor.

Factorul tactic Pregătirea tactică la acest nivel are drept scop consolidarea repertoriului tactic individual și colectiv elementar, prin utilizarea în pregătire a unui ansamblu de structuri tehnico-tactice care să contribuie la formarea deprinderilor de bază (universalism) și trecerea spre realizarea specializării propriu-zise pe posturi. În practică trebuie introduse alternativ elemente de atac și apărare. Realizarea jucătorului complet presupune un echilibru între repertoriul de atacant și cel de apărător. Elementele tacticii se vor prelucra analitic, izolate dar și în diferite forme de întrecere și jocuri care să consolideze

relațiile de joc simple. Însușirea elementelor de tactică individuală și colectivă trebuie să ducă la formarea și dezvoltarea capacității de alegere a variantelor tehnice cele mai indicate în raport cu situațiile de joc ivite.

Un alt obiectiv al pregătirii tactice, specific vârstei, este formarea capacității de orientare rapidă și corectă, eficientă la situațiile de joc, concomitent cu asimilarea și adaptarea treptată la un sistem de joc. Jucătorii acestei vârste trebuie să posedă cunoștințe și deprinderi pentru a acționa în cadrul unui sistem de joc, ca o cerință a participării la un sistem competițional național și internațional bogat.

Se recomandă subordonarea instruirii tactice cerințelor jocului, a dinamicii lui, a sarcinilor pe post și pe compartimente. Consolidarea deprinderilor tactice trebuie să se facă în regimul diferitelor calități motrice și pe un fond de însușiri psihice adecvate (orientare în spațiu, gândire, atenție, voință).

## Particularități de instruire ale grupei de 16 - 18 ani

*Particularități morfologice, funcționale, fiziologice și psihologice la 16 - 18 ani*

În această etapă se constată o încetinire a ritmului de creștere.

*Aparatul locomotor* – oasele se apropie de structura și rezistența celor ale adultului; cartilajele de conjugare se subțiază, marcând începutul osificării lor. Proporțiile corporale se armonizează.

Coloana vertebrală își definitivează curbura, toracele se dezvoltă ca volum mai mult decât membrele.

La rândul lor și mușchii cresc în volum. Are loc mărirea suprafeței secțiunii fiziologice și prin aceasta dezvoltarea forței proporțional cu mărirea acestei suprafețe. Cu toate acestea, trebuie subliniat că, în această perioadă de vârstă, fără un antrenament adecvat, forța rămâne în urmă ca valoare față de viteză și coordonare motrică, ai căror parametri sunt apropiați de cei ai adulților. Tonusul muscular și capacitatea de rezistență la efortul static înregistrează valori crescute.

Nivel mijlociu de dezvoltare fizică a băieților  
(E. Scarlat, M. Scarlat, 2002)

Vârsta (ani)	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul toracic (cm)
16	54,2±8,0	166,9±7,9	81,0±5,8
17	58,0±7,1	168,7±7,0	83,3±5,2
18	58,2±7,0	168,7±6,4	83,9±3,1

*Sistemul nervos* – se caracterizează prin faptul că își continuă dezvoltarea, îndeosebi prin permeabilizarea sinapselor. Există un echilibru între excitație și inhibiție, între iradiere și concentrare. Sistemul nervos se apropie de capacitatea funcțională optimă fiind receptiv și capabil de o analiză creatoare. Plasticitatea și receptivitatea sunt mari, deprinderile motrice se însușesc ușor în această etapă.

Analizatorii înregistrează de asemenea un grad de maturizare apropiat de cel al adulților pe plan morfologic dar sub raport funcțional nivelul este inferior.

*Sistemul cardiovascular* – își accelerează dezvoltarea. Volumul și greutatea miocardului cresc. Suprafața de secțiune a miocardului sporește și, în consecință, crește și amplitudinea de contracție. Frecvența cardiacă și tensiunea arterială au valori apropiate de acelea ale adultului.

Globulele roșii ating cifra de aproape 5 milioane, iar cele albe de 7000-7500.

*Aparatul respirator* – se apropie în plan morfologic de acela al adultului, dar funcțional este încă departe și continuă să se dezvolte.

Sub raport funcțional, parametrii ventilației pulmonare se îmbunătățesc, frecvența respiratorie scade, în timp ce amplitudinea mișcărilor respiratorii crește, capacitatea vitală sporește (5000 – 5500 cm<sup>3</sup>), iar VO<sub>2</sub> max. se ridică în mod considerabil.

Cu toate acestea VO<sub>2</sub> max pe kg corp nu atinge valori foarte înalte decât prin antrenament, această etapă fiind favorabilă efortului de rezistență.

De asemenea în această perioadă are loc stabilizarea secreției endocrine și a reglărilor vegetative simpatice și parasimpatice.

În medie greutatea corporală înregistrează o creștere anuală de 4 - 5 kg, iar creșterea în înălțime este de 1-2 cm. Proporțiile corporale se armonizează, capacitatea de coordonare



cunoaște sensibile ameliorări, creându-se astfel premise favorabile pentru perfecționarea capacității motrice.

*Viața psihică* – este dominată de preocupări superioare intelectuale și morale, de interese afective puternice și de necesitatea pregătirii pentru viață.

Echilibrul psihic al adolescentului - o constantă a influenței pozitive exercitată de școală, familie, societate, antrenor, - se răsfrânge pozitiv asupra procesului de antrenament, având drept consecință modelarea personalității tânărului și integrarea lui socială.

Gândirea este legată de afirmarea propriei personalități, de ideea însușirii unei profesii, respectarea obligațiilor școlare și sportive (prezență la școală și la antrenament), sentimentele fiind în mare măsură interiorizate. Referitor la voință, adolescentul este capabil de abnegație și sacrificiu, sentimentul prieteniei fiind dezvoltat.

Procesele de cunoaștere se organizează la un nivel superior. Cunoștințele teoretice și practice se însușesc pe baza unui discernământ selectiv; se clasifică și se depozitează după criterii metodice deja experimentate.

Memoria și atenția, funcțiuni din ce în ce mai active, sprijină gândirea și judecata. Imaginația este controlată de rațiune. Pot fi efectuate acum cele mai complexe și mai complicate operații de analiză și sinteză psihică.

Gusturile și opiniile personale se afirmă cu mai multă vigoare, punând în evidență din ce în ce mai mult caracterele individuale. Se dă mai multă atenție stilului de muncă și se exercită mai mult simțul autocritic.

După Mihai Epuran această etapă de vârstă poate fi numită “perioada senzitivă”, fiind cea mai propice în dezvoltarea maximă a fiecărei funcțiuni, calități sau cantități.

Etapă de adolescență definitivă trăsăturile viitorului tânăr, pregătindu-l pentru viață și pentru marea performanță, locul lui în societate și pe terenul de joc fiind alături de cei mari.

#### *Caracteristici ale pregătirii rezultate din specificul vârstei*

Obiectivul dominant la această vârstă este definitivarea procesului de formare a jucătorului complet, multilateral, cu o puternică motivație pentru joc și performanță. Vârsta juniorilor mari este o perioadă de mare experiență, de acumulări și realizări, perioada marilor performanțe la nivelul juniorilor capabile să prefigureze viitoarea activitate competițională la seniori. Este o etapă de perfecționare și desăvârșire funcțională, în care o atenție deosebită se acordă prelucrării la un nivel înalt a tuturor calităților motrice, printr-o corelație între principiul unității și continuității pregătirii fizice generale și specifice și principiul gradării eforturilor și a utilizării eforturilor maxime. Procesul de instruire impune necesitatea echilibrării dezvoltării psiho-fizice cu pregătirea tehnico-tactică, specifică jocului. Este necesară deci realizarea unei pregătiri tehnice și tactice superioare dar în condiții apropiate de joc și prin joc.

Capabilitatea juniorului mare este dependentă de câteva elemente relevante (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- capacitățile fizice multilaterale;
- abilitatea tehnică în regim de viteză și adversitate;
- adaptabilitatea și operaționalitatea în derularea secvențelor de joc;
- integrarea și subordonarea la cerințele tacticii colective;
- capacitatea de previziune și decizie;
- încrederea în forțele proprii, rezistența la factorii perturbatori, spiritul de luptă.

Concepția de pregătire este elaborată în concordanță cu cerințele reclamate de jocul competițional. Pe lângă bazele pregătirii la toți factorii, trebuie acumulată o multilaterală experiență competițională. Participarea în activitatea competițională ușurează evoluția către realizarea modelului intermediar și final al perioadei de juniorat.

Principala rațiune a pregătirii fotbalistice la această vârstă este creșterea capacității de performanță, rezultat atât al activității de antrenament cât și a măsurilor de organizare corecte, științifice, pluridisciplinare. Ponderea factorilor antrenamentului poate să difere în funcție de perioadele de pregătire ale ciclului anual.

*Factorul fizic* rămâne suportul performanței. Prestații bune nu pot avea decât jucătorii pregătiți sistematic din punct de vedere fizic. Performanța impune dezvoltarea calităților motrice. Se aplică principiul continuității și unității pregătirii fizice generale și speciale. Nu sunt motive pentru o reținere la încărcăturile din antrenamentul juniorilor. Sistemul cardio-respirator are aceleași răspunsuri la solicitări, cu cele ale adultului.

Preocupările în antrenamentul fizic al juniorilor mari sunt:

- optimizarea dezvoltării fizice;
- consolidarea deprinderilor motrice de bază;
- dezvoltarea indicilor calităților motrice.

Dezvoltarea vitezei, rezistenței și a forței trebuie făcută în strânsă legătură cu bagajul motric specific jocului. Este decisiv ca tehnica în raport cu tactica să se însușească în legătură cu dezvoltarea calităților motrice necesare practicării jocului.

Cerințele metodice ale pregătirii fizice la juniorii de 16 – 18 ani sunt:

- continuitatea;
- dinamica efortului;
- volumul și intensitatea (volum mare în regim de intensitate);
- capacitatea de efort (tendință de realizare a unei rezistențe specifice crescute);
- individualizarea.

Fotbalul competitiv pretinde o *rezistență generală* (ca bază a condiției fizice) și *specială* deosebită. Dintre calitățile motrice, rezistența prezintă cel mai ridicat procent de perfectibilitate. Capacitatea de efort a jucătorilor juniori a crescut mult datorită numărului mare de antrenamente și calendarului competițional bogat.

În dezvoltarea rezistenței un rol important îl are capacitatea biologică aerobă care are vârful în jurul vârstei de 18 ani. La această vârstă, optimă pentru manifestarea rezistenței aeriene trebuie definitivată baza, pentru ca ulterior capacitățile speciale să poată fi ridicate la un nivel înalt. Unele cercetări arată că și capacitatea de anduranță este condiționată ereditar, procentul de perfectibilitate fiind de aproximativ 30% (I. Ionescu, M. Demian, 2007).

Rezistența aerobă se “câștigă” relativ ușor dar se “pierde” repede, de aici necesitatea continuității în pregătire dar și rezolvarea atentă a situațiilor care impun pauze în instruire (accidentări, îmbolnăviri etc.).

Metodele utilizate în pregătire sunt cele clasice (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- metoda maraton (alergări lungi, intensități reduse 2/4, puls 164 - 172, viteză necritică);
- metoda antrenamentului cu intervale (repetări pe fondul unei reveniri incomplete);
- intervale scurte (efort între 20 secunde – 2 minute);
- intervale medii (efort între 2 – 6 minute);
- intervale lungi (efortul între 6 – 15 minute).

Pauzele dintre repetări vor fi cuprinse între 30 – 120 de secunde, permițând revenirea frecvenței cardiace la 120 – 130 pulsații/minut.

Problematika *vitezei* la 16 – 18 ani se referă la dezvoltarea tuturor formelor de manifestare a acestei calități. Trebuie să se țină seama de faptul că în jurul vârstei de 17 ani viteza se manifestă deja total iar până la 20 – 22 de ani se mai poate obține o ușoară creștere a vitezei de bază.

Viteza se dezvoltă prin metoda repetărilor, cu intensități maxime, cu pauze suficient de mari între eforturi pentru revenirea organismului. Se repetă eforturi specifice, ciclice sau aciclice, identice sau apropiate ca structură de activitatea motrică din fotbal.

Un aspect important al acestei perioade este educarea, perfecționarea și utilizarea variațiilor de ritm (educarea ritmului). Schimbările de ritm în alergările liniare sau asociate cu schimbări de direcție, cu sau fără posesia-manevrarea mingii, devin “arme” tactice extrem de importante în situațiile de adversitate ivite în timpul jocului.

Direcțiile de acțiune în pregătirea de viteză, la această vârstă, sunt:

- lucru continuu pe toată durata pregătirii;
- stare de excitabilitate corespunzătoare, sistem nervos odihnit, cooperant;
- mijloacele speciale derulate întotdeauna cu intensități optime (maxime sau aproape de nivelul vitezei maxime);
- pauzele dintre eforturi administrate corect (se adresează atât sistemului muscular cât și sistemului nervos central);
- transferul pozitiv, indirect în dezvoltarea vitezei prin educarea detentei și prin execuția structurilor tehnico-tactice în condiții de viteză (raportul tehnică - viteză).

Principala direcție de acțiune în metodica de pregătire ce vizează viteza la această vârstă este folosirea deplină a potențialului de viteză (genetic și ameliorat) al jucătorului în condiții competiționale. Apare astfel noțiunea de “viteză de joc” care însumează:

- viteza de alergare fără minge;
- viteza de deplasare a jucătorului cu minge;
- viteza de reacție și de execuție;
- forța de transmitere a mingii;
- viteza de opțiune;
- rapiditatea cu care se formează și reformează, devenind operante, rețele de comunicare temporară între cupluri sau grupe de jucători ce participă temporar la derularea secvențelor de joc.

Dintre calitățile motrice, în lucrul pentru *forță*, întreaga muncă trebuie să fie în concordanță cu particularitățile vârstei juniorilor mari. După vârsta de 16 ani se poate lucra pentru dezvoltarea forței fără restricții, folosind și încărcături mari și maxime.

Forța generală, de care depinde în mare măsură în ultimă instanță capacitatea de exprimare în joc, atinge în jurul vârstei de 17 ani posibilitățile maxime de progres. Dezvoltarea forței, care însă nu se oprește la această vârstă, este în strânsă legătură cu dezvoltarea detentei pe verticală și orizontală, cu dezvoltarea vitezei, forța dinamică la membrele inferioare fiind prioritară.

În activitatea practică dispunem de o metodologie bogată ce cuprinde numeroase metode specifice și o mare varietate de mijloace generale și speciale. Dezvoltarea forței la juniorii mari presupune aplicarea unor excitanți-încărcături care să asigure o solicitare maximală sau submaximală (80 – 90%). Excitația minimală pentru a produce hipertrofie musculară este de cel puțin 50% din posibilitățile maxime.

Reguli metodice privind dezvoltarea forței (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- încordările maxime – indispensabile pentru dezvoltarea forței;
- principii: continuitatea și progresivitatea;
- acumulările de forță vor fi cooptate în calitățile motrice combinate, specifice jocului și armonizate-integrate permanent în tehnica jocului.

În pregătirea juniorilor mari, *îndemânarea* se obține în procesul antrenării unui număr mare și variat de priceperi și deprinderi motrice și se concretizează în condițiile schimbătoare impuse de joc. La 16 – 18 ani noțiunea de îndemânare se armonizează cu coordonarea, precizia actelor motrice, cu capacitatea de creație și anticipare, cu gândirea tehnică operațională.

Suplețea musculară și mobilitatea articulară ating la vârsta juniorilor mari valorile maxime ale adultului, rezultat al programelor speciale de lucru efectuate de-a lungul stadiilor de pregătire.

Imperativul acestei vârste este creșterea:

- volumului antrenamentelor;
- numărul repetărilor;
- numărul de kilograme ridicate;
- numărul de kilometri parcurși;
- numărul de ore de antrenament;
- numărul lecțiilor de antrenament;
- numărul de zile alocate pregătirii.

Parametrii efortului (volum, intensitate, complexitate) sunt în creștere. Sarcina metodică a antrenorului este stabilirea dinamicii efortului în antrenament, diferențiat în funcție de etapa de pregătire. Importantă este mai ales preocuparea pentru creșterea volumului în regim de intensitate, care să sporească vitalitatea jucătorilor, ajutându-i să reziste stresului fiziologic și psihic determinat de solicitările impuse de instruire și joc.

*Factorul tehnic* – la nivelul juniorilor mari are ca obiectiv dominant realizarea jucătorului complet. Este o etapă de perfecționare, de creștere a măiestriei tehnice pe seama îmbunătățirii detaliilor tehnice.

Principiile de bază ale pregătirii tehnice la juniorii mari:

- multilateralitatea;
- specializarea;
- adaptabilitatea.

Multilateralitatea se referă la stăpânirea întregii paletă de elemente și procedee tehnice, cu evoluție spre virtuozitate și creativitate. Specializarea apare cu precădere la această vârstă, prin profilarea elementelor tehnice spre cerințele postului și ale zonelor de acțiune. Adaptabilitatea se referă la posibilitatea de a aplica “variante” tehnice optime pentru o situație de joc dată.

Caracterul complex și fluid al jocului la juniorii mari reclamă ca abilitatea tehnică să se armonizeze cu adaptarea rapidă și rațională la situațiile concrete ale jocului.

Caracteristicile tehnicii juniorului mare:

- posibilitatea derulării elementelor tehnice cu indici de precizie și viteză în toate condițiile oferite de joc;
- stabilitate și precizie (finețe) a execuțiilor tehnice în condiții de adversitate și tensiune psihică;
- eficiență în jocul aerian.

Procesul de perfecționare tehnică la 16 – 18 ani este tot mai dependent de nivelul pregătirii fizice, orientată și efectuată cu precizie. Are loc deci, dublarea tehnicii de pregătire fizică. Tehnica utilitară, “de joc”, este consecința întrepătrunderii tehnicii cu pregătirea fizico-tactică. Dezvoltarea tehnicii se subordonează orientării tactice a jocului seniorilor. La ridicatele cerințe de ordin tactic trebuie adaptată instruirea tehnică și nu invers, gradul de perfecționare tehnică să dobândească o tot mai importantă încărcătură tactică. În același timp, obținerea unui nivel tehnic superior, reclamat de vârstă, trebuie strâns împletită cu un corespunzător potențial psihic.

În perfecționarea elementelor și procedeele tehnice va continua “studiul” analitic în special prin individualizări dar va predomina corelarea acestora cu acțiunile de joc. În jocul juniorului tehnica apărătorului trebuie diversificată și îmbunătățită iar pentru atacanți finalizarea cunoaște o simplificare a mijloacelor.

Dintre elementele și procedeele tehnice abordate la această vârstă amintim (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- devierile;
- loviturile cu șiretul interior;
- conducerile cu schimbări de direcție și ritm;

- combinarea mișcărilor înșelătoare și integrarea acestora în relațiile de joc;
- variante de deposedări (alunecare, fandare);
- protejarea mingii concomitent cu deplasarea jucătorului;
- centrarea (șutată, cu efect, înapoi);
- elemente noi în tehnica portarului (degajări).

Factorii care condiționează progresul tehnic al juniorului mare (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- capacitățile profesionale ale antrenorului;
- bagajul tehnic existent și posibilitățile de progres ale jucătorului;
- baza materială (teren, echipament, mingi, aparatură ajutătoare);
- contactul cu fotbalul dezvoltat (național și internațional).

*Factorul tactic* – impune ca până la sfârșitul junioratului să fie parcurse și însușite toate aspectele legate de pregătirea tactică. Cerințele tactice există și vor exista și în viitor, fotbalul urmând un proces rapid de înnoire tactică. Prin parcurgerea și asimilarea întregii programe tactice, juniorul mare va putea face față exigențelor impuse de jocul seniorilor, fără a fi respins de ansamblul tactic al echipei de seniori.

Obiectivele pregătirii tactice la această vârstă sunt (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- aptitudini pentru derularea acțiunilor individuale;
- armonizarea intențiilor individuale cu cerințele acțiunii colective;
- cultivarea unei autonomii relative și a unor capacități de manifestare tactică spontană prin dezvoltarea unei atitudini creative, care să contribuie la creșterea gradului de oportunitate a diverselor acțiuni tactice (individuale și colective) în contextul jocului;
- capacitatea de integrare eficientă în joc prin subordonarea la cerințele tactice ale echipei.

Consolidarea și perfecționarea tacticii la această vârstă se realizează prin structuri tactice simple și prin acțiuni de joc ce conțin elemente ale tacticii individuale și colective. O importantă cerință metodică este perfecționarea structurilor tactice în condiții de adversitate, de solicitare maximă a calităților motrice și chiar în condiții de tensiune psihică. Accentul în pregătirea tactică a juniorului mare se va pune pe depășirea individuală, demarcaj, combinații tactice, construcție dirijată, finalizare.

În antrenament se vor exersa relațiile de joc frecvent utilizate iar exercițiile tactice vor fi cuplate și integrate în faze de joc propriu-zis, așa încât repetarea lor să ducă la cursivitate și automatisme.

Pentru realizarea modelului de joc trebuiesc cunoscute (I. Ionescu, M. Demian, 2007):

- *pentru atac:*
  - formele (contraatac, atac rapid, atac pozițional);
  - folosirea lățimii terenului;
  - posesia mingii – controlul dirijat al posesiei;
- *pentru apărare:*
  - măsurile pentru întârzierea jocului în adâncime;
  - replierea – retragerea;
  - așezarea în dispozitivul defensiv;
  - sistemele de apărare.

## **Principii directe pentru fiecare categorie de vârstă - experiența olandeză - (R. Michels, 2001)**

În continuarea aspectelor legate de instruirea la diferite nivele de vârstă prezentăm opinii ale olandezului Rinus Michels legate de antrenamentul tinerilor fotbaliști.

În structura procesului de învățare a fotbalului total, metodologia teambuilding-ului trebuie să joace un rol integral ca și o calitate în plus la dezvoltarea individuală. De la 5 la 17 ani, procesul de construcție a echipei (teambuilding) este la început inconștient, și apoi pe măsură ce jucătorii cresc, devine tot mai deliberat. Este un proces „pas-cu-pas” ce se mișcă de la indicații tactice cu titlu de sugestie până la impunerea unor sarcini de joc clare și a funcțiilor pentru dezvoltarea unui stil de joc optim.

### ***Lucru individual cu mingea (5 ani)***

Prima fază este perioada de introducere, când copilul nu este pregătit să facă ceva împreună cu ceilalți. Mingea este doar a sa. Afinitatea pentru minge trebuie bine fixată. Unitatea dintre copil și minge limitează activitățile. Fantezia și jocurile de îndemănare trebuie să facă parte din meniu. Desigur, fără teambuilding. E vorba despre cei mai tineri jucători, în vârstă de 5 ani.

Jocurile 7 contra 7 și 11 contra 11 sunt nefolositoare pentru formarea lor. Jocul e prea complex; terenul prea mare. Pentru acești începători este mai bună o formă simplificată. Cea mai simplificată formă, în care se găsesc toate ingredientele unui meci este 4 contra 4 cu porți mici de 3/1m. Nu poate fi vorba de specializare și nici de o preferință pentru un post anume. La această vârstă cu 4 contra 4 nu există portari, doar „portari înaintași” (jucătorul care se întâmplă să fie cel mai aproape de poartă poate să prindă mingea cu mâna). Specializarea pe postul de portar nu ar trebui permisă să înceapă foarte repede. Este suficient timp! Învață fotbal! O formare generală tehnico-tactică este de preferat pentru această categorie de vârstă. Dacă în loc de 4 contra 4 se folosesc forme ca 5 contra 5 sau 6 contra 6 este mai greu pentru jucătorii de această vârstă. Chiar dacă nu sunt excluse, experiența Olandei (R. Michels, 2001), arată că se alege varianta 4 contra 4 ca punct de pornire pentru a organiza competiții locale, cel mai adesea sub formă de turneu.

Șutul (lovirea mingii cu foșă) și lovirea mingii cu capul nu sunt procedee de bază pentru această categorie. Este nevoie de mai multă putere pentru așa ceva!

### ***A forma mai departe calitățile jocului 4 X 4 și 7 x 7 (6-8 ani)***

În această categorie de vârstă 6-8 ani, cunoscută în Olanda ca juniori F, 11 contra 11 încă este fără semnificație pentru dezvoltarea lor. Jocul este încă prea complex; terenul este încă prea mare. Pentru acești începători se potrivesc mai bine formele de 4 contra 4 și 7 contra 7. Meciurile oficiale sunt organizate sub forma 7 contra 7. Însă chiar și printre cei mai mici există jucători foarte talentați și avansați. Ei sunt pregătiți mai devreme pentru a începe a juca într-o formă mai complexă. La cluburi de top precum Ajax, există copii de 7 ani joacă 11 contra 11 într-o manieră eficientă. Nu există nimic împotriva: nu calendarul – dar vârsta fotbalistică (nivelul de dezvoltare) și aptitudinile de meci sunt factori determinanți.

La cei mai tineri jucători puncte speciale de atenție din aptitudinile tehnice de bază sunt implicate în jocul și antrenamentul 4 contra 4 și în meciurile 7 contra 7: **pasa, preluarea și conducerea mingii** – să avansezi cu mingea sau să învingi un oponent. Formele adversative sunt centrale în antrenarea juniorilor F, servind toată gama de ingrediente ca timp, spațiu, adversar, direcție, viteză, bucurie și provocarea de a juca un rol. Antrenorul valoros știe cum să jongleze cu aceste ingrediente, care creând constant situații de joc provoacă continuu pe tinerii fotbaliști. Secretul meșteșugarului prin urmare este să îmbunătățească îndemănările tehnice în același timp angrenând o cât mai mare varietate de activități fotbalistice.

Îndemănările tehnice trebuie formate funcțional. Prin urmare abilitățile tehnice și capacitatea tactică trebuie să meargă mână în mână. O regulă de aur.

Din dorința naturală de a câștiga meciurile oficiale de 7 contra 7, juniorii F sunt deschiși pentru cele mai simple ingrediente ale muncii în echipă. Prin urmare pentru teambuilding! Aceasta necesită sarcini de joc elementare ca implicare în joc atunci când echipa are posesia sau mingea se află la adversar, să acopere corect spațiul de pe teren și să evite alergatul după minge. Acestea sunt elementele fotbalului ce trebuie prezentate acestui grup de vârstă, **dar să nu fie impuse jucătorilor**. Deci antrenorul de juniori F nu trebuie să stea în fața grupului și să spună: „Astăzi vom juca în acest fel și cine nu ascultă, va fi scos afară din teren...”

Observați ce pot face ei cu indicații simple. Poți, într-o manieră în spiritul jocului, să faci juniorii F să înțeleagă că șansele de victorie sunt mici dacă fiecare ține mingea doar pentru el...Cu siguranță e un lucru pe care l-ai auzit când jucai în stradă și arestai mingea.

Se folosesc meciurile 4 contra 4 pentru a clarifica lucrurile în timpul ședințelor de antrenament. Pedagogic nu este simplu. Trebuie să se vorbească pe limba copilului și să se intre în pielea lui. Cine poate să o facă? Antrenori și conducători ai echipei care sunt special instruiți (educați), dar de asemeni foști jucători, copii de la o grupă mai mare de vârstă și să nu uităm de foști antrenori de la echipele de seniori, care s-ar putea să fi renunțat datorită vârstei. Antrenarea tinerilor este o muncă minunată și te păstrează tânăr.

În cel de-al doilea an, juniorii F sunt adesea capabili să rezolve situațiile de joc cu propria lor experiență fotbalistică. Prima dată ei învață să înțeleagă elementele tactice fundamentale și apoi să le folosească în timpul jocului. Tehnica conducerii mingii necesită perfecționare în continuare. Din păcate importanța acestui aspect ca exercițiu izolat de antrenament este supraestimată. Poți umple cu ușurință timpul de antrenament cu acesta, de cele mai multe ori cu variații interminabile. Dar tehnica driblingului are semnificație doar în mișcări funcționale. Este o cerință pentru a învăța cum să treci de un adversar. Nu este vorba despre șmecherii! Jocurile 1 contra 1 cu posibilitatea de a înscrie sunt activitățile de dribling ideale. Noile ingrediente sunt șutul și driblingul urmat de șut. În plus: se folosesc acum porți mai mari și se adaugă un portar adevărat. Prin urmare exercițiile vor fi mai variate. Însă puținul timp de antrenament ar trebui folosit pentru dribling în situații fără adversitate sau adversitate limitată. Nucleul pregătirii pentru juniori F trebuie să fie sub formă de jocuri, acelea în care complexitatea este adaptată calităților lor.

### ***Continuarea dezvoltării calităților pentru jocul 7 X 7 (8-10 ani)***

Pentru 8-10 ani, juniori E (în Olanda, R. Michels, 2001), 7 contra 7 este forma oficială de competiție și prin aceasta punctul de pornire în formele de antrenament. 7 contra 7 este mai complex și pretinde mai înalte abilități individuale și mai multă colaborare în echipă. Trei funcții ale echipei se disting mai tare ca celelalte. La 4 contra 4 simple sugestii tactice erau prezentate dar nu impuse. Când tinerii jucători văd antrenamentul doar ca o sarcină, stabilită de antrenor, pe care trebuie să o îndeplinească, motivația și performanța vor scade rapid. Este crucial să asiguri semnificație antrenamentului.

Exercițiile pentru această categorie de vârstă nu sunt cu mult diferite de cele ale juniorilor F. Rezistența în diferitele forme de jocuri este crescută. Juniorii E joacă pe un teren mai mare și au mai puțin timp la dispoziție pentru a controla mingea. Devine mai mult o treabă de a stimula jocul și de a vedea terenul. Numărul duelurilor crește.

Antrenorul trebuie să treacă dincolo anumite ingrediente ale jocului, pentru că terenul este mai mare și situațiile de joc devin mai complexe. Ideea de bază, componentele unui meci sunt eficient incorporate, rămâne vitală. Maniera în care percep antrenamentul și constanta repetiție garantează un proces de învățare optim. Pentru formarea tehnică individuală, „temele de casă” rămân foarte importante. În timpul antrenamentelor se pot arăta jucătorilor exerciții

pe care pot să le facă în vecinătatea căminului lor, de exemplu bine cunoscuta tehnică Coerver. Învăță-i că acea tehnică e necesară pentru a putea face față în meci și pune timp deoparte la antrenament pentru a o recapitula. „Monitorizarea temelor de casă” stimulează și motivează.

### ***Formarea calităților pentru jocul 11 contra 11 (10-12 ani)***

Următoarea categorie de vârstă, cu propriile particularități, este cea de 10 - 12 ani, juniorii D (în Olanda). Cu un bun proces de formare început la 5 ani, se așteaptă ca la juniorii D, maturitatea fotbalistică să fie suficient dezvoltată pentru a juca 11 contra 11.

Un obiectiv important al exercițiilor, este să dezvolte jocul 11 contra 11. Acesta este un mare pas, nu doar individual, dar și tactic. Sunt mult mai mari cerințele pentru acești jucători.

De asemenea la această categorie se antrenează capacitatea de înțelegere a jocului și abilitățile tehnice prin așa numitele forme de bază, jocuri simplificate ce imită situațiile reale de meci. Încă o dată se jonglează cu ingredientele unui meci real. Juniorii D au de a face cu spații și mai mari, cu o adversitate ridicată, cu mânăuirea mingii în viteză, dueluri și plasament corect.

Noi forme de antrenament intră în atenție, jocuri cu porți mari și portari, pe teren redus. De exemplu 5 contra 5 sau 6 contra 6 pe teren redus. În plus antrenamentul individual prin teme de casă rămâne un esențial element de formare.

11 contra 11 pe teren mare este meciul „cel adevărat”. Se evidențiază preferințele pentru apărare, construcție și mai ales atac. Jucătorul cu o mai mare experiență fotbalistică, tehnică, tactică, mentală și fizică primește mai multă atenție rolului său în echipă.

Tactic, elementele de bază din 4 contra 4 și 7 contra 7 rămân miezul procesului de formare. Apar și ingrediente noi. Se acordă mai multă atenție formei de organizare și sarcinilor și dinamicii unui post în teren. Spațiile mai mari pretind un plasament mai exact. La început, aceasta cu siguranță va aduce un ușor declin al performanțelor individuale. Jucătorii trebuie să se adapteze la spații și distanțe mai mari, mai mulți jucători, mai multe opțiuni ceea ce aduce o complexitate ridicată, noi reguli ale jocului (regula ofsaid-ului nu se folosește la juniorii F și E) și alte sarcini alocate. În plus, să nu uităm de greutatea interioară a sarcinilor și funcțiilor impuse.

Dezvoltarea personală este încă centrală. Printr-un bun antrenament se dezvoltă mai departe elementele tactice de bază. În timp ce joacă, poți observa cum se descurcă.

Cum am menționat mai înainte, performanțele jocului 11 contra 11 sunt punctul de pornire pentru exercițiile de antrenament. Nu este vorba de varietate în exercițiul faptic. Prea multă diversitate este un semn al lipsei de experiență sau al comodității. Repetarea constantă a formelor de bază rămâne importantă. Trebuie ca exercițiile să „miroasă” ca fotbalul adevărat (ca de exemplu 5 contra 2 sau variații ale acestuia). Patrulaterul în care se joacă această formă de bază este o mini imagine a terenului real.

Eu numesc 5 contra 2 arhetipul plasamentului și combinațiilor de joc. Ai posibilitatea să jonglezi cu gradul de dificultate în orice mod dorești. Poți să desenezi un patrulater mai mare, să impui mai multe sau mai puține atingeri, să fie un număr minim de pase pentru a puncta, și așa mai departe. 5 contra 2 și toate derivatele sale (5 contra 3, 5 contra 4 etc.) sunt forme ideale de jocuri pentru a antrena tehnica de bază în condiții de joc cu schimbări rapide de situație. Doar atunci putem vorbi de dezvoltarea funcțională a abilităților tehnice. Doar în acest mod un jucător poate dezvolta simultan calități ce sunt decisive pentru nivelul său și clasă: inteligență fotbalistică.

Aceste forme de bază conțin ingredientele jocului real de fotbal. Jucătorii o fac cu bucurie și pentru că este o mare provocare. Având o experiență optimă poți repeta la nesfârșit formele de bază, cu orice categorie de vârstă.



De asemenea, este sarcina antrenorului de copii să aducă la viață scopul jocului. Un antrenor de copii lucrează eficient doar dacă tot timpul este capabil să arate clar elevilor săi, semnificația formei de antrenament pentru jocul real de fotbal. Doar atunci este capabil elevul să facă transferul către jocul în sine. Acesta este motivul pentru repetarea interminabilă a formelor de bază.

În special în Olanda, sunt forțați jucători, de la o vârstă cât mai mică, să devină familiarizați cu cea mai importantă fundație a stilului de joc olandez: la fiecare meci, încă de la jocurile 4 contra 4 și 7 contra 7, să atace cât mai mult cu putință. Aceasta necesită posesie și recuperarea rapidă a mingii după ce a fost pierdută, ceea ce la rândul ei necesită calități individuale și de echipă, când presează adversarul pentru a recupera mingea. Scopul fotbalului este de a crea ocazii pentru a înscrie și a câștiga totodată. Întotdeauna caută să iei inițiativa, aceasta este fundația acestui principiu. Aceasta funcționează doar dacă reușești să blochezi adversarul. Blocarea adversarului presupune o apărare organizată și solidă. În posesie totul este de a crea ocazii excelente de a înscrie printr-un plasament și combinații de joc surprinzătoare.

Ar trebui să fie clar, de sus până jos, de la cei mai mici până la cei mai experimentați, această fundație a stilului de joc poate fi urmărită în toate exercițiile de antrenament. În Olanda se consideră că stilul ofensiv de joc oferă cea mai bună experiență și satisfacție. Acestea sunt scopul, semnificația jocului. Jocul are sens doar jucând pentru victorie. De aceea aceste două scopuri trebuie să fie baza pentru conținutul ședințelor de antrenament la toate nivelele. Sunt astfel pretenții înalte în ce privește plasamentul și combinațiile de joc, care la rândul lor presupun înalte calități individuale și tactice. Cu cât dezvoltarea jucătorului este secundară pentru rezultat, cu atât mai puțin o problemă de liberă formare.

Lumea fotbalului profesionist de astăzi, purtând o importanță comercială prea mare, forțează ca Olanda pe plan internațional să „pună apă în vin”. Totuși, este esențial ca pentru tinerii jucători, până în 16 - 17 ani, filosofia să rămână aceeași. **Fără constrângeri tactice.** Joacă să câștigi. Simple indicații despre cum trebuie să funcționeze ca echipă. Fiecare își caută propriul mod de a juca, cu antrenorul ca ghid, nu ca și comandant. Este suficient timp pentru aceasta peste vârsta de 17 ani. Mulți antrenori de copii au tendința de a folosi anumite exerciții în ședințele de antrenament. Se tem că nefolosindu-le este pusă la îndoială competența lor. Un bun antrenor de copii și juniori, încrezător în capacitatea grupului de a excela în formele de antrenament inspirate din formele jocului, răspunde provocării și perspectivei pe care tinerii fotbaliști o caută. Formele de bază sunt o reflecție a unui meci „real” de fotbal, prin faptul că tinerii jucători sunt confrunțați cu adversari, colegi de echipă, ținte, spații delimitate, reguli de joc și provocarea de a găsi soluții pentru situațiile mai simple sau mai complexe ale jocului. Repetiția acestor forme de bază este o regulă de aur pentru ședințele de antrenament ale tinerilor jucători.

De asemenea este o regulă ca fiecare antrenament să se termine cu o confruntare, joc 4 contra 4 sau 7 contra 7.

### ***Dezvoltarea unui mai conștient proces de teambuilding (12-14 ani)***

Procesul de teambuilding al juniorilor C nu pornește cu o mare ușurință. Această categorie de vârstă prezintă toate premisele unui proces conștient de teambuilding. Începând cu 12-14 ani vorbim în special despre formarea puterii de înțelegere și recunoașterea implicațiilor elementelor fundamentale ale stilului de joc, în apărare, la construcție și în atac. Aceasta este valabil pentru orice jucător, indiferent de poziția sa în teren în schema organizațională. Tinerii din această categorie trebuie să devină perfect conștienți că fotbalul se joacă mai mult fără minge decât cu ea. Aceasta înseamnă că dacă joci mai mult cu „capul”, este mai ușor pentru picioare. Trebuie să înveți că ești tot timpul implicat în joc, indiferent, apărare, construcție, sau atac.

Olanda este recunoscută pentru înalta calitate a plasamentului jucătorilor. Bazele acestui stil sunt puse începând cu juniorii C. Primul pas de implementare a tacticii la tinerii jucători este să conlucreze în timpul apărării pentru a bloca adversarul și pentru a recupera mingea cât mai repede posibil. De asemenea, o atenție deosebită se acordă tranziției, modul cum fiecare jucător, direct sau indirect, își face propria treabă.

Și aici dezvoltarea individuală rămâne întotdeauna centrală. Juniorii C încă sunt în căutarea propriului drum, și au nevoie de libertate de alegere. Va fi clar că dezvoltarea metodică trece prin pocesul de învățare al tinerilor. De aceea, indicațiile tactice generale sunt la dispoziția lor. Deci tinerii jucători pot veni cu întreaga formare planificată înspre libertate individuală în 11 contra 11 – structură și stil de joc. Întrebarea ce se pune antrenorilor la această categorie este dacă au făcut semnificația acestor linii călăuzitoare clare jucătorilor lor. În special capacitatea de a înțelege calitățile sale și ale celorlalți. Ceea ce conduce la cea mai mare satisfacție, bucuria de a juca.

Atâta vreme cât dezvoltarea individuală este prioritară, deși tot mai mult în conjuncție cu ceilalți jucători, încă este în regulă pentru fiecare jucător „să facă ce vrea cu mingea”. Combinațiile dintr-o atingere sunt părțile tactice cele mai greu de construit. Însă, ca cerință pentru percepția și dezvoltarea individuală, aceasta nu se încadrează la formare neconstrânsă. Atâta vreme cât aceasta (formarea neconstrânsă) rămâne centrală, orice tânăr jucător trebuie să aibă libertate de a dezvolta și perfecționa acțiunile individuale. Responsabilitatea crescândă față de performanțele echipei, va da semnificație acestor acțiuni. În momentul în care intră în atmosfera profesionistă, această libertate dispare. Acum acțiunile trebuie să devină eficiente. Un proces fascinant.

De la răscrucea metodică pe care o reprezintă vârsta de 12-13 ani, accentul general se pune pe indicațiile tactice pentru apărare. Începând cu vârsta de 13-14 ani, accentul se mută pe construcție și atac. Încă o dată este vorba despre interpretarea pe care juniorul C o dă funcțiilor în echipă.

În special cu grupa de 12-14 ani, devine tot mai clar antrenorului care jucători treptat s-au maturizat pentru jocul 11 contra 11.

Cele mai importante obiective în dezvoltarea grupei de 12-14 ani sunt:

1. Dezvoltarea calităților individuale pentru a putea (învăța) să joace 11 contra 11 pe cât de bine posibil.

Continuarea dezvoltării tehnicii individuale rămâne centrală. Deci crește numărul de exerciții. Folosește binele cunoscute forme de bază: 5 contra 2 și variații ale ei, 1 contra 1 și variații ale ei, 4 contra 4 (5 X 5) fără portari, 4 contra 4 (5 X 5) fără porți, tenis cu piciorul. Prin folosirea jocului 6 contra 6 (teren redus, porți normale) se formează calități ca: marcaj strict și o acoperire judicioasă a terenului, tranziția (de la posesie în defensivă și viceversa), construcția și finalizarea.

Meciuri de antrenament (8 contra 8, etc.) cu linii funcționale (apărare, mijloc, atac).

Temele de casă pentru perfecționarea abilităților tehnice ca: pasa, controlul mingii, preluarea și driblingul sunt foarte importante.

2. Formarea calităților echipei pentru un cât mai bun joc posibil 11 contra 11 este continuat prin indicații tactice semnificative. Meciurile de antrenament 11 contra 11 (10 X10) sunt cele mai potrivite.

Începând cu 4 contra 4 (5 - 6 ani) și cu 7 contra 7 (6 - 11 ani) dezvoltarea unei înțelegeri tactice simple (folosiți împreună spațiul de joc, nu intrați toți la mingea, implică-te în joc atunci când echipa e în posesie sau când mingea e la cealaltă echipă, sensul de a fi o echipă) într-un rol mai simplu în echipă, apărare sau atac (7 contra 7) se face cu ușurință. 7 contra 7 pretinde mai mult de la plasament și de la combinațiile de joc.

La 11 contra 11 se dezvoltă preferința jucătorilor pentru un anumit rol când vor începe meciurile. Aceasta înseamnă formarea puterii de înțelegere a importanței rolului apărării,

construcției și atacului. De asemenea, înseamnă înțelegerea importanței sprijinului reciproc. O perspectivă mai largă asupra unei reguli de aur: încă o dată acțiunea individuală este cea mai importantă (și pretinde mult tupeu și încurajare). Lucru în echipă trebuie să rezulte din interpretarea unor indicații tactice simple, datorită antrenorului și a căutării combinațiilor de joc ideale. **Lasă-i să joace.** Se vor prinde singuri datorită interpretării și antrenamentului.

*Trecerea de la 7 contra 7 la 11 contra 11 este un pas foarte important dar unul pe care copiii peste 11 ani ar trebui să fie apți să-l facă. Însă la cluburile de top, acest nivel de dezvoltare este atins mai devreme, talentele de la 9-10 ani sunt de obicei pregătite pentru 11 contra 11, luând în calcul nivelul capacităților tehnice, tactice, fizice și puterea de înțelegere, manifestate în joc.*

### **Formarea mentalității corecte de joc (14-16 ani)**

La juniori B, categoria de vârstă 14-16 ani, principalul obiectiv în dezvoltarea lor este formarea unei mentalități corecte de joc, ca individ și împreună ca echipă. Acești jucători trebuie să arate tot mai mult intenția de a câștiga. Prin urmare, e nevoie ca ei să realizeze ceea ce ar trebui să facă și ceea ce nu ar trebui să facă. La această vârstă trebuie să înveți să te sacrifici pentru colegii de echipă, următorul pas în înțelegerea propriului rol în echipă. Este momentul pentru mai mult antrenament tactic intenționat, individual și ca echipă. Ce calități specifice se potrivesc pentru sarcinile și reponsabilitățile dintr-o anumită formulă tactică? De ce e nevoie pentru a avansa prin posesie prelungită? Pasa și tehnica lovirii mingii cu capul devin componente foarte importante. Totul devine deliberat, dar nu neapărat impus cu forța.

Juniorilor B li se prezintă ingredientele jocului direct prin discuții și antrenament. Între granițe specifice, ei au libertatea de a acționa din propria înțelegere. Dar dacă el vrea să câștige, trebuie să fie deschis pentru exerciții tactice. Echipa este garantul pentru o performanță optimă în meci. Partea fiecăruia trebuie să fie clară și fiecare trebuie să muncească pentru a și-o îndeplini. El este obligat să muncească pentru colegii săi de echipă și viceversa.

În plus, domeniul în care jucătorul prezintă abilități poate fi lucrat mai intens. Cine se potrivește unui anumit post și anumitor sarcini?

Pentru a concluziona, juniorii B trebuie să învețe să aplice scheme tactice simple. Din nou interpretarea personală a jucătorului are prioritate! La această vârstă totul trebuie făcut împotriva unor adversari mai mari, mai puternici, mai rapizi și mai agresivi. Rezistența de asemenea este crescută. Meciurile competiționale pentru juniorii B devin mai importante în ce privește abilitatea lor de a juca pe un anumit post în echipă. Încetul cu încetul devine clar pe care post jucătorul își poate folosi cel mai bine calitățile de bază. La 18 ani acest proces trebuie încheiat.

La 14-16 ani cele mai importante obiective în dezvoltare sunt:

#### 1. Pentru progresul individual

Un mai înalt control al balonului în condiții de viteză, datorită creșterii adversității.

O mai bună înțelegere a jocului și o privire de ansamblu mai pătrunzătoare.

Creșterea abilităților tehnice.

Calități fizice: viteză, forță în dueluri, detentă

Calitățile de joc, acestea sunt necesare pentru a putea face față unei adversități crescute: agresivitate, capacitatea de a câștiga un duel, tupeu, forță în dueluri, disciplină tactică, să învețe să joace în interesul coechipierilor.

#### 2. Pentru continuarea procesului de teambuilding:

Tot mai multă consistență în ce privește sarcinile de joc într-un anumit sistem de joc, relaționat la stilul de joc olandez.

O mai mare putere de conectare în apărare, la construcție și în atac, cu rolurile specifice și suplimentare ce decurg din acestea.

Un mai bun plasament și o stringență mai mare pentru combinații de joc mai eficiente. Să devină conștient de liniile tactice generale ale echipei.

*Toate exercițiile de antrenament menționate pentru grupa 12 - 14 ani sunt bune și pentru juniori B, cu o mai mare atenție pentru mai bune combinații de joc în meciuri de antrenament 8 contra 8 etc. Antrenamentele pentru 11 contra 11 devin mai tăioase.*

*Ori de câte ori juniori B au 3 - 4 ședințe de antrenament pe săptămână, este loc pentru „teme de casă”, specifice pentru tehnică, în timpul antrenamentului. De asemenea și pentru condiție fizică specifică rezistență, viteză și coordonare.*

*De asemenea, în atenția obiectivelor de dezvoltare pentru 14 - 16 ani, trebuie avut în vedere că anumiți jucători sunt pregătiți pentru antrenamente specifice acestei vârste cu câțiva ani mai devreme.*

### **Formarea maturității competiționale (16 - 18 ani)**

Pentru jucătorii de 16 - 18 ani (juniori A) formarea maturității de joc este obiectivul cel mai important. Trebuie să-și dezvolte mentalitatea de învingător sau chiar pe cea de egal. Rezultatul e ceea ce contează. Sarcinile tactice sunt trasate acum de către antrenor. La timpul când își pot îndeplini sarcinile și obiectivele de joc, modul lor de gândire trebuie să fie deja cristalizat. Antrenorul prezintă sarcini tactice pentru un anumit joc. Adaptarea la adversar apare tot mai des, de câte ori consideră antrenorul că este necesar. Când antrenorul te ține rezervă trebuie să știi cum să accepți și să „negociezi” situația. Un junior A trebuie să confirme în fiecare meci și la fiecare antrenament.

Obiectivele specifice de dezvoltare pentru 16 - 18 ani, care joacă 11 contra 11 la cel mai înalt nivel sunt:

#### 1. Legat de dezvoltarea individuală:

Viteza acțiunilor devine mai importantă. Aceasta se cere datorită presiunii crescute pusă pe fiecare jucător de către defensivă adversă. Cei mai mulți jucători nu vor ajunge la nivelul de top (amator sau profesionist). Mai mult propriul simț că se așteaptă mult de la el adaugă o presiune mentală suplimentară.

Dezvoltarea unei sincronizări corecte, cu și fără minge, joacă un rol important în antrenamente și interpretarea acțiunilor de joc.

La această vârstă nu e ușor să mobilizezi disciplina necesară unui sportiv de top. Influența antrenorului este inestimabilă.

#### 2. Legat de formarea relațiilor tactice:

După indicațiile tactice generale, indicațiile tactice specifice devin aplicabile la nivelul juniorilor A. Tot mai mult jucătorul se confruntă cu sarcini tactice impuse de antrenor doar pentru un anumit meci. În plus, presiunea mentală crește. Jucătorul trebuie să învețe să accepte deciziile antrenorului și regulile echipei, chiar dacă nu este de acord cu ele. Dacă nu poate face aceasta, îi va lipsi ambiția și consecvența necesare succesului.

### **Pasul către fotbalul mare (18-21 ani)**

Vine timpul ca jucătorii să-și etaleze maturitatea pentru fotbalul de top. La 19 ani ei intră în lumea fotbalului adult. Ei trebuie să posede suficientă maturitate de joc pentru a ocupa un loc la cele mai înalte nivele ale fotbalului. Vor avea succes la cel mai înalt nivel al fotbalului profesionist sau la un nivel mai mic sau vor fi bineveniți în marele grup al jucătorilor amatori de top.

Pentru cei mai mulți de 18 ani acesta pare un pas prea mare, mai ales din punct de vedere tactic și **mental**. Să exceleze sub o presiune imensă este noua lor oponentă. Le lipsește experiența de a se descurca cu această presiune. Această presiune crește datorită imensei semnificații a rezultatului meciurilor, a suporterilor care fie te apreciază fie sunt împotriva ta,

propria popularitate, media și aspectele financiare. De asemenea, coechipieri pun presiune pe tine datorită criticilor. Nu există loc pentru justificări. Va trebui să excelezi.

În aceste condiții dure doar puțini reușesc să obțină o poziție în bloc-starturi. Ca să aștepți o șansă de a juca și să fructifici acea oportunitate este nevoie de multă tărie mentală.

Cei mai mulți vor continua formarea în echipa a doua. Acesta este un mediu mediocru de dezvoltare față de cerințele nivelului de competiție și a modului în care e experimentat un meci. În această echipă sunt jucători de toate vârstele, jucători de la prima echipă care se refac după o accidentare, jucători care nu au reușit să ajungă la un nivel suficient de înalt pentru prima echipă și sunt dezamăgiți, tineri jucători care promit. Meciurile se joacă de obicei luni seara în fața unei „mulțimi” de 50 de spectatori, cei mai mulți fiind prietenii sau familia jucătorilor. Unii jucători au curajul să se transfere la un club mai mic dar unde vor primi suficient timp de joc în prima echipă și să câștige astfel o experiență prețioasă.

Este evident că cele mai multe talente la 18-21 de ani trec printr-o fază dificilă. Mulți jucători talentați nu cresc niciodată dincolo de aceasta și mulți renunță. Cum am spus mai sus, tranziția la fotbalul adult pretinde o tărie mentală care nu se poate dezvolta decât după 18 ani și jucând împotriva unei competiții dure.

În special în primele luni, jucătorii talentați sunt crispați în manifestarea calităților proprii, datorită faptului că fie se străduiesc prea tare să confirme, fie sunt prea speriați pentru a lua inițiativa. Puțini antrenori au curajul și oportunitatea de a lăsa jucătorii talentați să progreseze lent. Ajax a îndrăznit să facă aceasta în ultima perioadă și au avut mari beneficii.

Toți cei de 18 ani care au ajuns în vârf sunt cu adevărat talentați. Exemple sunt Kluivert, Seedorf și Davids. Și alții trebuie să sperie că trepat își vor construi calea către echipe de top. Vor avea succes doar la un club unde antrenorul are curajul de a acorda o șansă celor cu adevărat talentați. Aceasta funcționează doar la o echipă deja de succes care emană suficientă încredere în forțele proprii pentru a include o tânără speranță.

Trebuie să admit cu onestitate că datorita enormelor interese comerciale, momentan antrenorilor li se acordă puțin spațiu și puțină răbdare. Echipa trebuie să aibă rezultate. Antrenorul trebuie să-și impună voința asupra orchestrei. Când lucrurile nu merg bine, presiunea crește de la o zi la alta. Nu face bine echipei să ai milă pentru tinerii jucători. Echipele de primă divizie trebuie să aducă performanță, nu să dezvolte tinere talente.

Acesta este motivul pentru care cluburile profesioniste recent au discutat pentru înființarea unei divizii pentru cei de 19 - 21 de ani, care să înlocuiască actuala competiție pentru a doua echipă. Este mare nevoie de antrenori specializați pentru a face față dificultăților acestei categorii de vârstă și care cunosc bine prioritățile pentru acest grup de jucători.

Punctele de focalizare importante pentru 18 - 21 de ani:

**General:**

Faza de tranziție spre fotbalul de top e nevoie să fie asigurată cu o competiție puternică. În această perioadă aceasta este esențială pentru a crea o ușă spre nivelul de top. Actuala ligă pentru cea de-a doua echipă a cluburilor profesioniste este totală nepotrivită pentru aceste scopuri.

Mai mult ca niciodată, datorită înaltelor cerințe, pasul de la fotbalul pentru copii și juniori spre seniori de înaltă performanță este prea mare pentru cei mai mulți jucători.

Cluburile de top mai degrabă investesc în jucători străini care să ridice instant nivelul performanței.

Din această cauză a devenit și mai dificil pentru cei de 18 ani și peste să cucerească un loc într-o echipă de primă divizie sau măcar un loc pe banca de rezerve. În aceasta perioadă înveți „să-ți sufleci manșetele”, să investești în tine însuși și să crezi în propriile puteri. Șansa va veni și arta de a fi tot timpul pregătit este cea care în final îți va aduce satisfacții.

Adesea este preferabil să te transferi și să acumulezi o experiență prețioasă la un club mai mic. Aceasta, de asemenea, pretinde tărie de caracter.

Aceasta categorie necesită un antrenor care să stimuleze, să ofere sfaturi și să consilieze.

**Personal:**

Antrenează-te în plus, în special antrenează acele calități tehnice pretinse de postul pe care joci.

Când e nevoie încearcă să joci și pe un alt post.

**Dezvoltarea aspectelor tactice:**

Antrenorii moderni vor implementa la antrenament o mulțime de exerciții tactice. Datorită statutului acestui grup, adesea vor fi folosiți ca sparing-partener pentru echipa de primă divizie. În acest rol să dai tot ce ai mai bun și să înțelegi necesitatea acestuia în aspirația de a deveni un jucător de cel mai înalt nivel.

*Este în avantajul jucătorilor din acest grup de vârstă atunci când sunt selecționați pentru echipa națională sub 23 de ani. Acești jucători câștigă o experiență uncă în timpul meciurilor de calificare și a turneului final: tactic, mental și fizic.*

*În prezent, tinerii jucători din Olanda rareori cresc într-un mediu de trai greu. Viața este făcută foarte ușoară pentru ei și fac tone de bani la o vârstă timpurie. Nu trebuie învinovați pentru aceasta, dar aceasta înseamnă o piedică în plus în calea procesului de dezvoltare a mentalității. Cu siguranță nu doar pentru jucători, ci și pentru antrenori.*

*Ar trebui să fie clar că tinerii jucători ce bat la porțile echipelor de primă divizie trebuie să posede tărie mentală:*

*Calități reale de joc. Adică, curajul de a lua parte în bătălie și să nu se teamă de a face greșeli. Să fie încrezători fără a se supraestima, să fie inteligenți, agresivi, dar fără să cadă în mânie oarbă. Să posede rezistență. Să nu renunțe niciodată. Să înțeleagă necesitatea de a juca simplu. Joacă conștient de sarcinile încredințate. Fi calm și liniștit. Fi concentrat. Capabil să anticipezi rapid situația. Capabil să manipulezi arbitrajul. Să ai curajul să îți asumi riscuri, iar în momentul următor intenționat să nu îți asumi riscuri. Și, întotdeauna să fi cel mai bun care poți fi, să vrei să fi un învingător! Și la urmă, dar nu în ultimul rând: responsabilitatea pentru performanța echipei trebuie întotdeauna să te motiveze să dai mai mult decât se așteaptă de la tine.*

*Mentalitate corectă de antrenament. Întotdeauna trage la maxim se tine la antrenament. Aceasta atrage după sine un sentiment al propriului ritm și dorința de a te antrena suplimentar pentru a lucra calitățile specifice proprii. Fi receptiv la predarea cerințelor tactice. Ai grijă de tine și de propriul echipament. Comunică. Relaționează cu coechipierii. Vorbește des despre fotbal și adu o contribuție pozitivă pentru atmosfera de antrenament.*

*Un stil de viață profesionist. Fi disciplinat. Îndrăznește să trăiești, dar controlează-te. O viață „sănătoasă” acasă face miracole. Cunoaște activitățile recreative corecte. Poartă-te ca un expert când ai de a face cu presa. Fi prietenos cu supporterii. Prezintă respect față de coechipieri, personal administrativ, conducere și staff tehnic. Să nu ai dificultăți în a trăi o viață de sportiv.*

*Este un lucru neobișnuit că așa mulți jucători de perspectivă renunță?*

*Evident că un fotbalist talentat nu e necesar să posede toate calitățile menționate mai sus pentru a putea avea succes. Este vorba despre o proporție corectă. Este posibil să lucrezi intens pentru a dezvolta calitățile dorite! Aceasta nu este o sarcină ușoară. Când ești tânăr și bogat vrei să pictezi tot orașul în roșu. E posibil, atâta vreme cât te poți controla pe tine însuși și poți controla tentația de a-ți distruge viața. Tipul acesta de jucători în această*

perioadă dificilă au nevoie de sprijin din partea părinților, conducătorilor echipei, antrenorului și colegilor.

Mulți tineri talentați renunță prematur datorită altor interese. Nu e surprinzător ținând seama de toate alegerile pe care le au oamenii la dispoziție în zilele de astăzi. Alții renunță pentru că nu le place atmosfera de la club. Un mare număr nu reușește deoarece și-au pierdut tăria mentală, însă ei s-ar putea să fie talentați. De asemenea, lor le lipsesc calități tehnice și tactice care să satisfacă înaltele cerințe ale fotbalului modern de înaltă clasă.

O importantă întrebare pentru antrenori legată de aceste tinere talente este: sunt calitățile unui jucător strâns legate de caracterul său ori ele pot fi influențate separat de caracter? Din experiența mea de antrenor (R. Michels) am învățat că între granițele trasate de caracter există loc pentru influență, pozitivă sau negativă. Mediul de trai și de muncă joacă un rol important. Diferiți oameni pot avea o influență pozitivă sau negativă asupra unui jucător. În mediul de trai și muncă apar numeroase situații când personalitatea tânărului talent este deschisă influenței din exterior. Membri ai familiei, profesori, prieteni, iubite, și în special în lumea fotbalului antrenori și conducători, pot să construiască sau să dărâme caracterul unui tânăr jucător. Deseori tinerii jucători nu realizează că oamenii din jurul lor îi venerază și nu sunt critici la adresa comportamentului lor, mai ales dacă popularitatea lor e în creștere. Acești jucători ar fi mai câștigați în urma unei critici pozitive. Unui jucător i se acordă mai puține menajamente atunci când în fața lui este ținută regulat o oglindă a adevărului, decât atunci când este copleșit cu complimente și păreri sale mereu susținute.

Lumea sportului, în special, creează situații care stimulează formarea mentalității:

- Una dintre cauze sunt intensitățile emoționale prin care trece un jucător de fotbal în diferite situații în care ajunge. De asemenea este legat de faptul că provocările sunt natural prezente în orice meci sau formă de antrenament.
- Un alt factor decurge din mediul sportiv (de top) care pretinde să-ți dorești succesul și victoria cu orice preț. Aceasta determină modul cum administrezî înfrângerile.
- Mai departe, când dintr-o dată devii o parte importantă a echipei, devii responsabil pentru coechipierii tăi și ei pentru tine.
- Cum te descurci mental cu eșecurile, când de exemplu ești accidentat sau ai o perioadă mai proastă?
- Și cum rezolvi cu antrenorul care vrea să stoarcă totul din tine?

În orice caz ești parte a unei atmosfere de lucru care îți influențează mentalitatea. Mulți jucători nu ajung la succes deoarece eșuează în acest proces de influențare și formare.

Poate un specialist în antrenament mental să joace un rol important pentru acest grup sau pentru jucători mai în vârstă? Da și nu. Nu ca un psihiatru care-și influențează pacienții, dar ca un „psiholog” care cunoaște toate sușurile și coborâșurile specifice vieții și muncii în mediul sportului de înaltă performanță. Desigur, antrenorul ar trebui să fie primul care joacă acest rol. Însă, la cel mai înalt nivel este mai bine să avem un specialist ca parte a echipei de asistenți. Am folosit intenționat termenul de asistent. În ierarhia echipei poate să fie un singur conducător: antrenorul.

### **Structura ședințelor de antrenament**

În procesul de învățare a fotbalului apar transformări progresive în structura ședințelor de antrenament. Aceasta se datorează mai multor cauze:

Cluburile de top din Olanda, atât cele profesioniste cât și cele de amatori, adesea aleg să crească numărul de ședințe de antrenament pentru echipele de copii și juniori. Acestea variază de la 3 la 4 sau chiar mai multe pe săptămână. Cele mai multe cluburi profesioniste au, mulțumită bunei colaborări cu sistemul de învățământ, o grămadă de timp la dispoziție pentru antrenament. La cel mai înalt nivel, tinerii talentați au un program zilnic în care se

contopesc într-o manieră eficientă programul de școală și cel de antrenament. Cel mai adesea aceasta se întâmplă la nivelul liceului (juniori C).

Cei mai mulți jucători de 6-12 ani, au la dispoziție doar un număr limitat de ore de antrenament. În ședințele de pregătire din această perioadă jocurile de bază și variații ale lor trebuie să fie accentuate. Însă este esențială pentru o bună dezvoltare antrenamentele tehnice ca teme de casă.

Cu cât crește timpul de antrenament, ședințele de pregătire devin tot mai diferențiate. Însă, calitățile cerute de jocul în sine rămân punctul de pornire.

Când numărul de ore de antrenament crește, există timp pentru perfecționarea în detaliu a aspectelor tehnice. Cu siguranță după 16 ani, când sunt disponibile suficiente ore de antrenament, ședințele de pregătire trebuie să se focalizeze pe dezvoltarea sarcinilor și funcțiilor în cadru echipei, și ar fi timp suficient pentru dezvoltarea individuală. Este bine cunoscut faptul că jucătorii de top antrenează intens un singur detaliu tehnic specific. La fel ca un artist de circ ce își exersează zilnic numărul.

Cerințele în domeniul vitezei, forței și abilității pot doar să crească în fotbalul de azi. Datorită creșterii numărului de ore de antrenament este loc și pentru antrenamente specifice de fitness. Și în acest domeniu s-au schimbat multe, dar cerințele specifice fitness-ului pentru fotbalul de performanță au rămas aceleași. Știința și fotbalul pot colabora pentru dezvoltarea acestui tip de antrenament. În Olanda, antrenorul lui Heerenveen, Foppe de Haan, a făcut o muncă de pionierat în acest domeniu publicând câteva articole și o remarcabilă casetă video intitulată „*condiția fizică pentru fotbal*”. De asemeni interesantă este o carte scrisă de Jens Bangsbo intitulată „*Antrenamentul de fitness în fotbal*”.

Și la urmă, dar nu ultima: odată cu creșterea cerințelor tactice (14-18 ani) trebuie să crească și conținutul tactic al ședințelor de antrenament.

### ***Organizarea pregătirii fotbalistice***

Astăzi un proces optim de formare fotbalistică este structurat pe 12 ani (juniori F, 5 ani), până la 18 ani (juniori A) și mai departe. Procesul ar trebui coordonat de antrenori capabili special pentru tineri, și de preferat specializați pe o singură categorie de vârstă. În funcție de vârsta lor jucătorii din Olanda sunt confrunțați cu forme diferite ale meciurilor oficiale 4 contra 4, 7 contra 7 și 11 contra 11. În acest proces trebuie să se acorde o atenție deosebită talentelor care la o vârstă mai mică pot face față unor forme mai complexe de joc.

Pentru a asigura un așa „ideal” sistem educațional pentru jucătorii de 5 - 18 ani, este necesar ca în fiecare națiune fotbalistică să existe o umbrelă organizațională cu birouri zonale. Ele trebuie să asigure un sistem de competiții și turnee bine structurat, cu cât mai multe meciuri oficiale posibile. Pentru configurația competiției trebuie luat în considerare maturitatea și caracteristicile tipice vârstei participanților.

Configurația competiției e nevoie să fie caracterizată de o piramidă a performanței pe categorii de vârstă. O competiție locală pentru cei de 5 - 9 ani, o competiție zonală pentru cei de 10 - 14 ani și o competiție regională/națională pentru cei de 15 - 18 ani. O atare organizare ajută în vederea selecționării pentru o selecționată regională la vârsta de 11-13 ani și pentru cea regională și națională pentru cei de 14 ani și mai mari. Umbrela organizațională trasează direcții pentru ședințe de antrenament de calitate pentru cluburi de toate nivelurile.

Am observat că a crescut nevoia de academii regionale pentru antrenori de fotbal în perspectiva de a perfecționa procesul de educare a tinerilor. Aceste academii funcționează ca o suplimentare la sistemul standard de antrenament al cluburilor.

În ciuda unui bun nume a sistemului educațional din Olanda, schimbările rapide din lumea fotbalului forțază cluburile să optimizeze permanent procesul de predare a fotbalului. Există șanse pentru a realiza aceasta. Însă, se cere o bună colaborarea într-o schemă mai complexă unde intră politicul, comercialul și aspectele tehnice legate de fotbal. Se impune un



compromis între interesele mereu crescânde ale cluburilor și interesul fotbalului în general, și cele din urmă trebuie asigurate de Federația de Fotbal (KNVB) și birourile regionale ale sale. În această luptă pentru putere, banii sunt „rădăcina tuturor relelor”.

Pentru cluburile de top este foarte frustrant că cei mai buni jucători pleacă să joace peste hotare. Însă, este un imperativ pentru orice club să fi pus la punct un sistem educațional pentru tineri, deoarece cluburile de fotbal din Olanda profită de pe urma unui procent ridicat de talente individuale, un perfecționat proces de teambuilding și o mentalitate corectă de joc.

### ***Talentați și netalentați***

Adeea se face confuzie, în ceea ce mai devreme am numit separarea grâului de pleavă. În special la trecerea spre fotbalul 11 contra 11 (juniori D), devine clar care sunt jucătorii talentați și care sunt jucătorii recreaționali.

Într-un grup de jucători talentați, doar câțiva sunt cu adevărat talente înnăscute. Chiar și un necunosător poate să recunoască pe acești jucători talentați. Aceste adevărate talente înnăscute atrag de timpuriu atenția, datorită remarcabilei puteri de înțelegere a jocului și unui simț al mingii extraordinar. Ei sunt artiștii, jucătorii de creație și lideri ai echipei. Cel mai mare grup de talente sunt truditarii, sunt cei care excelează datorită faptului că au învățat cum să joace muncind din greu. Ei sunt fundația echipei. Artiștii asigură surplusul de clasă al echipei.

„Truditarii” trebuie să investească enorm în ei înșiși ca să ajungă la nivelul de top. E vizibil că le lipsesc anumite calități, tehnico-tactice, fizice sau mentale, dar nu atât de mult încât să nu poată atinge nivelul de top. Ei câștigă dintr-un sistem de dezvoltare optim și sunt de obicei buni jucători de echipă. Ei sunt extrem de prețioși pentru echipă, inclusiv pentru jucătorii vedetă. În particular, acești jucători sunt cei ce ridică nivelul normal de performanță. Datorită unor mai bune ședințe de antrenament, tehnice și tactice, putem observa în fotbalul internațional cât de înalt a devenit nivelul la care joacă aceste talente truditare.

Adevăratele talente înnăscute pot fi recunoscute la o vârstă fragedă. Aceasta în contrast cu truditarii, care doar după încheierea procesului de formare ca tânăr fotbalist pot fi recunoscuți ca jucători de top. Ajax Amsterdam și alte cluburi de top încep fiecare sezon cu o nouă recoltă de juniori F (7 ani). Acești jucători au trecut printr-un proces de selecție foarte intens. Însă foarte puțini se califică pentru cel mai înalt nivel după ce 12 ani au trecut prin cel mai bun sistem de antrenament. Alții se transferă la alte cluburi sunt jucători foarte folositori cu deficiențe minore.

Un exemplu: Jaap Stam (Manchester United) în general este privit ca cel mai bun fundaș central din lume. Ca tânăr jucător nu era considerat ca fiind croit pentru înalta performanță. Stam nu a atras atenția, dar la un moment dat el a ajuns în vârf prin muncă intensă. Jucători ca Stam demonstrează că în acest grup de truditari există potențial pentru înalta performanță. Aceasta este însărcinarea antrenorilor de tineri fotbaliști. Putem să influențăm foarte mult acest proces și acesta este motivul pentru care încă de la o vârstă foarte mică, jucătorii ar trebui să fie parte a unor ședințe de antrenament metodic structurate. În acest fel truditarii pot să-și valorifice potențialul.

Experiența foștilor jucători de fotbal poate să aibă o mare influență în educarea tinerilor jucători, **în special când experiența lor este structurată de cunoștințele teoretice necesare**. Este de înțeles că ei aspiră să antreneze la un nivel mai înalt, dar poate fi o provocare suficient de mare ca să joace un rol cheie în educarea tinerilor fotbaliști.

Postul pe care joacă un truditari poate face diferență în ce privește șansele de a ajunge în top. Aceste șanse sunt **mai mari pentru fundași** decât pentru jucătorii de creație, precum mijlocașii și atacanții. Însă, există marcatori talentați care suplinesc lipsa de abilități tehnice printr-o capacitate, ca în fața porții, mereu să fie în locul potrivit la momentul potrivit. Mulți atacanți care nu au reușit în Olanda au avut succes la cluburi din străinătate. Stilul de joc

specific acelei țări pretinde mai puține calități tehnice, ceea ce e în avantajul calităților sale. Se mai întâmplă și invers.

Orice club din lume cumpără și formează jucători care în cele din urmă nu ajung la marea performanță. Nu există dovadă mai bună pentru a demonstra dificultate de a aprecia la truditari cu ce lipsă de calități pot face față unui anumit stil de joc. De cele mai multe ori are de a face cu viteza de acțiune, puterea de înțelegere a jocului, îndemânare sau mentalitate de joc.

În actuala „întrecere de șobolani” ca să persisti în prima ligă e la modă să angajezi jucători străini. Propriile talente sunt foarte bine cunoscute. Piața jucătorilor străini este infinit de mare. Însă, de obicei ei nu rezolvă problemele clubului. Modul panicos de a gândi umbrește bunul simț. Este o parte a vieții. Cum am spus mai devreme: nimic nu este mai greu la echipă decât să găsești echilibru perfect între apărare, construcție și forță de atac.

În Olanda uneori avem dificultăți în a face diferența între aceste evenimente. Trăim într-o țară mică și ponderea de talente înnăscute este mai mică decât în națiunile mai mari. Deci, meritul este mai mare datorită faptului că în ultimii 30 de ani Olanda a reușit ca la nivel internațional să se mențină în vârful lanțului trofic fotbalistic. În Olanda se consideră normal să fie așa. Dar în mod normal nu e cazul. În plus, aceste succese au fost obținute printr-un stil de joc riscant. Deci poți fi mândru de tine însuși! Am obținut aceste succese printr-o cultură fotbalistică înfloritoare, bazată pe mii de cluburi de amatori care sunt sursa pentru tineri jucători talentați. O armată de voluntari joacă un rol cheie în aceste cluburi.

*De asemeni acest succes a fost obținut datorită procesului de învățare a fotbalului ce a fost dezvoltat începând din 1985 și până acum. Sistemul educațional pentru antrenorii de copii și juniori și structura educațională fotbalistică pentru copii și juniori este una din cele mai bune din lume. Olandezii pot fi mândri de aceasta. De asemeni nu încapă îndoială că în ce privește teambuilding-ul ca proces structural, Olanda are în lume un rol de pionier.*

## Despre pregătirea tinerilor jucători francezi (Aime Jacquet, 2001)

În Franța se pune accent pe abilitățile tehnice la vârsta de 13 - 15 de ani

Aime Jacquet a fost responsabilul unui program de dezvoltare pentru fotbaliștii de 13 - 15 ani. Jucătorii erau identificați la vârsta de 11 ani, prin districte și apoi echipe regionale. Cei mai buni jucători în franceză la vârsta de 13 ani merg la Centrul National de Formare în Clairefontaine. La acest centru, jucătorii sunt educați în spiritul următoarelor concepte:

- rezultatele vin numai de la joc;
- respectă principiile de joc în cadrul structurii oferite de antrenor;
- victoria este singurul obiectiv;
- pentru a fi prezent în joc, eliberează-te de adversarul tău și cere mingea.

În pregătirea instruirii, accentul trebuie pus pe capacitatea tehnică. Antrenorul trebuie să ia în considerare vârsta jucătorilor și obiectivele corespunzătoare legate de această vârstă. Acestea trebuie să fie precise și profesionale. Fiecare antrenor are acces la multe exerciții de fotbal, dar trebuie să știe cum trebuie să procedeze și să le prezinte. Sfatul dat la fiecare jucător este foarte important. Antrenorul trebuie să fie atent la limbaj și la tonalitate, în scopul de a ajuta jucătorii să înțeleagă metodele lui. Strigătele sau urletele nu sunt tolerate. Jucători au cele mai bune condiții de formare și de teren o dată pe zi, cinci zile pe săptămână. Cu toate acestea, sesiunile sunt foarte intense.

Școala nu este neglijată în așa fel încât atunci când cariera fotbalistică nu mai poate fi o opțiune jucătorul să poată avea succes într-o altă direcție.

Priorități pentru antrenori:

Metodele adecvate necesare pentru a lucra cu jucători tineri. Franța este singura țară din Europa care solicită o licență de antrenor pentru a lucra la acest nivel (A. Jacquet). În acest fel se dezvoltă un personal cu înaltă calificare tehnică și bine instruit

În antrenamente se pune accent pe repetarea mișcărilor. Procedeele tehnice sunt corectate și repetate până când ele devin o parte component a bagajului etnic al jucătorului. Antrenorii jucătorilor de această vârstă trebuie să fie demonștrânți de calitate. Ei vor lucra apoi pe:

- efectuarea mișcărilor jucătorului mai rapid și mai bine;
- stabilirea legăturii între mișcări și cerințele jocului. Antrenorii îi vor întreba permanent pe jucători de ce folosesc un anumit procedeu (acțiune) într-o anumită situație;
- utilizarea piciorului mai slab. Se vor stabili antrenamente speciale pentru a lucra la punctele slabe în joc ale fiecărui jucător;
- exerciții tehnice, cu multe repetări;
- exerciții tactice simple forțând jucătorul să ia o decizie rapidă;
- activități apropiate de jocul real.

Toți jucătorii de mare valoare păstrează simplitatea jocului. Driblingul în plus încetinește jocul. Sir Bobby Charlton a spus de multe ori că "fotbalul este un joc simplu dar dificil de realizat de către jucători și antrenori." Antrenamentul, prin urmare, se face ținând cont de următoarele:

Cantitatea  
Calitatea  
Coerența  
Cereri de joc  
Simplitate

Priorități în formarea jucătorilor **de 13 ani**

- gama de abilități specifice acestei vârste;

- alegeri făcute de jucător. Fiecare jucător are posibilitatea să execute cu mingea exerciții la alegere;
- joc. Aceasta este cea mai importantă parte în formarea sa în condiții de reală concurență.

#### Vârsta de **14 ani**

- gama de abilități specifice vârstei;
- situație. Aici, antrenorul decide cu privire la activitățile folosite pentru îmbunătățirea tehnicii individuale a jucătorului;
- alegeri făcute de jucător.
- joc.

#### Vârsta de **15 ani**

- situație. Antrenorul planifică totul;
- eficiență de mișcare cu și fără minge;
- competiție (să lucreze în condiții de opoziție).

În plus față de problemele legate de fotbal, FFF se preocupă de trei aspecte de menținere a echilibrului în viața jucătorilor tineri.

În primul rând se asigură că jucătorii sunt în măsură să mențină un program normal de studiu, în cazul în care cariera profesionistă nu devine realitate.

Familia și clubul de origine sunt foarte importante. Jucătorul se întoarce la clubul său în fiecare săptămână, pentru a juca. Este de așteptat ca el să devină un lider. Din 1992, de când FFF a urmărit absolvenții acestui program optzeci de jucători au jucat în prima divizie, 40 în divizia secundă, 15 în divizia a treia, și 22 în ligi de amatori.

Asistență psihologică de specialitate care se ocupă de problemele de familie, de presiunea de grup etc. Toate centrele de formare angajează consultanți pentru a lucra cu jucătorii. În anumite situații, experți din exterior, pot fi aduși la cluburi pentru a acorda o atenție strictă anumitor jucători.

Din punct de vedere medical jucătorii efectuează teste extinse. Acestea includ țesut adipos, înălțime, greutate, vedere, dantură etc.

Teste fizice sunt realizate în general pe terenul de fotbal.

Detectarea tinerilor jucători - jucătorii sunt testați pentru a determina viitoarele dimensiuni la vârsta adultă.

Aspectul fizic - determinarea potențialului athletic. Aici viteza este de bază.

Abilitati tehnice - cel mai important aspect! Aceasta include informații despre adaptabilitate și înțelegere în timpul jocurilor.

Personalitate - discutate cu personal de specialitate.

Note la școală. Comportamentul elevului în școală și pe terenul de sport este monitorizat. FFF consideră că jucătorul are două locuri de muncă reală: jucător de fotbal și elev (student).

Programul de instruire pe săptămână:

luni

- tehnică de joc
- exerciții de aerobic
- stretching
- exerciții de agilitate
- baschet, volei sau handbal jocuri

## Marți

- exerciții pentru tehnica de joc, exerciții cu adversari activi
- jocuri cu adversari

## Miercuri

- exerciții de îndemânare
- exerciții tactice, pe specific de compartimente și posturi
- aplicații ale exercițiului de mai sus în tactica de joc

## Joi

- jocuri la fel ca și marți, dar cu un număr mai mare de jucători

## Vineri

• exerciții pentru pregătirea fizică, fără intensitate, adică, timp de lucru de cinci secunde și timp de odihnă de 20 de secunde (lucru / odihnă 1:4). Lucru se face cu mingea ori de câte ori este posibil.

- viteză
- putere
- sărituri
- principiile de joc

## Sâmbătă și duminică

- meci sau pauză, cu pregătire fizică

Antrenamentul de pregătire fizică este divizat în trei domenii: rezistența, viteza și suplețea. Rezistența este dezvoltată prin serii de alergări în care cu o atenție specială este acordată la ritmul de alergare. Viteza este dezvoltată prin curse cu și fără minge pe distanțe scurte de 5m, 10m, 20m, și 30m, exerciții cu mingea, și jocurile de 2 contra 2, cu o atenție specială pentru ritmul și intensitatea jocurilor. Pentru suplețe se folosesc exerciții de mobilitate articulară, de echilibru și de coordonare cu și fără minge.

### Antrenamentul tehnic

- exerciții pentru simțul mingii, conducerea mingii, dribling, fente
- pase și șuturi la poartă, exerciții pentru controlul balonului
- tras la poartă cu ambele picioare și cu capul
- oportunitate în fața porții adverse
- o atingere (tehnica)
- precizie este mai importantă decât forța de lovire
- terminarea acțiunilor cu șut la poartă
- jocuri "cu capul"
- jocuri defensive, cu accent pe evitarea faulturilor

**Pase** - controlul balonului este baza jocului (întotdeauna în mișcare). Jucătorii exersează toate felurile de pase, cu fentă, și din marcaj, cu marcaj etc. Toate antrenamentele includ lovirea mingii fie sub formă de tras la poartă fie ca pase lungi (schimbări de direcție), medii sau scurte. Aceste acțiuni sunt întotdeauna încadrate în jocuri sau în sistemele de joc:

- pentru a ajuta purtătorul de balon
- pentru a reprimi mingea
- pentru a oferi un sprijin
- pentru a cere mingea
- pasă urmată de deplasarea pe direcția unde s-a pasat
- poziționarea și mișcarea în spațiu
- noțiunea de atacant care se apără și apărător care atacă.

### JOC TACTIC

- jocuri cu avantaj numeric a uneia dintre echipe pe spațiu redus
- cu reducerea suprafeței de joc și a numărului de jucători
- folosirea spațiului lateral
- schimbări de zone între jucători
- jocuri pe terenuri de handbal sau de baschet fără porți, pentru circulația mingii
- acțiuni de joc pentru finalizare, pe grupe de doi atacanți + doi mijlocași etc.
- atac și apărare în valuri (folosind mijlocași)

Federația Franceză de Fotbal funcționează în conformitate cu principiul "Antrenamentul de astăzi este foarte important pentru jocul de mâine." Cu cât se lucrează mai bine în procesul de instruire a tinerilor jucători cu atât mai mulți jucători profesioniști de înalt nivel se vor dezvolta. FFF urmărește îndeaproape cluburile profesioniste, deoarece nu întotdeauna interesele lor coincid cu interesele tinerilor jucători. Ei cred că, în afara celorlalte componente ale pregătirii, dezvoltarea abilităților tehnice este cel mai important aspect în instruirea tinerilor jucători.

## BIBLIOGRAFIE

- Apolzan D., *Fotbal 2010*, editat de FRF, București, 1996.
- Baciu C., *Anatomia funcțională a aparatului locomotor*, București, Editura Stadion, 1972.
- Bischops K., Gerards H. W., *Soccer warming-up and warming-down*, Meyer & Meyer Sport, 2000, traducere Institutul Național de Cercetare pentru Sport „Fotbal – încălzire și relaxare”, aperiodice/2005.
- Bompa T. O., *Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodică antrenamentului*, Școala Națională de Antrenori, Editura Ex Ponto, Constanța, 2003.
- Bușe I., Ogodescu D. S., *Fotbalul sinergic*, Editura Facla, Timișoara, 1995.
- Cojocaru V., *Curs de fotbal specializare*, vol. I, ANEFS, București, 1994.
- Colibaba E. D., Bota I., *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Editura Aldin, 1998.
- Comucci N., Viani M., *Manualul antrenorului de fotbal*, vol. I., CNEFS, București, 1988.
- Dragnea A., *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.
- Dragnea A., Bota Aura, *Teoria activităților motrice*, București, Editura Didactică și Pedagogică R.A., 1999.
- Dumitrescu Gh., Peșan P., *FOTBAL Introducere în tehnica și tactica jocului modern*, Editura Universității din Oradea, 2001.
- Dumitrescu Gh., *Fotbal Terminologie*, Editura Universității din Oradea, 2004.
- Dumitrescu Gh., *Exerciții din atletism folosite în pregătirea jucătorilor de fotbal*, Editura Universității din Oradea, 2005.
- Dumitrescu Gh., *Fotbal: tehnica jocului, pregătirea tehnică*, Editura Universității din Oradea, 2006.
- Dumitrescu Gh., *Fotbal: tactica jocului, pregătirea tactică*, Edit. Universității din Oradea, 2007.
- Epuran M., Holdevici Irina, *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, București, 1980.
- Giacomini M., *Ghid tehnic pentru școlile de fotbal*, ediția a III-a, traducere FRF, 2009.
- Ifrim M., *Antropologie motrică*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1986.
- Ionescu I., *Football - Tehnica și tactica jocului*, Editura Helicon, Timișoara, 1995.
- Ionescu I., Dinu C., *Fotbal concepția de joc*, București, Editura Sport - Turism, 1982.
- Ionescu I., Demian M., *Succesul în football Metodologia antrenamentului între 6 și 19 ani*, Timișoara, Editura Artpress, 2007.
- Manno R., *Les bases de l'entraînement sportif*, Centrul de cercetări pentru probleme de sport, București, 1996.
- Michels R., *Team building: the road to success*, Reedswain Inc., 2001.
- Motroc I., Motroc F., *Fotbalul la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogică - R.A., București, 1996.
- Motroc I., Cojocaru V., *Fotbal - Curs de bază*, vol. I, II și III, ANEFS, București, 1991.
- Motroc I., *Fotbal de la teorie la practică*, București, Editura RODOS, 1994.
- Nicu A., *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București, 1993.
- Niculescu A., Ionescu I., *Fotbal metode și mijloace*, București, Editura Stadion, 1972.
- Popescu C., *ANTRENORUL profilul, personalitatea și munca sa*, Editura Sport-Turism, București, 1979.
- Popescu Florentina, *Metodologia învățării tehnicii jocurilor sportive*, București, Editura Fundației România de Măine, 2003.
- Rădulescu M., Cristea E., *Fotbal Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor*, Editura Sport - Turism, București, 1984.
- Roșculeț N., *Fotbal Curs de specializare*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1968.
- Scarlat, E., Scarlat, M., *Educație fizică și sport*, București, Ed. Didactică și pedagogică, 2002.

Stănculescu V., *Ghidul antrenorului de fotbal*, Editura Sport - Turism, București, 1988 .  
Stănculescu V., *Ghidul antrenorului profesionist de fotbal pentru 364 de zile ale unui an competițional*, Editura Transilvania Expres, Brașov, 1999.  
Teodorescu L., *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*, București, Editura Sport-Turism, 1975.