

**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

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Chișinău, 2023

Teza a fost elaborată la Școala Doctorală a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport

Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

1. **DORGAN Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport – președintele comisiei
2. **BRANIȘTE Gheorghe**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport – conducător științific
3. **CARP Ion**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport – referent oficial
4. **MANOLACHE Gabriel**, doctor în științele motricității umane, conferențiar universitar, Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România – referent oficial
5. **MELENCO Ionel**, doctor habilitat în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea "Ovidius", Constanța, România – referent oficial.

Susținerea tezei va avea loc la 07.04.2023, ora 13.00, bir. 105, în ședința Comisiei de susținere publică din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova (str. A. Doga 22, Chișinău, MD-2024).

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și pe pagina web a ANACEC.

Rezumatul tezei a fost expediat la _____ 2023.

Președinte al Comisiei de susținere publică,
dr. hab., prof. univ.

Dorgan Viorel

Conducător științific
dr., conf. univ.

Braniște Gheorghe

Autor:

Tatarcan Cătălin-Andrei

CUPRINS

Repere conceptuale ale cercetării	4
1. Abordări teoretice și metodologice privind pregătirea fotbalistilor juniori (conținutul Capitolului 1)	6
2. Cadrul metodologic și organizațional în pregătirea fotbalistilor juniori în funcție de postul de joc (conținutul capitolului 2)	8
3. Argumentarea experimentală a eficienței dezvoltării îndemânării la fotbalistii juniori în funcție de postul de joc (conținutul capitolului 3)	14
Concluzii generale și recomandări practico-metodice	23
Bibliografia	25
Lista publicațiilor la tema tezei	26
Adnotare (în limba română, rusă și engleză)	28

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

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, acestea de fapt fiind și rezervele de bază pentru echipa națională.

Cercetările mai multor specialiști [4, 6, 12, 19, 21] 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 [9, 11, 14, 15] 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. Tot odată, 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 P.Hirtz [8], I. Curamșin [20], V. Leah [22], V. Platonov [24] 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 bine dezvoltate. Acest lucru permite specialiștilor să acționeze asupra celor 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, 7, 10, 25] și fiecare dintre acestea dispun 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.

Luând în considerare argumentele descrise mai sus menționăm 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.

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

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 de dezvoltare a îndemânării la fotbaliștii junior în funcție de specificul postului de joc.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării constă în elaborarea și validarea experimental a eficienței aplicării 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.

Problema cercetării constă în optimizarea procesului pregătirii sportive a fotbaliștilor juniori prin implementarea unui program experimental axat pe dezvoltarea diferențiată a îndemânării în funcție de specificul fiecărui post de joc, care vine să sporească atât nivelul pregătirii sportive a fiecărui jucător în parte, cât și sporirea randamentului 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 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 junior 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 experimental 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 în reviste de profil și la manifestări științifice internaționale din Chișinău (2020-2023) și Suceava (2019-2022).

1. ABORDĂRI TEORETICE ȘI METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR JUNIORI

(conținutul de bază al capitolului 1)

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, I. Curamșin [20, p.344], la fel ca și J. Holodov, V.Cuznețov [26, 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.

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 din specialiști [2, 3, 18, 24, 26], 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 v-a 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, 3, 17, 18, 20, 26].

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.

În teoria și metodică antrenamentului sportiv [3, 16, 17, 18, 20] 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 au demonstrat clar că specializarea timpurie în foarte multe cazuri se răsfrânge negativ nu numai asupra performanței sportive, ci și asupra sănătății copiilor.

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.

Pentru fiecare vârstă este caracteristică o creștere a nivelului dezvoltării calităților motrice, aceste perioade fiind numite perioade senzitive [3, 8, 17, 18, 26], 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 [1, 6, 10, 13, 16, 19, 25]. O dezvoltare mai puțin rapidă se observă la calitățile de forță și rezistență, care conform perioadelor senzitive cele mai eficiente vârste în acest sens sunt cele de 13-16 ani.

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.

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.

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 aceste două categorii.

Astfel, I. Curamșin [20, p.150] susține că îndemânarea nu este altceva decât manifestarea complexă a capacităților coordinative și invers, capacitățile coordinative reprezintă nivelul dezvoltării îndemânării.

C. Ciorbă [3, p. 46] 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 J. Holodov și V.Cuznețov [26, 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.

Astfel, chiar dacă capacitățile coordinative sunt tratate în mod diferit, ca esență ele au aceleași sens, depinde doar de locul și modul de aplicare a acestora.

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

(conținutul de bază al capitolului 2)

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 enumără:

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

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 juniori. 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.

Setul de întrebări face referință atât la sistemul de pregătire a fotbaliștilor junior 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 fotbaliștilor.

Din cele 16 întrebări vom prezenta doar unele opinii ale specialiștilor, care după părerea noastră, reflect cele mai concludente viziuni ce țin de problema cercetării noastre.

Astfel, una dintre întrebările adresate specialiștilor ține de ponderea calităților motrice pe care le consider prioritare în jocul de fotbal la nivel de junior (Figura 1).

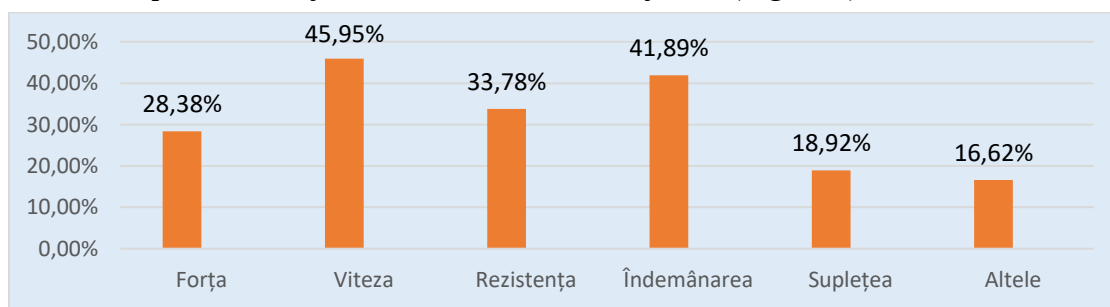


Fig. 1. Calitățile motrice prioritare în pregătirea fotbaliștilor juniori

Specialiștii, în marea lor majoritate consider că toate calitățile motrice la această vârstă sunt absolute necesare și acestea trebuie dezvoltate în măsura posibilităților și reieșind din legitățile pedagogice și fiziologice de dezvoltarea acestora. Cu toate acestea, sunt câteva calități care sunt evidențiate de către specialiști ca fiind foarte importante în pregătirea fotbaliștilor 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 consider absolută necesară la fotbaliștii juniori doar 16,62% din cei supuși anchetării.

În contextual celor de 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 fotbaliștilor junior (Figura 2).

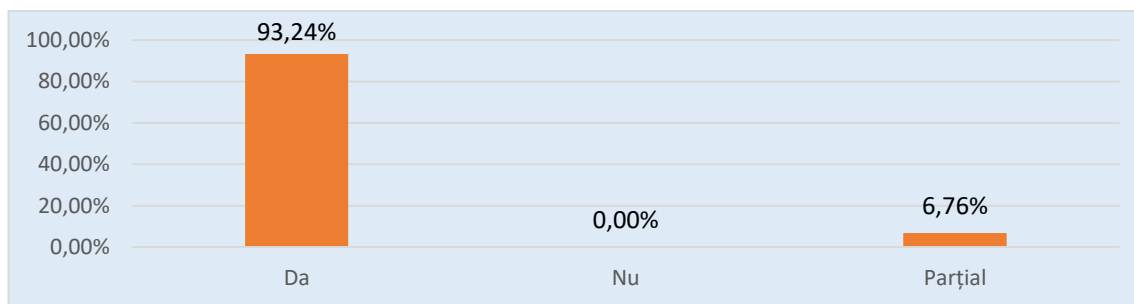


Fig. 2. Rolul îndemânării în pregătirea fotbaliștilor juniori

Figura de mai sus demonstrează foarte clar rolul capacității motrice îndemânarea în pregătirea fotbaliștilor junior. Astfel, 93,24% dintre cei supuși anchetării susțin că această calitate este una primordială în pregătirea fotbaliștilor juniori, iar 6,76% sunt de părere că această calitate parțial este considerată prioritară în procesul de instruire al tinerilor fotbaliști.

Unul dintre obiectivele de bază ale experimentului constatativ a fost scoaterea în evidență a caracteristicilor de bază 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 indiferent de extremele de joc, adică pentru fundași central, fundași dreapta sau stânga, toate acțiunile au fost înregistrate doar pe postul de fundași.

Toate cele menționate mai sus reprezintă doar acțiunile motrice pe care le execută fotbaliștii pe postul de portar în timpul jocului. În continuare ne vom referi la indicii calitativi de joc pe posturi de joc, adică numărul de execuții a elementelor și procedeele tehnice de joc îndeplinite de aceștia (Tabelele 1-4).

Tabelul 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
Total acțiuni în atac		24,97	100
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
Total acțiuni în apărare		33,07	100
Total acțiuni de joc		58,04	-

Tabelul 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
Total acțiuni de joc în atac		71,71	100
ACȚIUNI DE JOC ÎN APĂRARE			
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
Total acțiuni în apărare		42,39	100
Total acțiuni de joc		114,10	100

Tabelul 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
Total acțiuni în atac		130,77	100%
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
Total acțiuni în apărare		31,57	100%
Total acțiuni de joc		162,34	

Tabelul 4. Acțiunile de joc îndeplinite de jucătorul pe postul de atacant

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
Total acțiuni în atac		135,34	100%
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
Total acțiuni în apărare		25,26	100%
Total acțiuni de joc		160,60	

Dacă e să analizăm toate acțiunile jucătorilor pe cele patru posturi de joc în atac și 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 numărul acțiunilor de joc în atac și 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 apărare. S-a demonstrat clar că toate acțiunile în atac, adică acolo unde jucătorii interacționează cu mingea, sunt caracteristice un complex de capacități coordinative, acestea fiind capacitatea simțului kinestezic, capacitățile spațio-temporale, capacitatea simțului echilibrului și altele. Adică în cazul îndeplinirii acțiunilor tehnico-tactice cu mingea practic 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, jocul fără minge. Astfel, 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.

Unul dintre obiectivele de bază în cercetările desfășurate a fost scoaterea în evidență a nivelului pregătirii motrice a fotbaliștilor juniori pe plan regional, în cazul dat fiind vorba despre regiunea de nord-est a României, cu implicarea sportivilor din Suceava și Botoșani. Pentru a atinge acest obiectiv au fost testați fotbaliștii juniori din 10 echipe reprezentative din România. În acest sens au fost folosiți șase indicatori ce reprezintă nivelul pregătirii motrice al fotbaliștilor juniori (Tabelul 5).

Tabelul 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

Dacă e să analizăm întreaga evoluție de dezvoltare a calităților motrice generale și specifice observăm că rezultatele pentru toate probele testate sunt relativ omogene iar 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.

Tabelul 6. Nivelul dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori pe posturi de joc

Nr. or.	Capacități coordinative	Exercițiu de control	Postul de joc	Media eșantionului	Standard
1.	Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	Dinamometria mâinii îndemânate, kg	Portari	1,28	1,0
			Fundași	3,44	
			Mijlocași	2,95	
			Atacanți	3,18	
2.	Capacitatea de apreciere și reglare a 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°, 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 menținerea 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	

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 date 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 testați, aplicând clasificarea lui Platonov V. P. (Tabelul 6).

Toate aceste capacități au fost sistematizate într-un tabel, unde pentru fiecare capacitate coordinativă au fost aplicate câte unul sau două teste de verificare al 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.

Astfel, capacităților coordinative fiind absolute necesare în jocul de fotbal, au un nivel scăzut de dezvoltare la această vârstă, iar acest lucru poate și trebuie remediat prin aplicarea diferitor metodologii, cu folosirea mijloacelor adecvate pentru îmbunătățirea acestora.

Analizând rezultatele nivelului pregătirii motrice și dezvoltării capacităților coordinative, acestea fiind analizate separat, observăm că nivelul pregătirii motrice este unul mediu și se înscrie în baremurile naționale prevăzute pentru vârsta junioratului. 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 foarte puțin, sau deloc, nu tratează problema dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor juniori.

Analizând rezultatele nivelului dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor junior de 12-13 ani pe plan regional se evidențiază clar un nivel relativ scăzut la majoritatea probelor testate, indiferent de postul de joc, acestea fiind inferioare standardelor naționale pentru fiecare capacitate în parte.

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

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI DEZVOLTĂRII ÎNDEMÂNĂRII LA FOTBALIȘTII JUNIORI ÎN FUNCȚIE DE POSTUL DE JOC (conținutul de bază al capitolului 3)

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 [6, 10, 12, 16, 23] au demonstrat în mod experimental, că capacitatea stăpânirii tehnicilor de joc 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: îndemânarea, suplețea, viteza, forța în regim de viteză și altele.

Majoritatea specialiștilor [1, 6, 10, 12, 14, 16, 21, 23] la vârsta respectivă pun accentul pe doi factori de bază ale antrenamentului sportiv, aceștia fiind pregătirea motrice și pregătirea

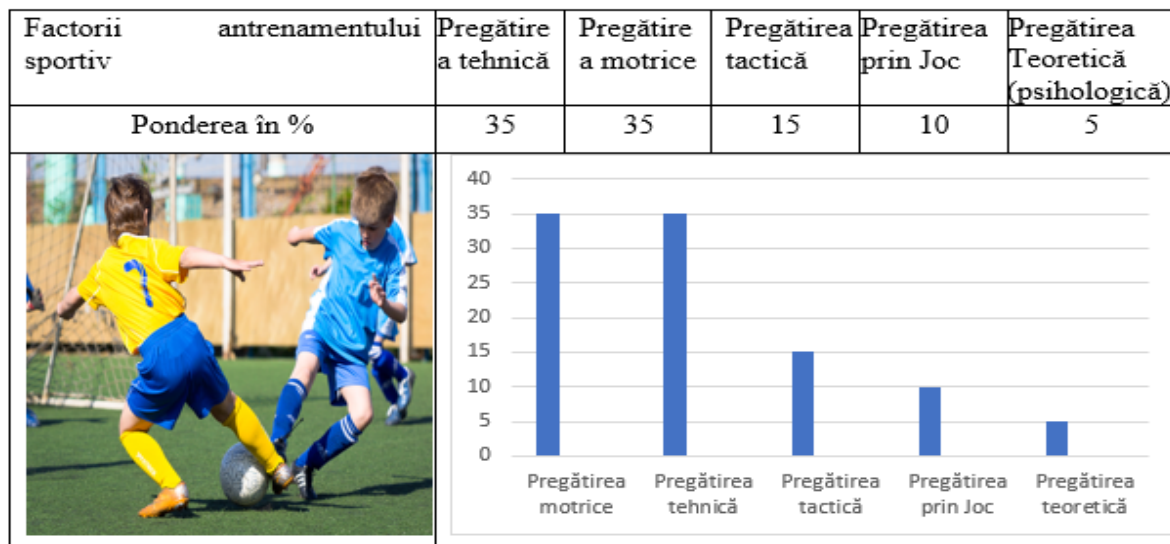
tehnică. Nu este de neglijat nici compartimentul tactic și pregătirea prin joc, care de fapt este una obligatorie la toate etapele de pregătire. Doar o pondere nesemnificativă la această vârstă îi revine pregătirii teoretice (psihologice), unde aceasta în mediu nu depășește 5% din volumul timpului de antrenament.

Pornind de la cele menționate mai sus, s-a propus un program experimental pentru pregătirea fotbaliștilor juniori de 12-13 ani, conținutul căruia a fost repartizat conform propunerilor specialiștilor amintiți mai sus, iar accentul principal a fost pus pe dezvoltării îndemânării în funcție de postul de joc al acestora (Tabelul 7 și 8). Tot conținutul acestui program este prezentat în detalii în Anexa 2 a lucrării.

Tabelul 7. Repartizarea anuală a orelor de antrenament pe tipuri de pregătire pentru fotbaliștii de 12-13 ani

Nr. crt.	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 de joc și competițională	30
7.	Testări ai nivelului de pregătire sportivă	8
8.	Activități de refacere	Conform planului
9.	Numărul săptămânal de ore	6
	Total ore	264

Tabelul 8. Conținutul antrenamentului sportiv al fotbaliștilor de 12-13 ani



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.

E de menționat faptul, că în cadrul activităților sportive nici odată 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, 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: forțe în regim de viteză, forța în regim de rezistență viteza în regim de îndemânare, viteza în regim de îndemânare și multe altele.

Pregătirea fizică a fotbaliștilor, în special la nivel de juniori, este una destul de complexă, reieșind din mai multe considerente, inclusiv și de particularitățile de vârstă a 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.

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

Îndemânarea în fotbal reprezintă orientarea jucătorului pe teren, capacitatea de a se duela cu adversarul și de a ieși învingător. Îndemânarea este o calitate motrice foarte complexă, iar despre esența și necesitatea dezvoltării acesteia în jocul de fotbal se va ține cont în permanență la orice nivel de pregătire, inclusiv la nivel de juniorat. în conținutul acestui program.

În urma prezentării conținutului programului experimental a fost elaborat un Model pedagogic privind pregătirea fotbaliștilor juniori prin dezvoltarea capacităților coordinative (îndemânării) în funcție de postul de joc al fotbaliștilor (Figura 3).

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 indicat 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 fotbaliștii juniori, acesta reprezentând o clasificare expusă de mai mulți specialiști în diferite publicații, iar în cazul nostru noi ne-am axat pe clasificarea cercetătorului ucrainean V. Platonov [24].

Foarte important într-un model de pregătire sportivă este folosirea adecvată a mijloacelor pentru rezolvarea cu succes a sarcinilor puse în fața antrenorului. În cazul dat mijloacele sunt descrise în programul complet, acesta fiind prezentat în anexele lucrării. Aici sunt descrise atât exerciții pentru pregătirea fizică și tehnico-tactică, cât și exerciții speciale pentru dezvoltarea îndemânării fotbaliștilor juniori în funcție de postul de joc.

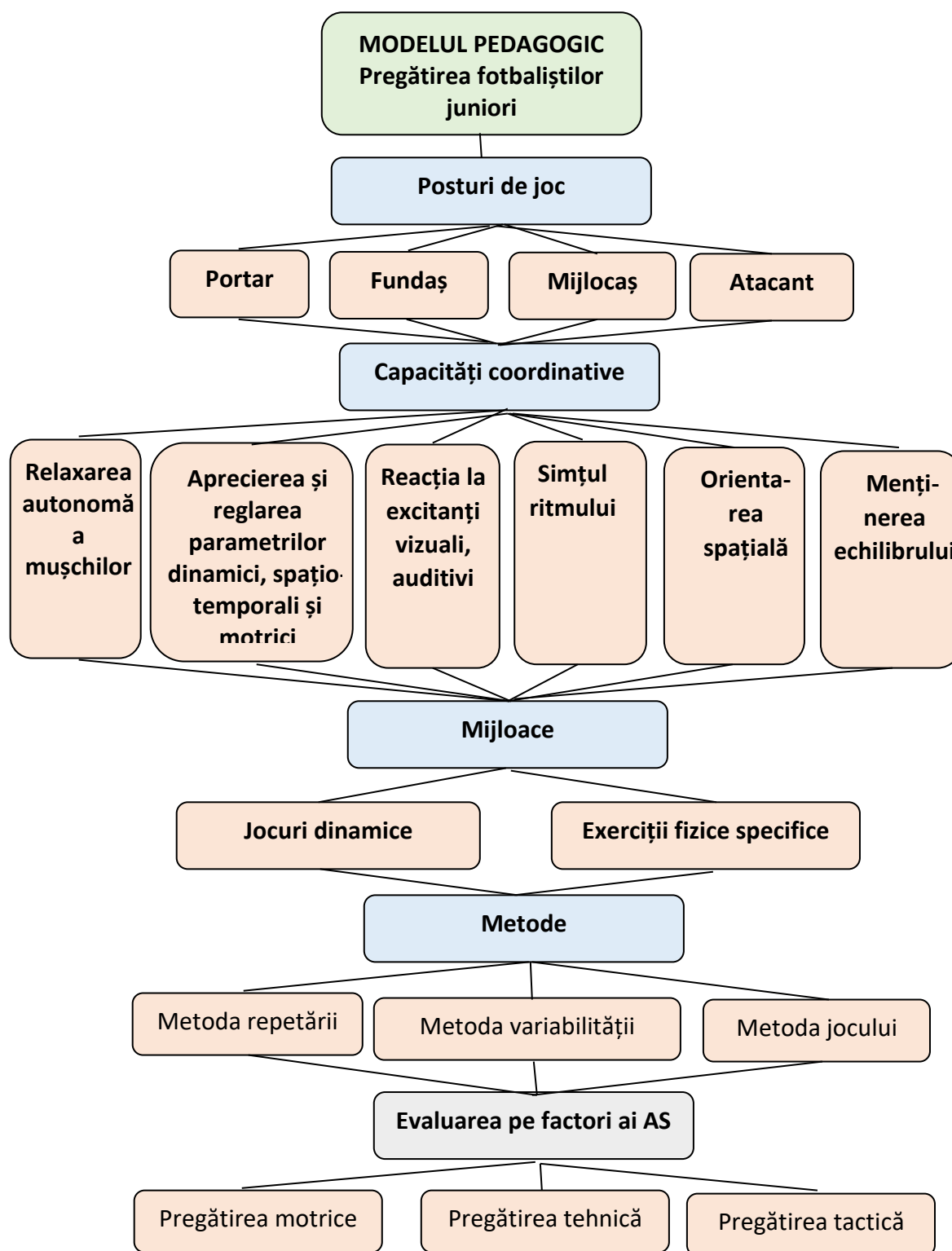


Fig. 3. Model pedagogic de dezvoltare a îndemânării (capacităților coordinative) în funcție de postul de joc al fotbaliștilor juniori

Următorul compartiment al modelului pedagogic a fost metodele de instruire, acestea fiind unele specifice jocului de fotbal exprimate în trei grupuri mari, care destul de frecvent se folosesc în procesul de instruire la mai multe probe sportive, inclusiv și în jocul de fotbal, acestea fiind metoda repetării, metoda variabilității și metoda jocului, ultima fiind cea mai frecvent aplicată, în special la nivel de juniori.

Bineînțeles, orice program, sau orice model în cele din urmă va cuprinde și un șir de norme și exerciții de verificare a stării sportivilor. În cazul nostru ne-am axat pe verificarea nivelului pregătirii pe cei trei factori ai antrenamentului sportiv cum ar fi: pregătirea tehnică, pregătirea motrice și pregătirea tactică. Evident, că pentru dezvoltarea capacităților coordinative atât pe posturi de joc, cât și a întregilor echipe (experimentale și de control), s-au aplicat anumite teste specifice, acestea fiind selectate din mai multe surse ale specialiștilor autohtoni și a celor străini. Pregătirea teoretică și cea psihologică la acest nivel de pregătire nu ocupă volum prea mare de timp în procesul de instruire al sportivilor la nivel de juniorat.

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 axat pe programul experimental au fost aplicate pe parcursul unui an calendaristic cu fotbaliștii de 12-13 ani, iar rezultatele implementării lor în practică sunt prezentate în continuare.

Pregătirea fizică 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 perioada 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 fizice al fotbaliștilor juniori în perioada desfășurării experimentului pedagogic, s-a analizat evoluția parametrilor motrici a fotbaliștilor juniori la început și sfârșit de experiment, atât în grupa experimentală, cât și în cea martor.

Probele supuse cercetărilor au fost aceleași a 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.

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 curenți 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 9), fără a se ține cont de posturile de joc, fapt ce ne va permite aprecierea nivelului pregătirii motrice a fotbaliștilor juniori în cadrul experimentului pedagogic cu durata de un an de zile.

Tabelul 9. 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

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 în funcție de postul de joc al fotbaliștilor juniori.

Astfel, 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 de 12-13 ani.

Un alt indicator supus cercetărilor noastre a fost pregătirea tehnică a fotbaliștilor, acesta fiind unul dintre factorii de bază în pregătirea sportivă, în special a fotbaliștilor juniori. 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 cel tehnic. Deseori ponderea acestor factori ajunge și la 70-80% din volumul total de timp acordat pregătirii sportivilor. Anume acești doi factori în procesul pregătirii inițiale, în special la nivel de juniorat, vor determina nivelul măiestriei sportive a 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 conținutul 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 și nivelul pregătirii tehnice a fotbalistilor juniori.

Pentru a aprecia nivelul pregătirii tehnice a fotbalistilor juniori ne-am axat pe mai multe teste specifice acestea fiind în mare parte preluate din recomandările specialiștilor din jocul de fotbal, precum și de 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 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 fotbalistii 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 în înregistrate au fost prelucrate statistic și prezentate în Tabelul 10.

Tabelul 10. Rezultatele însușirii tehnicii de joc de către fotbalistii junior 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		

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 și procedeele tehnice de joc supuse analizei pedagogice. Conform datelor înregistrate, se observă clar că nivelul cel mai înalt de însușire a elementelor tehnice s-a demonstrat 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 din domeniul fotbalului [5, 6, 10, 14, 21] și este caracteristic pentru marea majoritate a echipelor, indiferent de nivelul și stadiul de pregătire sportivă al acestora.

Totodată, s-a demonstrat clar că implementarea unui program axat pe dezvoltarea capacităților coordinative vine să optimizeze esențial nivelul pregătirii tehnice al fotbaliștilor, în cazul dat al fotbaliștilor juniori. Cu atât mai mult, pregătirea s-a efectuat în mod diferențiat, în funcție de structura și conținutul activității caracteristice fiecărui post 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. În urma desfășurării experimentului pedagogic pe noi ne-a interesat cum au evoluat indicii dezvoltării capacităților coordinative a jucătorilor din întreaga echipă, la fel ca și pe fiecare post în parte (Tabelul 11).

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 îndemânate.
2. Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici – testul Săritura cu întoarcere la 270°.
3. Capacitatea de reacție la excitanți – testul Optici.
4. Simțul ritmului – testul Tapping test.
5. Capacitatea orientării spațiale – testul în pătrat.
6. Capacitatea de menținerea echilibrului - Echilibrul static „Proba Romberg”.

Atât fotbaliștii din grupa experimentală, cât și cei din grupa martor au fost testați la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic, iar rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și prezentate sub formă de tabele.

Rezultatele experimentului formativ indică o creștere semnificativă a parametrilor coordinativi a sportivilor fotbaliști participanți la experiment la nivel de echipă, cu preponderență la fotbaliștii din grupa experimentală, acest lucru fiind evidențiat destul de clar în tabelul de mai jos în urma calculelor statistice.

Tabelul 11. Dinamica indicilor dezvoltării capacităților coordinative la fotbaliștii juniori participanți la experimentul pedagogic

Nr. crt.	Capacități coordinative	Exercițiu de control	Grupa	T.I. $\bar{X}1 \pm m_1$	T.F. $\bar{X}2 \pm m_2$	t	P
1.	Capacitatea de relaxare automată a mușchilor	Dinamometria mâinii îndemânate, kg	GM	3,14 $\pm$ 0,04	3,03 $\pm$ 0,03	1,83	>0,05
			GE	3,12 $\pm$ 0,03	2,97 $\pm$ 0,05	2,50	<0,05
				t=0,40; P>0,05	P>0,05		
2.	Capacitatea de apreciere și reglarea parametrilor dinamici, spațio-temporali și motrici	Săritura cu întoarcere la 270°, grade	GM	14,10 $\pm$ 0,15	13,87 $\pm$ 0,14	1,15	>0,05
			GE	14,09 $\pm$ 0,13	13,43 $\pm$ 0,12	3,67	<0,01
				t=0,45; P>0,05	t=2,44 P<0,05		
3.	Capacitatea de reacție la excitanți	Optici, s.	GM	0,16 $\pm$ 0,03	0,12 $\pm$ 0,03	1,50	>0,05
			GE	0,20 $\pm$ 0,05	0,11 $\pm$ 0,02	2,25	<0,05
				t=0,71; P>0,05	t=0,05 P>0,05		
4.	Simțul ritmului	Tapping test, nr. Puncte în 30 s.	GM	66,32 $\pm$ 1,74	69,23 $\pm$ 1,67	1,32	>0,05
			GE	66,39 $\pm$ 1,68	72,24 $\pm$ 1,72	2,44	<0,05
				t=0,03; P>0,05	t=1,27 P>0,05		
5.	Capacitatea orientării spațiale	Testul în pătrat, s.	GM	12,55 $\pm$ 0,27	12,09 $\pm$ 0,30	1,18	>0,05
			GE	12,49 $\pm$ 0,23	11,61 $\pm$ 0,25	2,59	<0,05
				t=0,43; P>0,05	t=1,26 P>0,05		
6.	Capacitatea de menținere a echilibrului	Echilibrul static „Proba Romberg”, s.	GM	35,18 $\pm$ 1,14	38,11 $\pm$ 1,18	1,26	>0,05
			GE	36,12 $\pm$ 1,09	40,14 $\pm$ 1,13	2,57	<0,05
				t=0,60; P>0,05	t=1,24 P>0,05		

Astfel, chiar dacă în fotbalul modern există tendința ca fotbaliștii să aibă o pregătire universală, adică să poată face față oricărei situații de joc, totuși, există diferențe ce țin de nivelul pregătirii jucătorilor pe posturi de joc, acestea reieșind din conținutul și specificul fiecărui post de joc. În funcție de aceasta, specialiștii vor ține cont de cele menționate 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. Acest lucru foarte bine se evidențiază la capitolul dezvoltării capacităților coordinative a fotbaliștilor, care au demonstrat clar că acest lucru este absolut necesar în procesul de instruire, în mod special la nivel de juniori.

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, s-a demonstrat faptul că fotbaliștii juniori de 12-13 ani pe plan regional, care de fapt coincide cu cel național, au un nivel relativ scăzut la majoritatea factorilor antrenamentului sportiv, aici referindu-ne la pregătirea motrice și tehnico-tactică, iar rezultatele înregistrate sunt cu mult sub baremurile naționale stabilite de Federația Română de Fotbal.

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. Vorbind despre parametrii motrici, cele mai relevante rezultate au fost înregistrate de către fotbaliștii de pe posturile de portar și mijlocași, iar cele mai remarcabile rezultate din punct de vedere al pregătirii tehnice au fost demonstrate de către jucătorii de pe postul de atacanți și mijlocași. 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, 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 răsfrânt 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 va 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 anunțați 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. 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.
2. BOMPA T.O. Periodizarea. Teoria și metodică antrenamentului. București: AdO Point, 2009. 401 p. ISBN 978-973-8762-2-2.
3. CIORBĂ C. Teoria și metodică educației fizice. Chișinău: Valinex SRL, 2016. 139 p. ISBN 978-9975-68-297-8.
4. COJOCARU V. Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță. București: AXIS MUNDI, 2000. 188 p.
5. DRAGAN A. Metodică învățării principalelor procedee tehnice în jocul de fotbal. În: Teoria și arta educației fizice în școală: revistă științifico-metodică, nr. 3, 2010, p. 57-62. ISSN 1857-0615.
6. 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.
7. GROSU B.M. Fotbal fundamente științifice. Suceava: Universitatea „Ștefan cel Mare”, 2019. 143 p. ISBN 978-973- 666-567-7.
8. HIRTZ P. Kooordinativ- motorische Vervollkommnungder Kinderund Jugendilchen. Theorie u. Praxis d. Kurperkultur 28 Deih.1, 11-1 Berlin 1979. 238 p.
9. 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.
10. MANOLACHE G., GHEORGHITA I. Fotbal - copii și juniori. Galați: Ed. Fundației Universitare “Dunărea de Jos”, 2016. 200 p. ISBN 978-973-627-581-4.
11. OANCEA V. Aspecte de antrenament în fotbal. Sibiu: Astra, 2000, p.40-60.
12. RĂDULESCU M. Optimizarea strategiilor metodologice de dezvoltare a calităților coordinate la fotbaliștii junior. Teză de doctorat. Pitești 2006. 258 p.
13. RĂILEANU V. Particularități ale pregătirii tactice în fotbal cu juniorii. În: Studia Universitatis Moldaviae, nr. 5(145), 2021, p. 110-114. ISSN 1857-2103.
14. RUSU O.H. Eficientizarea procesului de pregătire a fotbaliștilor juniori de 12 – 14 ani utilizând jocurile cu efectiv redus. Teză de doctorat. București 2020. 220 p.
15. SÎRGHI S. Pregătirea fizică diferențiată a fotbaliștilor junior într-un ciclu anual de antrenament. În: Știința Culturii Fizice, nr. 28/2, 2018, p.27-40. ISSN 2537-6438
16. STOICA D., BARBU D. Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. București: Editura UNIVERSITATE, 2021. 144 p. ISBN 978-606-14-1668-4.
17. ȘERBĂNOIU S. Capacitățile coordinate în sportul de performanță. București, 2002, p. 34-36, 64-65, 72-76, ISBN: 873-85608-9-6.
18. TRIBOI V. Teoria și metodică educației fizice și sportului (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2020. 192 p. ISBN 978-9975-131-86-5.

19. 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., №.4-5 (32). Новосибирск: СибАК, 2019, с. 46-56.
20. КУРАМШИН Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 4-е изд., стер. М.: Советский спорт, 2010. 463 с. ISBN 978-5-9718-0431-4.
21. ЛАПШИН О. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Литагент Спорт, 2014. ISBN 978-5-903508-73-0
22. ЛЯХ В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра - Спорт, 2000. 192 с.
23. 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.
24. ПЛАТОНОВ В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.
25. СМЫШЛЯЕВ А.В., СТЕПАНОВ Е.Э., ФРАНК Э.Р. Футбол: техника игры. Издательство Томского политехнического университета, 2009. 69 с.
26. 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.

Lista publicațiilor la tema tezei

Articole în reviste științifice

- internaționale

1. 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-fefs.usv.ro/revista/study-on-the-development-of-individual-technique-in-footballers-of-10-to-12-years/>
2. 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-fefs.usv.ro/revista/study-regarding-the-development-of-skill-through-some-means-characteristic-of-the-football-game/>
3. 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-technicaltactical-exercises-depending-on-the-specifics-of-the-position-quarterbacks-defenders/>
4. TATARCAN C.-A. Study on the importance of tehcnical 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-tehcnical-exercises-on-the-specifics-of-the-playing-position-attackers/>

5. TATARCAN C.-A. General aspects regarding the importance of goalkeeper technique in football game for children aged 12-13. In: The Annals of the "Ștefan 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/>

6. 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/>

7. 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/>

8. 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

- *națională, categoria B*

9. 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

Articole în culegeri științifice

- *națională cu participare internațională*

10. TATARCAN C.-A. Consecințele dopajului în jocul de fotbal. În: Autonomia, integritatea, combaterea dopajului și a corupției în sport: Conferință științifică cu participare internațională, 5 noiembrie 2020. Chișinău: USEFS, 2020, p. 176-180. ISBN 978-9975-131-90-2

11. 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%2015-17%20septembrie%202022.pdf

- *națională*

12. TATARCAN C.-A. Dopajul în fotbal - între infracțiune și contravenție. In: Infracțiunea – Răspunderea penală – Pedepsa. Drept și Criminologie. 25-26 martie 2021. Chișinău: CEP USM, 2021, pp. 561-566. ISBN 978-9975-158-12-1.

Teze/rezumate în culegeri științifice

- *națională cu participare internațională*

13. 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.

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 elaborarea și validarea 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. Кишинёв, 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 regional 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 elaboration and experimental validation of the efficiency of the application 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.

TATARCAN Cătălin-Andrei

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

Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar 24.02.2023

Formatul hârtiei 60 x 84 1/16

Hârtie offset. Tipar offset

Tiraj: 30 ex.

Coli de tipar: 2,0

Comanda nr. 14

Tipografia Universității De Stat de Educație Fizică și Sport,
str. A.Doga 22

