

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

**Cu titlu de manuscris  
C.Z.U: 796.332(053.2):796.015.1 (043.3)**

**TATARCAN Cătălin-Andrei**

**DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII LA FOTBALIȘTII DE 12-13  
ANI ÎN FUNCȚIE DE SPECIFICUL POSTULUI DE JOC**

**Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**Teză de doctor în științe ale educației**

**Conducător științific:**

**BRANIȘTE Gheorghe,  
doctor în științe pedagogice  
conferențiar universitar**

**Autor:**

**Chișinău, 2023**

© **Tatarcan Cătălin-Andrei, 2023**

## CUPRINS

ADNOTARE (în limba română, rusă și engleză) .....	5
LISTA TABELELOR .....	8
LISTA FIGURILOR .....	9
LISTA ABREVIERILOR .....	11
INTRODUCERE .....	12
1. ABORDĂRI TEORETICE ȘI METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR JUNIORI.....	19
1.1. Particularitățile antrenamentului sportiv la nivel de juniori .....	19
1.2. Tendințele pregătirii sportive ale fotbalistilor juniori de 12-13 ani .....	25
1.3. Rolul calității motrice îndemânarea în educație fizică și sport .....	30
1.4. Concluzii la capitolul 1.....	42
2. CADRUL METODOLOGIC ȘI ORGANIZAȚIONAL ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR JUNIORI ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC.....	43
2.1. Metodologia cercetării. Subiecții și organizarea cercetărilor.....	43
2.2. Opiniile specialiștilor privind tendințele pregătirii sportive a fotbalistilor juniori.....	56
2.3. Analiza acțiunilor de joc a fotbalistilor juniori la nivel regional în funcție de postul de joc .....	67
2.4. Aprecierea nivelului pregătirii motrice și dezvoltării capacităților coordinative la fotbalistii juniori pe plan național .....	81
2.5. Concluzii la capitolul 2 .....	90
3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI DEZVOLTĂRII ÎNDEMÂNĂRII LA FOTBALIȘTII JUNIORI ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC	91
3.1. Programul experimental de pregătire diferențiată a fotbalistilor juniori în funcție de specificul postului de joc .....	91
3.2. Analiza indicilor motrici al fotbalistilor juniori participanți la experiment în funcție de postul de joc .....	96
3.3. Dinamica indicilor pregătirii tehnice al fotbalistilor juniori participanți la experiment în funcție de postul de joc .....	114
3.4. Nivelul dezvoltării îndemânării la fotbalistii juniori participanți la experiment în funcție de postul de joc .....	119
3.5. Concluzii la capitolul 3.....	130
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE.....	131
BIBLIOGRAFIA.....	134

ANEXE.....	144
Anexa 1. Chestionar pentru antrenori .....	145
Anexa 2. Program de pregătire sportivă bazat pe dezvoltarea îndemânării în funcție de postul de joc al fotbaliștilor juniori de 12-13 ani .....	147
Anexa 3. Tabele centralizatoare cu rezultatele pregătirii motrice a echipelor din România ..	169
Anexa 4. Tabele centralizatoare cu rezultatele acțiunilor de joc al echipelor de junior de 12-13 ani din România .....	175
Anexa 5. Acte de implementare .....	179
Declarația privind asumarea răspunderii.....	184
CV EUROPASS.....	185

## ADNOTARE

**Tatarcan Cătălin-Andrei** „Dezvoltarea îndemânării la fotbaliștii de 12-13 ani în funcție de specificul postului de joc”. Teză de doctor în științe ale educației, specialitatea 533.04.Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație. Chișinău, 2023.

**Structura tezei:** introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (186 titluri), 133 pagini text de bază, 5 anexe, 43 figuri, 25 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 13 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** fotbal, juniori, îndemânare, post de joc, pregătire sportivă, pregătire fizică, pregătire tehnică, indici calitativi.

**Scopul cercetării** constă în cercetarea eficienței dezvoltării îndemânării la fotbaliștii junior în funcție de specificul postului de joc.

**Obiectivele cercetării:** 1. Analiza și sinteza literaturii de specialitate pe problema pregătirii fotbaliștilor juniori. 2. Cercetarea nivelului pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori pe plan național. 3. Elaborarea programului experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii junior în funcție de specificul postului de joc. 4. Validarea eficienței aplicării programului experimental în dezvoltarea îndemânării la fotbaliștii junior în funcție de specificul postului de joc.

**Noutatea și originalitatea științifică** a cercetării constă în conceptualizarea experimentală a programului de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii junior în funcție de specificul postului de joc. Aplicarea în practică a programului dat va contribui la optimizarea procesului de pregătire a fotbaliștilor juniori, exprimat prin sporirea nivelului pregătirii motrice, tehnice, precum și a calității jocului în ansamblu.

**Rezultatele științifice obținute în cercetare** demonstrează în mod experimental eficiența optimizării procesului de instruire a fotbaliștilor junior în funcție de specificul postului de joc al acestora. Implementarea în practică a programului experimental propus, va contribui la sporirea nivelului pregătirii sportive, atât a jucătorilor pe fiecare post de joc în parte, cât și al întregii echipe.

**Semnificația teoretică** constă în abordarea experimentală a problematicii pregătirii sportive a fotbaliștilor junior în funcție de specificul postului de joc. A fost elaborat un program experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii junior în funcție de specificul postului de joc, care vine să contribuie la sporirea nivelului pregătirii tehnice și motrice, precum și al indicilor calitativi de joc.

**Valoarea aplicativă a lucrării** reiese din posibilitatea punerii în practică a programului experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii junior în funcție de specificul postului de joc al acestora, iar rezultatele înregistrate vor fi puse în aplicație pentru sporirea nivelului calitativ de pregătire sportivă a fotbaliștilor juniori. Programul experimental se recomandă a fi aplicat în perioada selecției jucătorilor pe posturi de joc, perioadă care coincide cu vârsta junioratului.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul de antrenament al fotbaliștilor juniori la un șir de echipe din Cluburile Sportive specializate de fotbal din România. Acestea pot fi aplicate în calitate de material metodologic pentru antrenorii de fotbal la nivel de juniorat, precum și în procesul de pregătire profesională a studenților din instituțiile de învățământ superior de educație fizică și sport la specialitatea „Fotbal”.

## АННОТАЦИЯ

**Татаркан Кэтэлин-Андрей.** «Развитие ловкости у юниоров 12-13 лет в зависимости от специфики игрового амплуа». Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук, специальность 533.04. Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация. Кишинэу, 2023.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, 3 главы, общих выводов и рекомендаций, библиографии из 186 наименований, 133 страниц основного текста, 5 приложений, 43 фигуры, 25 таблицы. Полученные результаты опубликованы в 13 научных работах.

**Ключевые слова:** футбол, юниоры, ловкость, игровое амплуа, спортивная подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, качественные показатели.

**Цель исследования** состоит в исследовании эффективности развития ловкости у футболистов юниоров в зависимости от специфики игрового амплуа.

**Задачи исследования:** 1. Анализ и обобщение специальной литературы по проблеме подготовки футболистов юниоров. 2. Исследование уровня спортивной подготовки футболистов юниоров на национальном уровне. 3. Разработка экспериментальной программы развития ловкости у футболистов юниоров в зависимости от специфики игрового амплуа. 4. Обоснование эффективности применения экспериментальной программы для развития ловкости у футболистов юниоров в зависимости от специфики игрового амплуа.

**Научная новизна и оригинальность** исследований состоит в разработке и экспериментальном обосновании программы по развитию ловкости у футболистов юниоров в зависимости от специфики игрового амплуа. Применяя на практике данной программы будет способствовать оптимизации процесса подготовки футболистов юниоров, которое выражается в приросте уровня физической и технической подготовки, а также улучшения качества игры в целом.

**Научные результаты полученные в исследованиях** экспериментально демонстрируют эффективность оптимизации процесса подготовки футболистов юниоров в зависимости от специфики игрового амплуа. Применение на практике предложенной экспериментальной программы будет способствовать повышению уровня спортивного мастерства, как каждого игрока в отдельности, так и команда в целом.

**Теоретическая новизна** данных исследований заключается в экспериментальном обосновании проблемы спортивной подготовки футболистов юниоров по развитию ловкости в зависимости от специфики игрового амплуа. Была разработана экспериментальная программа по развитию ловкости у футболистов юниоров в зависимости от специфики игрового амплуа, которая должна способствовать повышению уровня технической и физической подготовки, а также качественных показателей игры.

**Практическая значимость работы** исходит из возможности применения на практике экспериментальной программы по развитию ловкости у футболистов юниоров, в зависимости от специфики игрового амплуа, а полученные результаты будут использованы для повышения качества спортивной подготовки футболистов юниоров. Экспериментальная программа рекомендуется для применения при проведении селекции игроков по игровым амплуа, период который соответствует юниорскому возрасту.

**Внедрение научных результатов.** Результаты исследования были использованы в процессе тренировки футболистов юниоров ряда команд из Спортивных Клубов Румынии специализированных по футболу. Они могут быть использованы в качестве методических материалов для тренеров преподавателей по футболу на уровне юниоров, а также в процессе профессиональной подготовки студентов высших физкультурных учебных заведений по специальности «футбол».

## ANNOTATION

**Tatarcan Cătălin-Andrei** "Development of the 12-13-year-old football players skill depending on the specific game position". Doctoral thesis in education sciences, specialty 533.04. Physical education, sports, kinetotherapy and recreation. Chisinau, 2023.

**Thesis structure:** introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, references (186 titles), 133 pages of basic text, 5 appendices, 43 figures, 25 tables. The obtained results are published in 13 scientific papers.

**Keywords:** football, juniors, skill, game position, sports training, physical training, technical training, qualitative indices.

**The purpose of the research** consists in researching the effectiveness of skill development in junior footballers according to the specifics of the game position.

**Research objectives:**

1. Analysis and synthesis of specialized literature on the issue of training junior footballers.
2. Researching the level of sports training of junior footballers on a national level.
3. Elaboration of the experimental program of skill development for junior footballers according to the specifics of the game position.
4. Validation of the effectiveness of the application of the experimental skill development program to junior footballers according to the specifics of the game position.

**Scientific novelty and originality** of the research consists in the experimental conceptualization of the skill development program to junior footballers according to the specifics of the game position. The practical application of the given program will contribute to the optimization of the training process of junior footballers, expressed by increasing the level of motor and technical training, as well as the quality of the game as a whole.

**Scientific results obtained in research** experimentally demonstrates the effectiveness of optimizing the training process of junior footballers according to the specifics of their game position. The implementation of the proposed experimental program will contribute to increasing the level of sports training both of the players on each individual game position and of the entire team.

**Theoretical significance** consists in the experimental approach to the issue of sports training of junior footballers according to the specifics of the game position. An experimental skill development program was developed for junior footballers according to the specifics of the game position, which contributes to increasing the ethnic and motor level, as well as qualitative game indices.

**The applicative value of the work** emerges from the possibility of implementing the experimental skill development program to junior footballers depending on the specifics of their game position, and the recorded results will be implemented to increase the qualitative level of sports training of junior footballers. The experimental program is recommended to be applied during the secondary selection period of the players for game positions, a period that coincides with the age of juniors.

**Implementation of scientific results.** The results of the research were implemented in the training process of junior football players in a series of teams from the specialized football sports clubs in Romania. They can be applied as methodological material for football coaches at the junior level, as well as in the professional training process of students in higher education institutions of physical education and sports in the "Football" specialty.

## Lista tabelelor

Tabelul 1.1. Perioadele senzitive de dezvoltare a capacităților coordinative	33
Tabelul 1.2. Procedee metodice și exerciții pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor	37
Tabelul 2.1. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de <i>portar</i>	68
Tabelul 2.2. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de <i>fundaș</i>	72
Tabelul 2.3. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de <i>mijlocăș</i>	75
Tabelul 2.4. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de <i>atacant</i>	78
Tabelul 2.5. Indicii pregătirii motrice a fotbaliștilor juniori	81
Tabelul 2.6. Nivelul dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori pe posturi de joc	85
Tabelul 3.1. Repartizarea anuală a orelor de antrenament pe tipuri de pregătire sportivă a fotbaliștilor de 12-13 ani	92
Tabelul 3.2. Ponderea factorilor antrenamentului sportiv în pregătirea fotbaliștilor de 12-13 ani	93
Tabelul 3.3. Dinamica indicilor motrici al fotbaliștilor juniori <i>la nivel de echipă</i>	97
Tabelul 3.4. Rezultatele testului „Flexii ale trunchiului” pe posturi de joc	102
Tabelul 3.5. Rezultatele testului „Săritura în lungime de pe loc”	104
Tabelul 3.6. Rezultatele testului „Tracțiuni la bară”	106
Tabelul 3.7. Rezultatele testului „Naveta 4x100m”	108
Tabelul 3.8. Rezultatele testului „Alergare 2000 m”	110
Tabelul 3.9. Rezultatele testului „Alergare 30 m”	111
Tabelul 3.10. Rezultatele însușirii tehnicii de joc de către fotbaliștii juniori implicați în experimentul pedagogic	115
Tabelul 3.11. Dinamica indicilor dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori participanți la experimentul pedagogic	120
Tabelul 3.12. Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	123
Tabelul 3.13. Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici (Săritura cu întoarcere la $270^0$ , grade)	124
Tabelul 3.14. Capacitatea de reacție la excitanți (optici, sec)	125
Tabelul 3.15. Capacitatea simțului ritmului (Tapping test în 30 sec)	126
Tabelul 3.16. Capacitatea orientării spațiale (testul în pătrat, nr. sec)	127
Tabelul 3.17. Capacitatea de menținere a echilibrului (Proba Romberg, sec)	128



## Lista figurilor

Fig. 1.1. Metoda clasică și metoda modernă de antrenament	30
Fig. 1.2. Clasificarea capacităților coordinative	35
Fig. 1.3. Componentele clasificării sarcinilor de dezvoltare a capacităților coordinative	38
Fig. 2.1. Nivelul la care se află actualmente fotbalul la nivel de juniorat din România	58
Fig. 2.2. Instituțiile din România ce se preocupă de pregătirea fotbaliștilor juniori	58
Fig. 2.3. Instituțiile din România ce se preocupă de pregătirea fotbaliștilor juniori	59
Fig. 2.4. Frecvența săptămânală a antrenamentelor în pregătirea fotbaliștilor juniori	59
Fig. 2.5. Ponderea factorilor antrenamentului sportiv în pregătirea fotbaliștilor juniori	60
Fig. 2.6. Calitățile motrice prioritare în pregătirea fotbaliștilor juniori	61
Fig. 2.7. Rolul îndemânării în pregătirea fotbaliștilor juniori	61
Fig. 2.8. Ponderea calității motrice îndemânarea în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori	62
Fig. 2.9. Ponderea calității motrice îndemânarea în procesul de selecție a fotbaliștilor juniori	62
Fig. 2.10. Esența calității motrice îndemânarea în viziunea specialiștilor	63
Fig. 2.11. Diferența dintre termenul îndemânare și CC în viziunea specialiștilor	63
Fig. 2.12. Cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori	64
Fig. 2.13. În ce parte a lecției de antrenament este cel mai indicat dezvoltarea capacităților de îndemânare la fotbaliștii juniori	65
Fig. 2.14. Posturile de joc necesită un anumit nivel de dezvoltare a îndemânării	65
Fig. 2.15. Posturile de joc ce necesită un nivel mai sporit de dezvoltare a îndemânării	66
Fig. 2.16. Modul de apreciere a nivelului dezvoltării îndemânării la fotbaliștii juniori	66
Fig. 2.17. Conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc ale jucătorilor pe postul de portar	68
Fig. 2.18. Acțiunile jucătorilor pe postul de portar în atac	69
Fig. 2.19. Acțiunile jucătorilor pe postul de portar în apărare	70
Fig. 2.20. Conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc ale jucătorilor pe postul de fundaș	71
Fig. 2.21. Acțiunile jucătorilor pe postul de fundaș în atac	72
Fig. 2.22. Acțiunile jucătorilor pe postul de fundaș în apărare	73
Fig. 2.23. Conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc ale jucătorilor pe postul de mijlocas	74
Fig. 2.24. Acțiunile jucătorilor pe postul de mijlocas în atac	75
Fig. 2.25. Acțiunile jucătorilor pe postul de mijlocasi în apărare	76
Fig. 2.26. Conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc ale jucătorilor pe postul de atacant	77
Fig. 2.27. Acțiunile jucătorilor pe postul de atacant în atac	79
Fig. 2.28. Acțiunile jucătorilor pe postul de atacant în apărare	80

Fig. 2.29. Indicii pregătirii motrice a fotbaliștilor juniori	82
Fig. 2.30. Nivelul dezvoltării capacităților coordinate la fotbaliștii juniori pe posturi de joc (Indicatorii 1-3)	86
Fig. 2.31. Nivelul dezvoltării capacităților coordinate la fotbaliștii juniori pe posturi de joc (Indicatorii 4-6)	87
Fig. 3.1. Model pedagogic de dezvoltare a capacităților coordinate în funcție de postul de joc al fotbaliștilor juniori	95
Fig. 3.2. Indicii dezvoltării forței abdominale (ridicarea trunchiului)	98
Fig. 3.3. Indicii dezvoltării forței în regim de viteză (săritura în lungime de pe loc)	98
Fig. 3.4. Indicii dezvoltării forței brațelor (tragerea la bară)	99
Fig. 3.5. Indicii dezvoltării vitezei specifice (naveta 4x100m)	100
Fig. 3.6. Indicii dezvoltării rezistenței (alergarea 2000m)	101
Fig. 3.7. Indicii dezvoltării vitezei (alergarea 30m)	101
Fig. 3.8. Rezultatele însușirii tehnicii de joc de către fotbaliștii junior implicați în experimentul pedagogic (testarea inițială)	115
Fig. 3.9. Rezultatele însușirii tehnicii de joc de către fotbaliștii junior implicați în experimentul pedagogic (testarea finală)	116

## LISTA ABREVIERILOR

- $x$  - media aritmetică,
- m - eroarea medie,
- t - t- criteriul Student,
- P - pragul de semnificație,
- CV - Coeficientul de variabilitate,
- T.I. - testarea inițială,
- T.F. - testarea finală,
- GM - grupa martor,
- GE - grupa experiment,
- CC – capacități coordinative.

## INTRODUCERE

**Actualitatea și importanța problemei abordate.** Fotbalul a fost și rămâne sportul numărul unu pe arena internațională, firește că acest lucru se referă și la fotbalul din România, care pe parcursul anilor au demonstrat că dispune de suficiente rezerve pentru a pregăti sportivi de înaltă performanță la această probă de sport. Cu toate acestea, în ultimii ani România n-a demonstrat rezultate foarte înalte, atât la nivel de campionate europene, cât și cele mondiale. Acest lucru se referă în egală măsură la performanțele seniorilor și a juniorilor, acesta de fapt fiind și rezervele de bază pentru echipa națională.

Cercetările mai multor specialiști [51, 5257, 58, 95, 98, 133, 154, 158] din domeniul fotbalului se axează în mare parte pe pregătirea sportivă a juniorilor, iar majoritatea sunt dedicate optimizării pregătirii acestora în baza îmbunătățirii factorilor antrenamentului sportiv, cum ar fi pregătirea motrice, pregătirea tehnică, pregătirea tactică și psihologică. Referindu-ne la pregătirea motrice, mulți dintre specialiști [4, 20, 21, 59, 88, 94, 100, 178] pun accentul pe dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de fotbal, cum ar fi viteza specifică, viteza în regim de forță, forța în regim de viteză, viteza în regim de rezistență și altele. Totodată, foarte puține lucrări fac referință la dezvoltarea îndemânării, aceasta fiind o calitate motrice foarte complexă și absolut necesară în jocul de fotbal la toate nivelele.

Începând cu anii 90 ai secolului trecut așa specialiști ca Hirtz P. [56], Prescornița A. [84], Moisescu P. [75], Șerbănoiu S. [105], Бойченко С. [129], Курамшин Ю. [144], Лях В. [147, 148, 149], Иванов И.В. [138] și alții, substituie termenul de „îndemânare” cu cel de „capacități coordinative”, cele din urmă fiind de peste o sută la număr. Toți aceștia consideră că îndemânarea reprezintă nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale individului. Acest lucru permite să apreciem nu doar nivelul general de dezvoltare a îndemânării, ci să scoatem în evidență acele capacități coordinative, care sunt mult, sau mai puțin dezvoltate. Acest lucru permite specialiștilor să acționeze asupra acelor calități coordinative concrete, care necesită a fi dezvoltate în procesul de instruire.

În sistemul de pregătire sportivă a fotbaliștilor există mai multe etape de instruire a acestora [5, 33, 47, 48, 53, 64, 66, 78, 86, 96, 127, 156] și fiecare dintre ele dispune de o structură și un conținut bine determinat având la bază mai multe obiective concrete. Astfel, la nivel de juniori, unul dintre obiectivele de bază la această vârstă este selectarea fotbaliștilor pe posturi de joc, acestea fiind destul de diverse după conținutul lor, în funcție de sarcinile fiecărui jucător în parte. Anume la această etapă specialiștii, selectând sportivii juniori pe posturi de joc, urmează să țină cont, atât de specificul, cât și de capacitățile coordinative necesare postului dat. De fapt, anume acest lucru a devenit subiectul cercetării noastre, care vine să optimizeze

calitatea selecției și pregătirii fotbaliștilor juniori pe posturi de joc, ținând cont de specificul calităților coordinative caracteristice și necesare pentru fiecare post de joc.

### **Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemelor de cercetare**

Jocul de fotbal a fost și rămâne jocul preferat al milioanele de copii și tineri din toată lumea și nu întâmplător acestui joc i-au fost dedicate un număr impunător de studii și cercetări de diferit nivel. Jocul de fotbal este parte componentă în actele normative a tuturor instituțiilor de învățământ, începând cu instituțiile preuniversitare și terminând cu cele universitare.

Actualmente în România, dar și în majoritatea statelor europene și nu numai, fotbaliștii sunt pregătiți în instituții specializate de fotbal sub formă de cluburi sportive, centre de pregătire, școli specializate, toate acestea fiind atât subordonate instituțiilor de stat, cât și celor private.

Despre felul cum funcționează un sistem sau altul de pregătire al fotbaliștilor ne vorbesc rezultatele interne și cele de pe plan internațional al fotbaliștilor de diferit nivel și vârste. Spre exemplu, echipele de juniori din România, destul de rar se califică în stadiile finale ale campionatelor europene și mondiale, dat fiind faptul că sistemul de pregătire al acestora este unul imperfect.

În acest sens, apare necesitatea ca specialiștii teoreticieni, împreună cu cei practicieni să vină cu un șir de recomandări practico-metodice argumentate științific pentru a spori nivelul calitativ de pregătire a fotbaliștilor, în cazul nostru, la nivel de juniori.

Analizând rezultatele cercetărilor mai multor specialiști autohtoni [6, 34, 45, 50, 62, 65, 77] și străini [99, 101, 125, 134, 140, 142, 145], se observă că marea majoritate a acestora, în special la nivel de juniori, se axează pe factorul tehnic de pregătire a sportivilor, adică învățarea și perfecționarea tehnicii posedării elementelor și procedeele de joc. Destul de multe cercetări sunt efectuate și pe factorul motric. Chiar dacă acestea există, marea lor majoritate se referă la dezvoltarea mai multor calităților motrice de bază, sau a celor combinate cum ar fi: forța în regim de viteză, viteză în regim de rezistență, îndemânarea în regim de viteză și altele. În acest sens, aproape că nu există lucrări care ar aborda problema dezvoltării îndemânării la fotbaliștii junior în funcție de structura și conținutul activității posturilor de joc

O bună parte din specialiști [10, 17, 31, 43, 69, 71, 80, 81, 132] din jocurile sportive, propun un șir de metodologii experimentale verificate în practică în vederea obținerii performanțelor sportive, iar una dintre acestea este dezvoltarea îndemânării în funcție de postul de joc. Această metodologie și-a găsit aplicarea sa în mai multe cercetări științifice în unele jocuri sportive, cum ar fi în jocul de baschet, volei, handbal etc., însă nu am întâlnit lucrări care ar fi abordat problema dată în jocul de fotbal, în special la nivel de juniori.

Analiza stării de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii de 12-13 ani a contribuit la

formularea următoarelor contradicții:

- între cerințele tot mai mari ale societății moderne în privința pregătirii fotbaliștilor juniori pe posturi de joc și lipsa metodologiei de dezvoltare a îndemânării în funcție de structura postului;
- între importanța calificării fotbaliștilor juniori în stadiile finale ale campionatelor europene și mondiale și insuficiența dezvoltării direcționate a îndemânării acestora.
- între calitatea selecției și pregătirii fotbaliștilor juniori pe posturi de joc și insuficiența valorificării capacității coordinative.

Pornind de la argumentele descrise mai sus putem menționa, că în prezent nu există o metodologie științific argumentată, unde să fie tratată problema pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori prin dezvoltarea direcționată a îndemânării în funcție de structura postului de joc al acestora.

În baza premiselor și contradicțiilor identificate, se conturează **problema cercetării**: Care sunt reperele teoretice și metodologice ale dezvoltării îndemânării la fotbaliștii de 12-13 ani în funcție de specificul postului de joc?

**Scopul cercetării** constă în cercetarea eficienței, elaborarea și validarea **Modelului pedagogic** de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de specificul postului de joc.

#### **Obiectivele cercetării:**

1. Analiza și sinteza literaturii de specialitate pe problema pregătirii fotbaliștilor juniori.
2. Cercetarea nivelului pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori pe plan național.
3. Elaborarea programului experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de specificul postului de joc.
4. Validarea eficienței aplicării programului experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de specificul postului de joc.

**Ipoteza cercetării.** S-a presupus că dezvoltarea îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de specificul postului de joc, va contribui la optimizarea procesului de antrenament, care se va exprima prin:

- sporirea nivelului pregătirii tehnice al fotbaliștilor juniori,
- sporirea nivelului pregătirii motrice al fotbaliștilor juniori,
- creșterea eficienței de joc al fiecărui jucător,
- creșterea eficienței de joc a întregii echipe,
- sporirea nivelului calitativ de joc al echipei.

Metodele aplicate includ:

- metode teoretice: metoda bibliografică, documentarea științifică, interpretarea conceptelor, compararea; sistematizarea, generalizarea; modelarea;
- metode practice: experimentul pedagogic; *observația pedagogică, anchetarea, testul.*
- metode statistice de prelucrare cantitativă, calitativă și comparativă a rezultatelor obținute, inclusiv reprezentarea grafică a acestora.

**Baza experimentală** o constituie terenurile de fotbal ale ACS Luceafărul Bucovina 2012 Suceava, România, precum și aparatele, materialele, instalațiile sportive de care dispune clubul.

**Noutatea și originalitatea științifică** a cercetării constă în conceptualizarea programului de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de specificul postului de joc. Aplicarea în practică a programului dat va contribui la optimizarea procesului de pregătire a fotbaliștilor juniori, exprimat prin sporirea nivelului pregătirii motrice, tehnice, precum și a calității jocului în ansamblu.

**Rezultatele științifice obținute în cercetare care au contribuit la soluționarea problemei științifice** demonstrează în mod experimental eficiența optimizării procesului de instruire a fotbaliștilor juniori în funcție de specificul postului de joc al acestora. Punerea în practică a programului experimental propus, va contribui la sporirea nivelului pregătirii sportive, atât al jucătorilor fiecărui post de joc în parte, cât și al întregii echipe.

**Semnificația teoretică** constă în abordarea experimentală a problematicii pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori în funcție de specificul postului de joc. A fost elaborat un program experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de specificul postului de joc, care vine să contribuie la sporirea nivelului tehnic și motric, precum și al indicilor calitativi de joc

**Valoarea aplicativă a lucrării** reiese din posibilitatea punerii în practică a programului experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de specificul postului de joc al acestora, iar rezultatele înregistrate vor fi puse în aplicare pentru sporirea nivelului calitativ de pregătire sportivă a fotbaliștilor juniori. Programul experimental se recomandă a fi aplicat în perioada selecției secundare al jucătorilor pe posturi de joc, perioadă care coincide cu vârsta junioratului.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul de antrenament al fotbaliștilor juniori la un șir de echipe din Cluburile Sportive specializate de fotbal din România. Acestea pot fi aplicate în calitate de material metodologic pentru antrenorii de fotbal la nivel de juniorat, precum și în procesul de pregătire profesională a studenților din instituțiile de învățământ superior de educație fizică și sport la specialitatea „Fotbal”.

**Încadrarea rezultatelor cercetării în practică.**

Metodologia experimentală propusă a fost aprobată și implementată în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori din cadrul ACS Luceafărul Bucovina 2012 Suceava. Rezultatele cercetărilor au fost prezentate și publicate sub formă de articole și referate la mai multe conferințe și întruniri științifice naționale și internaționale. Ceea ce ține de tema abordată, materialele au fost publicate în diverse simpozioane și sesiuni științifice naționale și internaționale de specialitate, precum și în diferite reviste de specialitate. În urma cercetărilor efectuate și a rezultatelor înregistrate au fost publicate lucrări la conferințele științifice internaționale din Chișinău (2020-2023) și Suceava (2019-2022).

### **Sumarul compartimentelor tezei**

**Introducerea** reprezintă o trecere în revistă a mai multor concepte moderne ce țin de sisteme de pregătire a fotbaliștilor pe plan național și internațional, în special la nivel de juniori. Ne-am axat pe actualitatea și importanța problemei abordate, unde a fost făcută o trecere în revistă a situației ce ține de particularitățile pregătirii fotbaliștilor juniori pe plan național și internațional. S-a identificat un număr mare de probleme ce țin de sistemele existente de pregătire a fotbaliștilor juniori pe plan național. S-a venit cu argumente concrete, care menționează necesitatea elaborării și implementării diferitor metodologii de optimizare a procesului de instruire a fotbaliștilor juniori la etapa actuală.

A fost formulat scopul și elaborate obiectivele cercetării. Tot aici, sunt indicate direcțiile principale de soluționare a problemei științifice, importanța teoretică și valoarea practică a cercetărilor efectuate, referințe asupra prezentării rezultatelor cercetărilor, precum și sumarul compartimentelor tezei.

**Capitolul 1** al tezei: *”Abordări teoretice și metodologice privind pregătirea fotbaliștilor juniori”* este alcătuit din cinci subcapitole, unde este descrisă situația în domeniul fotbalului, toate acestea fiind analizate prin prisma viziunilor autorilor din domeniu din țară și de peste hotare.

Sunt scoase în evidență aspectele generale privind pregătirea sportivă la nivel de juniorat, în general, dar cu o pondere sporită în jocul de fotbal, cu multiple trimiteri la publicațiile specialiștilor din domeniu.

În linii mari, accentul a fost pus pe bazele metodologice în pregătirea fotbaliștilor juniori, aici venind cu un șir de exemple de optimizare a procesului de pregătire a fotbaliștilor juniori la etapa actuală.

Un subcapitol separat a fost dedicat pregătirii sportive diferențiate, în mod special, în jocurile de echipă unde jucătorii sunt specializați pe posturi de joc și au funcții concrete pentru fiecare post. În același timp jucătorii chiar dacă sunt specializați pe posturi concrete aceștia trebuie să facă față situațiilor de joc chiar dacă acestea nu țin de competența postului său. Acest lucru în teoria și practica educației fizice a fost numit pregătirea universală a jucătorilor.



În cele din urmă subcapitolul următor a fost dedicat analizei și estimării rolului calității motrice îndemânarea în sistemul de educație fizică și sport. Începând cu anii nouăzeci ai secolului trecut această calitate a fost tratată foarte diferit de mai mulți specialiști teoreticieni și practicieni din țară și de peste hotare. Cele mai multe publicații în acest sens susțin idea că îndemânarea reprezintă nivelul dezvoltării capacităților coordinative a individului. Adică, termenul de îndemânare este unul general, iar capacitățile coordinative reprezintă care dintre acestea este mai bine sau mai puțin dezvoltată, care în ultimă instanță influențează nivelul general de dezvoltare a îndemânării.

Capitolul întâi se încheie cu concluzii ce țin de problemele abordate în literatura de specialitate, iar rezultatele acestei analize au servit drept bază teoretică în planificarea și organizarea cercetărilor științifice privind optimizarea procesului de instruire a fotbaliștilor juniori.

În **Capitolul 2** „*Cadrul metodologic și organizațional în pregătirea fotbaliștilor juniori în funcție de postul de joc*” este prezentată metodologia de cercetare și felul în care acesta se aplică în parcursul experimental, sunt descrise metodele generale și specifice de cercetare, la fel ca și structura și conținutul selectiv al programului experimental aplicat în cercetare.

Capitolul dat în mare parte a fost dedicat descrierii metodologiilor experimentale aplicate în cercetare, tot ce ține de selecția și aplicarea lor.

Aici au fost descrise în detalii rezultatele opiniilor specialiștilor pe problema pregătirii fotbaliștilor juniori prin prisma dezvoltării capacității motrice îndemânarea în funcție de conținutul postului de joc al fiecărui fotbalist. Rezultatele sondajului dat au servit drept bază de plecare la planificarea conținutului programului experimental al fotbaliștilor juniori cu care s-a preconizat organizarea experimentului formativ.

Capitolul dat conține rezultatele experimentului constatativ, care vine să demonstreze care sunt părțile forte și cele slabe în procesul de evaluare și de instruire a fotbaliștilor juniori. În prim plan a fost făcută o analiză profundă a structurii și conținutului fiecărui post de joc, fapt ce a permis depistarea curențelor calitative a fiecăruia dintre posturi și legătura cu nivelul de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii respectivi. Ca și în cazul precedent, rezultatele analizei structurii și conținutului fiecărui post de joc a permis să programăm și să aplicăm în practică acele mijloace care ar permite la maximum sporirea nivelului calitativ de joc al fotbaliștilor juniori.

O altă latură a experimentului constatativ descrisă în capitolul dat a fost aprecierea nivelului pregătirii motrice și tehnice a fotbaliștilor juniori pe plan național. Adică, experimentul dat vine să aprecieze nivelul motric și tehnic al jucătorilor juniori în comparație cu standardele Federației Române de Fotbal pentru vârsta respectivă, iar acest lucru a permis structurarea

programului experimental în funcție de nivelul celor doi factori amintiți mai sus – motric și tehnic.

Experimentul constatativ a fost decisiv în alcătuirea programului experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de postul de joc al acestora, care conform planului de lucru, a fost implementat în cadrul experimentului formativ cu durata de un an calendaristic.

Capitolul se încheie cu concluzii ce scot în evidență cele mai importante lucruri ale experimentului constatativ, ce urmează să se țină cont pentru desfășurarea experimentului formativ.

**Capitolul 3** *„Argumentarea experimentală a eficienței dezvoltării îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de postul de joc”*, reprezintă descrierea structurii și conținutului experimentului formativ organizat și desfășurat cu fotbaliștii juniori de 12-13 ani din cadrul Clubului „ACS Luceafărul Bucovina din Suceava”.

Conform rezultatelor experimentului formativ s-a demonstrat clar eficiența aplicării programului experimental de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori în funcție de specificul fiecărui post de joc.

Totalurile experimentului formativ au demonstrat cu certitudine că sporirea nivelului dezvoltării îndemânării în funcție de postul de joc, a dus și la sporirea nivelului calitativ de joc al fotbaliștilor junior.

În plus de aceasta, rezultatele experimentului formativ au atins cote valorice destul de bune și în cazul pregătirii motrice și tehnice ale fotbaliștilor juniori.

Capitolul dat se finalizează cu concluzii ce conturează încă o dată eficiența aplicării programului experimental în pregătirea sportivă a fotbaliștilor juniori în baza dezvoltării îndemânării în funcție de specificul fiecărui post de joc.

**Concluziile și recomandările practico-metodice** vin să aprecieze nivelul calitativ de implementare a programului experimental în procesul de instruire al fotbaliștilor juniori. Acestea reprezintă un răspuns la obiectivele trasate din startul cercetărilor, care, conform celor menționate, au fost atinse pe deplin, fapt demonstrat de rezultatele înregistrate în cadrul experimentului formativ.

Referințele bibliografice prezentate sunt destul de veridice și concrete la tema cercetată, unde peste 50% dintre acestea constituie surse editate în ultimii 10 ani.

Anexele prezintă informații suplimentare, care vin să completeze rezultatele demersului științific. Tot aici sunt prezentate actele de implementare a rezultatelor obținute, declarația privind asumarea răspunderii și CV-ul autorului.

# 1. ABORDĂRI TEORETICE ȘI METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR JUNIORI

## 1.1. Particularitățile antrenamentului sportiv la nivel de juniori

Pregătirea sportivă de la începători și până la cea mai înaltă performanță reprezintă un proces global, având la bază mai multe legități de ordin psihologic, pedagogic, psihologic și altele, toate fiind strâns legate între ele, fiind dirijate de unul sau mai mulți specialiști.

În literatura de specialitate destul de mult a fost analizată problema pregătirii sportive în diferite probe, acest proces fiind numit antrenament sportiv. Noțiunea de antrenament sportiv se întâlnește la mai mulți autori autohtoni și străini, care în linii generale reprezintă același lucru, diferența fiind doar felul de descriere a acestui proces. Însuși termenul de „antrenament” provine de la cuvântul englez „training”, care înseamnă exercițiu. Mult timp acesta a figurat și în termenul de „antrenament sportiv”, care însemna repetarea multiplă a unui exercițiu având drept scop atingerea rezultatelor performante.

Astfel, Курамшин Ю. [144, p.344], la fel cași Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [160, p. 333] susțin că antrenamentul sportiv reprezintă un proces pedagogic organizat de perfecționare a măiestriei sportive, direcționat spre dezvoltarea anumitor calități, deprinderi și priceperi motrice, acumularea de cunoștințe teoretice, având drept scop final atingerea rezultatelor performante într-o probă sportivă aleasă.

Pentru atingerea scopului propus în procesul de antrenament, aceiași autori susțin că trebuie rezolvate mai multe sarcini printre care:

1. Însușirea tehnicii și tacticii probei sportive alese.
2. Dezvoltarea calităților motrice și sporirea capacităților funcționale ale organismului care ar asigura atingerea rezultatelor planificate.
3. Perfecționarea proceselor psihice, moral-volitive, emoționale, estetice, intelectuale și alte calități psihice, pentru mobilizarea sportivului în cadrul antrenamentului și a competițiilor sportive.
4. Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice, care permit construirea rațională și dirijarea cu succes a procesului de antrenament, asigurând o cooperare strânsă între sportiv și antrenor.
5. Perfecționarea complexă a capacităților pentru atingerea nivelului de pregătire către competițiile sportive.

Vorbind despre o probă sportivă concretă, aceasta conține mai multe etape de pregătire, în funcție de etapele și perioadele antrenamentului sportiv, condițiile materiale și metodologice de

pregătire. Este evident, că la orice etapă de pregătire mijloacele și metodele sunt diferite iarăși în funcție de proba sportivă, vârsta copiilor, nivelul de pregătire al acestora, condițiile materiale și multe altele.

În acest sens, conținutul antrenamentului sportiv al juniorilor diferă foarte mult de cel al seniorilor, atât din punct de vedere metodologic, cât și organizațional. Lecțiile de antrenament cu aceștia nu trebuie să fie neapărat orientarea spre marea performanță chiar din primii ani de pregătire. Tot odată, eforturile antrenamentului sportiv și a celor competiționale trebuie să corespundă vârstei și nivelului de pregătire motrică a acestora.

O parte dintre specialiști [1, 7, 22, 29, 36, 61, 82, 92, 126], consideră că în procesul de pregătire al sportivilor juniori este absolut necesar să fie respectat regimul de lucru, controlul medical calitativ, nivelul dezvoltării și pregătirii fizice al acestora. Succesul în viitoarea probă sportivă va fi asigurat prin formarea unui bagaj motric voluminos, aici referindu-ne la multitudinea de deprinderi și priceperi motrice, prin sporirea nivelului pregătirii funcționale al acestora.

Odată cu înaintarea vârstei ponderea diferitor tipuri de pregătire se schimbă în funcție de conținutul planului de pregătire al sportivilor. Astfel în perioada junioratului, adică în perioada incipientă de pregătire, predomină doi factori de bază ale antrenamentului sportiv, aceștia fiind pregătirea fizică și pregătirea tehnică. Mai puțin specialiștii se axează în această perioadă pe factorul tactic și psihologic. Odată ce înaintează cu vârsta ponderea factorilor pregătirii sportive va fi diferită, iarăși în funcție de etapa de pregătire, vârsta copiilor, nivelul de pregătire sportivă al acestora și altele. Totuși, un lucru este evident în acest caz, eforturile fizice vor spori esențial în procesul pregătirii sportive de la an la an, indiferent de proba de sport [2, 38, 39, 55, 83, 118].

Vorbind despre sistemul pregătirii sportive, acesta reprezintă organizarea sistemică și sistematică a procesului de antrenament și competiții sportive. Pe toată perioada pregătirii sportive a acestora ei trebuie să-și îmbunătățească nivelul pregătirii tehnico-tactice, să capete cunoștințele și practica necesare, să-și îmbunătățească calitățile morale și volitive ca sportiv de performanță.

Mai mulți specialiști din domeniul antrenamentului sportiv [8, 9, 19, 40, 126, 136, 136] indică la existența câtorva etape în cadrul pregătirii sportive, iar prima fiind *etapa pregătirii incipiente*. Scopul principal al acestei etape este aprecierea persoanelor cu proba sportive pe care doresc să-o practice, sau care le convine mai mult pentru fiecare sportiv și formarea tehnicii de bază în proba dată. Tot aici sunt trasate și câteva obiective, acestea fiind:

1. Dezvoltarea fizică multilaterală și întărirea sănătății copiilor.
2. Trecerea treptată la pregătirea sportivă specializată într-o probă concretă.
3. Sporirea nivelului pregătirii motrice generale.

#### 4. Selectarea cu perspectivă a copiilor dotați pentru proba respectivă.

În teoria și metodică antrenamentului sportiv [8, 9, 37, 41, 97, 141, 160, 161] există anumite standarde de vârstă pentru ca copiii să fie selectați într-o probă sportivă sau alta, atât pentru băieți, cât și pentru fete. În ultimii ani s-a micșorat esențial vârsta de selecție a copiilor, practic în toate probele sportive, aici fiind mai multe motive, fie goana după rezultate, fie condițiile de pregătire, disponibilitatea edificiilor sportive și altele. Cercetările efectuate [2, 30, 40, 73, 120, 131] au demonstrat clar că specializarea timpurie în foarte multe cazuri se răsfrânge negativ nu numai asupra performanței sportive, ci și asupra sănătății copiilor.

Procesul de micșorare a vârstei sportivilor în practicarea unei probe sportive duce la folosirea timpurie a mijloacelor pregătirii sportive care nu sunt în plină concordanță cu nivelul dezvoltării și pregătirii fizice a copiilor, fapt ce va duce la dereglarea diferitor funcții ale organismului din punct de vedere fiziologic, iar uneori psihologic.

Forțarea specializării timpurii deseori duce la abandonul secțiilor sportive de către mai mulți copii, aceștia nefiind în stare să suporte eforturile exagerate, fapt ce duce deseori la pierderea interesului față de proba selectată de copii și evident, abandonul practicării acesteia.

Următoarea etapă în pregătirea sportivă este etapa specializării timpurii, aici accentul fiind pus pe folosirea pe scară largă a mijloacelor specifice, în mod special pentru pregătirea motrică specializată. Tot odată, sportivul trebuie să fie capabil să stăpânească o tehnică bună a probei sportive selectate. Această etapă este caracteristică și începerea pregătirii tactice unde se pune baza tactică a celor mai simple acțiuni, fie individuale, în probele individuale, fie colective, în probele pe echipe. Una dintre sarcinile destul de importante la această etapă este aprecierea definitivă a sportivului privind practicarea probei sportive alese în perspectiva devenirii unui sportiv de performanță, iar durata acestei etape fiind de 2-3 ani.

Următoarea etapă descrisă în mai multe surse bibliografice [3, 28, 35, 36, 61, 143, 150] este etapa *antrenamentului sportiv aprofundat*, aceasta fiind caracterizată prin sporirea volumului și intensității antrenamentului sportiv și participarea activă în competițiile sportive de diferit nivel. Odată cu mărirea volumului de lucru evident că una dintre sarcinile de bază este sporirea nivelului pregătirii fizice, în mod special a pregătirii fizice specifice, unse copii să fie capabili să facă față eforturilor solicitate din parte antrenorului. Tot aici se creează cele mai optime condiții pentru perfecționarea tehnicii sportive, la această etapă fiind foarte importantă, în special în cadrul competițiilor sportive. Pregătirea tactică la această etapă trebuie să fie în plină concordanță cu proba sportivă aleasă, adică cu cerințele speciale față de aceasta. Astfel, pentru probele individuale se va ține cont de pregătirea tactică individuală, în cazul jocurilor sportive se va ține cont de pregătirea tactică individuală a sportivilor în dependență de posturile de joc ale

fiecărui sportiv. Durata acestei etape, ca și în cazul etapei precedente, este de aproximativ 2-3 ani.

În majoritatea surselor de specialitate [46, 61, 68, 143, 160, 161] este descrisă următoarea etapă în ierarhia procesului pregătirii sportive, aceasta fiind *etapa perfecționării sportive*, care are drept scop sporirea nivelului măiestriei sportive. Pentru această etapă sunt caracteristice sporirea semnificativă a volumului și intensității sarcinilor în cadrul antrenament sportiv. Una dintre caracteristicile specifice pentru această etapă este individualizarea tehnicii sportive, în mod special pentru fiecare post specializat al sportivului [35, 43, 98, 99, 134, 162]. Pregătirea tactică deja trebuie să se apropie de modelul pentru vârsta sportivilor și gradul de pregătire al acestora, pentru a face față situațiilor cu adversari de același nivel, care se află în pregătire la aceiași etapă de pregătire.

Spre deosebire de alte etape, aici sportivul trebuie să înregistreze rezultate bune pentru a căpăta încredere în viitoarea activitate sportivă, fie pe cale de sportiv amator, fie pe cale de sportiv profesionist.

Etapa dată corespunde cu vârsta unde mulți sportivi deja pot fi capabili să participe la cele mai înalte forumuri sportive, chiar și la Jocurile Olimpice, iar în acest caz se va ține cont cu strictețe de așa numit ciclu olimpic cu durata de 4 ani. Unul dintre aspectele de bază la această etapă este antrenamentul sistematic și sistemic al sportivilor, iar în acest scop este absolut necesar să se formeze diferite rețele de pregătire sportivă fie sub formă de școli sportive specializate, cluburi sportive și altele.

După cum susțin mai mulți specialiști din domeniul educației fizice și sportului [42, 54, 60, 90, 153, 174] pregătirea sportivă este importantă nu numai pentru atingerea performanțelor dorite ci și pentru atingerea sarcinilor pregătirii fizice multilaterale a tinerilor în instituțiile de învățământ sau în general, în societate.

Particularitățile de vârstă ale fiecărui sportiv necesită o abordare specifică a principiilor antrenamentului sportiv, ținând cont de faptul că pentru tânărul sportiv atingerea rezultatelor performante este un scop de durată (5-6 ani și mai mult), iar forțarea rezultatelor la o vârstă mai fragedă poate să ducă la un eșec sportiv.

S-a demonstrat la modul practic că forțarea pregătirii sportive, cu referință la volumele și eforturile exagerate, poate să ducă la înregistrarea unor rezultate bune, însă acestea vor fi pe termen scurt. De regulă acești sportivi ulterior își pierd acel potențial și foarte rar pot deveni sportivi de înaltă performanță, deveni membrii ai echipelor naționale și altele. Acest lucru este caracteristic atât pentru probele individuale, cât și pentru cele colective, unde sportivii care au avut rezultate bune la juniorat foarte puțini devin sportivi de performanță, membrii ai selecționatelor naționale [5, 35, 44, 50, 70, 72, 135, 136] .

Succesul pregătirii sportive, în primul rând la nivel de juniorat, ține foarte mult de eficiența principiilor de antrenamentului sportiv implementate în procesul de instruire [2, 9, 36, 38, 61, 119, 121].

Spre exemplu Alexe N. [2], Bompa T. [7], Dragnea A. [36], Mano R. [61], КурамшинЮ. [91], ЧермитК. [161] și alții consideră, că *principiul individualizării* trebuie considerat drept o necesitate pentru sporirea potențialului competitiv, în cazul dat, la vârsta junioratului, ținând cont de caracteristicile individuale ale sportivului.

Tot aceștia menționează că implementarea *principiului specializării aprofundate* la juniorat devine foarte important pentru următoarele etape, pe mai mulți ani în tot ce ține de pregătirea sportivă specializată.

Destul de important este implementarea corectă a *principiului unității antrenamentului general și cel specific* al sportivului. Acest lucru se referă în mod special la sportivii juniori, unde cu cât vârsta și experiența sportivă este mai mică, cu atât mai mult se va cere o pregătire multilaterală a sportivului – lucru absolut necesar pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor.

Conform datelor autorilor numiți mai sus [2, 9, 36, 38, 61, 119, 121] aplicarea principiului dat în procesul de instruire la nivel de juniorat este foarte important dat fiind faptul că în urma lucrului monoton și acumularea oboselii, copiii deseori pot abandona proba sportivă dată, sau în cel mai bun caz își pot schimba postul de joc, rolul său în echipe etc.

*Principiul sporirii treptate a efortului fizic* se aplică doar în cazul juniorilor evitând eforturile suprasolicitate, acest lucru fiind posibil doar în cazul sportivilor adulți. Ca și în cazurile precedente acest lucru poate duce la supraîncărcarea fizică, fapt ce poate să se răsfângă chiar și asupra abandonului practicării probei sportive.

Mârza D. [67] consideră că una dintre problemele stringente în pregătirea sportivilor juniori este eficiența sistemului de management al antrenamentului sportiv, care necesită o nouă viziune prin prisma cerințelor moderne în sportul de performanță, care în ultimii ani a deveni o întregă industrie, iar foarte multe probe sportive fiind destul de solicitate în rândul tineretului. Problema dată a fost și este mereu în atenția cercetătorilor din România și din alte state cu tradiții sportive [7, 9, 26, 61, 82, 89, 102, 121].

La moment există mai multe căi de optimizare a procesului de antrenament la nivel de juniorat, iar una dintre acestea ar fi planificarea antrenamentului sportiv într-o probă sau alte pe termen lung, începând de la etapa incipientă și terminând cu etapa de performanță [8, 9, 23, 30, 48, 82, 91, 93, 102, 145, 151].

Conform datelor cercetărilor specialiștilor din domeniul sportului, atât din țară [2, 3, 9, 36, 39, 55], cât și de peste hotare [24, 98, 99, 119, 126, 141], la vârsta de 12-13 ani are loc dezvoltarea intensă a calităților motrice de bază și a celor specifice probei sportive alese, cât și

formarea tehnicii de bază a sportivului în proba data. Tot aici nu se exclude pregătirea tactică a sportivilor, în mod special în jocurile sportive pe echipe [10, 28, 54, 81, 98, 151], unde numărul de acțiuni individuale, în grup și în echipă sunt destul de numeroase și variate, iar pentru însușirea acestora se cere încadrarea copiilor în mai multe competiții sportive de diferit nivel. În acest caz, crește destul de mult nivelul pregătirii competiționale a sportivilor, iar atingând vârsta de 15-16 ani modelul pregătirii competiționale trebuie să atingă deja valori maxime.

În acest sens mai mulți specialiști propun repartizarea condiționată a perioadelor de vârstă în patru etape de pregătire, cum ar fi:

1. Vârsta de 10-12 ani – pregătirea preliminară.
2. Vârsta de 13-14 ani – specializarea sportive inițială.
3. Vârsta de 15-17 ani – pregătirea aprofundată în proba sportive aleasă.
4. Vârsta de 18 ani și mai mult – performanța sportivă.

În acest caz, orice etapă de pregătire își are specificul său, în funcție de proba sportive, de nivelul de pregătire a sportivilor, de condițiile de antrenament și altele. Oricum, raționalizarea procesului de instruire la orice etapă constă în selectarea și combinarea scopurilor, obiectivelor, metodelor și mijloacelor de antrenament pentru a atinge performanțe în proba sportive selectată.

Modelul dat poate fi aplicat în cadrul pregătirii sportive a juniorilor în cazul când se va face o strictă analiză a nivelului pregătirii sportive într-o probă sportive sau alta.

Mai mult, la fiecare etapă de pregătire sportivă se va ține cont strict de mai mulți indicatori, dintre care [183]:

1. Aprecierea vârstei optime de atingere a performanței sportive.
2. Aprecierea obiectivelor majore la fiecare etapă de pregătire.
3. Determinarea nivelului optim de pregătire motrice, tehnică și tactică a sportivilor.
4. Aprecierea eforturilor optime la fiecare etapă de pregătire.
5. Susținerea normelor de verificare.

Atingerea performanței sportive, în mare măsură depinde și de motivația celor ce și-au ales pentru practicare o probă sportivă. Autorul rus РадченкоС.В. citat de КопыловаН.Е., БочкарёваС.И., ВысоцкаяТ.П. [141, p.71], sistematizează motivele practicării unei probe sportive, acestea fiind divizate în trei stadii:

*Motivele stadiului inițial de pregătire:*

- Necesitatea de mișcare,
- Nevoia de mișcare,
- Alte motive.

*Motivele stadiului pregătirii în continuare:*

- Motive morale,



- Motive de autoafirmare,
- Bunăstarea materială și nu numai.

*Motivele stadiului de pregătire la nivel de măiestrie sportivă:*

- Motive determinante – atingerea rezultatelor scontate.
- Motive speciale.
- Motive materiale.

Interesul față de activitatea sportivă este determinat și de mai multe componente psihice. Practicarea unei probe sportive permite necesitatea de a fi parte componentă a societății, parte componentă a unui colectiv, să demonstreze că nu este ultimul în ierarhia acestuia. Aceste motive, de regulă, sunt caracteristice stadiului inițial de pregătire sportivă (КопыловаН.Е., БочкарёваС.И., ВысоцкаяТ.П. [141, p.71]).

Astfel, analizând opiniile specialiștilor din domeniul sportului este foarte clar că procesul de antrenament, în mod special la nivel de juniorat, este permanent în viziunea specialiștilor și se perfecționează zi de zi în funcție de proba sportivă, de condițiile de pregătire a sportivilor, precum și de mulți alți factori obiectivi, dar și subiectivi.

Conform celor menționate mai sus cele mai complicate în acest sens sunt probele sportive pe echipe, inclusiv și jocul de fotbal, unde sunt implicați mai mulți sportivi, aici apar mai multe oportunități, dar și obligațiuni pentru fiecare sportiv în parte, fapt ce fac acest proces destul de complicat.

Oricum, la nivel de juniorat există un șir de cerințe specifice și chiar legități da care specialiștii mereu vor ține cont în pregătirea sportivă pentru a aduce sportivii la nivelul performanței, fie națională., fie internațională. Acest lucru cu siguranță ține și de jocul de fotbal, acesta fiind proba cea mai populară pe plan național și internațional și preferată de tineri și tinere din întreaga lume.

## **1.2. Tendințele pregătirii sportive ale fotbaliștilor juniori 12-13 ani**

Ținând cont de periodizarea antrenamentului sportiv, menționăm că în conformitate cu standardul Federației Române de Fotbal, vârsta junioratului este una foarte importantă pentru atingerea performanțelor sportive de înaltă calificare, fie pe plan național, fie pe plan internațional. Anume la această vârstă se pune baza unui fotbalist performant, aceștia fiind încadrați pe deplin în procesul de antrenament și competițional. Vârsta junioratului (12-13 ani) la care ne referim de fapt, urmează după stadiului de pregătire inițială. După cum se precizează în standardul FRF, programul de pregătire sportivă la nivel de juniorat ar trebui să asigure:

- sporirea nivelului pregătirii fizice, tehnice, tactice și psihologice generale și speciale;

- dobândirea de experiență și atingerea stabilității în performanță la competițiile sportive oficiale de fotbal;

- formarea motivației sportive;
- Întărirea sănătății sportivilor.

Orice proces de antrenament se concepe în funcție de vârsta și nivelul pregătirii motrice, de proba sportivă aleasă și alte opțiuni. Despre aceste momente se va ține cont în mod special în procesul de pregătire a tinerilor sportivi. În acest caz procesul de antrenament trebuie organizat astfel, încât demonstrând rezultate performante într-o probă sportivă trebuie să-și mențină o stare bună de sănătate și un interes sporit față de proba sportivă practică.

În cazul pregătirii fotbaliștilor juniori este absolut necesar să se țină cont strict de particularitățile de vârstă, fie motrice, fie fiziologice ale acestora, de periodizările de vârstă elaborate de specialiștii din domeniul educației fizice și sportului. Actualmente nu există o clasificare strictă și exactă a unei periodizări de vârstă, iar cele mai multe din ele se limitează la următoarele perioade [185]:

- Nou născut – 1-10 zile;
- Sugar – 10 zile – 1 an;
- Copilăria mică – 1-3 ani;
- Prima copilărie – 4-7 ani;
- A doua copilărie – 8-12 ani;
- Adolescenți – 13-16 ani;
- Juniori – 17-21 ani.

Diferite periodizări tratează în mod diferit clasificările existente, având la bază mai multe momente, iar unul dintre acestea fiind diferența dintre perioadele pubertare la băieți și fete, unde perioada respectivă la fete intervine cu un an și chiar doi mai repede în comparație cu băieții.

Conform teoriei și metodicii educației fizice și sportului [23, 125, 37, 141, 144, 160, 161], există o strânsă legătură între calitățile motrice și formarea deprinderilor și priceperilor motrice. Toate mișcărilor organismului uman sunt bazate pe calitățile motrice. Nu va fi posibil de executat o mișcare sau alta fără să implicăm o parte din calitățile motrice necesare acestei mișcări. Astfel, standardele Federației Române de Fotbal indică la faptul că în procesul de antrenament al fotbaliștilor juniori o influență majoră asupra rezultatului o au capacitățile de viteză și rezistență, precum și forța musculară, aparatul vestibular, mobilitatea, capacitățile coordinative, la fel ca și constituția corporală, care la fel are o anumită influență asupra rezultatului.

Pentru fiecare vârstă este caracteristică o creștere a nivelului dezvoltării calităților motrice, aceste perioade fiind numite perioade senzitive [23, 120, 121, 147, 148, 155], adică perioadele

cele mai eficiente pentru a dezvolta o calitate motrice sau alte. Astfel, cele mai performante rezultate la capitolul dezvoltării calităților de forță, viteză și rezistență se pot obține în perioada de vârstă 12-13 ani. Tot pentru această vârstă este caracteristic dezvoltarea cu succes a capacităților coordinative și a forței în regim de rezistență, aceasta fiind una dintre calitățile motrice foarte importante în jocul de fotbal.

Vorbind despre pregătirea tehnică a fotbaliștilor juniori e de menționat faptul că la vârsta de 12-13 ani preponderent se dezvoltă diferențierea contracțiilor musculare, adică precizia mișcărilor, simțul mișcărilor și îndemânarea specifică jocului de fotbal [3, 5, 21, 33, 62, 64, 86, 94, 95, 133, 158]. O dezvoltare mai puțin rapidă se observă la calitățile de forță și rezistență, care conform perioadelor senzitive [23, 120, 121] cele mai eficiente vârste în acest sens sunt cele de 13-16 ani.

Foarte mult contează în pregătirea sportivă a fotbaliștilor juniori felul cum este planificat procesul de antrenament. Conform publicațiilor mai multor specialiști ai jocului de fotbal [4, 21, 33, 46, 58, 65, 66, 78, 88, 94, 171], la vârsta de 12-13 ani cei patru factori de bază ai antrenamentului sportiv (fizic, tehnic, tactic și teoretic), sunt repartizați aproximativ în felul următor:

- Pregătirea fizică – 30-35%,
- Pregătirea tehnică – 30-35%,
- Pregătirea tactică – 10-20%,
- Pregătirea teoretică – 5-10%.

Dacă e să urmărim proporțiile și ponderile pentru fiecare factor al antrenamentului sportiv într-un ciclu anual de pregătire, observăm că primii doi factori, adică cel motric și tehnic, sunt cei mai solicitați și doar apoi se pune accent și pe factorii tactici și teoretici (psihologici). Aceste proporții la nivel de juniorat se păstrează pentru marea majoritate a probelor sportive, însăși ele pot să difere în funcție de conținutul fiecărei probe sportive. Oricum, la începutul carierei sportive accentul principal este pus pe însușirea elementelor și procedeele tehnice de bază, acestea reprezentând pregătirea tehnică, și pe dezvoltarea calităților motrice necesare probei date, aceasta reprezentând pregătirea motrice.

Odată cu trecerea la altă etapă, mai superioară de pregătire sportivă, ponderea factorilor antrenamentului sportiv se va schimba în favoarea pregătirii tactice și a celei teoretice (psihologice). Factorul tehnic și cel motric pot atinge anumite valori, după care aceștia nu vor mai progresa prea mult, iar lupta cu adversarul se va disputa la nivel de tactică și pregătire psihologică. La un anumit nivel de pregătire, cu referință la performanță, sarcina de bază a antrenorilor este menținerea nivelului pregătirii sportive la toți cei patru factori ai

antrenamentului sportiv, reieșind din sarcinile competițiilor planificate într-un an calendaristic, sau pe o anumită perioadă de timp.

Deseori specialiștii apelează la mai multe tipuri de pregătire sportivă, inclusiv și în jocul de fotbal, în cele mai dese cazuri la nivel de juniorat, atunci când sportivii sunt pe calea sporirii randamentului de joc, atingerea rezultatelor maxime posibile. Una dintre aceste căi este pregătirea diferențiată a fotbaliștilor, unde se vor axa pe două direcții, în primul caz fiind vorba despre pregătirea diferențiată în funcție de nivelul de pregătire sportivă a fiecărui fotbalist, iar în al doilea caz – pregătirea diferențiată în funcție de structura și conținutul fiecărui post de joc.

Astfel, Sîrghi S. [98, 99, 101] a demonstrat destul de convingător eficiența pregătirii fizice diferențiate în funcție de nivelul pregătirii motrice a jucătorilor la nivel de juniorat. Această vârstă fiind una destul de favorabilă pentru dezvoltarea calităților motrice, aceștia s-au axat pe pregătirea motrice, în mod special pe calitățile necesare și specifice jocului de fotbal, adică pe pregătirea fizică specifică.

Aceiași idee a fost susținută în cercetările lor de către КрэчунН., ГавриловВ., ГожанВ. și colaboratorii [142], unde au venit cu o planificare a procesului de instruire a fotbaliștilor juniori, precum și cu un șir de mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de fotbal, adică pentru sporirea nivelului pregătirii motrice specifice.

Pregătirea fizică diferențiată a fost tratată de mai mulți specialiști din jocul de fotbal, aceasta în mai multe cazuri fiind preluată din pregătirea sportivilor din alte probe de sport, în mod special acest lucru se observă în jocurile sportive.

Spre exemplu Fleancu J.L. [44], Fleancu F.J., Ciorbă C. [43] au fost printre primii specialiști care s-a preocupat de pregătirea baschetbaliștilor în funcție de postul de joc. Dacă, spre exemplu, în jocul de fotbal tot mai mult se tinde spre universalizare, adică fiecare jucător să fie capabil să facă față lucrurilor în funcție de orice situație de joc, atunci în jocul de baschet posturile sunt strict specializate, iar conținutul activității sportive pe fiecare post de joc este absolut diferit.

La vârsta junioratului în organismul copiilor au loc mai multe schimbări, inclusiv și unele particularități fiziologice, da care specialiștii în mod obligatoriu vor ține cont în procesul de instruire a acestora.

Specialiștii români Rădulescu M., Cojocar V., Jurcă C. și colaboratorii [86, p.86 - 87] vin cu un șir de recomandări ce țin de motricitate, precum și de particularitățile fiziologice caracteristice vârstei date. Aceștia menționează faptul că vârstei respective îi este caracteristic un ritm accelerat de dezvoltarea somatică, unde destul de rapid se schimbă proporțiile segmentelor organismului copiilor, fapt de care antrenorul va ține cont în procesul pregătirii sportive al acestora.

Tot aceștia [86, p.88] vorbesc despre creșterea rapidă a organelor vegetative, care pot fi împărțite în trei categorii:

- Organe și aparate cu o creștere rapidă în perioada pubertară (aparat locomotor, respirator, vase și altele).
- Organe și aparate cu dezvoltare explozivă (organele genitale).
- Organe care cresc până la pubertate și apoi evoluează, organe limfoide, timus, epifiza și altele.

Toate aceste modificări morfologice și fiziologice evident că influențează viteza și calitatea formării deprinderilor și priceperilor motrice, ceea ce în fotbal înseamnă însușirea elementelor și procedeele tehnice, adică influențează nivelul pregătirii tehnice a fotbaliștilor la această etapă de pregătire.

Aceiași grupde specialiști vorbesc și despre influența particularităților psihice asupra nivelului și calității pregătirii fotbaliștilor juniori. La această perioadă de vârstă se structurează un stil propriu de gândire al copilului [86, p. 89]. În mod special la această vârstă se dezvoltă memoria de scurtă durată, deși memoria de lungă durată continue să se dezvoltepe tot parcursul vieții.

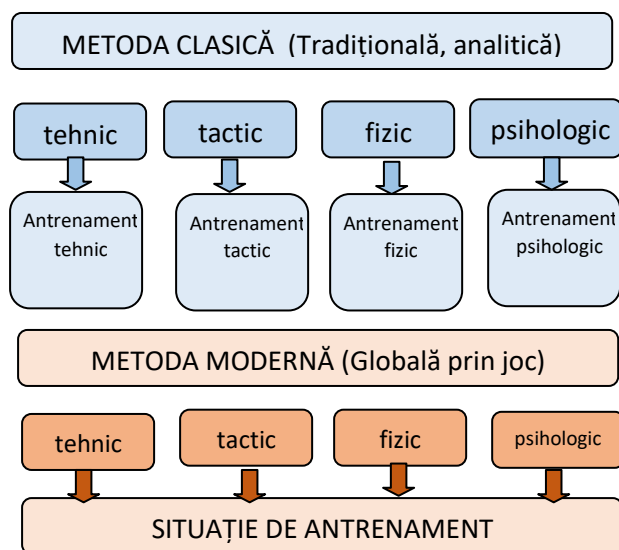
Foarte mulți specialiști autohtoni și străini [5, 26, 33, 66, 78, 170, 173] se axează pe aplicarea modelelor teoretice de joc în pregătirea fotbaliștilor, inclusiv și la nivel de juniorat. Există mai multe tipuri de modele ale fotbaliștilor la orice etapă de pregătire, însă în mare parte acestea se axează pe posturile de joc ale fotbaliștilor, pe vârste și în cele din urmă pe fiecare factor al antrenamentului sportiv, cum ar fi cel tehnic, motric, tactic și teoretic. Adică fiecare fotbalist trebuie să se încadreze în niște parametri, conform unor indicatori exacti pentru fiecare vârstă și post de joc.

Foarte mult contează perspectiva pregătirii fotbaliștilor la diferite etape, aplicând un sistem eficient de selecție a acestora. Aici ne referim la toate etapele de selecție, iar etapa selecției secundare ne-a interesat în mod special, dat fiind faptul că această vârstă a fost supusă cercetărilor noastre. La această etapă, de regulă, specialiștii recurg la câteva criterii de selecție, acestea fiind destul de cunoscute în mediul academic și profesional, criteriile date fiind cele antropometrice, ce se bazează pe vârstă, talie, greutate; cele fiziologice, referindu-ne la inspirație, expirație, capacitatea vitală a plămânilor și altele, precum și cele motrice, acestea fiind cele mai populare și forate des și obligatorii – alergări, sărituri, tracțiuni, aruncări, abdomen și altele [46, 50, 62, 66, 78, 86].

Vorbind despre criteriile antropometrice, foarte des, specialiștii apelează și la criteriul ereditar, sau genetic, unde circa 80% din copii, direct sau indirect, au aceleași proporții ale corpului și calități specifice ca și părinții, sau ca și cei cu o generație mai timpurie. Adică, foarte

mulți parametri ai corpului și foarte multe calități morale sau volitive se transmit genetic dintr-o generație în alta, iar specialiștii deseori se folosesc cu succes de acest criteriu în selectarea copiilor într-o probă sau alta, lucru caracteristic și pentru jocul de fotbal.

Destul de diversificate sunt și metodele de pregătire sportive la nivel de juniorat. Spre exemplu Federația Română de Fotbal [185, p.72] vine cu un concept metodologic relative nou unde se propune schimbarea metodologiei clasice de pregătire pe una modern, bazată pe rezultatele mai multor cercetări aceasta fiind prezentată schematic în Figura 1.1.



**Fig. 1.1. Metoda clasică și metoda modernă de antrenament [185, p.72]**

În literatura de specialitate, cu referință la jocul de fotbal [5, 20, 53, 63, 66, 86, 101, 158, 170], se întâlnesc mai multe metodologii experimentale, unde se ține cont atât de vârsta și nivelul pregătirii sportive al fotbaliștilor, cât și de specificul și tradițiile naționale, în mod special în țările cu mari tradiții fotbalistice.

Astfel, analizând mai multe particularități de pregătire a fotbaliștilor junior în cel din urmă devine foarte clar că vârsta data este una decisivă ce ține de viitoarea performanță a rezervelor în jocul de fotbal. Anume la această vârstă specialiștii își vor concentra toată atenția respectând mai multe cerințe și legități dictate de teoria și practica antrenamentului sportiv. Anume la această vârstă se identifică viitorii performeri ai jocului de fotbal, iar de felul cum se va acționa în continuare depinde și rezultatul final – pregătirea fotbaliștilor de înaltă performanță.

### 1.3. Rolul calității motrice îndemânarea în educație fizică și sport

Îndemânarea este una dintre calitățile motrice de bază, atât în educația fizică, cât și în sportul de performanță de rând cu alte calități motrice cum ar fi: forța, viteza, rezistența și

mobilitatea. Această calitate este una complexă și depinde în mare măsură și de nivelul dezvoltării altor calități motrice enumerate mai sus.

Dezvoltarea calităților motrice la diferite vârste a fost obiectul cercetărilor mai multor specialiști din domeniul educației fizice și sportului cum ar fi: Bragarenco N. [10, 11], Ciorbă C. [23], Chicu V. [17, 18], Crăciun G. [31], Dragnea A. [36, 37, 39], Demcenco A. [32], Moisescu P. [74, 75], Simion G., Stănculescu G., Mihăilă I. [97], Курамшин Ю.Ф., [144] Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [160], Платонов В.Н. [155] și alții.

Vorbind despre noțiunile de „capacități coordinative” și „îndemânarea” majoritatea specialiștilor le tratează în mare parte sub același aspect, adică fiind unul și același sens. Cu toate acestea, diferiți autori vin cu diferite lămuriri și explicații la această categorie.

Astfel, Курамшин Ю. [144, p.150] susține că îndemânarea nu este altceva decât manifestarea complexă a capacităților coordinative și invers, capacitățile coordinative reprezintă nivelul dezvoltării îndemânării.

Ciorbă C. [23] definește capacitățile coordinative drept capacitatea organismului de a însuși mișcări necunoscute într-un timp cât mai scurt și la un nivel calitativ cât mai înalt.

Specialiștii ruși Холодов Ж.К. și Кузнецов В.С. [160, p.130] consideră că capacitățile coordinative reprezintă capacitatea organismului de a rezolva într-un mod rapid, exact, econom și accesibil sarcinile motrice puse în fața persoanei.

Aceștia repartizează capacitățile coordinative în trei grupe de bază cum ar fi:

*Prima grupă* – capacitatea de a de apreciere și reglare exactă a parametrilor spațiali, temporali și dinamici ale mișcărilor.

*A doua grupă* – capacitatea de menținere a echilibrului static și dinamic.

*A treia grupă* – capacitatea de a îndeplini activități motrice fără încordarea suplimentară a grupurilor musculare.

Rață G. și Rață B. [90, p.243] consideră că „termenul de coordonare este sinonim cu termenii de îndemânare, abilitate, iscusință, precizie, finețe, grație, echilibru, stabilitate, măiestrie, iar toate acestea împreună reprezintă aptitudinea unui individ de a învăța și a combina rapid mișcări noi, de a efectua mișcări armonioase și eficiente într-un timp dat cu consum mic de energie”.

Dragnea A. [39, p.29] descrie îndemânarea ca „formă de exprimare complexă a capacității de performanță prin învățarea rapidă a mișcărilor noi și adaptarea rapidă la situații variate, conform specificului fiecărei ramuri de sport sau a altor deprinderi motrice de bază și aplicative”.

Piaget M., citat de Rață G. și Rață B. [90, p.244] caracterizează capacitățile coordinative din perspectiva economisirii consumului de oxigen în timpul efortului fizic, adică vin cu o

analiză din punct de vedere fiziologic la capitolul învățării, evaluării și afirmării potențialului motric.

De fapt, îndemânarea, analizând sensul direct al acestei noțiuni, nu este altceva decât capacitatea de a îndeplini mișcări manuale precise, exacte, cu ușurință și altele. Astfel, îndemânarea poate fi considerată drept coordonare motrice, fie a unor părți ai corpului, fie a întregului corp.

Începând cu anii 90 ai secolului trecut termenul de „îndemânare” practic este înlocuit cu termenul de „coordonare a mișcărilor”, care nu mai poate lămuri și demonstra semnificația celui de-al doilea.

Termenul, sau definiția de „coordonare” dată de mai mulți specialiști din domeniul educației fizice și sportului [16, 27, 32, 75, 84, 105, 130, 149, 155] nu diferă prea mult, având practic aceeași semnificație.

Dicționarul explicativ al limbii române (DEX) definește „îndemânarea” drept „ușurința de a face un lucru ca urmare a unei bune deprinderi sau a unei înclinații; iscusință, abilitate, pricepere, dibăcie” [184]. Dacăe să analizăm această definiție observăm că sunt prezente mai multe sinonime ale acestui termen cum ar fi iscusința, abilitatea, dibăcia și altele, acestea toate fiind atribuite activităților motrice, fie dirijate, fie voluntare.

Practic toate definițiile întâlnite au la baza lor termenul de eficiență la îndeplinirea mișcărilor și foarte puțin ating alți termeni foarte importanți, iar uneori chiar hotărâtori cum ar fi: viteza, timpul, spațiul, precizia etc.

Pornind de la cele menționate mai sus Rață G. și Rață B. [90, p.246] concluzionează că coordonarea poate fi considerate ca fiind „capacitatea conștientă de organizare și reglare a mușcărilor manifestată înușurința de învățare și execuție a acțiunilor motrice cu grad de dificultate sporit, în timp și în spațiu delimitat, cu viteza și forța potrivită, în concordanță cu situațiile care apar pe parcursul efectuării acțiunilor, având la bază consum energetic minim”

Hirtz P., citat de același autor [90, p.155], vine cu o clasificare a perioadelor senzitive de dezvoltare a capacităților coordinative, adică cele mai propice perioade de dezvoltare a capacităților coordinative (Tabelul 1.1).

Conform tabelului de mai sus observăm, că vârsta de 10-12 ani, unde au fost implicați sportivii de această vârstă, este una unde se înscriu marea majoritate a perioadelor senzitive de dezvoltare a capacităților coordinative. Cele mai benefice capacități coordinative pentru dezvoltarea acestora la vârsta respectivă sunt capacitățile de menținere a echilibrului, de orientare spațială, capacitatea de diferențierea caracteristicilor spațio-temporale ale mișcărilor, precum și capacitatea de dirijare a reacției temporale la receptorii auditivi și vizuali. Dintre cele șase capacități coordinative la vârsta de 10-12 ani, mai puțin pot fi dezvoltate capacitățile de



dirijare a duratei contracțiilor musculare și cele ce reprezintă simțul ritmicității. Cu toate acestea, la vârsta data nu se exclude dezvoltarea lor, ci se indică la faptul că perioada respective nu este una cea mai favorabilă în acest sens.

**Tabelul 1.1. Perioadele senzitive de dezvoltare a capacităților coordinative [90, p. 155]**

Nr. crt.	Capacitățile coordinative	Vârsta												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1.	Dirijarea duratei contracțiilor musculare	*	*	*										
2.	Diferențierea caracteristicilor spațio-temporale ale mișcărilor	*	*		*	*	*							
3.	Dirijarea reacției temporale la receptorii auditivi și vizuali			*	*	*								
4.	Ritmicitatea		*	*	*	*								
5.	Orientarea în spațiu					*	*	*	*	*				
6.	Echilibrul				*	*	*	*	*					

Destul de mult de la autor la autor diferă formele de manifestare a coordonării mișcărilor, unde fiecare specialist vine cu mai multe descrieri și lămuriri.

Astfel, Cîrstea G. [26, p.68] prezintă următoarele forme de manifestare a coordonării mușcărilor:

- îndemânarea generală;
- îndemânarea specifică;
- îndemânarea în regim de rezistență, forță, viteză, mobilitate.

Rață G. și Rață B. [90, p.250] se axează pe două forme de manifestare a capacităților coordinative, acestea fiind *coordonarea generală*, aceasta exprimând capacitatea de a efectua în mod rațional, economic și creator diferite acțiuni motrice și *coordonarea specifică*, aceasta exprimând capacitatea organismului de a efectua cu ușurință și eficiență mișcărilor specific unei probe sportive concrete.

În literatura de specialitate se întâlnesc mai multe clasificări a capacităților coordinative, acestea conform specialiștilor din domeniu, fiind peste o sută în arsenalul fiecărui individ.

Spre exemplu, КурамшинЮ. [144, p.155] vine cu descrierea a zece tipuri de capacități coordinative, acestea fiind:

- capacitatea de diferențiere a diferitor parametri ale mișcărilor (spațiali, temporali, de forță etc);
- capacitatea de orientare în spațiu;
- capacitatea de menținere a echilibrului;

- capacitatea de reorganizare a mișcărilor;
- capacitatea de combinare a mișcărilor;
- capacitatea de adaptare la schimbare de situații sau a sarcinilor motrice;
- capacitatea de îndeplinire a sarcinilor motrice în ritmul propus;
- capacitatea de dirijare temporală a mișcărilor de reacție;
- capacitatea de anticipare a diferitor mișcări, condițiile de executare în timpul schimbării situației;
- capacitatea de relaxare rațională a mușchilor.

Același specialist consideră că coordonarea mișcărilor în mare parte depinde de unii factori psihofiziologici cum ar fi [144, p. 156]:

- Starea funcțională a sistemului senzorial.
- Nivelul de reglare a poziției corpului și a mișcărilor a diferitor segmente ale Sistemului Nervos Central (SNC).
- Posibilitatea individului de a memora mișcările și a reda diferite mișcări (memoria motrice).

ХолодовЖ. șiКузнецовВ. [160, p.130] împarte capacitățile coordinative în trei grupuri mari ca:

- Grupa întâia – capacitatea de apreciere și reglare exactă a parametrilor spațiali, temporali și dinamici ale mișcărilor.
- Grupa a doua – capacitatea de menținere a echilibrului static și dinamic.
- Grupa a treia – capacitatea de îndeplinire a acțiunilor motrice fără încordarea suplimentară a grupurilor musculare.

Toate aceste mișcări la rândul său depind de un șir de factori, aceștia în linii mari fiind:

- Capacitatea individului de analiză exactă a mișcărilor,
- Starea analizatorilor, în mod special a celor vizuali;
- Complexitatea sarcinii motrice;
- Nivelul de dezvoltare a altor capacități motrice ca: forța, viteza, mobilitatea etc.
- Curajul și încrederea în sine;
- Vârsta;
- Nivelul pregătirii generale a sportivilor (deprinderilor și priceperilor motrice).

Autorul Manno R. [61, p. 140], citându-l pe Blume, consideră că „ansamblul informațiilor elaborate de analizatori permite dezvoltarea aptitudinilor coordinative”, care exprimă următoarele componente:

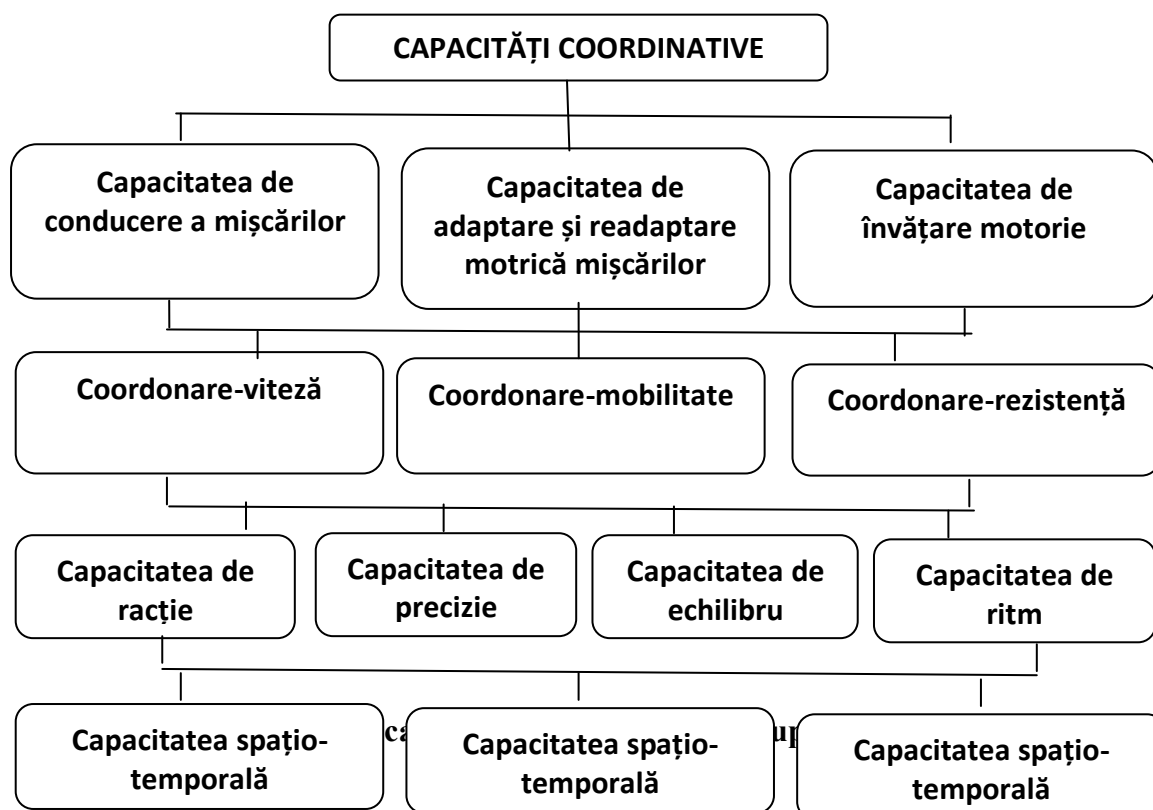
- Capacitatea de combinare a mișcărilor;

- Capacitatea de orientare spațio-temporală;
- Capacitatea de diferențiere kinestezică;
- Capacitatea de echilibru;
- Capacitatea de reacție motrice;
- Capacitatea de transformare a mișcărilor;
- Capacitatea ritmică.

Un alt specialist, cum este Hirtz P. [56], propune o nouă clasificare a capacităților coordinative a copiilor cu vârsta de până la 10 ani:

- Capacitatea de coordonare sub constrângere;
- Capacitatea de diferențiere spațio-temporală;
- Capacitatea de reacție la stimuli acustici și optici;
- Capacitatea ritmică;
- Capacitatea de orientare spațială;
- Capacitatea de echilibru.

Destul de clară și interesantă este clasificarea capacităților coordinative prezentată de către Weinesck J. citat de Dragnea A. și Mate-Teodorescu S. [38, p. 351], acestea fiind selectate în patru grupuri mari, care de fapt acoperă aproape tot arealul acestor capacități (Figura 1.2).



Destul de mulți specialiști [11, 13, 128, 130, 147, 148] și-au dedicat lucrările sale metodologiei de dezvoltare a capacităților coordinative, unde există atât tendințe generale și comune, cât și mai multe divergențe la acest capitol.

Spre exemplu Rață G. și Rață B. [90, p.258] consideră că principala metodă de dezvoltare a capacităților coordinative este exersarea repetată și multiplă a deprinderilor motrice, adică a mișcărilor, acestea fiind îndeplinite în condiții variate cu diferite combinații pentru schimbarea permanentă a situațiilor de execuție a acestora. Chiar dacă exercițiile sunt destul de complexe coordonarea mișcărilor poate fi realizată prin repetarea multiplă a mișcărilor fie simple, fie compuse, pentru început într-un tempou mai lent, apoi cu mărirea treptată a acestuia, ținându-se cont de perioadele eficiente de odihnă.

Pentru îmbunătățirea calității însușirii mișcărilor de coordonare se recomandă adăugarea unor noi mișcări suplimentare necunoscute pentru executor. Conform perioadelor senzitive s-a constatat că coordonarea mișcărilor poate și trebuie îmbunătățită în perioadele de vârstă între 4 și 11 ani, această perioadă fiind vârsta de referință cu care s-a organizat studiul experimental în cercetările noastre.

Acest lucru nici de cum nu înseamnă că în perioadele următoare de viață această calitate nu poate fi îmbunătățită, progres în acest sens oricum va fi, doar că rata de îmbunătățire calitativă a acestor performanțe va fi mai mică comparativ cu rezultatele înregistrate la vârsta de 4-11 ani.

Weinesck J. [124, p. 407] clasifică metodele de dezvoltare a capacităților coordinative în:

- „Metode permițând reprezentarea gestuală”, unde sunt structurate două procedee:
  - Metoda de informație vizuală, aceasta fiind aplicată la vârste mai fragede la etapa de inițiere într-o probă sau alte de sport, folosind maximal analizatorii vizuali;
  - Metoda de informație verbală, aceasta fiind posibil de aplicat la toate vârstele și constă în descrierea acțiunii sau activității motrice.
- „Metoda de variații și combinații de exerciții”, unde au fost dezvoltate mai multe abordări, printre care:
  - variația poziției inițiale;
  - variația modului de execuție a exercițiului;
  - variația dinamicii mișcării;
  - variația structurii spațiale a gestului;
  - variația condițiilor exterioare;
  - variația repetării informației;
  - variația cu accelerație forțată.

La rândul lor Dragnea A. și Mate-Teodorescu S. [38, p. 354] se referă doar la două direcții generale de dezvoltare a capacităților coordinative, acesta fiind *coordonarea generală* și

*coordonarea specifică*. Prima, referindu-se la învățarea și perfecționarea tuturor tipurilor de mișcări, iar cea de-a doua fiind dedicată anumitei probe sportive concrete. Tot odată, aceștia subliniază strânsa legătură dintre cele două orientări metodologice, iar distanțarea treptată de la exercițiile de coordonare generală va fi înlocuită cu exerciții specifice unei probe sportive concrete.

Același A. Dragnea și Mate-Teodorescu [38] prezintă un tabel, preluat de la L. Matveev, unde sunt descrise multiple procedee metodice și exemple de exerciții speciale pentru dezvoltarea capacităților coordinative (Tabelul 1.2).

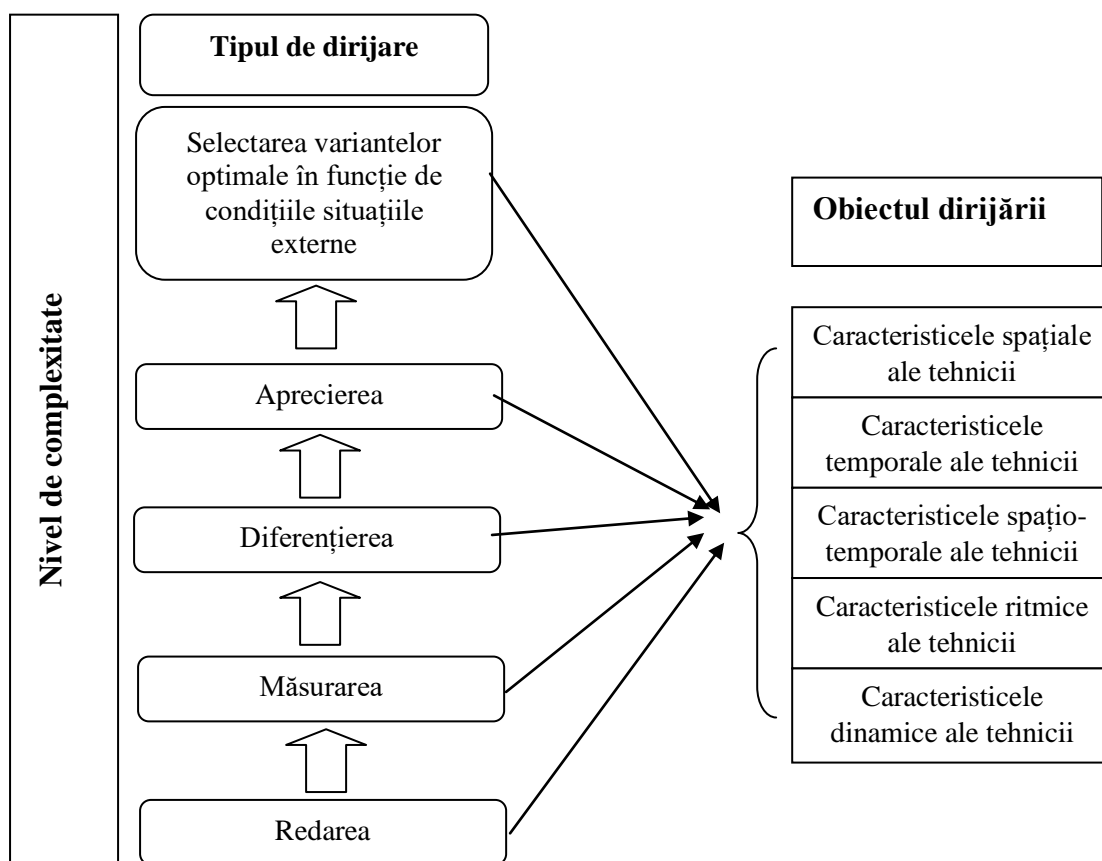
**Tabelul 1.2. Procedee metodice și exerciții pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor [după Dragnea A., Mate-Teodorescu S., p. 148]**

Nr. crt.	Procedeul metodic	Exerciții
1.	Folosirea unor poziții de plecare neobișnuită pentru efectuarea exercițiilor	<ul style="list-style-type: none"> <li>săritura în lungime stând cu spatele în direcția efectuării acesteia;</li> <li>start cu spatele la direcția de alergare din poziții variate (ghemuit, culcat).</li> </ul>
2.	Efectuarea exercițiilor cu segmentul neîndemânatic (braț, picior)	<ul style="list-style-type: none"> <li>aruncarea obiectelor (mingi, disc, greutate);</li> <li>box cu gardă inversă;</li> <li>efectuarea exercițiilor de gimnastică în oglindă sau invers comenzii.</li> </ul>
3.	Schimbarea temporală a sistemului de execuție	<ul style="list-style-type: none"> <li>alergări în tempou variat și cu variante de alergare;</li> <li>desfășurarea acțiunilor de atac sau a altor structuri de joc în tempou variat sau cu accelerarea treptată până la faza de finalizare.</li> </ul>
4.	Limitarea spațiului în care se efectuează exercițiul	<ul style="list-style-type: none"> <li>structuri de joc, jocuri pregătitoare și dinamice pe terenuri reduse</li> </ul>
5.	Efectuarea procedeele tehnice și înlănțuirilor acestora în restricții	<ul style="list-style-type: none"> <li>exerciții și jocuri fără dribling sau cu un singur dribling;</li> <li>exerciții pentru corectarea tehnicii.</li> </ul>
6.	Schimbarea procedeele de execuție	<ul style="list-style-type: none"> <li>sărituri în înălțime prin diverse procedee;</li> <li>aruncări diferite la poartă sau la coș.</li> </ul>
7.	Efectuarea exercițiilor prin creșterea complexității acestora	<ul style="list-style-type: none"> <li>efectuarea unor mișcări suplimentare la săriturile din gimnastică, înainte de aterizare;</li> <li>lovirea mingii cu racheta de tenis din diferite poziții.</li> </ul>
8.	Folosirea unor adversari diferiți ca valoare și nivel de pregătire	<ul style="list-style-type: none"> <li>jocuri cu echipe mai slabe sau mai puternice;</li> <li>utilizarea unor planuri sau acțiuni tactice diferite.</li> </ul>
9.	Efectuarea exercițiilor în condiții variate de mediu, cu materiale diferite și la aparate, instalații și simulatoare	<ul style="list-style-type: none"> <li>canotaj pe apă cu valuri;</li> <li>lucru la aparate de gimnastică diferite;</li> <li>slalom pe teren denivelat;</li> <li>tenis pe diferite suprafețe;</li> <li>lucru la тренажоре.</li> </ul>

Dacă e să urmărim conținutul acestui tabel se observă clar că metodele prezentate nu sunt specifice doar dezvoltării capacităților coordinative, dar sunt specifice pentru atingerea mai

multor scopuri și obiective, fie într-o probă sportivă, fie pentru învățarea anumitor acțiuni sau activități motrice. Același lucru îl putem constata cu referință la mijloacele prezentate în tabelul dat, acestea la fel nu sunt specifice doar dezvoltării capacităților coordinative, ele reprezintă o gamă de mijloace, care în mare parte reprezintă exercițiile de dezvoltare fizică generală.

Destul de interesante sunt ideile autorului Сѐмкин О., citat de КурамшинЮ. [144, p. 157], unde acesta prezintă o schemă metodologică de dezvoltare a capacităților coordinative, una după părerea noastră, destul de reușită și clară (Figura 1.3).



**Fig. 1.3. Componentele clasificării sarcinilor de dezvoltare a capacităților coordinative [144, p.157]**

Destul de importante sunt capacitățile coordinative în jocurile sportive, în special în jocul de fotbal, acesta fiind un joc foarte complex, cu multiple schimbări de situații, fapt ce cere de la jucător o concentrație maximală și un nivel sporit de diferite mișcări pentru a face față situațiilor de joc. Specialiștii din jocul de fotbal, la fel pun foarte mult accentul pe dezvoltarea capacităților coordinative, în special la vârsta de juniorat [4, 50, 59, 66, 79, 87, 95, 134, 158, 171], aceștia la rândul său disting următorii factori ce țin de capacitățile coordonative ale unui jucător de fotbal:

- capacitatea de a răspunde rapid la schimbările din situația de joc pe teren;
- răspuns prompt și adecvat la diferite acțiuni;
- capacitatea de a efectua rapid acțiuni motrice într-o perioadă minimă de timp;

- capacitatea de a coordona și corela propriile capacități motrice și necesitatea anumitor acțiuni;
- disponibilitatea de a schimba constant situația;
- capacitatea de a prevedea evoluția unei situații de joc și de a acționa în concordanță cu posibila ei dezvoltare.

Conform opiniilor specialiștilor amintiți mai sus, în jocul de fotbal capacitățile de coordonare includ câteva calități de bază cum ar fi:

- capacitatea de a schimba rapid ritmul și direcția de mișcare;
- diferențierea mișcărilor la nivel cinematic, astfel antrenorii numesc „simțul mingii”;
- simțind ritmul propriilor mișcări;
- capacitatea de a-și coordona acțiunile;
- orientarea rapidă pe terenul de fotbal și în general în spațiu;
- universalitatea reacției;
- capacitatea de a menține echilibrul în orice situație de joc, inclusiv după o coliziune cu un jucător din echipa adversă.

Capacitatea de coordonare a mișcărilor în fotbal se poate manifesta astfel:

- schimbarea procedurii de driblare și dezbateri a mingii;
- prezența improvizăției în executarea elementelor și procedurilor tehnice de joc;
- confruntare cu rivali cu diferit nivel de pregătire tehnică;
- capacitatea de a interacționa cu colegii de echipă;
- capacitatea de a juca în diferite poziții și posturi de joc;
- capacitatea de a acționa în mod activ și util sub diferite scheme tactice.

În sfârșit, gradul de coordonare se manifestă și în capacitatea de a juca pe terenuri de diferită calitate și diferite dimensiuni. Astfel, un fotbalist tehnic talentat nu trebuie să aibă dificultăți în cazul când îi este pus la dispoziție un gazon artificial, sau un teren nisipos, caracteristic unor stadioane neperformante.

Specialiștii din jocul de fotbal [46, 53, 59, 66, 87, 158, 170], consideră că la vârsta de juniorat și nu numai, foarte important este dezvoltarea capacităților de echilibru, a simțului ritmului și orientării spațiale a jucătorilor, unde se impune dezvoltarea direcționată a mai multor calități motrice de bază ca:

- capacitatea de a corela locația diferitelor părți ale corpului în timpul mișcării;
- gradul de efort fizic;
- viteza de mișcare.

De acești parametri, destul de mult depinde precizia paselor sau loviturilor la poartă, a driblingurilor reușite, interceptările paselor și loviturilor adversarului și altele.

Una dintre calitățile motrice care se cere dezvoltată la fotbaliști, indiferent de vârsta și nivelul pregătirii sportive a acestora, este *simțul ritmului*[46, 66, 87, 170]. Deseori un jucător cu mingea în condiții de joc, prin schimbarea intensității mișcărilor sale, poate depăși adversarul, chiar și fără să folosească fentele. Simțul ritmului în fotbal se exprimă sub mai multe forme:

- în timpul driblingului;
- în timpul prelucrării sau în momentul executării unei lovituri libere, sau a unei lovituri de colț;
- la preluarea mingii, ținând cont de viteza și traiectoria zborului acesteia;
- în timpul corelării propriilor mișcări în luptă cu adversarul.

Toate mișcărilor unui fotbalist pe teren trebuie să fie chibzuite și coordonate. Această capacitate este absolut necesară la însușirea mai multor elemente de tehnice de bază cum ar fi [53, 66, 87, 158, 170]:

- driblingul în timpul deplasării pe terenul de fotbal;
- lovirea mingii cu piciorul sau cu capul;
- preluarea mingii cu diferite părți ale corpului;
- mișcări înșelătoare;
- efectuarea lunecărilor de diferită complexitate.

În acest caz, antrenamente se desfășoară într-un mod complex, adică mai întâi, spre exemplu, jucătorul driblează mingea pe teren, apoi trece un adversar imaginar și lovește la poartă. Sau, ritmul alergării se schimbă în timpul acțiunilor defensive și apoi se execută dezbaterăa mingii prin alunecare.

Orientarea spațială în jocul de fotbal contează foarte mult, aceasta include două componente principale:

- percepția evenimentelor care au loc pe terenul de fotbal;
- mișcare în direcția corectă, pe baza acestor evenimente.

Un exemplu clar de orientare pe terenul de fotbal este crearea unei poziții artificiale de offside. Acesta de fapt reprezintă un element de coordonare colectivă.

În timpul unui meci de fotbal, coordonarea spațială apare și în următoarele situații:

- ieșirea jucătorului cu mingea la spațiul liber dintre apărătorii adversarilor;
- pasarea la un partener, care este pe cale să se deplaseze într-un spațiu deschis;
- raportul dintre precizia lovirii la poarta adversarului și poziția portarului.

Un jucător cu o bună orientare pe terenul de fotbal oferă situații utile partenerilor, constrânge acțiunile adversarilor și creează situații de înscriere în poarta adversarului.



Succesul acțiunilor unui fotbalist depinde în mare măsură de viteza de reacție a acestuia la evenimentele de pe terenul de fotbal. Prin urmare, la antrenamente se creează situații care dezvoltă această capacitate:

- lovitura la poartă după o ricoșare neașteptată a mingii;
- accelerație după pasare sau ricoșare imprecisă;
- trecerea rapidă de la atac la apărare în cazul unei pierderi neașteptate a mingii;
- ieșire la poarta adversă după o greșeală tactică a fundașului.

De mare importanță este dezvoltarea echilibrului dinamic al fotbaliștilor. Pentru dezvoltarea lui se folosesc următoarele metode [180]:

- efectuarea exercițiilor cu mingea în stare de echilibru instabil;
- menținerea echilibrului în timp ce luptă cu mai mulți adversari;
- mișcări înșelătoare ale corpului.

Menținerea echilibrului în timpul mișcării este un element important al fotbalului, jucătorii care o pot face cu perfecțiune sunt apreciați nu mai puțin decât fotbaliștii cu un bun nivel de pregătire tehnică.

Dacă în literatura de specialitate întâlnim mai multe date privind dezvoltarea și manifestarea calităților coordinative, atunci destul de rar specialiștii s-au oferit la cercetarea metodelor de evaluare a acestora.

Mai mulți cercetători [27, 49, 56, 129, 132, 138] susțin că probele de verificare a nivelului dezvoltării capacităților coordinative nu sunt prea exacte, motivul fiind complexitatea motrică și fiziologică a acestora în diferite probe sportive.

Dragnea A. și Bota A. [40, p.242] susțin că coordonarea în mare parte este axată pe activitatea sistemului nervos central, menționează faptul că la dezvoltarea acestor calități trebuie să se țină cont de „gradul redus de antrenabilitate”, iar testele care sunt puse la dispoziția specialiștilor se referă în mare măsură la aprecierea activității anumitor segmente și grupuri musculare și nu a întregului corp.

Cu privire la testele de coordonare, Zimmerman K. citat de Rață G. și Rață B. [90, p.265] consideră că acestea prezintă un șir de avantaje, printre care sunt enumerate următoarele:

- testul poate fi aplicat ca metodă de lucru cu un conținut „real” relativ mare și o investiție pentru aparatură și instrumente relativ restrâns;
- testul este adecvat obiectului de cercetare, deoarece rezultatul unei acțiuni motrice ca sarcină de test va fi interpretat pornind de la conturarea unei calități ca identice ale personalității.

Același autor prezintă câteva aspecte care stau la baza stabilirii nivelului dezvoltării și manifestării capacităților coordinative:

- calitățile de coordonare sunt permise de performanță relativ complexe;

- la elaborarea testelor de coordonare trebuie create premisele unei înalte veridicități și ale selectivității condiționate de acestea;
- acțiuni motrice care stau la baza testelor de coordonare și rezultatele testelor oglindesc constant stadiul de îndemânare și precizie atins;
- în timpul testării unor activități motrice care necesită o coordonare complexă;
- introducerea sarcinii de teste ca mijloc de antrenament.

Prin urmare, problema dezvoltării și evaluării nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative în domeniul educației fizice și sportului este una destul de vastă și are destule rezerve pentru cercetare în continuare. Există destul de multe probe sportive, inclusiv și jocul de fotbal unde se cere o intervenție din partea specialiștilor pentru a optimiza nivelul pregătirii sportive al acestora în baza dezvoltării capacităților respective. Nu întâmplător cercetarea în cauză se axează pe dezvoltarea capacităților coordinative a fotbaliștilor juniori în funcție de postul de joc al fiecărui fotbalist, adică pregătirea diferențiată pe posturi de joc al acestora.

Vârsta junioratului este una destul de eficientă în acest sens, motiv pentru care este absolut necesar să se acționeze la acest nivel pentru a înregistra rezultate performante și pregătirea fotbaliștilor de înaltă performanță la nivel național și internațional.

#### **1.4. Concluzii la capitolul 1**

Analizând problema pregătirii fotbaliștilor juniori prin prisma dezvoltării capacităților coordinative în funcție de postul de joc, au fost formulate unele concluzii particulare:

- Antrenamentul sportiv la juniori va fi organizat în funcție de vârsta, nivelul de pregătire sportivă și condițiile materiale ale unității de pregătire.
- Vârsta junioratului (12-13ani) este vârsta cea mai favorabilă pentru a pune o bază puternică ce ține de îmbunătățirea celor patru factori ai antrenamentului sportiv: fizic, tehnic, tactic și teoretic.
- Vârsta de 12-13 ani se înscrie perfect în perioadele senzitive de dezvoltare la majoritatea calităților motrice necesare jocului de fotbal, fapt de care specialiștii vor ține cont permanent.
- Rezultatele mai multor cercetări au demonstrat că pregătirea diferențiată a tinerilor fotbaliști poate avea succese destul de mari în atingerea performanțelor în jocul de fotbal, aplicând tehnologii moderne de pregătire, reieșind din obiectivele puse în fața unității de învățământ sau a cadrului didactic.

## **2. CADRUL METODOLOGIC ȘI ORGANIZAȚIONAL ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR JUNIORI ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC**

### **2.1. Metodologia cercetării. Subiecții și organizarea cercetărilor**

Pentru organizarea și desfășurarea cercetărilor științifice cu fotbaliștii juniori pe perioada unui an competițional au fost aplicate mai multe metode de cercetare, unele din ele fiind tradiționale și caracteristice jocului de fotbal, altele fiind mai speciale, reieșind din scopul și obiectivele preconizate la începutul cercetărilor. Printre acestea se enumeră:

- *Analiza surselor bibliografice.*
- *Studiul actelor normative de pregătire a fotbaliștilor juniori.*
- *Observația pedagogică.*
- *Anchetarea.*
- *Metoda video.*
- *Metoda experimentului.*
- *Metoda testelor.*
- Metode statistico-matematice.

#### **Analiza surselor bibliografice**

Sursele bibliografice au fost analizate având drept scop scoaterea în evidență a problemelor de ordin științific sau metodologic în proba de fotbal la nivel de juniori, atât în România, cât și în alte țări. Analiza surselor bibliografice a fost necesară și reieșind din considerentul argumentării științifice a demersului lucrării planificate, unde se pune accentul pe pregătirea motrice a fotbaliștilor juniori, în mod special dezvoltarea îndemânării în funcție de structura și conținutul fiecărui post de joc al fotbaliștilor. În acest sens au fost supuse analizei planurile de pregătire sportivă elaborate de instituțiile ce se preocupă de pregătirea fotbaliștilor juniori, programele de pregătire sportive, documentele de planificare și organizare a procesului de instruire la juniori, diferite publicații metodice și științifice la diferite simpozioane și forumuri științifice naționale și internaționale.

Sub acest aspect pe noi ne-a interesat în mod special materia ce ține de aspectul pregătirii motrice, în special dezvoltarea îndemânării sub diferite forme al fotbaliștii juniori. Destul de mult s-a pus accentul pe sursele bibliografice ce țin de cercetarea structurii și conținutului posturilor de joc în jocurile sportive și desigur, în jocul de fotbal. Adică, în cazul dat este vorba de pregătirea fizică diferențiată și metodologiile existente de antrenament diferențiat. În acest

sens au fost analizate peste 200 de izvoare literare a specialiștilor din țară și de peste hotare, în special ale autorilor din țările cu tradiții mari fotbalistice.

O sursă foarte actuală și ușor de aplicat este internetul, unde în ultimii ani sunt postate un șir de materiale ce țin de problematica cercetată în lucrarea dată. Aici ne referim la site-urile din domeniul cercetat, unde poate fi colectat și analizat material de ultima oră, în cazul nostru cu referință la pregătirea fotbaliștilor juniori.

#### **Studiul actelor normative de pregătire a fotbaliștilor juniori**

Această metodă a fost aplicată cu scopul de a scoate în evidență carențele din actele normative de organizare a procesului de instruire a fotbaliștilor juniori în diferite instituții de învățământ care se preocupă de acest proces. O atenție sporită s-a acordat conținutului actelor normative și în primul rând a celor compartimente unde se stipulează metodologia pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori și în mod special compartimentul pregătirii fizice al acestora.

Ne-a interesat dacă în actele de planificare a procesului de instruire a fotbaliștilor juniori se regăsesc compartimente unde ar fi stipulată metodologia pregătirii diferențiate a fotbaliștilor vârstei respective, la compartimentele de bază.

Acest lucru ne-a servit la scoaterea în evidență a carențelor actelor de planificare a procesului de instruire a sportivilor și ne-a permis trasarea unor noi căi de optimizare a acestora.

#### **Observația pedagogică.**

Metoda dată este una destul de solicitată în cadrul cercetărilor în domeniul educației fizice și sportului [49, 55, 122, 175] și are drept scop depistarea mai multor fenomene pe parcursul desfășurării activităților de antrenament sportiv sau de desfășurare a jocurilor oficiale.

Prin aplicarea metodei date s-a constatat prezența nemijlocită a persoanei ce organizează cercetările la procesul de antrenament și cel competițional. Prin intermediul acestei metode am avut posibilitatea de a analiza structura și conținutul activității fiecărui post de joc al fotbaliștilor juniori, acest lucru fiind făcut atât la antrenamente, cât și în timpul competițiilor sportive. Acest lucru a fost necesar reieșind din scopul și obiectivele cercetărilor preconizate. Tot odată a fost analizat și regimurile de lucru ale fotbaliștilor pe fiecare post în parte, precum și analiza calităților motrice implicate în procesul de antrenament sau în procesul de joc al fotbaliștilor juniori.

E de menționat că metoda dată a fost aplicată la toate etapele cercetărilor, iar informațiile culese au fost absolut utile pentru demersul științific al cercetărilor întreprinse.

#### **Anchetarea**

Mai multe surse bibliografice din diferite domenii de activitate umană, inclusiv și în domeniul educației fizice și sportului [49, 55, 119, 122, 137] apreciază activitatea persoanelor și a atitudinii lor față de fenomenele cercetate prin intermediul așa numitei anchete.

Metoda în cauză oferă într-un timp relativ scurt un volum destul de mare de informații din partea persoanelor ce cunosc domeniul cercetat fără să se întreprindă prea multe activități practice sau metodico-practice din parte organizatorului.

În cazul cercetărilor noastre așa numiții experți urmau să se expună pe problema aprecierii nivelului evoluției fotbalului pe plan național și internațional, să se expună despre căile de optimizare a procesului de instruire a fotbaliștilor la nivel de juniorat, să aprecieze eficiența sau ineficiența tratării diferențiate în pregătirea motrice a fotbaliștilor juniori, despre rolul și importanța dezvoltării îndemânării la nivel de juniorat pentru obținerea performanței sportive în jocul de fotbal.

Chestionarele aplicate în cadrul cercetărilor noastre respectat totalmente metodologia specifică pentru activitatea sportivă, în cazul nostru la nivelul antrenorilor de fotbal la juniori din România. Pentru a obține date cât mai veridice chestionarele au fost anonime, iar specialiștii au avut posibilitatea să trateze critic un fenomen sau altul din jocul de fotbal indicat într-o întrebare sau alta din anchetă.

Ancheta desfășurată în rândurile antrenorilor de fotbal a inclus mai multe variante de răspunsuri, pe care specialiștii urmau să indice corectitudinea sau incorectitudinea acestora. Tot odată, au fost propuse și modalități de a veni cu propriul răspuns, dacă printre cele enumerate nu se regăsea răspunsul potrivit.

Toate acestea au făcut ca rezultatele desfășurării anchetelor să ne ajute foarte mult la realizarea unui program experimental, în cazul nostru direcționat spre pregătirea motrice (dezvoltarea îndemânării) în funcție de structura posturilor de joc ale fotbaliștilor.

### **Metoda video**

Metoda video este una dintre cele mai răspândite în ultimii ani în cercetările din domeniul educației fizice și sportului, în special, când cercetare ține de analiza mai multor secvențe, care se desfășoară foarte rapid în timpul competițiilor sau în cadrul antrenamentelor sportive. În cazul nostru metoda video vine să ne ajute în selectarea informațiilor privind analiza secvențelor de joc, care include în sine numărul de elemente și procedee tehnice îndeplinite pe perioada unui meci oficial sau neoficial. Tot odată, pe noi ne-a interesat numărul de acțiuni tehnico-tactice îndeplinite de către jucători pe posturile de joc pe care acționează. Acest lucru este destul de dificil de a fi realizat doar prin vizualizarea naturală, fără folosirea aparatului video. În cercetările noastre s-a folosit camera video NITTAKI -500, cu o frecvență de 1500 megahertzi, care ne permite de câte ori dorim să oprim înscierea, s-o analizăm și să înscriem atele în procesele verbale din timp pregătite. Tot prin intermediul aparatelor video am avut posibilitatea să analizăm structura și conținutul fiecărui post de joc, fapt care ne-a ajutat să selectăm mijloace

eficiente pentru aplicarea acestora în procesul de instruire cu fotbaliștii juniori în vederea sporirii performanței sportive.

Rezultatele analizei video ne-a ajutat să elaborăm un program de pregătire a fotbaliștilor juniori axat pe dezvoltarea îndemânării în funcție de structura și conținutul fiecărui post de joc, program care ulterior a fost aplicat într-un experiment pedagogic cu durata de un an de zile, iar rezultatele acestuia sunt prezentate în capitolul trei al lucrării date.

### **Experimentul pedagogic**

Experimentul pedagogic reprezintă un demers logic și sistemic al cercetării științifice în domeniul științelor educației și au caracter constatativ sau formativ. Acesta presupune crearea unor situații sau condiții noi, care provoacă modificări în desfășurarea acțiunilor educaționale având drept scop afirmarea sau infirmarea ipotezei de lucru lansată inițial în demersul investigațional [122, 119, 137].

Experimentului pedagogic lansat în actuala cercetare a fost structurat în câteva etape, în funcție de scopul și obiectivele preconizate la începutul cercetărilor. La prima etapă s-a cercetat problema inițiată pentru a planifica și a organiza cercetarea în cauză. Aici a fost formulat aparatul științific și planificat cercetările constatative, unde urma să se identifice cele mai importante probleme de cercetare.

Următoarea etapă a fost organizarea și desfășurarea experimentului formativ, având la bază un program experimental de dezvoltare direcționată a îndemânării în funcție de structura și conținutul postului de joc al fotbaliștilor juniori. Experimentul formativ a fost desfășurat pe două grupe de subiecți care practică fotbalul la nivel juniorat.

Acest experiment vine să verifice eficacitatea implementării în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori a programului experimental de organizare în cadrul antrenamentelor sportive.

În experiment a fost folosită și o grupă martor unde au fost utilizate metode clasice și conținuturi instructiv-educative tradiționale de antrenament al fotbaliștilor juniori. Folosirea metodicii tradiționale de pregătire a fotbaliștilor juniori la fel poate realiza obiectivele planificate în programul elaborat de club și aprobat de instanțele superioare de profil.

### **Metoda testelor**

În cadrul cercetărilor întreprinse au fost aplicate 6 probe de control, care vin să scoată în evidență nivelul pregătirii motrice și tehnico-tactice a fotbaliștilor juniori. În afară de aceasta s-au aplicat un șir de teste pentru aprecierea nivelului dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor juniori implicați în cercetarea dată.

Astfel, în cadrul cercetării date au fost aplicate următoarele *teste motrice specifice jocului* de fotbal la nivel de juniorat. Cele mai multe dintre acestea au fost preluate din actele normative ale Federației de Fotbal din România și adaptate la jucătorii implicați în cercetare:

1. **Flexii ale trunchiului din poziția culcat dorsal (Forța abdominală)** – acesta este un test unde antrenorii îl apreciază foarte mare în contextul dezvoltării forței abdominale și îl consideră destul de important pentru fiecare post de joc. Testul constă în ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal, mâinile după cap. La comanda antrenorului sportivul flexează corpul spre înainte și atinge cu cotul stâng genunchiul piciorului drept, piciorul stâng rămânând întins pe sol, revenire în poziția inițială. Aceiași cu cotul mâinii drepte și genunchiul piciorului stâng, cu revenire în poziție inițială. Se calculează numărul de atingeri cu cotul de genunchi pe parcursul unui minut.

**Penalizări:**

***Nu se acordă nici un punct dacă:***

- mișcările sunt parțial sau total incorect îndeplinite,
- bazinul se desprinde de sol,
- cotul nu atinge genunchiul opus,
- talpa piciorului flexat nu este pe sol în momentul contactului dintre cot și genunchi,
- încercarea este întreruptă.

2. **Săritura în lungime de pe loc (detenta)**. Se fixează o ruletă pe sol, sau podea, se marchează linia de plecare aceasta fiind perpendiculară pe ruletă, aceasta tot odată indicând și punctul „zero” al exercițiului ce urmează a fi executat. Jucătorul va îndeplini o săritură de pe loc la distanța maximal posibilă. Aceasta se va măsura de la linia „zero,, până la cel mai apropiat loc de atingere cu solul la aterizare.

**Penalizări.**

***Săritura este nulă dacă:***

- jucătorii efectuează una sau mai multe sărituri pe loc,
- jucătorul calcă linia de start.

3. **Tracțiuni în brate (forța brațelor)**. Jucătorul suspendat pe bara fixă, apucat de sus dorsal. Tragerea la bară până când bărbia se ridică la nivelul barei, apoi revine în poziția inițială cu brațele complet întinse.

**Penalizări.**

***Nu se acordă nici un punct dacă:***

- mișcarea este parțial executată,
- brațele nu se dezdoaie până la capăt,
- tragerea la bară se efectuează prin elan.

4. **Alergare 4x100m (Viteza specifică)**. Pe un teren plat se marchează două linii cu intervalul de 2 metri între ele și la distanța de 10 metri. La capătul opus al liniilor se vor plasa două

bețișoare din lemn. Jucătorii se aranjează la linia de start. La comanda „pe locuri” jucătorii alergă iau bețișorul se deplasează înapoi, pun bețișorul pe sol, fără să-l arunce, se deplasează pe distanță atingând cu mâna linia opusă, apoi finisează trecând linia de sosire. În total jucătorii vor parcurge distanța de 40 metri sub formă de suveică.

### **Penalizări.**

***Nu se acordă nici un punct dacă:***

- bețișorul este aruncat la sol,
- jucătorul nu atinge cu mâna linia opusă.

**5. Alergare 2000 m (Rezistență specifică).** Pista circulară de 300 sau 400 metri. De regulă alergările se efectuează pe pistele de alergare ale stadioanelor standard cu lungimea pistelor de 400 metri.

**6. Alergarea 30 m (Alergarea de viteză specifică).** Pentru jucătorii de fotbal sunt caracteristice alergările de 20-30 metri la viteză, motiv pentru care testarea vitezei prin alergarea la 30 metri este una destul de actuală și informativă.

Pentru aprecierea nivelului dezvoltării capacităților coordinative au fost aplicate următoarele teste și exerciții de control:

1. **Capacitatea de relaxare automată a mușchilor.**

Pentru aprecierea capacității date s-a folosit testul numit „dinamometria”. Sportivul urma să strângă cu forță maximal dinamometrul cu mâna îndemânică, adică cea mai puternică. A doua încercare sportivul trebuia să strângă jumătate din forța depusă anterior fără control vizual. Se calcula greșeala care depășea mai mult sau mai puțin media forței maxime depuse de sportiv.

2. **Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spatio-temporali și motrici.** Capacitatea data s-a apreciat prin intermediul a două teste:

a) ***Pasarea mingii la țintă.***

Jucătorii de la distanța de 10 metri urmau să paseze într-un cerc cu diametrul de 5 metri gradat în 5 cercuri la distanța de 1 metru unul de altul. Sportivii urmau să paseze cu exactitate în centrul cercului și în funcție de precizia pasării aceștia li se acorda punctajul respective, care se înscria în table.

b) ***Săritura cu întoarcere la 270°.***

Sportivii urmau să îndeplinească o săritură pe verticală cu întoarcere la 270 de grade, unde aceștia trebuiau să aterizeze cu exactitate pe punctul ce indica 270 grade. Se indicau abaterile de la punctul ce indica locul exact de aterizare, astfel se aprecia capacitatea de orientare spațială a sportivilor.

3. **Capacitatea de reacție la excitanti.**



Capacitatea data s-a apreciat prin intermediul a două teste:

*a) Excitanți auditivi.*

*b) Excitanți vizuali.*

#### **4. Simțul ritmului**

*a) Sprint în ritm propus.*

Sportivilor s-a propus să parcurgă o distanță într-un ritm anumit pe care aceștia urmau să-l păstreze pe toată distanța parcursă. Orice abatere de la ritmul dat se considera drept greșeală care se penaliza cu puncte, acestea fiind introduse în tabelul de înregistrare a rezultatelor.

*b) Tapping test.*

Testul dat reprezintă un set din trei pătrate separate, unde sportivii urmau să punteze cu mâna îndemânatică cât mai multe puncte în fiecare pătrat pe durata de 10 secunde. Numărul de puncte aplicate în pătrate demonstrează simțul ritmului sportivului.

#### **5. Capacitatea orientării spațiale.**

Capacitatea dată a fost apreciată prin intermediul a două teste, acestea fiind:

*a) Alergare la mingi,*

*b) Testul în pătrat.*

#### **6. Capacitatea de menținere a echilibrului**

Există mai multe căi de apreciere a capacității de menținere a echilibrului. În cazul nostru au fost apreciate doar două tipuri de echilibru:

**a) Echilibru static (Proba Romberg).**

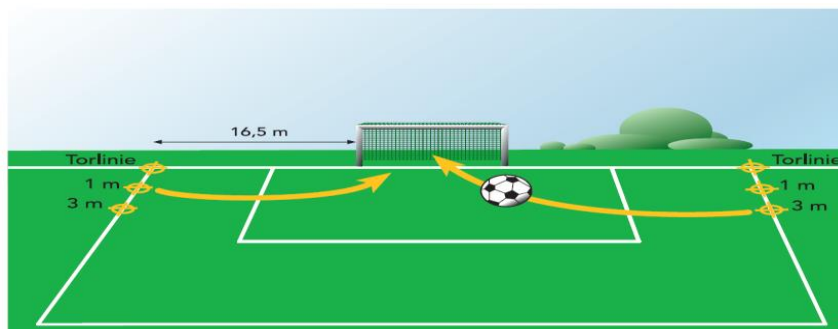
Testul dat este unul destul de informativ și foarte des aplicat în practica sportivă și are menirea de a aprecia nivelul dezvoltării echilibrului static, sau din punct de vedere fiziologic – capacitatea de funcționare a aparatului vestibular. Astfel, sportivii vor lua poza stând pe un picior cu călcâiul celuilalt picior pe genunchiul piciorului de sprijin, brațele înainte, degetele desfăcute, ochii închiși. Se fixează timpul de menținere a echilibrului în poziția statică.

**b) Echilibrul dinamic (Mers pe banca de gimnastică).**

Testul în cauză se execută de către sportivi prin parcurgerea distanței a două bănci de gimnastică întoarse în poziția inversă, unde sportivii urmau să parcurgă distanța fără a se abate de la pista de deplasare. Orice abatere se consideră greșeală comisă penalizându-se cu un punct.

Testele pentru aprecierea nivelului pregătirii tehnice a fotbaliștilor de 10-12 ani au fost următoarele:

## 1. Lovituri la poartă din lateral din 3 puncte fixe



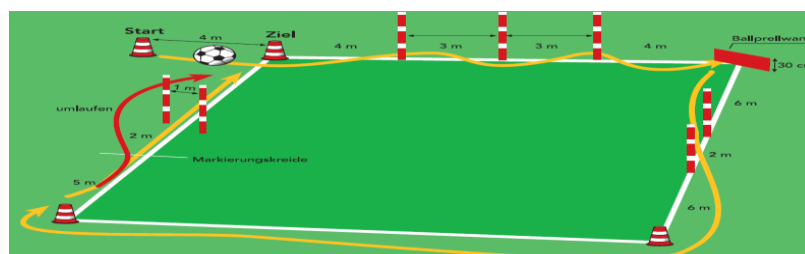
Se desenează trei puncte cu var/lavabilă pe linia laterală a suprafeței de pedeapsă, primul pe linia de poartă, al doilea la 1m de linia de poartă, al treilea la 3m de linia de poartă, de ambele părți ale careului mare.

Jucătorul va încerca să introducă mingea în poartă printr-o pasă cu traiectorie aeriană directă. El va efectua 4 execuții, pozițiile fiind la alegerea sa. Cele mai bune 3 execuții vor conta. Poziția se poate alege după fiecare sunt din cele patru!

### Reguli:

- Mingea se transmite spre poartă în aer!
- Mingea care intră direct în poartă, fiind șutată de la punctul situat pe linia de poartă = 20 pct.
- Mingea care intră direct în poartă, fiind șutată de la punctul situat la 1m linia de poartă = 15 pct.
- Mingea care intră direct în poartă, fiind șutată de la punctul situat la 3m linia de poartă = 10 pct.
- Dacă mingea lovește solul înainte de a intra în poartă, pasă nu este notată decât cu 0 pct.

## 2. Dribling printre jaloane



Se trasează un careu cu latura de 14m, conform desenului.

Jucătorul pleacă din dreptul primului jalon, conduce mingea printre jaloanele așezate la 3m unul de altul, șutează în banca de 30 cm, preia mingea care revine, conduce printre cele două jaloane (2m), conduce până în dreptul liniei trasate la 2m de poarta formată din 2 jaloane așezate la 1m distanță unul de altul. Acolo execută o auto-pasă printre cele două jaloane, jucătorul ocolește poarta, preia balonul și intră în viteză printre cele două careuri.

**Reguli:** Cronometrul pornește atunci când jucătorul atinge mingea cu piciorul la start și se oprește atunci când el depășește linia de sosire cu mingea la picior.

Dacă mingea trece singură linia de sosire va trebui preluată, readusă în dreptul porții, repetată auto-pasa și terminat corect exercițiul. În tot acest timp cronometrul va funcționa.

**Rezultate:** sub 18'' : 60 puncte

- 18'' – 20'' : 50 puncte,

- 21'' – 23'' : 40 puncte,

- 24'' – 26'' : 30 puncte ,

- 27'' – 30'' : 20 puncte ,

- Peste 30'' : 0 puncte.

### 3. Jonglare în careu



Se trasează un careu cu latura de 10 m. Jucătorul trebuie să mențină mingea în aer cu orice parte a corpului, mai puțin mâna.

**Reguli:** Exercițiul începe cu jucătorul având mingea în mână.

Exercițiul se termină atunci când:

o Jucătorul a efectuat 60 de atingeri de balon în aer

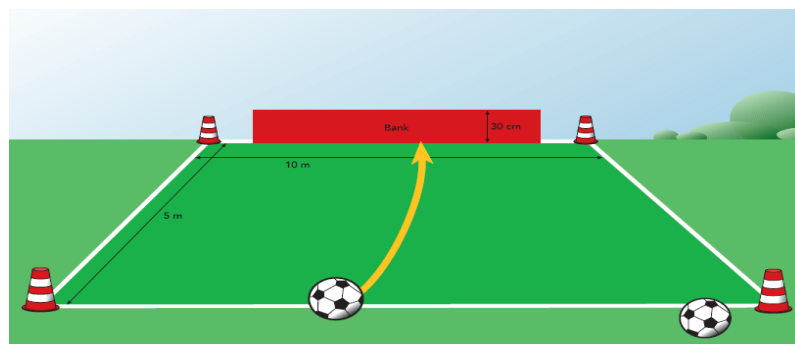
o Mingea a căzut

o Jucătorul iese cu mingea din careu.

**Rezultat:** Fiecare contact cu mingea = 1 punct.

Înainte de încercarea pentru notare, jucătorul are dreptul la două încercări de încălzire în afara careului.

#### 4. Pasare la precizie



Se trasează un dreptunghi de 5m / 10m. Pe o latură de 10m se așează o bancă de gimnastică răsturnată. Jucătorul trebuie să trimită mingea (timp de 30 secunde) în banca de gimnastică, succesiv cu latul.

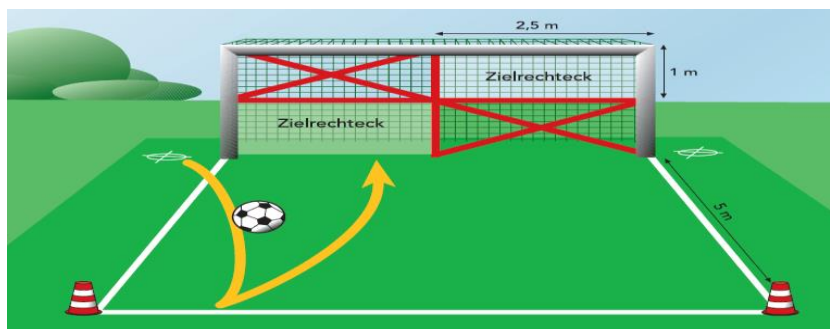
Reguli: În spatele băncii se așează o poartă cu plasă.

- Mingea se lovește doar înaintea liniei de 5m.
- Dacă mingea depășește banca și se oprește în plasă, jucătorul poate folosi mingea de rezervă.
- Dacă aceasta a fost folosită TREBUIE SĂ O RECUPEREZE. Să o aducă în spatele liniei de 5m, și să reînceapă ex. (Jucătorul are dreptul doar la o minge de rezervă!)
- Nu este obligatoriu ca mingea să fie lovită dintr-o bucată. Poate fi preluată, amortizată.

Rezultat: Exercițiul durează 30 sec., timp în care jucătorul efectuează un anumit număr de atingeri ale băncii. Fiecare atingere de bancă înseamnă 3 puncte.

Rezultat valabil: nr. pase în 30 sec. x 3 pct.

#### 5. Lovituri la poartă cu capul din mișcare



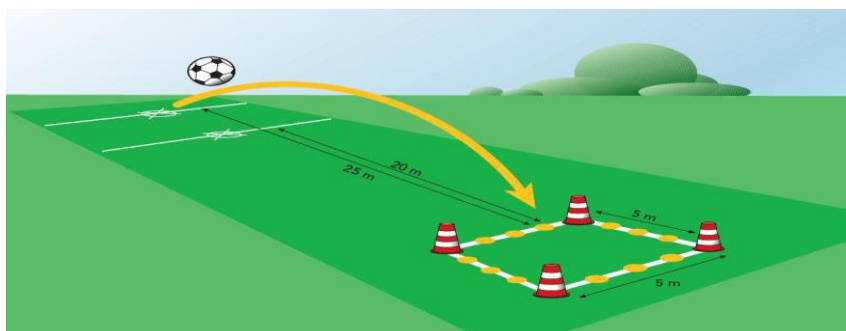
Se trasează un careu de 5/5m. Poarta măsoară 5m, se împarte conform schemei. Jucătorul trebuie să efectueze 6 lovituri cu capul din mișcare într-o minge aruncată de un asistent.

Reguli: Primele trei lovituri se efectuează pentru a marca în dreptunghiul de jos, următoarele trei se execută pentru a marca în dreptunghiul de sus.

- Jucătorul trebuie să fie în mișcare, în spatele liniei de 5m.
- încercare reușită = 10 pct..
- Mingea poate să atingă solul o dată înainte de intra în spațiul respectiv.

- Dacă mingea atinge panglica și intră prin spațiul corect = încercare valabilă notată.
- Jucătorul are dreptul la o încercare de încălzire.

## 6. Pasă lungă la precizie

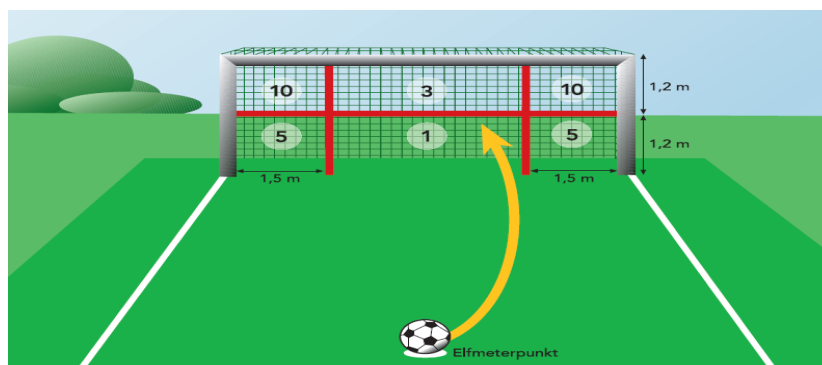


Pentru jucători până la 13 ani - 20 m distanța până la pătrat. Jucătorul trebuie să execute 3 pase lungi în careul de 5m latură.

### Reguli:

- Mingea este statică.
- Mingea care cade pe linia careului = reușită.
- Pasă lungă reușită = 20 pct.

## 7. Șuturi la poartă la precizie



Sunt schițate 6 pătrate la poartă de fotbal cu punctaj de la 1 la 10 puncte. Jucătorii execută 6 lovituri.

Reguli: Mingea trebuie să intre în aer în poartă (trajectorie aeriană directă).

Rezultat: Suma punctelor.

O lovitură reușită - 10 puncte DREAPTA, STÂNGA SUS,

- 5 puncte DREAPTA, STÂNGA JOS,

- 3 puncte CENTRU SUS,

- 1 punct CENTRU JOS.

### Metode statistico-matematice de prelucrare și interpretare a datelor

Pentru a analiza datele experimentale obținute în urma aplicării probelor și testelor la diferiți indicatori și pentru a compara rezultatele căpătate între grupe, sau cu standardele naționale, s-au folosit mai mulți indicatorii statistico – matematici, care se regăsesc în mai multe surse bibliografice naționale și străine [37, 49, 137, 144].

**Media aritmetică** reprezintă valoarea centrală ponderabilă a colectivului, sau a grupului cercetat și se calculează după formula:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

unde:  $\bar{X}$  - media aritmetică;

$\sum$  - suma;

$n$  - număr de cazuri;

$i$  - indicatorul sumei.

**Abaterea standard** este un parametru statistic care indică gradul de împrăștiere a valorilor individuale în jurul valorii centrale și se calculează după formula:

$$\sigma = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K} \quad (2.2)$$

unde:  $\bar{X}_{\max}$  - rezultatul maxim înregistrat;

$\bar{X}_{\min}$  - rezultatul minim înregistrat;

$K$  – coeficient tabelar (după Ermolaeva S.E.).

**Eroarea mediei ( $m$ )** stabilește greșeala comisă la calcularea mediei aritmetice. Dacă media aritmetică este mai mare decât eroarea mediei, atunci ea va fi veridică. Se calculează după formula:

$$\pm m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2.3)$$

unde:  $\pm m$  - eroarea mediei;

$\sigma$  - abaterea standard;

$n$  - număr de cazuri.

**Coeficientul de variabilitate** exprimă raportul procentual dintre abaterea medie pătratică și media generală a variabilelor. Coeficientul de variație permite compararea gradului de concentrare a valorilor a două sau mai multe grupe de subiecți, ale căror variabile sunt exprimate prin unități de măsură diferite. Se calculează după formula:

$$Cv = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100\% \quad (2.4)$$

$\sigma$  - abaterea standard;

$\bar{X}$  - media aritmetică;

Scala de apreciere:

- 0 - 10% - omogenitate mare;

- 10 – 20% - omogenitate medie;

- Peste 20% - omogenitate slabă, lipsă de omogenitate;

**Criteriul „t” (Student)** pentru *grupele independente* la cele două testări inițială și finală, s-a calculat diferența mediilor după formula:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}} \quad \text{pentru } f = n - 1; \quad (2.5)$$

unde:  $\bar{X}_1, \bar{X}_2$  - mediile aritmetice calculate în două testări;

$\pm m_1, \pm m_2$  - erorile mediilor a două șiruri de date;

$r$  - coeficientul de corelație a factorilor studiați;

$f$  - gradul de libertate;

$n$  - număr de cazuri.

Pentru *grupele dependente* valoarea **criteriul „t” (Student)** s-a calculat după formula:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad \text{pentru } f = n_1 + n_2 - 2; \quad (2.6)$$

unde:  $\bar{X}_1, \bar{X}_2$  - mediile aritmetice;

$\pm m_1, \pm m_2$  - erorile mediilor celor două șiruri de date;

$f$  - gradul de libertate;

$n$  - număr de cazuri.

Calcululele statistice ne permit să stabilim în ce măsură aceste diferențe se datorează intervențiilor cercetătorului în cadrul experimentului pedagogic. Astfel, dacă „t” calculat  $> t$  tabelar înseamnă, că diferența dintre cele două medii este semnificativă din punct de vedere statistic (în procent de 99,5%, 99,9% și 99,99%), iar dacă „t” calculat este  $< t$  tabelar, diferența dintre cele două medii este nesemnificativă, cele două șiruri de date diferă întâmplător.

Parametrii statistici indicați mai sus au fost calculați la calculator, după formulele autorilor [122, 137]. Parametrii statistico-matematici calculați sunt prezentați în tabele sub formă de cifre, precum și prezentați sub forma *grafică*, metodă eficientă de reprezentare a mediilor în vederea vizualizării dinamicii rezultatelor obținute în cercetare.

### **Subiecții și organizarea cercetărilor**

Cercetările în cauză au fost organizate în cadrul ACS Luceafărul Bucovina 2012 Suceava, având la bază un program stabilit și aprobat de conducerea instituției de învățământ.

E de menționat faptul că personal am fost implicat în procesul de pregătire a tinerilor fotbaliști, fiind ajutat de antrenorii cluburilor respective pentru implementarea programelor de selectare și pregătire a fotbaliștilor juniori.

Experimentul pedagogic a fost organizat și desfășurat în trei etape, după cum urmează:

Etapă 1 – octombrie 2017 – mai 2018, numită *etapă preliminară*, unde au fost planificate pașii cercetărilor pedagogice, stabilirea și aprobarea tematicii și planului de cercetare pentru cei patru ani de studii.

Etapă 2 – iunie 2018 – mai 2020- *experimentului constatativ*, aceasta fiind perioada pentru colectarea datelor despre nivelul pregătirii sportive și a nivelului dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor juniori. Tot la această etapă a fost elaborat programul experimental de pregătire a fotbaliștilor juniori, precum și planul de desfășurare a experimentului formativ, adică a experimentului pedagogic de bază.

Etapă 3 – septembrie 2020 – mai 2021 - *experimentului formativ*, unde s-au implementat programul experimental care vine să sporească eficiența pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori selectați și pregătiți în funcție de postul de joc și nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale acestora.

În cercetarea dată, aici ne referim la experimentul constatativ, au fost implicate 10 echipe din regiunea Suceava, România, unde au participat peste 200 fotbaliști juniori din diferite echipe.

La etapa experimentului formativ au fost implicate două echipe egale ca valori și vârstă, una dintre acestea fiind denumită grupă experimentală unde s-a aplicat programul experimental propus de noi, iar cea de-a doua grupă, numită grupa martor, a fost constituită din sportivii echipei CSS Botoșani, care au urmat un program tradițional de pregătire sportivă. Ambele echipe au avut câte un eșantion de 22 de fotbaliști cu vârstele între 12 și 13 ani.

Baza materială a ambelor cluburi a fost una adecvată desfășurării procesului de antrenament la un nivel înalt, ceea ce ne-a permis organizarea cercetării în condiții optime.

## **2.2. Opiniile specialiștilor privind tendințele pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori**

Destul de des cercetătorii în diferite domenii apelează la desfășurarea unor anchetări în baza chestionarelor, scopul fiind selectarea informației de la specialiști pentru organizarea și desfășurarea anumitor cercetări, reieșind din rezultatele acestora.

În cazul cercetărilor noastre am apelat la antrenorii de fotbal din România, care în marea lor parte, sunt preocupați de pregătirea fotbaliștilor junior. Aici am implicat un număr de 74 de



antrenori, dintre care majoritatea dispun de categorii de antrenor în jocul de fotbal și activează în diferite unități de pregătire a rezervelor de fotbal din România. Aici ne referim la antrenorii din Cluburile și Școlile sportive specializate de Fotbal, atât din instituțiile de stat, cât și cele private, dat fiind faptul că numărul celor din urmă în România în ultimii ani a crescut considerabil. În mare parte aceștia au fost antrenori din cadrul Cluburilor și Școlilor Sportive din Suceava și din alte județe din România.

Chestionarul dat a fost alcătuit din 16 întrebări, care în mare parte cuprinde toată aria chestiunilor care ne-au interesat pentru desfășurarea ulterioarelor cercetări științifice. Acestea s-au referit la problematica de bază a cercetărilor noastre ce țin de pregătirea fotbaliștilor juniori prin dezvoltarea îndemânării (capacităților coordinative) în funcție de postul de joc al fiecărui fotbalist.

Setul de întrebări face referință atât la sistemul de pregătire a fotbaliștilor juniori din România, cât și la structura și conținutul pregătirii sportive a fotbaliștilor cu vârsta de 12-13 ani în funcție de structura și conținutul fiecărui post de joc al sportivilor.

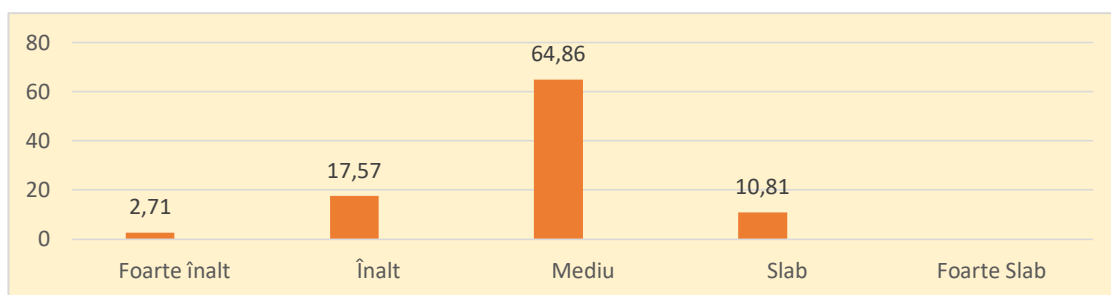
Specialiștii au avut la dispoziție o enumerare de răspunsuri, la care urmau să-l bifeze pe cel care-l considerau corect. În cazul când, după părerea lor, acest răspuns lipsea, aceștia aveau posibilitatea să-și înscrie un răspuns separat pe care-l considerau corect. Chestionarul începe cu întrebări de ordin general despre fotbalul din România la nivel de juniorat și continuă cu întrebări concrete pe fiecare chestiune ce ține de structura și conținutul orelor de antrenament a fotbaliștilor juniori.

Toate aceste rezultate au fost prelucrate statistic și au stat la baza alcătuirii unui program de pregătire a fotbaliștilor juniori bazat pe dezvoltarea diferențiată a capacităților coordinative reieșind din structura și conținutul fiecărui post de joc al acestora.

Acest lucru s-a efectuat reieșind din simplul motiv că la vârsta de 12-13 ani fotbaliștii sunt repartizați, adică se specializează pe posturi concrete de joc, iar conținutul pregătirii acestora să fie în plină concordanță cu specificul postului dat.

Pentru început vom purcede la analiza chestiunilor generale ce țin de specificul pregătirii fotbaliștilor juniori pe plan național, ca în continuare să trecem la analiza chestiunilor ce țin de conținutul pregătirii sportive a acestora în funcție de postul de joc.

Astfel, prima întrebare adresată antrenorilor de fotbal a fost cum apreciază aceștia nivelul la care se află actualmente fotbalul la nivel de juniorat din România? (Figura 2.1).

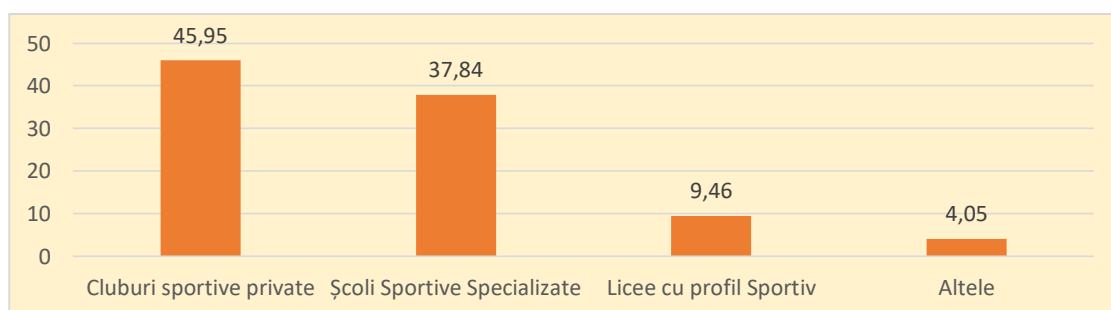


**Fig. 2.1. Nivelul la care se află actualmente fotbalul la nivel de juniorat din România**

Analizând figura de mai sus se conturează un tablou destul de clar și previzibil, unde marea majoritate a specialiștilor din fotbalul de juniori consideră că nivelul pregătirii fotbaliștilor la nivel de juniorat în România actualmente este unul considerat Mediu (64,86%). Numărul specialiștilor care indică la un nivel înalt și acestor care consideră că acesta este unul slab, este aproximativ egal, unde pentru prima opțiune au fost 17,57% dintre cei anchetați și 10,81% au optat pentru opțiunea a doua, indicând un nivel slab de pregătire a fotbaliștilor juniori. Pentru un nivel Foarte înalt au optat 2,71%, adică doar doi specialiști dintre cei supuși chestionării și 4,05%, ceea ce constituie trei persoane, au fost pentru aprecierea cu calificativul Foarte slab.

Prin urmare, rezultatele înregistrate privind răspunsurile la prima întrebare conturează clar situația și nivelul pregătirii fotbaliștilor la nivel de juniori pe plan național, acesta fiind unul destul de modest și care necesită noi intervenții metodologice în procesul de pregătire sportivă a acestora.

A doua întrebare a fost cu referință la activitatea instituțiilor din România ce se preocupă de pregătirea fotbaliștilor, inclusiv la nivel de junior (Figura 2.2), adică care sunt instituțiile ce se preocupă de pregătirea fotbaliștilor, inclusiv și a celor la nivel de juniorat.

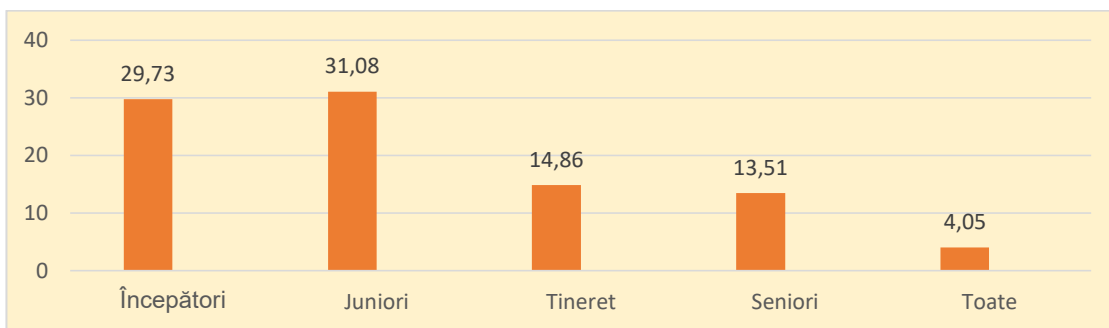


**Fig. 2.2. Instituțiile din România ce se preocupă de pregătirea fotbaliștilor junior**

Conform figurii date este foarte clar că Cluburile Sportive Private și Școlile Sportive Specializate sunt instituțiile unde se pregătesc marea majoritate a rezervelor fotbalului românesc. În primul caz s-a indicat că numărul sportivilor pregătiți în instituțiile date este de 45,95%, în cel de-al doilea caz – 37,84%. Liceelor cu profil Sportiv le revine circa 10%, iar numărul altor instituții care se preocupă de acest lucru este de aproximativ 4%.

Prin urmare, în România principalele instituții care pregătesc fotbaliști de performanță și nu numai, sunt Cluburile Sportive și Școlile Sportive Specializate de Fotbal. Însă, reieșind din faptul că fotbalul a devenit o industrie întreagă, au apărut și alte instituții private care la fel se preocupă de pregătirea rezervelor fotbalistice la nivel național.

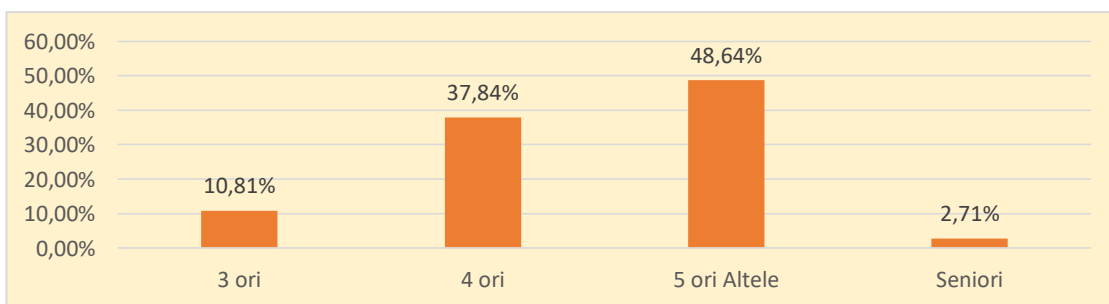
Următoarea întrebare adresată specialiștilor din fotbal a fost scoaterea în evidență a vârstei ce necesită o atenție mai sporită pentru a atinge performanțe sportive în jocul de fotbal (Figura 2.3).



**Fig. 2.3. Instituțiile din România ce se preocupă de pregătirea fotbaliștilor juniori**

Datele înregistrate indică la faptul că în acest sens nu există o părere unică a experților, aceștia indicând diferite vârste, unde ar fi necesară o implicație mai mare a specialiștilor pentru atingerea performanțelor sportive. Totuși, două vârste sunt mai des evidențiate în acest caz, aici fiind vorba despre începători, unde circa o treime dintre cei anchetați (29,73%) consideră că anume la această vârstă e indicat o atenție mai sporită din parte specialiștilor în cadrul pregătirii sportive a acestora. Un număr destul de mare de specialiști (31,08%) consideră că junioratul este vârsta unde specialiștii ar trebuie să se implice cel mai mult pentru atingerea performanțelor sportive. În rest, opiniile specialiștilor s-au repartizat destul de uniform, unde pentru o atenție sporită în pregătirea fotbaliștilor ar trebui să se acorde sportivilor la vârsta de tineret (14,86%), la vârsta de seniori (13,51%), iar 10,825% consideră că toate vârstele sunt importante pentru atingerea performanțelor sportive în jocul de fotbal.

Următoarea întrebare a fost: „De câte ore de antrenament pe săptămână, după părerea Dvs., este necesar la nivel de juniorat?” (Figura 2.4).

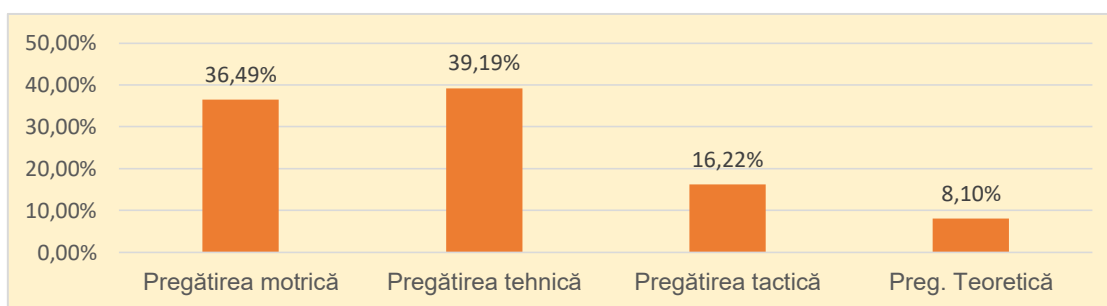


**Fig. 2.4. Frecvența săptămânală a antrenamentelor în pregătirea fotbaliștilor juniori**

În cazul acestei întrebări specialiștii au fost foarte aproape ca opinii, unde aproape jumătate dintre cei supuși anchetării (48,64%) consideră că numărul optimal de antrenamente pe săptămână pentru atingerea performanței este de cel puțin cinci ori. Pentru trei și pentru patru antrenamente au optat corespunzător – 10,81% și 37,84%.

Adică, majoritatea covârșitoare a specialiștilor se axează pe două oportunități, acestea fiind patru sau cinci antrenamente săptămânale. E de menționat faptul că rezultatele indicate de specialiști sunt în plină concordanță cu mai multe cercetări practico-științifice din domeniul fotbalului, care la fel indică numărul dat de antrenamente săptămânale fiind unul oportun în pregătirea fotbaliștilor juniori.

O altă întrebare s-a referit la factorii antrenamentului sportive care trebuie să li se atragă o atenție mai sporită la nivel de juniorat în jocul de fotbal (Figura 2.5).



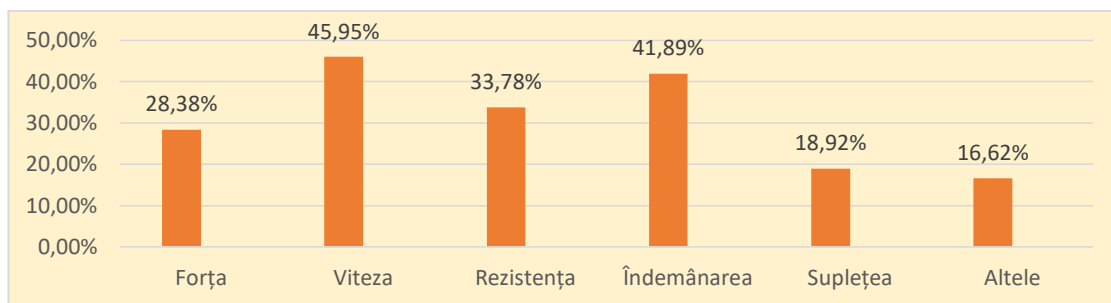
**Fig. 2.5. Ponderea factorilor antrenamentului sportiv în pregătirea fotbaliștilor juniori**

Analizând factorii antrenamentului sportiv și felul în care aceștia ar trebui să fie tratați în procesul de pregătire a fotbaliștilor junior, este evident că specialiștii pun accentul cel mai mare pe doi dintre aceștia, fiind vorba despre pregătirea motrice (36,49%) și pregătirea tehnică (39,19%). Este clar că pregătirea tactică este în vizorul specialiștilor, însă nu în așa măsura ca și primii doi factori, motrici și tehnici. Ponderea pregătirii tactice, conform părerilor specialiștilor, ar fi necesar să i se acorde circa 16,22% din volumul timpului total dedicate pregătirii sportivilor juniori. Era și evident că cea mai mică pondere dintre factorii antrenamentului sportiv să fie indicată cea de pregătire teoretică, pentru aceasta s-au expus 8,10% dintre specialiști.

Datele respective coincid cu părerile mai multor specialiști din domeniul fotbalului și nu numai. Aproximativ aceiași proporție se observă și în procesul de instruire a juniorilor din alte probe sportive, în special din jocurile sportive.

Continuând cu pregătirea motrice specialiștii trebuiau să se expună și la capitolul „calități motrice”, adică ce calități motrice le consideră prioritare în jocul de fotbal la nivel de juniori (Figura 2.6).

Dacă e să urmărim opiniile specialiștilor privind importanța diferitor calități motrice în pregătirea fotbalistilor junior, se vede foarte clar că în acest caz nici una dintre calități nu se evidențiază clar față de celelalte.

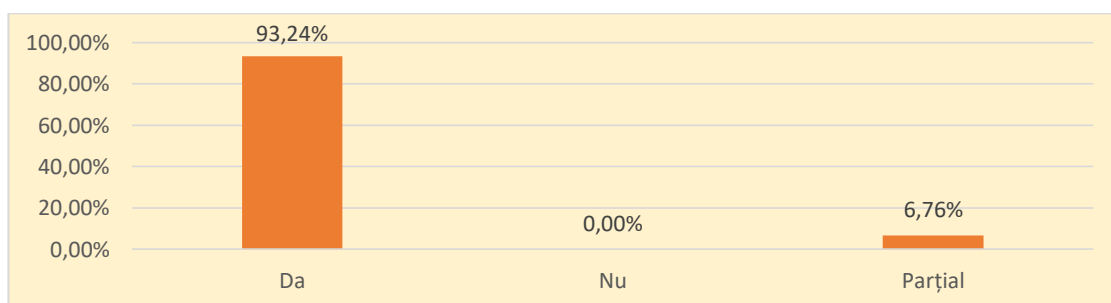


**Fig. 2.6. Calitățile motrice prioritare în pregătirea fotbalistilor juniori**

Specialiștii, în marea lor majoritate consider, că toate calitățile motrice la această vârstă sunt absolut necesare și acestea trebuie dezvoltate în măsura posibilităților, reieșind din legitățile pedagogice și fiziologice de dezvoltare a acestora. Cu toate acestea, sunt câteva calități care sunt evidențiate de către specialiști ca fiind foarte importante în pregătirea fotbalistilor juniori. Printre acestea 45,95% dintre specialiști indică la calitatea motrice viteza ca fiind una foarte importantă, îndemânarea este indicată de 41,89% din specialiști, forța și rezistența a fost menționată în mediu de către 28-30% din specialiști și doar suplețea o consideră absolut necesară la fotbalistii juniori doar 16,62% din cei supuși anchetării.

Prin urmare, calitățile motrice, conform opiniilor specialiștilor, formează platforma unei bune pregătiri pentru viitoarea performanță a fotbalistilor de înaltă calificare.

În contextual celor menționate mai sus, unde îndemânarea este prezentată drept una dintre cele mai importante calități motrice în jocul de fotbal, următoarea întrebare a fost adresată specialiștilor privind importanța acesteia în pregătirea fotbalistilor juniori (Figura 2.7).



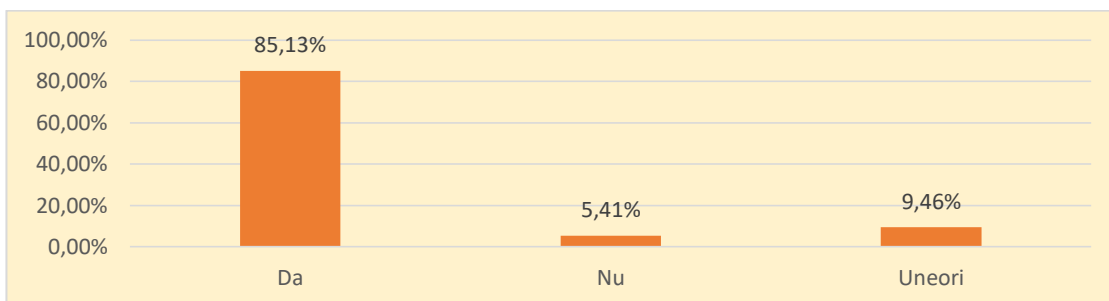
**Fig. 2.7. Rolul îndemânării în pregătirea fotbalistilor juniori**

Figura de mai sus demonstrează foarte clar rolul destul de important pe care-l joacă capacitatea motrice îndemânarea în pregătirea fotbalistilor juniori. Astfel, 93,24% dintre cei supuși anchetării susțin că această calitate este una primordială în pregătirea fotbalistilor juniori,

iar 6,76% sunt de părerea că această calitate parțial este considerată prioritară în procesul de instruire a tinerilor fotbaliști.

Prin urmare, îndemânarea reprezintă una dintre calitățile motrice absolut necesare în procesul de pregătire sportivă a fotbaliștilor juniori și urmează să se acorde o atenție sporită, indiferent asupra căror factori ai antrenamentului sportiv se lucrează cu sportivii juniori.

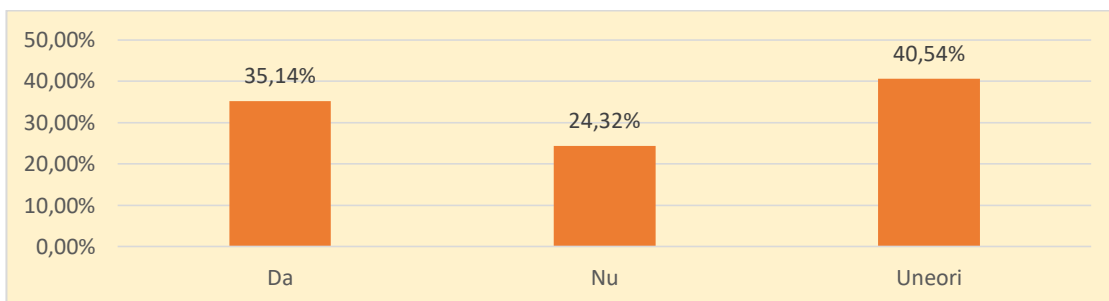
În continuare ne-a interesat dacă specialiștii se axează în mod special pe dezvoltarea îndemânării în cadrul antrenamentelor sportive desfășurate cu fotbaliștii juniori (Figura 2.8).



**Fig. 2.8. Ponderea calității motrice îndemânarea în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori**

Deși, anterior antrenorii au subliniat importanța calității motrice îndemânarea la fotbaliștii juniori, aceștia nu tot timpul se axează în mod separat pe dezvoltarea direcționată a acesteia în procesul de instruire. Cea mai mare parte (85,13%) confirmă faptul că sunt preocupați în mod special de dezvoltarea acestei calități, 5,41% - nu se preocupă în mod special, iar 9,46% confirmă că se preocupă de acest lucru doar uneori.

Răspunsurile primite la următoarea întrebare urmau să scoată în evidență faptul dacă antrenorii țin cont de nivelul dezvoltării îndemânării în procesul de selecție (selecția secundară) a fotbaliștilor la nivel de juniori (Figura 2.9).



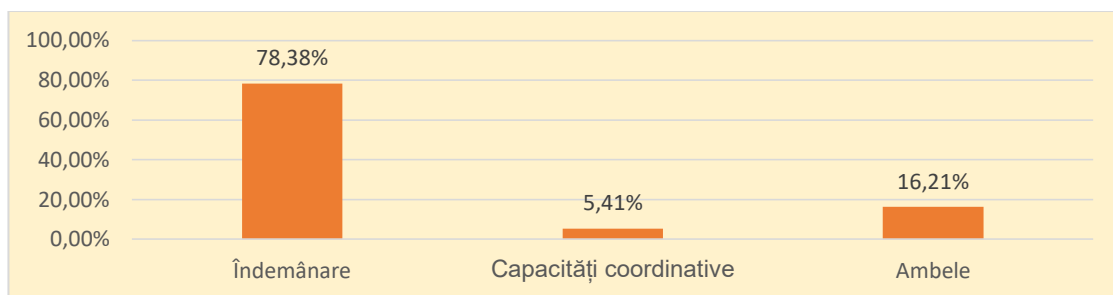
**Fig. 2.9. Ponderea calității motrice îndemânarea în procesul de selecție a fotbaliștilor juniori**

În teoria și practica antrenamentului sportiv există mai multe criterii de selecție, inclusiv și în jocul de fotbal. Unul dintre acestea este criteriul pregătirii fizice, adică aprecierea nivelului dezvoltării calităților motrice, dintre care și îndemânarea, aceasta fiind una din calitățile destul de importante în jocul de fotbal la orice nivel.

La întrebarea dacă antrenorii țin cont de nivelul dezvoltării acestei calități în timpul selecției fotbalistilor juniori, afirmativ au răspuns 35,14% din numărul total de participanți la anchetare, 24, 32% au negat faptul că se axează pe calitatea data, iar 40,54% susțin că țin cont uneori de nivelul dezvoltării îndemânării în timpul selecției sportivilor juniori în jocul de fotbal.

Adică, chiar dacă consideră că îndemânarea este o calitate destul de importantă în jocul de fotbal nu toți antrenorii se axează pe aceasta în timpul selecției fotbalistilor juniori.

Următoarea întrebare adresată specialiștilor a fost una teoretică, având drept scop elucidarea teoretică a esenței calității motrice îndemânarea (Figura 2.10).

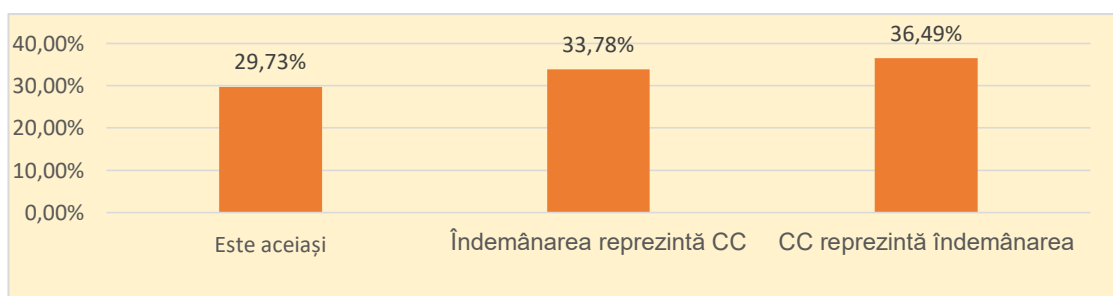


**Fig. 2.10. Esența calității motrice îndemânarea în viziunea specialiștilor**

Chiar dacă în ultimii 20-23 de ani îndemânarea în mai multe surse bibliografice este numită drept „capacități coordinative”, antrenorii în marea lor majoritate continua s-o numească îndemânare (78,38%). Doar 5,41% dintre cei anchetați susțin că numesc îndemânarea cel mai frecvent – capacități coordinative, iar 16,21% folosesc ambele denumiri în diferite situații în activitatea de antrenori.

Acest lucru poate fi lămurit prin două lucruri, fie aceștia sunt mai conservativi și nu pot trece ușor la alți termeni, fie nu cunosc esența acestui fenomen.

Întrebarea ce urmează vine să lămurească ceia ce am presupus mai sus, unde antrenorii trebuiau să concretizeze cu ce termeni operează în procesul de instruire al fotbalistilor juniori, atunci când este vorba de noțiunile de îndemânare și capacități coordinative (Figura 2.10).

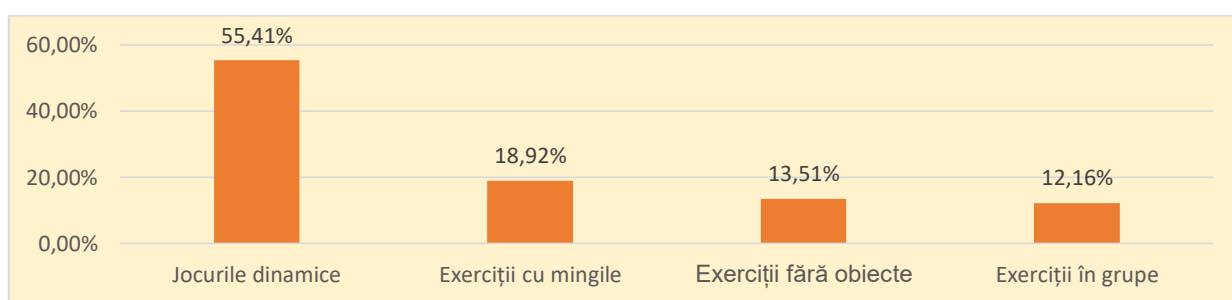


**Fig. 2.11. Diferența dintre termenul îndemânare și CC în viziunea specialiștilor**

Conform figurii de mai sus se observă o repartizare uniformă a rezultatelor opiniilor specialiștilor din fotbal privind esența noțiunii de îndemânare și capacități coordinative. Spre exemplu, o treime dintre specialiști consideră că cei doi termeni reprezintă unul și același lucru, altă treime din specialiști consideră că îndemânarea reprezintă nivelul dezvoltării CC și aproximativ același număr de antrenori consideră invers – CC reprezintă nivelul dezvoltării îndemânării.

Acest lucru vorbește despre faptul că nu toți specialiștii din domeniu posedă cunoștințe obiective atunci când este vorba despre esența termenului de îndemânare și capacități coordinative.

Întrebarea ce urmează vine să concretizeze care sunt cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a îndemânării în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori (Figura 2.12).



**Fig. 2.12. Cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori**

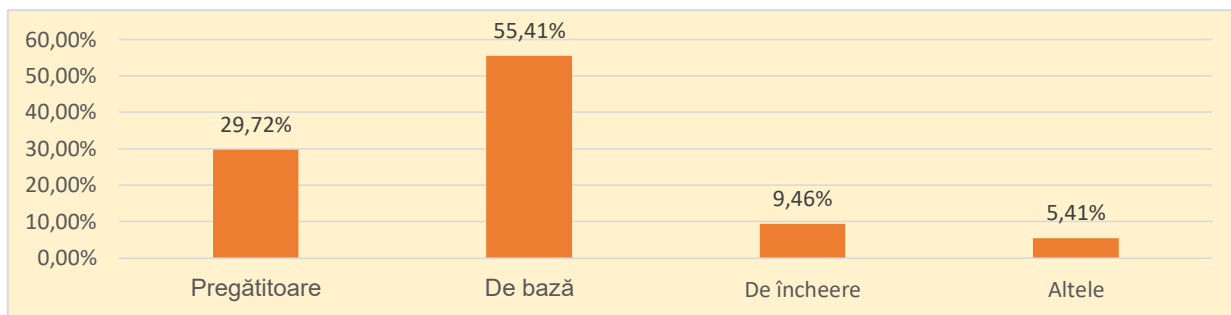
Conform Figurii 2.12 se distinge clar care dintre mijloacele enumerate în chestionar sunt cele mai eficiente pentru dezvoltarea îndemânării la fotbaliștii juniori. Astfel, mai mult de jumătate (55,41%) dintre cei anchetați consideră jocurile dinamice cele mai eficiente în acest sens. În rest, opiniile specialiștilor s-au repartizat destul de uniform, pentru exercițiile cu mingi au optat 18,92%, pentru exercițiile fără obiecte – 13,15% și pentru exerciții în grupe – 12,16%.

Rezultatele înregistrate erau previzibile, dat fiind faptul că acest lucru poate fi întâlnit în cercetările mai multor autori autohtoni și străini.

Una dintre întrebările cele mai importante în cadrul cercetării opiniilor specialiștilor pe problema cercetată a fost cu privire la locul și modalitatea de implementare a mijloacelor pentru dezvoltarea îndemânării la fotbaliștii juniori, adică în ce parte a lecției de antrenament este cel mai indicat dezvoltarea capacităților de îndemânare (Figura 2.13).

În cazul dat, opiniile specialiștilor au fost destul de clare, unde mai mult de jumătate dintre cei supuși anchetării (55,41%) susțin că partea de bază a lecției de antrenament este cea mai indicată pentru dezvoltarea capacităților de îndemânare la fotbaliștii juniori.



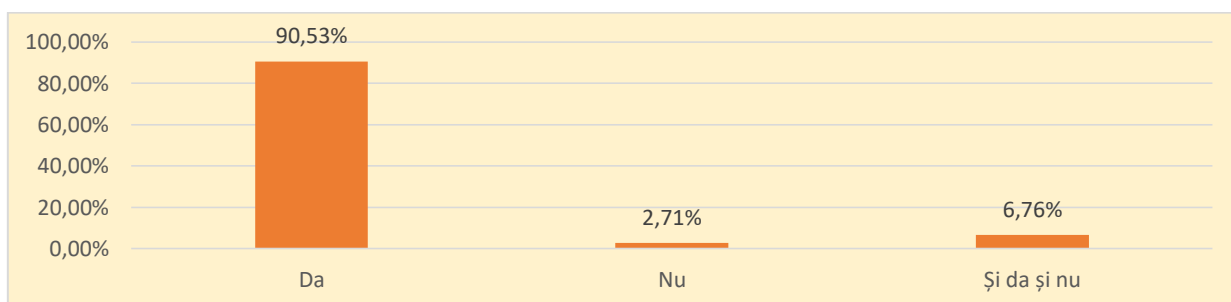


**Fig. 2.13. În ce parte a lecției de antrenament este cel mai indicat dezvoltarea capacităților de îndemânare la fotbaliștii juniori**

A treia parte dintre aceștia (29,72%) consideră că partea pregătitoare a lecției de antrenament ar fi cea mai indicată în acest sens. Pentru partea de încheiere s-au exprimat 9,46% din specialiști și doar 5,41% au avut alte opinii la acest subiect, susținând că toate părțile lecției pot fi utile în dezvoltarea îndemânării la fotbaliștii juniori.

Astfel, specialiștii în mare parte sunt de părerea că îndemânarea poate și trebuie dezvoltată atunci când organismul sportivilor nu este supus oboselii, fapt confirmat și de alți cercetători din domeniul sportului.

Următoarele două întrebări s-au axat pe structura posturilor de joc ale fotbaliștilor juniori și rolul îndemânării în procesul de instruire al acestora (Figurile 2.14 și 2.15).

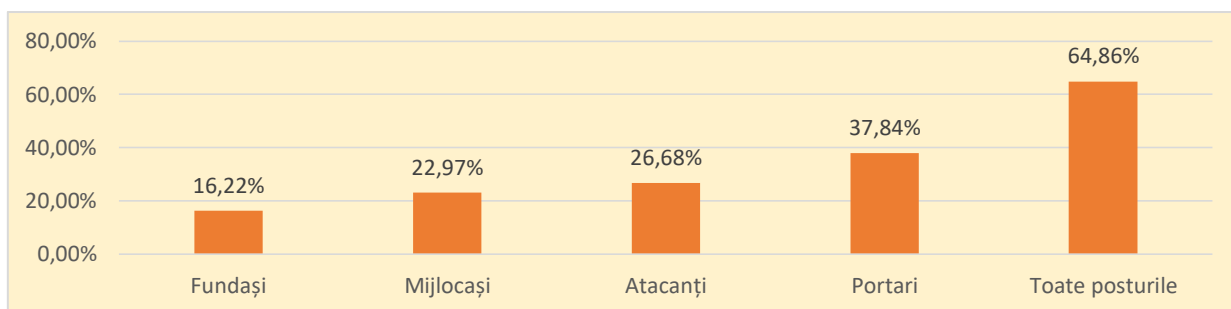


**Fig. 2.14. Posturile de joc necesită un anumit nivel de dezvoltare a îndemânării**

În cazul dat, opiniile specialiștilor au fost aproape unanime, unde 90,53% susțin că orice post de joc necesită anumite calități de îndemânare, în acest sens mai bine ar fi fost indicat capacitățile coordinative specifice fiecărui post de joc și în funcție de acestea se va desfășura și procesul de pregătire diferențiată a fotbaliștilor pe posturi de joc. N-au fost de acord cu acest lucru doar 2,71% din numărul total de antrenori supuși anchetării și 6,76% nu s-au determinat în acest sens.

Rezultatele înregistrate au scos în evidență faptul că practic toți specialiștii susțin ideea că în procesul de pregătire sportivă a fotbaliștilor juniori este absolut necesar să se intervină cu mijloace specifice pentru dezvoltarea îndemânării în funcție de conținutul fiecărui post de joc.

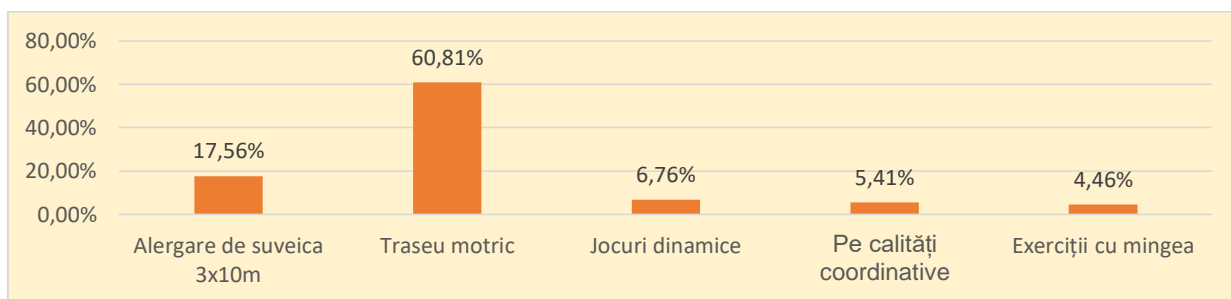
Una dintre întrebări a fost „ Care din posturile de joc în fotbal necesită un nivel mai sporit de dezvoltare a îndemânării?”, la care antrenorii aveau posibilitatea să bifeze 2-3 variante de răspuns, adică să nu fie stric limitați la un singur post, ca fiind cel mai important, sau cel mai complex (Figura 2.15).



**Fig. 2.15. Posturile de joc ce necesită un nivel mai sporit de dezvoltare a îndemânării**

Figura de mai sus foarte clar reprezintă tendința ce ține de posturile de joc ce necesită un nivel mai sporit de dezvoltare a îndemânării. Astfel, posturile de fundași, mijlocași și atacanți în mediu au fost indicate de 20-25% dintre antrenorii participanți la anchetare. Posturile care cer un nivel înalt de dezvoltare a îndemânării sunt cele de portar, pentru aceasta au optat 37,84%. În cea mai mare parte specialiștii consideră că toate posturile necesită un nivel sporit de dezvoltare a îndemânării, iar antrenorii trebuie să țină cont de acest lucru în procesul de instruire, în special cu fotbaliștii juniori.

Ultima întrebare din chestionar a fost despre felul în care se evaluează nivelul dezvoltării îndemânării de către specialiștii în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori (Figura 2.16).



**Fig. 2.16. Modul de apreciere a nivelului dezvoltării îndemânării la fotbaliștii juniori**

Conform datelor sondajului observăm că cei mai mulți dintre specialiști (60,81%) apreciază nivelul dezvoltării îndemânării la fotbaliștii juniori prin aplicarea unui traseu motric, unde vor fi incluse mai multe capacități coordinative ale fotbaliștilor juniori. În literatura de specialitate cel mai des se întâlnește testul „alergarea de suveică 3x10 metri”, iar pentru acest mod de apreciere a nivelului dezvoltării îndemânării fotbaliștilor juniori au fost 17,56% dintre

antrenori. Pentru celelalte modalități de apreciere a nivelului dezvoltării îndemânării sportivilor juniori în mediu au fost între 4 și 6% din specialiști.

Astfel, antrenorii cel mai frecvent apelează la crearea unui traseu motric, în mare parte cu folosirea mingii de fotbal, unde sunt încadrate mai multe capacități coordinative, astfel, având posibilitatea să scoată în evidență în mod obiectiv nivelul general de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii juniori.

Analizând opiniile specialiștilor pe problema dezvoltării îndemânării fotbaliștilor juniori în funcție de postul de joc al fotbaliștilor se disting un șir de tendințe generale cum ar fi:

- Majoritatea absolută consideră îndemânarea una dintre cele mai importante calități motrice necesare fotbaliștilor, în mod special la juniori.
- Antrenorii nu tot timpul înțeleg sensul termenilor de „îndemânare” și „capacități coordinative, deseori tratându-i la fel, iar uneori având diferit sens.
- Marea majoritate a antrenorilor consideră necesar de a se ține cont de structura posturilor de joc și corespunzător să intervină cu mijloace speciale pentru dezvoltarea îndemânării specifice în funcție de conținutul acestora.
- Toate posturile necesită un nivel sporit de dezvoltare a îndemânării, însă cel mai mult în acest sens necesită jucătorii pe postul de portar, aceștia având o variație foarte mare de acțiuni de joc specifice postului dat, fiind foarte complexe din punct de vedere al structurii lor.

### **2.3. Analiza acțiunilor de joc a fotbaliștilor juniori la nivel național în funcție de postul de joc**

Unul dintre *obiectivele* de bază ale experimentului constatativ a fost scoaterea în evidență a caracteristicilor ce țin de structura acțiunilor de joc ale fotbaliștilor juniori în funcție de postul de joc al acestora. De fapt, pe noi ne-a interesat în mod special care este structura acțiunilor de joc pe fiecare post, precum și numărul de execuții a acestora în cadrul unui meci oficial.

Analiza a fost efectuată pe patru posturi de joc cum ar fi: portar, fundași, mijlocași și atacanți. E de menționat faptul că aici au fost înregistrate acțiunile jucătorilor doar pe posturi și nu s-a luat în considerație specializările mai concrete ale jucătorilor, cum ar fi de exemplu extremele de joc, adică pentru fundași central, fundași dreapta sau stânga, toate acțiunile au fost înregistrate doar pe postul de fundași.

În continuare vom analiza fiecare post de joc în parte, atât sub aspectul cantitativ, cât și cantitativ. Adică, vom prezenta atât structura fiecărui post de joc, cât și numărul de execuții al acestora în cadrul unui meci de fotbal. În total au fost înregistrate zece meciuri de fotbal între echipele de juniori și s-au calculat media executării elementelor și procedeele tehnice de joc pentru fiecare post în parte.

Vorbind despre conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc, primul a fost supus analizei postului de portar (Figura 2.17).



**Fig. 2.17. Conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc ale jucătorilor pe postul de portar**

Analizând conținutul Figurii 2.17 se observă foarte clar că postul de portar se bazează pe două elemente de bază cum ar fi *prinderea* și *dezbaterea* mingii. De fapt, acestea sunt două acțiuni de bază caracteristice portarilor, unde există mai multe procedee de executare a acestor elemente de joc.

În același context, putem clasifica acțiunile portarului drept acțiuni în atac, atunci când echipa începe atacul chiar de la portar și acțiunile în apărare, atunci când echipa se apără iar adversarii sunt în atac.

Referindu-ne la prinderea mingii, acestea la rândul său, se clasifică în două grupuri mari, prinderea mingii de sus și prinderea mingii de jos, fie rostogolită pe teren, fie aflându-se în zbor, prin sărituri, cu ricoșare de la teren etc.

În funcție de amplasarea portarului, prinderea mingii de sus poate fi prinsă prin plonjon, din sprijin, sau mingea ricoșată de la sol. La fel ca și prinderea mingii de sus, prinderea mingii de jos se clasifică în prinderea mingii rostogolite din sprijin pe sol, prinderea mingii de jos din zbor și prinderea mingii de jos prin plonjon.

Toate cele menționate mai sus reprezintă doar acțiunile motrice pe care le execută fotbalistii pe postul de portar în timpul jocului. În continuare ne vom referi la indicii calitativi de joc pe postul de portar, adică numărul de execuții a elementelor și procedeele tehnice de joc îndeplinite de aceștia (Tabelul 2.1).

**Tabelul 2.1. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de portar**

Nr. crt.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Aruncarea mingii în teren cu mâna	11,42	45,63
2.	Pase cu piciorul	08,53	34,13
5	Pase cu capul	05,07	20,24
<b>Total acțiuni în atac</b>		<b>24,97</b>	<b>100</b>
ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE			
1.	Prinderea mingii	12,46	37,68
2.	Dezbaterea mingii cu mâna/mâinile	07,38	22,32
3.	Dezbateri cu piciorul	13,23	40,00
<b>Total acțiuni în apărare</b>		<b>33,07</b>	<b>100</b>
<b>Total acțiuni de joc</b>		<b>58,04</b>	-

Conform Tabelului 2.1 acțiunile jucătorului pe postul de portar sunt divizate în două grupuri de acțiuni, atunci când echipa se află în atac și portarul se include în aceste acțiuni și atunci când echipele se află în apărare și persistă intervenția portarului.

Analizând acțiunile de joc ale portarului atunci când echipa se află în atac (Figura 2.18) se observă foarte clar trei acțiuni cele mai frecvent folosite de acesta. În primul rând, cel mai des un atac își ia începutul de la portar, atunci când atacul adversarului s-a finalizat cu recuperarea mingii de către acesta. În acest caz, portarul cel mai des introduce mingea în joc prin aruncarea acesteia cu mâna jucătorilor din teren, care sunt mai bine plasați, adică jucătorilor care nu sunt marcați de către adversari. Numărul acestor tipuri de acțiuni în mediu într-un joc a fost de 11,42 acțiuni, ceea ce constituie 45,63% din numărul total al acestora.



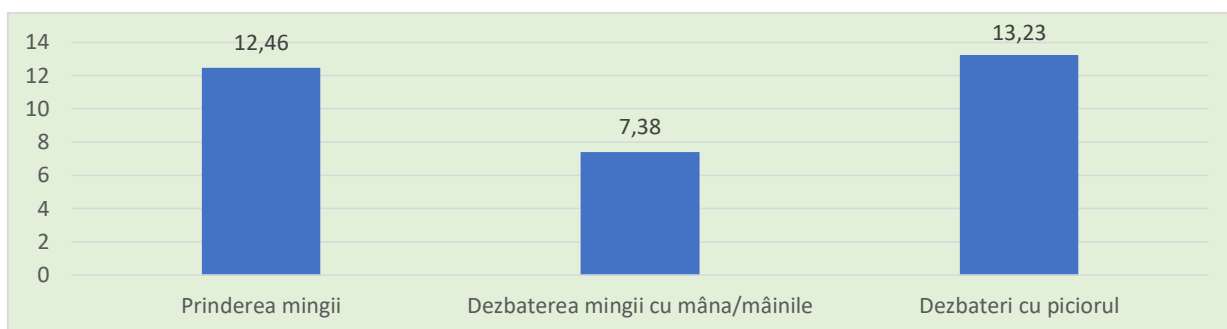
**Fig. 2.18. Acțiunile jucătorilor pe postul de portar în atac**

Un alt element destul de des îndeplinit de către portar este pasele cu piciorul, acesta fiind destul de des folosit în fotbalul de juniori și nu numai. De regulă, jucătorii, în special fundașii, destul de des folosesc pasele spre portar, mai ales în cazurile când echipa adversă marchează jucătorii care încep atacul chiar din preajma porții, sau a careului de 16 metri. În așa caz portarul este obligat să degajeze, sau să paseze direcționat jucătorilor parteneri din teren. Numărul la astfel de degajări sau pase cu piciorul în teren în mediu în cadrul unui joc este de 8,53 execuții.

În unele situații de joc, acestea fiind destul de rare, portarul ieșind din careul de 16 metri, neavând posibilitatea să degajeze mingea cu mâna sau cu piciorul, este nevoit s-o degajeze, sau s-o paseze cu capul partenerilor de echipă. Astfel, de tip de degajări în mediu într-un joc se înregistrează circa 5,07 acțiuni, acesta fiind un număr destul de mic și constituie doar 20,245 din numărul total de acțiuni ale portarului.

În continuare vom analiza acțiunile de joc ale portarului atunci când echipa se află în apărare. În acest caz la fel sunt înregistrate trei tipuri de acțiuni cum ar fi prinderea mingii, dezbateră mingii cu o mână/ambele mâini și dezbateră mingii cu piciorul (Figura 2.19).

Analizând meciurile oficiale între echipele de juniori s-a demonstrat că portarul în mediu intră în posesia mingii prin prinderea acesteia în mediu de 12,46 ori (37,68%). Există situații de joc când portarii fiind în diferite situații sunt nevoiți să dezbată mingea cu o mână sau cu ambele, fie în teren, fie în afara lui, în funcție de situațiile de joc și comoditatea amplasării portarului. Astfel de acțiuni în mediu într-un meci pot fi în jur de 7,38 acțiuni (22,32%).

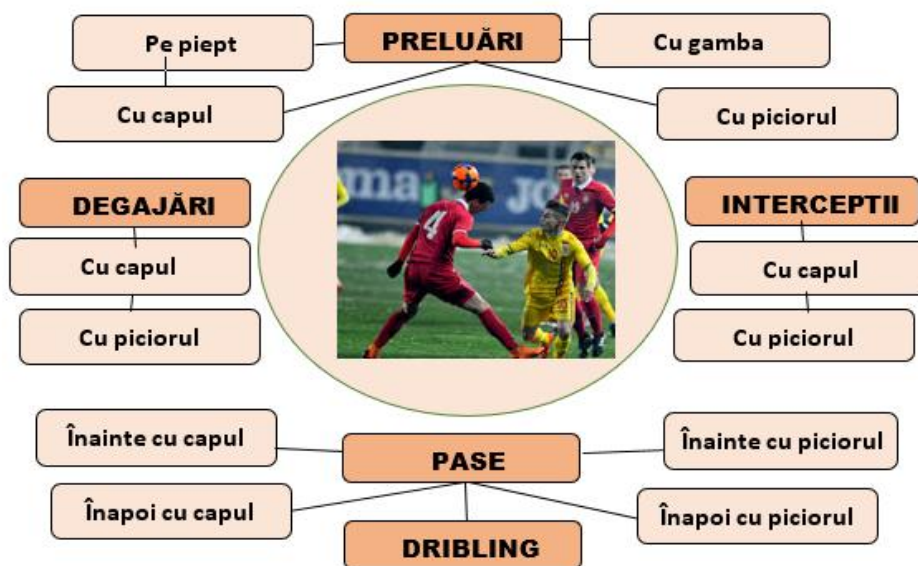


**Fig. 2.19. Acțiunile jucătorilor pe postul de portar în apărare**

În diferite situații de joc portarul este nevoit să dezbată mingea cu piciorul, mai ales în cazurile când apărătorii întorc mingea portarului, iar acesta este în imposibilitatea de a o prinde cu mâinile. Astfel de acțiuni caracteristice portarului, conform calculelor, au fost în mediu 13,23 dezbateri, ceea ce constituie 40,00% din numărul total de acțiuni. Acestea pot fi îndeplinite cu precizie spre partenerii săi de echipă, ori în cazurile de deficit de timp, în urma presiunilor puse de atacanții echipei adverse, acestea se îndeplinesc doar în teren cu puțină probabilitate că mingea va ajunge la partenerii săi.

Prin urmare, numărul total de acțiuni de joc efectuate de către jucătorii pe postul de portar în mediu este de 58,04 acțiuni. Reieșind din specificul de joc al portarului este evident că un număr mai mare de acțiuni revin în timpul apărării echipei, unde portarul este ultima linie de apărare a echipei, aici numărul de acțiuni în mediu fiind de 33,07 acțiuni, față de 24,97 acțiuni în atac. Astfel, numărul de acțiuni ale portarului mai depinde și de potențialul adversarului, care va îndeplini mai multe sau mai puține atacuri cu lovituri spre poartă, adică va juca mai agresiv sau mai puțin agresiv în atac.

Un alt post de joc foarte important în cadrul unei echipe de fotbal este cel de fundași, în literatura de specialitate poate fi întâlnit sub termenul de apărători. Analizând acțiunile jucătorilor pe postul de fundași (Figura 2.20) au fost evidențiate patru elemente de joc pe care aceștia le îndeplinesc cel mai frecvent, bine înțeles în funcție de situațiile de joc, acestea fiind preluările, degajările, interceptările, pasele și driblingul. Toate aceste elemente se îndeplinesc de către jucătorii fundași, în cele mai frecvente cazuri, aflându-se pe poziția de atac sau pe poziția de apărare. Conform figurii de mai jos fiecare element este executat prin mai multe procedee.



**Fig. 2.20. Conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc ale jucătorilor pe postul de fundaș**

Astfel, referindu-ne la elementul preluări, acesta poate fi executat prin mai multe procedee, iar cele mai răspândite dintre ele sunt: preluarea pe piept, preluarea cu capul, preluarea cu gamba și preluarea cu piciorul propriu-zis.

Un alt element caracteristic jocului pentru fundași este degajarea mingii, iar procedeele de executare a acestui element sunt două cele mai principale, acestea fiind degajarea cu piciorul și degajarea cu capul.

Următorul element absolut necesar pentru fiecare apărător este interceptarea mingii, acest lucru fiind îndeplinit fie intuitiv, fie prin acțiuni anticipare la viteză. Acestea, ca și în cazul degajărilor, se împart în interceptări cu piciorul, sau interceptări cu capul. Atât un procedeu, cât și celălalt se îndeplinesc în funcție de situațiile de joc pe teren.

Unul din elementele de bază pe care este obligat să-l posede orice jucător, inclusiv și fundașii, este pasarea mingii. De regulă acest element se îndeplinește atât cu piciorul, cât și cu capul, iarăși în funcție de situațiile de joc.

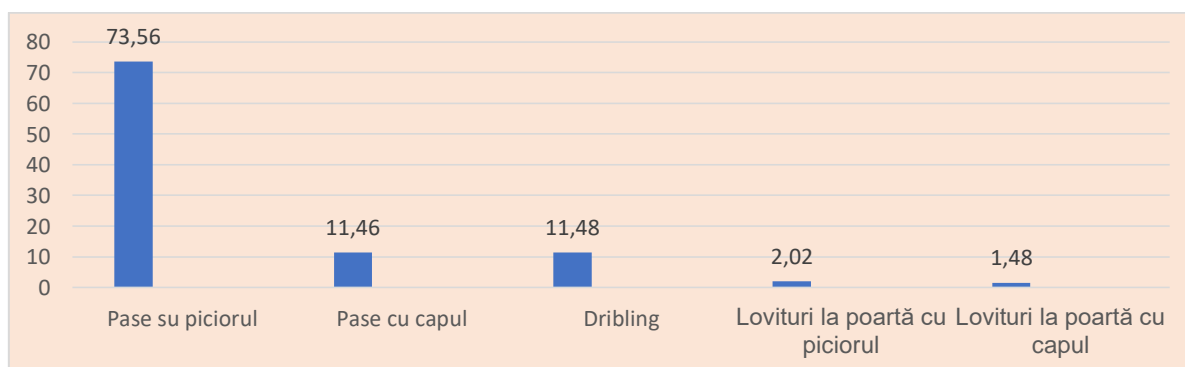
Unul dintre elementele tot mai puțin folosite în jocul de fotbal, inclusiv și la nivel de juniori, este driblingul. Jucătorii pe postul de fundași mai rar folosesc acest element, reieșind din faptul că este destul de riscant, fiind destul de posibil ca atacantul echipei adverse să între în posesia mingii după o nereușită la executarea elementului dat.

Astfel, reiterăm, că procedeele cel mai frecvent folosite de către jucătorii pe postul de fundaș sunt preluările, degajările, interceptiile, pasările și driblingul., iar despre ponderea fiecărui în timpul unui meci ne vom referi în continuare (Tabelul 2.2).

**Tabelul 2.2. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de fundaș**

Nr. crt.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Pase cu piciorul	52,75	73,56
2.	Pase cu capul	8,22	11,46
3.	Dribling	8,23	11,48
4.	Lovituri la poartă cu piciorul	1,45	2,02
5.	Lovituri la poartă cu capul	1,06	1,48
<b>Total acțiuni de joc în atac</b>		<b>71,71</b>	<b>100</b>
<b>ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE</b>			
1.	Preluări	13,48	31,80
2.	Dezbateri cu piciorul	15,36	36,24
3.	Dezbateri cu capul	8,43	19,89
4.	Intercepții	5,12	12,07
<b>Total acțiuni în apărare</b>		<b>42,39</b>	<b>100</b>
<b>Total acțiuni de joc</b>		<b>114,10</b>	<b>100</b>

Pentru început vom analiza ponderea acțiunilor tehnico-tactice efectuate în atac de către jucătorii pe postul de fundași. În cazul dat pentru jucătorii de pe postul respectiv sunt caracteristice următoarele acțiuni tehnico-tactice: pase cu piciorul, pase cu capul, dribling, lovituri la poartă cu piciorul, lovituri la poartă cu capul (Figura 2.21).



**Fig. 2.21. Acțiunile jucătorilor pe postul de fundaș în atac**



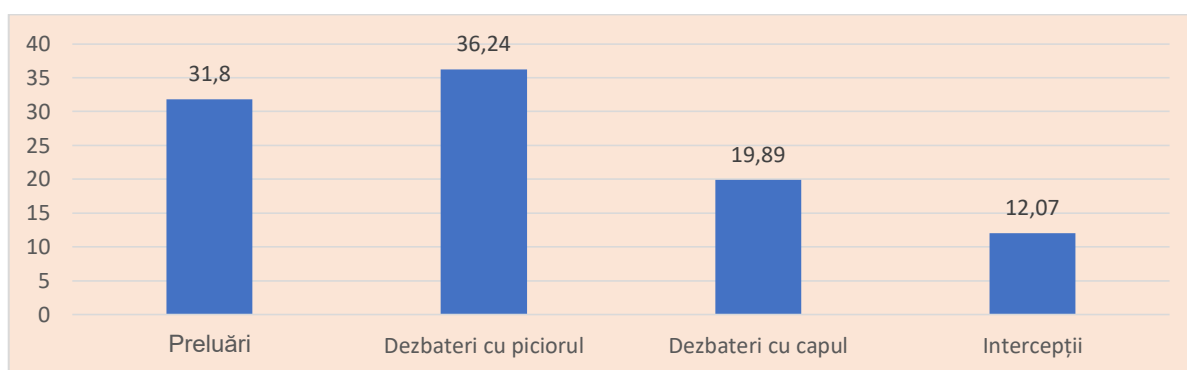
Conform Tabelului 2.2. și Figurii 2.21, se observă clar că cele mai numeroase elemente în atac executate de către jucătorii pe postul de fundași sunt pasele cu piciorul, care alcătuiesc un număr de 52,75 pase, ceea ce reprezintă 73,56% din numărul total de elemente executate în atac. Aproximativ în același număr de execuții sunt pasele cu capul (11,46%) și numărul de driblinguri executate de acești jucători (11,46%).

Este și clar de ce numărul loviturilor la poartă este unul destul de mic pentru jucătorii pe postul de fundași, aceștia de fapt având funcția doar de apărare, iar în atac sunt încadrați ocazional, în funcție de situațiile de joc, de motivația pentru joc, de scorul meciului și altele. Astfel, numărul loviturilor la poartă executat cu piciorul de către jucătorii de pe postul respectiv este de 2,02%, adică doar 1,45 lovituri în mediu și – 1,48%, lovituri la poartă cu capul, ceea ce constituie 1,06 lovituri în mediu.

Prin urmare, numărul total de acțiuni de joc efectuate în atac de către jucătorii pe postul de fundași este în mediu de 71,71 de elemente și procedee tehnice, acesta fiind o medie caracteristică pentru vârsta de juniorat.

Destul de mult diferă rezultatele îndeplinirii elementelor și procedeele de joc ale jucătorilor pe postul de fundași aflându-se în poziția de apărare (Figura 2.22).

Dacă e să analizăm evoluția acțiunilor în apărare ale jucătorilor pe postul de fundași se observă clar că numărul acestora față de numărul acțiunilor în atac este mai mic aproape cu 30% față de cele din atac (42,39 acțiuni), fapt ce demonstrează tendința echipelor de a pune accentul pe jocul ofensiv.



**Fig. 2.22. Acțiunile jucătorilor pe postul de fundaș în apărare**

Dintre elementele cele mai frecvente executate în apărare sunt preluările, dezbaterile și interceptiile.

În cazul nostru noi n-am specificat tipurile de preluări, dar acestea pot fi foarte diferite, cu diferite părți ale corpului. Totuși la vârsta de juniorat circa 80% dintre preluări sunt executate cu piciorul, acesta fiind mai sigur în execuție și tot odată mai simplu pentru efectuare, față de

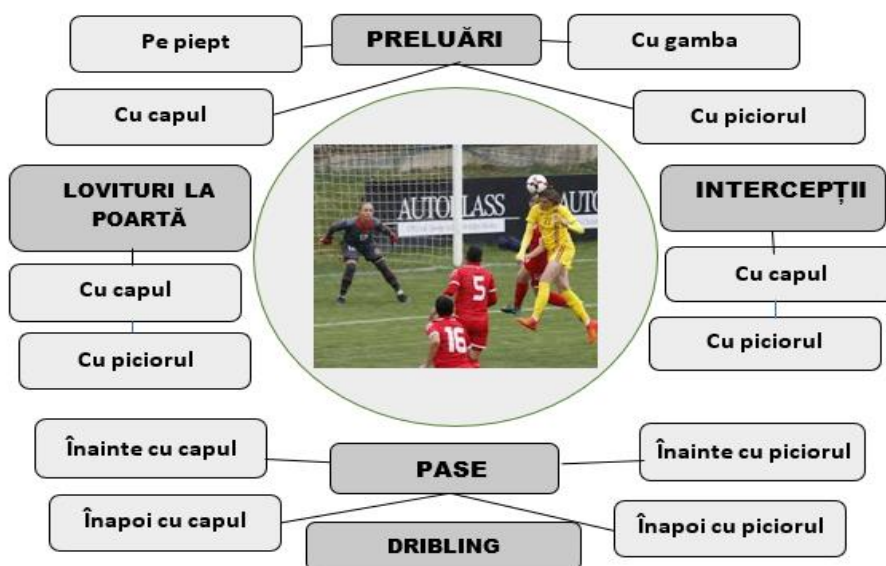
preluările pe piept, cu capul și altele. Astfel, vedem că media preluărilor efectuate în apărare de către fundași este de 13,48 preluări, ceea ce constituie 31,80% din numărul total de acțiuni în apărare executate de către fundași.

Destul de des jucătorii defensivi sunt puși în situația când aceștia trebuie să dezbătă mingea fără s-o controleze prea mult, reieșind din situațiile de joc. Astfel, media numărului de dezbateri cu piciorul este de 15,35, ceea ce constituie 36,24% din numărul total de acțiuni executate în apărare și 8,43 dezbateri cu capul, ceea ce constituie 19,89% din numărul total de elemente și procedee executate în apărare.

Unul dintre elementele caracteristice jocului în apărare este interceptările, acestea având drept scop interceptarea paselor efectuate de către atacanți, ele pot fi efectuate de către apărători atât intuitiv, cât și la viteză maximală, atunci când pasele sunt la distanțe medii și mari. Numărul acestui tip de elemente este destul de mic în comparație cu alte elemente și procedee tehnice efectuate în apărare, media lor într-un meci fiind de 5,12 interceptări, ceea ce constituie 12,07% din numărul total de acțiuni în apărare.

În continuare vom analiza acțiunile jucătorilor juniori pe postul de mijlocaș (Figura 2.23).

De regulă, jucătorilor pe postul de mijlocași le revine cel mai mare volum de lucru într-un meci, dat fiind faptul că aceștia sunt încadrați atât în activitatea jucătorilor fundași, de unde se încep majoritatea atacurilor, cât și implicarea nemijlocită în jocul în atac, fiind un suport activ pentru jucătorii atacanți.



**Fig. 2.23. Conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc ale jucătorilor pe postul de mijlocaș**

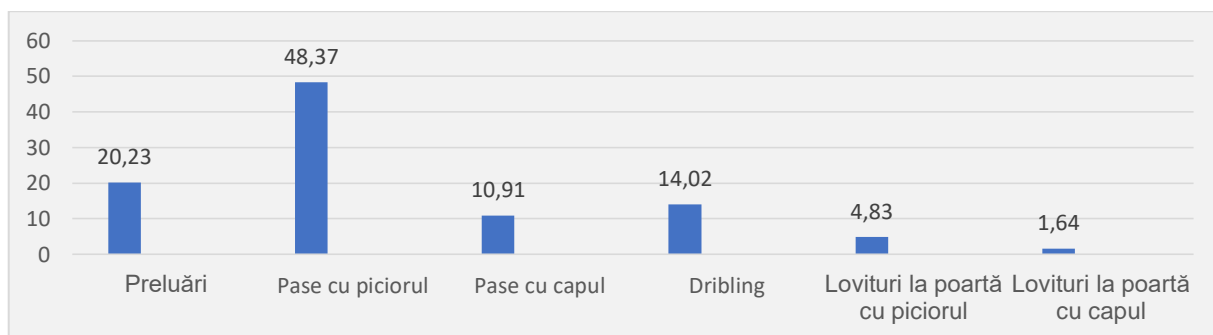
Acest lucru de fapt a și determinat numărul destul de sporit de elemente și procedee tehnice executate de către jucătorii de pe postul respectiv (Tabelul 2.3).

Dacă e să analizăm Tabelul 2.3, ca și în cazul acțiunilor executate de jucătorii de pe postul de fundași, acțiunile jucătorilor mijlocași la fel se divizează în acțiuni caracteristice jocului în atac și acțiuni caracteristice jocului în apărare.

**Tabelul 2.3. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de mijlocași**

Nr. crt.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	26,46	20,23
2.	Pase cu piciorul	63,25	48,37
3.	Pase cu capul	14,27	10,91
4.	Dribling	18,33	14,02
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	6,32	4,83
6.	Lovituri la poartă cu capul	2,14	1,64
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>130,77</b>	<b>100%</b>
	ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	13,87	43,93
2.	Dezbateri cu capul	10,48	31,20
3.	Intercepții	7,22	22,87
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>31,57</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>162,34</b>	

Evident, că acțiunile jocului în atac sunt mai numeroase și mai variate, iar printre ele pot fi menționate următoarele: preluările, pasele cu piciorul, pasele cu capul, driblingul, lovituri la poartă cu piciorul, lovituri la poartă cu capul. Conform tabelului de mai sus, numărul total de acțiuni ale jucătorilor mijlocași în atac este de 130,77. Corespunzător, în tabelul respectiv, pentru a avea o mai bună claritate, vom prezenta și numărul acțiunilor exprimate în procente (Figura 2.24).



**Fig. 2.24. Acțiunile jucătorilor pe postul de mijlocaș în atac**

Luând în considerare rezultatele prezentate în Figura 2.24, observăm că cele mai multe acțiuni îndeplinite de către jucătorii mijlocași în atac sunt pasele cu piciorul, acest lucru fiind evident, unde jucătorii de pe postul dat sunt destul de mult în posesia mingii și cel mai des aplică pasele cu piciorul pentru a se menține în posesie. Numărul total al paselor într-un meci este în mediu de 63,25, ceea ce constituie aproape jumătate din numărul total de acțiuni (48,37%).

Pentru vârsta junioratului este un număr suficient de acțiuni, cu referință la numărul de pase, și nu depășește practic numărul de pase înregistrat la echipele respective în alte țări decât România.

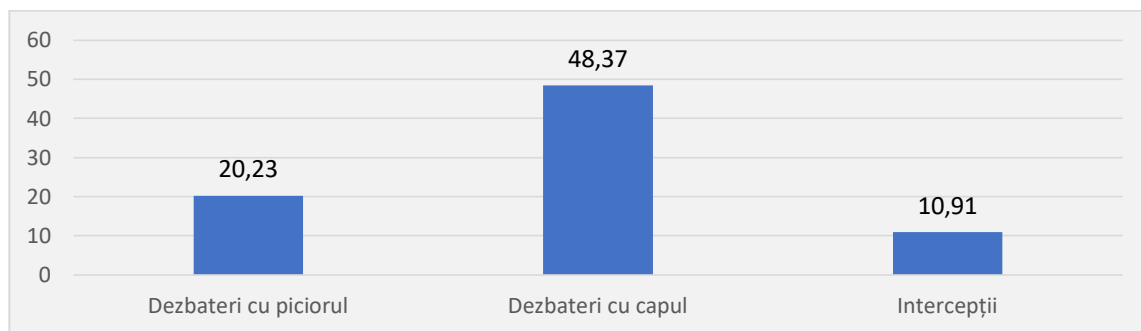
Pentru vârsta respectivă destul de mare este numărul preluărilor cu piciorul (26,46), acest lucru fiind caracteristic pentru vârsta dată, unde jucătorii marea majoritate din pasele primite aceștia la început o preiau, sau o opresc în general și numai apoi îndeplinesc următoarea acțiune. Prezentat în procente numărul de preluări reprezintă circa a cincea parte din numărul total de acțiuni îndeplinite în atac (20,23%).

Deseori fotbaliștii juniori, în funcție de situațiile de joc, sunt impuși să îndeplinească o pasă sau alta cu capul, din sprijin sau din săritură. Numărul acestora nu este prea mare, în total acestea reprezintă 14,27 pase, ceea ce reprezintă doar 10,91% din numărul total de acțiuni în atac.

Nu cu mult, dar ceva mai multe acțiuni au fost îndeplinite sub formă de dribling, numărul acestora fiind de 18,33, ceea ce reprezintă 14,02% din numărul total de acțiuni în atac. Numărul de driblinguri este relativ mare din simplul motiv că la vârsta junioratului fotbaliștii destul de des se străduie să dribleze mingea, să dribleze adversarul în mai multe situații de joc, pentru a se confirma în echipă. Odată cu înaintarea în vârstă fotbaliștii tot mai rar folosesc acest procedeu, folosind pasele rapide pentru a se deplasa în atac.

În cele din urmă, sensul și scopul fiecărui joc este înscrierea cât mai mult posibilă în poarta adversarului. De la joc la joc numărul de lovituri la poartă diferă, aceasta fiind dictată de mai multe condiții de joc, de nivelul de pregătire a adversarilor și altele. Tot odată, acest procedeu este caracteristic, în cea mai mare parte, pentru jucătorii de pe postul de atacanți, care de fapt vin să facă deseori diferența într-un meci sau altul. În cazul nostru jucătorii pe postul de mijlocași în mediu au îndeplinit 6,32 lovituri la poartă, ceea ce constituie 4,83% din numărul total de acțiuni. Doar 2,14 lovituri cu capul la poartă au fost efectuate de către jucătorii de pe postul dat, aceștia reprezentând doar 1,64% din totalul de acțiuni în atac îndeplinite de către jucătorii de pe postul de fundași.

În continuare vom supune analizei numărul acțiunilor îndeplinite în apărare de către jucătorii de pe postul de fundași (Figura 2.25).



**Fig. 2.25. Acțiunile jucătorilor pe postul de mijlocași în apărare**

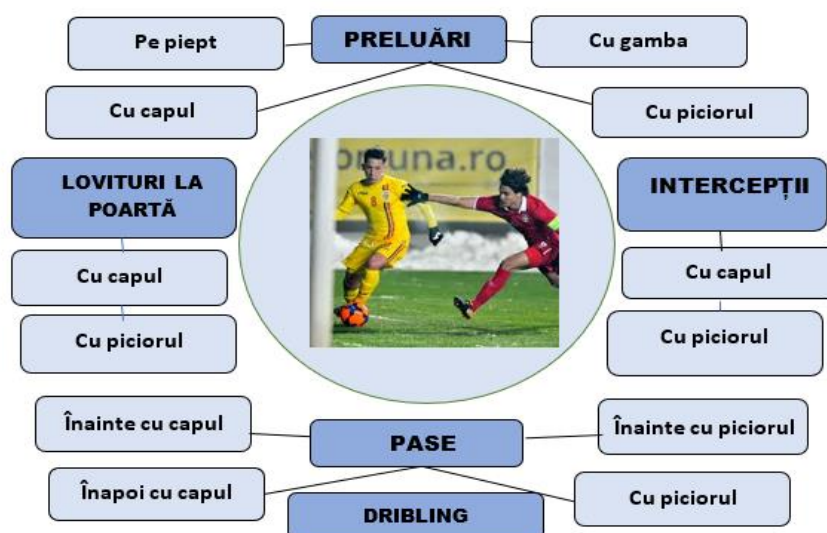
De fapt numărul acțiunilor pe care jucătorii pe postul de fundași le îndeplinesc în apărare este destul de redus, în cazul nostru noi ne-am limitat doar la cele trei cum ar fi: dezbateri cu piciorul, dezbateri cu capul, interceptii.

Dacă e să analizăm Figura 2.25. observăm că cel mai des jucătorii mijlocași purced la dezbateri, în funcție de situațiile de joc, iar aici sunt caracteristice două tipuri de dezbateri, acestea fiind dezbateri cu piciorul și dezbateri cu capul. În primul caz numărul total de dezbateri a fost în mediu de 13,87, ceia ce constituie 43,93% din numărul total de acțiuni îndeplinite în apărare și 10,48 în cazul doi, adică dezbateri cu capul, ceia ce reprezintă 313,20% din numărul total de acțiuni executate în apărare.

Următorul tip de acțiuni în apărare îndeplinit de către jucătorii pe postul de mijlocași au fost interceptiile. Când vorbim de interceptii ne referim la anticiparea paselor între adversari și intervenția jucătorilor pentru a intra în posesia mingii. Acest lucru nu se întâmplă foarte des, dar în mediu, în cazul nostru, a fost de 7,22 interceptii, ceia ce reprezintă 22,87% din numărul total de acțiuni îndeplinite în apărare.

În cele din urmă, dacă e să analizăm numărul total de acțiuni în atac și apărare îndeplinite de către jucătorii pe postul de mijlocași observăm că acesta este unul ce corespunde totalmente vârstei jucătorilor juniori, cu mici diferențe la unele sau alte procedee executate în atac sau apărare. Aici noi vorbim doar despre numărul de acțiuni și nu de calitatea îndeplinirii acestora de către jucătorii de pe un post sau altul.

Cel de-al patrulea post de joc pe care urmează să-l analizăm este cel de atacant, iar misiunea directă a acestor jucători este de a crea condiții și de a înscrie cât mai multe puncte în poarta adversarului (Figura 2.26).



**Fig. 2.26. Conținutul elementelor și procedeele tehnice de joc ale jucătorilor pe postul de atacant**

Jucătorii pe postul de atacant trebuie să aibă în arsenalul său tehnic mai multe procedee tehnice pe care urmează să le aplice în timpul jocului cu un adversar sau altul. Conform Figurii 2.26. în cea mai mare parte acestea sunt: loviturile la poartă, preluările, pasele, driblingul și interceptiile. Mai clar exprimându-ne, jucătorii atacanți trebuie să fie în stare să îndeplinească practic toate tipurile de acțiuni necesare unui fotbalist de orice nivel, inclusiv și la nivel de juniorat.

În continuare urmează să analizăm ponderea fiecărei acțiuni tehnico-tactice în atac și apărare, atât cantitativ, cât și exprimat în procente, pentru o mai bună înțelegere a acțiunilor îndeplinite de către juniori în cadrul unui meci de fotbal (Tabelul 2.4).

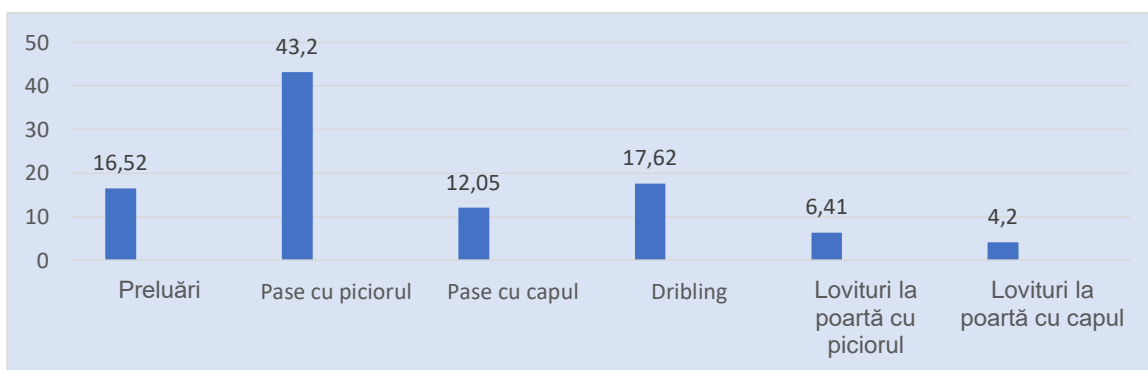
**Tabelul 2.4. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de atacanți**

Nr. crt.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	22,36	16,52
2.	Pase cu piciorul	58,47	43,20
3.	Pase cu capul	16,31	12,05
4.	Dribling	23,85	17,62
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	8,67	6,41
6.	Lovituri la poartă cu capul	5,68	4,20
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>135,34</b>	<b>100%</b>
	ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	10,34	40,93
2.	Dezbateri cu capul	8,39	33,22
3.	Intercepții	6,53	25,85
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>25,26</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>160,60</b>	

După cum s-a remarcat mai sus, toate acțiunile îndeplinite de către juniori în cadrul unui meci au fost simbolic divizate în două grupuri, cum ar fi acțiuni de joc îndeplinite în atac și acțiuni de joc îndeplinite în apărare.

Dacă e să analizăm acțiunile de joc îndeplinite în atac observăm că numărul acestora este aproximativ egal cu a jucătorilor pe postul de mijlocași. Acest lucru demonstrează implicarea în acțiunile de atac în egală măsură cu aceștia. Spre exemplu, numărul e preluări efectuate de către jucătorii atacanți în mediu în cadrul unui meci de fotbal este de 22,36, iar în procente acestea reprezintă circa 16,52% din numărul total de acțiuni îndeplinite în atac (Figura 2.27).

Cele mai numeroase acțiuni de joc în atac au fost pasele cu piciorul, acest lucru fiind unul firesc, pentru că marea majoritate a jocului de fotbal, inclusiv și în atac se efectuează prin intermediul pasării mingii de la un partener la altul. Numărul paselor în atac în mediu la juniori a fost aproximativ de 58,47, ceea ce reprezintă 43,20% din numărul total de acțiuni în atac.



**Fig. 2.27. Acțiunile jucătorilor pe postul de atacant în atac**

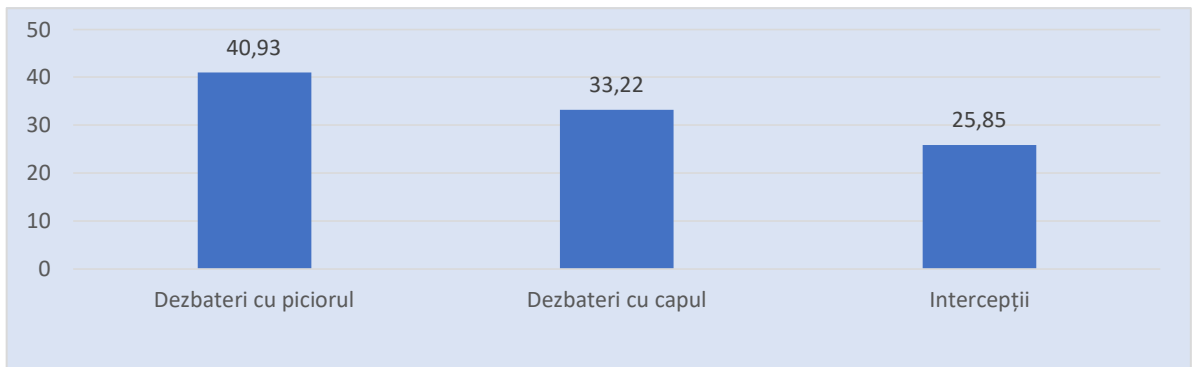
Destul de multe au fost înregistrate pase cu capul, numărul acestora fiind în mediu de 16,31, ceea ce reprezintă 12,05% din numărul total de acțiuni în atac. Aici cel mai mare număr revine paselor cu capul, în cazurile când se îndeplinesc loviturile de la colț, sau în timpul centrărilor de pe extreme spre poarta adversarilor.

Pentru jucătorii pe postul de atacanți una dintre acțiunile de bază este driblingul, acesta fiind destul de des folosit în situațiile când jucătorii ies unul la unul cu adversarul, sau în cazul când distanța până la poarta adversarului este mai mare și jucătorii încearcă să acapareze teren pentru ași crea situații de atac a porții adversarului. În mediu atacanții îndeplinesc 23,85 de driblări în atac, ceea ce reprezintă 17,62% din numărul total de acțiuni în atac, acesta fiind un număr relativ mare în comparație cu jucătorii echipelor de tineret sau de seniori.

De fapt, funcția de bază a jucătorilor pe postul de atacanți este crearea situațiilor și realizarea lor privind marcarea golurilor în poarta adversarului. Acest lucru poate fi efectuat prin mai multe procedee, însă cele mai răspândite sunt loviturile la poartă cu piciorul și loviturile la poartă cu capul. Conform analizei jocurilor la juniori numărul loviturilor la poartă cu piciorul în mediu într-un meci sunt egale cu 8,67, acestea reprezentând 6,41% din numărul total de acțiuni în atac. Numărul loviturilor la poartă cu capul în mediu sunt de 5,68 lovituri, ceea ce reprezintă 4,20% din numărul total de acțiuni în atac.

Astfel, în total jucătorii pe postul de atacant în mediu într-un meci de fotbal îndeplinesc în mediu circa 135,34 acțiuni tehnico-tactice în atac, acesta fiind un număr destul de mare, însă se înscrie în media echipelor de juniori pe plan național.

Acțiunile în apărare ale jucătorilor pe postul de atacant sunt mai reduse reieșind din faptul că aceste funcții în mare parte le revine jucătorilor pe postul de apărători și mijlocași. Totuși, există destule situații de joc când jucătorii pe postul de atacanți sunt nevoiți să îndeplinească și unele acțiuni de apărare, fie când echipa este în avantaj și dorește să-l mențină, fie când echipa adversă este mai puternică după componența echipei și este mereu poziționată pe acțiuni în atac (Figura 2.28).



**Fig. 2.28. Acțiunile jucătorilor pe postul de atacant în apărare**

Așa dar, cele mai răspândite acțiuni în apărare sunt dezbaterile de diferit tip, precum și intercepțiile în timpul pasărilor efectuate de către adversar. În primul caz dezbaterile mingii cel mai des se îndeplinesc cu piciorul, iar în al doilea caz, în funcție de situație de joc, acestea se îndeplinesc cu capul. Numărul dezbaterilor cu piciorul de către jucătorii pe postul de atacant a fost în mediu de 10,34, acestea reprezentând 40,93% din numărul total de acțiuni în apărare și numărul dezbaterilor cu capul a fost de 8,39, ceea ce reprezintă 33,22% din numărul total de acțiuni în apărare.

Un element folosit mai rar, dar fiind foarte eficient este intercepțiile paselor îndeplinite de către adversar. În cazul dat jucătorii pe postul de atacant într-un meci de fotbal au îndeplinit acest procedeu de 6,53 ori, ceea ce reprezintă 25,85%.

În total jucătorii pe postul de atacanți, chiar dacă sunt mai puțin implicați în acțiunile de apărare, au îndeplinit în total 25,26 acțiuni, acesta fiind un număr ce se înscrie în statistica jocurilor de fotbal pentru vârsta junioratului pe plan național.

Dacă e să analizăm toate acțiunile jucătorilor pe cele patru posturi de joc în atac și în apărare se observă clar, că ponderea acestora este aproximativ egală cu mediile acțiunilor de joc ale echipelor de juniori pe plan național.

În cazul dat, pe noi ne-a interesat nu numai cantitatea acțiunilor de joc în atac și în apărare, ci și structura din punct de vedere al coordonării mișcărilor. Adică, cărei capacități coordinative se atribuie o acțiune tehnico-tactică sau alta, fie în atac sau în apărare. S-a demonstrat clar că toate acțiunile în atac, adică acolo unde jucătorii interacționează cu mingea, le sunt caracteristice un complex de capacități coordinative, acestea fiind capacitatea simțului kinestezic, capacitățile orientării spațio-temporale, capacitatea simțului echilibrului și altele. Adică, în cazul îndeplinirii acțiunilor tehnico-tactice cu mingea este necesar evidențierea tuturor capacităților coordinative caracteristice unui joc cu obiect, în cazul dat, jocului cu mingea.

La fel de importante din punct de vedere al capacităților coordinative sunt și acțiunile tehnico-tactice în apărare. De fapt, conform analizei efectuate, s-a demonstrat că acțiunile



îndeplinite de către fotbaliști în apărare, la fel ca și în cazul atacanților, sunt reprezentate de marea majoritate a capacităților coordinative existente în activitățile sportive.

Acest lucru cere de la specialiștii din domeniu cercetarea mai profundă a efectelor dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori, în mod special, pe posturi de joc, fapt ce ar spori calitatea jocului la această vârstă.

#### **2.4. Aprecierea nivelului pregătiri motrice și dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori pe plan național**

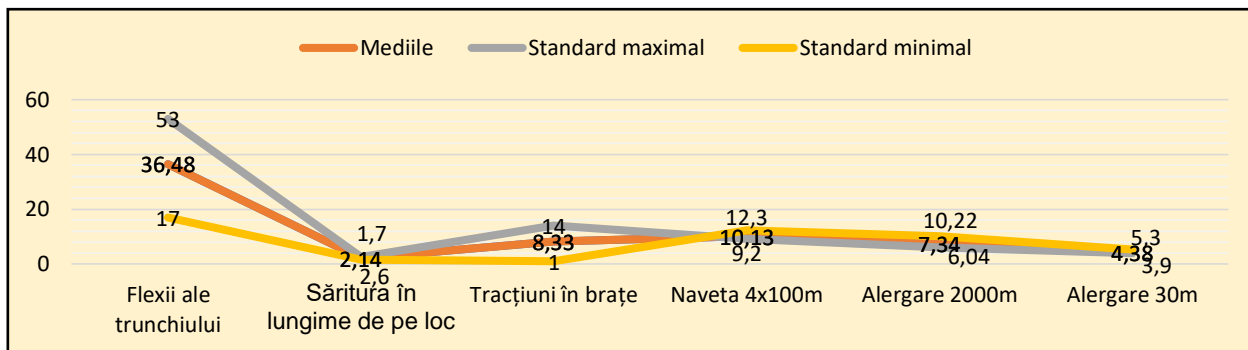
Unul dintre obiectivele de bază în cercetările desfășurate a fost scoaterea în evidență a nivelului pregătirii motrice a fotbaliștilor juniori pe plan național, în cazul dat fiind vorba despre implicarea sportivilor din mai multe orașe din România, preponderent din Județul Suceava. Pentru a atinge acest obiectiv au fost testați fotbaliștii juniori din 10 echipe reprezentative din din mai multe localități. În acest sens au fost folosiți șase indicatori ce reprezintă nivelul pregătirii motrice al fotbaliștilor juniori, fiind aplicate șase teste, câte unul pentru fiecare indicator. Astfel, au fost folosite următoarele teste: Flexii ale trunchiului din poziția culcat (forța abdominală), săritura în lungime de pe loc (forța explozivă a membrilor inferioare), Tracțiuni în brațe (forța membrilor superioare), naveta 4x100m (rezistența specifică), alergarea de 2000m (rezistența generală și alergarea de 30m (viteza specifică). După ce jucătorii au fost testați la acești indicatori, în Tabelul 2.5 și Figura 2.29 a fost înscris numărul de puncte acumulate pentru fiecare rezultat, iar aceste rezultate și puncte acumulate fiind comparate cu standardele naționale minimale și maximele.

**Tabelul 2.5. Indicii pregătirii motrice a fotbaliștilor juniori**

Nr. crt.	Norme de control	Rezultatul înregistrat		Standard minimal		Standard maximal	
		Rezultat	Puncte	Rezultat	Puncte	Rezultat	Puncte
1.	Flexii ale trunchiului din poziția culcat dorsal, nr. rep.	36,48	75	17	5	53	100
2.	Săritura în lungime de pe loc, cm	2,14	65	1,70	5	2,60	100
3.	Tracțiuni în brațe, nr. rep.	8,33	80	1	10	14	100
4.	Naveta 4x100m, min, s.	10,13	90	12,3	5	9,2	100
5.	Alergare 2000 m, min., s.	7,34	85	10,22	5	6,04	100
6.	Alergare 30m, s.	4,38	80	5,3	5	3,9	100

După cum observăm din tabelul de mai sus, în șirul de teste prezentat se regăsesc practic toate calitățile motrice necesare unui tânăr fotbalist, în cazul nostru, la nivel de juniorat. Astfel, primul test „Flexii ale trunchiului din poziția culcat” reprezintă forța abdominală a sportivului,

atât a mușchilor din partea de sus a abdomenului, cât și a mușchilor din partea de jos a abdomenului. Dacă e să urmărim rezultatul înregistrat, vedem că fotbaliiștii juniori au înregistrat 36,48 de ridicări de trunchi. Comparând cu standardele naționale la acest indicator vedem că rezultatul este relativ mai mic în comparație cu standardul maximal (53,0), însă este cu mult mai mare în comparație cu standardele minime la acest indicator, care este de doar 17 repetări.



**Fig. 2.29. Indicii pregătirii motrice a fotbaliiștii juniori**

Nu cu mult diferă rezultatele celui de-al doilea indicator, acesta fiind săritura în lungime de pe loc, care reprezintă nivelul dezvoltării forței explozive a fotbaliiștii, acesta fiind una dintre calitățile de bază ale fotbaliiștii de orice nivel. Media săriturii în lungime de pe loc a fotbaliiștii celor 10 echipe supuse testării este de 2,14m, iar conform punctajului indicat în tabela de mai sus, aceștia acumulează 65 de puncte din maximum 100 puncte standard maximal, iar rezultatul pentru acest punctaj fiind de 2,60m. Reieșind iarăși din standardele naționale cel mai mic rezultat prevăzut în tabela respectivă este de 1,7m, pentru care se acordă punctajul minimal de 5 puncte.

Următorul test desfășurat cu fotbaliiștii juniori a fost unul care reprezintă forța brațelor, acesta fiind tragerea la bara fixă. Aici normele prezentate sunt relativ mici, lucru lămurit prin faptul că forța brațelor nu este calitatea cea mai necesară unui fotbalist, chiar și fiind junior. Astfel, fotbaliiștii supuși testării în mediu au înregistrat un rezultat egal cu 8,33 trageri la bară. Conform tabelului de rezultate sportivilor cu acest rezultat li se acordă 80 de puncte din numărul maximal de 100 puncte prevăzute. Adică, este un rezultat relativ bun cu care sportivii fotbaliiști se descurcă destul de bine. E de menționat faptul că numărul maximal de trageri la bara fixă prevăzut în tabelul de standarde este de 14 trageri la bară pentru care se acordă suma de 100 puncte. În același timp numărul minimal de puncte (5) se acordă pentru un număr doar de o singură trageri la bara fixă.

Un alt test, desfășurat cu fotbaliiștii juniori, a fost cel de viteză în regim de rezistentă, acesta fiind reprezentat de alergarea 4x100m. Conform datelor înregistrate fotbaliiștii celor 10 echipe supuse testării au înregistrat în mediu un rezultat echivalent cu 10 minute și 13 secunde. Conform standardelor naționale, acestui rezultat îi revin 90 de puncte din tabelul respectiv.

Adică, rezultatul înregistrat este unul destul de bun și perfect se înscrie în normele naționale pentru această calitate complexă. Pentru ca sportivii să acumuleze numărul maximal de puncte (100), aceștia trebuiau să parcurgă distanța respectivă în 9 minute și 2 secunde. Cel mai mic rezultat care ar putea fi înregistrat pentru a se înscrie în standardele naționale pentru vârsta dată este de 12 minute și 30 secunde. Pentru acest rezultat sportivilor li se va atribui doar 5 puncte, iar toate rezultatele mai mici decât acesta sportivii nu vor fi apreciați cu nici un punct.

Următoarea probă a fost una ce a determinat gradul dezvoltării rezistenței generale la fotbalistii juniori pe plan regional, acesta fiind prezentat prin testul alergarea de 2000 metri. După cum reiese din tabelul de mai sus și la acest test sportivii cercetați au avut o prestație destul de bună, apropiindu-se destul de mult de punctajul maximal indicat în tabelă. Astfel, media alergării de rezistență la fotbalistii supuși cercetărilor a fost de 7,34 min, ceea ce corespunde unui punctaj egal cu 80. Pentru obținerea punctajului maximal de 100 de puncte sportivii urmau să demonstreze un rezultat egal cu cel puțin 6,04 minute. Deși acest rezultat a fost demonstrat de mai mulți sportivi, totuși, au fost și persoane care au înregistrat un rezultat mai mic, fapt ce a dus la media indicată mai sus. Rezultatul pentru care sportivilor li se acorda un număr minimal de puncte (5) a fost de 10,22 minute, iar pentru rezultatele mai slabe decât acesta sportivilor nu li se acordă nici un punct.

Cel de-al șaselea test desfășurat cu fotbalistii juniori a fost cel ce reprezintă nivelul dezvoltării calității motrice viteza, această calitate fiind una dintre cele mai solicitate în jocul de fotbal la diferit nivel, aici aplicând probă de alergarea de 30 metri. Conform tabelului prezentat fotbalistii supuși testărilor au înregistrat un rezultat mediu egal cu 4,38 secunde. Comparând acest rezultat cu cel din tabelul standardelor naționale observăm că acestui rezultat îi revine 80 de puncte din numărul maximal de 100, acesta fiind un rezultat destul de bun pentru vârsta respectivă. Comparând cu rezultatele maxime și cele minime, în primul caz sportivii urmau să înregistreze o medie de 3,9 secunde și mai mare, iar în al doilea caz rezultatul urma să fie nu mai mic de 10,32 secunde. Toate rezultatele mai mici decât cel minimal indicat sportivilor nu li se acordau nici un punct.

Prin urmare și la acest test fotbalistii testați au înregistrat un rezultat destul de apropiat standardelor naționale, ca și în cazul celorlalte teste efectuate cu eșantionul respectiv.

Dacă e să analizăm întreaga evoluție de dezvoltare a calităților motrice generale și specifice observăm că rezultatele pentru toate probele testate sunt relativ omogene și sportivii au o evoluție relativ bună în acest sens. Chiar dacă există unele diferențe de rezultate, acest lucru se exprimă prin conținutul activităților pe care le are fiecare jucător în parte în funcție de postul de joc, de nivelul general de pregătire motrice, precum și de constituția corpului a fiecărui sportiv în parte. Venind cu mai multe recomandări de ordin metodologic specialiștii au posibilitatea să

îmbunătățească un parametru sau altul în funcție de obiectivele pe care le pune într-o perioadă de pregătire sau alta, ținând cont de structura și conținutul fiecărui post de joc în parte.

Următorul obiectiv pus în fața cercetărilor preconizate a fost aprecierea nivelului dezvoltării capacităților coordinative ale fotbaliștilor juniori în funcție de postul de joc al acestora. Analizând nivelul dezvoltării capacităților coordinative pentru fiecare post de joc ușor putem depista care este nivelul dezvoltării capacităților respective pe întreaga echipă. În acest sens, în cadrul experimentului constatativ s-au aplicat un șir de teste, care urmau să scoată în evidență nivelul dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori.

În acest sens am folosit clasificarea data de Platonov V. P. [155, p. 301], unde capacitățile coordinative au fost repartizate în felul următor:

1. Capacitatea de relaxare automată a mușchilor;
2. Capacitatea de apreciere și reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici;
3. Capacitatea de reacție la excitanți;
4. Simțul de ritmicitate;
5. Capacitatea de orientare spațială;
6. Capacitatea de menținere a echilibrului.

Toate aceste capacități au fost sistematizate într-un tabel, unde pentru fiecare capacitate coordinativă au fost aplicate câte unul sau două teste de verificare a nivelului de dezvoltare al acestora. Datele au fost introduse în tabel și au fost comparate cu standardele pentru fiecare exercițiu în parte, acestea fiind preluate din mai multe surse bibliografice ale specialiștilor care s-au preocupat de cercetarea problemei date în diferite probe sportive, inclusive și în jocul de fotbal (Tabelul 2. 6.).

Analizând prima capacitate coordinativă prezentată în tabelul de mai sus „Capacitatea de relaxare automată a mușchilor”, aceasta este analizată prin prisma doar unui test de verificare, acesta fiind exprimat prin „Dinamometria mâinii îndemânatică”. În cazul acestui test fotbaliștii urmau să strângă dinamometrul maximal cu mâna îndemânatică, ca apoi să repete strângerea dinamometrului cu 50% din forța maximal depusă la proba încercare. Diferența dintre media de 50% și abaterea înregistrată vorbește despre capacitatea sportivului de relaxare automată a mușchilor și controlul acestora.

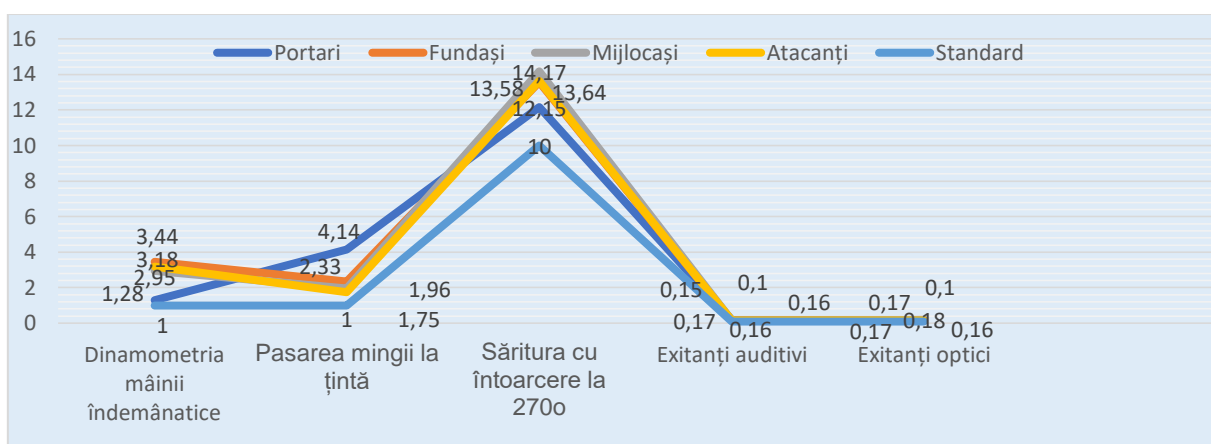
Dacă e să analizăm acest rezultat pe posturi de joc observăm că cel mai bun rezultat a fost înregistrat de către fotbaliștii de pe postul de portar, lucru care poate fi ușor lămurit, dat fiind faptul că conținutul acțiunilor de joc al acestora este lucrul cu brațele, în mod deosebit cu mâinile pentru a prinde balonul de joc.

**Tabelul 2.6. Nivelul dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori pe posturi de joc**

Nr. crt.	Capacități coordinative	Exercițiu de control	Postul de joc	Media eșantionului	Standard
1.	Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	Dinamometria mâinii îndemânatică, kg	Portari	1,28	1,0
			Fundași	3,44	
			Mijlocași	2,95	
			Atacanți	3,18	
2.	Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici	Pasarea mingii la țintă, m	Portari	4,14	1,0
			Fundași	2,33	
			Mijlocași	1,96	
			Atacanți	1,75	
	Săritura cu întoarcere la 270 <sup>0</sup> , grade	Portari	12,15	10,0	
		Fundași	13,58		
		Mijlocași	14,17		
		Atacanți	13,64		
3.	Capacitatea de reacție la excitanți	Auditivi, s.	Portari	0,17	0,1
			Fundași	0,16	
			Mijlocași	0,15	
			Atacanți	0,16	
	Optici, s.	Portari	0,18	0,1	
		Fundași	0,17		
		Mijlocași	0,17		
		Atacanți	0,16		
4.	Simțul ritmului	Sprint în ritm propus, s.	Portari	2,07	1,0
			Fundași	1,18	
			Mijlocași	2,02	
			Atacanți	1,14	
	Tapping test, nr. puncte în 30 s.	Portari	68,56	75	
		Fundași	71,39		
		Mijlocași	68,55		
		Atacanți	70,16		
5.	Capacitatea orientării spațiale	Alergare la mingi, s.	Portari	15,56	15,0
			Fundași	18,84	
			Mijlocași	17,35	
			Atacanți	15,67	
	Testul în pătrat, s.	Portari	12,63	10,0	
		Fundași	13,45		
		Mijlocași	12,58		
		Atacanți	12,08		
6.	Capacitatea de menținere a echilibrului	Echilibrul static „Proba Romberg”, s.	Portari	42,56	>50
			Fundași	37,84	
			Mijlocași	33,58	
			Atacanți	34,69	
	Echilibrul dinamic „Mers pe banca de gimnastică”, s.	Portari	6,12	<5	
		Fundași	8,24		
		Mijlocași	7,15		
		Atacanți	7,09		

Cu referință la celelalte posturi de joc, simțul mușchilor mâinilor nu este atât de dezvoltat, iar aceștia au înregistrat rezultate aproximativ egale ca valori variind între 2,95 și 3,44 kilograme deviere de la media indicatorului fiecărui jucător.

Adică la cele trei posturi de joc, în afară de portar, capacitatea de relaxare automata a mușchilor este una destul de dificilă și diferă foarte mult de standardul pentru proba data, care este de doar un kilogram, adică ideal ar fi atunci când sportivii ar indica un astfel de rezultat la proba data, lucru destul de bine demonstrate în Figura 2.30, unde sunt indicate rezultatele la primele trei capacități coordinative indicate în tabel.



**Fig. 2.30. Nivelul dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori pe posturi de loc (indicatorii 1-3)**

Cea de-a doua capacitate coordinativă supusă analizei a fost „Capacitatea de apreciere și relaxarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici”, exprimată prin două teste de control cum ar fi: „Pasarea mingii la țintă” și „Săritura cu întoarcere la 270°”. În primul caz sportivii urmau să paseze mingea într-un cerc la țintă la distanța de 10 metri, iar în al doilea caz aceștia urmau să îndeplinească o săritură în sus cu rotirea corpului la 270° fără control vizual.

La testul de pasare a mingii la țintă cele mai bune rezultate au fost înregistrate de către fotbaliștii de pe postul de mijlocași și atacanți, aceștia înregistrând abateri de la ținta indicată în mediu 1,75-1,96 metri, fundașii au greșit ceva mai mult (2,33 m), iar cei mai incorecți la proba dată au fost jucătorii pe postul de portar, acest lucru fiind destul de evident (4,14 m), reieșind din structura acțiunilor de joc al acestora.

Dacă e să analizăm în general evoluția jucătorilor pentru toate posturile de joc observăm că toți, fără excepție, au demonstrat un nivel destul de scăzut la acest test, lucru ce indică la nivelul destul de scăzut de reglare a parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici, unde standardul pentru acest test este de până la 0,1 metri deviere până la 1 metru.

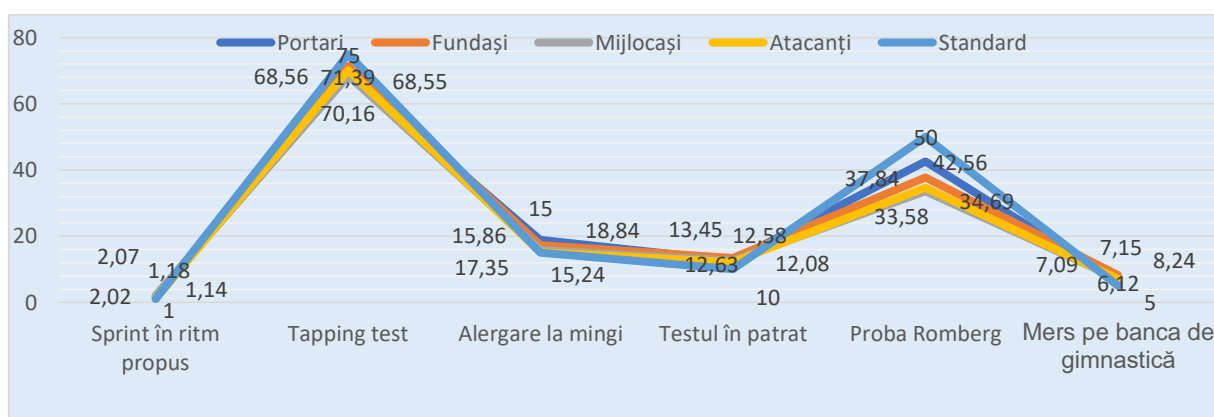
Nu diferă cu mult rezultatele pentru cel de-al doilea test pentru capacitatea data – săritura cu întoarcere la 270°. În cazul dat standardul minim de abatere este de doar 10 grade de la indicatorul propus de antrenor. Aici jucătorii de pe toate cele patru posturi de joc au înregistrat rezultate cu mult sub standardul indicat, înregistrând în mediu 12,15 – 14,17 grade abatere de la indicatorul standard.

Prin urmare și la acest indicator sportivii au un nivel destul de redus de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici, acest lucru fiind foarte solicitat în jocul de fotbal.

Cea de-a treia capacitate coordinativă supusă cercetărilor a fost capacitatea de reacție la excitanții auditivi și vizuali, aceștia la fel fiind destul de importanți în jocul de fotbal. Ca și în cazurile precedente nivelul dezvoltării, atât al capacităților de reacție la excitanții auditive, cât și a celor vizuali sunt sub standardele indicate de specialiștii din domeniu, iar sportivii în cazul dat au înregistrat rezultate destul de modeste, indiferent de postul de joc al acestora, înregistrând în mediu 0,15-0,17 secunde drept reacție la excitanții auditivi și vizuali.

Cu părere de rău, acești indicatori deseori nu sunt tratați cu cea mai mare atenție și responsabilitate chiar de antrenorii de fotbal, în mod special la nivel de juniorat, unde se formează sportivul de performanță, iar vârsta data este una foarte indicate pentru acest lucru.

Următoarele trei capacități coordinative sunt la fel de importante pentru orice jucător de fotbal, motiv pentru care am cercetat și nivelul dezvoltării acestora la fotbaliștii juniori, iar acestea fiind prezentate prin câteva teste destul de cunoscute în rândurile specialiștilor (fig. 2.31.).



**Fig. 2.31. Nivelul dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori pe posturi de loc (indicatorii 4-6)**

Astfel, capacitatea ce exprimă simțul ritmului a fost apreciată prin desfășurarea testului sprint în ritm propus de antrenor, unde sportivii urmau să parcurgă o anumită distanță într-un ritm propus din start, iar abaterile de la ritmul dat se considerau drept greșeală din partea

sportivului. Analizând rezultatele înregistrate se observă că jucătorii tuturor posturilor de joc au un nivel aproximativ egal al simțului ritmului, acesta fiind de 68,56 secunde pentru portari și mijlocași și 70-71 secunde pentru apărători și atacanți. Deși, rezultatele acestui test sunt aproximativ egale ca valori la jucătorii de pe cele patru posturi de joc, comparativ cu standardul pentru vârsta data (75), acest rezultat este unul nu atât de performant.

Următoarea capacitate coordinativă supusă cercetărilor a fost capacitatea orientării spațiale, lucru destul de important pentru orice jucător de fotbal. Sensul acestui test a fost ca jucătorii să se orienteze cât mai rapid spre obiectele indicate de antrenor, acestea fiind niște mingi medicinale marcate cu cifre, care indicau numărul de ordine al acestora, ele fiind amplasate haotic. Sensul executării acestui test era reacția jucătorului de a se deplasa spre o minge sau alta indicată de antrenor într-un timp cât mai scurt. Standardul pentru acest test este de 15 secunde, timp care n-a fost atins de nici un post dintre jucătorii cercetați.

Astfel, cel mai bun timp au înregistrat jucătorii de pe postul de portar, înregistrând timpul de 15,86 secunde, acest rezultat fiind unul previzibil, unde jucătorii de pe postul dat cel mai des sunt puși în situația de a se orienta în spațiu în funcție de situațiile de joc create. De fapt, același lucru se cere și de la celelalte posturi de joc, însă rezultatele înregistrate demonstrează faptul că fotbaliștii de pe celelalte posturi sau dovedit mai slab pregătiți la acest capitol, înregistrând medii vădit sub baremurile indicate pentru testul dat. Astfel, fundașii au înregistrat cel mai slab rezultat, acesta fiind de 18,84 secunde, ceva mai bun rezultat a fost demonstrat de jucătorii de pe posturile de atacanți (15,67) și de mijlocași, care au înregistrat 17,35 secunde de parcurgere a distanței către mingile marcate. În cazul dat chiar s-au diferențiat destul de clar nivelul dezvoltării capacităților coordinative în funcție de postul de joc al acestora.

Astfel, cel mai bun timp a fost demonstrat de către jucătorii de pe postul de portar și atacanți, aceștia fiind foarte des puși în situația de a se orienta în spații restrânse și destul de rapid. Ceva mai slabe au fost rezultatele pentru jucătorii de pe posturile de fundași și mijlocași, aceștia fiind mai puțin supuși la astfel de situații care ar fi în criză de spațiu și timp. Totuși aceste calități pot și trebuie antrenate creând diferite situații de joc unde jucătorii să aibă posibilitatea să ia decizii rapide pe un spațiu redus de teren și desigur folosind balonul, ca excitant principal în jocul de fotbal.

Capacitatea de orientare spațială a fost verificată și prin intermediul testului numit „Testul în pătrat”, unde jucătorii urmau să sară în diferite pătrate aranjate haotic, dar respectând ordinea ierarhică a cifrelor indicate pe teren sau în sală. Aici se evidențiază clar nivelul scăzut de dezvoltare a capacității de orientare în spațiu, fapt demonstrat prin rezultatele destul de slabe în comparație cu standardele pentru acest test. Astfel, standardul la acest exercițiu de control este de 10 secunde, iar fotbaliștii testați au înregistrat rezultate între 12,08 secunde de către atacanți și



12, 63 de către jucătorii de pe postul de portar. Nu cu mult diferă și rezultatele mijlocașilor și fundașilor, aceștia înregistrând respectiv 12,58 și 13,45 secunde.

Prin urmare, acest test vine să confirme rezultatele testului precedent, care la fel indică la un nivel relativ scăzut de dezvoltare a capacităților orientării spațiale a fotbaliștilor juniori.

Ultima capacitate coordinativă supusă testării a fost capacitatea de menținere a echilibrului, lucru absolut necesar fotbaliștilor de orice nivel. Această capacitate a fost testată prin intermediul a două teste tradiționale pentru domeniul sportului și nu numai, acestea fiind „Testul Romberg” și testul „Mers pe banca de gimnastică”. În primul caz s-a demonstrat nivelul dezvoltării echilibrului static, în cel de-al doilea nivelul dezvoltării echilibrului dinamic.

Analizând rezultatele primului test „Proba Romberg”, se observă un decalaj impresionant în comparație cu standardul pentru vârsta respectivă, acesta fiind de 50 secunde. Conform datelor înregistrate în Tabelul 2.6. vedem că rezultatele fotbaliștilor de pe toate posturile de joc sunt aproximativ egale, însă cu mult sub standardul pentru vârsta dată. Astfel, media rezultatului în acest caz a fost de 12,08 secunde la atacanți, acesta fiind rezultatul cel mai bun, și 13,45 secunde la fundași, acesta fiind rezultatul cel mai slab înregistrat.

De echilibrul static, ca și cel dinamic, se face responsabil aparatul vestibular, care la vârsta junioratului poate fi ușor antrenat prin aplicarea diferitor mijloace preluate din jocul de fotbal și nu numai.

Analizând nivelul dezvoltării echilibrului dinamic prin aplicarea testului „Mers pe banca de gimnastică”, aceasta fiind întoarsă cu stîngă în sus, fotbaliștii urmau să străbată distanța dată într-un timp cât mai scurt fără să cadă după bancă. Ca și în cazul precedent, sportivii de pe toate posturile de joc au fost sub standardul pentru proba dată, acesta fiind de doar 5 secunde. Aici nu s-au evidențiat jucătorii de pe un post sau altul de joc, aceștia demonstrând rezultate destul de strânse între ele ca valori, însă mai mici decât standardul pentru această probă. Așa spre exemplu, mediile pentru proba dată au variat între 6,12 secunde pentru jucătorii de pe postul de portari și 8,24 secunde pentru jucătorii de pe postul de fundași.

Drept concluzie pentru testul dat e că atât echilibrul static, cât și cel dinamic sunt la un nivel destul de scăzut în comparație cu cerințele specialiștilor din domeniu. Tot odată, marea majoritate a specialiștilor consideră că această capacitate poate fi destul de lejer dezvoltată, în deosebi la vârsta junioratului, dat fiind faptul că specialiștii în acest caz dispun de multiple mijloace destul de eficiente și variate ale jocului de fotbal.

Analizând rezultatele nivelului pregătirii motrice și dezvoltării capacităților coordinative, acestea fiind analizate separat, observăm că nivelul pregătirii motrice este unul relativ bun și se înscrie perfect în baremurile prevăzute pentru vârsta junioratului, iar o pregătire mai eficientă poate spori acest nivel și aducându-l până la standardele naționale. În același timp, rezultatele

înregistrate arată clar că nivelul dezvoltării capacităților coordinative lasă mult de dorit, fiind unul destul de slab. Acest lucru poate fi lămurit prin faptul că specialiștii din domeniul fotbalului deseori se limitează doar la componentele ce țin de pregătirea fizică, tehnică și tactică a jucătorilor și foarte puțin, sau deloc, nu tratează problema dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori.

Aceasta rămâne una dintre problemele majore în pregătirea rezervelor de fotbal pe plan național și nu numai, rezolvarea căreia va contribui la sporirea nivelului pregătirii sportive a fotbaliștilor, în cazul dat la nivel de juniorat..

## **2.5. Concluzii la capitolul 2**

Analizând rezultatele experimentului constatativ cu fotbaliștii juniori la nivel de juniori pe plan național, au fost formulate următoarele concluzii particulare:

- Cercetările efectuate au demonstrat că nivelul pregătirii sportive al juniorilor de 12-13 ani din România este unul mediu-slab în comparație cu cerințele federației de profil la vârsta respectivă.
- Numărul și calitatea îndeplinirii elementelor și procedeele tehnice de joc este unul destul de limitat și cere noi intervenții pentru optimizarea acestora.
- Apreciind nivelul pregătirii motrice al fotbaliștilor juniori pe plan național s-a constatat că acesta în mare parte este sub baremurile Federației Române de Fotbal, în special al capacităților coordinative, care sunt absolut necesare în jocul de fotbal la orice nivel.
- S-a constatat că fiecare post de joc are specificul său și cere un șir de aptitudini în funcție de conținutul acestuia, lucru de care antrenorii trebuie să țină cont în procesul de instruire al fotbaliștilor, iar cel mai indicat ar fi să se înceapă cu vârsta junioratului.
- Pornind de la faptul că fiecare post de joc are structura și conținutul său specific, specialiștii vor folosi în procesul de instruire al fotbaliștilor juniori complexe de mijloace specifice pentru fiecare post sub diferite forme, fie exerciții concrete, fie jocuri dinamice cu elemente din fotbal.
- Pentru optimizarea pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori este necesar să lucreze diferențiat cu jucătorii de pe posturi de joc, în cazul dat având la bază un program de dezvoltare al capacităților coordinative specifice fiecărui post de joc.

### **3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI DEZVOLTĂRII ÎNDEMÂNĂRII LA FOTBALIȘTII JUNIORI ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC**

#### **3.1. Programul experimental de pregătire diferențiată a fotbaliștilor juniori în funcție de specificul postului de joc**

Antrenamentul sportiv, în orice probă sportivă, reprezintă un proces complex, care se desfășoară sistematic și are drept scop adaptarea organismului sportivilor la diferite eforturi fizice și psihice, fie în procesul de antrenament, fie în cadrul competițiilor sportive.

Totodată, antrenamentul sportiv tradițional deseori nu mai aduce rezultatele scontate de antrenori, fapt ce impune căutarea altor căi de optimizare a acestui proces. În cazul dat se propune pregătirea diferențiată a fotbaliștilor de 12-13 ani prin dezvoltarea îndemânării (capacităților coordinative) în funcție de postul de joc al acestora.

Vorbind despre pregătirea sportivă la orice nivel, neapărat ne vom referi și la particularitățile pregătirii motrice, indiferent de vârsta și nivelul pregătirii sportive al acestora. Practicile mai multor specialiști din domeniul fotbalului au demonstrat în mod experimental, că capacitatea de menținere a unui nivel înalt de pregătire sportivă depinde în mare măsură de nivelul de dezvoltare a calităților motrice. Reieșind din particularitățile vârstei de 12-13 ani, este absolut posibil și necesar dezvoltarea eficientă a calităților motrice de bază cum ar fi: forța, viteza, rezistența, îndemânarea, suplețea, viteza forța în regim de forță și altele.

Pregătirea fizică a fotbaliștilor juniori de 12-13 ani este una destul de complexă reieșind din mai multe considerente, atât de ordin fiziologic, cât și de particularitățile de vârstă ale acestora. Pentru jucătorii începători se acordă suficientă atenție dezvoltării calităților motrice de bază, atât prin intermediul exercițiilor tradiționale, cât și prin aplicarea exercițiilor cu mingea, îndeplinind diferite elemente și procedee tehnice din jocul de fotbal.

Pe lângă cele cinci calități motrice de bază cum sunt forța, viteza, rezistența, îndemânarea și suplețea, mai există un șir de calități motrice combinate. Aici ne referim la combinațiile dintre diferite calități în funcție de activitățile motrice pe care le îndeplinește sportivul. E de menționat faptul, că în cadrul activităților sportive niciodată o calitate motrice sau alta nu se manifestă doar ca fiind una separată. Spre exemplu, în timpul alergării de viteză sportivul va avea nevoie și de alte calități motrice cum ar fi forța, suplețea, îndemânarea și altele.

Calitățile motrice sunt analizate separat, fiecare calitate motrice în parte, reieșind doar din necesitatea de a fi înțeles mecanismul acestora, fie cel pedagogic, fie cel fiziologic. De fapt, în practica sportivă inclusiv și în jocul de fotbal, calitățile motrice în mare parte se întâlnesc sub

diferite forme combinate cum ar fi: forța în regim de viteză, forța în regim de rezistență viteza în regim de îndemânare, viteza în regim de îndemânare și multe altele.

Perioada de referință 12-13 ani este una unde, conform datelor literaturii de specialitate, marea majoritate a calităților motrice se înscriu în perioadele senzitive de dezvoltare a acestora, adică, în perioadele cele mai favorabile de dezvoltare a acestora, atât din punct de vedere fiziologic, cât și din punct de vedere pedagogic.

Totuși, în activitatea sportivă și nu numai, mai există o calitate motrice, fără de care este imposibil să ne imaginăm jocul unui fotbalist, aceasta fiind numită *îndemânarea*.

Îndemânarea în fotbal determină manevrabilitatea unui fotbalist pe terenul de fotbal, capacitatea de a duce lupta într-un duel sau altul și de a ieși din ele învingător. Îndemânarea este o calitate motrice foarte complexă, iar despre esența și necesitatea dezvoltării acesteia în jocul de fotbal, vom descrie în conținutul acestui program.

Tot la această vârstă este absolut necesar să se pună baza tehnicii jocului, unde deprinderile motrice se transformă treptat în priceperi motrice, fiind niște mișcări mult mai sigure și stabile. Marea parte a specialiștilor la vârsta respectivă pun accentul pe doi factorii de bază ale antrenamentului sportiv, aceștia fiind pregătirea motrice și pregătirea tehnică. Nu este de neglijat nici compartimentul tactic, cel teoretic și pregătirea prin joc, care de fapt sunt obligatorii la toate etapele de pregătire.

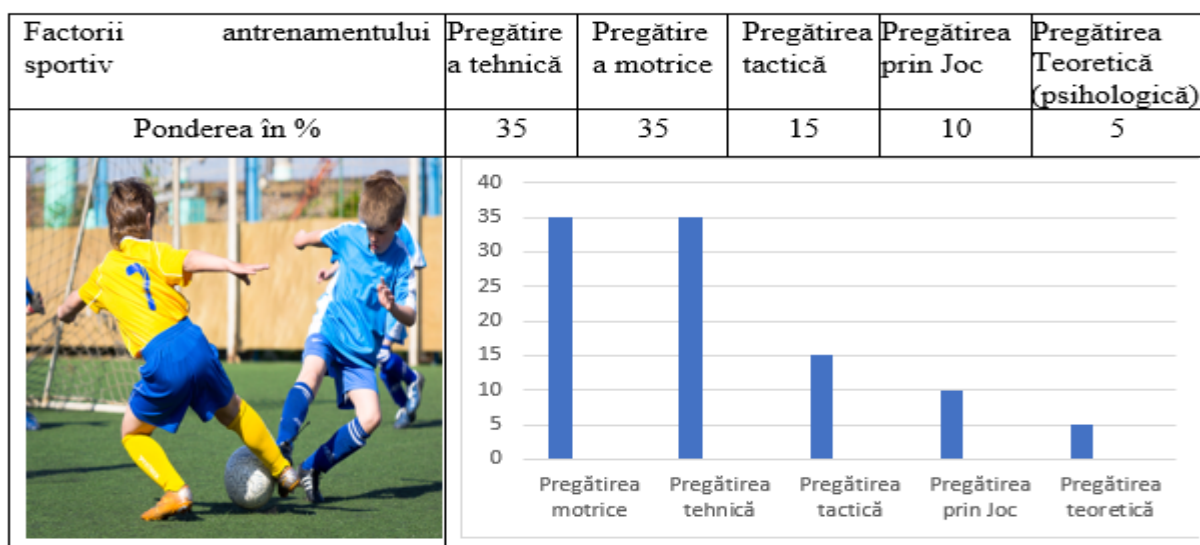
### **Planificarea antrenamentului sportiv al fotbaliștilor juniori de 12-13 ani**

Reieșind din cele menționate mai sus, în programul dat conținutul antrenamentului sportiv a fost repartizat conform propunerilor specialiștilor din domeniul fotbalului pentru copii și juniori, reieșind din numărul de patru antrenamente pe săptămână a câte 1,5 ore durata unui antrenament, adică în mediu șase ore pe săptămână. Astfel, numărul anual de ore îl constituie 264 de ore, aici fiind incluse și jocurile de verificare și cele oficiale (Tabelele 3.1 și 3.2).

**Tabelul 3.1. Repartizarea anuală a orelor de antrenament pe tipuri de pregătire sportivă a fotbaliștilor de 12-13 ani**

<b>Nr. crt.</b>	<b>Tipurile de pregătire</b>	<b>Numărul de ore</b>
1.	Pregătirea teoretică	14
2.	Pregătirea fizică generală	44
3.	Pregătirea fizică specifică (Capacități coordinative)	46
4.	Pregătirea tehnică	90
5.	Pregătirea tactică	32
6.	Pregătirea prin joc și competițională	30
7.	Testări ai nivelului de pregătire sportivă	8
8.	Activități de refacere	Conform planului
9.	Numărul săptămânal de ore	<b>6</b>
	<b>Total ore</b>	<b>264</b>

**Tabelul 3.2. Ponderea factorilor antrenamentului sportiv în pregătirea fotbalistilor de 12-13 ani**



Dacă e să analizăm conținutul Tabelelor 3.1 și 3.2 se observă clar o pondere mai sporită a celor doi factori de bază ai antrenamentului sportiv, aceștia fiind pregătirea motrice și pregătirea tehnică, care împreună le revin circa 70% din numărul total de ore prevăzut pentru un macrociclu anual de pregătire sportivă, adică câte 35% pentru fiecare factor al antrenamentului sportiv amintit mai sus. Astfel, din 264 de ore pentru un an de pregătire sportivă compartimentului pregătirii motrice îi revine 90 de ore, la fel ca și compartimentului pregătirii tehnice, căruia la fel îi revin același număr de ore – 90.

Pentru pregătirea tactică la vârsta respectivă au fost preconizate 32 ore, care constituie aproximativ 15% din numărul total de ore anuale. Este evident, ca la vârsta respectivă fotbalistii însușesc cele mai elementare acțiuni tactice individuale, în grup și colective. Este necesar ca aceste acțiuni să fie însușite cât mai calitativ, dat fiind faptul că fotbalistii la vârsta dată deja sunt încadrați în diferite competiții oficiale și nu numai, iar acest lucru îi obligă să se orienteze din punct de vedere al tacticii elementare de joc al unei echipe.

Circa 10%, adică 30 ore, au fost preconizate pentru pregătirea prin joc, fie acestea erau efectuate în cadrul jocurilor oficiale, fie în cadrul jocurilor de verificare, care preponderent se organizau în zilele de sâmbătă sau duminică, conform planurilor de pregătire al acestora. Aici trebuie să menționăm faptul că ponderea pregătirii prin joc este una mai mare, dat fiind faptul că fotbalistii aplică pregătirea prin joc atât la compartimentul pregătire motrice, cât și la cel ce ține de pregătirea tehnică, unde sunt aplicate în proporții destul de mari jocurile dinamice cu diferite sarcini conform planului de pregătire sportivă.

Doar 5%, ceea ce constituie 14 ore de pregătire, o constituie pregătirea teoretică, unde de fapt este inclusă și pregătirea psihologică a tinerilor fotbalisti. Vorbind despre pregătirea teoretică aici fotbalistii juniori de 12-13 ani trebuie să cunoască lucruri elementare ce țin de

bazele antrenamentului sportiv, cele mai elementare cunoștința la compartimentele pregătire tehnică, fizică și tactică. Tot în cadrul acestui compartiment fotbaliștii urmează să facă cunoștință cu cele mai elementare reguli ale jocului de fotbal, reieșind din simplul motiv că aceștia sunt deja încadrați în competiții oficiale de diferit nivel, iar acest lucru îi obligă să cunoască regulile de bază ale jocului de fotbal.

Numărul total pentru un an de pregătire la vârsta respectivă a fost de 264 de ore, adică câte 3-4 antrenamente pe săptămână. Toate orele au fost repartizate pentru un an de pregătire în funcție de vârsta, nivelul de pregătire și condițiile materiale ale școlii specializate. După cum s-a menționat mai sus acestea au fost divizate în două tipuri mari de pregătire acestea fiind pregătirea teoretică și pregătirea practică. Conform tabelelor de mai sus ponderea orelor repartizate este una neuniformă, iar cea mai mare parte a fost acordată evident pregătirii practice, la care au fost alocate în total 250 de ore. Compartimentului „Pregătirea teoretică” ia revenit un volum de 14 ore, ceea ce constituie doar 5% din numărul total de ore pentru un an calendaristic.

Evident, că în procesul de instruire antrenorul trebuie să cunoască nivelul pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori după anumite perioade de timp. Aici este vorba de verificarea nivelului pregătirii motrice și tehnico-tactice al sportivilor, pentru a avea o informație veridică despre starea acestora. Reieșind din rezultatele înregistrate antrenorul poate interveni cu unele optimizări în planurile de pregătire la un compartiment sau altul.

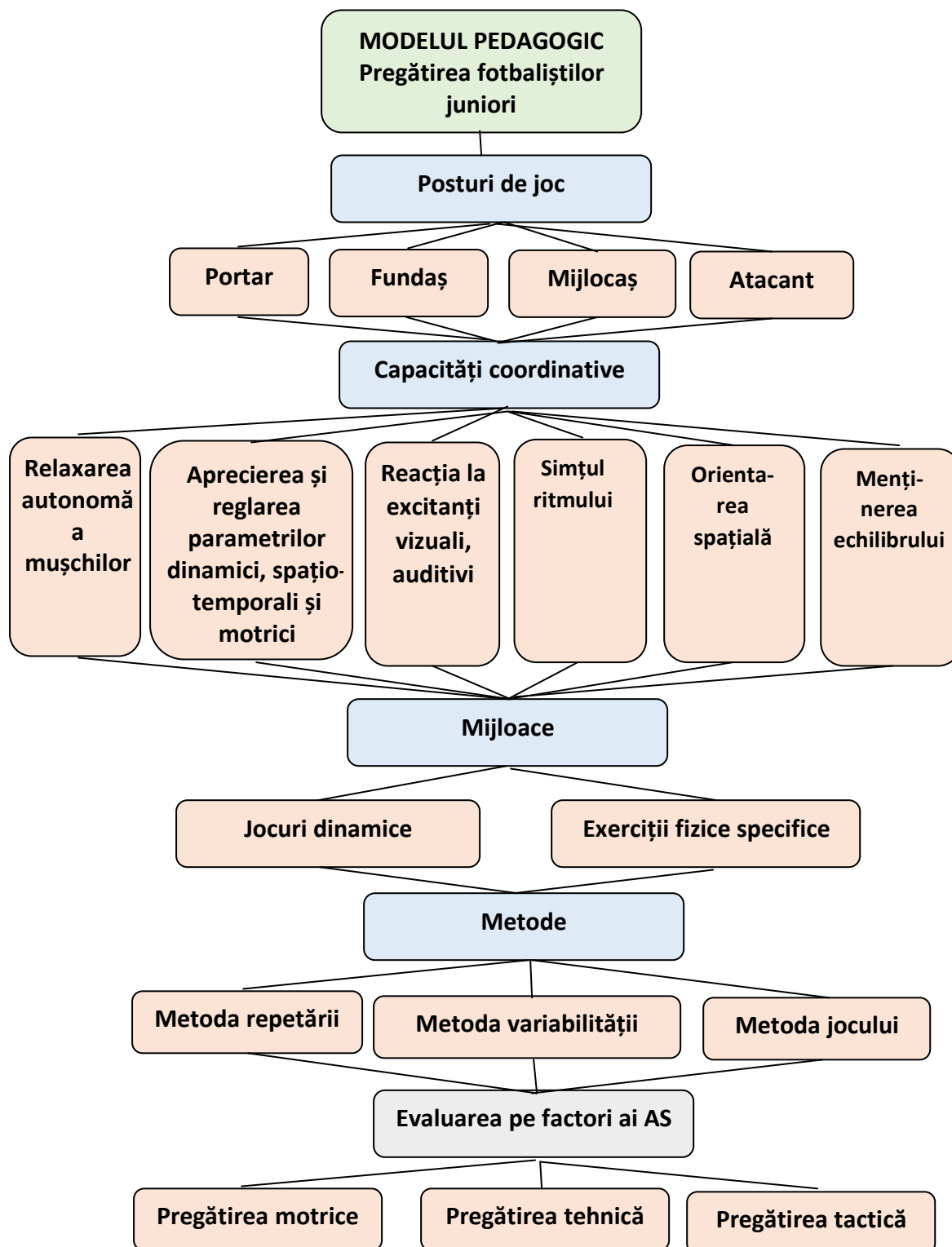
În programul dat n-a fost indicat numărul de ore prevăzut pentru refacerea fotbaliștilor juniori, iar acest lucru se va îndeplini în funcție de rezultatele înregistrate la testările privind aprecierea nivelului motric al acestora. Pentru astfel de activități antrenorul va realiza un program separat, care va fi aplicat cu fotbaliștii juniori, reieșind din condițiile materiale ale unității de învățământ, în cazul când aceasta dispune de săli specializate, de bazin de natație, saună și altele.

În paralel cu aceste activități, periodic se vor organiza și câte un control medical, care v-a aprecia starea sănătății sportivilor, dat fiind faptul că la vârsta junioratului în organismul copiilor au loc un șir de schimbări de ordin anatomic și fiziologic, de care antrenorul va ține cont pe parcursul pregătirii sportive a fotbaliștilor cu vârsta respectivă.

În urma prezentării conținutului programului experimental a fost elaborat un Model pedagogic privind pregătirea fotbaliștilor juniori prin dezvoltarea capacităților coordinative în funcție de postul de joc al fotbaliștilor (Fig. 3.1.).

Modelul dat se axează pe câteva compartimente generale, care stau la baza pregătirii fotbaliștilor juniori prin dezvoltarea capacităților coordinative în funcție de postul de joc. În primul rând s-au evidențiat cele patru posturi de joc, care de fapt sunt descrise în mai multe surse bibliografice, acestea fiind cele de portar, fundași, mijlocaș și apărător.

Pentru început s-au apreciat capacitățile coordinative care urmau a fi dezvoltate la fotbaliiștii juniori, acesta reprezentând o clasificare expusă de mai mulți specialiști în diferite publicații, iar noi a aplicat clasificare lui V. Platonov [155, p.301].



**Fig. 3.1. Model pedagogic de dezvoltare a capacităților coordinative în funcție de postul de joc al fotbaliștilor juniori**

Evident că pentru dezvoltarea capacităților coordinative s-au aplicat un șir de mijloace specifice, acestea fiind selectate din mai multe surse, atât ale specialiștilor autohtoni, cât și a celor străini.

Următorul compartiment al modelului experimental a fost cel ce reprezintă metodele de instruire, acestea fiind unele specifice jocului de fotbal exprimate în trei grupuri mai, care destul de frecvent se folosesc în jocul de fotbal. Aici ne referim la metoda repetării, metoda variabilității și cea mai des aplicată metodă la vârsta respectivă – metoda jocului.

Ca și orice program, sau orice model în cele din urmă v-a cuprinde și un șir de norme și exerciții de verificare a nivelului pregătirii sportive a fotbaliștilor. În cazul nostru ne-am axat pe verificarea nivelului pregătirii fotbaliștilor pe cei trei factori ai antrenamentului sportiv cum ar fi: pregătirea tehnică, pregătirea motrice și pregătirea tactică. Pregătirea teoretică și cea psihologică la acest nivel de pregătire nu ocupă prea mult volum în procesul de instruire al sportivilor la nivel de juniorat și o verificare a nivelului însușirii acestui compartiment nu va fi necesară.

Oricum, modelul dat nu este unul definitiv, acesta poate fi optimizat, completat cu alte compartimente în funcție de efectivul de sportivi, etapa de pregătire, nivelul pregătirii sportive al acestora și altele.

Modelul dat, cași întreg programul de pregătire, care este descris în detalii la Anexa 2 a lucrării au fost aplicate în practică cu fotbaliștii de 12-13 ani pe perioada unui an calendaristic, în cadrul unui experiment pedagogic, iar rezultatele acestuia sunt prezentate în subcapitolele ce urmează.

### **3.2. Analiza indicilor motrici al fotbaliștilor juniori participanți la experiment în funcție de postul de joc**

Pregătirea fizică (motrice) este unul dintre factorii de bază în pregătirea oricărui sportiv, în orice probă de sport, inclusiv și în jocul de fotbal. Cu atât mai mult, în cazul cercetărilor noastre acest compartiment este destul de actual, dat fiind faptul că o bună parte din calitățile motrice tocmai se înscriu în perioadele senzitive de dezvoltare a acestora, adică perioade în care acestea pot și trebuie dezvoltate sistemic și cu un scop bine determinat. Spre exemplu, calitățile de forță și rezistență sunt tocmai indicate pentru a fi dezvoltate cel mai bine la vârsta junioratului. Celelalte calități motrice la fel pot fi dezvoltate cu succes la vârsta dată, iar drept indicatori de performanță pot servi standardele indicate în cercetările efectuate de specialiștii de profil din România și din alte țări cu tradiții fotbalistice.

Pentru a aprecia nivelul pregătirii motriceal fotbaliștilor juniori în perioada desfășurării experimentului pedagogic, s-a analizat evoluția mai multor parametri, la început și sfârșit de experiment, atât în grupa experimentală, cât și în cea martor.



Probele supuse cercetărilor au fost aceleași ca și în cazul cercetărilor constatative, acestea fiind preluate din actele normative ale Federației de Fotbal din România, unde sunt reprezentate toate calitățile motrice necesare în jocul de fotbal la vârsta de 12-13 ani.

În plus la aceasta, toate rezultatele înregistrate au fost comparate atât la nivel de echipă, cât și diferențiat pe posturi de joc, unde au fost scoase în evidență anumite carențe ce țin de nivelul suficient sau insuficient de dezvoltare a unor, sau altor calități motrice, reieșind din structura și conținutul specific al posturilor de joc.

Pentru început vom analiza rezultatele înregistrate de întreaga echipă (Tabelul 3.3), fără a se ține cont de posturile de joc, fapt ce ne va permite aprecierea nivelului pregătirii motrice a fotbaliștilor juniori în urma desfășurării experimentului pedagogic cu durata de un an de zile.

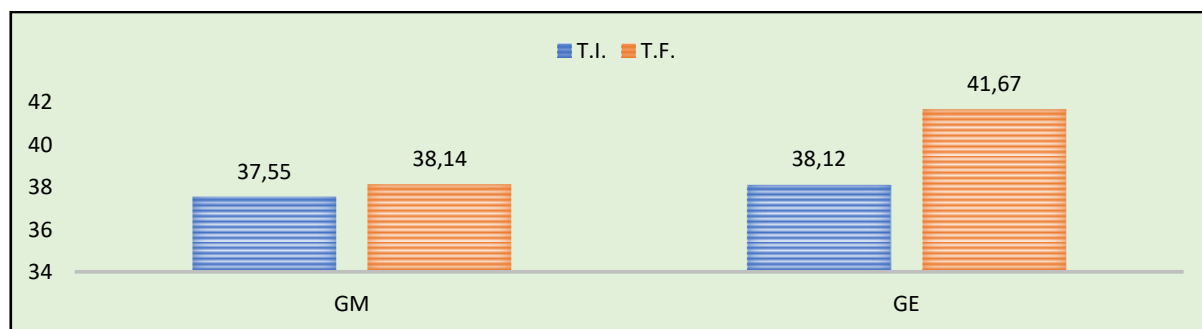
**Tabelul 3.3. Dinamica indicilor motrici al fotbaliștilor juniori la nivel de echipă**

Nr. crt.	PROBELE MOTRICE	T.I. $\bar{X}_1 \pm m_1$		T.F. $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	Flexii ale trunchiului, nr. rep.	GM	37,55 $\pm$ 1,17	38,14 $\pm$ 1,23	0,36	P>0,05
		GE	38,12 $\pm$ 1,28	41,67 $\pm$ 1,31	2,59	P<0,05
		t=0,79; P>0,05		t=1,96; P<0,05		
2.	Săritura în lungime de pe loc, cm	GM	1,73 $\pm$ 0,09	1,85 $\pm$ 0,05	1,20	P>0,05
		GE	1,74 $\pm$ 0,11	1,93 $\pm$ 0,07	2,71	P<0,01
		t=0,07; P>0,05		t=0,09; P>0,05		
3.	Tracțiuni în brațe, nr. rep.	GM	7,23 $\pm$ 0,21	7,68 $\pm$ 0,24	1,45	P>0,05
		GE	7,11 $\pm$ 0,27	7,73 $\pm$ 0,25	1,63	P>0,05
		t=0,35; P>0,05		t=0,13; P>0,05		
4.	Naveta 4x100m, min, s.	GM	9,42 $\pm$ 0,24	9,23 $\pm$ 0,21	0,58	P>0,05
		GE	9,38 $\pm$ 0,27	8,47 $\pm$ 0,28	2,33	P<0,05
		t=0,11; P>0,05		t=2,17; P<0,01		
5.	Alergare 2000 m, min., s.	GM	7,14 $\pm$ 0,22	7,03 $\pm$ 0, 21	0,38	P>0,05
		GE	7,23 $\pm$ 0,28	6,12 $\pm$ 0,27	2,78	P<0,05
		t=0,26; P>0,05		t=2,68; P<0,05		
6.	Alergare 30m, s.	GM	4,17 $\pm$ 0,07	4,22 $\pm$ 0,06	0,56	P>0,05
		GE	4,27 $\pm$ 0,08	4,04 $\pm$ 0,07	2,09	P>0,05
		t=0,91; P>0,05		t=2,01; P>0,05		

Notă: n=24      P - 0,05    0,01    0,001  
 f= 17      t = 2,110    2,898    3,965      r - 0,544  
 f= 34      t = 2,032    2,728    3,601

Dacă e să analizăm primul indicator, care reprezintă nivelul dezvoltării forței abdominale al fotbaliștilor (Figura 3.2) observăm că la testarea inițială ambele echipe au înregistrat o medie foarte apropiată în ambele grupe participante la experiment, grupa experimentală și grupa martor. Astfel, grupa experimentală a avut o medie de 38,12 ridicări de trunchi, iar grupa martor – 37,55 repetări. Calculele statistice au demonstrat că între cele două rezultate nu există o diferență semnificativă din punct de vedere statistic (P>0,05), fapt ce demonstrează că la acest

parametru grupele au fost omogene ca nivel de dezvoltare a forței abdominale. La sfârșitul experimentului ambele grupe și-au sporit nivelul dezvoltării forței abdominale, unde grupa experimentală a înregistrat o medie de 41,67 repetări, iar grupa martor – 38,14 repetări.

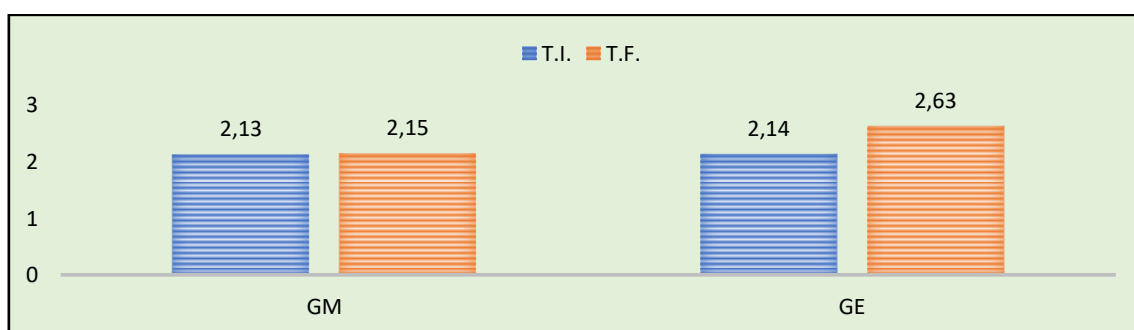


**Fig. 3.2. Indicii dezvoltării forței abdominale (ridicarea trunchiului)**

Comparând cele două rezultate finale ale celor două grupe participante la experimentul pedagogic, observăm că diferența dintre acestea este una semnificativă ( $P < 0,05$ ), fapt demonstrat prin calculele statistice.

Rezultatele înregistrate demonstrează faptul că programul experimental implementat în grupa experimentală, a avut un impact pozitiv la capitolul dezvoltarea forței abdominale a fotbalistilor juniori supuși cercetărilor. E de menționat faptul că forța este o calitate motrice, care tocmai se înscrie în perioada cea mai favorabilă de dezvoltare a acesteia, adică se înscrie perfect în perioadele critice de dezvoltare, de care trebuie să profite orice antrenor în orice probă sportivă.

Următoarea calitate motrice supusă analizei pedagogice a fost cea de forță în regim de viteză reprezentată prin testul „Săritura în lungime de pe loc” (Figura 3.3).



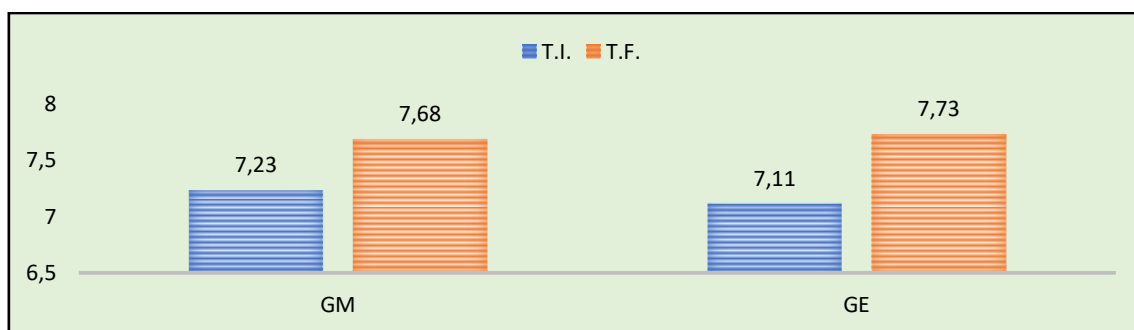
**Fig. 3.3. Indicii dezvoltării forței în regim de viteză (săritura în lungime de pe loc)**

Analizând rezultatele testării inițiale, ambele grupe au demonstrat valori aproximativ egale, înregistrând medii de 1,73 metri în grupa martor și 1,74 cm în grupa experimentală. Evident că diferența rezultatelor înregistrate de cele două grupe este una nesemnificativă din

punct de vedere statistic ( $P > 0,05$ ). La sfârșitul experimentului pedagogic de bază se observă o creștere relativ mare în ambele grupe, însă cu mult mai evidențiată este în cazul fotbaliștilor din grupa experimentală, care au înregistrat o medie de 1,93 cm, față de 1,85 metri în grupa martor. Calculele statistice au demonstrat o creștere semnificativă a rezultatelor fotbaliștilor din grupa experimentală ( $P < 0,05$ ).

Drept concluzie la analiza rezultatelor probei de forță-viteză putem conchide că ca și în cazul precedent, forța în regim de viteză, care este una absolut necesară fotbaliștilor de orice nivel, a sporit esențial la fotbaliștii juniori din grupa experimentală după aplicarea programului experimental. Adică exercițiile de forță-viteză sunt indicate la vârsta respectivă fiind aplicate sub formă de jocuri sau exerciții specifice jocului de fotbal.

Cea de-a treia probă motrice supusă cercetărilor în perioada experimentului formativ a fost cea de tragere la bara fixă (Figura 3.4), probă ce demonstrează nivelul dezvoltării forței brațelor. Deși, această calitate motrice mai puțin se răsfrânge asupra fotbaliștilor, aceasta a avut o tendință echivalentă cu cele două probe cercetare și analizate mai sus.



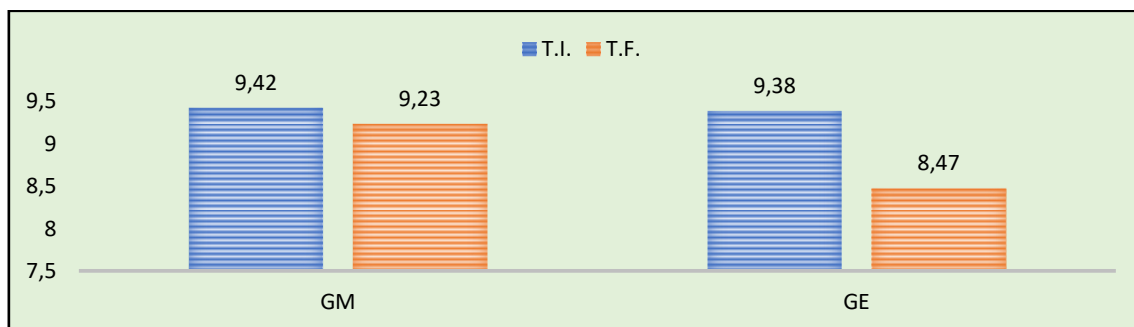
**Fig. 3.4. Indicii dezvoltării forței brațelor (tragerea la bară)**

Examinând rezultatele testării inițiale se observă clar o omogenitate a acestora, unde sportivii celor două grupe au înregistrat valori aproximativ egale. Astfel, media grupei experimentale la testarea inițială a fost de 7,68 tracțiuni, iar la grupa martor – 7,23 tracțiuni, iar diferența dintre acestea a fost una ne semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

La finalul experimentului formativ, aceste rezultate s-au îmbunătățit, însă creșterea acestora a fost una naturală, înregistrându-se o creștere în mediu cu 1 – 1,5 ridicări la bara fixă. Astfel, grupa experimentală a înregistrat o medie de 7,73 ridicări, iar grupa martor – 7,68, iar diferențele sunt semnificative doar în grupa experimentală ( $P < 0,05$ ).

Prin urmare, chiar dacă forța brațelor nu este cea mai indicată calitate pentru jucătorii de fotbal, aceasta poate fi îmbunătățită prin aplicarea diferitor exerciții cu caracter de forță în diferite regimuri, lucru demonstrat în cercetările date.

Una dintre calitățile motrice cele mai importante în jocul de fotbal este viteza specifică, în cercetarea dată fiind examinată prin prisma testului alergarea de navetă 4x100 metri (Figura 3.5).



**Fig. 3.5. Indicii dezvoltării vitezei specifice (naveta 4x100m)**

În cazul dat, se păstrează aceeași tendință unde la testarea inițială sportivii au înregistrat rezultate practic egale ca valori, fapt ce ne confirmă încă odată despre omogenitatea echipelor incluse în experiment. Astfel, la testarea inițială grupa martor a avut o medie de 9,42 secunde, iar grupa experimentală – 9,38 secunde, iar calculele statistice au confirmat încă odată diferența ne semnificativă între acestea ( $P < 0,05$ ).

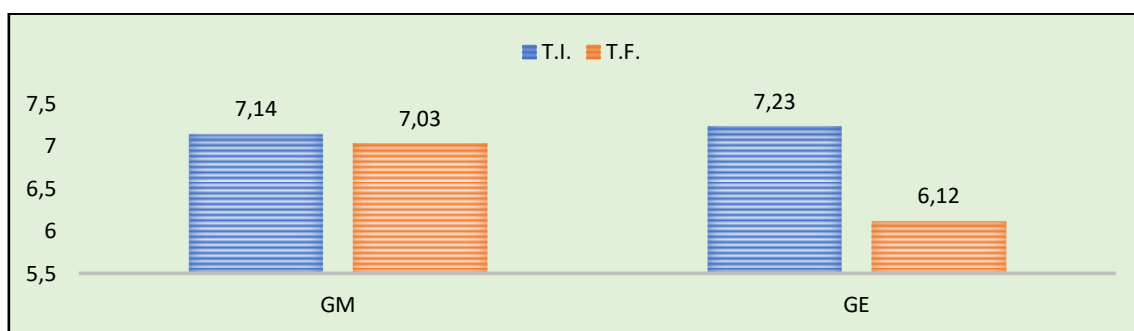
La finele experimentului formativ ambele echipe și-au îmbunătățit parametrii dați, dat fiind faptul că această calitate motrice este una destul de importantă în jocul de fotbal la toate nivelele. Programul experimental implementat a reușit să vină cu îmbunătățiri vădite pentru sportivii din grupa experimentală, care la sfârșitul experimentului formativ și-au îmbunătățit acest indicator înregistrând valori medii de 8,47 secunde, rezultat mai bun cu aproximativ 0,9 secunde, aceasta fiind o diferență semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ). Grupa martor și-a îmbunătățit rezultatele la sfârșitul experimentului formativ cu aproximativ 0,2 secunde, rezultat care a demonstrat o diferență ne semnificativă față de media la începutul experimentului pedagogic.

Prin urmare, chiar dacă ambele echipe au înregistrat o a rezultatelor la sfârșitul experimentului pedagogic, programul experimental în grupa supusă cercetărilor a facilitat destul de mult dezvoltarea acestei calități, fiind dezvoltată în mod direcționat prin introducerea în programul respectiv a complexelor de exerciții specifice cu și fără mingea, prioritar sub formă de joc.

Următoarea probă de control vine să demonstreze eficiența dezvoltării rezistenței fotbalistilor juniori încadrați în experimentul formativ (Figura 3.6).

Rezistența a fost și rămâne una dintre calitățile motrice de bază în probele de jocuri sportive, în mod special în jocul de fotbal. Pentru aceasta specialiștii vin cu diferite soluții pentru soluționarea acestei probleme, motiv pentru care programul experimental implementat a avut ca

conținut multiple exerciții cu caracter de rezistență fapt ce a îmbunătățit esențial nivelul dezvoltării rezistenței fotbaliștilor încadrați în experimentul formativ.

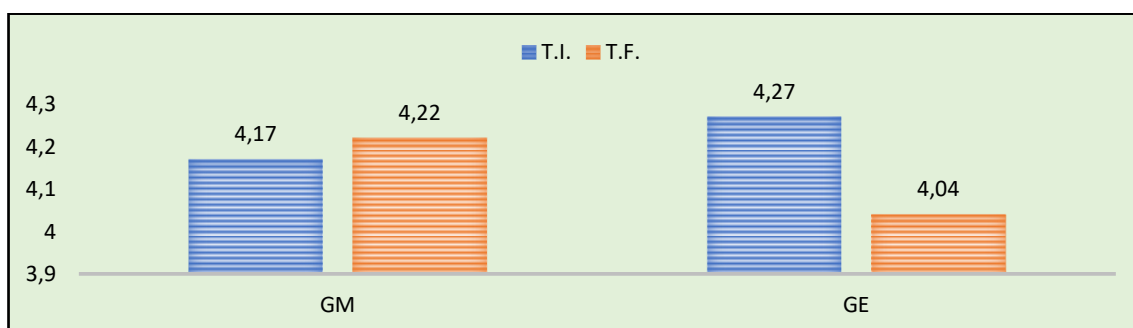


**Fig. 3.6. Indicii dezvoltării rezistenței (alergarea 2000m)**

Conform datelor prezentate în Tabelul 3.3 la testarea inițială sportivii aveau aproximativ același nivel de dezvoltare a rezistenței înregistrând în mediul grupă martor un rezultat egal cu 7,14 secunde, iar grupa experimentală – 7,23 secunde, această diferență fiind una ne semnificativă din punct de vedere statistic ( $P > 0,05$ ). La sfârșitul experimentului formativ grupa experimentală și-a îmbunătățit acest indicator înregistrând un rezultat egal cu 6,12 secunde, față de 7,03 secunde în grupa martor. Ca și în marea parte a cazurilor precedente această diferență a fost una semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Astfel, rezistența este calitatea motrice care poate și trebuie dezvoltată, în mod special la vârsta junioratului, dat fiind faptul că la vârsta dată există toate oportunitățile pentru a fi îmbunătățită.

Cea de-a șasea probă de control a fost una ce demonstrează nivelul dezvoltării vitezei în jocul de fotbal, de altfel, viteza reprezintă una dintre cele mai importante calități motrice în jocul de fotbal (Figura 3.7).



**Fig. 3.7. Indicii dezvoltării vitezei (alergarea 30m)**

Viteza propriu zisă, ca și alte calități motrice, este o calitate predispusă în mare parte genetic, însă poate și trebuie dezvoltată, în special la nivelul de juniorat. În același timp, această calitate este una destul de conservativă și chiar dacă poate fi dezvoltată, aceasta se dezvoltă în proporții relativ mici. Acest lucru a fost demonstrat și în cadrul experimentului formativ

desfășurat cu fotbaliștii juniori de 12-13 ani, unde au fost folosite pe scară largă diferite complexe de exerciții, în mod special pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor în funcție de postul de joc, folosind exerciții cu o pondere sporită a exercițiilor la viteză fie sub formă de exerciții speciale cu mingea, fie sub formă de jocuri.

Dacă e să analizăm rezultatele înregistrate în acest sens se observă o egalitate clară a rezultatelor în ambele grupe la testarea inițială, grupa martor înregistrând o medie de 4,17 secunde iar grupa experimentală – 4,27 secunde și o diferență clară la final de experiment, unde grupa martor a înregistrat o medie de 4,22 secunde, iar grupa experimentală- 4,04 secunde. Chiar dacă la prima vedere diferența dintre rezultatele ambelor grupe la final de experiment nu este una vizibilă, calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Analizând rezultatele pregătirii motrice a întregii echipe se observă clar o tendință de îmbunătățire a rezultatelor în acest sens, lucru ce indică la eficiența implementării programului experimental destinat dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor juniori. Deci dezvoltând capacitățile coordinative se va obține un transfer pozitiv asupra dezvoltării celorlalte calități motrice, acest lucru fiind demonstrat în cadrul experimentului formativ desfășurat cu fotbaliștii juniori.

În continuare vom analiza nivelul dezvoltării calităților motrice în cadrul experimentului formativ pentru fiecare post de joc în parte, pentru a aprecia eficiența pregătirii motrice al fotbaliștilor juniori pe fiecare post de joc în parte în cadrul experimentului formativ.

Pentru început v-om analiza calitatea motrice ce ține de forța abdominală, care-i reprezentată prin testul „flexii ale trunchiului” din poziția culcat (Tabelul 3.4, Figura 3.8).

**Tabelul 3.4. Rezultatele testului „Flexii ale trunchiului” pe posturi de joc, nr. rep.**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $X_1 \pm m_1$	T.F. $X_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	39,34 $\pm$ 1,23	41,52 $\pm$ 1,32	1,28	>0,05
		GE	40,28 $\pm$ 1,34	45,43 $\pm$ 1,44	2,61	<0,05
			t=0,52; P>0,05	t=1,99; P >0,05		
2.	Fundași	GM	38,54 $\pm$ 1,33	40,22 $\pm$ 1,47	0,85	>0,05
		GE	39,26 $\pm$ 1,41	44,27 $\pm$ 1,32	2,59	<0,05
			t=0,40; P>0,05	t=2,04; P>0,05		
3.	Mijlocași	GM	36,88 $\pm$ 1,45	38,31 $\pm$ 1,35	0,72	>0,05
		GE	36,63 $\pm$ 1,48	39,59 $\pm$ 1,32	2,49	<0,05
			t=0,12; P>0,05	t=2,26; P<0,05		
4.	Atacanți	GM	36,14 $\pm$ 1,37	37,48 $\pm$ 1,17	0,74	>0,05
		GE	36,22 $\pm$ 1,29	38,36 $\pm$ 1,28	1,70	>0,05
			t=0,04; P>0,05	t=0,05; P>0,05		

Dacă e să analizăm rezultatele din tabelul de mai sus, observăm că se evidențiază clar rezultatele înregistrate de jucătorii de pe postul de portar, care au înregistrat cele mai evidențiate creșteri la acest capitol. Astfel, portarii din grupa experimentală la începutul experimentului au înregistrat o medie de 40,28, iar grupa martor 39,34 flexii ale trunchiului, la finalul experimentului, grupa experimentală să demonstreze valori medii de 45,43 flexii, iar cei din grupa martor- 41,52 flexii. Conform calculelor statistice, doar la sfârșitul experimentului s-au demonstrat diferențe semnificative din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ) la acest post de joc, fapt ce confirmă eficiența programului experimental aplicat în cercetările date.

Aproximativ aceeași tendință se observă și în cazul jucătorilor de pe postul de fundași, care la începutul cercetărilor au înregistrat medii de 38,54 flexii cei din grupa martor și 39,26 flexii, cei din grupa experimentală, aceste date fiind destul de apropiate cu o diferență ne semnificativă între ele. La finalul experimentului rezultatele au evoluat pozitiv la ambele grupe, doar că în grupa experimentală acestea au fost vizibil mai pronunțate, fapt demonstrat și de calculele statistice ( $P < 0,05$ ). Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 40,22 flexii, iar grupa experimentală – 44,27 flexii.

Rezultatele dezvoltării forței abdominale nu s-a deosebit cu mult și la jucătorii de pe postul de mijlocași. Aceștia la începutul experimentului pedagogic înregistrau în medie valori de 36,88 flexii în grupa martor și 36,63 în grupa experimentală, adică acestea au fost foarte apropiate indicând la omogenitatea grupelor participante la experiment. La sfârșitul experimentului pedagogic rezultatele diferă în ambele grupe, care de fapt și-au îmbunătățit rezultatele în ambele cazuri. Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 38,31 flexii, iar grupa experimentală-39,59 flexii. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic doar în cazul grupei experimentale ( $P < 0,05$ ), iar acest lucru lămurește eficiența implementării programului experimental în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori.

Cel de-al patrulea post de joc supus analizei a fost cel de atacanți, care au înregistrat rezultate destul de apropiate jucătorilor de pe postul de mijlocași. La testarea inițială mediile înregistrate au fost aproximativ egale în ambele grupe. Spre exemplu grupa martor a avut o medie de 36,14 flexii din poziția culcat, iar grupa experimentală a înregistrat o medie de 36,22 de flexii, ceea ce reprezintă valori aproape identice. La sfârșitul experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la această calitate motrice în mediu cu 2-3 flexii, însă calculele statistice au indicat o diferență semnificativă dintre cele două grupe doar în cazul grupei experimentale, unde media acesteia a fost de 38,36 flexii ( $P < 0,05$ ), atunci când în grupa martor media a atins rezultatul de 37,48 flexii ( $P > 0,05$ ).

Dacă e să analizăm rezultatele înregistrate de către fotbaliștii juniori ce țin de calitatea motrice ce reprezintă forța abdominală devine foarte clar că această calitate este specifică în cea

mai mare parte jucătorilor de pe postul de portar, care după conținutul activității sportive a acestora necesită deseori intervenții ce cer o concentrație puternică a mușchilor abdominali. Acest lucru s-a observat destul de clar și prin prisma rezultatelor înregistrate.

Rezultate ceva mai modeste față de jucătorii de pe postul de portar, însă mai bune în comparație cu rezultatele jucătorilor de pe posturile de mijlocași și atacanți le-au înregistrat cei de pe postul de fundași, care după conținutul activității de apărători deseori sunt nevoiți să efectueze lovituri cu capul din săritură, unde de fapt și se conturează cel mai mult forța abdominală a jucătorilor.

În sfârșit, cele mai modeste rezultate care apreciază nivelul dezvoltării forței abdominale a fost depistată în cazul jucătorilor de pe postul de mijlocași și atacanți, dat fiind faptul că calitatea motrice – forța abdominală, mai puțin este folosită în timpul jocului, activitatea acestora cel mai des fiind redusă la diferite accelerări pe distanțe medii și mici, unde forța abdominală nu este cea mai necesară calitate pentru îndeplinirea unui sau altui procedeu tehnic de joc.

O altă calitate motrice destul de importantă pentru fotbaliști la orice nivel este forța în regim de viteză. În cercetările noastre această calitate a fost apreciată prin intermediul testului „săritura în lungime de pe loc” (Tabelul 3.5).

Ca și în cazul forței abdominale nivelul dezvoltării forței în regim de viteză a fost analizat pentru fiecare post de joc fiind comparate între cele două grupe martor și experimentală.

**Tabelul 3.5. Rezultatele testului „Săritura în lungime de pe loc”, m**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $\bar{X}_1 \pm m_1$	T.F. $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	1,87 $\pm$ 0,05	1,92 $\pm$ 0,04	0,83	>0,05
		GE	1,84 $\pm$ 0,04	1,98 $\pm$ 0,03	2,80	<0,05
			t=0,50; P>0,05	t=0,12; P >0,05		
2.	Fundași	GM	1,71 $\pm$ 0,06	1,74 $\pm$ 0,04	0,43	>0,05
		GE	1,73 $\pm$ 0,04	1,88 $\pm$ 0,05	2,50	<0,05
			t=0,29; P>0,05	t=2,33; P <0,05		
3.	Mijlocași	GM	1,68 $\pm$ 0,01	1,70 $\pm$ 0,04	0,50	>0,05
		GE	1,66 $\pm$ 0,04	1,78 $\pm$ 0,03	2,40	<0,05
			t=0,50; P>0,05	t=1,60; P >0,05		
4.	Atacanți	GM	1,66 $\pm$ 0,06	1,68 $\pm$ 0,01	0,33	>0,05
		GE	1,65 $\pm$ 0,02	1,74 $\pm$ 0,03	2,50	<0,05
			t=0,16; P>0,05	t=2,05; P>0,05		

Analizând rezultatele din tabelul de mai sus, observăm că se evidențiază clară rezultatele înregistrate de jucătorii de pe postul de portar, care au înregistrat cele mai evidențiate creșteri la acest capitol. Evident, că acțiunile de forță-viteză sunt caracteristice în mare măsură anume jucătorilor de pe postului de portar, aceștia fiind obligați să îndeplinească diferite sărituri pentru



recuperarea mingii. Astfel, portarii din grupa experimentală la începutul experimentului au înregistrat o medie de 1,84, iar grupa martor 1,87 metri, ca la finalul experimentului, grupa experimentală să demonstreze valori medii de 1,98, iar cei din grupa martor-1,92 metri.. Conform calculelor statistice, doar la sfârșitul experimentului s-au demonstrat diferențe semnificative din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ) între rezultatele celor două grupe la acest post de joc, fapt ce confirmă eficiența programului experimental aplicat în cercetările date.

Rezultatele jucătorilor pe celelalte posturi de joc diferă esențial în comparație cu cele ale portarilor, dat fiind faptul că acțiunile de joc ale acestora diferă destul de mult față de cele ale portarilor. Prin urmare, la începutul cercetărilor fundașii au înregistrat medii de 1,71 metri în grupa martor și 1,73 metri în grupa experimentală, aceste date fiind destul de apropiate cu o diferență nesemnificativă între ele. La finalul experimentului rezultatele au evoluat pozitiv la ambele grupe, doar că în grupa experimentală acestea au fost vizibil mai pronunțate, fapt demonstrat și de calculele statistice ( $P < 0,05$ ). Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 1,74, iar grupa experimentală – 1,88 metri.

Rezultatele de forță în regim de viteză nu s-au deosebit cu mult și la jucătorii de pe postul de mijlocași. Aceștia la începutul experimentului pedagogic înregistrau în medie de 1,68 metri în grupa martor și 1,66 metri în grupa experimentală, adică acestea au fost foarte apropiate indicând o omogenitatea clară a grupelor participante la experiment. La sfârșitul experimentului pedagogic rezultatele diferă în ambele grupe, care de fapt s-au îmbunătățit în ambele cazuri. Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 1,70 metri, iar grupa experimentală-1,80 metri. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic doar în cazul grupei experimentale ( $P < 0,05$ ), iar acest lucru lămurește eficiența implementării programului experimental în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori.

Cel de-al patrulea post de joc supus analizei a fost cel de atacanți, care au înregistrat rezultate destul de apropiate jucătorilor de pe postul de mijlocași. La testarea inițială mediile înregistrate au fost aproximativ egale în ambele grupe. Spre exemplu grupa martor a avut o medie de 1,66 metri, iar grupa experimentală a înregistrat o medie de 1,65 metri, ceea ce reprezintă valori aproape identice. La sfârșitul experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la această calitate motrice în mediu cu 2centimetri în grupa martor, atingând valori de 1,68 metri. Calculele statistice au indicat o diferență semnificativă dintre cele două grupe doar în cazul grupei experimentale, unde media acesteia a fost de 1,74 metri, adică rezultatul final a crescut în mediu cu 9 centimetri, această diferență fiind una semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Dacă e să analizăm rezultatele înregistrate de către fotbaliștii juniori ce țin de calitatea motrice ce reprezintă forța în regim de viteză devine foarte clar că această calitate este specifică

în cea mai mare parte jucătorilor de pe postul de portar, care după conținutul activității sportive a acestora necesită deseori intervenții ce cer o concentrație puternică a mușchilor membrelor inferioare și nu numai. Acest lucru s-a observat destul de clar și prin prisma rezultatelor înregistrate.

Rezultate ceva mai modeste față de jucătorii de pe postul de portar, au fost înregistrate de către jucătorii de pe celelalte posturi de joc, care după conținutul activității lor deseori sunt nevoiți să efectueze lovituri cu capul din săritură, sau starturi rapide, lovituri și altele, unde de fapt și se conturează cel mai mult forța în regim de viteză a jucătorilor.

Următoarea calitate motrice supusă analizei în cadrul experimentului pedagogic a fost forța brațelor, reprezentată prin „tragerea la bara fixă” (Tabelul 3. 6.). Calitatea motrică dată nu este cea mai reprezentativă pentru fotbaliștii reieșind din conținutul activității jucătorilor, care marea majoritate a acțiunilor de joc se îndeplinesc folosind membrele inferioare, adică picioarele.

Cu toate acestea, analizând cele înregistrate se observă și în acest caz că rezultatele diferă de la post la post de joc.

**Tabelul 3.6. Rezultatele testului „Tracțiuni la bară”, nr. rep.**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $\bar{X}_1 \pm m_1$	T.F. $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	7,08 $\pm$ 0,29	8,14 $\pm$ 0,27	2,65	<0,05
		GE	6,98 $\pm$ 0,27	8,21 $\pm$ 0,26	3,32	<0,01
			t=0,25; P>0,05	t=0,18; P >0,05		
2.	Fundași	GM	8,06 $\pm$ 0,26	9,05 $\pm$ 0,25	2,67	<0,05
		GE	8,11 $\pm$ 0,28	10,23 $\pm$ 0,26	5,58	<0,001
			t=0,14; P>0,05	t=3,19; P <0,01		
3.	Mijlocași	GM	7,02 $\pm$ 0,25	7,58 $\pm$ 0,24	1,60	>0,05
		GE	7,13 $\pm$ 0,26	8,36 $\pm$ 0,27	3,24	<0,01
			t=0,29; P>0,05	t=2,17; P<0,05		
4.	Atacanți	GM	6,57 $\pm$ 0,23	6,68 $\pm$ 0,25	0,62	>0,05
		GE	6,72 $\pm$ 0,24	7,76 $\pm$ 0,23	3,06	<0,01
			t=0,44; P>0,05	t=2,88; P <0,05		

Dacă e să analizăm rezultatele jucătorilor de pe postul de portar, se observă că aceștia nu au avut cele mai bune rezultate la această probă în comparație cu ceilalți jucători de pe celelalte posturi de joc. Astfel, portarii din grupa experimentală la începutul experimentului au înregistrat o medie de 6,98 iar grupa martor 7,08 trageri la bară, ca la finalul experimentului, grupa experimentală să demonstreze valori medii de 8,21, iar cei din grupa martor- 8,14 trageri. Conform calculelor statistice, la sfârșitul experimentului s-au demonstrat diferențe semnificative din punct de vedere statistic (P<0,05) la ambele grupe de pe acest post de joc, fapt ce confirmă

eficiența programului experimental aplicat în cercetările date, dar și eficiența programelor tradiționale de pregătire de forță a jucătorilor juniori.

Ceva mai pronunțate au fost rezultatele la acest test în cazul jucătorilor de pe postul de fundași, care la începutul cercetărilor au înregistrat medii de 8,06 trageri cei din grupa martor și 8,11 trageri, cei din grupa experimentală, aceste date fiind destul de apropiate cu o diferență ne semnificativă între ele. La finalul experimentului rezultatele au evoluat pozitiv la ambele grupe, fiind vizibil mai pronunțate, fapt demonstrat și de calculele statistice care au demonstrat o creștere semnificativă la finalul experimentului în ambele grupe ( $P < 0,05$ ). Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 9,05, iar grupa experimentală – 10,23 trageri la bara fixă.

Nu cu mult se deosebește evoluția rezultatele dezvoltării forței brațelor la jucătorii de pe postul de mijlocași. Aceștia la începutul experimentului pedagogic înregistrau în medie de 7,02 trageri în grupa martor și 7,13 trageri în grupa experimentală, adică acestea au fost foarte apropiate ca valori, indicând la omogenitatea grupelor participante la experiment. La sfârșitul experimentului pedagogic rezultatele diferă în ambele grupe, care de fapt și-au îmbunătățit rezultatele în ambele cazuri. Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 7,58, iar grupa experimentală-8,36 trageri la bară. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic doar în cazul grupei experimentale ( $P < 0,05$ ), iar acest lucru lămurește eficiența implementării programului experimental în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori.

Cel de-al patrulea post de joc supus analizei a fost cel de atacanți, care au înregistrat rezultate destul de apropiate jucătorilor de pe postul de mijlocași, cu o mică scădere a acestora. La testarea inițială mediile înregistrate au fost aproximativ egale în ambele grupe, unde grupa martor a avut o medie de 6,57 trageri la bară, iar grupa experimentală a înregistrat o medie de 6,72 trageri, ceea ce reprezintă valori foarte apropiate. La sfârșitul experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la această calitate motrice, însă calculele statistice au indicat o diferență semnificativă dintre cele două grupe doar în cazul grupei experimentale, unde media acesteia a fost de 7,76 trageri ( $P < 0,05$ ), atunci când în grupa martor media a atins rezultatul de 6,68 trageri ( $P > 0,05$ ).

Astfel, analizând rezultatele înregistrate de către fotbaliștii juniori ce țin de calitatea motrice ce reprezintă forța brațelor devine foarte clar că această calitate nu este una specifică în pentru fotbaliști, indiferent pe ce post de joc se află aceștia. Acest lucru reiese și din conținutul activităților fotbaliștilor unde brațele sunt folosite în mare parte pentru aruncarea mingii din aut, pentru elan cu brațele și alte, iar acest număr de acțiuni este unul destul de restrâns.

Următoarea calitate motrice supusă cercetărilor noastre a fost viteza în regim de rezistență specifică, reprezentată prin testul „Naveta 4x100 metri” (Tabelul 3.7).

**Tabelul 3.7. Rezultatele testului „Naveta 4x100m”, min, sec**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $\bar{X}_1 \pm m_1$	T.F. $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	9,58 $\pm$ 0,15	9,32 $\pm$ 0,17	1,13	>0,05
		GE	9,56 $\pm$ 0,16	9,11 $\pm$ 0,14	2,14	<0,05
			t=0,09; P>0,05	t=0,91; P >0,05		
2.	Fundași	GM	9,34 $\pm$ 0,18	9,14 $\pm$ 0,16	0,83	>0,05
		GE	9,27 $\pm$ 0,17	8,22 $\pm$ 0,21	3,89	<0,001
			t=0,08; P>0,05	t=3,53; P <0,05		
3.	Mijlocași	GM	8,54 $\pm$ 0,13	8,43 $\pm$ 0,17	0,73	>0,05
		GE	8,48 $\pm$ 0,12	8,06 $\pm$ 0,13	2,47	<0,05
			t=0,33; P>0,05	t=1,62; P >0,05		
4.	Atacanți	GM	8,13 $\pm$ 0,15	8,04 $\pm$ 0,12	0,45	>0,05
		GE	8,21 $\pm$ 0,13	7,59 $\pm$ 0,14	3,44	<0,05
			t=0,40; P>0,05	t=2,50; P <0,05		

Această calitate de fapt este una caracteristică tuturor posturilor de joc, mai puțin doar în cazul jucătorilor de pe postul de portar, la care activitățile sale nu sunt legate de parcurgerea distanțelor mai mari de 5-10 metri în regiunea porții de joc.

Dacă e să analizăm rezultatele jucătorilor de pe postul de portar, se observă că aceștia n-au avut cele mai bune rezultate la această probă în comparație cu ceilalți jucători de pe celelalte posturi de joc. Astfel, portarii din grupa experimentală la începutul experimentului au înregistrat o medie de 9,56, iar grupa martor 9,58 secunde, ca la finalul experimentului, grupa experimentală să demonstreze valori medii de 9,11, iar cei din grupa martor – 9,32 secunde. Conform calculelor statistice, la sfârșitul experimentului s-au demonstrat diferențe semnificative din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ) doar în cazul grupei experimentale pe acest post de joc, fapt ce confirmă eficiența programului experimental aplicat în cercetările date, dar și eficiența programelor tradiționale de pregătire de viteză specifică a jucătorilor juniori.

Nu cu mult diferă rezultatele la acest test în cazul jucătorilor de pe postul de fundași, care la începutul cercetărilor au înregistrat medii de 9,34 cei din grupa martor și 9,27 secunde, cei din grupa experimentală, aceste date fiind destul de apropiate cu o diferență nesemnificativă între ele. La finalul experimentului rezultatele au evoluat pozitiv la ambele grupe, fiind vizibil mai pronunțate în cazul grupei experimentale, fapt demonstrat și de calculele statistice care au demonstrat o creștere semnificativă la finalul experimentului ( $P < 0,05$ ). Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 9,14, iar grupa experimentală – 8,22 secunde.

Rezultate ceva mai ridicate s-a observat în cazul jucătorilor de pe postul de mijlocași, care conform postului de joc sunt nevoiți și obligați să efectueze deseori curse de 50-70 metri fie în atac, fie în apărare. Aceștia la începutul experimentului pedagogic înregistrau în medie de 8,54 secunde în grupa martor și 8,48 secunde în grupa experimentală, adică acestea au fost foarte

apropiate ca valori, indicând la omogenitatea grupelor participante la experiment. La sfârșitul experimentului pedagogic rezultatele diferă în ambele grupe, care de fapt și-au îmbunătățit în ambele cazuri, însă cu o pondere mai sporită la grupa experimentală. Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 8,43, iar grupa experimentală-8,06 secunde. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic doar în cazul grupei experimentale ( $P < 0,05$ ), iar acest lucru lămurește eficiența implementării programului experimental în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori.

Cel de-al patrulea post de joc supus analizei a fost cel de atacanți, care au înregistrat rezultate destul de apropiate jucătorilor de pe postul de mijlocași, dat fiind faptul că activitatea acestora nu diferă cu mult față de jucătorii de pe postul de mijlocași. La testarea inițială mediile înregistrate au fost aproximativ egale în ambele grupe, unde grupa martor a avut o medie de 8,13, iar grupa experimentală a înregistrat o medie de 8,21 secunde, ceea ce reprezintă valori foarte apropiate. La sfârșitul experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la această calitate motrice, însă calculele statistice au indicat o diferență semnificativă dintre cele două grupe doar în cazul grupei experimentale, unde media acesteia a fost de 7,59 secunde ( $P < 0,05$ ), atunci când în grupa martor media a atins rezultatul de 8,04 secunde ( $P > 0,05$ ).

Analizând rezultatele înregistrate de către fotbaliștii juniori ce țin de calitatea motrice viteza în regim de rezistență specifică devine clar că această calitate nu este una specifică în pentru fotbaliști de pe postul de portar, în schimb este una obligatorie pentru fotbaliștii de pe celelalte posturi de joc . Acest lucru reiese și din conținutul activităților fotbaliștilor care își desfășoară activitatea pe teren fiind obligați să îndeplinească mai multe accelerări pe teren la distanțe medii de 50-70 metri, în funcție de situațiile de joc.

O altă calitate motrice cercetată în cadrul prezentului experiment a fost cea de rezistență specifică reprezentată prin testul „Alergare de 2000 metri” (Tabelul 3.8).

Calitatea motrice rezistența este o calitate absolut necesară în jocul de fotbal la toate nivelele, inclusiv și la nivel de juniorat. În cea mai mare parte acest lucru se referă la fotbaliștii din teren pe toate posturile de joc, dar și pentru jucătorii de pe postul de portar, chiar dacă acesta nu este implicat prea mult în acțiunile de joc legate de deplasări sub formă de alergare de durată sau altele.

Urmărind rezultatele jucătorilor de pe postul de portar, se observă că aceștia n-au avut cele mai bune rezultate la această probă în comparație cu ceilalți jucători de pe celelalte posturi de joc. Astfel, portarii din grupa experimentală la începutul experimentului au alergat distanța de 2000 metri în mediu în 7,38 minute, iar grupa martor 7,41 minute, ca la finalul experimentului, grupa experimentală să atingă medii de 7,02, iar cei din grupa martor – 7,33 minute.

**Tabelul 3.8. Rezultatele testului „Alergare 2000 m”, min, sec**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $\bar{X}_1 \pm m_1$	T.F. $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	7,38 $\pm$ 0,12	7,33 $\pm$ 0,10	<b>0,33</b>	<b>&gt;0,05</b>
		GE	7,41 $\pm$ 0,13	7,02 $\pm$ 0,11	<b>2,29</b>	<b>&lt;0,05</b>
			<b>t=1,01; P&gt;0,05</b>	<b>t=2,06; P &gt;0,05</b>		
2.	Fundași	GM	7,06 $\pm$ 0,17	7,03 $\pm$ 0,13	<b>0,40</b>	<b>&gt;0,05</b>
		GE	7,08 $\pm$ 0,15	6,55 $\pm$ 0,14	<b>2,65</b>	<b>&lt;0,05</b>
			<b>t=0,09; P&gt;0,05</b>	<b>t=2,40; P &lt;0,05</b>		
3.	Mijlocași	GM	6,57 $\pm$ 0,12	6,22 $\pm$ 0,14	<b>1,94</b>	<b>&gt;0,05</b>
		GE	6,53 $\pm$ 0,14	6,04 $\pm$ 0,16	<b>2,33</b>	<b>&lt;0,05</b>
			<b>t=0,22; P&gt;0,05</b>	<b>t=0,86; P &gt;0,05</b>		
4.	Atacanți	GM	6,59 $\pm$ 0,18	6,47 $\pm$ 0,21	<b>0,44</b>	<b>&gt;0,05</b>
		GE	6,58 $\pm$ 0,20	6,01 $\pm$ 0,19	<b>2,28</b>	<b>&lt;0,05</b>
			<b>t=0,04; P&gt;0,05</b>	<b>t=1,64; P&gt;0,05</b>		

Conform calculelor statistice, la sfârșitul experimentului s-au demonstrat diferențe semnificative din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ) doar în cazul grupei experimentale pe acest post de joc, fapt ce confirmă eficiența programului experimental aplicat în cercetările date, chiar dacă rezultatele nu sunt cele mai înalte în comparație cu standardele naționale la acest indicator.

Cu totul alte rezultate la acest test au fost înregistrate în cazul jucătorilor de pe postul de fundași, care la începutul cercetărilor au înregistrat medii de 7,06 minute cei din grupa martor și 7,08 cei din grupa experimentală, aceste date fiind destul de apropiate cu o diferență nesemnificativă între ele. La finalul experimentului rezultatele au evoluat pozitiv la ambele grupe, fiind vizibil mai pronunțate în cazul grupei experimentale, fapt demonstrat și de calculele statistice care au demonstrat o creștere semnificativă la finalul experimentului ( $P < 0,05$ ). Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 7,03, iar grupa experimentală – 6,55 minute.

Cele mai bune rezultate la proba dată s-a înregistrat în cazul jucătorilor de pe postul de mijlocași, dat fiind faptul că conform obligațiilor postului dat aceștia îndeplinesc cel mai mare volum de lucru, aici referindu-ne la distanțele mai mari parcurse, mai multe acțiuni de joc în atac și apărare și altele. Aceștia la începutul experimentului pedagogic înregistrau în medie de 6,57 minute în grupa martor și 6,53 minute în grupa experimentală, adică acestea au fost foarte apropiate ca valori, indicând la omogenitatea grupelor participante la experiment. La sfârșitul experimentului pedagogic rezultatele diferă în ambele grupe, care de fapt și-au îmbunătățit în ambele cazuri, însă cu o pondere mai sporită la grupa experimentală. Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 6,22, iar grupa experimentală – 6,04 minute. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic doar în cazul grupei

experimentale ( $P < 0,05$ ), iar acest lucru lămurește eficiența implementării programului experimental în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori.

Cel de-al patrulea post de joc supus analizei a fost cel de atacanți, care au înregistrat rezultate destul de apropiate jucătorilor de pe postul de mijlocași, unde activitatea acestora nu diferă cu mult față de jucătorii de pe postul de mijlocași. La testarea inițială mediile înregistrate au fost aproximativ egale în ambele grupe, unde grupa martor a avut o medie de 6,59, iar grupa experimentală a înregistrat o medie de 6,58 minute, ceea ce reprezintă valori foarte apropiate, chiar aproape identice. La sfârșitul experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la această calitate motrice, însă calculele statistice au indicat o diferență semnificativă dintre cele două grupe, precum și între testarea inițială și cea finală, doar în cazul grupei experimentale, unde media acesteia a fost de 6,01 minute ( $P < 0,05$ ), atunci când în grupa martor media a atins rezultatul de 6,47 minute ( $P > 0,05$ ).

Analizând rezultatele înregistrate de către fotbaliștii juniori ce țin de calitatea motrice rezistența specifică se observă clar că această calitate este una absolut necesară fotbaliștilor, indiferent de postul de joc pe care-l îndeplinește. Cu toate acestea, vârste de 12-13 ani nu se înscrie în perioadele senzitive de dezvoltare a rezistenței, motiv pentru care specialiștii vor fi foarte precauți la dezvoltarea acestei calități motrice ținând cont de particularitățile fiziologice ale copiilor pe vârsta respectivă.

În cele din urmă, vom analiza rezultatele experimentului formativ privind evoluția calității motrice viteza, care este una dintre calitățile decisive pentru fotbaliști la orice etapă de pregătire (Tabelul 3.9).

**Tabelul 3.9. Rezultatele testului „Alergare 30 m”, sec**

Nr. or.	Postul de joc	Grupa	T.I. $\bar{X}_1 \pm m_1$	T.F. $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	4,22 $\pm$ 0,03	4,13 $\pm$ 0,05	1,58	>0,05
		GE	4,25 $\pm$ 0,06	4,02 $\pm$ 0,04	3,29	<0,01
			<b>t=0,53; P&gt;0,05</b>	<b>t=1,57; P &gt;0,05</b>		
2.	Fundași	GM	4,23 $\pm$ 0,04	4,20 $\pm$ 0,05	0,43	>0,05
		GE	4,24 $\pm$ 0,08	4,00 $\pm$ 0,06	2,42	<0,05
			<b>t=0,12; P&gt;0,05</b>	<b>t=2,85 P &lt;0,05</b>		
3.	Mijlocași	GM	4,01 $\pm$ 0,03	3,59 $\pm$ 0,04	3,72	>0,05
		GE	4,03 $\pm$ 0,06	3,56 $\pm$ 0,07	4,75	<0,001
			<b>t=0,35; P&gt;0,05</b>	<b>t=0,35 P &lt;0,05</b>		
4.	Atacanți	GM	3,58 $\pm$ 0,03	3,53 $\pm$ 0,02	1,19	>0,05
		GE	3,56 $\pm$ 0,04	3,32 $\pm$ 0,05	3,38	<0,01
			<b>t=0,40; P&gt;0,05</b>	<b>t=3,16; P &lt;0,01</b>		

Ca și în cazurile precedente vom începe analiza rezultatelor celor două grupe implicate în experiment de la jucătorii de pe postul de portar. Urmărind rezultatele jucătorilor de pe postul de portar, observăm că aceștia au înregistrat rezultate destul de bune la această probă de rând cu jucătorii de pe celelalte posturi de joc, în special cu fundașii și mijlocașii. Astfel, portarii din grupa experimentală la începutul experimentului au alergat distanța de 30 metri în mediu în 4,22 secunde, iar grupa martor 4,25 secunde, fiind foarte apropiate ca valori. La finalul experimentului, grupa experimentală a atins medii de 4,02, iar cei din grupa martor – 4,13 secunde. Conform calculelor statistice, la sfârșitul experimentului s-au demonstrat diferențe semnificative din punct de vedere statistic cu rezultatele inițiale ( $P < 0,05$ ) doar în cazul grupei experimentale pe acest post de joc, fapt ce confirmă eficiența programului experimental aplicat în cercetările date.

După cu s-a menționat mai sus, jucătorii de pe postul de fundași la fel au avut o evoluție relativ bună la acest capitol. Aceștia la începutul cercetărilor au înregistrat medii de 4,23 secunde cei din grupa martor și 4,24 secunde cei din grupa experimentală, aceste date fiind destul de apropiate cu o diferență ne semnificativă între ele. La finalul experimentului rezultatele au evoluat pozitiv la ambele grupe, fiind vizibil mai pronunțate în cazul grupei experimentale, fapt demonstrat și de calculele statistice care au demonstrat o creștere semnificativă la finalul experimentului față de rezultatele inițiale ( $P < 0,05$ ). Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 4,20, iar grupa experimentală – 4,00 secunde.

Rezultate relativ bune la proba dată s-au înregistrat în cazul jucătorilor de pe postul de mijlocași, dat fiind faptul că conform obligațiunilor postului dat aceștia îndeplinesc destul de multe accelerări, atât în atac, cât și în apărare. Aceștia la începutul experimentului pedagogic înregistrau în medie 4,01 secunde în grupa martor și 4,03 secunde în grupa experimentală, adică acestea au fost foarte apropiate ca valori, indicând la omogenitatea grupelor participante la experiment. La sfârșitul experimentului pedagogic rezultatele diferă în ambele grupe, care de fapt și-au îmbunătățit în ambele cazuri, însă cu o pondere mai vădită la grupa experimentală. Astfel, grupa martor a înregistrat o medie de 3,59, iar grupa experimentală – 3,56 secunde. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic doar în cazul grupei experimentale ( $P < 0,001$ ), iar acest lucru argumentează în mod practic eficiența implementării programului experimental în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori.

Cel de-al patrulea post de joc supus analizei a fost cel de atacanți, care în comparație cu celelalte posturi de joc, au fost mai superiori la acest compartimentau. Acest lucru se lămurește prin specificul activității acestora, care sunt nevoiți destul de des să efectueze accelerări cu viteză maximă în timpul atacurilor echipei adverse. Adică această calitate este una absolut necesară postului de atacant în jocul de fotbal, indiferent de vârsta și perioada de pregătire a acestora. La



testarea inițială mediile înregistrate au fost aproximativ egale în ambele grupe, unde grupa martor a avut o medie de 3,58, iar grupa experimentală a înregistrat o medie de 3,56 secunde, ceea ce reprezintă valori foarte apropiate. La sfârșitul experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la această calitate motrice, însă calculele statistice au indicat o diferență semnificativă dintre cele două grupe, precum și între testarea inițială și cea finală, doar în cazul grupei experimentale, unde media acesteia a fost de 3,32 secunde ( $P < 0,01$ ), atunci când în grupa martor media a atins rezultatul de 3,53 secunde ( $P > 0,05$ ).

Analizând rezultatele înregistrate de către fotbaliștii juniori ce țin de calitatea motrice vitezavedem că această calitate este una absolut necesară fotbaliștilor, indiferent de postul de joc pe care-l îndeplinesc. În același timp, vârsta de 12-13 ani se înscrie perfect în perioadele senzitive de dezvoltare a acesteia, motiv pentru care specialiștii vor pune accentul la dezvoltarea acestei calități motrice ținând cont că aceasta de fapt este una dintre calitățile dominante în jocul de fotbal, inclusiv și la nivel de juniori.

Recapitulând rezultatele pregătirii motrice a fotbaliștilor incluși în experimentul formativ observăm o tendință pozitivă privind evoluția calităților motrice necesare fotbaliștilor la vârsta dată. Cu toate acestea, observăm că dinamica dezvoltării diferitor calități motrice diferă între ele, iar specialiștii sunt aceia, care trebuie să țină cont de legitățile fiziologice de dezvoltare a unei sau altei calități, de particularitățile de vârstă ale fotbaliștilor în procesul de instruire al acestora.

Din rezultatele înregistrate în cazul pregătirii motrice a fotbaliștilor juniori de 12-13 ani se observă clar că la vârsta respectivă accentul trebuie pus pe calitățile, care perfect înscriu în perioadele senzitive pentru vârsta dată, acestea fiind viteza generală, viteza specifică, parțial forța în regim de viteză. Toate acestea vor crea un mediu pozitiv privind calitatea pregătirii fotbaliștilor pentru viitoarea performanță sportivă la acest joc.

Dacă e să urmărim evoluția calităților motrice, observăm că în mare parte, marea majoritate a calităților motrice, sunt de ordin combinat și strict legate de capacitățile de coordonare a mișcărilor. Adică toate mișcărilor specifice jocului de fotbal, direct sau indirect, sunt în strânsă concordanță cu capacitățile coordinative specifice jocului de fotbal, iar de acest lucru vor ține cont specialiștii în cadrul pregătirii sportivilor, în mod special la etapa inițială de pregătire, în cazul dat, la nivel de juniorat.

### **3.3. Dinamica indicilor pregătirii tehnice al fotbaliștilor juniori participanți la experiment în funcție de postul de joc**

Pregătirea tehnică la orice nivel, în mod special la nivel de juniorat, este unul dintre factorii principali pentru atingerea performanței sportive. Când vorbim de pregătirea tehnică ne referim la corectitudinea și eficiența îndeplinirii elementelor și procedeele tehnice din jocul de fotbal în diferite situații, unele create artificial, unele în condiții de joc.

Axându-ne pe opiniile mai multor specialiști din jocul de fotbal este clar că la etapa pregătirii inițiale antrenorii își concentrează atenția pe doi factori de bază în pregătirea sportivă a acestora, aici referindu-ne la factorul motric și factorul tehnic. Deseori ponderea acestor factori atinge 70-80% din volumul total de timp acordat pregătirii sportivilor. Anume acești doi factori în procesul pregătirii inițiale, inclusiv și la nivel de juniorat, vor determina nivelul măiestriei sportive al fotbaliștilor respectivi. În acest sens, specialiștii vin cu un șir de recomandări practico-metodice pentru sporirea nivelului pregătirii tehnice la nivel de juniorat.

În cazul cercetărilor noastre s-a propus sporirea nivelului pregătirii tehnice a fotbaliștilor juniori în baza dezvoltării capacităților coordinative în funcție de specificul fiecărui post de joc al fotbaliștilor juniori. Programul experimental propus s-a bazat anume pe această direcție, unde s-au recomandat un șir de mijloace specifice pentru dezvoltarea capacităților coordinative în funcție de postul de joc, care în consecință urmau să sporească nivelul pregătirii tehnice a fotbaliștilor juniori.

Pentru a aprecia nivelul pregătirii tehnice a fotbaliștilor juniori ne-am axat pe mai multe teste specifice, preluate din recomandările specialiștilor din jocul de fotbal, precum și din recomandările Federației de Fotbal a României pentru vârsta respectivă.

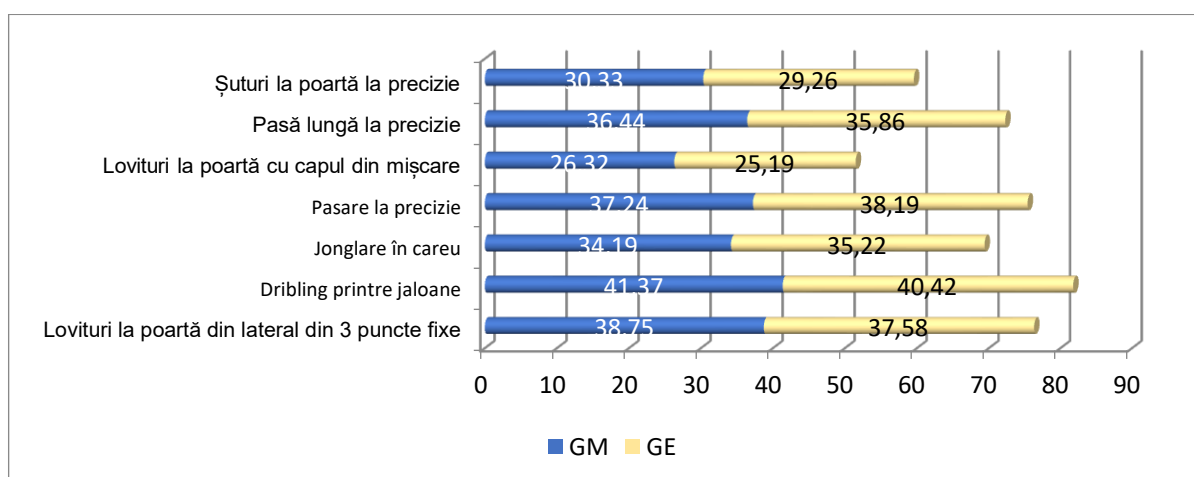
În acest sens s-au aplicat șapte probe de control, care vin să demonstreze nivelul însușirii elementelor și procedeele tehnice din jocul de fotbal la nivel de juniori. Aici în mare parte sunt prezentate toate elementele tehnice din jocul de fotbal, începând cu pasarea mingii și terminând cu loviturile la poartă.

Toate probele au fost transformate în punctaj special elaborate de Federația Română de Fotbal, unde fiecare probă avea numărul maximal de punctaj, care putea fi acumulat de către fotbaliștii implicați în experimentul pedagogic.

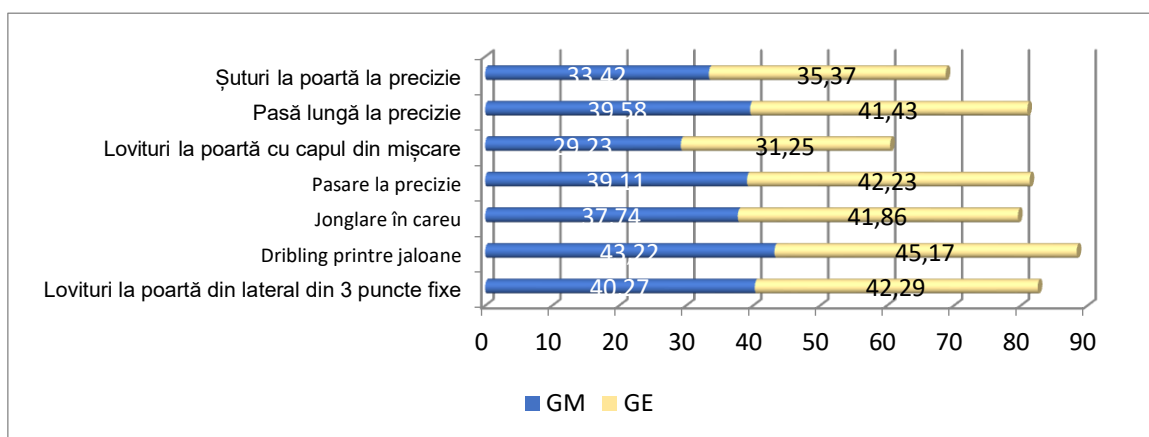
Atât la începutul, cât și la sfârșitul experimentului pedagogic ambele grupe, experimentale și de control, au fost supuse testărilor, iar rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și introduse în tabele și corespunzător în figurispeciale (Tabelul 3.10, Figurile 3.8 și 3.9).

**Tabelul 3.10. Rezultatele însușirii tehnicii de joc de către fotbaliștii juniori implicați în experimentul pedagogic (nr. max.= 60 puncte)**

Nr. or.	Procedeele tehnice	Grupa	T.I. $\bar{X}_{1\pm m_1}$	T.F. $\bar{X}_{2\pm m_2}$	t	P
1.	Lovituri la poartă din lateral din 3 puncte fixe	GM	38,75 $\pm$ 1,53	40,27 $\pm$ 1,26	1,18	>0,05
		GE	37,58 $\pm$ 1,36	42,29 $\pm$ 1,34	2,46	<0,01
			t=0,57; P>0,05	t=0,10; P >0,05		
2.	Dribling printre jaloane	GM	41,37 $\pm$ 1,13	43,22 $\pm$ 1,18	1,13	>0,05
		GE	40,42 $\pm$ 1,17	45,17 $\pm$ 1,21	2,83	<0,01
			t=0,58; P>0,05	t=1,15 P >0,05		
3.	Jonglare în careu	GM	34,19 $\pm$ 1,68	37,74 $\pm$ 1,21	1,72	>0,05
		GE	35,22 $\pm$ 1,92	41,86 $\pm$ 1,88	2,48	<0,01
			t=0,40; P>0,05	t=1,88 P >0,05		
4.	Pasare la precizie	GM	37,24 $\pm$ 1,13	39,11 $\pm$ 1,22	1,13	>0,05
		GE	38,19 $\pm$ 1,18	42,23 $\pm$ 1,16	2,45	<0,01
			t=0,61; P>0,05	t=1,85; P >0,01		
5.	Lovituri la poartă cu capul din mișcare	GM	26,32 $\pm$ 1,92	29,23 $\pm$ 1,54	1,14	>0,05
		GE	25,19 $\pm$ 1,74	31,25 $\pm$ 1,87	2,41	<0,01
			t=0,44; P>0,05	t=0,83; P >0,05		
6.	Pasă lungă la precizie	GM	36,44 $\pm$ 1,74	39,58 $\pm$ 1,57	1,34	>0,05
		GE	35,86 $\pm$ 1,68	41,43 $\pm$ 1,63	2,38	<0,05
			t=0,24; P>0,05	t=0,82; P >0,05		
7.	Șuturi la poartă la precizie	GM	30,33 $\pm$ 1,57	33,42 $\pm$ 1,51	1,37	>0,05
		GE	29,26 $\pm$ 1,50	35,37 $\pm$ 1,48	2,91	<0,01
			t=0,50; P>0,05	t=1,15; P >0,05		



**Fig. 3.8. Rezultatele însușirii tehnicii de joc de către fotbaliștii junior implicați în experimentul pedagogic (testarea inițială)**



**Fig. 3.9. Rezultatele însușirii tehnicii de joc de către fotbaliștii junior implicați în experimentul pedagogic (testarea finală)**

Primul element tehnic supus analizei a fost lovitura la poartă prin traiectorie aeriană, adică fără ca mingea să atingă solul. Jucătorii urmau să îndeplinească câte trei încercări, la alegerea sa, iar punctajul maximal care poate fi acumulat este de 60 puncte. Dacă să urmărim rezultatele înregistrate în tabelul de mai sus observăm că la testarea inițială grupele au fost destul de omogene la execuția acestui element tehnic, înregistrând medii de 38,75 puncte în grupa martor și 37,58 puncte în grupa experimentală. La sfârșitul experimentului rezultatele în ambele grupe au crescut în mediu cu două puncte în grupa martor și cu cinci puncte în grupa experimentală. Chiar și o creștere, la prima vedere, neesențială în grupa experimentală, la finele experimentului, diferența s-a demonstrat a fi una semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,01$ ), lucru ce n-a fost demonstrat în grupa martor ( $P > 0,05$ ).

Prin urmare, aplicarea în practică a programului experimental a avut un impact pozitiv privind calitatea însușirii loviturilor la poartă din lateral, loviturile la poartă de fapt fiind cele mai complicate procedee privind execuția lor.

Un alt procedeu tehnic de bază în jocul de fotbal este driblingul, acesta fiind un procedeu de avansare pe teren cu mingea. Sportivii urmau să dribleze printre jaloanele amplasate pe perimetrul unui careu cu latura de 14 metri, distanța dintre jaloane fiind de 2 metri. În urma comparării rezultatelor înregistrate cu timpul din tabelul special s-a apreciat punctajul pe care l-au acumulat fotbaliștii, iar maximul posibil fiind de 60 puncte.

Comparând cu rezultatele celorlalte probe tehnice acest element a fost cel mai bine însușit, dat fiind faptul că nu este unul cel mai complicat din punct de vedere al tehnicii de execuție al acestuia. Astfel, mediile punctajului acumulat la începutul experimentului în ambele grupe a fost relativ egal, acestea înregistrând în jur de 40-41 puncte.. la sfârșitul experimentului pedagogic grupa martor a acumulat 43,22 puncte, iar grupa experimentală – 45,17 puncte,

diferența față de testarea inițială fiind una semnificativă din punct de vedere statistic doar în această grupă ( $P < 0,01$ ).

Deși rezultatele la proba dată au fost relativ înalte, totuși s-a resimțit efectele aplicării programului experimental, care a inclus un șir de mijloace venite să îmbunătățească acest indicator, lucru care de fapt și s-a întâmplat, sportivii însușind destul de eficient acest element tehnic.

O capacitate destul de importantă în jocul de fotbal este cea de a menține balonul în aer, adică capacitatea de a jongla cu mingea. Chiar dacă fotbaliștii au o vârstă relativ mică marea lor majoritate se descurcă destul de bine la execuția jonglărilor într-un spațiu limitat. La începutul experimentului ambele grupe au înregistrat o medie de 34-35 puncte, ca la finele experimentului mediile să crească până la 39,11 puncte în grupa martor și 41,86 puncte în grupa experimentală. În cazul dat a avut loc un transfer pozitiv al mijloacelor incluse în programul experimental venite să sporească simțul kinestezic al fotbaliștilor juniori, fapt ce de fapt și s-a întâmplat, în mod special în grupa experimentală.

Printre testele aplicate două reprezintă nivelul însușirii paselor la precizie la distanțe relativ mici și la distanțe mari. În cazul dat vom analiza nivelul însușirii paselor la precizie la distanțe mici, acestea reprezentând pasarea de la distanța de 10 metri la banca de gimnastică aflată în orizontal. Analizând rezultatele înregistrate observăm că la începutul experimentului grupele implicate înregistrau în mediu 37-38 puncte, adică acestea fiind relativ egale ca valoare. La sfârșitul experimentului grupa martor a înregistrat o medie de 39,11 puncte, iar grupa experimentală – 42,23 puncte, diferența fiind semnificativă din punct de vedere statistic doar în grupa experimentală.

Astfel, multiplele exerciții cu aplicarea paselor scurte a dus la sporirea nivelului însușirii paselor scurte la precizie. E de menționat faptul că acest element este cel mai frecvent folosit în jocul de fotbal, indiferent de nivelul de pregătire al fotbaliștilor.

Un element tehnic destul de complicat din punct de vedere cinematic este lovitura la poartă cu capul din mișcare. Sportivii urmau să îndeplinească 6 lovituri cu capul, mingea fiind aruncată de către antrenor, iar pentru fiecare lovitură reușită se acordau 10 puncte, astfel numărul maximal de puncte fiind de 60. Conform datelor din tabelul de mai sus la începutul experimentului ambele grupe au înregistrat în mediu 35-36 puncte, adică aproape jumătate din lovituri au fost reușite. La finalul experimentului fotbaliștii din grupa martor au înregistrat o medie de 29,23 puncte, iar cei din grupa experimentală – 31,25 puncte. Rezultatele superioare din grupa experimentală pot fi lămurite prin faptul aplicării mijloacelor de dezvoltare a capacităților spațio-temporale, care de fapt au și dus la înregistrarea rezultatelor mult mai bune de către fotbaliștii din grupa experimentală ( $P < 0,01$ ).

Al doilea test, care vine să demonstreze nivelul însușirii paselor în jocul de fotbal, este cel de execuția al acestora de la distanța de 20 metri, adică pase considerate lungi, unde sportivii urmau să țintească într-un pătrat cu latura de 5 metri. O pasă lungă reușită era apreciată cu 20 puncte, unde sportivii urmau să îndeplinească trei încercări, iar punctajul maximal urma să atingă 60 puncte.

Analizând tabelul general ce reflectă nivelul pregătirii tehnice a fotbaliștilor implicați în experimentul pedagogic observăm că la testarea inițială ambele grupe au înregistrat o medie de 35-36 puncte. În urma aplicării programului experimental sportivii din grupa experimentală și-au îmbunătățit acest indicator înregistrând o medie de 41,43 puncte, diferența față de testare inițială fiind semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ). Această creștere poate fi argumentată prin folosirea pe scară largă a mijloacelor dezvoltării simțului kinestezic al sportivilor, fapt ce a dus la îmbunătățirea esențială a calității însușirii paselor la distanță, lucru ce n-a fost confirmat în grupa martor, deși acestea la fel și-au îmbunătățit rezultatul final comparativ cu cel inițial.

Următorul test aplicat în cazul aprecierii nivelului pregătirii tehnice al fotbaliștilor juniori a fost șuturile la poartă la precizie de la distanța standard de 11 metri. Sportivii urmau să îndeplinească câte 6 lovituri la poarta împărțită în 6 pătrate proporționale, iar orice lovitură precisă se nota cu 10 puncte, numărul maximal care putea fi acumulat fiind de 60 puncte.

Conform analizei datelor din literatura de specialitate loviturile la poartă sunt cel mai dificil de însușit la orice nivel de pregătire. Analizând nivelul însușirii loviturilor standard observăm că la testarea inițială media ambelor grupe a fost de 29-30 puncte, adică jumătate din lovituri au fost nereușite. La sfârșitul experimentului pedagogic grupa martor a înregistrat o medie de 33,42 puncte, iar grupa experimentală – 35,37 puncte, creșterea fiind semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,01$ ). Deși în grupa experimentală creșterea a fost una semnificativă, rezultatul general este unul destul de modest. Acest lucru poate fi lămurit prin faptul că aproape în toate echipele, indiferent de nivelul de pregătire al acestora, există jucători specializați în executarea loviturilor standard, însă acest lucru nu argumentează nivelul relativ slab de pregătire a echipelor la acest capitol.

Analizând rezultatele însușirii tehnicii jocului de fotbal putem concluziona, că aplicarea programului experimental în pregătirea sportivă a fotbaliștilor juniori a avut un impact semnificativ ce ține de nivelul însușirii elementelor tehnice de joc supuse analizei pedagogice. Conform datelor din Tabelul 3.10 se observă clar că nivelul cel mai înalt de însușire a elementelor tehnice s-a înregistrat în cazul driblingului mingii și jonglărilor pe un spațiu limitat. În același timp, cele mai dificile elemente pentru însușire au fost loviturile la poartă la precizie, fie cu capul, fie cu piciorul din poziții standard. Acest lucru este confirmat și de alți specialiști

domeniu [5, 34, 50, 66, 140] și este caracteristic pentru marea majoritate a fotbaliștilor, indiferent de nivelul și stadiul de pregătire sportivă.

Tot odată, s-a demonstrat clar că implementare unui program axat pe dezvoltarea capacităților coordinative vine să optimizeze esențial nivelul pregătirii tehnice al fotbaliștilor, în cazul dat al fotbaliștilor juniori de 12-13 ani. Cu atât mai mult, pregătirea s-a efectuat în mod diferențiat, în funcție de structura și conținutul activității caracteristice fiecărui post de joc.

### **3.4. Nivelul dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori participanți la experiment în funcție de postul de joc**

În urma aplicării programului experimental cu fotbaliștii juniori de 12-13 ani în cadrul experimentului pedagogic cu durata de un an de zile, unul dintre obiectivele de bază în acest caz a fost scoaterea în evidență a nivelului dezvoltării capacităților coordinative a acestora în funcție de postul de joc.

Conținutul programului experimental, prezentat în Anexa 2 a lucrării este axată în mare parte pe folosirea mijloacelor speciale pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor, fie cu obiecte, fie fără obiecte, acestea fiind exerciții individuale la coordonare, exerciții în grupe și pe echipe, având același scop – dezvoltarea coordonării mișcărilor.

În cadrul experimentului pedagogic organizat pe noi ne-a interesat cum au evoluat indicii dezvoltării capacităților coordinative la început pe întreaga echipă, apoi în mod special, pe fiecare post de joc în parte. În acest caz am analizat șase capacități coordinative și câte un test de verificare pentru fiecare capacitate după cum urmează:

1. Capacitatea de relaxare automată a mușchilor – testul Dinamometria mâinii îndemânatică.
2. Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici – testul Săritura cu întoarcere la  $270^0$ .
3. Capacitatea de reacție la excitanți – testul Optici.
4. Simțul ritmului – testul Tapping test.
5. Capacitatea orientării spațiale – testul în pătrat.
6. Capacitatea de menținere a echilibrului - Echilibrul static „Proba Romberg”.

Atât fotbaliștii din grupa experimentală, cât și cei din grupa martor, au fost testați la început și sfârșit de experiment pedagogic, iar rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și prezentate sub formă de tabele și figuri.

Pentru început urma să analizăm rezultatele obținute de întreaga echipă la cele șase capacități coordinative (Tabelul 3.11)

**Tabelul 3.11. Dinamica indicilor dezvoltării capacităților coordinative la fotbalisții juniori participanți la experimentul pedagogic**

Nr. crt.	Capacități coordinative	Exercițiul de control	Grupa	T.I. $X_{1\pm m_1}$	T.F. $X_{2\pm m_2}$	t	P
1.	Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	Dinamometria mâinii îndemânate, kg	GM	3,14± 0,04	3,03± 0,03	<b>1,83</b>	<b>&gt;0,05</b>
			GE	3,12± 0,03	2,97± 0,05	<b>2,50</b>	<b>&lt;0,05</b>
				<b>t=0,40; P&gt;0,05</b>	<b>P&gt;0,05</b>		
2.	Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici	Săritura cu întoarcere la 270 <sup>0</sup> , grade	GM	14,10± 0,15	13,87± 0,14	<b>1,15</b>	<b>&gt;0,05</b>
			GE	14,09± 0,13	13,43± 0,12	<b>3,67</b>	<b>&lt;0,01</b>
				<b>t=0,45; P&gt;0,05</b>	<b>t=2,44 P&lt;0,05</b>		
3.	Capacitatea de reacție la excitanți	Optici, s.	GM	0,16± 0,03	0,12± 0,03	<b>1,50</b>	<b>&gt;0,05</b>
			GE	0,20± 0,05	0,11± 0,02	<b>2,25</b>	<b>&lt;0,05</b>
				<b>t=0,71; P&gt;0,05</b>	<b>t=0,05 P&gt;0,05</b>		
4.	Simțul ritmului	Tapping test, nr. puncte în 30 s.	GM	66,32± 1,74	69,23± 1,67	<b>1,32</b>	<b>&gt;0,05</b>
			GE	66,39± 1,68	72,24± 1,72	<b>2,44</b>	<b>&lt;0,05</b>
				<b>t=0,03; P&gt;0,05</b>	<b>t=1,27 P&gt;0,05</b>		
5.	Capacitatea orientării spațiale	Testul în patrat, s.	GM	12,55± 0,27	12,09± 0,30	<b>1,18</b>	<b>&gt;0,05</b>
			GE	12,49± 0,23	11,61± 0,25	<b>2,59</b>	<b>&lt;0,05</b>
				<b>t=0,43; P&gt;0,05</b>	<b>t=1,26 P&gt;0,05</b>		
6.	Capacitatea de menținere a echilibrului	Echilibrul static „Proba Romberg”, s.	GM	35,18± 1,14	38,11± 1,18	<b>1,26</b>	<b>&gt;0,05</b>
			GE	36,12± 1,09	40,14± 1,13	<b>2,57</b>	<b>&lt;0,05</b>
				<b>t=0,60; P&gt;0,05</b>	<b>t=1,24 P&gt;0,05</b>		

Prima capacitate coordinativă prezentată în table a fost capacitatea de relaxare automată a mușchilor aceasta fiind apreciată prin intermediul testului dinamometria mâinii îndemânate. Sportivii urmau să strângă în mână dinamometrul cu forța maximal, ca ulterior fără control vizual să strângă cu jumătate din forța maximal. Diferența dintre media și rezultatul celei de-a doua încercare reprezintă gradul de control al forței musculare a mâinii îndemânate.

Dacă e să urmărim rezultatele înregistrate, observăm că sportivii din grupa martor și cei din grupa experimentală la începutul cercetărilor au înregistrat rezultate foarte apropiate- 3,14 kg în grupa martor și 3,12 în grupa experimentală. Acest lucru indică la omogenitatea grupelor încadrate în experimental pedagogic, diferența dintre ele fiind una nesemnificativă din punct de vedere statistic ( $P>0,05$ ). La finele experimentului pedagogic aceste rezultate s-au îmbunătățit în mediu în grupa martor până la 3,03 kg și 2,97 kg în grupa experimentală, adică echipele au fost mult mai exacte privind strângerea dinamometrului cu mâna îndemânatică. Acest lucru a fost



confirmat și de calculele statistice, unde grupa experimentală a demonstrat o creștere semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ). Destul de aproape după rezultatele lor au fost și fotbaliștii din grupa martor, însă calculele statistice au demonstrate o creștere nesemnificativă a acestora ( $P > 0,05$ ).

Prin urmare, aplicarea programului experimental în grupa de fotbaliști junior participanți la cercetări a avut un impact pozitiv asupra capacităților de relaxare automată a mușchilor, exprimate prin dinamometria mâinii îndemânate.

O altă capacitate coordinativă supusă analizei în cadrul experimentului pedagogic a fost capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici a fotbaliștilor junior, exprimată prin testul „Săritura cu întoarcere la  $270^{\circ}$ ”, adică sportivul urmau să îndeplinească o săritură cu rotirea corpului exact la  $270^{\circ}$ . La începutul experimentului ambele echipe în mediu greșeau cu 14 grade, ca la finalul experimentului grupa martor să înregistreze o greșeală de  $13,87^{\circ}$ , iar grupa experimentală –  $13,43^{\circ}$  fapt ce demonstrează o creștere semnificativă doar în grupa experimentală, deși rezultatul grupei martor a fost destul de apropiat de cel al sportivilor din grupa experimentală.

Următoarea capacitate coordinativă supusă analizei a fost capacitatea de reacție la excitanți optici. Ca și în cazul precedent la începutul experimentului pedagogic rezultatele în ambele loturi era aproximativ egal ca valori, înregistrând în mediu 0,16 -0,20 secunde. La sfârșitul experimentului pedagogic ambele echipe și-au îmbunătățit performanța, doar că în grupa experimentală rezultatul s-a îmbunătățit mult mai evident, chiar și din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ) față de grupa martor, care a demonstrat un rezultat egal cu 0,12 secunde, față de 0,20 secunde în grupa experimentală.

Ca și în cazul precedent, efectul aplicării programei experimentale a fost unul foarte evident pentru sportivii fotbaliști din grupa experimentală ce ține de capacitatea coordinativă de reacție la unexcitant optic.

Următoarea capacitate coordinativă supusă analizei a fost cea a simțului ritmului, exprimată prin testul „Tapping-Test în 30 de secunde”. Grupele fiind omogene, la începutul experimentului au înregistrat aproximativ aceleași rezultat cu mici divergențe, unde grupa martor a efectuat 66,32 puncte în 30 de secunde, iar grupa experimentală – 66,39 puncte. La sfârșitul experimentului pedagogic aceste rezultate s-au îmbunătățit în ambele grupe, însă grupa experimentală a fost mult mai evidentă la această testare, înregistrând o medie de 72,24 puncte, față de 69,23 în grupa martor. Calculele statistice au confirmat eficiența programului experimental aplicat demonstrând o creștere semnificativă din punct de vedere statistic de către fotbaliștii din grupa experimentală ( $P < 0,05$ ).

Una dintre capacitățile coordinative foarte importante în orice joc sportiv, inclusiv în jocul de fotbal, este capacitatea orientării spațiale, aceasta fiind măsurată prin aplicarea testului în pătrat, test specific pentru jocul de fotbal. Dacă e să urmărim rezultatele, la începutul experimentului pedagogic ambele echipe efectuau testul dat în mediu în 12 secunde, iar la finele acestuia mediile diferă de la o grupă la alta, în grupa experimentală aceasta fiind semnificativ mai mare ( $P < 0,05$ ) și atingând o medie de 11,61 secunde, față de 12,09 secunde în grupa martor ( $P > 0,05$ ).

Ultima capacitate coordinativă supusă analizei a fost „Capacitatea de menținere a echilibrului” verificată prin aplicarea testului Proba Romberg, aceasta fiind o probă de menținere a echilibrului static de către fotbaliștii juniori.

Astfel, la începutul experimentului formativ ambele grupe, experimentală și martor, au înregistrat rezultate foarte apropiate ca valori încadrându-se în mediu între 35 și 36 secunde, acesta de fapt fiind un rezultat destul de înalt pentru vârsta data, care se lămurește prin nivelul sporit de pregătire sportive, iar conținutul jocului de fotbal cere demonstrarea destul de des a acestei calități în timpul jocului de fotbal.

La finele experimentului formativ ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la acest test, însă cu o creștere semnificativă a acestuia în grupa experimentală, atingând medii de 40,14 secunde, față de 38,11 secunde în grupa martor. O diferență semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ) a fost înregistrată doar în cazul grupei experimentale, fapt ce demonstrează eficiența implementării programului experimental în procesul de instruire în pregătirea fotbaliștilor juniori de 12- 13 ani.

Astfel, observăm o creștere evidentă a parametrilor coordinativi a sportivilor fotbaliști, participanți la experiment la nivel de echipă, cu preponderență la fotbaliștii din grupa experimentală. În contextul direcției de cercetare pe care am desfășurat-o, pe noi ne-a interesat în mod special, care este eficiența aplicării programului experimental privind dezvoltarea capacităților coordinative a fotbaliștilor juniori în funcție de postul de joc al acestora.

În continuare vom supune unei analize detaliate dinamica acestor parametri pentru fiecare post de joc separat, atât pentru grupa experimentală, cât și pentru grupa martor.

Pentru început vom analiza Capacitatea de relaxare automată a mușchilor, reprezentată prin testul Dinamometria mâinii îndemnatice (Tabelul 3.12). Analizând cele patru posturi de joc la testul dat se evidențiază foarte clar jucătorii de pe postul de portar, lucru evident în acest sens, deoarece doar jucătorii acestui post au posibilitatea regulamentară să joace mingea cu mâinile, deși această capacitate este absolut necesară tuturor jucătorilor, indiferent de posturi de joc al acestora.

**Tabelul 3.12. Capacitatea de relaxare automată a mușchilor (Dinamometria mâinii îndemânate, kg)**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $X 1 \pm m_1$	T.F. $X 2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	1,26 $\pm$ 0,05	1,23 $\pm$ 0,03	1,58	>0,05
		GE	1,29 $\pm$ 0,04	1,12 $\pm$ 0,02	3,29	<0,01
			t=0,53; P>0,05	t=1,57; P >0,05		
2.	Fundași	GM	3,37 $\pm$ 0,03	3,29 $\pm$ 0,04	0,43	>0,05
		GE	3,35 $\pm$ 0,02	3,09 $\pm$ 0,03	2,42	<0,05
			t=0,12; P>0,05	t=2,85 P <0,05		
3.	Mijlocași	GM	3,14 $\pm$ 0,03	3,09 $\pm$ 0,04	3,72	<0,01
		GE	3,13 $\pm$ 0,02	2,94 $\pm$ 0,02	4,75	<0,001
			t=0,35; P>0,05	t=0,35 P<0,05		
4.	Atacanți	GM	3,17 $\pm$ 0,05	3,53 $\pm$ 0,02	1,19	>0,05
		GE	3,19 $\pm$ 0,03	3,32 $\pm$ 0,02	3,38	<0,01
			t=0,40; P>0,05	t=3,16; P <0,01		

Conform acestui test jucătorii urmau să strângă dinamometrul cu forța maximă, ca apoi, fără control vizual, să strângă doar 50% din indicatorul maximal demonstrat inițial. Cu cât rezultatele sunt mai apropiate de medie, cu atât nivelul simțului kinestezic este mai mare.

Dacă e să analizăm rezultatele jucătorilor de pe postul de portar observăm, că chiar dacă la începutul experimentului ambele grupe (martor și experiment) înregistrau valori destul de apropiate (1,26-1,29 kilograme), la sfârșitul experimentului fotbalistii de pe postul de portar din grupa experimentală au demonstrat rezultate foarte apropiate de indicatorul propus de antrenor, adică 50% din forța maximală a mâinii îndemânate, înregistrând un rezultat de 1,12 kilograme (P<0,01). Portarii din grupa martor la fel și-au îmbunătățit acest indicator, totuși diferența a fost una ne semnificativă din punct de vedere statistic (>0,05), atingând o medie de 1,23 kilograme.

Acest indicator nu diferă prea mult în cazul celorlalte posturi de joc, unde atât fotbalistii din grupa martor, cât și cei din grupa experimentală, au demonstrat inițial valori între 3,13 și 3,37 kilograme, ca la finalul experimentului să crească corespunzător până la 2,94 și 3,53 kilograme. Evident că aceste rezultate sunt vădit inferioare în comparație cu rezultatele portarilor la acest test, lucru explicat prin faptul că jucătorii pe posturile de fundași, mijlocași și atacanți foarte puțin, iar unii de loc, nu interacționează cu mingea prin intermediul mâinilor, chiar dacă în unele

grupe experimentale diferența dintre rezultatele inițiale și cele finale au fost semnificative din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Următoarea capacitate coordinativă supusă analizei a fost Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici, verificată prin testul „Săritura cu întoarcere la  $270^0$ ”. Conform acestui test, fotbalistii urmau să efectueze o săritură în sus cu întoarcere cât mai exactă la  $270^0$ , rezultatul era cu atât mai bun, cu cât se apropia de acest indicator (Tabelul 3.13). Ca și în cazul precedent, fotbalistii au fost testați în funcție de postul de joc, iar rezultatele au fost comparate între ele.

**Tabelul 3.13. Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici (Săritura cu întoarcere la  $270^0$ )**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $X 1 \pm m_1$	T.F. $X 2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	12,11 $\pm$ 0,11	11,18 $\pm$ 0,017	1,58	>0,05
		GE	12,10 $\pm$ 0,13	10,09 $\pm$ 0,15	3,29	<0,01
			t=0,53; P>0,05	t=1,57; P >0,05		
2.	Fundași	GM	13,36 $\pm$ 0,16	13,22 $\pm$ 0,15	0,43	>0,05
		GE	13,34 $\pm$ 0,22	12,35 $\pm$ 0,13	2,42	<0,05
			t=0,12; P>0,05	t=2,85 P <0,05		
3.	Mijlocași	GM	14,12 $\pm$ 0,14	13,98 $\pm$ 0,15	3,72	>0,05
		GE	14,13 $\pm$ 0,12	13,42 $\pm$ 0,13	4,75	<0,001
			t=0,35; P>0,05	t=0,35 P <0,05		
4.	Atacanți	GM	14,06 $\pm$ 0,14	13,88 $\pm$ 0,13	1,19	>0,05
		GE	14,03 $\pm$ 0,13	13,21 $\pm$ 0,12	3,38	<0,01
			t=0,40; P>0,05	t=3,16; P <0,01		

Ca și în cazul precedent la această capacitate coordinativă cele mai bune rezultate au fost înregistrate de către jucătorii de pe postul de portar, atât în grupa martor, cât și în grupa experimentală. Chiar dacă la începutul experimentului jucătorii de pe postul de portar din ambele grupe înregistrau rezultate aproximativ egale (12,10-12,11 grade), la sfârșitul experimentului acestea și-au îmbunătățit indicatorul dat (10,09-11,18 grade), însă cu o medie mai bună la fotbalistii din grupa experimentală. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă doar în cazul grupei experimentale ( $P < 0,05$ ), iar acest lucru indică la eficiența aplicării

programului experimental în procesul de instruire a fotbaliștilor juniori, în cazul dat al jucătorilor de pe postul de portar.

Destul de bune rezultate în acest sens au demonstrat și de fotbaliștii de pe postul de fundași, care la începutul experimentului au înregistrat sărituri în mediu 13,34-13,36 grade abatere de la indicatorul de bază, iar la finalul experimentului media fost de 12,35 grade în grupa experimentală și 13,22 grade în grupa martor, creșterea fiind semnificativă din punct de vedere statistic doar în grupa experimentală ( $P < 0,05$ ).

La jucătorii de pe postul de mijlocaș și atacanți rezultatele au fost foarte apropiate ca valori, la începutul experimentului fiind de aproximativ 14,03-14,13 grade, ca la finalul experimentului pedagogic să atingă valori de 13,21-13,98 grade. Deși ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatul doar în grupa experimentală a fost înregistrată o creștere semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,001$ ). Aceste rezultate indică la faptul că conținutul acțiunilor de joc al celor două posturi nu diferă prea mult între ele, fapt ce a dus la înregistrarea unor valori aproximativ egale între jucători.

În continuare vom analiza capacitatea coordinativă de reacție la excitanți, în cazul nostru, la excitanții optici (Tabelul 3.14).

**Tabelul 3.14. Capacitatea de reacție la excitanți (optici, s)**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $X_1 \pm m_1$	T.F. $X_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	0,16 $\pm$ 0,02	0,15 $\pm$ 0,01	1,58	>0,05
		GE	0,14 $\pm$ 0,03	0,09 $\pm$ 0,03	3,29	<0,01
			t=0,53; P>0,05	t=1,57; P >0,05		
2.	Fundași	GM	0,17 $\pm$ 0,02	0,16 $\pm$ 0,03	0,43	>0,05
		GE	0,18 $\pm$ 0,03	0,13 $\pm$ 0,01	2,42	<0,05
			t=0,12; P>0,05	t=2,85 P <0,05		
3.	Mijlocași	GM	0,17 $\pm$ 0,04	0,16 $\pm$ 0,03	3,72	>0,05
		GE	0,16 $\pm$ 0,02	0,14 $\pm$ 0,01	4,75	<0,001
			t=0,35; P>0,05	t=0,35 P<0,05		
4.	Atacanți	GM	0,16 $\pm$ 0,04	0,15 $\pm$ 0,03	1,19	>0,05
		GE	0,15 $\pm$ 0,01	0,12 $\pm$ 0,02	3,38	<0,01
			t=0,40; P>0,05	t=3,16; P <0,01		

Analizând tabelul de mai sus, se distinge un tablou foarte clar, unde jucătorii de pe cele patru posturi de joc s-au descurcat destul de bine la testarea capacității menționate, înregistrând rezultate foarte apropiate ca valori între aceștia, adică rezultatele finale n-au fost foarte diferite între jucători, chiar dacă și există unele diferențe. Astfel, jucătorii de pe postul de portar în acest sens au înregistrat cele mai mari valori, iar rezultatele inițiale în grupa martor a fost de 0,16

secunde, iar în grupa experimentală - 0,14 secunde. La sfârșitul experimentului ambele echipe și-au îmbunătățit performanțele la acest indicator, însă o creștere semnificativă din punct de vedere statistic s-a înregistrat doar în cazul grupei experimentale ( $P < 0,05$ ).

Fotbaliștii de pe celelalte trei posturi de joc au înregistrat valori foarte apropiate între ei, acestea variind între 0,15-0,17 secunde la testarea inițială și 0,12-0,16 secunde la testarea finală. Calculele statistice au demonstrat o diferență semnificativă doar în cazul grupelor experimentale la toate trei posturi de joc ( $P < 0,05$ ).

Acest lucru poate fi lămurit iarăși prin asemănarea multor acțiuni motrice a jucătorilor de pe cele trei posturi de joc, doar că acțiunile acestora urmăresc diferite scopuri, în funcție de postul de joc și de sarcinile puse în fața jucătorilor.

O altă capacitate coordinativă destul de importantă în jocul de fotbal este simțul ritmului, aceasta fiind apreciată prin aplicarea Tapping testului în 30 secunde (Tabelul 3.15).

**Tabelul 3.15. Capacitatea simțului ritmului (Tapping test în 30 sec)**

Nr. or.	Postul de joc	Grupa	T.I. $X_{1\pm} m_1$	T.F. $X_{2\pm} m_2$	t	P
1.	Portari	GM	66,22± 1,37	68,56± 1,48	1,58	>0,05
		GE	67,43±1,42	69,72± 1, 74	3,29	<0,01
			t=0,53; P>0,05	t=1,57; P >0,05		
2.	Fundași	GM	69,37± 1,64	66,56± 1,62	0,43	>0,05
		GE	68,51±1,42	70,36± 1,85	2,42	<0,05
			t=0,12; P>0,05	t=2,85 P <0,05		
3.	Mijlocași	GM	67,38± 1,71	68,23± 1,69	3,72	>0,05
		GE	68,47±1,69	71,24± 1,75	4,75	<0,001
			t=0,35; P>0,05	t=0,35 P<0,05		
4.	Atacanți	GM	69,26± 1,69	70,47± 1,58	1,19	>0,05
		GE	68,38± 1, 55	72,65± 1,64	3,38	<0,01
			t=0,40; P>0,05	t=3,16; P <0,01		

Analizând tabelul de mai sus se observă o tendință clară a rezultatelor înregistrate, unde se observă o diferență clară între jucătorii de pe postul de portar și cel de fundași. În primul caz simțul ritmului este vădit mai dezvoltat, reieșind din structura și conținutul activității portarilor și mai puțin dezvoltat la jucătorii de pe postul de fundași, care au alte sarcini dictate de mersul jocului. La testarea inițială portarii înregistrau rezultate în mediu 66-67 secunde, iar fundașii – 68-69 secunde. La finalul experimentului pedagogic portarii înregistrau în grupa martor 68,56 secunde, iar în grupa experimentală – 69,72 secunde. La rândul lor fundașii din grupa martor la sfârșitul experimentului pedagogic au înregistrat – 66,56 secunde, iar cei din grupa experimentală – 70,36 secunde. Calculele statistice au demonstrat că o creștere semnificativă din punct de vedere statistic se înregistrează doar în grupele experimentale ( $P < 0,05$ ).

Urmărind rezultatele jucătorilor de pe postul de mijlocași și atacanți observăm o foarte mica diferență între rezultatele acestora, unde puțin mai bine se comportă jucătorii de pe postul de atacanți, aceștia înregistrând rezultatele finale ceva mai superioare în comparație cu jucătorii de pe postul de fundași. Astfel, la testarea inițială jucătorii pe postul de mijlocași în ambele grupe, martor și experiment, înregistrau în mediu – 67-68 secunde, iar cei de pe postul de atacanți – 68-69 secunde. La finalul experimentului mijlocașii din grupa martor înregistrau un rezultat de 68,23 secunde, iar cei din grupa experimentală -71,24 secunde. Jucătorii de pe postul de atacanți la finalul experimentului înregistrau, grupa martor – 70,47 secunde, iar grupa experimentală -72,65 secunde. Calculele statistice au demonstrat o creștere semnificativă a rezultatelor finale doar în grupele experimentale ( $P < 0,05$ ).

Prin urmare, Capacitatea simțului ritmului poate și trebuie dezvoltată diferențiat de conținutul fiecărui post de joc, în mod special la vârsta junioratului.

Una dintre calitățile coordinative de bază în jocul de fotbal este considerată Capacitatea orientării spațiale, aceasta fiind apreciată prin aplicarea testului în pătrat (Tabelul 3.16).

**Tabelul 3.16. Capacitatea orientării spațiale (testul în pătrat, nr. sec)**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $\bar{X}_1 \pm m_1$	T.F. $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	12,14 $\pm$ 0,53	12,09 $\pm$ 0,48	1,58	>0,05
		GE	12,16 $\pm$ 0,44	11,13 $\pm$ 0,34	3,29	<0,01
			t=0,53; P>0,05	t=1,57; P >0,05		
2.	Fundași	GM	13,98 $\pm$ 0,53	12,87 $\pm$ 0,51	0,43	>0,05
		GE	13,95 $\pm$ 0,44	12,13 $\pm$ 0,44	2,42	<0,05
			t=0,12; P>0,05	t=2,85 P <0,05		
3.	Mijlocași	GM	12,52 $\pm$ 0,49	12,13 $\pm$ 0,42	3,72	>0,05
		GE	12,48 $\pm$ 0,41	11,67 $\pm$ 0,38	4,75	<0,001
			t=0,35; P>0,05	t=0,35 P<0,05		
4.	Atacanți	GM	11,73 $\pm$ 0,47	11,24 $\pm$ 0,41	1,19	>0,05
		GE	11,71 $\pm$ 0,49	11,03 $\pm$ 0,29	3,38	<0,01
			t=0,40; P>0,05	t=3,16; P <0,01		

Dacă e să analizăm rezultatele înregistrate în tabelul de mai sus, este foarte clar că acestea diferă considerabil în funcție de postul de joc al fotbaliștilor testați. Cele mai performante rezultate în acest caz au fost obținute de jucătorii de pe postul de atacanți, unde postul dat îi obligă în timp limitat să ia decizii concrete și să acționeze în funcție de situațiile de joc. Aceștia la testarea inițială au înregistrat o medie de 11,71-11,72 secunde, iar la final – 11,03 secunde - în grupa experimentală și 11,24 secunde în grupa martor, semnificativă fiind creșterea doar în grupa experimentală ( $P < 0,05$ ).

Destul de bine s-au prezentat la testarea data jucătorii de pe postul de portar, care la testarea inițială au înregistrat – 12,14-12,16 secunde, iar la testarea finală grupa martor – 12,09 secunde, iar grupa experimentală – 11,13 secunde, fiind o creștere semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Există o diferență clară și între jucătorii de pe postul de fundași și cei mijlocași, unde mai superiori la testarea data au fost jucătorii de pe postul de mijlocași. Aceștia la testarea inițială au înregistrat medii de 12,52-12,48 secunde, ca la final să atingă rezultate de 12,24 secunde în grupa martor și 11,03 secunde în grupa experimentală, această creștere fiind semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Jucătorii de pe postul de fundași la testarea inițială au înregistrat medii de 13,95-13,98 secunde, iar la finalul experimentului pedagogic cei din grupa martor au avut o medie de 12,87 secunde și 12,13 secunde cei din grupa experimentală, înregistrând o diferență semnificativă din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Astfel, Capacitatea orientării spațiale este una ce urmează să fie dezvoltată diferențiat în funcție de conținutul activității fiecărui post de joc, folosind pe larg mijloace specifice, în cea mai mare parte mijloace cu obiecte cum ar fi mingi, obstacole, diferit inventar nestandard etc.

Ultima calitate coordinativă supusă analizei a fost Capacitatea de menținere a echilibrului, în cazul nostru echilibrului static, verificat prin aplicarea Probei Romberg (Tabelul 3.17).

**Tabelul 3.17. Capacitatea de menținere a echilibrului (Proba Romberg, sec)**

Nr. crt.	Postul de joc	Grupa	T.I. $\bar{X}_1 \pm m_1$	T.F. $\bar{X}_2 \pm m_2$	t	P
1.	Portari	GM	41,11 $\pm$ 1,06	42,09 $\pm$ 1,03	1,58	>0,05
		GE	42,15 $\pm$ 1,03	44,24 $\pm$ 1,04	3,29	<0,01
			t=0,53; P>0,05	t=1,57; P >0,05		
2.	Fundași	GM	38,45 $\pm$ 1,09	39,09 $\pm$ 1,11	0,43	>0,05
		GE	38,62 $\pm$ 1,04	40,18 $\pm$ 1,08	2,42	<0,05
			t=0,12; P>0,05	t=2,85 P <0,05		
3.	Mijlocași	GM	33,09 $\pm$ 1,13	34,11 $\pm$ 1,21	0,61	>0,05
		GE	34,15 $\pm$ 1,07	38,16 $\pm$ 1,12	2,53	<0,05
			t=0,68; P>0,05	t=2,45 P <0,05		
4.	Atacanți	GM	34,18 $\pm$ 1,06	34,09 $\pm$ 1,07	1,19	>0,05
		GE	34,16 $\pm$ 1,03	37,24 $\pm$ 1,06	3,38	<0,01
			t=0,40; P>0,05	t=3,16; P <0,01		

Ca și la proba precedentă, această capacitate coordinativă diferă după nivelul său de dezvoltare la fotbalistii juniori în funcție de postul de joc al acestora. Astfel, cea mai bună menținere a echilibrului static au înregistrat-o jucătorii de pe postul de portar. Aceștia au înregistrat rezultate superioare față de celelalte posturi de joc, în mediu cu o treime. Acest lucru



poate fi lămurit prin conținutul activității postului de portar, unde aceștia trebuie să reacționeze la minge în funcție de foarte multe situații de joc legate de poziții incomode și dificile, unde portarul trebuie să facă față tuturor situațiilor creat în timpul jocului.

Dacă e să urmărim datele din tabelul de mai sus vedem clar că fotbaliștii de pe postul de portar au demonstrat rezultate impresionante ce țin de nivelul de dezvoltare a echilibrului static, în mod special cei din grupa experimentală. La începutul experimentului ambele grupe, experiment și de control, aveau practic același nivel de dezvoltare a capacității date, în mediu fiind de 41,11-42,15 secunde. La finele experimentului cei din grupa martor și-au îmbunătățit indicatorul dat, atingând o medie de 42,09 secunde, iar cei din grupa experimentală au înregistrat o medie de 44,24 secunde, aceasta înregistrând o creștere semnificativă din punct de vedere statistic, comparativ cu rezultatele testării inițiale ( $P < 0,05$ ).

Rezultate destul de bune la acest indicator au obținut și jucătorii de pe postul de fundași, care la testarea inițială au înregistrat în mediu 38 de secunde în ambele grupe, ca la finalul experimentului fotbaliștii din ambele grupe să-și îmbunătățească performanța. Astfel cei din grupa martor au înregistrat o medie de 39,09 secunde, iar cei din grupa experimentală – 40,18 secunde, aceștia înregistrând o creștere semnificativă din punct de vedere statistic în comparație cu rezultatele testării inițiale ( $P < 0,05$ ).

Ca și în cazul precedent rezultatele înalte se datorează la fel conținutului activității jucătorilor pe postul de fundași, unde deseori aceștia sunt puși în situația de ași menține echilibrul în lupta cu adversarul, fiind deseori în contact fizic cu aceștia.

În urma analizei rezultatelor ce țin de echilibrul static s-a constatat, că jucătorii de pe postul de mijlocași și cei de pe postul de atacanți au înregistrat rezultate foarte apropiate ca valori, privind menținerea echilibrului static, acestea la testarea inițială fiind în mediu de 33-34 secunde. La finalul experimentului pedagogic jucătorii din grupa martor la ambele posturi de joc și-au îmbunătățit performanța doar cu o secundă, fiind o creștere ne semnificativă din punct de vedere statistic ( $P > 0,05$ ). Fotbaliștii din grupa experimentală au demonstrat la finalul experimentului creșteri semnificative la ambele posturi de joc, unde mijlocașii au înregistrat un rezultat egal cu 38,16 secunde, iar cei de pe postul de atacant – 37,24 secunde, în ambele cazuri creșterile acestora fiind semnificative din punct de vedere statistic ( $P < 0,05$ ).

Astfel, chiar dacă în fotbalul modern există tendința ca fotbaliștii să aibă o pregătire universală, adică să poată face față oricărei situație de joc, totuși, există diferențe ce țin de nivelul pregătirii jucătorilor pe posturi de joc, acestea reieșind din conținutul și specificul fiecărui post. În funcție de aceasta, specialiștii vor ține cont de acest lucru și vor acorda o atenție prioritară dezvoltării acelor calități care sunt necesare unui post de joc sau altul. Adică antrenorii, conform planurilor de pregătire, vor sistematiza și vor stimula pregătirea diferențiată a

jucătorilor, în funcție de postul de joc al acestora, în funcție de conținutul acțiunilor pe care aceștia urmează să le execute pe terenul de joc. În cazul dat, foarte bine se evidențiază necesitatea dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor, unde s-a demonstrat clar că acest lucru este absolut necesar în procesul de instruire, în mod special la nivel de juniori.

### **3.5. Concluzii la capitolul 3**

În urma aplicării programului experimental în pregătirea fotbaliștilor juniori prin dezvoltarea capacităților coordinative în funcție de postul de joc au fost formulate următoarele concluzii:

1. Aplicarea programului experimental a fost destul de eficient în pregătirea sportivă a fotbaliștilor juniori participanți la experiment.

2. Fotbaliștii juniori din cadrul grupei experimentale și-au îmbunătățit radical nivelul pregătirii tehnice, rezultatele fiind foarte aproape de standardele Federației Române de Fotbal la această vârstă.

3. Fotbaliștii grupei experimentale și-au îmbunătățit considerabil nivelul pregătirii motrice, la majoritatea parametrilor testați, indicând rezultate destul de apropiate de standardele federației de profil din România.

4. Cele mai relevante rezultate s-au înregistrat în cazul dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii de pe toate posturile de joc, succesul fiind asigurat de transferul pozitiv al mijloacelor folosite de către specialiști în dezvoltarea calităților specifice jocului de fotbal.

5. S-a demonstrat clar, că pregătirea diferențiată prin dezvoltarea capacităților coordinative în funcție de postul de joc este una destul de eficientă în procesul de instruire al fotbaliștilor juniori, în cazul dat al sportivilor de 12-13 ani.

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICO-METODICE

În urma cercetărilor efectuate cu fotbaliștii juniori de 12-13 ani prin dezvoltarea capacităților coordinative în funcție de postul de joc, în concordanță cu obiectivele preconizate, au fost formulate următoarele concluzii:

1. Analiza literaturii de specialitate pe problema pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori scoate în evidență faptul că vârsta junioratului, inclusiv cea de 12-13 ani, și felul în care va fi desfășurat procesul de instruire, este una decisivă pentru pregătirea fotbaliștilor de performanță, viitoarele rezerve de fotbal pe plan național.

2. Rezultatele mai multor cercetări au constatat, că tehnologiile tradiționale de pregătire a fotbaliștilor juniori destul de des nu asigură un nivel înalt de pregătire al fotbaliștilor juniori, fapt demonstrat prin evoluția echipelor naționale și prin rezultatele experimentului constatativ, unde s-au înregistrat rezultate foarte modeste la majoritatea indicatorilor supuși testărilor.

3. În urma cercetărilor prealabile în cadrul experimentului constatativ sa demonstrat faptul că fotbaliștii juniori manifestă un nivel scăzut de dezvoltare a îndemânării raportat la cerințele Federației Române de Fotbal care din punct de vedere statistic prezintă diferențe semnificative cu  $P > 0,05$  fapt ce scoate în evidență necesitatea dezvoltării îndemânării la fotbaliștii de 12-13 ani.

4. Cercetările în cadrul experimentului constatativ au demonstrat faptul că fiecare post de joc are specificul său și necesită o tratare diferențiată a jucătorilor în funcție de structura acestuia, în mod special în perioada selecției secundare, care coincide perfect cu vârsta juniorilor de 12-13 ani, participanți la cercetările efectuate.

5. În urma desfășurării experimentului constatativ s-a demonstrat că nivelul pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori de 12-13 ani din România este unul mediu-slab, fapt demonstrat de rezultatele înregistrate la testarea indicatorilor tehnici și motrici, care în mare parte nu se înscriu în standardele Federației Române de Fotbal pentru vârsta respectivă. Cea ce ține de parametrii motrici, cele mai slabe rezultate au fost înregistrate în cazul calităților de viteză și forță în regim de viteză, iar în cazul probelor tehnice cele mai mici rezultate au fost înregistrate la probele de pase și lovituri la precizie. Atât într-un caz, cât și în altul, acestea fiind cele mai importante calități și acțiuni în jocul de fotbal la orice nivel.

6. Rezultatele experimentului constatativ au scos în evidență faptul că cele mai slabe rezultate s-au înregistrat în cazul testării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori de 12-13 ani, unde la majoritatea probelor supuse testării, sportivii au înregistrat rezultate destul de modeste, indiferent de postul de joc al fiecărui fotbalist, iar acest lucru cere o

implicare a specialiștilor în domeniul fotbalului să intervină cu mijloace și metodologii moderne pentru optimizarea acestui compartiment de pregătire, care destul de mult poate influența pregătirea viitorilor fotbaliști de performanță.

7. În urma aplicării programei experimentale în cadrul experimentului formativ, sa demonstrat clar că grupa experimentală a înregistrat o superioritate semnificativă din punct de vedere statistic în cadrul testărilor finale la toate probele motrice aplicate  $P < 0,05$  față de grupa martor. Cele mai elocvente rezultate le-au înregistrat jucătorii pe postul de portari și mijlocași care ulterior au influențat și asupra indicilor pregătirii tehnice. Acest lucru poate fi lămurit prin efectele transferului pozitiv al deprinderilor și priceperilor motrice în urma aplicării mijloacelor specifice de antrenament pe posturi de joc al fotbaliștilor juniori.

8. Cele mai relevante rezultate înregistrate în cadrul experimentului formativ au fost cele ce țin de dezvoltarea capacităților coordinative ale fotbaliștilor juniori pe posturi de joc cu pragul de semnificație  $P < 0,05$ , unde programul experimental aplicat a avut efecte pozitive vizând nivelul dezvoltării capacităților coordinative ale jucătorilor în funcție de structura și conținutul fiecărui post de joc, iar acest lucru la rândul său a influențat sporirea nivelului performanței sportive a fotbaliștilor.

9. Prin înregistrarea rezultatelor performante ce țin de pregătirea sportivă a fotbaliștilor juniori de 12-13 ani, a fost soluționată **problema cercetării**, ce vizează optimizarea procesului de instruire al sportivilor juniori prin dezvoltarea îndemnării în funcție de postul de joc, care s-a răsfrâns pozitiv asupra tuturor indicatorilor factorilor antrenamentului sportiv, aici fiind vorba în mare parte de factorii motrici, tehnici și cei calitativi de joc.

\*\*\*

Organizarea și desfășurarea cercetărilor științifice cu fotbaliștii juniori de 12-13 ani ne-a permis să formulăm un șir de recomandări practico-metodice cum ar fi:

1. La vârsta de 12-13 ani se v-a organiza selecția sportivilor pe posturi de joc, în funcție de capacitățile motrice ale sportivului, de nivelul pregătirii tehnice al acestora, de parametrii dezvoltării fizice al sportivilor și altele.

2. Pentru început toți sportivii vor fi testați pe compartimente:

- pregătire motrice,
- pregătire tehnică,
- capacități coordinative.
- capacitatea de muncă.

3. Se va analiza conținutul activității motrice pentru fiecare post de joc (portar, fundași, mijlocași, atacant).

4. Se va elabora un program experimental cu mijloace specifice din fotbal pentru pregătirea diferențiată în funcție de postul de joc, în baza dezvoltării diferențiate a capacităților coordinative.

5. Dezvoltarea capacităților coordinative se va efectua în cadrul pregătirii motrice generale și specifice, precum și în cazul pregătirii tehnico-tactice, folosind exerciții speciale cu mingea din jocul de fotbal.

6. Pregătirea diferențiată pe posturi de joc prin dezvoltarea capacităților coordinative se va efectua în proporție de 10-15% din volumul total al unui antrenament sportiv, deși acest timp este mult mai mare, luând în considerație că dezvoltarea capacităților date are loc și în timpul pregătirii tehnice (jocul cu mingea) și în cadrul jocului bilateral și alte tipuri de activitate.

7. Odată în lună, în special în perioada precompetițională de pregătire se va testa nivelul pregătirii sportive a fotbaliștilor, diferențiat în funcție de postul de joc, la trei componente de bază ale jocului, aici fiind vorba despre; pregătirea motrice, pregătirea tehnică, dezvoltarea capacităților coordinative.

8. Despre rezultatele înregistrate vor fi anunțai toți sportivii participanți la testări, cu o analiză amplă a rezultatelor înregistrate.

9. În urma desfășurării testării fotbaliștilor juniori în funcție de postul de joc, sunt posibile anumite schimbări pe posturi de joc ale diferitor sportivi.

10. Eficiența pregătirii sportive în general va fi apreciată prin randamentul de joc al echipei în cadrul jocurilor și a competițiilor oficiale de fotbal.

## BIBLIOGRAFIA

1. ACHIM, ȘT. Planificarea în pregătirea sportivă. București: Ex Ponto, 2002, p. 19, 24- 28, 44-49, ISBN: 9736440338.
2. ALEXE, N. Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern. București, Editura Fundației “România de mâine”, 1999, p. 28-30, ISBN: 973-582-139-7.
3. APOLZAN D., SINESCU V, TOMA R., FRATILA R., ROTARU R., -Manual de cultură fotbalistică, Editura Tana, București, 2019.- 167 p. ISBN 978-606-9019-08-5,
4. BALINT, G. Bazele jocului de fotbal. Editura Alma Mater. Bacău, 2002, 256 p. ISBN 973-8392-04-7.
5. BALINT, G. Concepția de joc și pregătire în fotbal la nivelul juniorilor III – sisteme de notare specifice. În: Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participare internațională: Educația Fizică și Sportul în slujba calității vieții și a performanței umane, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2007, p.297-302, ISBN: 978- 973-635-881-4.
6. BARBU D., STOICA D: Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. Editura UNIVERSITARIA Craiova, 2020. – 117 p. ISBN 978-606-14-1668-4.
7. BOMPA, T. Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului. București, Ex Ponto, 2003, ISBN: 9736441725.
8. BOMPA, T. Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. București, Ex-Ponto, 2002, p. 5-10, ISBN: 9736440966.
9. BOMPA T.O. Periodizarea. Teoria și metodică antrenamentului. AdO Point. Bucuresti 2009. 401 p. ISBN 978-973-8762-2-2.
10. BRAGARENCO N. Dezvoltarea capacităților coordinative în cadrul pregătirii sportive a rugbiștilor juniori. Teză de doctor în științe pedagogice. Chișinău, USEFS, 2016, P. 49-53.
11. BRAGARENCO N. Rugby. Dezvoltarea capacităților coordinative. Valinex. Chișinău, 2017, 120 p. ISBN 978-9975-68-319-7.
12. BRAGARENCO N., GORAȘCENCO A., JAPALĂU V., BULGARU D. Curriculum la disciplina sportivă de specializare: FOTBAL, Învățământ cu profil sportiv clasele a V-a – a IX-a, Chișinău, 2020, 29 p.
13. CARP I., BRANIȘTE G. Dezvoltarea capacităților coordinative ale preșcolarilor prin mijloace specifice jocului de fotbal. În: Promovarea valorilor sportive în comunitatea școlară prin modele de bune practice: Materialele Simpozionului Național Științifico-Practic. Chișinău: USEFS, 2019 (Tipogr. ”Valinex”), p. 97-102. ISBN 978-9975-131-80-3
14. BRANIȘTE G. Proiectarea structurală cu scop determinat în sistemul de pregătire a sportivilor de mare performanță. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr.2, Chișinău, 2012, p.52-54. ISSN 1857-0615
15. BRANIȘTE G. ANGHEL A., POBURNÎI P. The Dynamics of Morpho-Functional ”Maturation” Indices of 7-16 Years Old Pupils with Different Way of Organizing Motric Activity. In: 4<sup>th</sup> Central & Eastern European LUMEN International Scientific Conference on Education, Sport and Health, Chisinau, 2017, p. 40-43.  
[https://mecc.gov.md/sites/default/files/cnc25\\_sitecurriculum\\_fotbal\\_clase\\_specializate.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/cnc25_sitecurriculum_fotbal_clase_specializate.pdf).
16. CARACAȘ, V. Rolul aptitudinilor coordinative în pregătirea de bază a jucătorilor de handbal, Teză de doctorat, UNEFS. București, România, 2013, p. 27-33, 73-77, 133- 136.
17. CHICU, V. Dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor primare prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică. Teză de doctor în pedagogie. Chișinău, 2006, p. 33-36, 42-51, 62-64, 82.
18. CHICU, V. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative, Centrul editorial al U.A.S.M. Chișinău, Republica Moldova, 2006, p. 17-20, 34-38, ISBN: 978-9975-9908-8-2.
19. CHÎRSTE G. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București, 2000, 172 p.

20. CIOBANU M. Educarea forței-viteză a tinerilor fotbaliști. În: Teoria și arta educației fizice în școală: revistă științifico-metodică. - 2009. - Nr 3. - C. 37-40 . ISSN 1857-0615.
21. CIOCĂNESCU D. Pregătirea fizică în jocul de fotbal. EDITURA UNIVERSITARIA Craiova, 2012. P. 11-15. ISBN 978-606-14-0481-0.
22. CIOLCĂ S. M. Repere fundamentale cu privire la pregătirea fizică și tehnico-tactică în fotbal la juniorii iii (15-16 ani). <http://www.conferinte-defs.ase.ro/2010/pdf/23.pdf>
23. CIORBĂ C. Teoria și metodică educației fizice. Valinex SRL, Chișinău, 2016, 139 p., ISBN 978-9975-68-297-8.
24. CIORBĂ C. Baschet. Pregătire fizică. Garomont Studio, Chișinău, 2016, 229 p., ISBN 978-9975-136-04-4.
25. CIORBĂ C., TABÎRȚA V. Refacere și recuperare în activitățile de loisir și fitness. Garomont Studio. Chișinău, 2021, 80 p. ISBN 978-9975-3505-3-2.
26. CIOLCĂ S.M. Fotbal. Fundamente teoretice și metodice. UNEFS, București, 2013. P.180 p.
27. CHICU V. Dezvoltarea capacităților coordinative ale elevilor claselor gimnaziale prin aplicarea jocurilor de mișcare la lecțiile de educație fizică. Autoreferat al tezei de doctor în pedagogie, Chișinău 2006. 30 p.
28. COJOCARU V. Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță. București: AXIS MUNDI, 2000. 188 p.
29. COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I. Jocuri sportive, teorie și metodică. București, Aldin, 1998, p. 187-195, 201-224, ISBN: 973-98005-4-8.
30. COLIBABA-EVULEȚ, D., Praxiologie și proiectarea curriculară în educație fizică și sport. Editura universitatea din Craiova. Craiova 2007, 288 p. ISBN: 978-973-742-799-1.
31. CRĂCIUN, G. Dezvoltarea capacităților de coordonare în pregătirea tehnică a debutanților în tenisul de masă (vârsta 7-10 ani). Teză dr. în științe pedagogice. Chișinău, 2001, p. 18-23, 42-47.
32. DEMCENCO A. Formarea capacităților coordinative la elevii de 12 - 13 ani prin aplicarea mijloacelor educației fizice, teză de doctor în pedagogie, Chișinău, 2018, 195 p.
33. DRAGAN A. Conținutul pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori, vârsta 17-18 ani, în cadrul cluburilor sportive private. Teză de doctorat. Chișinău, 2006. – 182 p.
34. DRAGAN A. Metodica învățării principalelor procedee tehnice în jocul de fotbal. În: Teoria și arta educației fizice în școală: revistă științifico-metodică. 2010. Nr. 3. P. 57-62. ISSN 1857-0615.
35. DRĂGĂNESCU, E. Pregătirea în jocurile sportive privită prin prisma modalităților de acționare în cadrul instruirii individualizate, Conferința Științifică Internațională: Noi evoluții educaționale sportive, manageriale, kinetoterapeutice și de timp liber în context european, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2009, p. 231-234, ISSN: 2065-6483.
36. DRAGNEA, A. Antrenamentul sportiv. Didactică și Pedagogică, București, 2006, p. 166.
37. DRAGNEA, A. Teoria Educației Fizice și Sportului, Cartea școlii. București, 2000, p. 230-241, ISBN: 973-98138-5-2.
38. DRAGNEA, A., TEODORESCU, S. M. Teoria sportului. București FEST, 2002, p. 608-610, 354-362, ISBN:973-85143-3-9.
39. DRAGNEA, A. și colab. Educație fizică și sport - Teorie și didactică, Fest. București, 2006, p. 35-42, 78-84, ISBN: (10)-973-87886-0-9.
40. DRAGNEA A., BOTA A. Teoria activităților motrice. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999. 282 p.
41. DRAGOMIR P. IORDACHE T. Educație fizică și sport. Manual pentru clasa V. București CD PRESS, 2017.- 96 p. ISBN 978-606-528-368-8.
42. DUMITRU R., GRIMALSCHI T. Contribuția energiei psihice și biologice la creșterea calității indicilor factorilor de antrenament sportive. În: Știința Culturii Fizice, nr. 37/1, Chișinău, USEFS, 2021. P. 59-63. ISSN 1857-4114

43. FLENCU J.L., CIORBĂ C. Pregătirea fizică specifică a pivoților în jocul de baschet. Editura Universității din Pitești, Pitești 2004, 145 p. ISBN 973-690-203-X.
44. FLENCU J.L. Baschet. Teorie și practică. Editura universitatea din Craiova. Craiova, 2007, 250 p. ISBN 978-973- 742-726-7.
45. ENOIU, R.S. Fotbal - Noțiuni de bază. Omnia Uni S.A.S.T. Brașov, 2004, p.62-70, ISBN: 973-7938-29-2.
46. ENOIU, R.S. Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2015, p. 25-38, 44-56, ISBN: 978-606-19-0650-5.
47. ENOIU, R.S. Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2015, p. 25-40, 54-63, ISBN:978-606-19-0650-8.
48. ENOIU, R.S. Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2014, p. 56-61, ISBN: 978-606-19-0498-3.
49. EPURAN, M. Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a., Fest. București, 2005, p. 204-205, ISBN: 973-85143-9-8.
50. GROSU B.M. Cercetări privind rolul componentelor psihomotricității la vârsta de 8-10 ani în fotbal. Editura didactică și pedagogică R.A., Suceava 2014, 151 p. ISBN 978-973-30-3599-2.
51. GROSU B.M. Fotbal fundamente științifice. Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava 2019. 143 p. ISBN 978-973- 666-567-7.
52. GROSU B.M. Fotbal fundamente științifice. Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava 2014. 143 p. ISBN 978-973- 666-414-4.
53. GROSU B.M. Fotbal Îndrumar practico-metodic. Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava 2019. 143 p. ISBN 978-973- 666-568-4.
54. GHERVAN, P. Selecția și primii pași în handbal, Didactică și Pedagogică, București, 2014, p. 6, 22-35, 58, ISBN: 978-973-30-3710-1.
55. GHERVAN, P. Teoria educației fizice și sportului, Universitatea din Suceava. Suceava, 2014, p. 15-17, ISBN: 978-973-666-429-8.
56. HIRTZ P. Kooordinativ- motorische Vervollkommnung der Kinder und Jugendilchen. Theorie u. Praxis d. Kurperkultur 28 Deih.1, 11-1 Berlin 1979.- 238 p.
57. IACOB D. Tehnica si Tactica jocului de fotbal, Ed.Universitaria, Craiova,2021.-178 p., ISBN- 9786061417513
58. IONESCU M. Fotbal. Tehnică și stil. Editura Sport-Turism, București, 1971. 133 p.
59. IOVA B.F. Mijloace pentru pregătirea fizică în jocul de fotbal.Editura Sfântul Ierarh Nicolae. Brăila, 2015. 62 p. ISBN 978-606-30-0343-1.
60. IURIAN, C. ș.a. Particularități de dezvoltare a îndemânării în antrenamentul de handbal la copiii de 10-11 ani. Palestrica Mileniului III, Civilizație și sport, volumul X, nr. 2 (36), iulie. Cluj-Napoca, 2009, p. 216-220, ISSN-L: 2601-2537.
61. MANO R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. Ed. Revue E.P.S., 1992, Roma, traducere, București 1996. – 248 p.
62. MANOLACHE G., GHEORGHITA I., „Fotbal-copii si juniori, Ed.FundatieiUniversitare “Dunarea de jos” Galati, 2016.- 200 p. ISBN 978-973-627-581-4.
63. MANOLACHE G.,Fotbal-curs grafic, Ed.University Press, București, 2020.-115 p., ISBN 978-606-696-186-8.
64. MANOLACHE G., Jocul de fotbal in scoală, Ed.University Press, Galati, 2021.- 215 p., ISBN 978-606-382-3.
65. MANOLACHE G.,Ghid de realizare a reprezentativei școlare în jocul de fotbal, Edit.PIM, Iași, 2021,- 173 p., ISBN 978-606—13-6532-6.
66. MANOLACHE G, Modele de pregătire pentru juniorii fotbaliști de 16-18 ani,Edit.PIM, Iași, 2021.- 132 p. ISBN 978-606-13-6533-3.
67. MĂRZA D. Optimizarea și dirijarea pe baze informatice a pregătirii și competiției în jcourile sportive. Editura PIM, 2006, 194 p. ISBN (10) 973-716- 425-3; ISBN (13) 978-973-716-425-8.



68. MIHĂILĂ, I. Handbal. Teoria jocului, Universității din Pitești. Pitești, 2013, p. 34-38, 44-53, 68-71, 101-123, ISBN: 978-606-560-333-2.
69. MIHĂILĂ, I. Handbal. Exerciții pentru joc, Universității din Pitești. Pitești, 2013, p. 24-27, 33-39, 45-56, 978-606-560-340-0.
70. MIHĂILĂ, I., POPESCU, D.C. Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Universității din Pitești. Pitești, 2015, p. 34-44, 56-62, ISBN: 978-605-560-461-2.
71. MIHĂILĂ, V.A. Contribuții privind dezvoltarea capacității coordinative la echipele reprezentative țolare de minihandbal, Teza de doctor. Pitești, 2018, p. 19-23, 45-48, 67-68, 796.012.2:796.322(043).
72. MIHĂILĂ I. Handbal. Teoria jocului. Editura universității din Pitești. Pitești, 2013, 200 p. ISBN 978-606-560-333-2.
73. MINULESCU, M. Teorie și practică în psihodiagnoză, Fundația România de Măine, Ediția a III-a. București, 2006, p. 165-184, ISBN: (13) 978-973-725-670-6.
74. MOISESCU, P. Dezvoltarea capacităților coordinative și influența lor asupra performanței motrice a elevilor din treapta învățământului primar, Teză de doctor. Chișinău, Moldova, 2011, p. 29-35, 57-58, 65-74.
75. MOISESCU P. Dezvoltarea capacităților coordinative prin jocuri de mișcare, Revista "Știința Culturii Fizice". Nr. 28/2. Chișinău, – 2017. P.60-63. ISSN:2537-6438.
76. MONEA, GH., MONEA, D. Selecția și orientarea în sportul de performanță. ClujNapoca: Mido Print, 2010, p.14-23, 44-49, 67-72, ISBN: 978-606-92706-5-3.
77. MONEA, D., ORMENISAN, S., GROSU, E., APOSTU, P., NICA, C., BADEA, D. Optimizarea procesului de selecție în jocul de fotbal la copii în vârstă de 10-12 ani, Revista Studia Universitatis Babeș- Bolyai, ediția nr. 2. Cluj, 2015, ISSN-L: 1843- 3855.
78. MOTROC, I., MOTROC, F. Fotbalul la copii și juniori, Didactică și Pedagogică. București, 1996, p.104-113.
79. OANCEA, V. Aspecte de antrenament în fotbal, Astra. Sibiu, 2000, p.40-60.
80. PASCU N. Dezvoltarea îndemânării la începători în tenisul de câmp prin învățarea motrică. Teză de doctor în pedagogie. Chișinău 2018, 159 p. *chna.md*.
81. PASCU N., Budevici Puiu A., Ceban V. Tenis pentru începători privind dezvoltarea îndemânării prin învățarea motrică. Editura Larisa. Câmpul LungMuscel, 2016, 189 p. ISBN 978-606-715-922-6.
82. PREDESCU T., ȘTEFAN C. Pregătirea stadială în jocul de baschet. Editura SemnE. București 2007, 222 p. ISBN 973-624-336-2.
83. PREȘCORNIȚĂ, A. Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2004, p. 225-226, ISBN: 973-635-278-1.
84. PREȘCORNIȚĂ, A. Capacitatea motrică și capacitățile coordinative, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2004, p. 24-27, 44-49, 62-68, ISBN: 973-635-376-1.
85. PROGRAM DE DEZVOLTARE A SECTORULUI DE JUNIORI AL CLUBULUI SPORT CLUB MUNICIPAL RM VALCEA.  
<http://www.scmrmvalcea.ro/documente/ProgramCCJ.pdf>
86. RĂDULESCU M., COJOCARU V., JURCĂ C., și col. Ghidul antrenorului de fotbal, copii și juniori. Editura Azis Mundi, București, 2003, 244 p. ISBN 973-95689-7-1.
87. RĂDULESCU M. Optimizarea strategiilor metodologice de dezvoltare a calităților coordinative la fotbaliștii junior. Teză de doctorat. Pitești 2006. 258 p.
88. RĂILEANU V. Particularități ale pregătirii tactice în fotbal cu juniorii. Revista SUDIAS UNIVERSITATIS, MOLDAVIA, Chișinău, 2021. P. 111-114. ISSN 1857-2103.
89. RAȚĂ G., CARP I. Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului. Editura Alma Mater, Bacău, 2013. 176 p. ISBN 978-606-527-297-2.
90. RAȚĂ G., RAȚĂ B.C. Atitudine în activitatea motrică. Editura EduSoft, Bacău, 2006. 314 p. ISBN (10) 973-8934-36-2, ISBN (13) 973-8934-36-8.
91. RIZESCU, C. Handbal, selecția și pregătirea tehnică a începătorilor, Ovidius University Press. Constanța, 2011, p. 5, 34-49, ISBN: 978-973-614-716-6.

92. RIZESCU, C. Selecția inițială și instruirea copiilor în handbal, Conferința internațională cu tema „Curricula specifică învățământului superior”. Pitești, 2003, p. 205-211, ISSN: 1453-1194.
93. RIZESCU, C. Selecția și orientarea, elemente esențiale pentru sportul de performanță, conferința științifică internațională „Educație fizică și sport în viziune europeană”, Analele Universității Ovidius, Seria Educație Fizică și Sport, vol. VII, anul VII. Constanța, 2007, p. 395-400, ISSN: 1224-7359.
94. RUSU N. Monitorizarea nivelului de pregătire fizică al fotbaliștilor de 13-14 ani. În: Teoria și arta educației fizice în școală: revistă științifico-metodică. - 2010. - Nr. 2. - C. 47-49. ISSN 1857-0615.
95. RUSU O.H. OCTAVIAN HORĂȚIU, Eficientizarea procesului de pregătire a fotbaliștilor juniori de 12 – 14 ani utilizând jocurile cu efectiv redus. Teză de doctorat. București 2020. – 220 p.
96. SAVU.C. Fundamente științifice ale fotbalului, Ovidius 2021, University Press, Constanta,- 285p., ISBN 978-606-060-042-8,
97. SIMION, GH., STĂNCULESCU, G., MIHĂILĂ, I. Antrenament sportiv, concept sistemic. Constanța, Editura Ovidius University Press, 2011, p. 47-48, 53, 72, ISBN: 978-973-690-894-1.
98. SÎRGHI S. Pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor juniori într-un ciclu anual de antrenament. Revista ”Știința Culturii Fizice”. Nr. 28/2. Chișinău, – 2018. P.27-40. ISSN: 2537-6438
99. SÎRGHI S. Pregătirea fizică specială și diferențiată a fotbaliștilor de 13-14 ani într-un ciclu anual de antrenament. Teză de doctor în pedagogie, USEFS, Chișinău, 2016.- 250 p.
100. SÎRGHI S. Studiu cu privire la dezvoltarea aptitudinilor motrice specifice necesare fotbaliștilor juniori în dependență de postul de joc. În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: mater. conf. șt. int., 8-9 noiem. 2013. - Chișinău, 2013. - P. 216-220 .
101. SÎRGHI S., CARP I. Pregătirea diferențiată a fotbaliștilor junior specializați pe postul de mijloc în într-un ciclu anual de antrenament. În: Știința Culturii Fizice, Nr. 28/2, Chișinău, 2016. P.26-30. ISSN: 1857-4114
102. STANCIU GRIP, T., STANCIU GRIP, M. Selecția în sport, Aspecte teoreticometodice, Editura Casei Corpului Didactic „I. Gh. Dumitrașcu” Buzău. Buzău, 2005, p. 14, 16, 32-36.
103. STOICA D., BARBU D. Programarea Și Planificarea Pregătirii Fotbalistice. Editura UNIVERSITATE, București, 2021. – 144 p. ISBN 978-606-14-1668-4.
104. STOICA C. Cum sa înveți cele mai simple 5 driblinguri din fotbal. București, 2019. <https://www.improvedfootball.com/ro/blog/articole/top-5-lucruri-pe-care-trebuie-sa-le-faci-inainte-de-meci-la-fotbal/>
105. ȘERBĂNOIU, S. Capacitățile coordinative în sportul de performanță, Afir. București, 2002, p. 34-36, 64-65, 72-76, ISBN: 873-85608-9-6.
106. TATARCAN C.-A. Study on the development of individual technique in footballers of 10 to 12 years. In: The Annals of the "Stefan cel Mare" University, Volume XII issue 2, 2019, p. 90-95. ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X <https://annals-feff.usv.ro/revista/study-on-the-development-of-individual-technique-in-footballers-of-10-to-12-years/>
107. TATARCAN C.-A. Study regarding the development of skill through some means characteristic of the football game. In: The Annals of the "Stefan cel Mare" University, Volume XII issue 1, 2019, p.118-125. ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341x <https://annals-feff.usv.ro/revista/study-regarding-the-development-of-skill-through-some-means-characteristic-of-the-football-game/>
108. TATARCAN C.-A. Aspects regarding the importance of technicaltactical exercises depending on the specifics of the position - quarterbacks / defenders. In: The Annals of the

- "Stefan cel Mare" University, Volume XIII issue 1, 2020, p. 144-148. ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X <https://annals-fefs.usv.ro/revista/aspects-regarding-the-importance-of-technical-tactical-exercises-depending-on-the-specifics-of-the-position-quarterbacks-defenders/>
109. **TATARCAN C.-A.** Study on the importance of technical exercises on the specifics of the playing position – attackers. In: The Annals of the "Stefan cel Mare" University, Volume XIII issue 2, 2020, p. 121-124. ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X <https://annals-fefs.usv.ro/revista/study-on-the-importance-of-technical-exercises-on-the-specifics-of-the-playing-position-attackers/>
  110. **TATARCAN C.-A.** General aspects regarding the importance of goalkeeper technique in football game for children aged 12-13. In: The Annals of the "Stefan cel Mare" University, Volume XIV issue 1, 2021, p. 152-156. ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X <https://annals-fefs.usv.ro/revista/general-aspects-regarding-the-importance-of-goalkeeper-technique-in-football-game-for-children-aged-12-13/>
  111. **TATARCAN C.-A.** Motor skills training - a basic factor in training junior footballers. In: The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement, Volume XIV issue 2, 2021, p. 137-143. eISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131, <https://annals-fefs.usv.ro/revista/motor-skills-training-a-basic-factor-in-training-junior-footballers/>
  112. **TATARCAN C.-A.** Constatative study on the motor development of footballers from 10-11 years. In: The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement, Volume XV issue 2, 2022, p. 151-157. eISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131 <https://annals-fefs.usv.ro/revista/constatative-study-on-the-motor-development-of-footballers-from-10-11-years/>
  113. **TATARCAN C.-A.** Statistical study on the improvement of corner kicks in junior football players through specific means. In: The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement, Volume XV issue 1, 2022, p. 58-61. eISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131 [https://annals-fefs.usv.ro/wp-content/uploads/sites/25/2023/01/VOLUME\\_XV\\_Issue\\_2-151-157.pdf](https://annals-fefs.usv.ro/wp-content/uploads/sites/25/2023/01/VOLUME_XV_Issue_2-151-157.pdf)
  114. **TATARCAN, C.-A.** Analiza acțiunilor de joc ale fotbaliștilor juniori la nivel național în funcție de postul de joc = Analysis of the game actions of the junior footballers at national level according to the game position. In: Știința Culturii Fizice. 2021, nr. 38(2), pp. 103-128. ISSN 1857-4114. DOI 10.52449/1857-4114.2021.38-2.07
  115. **TATARCAN C.-A., BRANIȘTE G.** Aprecierea nivelului dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori în funcție de postul de joc. În: Sport. Olimpism. Sănătate. Congres științific internațional. Ediția 7, 15-17 septembrie 2022. Chișinău: Editura USEFS, 2022, p. 327-336. ISBN 978-9975-68-460-6 (PDF) [https://usefs.md/PDF\\_NEW/Culegerea%20congres%202015-17%20septembrie%202022.pdf](https://usefs.md/PDF_NEW/Culegerea%20congres%202015-17%20septembrie%202022.pdf)
  116. **TATARCAN C.-A.** Importanța tehnicii în fotbal la copiii de 12-13 ani. In: Sport. Olimpism. Sănătate. Ediția 4, 19-21 septembrie 2019. Chișinău: Editura USEFS, 2019, p. 123-124. ISBN 978-9975-131-76-6.
  117. **TOHĂNEAN, D. I.** Selecția în jocurile sportive pe baza analizei funcției emisferelor cerebrale – Teză de doctor. Chișinău 2013, p. 13-14, 14-16, 25-27, 30-36, No.796.015.83-796+616.1.
  118. **TRIBOI, V.** Antrenament și competiție în sportul adaptat (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2019. 240 p. ISBN 978-9975-131-79-7.
  119. **TRIBOI, V.** Teoria și metodică culturii fizice (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2020. 172 p. ISBN 978-9975-131-85-8.
  120. **TRIBOI, V.** Teoria și metodică educației fizice și sportului (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2020. 192 p. ISBN 978-9975-131-86-5.

121. TRIBOI, V. Teoria și metodologia antrenamentului sportive (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2010. 364 p. ISBN 978-9975-9597-9-7.
122. TURCU, I. Metodologia cercetării în educație fizică și sport. Brașov, Universitatea Transilvania Brașov, 2007, p. 66-139, ISBN: 978-973-635-895-1.
123. TURCU, I. Managementul performanței în antrenamentul sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2013, p. 35-39, 44-51, ISBN: 978-606-19-0183-8.
124. VOICA I., RĂDULESCU M. Exerciții. Fotbal. Editura STADION. București, 1973. 135 p.
125. АНТИПОВ, А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2002 126 с. РГБ ОД, 61:03-13/759-6.
126. БАРЧУКОВ, И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – Библиогр.: с. 521. ISBN 978-5-406-05730-8.
127. БЕЛЯКОВ А.К., Особенности подготовки юных футболистов (на примере команды «Сент-Этьен» Франция), Методическое пособие — М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. — 80 с. ISBN 978-5-905395-12-3.
128. БЕРНШТЕЙН Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 288 с. ISBN 5-278-00339-1.
129. БОЙЧЕНКО, С. Теория координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке – реалии, проблемы, перспективы. В: Олимпийский спорт и спорт для всех: V Международный научный конгресс. Минск, 2001, с. 337.
130. ВАРЛАМОВ Д.Б., ЕГОРЫЧЕВА Е.В., ЧЕРНЫШЕВА И.В., ШЛЕМОВАМ.В. Координационные способности и факторы влияющие на их развитие // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. С. 293-294; ISSN онлайн-версии 2409-529X.
131. ВАСИЛЬКОВ, А. А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование). ISBN 978-5-222-14232-5.  
URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15686> (дата обращения: 28.12.2020).
132. ГОРСКАЯ И.Ю. Аспекты классифицирования средств координационной подготовки в спорте . Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи. Материалы 5-й Международной научно-практической конференции (Омск, 21–24 марта 2019 года).- Омск Издательство ОмГТУ 2019.-С. 50-56. ISBN 978-5-8149-2915-0.
133. ГУБА В.П., ЛЕКСАКОВ А.В. Теория и методика футбола. Учебник, 2-е издание М.: Издательство «Спорт», 2018.- 624 с. ISBN 978-5-9500179-8-8.
134. ЕРМАКОВ В. В. Физическая подготовка футболистов 15-17 лет на основе моделирования ступенчатого построения годичных тренировочных циклов. Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2017.- 143 с.
135. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2013. – 256 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-1287-5.
136. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. М. : Академия, 2005. – 384 с. ISBN 976/799(075.8).
137. ИВАНОВ, В.С. Основы математической статистики. М.ФиСб 1990б 174 с. ISBN 5-278-00201-8
138. ИВАНОВ, И.В. Развитие координационных способностей юных футболистов. В: Экспериментальное и теоретические исследования в современной науке: сборник научных статей по матер. 34-35 Межд. Науч.-практ. Конф., Nr.4-5 (32). Новосибирск: СибАК, 2019, с. 46-56.

139. ИССУРИН В. Б., ЛЯХ В. И, Координационные способности спортсменов. М.: - 2019.- 334 с. ISBN 978-5-907225-04-6.
140. КОМКОВ В. Ю., БЛИНОВ В.А. Обучение через игру как основной принцип подготовки футболистов в возрасте 12-13 лет. Омск. – Журнал Теория и методика физвоспитания. – 2017. С. 39. <http://journal.iro38.ru> ISSN 2409-5052 (Print), ISSN 2619-0044 (Online).
141. КОПЫЛОВА Н.Е., БОЧКАРЁВА С.И., ВЫСОЦКАЯ Т.П. и соавторы Спортивная тренировка. Москва, Издательство «Академия МНЭПУ», 2021.- 226 с. УДК 796-159.9.
142. КРАЧУН Н., ГАВРИЛОВ В., ГОЖАН В., ИВАНОВ М., ЖУБЫРКЭ К. Физическая и техническая подготовка юных футболистов. Методические рекомендации СУМ, USM, Chişinău, 2007, 111 p. ISBN 978-9975-70-184-6.
143. КУЗНЕЦОВ, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 410 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – Библиогр.: с. 405. ISBN. 5-. 7695-. 0853-. 1.
144. КУРАМШИНА Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред.. – 4-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2010. – 463 с. ISBN 978-5-9718-0431-4.
145. ЛАПШИН О. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Литагент Спорт, 2014. ISBN: 978-5-903508-73-0
146. ЛЫШЕВСКАЯ В., ШАПОВАЛ С. Координационные способности (зарубежные технологии). с. 28-31. актуальні проблеми юнацького спорту. Збірник наукових праць за матеріалами XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції пам'яті доктора педагогічних наук, професора Олександра Сергійовича Куца 27 вересня 2018 року. Херсон 2018. УДК 796.062/796.077.575.7 ВВК 75.7.
147. ЛЯХ, В. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 160с.
148. ЛЯХ, В. И. Двигательные способности [Текст] / В. И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 324 с.
149. ЛЯХ В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – [Текст]- М.: Терра - Спорт, 2000. – 192 с.
150. МАНОЛАКИ В. Теория и методика развития силовых качеств у спортсменов-единоборцев высокой квалификации. Монография. USEFS. Кишинёв, 2021, 352 с. ISBN 978-9975-131-91-9.
151. МОКРОУСОВ Е. Особенности многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису в современных условиях. Монография. Valinex. Кишинёв, 2020. 222 с. ISBN 978-9975-68-410-1.
152. НЕСТПОВСКИЙ Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва, Академия, 2007. 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1.
153. Общие основы теории физической культуры (экспресс-контроль знаний) : практикум / Н. В. Журович [и др.] ; под общ. ред. М. П. Ступень ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 71 с. – Библиогр.: с. 49–50.
154. ПАЩЕНКО А.Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов. Учебно-методическое пособие. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. — 142 с. ISBN 978-5-00047-325-2.
155. ПЛАТОНОВ В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.
156. ПОЛИШКИС М.С., ВЫЖГИН В.А. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред.— М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с. ISBN 5-89022-087-Х.
157. СЕРИКОВА Ю.Н., АЛЕКСАНДРОВА В.А., НЕЧАЕВА А.Ю. Координационные способности. Определение, основные подходы к обучению, современные средства и

- методы развития. Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт Петербург.- 2018.- С. 225-230. **ISSN 2308-1961 (Online), 1994-4683 (Print)**.
158. СМЫШЛЯЕВ А.В., СТЕПАНОВ Е.Э., ФРАНК Э.Р. Футбол: техника игры. Издательство Томского политехнического университета 2009. 69 с. УДК 796.332.015(075.8) ББК 75.578я73.
  159. СОКУР Б.П., НЕСТЕРОВИЧ О.С., БЕЛОБОРОДОВ В.А. Средства и методы повышения координационных способностей теннисистов 9-10 лет . Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи. Материалы 5-й Международной научно-практической конференции (Омск, 21–24 марта 2019 года).- Омск Издательство ОмГТУ 2019.-с. 206-210. ISBN 978-5-8149-2915-0.
  160. ХОЛОДОВ Ж.К., КУЗНЕЦОВ В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480с. ISBN 978-5-4468-0491-7.
  161. ЧЕРМИТ, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с. ISBN 5-85009-935-2.
  162. ЧИРВА Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе / Б.Г. Чирва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 36-37.

### **Bibliografie în limba engleză**

163. JURAVLE, I. Contribution regarding handball selection using graphical analysis method, Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati, Fascicle XV ISSN – 1454 – 9832 – 2012, p. 82-87. Galați, România, ISSN: 1221-4639.
164. JURAVLE, I., PĂCURARU, AL. Importance of the Coordinative Abilities Development in Optimizing the Selection Process for the Elite Athletes, The 4th International Conference “Achievements and Prospects in the field of Physical Education and Sports within the Interdisciplinary European Education System”, 2012, p. 28-31. Bacău, România, ISSN: 2069-2269.
165. MAZZANTINI M., BOMBARDIERI S. New methodology from italian serie „A” coaches. Youth academy training program. Soccer toutor, 2013, 120 p. ISBN978-0-957605-0-1.
166. MOISESCU, P. Determining the optimal period in developing the coordinative capacities in male elementary school pupils, The Annals of the University Dunărea de Jos of Galați, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management. Galați, 2010, ISSN: 1221-454X.
167. MOISESCU, P. Developing coordinative capacities by means of motor skills and/or abilities in primary school pupils, The Annals of the University Dunărea de Jos of Galați, Vol 2, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management. Galați, 2010, p. 127-130, ISSN: 1221-454X.
168. MOISESCU, P. Coordination capacities in primary school, The Annals of the University Dunărea de Jos of Galați, No. 1, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management. Galați, 2010, ISSN: 1221-454X.
169. STAROSTA, W. The concept of modern training in sport. Poland, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2006, p. 203-209.
170. STOICA D., BARBU D. The influence of specific football training methods during the preparation period upon the physical and motor development of 17-18 year-old juniors. [https://www.researchgate.net/publication/340463583\\_The\\_influence\\_of\\_specific\\_football\\_training\\_methods\\_during\\_the\\_preparation\\_period\\_upon\\_the\\_physical\\_and\\_motor\\_development](https://www.researchgate.net/publication/340463583_The_influence_of_specific_football_training_methods_during_the_preparation_period_upon_the_physical_and_motor_development)
171. VĂLCĂRCEL E. Spanish Football. Coaching Program U9-12. Soccer Tutor, 2018. 135 p. ISBN 978-1-910491-17-1.

172. WEINCK J. Manuel d,entrenament. Ed. Aubin Imprimeur, 4e edition revise et augumente, 1997 228 p.

#### Referințe surse electronice

173. ASPECTE CU PRIVIRE LA LOCUL SI IMPORTANTA ANTRENAMENTULUI IN FOTBAL PENTRU PREGATIREA JUNIORILOR.<https://zdocs.ro/doc/aspecte-cu-privire-la-locul-si-importanta-antrenamentului-in-fotbal-pentru-pregatirea-juniorilor-g1x32ze3131y>
174. Sistemul metodelor de instruire și educare in educație fizică și sport, Creează profesional, [online], [citată 15.05.2021]. Disponibil: <http://www.creeaza.com/didactica/didactica-pedagogie/Sistemul-metodelor-de-instruir138.php>.
175. Teoria și metodica educației fizice, Universitatea de stat de Educație fizică și Sport, Catedra: Teoria și metodica culturii fizice, PPT, [online], Chișinău, Republica Moldova [citată 14.03.2021]. Disponibil: <http://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMEF/Teoria%20si%20metodica%20educatiei%20fizice%28Lectia3%29.pdf>.
176. Proba Romberg.<https://ru.scribd.com/doc/134370383/Stork-Test-Data-Collection> (
177. СИПАК Х.К. Организация и содержание подготовки спортивного резерва по футболу в Эфиопии. Дисс. Канд. Пед. Наук.: 13.00.04.Краснодар, 2007.- 138 с.<http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-organizatsiya-i-soderzhanie-podgotovki-sportivnogo-rezerva-po-futbolu-v-efiopii#ixzz6hushwvoB>.
178. <https://footballno.ru/vliyanie-futbola-v-razvitiikoordinacionnyx-sposobnostej-ufutbolistov.html>
179. <https://www.dex.ro/%C3%AEndem%C3%A2nare>
180. <https://www.rasfoiesc.com/educatie/didactica/Aspecte-metodologice-specifice25.php>
181. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/383659-osobennosti-sportivnoj-trenirovki-i-ee-metody> (antrenament sportiv juniori)
182. [https://studbooks.net/652370/turizm/osobennosti\\_sportivnoy\\_podgotovki\\_detey](https://studbooks.net/652370/turizm/osobennosti_sportivnoy_podgotovki_detey)
183. <https://infourok.ru/referat-fiziologicheskie-osobennosti-sportivnoy-trenirovki-detey-shkolnogo-vozrasta-3229903.html>
184. <https://dexonline.ro/intrare/%C3%AEndem%C4%83nare/164454>
185. <https://infourok.ru/osobennosti-podgotovki-yunih-futbolistov-let-3986834.html>
186. <https://issuu.com/federatiaromanafotbal/docs/>

# **ANEXE**



## Anexa 1.CHESTIONAR PENTRU ANTRENORI

### *Mult stimatelor antrenori!*

Vă propunem să luați parte la cercetările noastre care au drept scop perfecționarea sistemului de pregătire a fotbaliștilor juniori prin dezvoltarea îndemânării în funcție de specificul postului de joc al acestora.

Sperăm că informațiile D-voastră obiective vor contribui la sporirea nivelului calitativ de pregătire a fotbaliștilor juniori.

Vă rugăm să citiți întrebările propuse de noi și să bifați acele variante de răspunsuri care, după părerea Dumneavoastră, sunt corecte. Dacă astfel de răspunsuri, după părerea Dumneavoastră, lipsesc, înscrieți răspunsul preferat în enumerarea de mai jos.

*Vă mulțumim pentru colaborare!*

Conținutul întrebării	Variante de răspuns	Nr. Ras p.	Nr. răsp. în %
1. La ce nivel se află actualmente fotbalul de juniori din România?	a) Foarte înalt	2	2,71
	b) Înalt	13	17,57
	c) Mediu	48	64,86
	d) Slab;	8	10,81
	Foarte slab	3	4,05
2. Ce instituții din România se preocupă de pregătirea fotbaliștilor, inclusiv la nivel de juniori?	a) Cluburile Sportive Private	34	45,95
	b) Școlile Sportive	28	37,84
	c) Licee cu profil sportiv	7	9,46
3. La ce nivel de pregătire a fotbaliștilor e necesar de atras atenția mai sporită pentru atingerea performanței sportive?	a) Începători	3	4,05
	b) Juniori	22	29,73
	c) Tineret	23	31,08
	d) Seniori	11	14,86
	e) Toate	10	13,51
4. De câte ore de antrenament pe săptămână, după părerea D-voastră, este necesar la nivel de juniorat?	a) 3 ori	8	10,81
	b) 4 ori	28	37,84
	c) 5 ori	36	48,64
	d) _____	2	2,71
5. Care factori ai antrenamentului sportiv necesită o atenție mai sporită la nivel de juniori ?	a) Pregătirea motrică	27	36,49
	b) Pregătirea tehnică	29	39,19
	c) Pregătirea tactică	12	16,22
	d) Pregătirea teoretică (psihologică)	6	8,10
6. Cât timp considerați necesar pregătirii motrice în cadrul unei lecții de antrenament (90 min)?	a) 15 min	23	31,08
	b) 20 min	44	59,46
	c) 30 min	5	6,76
	d) _____	2	2,70
6. Ce calități motrice le considerați prioritare în jocul de fotbal la nivel de junior (2-3 răspunsuri)?	a) Forța	21	28,38
	b) Viteza	34	45,95
	c) Rezistența	25	33,78
	d) Îndemânarea	31	41,89
	e) Suplețea	14	18,92
	f) _____	16	16,62

7.Considerați îndemânarea una dintre calitățile prioritare în jocul de fotbal?	a) da b) nu c) partial	69 0 5	93,24 - 6,76
8. În procesul de instruire al fotbaliștilor juniori, vă axați în mod special pe dezvoltarea îndemânării?	a) da b) nu c) uneori	63 4 7	85,13 5,41 9,46
9.Luați în considerație nivelul dezvoltării îndemânării la selectarea fotbaliștilor juniori pe posturi de joc?	a) da b) nu c) uneori	26 18 30	35,14 24,32 40,54
10.Dumneavoastră operați cu termenul de „îndemânare” sau „capacități coordinative”?	a) Îndemânare b) Capacități coordinative. c) Ambele	58 4 12	78,38 5,41 16,21
11.Care este diferența, după părerea Dumneavoastră, dintre „îndemânare” și „capacitățile coordinative”?	a) este același lucru	22	29,73
	b)Îndemânarea reprezintă nivelul dezvoltării CC	25	33,78
	c) CC reprezintă nivelul dezvoltării îndemânării	27	36,49
12.Ce mijloace le considerați eficiente pentru dezvoltarea îndemânării?	a) Jocuri dinamice	41	55,41
	b) Exerciții cu obiecte (mingi)	14 10	18,92 13,51
	c) Exerciții fără obiecte	9	12,16
	d) Exerciții în perechi în grup etc		
13. În ce parte a lecției de antrenament considerați că este mai eficient dezvoltarea îndemânării?	a) Pregătitoare	22	29,72
	b) De bază.	41	55,41
	c) De încheere	7	9,46
	d)	4	5,41
14. Considerați că fiecare post de joc cere un anumit nivel de dezvoltare a îndemânării?	a) Da	67	90,53
	b) Nu	2	2,71
	c) Și da și nu	5	6,76
15. Care din posturile de joc în fotbal neceastă un nivel mai sporit de dezvoltare a îndemânării? (2-3 răspunsuri).	a) Fundași	12	16,22
	b) Mijlocași	17	22,97
	c) Atacanți	19	26,68
	d) Portari	28	37,84
	e)Toate posturile	48	64,86
16.Cum apreciați (măsurați) nivelul dezvoltării îndemânării la fotbaliștii juniori?	a) Alergarea de suveică 3x10 m,	13	17,56
	b) Traseu motric,	45	60,81
	c) Jocuri dinamice,	5	6,76
	d) Pe caalități coordinative separat	4	5,41
	e) Exerciții cu minge	7	4,46

**Vârsta D-voastră \_\_\_\_\_ ani.**

**Vechimea de muncă pe specialitate \_\_\_\_\_ ani.**

**Categorie de antrenor \_\_\_\_\_**

**Vă Mulțumim!**

# FOTBAL



## PROGRAM

**de pregătire sportivă bazat pe dezvoltarea îndemânării în funcție  
de postul de joc al fotbaliștilor  
juniori de 12-13 ani**

**Suceava - 2022**

## PRELIMINARII

Vorbind despre pregătirea sportivă la orice nivel, neapărat ne vom referi și la particularitățile pregătirii motrice, indiferent de vârsta și nivelul pregătirii sportive al acestora. Practicile mai multor specialiști din domeniul fotbalului au demonstrat în mod experimental, că capacitatea de menținere a unui nivel înalt de pregătire sportivă depinde în mare măsură de nivelul de dezvoltare a calităților motrice. Reieșind din particularitățile vârstei de 12-13 ani, este absolut posibil și necesar dezvoltarea eficientă a calităților motrice de bază cum ar fi: forța, viteza, rezistența, îndemânarea, suplețea, viteza forța în regim de forță și altele.

Pregătirea fizică a fotbaliștilor juniori de 12-13 ani este una destul de complexă reieșind din mai multe considerente, atât de ordin fiziologic, cât de particularitățile de vârstă ale acestora. Pentru jucătorii începători se acordă suficientă atenție dezvoltării calităților motrice de bază, atât prin intermediul exercițiilor tradiționale, cât și prin aplicarea exercițiilor cu mingea, îndeplinind diferite elemente și procedee tehnice din jocul de fotbal.

Cele cinci calități motrice de bază cum sunt forța, viteza, rezistența, îndemânarea și suplețea, mai există un șir de calități motrice combinate. Aici ne referim la combinațiile dintre diferite calități în funcție de activitățile motrice pe care le îndeplinește sportivul. E de menționat faptul, că în cadrul activităților sportive nici odată o calitate motrice sau alte nu se manifestă doar ca fiind una separată. Spre exemplu, în timpul alergării de viteză sportivul va avea nevoie și de alte calități motrice cum ar fi forța, suplețea, îndemânarea și altele.

Calitățile motrice sunt analizate separat, fiecare calitate motrice în parte, reieșind doar din necesitatea de a fi înțeles mecanismul acestora, fie cel pedagogic, fie cel fiziologic. De fapt, în practică calitățile motrice, în mare parte, se întâlnesc sub diferite forme combinate cum ar fi: forța în regim de viteză, forța în regim de rezistență viteza în regim de îndemânare, viteza în regim de îndemânare și multe altele.

Perioada de referință 12-13 ani este una unde, conform datelor literaturii de specialitate, marea majoritate a calităților motrice se înscriu în perioadele senzitive de dezvoltare a acestora, adică, în perioadele cele mai favorabile de dezvoltare a lor atât din punct de vedere fiziologic, cât și din punct de vedere pedagogic.

Totuși, în activitatea sportivă și nu numai, mai există o calitate motrice, fără de care este pur și simplu este imposibil să ne imaginăm jocul unui fotbalist, aceasta fiind numită *îndemânarea*.

Îndemânarea în fotbal determină manevrabilitatea unui fotbalist pe terenul de fotbal, capacitatea de a duce lupta într-un duel sau altul și de a ieși din ele învingător. Îndemânarea este o calitate motrice foarte complexă, iar despre esența și necesitatea dezvoltării acesteia în jocul de fotbal, vom analiza în conținutul acestui program.

Tot la această vârstă este absolut necesar să se pună baza tehnicii jocului, unde deprinderile motrice se transformă treptat în priceperi motrice, fiind niște mișcări mult mai sigure și stabile. Marea parte a specialiștilor la vârsta respectivă pun accentul pe doi factorii de bază ale antrenamentului sportiv, aceștia fiind pregătirea motrice și pregătirea tehnică. Nu este de neglijat nici compartimentul tactic, cel teoretic și pregătirea prin joc, care de fapt sunt obligatorii la toate etapele de pregătire.

## Planificarea antrenamentului sportiv al fotbalistilor juniori de 12-13 ani


Reieșind din cele menționate mai sus, în programul dat conținutul antrenamentului sportiv a fost repartizat conform propunerilor specialiștilor din domeniul fotbalului pentru copii și juniori, reieșind din numărul de patru antrenamente pe săptămână a câte 1,5 ore per antrenament, adică în mediu șase ore pe săptămână. Astfel, numărul anual de ore îl constituie 264 de ore, aici fiind incluse și jocurile de verificare și cele oficiale (tabelul 1. și 2.).

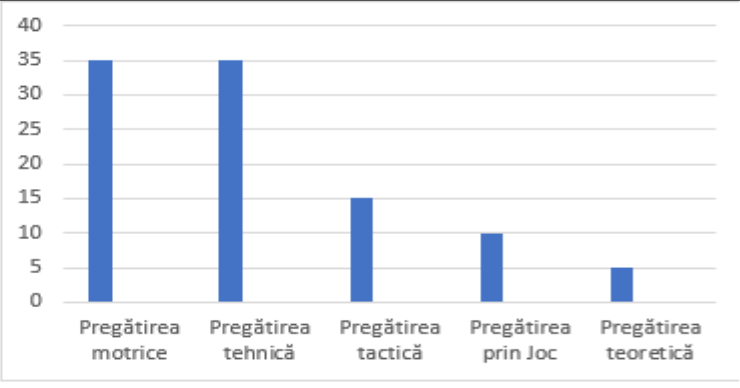
**Tabelul 1. Repartizarea anuală a orelor de antrenament pe tipuri de pregătire sportivă a fotbalistilor de 12-13 ani**

Nr. or.	Tipurile de pregătire	Numărul de ore
1.	Pregătirea teoretică	14
2.	Pregătirea fizică generală	44
3.	Pregătirea fizică specifică (Capacități coordinative)	46
4.	Pregătirea tehnică	90
5.	Pregătirea tactică	32
6.	Pregătirea prin joc și competițională	30
7.	Testări ai nivelului de pregătire sportivă	8
8.	Activități de refacere	Conform planului
9.	Numărul săptămânal de ore	<b>6</b>
	<b>Total ore</b>	<b>264</b>

**Tabelul 2. Ponderea factorilor antrenamentului sportiv în pregătirea fotbalistilor de 12-13 ani**

Factorii antrenamentului sportiv	Pregătire a tehnică	Pregătire a motrice	Pregătirea tactică	Pregătirea prin Joc	Pregătirea Teoretică (psihologică)
Ponderea în %	35	35	15	10	5





Factor	Pondere (%)
Pregătirea motrice	35
Pregătirea tehnică	35
Pregătirea tactică	15
Pregătirea prin Joc	10
Pregătirea teoretică	5

Dacă e să analizăm conținutul tabelului 1 și 2 se observă clar o pondere mai sporită a celor doi factori de bază ale antrenamentului sportiv, aceștia fiind pregătirea motrice și pregătirea tehnică, care împreună le revin circa 70% din numărul total de ore prevăzut pentru un macrociclu anual de pregătire sportivă, adică câte 35% pentru fiecare factor al antrenamentului sportiv amintit mai sus. Astfel, din 264 de ore pentru un an de pregătire

sportivă compartimentului pregătirii motrice îi revine 90 de ore, la fel ca și compartimentului pregătirii tehnice, căruia la fel îi revin același număr de 90 ore.

Pentru pregătirea tactică la vârsta respectivă au fost preconizate 32 ore, care constituie aproximativ 15% din numărul total de ore anuale. Este și evident, ca la vârsta respectivă fotbalistii însușesc cele mai elementare acțiuni tactice individuale, în grup și colective. Este necesar ca aceste acțiuni să fie cât se poate de bine însușite, dat fiind faptul că fotbalistii la vârsta dată deja sunt încadrați în diferite competiții oficiale și nu numai, iar acest lucru îi obligă să se orienteze din punct de vedere al tacticii elementare de joc al unei echipe.

Circa 10%, adică 30 ore, au fost preconizate pentru pregătirea prin joc, fie acestea erau efectuate în cadrul jocurilor oficiale, fie în cadrul jocurilor de verificare, acri preponderent se organizau în zilele de sâmbătă sau duminică, conform planurilor de pregătire al acestora.

Doar 5%, ceia ce constituie 14 ore de pregătire o constituie pregătirea teoretică, unde de fapt este inclusă și pregătirea psihologică a tinerilor fotbaliști. Vorbind despre pregătirea teoretică aici fotbalistii juniori de 12-13 ani trebuie să cunoască lucruri elementare ce țin de bazele antrenamentului sportiv, cele mai elementare cunoștința la compartimentele pregătire tehnică, fizică și tactică. Tot în cadrul acestui compartiment fotbalistii urmează să facă cunoștință cu cele mai elementare reguli ale jocului de fotbal, reieșind din simplul motiv că aceștia sunt deja încadrați în competiții oficiale de diferit nivel, iar acest lucru îi obligă să cunoască regulile de bază ale jocului de fotbal.

Numărul total pentru un an de pregătire la vârsta respectivă a fost de 264 de ore, adică câte 3-4 antrenamente pe săptămână. Toate orele au fost repartizate pentru un an de pregătire în funcție de vârsta, nivelul de pregătire și condițiile materiale ale școlii specializate. După cum s-a menționat mai sus acestea au fost divizate în două tipuri mari de pregătire acestea fiind pregătirea teoretică și pregătirea practică (tabelul 3-4.). Conform acestui tabel ponderea orelor repartizate este una neuniformă, iar cea mai mare parte a fost acordată evident pregătirii practice, la care au fost alocate în total 250 de ore. Compartimentului „Pregătirea teoretică” ia revenit un volum de 14 ore, ceia ce constituie doar 5% din numărul total de ore pentru un an calendaristic.

Evident, că în procesul de instruire antrenorul trebuie să cunoască nivelul pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori după anumite perioade de timp. Aici este vorba de verificarea nivelului pregătirii motrice și tehnico-tactice a sportivilor, pentru a avea o informație veridică despre starea acestora. Reieșind din rezultatele înregistrate antrenorul poate interveni cu unele optimizări în planurile de pregătire la un compartiment sau altul.

În planul dat nu a fost indicat numărul de ore prevăzut pentru refacerea fotbaliștilor juniori, iar acest lucru se va îndeplini în funcție de rezultatele înregistrate la testările privind aprecierea nivelului motric al acestora. Pentru astfel de activități antrenorul va realiza un program separat, care va fi aplicat cu fotbalistii juniori, reieșind din condițiile materiale ale unității de învățământ, fia aceasta dispune de săli specializate, de bazin de natație, saună și altele.

În paralel cu aceste activități, periodic se vor organiza și câte un control medical, care v-a aprecia starea sănătății sportivilor, dat fiind faptul că la vârsta junioratului în organismul copiilor au loc un șir de schimbări de ordin anatomic și fiziologic, de care antrenorul va ține cont pe parcursul pregătirii sportive a fotbaliștilor cu vârsta respectivă.

Tabelul 3. Repartizarea orelor de antrenament într-un macrociclu anual de pregătire sportivă

Conținutul materialului	Nr. ore	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August
<b>I.Pregătirea teoretică</b>													<b>Vacanța de vară</b>
Bazele tehnicii și tacticii jocului de fotbal	6	1		1		1		1		1		1	
Controlul și autocontrolul în jocul de fotbal	4			1			1			1		1	
Regulile competițiilor	4		1			1			1			1	
<b>Total ore:</b>	<b>14</b>												
<b>II.Pregătirea practică</b>													
Pregătirea fizică generală	44	3	3	4	5	6	6	5	4	3	3	2	
Pregătirea fizică specifică (CC, pe posturi de joc)	46	5	5	5	3	3	2	3	4	5	5	6	
Pregătirea tehnică	90	10	8	8	7	7	7	7	8	8	10	10	
Pregătirea tactică	32	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	
Pregătirea prin joc și competiții	30	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	
<b>Testări ai nivelului de pregătire sportivă</b>		2				2				2			
<b>Activități de refacere</b>	<b>Conform planului de pregătire</b>												
<b>Total ore:</b>	<b>264</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	

Tabelul 4. Repartizarea conținuturilor antrenamentului sportiv într-un macrociclu anual de pregătire

Componentele antrenamentului	Luna	Septembrie				Octombrie				Noiembrie				Decembrie				Ianuarie				Februarie				
	Saptamana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
<b>1. Pregătirea teoretică</b>		*				*				*				*				*				*				
<b>2. Pregătirea fizică generală</b>																										
• Forța		*	*			*	*			*	*			*	*			*	*			*	*			
• Viteza			*	*			*	*			*	*			*	*			*	*			*	*		
• Rezistența					*				*				*				*				*				*	
• Îndemânarea		*		*		*		*			*	*			*	*			*	*			*	*		*
• Suplețea				*				*				*				*				*				*		*
<b>3. Pregătire fizică specifică în regim de coordonare (pe posturi)</b>																										
• orientare spatio-temporală		*				*				*				*				*				*				*
• ritmicitate			*				*				*				*				*				*			*
• echilibru static/dinamic					*				*				*				*				*				*	
• simțul kinestezic			*				*				*				*				*				*			*
• capacitatea de reacție		*				*				*				*				*				*				*
<b>4. Pregătirea tehnică</b>																										
• pase		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*
• preluări		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*
• lovituri			*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*	*
• dribling			*	*			*	*			*	*			*	*			*	*			*	*		*
<b>5. Pregătirea tactică</b>																										
• acțiuni tactice individuale		*				*				*				*				*				*				*
• acțiuni tactice în grup			*				*				*				*				*				*			*
• acțiuni tactice pe echipe					*				*				*				*				*				*	*
<b>6. Pregătirea prin Joc</b>					*				*				*				*				*				*	*
<b>7. Probe de verificare</b>		*										*													*	*



Continuare tabelul 4.

Componentele antrenamentului	Luna	Martie				Aprilie				Mai				Iunie					Iulie			August
	Saptamana	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
<b>1. Pregătirea teoretică</b>		*				*				*				*					*			
<b>2. Pregătirea fizică generală</b>																						
• Forța		*	*			*	*			*	*			*	*				*	*		
• Viteza			*	*			*	*			*	*			*	*				*	*	
• Rezistența					*				*				*				*					*
• Îndemânarea		*		*		*		*		*		*		*		*			*		*	
• Suplețea				*				*				*				*				*		
<b>3. Pregătire fizică specifică în regim de coordonare (pe posturi)</b>																						
• orientare spatio-temporală		*				*				*				*					*			
• ritmicitate			*				*				*				*					*		
• echilibru static/dinamic					*				*				*				*					*
• simțul kinestezic			*				*			*				*		*				*		
• capacitatea de reacție		*				*				*				*					*			
<b>4. Pregătirea tehnică</b>																						
• pase		*		*		*		*		*		*		*		*			*		*	
• preluări		*		*		*		*		*		*		*		*			*		*	
• lovituri			*		*		*		*		*		*		*		*			*		*
• dribling			*	*			*	*			*	*			*	*				*	*	
<b>5. Pregătirea tactică</b>																						
• acțiuni tactice individuale		*				*				*				*					*			
• acțiuni tactice în grup			*				*				*				*					*		
• acțiuni tactice pe echipe					*				*				*				*					*
<b>6. Pregătirea prin Joc</b>					*				*				*				*					*
<b>7. Probe de verificare</b>		*										*								*		

Vacanța de vară

**Tabelul 5. Program orientativ pentru un microciclu săptămânal de pregătire sportivă a fotbaliștilor de 12-13 ani**

<b>Zilele săptămânii</b>	<b>Nr. antrenamente</b>	<b>Conținutul antrenamentului</b>	<b>Dozarea (min)</b>	<b>Mărimea efortului fizic</b>
Luni	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Învățarea pasărilor și preluărilor,</li> <li>•Dezvoltarea capacităților motrice (viteza, coordonarea mișcărilor): alergări, ștafete, jocuri dinamice,</li> <li>•Joc pe teren redus 4x4.</li> </ul>	90	Mediu
Miercuri	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Învățarea loviturilor (cu piciorul, cu capul),</li> <li>•Dezvoltarea capacităților motrice (forța în regim de viteza, coordonarea mișcărilor): alergări, ștafete, jocuri dinamice,</li> <li>•Joc pe teren redus (3x3) cu sarcini complexe</li> </ul>	90	Mediu
Vineri	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Învățarea tehnicii driblingului (pe linie dreaptă, printre obstacole),</li> <li>•Dezvoltarea capacităților motrice (forța în regim de viteza, coordonarea mișcărilor): alergări, ștafete, jocuri dinamice,</li> <li>•Joc de verificare</li> </ul>	90	Mediu
Sâmbătă	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Joc oficial conform programului</li> </ul>	90	Mediu-înalt

**Proiect-didactic**  
**al lecției de antrenament cu fotbaliștii de 12-13 ani**  
**22.04.2020, terenul de fotbal al ACS Luceafărul Bucovina 2012 Suceava**

**Sarcini:**

1. Pregătirea motrice specifică (dezvoltarea vitezei în regim de coordonare a mișcărilor).
2. Pregătirea tehnică (Pasări, preluări, lovituri).
3. Joc Bilateral pe teren redus.

**Inventar:** Mingi, jaloane, obstacole.

**Locul desfășurării:** Terenul de fotbal.

Părțile lecției	Conținutul materialului	Dozarea	Indicații organizațional-metodice
Partea pregătitoare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sarcinile lecției</li> <li>• Complexe de exerciții de dezvoltare fizică generală fără obiecte,</li> <li>• Exerciții de tip „Stretching”</li> <li>• Complexe de exerciții cu mingea.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1 min</p> <p style="text-align: center;">5 min</p> <p style="text-align: center;">5 min</p> <p style="text-align: center;">4 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ex. în coloană,</li> <li>• Ex. pe loc,</li> <li>• Ex. în perechi</li> <li>• O minge la 2 jucători</li> </ul>
Partea de bază	<p><b>Sarcina 1.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea motrice specifică (dezvoltarea vitezei în regim de coordonare a mișcărilor).</li> <li>○ Strat cu alergare de 10-15m din poziția sprijin ghemuit,</li> <li>○ Aceiași din poziția șezând,</li> <li>○ Aceiași din poziția culcat dorsal,</li> <li>○ Aceiași după rostogolire înainte,</li> <li>○ Alergări de suveică,</li> <li>○ Sarcini individuale pe posturi de joc</li> </ul> <p><b>Sarcina 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea tehnică (Pasări, preluări, lovituri).</li> <li>○ Pase în perechi,</li> <li>○ Pase în perechi cu schimb de locuri,</li> <li>○ Pase în 3 cu și fără schimb de locuri,</li> <li>○ Pase în cerc.</li> <li>○ (pasele sunt urmate de preluări din 2 atingeri)</li> <li>○ Jonglări,</li> <li>○ Joc dinamic cu folosirea pasărilor.</li> </ul>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Distanța de 10-15 m,</li> <li>○ Viteză maximă de alergare,</li> <li>○ Alergare pe teren cu acoperire nealunecoasă,</li> <li>○ La sfârșit de alergare relaxarea corpului,</li> <li>○ Numărul de repetări diferă în funcție de postul de joc,</li> <li>○ Nu se vor efectua sărituri,</li> <li>○ Distanța 1 suveică” 6-8 m.</li> </ul>
	<p><b>Sarcina 3.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Joc bilateral pe teren redus,</li> </ul>	15 min	Joc 3x3, 4x4, 5x5, pe teren
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exerciții de relaxare,</li> <li>○ Exerciții la atenție,</li> <li>○ Sarcini individuale</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exerciții pentru restabilirea respirației,</li> <li>○ Exerciții cu efort redus.</li> </ul>

## CONȚINUTUL PREGĂTIRII SPORTIVE

### a) Pregătire teoretică

Reieșind din planul anual de pregătire pentru compartimentul pregătirea teoretică au fost alocate 14 ore, ceia ce constituie aproximativ 5% din numărul total de ore. Pentru acest compartiment au fost preconizate următoarele teme teoretice:

- Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv modern,
- Noțiuni generale privind Pregătirea tehnică în jocul de fotbal (elemente și procedee de joc, aplicarea lor în diferite situații de joc),
- Noțiuni generale privind Pregătirea fizică în jocul de fotbal (pregătire fizică generală, pregătirea fizică specifică, mijloace, esență),
- Noțiuni generale privind Pregătirea tactică de fotbal (acțiuni individuale, în grup, pe echipe, sisteme de atac și apărare),
- Noțiuni generale ce țin de regulamentul jocului de fotbal.

### b) Pregătirea fizică

Pregătirea fizică de fapt reprezintă nivelul dezvoltării calităților motrice, iar de nivelul dezvoltării acestora depinde succesul fotbaliștilor, în cazul dat al celor de 12-13 ani. În continuare vom prezenta un șir de variante de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, acestea fiind aplicate sub diferite forme de exerciții, jocuri ștafete și altele.

**Forța.** Există mai multe variante de dezvoltare a calității date, iar cele mai des aplicate sunt exercițiile cu obiecte și exercițiile cu greutatea propriului corp.

- **Exerciții cu greutate:**

- Exerciții cu hantele,
- Exerciții cu haltere,
- Exerciții cu mingi medicinale,
- Exerciții cu elasticul,
- Exerciții la aparate.
- Altele.

- **Exerciții cu greutatea propriului corp:**

- Flotări,
- Tragerea la bară,
- Abdomene,
- Fondări,
- Cățărări,
- Altele.

- **Viteza.** Când vorbim de viteză ne referim la toate formele de manifestare a acestora (viteza de reacție, viteza de repetiție, viteza de execuție, viteza de deplasare)

- Alergări la distanțe de 10-15m cu viteză maximă,
- Starturi la semnal din diferite poziții,
- Alegări din pantă,
- Jocuri dinamice cu elemente la viteza de reacție,
- Altele.

• **Mobilitatea.** Vorbind de mobilitate se va pune accentul pe articulațiile membrelor inferioare dar și a întregului corp.

- Exerciții cu amplitudine maximală,
- Exerciții în perechi,
- Exerciții cu obiecte (bastoane, coarde de sărit, cercuri, popice, altele)
- Pășirea peste obstacole, cu fața, cu spatele, lateral,
- Exerciții la aparate de gimnastică,
- Exerciții de tip „stretching”.
- Altele.

• **Rezistența.** Pentru dezvoltarea acestei calități se folosesc atât exerciții individuale, cât și colective cu diferite sarcini concrete.

- Alergare la 500-800m în tempou moderat,
- Alergări pe teren neamenajat,
- Jocuri de lungă durată,
- Natație,
- Altele.

• **Îndemânarea (Capacități coordinative).** Fiind o capacitate motrice combinată și absolut necesară în jocul de fotbal se propun două tipuri de mijloace pentru dezvoltarea acestora – cu obiecte și fără obiecte:

- Exerciții de coordonare cu brațele, corpul, picioarele,
- Rostogoliri înainte înapoi, laterale,
- Exerciții acrobatice: stand pe omoplați, echilibrul pe un picior,
- Sărituri peste obstacole,
- Jonglări cu mingi de tenis,
- Jonglări cu piciorul cu mingi de fotbal,
- Rostogolire cu executarea diferitor elemente tehnice cu mingea și fără minge,
- Aruncări la țintă,
- Lovituri la țintă cu mingea de fotbal,
- Altele

• **Îndemânarea (Capacități coordinative) specifică pentru jocul de fotbal**

Mijloacele care se propun pentru dezvoltarea capacităților coordinative la fotbaliiștii junior sunt preluate din mai multe izvoare ale specialiștilor autohtoni și străini, acestea fiind publicate în cadrul diferitor simpozioane și întruniri practico-științifice. Ele sunt prezentate atât sub formă de exerciții speciale, cât și sub formă de jocuri dinamice specializate după cum urmează.

○ **Volei cu piciorul**

Acest joc dezvoltă așa-numitul simț al mingii. În același timp, în exercițiu există și un element competitiv, care îi captivează pe cei implicați la orice vârstă. Regulile aici sunt simple:

- de obicei locul de joacă este un dreptunghi de 5 pe 6 metri;
  - plasa poate fi doar o frânghie întinsă la o anumită înălțime;
  - Mingea trebuie să fie în aer în orice moment, iar loviturile cu capul sunt interzise.
- De obicei, 10-15 minute sunt suficiente pentru un set.

○ **Exerciții pentru îmbunătățirea orientării spațiale**

O jumătate dintre jucători se află pe perimetrul unui cerc imaginar, cealaltă se află în interiorul acestuia. Toți cei care stau în cerc au o minge. Se mișcă în spațiul lor în jurul cercului, periodic se opresc în fața jucătorilor din exterior. Cei care se confruntă față-n față în acest moment, trebuie să efectueze o pasă rapidă cu o singură atingere. Jucătorii din afară, care se greșesc, sunt în afara jocului. Sarcina celor care se află în interiorul cercului este să-și diversifice și să-și accelereze constant mișcările.

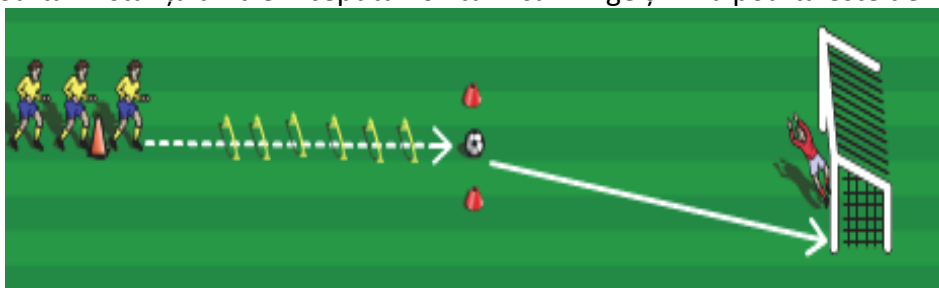
❖ **Exercițiu pentru îmbunătățirea capacității de menținere a echilibrului**

❖ Șase cercuri sunt amplasate pe teren la 1 m distanță. Diverse moduri de a sari dar cu fixarea obligatorie a fiecărei sărituri (pe un picior, pe ambele, cu fața înainte, în lateral, înapoi-înainte,) (Pentru a menține echilibrul!) .



○ Săritura în două picioare prin 6 bariere de 15 cm înălțime; distanța între bariere 60-80 cm și

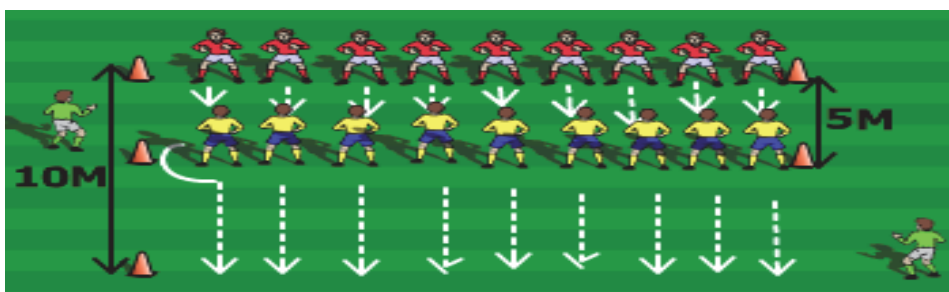
sut la poartă. Distanța dintre începutul loviturii cu minge și linia poartă este de 10 m.



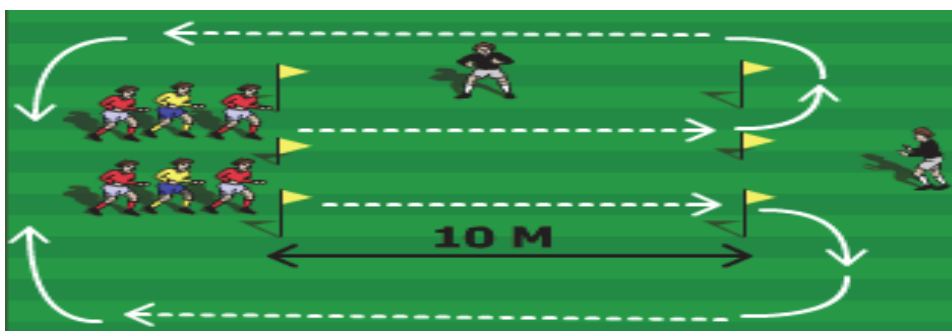
○ Diferite moduri de mișcare (cu fața, lateral, înapoi) printre jaloane (10 bucăți) distanța dintre ele 40-50 cm și o accelerare în lateral la 3-5 m, conform instrucțiunilor antrenorului. Exercițiul realizat în două coloane de 8 persoane, întoarcerea la pas în poziția inițială.



○ Joc mobil: jucătorii sunt localizați în doi se aranjează față-n față la o distanță de 5 m. La semnalul antrenorului (în mână are un steguleț) un rând începe să alerge, iar al doilea trebuie să-i ajungă din urmă la o distanță de 10 m. Doar 5 repetări. Revenire la poziția inițială Exercițiul efectuat cu viteză maximală. Fiecare repetare ulterioară după 1,5-2'.



- Start din diferite poziții din 2 coloane la o distanță de 10 m. se execută la semnalul antrenorului, întoarcere la poziția inițială.



- **Exercițiu pentru îmbunătățirea capacității orientării spațiale**

- Joc într-un pătrat (20x15m) 6 împotriva 3 în două atingeri de minge. Fiecare echipă are propria sa culoare. Când a pierdut mingea jucătorii se schimbă cu locurile. Echipa care a pierdut mingea joacă împotriva a 6 jucători. Antrenorul numără posesiile mingii (Fig. 3.37.).



- Joc 6x6 într-un dreptunghi de 30x40 cu 6 jucători neutri în două atingeri. Jucătorii neutri joacă într-o atingere și nu pasează mingea între ei, Jucătorii neutri joacă pentru echipa care

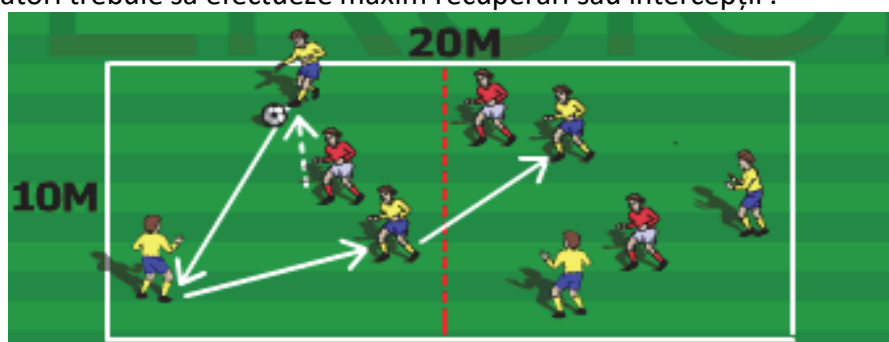
- se află în posesia mingii.



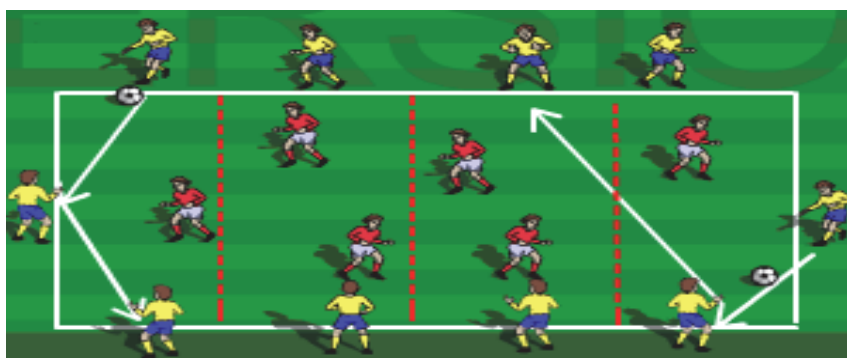
- Posesia unei mingi 4x4 într-un dreptunghi de 10x30m (accentul pe precizia pasărilor) – trecerea de la o zonă la alta prin pasare. Numărul de atingeri nu este limitat .



- Ținând mingea într-un dreptunghi (10x20m) 6 jucători contra 3. Fiecărui jucător nu i se permite mai mult de trei atingeri. Schimbați cu rolurile la fiecare 5 minute. Sarcină: o echipă de 3 jucători trebuie să efectueze maxim recuperări sau interceptții .



- Ținerea mingii pe ¼ din teren, 10 împotriva a 6 jucători cu 2 mingi și 2 atingeri. Locația jucătorilor este prezentată în fig. 10. Schimbarea a șase jucători are loc după 6 minute. Se joacă conform indicațiilor antrenorului. Obiectiv: jucătorii din pătrat să facă cât mai multe atingeri ale mingii.



### **c) Pregătirea tehnică**

Pregătirea tehnică reprezintă unul dintre factorii de bază ale antrenamentului sportiv, iar la vârsta de 12-13 ani i se acordă circa o treime din numărul total de ore

- **Deplasări.**
  - Alergări: cu fața, cu spatele, cu pași încrucișați, cu schimb de direcție și viteză.



- Sărituri: pe un picior, pe ambele, în sus, înainte, înapoi, zig-zag altele.
- Întoarceri: pe loc, în mișcare, prin săritură, la 180-360 grade.
- **Pasări.**
  - Cu partea interioară a tălpii,
  - Cu partea exterioară,
  - Mingea staționată,
  - Mingea rostogolită,
  - Mingea din zbor,
  - La distanță
  - La precizie.
- **Lovituri.**
  - Cu partea interioară a tălpii,
  - Cu partea exterioară,
  - Mingea staționată,
  - Mingea rostogolită,
  - Mingea în zbor,
  - După preluarea mingii,
  - După dribling,
  - La distanță,
  - Cu capul de pe loc și prin săritură.
- **Preluări (opriri).**
  - Cu partea interioară a tălpii mingea rostogolită,
  - Cu partea exterioară mingea rostogolită
  - Preluarea mingii din zbor cu talpa, gamba, pieptul.
- **Dribling .**
  - Cu partea interioară a tălpii,
  - Cu piciorul drept/stâng,
  - Pe linie dreaptă
  - Cu schimb de direcție,
  - Cu schimb de viteză,
  - Printre jaloane.

### **Pregătirea tactică**

- **Acțiuni tactice individuale.** (cu și fără minge).
  - Amplasarea corectă pe teren,
  - Orientarea pe teren,
  - Alegerea corectă a locului.
  - Diferite tipuri de pasare a mingii,
  - Preluări din diferite poziții și situații,
  - Lovituri cu piciorul și cu capul din diferite situații,
  - Aprecierea situațiilor de joc și luarea deciziilor corecte,
  - Folosirea fentelor cu și fără minge,
- **Acțiuni tactice în grup.**
  - Interacțiunea a doi jucători în atac și apărare,
  - Pasarea la precizie partenerului,
  - Pasarea pentru a îndeplini lovitura,

- Pasarea „un-doi” cu partenerul.
- **Acțiuni tactice pe echipe.**
- Cele mai simple sisteme de atac,
- Cele mai simple sisteme de apărare,
- Trecerea din apărare în atac,
- Trecerea din atac în apărare.

### **Metode de instruire a fotbaliștilor juniori de 12-13 ani**

În literatura de specialitate se întâlnesc mai multe metode de dezvoltare a capacităților coordinative, iar cele mai eficiente și cele mai des aplicate sunt următoarele:

- *metoda repetării*, metoda dată presupune repetarea multiplă a exercițiilor pentru învățarea și consolidarea lor finală;
- *metoda variabilității*, aceasta prevede schimbarea frecventă a sarcinilor de joc, precum și schimbarea condițiilor de îndeplinire a sarcinilor propuse;
- *metoda jocului*, cea mai eficientă și cea mai frecvent aplicată metodă, aceasta vine să motiveze copiii la îndeplinirea sarcinilor, să-i motiveze la joc;
- *metoda competițională*, metodă aplicată atât în cadrul antrenamentului sportiv, cât și în antrenament, ci în jocuri amicale și oficiale.

De regulă, capacitățile coordinative sunt dezvoltate într-un mod complex, folosind mai multe metode în concomitență în funcție de obiectivele fiecărei lecții de antrenament.

### **Testări**

Periodic, în funcție de planul de pregătire, pentru aprecierea nivelului pregătirii sportive fotbaliștii juniori vor fi supuși unor testări la cele două compartimente de bază; pregătirea fizică și pregătirea tehnică

#### **a) Pregătirea fizică**

- **Flexii ale trunchiului din poziția culcat dorsal (Forța abdominală)** – acesta este un test unde antrenorii îl apreciază foarte mare în contextul dezvoltării forței abdominale și îl consideră destul de important pentru fiecare post de joc. Testul constă în ridicarea trunchiului din poziția culcat dorsal, mâinile după cap. La comanda antrenorului sportivul flexează corpul spre înainte și atinge cu cotul stâng genunchiul piciorului drept, piciorul stâng rămânând întins pe sol, revenire în poziția inițială. Aceiași cu cotul mâinii drepte și genunchiul piciorului stâng, cu revenire în poziție inițială. Se calculează numărul de atingeri cu cotul de genunchi pe parcursul unui minut.
- **Săritura în lungime de pe loc (detenta)**. Se fixează o ruletă pe sol, sau podea, se marchează linia de plecare aceasta fiind perpendiculară pe ruletă, aceasta tot odată indicând și punctul „zero” al exercițiului ce urmează a fi executat. Jucătorul va îndeplini o săritură de pe loc la distanța maximal posibilă. Aceasta se va măsura de la linia „zero”, până la cel mai apropiat loc de atingere cu solul la aterizare.
- **Tracțiuni în brațe (forța brațelor)**. Jucătorul suspendat pe bara fiză, apucat de sus dorsal. Tragerea la bară până când bărbia se ridică la nivelul barei, apoi revine în poziția inițială cu brațele complet întinse.
- **Alergare 4x100m (Viteza specifică)**. Pe un teren plat se marchează două linii cu intervalul de 2 metri între ele și la distanța de 10 metri. La capătul opus al liniilor se vor plasa două

bețișoare din lemn. Jucătorii se aranjează la linia de start. La comanda „pe locuri” jucătorii aleargă iau bețișorul se deplasează înapoi, pun bețișorul pe sol, fără să-l aruce, se deplasează pe distanță atingând cu mâna linia opusă, apoi finișează trecând linia de sosire. În total jucătorii vor parcurge distanța de 40 metri sub formă de suveică.

○ **Alergare 2000 m (Rezistența specifică).** Pista circulară de 300 sau 400 metri. De regulă alergările se efectuează pe pistele de alergare ale stadioanelor standard cu lungimea pistelor de 400 metri.

○ **Alergarea 30 m (Alergarea de viteză specifică).** Pentru jucătorii de fotbal sunt caracteristice alergările de 20-30 metri la viteză, motiv pentru care testarea vitezei prin alergarea la 30 metri este una destul de actuală și informativă.

#### • **Capacități coordinative**

Pentru aprecierea nivelului dezvoltării **capacităților coordinative** au fost aplicate următoarele teste și exerciții de control:

○ **Capacitatea de relaxare automată a mușchilor.**

Pentru aprecierea capacității date s-a folosit testul numit „dinamometria”. Sportivul urma să strângă cu forță maximal dinamometrul cu mâna îndemânică, adică cea mai puternică. A doua încercare sportivul trebuia să strângă jumătate din forța depusă anterior fără control vizual. Se calcula greșeala care depășea mai mult sau mai puțin media forței maxime depuse de sportiv.

○ **Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici.** Capacitatea data s-a apreciat prin intermediul a două teste:

**a) Pasarea mingii la țintă.**

Jucătorii de la distanța de 10 metri urmau să paseze într-un cerc cu diametrul de 5 metri gradat în 5 cercuri la distanța de 1 metru unul de altul. Sportivii urmau să paseze cu exactitate în centrul cercului și în funcție de precizia pasării aceștia li se acorda punctajul respective, care se înscriseră în table.

**b) Săritura cu întoarcere la 270°.**

Sportivii urmau să îndeplinească o săritură pe verticală cu întoarcere la 270 de grade, unde aceștia trebuiau să aterizeze cu exactitate pe punctul ce indica 270 grade. Se indicau abaterile de la punctul ce indica locul exact de aterizare, astfel se aprecia capacitatea de orientare spațială a sportivilor.

○ **Capacitatea de reacție la excitanti.**

Capacitatea data s-a apreciat prin intermediul a două teste:

**a) Excitanți auditivi.**

**b) Excitanți vizuali.**

○ **Simțul ritmului**

**a) Sprint în ritm propus.**

Sportivilor s-a propus să parcurgă o distanță într-un ritm anumit pe care aceștia urmau să-l păstreze pe toată distanța parcursă. Orice abatere de la ritmul dat se considera drept greșeală care se penaliza cu puncte, acestea fiind introduse în tabelul de înregistrare a rezultatelor.

**b) Tapping test.**

Testul dat reprezintă un set din trei pătrate separate, unde sportivii urmau să pungeze cu mâna îndemânică cât mai multe puncte în fiecare pătrat pe durata de 10 secunde. Numărul de puncte aplicate în pătrate demonstrează simțul ritmului sportivului.

○ **Capacitatea orientării spațiale.**

Capacitatea dată a fost apreciată prin intermediul a două teste, acestea fiind:

**a) Alergare la mingi,**

**b) Testul în pătrat.**

○ **Capacitatea de menținere a echilibrului**

Există mai multe căi de apreciere a capacității de menținere a echilibrului. În cazul nostru au fost apreciate doar două tipuri de echilibru:

○ **Echilibru static (Proba Romberg).**

Testul dat este unul destul de informativ și foarte des aplicat în practica sportivă și are menirea de a aprecia nivelul dezvoltării echilibrului static, sau din punct de vedere fiziologic – capacitatea de funcționare a aparatului vestibular. Astfel, sportivii vor lua poza stând pe un picior cu călcâiul celuilalt picior pe genunchiul piciorului de sprijin, brațele în față, degetele desfăcute, ochii închiși. Se fixează timpul de menținere a echilibrului în poziția statică.

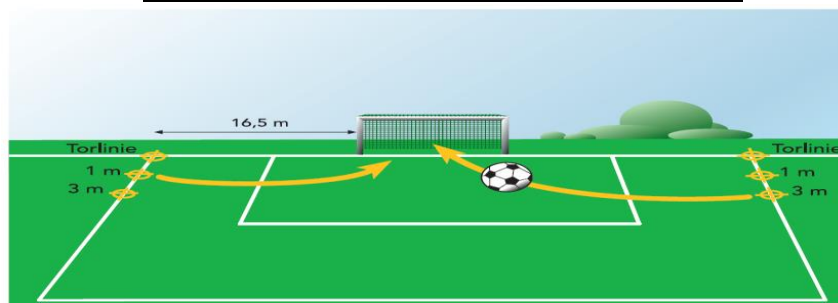
○ **Echilibrul dinamic (Mers pe banca de gimnastică).**

Testul în cauză se execută de către sportivi prin parcurgerea distanței a două bănci de gimnastică întoarse în poziția inversă, unde sportivii urmau să parcurgă distanța fără a se abate de la pista de deplasare. Orice abatere se consideră greșală comisă penalizându-se cu un punct.

### **b) Pregătirea tehnică**

Testele pentru aprecierea nivelului pregătirii tehnice a fotbaliștilor de 10-12 ani au fost următoarele:

○ **Lovituri la poartă din lateral din 3 puncte fixe.**



Se desenează trei puncte cu var/lavabilă pe linia laterală a suprafeței de pedeapsă, primul pe linia de poartă, al doilea la 1m de linia de poartă, al treilea la 3m de linia de poartă, de ambele părți ale careului mare.

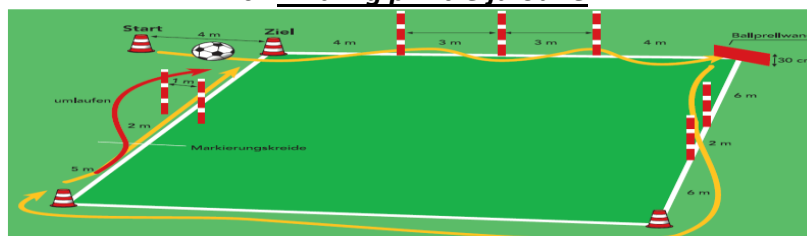
Jucătorul va încerca să introducă mingea în poartă printr-o pasă cu traiectorie aeriană directă. El va efectua 4 execuții, pozițiile fiind la alegerea sa. Cele mai bune 3 execuții vor conta.

Poziția se poate alege după fiecare sut din cele patru!

#### **Reguli:**

- Mingea se transmite spre poartă în aer!
- Mingea care intră direct în poartă, fiind șutată de la punctul situat pe linia de poartă = 20 pct.
- Mingea care intră direct în poartă, fiind șutată de la punctul situat la 1m linia de poartă = 15 pct.
- Mingea care intră direct în poartă, fiind șutată de la punctul situat la 3m linia de poartă = 10 pct.
- Dacă mingea lovește solul înainte de a intra în poartă, pasa nu este notată decât cu 0 pct.

### ○ Dribling printre jaloane



Se trasează un careu cu latura de 14m, conform desenului.

Jucătorul pleacă din dreptul primului jalon, conduce mingea printre jaloanele așezate la 3m unul de altul, șutează în banca de 30 cm, preia mingea care revine, conduce printre cele două jaloane (2m), conduce până în dreptul liniei trasate la 2m de poarta formată din 2 jaloane așezate la 1m distanță unul de altul. Acolo execută o auto-pasă printre cele două jaloane, jucătorul ocolește poarta, preia balonul și intră în viteză printre cele două careuri.

**Reguli:** Cronometrul pornește atunci când jucătorul atinge mingea cu piciorul la start și se oprește atunci când el depășește linia de sosire cu mingea la picior.

Dacă mingea trece singură linia de sosire va trebui preluată, readusă în dreptul porții, repetată auto-pasa și terminat corect exercițiul. În tot acest timp cronometrul va funcționa.

**Rezultate:** sub 18'' : 60 puncte; - 18'' – 20'' : 50 puncte, - 21'' – 23'' : 40 puncte, - 24'' – 26'' : 30 puncte , - 27'' – 30'' : 20 puncte , - Peste 30'' : 0 puncte.

### ○ Jonglare în careu



Se trasează un careu cu latura de 10 m. Jucătorul trebuie să mențină mingea în aer cu orice parte a corpului, mai puțin mâna.

**Reguli:** Exercițiul începe cu jucătorul având mingea în mână.

Exercițiul se termină atunci când:

o Jucătorul a efectuat 60 de atingeri de balon în aer

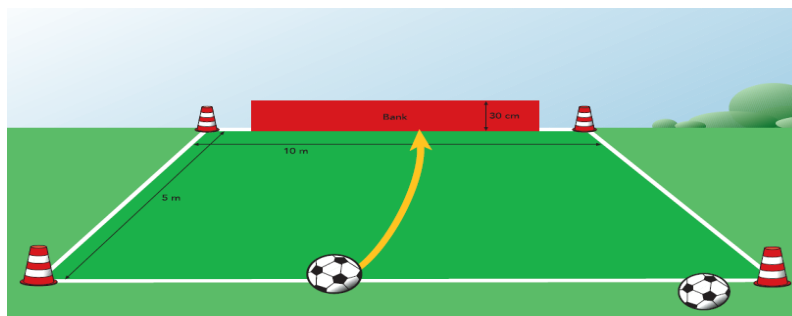
o Mingea a căzut

o Jucătorul iese cu mingea din careu.

**Rezultat:** Fiecare contact cu mingea = 1 punct.

Înainte de încercarea pentru notare, jucătorul are dreptul la două încercări de încălzire în afara careului.

### ○ Pasare la precizie



Se trasează un dreptunghi de 5m / 10m. Pe o latură de 10m se așază o bancă de gimnastică răsturnată. Jucătorul trebuie să trimită mingea (timp de 30 secunde) în banca de gimnastică, succesiv cu latul.

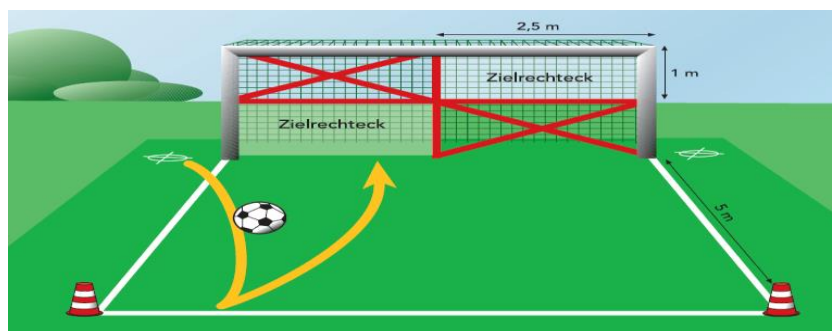
Reguli: În spatele băncii se așază o poartă cu plasă.

- Mingea se lovește doar înaintea liniei de 5m.
- Dacă mingea depășește banca și se oprește în plasă, jucătorul poate folosi mingea de rezerva.
- Dacă aceasta a fost folosită TREBUIE SĂ O RECUPEREZE. Să o aducă în spatele liniei de 5m, și să reînceapă ex. (Jucătorul are dreptul doar la o minge de rezervă!)
- Nu este obligatoriu ca mingea să fie lovită dintr-o bucată. Poate fi preluată, amortizată.

Rezultat: Exercițiul durează 30 sec., timp în care jucătorul efectuează un anumit număr de atingeri ale băncii. Fiecare atingere de bancă înseamnă 3 puncte.

Rezultat valabil: nr. pase în 30 sec. x 3 pct.

### ○ Lovituri la poartă cu capul din mișcare

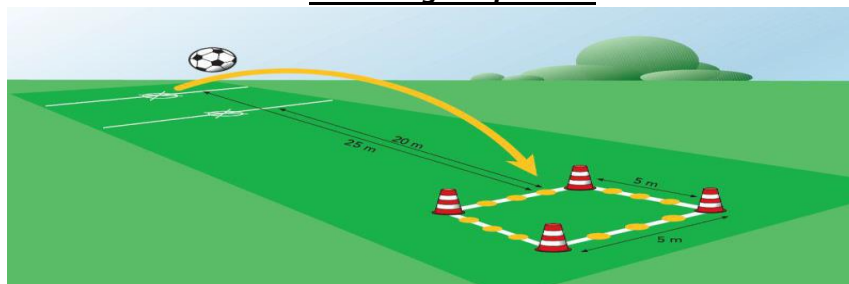


Se trasează un careu de 5/5m. Poarta măsoară 5m, se împarte conform schemei. Jucătorul trebuie să efectueze 6 lovituri cu capul din mișcare într-o minge aruncată de un asistent.

Reguli: Primele trei lovituri se efectuează pentru a marca în dreptunghiul de jos, următoarele trei se execută pentru a marca în dreptunghiul de sus.

- Jucătorul trebuie să fie în mișcare, în spatele liniei de 5m.
- Încercare reușită = 10 pct..
- Mingea poate să atingă solul o dată înainte de intra în spațiul respectiv.
- Dacă mingea atinge panglica și intră prin spațiul corect = încercare valabilă notată.
- Jucătorul are dreptul la o încercare de încălzire.

○ **Pasă lungă la precizie**

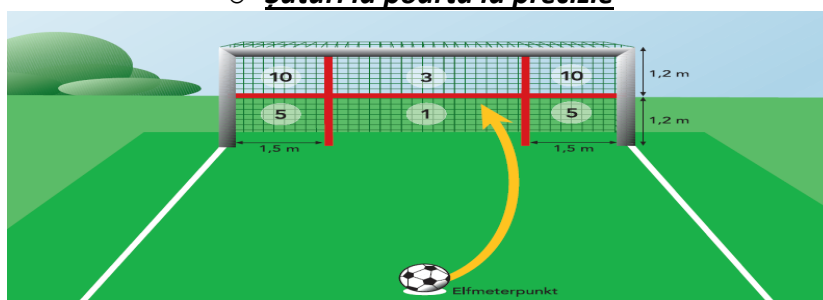


Pentru jucători până la 13 ani - 20 m distanța până la pătrat. Jucătorul trebuie să execute 3 pase lungi în careul de 5m latură.

**Reguli:**

- Mingea este statică.
- Mingea care cade pe linia careului = reușită.
- Pasă lungă reușită = 20 pct.

○ **Șuturi la poartă la precizie**



Sunt schițate 6 patrate la poarta de fotbal cu punctaj de la 1 la 10 puncte. Jucătorii execută 6 lovituri.

**Reguli:** Mingea trebuie să intre în aer în poartă (trajectorie aeriană directă).

**Rezultat:** Suma punctelor.

O lovitură reușită -10 puncte DREAPTA, STÂNGA SUS,

- 5 puncte DREAPTA, STÂNGA JOS,

- 3 puncte CENTRU SUS,

- 1 punct CENTRU JOS.

### Bibliografia:

1. RĂDULESCU M. Optimizarea strategiilor metodologice de dezvoltare a calităților coordinative la fotbaliștii juniori. Teză de doctorat. Pitești 2006. 258 p.
2. RUSU O.H. OCTAVIAN HORAȚIU, Eficientizarea procesului de pregătire a fotbaliștilor juniori de 12 – 14 ani utilizând jocurile cu efectiv redus. Teză de doctorat. București 2020. – 220 p.
3. IURIAN, C. ș.a. Particularități de dezvoltare a îndemânării în antrenamentul de handbal la copiii de 10-11 ani. Palestrica Mileniului III, Civilizație și sport, volumul X, nr. 2 (36), iulie. Cluj-Napoca, 2009, p. 216-220, ISSN-L: 2601-2537.
4. MANOLACHE GGHEORGHITA I., ,Fotbal-copii si juniori, Ed.Fundatiei Universitare “Dunarea de jos” Galati, 2016.- 200 p. ISBN 978-973-627-581-4.
5. ИВАНОВ, И.В. Развитие координационных способностей юных футболистов. В: Экспериментальное и теоретические исследования в современной науке: сборник научных статей по матер. 34-35 Межд. Науч.-практ. Конф., Nr.4-5 (32). Новосибирск: СибАК, 2019, с. 46-56.
6. <https://footbolno.ru/vliyanie-futbola-v-razviti-koordinacionnyx-sposobnostej-u-futbolistov.html>



**Tabele centralizatoare cu rezultatele pregătirii motrice a echipelor din România**  
**1. CSS NICU GANE**

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Proble de control					
		Flexii ale trunchiului, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Tracțiuni în brațe, nr. rep.	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	A.V.	35,42	1,78	7,40	9,12	7,00	4,18
2.	D.T.	30,12	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
3.	E.R.	36,10	1,56	7,12	9,56	7,06	4,17
4.	G.I.	36,56	1,71	7,00	9,49	7,08	4,56
5.	V.P.	31,12	1,69	7,15	9,44	7,02	4,13
6.	E.T.	39,36	1,70	6,49	9,46	7,10	4,12
7.	R.U.	35,13	1,69	7,21	9,42	7,09	4,11
8.	U.O.	30,12	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
9.	A.P.	36,10	1,56	7,12	9,56	7,06	4,17
10.	A.B.	31,12	1,69	7,15	9,44	7,02	4,13
11.	B.C.	39,36	1,70	6,49	9,46	7,10	4,12
12.	N.I.	35,42	1,78	7,40	9,12	7,00	4,18
13.	B.Z.	30,12	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
14.	R.H.	39,36	1,70	6,49	9,46	7,10	4,12
15.	L.F.	35,15	1,69	7,21	9,42	7,09	4,13
16.	R.T.	30,12	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
17.	T.C.	35,42	1,78	7,40	9,12	7,00	4,18
18.	M.I.	30,11	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
19.	C.M.	36,10	1,56	7,12	9,56	7,06	4,17
20.	I.D.	36,56	1,71	7,00	9,49	7,08	4,56
<b>MEDIA.</b>		<b>34,44</b>	<b>1,66</b>	<b>7,01</b>	<b>9,30</b>	<b>7,05</b>	<b>4,18</b>

**2. AFC JUNIOR BOTOȘANI**

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Proble de control					
		Flexii ale trunchiului, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Tracțiuni în brațe, nr. rep.	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	B.S.	36,10	1,56	7,12	9,56	7,06	4,17
2.	S.I.	35,42	1,78	7,40	9,12	7,00	4,18
3.	M.A.	30,11	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
4.	G.G.	36,10	1,56	7,12	9,56	7,06	4,17
5.	V.L.	36,56	1,71	7,00	9,49	7,08	4,56
6.	L.I.	36,56	1,71	7,00	9,49	7,08	4,56
7.	C.T.	35,42	1,78	7,40	9,12	7,00	4,18
8.	L.P.	30,12	1,30	6,89	9,00	7,24	4,19
9.	E.V.	36,10	1,56	7,12	9,56	7,06	4,17
10.	U.I.	35,32	1,78	7,40	8,12	7,54	4,18
11.	O.P.	38,36	1,70	6,49	9,46	7,10	4,12
12.	F.P.	35,42	1,78	7,40	9,12	7,00	4,18
13.	E.T.	30,12	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
14.	T.B.	38,36	1,71	6,49	9,46	7,10	4,12
15.	B.T.	35,15	1,69	7,21	9,42	7,12	4,13

16.	I.G.	30,12	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
17.	R.V.	35,42	1,78	7,40	9,12	7,00	4,18
18.	L.R.	30,11	1,60	6,89	9,00	7,24	4,19
19.	A.H.	36,10	1,56	7,12	9,56	7,06	4,17
20.	M.I.	36,56	1,71	7,00	9,49	7,08	4,56
<b>MEDIA</b>		<b>34,67</b>	<b>1,65</b>	<b>7,05</b>	<b>9,23</b>	<b>7,12</b>	<b>4,22</b>

### 3. FC. CENIZIA RĂDĂUȚI

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Proble de control					
		Flexii ale trunchiului, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Traucțiuni în brațe, nr. rep.	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	R.E.	38,36	1,78	6,49	9,46	7,00	4,12
2.	R.T.	36,56	1,71	7,40	9,46	7,04	4,11
3.	A.S.	36,56	1,78	6,99	9,12	7,06	4,19
4.	D.F.	35,42	1,60	7,02	9,00	7,08	4,17
5.	G.H.	40,12	1,56	7,40	9,46	7,09	4,13
6.	J.L.	36,10	1,78	8,49	9,00	7,00	4,18
7.	V.C.	35,15	1,65	7,40	9,12	7,14	4,19
8.	V.L.	34,55	1,56	6,89	9,05	7,10	4,17
9.	A.A.	40,42	1,71	6,49	9,56	7,24	3,89
10.	A.G.	35,11	1,69	7,12	9,12	7,06	4,18
11.	L.P.	36,20	1,66	7,40	9,10	7,08	4,19
12.	A.L.	36,56	1,88	6,89	9,56	7,00	4,17
13.	T.D.	40,55	1,60	7,12	9,49	7,14	4,16
14.	M.D.	38,12	1,56	7,00	9,56	7,10	4,13
15.	S.M.	37,16	1,71	8,89	9,36	7,11	4,11
16.	T.S.	39,19	<b>1,76</b>	7,40	9,41	7,08	3,12
17.	V.L.	38,17	<b>1,68</b>	7,00	9,10	7,06	4,13
18.	B.M.	35,18	<b>1,70</b>	7,40	9,09	7,10	4,14
19.	L.F.	40,12	<b>1,76</b>	6,89	9,18	7,07	4,11
20.	B.B.	34,18	<b>1,67</b>	<b>7,12</b>	9,20	7,16	4,12
<b>MEDIA</b>		<b>37,29</b>	<b>1,69</b>	<b>7,24</b>	<b>9,27</b>	<b>7,09</b>	<b>4,09</b>

### 4. CSS BOTOȘANI

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Proble de control					
		Flexii ale trunchiului, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Traucțiuni în brațe, nr. rep.	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	T.D.	35,42	1,65	7,40	9,41	7,02	4,17
2.	M.D.	37,12	1,56	6,89	9,10	7,09	4,16
3.	S.M.	36,40	1,71	7,89	9,69	7,24	4,11
4.	F.P.	35,32	1,69	7,12	9,42	7,06	4,18
5.	E.T.	38,36	1,66	7,40	9,15	7,02	4,19
6.	T.B.	40,42	1,88	8,49	9,22	7,00	4,12
7.	A.V.	35,11	1,71	6,89	9,42	6,67	4,10
8.	D.T.	39,20	1,78	7,12	9,38	7,06	4,19
9.	E.R.	36,59	1,30	7,00	9,12	7,07	4,20
10.	L.P.	40,55	1,56	6,89	9,46	7,00	3,88
11.	E.V.	35,15	1,78	7,12	9,42	7,04	4,09
12.	U.I.	37,12	1,70	7,00	9,01	7,10	4,06

13.	O.P.	35,42	1,69	7,40	9,43	7,01	4,10
14.	E.T.	40,11	1,60	6,49	9,36	7,00	4,12
15.	I.C.	36,10	1,78	7,40	9,41	7,14	4,16
16.	L.O.	38,56	1,60	7,15	9,10	7,10	4,10
17.	O.B.	32,11	1,56	6,49	9,29	7,06	4,15
18.	B.B.	36,10	1,71	7,40	9,34	7,10	4,09
19.	C.I.	36,56	1,78	6,89	9,24	7,08	4,14
20.	I.Z.	40,12	1,71	7,4	9,18	7,32	3,84
<b>MEDIA</b>		<b>37,09</b>	<b>1,67</b>	<b>7,19</b>	<b>9,31</b>	<b>7,06</b>	<b>4,11</b>

#### 5. ACS VIITORUL SOLCA

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Probele de control					
		Flexii ale trunchiului, nr rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Tracțiuni în brațe, nr. rep	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	V.L.	40,16	1,70	7,36	9,42	7,12	4,12
2.	B.M.	39,19	1,78	7,59	9,15	7,13	4,18
3.	L.F.	38,17	1,60	7,40	9,44	7,00	4,19
4.	B.B.	35,18	1,70	7,40	9,46	7,24	4,12
5.	V.L.	40,12	1,69	6,89	9,42	7,06	4,13
6.	U.I.	35,42	1,60	7,20	9,00	7,32	4,17
7.	O.P.	37,12	1,56	6,89	9,12	7,02	4,18
8.	U.I.	36,40	1,71	7,14	9,10	7,00	4,12
9.	E.D.	40,32	1,78	7,12	9,56	7,04	4,18
10.	E.C.	38,36	1,71	7,10	9,49	7,06	4,19
11.	D.C.	37,12	1,56	6,89	9,46	7,08	4,12
12.	C.F.	39,42	1,71	7,12	9,46	7,09	4,17
13.	G.H.	40,11	1,76	7,48	9,12	6,74	4,16
14.	G.J.	37,10	1,68	7,30	9,20	7,00	4,12
15.	I.I.	38,56	1,70	7,15	9,46	7,24	3,88
16.	U.B.	36,10	1,78	6,99	9,00	7,06	4,09
17.	P.P.	35,42	1,60	7,40	9,12	7,10	4,06
18.	T.C.	39,11	1,56	6,89	9,02	7,11	3,85
19.	G.N.	36,10	1,71	7,89	9,56	7,08	3,99
20.	N.M.	35,12	1,69	7,12	9,49	6,67	4,05
<b>MEDIA</b>		<b>37,86</b>	<b>1,68</b>	<b>7,22</b>	<b>9,30</b>	<b>7,06</b>	<b>4,10</b>

#### 6. LPS BOTOȘANI

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Probele de control					
		Flexii ale trunchiului, nr rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Tracțiuni în brațe, nr. rep	Naveta 4x100m, min s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m s.
1.	A.Z.	37,12	1,78	7,40	9,36	7,24	4,10
2.	S.C.	39,42	1,63	8,00	9,41	7,00	4,17
3.	D.C.	40,11	1,67	7,40	9,40	7,00	4,16
4.	Z.T.	40,10	1,73	6,89	9,29	7,24	4,11
5.	J.L.	38,56	1,69	<b>7,12</b>	9,34	7,06	4,18
6.	G.N.	37,12	1,57	7,40	9,12	7,08	3,72
7.	F.P.	36,40	1,77	6,49	9,30	7,02	4,18
8.	E.C.	40,32	1,61	7,40	9,56	7,14	4,19

9.	A.M.	38,36	1,56	7,15	9,49	7,10	4,12
10.	C.P.	37,32	1,71	7,49	9,44	7,06	4,18
11.	T.B.	35,42	1,78	6,89	9,46	7,10	4,12
12.	U.N.	39,12	1,67	7,12	9,52	7,08	4,13
13.	O.O.	38,36	1,71	7,00	9,70	7,32	4,19
14.	M.N.	40,11	1,69	8,89	9,46	7,12	4,12
15.	T.C.	36,10	1,64	7,40	9,32	7,24	4,13
16.	G.N.	36,56	1,76	7,40	9,20	7,00	4,19
17.	N.M.	40,12	1,68	6,89	9,46	7,24	4,18
18.	D.T.	36,40	1,70	7,12	9,00	7,06	4,09
19.	E.R.	36,55	1,76	7,00	9,32	7,12	4,17
20.	I.I.	37,55	1,67	7,15	9,22	7,13	4,11
<b>MEDIA</b>		<b>38,06</b>	<b>1,69</b>	<b>7,28</b>	<b>9,37</b>	<b>7,12</b>	<b>4,13</b>

#### 7. ACS VICTORIA SUCEAVA

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Probele de control					
		Flexii ale trunchiului, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Traucțiuni în brațe, nr. rep.	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	T.D.	40,12	1,78	7,40	9,60	7,00	4,10
2.	M.D.	34,18	1,60	8,00	9,29	7,14	4,15
3.	G.I.	38,56	1,56	7,41	9,34	7,10	4,09
4.	L.V.	40,16	1,71	7,40	9,24	7,06	4,14
5.	V.D.	39,19	1,69	6,99	9,28	7,10	3,84
6.	J.P.	38,17	1,70	7,02	9,46	7,00	3,12
7.	E.P.	35,18	1,56	7,40	9,42	7,04	4,13
8.	C.A.	40,12	1,71	8,49	9,61	7,06	4,14
9.	H.M.	37,42	1,78	6,89	9,43	7,08	4,11
10.	G.G.	38,56	1,71	7,12	9,36	7,09	4,12
11.	M.A.	35,15	1,78	7,40	9,56	7,06	4,19
12.	M.S.	40,55	1,71	6,89	9,44	7,00	4,18
13.	S.L.	40,42	1,78	7,12	9,46	7,24	4,19
14.	N.R.	39,11	1,60	7,00	9,12	7,06	4,17
15.	P.I.	36,20	1,66	7,15	9,30	7,08	4,56
16.	N.A.	36,56	1,56	6,89	9,50	7,00	4,09
17.	S.N.	37,32	1,78	7,12	9,12	7,24	4,06
18.	M.E.	35,42	1,60	7,00	9,00	7,06	4,85
19.	R.C.	39,12	1,76	7,40	9,56	7,08	3,99
20.	T.B.	40,12	1,71	6,49	9,49	7,02	4,05
<b>MEDIA</b>		<b>38,23</b>	<b>1,69</b>	<b>7,23</b>	<b>9,38</b>	<b>7,08</b>	<b>4,11</b>

#### 8. ACS PROFY FCI BOTOȘANI

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Probele de control					
		Flexii ale trunchiului, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Traucțiuni în brațe, nr. rep.	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	L.M.	38,56	1,78	7,40	9,34	7,24	4,16
2.	M.F.	35,11	1,60	7,40	9,12	7,00	4,13
3.	T.I.	36,10	1,56	6,89	9,30	7,00	4,11
4.	D.H.	36,56	1,71	7,12	9,56	7,24	4,12

5.	C.P.	40,12	1,69	8,00	9,49	7,06	4,13
6.	O.C.	35,42	1,78	7,15	9,50	7,24	4,16
7.	P.N.	37,12	1,83	7,40	9,92	7,10	4,13
8.	V.F.	40,40	1,56	8,00	9,62	7,06	4,19
9.	D.S.	38,32	1,71	7,40	9,56	7,10	4,18
10.	O.M.	37,36	1,78	6,89	9,49	7,07	4,19
11.	I.L.	38,36	1,71	7,12	9,72	7,32	4,17
12.	Ș.R.	40,76	1,78	6,49	9,30	7,06	4,13
13.	Î.R.	36,56	1,82	7,40	9,56	7,10	4,17
14.	G.Ș.	35,42	1,66	8,89	9,49	7,14	4,16
15.	Ț.I.	40,12	1,56	7,4	9,44	7,06	4,11
16.	H.H.	39,19	1,78	6,89	9,56	7,08	4,10
17.	Z.P.	38,17	1,63	7,12	8,12	7,14	4,17
18.	Ș.T.	39,18	1,67	7,00	9,46	7,00	4,16
19.	M.I.	40,12	1,73	7,40	9,12	7,15	4,21
20.	C.M.	40,18	1,69	6,49	9,40	7,06	4,18
<b>MEDIA</b>		<b>38,10</b>	<b>1,70</b>	<b>7,29</b>	<b>9,40</b>	<b>7,11</b>	<b>4,15</b>

### 9. ACS JUNIOR CÂMPULUNG

Nr.or.	PROBELE MOTRICE	Probele de control					
		Flexii ale runchiului, nr. rep.	Șăritura în ungime de pe loc, cm	Traucțiuni în brațe, nr. rep.	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	Ț.I.	40,56	1,78	7,15	9,41	7,03	4,12
2.	V.Ș.	37,12	1,71	7,49	9,37	7,00	4,56
3.	R.M.	36,40	1,79	6,89	9,69	7,04	4,56
4.	C.O.	40,32	1,78	7,12	9,42	7,06	4,18
5.	C.F.	38,36	1,69	7,00	9,55	7,08	4,19
6.	N.D.	40,32	1,56	8,89	9,46	7,09	4,17
7.	S.M.	36,10	1,78	7,15	9,12	7,06	4,17
8.	Ș.A.	38,56	1,75	6,49	9,49	7,10	3,56
9.	D.Ș.	40,11	1,78	7,40	9,50	7,11	4,09
10.	A.I.	35,10	1,60	6,89	9,72	7,08	4,06
11.	T.A.	36,56	1,86	7,4	9,60	6,67	4,25
12.	P.E.	40,12	1,71	7,21	9,29	7,11	3,99
13.	U.L.	38,56	1,69	6,89	9,34	7,08	4,19
14.	B.B.	36,10	1,73	7,40	9,24	7,06	4,18
15.	N.U.	35,42	1,66	6,89	9,28	7,10	4,19
16.	D.S.	39,11	1,71	7,12	9,46	7,07	3,17
17.	O.V.	40,10	1,78	7,40	9,12	7,24	4,11
18.	U.P.	35,12	1,61	6,89	9,20	7,06	4,17
19.	H.R.	36,56	1,66	8,12	9,46	7,08	3,89
20.	A.A.	40,42	1,71	7,00	9,46	7,02	4,18
<b>MEDIA</b>		<b>38,05</b>	<b>1,72</b>	<b>7,24</b>	<b>9,41</b>	<b>7,06</b>	<b>4,10</b>

**10. ACS JUNIORUL DOROHOI**

Nr. or.	PROBELE MOTRICE	Probele de control					
		Flexii ale trunchiului, nr. rep.	Săritura în lungime de pe loc, cm	Tracțiuni în brațe, nr. rep.	Naveta 4x100m, min, s.	Alergare 2000 m, min., s.	Alergare 30m, s.
1.	A.V.	38,36	1,69	7,00	9,55	7,08	4,19
2.	D.T.	40,32	1,56	8,89	9,46	7,09	4,17
3.	E.R.	36,10	1,78	7,15	9,12	7,06	4,17
4.	G.I.	35,42	1,66	8,89	9,49	7,14	4,16
5.	V.P.	40,12	1,67	7,4	9,44	7,06	4,11
6.	E.T.	39,19	1,78	6,89	9,56	7,08	4,10
7.	R.U.	40,18	1,60	7,00	9,29	7,14	4,15
8.	U.O.	38,56	1,56	7,41	9,34	7,10	4,09
9.	A.P.	40,16	1,71	7,40	9,24	7,06	4,14
10.	A.B.	39,19	1,69	6,99	9,28	7,10	3,84
11.	B.C.	40,42	1,71	7,00	9,46	7,02	4,18
12.	N.I.	36,10	1,78	6,99	9,00	7,06	4,09
13.	B.Z.	35,42	1,69	7,40	9,12	7,10	4,06
14.	R.H.	40,11	1,70	6,89	9,02	7,11	3,85
15.	L.F.	36,10	1,78	7,89	9,56	7,08	3,99
16.	R.T.	35,12	1,69	7,12	9,49	6,67	4,05
17.	T.C.	35,18	1,76	7,40	9,42	7,34	4,13
18.	M.I.	40,12	1,71	7,49	9,61	7,06	4,14
19.	C.M.	37,42	1,78	6,89	9,43	7,08	4,11
20.	I.D.	38,56	1,71	7,12	9,36	7,09	4,12
<b>MEDIA.</b>		<b>38,26</b>	<b>1,70</b>	<b>7,36</b>	<b>9,36</b>	<b>7,07</b>	<b>4,09</b>

**Tabele centralizatoare cu rezultatele acțiunilor de joc al echipelor de junior de 12-13 ani din România**

## 1. CSS NICU GANE

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	23,37	12,3
2.	Pase cu piciorul	55,46	47,2
3.	Pase cu capul	15,34	11,05
4.	Dribling	21,63	16,15
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	8,77	7,2
6.	Lovituri la poartă cu capul	7,68	6,1
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>132,25</b>	<b>100%</b>
	ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	11,34	42,2
2.	Dezbateri cu capul	7,79	32,3
3.	Intercepții	8,33	25,5
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>27,46</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>162,71</b>	

## 2. AFC JUNIOR BOTOȘANI

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	28,33	13,2
2.	Pase cu piciorul	56,25	46,31
3.	Pase cu capul	17,01	13,01
4.	Dribling	20,2	14,03
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	7	6,35
6.	Lovituri la poartă cu capul	6,98	7,1
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>135,77</b>	<b>100%</b>
	ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	12,46	46,3
2.	Dezbateri cu capul	6,55	35,2
3.	Intercepții	7,23	18,5
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>26,24</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>162,01</b>	

## 3. FC. CENIZIA RĂDĂUȚI

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	21,56	15,56
2.	Pase cu piciorul	57,42	42,36
3.	Pase cu capul	15,32	11,12
4.	Dribling	22,72	18,45
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	8,36	7,12
6.	Lovituri la poartă cu capul	6,36	5,39
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>131,74</b>	<b>100%</b>
	ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	10,63	40,15
2.	Dezbateri cu capul	9,13	29,65
3.	Intercepții	5,21	30,2
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>24,97</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>156,71</b>	

#### 4. CSS BOTOȘANI

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	20,45	16,52
2.	Pase cu piciorul	57,54	41,2
3.	Pase cu capul	18,32	11,2
4.	Dribling	25,14	18,21
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	7,14	6,3
6.	Lovituri la poartă cu capul	6,02	6,57
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>134,61</b>	<b>100%</b>
	<b>ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE</b>	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	9,35	40,32
2.	Dezbateri cu capul	8,24	35,12
3.	Intercepții	5,65	24,56
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>23,24</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>157,85</b>	

#### 5. ACS VIITORUL SOLCA

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	21,22	17,15
2.	Pase cu piciorul	57,13	40,21
3.	Pase cu capul	18,32	11,15
4.	Dribling	25,14	15,6
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	7,44	7,11
6.	Lovituri la poartă cu capul	6,32	8,78
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>135,57</b>	<b>100%</b>
	<b>ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE</b>	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	11,12	39,36
2.	Dezbateri cu capul	7,45	30,15
3.	Intercepții	6,21	30,49
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>24,74</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>160,31</b>	

#### 6. LPS BOTOȘANI

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	22,3	16,55
2.	Pase cu piciorul	58,42	42,3
3.	Pase cu capul	16,18	12,12
4.	Dribling	22,96	16,56
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	8,55	6,3
6.	Lovituri la poartă cu capul	4,56	6,17
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>132,97</b>	<b>100%</b>
	<b>ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE</b>	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	10,31	39,5
2.	Dezbateri cu capul	8,3	33,24
3.	Intercepții	6,6	27,26
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>25,21</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>158,18</b>	



### 7. ACS VICTORIA SUCEAVA

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	22,3	16,55
2.	Pase cu piciorul	58,42	42,3
3.	Pase cu capul	16,18	12,12
4.	Dribling	21,96	16,56
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	8,55	6,3
6.	Lovituri la poartă cu capul	4,56	6,17
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>131,97</b>	<b>100%</b>
	<b>ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE</b>	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	10,31	39,5
2.	Dezbateri cu capul	8,3	33,24
3.	Intercepții	6,6	27,26
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>25,21</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>157,18</b>	

### 8. ACS PROFY FCI BOTOȘANI

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	21,54	16,32
2.	Pase cu piciorul	60,12	42,19
3.	Pase cu capul	14,12	11,54
4.	Dribling	22,3	15,2
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	7,12	7,52
6.	Lovituri la poartă cu capul	5,1	7,23
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>130,3</b>	<b>100%</b>
	<b>ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE</b>	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	11,17	39,38
2.	Dezbateri cu capul	7,4	36,15
3.	Intercepții	7,21	24,47
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>25,78</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>156,08</b>	


### 9. ACS JUNIOR CÂMPULUNG

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	23,4	17,2
2.	Pase cu piciorul	60,11	42,21
3.	Pase cu capul	18,05	13,1
4.	Dribling	24,12	16,75
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	9,1	7,05
6.	Lovituri la poartă cu capul	6,2	3,69
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>140,98</b>	<b>100%</b>
	<b>ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE</b>	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	11,2	41,2
2.	Dezbateri cu capul	9,21	34,21
3.	Intercepții	6,3	24,59
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>26,71</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>	<b>167,61</b>	

### 10. ACS JUNIORUL DOROHOI

Nr. or.	ACȚIUNI DE JOC ÎN ATAC	Nr. total	%
1.	Preluări	24,05	16,52
2.	Pase cu piciorul	58,52	41,25
3.	Pase cu capul	18,05	11,45
4.	Dribling	22,78	16,15
5.	Lovituri la poartă cu piciorul	9,06	7,21
6.	Lovituri la poartă cu capul	6,02	7,42
	<b>Total acțiuni în atac</b>	<b>138,48</b>	<b>100%</b>
	<b>ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE</b>	Nr. total	%
1.	Dezbateri cu piciorul	11,32	39,39
2.	Dezbateri cu capul	9,15	30,12
3.	Intercepții	7,05	30,49
	<b>Total acțiuni în apărare</b>	<b>27,52</b>	<b>100%</b>
	<b>Total acțiuni de joc</b>		

## ACTE DE IMPLEMENTARE

<b>UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b> <b>FACULTATEA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</b>	
	MD 2024, Chișinău, str. A. Doga, 22 Tel. 00 (373) 22 49 76 55 / 31 05 87 E-mail: <a href="mailto:facultatea.efs@gmail.com">facultatea.efs@gmail.com</a>

nr. 19106-R din 02.03.2023

**ACT**  
**de implementare a rezultatelor cercetărilor efectuate**  
**de doctorandul Tatarcan Cătălin-Andrei**

Prin prezenta se adeverește că în procesul pregătirii profesionale a studenților din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, specializați la disciplina „Fotbal”, a fost studiată și implementată la practică o metodologie relativ nouă, privind pregătirea diferențiată a fotbaliștilor juniori, prin dezvoltarea îndemânării în funcție de postul de joc al acestora.

Înșușirea metodologiei date a avut un aport destul de esențial în pregătirea profesională a studenților, ceea ce va duce la sporirea eficienței profesionale a acestora în viitoarea activitate în calitate de antrenori sportivi.

Considerăm că metodologia poate fi propusă specialiștilor din domeniul fotbalului pentru implementare în activitatea lor profesională, pentru sporirea calității pregătirii sportive a fotbaliștilor la toate nivelele.

Decanul  
Facultății Educație Fizică și Sport



Onoi Mihail,  
dr., conf. univ.

**UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**ACT  
de implementare a rezultatelor cercetărilor efectuate  
de doctorandul Tatarcan Cătălin-Andrei**

Prin prezenta se adevărește că în procesul pregătirii profesionale a studenților din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava specializați la disciplina „Fotbal”, a fost studiată și implementată la practică o metodologie relativ nouă, privind pregătirea diferențiată a fotbaliștilor juniori, prin dezvoltarea îndemnării în funcție de postul de joc al acestora.

Înșușirea metodologiei date a avut un aport destul de esențial în pregătirea profesională a studenților, ceea ce va duce la sporirea eficienței profesionale a acestora în viitoarea activitate în calitate de antrenori sportivi.

Considerăm că metodologia poate fi propusă specialiștilor din domeniul fotbalului pentru implementare în activitatea lor profesională, pentru sporirea calității pregătirii sportive a fotbaliștilor la toate nivelele.

Decan,

**Prof.univ.dr. Petru GHERVAN**

*Semnătura*





LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BOTOȘANI  
STR. MIHAIL KOGĂLNICEANU, NR. 29, BOTOȘANI  
Tel. 0231 533 490 fax 0231 584 300



Nr. 5915 / 22.11.2022

### ADEVERINȚĂ

Prin prezenta, administrația LICEULUI CU PROGRAM SPORTIV BOTOȘANI ,confirmă faptul că domnul TATARCAN CĂTĂLIN ANDREI, asistent universitar doctorand la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava-România, a efectuat cercetare în cadrul liceului nostru, aplicând un program de exerciții pentru dezvoltarea îndemănării la fotbalisții juniori, în scopul îndeplinirii obiectivelor propuse, obiective ce contribuie la realizarea tezei de doctorat.

Director,

Gabriel Hârtie



**CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR BOTOȘANI**

Botoșani, Str. Victoriei nr.35A,  
Tel.0231/514835,  
Fax:0331/816151  
E-mail:cssbt@yahoo.com



Nr. 1421 din 22 NOIEMBRIE 2022

ADEVERINTA,

*Prin prezenta, administrația Clubului Sportiv Școlar Botoșani, confirmă faptul că d-l  
TATARCAN CATALIN ANDREI, asistent universitar doctorand la Universitatea „Ștefan cel Mare” din  
Suceava – România, a efectuat cercetare în cadrul clubului nostru, aplicând un program de exerciții  
pentru dezvoltarea îndemânării la fotbaliștii juniori, în scopul îndeplinirii obiectivelor propuse,  
obiective ce contribuie la realizarea tezei de doctorat.*

DIRECTOR,  
Prof. Nacu Constantin



SECRETAR,  
Circu Irina



Asociația Clubul Sportiv Luceafarul Bucovina 2012 Suceava  
Str. Alex. Gr. Ghica, nr.13, Suceava, cod 720089  
Tel. 0230/204264  
Email: [luceafarulbucovina@yahoo.com](mailto:luceafarulbucovina@yahoo.com) Web:  
[www.luceafarulbucovina.ro](http://www.luceafarulbucovina.ro)  
CIF 30819741  
Banca: GARANTI BANK SUCEAVA Cont: RO58 UGBI  
0000 3320 0695 6RON

Nr. 16 din 25.08.2021

### ACT DE IMPLEMENTARE

Prin prezenta, administrația Clubului „ACS Luceafărul Bucovina 2012 Suceava”, confirmă faptul că pe parcursul anului 2020-2021, a fost implementat în procesul de antrenament **„Programul experimental de pregătire a fotbaliștilor juniori în funcție de specificul postului de joc”** de către domnul TATARCAN CĂTĂLIN ANDREI, asistent universitar doctorand la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava-România.

Jucătorii din cadrul acestui club, au fost incluși în cadrul grupului experiment.

Eficacitatea aplicării programului propus, a fost confirmată în practică prin compararea rezultatelor obținute de către subiecții programului experimental și a celui martor în cadrul testărilor.

Director,



### **Declarația privind asumarea răspunderii**

Subsemnatul, **Tatarcan Cătălin-Andrei**, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice.


Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Numele de familie, prenumele: **Tatarcan Cătălin-Andrei**

Semnătura:

Data: 07.03.2023



	<b>Curriculum vitae</b>	
		
<b>Informații personale</b>		
Nume / Prenume	<b>TATARCAN CĂTĂLIN-ANDREI</b>	
Adresă	Str.Stațiunii Nr.3, Bl.E8, Sc.D, Ap.1	
Telefon	Mobil: 074768436	
E-mail(uri)	<a href="mailto:tatarcan.catalin91@gmail.com">tatarcan.catalin91@gmail.com</a>	
	<a href="mailto:catalin.tatarcan@usm.ro">catalin.tatarcan@usm.ro</a>	
Naționalitate	română	
Data nașterii	15.02.1991	
<b>Post ocupat Domeniul ocupațional</b>	Profesor Educație, învățământ preuniversitar/universitar	
<b>Experiența profesională</b>		
Perioada	<b>2019- prezent</b>	
Funcția sau postul ocupat	asistent doctorand	
Numele și adresa angajatorului	Universitatea "Ștefan cel Mare", Suceava	
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ universitar	

Perioada	<b>2018- prezent</b>
Funcția sau postul ocupat	profesor
Numele și adresa angajatorului	Școala Gimnazială Mitocu Dragomirnei, Suceava
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ preuniversitar
Perioada	<b>2012- prezent</b>
Funcția sau postul ocupat	antrenor
Numele și adresa angajatorului	Asociația Clubul Sportiv Luceafărul Bucovina 2012 Suceava
Tipul activității sau sectorul de activitate	Antrenament sportiv (fotbal)
Perioada	<b>2017-2018</b>
Funcția sau postul ocupat	profesor
Numele și adresa angajatorului	Școala Gimnazială "Acad. H. Mihăiescu" Udești
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ
Perioada	<b>2016-2017</b>
Funcția sau postul ocupat	profesor antrenor
Numele și adresa angajatorului	Clubul Sportiv Școlar Botoșani
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ
Perioada	<b>2013- 2016</b>
Funcția sau postul ocupat	profesor
Numele și adresa angajatorului	Școala Gimnazială "C-tin Morariu" Pătrăuți
Tipul activității sau sectorul de activitate	învățământ
<b>Educație și formare</b>	
Perioada	<b>2013-2015</b>
Domeniu	<b>Știința sportului și educației fizice / Educație fizică școlară și activități extracurriculare</b>
Calificarea / diploma obținută	Diplomă master
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Metodica activităților motrice, Biomecanica motricității, Managementul organizațiilor și activităților sportive, Amenajarea bazelor sportive și de agrement, Tehnici de măsurare și evaluare, Metodica fotbalului în liceu, Cercetare științifică aplicativă a activităților corporale.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea "Ștefan cel Mare" Suceava, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Nivelul în clasificarea națională sau internațională	Nivel 7 CNC și 7 EQF
Perioada	<b>2010-2013</b>
Domeniu	<b>Educație fizică și sport/ Educație fizică și sportivă</b>
Calificarea / diploma obținută	Diplomă licență
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Metodica disciplinelor sportive: fotbal, handbal, gimnastică ritmică, atletism, schi, natație, volei, baschet, combat, streetball, Biomecanică, Kinetologie, Psihopedagogie, Optimizarea condiției fizice, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. Aprofundare într-o ramură sportivă- fotbal, Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă și didactica sportului adaptat.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea "Ștefan cel Mare" Suceava, Facultatea de Educație fizică și sport.
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	Nivel 6 CNC și 6 EQF
Perioada	<b>2006-2010</b>
Calificarea / diploma obținută	Diplomă bacalaureat
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Pregătirea sportivă practică, Pregătire sportivă teoretică, Educație antreprenorială
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Liceul cu Program Sportiv, Botoșani
Nivelul în clasificarea națională sau internațională	Nivel 4 CNC și 4 EQF
<b>Alte cursuri de formare</b>	
Perioada	<b>2021</b>
Domeniul	<b>Grad didactic II</b>
Calificarea / diploma obținută	Certificat
Furnizorul de formare	Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava
Competențe profesionale dobândite	Formare continuă / perfecționare personal didactic
Perioada	<b>2017</b>
Domeniul	<b>Grad didactic definitiv</b>
Calificarea / diploma obținută	Certificat
Furnizorul de formare	Inspectoratul Școlar Județean Botoșani
Competențe profesionale dobândite	Formare continuă / perfecționare personal didactic
Perioada	<b>2014 mai- iulie</b>
Domeniul	<b>Comunicare. Eficiență. Dezvoltare</b>

Calificarea / diploma obținută	Atestat
Furnizorul de formare	CCD George Tofan, Suceava
Competențe profesionale dobândite	Comunicarea în societatea modernă. Funcții și roluri ale comunicării. Eficiență didactică. Dezvoltare personală și profesională.
Nivelul de clasificare al formei de instruire	Formare continuă / perfecționare personal didactic
Perioada	<b>2013</b>
Domeniul	<b>Antrenor</b>
Calificarea / diploma obținută	Licența C UEFA
Furnizorul de formare	Federația Română de Fotbal
Competențe profesionale dobândite	Perfecționare în activitatea de antrenor
Nivelul de clasificare al formei de instruire	Formare continuă

**Aptitudini și competențe personale**

Limba maternă  
Limbi străine cunoscute  
Autoevaluare  
Nivel european (\*)

**Limba engleză**  
**Limba franceză**

**Limba română**

Înțelegere		Vorbire		Scriere
Ascultare	Citare	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă
B2	B2	B2	C2	B2
A2	A1	A1	A1	A1

(\*) [Nivelul Cadrelor Europene Comune de Referință Pentru Limbi Străine](#)

**Competențe și abilități sociale**

abilități de comunicare exersate prin activitatea de profesor; capacitate de a arăta toleranță, de a exprima și înțelege diferite puncte de vedere dezvoltate în contextul lucrului cu persoane de apartenență etnică diversă; capacitate de empatie, abilități de lucru în echipă și de colaborare exersate în cadrul proiectelor și parteneriatelor școlare; capacitate de adaptare; responsabilitate.

**Competențe și aptitudini organizatorice**

competențe organizatorice exersate în calitate de inițiator, coordonator sau de partener în cadrul proiectelor și parteneriatelor școlare dar și ca responsabil de comisie metodică la nivel de școală, abilități organizatorice.

**Competențe și aptitudini de utilizare a**

pachetul Office (nivel avansat)

<p>calculatorului</p> <p><b>Competențe și aptitudini artistice</b></p>	<p>pasionat de fotografie</p>
<p><b>Permis(e) de conducere</b></p>	<p>Categoria B din 2011</p>
<p><b>Informații suplimentare</b></p>	<p><b>Publicații</b></p> <p>1. STUDY ON THE DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL TECHNIQUE IN FOOTBALLERS OF 10 TO 12 YEARS, The Annals of the "Stefan cel Mare" University, ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X Volum XII issue 2/ 2019  <a href="https://annals-fefs.usv.ro/revista/study-on-the-development-of-individual-technique-in-footballers-of-10-to-12-years/">https://annals-fefs.usv.ro/revista/study-on-the-development-of-individual-technique-in-footballers-of-10-to-12-years/</a></p> <p>2. STUDY REGARDING THE DEVELOPMENT OF SKILL THROUGH SOME MEANS CHARACTERISTIC OF THE FOOTBALL GAME, The Annals of the "Stefan cel Mare" University, ISSN – 1844 – 9131, ISSN 2601 – 341X Volum XII issue 1/ 2019  <a href="https://annals-fefs.usv.ro/revista/study-regarding-the-development-of-skill-through-some-means-characteristic-of-the-football-game/">https://annals-fefs.usv.ro/revista/study-regarding-the-development-of-skill-through-some-means-characteristic-of-the-football-game/</a></p> <p>3. ASPECTS REGARDING THE IMPORTANCE OF TECHNICAL TACTICAL EXERCISES DEPENDING ON THE SPECIFICS OF THE POSITION - QUARTERBACKS / DEFENDERS, The Annals of the "Stefan cel Mare" University, ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X Volum XIII issue 1/ 2020,  <a href="https://annals-fefs.usv.ro/revista/aspects-regarding-the-importance-of-technical-tactical-exercises-depending-on-the-specifcs-of-the-position-quarterbacks-defenders/">https://annals-fefs.usv.ro/revista/aspects-regarding-the-importance-of-technical-tactical-exercises-depending-on-the-specifcs-of-the-position-quarterbacks-defenders/</a></p> <p>4. STUDY ON THE IMPORTANCE OF TECHNICAL EXERCISES ON THE SPECIFICS OF THE PLAYING POSITION – ATTACKERS, The Annals of the "Stefan cel Mare" University, eISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X Volum XIII issue 2/ 2020  <a href="https://annals-fefs.usv.ro/revista/study-on-the-importance-of-technical-exercises-on-the-specifcs-of-the-playing-position-attackers/">https://annals-fefs.usv.ro/revista/study-on-the-importance-of-technical-exercises-on-the-specifcs-of-the-playing-position-attackers/</a></p> <p>5. GENERAL ASPECTS REGARDING THE IMPORTANCE OF GOALKEEPER TECHNIQUE IN FOOTBALL GAME FOR CHILDREN AGED 12-13, The Annals of the "Stefan cel Mare" University, ISSN – 1844 – 9131, eISSN 2601 – 341X Volum XIV issue 1/ 2021  <a href="https://annals-fefs.usv.ro/revista/general-aspects-regarding-the-importance-of-goalkeeper-technique-in-football-game-for-children-aged-12-13/">https://annals-fefs.usv.ro/revista/general-aspects-regarding-the-importance-of-goalkeeper-technique-in-football-game-for-children-aged-12-13/</a></p>

6. MOTOR SKILLS TRAINING - A BASIC FACTOR IN TRAINING JUNIOR FOOTBALLERS, The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement eISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131  
<https://annals-fefs.usv.ro/revista/motor-skills-training-a-basic-factor-in-training-junior-footballers/>
7. CONSTATATIVE STUDY ON THE MOTOR DEVELOPMENT OF FOOTBALLERS FROM 10-11 YEARS, The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement eISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131 Volum XV issue 1/ 2022  
<https://annals-fefs.usv.ro/revista/constatative-study-on-the-motor-development-of-footballers-from-10-11-years/>
8. DOPAJUL ÎN FOTBAL - ÎNTRE INFRAȚIUNE ȘI CONTRAVENTIE  
CZU : 343.575:796:613.83, Infrațiunea – Răspunderea penală – Pedepsa. Drept și Criminologie, 2021. Chișinău, Republica Moldova. ISBN 978-9975-158-12-1.  
[https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare\\_articol/133671](https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/133671)
9. IMPORTANȚA TEHNICII ÎN FOTBAL LA COPIII DE 12-13 ANI  
Sport. Olimpism. Sănătate, Ediția 4. 2019. Chișinău, Republica Moldova. ISBN 978-9975-131-76-6.  
[https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare\\_articol/146650](https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/146650)
10. ANALIZA ACȚIUNILOR DE JOC ALE FOTBALIȘTILOR JUNIORI LA NIVEL NAȚIONAL ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC  
CZU : 612:796.322-053.9  
DOI : 10.52449/1857-4114.2021.38-2.07  
Știința Culturii Fizice, Nr. 38(2) / 2021 / ISSN 1857-4114 /ISSNe 2537-6438  
[https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare\\_articol/158866](https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/158866)
11. CONSECINȚELE DOPAJULUI ÎN JOCUL DE FOTBAL PROGRAMUL CONFERINȚEI ȘTIINȚIFICE CU PARTICIPARE INTERNAȚIONALĂ  
Autonomia, integritatea, combaterea dopajului și a corupției în sport, CHIȘINĂU, 05 NOIEMBRIE 2020
12. STATISTICAL STUDY ON THE IMPROVEMENT OF CORNER KICKS IN JUNIOR FOOTBALL PLAYERS THROUGH SPECIFIC MEANS, The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement eISSN 2601 - 341X, ISSN 1844-9131 Volum XV issue 2/ 2022  
[https://annals-fefs.usv.ro/wp-content/uploads/sites/25/2023/01/VOLUME\\_XV\\_Issue\\_2-151-157.pdf](https://annals-fefs.usv.ro/wp-content/uploads/sites/25/2023/01/VOLUME_XV_Issue_2-151-157.pdf)