

CZU 796.015:796.332

STUDIU PRIVIND PREGĂTIREA TEHNICĂ A UNEI REPREZENTATIVE ȘCOLARE DE FOTBAL PE TEREN REDUS LA GIMNAZIU

**Ciubotaru Mihai¹,
Leuciuc Florin²,
Gălățeanu Sorin³**

¹Liceul Tehnologic „Iorgu Vârnăv Liteanu”, Suceava, România

²Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava, România

³Școala Gimnazială „Aurelian Stanciu”, Salcea, România

Rezumat. Fotbalul este prezent în joaca zilnică a copiilor, este parte integrantă a ansamblului de activități ce concură la folosirea utilă a timpului liber, reprezintă un mijloc de menținere și întărire a sănătății și de valorificare socială a aptitudinilor sportive ale tinerilor, un factor ce mijlocește stabilirea relațiilor de prietenie, de educare a solidarității atât între componenții echipelor, cât și din situația din care face parte școala.

Scopul lucrării constă în îmbunătățirea procesului de instruire a echipei reprezentative școlare la clasele de gimnaziu. Drept urmare, sperăm că elaborarea lucrării va contribui la îmbunătățirea și clarificarea programelor de antrenament necesare copiilor ce sunt angrenați în activitatea fotbalistică a școlii.

Cuvinte-cheie: elevi, gimnaziu, fotbal, pregătire tehnică, echipă.

Actualitatea temei. Fotbalul este unul dintre jocurile sportive în care se pot manifesta, în cele mai diverse forme, concepția, organizarea și desfășurarea acțiunilor atât cu, cât și fără minge. Dacă acțiunile de apărare colectivă sunt dificile, ca urmare a lipsei posibilităților de inițiativă (lipsa mingii), sau mai ușoare, din punctul de vedere al execuțiilor individuale (deposedare, degajare, marcaj), cele de atac, deși teoretic există inițiativă de joc (posesia mingii), sunt mult mai dificile, atât ca execuție individuală, cât și ca mecanism de desfășurare a jocului colectiv.

Din aria vastă a combinațiilor ofensive, antrenorii și jucătorii trebuie să știe să le aleagă pe cele capabile să pună adversarul în situații cât mai neprevăzute și greu de rezolvat.

Jocul de fotbal, contribuie la menținerea sănătății, la dezvoltarea capacităților fizice și psihice, la însușirea unor deprinderi motrice și a unor cunoștințe speciale de tehnică și tactică [2, 3, 4]. Datorită calităților sale formative și educative, fotbalul este prevăzut în programa de educație fizică școlară printre disciplinele

prioritare. Este utilizat în lecția de educație fizică începând cu clasa a V-a, precum și în cadrul orelor de cerc sportiv.

Ca disciplină sportivă, fotbalul a cunoscut o dezvoltare deosebită în țara noastră, organizându-se, în prezent, competiții pentru toate categoriile, de la fotbalul de masă până la cel de înaltă performanță. În paralel cu dezvoltarea sa cantitativă, fotbalul a evoluat mult și sub aspect calitativ, nivelul la care se practică în prezent fiind deosebit de ridicat.

Fotbalul este un joc sportiv care se bucură de apreciere din partea tuturor categoriilor de participanți de orice vârstă. Practicarea jocului de fotbal la diferite categorii de vârstă școlară îmbracă trăsături, cerințe și scopuri diferite. Toate acestea duc la o diferențiere netă, sub aspectul instruirii, a fotbalului de masă față de cel de performanță, aspect care îi preocupă pe profesorii de educație fizică ce pregătesc echipe reprezentative în vederea participării la competițiile școlare.

Dintr-o statistică efectuată pe baza participării la competițiile școlare în anii

școlari precedenți, a reieșit că diferența de valoare dintre echipe este mare, aceasta datorându-se, în primul rând, pregătirii inițiate de către profesori [5]. În majoritatea cazurilor, pregătirea echipei reprezentative a școlii se rezumă la cele două ore de cerc sportiv pe săptămână, prevăzute în obligația de catedră a profesorului, instruirea necesară participării la competițiile școlare fiind insuficientă sub aspect fizic, tehnic, tactic și teoretic, fapt care presupune un număr mai mare de antrenamente și o planificare adecvată.

Scopul lucrării

Tema lucrării de față încearcă să se înscrie în coordonatele preocupărilor privind pregătirea echipelor reprezentative de gimnaziu, cu scopul de a contribui la optimizarea procesului de instruire a unei echipe care activează la nivelul eșalonului sportului școlar și, respectiv la optimizarea mijloacelor de pregătire tehnică.

Ipotezele lucrării

Folosirea adecvată a mijloacelor de pregătire tehnică conduce la obținerea unor rezultate remarcabile, atât în ceea ce privește învățarea corectă a tehnicii de joc, cât și prin prisma rezultatelor obținute în competiții.

Folosirea adecvată a unui anumit grup de stimulenți (exerciții, cunoștințe etc.) conduce la formarea unor deprinderi temeinice, la formarea stereotipului respectiv, la crearea unor condiții corespunzătoare de formare și, totodată de consolidare.

Subiecții cercetării

În experimentul desfășurat au fost încadrați 18 subiecți din clasele a VI-a – a-VIII-a, selecționați din timpul anului școlar precedent. După clasa din care fac parte subiecții, repartizația a fost următoarea: 5 din clasa a VIII-a, 2 din clasa a VII-a și 11 din clasa a VI-a.

Condiții și sarcini de lucru

Experimentul s-a desfășurat la baza sportivă a Liceului Tehnologic *Iorgu Vârnav Liteanu*, Iiteni, județul Suceava, care cuprinde un teren de handbal cu dimensiunile de 40x20m și o sală de sport cu dimensiunile de 26x14 metri.

Pentru realizarea acestei lucrări s-au stabilit următoarele sarcini de lucru:

- crearea unui model propriu de pregătire, în funcție de particularitățile somatice, motrice și psihice ale jucătorilor, care să conducă la creșterea eficienței în jocuri;
- stabilirea mijloacelor care să corespundă particularităților de vârstă și celor individuale ale componentilor echipei;
- selecționarea mijloacelor cu eficiență crescută, care să conducă la creșterea randamentului jucătorilor în atac;
- stabilirea mijloacelor adecvate în vederea creșterii eficienței jocului în apărare;
- optimizarea procesului de pregătire prin folosirea rațională a mijloacelor și metodelor de pregătire.

Metode de cercetare utilizate

În vederea elaborării acestei lucrări și a valorificării datelor culese, dintre metodele folosite în cercetarea științifică, am apelat la metode cuprinse în grupa celor de investigație propriu-zise, dar și la metode de prelucrare și interpretare a datelor recoltate. Această separare a metodelor este pur metodologică, metodele de prelucrare și interpretare a datelor neputând fi separate de cele de investigație, depinzând de acestea și aplicându-se chiar concomitent.

Dintre metodele de investigație am folosit:

- studiului bibliografic și a lucrărilor de specialitate apărute,
- ancheta,
- observația,
- înregistrarea,
- experimentul pedagogic.

Pe parcursul desfășurării experimentului s-au făcut următoarele două testări:

- testarea inițială - la începutul perioadei de pregătire, după câteva lecții de acomodare,
- testarea finală - la sfârșitul anului competițional 2016 - 2017.

Sistemul de testare a cuprins următoarele probe de pregătire tehnică:

1. Probă complexă –în secunde

Jucătorul și mingea sunt la 1 metru în continuarea liniei formate de cele 5 jaloane

așezate din 3 în 3 metri față de suprafața de pedeapsă. La semnal, jucătorul conduce mingea printre jaloane, trage la poartă, se întoarce, revine în viteză la locul de plecare. Următorul traseu începe după 10 secunde de pauză.

2. Lovirea mingii suspendate cu capul - număr de lovituri. La categoria 11 - 12 ani la distanță de 25 - 30 cm în 15 secunde, iar la categoria 13 - 15 ani la distanța de 30 - 35 cm în 20 secunde.

3. Tras la două porți - zece acțiuni categoria 11 - 12 ani, paisprezece acțiuni la categoria 13 - 15 ani. Porțile sunt situate în paralel la 30 metri. În fiecare poartă stă portarul cu 3 - 4 mingi. Jucătorul care trage la poartă se află la mijlocul terenului, între cele două porți, într-o zonă de 2 metri lățime, din care șutează. Se mai poate atinge mingea încă de 1-2 ori, între preluare și tras la poartă.

Exercițiul se continuă cursiv, până la terminarea numărului de acțiuni prevăzute.

4. Pentru portar: 5 degajări cu boltă, astfel încât mingea să cadă într-un cerc marcat la distanță de 20 metri, dispus lateral de poartă, pe axa longitudinală a terenului.

Prezentarea și prelucrarea rezultatelor

Rezultatele înregistrate la testarea inițială au arătat de unde se pleacă în pregătire, iar testarea finală oferă răspunsuri la eficiența mijloacelor folosite pentru îmbunătățirea pregătirii tehnice și, de asemenea, date utile pentru pregătirea anului competițional următor.

Prelucrarea statistică a rezultatelor înregistrate la cele două testări prin intermediul indicatorilor statistici – media aritmetică, dispersia, abaterea standard și coeficientul de variabilitate - este prezentată în Tabelele 1, 2 și 3:

Tabelul 1. Prelucrarea rezultatelor pe criteriul vârstei – categoria 14 ani

Nr. crit.	Proba		Media aritmetică $\bar{x}$	Dispersia S^2	Abaterea standard S	Coeficientul de variabilitate C_v
1	Proba complexă	TI	39	2,11	1,45	3,71
		TF	37	4,17	2,04	5,48
2	Lovirea mingii suspendate	TI	7	2,05	1,43	20,4
		TF	9	1,76	1,32	14,6
3	Tras la două porți	TI	4	1,52	1,23	30,75
		TF	9	3,82	1,95	21,7
4	Proba pentru portari	TI	2	0,11	0,34	17,1
		TF	4	0,05	0,22	6

Tabelul 2. Prelucrarea rezultatelor pe criteriul vârstei – categoria 13 ani

Nr. crit.	Proba		Media aritmetică $\bar{x}$	Dispersia S^2	Abaterea standard S	Coeficientul de variabilitate C_v
1	Proba complexă	TI	38	3	1,73	4,55
		TF	37	1,5	1,22	3,29
2	Lovirea mingii suspendate	TI	6	2	1,41	23,5
		TF	9	1	1	11,1
3	Tras la două porți	TI	5	0,4	0,6	12
		TF	11	0,6	0,7	6,3

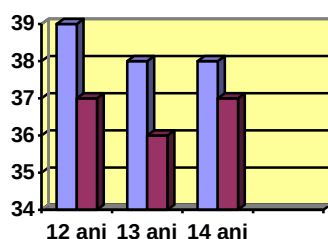
Tabelul 3. Prelucrarea rezultatelor pe criteriul vârstei – categoria 12 ani

Nr. crit.	Proba		Media aritmetică $\bar{x}$	Dispersia S^2	Abaterea standard S	Coeficientul de variabilitate C_v
1	Proba complexă	TI	38	0	0	0
		TF	36	2	1,41	3,91
2	Lovirea mingii suspendate	TI	8	1	1	12,5
		TF	10	1	1	10
3	Tras la două porți	TI	5	0	0	0
		TF	11	0	0	0

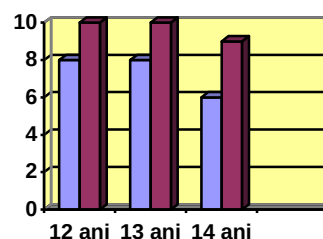
Reprezentări grafice

Valorile mediei aritmetice la testarea inițială și finală.

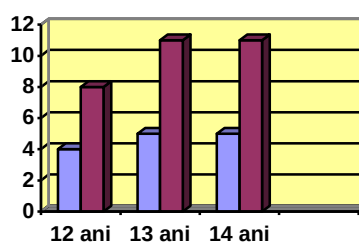
Proba nr.1 - media aritmetică pe categorii de vârstă

**Fig. 1**

Proba nr.2 - media aritmetică pe categorii de vârstă

**Fig. 2**

Proba nr.3 - media aritmetică pe categorii de vârstă

**Fig. 3****Interpretarea datelor**

Utilizând metoda statistică în domeniul nostru ne-am propus ca, pe baza unui eșantion

reprezentativ să apreciez valoarea unor indicatori. Structura eșantionului, caracterizată

prin indicatorii calculați, ne permit să formulăm câteva aprecieri.

Media aritmetică la toate probele de control arată faptul că s-au îmbunătățit performanțele elevilor pe parcursul perioadei de pregătire, existând diferențe vizibile între testarea inițială și cea finală.

Valorile dispersiei, respectiv ale împrăstierii, sunt mici, tinzând să se grupeze în jurul mediei. Explicația acestui fenomen constă în faptul că subiecții aleși nu fac parte dintr-o selecție întâmplătoare, ci au fost anume selecționați, după performanțele realizate.

Coeficientul de variabilitate ne permite compararea diferitelor colective statistice. În practica procesului pedagogic, unde variabilitatea este în general ridicată, se consideră că împrăștierea este mică între 0-15%, moderată între 15-25%, mare între 25-35% și excesivă - peste 35%. Analizând valorile obținute în acest caz pentru coeficientul de variabilitate, putem afirma că, în general, colectivul este omogen, în special la nivelul vârstei. Analizând dinamica fenomenului din punctul de vedere al variabilității relative, putem aprecia activitatea pedagogului, evidențiind în paralel și dinamica tendinței centrale (respectiv, media aritmetică). Coeficienții de variabilitate ne arată o omogenitate mare (în general) în paralel cu creșterea mediei aritmetice, aspect caracteristic proceselor educaționale.

Elevii clasei a VIII-a (14 ani) nu obțin rezultatele așteptate, acestea fiind ca medie sub nivelul celor de clasa a VII-a. O explicație ar fi faptul că, la nivelul ariei curriculare „Educație fizică și sport” pentru clasa a VIII-a, nu este prevăzută decât o oră de educație fizică și, de asemenea, că timpul dedicat fotbalului în timpul liber s-a diminuat din cauza pregătirii pentru examenul de evaluare națională.

Categoriile de vârstă 12 - 13 ani au obținut performanțe bune și foarte bune, există progres, iar dorința de a fi mai bun, de a prinde un loc în echipă, îi face pe elevi să participe cu interes la această formă de organizare.

Concluzii. Trecerea de la antrenamentul cantitativ la antrenamentul calitativ și eficient, bazat pe precizia și rigoarea demersurilor instructionale bine gândite (planificare, metode, mijloace și standardizarea acestora) este impus de nivelul actual al măiestriei tehnice din jocul de fotbal.

Tehnica motrice, elemente tehnice, procedee tehnice, măiestrie tehnică, stilul tehnic, tehnica jocului cu mingea și tehnica jocului fără minge, model de execuție, structuri de procedee tehnice sunt noțiuni concrete, cu care trebuie să se opereze în lecția de antrenament.

Utilizarea și adaptarea unor mijloace și metode de antrenament, caracteristice altor sporturi, ca elemente adjuvante ale antrenamentului sportiv, sporesc eficiența perfecționării mijloacelor specifice fotbalului.

Numărul redus de exerciții, cu eficiență selectivă și cumulativă, dar repetate de foarte multe ori, este nu numai o tendință actuală, ci și un mod eficient de a pregăti temeinic partea tehnică.

O bună măiestrie în execuțiile tehnice efectuate în viteză și în condiții de adversitate dă cursivitate jocului prin acțiuni simple și eficace.

Tehnica paselor, determinată de tactica sistemelor de joc, a căpătat precizie în condițiile în care viteza de joc a crescut (circulația jucătorilor și circulația mingii).

Tehnica driblingului s-a perfecționat continuu datorită diminuării de timp și spațiu. Jucătorii pe spații mici fac acțiuni tactice rapide și eficiente privind controlul mingii. De asemenea, stop-ul la minge este urmat de preluare, apărând devierea ca urmare a circulației mingii și a așezării raționale a jucătorilor în sistem.

La acest nivel nu mai există jucători care să execute strict elemente tehnice pe un anumit post, jucătorii își schimbă locurile de la o fază la alta a atacului și se observă că atacanții participă la fazele de apărare și goluri înscrise de jucătorii din apărare.

Instruirea și însușirea corectă a procedeelor tehnice proprii jocului de fotbal și nu numai a celor specifice posturilor dintr-o echipă, cât mai puțină forțare a dezvoltării calităților motrice și, mai ales, a forței și rezistenței sunt câteva dintre normele metodice de care trebuie ținut cont atunci când se pregătește o echipă la această categorie de vârstă.

Alegerea celor mai eficiente mijloace implică programarea exercițiilor care, prin structura și efortul ce-l solicită, să influențeze cât mai mult necesitățile instruirii. Esențialul constă în selectarea și efectuarea exercițiilor confirmate ca eficiente de practica avansată a fotbalului contemporan, și nu a unei mari varietăți de exerciții, dar care nu au eficiența necesară.

Copilul fotbalist este un jucător în devenire și, privit prin această prismă, conținutul activității sale prezente are o bătaie mai lungă. Cu alte cuvinte, conținutul curent al instruirii răspunde atât unor cerințe imediate, cât și altora de perspectivă, iar obiectivele de perspectivă țin seama de posibilitatea reală a evoluției tânărului jucător până la termenul respectiv.

La acest nivel, solicitările competiționale nu au voie să se subordoneze integral conținutului instruirii. Rezultatele în jocurile susținute de copii nu au și nici nu trebuie să aibă semnificația celor disputate între seniori și, ca urmare, ele nu au voie să mutileze bogăția și calitatea instruirii fiecărui tânăr în parte.

Referințe bibliografice:

1. Cârstea, Gh. (1992). *Metodica educației fizice și sportului*. București: Editura Sport – Turism.
2. Cojocaru, V. (1988). *Curs de fotbal- specializare*. București: Editura ANEFS.
3. Stănculescu, V. (1985). *Fotbal pentru copii și juniori*. București: Editura CNEFS.
4. Șiclovan, I., Ardelean, C., Teodorescu, D. (1971). *Fotbal la copii*. București: Editura Stadion.
5. Tudos, Ș. (1993). *Elemente de statistică aplicată*. București: Editura ANEFS.