



CZU 796.015:005+796.332

BAZELE MANAGERIALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ

Dina Nicolae-Adrian¹
Budevici-Puiu Anatolie²

¹Liceul cu program sportiv, Târgu-Jiu, România

²Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. *Ca știință aplicată în sport, managementul a condus la o mai bună organizare a activității sportive, a structurilor sportive și a compartimentelor din cadrul acestora, la stabilirea atribuțiilor celor implicați în domeniul respectiv. Opinia generală care persistă, precum că fotbalul evoluează către un joc de forță, uitând în unele cazuri concrete de fotbalul tehnico-tactic nu este corectă. Fotbalul de performanță presupune dezvoltarea tuturor elementelor esențiale în cadrul sistemului de dirijare a procesului de pregătire a sportivilor de performanță, deci nu numai a capacității fizice, chiar dacă este un joc caracterizat, din ce în ce mai mult, printr-o puternică adversitate. Metodele antrenamentului sportiv în fotbal reprezintă modalitățile prin care antrenorii reușesc să realizeze și să evalueze pregătirea jucătorilor cu mai multă precizie, ținând cont de modelarea antrenamentului în scopul optimizării randamentului fotbaliștilor în competițiile oficiale. Pornind de la principalele forme de organizare a activității folosite în procesul de antrenament din fotbal, se observă că fiecare dintre acestea, prin particularitățile pe care le posedă, impune anumite mijloace adecvate obiectivelor ce se propun a fi realizate.*

Cuvinte-cheie: antrenament sportiv (AS), management ca proces, dirijare a pregătirii, fotbaliști de performanță.

Dirijarea antrenamentului sportiv (As) prevede un grup de funcții de importanță majoră, care asigură menținerea unei structuri optime de realizare a programelor și scopurilor sistemului de pregătire a sportivilor performeri.

Atingerea unei performanțe deosebite este visul oricărui practicant al unui sport. Dacă la sporturile individuale performanța reprezintă o permanentă luptă cu recordurile, în sporturile de echipă performanța înseamnă titlurile obținute în competițiile interne, trofee cucerite la nivel internațional sau ca performanță supremă, obținerea titlului de campion mondial cu echipa.

Antrenamentul sportiv este procesul pedagogic instructiv-educativ (desfășurat sub conducerea unor cadre de specialitate) eșalonat

sistematic și gradat de-a lungul mai multor ani, în scopul valorificării în mod progresiv, la nivel maxim competitiv, a calităților, deprinderilor, cunoștințelor și aptitudinilor fotbaliștilor.

Ca proces instructiv-educativ antrenamentul sportiv include două laturi organice corelate între ele - instruirea și educația (Figura1).

Instruirea prevede transmiterea la sportivi a cunoștințelor de specialitate, prelucrarea potențialului biologic (morfofuncțional), dobândirea de către aceștia a tehnicii și tacticii de joc, pregătirea lor psihologică și teoretică.

Educația cuprinde acțiunea sistematică de influențare a formării și modelării personalității sportivilor pe plan intelectual, moral, afectiv și estetic [4].



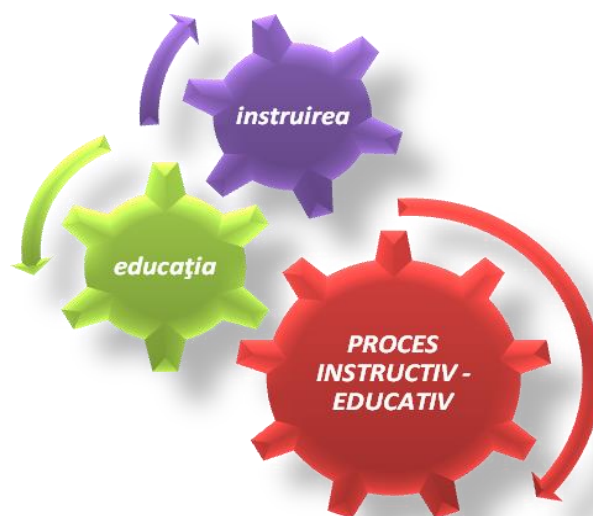


Fig.1. Componentele antrenamentului sportiv

În cadrul actului instructiv-educativ, orice informație, idee, mesaj sau noțiune științifică ce se transmite sportivilor trebuie personalizată, respectiv antrenorul trebuie să se raporteze la psihologia și personalitatea acestora ca personalitate empatică, deoarece structurile psihointellectuale, cognitive, morale ale sportivilor nu sunt identice cu ale antrenorului sub raportul dezvoltării lor, ci doar sub cel funcțional, acțional și operațional.

Or, relația „antrenor-sportiv” permite să evidențiem latura managerială a activității antrenorului în cadrul procesului, privind conceperea, organizarea, conducerea și evaluarea rezultatului obținut de sportivi.

Obiectivele antrenamentului, dintre care cel mai important este dezvoltarea capacității de performanță, determină și alegerea metodelor, împletirea lor armonioasă și acordarea unor note de valoare care de multe ori, le particularizează atât de mult, încât nu mai seamănă cu „originalele” [3].

Ca știință aplicată în sport, managementul a condus la o mai bună organizare a activității sportive, a structurilor sportive și a compartimentelor din cadrul

acestora, la stabilirea atribuțiilor celor implicați în domeniul sportiv [7].

Dirijarea procesului de antrenament se desfășoară de către antrenor cu participarea activă a sportivilor și prevede trei grupuri de operații (Figura 2):

1. Colectarea informației cu privire la starea de sănătate a sportivilor, inclusiv indicatorii pregătirii fizice, tehnico-tactici, psihologici, reacțiile diferitor sisteme funcționale la eforturile de antrenament și competiționale, parametrii activității competiționale etc.

2. Analiza informației în baza parametrilor stabiliți, elaborarea căilor de planificare și corecție a caracteristicilor de activitate de antrenament și competițională cu privire la obiectivele stabilite și efectul scontat.

1. Stabilirea și realizarea deciziilor prin elaborarea și implementarea scopurilor și a obiectivelor trasate, precum și a planurilor și programelor cu mijloace și metode adecvate, în vederea realizării efectului activității de antrenament și competiționale.



Fig.2. Operații privind dirijarea procesului de antrenament

Realizarea obiectivelor antrenamentului sportiv presupune utilizarea unui număr mare de exerciții (mijloace de acționare specifice sportului) de diferite tipuri aplicate în anumite condiții igienice (numite mijloace asociate), precum și folosirea unor dispozitive, instalații și echipament utilizate în cadrul unor metode sau combinații de metode, toate acestea constituind mijloacele antrenamentului sportiv sau instrumentele sale specifice care au ca

scop optimizarea efectelor exercițiilor și a deprinderilor tehnice [1].

În antrenamentul sportiv sunt cunoscute următoarele metode (Figura 3):

- pentru dezvoltarea capacității de efort și a calităților motrice;
- pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor tehnice și tactice;
- pentru refacerea capacității de efort;
- de pregătire integrală.

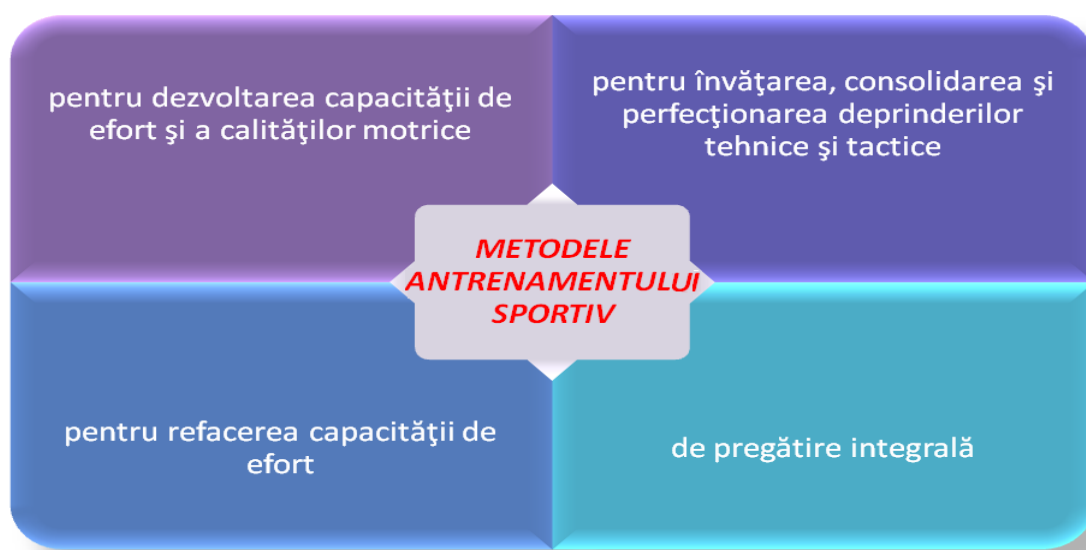


Fig. 3. Metodele antrenamentului sportiv

Caracteristica esențială a metodelor de antrenament este dată de relația dintre efort și odihnă, adică dintre consumul energetic și oboseala acumulată, pe de o parte, și odihna necesară refacerii, pe de altă parte.

Metodele antrenamentului sportiv în fotbal reprezintă modalitățile prin care antrenorii reușesc să realizeze și să evalueze pregătirea jucătorilor cu mai multă precizie, ținând cont de modelarea antrenamentului în scopul optimizării randamentului fotbaliștilor în competițiile oficiale.

Antrenorii folosesc diferite metode în funcție de etapele pregătirii, de tipul antrenamentului, de particularitățile echipei proprii, de obiectivele de pregătire și performanță stabilite etc. [2].

După părerea autorilor Ghenadi V, Grapă F. și Balint Gh. [5], conceptul de „*exercițiu fizic*” și-a modificat sensul și conținutul în ultimii

ani, devenind o activitate foarte complexă, uneori ieșind din sfera influențelor formativ-educative și migrând spre sfera materială a practicanților și managerilor lui.

Prin exercițiu fizic se înțelege o acțiune motrică executată sistematic și conștient cu scopul influențării stărilor: fizice, psihice, motrice, fiziologice, morale spirituale și materiale ale oamenilor.

Repetarea exercițiului fizic, într-un mod științific, este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor antrenamentului sportiv. Prin urmare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice stricte, în funcție de scopurile propuse. Conținutul exercițiului fizic este analizat, în mod analogic, și după eficiența sa, după finalitatea realizată prin elemente de conținut (Figura 4).

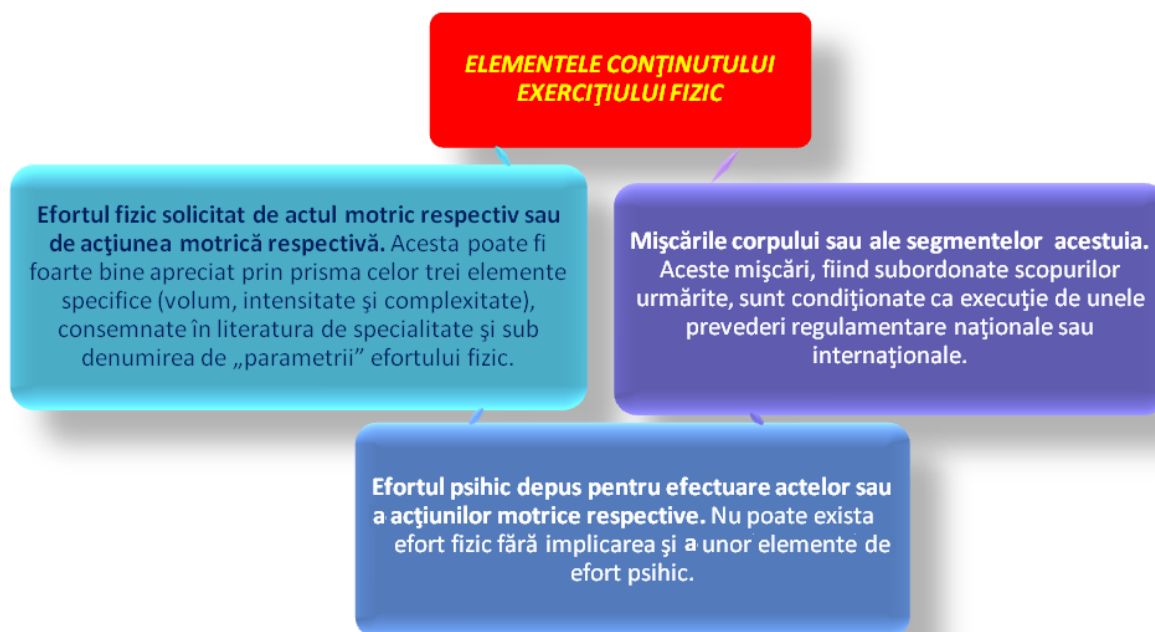


Fig.4. Elementele conținutului exercițiului fizic

Pornind de la principalele forme de organizare a activității folosite în procesul de antrenament din fotbal, se observă că fiecare dintre acestea, prin particularitățile pe care le

posedă, impune anumite mijloace adecvate obiectivelor ce se propun a fi realizate.

Mijloacele antrenamentului sportiv se clasifică în modul următor:

- ✚ mijloace de antrenament (de lecție);
- ✚ mijloace de refacere a capacității de efort;
- ✚ mijloace competiționale.

Mijloacele cu caracter competițional au forme și conținut diferite de la o ramură de sport la alta. O formă aparte o au exercițiile integrale de concurs în cadrul jocurilor sportive [6], care se referă la:

- ✚ jocul-școală;
- ✚ jocul de antrenament;
- ✚ jocul de verificare;
- ✚ jocul competițional.

Fotbalul de performanță cunoaște o dezvoltare deosebită, având în vedere atât jocul în sine, competiția, cât și procesul de pregătire.

Există opinia generală că fotbalul, ca de altfel toate jocurile sportive moderne, evoluează către un joc de forță, uitând în unele cazuri concrete de fotbalul tehnico-tactic. Fotbalul de performanță presupune dezvoltarea tuturor componentelor antrenamentului, deci nu numai a capacității fizice, chiar dacă este un joc caracterizat, din ce în ce mai mult, printr-o puternică adversitate.

Toate acțiunile și execuțiile jucătorilor, atât ale apărătorilor, cât și ale atacanților, se desfășoară în condiții de criză de spațiu și de timp. În acest sens, au apărut execuțiile simple și rapide, dintr-o atingere, devierile sau săriturile peste mingea (în ambele situații de joc).

Se observă, în fotbalul actual, tendința către simplitate și eficiență, atât în atac, cât și în apărare, deoarece condițiile jocului impun aceasta ca o necesitate obiectivă.

În concordanță cu necesitățile de dirijare a stării de sănătate a sportivilor în cadrul procesului de antrenament, sunt evidențiate câteva forme ale acesteia (dirijării):

1. de etapă, direcționată spre optimizarea pregătirii structurale a procesului de

antrenament (etape de pregătire multianuală, macrocicluri, perioade etc.).

2. curentă, care asigură optimizarea comportamentului sportivilor în cadrul microciclurilor și mezociclurilor antrenamentului, al competițiilor separate.

3. operativă, care are drept scop optimizarea reacțiilor organismului, regimul de lucru și odihnă, caracteristica acțiunilor motrice în cadrul executării anumitor exerciții sau complexe de mijloace, programe ale lecțiilor de antrenament în starturi competiționale anumite etc.

Sub aspect mai generalizat, dirijarea poate fi definită ca o sistematizare ordonată, adică aducerea în concordanță cu legitatea obiectivizată, care acționează în domeniul respectiv (în cazul nostru - fotbal - fenomen social).

O parte importantă a proceselor de dirijare a sistemelor dinamice complexe reprezintă principiul de feedback, conform căruia o dirijare de succes se realizează doar în momentul când obiectul dirijat va obține informația despre efectul înregistrat de o acțiune sau alta asupra obiectului dirijat.

Pentru o dirijare rațională, în cadrul procesului de antrenament este necesar a crea o atitudine, în cadrul căreia în prim-plan vor fi propuse scopuri concrete și procese corespunzătoare rezultatelor scontate, care rezultă din sarcinile de dirijare ale sistemului dat.

Astfel, toate elementele vor fi interconexate nu numai din punct de vedere structural, dar și funcțional. Aceste demersuri cel mai eficace vor fi în cazurile când vor fi elaborate sistemele de dirijare pe etape, precum și programele de perspectivă pe perioade îndelungate de pregătire sportivă a fotbaliștilor.

Eficiența dirijării cu stării sportivilor, a procesului de antrenament și a activității

competiționale este determinată de o multitudine de elemente, care pot fi grupate astfel:

- predispoziții;
- proces;
- implementare (Figura 5).

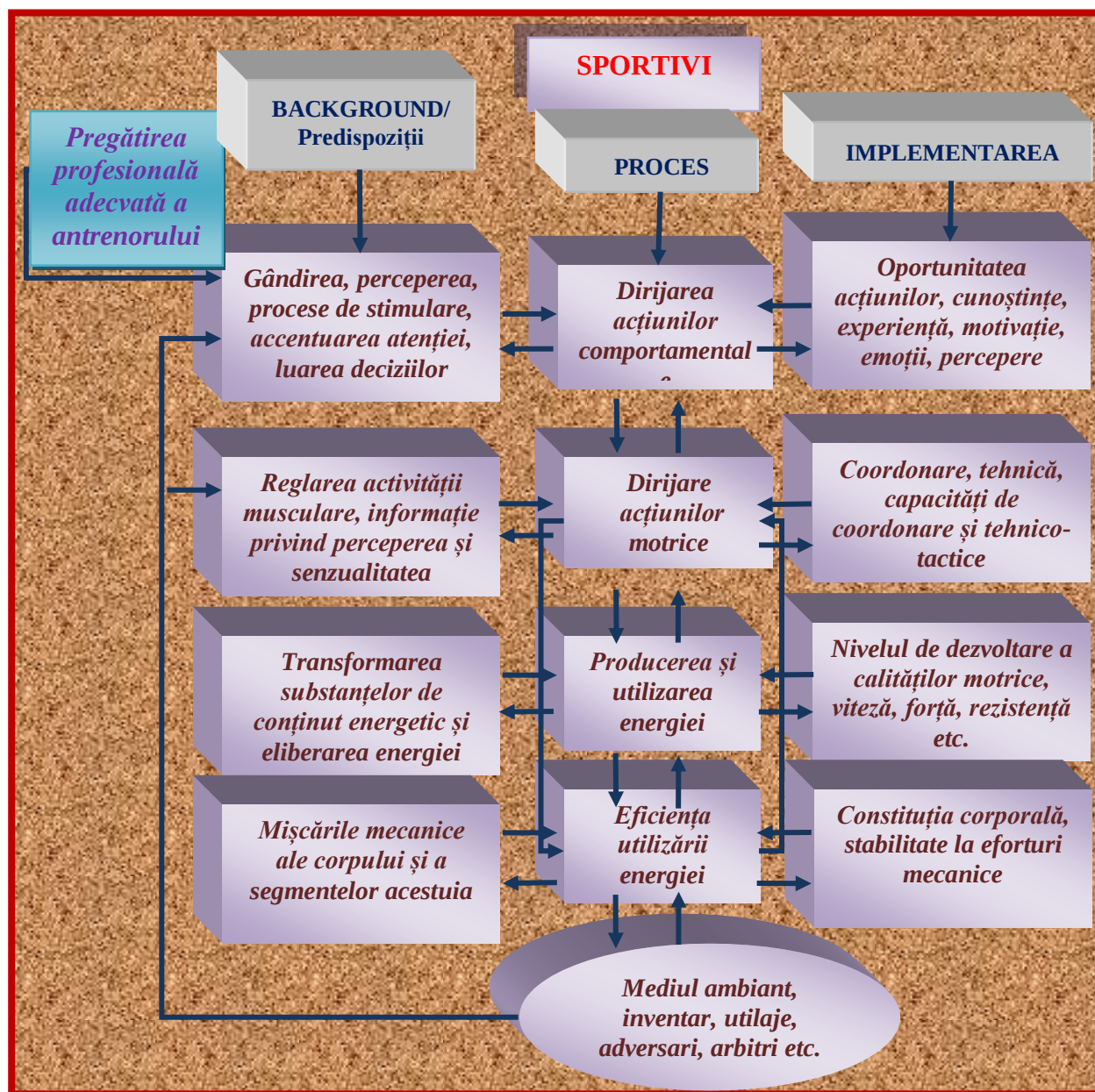


Fig.5. Interconexiunea elementelor esențiale în cadrul sistemului de dirijare a procesului de antrenament al sportivilor de performanță

Luarea în considerație a tuturor elementelor în interconexiunea lor complexă, din figura anterioară, apare destul de importantă pentru un proces managerial de pregătire sportivă adecvat.

Printre cauzele care diminuează considerabil gradul de eficacitate a dirijării

pregătirii multianuale a rezervelor sportive pot fi menționate:

- lipsa unei baze informaționale de date cu privire la nivelul dezvoltării fizice, al pregătirii motrice și al stării sănătății copiilor și adolescenților pentru selecția în grupele de pregătire inițială (la fotbal);

- lipsa unui sistem multianual, științific argumentat, de selecție a sportivilor de perspectivă pentru completarea loturilor naționale la diferite probe de sport (inclusiv fotbal);

- lipsa condițiilor elementare de realizare a obiectivelor procesului de instruire și antrenament;

- eficacitatea scăzută a sistemului de pregătire profesională, de ridicare a nivelului profesional, de atestare și de eliberare a licențelor specialiștilor care asigură pregătirea rezervelor sportive;

- lipsa de specialiști de înaltă calificare în sistemul de pregătire a rezervelor sportive, care ar realiza procesul de antrenament în școlile cu profil sportiv de diferit tip;

- imperfecțiunea bazei normativ-juridice, care ar reglementa activitatea școlilor cu profil sportiv: adică stabilirea normelor de remunerare a muncii antrenorilor și profesorilor, inclusiv pentru succese deosebite ale discipolilor; a condițiilor de atribuire a categoriilor de calificare pentru antrenori-profesori; a volumului maximal al activității de instruire și antrenament; a organizării procesului de instruire și antrenament etc.

- starea nesatisfăcătoare a activității școlilor cu profil sportiv, precum și a sferei controlului privind eficacitatea activității lor.

Din punct de vedere managerial este necesar:

- a monitoriza starea reală a bazelor de antrenament și de competiții, a utilajului și inventarului; numărul de antrenori și calificarea lor; numărul real al grupelor și al sportivilor lor în vederea prognozării necesităților dezvoltării diferitelor probe de sport pe termen lung;

- a elabora și a implementa măsuri de stimulare a antrenorilor-profesori de calificare înaltă care activează cu sportivi începători sau cu sportivi la etape mai avansate ale formării măiestriei sportive;

- a elabora și a aplica măsuri de stimulare a activității competiționale performante a tinerilor sportive;

- a elabora și a adapta permanent conținutul și structura tehnologiilor metodico-sportive, aplicate în procesul de antrenament la diferite etape ale perioadei competiționale, în funcție de legitățile aclimatizării geografice și de fusul orar, în condițiile schimbării bruște a regimului de viață și în procesul deplasării sportivilor la locurile de pregătire și de concurs;

- a realiza o planificare eficientă, o programare și dirijare optimă a procesului de antrenament și a activității competiționale a sportivilor de performanță.

Referințe bibliografice:

1. Balint Gh. (2002) Bazele jocului de fotbal. Bacău: Editura Alma mater. 157 p
2. Ciolcă S.M. (2006) Tehnica și tactica jocului de fotbal. București: Editura Fundației România de Măine. 148 p.
3. Dragnea A. (1996) Antrenamentul sportiv. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Dumitrescu G. (2010) Fotbal: terminologie. Oradea: Editura Universității.
5. Ghenadi V., Grapă F., Balint Gh. (2002) Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică. Bacău> Ed. Alma Mater.
6. Ghermănescu-Kunst I. și colab (1983) Teoria și metodică handbalului. București: Editura Didactică și Pedagogică. 304 p.
7. Manolachi V. (2016) Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului. Chișinău: Editura USEFS. 304 p.