

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ALE FOTBALIȘTILOR CU VÂRSTA DE 12-14 ANI

Caracaleanu Cristian Mihai¹,

Potop Vladimir²,

¹Asociația Clubul Sportiv de Arte Marțiale Seishindokan, Alexandria, jud. Teleorman, România

²Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Ecologică din București, România

Rezumat. Studiul urmărește verificarea experimentală a unei serii de mijloace și metode specifice jocului de fotbal, eficiente în ridicarea indicilor de manifestare a calităților motrice ale fotbalistilor cu vârsta de 12-14 ani. Rezultatul cercetării, bazat pe metoda testelor, a dus la elaborarea unei programe de antrenament pentru eficientizarea motricității jucătorilor. Datele culese și înregistrate în fișele individuale de observație au condus la constatarea că programa de pregătire pentru juniori revăzută a fost elaborată ținând seama, în primul rând, de particularitățile motrice ale jucătorilor, în vederea obținerii performanței sportive.

Cuvinte-cheie: calități motrice, profil motric, performanță, traseu, experiment.

Introducere

Caracteristicile și tendințele de dezvoltare ale jocului de fotbal trebuie să-și găsească locul și ponderea în pregătirea echipelor de copii și juniori. Această practică este benefică pentru viitoarele performanțe sportive în fotbal. La vârsta de 12-14 ani disponibilitățile fizice, fiziologice, și evoluție.

Repetarea unor procedee și acțiuni tehnice și tactice în condiții mai puțin dificile ajută la o dezvoltare mai rapidă a aptitudinilor copiilor de a executa numeroase exerciții sportive. Dozarea eforturilor se face în conformitate cu posibilitățile funcționale ale organismului în creștere. Nivelul pregătirii lor fizice fiind mai scăzut, trebuie alternate exercițiile cu caracter diferit. [1,2,6,8]

Numărul de ore săptămânale de antrenament al copiilor poate fi identic cu al adulților, dar durata și intensitatea activităților sunt mai reduse. Planificarea antrenamentului sportiv trebuie făcută în concordanță cu particularitățile de vârstă. Este important să se argumenteze structura și conținutul fiecărui antrenament, astfel ca în cadrul lui să fie dezvoltate eficient principalele calități motrice ale jucătorului, care servesc ca punct de plecare pentru formarea deprinderilor motrice de bază. [1, 3, 4].

Conținutul și structura antrenamentului la etapa incipientă a pregătirii sportive determină

într-o mare măsură posibilitatea atingerii performanței sportive în domeniul fotbalului.

Mijloace și metode:

Profilul biomotric al jucătorului de fotbal este dat de efectul calităților motrice de bază, ca: viteza, rezistența, îndemânarea, detenta și forța, ce contribuie la creșterea capacității de efort a organismului și, implicit, la obținerea progresului.

Unii specialiști [5, 7, 9] consideră că în structura antrenamentului trebuie indicate nu doar orele destinate pregătirii fizice generale, dar și ponderea timpului, ce trebuie rezervat pentru formarea unor calități motrice concrete, precum a rezistenței generale și a celei speciale, a vitezei, forței, mobilității etc. Cea mai eficientă se consideră varianta în care 35% din timp se acordă dezvoltării vitezei, 30% dezvoltării forței și 35% dezvoltării rezistenței. S-a stabilit că cea mai eficientă metodologie, folosită la etapa incipientă a pregătirii sportive, prevede acordarea a 40% din timp dezvoltării calităților de forță-viteză. Folosirii mijloacelor ce dezvoltă rezistența, viteza și mobilitatea trebuie să i se acorde doar 15% din timp.

Pentru a ilustra dezvoltarea calităților motrice, care conduc la formarea jucătorului de fotbal junior, s-a efectuat un experiment, în intervalul macrociclului: 01.02.2017-01.02.2018, pe un eșantion de 8 subiecți, de 12-14 ani, repartizați în două grupe, de la C.S.S. Alexandria, Secția Fot-

bal, constând din mai multe probe:

- A-Viteză. Am urmărit atât parametrii vitezei ciclice (sprint, accelerări), cât și cei ai vitezei aciclice (execuția diferitelor acțiuni motrice), utilizând: metoda alternativă, metoda exersării ac-

țiunilor de joc și cea a antrenamentului sub presiune, prin care s-au reliefat: intensitatea, durata și perioada mijloacelor folosite pentru măsurarea vitezei (Tabelul 1).

Tabelul 1. Intensitatea, durata și perioada mijloacelor folosite pentru măsurarea vitezei ciclice în antrenamentul echipei

MIJLOACE	Intensitatea	Durata	Perioada
- Câte doi jucători, unul în spatele celuilalt, cel din spate are mingea la picior, pe care o lovește peste primul jucător; în același timp se va deplasa stânga sau dreapta cca 7 metri; primul sprintează după minge, orientându-se în ce parte s-a dus coechipierul, printr-o ușoară întoarcere a capului; recuperează mingea și o pasează primului jucător	mare	3 x 5 repetări	c
- Pase în doi cca 5 metri distanță, cu efectuarea unor acțiuni motrice, o genuflexiune, o flotare sau o săritură cu genunchii la piept	mare	4 x 5'	c
- Variante de alergare în viteză (80 metri – 4 x 20) 20 metri alergare cu spatele, 20 metri alergare cu pași adăugați, 20 metri alergare în viteză, 20 metri cu pași încrucișați	mare	4 x 5 repetări	c
- Fiecare jucător cu o minge; lansarea mingii la 10 – 20 metri, sprint spre ea; între sprinturi mingea este condusă 10 – 12 metri, în alergare ușoară	mare	10 – 12x	c

În cazul vitezei aciclice, mijloacele folosite pentru măsurarea vitezei au fost ștafeta și suveica (Tabelul 2).

Distanțele, parcurse în viteză, au determinat

elaborarea, prin analogie, a programului de exerciții, pentru dezvoltarea formelor de manifestare a vitezei, prin deplasările în teren (numărul sprinturilor într-un meci): Tabelul 3.

Tabelul 2. Stafete și suveici pentru dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție și de deplasare

MIJLOACE	Intensitatea	Durata	Perioada
- Stafeta cu sprint și alergare cu spatele pe distanța de 10 metri dus- întors	mare	4-5x	p+c
- Ștafeta cu alergare șerpuită printre jaloane pe distanța de 20 metri	mare	4-5x	p+c
- Suveica: pasă dintr-o atingere la distanța de 10-15 metri;	mare	4-5'	p+c
- suveica: lovirea mingii cu capul, menținerea ei în aer, putându-se folosi și sub forma de concurs	mare	4-5'	p+c
- Suveica la 20 de metri distanță: conducere: pasă- reprimire – întoarcere 180 grade; pasă și deplasare la turul opus	mare	5-6'	p+c
- Concurs: mingea la mijlocul distanței de 50 metri dintre doi participanți; la semnal, cei doi vor sprinta spre minge, pentru a intra în posesia ei	mare	4-5x	p+c

Tabelul 3. Numărul de sprinturi pe meci

Distanța / jucător	J.K.	D.M.	I.S.	D.P.	Total	Medie	Cca	m
10 metri	8	9	7	6	30	7.5	8	80
20 metri	4	4	4	3	15	3.75	4	80
30 metri	-	3	3	2	8	2	2	60
Peste 30 metri	-	1	2	1	4	1	1	30
Total	12	17	16	12	57	14.25	15	

În concluzie, un apărător efectuează, în medie, un număr de 15 sprinturi de 10-30 m, ceea ce ar echivala cu parcurgerea unei distanțe de 250 metri în regim anaerob.

Valorile obținute au fost semnificative pentru stabilirea încărcăturii programului de dezvoltare a vitezei.

B. Pentru ilustrarea rezistenței, calitate motrice de care depinde capacitatea de lucru, prin învingerea fenomenului de oboseală, pe fondul ei manifestându-se toate celelalte calități motrice,

s-au utilizat: metoda alergărilor de lungă durată; dezvoltarea rezistenței în regim de viteză, în condiții apropiate de joc; dezvoltarea rezistenței, cu o structură de efort asemănătoare cu cea din timpul jocului; metoda antrenamentului cu intervale; metoda antrenamentului celor 45 secunde, aplicată dezvoltării rezistenței (Tabelul 4).

În cadrul experimentului s-au utilizat, pentru măsurarea rezistenței, sisteme de acționare ca: mijloace, distanța și durata acestora, intensitatea, pauza și conținutul pauzei.

Tabelul 4. Sisteme de acționare pentru măsurarea rezistenței

Mijloace	Distanța / Durata	Intensitate	Pauza	Conținutul pauzei	Perioada
Alergare relaxată	3x100 metri	Mică	24-30"	Plimbare	p
Alergare relaxată	5x60 metri	Mică	15-20"	plimbare	p
Sprint	5x20 metri	Mare	18-20"	Exerciții de respirație	p
Sprint	5x30 metri	Mare	24-25"	Exerciții de respirație	p
Alergare lansată	3x80 metri	Medie 60%	40"	plimbare	p
Alergare lansată	4x60 metri	Medie 70%	50"	plimbare	p
Alergare lansată	6x40 metri	Medie	60"	Plimbare	p
Alergare cu săritură peste gard	6x30 metri	Medie	70"	plimbare	p

C. Calitatea motrice esențială reliefată în experiment a fost detenta. Fără o bună detentă, fotbalistul nu reușește să ducă la bun sfârșit problemele de joc (marcajul, deposedarea, interceptia, respingerea cu capul, finalizarea), specifice postului (Tabelul 5).

Ca metode, pentru dezvoltarea condiției fizice, în detentă, au fost utilizate săriturile nespecifice și săriturile specifice.

Pentru îmbunătățirea programului de dezvoltare a detentei s-au folosit:

- probele de sărit cu corzi;
- programul de dezvoltare a detentei, fără mingie;
- programul de dezvoltare a detentei cu mingea;
- programul de dezvoltare a detentei în jocuri cu număr redus: în atac și în apărare.

O contribuție esențială la realizarea acțiunilor

de joc, care se dezvoltă prin dinamismul caracteristic și necesar acțiunilor tehnico-tactice aplicate în joc, în condiții de încordare psihică, o au:

D. Îndemânarea, condiționată de echilibru, de calitatea aparatului vestibular și de senzațiile kinestezice. Fiind o calitate motrice perfectibilă, în desfășurarea experimentului am introdus probe specifice în vederea dezvoltării ei pe parcursul jocului de fotbal, ca:

- îndemânarea în regim de viteză;
- îndemânarea membrelor inferioare;
- îndemânarea în spații restrânse, în condiții de adversitate.

E. Forța, capacitate a sistemului neuromuscular de a învinge o rezistență, în cadrul jocului de fotbal, apare sub forme specifice de manifestare, fiind evidențiată de: forța de joc, forța de a depune un efort mare, forța de lovire a mingii, forța pentru depășirea mai multor probe.

Tabelul 5. Sisteme de dezvoltare a detentei utilizate în experiment

Mijloace	Dozare	Pauză între repetări	Pauză între serii	Perioada
Sărituri pe unul sau ambele picioare	2x50		1.5-2'	p+c
Sărituri pe unul sau ambele picioare cu întoarcere în aer	2x15		1-2'	p+c
Sărituri pe unul sau ambele picioare peste obstacole	3x20		1-2'	p+c
Sărituri în lungime și înălțime	2x10	1-2'	2-3'	p
Sărituri cu saci de nisip așezați pe gambe	3x20		1-2'	p
Sărituri la coardă	2x2-3'		1'	p
Pas sărit, pas săltat	20-30 m		1-1.5'	p+c
Sărituri de pe un loc și din alergarea cu lovirea mingii cu capul	3x10		1'	c
Sărituri succesive cu lovirea mingii cu capul	1-1.5'		1'	c
Sărituri în doi (umăr la umăr, spate la spate, piept la piept)	2x10-15		1-2'	c
Sărituri plonjon și lovirea mingii cu capul (mingea aruncată de antrenor)	2x5	10-12'	1-2'	p+c
Sărituri cu lovirea mingii cu capul, din pasa dată de antrenor	1x4-5			p+c

Pentru componentele constitutive ale modelului de joc, s-au stabilit indicatorii performanțiali de nivel optim pentru juniori, ce au determinat comportamentul tehnico-tactic: șuturi pe poartă, deposedări, pase, tatonări, replieri, interceptii.

În urma analizei rezultatelor obținute, am stabilit obiectivele, în vederea eficientizării calităților motrice în procesul instruirii sportive, pe

baza cărora s-au realizat testele experimentale.

Rezultat:

Pentru a sublinia efectul dezvoltării calităților motrice, în economia jocului de fotbal, organizații studiului au propus efectuarea câtorva probe de control, ca: trasul la două porți.

Exercițiul a continuat până ce jucătorul a expedit 10 șuturi la fiecare poartă:

Tabelul 6. Rezultatele obținute la proba "Trasul la două porți"

Subiecții	Șuturi la poartă	Șuturi la poartă	Goluri	Procentaj de goluri
C1	20(10+10)	18(10-8)	8(5-3)	40
C2	20(10+10)	17(8-9)	9(4-5)	45
C3	20(10+10)	18(9-9)	10(6-4)	50
C4	20(10+10)	15(6-9)	7(2-5)	35
P1	20(10+10)	14(7-7)	6(4-2)	30
P2	20(10+10)	15(8-7)	8(5-3)	40
P3	20(10+10)	16(6-10)	5(2-3)	25
P4	20(10+10)	15(6-9)	7(3-4)	35

Din datele consemnate în Tabelul 6, se remarcă superioritatea valorică a rezultatelor, aparținând subiecților din prima grupă, notați abreviat

ca urmare a unei mai bune pregătiri fizico-motrice, îmbunătățită, prin aplicarea unui program de antrenament bine elaborat, pentru comporta-

mentul ofensiv.

Cealaltă probă a constat într-o cursă în suprafața de pedeapsă, specifică pentru comportamen-

tul defensiv, realizată din: plecarea, în tatonare laterală, de la punctul de 11 metri, sprint înainte, până la 16 metri.

Tabelul 7. Rezultatele obținute la proba specifică a comportamentului defensiv al celor opt subiecți ai experimentului

SUBIECȚI	1	2	3	4	5	6	7	Total
C1	10,0"	18,5"	18,0"	19,0"	20,5"	20,0"	20,0"	143,0"
C2	18,2"	18,3"	18,7"	19,0"	10,2"	19,5"	20,0"	132,9"
C3	18,7"	18,3"	19,0"	19,5"	20,0"	20,3"	20,0"	135,8"
C4	19,5"	19,5"	19,0"	20,0"	20,5"	20,0"	20,0"	138,5"
P1	19,0"	19,5"	20,0"	20,0"	20,2"	20,6"	20,7"	140,0"
P2	19,1"	19,4"	19,5"	20,0"	20,3"	20,8"	20,9"	140,0"
P3	20,2"	19,4"	19,4"	20,0"	20,5"	21,0"	21,5"	142,0"
P4	20,5"	20,0"	19,5"	20,0"	20,5"	22,0"	21,5"	145,0"

Rezultatele inserate în tabel demonstrează efectul dezvoltării calităților motrice asupra evoluției subiecților din a doua grupă experimentală, ca urmare a pregătirii fizico-motrice mai eficiente pentru comportamentul defensiv.

Concluzii și propuneri

Conexiunile ce se stabilesc între rezultatele obținute și analiza acestora au demonstrat că juniorii de 12-14 ani dispun de un potențial biologic, care-i fac capabili să suporte rigorile impuse de regimul de pregătire fizică, necesară evoluției calităților motrice, prin raționalizări de ordin

metodologic.

Eficiența mijloacelor folosite în pregătirea motrice s-a materializat, la capatul perioadei de 12 luni, prin rezultate superioare, înregistrate în experiment, la probele de control, pentru viteză, rezistență, detentă și forță.

În final, s-a propus ca proba de control, „Cursa în suprafața de pedeapsă”, pe care au folosit-o la sfârșitul studiului, să fie luată în calcul, analizată și, eventual, introdusă în programă, ca specifică pentru comportamentul defensiv.

Referințe bibliografice :

1. Balint, Gh. (2007). Metodica predării fotbalului în gimnaziu. Iași: Ed. Pim.
2. Barbu, D. (2008). Tehnica jocului de fotbal. Craiova: Universitaria.
3. Brîndescu, S. (2013). Exerciții de fotbal. Timișoara: Ed. de Vest.
4. Cârstea Gh. (1991). Teoria și metodica educației fizice și sportului. Note de curs. București: Editura Universul.
5. Demeter, A. (1982). Bazele fiziologiei și biochimiei ale formării deprinderilor motrice. București: Sport-Turism.
6. Dragnea, A. (1980). Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice. București: ANEFS, 1991.
7. Dragnea A. (1996). Antrenamentul Sportiv. București: Didactică și Pedagogică.
8. Drăgan, A. (2009). Optimizarea lecției de antrenament la disciplina fotbal. Galați: University Press.
9. Hancăș, P.A. (2011). Zone de efort în jocul de fotbal. Drobeta Turnu Severin: Ed. Irea.
10. Ispas, D. M. (2011). Utilizarea diferitelor forme de atac în fotbalul actual. Drobeta Turnu Severin: Ed. Irea.
11. Izvernar, S. (2013). Elemente teoretice și practice în predarea fotbalului. Craiova: Ed. Sitech.
12. Martinescu, F. (2008). Fotbalul în școală. Slobozia: Ed. Star Tipo.
13. Mateev, L.P. (1995). Teoria și Metodica Educației Fizice. București: Ed. Sport-Turism.
14. Mocanu, M. (2009). Modelarea conținutului instruirii la grupele de performanță pentru începători, la clubul sportiv școlar. Iași: Ed. Studis.