Petrut Cosmin

STUDIUL PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE (FORŢĂ ŞI REZISTENŢĂ) ÎN CADRUL ORELOR DE ACTIVITĂŢI SPORTIVE

STRATEGII IN DEZVOLTAREA CALITATILOR MOTRICE TINTA



ISBN 978-973-0-42468-2

BAIA MARE

2025

Petrut Cosmin

STUDIUL PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE (FORŢĂ ŞI REZISTENŢĂ) ÎN CADRUL ORELOR DE ACTIVITĂŢI SPORTIVE

STRATEGII IN DEZVOLTAREA CALITATILOR MOTRICE TINTA

BAIA MARE

2025

CAPITOLUL I. INTRODUCERE …… 4

1.1. IMPORTANŢA ŞI ACTIVITATEA TEMEI …….. 4
1.2. MOTIVAREA ALEGERII TEMEI ……. 7

CAPITOLUL II. FUNDAMENTAREA TEORETIC - METODICĂ A TEMEI . 10

2.1. TRATAREA CALITĂŢILOR MOTRICE ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE ……. 10
2.2. PARTICULARITĂŢI DE VÂRSTĂ ALE ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL …….. 14
2.3. LOCUL ŞI ROLUL CALITĂŢILOR MOTRICE ÎN CADRUL MODELULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞCOLARĂ ŞI ÎN STRUCTURA LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI ACTIVITĂŢI SPORTIVE ……. 18
2.4. FOTBALUL – MIJLOC AL ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞCOLARĂ. MODELE DE INSTRUIRE PENTRU JOCUL DE FOTBAL ……. 25

CAPITOLUL III. ORGANIZAREA CERCETĂRII …… 33

3.1. LOCUL, DURATA ŞI EŞANTIONUL STUDIAT ……. 33
3.2. SCOPUL, IPOTEZA ŞI SARCINILE CERCETĂRII ……. 33
3.3. PROBE ŞI NORME DE CONTROL ……... 37
3.4. INDICATORI STATISTICI FOLOSIŢI ÎN PRELUCRAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR ……. 41
3.5. PROCEDEEA METODICE ŞI SISTEME DE ACŢIONARE SUBORDONATĂ …….. 43

CAPITOLUL IV. ANALIZA ŞI INTERPRETAREA REZULTATELOR ……. 58

CAPITOLUL V. CONCLUZII ……. 72

BIBLIOGRAFIE ……... 78

CAPITOLUL I

INTRODUCERE

1.1. IMPORTANŢA ŞI ACTIVITATEA TEMEI

Societatea contemporană este tot mai preocupată să cunoască fenomenele legate de acomodarea omului la condiţiile şi ritmul de muncă şi viaţă impusă de dezvoltarea societăţii, să stabilească măsurile ce se impun pentru asigurarea prelungirii perioadei de viaţă activă şi prevenirea involuţiei unor funcţii ale organismului uman, datorate lipsei de solicitare. Realizarea unui echilibru raţional în solicitarea organismului, capabil să asigure o dezvoltare corectă, multilaterală şi armonioasă a personalităţii, să conserve starea de sănătate şi capacitatea de muncă în condiţiile nou create de progresul economico-social actual, impune folosirea pe scară tot mai largă a activităţilor de educaţie fizică şi sport ca mijloace formative, preventive şi compensatorii, de destindere şi agrement, care să protejeze fiinţa umană în faţa fenomenelor nocive şi de stres, să-i asigure prelungirea vieţii active.

Implicarea şcolii în pregătirea şi formarea forţei de muncă determină preocupări privind perfecţionarea calităţilor şi deprinderilor motrice necesare activităţii sociale, creşterea randamentului fizic şi intelectual al tânărului, sporirea rezistenţei organismului la efort fizic şi intelectual prelungit, concomitent cu asigurarea unei dezvoltări fizice generale armonioase. Toate aceste deziderate, precum şi cele legate de formarea unor deprinderi şi priceperi motrice utilitare şi a anumitor laturi ale personalităţii, revin educaţiei fizice şcolare.

Pentru integrarea corespunzătoare a absolventului în activitatea productivă, acesta trebuie să stăpânească un sistem corespunzător de priceperi şi deprinderi de mişcare specifice, de calităţi motrice, indici armonioşi de dezvoltare morfo-funcţională şi psihică, elemente necesare pentru asigurarea unui randament sporit în viaţa productivă pe care urmează să o desfăşoare.

Dezvoltarea indicilor morfo-funcţionali, deci implicit, a calităţilor motrice, dă posibilitatea omului să mânuiască mai raţional, mai economic şi mai eficient diferitele unelte de muncă cu care lucrează, să fie mai rezistent la diferitele solicitări, eforturi nervoase şi musculare, ajutându-l să îmbine activitatea de muncă cu cea de destindere sau recreare.

Constituindu-se ca proces instructiv-educativ, prin excelenţă practic, activitatea de educaţie fizică şi sport oferă un cadru larg de acţionare favorabilă pentru educarea iniţiativei, creativităţii, responsabilităţii, disciplinei colective şi integrării în grup, cooperării în vederea realizării unor finalităţi, etc., calităţi şi însuşiri cu profunde implicaţii în formarea personalităţii, în integrarea socială a individului. Legătura educaţiei fizice şi sport cu educaţia tehnică şi profesională nu trebuie limitată numai la preocupările referitoare la însuşirea profesiei şi la dezvoltarea capacităţilor fizice ale tânărului, ci ea trebuie extinsă şi asupra formării şi educării unor calităţi morale şi cetăţeneşti, deosebit de importante pentru activitatea productivă: educarea punctualităţii, disciplinei şi ordinii, a iniţiativei creatoare, a îndeplinirii cu spirit de răspundere a sarcinilor de muncă, a relaţiilor corespunzătoare de colaborare şi cooperare pentru realizarea sarcinilor comune, etc., calităţi deosebit de importante pentru statutul viitorului cetăţean. Canalizarea educaţiei fizice a tinerei generaţii spre cerinţele muncii e justificată prin însuşi obiectivul general de formare a tineretului pentru muncă şi viaţă; de formare a unei atitudini corespunzătoare faţă de muncă şi de produsul ei, contribuind,

totodată, la stimularea şi dezvoltarea energiilor şi capacităţilor creatoare în munca pe care acesta o desfăşoară.

În plan teoretic, educaţia fizică şi sportul nu poate fi înţeleasă ca un scop în sine, neutră faţă de eforturile pe care le face societatea pentru dezvoltarea economică socială a ţării, ruptă de îndatorirea tuturor membrilor societăţii faţă de munca productivă sau de apărarea ţării.

În plan practic, educaţia fizică şi sportul, prin procesele de pregătire specifice ce stau la baza acesteia, trebuie neapărat legată de raportul om – muncă. Aşa cum fiecare loc de muncă solicită o anumită pregătire fizică, tot aşa, fiecare tânăr trebuie educat din punct de vedere fizic pentru a face faţă solicitărilor diferenţiale şi diversificate ale procesului muncii. Cu un anumit specific trebuie pregătiţi cei ce vor munci în metalurgie , cu altul cei din industria uşoară, construcţii, servicii, etc.

Deci, în activitatea profesională a oricărui individ, dar cu precădere în cea de perfecţionare sportivă, nivelul de dezvoltare a calităţilor motrice are o importanţă deosebită. Se consideră că întreaga varietate de acţiuni motrice efectuate de individ în activitatea cotidiană sau în cea sportivă se realizează corect sau mai puţin corect în raport direct cu gradul de dezvoltare a calităţilor, deprinderilor şi priceperilor motrice.

Exerciţiul fizic valorificat prin multitudinea formelor lui de manifestare are un important rol profilactic, nu numai în activitatea şcolară, ci şi în viaţa de zi cu zi a adulţilor. Practica în mod raţional şi sistematic, exerciţiul fizic reprezintă o formă importantă de odihnă activă, deoarece reconfortează după efort intelectual prelungit, contribuind la refacerea capacităţii de muncă pe care viaţa sedentară o diminuează substanţial. Îmbinarea efortului intelectual cu efortul fizic, devine, astfel, un principiu de viaţă în condiţiile civilizaţiei moderne.

Fiind o activitate cu caracter formativ, activitatea de educaţie fizică şi sport şcolară se integrează perfect în sistemul didactico-pedagogic al şcolii contemporane, contribuind eficient, atât la formarea unor deprinderi şi calităţi de muncă, cât şi la adaptarea operativă a individului la condiţiile şi schimbările la care ne obligăm ritmul dezvoltării societăţii contemporane.

Important pentru tema noastră este modul în care valenţele formativ educative ale mijloacelor, metodelor şi procedeelor folosite în activităţile desfăşurate, influenţează benefic dezvoltarea calităţilor biomotrice necesare în activitatea productivă şi socială ulterioară, dar mai ales, achiziţiile acumulate în pregătirea pentru activitatea sportivă de performanţă în jocul de fotbal, pe care unii dintre elevii de vârstă şcolară mijlocie o vor îmbrăţişa la vârsta junioratului şi mai târziu.

1.2. MOTIVAREA ALEGERII TEMEI

Studiind diferitele aspecte ale eforturilor fizice pe care le efectuează elevii din ciclul gimnazial (10 – 14 ani) care au optat pentru jocul de fotbal în cadrul activităţilor sportive desfăşurate, prin programa de educaţie fizică, în Şcoala Generală Nr. 1 Târgu Lăpuş, judeţul Maramureş, unde am efectuat cercetarea, am constatat o serie de carenţe în dezvoltarea calităţilor motrice: forţa şi rezistenţa generală şi specifică. De altfel, nici programa de educaţie fizică pentru clasele V – VIII nu oferă un cadru corespunzător pentru dezvoltarea acestor calităţi, abordând cu multă precauţie mijloacele de acţionare, date fiind particularităţile morfo-funcţionale ale copiilor aflaţi la această vârstă.

Prin studierea literaturii de specialitate din domeniul pregătirii sportive în jocul de fotbal a copiilor de vârstă şcolară mijlocie, am întrevăzut o serie de posibilităţi de acţionare pe linia îmbunătăţirii procedeelor metodice de

dezvoltare a acestor calităţi prin mijloace specifice fotbalului în cadrul lecţiilor de activităţi sportive, considerând că numai elaborând şi aplicând sisteme de acţionare adecvate particularităţilor individuale şi de vârstă şi dotării materiale de care dispune şcoala respectivă, aceste procedee metodice pot influenţa benefic pregătirea, din punct de vedere fizic a elevilor care au optat pentru jocul de fotbal în vederea îmbunătăţirii performanţelor acestora. În acest sens, numai printr-o cunoaştere temeinică a naturii eforturilor fizice specifice, a structurii acţiunilor motrice legate de desfăşurarea jocului, ţinând cont şi de legile dezvoltării biologice a copiilor de vârstă şcolară mijlocie, vom putea selecta şi utiliza în lecţie acele procedee metodice şi structuri de exerciţii care să asigure creşterea randamentului individual şi de grup în timpul desfăşurării activităţilor şi în perspectiva perfecţionării pregătirii fizice şi tehnico-tactice a acestor copii.

De asemenea, dată fiind o anumită diversitate a dezvoltării calităţilor motrice la elevii respectivi, care determină decalaje evidente, am urmărit ca, în măsura posibilităţilor, să acţionez diferenţiat prin mijloace specifice fotbalului, nu atât pentru atingerea unor valori maxime ale dezvoltării calităţilor motrice de bază, cât mai ales de a acţiona asupra acelor calităţi care s-au dovedit a fi deficitare.

Pe de altă parte, întrucât forţa este una dintre calităţile motrice mult solicitată, ca rezistenţa, de altfel, nu numai în activitatea de educaţie fizică, cât şi în practicarea jocului de fotbal, am considerat că acestea stau la baza însuşirii celor mai simple deprinderi motrice şi importanţa lor creşte în raport direct cu scopul urmărit în procesul de formare şi perfecţionare a deprinderilor motrice de bază sau a celor specifice fotbalului. Am putut constata faptul că, în general, calitatea forţei şi rezistenţei poate spori relativ repede la vârsta

şcolară mijlocie, dar lipsa de preocupare pentru dezvoltarea şi menţinerea ei, duce în scurt timp la scăderea parametrilor obţinuţi în procesul de pregătire.

Din discuţiile purtate ocazional cu unii dintre elevi, am desprins o serie de aspecte semnificative legate de dificultăţile pe care aceştia le-au întâmpinat, în special, în adaptarea la condiţiile de efort prelungit în care se desfăşoară jocul de fotbal, cu implicaţii negative asupra concentrării neuropsihice şi neuromotorii în executarea unor procedee tehnice sau a unor acţiuni tehnico-tactice, tocmai datorită unor insuficiente dezvoltări a calităţilor motrice respective, conştienţi fiind, în majoritate, asupra faptului că, fără o pregătire corespunzătoare prealabilă a calităţilor motrice solicitate în jocul de fotbal, calitatea prestaţiei lor este substanţial diminuată în raport cu posibilităţile lor tehnico-tactice.

Aşa am desprins ideea efectuării studiului privind dezvoltarea calităţilor motrice: forţa şi rezistenţa prin mijloace specifice din fotbal la elevii din ciclul gimnazial (10 – 14 ani).

CAPITOLUL II

FUNDAMENTAREA TEORETIC - METODICĂ A TEMEI

2.1. TRATAREA CALITĂŢILOR MOTRICE ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE

Numeroşi specialişti, precum şi practica sportivă, atestă faptul că nivelul de dezvoltare a calităţilor motrice determină, în mare măsură, îndeplinirea sarcinilor, obiectivelor şi cerinţelor prevăzute de programa de educaţie fizică privind lărgirea şi perfecţionarea sistemului de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice la elevi.

Pentru susţinerea acestui aspect esenţial în orientarea conţinutului educaţiei fizice şcolare, Gheorghe Mitra şi Alexandru Mogoş, pornesc de la faptul: „calităţile motrice la unii sunt proprii, unii parametri prin intermediul cărora se poate determina valoarea şi contribuţia fiecăreia dintre ele la realizarea diferitelor acţiuni motrice”. Astfel, pentru măsurarea calităţilor motrice se utilizează ca parametru etalon:

- pentru forţă, încărcătura;
- pentru viteză, repeziciunea mişcărilor;
- pentru rezistenţă, durata acţiunii;
- pentru îndemânare, complexitatea şi precizia acţiunii.

Apreciind măsura în care aceşti parametri sunt prezenţi, mai mult sau mai puţin, într-o acţiune motrică sau într-un şir de acţiuni, ne dăm seama cu uşurinţă de rolul şi de contribuţia calităţii sau calităţilor motrice în executarea acţiunilor respective. Acest aspect este şi mai pregnant acolo unde este vorba

de acţiuni limită. De exemplu: un halterofil ridică foarte corect, din punct de vedere tehnic, 50 kg, însă dacă îi adăugăm 20 kg, fără ca acesta să posede forţa necesară pentru a ridica această greutate, tehnica este insuficientă pentru realizarea acţiunii.

Deci, cei doi autori subliniază intercondiţionarea dintre calităţile motrice, deoarece nici o acţiune motrică, indiferent cât de simplă este structura sa, nu este susţinută doar de o singură calitate motrică, ci de rezultanta combinării, în proporţii diferite, a două sau mai multe calităţi sau forme de manifestare a acestora. În mod deosebit, îndemânarea şi forţa manifestă cele mai largi intercondiţionări cu celelalte calităţi.

Referindu-se la obiectivizarea procesului de dezvoltare a calităţilor motrice, Tiberiu Ardelean, în „*Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice*", arată că dezvoltarea calităţilor motrice reprezintă un domeniu care ne oferă posibilităţi largi şi concrete de apreciere obiectivă a progreselor realizate de elevi, a calităţii lucrului efectuat de aceştia, a muncii profesorului sau antrenorului. Recomandă, în acest sens, o serie de obiective ce trebuie vizate de către profesorul – antrenor:

- să cunoască nivelul de pregătire a elevului, de la ce stadiu de pregătire porneşte;
- să stabilească probe de control şi norme specifice fiecărei calităţi motrice şi să le aplice periodic în activitatea practică (la început de an şcolar, la sfârşit de semestru, la sfârşit de an şcolar);
- să elaboreze modelul final privind dezvoltarea calităţilor motrice şi structurilor de exerciţii utilizate pentru dezvoltarea calităţilor motrice conform modelului elaborat;

- să aprecieze periodic, prin probe şi norme specifice, valoarea şi eficienţa sistemelor de acţionare utilizate pentru dezvoltarea calităţilor motrice;
- să ţină o evidenţă precisă a tuturor datelor obţinute şi să le utilizeze corespunzător pentru evaluarea şi aprecierea critică a activităţilor desfăşurate, reţinând aspectele semnificative ale reuşitei sau nereuşitei demersurilor sale.

Aceste obiective vor determina o mai precisă ordonare a activităţii profesorului, obligându-l la căutări continue pentru a găsi cele mai eficiente mijloace şi forme de organizare a activităţii, asigurând astfel un randament sporit în îndeplinirea obiectivelor planificate.

Alţi autori, cum sunt: C. Florescu, V. Dumitrescu şi A. Predescu subliniază în „*Metoda dezvoltării calităţilor motrice – ediţia a II – a*", faptul că, deşi lecţia de educaţie fizică are un caracter predominant practic, activitatea de exersare, constituind condiţia sine-qva-non, pentru realizarea obiectivelorpropuse pe linia dezvoltării calităţilor motrice, nu trebuie neglijat rolul cunoştinţelor teoretice în formarea convingerilor şi a motivaţiei legate de necesitatea exersării, ca şi înarmarea elevilor cu instrumente metodologice necesare organizării activităţilor independente. Atunci când se exersează pentru perfecţionarea calităţilor motrice sau pentru dezvoltarea fizică corectă şi armonioasă a organismului, explicaţiile şi indicaţiile metodice vor evidenţia şi motiva ştiinţific influenţele exerciţiilor fizice utilizate. Totodată, ele vor furniza datele necesare înţelegerii şi însuşirii metodologiei pentru dozarea corectă a efortului.

În „*Antropologia motrică - 1986*", Ifrim Mircea consideră că „modificările dimensionale ale corpului de-a lungul diferitelor perioade de vârstă, cum ar fi: talia, schimbarea centrului de greutate, alungirea

segmentelor, etc., dacă nu sunt susţinute corespunzător de o musculatură bine dezvoltată şi de o bună mobilitate articulară, acestea influenţează negativ dezvoltarea calităţilor motrice, la fel şi dacă, în selectarea şi efectuarea acţiunilor motrice, profesorul nu ţine cont de aceste modificări şi nu diferenţiază şi individualizează angrenarea elevului la efort".

Referindu-se la legătura indisolubilă dintre calităţile motrice şi de voinţă, ion Şiclovan, în „*Teoria educaţiei fizice şi sportului*" (1978), subliniază falptul că: „perseverenţa, stăpânirea de sine, voinţa de învingere a greutăţilor, etc., au rol important în dezvoltarea calităţilor motrice, dat fiind faptul că actul motric care favorizează dezvoltarea calităţilor respective este un act conştient".

În literatura de specialitate există alţi numeroşi şi valoroşi autori, care în urma unor cercetări şi studii au concluzionat asupra tuturor aspectelor legate de dezvoltarea calităţilor motrice, atât în activitatea de educaţie fizică şcolară, cât şi în activitatea sportivă de performanţă, cum sunt: A. Demeter, A. Dragnea, Gh. Cârstea, V. Zatiorski, N.G. Ozolin, L.P. Mateev, A.D. Novikov, A. Kisch şi mulţi alţii.

Am considerat, însă, că cele câteva aspecte desprinse din lucrări sunt suficiente pentru a ne da seama de amploarea, multitudinea şi diversitatea domeniilor de investigare privind dezvoltarea calităţilor motrice, care au preocupat şi preocupă pe numeroşi specialişti şi cercetători şi că aceste aspecte sunt relevante din punct de vedere al tematicii propuse şi al conţinutului lucrării.

2.2. PARTICULARITĂŢI DE VÂRSTĂ ALE ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL

Educaţia fizică şi sportul şcolar constituie cadrul în care profesorul dirijează toate aspectele pregătirii multilaterale ale elevilor. În toate cazurile, momentul central îl constituie stabilirea nivelului de dezvoltare fizic şi psihic a elevului, în funcţie de care se aleg mijloacele dirijării întregului proces de pregătire fizică şi sportivă a acestuia.

Se ştie că organismul uman este un tot unitar, o interdependenţă de procese şi fenomene morfologice, fiziologice şi psiho-sociale. În acest sens, fiind un sistem psiho-morfo-funcţional, prezentarea separată a acestor procese şi fenomene aflate în interdependenţă este doar un artificiu metodic. Tocmai de aceea, pregătirea fizică şi sportivă a copiilor presupune o temeinică şi aprofundată cunoaştere a legităţii creşterii şi dezvoltării lor, a particularităţilor individuale şi de vârstă. Pornind de la premisa dezvoltării şi creşterii stadiale a copiilor, s-a făcut periodizarea vârstei lor, perioadele de vârstă propuse de diferiţi cercetători putând fi considerate adevărate trepte de dezvoltare psiho-morfo-funcţională a organismului copiilor, fiecare treaptă de dezvoltare o pregăteşte pe următoarea, între ele neputându-se trasa o zonă de demarcare precisă.

Perioadele de vârstă propuse sunt:

- vărsta sugarului (de la naştere la un an);
- vârsta antepreşcolară (de la un an la 3 ani);
- vârsta preşcolară (de la 3 ani la 6 ani);

- vârsta şcolară mică (de la 6 ani la 10 ani);
- vârsta şcolară mijlocie (de la 10 ani la 14 ani);
- vârsta şcolară mare (de la 14 ani la 18 ani).

Vom prezenta particularităţile de vârstă ale copiilor de la 10 – 14 ani, preluate din literatura de specialitate, întrucât conţinutul lucrării se referă la vârsta şcolară mijlocie. Această perioadă de vârstă se caracterizează printr-o dezvoltare impetuoasă care determină modificări considerabile în organism. Creşterea este mai evidentă la extremităţi, încetinindu-se creşterea oaselor bazinului şi a cutiei toracice. Cu toată creşterea masei musculare, ea rămâne în urma dezvoltării oaselor, ceea ce va fi în detrimentul coordonării mişcărilor. Uneori, se poate constata o anumită teamă la copii faţă de exerciţiile care solicită forţa. Oboseala se instalează relativ repede datorită faptului că volumul sistolei depăşeşte diametrul vaselor sanguine.

Se îmbunătăţesc principalele capacităţi funcţionale ale aparatelor organice implicate în efort: circulaţia, respiraţia, reglarea nervoasă a funcţiilor organismului, reuşind, în această perioadă, să se asigure suportul biologic pentru susţinerea eforturilor de viteză şi îndemânare, dar şi de rezistenţă şi forţă, o sporire considerabilă a capacităţii organismului la efort şi a capacităţii de coordonare a mişcărilor şi abilitate motrică.

În această perioadă de vârstă, la nivelul scoarţei cerebrale se produc modificări însemnate, se formează conexiuni mai puternice şi mai stabile, se mai echilibrează raportul dintre excitaţie şi inhibiţie, dar predomină încă excitaţia. Perioada corespunde cu etapa optimă de fixare a deprinderilor motrice deoarece creşte inhibiţia de diferenţiere, viteza şi îndemânarea execuţiei.

Se constată modificări şi în structura psihică a personalităţii copiilor, cum ar fi:

- creşte capacitatea de reglare voluntară a activităţii;
- creşte capacitatea de concentraţie a atenţiei;
- creşte considerabil volumul memoriei;
- activitatea de învăţare şi procesele de memorare raţională ocupă un loc din ce în ce mai mare în activitatea intelectuală;
- cunoştinţele dobândesc un caracter dinamic;
- gândirea devine mai independentă, mai originală şi mai critică;
- trăsăturile personalităţii încep să se stabilizeze;
- conştiinţa de sine se dezvoltă intens, reuşind estimarea propriilor posibilităţi, dar de multe ori această estimare nu este confomă cu realitatea, şcolarii mijlocii îşi supraestimează potenţele fizice, fiind necesară intervenţia profesorului şi pentru temperarea lor;
- se dezvlotă intens şi unele calităţi morale: curajul, hotărârea, spiritul de iniţiativă, tenacitatea, perseverenţa, etc.;
- personalitatea capătă contururi tot mai clare;
- gândirea logică este tot mai vie, stabilindu-se, din ce în ce mai concis, legăturile dintre obiecte, procese şi fenimene.

Acum se pot da explicaţii mai amănunţite asupra exerciţiului, se poate conştientiza procesul de pregătire şi determinarea înţelegerii şi participării conştiente la procesul de instruire şi educare fizică, acceptarea de bunăvoie a eforturilor maxime pentru atingerea valorilor sportive şi adoptarea unui regim de viaţă în concordanţă cu cerinţele vieţii sportive.

Creşterea considerabilă a capacităţii de reglare voluntară a activităţii permite ca instruirea şi pregătirea sportivă a elevilor să se bazeze din ce în ce mai mult pe munca independentă. Una din principalele problemele ale muncii educative cu elevii o constituie determinarea înţelegerii şi participării conştiente la procesul de educare şi instruire în jocul de fotbal, acceptarea de

bunăvoie a eforturilor maxime pentru atingerea valorilor sportive şi adoptarea unui regim de viaţă în concordanţă cu cerinţele vieţii sportive necesar pentru obţinerea unor performanţe superioare. La formarea unor asemenea „modele" de sportivi în şcoală contribuţia profesorului este şi rămâne hotărâtoare, deoarece el lucrează nemijlocit cu elevii, cunoaşte viaţa, aspiraţiile, calităţile şi defectele acestora, fapt ce determină pregătirea diferenţiată şi individuală în funcţie de particularităţile morfo-psiho-funcţionale ale fiecăruia dintre ei.

Conştientizarea permanentă a procesului de instruire va duce la obişnuirea elevilor de a practica independent exerciţiile fizice, atât în perioada de şcolarizare, cât şi după absolvirea şcolii, la menţinerea şi dezvoltarea gradului de pregătire fizică, a capacităţii de efort.

Totodată, elevii care au optat pentru fotbal în cadrul activităţilor sportive şcolare, chiar dacă la început îl vor considera ca pe un mijloc de petrecere plăcută a timpului liber, pe măsură ce aptitudinile lor îşi vor găsi locul şi valoarea în acţiunile de joc şi vor resimţi satisfacţia reuşitei, va creşte şi interesul lor faţă de pregătirea conştinetă pentru pregătirea unor performanţe care să le faciliteze cuprinderea lor în echipa clasei din care fac parte sau în echipa reprezentativă a şcolii, care participă la competiţii interne sau în afara şcolii, ca un prim pas spre fotbalul de performanţă.

2.3. LOCUL ŞI ROLUL CALITĂŢILOR MOTRICE ÎN CADRUL MODELULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞCOLARĂ ŞI ÎN STRUCTURA LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI ACTIVITĂŢI SPORTIVE

Se consideră că întreaga varietate de acţiuni motrice efectuate de individ în activitatea cotidiană sau în cea sportivă se realizează corect sau mai puţin corect, în raport direct cu gradul de dezvoltare a calităţilor motrice, a deprinderilor şi priceperilor motrice. Acţiunile motrice se efectuează, în principal, cu prezenţa a patru **calităţi motrice de bază** şi anume: **viteza, forţa, rezistenţa** şi **îndemânarea**, precum şi pe seama unor forme de manifestare a acestora (viteza de reacţie, viteza de execuţie, forţa generală şi specială, rezistenţa generală şi specială, forţa în regim de viteză, rezistenţa în regim de forţă, etc.).

Din păcate, procesul de pregătire fizică a elevilor, dezvoltarea calităţilor motrice constituie, încă, o legătură secundară a preocupărilor unui număr destul de mare de profesori de educaţie fizică, care consideră prioritar să se acţioneze în principal asupra formării şi consolidării unor deprinderi motrice de bază sau specifice unor ramuri de sport. Se consideră încă faptul că, acţionând pentru dezvoltarea deprinderilor motrice, se dezvoltă de la sine şi calităţile motrice necesare. Surprinzător este şi faptul că, deşi de câţiva ani s-a introdus un sistem clar şi precis de apreciere a nivelului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor, pe baza căruia s-a făcut şi cotarea activităţii cadrelor didactice de specialitate, în mare parte preocupările acestora rămân încă orientate cu precădere spre formarea şi consolidarea deprinderilor motrice.

Numeroşi specialişti, precum şi practica sportivă atestă faptul că nivelul de dezvoltare a calităţilor motrice determină, în mare parte, îndeplinirea obiectivelor şi cerinţelor prevăzute în programele şcolare privind lărgirea şi perfecţionarea sistemului de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice la elevi. Începând cu enul şcolar 1999 – 2000 s-a introduc „Sistemul Naţional Şcolar de Evaluare la Educaţie Fizică şi Sport" în învăţământul primar, gimnazial, liceal şi profesional, reprezentând a parte componentă a Reformei şi având ca principal obiectiv determinarea efectelor rezultate ca urmare a aplicării noilor curriculumuri. Astfel, evaluarea este înţeleasă ca o componentă stabilă a sistemului de învăţământ, având rol reglator, atât pentru activitatea de instruire a elevilor, cât şi pentru îmbunătăţirea strategiilor didactice. Criteriile de evaluare prevăzute în acest sistem naţional vizează nivelul realizării obiectivelor cadru şi a standardelor finale de performanţă proprii fiecărui sistem de învăţământ, cât şi a obiectivelor de referinţă stabilite pentru fiecare clasă în domeniul dezvoltării capacităţii motrice generale şi specifice practicării ramurilor de sport prevăzute în programa de educaţie fizică.

Varietatea instrumentelor cuprinse în Sistemul de Evaluare permite învăţătorilor şi profesorilor de specialitate, potrivit conceptului de autonomie şi descentralizare, să opteze pentru cele mai adecvate instrumente de evaluare oferite de sistem. Totodată, asigură şi elevilor posibilitatea de a opta pentru susţinerea unora dintre acestea, potrivit propriilor disponibilităţi psiho-motrice, interesului şi traseelor individuale de instruire fizică şi sportivă parcurse.

Sistemul cuprinde:

- metodologia de aprindere a sistemului;
- capacităţile şi componenţele supuse evaluarii;
- instrumentele de evaluare (probele de control);

- criteriul minimal de promovabilitate;
- descrierea probelor.

În contextul sistemului, evaluarea calităţilor motrice vizează acumulările cantitative şi calitative realizate până la data susţinerii probelor, ca urmare a tuturor sistemelor de acţionare (specifice şi nespecifice) folosite pe parcursul lecţiilor. Evaluarea calităţilor motrice viteza şi rezistenţa se poate face prin probe de atletism corespondente sau prin variantele de „navetă" prevăzute de sistem. Evaluarea la probele de control şi la ramura de sport va fi precedată de parcurgerea unuia sau mai multor sisteme de lecţii, în funcţie de complexitatea şi dificultatea lor.

Rolul calităţilor motrice în modul de educaţie fizică propus în Sistemul naţional de evaluare este subliniat de faptul că, în funcţie de schema orară a fiecărei clase, elevul va susţine anual:

- în **învăţământul primar**:
  - 2 evaluări la calităţile motrice;
  - 2 evaluări la deprinderile motrice de bază;
  - 2 evaluări la deprinderi sportive elementare.
- în **învăţământul gimnazial**:
  - 1 – 2 evaluări la forţă,
  - 1 – 2 evaluări la atletism;
  - o evaluare la gimnastică;
  - o evaluare la joc sportiv.
- în **învăţământul liceal şi profesional**:
  - o evaluare la forţă;
  - o evaluare la atletism;
  - o evaluare la joc sportiv.

Unul din factorii de bază în desfăşurarea activităţii de educaţie fizică sau pentru obţinerea unor performanţe sportive îl constituie capacitatea de efort. Aceasta se referă la posibilitatea organismului de a presta o activitate fizică susţinută, în timp cât mai îndelungat. Capacitatea de efort se dobândeşte, în special, în cadrul unui proces de instruire care vizează dezvoltarea calităţilor motrice: viteza, forţa, rezistenţa şi îndemânarea, perfecţionarea acestora determinând şi adaptarea organelor, funcţiilor şi sistemelor organismului la un nivel superior de solicitare. De aici rezultă faptul că o bună capacitate de efort fizic are influenţe pozitive asupra capacităţii de muncă sub aspectul rezistenţei la eforturi susţinute, al poftei de muncă, a duratei acesteia, deci asupra calităţii muncii, ceea ce este în deplină concordanţă cu obiectivele învăţământului nostru.

În activitatea de educaţie fizică şi sport a elevilor, dezvoltarea calităţilor motrice, aşa cum am mai arătat, nu s-a bucurat din totdeauna de atenţia cuvenită, în primul rând , în sensul fundamentării acestui proces din punct de vedere conceptual şi metodologic. Adesea au fost indicate soluţii fără a se ţine seama şi de a stabili cu mai mare precizie, rolul pe care îl joacă calităţile motrice în realizarea obiectivelor finale, în obţinerea modelului preconizat de pregătire a elevilor pentru muncă şi viaţă sau pentru sportul de performanţă.

O serie de testări pentru evaluarea pregătirii fizice şi sportive a elevilor, făcute în unele şcoli, au scos la iveală concluzii nefavorabile privind nivelul dezvoltării calităţilor motrice, în special a forţei şi rezistenţei, ambele, de altfel, destul de uşor de perfecţionat. Constatările duc la concluzia că nu se lucrează destul de eficient în direcţia dezvoltării acestor calităţi, că nu există o orientare corectă, favorabilă promovării cu mai mult curaj a acestui important obiectiv al educaţiei fizice şcolare.

Pornind de la faptul că în realizarea obiectivelor din programele de educaţie fizică şcolară nu trebuie neglijat rolul cunoştinţelor teoretice în formarea convingerilor şi a motivaţiei necesităţii şi utilităţii calităţilor motrice şi înarmarea elevilor cu instrumentele metodologice necesare activităţilor independente, conştientizarea elevilor, ca o componentă importantă a procesului de pregătire fizică şi sportivă, trebuie să vizeze următoarele aspecte:

- calităţile motrice condiţionează, în mare măsură, formarea, dar mai ales consolidarea deprinderilor motrice;
- dezvoltarea calităţilor motrice favorizează eficient creşterea capacităţii de efort a organismului;
- dezvoltarea calităţilor motrice impune o riguroasă obiectivare a procesului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor;
- dezvoltarea calităţilor motrice se poate face şi în cadrul activităţilor independente ale elevilor, dacă aceştia vor stăpâni corespunzător cunoştinţele teoretice necesare motivării acestor activităţi şi a mijloacelor metodologice de acţionare;
- dezvoltarea calităţilor motrice se poate realiza şi în condiţii materiale simple, fără o dotare materială specială;
- procesul de dezvoltare a calităţilor motrice poate deveni o activitate atrăgătoare pentru elevi , stimulându-le emulaţia, dar mai ales, dorinţa de a se autodepăşi, de a realiza performanţe conforme cu posibilităţile proprii de dezvoltare, cu fondul lor aptitudinal.

Existând diverse discuţii şi păreri controversate privind locul activităţilor destinate dezvoltării calităţilor motrice în structura lecţiei de educaţie fizică, majoritatea specialiştilor au fost de acord ca în structura lecţiei

de educaţie fizică să existe una sau două verigi de sine stătătoare pentru dezvoltarea calităţilor motrice.

Unii profesori încearcă să argumenteze că nu este necesară această verigă a lecţiei deoarece dezvoltarea calităţilor motrice se realizează ca urmare a acţionării asupra formării, dezvoltării şi consolidării deprinderilor motrice şi că efortul necesar dezvoltării acestor calităţi ar duce la obosirea elevilor, creându-le dificultăţi în audierea şi însuşirea cunoştinţelor predate la celelalte obiecte de învăţământ ce urmează după ora de educaţie fizică. Ei mai susţin şi faptul că timpul scurt de revenire la normal a organismului după efort (pauza şcolară), diminuează randamentul şcolar al elevilor la orele imediat următoare, propunând renunţarea la introducerea în lecţie a acestor verigi.

Dar în pofida acestor opinii, dezvoltarea calităţilor motrice prin căi şi mijloace specifice în cadrul lecţiei de educaţie fizică şi de activităţi sportive a câştigat tot mai mult teren, mai ales după introducerea Sistemului Naţional de Evaluare şi elaborarea actualelor programe de educaţie fizică şi sport.

Conform structurii actuale a lecţiei de educaţie fizică şcolară şi mai ales, a dinamicii efortului, cea mai mare intensitate a acestuia (vârful maxim de intensitate a efortului) se plasează, de regulă, spre finalul lecţiei, fie că este vorba de dezvoltarea calităţilor motrice, fie de organizarea unor ştafete, parcursuri aplicative sau jocuri dinamice şi sportive. Dacă se acţionează în spiritul gradării metodice a intensităţii efortului în lecţia de educaţie fizică, aceasta este soluţia cea mai eficientă în practica predării educaţiei fizice la elevi, chiar luând în considerare argumentele amintite referitoare la efectele efortului mare impus de dezvoltarea calităţilor motrice şi timpul relativ scurt de revenire a organismului. Este necesar, însă, să se găsească acele soluţii metodice care să permită înlăturarea efectelor menţionate. În sprijinul acestor afirmaţii vine şi precizarea, fondată ştiinţific, potrivit căreia, un organism

obişnuit cu o anumită cantitate de efort pe care o tolerează bine, reacţionând corect, elevul poate fi apt şi pentru alte activităţi, fapt dovedit de numeroase demonstraţii practice şi studii efectuate în acest sens (C. Florescu, V. Dumitrescu, şi A. Predescu – „*Metodica dezvoltării calităţilor fizice – ediţia a II - a*”.

În primul rând, introducerea unor activităţi specifice pentru dezvoltarea calităţilor motrice în lecţie permite depunerea unor eforturi cu intensitate mare, având ca efect atât o dezvoltare mai rapidă şi mai eficientă la un nivel corespunzător al calităţilor motrice, cât şi o repetare, o aplicare a unor deprinderi motrice în condiţii de efort crescut, ceea ce asigură o mai bună consolidare a acestor deprinderi. Aşa se explică introducerea dezvoltării calităţilor motrice în verigile a 4-a şi a 6-a din structura lecţiei.

Pe de altă parte, plasarea vârfului de mare intensitate a efortului în mijlocul lecţiei, asigură un timp suficient în care se poate realiza liniştirea organismului după efort, nu printr-o pauză totală, ci prin una activă, în care se recomandă, de regulă, efectuarea unor exerciţii de liniştire şi repetarea unor acţiuni motrice plăcute elevilor, în special, cele din categoria jocurilor sportive.

Nu în ultimul rând, prezenţa în fiecare lecţie a unui vârf de efort susţinut suficient de prelungit şi mai aproape ca valoare de cel maxim reprezintă un mare pas înainte pentru eficienţa educaţiei fizice şcolare pentru realizarea principalelor sale obiective.

Unii profesori folosesc în momentul lecţiei destinat influenţării selective a aparatului locomotor unele exerciţii ca: flotări, genuflexiuni, sărituri pe loc, căţărări şi alte din categoria celor care pot influenţa dezvoltarea calităţilor motrice, afirmând adesea că realizează acest obiectiv, însă numărul mic de

repetări şi solicitarea redusă nu au nimic comun cu ceea ce trebuie să se înţeleagă prin dezvoltarea calităţilor motrice.

Pe de altă parte, dacă s-ar asigura în acest moment al lecţiei efortul necesar dezvoltării calităţilor motrice, s-ar crea o serie de neajunsuri de natură fiziologică. În primul rând, instalarea unui grad de oboseală imediat în prima parte a lecţiei, fapt ce nu ar permite desfăşurarea ei normală, elevii nemaiputând acţiona controlat şi prompt, pe fondul oboselii instalate, în continuarea lecţiei.

Se poate concluziona că locul acţiunilor pentru dezvoltarea calităţilor motrice în structura lecţiei de educaţiei fizică şi activităţi sportiv trebuie stabilit în funcţie de natura efortului respectiv, pentru a se putea asigura un volum sau o intensitate optimă pentru dezvoltarea calităţilor motrice planificate la nivelul obiectivelor propuse în lecţie şi, totodată, pentru asigurarea posibilităţii de revenire a organismului la starea obişnuită (liniştirea organismului după efort), care să permită elevului reluarea celorlalte activităţi şcolare.

2.4. FOTBALUL – MIJLOC AL ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞCOLARĂ. MODELE DE INSTRUIRE PENTRU JOCUL DE FOTBAL LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL (10 – 14 ANI)

Condiţiile de joc, complexitatea mişcărilor şi caracterul specific al acţiunilor şi fazelor de atac şi apărare conferă fotbalului rolul de mijloc al educaţiei fizice, care împreună cu celelalte discipline sportive contribuie direct la realizarea obiectivelor şi sarcinilor educaţiei fizice şi sportive din mediul şcolar. Practicarea jocului de fotbal influenţează benefic restructurarea funcţiilor diferitelor organe şi sisteme care favorizează mecanismul de

adaptare la efort a întregului organism, prin ridicarea capacităţii funcţionale a acestora.

Gama largă de acţiuni motrice, ca şi complexitatea mişcărilor specifice jocului de fotbal dezvoltă la un nivel superior motricitatea generală şi specifică, precum şi calităţile fizice ale elevilor care îl practică, obiectiv, de asemenea, important al educaţiei fizice şcolare.

Ca mijloc al educaţiei fizice şi sportive şcolare, jocul de fotbal influenţează favorabil dezvoltarea indicilor morfologici şi funcţionali, precum şi perfecţionarea proceselor intelectuale şi afective, formarea calităţilor morale şi a trăsăturilor pozitive de caracter şi conduită.

Prin multiplele sale valenţe formativ-educative, fotbalul, ca mijloc al educaţiei fizice şcolare, contribuie la realizarea sarcinilor acesteia prin:

- dezvoltarea armonioasă şi fortificarea organismului;
- consolidarea şi menţinerea sănătăţii şi creşterea capacităţii de rezistenţă a organismului la efort prelungit;
- educarea calităţilor morale şi a trăsăturilor pozitive de caracter şi comportament;
- dezvoltarea capacităţii psiho-fizice şi a unor deprinderi motrice şi tehnico-tactice specifice;
- formarea deprinderii şi obişnuinţei de practicare sistematică a jocului, cu implicaţii asupra stării de spirit, pe fondul unor solicitări psihice şi fizice de intensitate crescută;
- educarea stăpânirii de sine şi acceptarea conştientă a regulilor de joc şi a disciplinei;
- respectarea partenerilor de joc şi a adversarilor;
- cooperarea şi colaborarea cu partenerii de joc pentru realizarea sarcinilor comune;

- posibilitatea însuşirii de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi specifice la un nivel superior, pentru atingerea măiestriei sportive.

Dezvoltarea, dar mai ales consolidarea deprinderilor motrice specifice se desfăşoară pe fondul dezvoltării şi îmbunătăţirii calităţilor motrice: viteză, rezistenţă, forţă şi îndemânare. Realizarea acestor obiective trebuie urmărită în mod permanent, ţinându-se seama de particularităţile de vârstă şi morfo-funcţionale ce caracterizează vârsta şcolară mijlocie. Emulaţia creată de condiţia de întrecere se bucură de mare interes la copii, iar starea emoţională şi dinamismul asigură un cadru foarte bun pentru desfăşurarea unui proces eficient de pregătire fizică şi sportivă a acestora. Apreciat şi practicat cu plăcere de marea masă a elevilor, jocul de fotbal formează capacităţi şi competenţe de maximă utilitate:

- calităţi morale şi psihice;
- deprinderi şi obişnuinţe de comportament în colectivitate şi în interesul acesteia;
- calităţi motrice specifice;
- capacitate de orientare, decizie, de imaginaţie şi spontaneitate.

Prin caracterul său formativ şi educaţional, jocul de fotbal este prezent în toate programele şcolare. În cadrul învăţământului gimnazial, fotbalul este cuprins în următoarele forme de organizare:

- lecţia de educaţie fizică;
- lecţia de activităţi sportive;
- sistemul competiţional de masă intern şi de performanţă.

În lecţia de educaţie fizică, temelor din jocul de fotbal li se atribuie un timp efectiv de 20 de minute, iar în lecţia de activităţi sportive li se atribuie 50 de minute, acesta desfăşurându-se sub forma unui antrenament sportiv.

Iniţierea şi practicarea jocului de fotbal poate începe la vârsta de 6 ani, deci din clasa I, urmărindu-se lucrul specific în iniţierea procedeelor tehnice de bază, a acţiunilor elementare de joc şi a jocului propriu-zic, la clasele III – IV.

Începând cu nivelul gimnazial, practicarea jocului de fotbal, potrivit programei de educaţie fizică, are ca obiectiv final realizarea capacităţii elevului de a se încadra în cerinţele jocului pentru a-l putea practica, organiza şi arbitra. Ca obiective generale, valabile şi pentru celelalte jocuri sportive din programa de educaţie fizică, se urmăreşte:

- însuşirea procedeelor tehnico-tactice de bază pentru folosirea şi aplicarea lor, cu eficienţă, în jocul bilateral;
- educarea obişnuinţei de a practica jocul în mod sistematic şi independent, ca mijloc pentru întărirea şi dezvoltarea organismului, de menţinere şi consolidare a sănătăţii;
- educarea unor calităţi morale şi a trăsăturilor pozitive de caracter, formarea şi dezvoltarea deprinderilor şi obişnuinţelor de comportament corespunzător în colectivitate şi societate.

Lecţia de activităţi sportive constituie o formă propice şi un cadru eficient pentru învăţarea şi practicarea jocului de fotbal, constituind un mijloc superior de instruire faţă de lecţia de educaţie fizică. Lecţiile de activităţi sportive se desfăşoară pe clase, lucrându-se simultan cu toţi elevii clasei, circa 50 de minute, dar şi lecţii pe grupe de clase de profil la disciplina sportivă respectivă, în cadrul acestor lecţii se pregătesc echipele de fotbal ale claselor respective pentru campionatul intern şi cele reprezentative pentru competiţiile oficiale programate în calendarele sportive şcolare, la nivel local, judeţean, zonal şi naţional.

O serie de autori, cu va sta experienţă în domeniu (Gh. Neţea, C. Popovici, S. Ormenişan, D. Gârleanu, N. Petrescu şi alţii), studiind problematica pregătirii fizice şi sportive pentru fotbal a copiilor de vârstă şcolară mijlocie, au elaborat modele de instruire pentru fiecare categorie de copii (10 – 12 ani, 12 – 14 ani), vizând realizarea unor finalităţi (modele finale ale elevilor) spre care trebuie să tindă toate demersurile instructiv-educativ şi formative specifice jocului de fotbal.

Astfel, pentru grupa de copii de 10 – 12 ani, **modelul jocului** vizează:

- însuşirea corectă a mecanismului de bază a deprinderilor tehnico-tactice;
- efectuarea deprinderilor tehnico-tactice cu îndemânare şi rapiditate în condiţii de adversitate (în prezenţa semiactivă sau activă a adversarului);
- acţionare eficientă în atac şi apărare în funcţie de coechipier, adversar şi poziţia mingii;
- transmiterea şi păstrarea mingii prin pase simple şi sigure pentru realizarea jocului colectiv-constructiv;
- recuperarea mingii prin luptă şi îndemânare pentru reluarea atacului;
- angajare psiho-fizică şi acceptarea luptei cu adversarul în spirit de „fair-play”.

Pentru însuşirea acestui model de instruire elevul trebuie să posede o dezvoltare fizică corespunzătoare, calităţi motrice şi tehnice şi să stăpânească o serie de cerinţe tactice specifice în atac şi apărare. La acestea se adaugă şi calităţile psihice necesare (capacitate de concentrare în fazele de joc şi rapiditate în gândire). Totodată, trebuie să posede şi unele cunoştinţe teoretice privind elementele de tactică (aşezare în teren, sarcinile pe funcţii şi

compartimente, însuşirea şi respectarea regulilor de joc, noţiuni elementare de igienă a efortului, etc.).

Deprinderilor motrice specifice şi însuşirii mecanismului de bază al elementelor şi procedeelor tehnice (lovirea mingii cu piciorul şi cu capul, intrarea în posesia mingii şi conducerea ei, fentele şi driblingul, deposedarea de minge a adversarului, aruncarea de la marigine, ca şi jocul portarului, etc.), le sunt necesare o serie de **calităţi motrice specifice** pe care trebuie să le posede elevul:

- îndemânare în manifestarea motricităţii generale şi speciale (alergare în tempouri variate, schimbări de direcţie, opriri, porniri din poziţii diferite, întoarceri, sărituri, etc.);
- îndemânarea în executarea elementelor şi procedeelor tehnice de bază;
- viteză de reacţie, de deplasare şi de execuţie a procedeelor tehnice de bază, coordonarea mişcărilor, orientare în spaţiu, rapiditate în luarea deciziilor pentru alegerea celei mai eficiente variante de execuţie, etc.;
- la acestea se adaugă şi calităţile motrice de bază, forţa şi rezistenţa, în special, formele lor de manifestare (viteză în regim de forţă, forţă în regim de rezistenţă, detenta, etc.), care la această vârstă sunt deficitare, dar care pot fi dezvoltate în funcţie de particularităţile morfo-funcţionale ale copiilor, printr-o riguroasă metodologie specifică, corespunzătoare vârstei.

Pentru grupa de copii de 12 – 14 ani, modelul de instruire capătă o anumită complexitate şi dificultate. **Modelul jocului** vizează:

- însuşirea şi aplicarea elementelor şi procedeelor tehnico-tactice în atac şi în apărare, în funcţie de zonă, de poziţia mingii şi de plasamentul adversarilor şi al coechipierilor;
- acţionarea individuală şi colectivă pentru recuperarea mingii şi trecerea organizată la atac prin joc cursiv şi constructiv;
- integrarea în jocul colectiv şi accentuarea spiritului de cooperare şi colaborare în vederea menţinerii mingii în posesie până la finalizarea acţiunii ofensive;
- asigurarea circulaţiei mingii prin demarcări multiple şi succesive pe spaţii libere pentru a oferi posibilitatea de transmitere a mingii în afara traseelor de intercepţie ale adversarilor;
- folosirea demarcărilor în adâncime pentru crearea fazelor de penetrare şi contraatac;
- însuşirea unor scheme tactice la fazele fixe.

Acest model de instruire presupune formarea şi dezvoltarea la copii a unor calităţi psihice, motrice, tehnico-tactice şi cunoştinţe teoretice corespunzătoare:

- mobilitate în articulaţiile membrelor inferioare şi supleţe musculară;
- îndemânare în efectuarea mişcărilor specifice cu minge şi fără minge;
- îndemânare specifică în regim de tehnică;
- viteză de reacţie, de deplasare şi de execuţie pentru aplicarea eficientă a procedeelor tehnice de bază;
- învăţarea corectă şi consolidarea mecanismului de bază a tuturor procedeelor tehnice de bază;
- însuşirea conţinutului tactic şi folosirea procedeelor tehnice în joc în funcţie de situaţiile create;

- însuşirea şi efectuarea în joc a acţiunilor individuale şi colective potrivit sarcinilor de joc în atac şi în apărare;
- însuşirea şi respectarea unor cerinţe şi acţiuni de bază la fazele fixe în atac ţi apărare;
- hotărâre şi rapiditate în gândire;
- receptivitate şi capacitate de orientare în spaţiu, precum şi vedere periferică;
- însuşirea noţiunilor de bază privind sistemul de joc, aşezarea în teren, sarcinile în atac şi apărare, pe funcţii şi compartimente;
- însuşirea şi respectarea regulamentului de joc pe terenul de dimensiuni reduse şi pe terenul normal, formarea capacităţii de a asigura arbitrarea unor jocuri de fotbal.

Toate acestea sunt doar câteva aspecte din gama multiplă şi complexă legată de instruirea şi pregătirea pentru jocul de fotbal a copiilor de 10 – 14 ani, dar cele prezentate sunt suficiente pentru argumentarea rolului pe care îl are jocul de fotbal, ca mijloc de realizare a obiectivelor şi sarcinilor educaţiei fizice şcolare.

CAPITOLUL III

ORGANIZAREA CERCETĂRII

3.1. LOCUL, DURATA ŞI EŞANTIONUL STUDIAT

Cercetarea am efectuat-o în cadrul Şcolii Generale Nr. 1 Târgu Lăpuş, judeţul Maramureş pe durata anului şcolar 2006 – 2007.

La cercetare au participat cele două grupe cuprinse la activităţile sportive – fotbal, grupa de începători 10 – 12 ani şi grupa de avansaţi 12 – 14 ani, pregătite de domnul profesor Filip Ioan.

3.2. SCOPUL, IPOTEZA ŞI SARCINILE CERCETĂRII

Oricât de discutabile ar putea fi diferitele aspecte ale problemei creşterii şi dezvoltării morfo-funcţionale şi psihice ale elevilor preveniţi din mediul rural în raport cu cei din mediul urban, un fapt rămâne incontestabil, acela că atât unii cât şi ceilalţi înregistrează o sensibilă îmbunătăţire a parametrilor antropometrici şi ponderali comparativ cu eneraţiile anterioare. În ce măsură însă această sensibilă creştere a indicilor respectivi (predominant de ordin cantitativ) este urmată şi de creşterea corespunzătoare a indicilor motrici (componentă calitativă determinată de funcţionalitatea organismului), acesta

constituie o problemă deosebit de importantă nu numai din punct de vedere pur teoretic, cât mai ales din punct de vedere practic, ţinând cont de obiectivele speciale urmărite în cercetare.

Pornind de la aceste considerente, precum şi de la o serie de date culese din literatura de specialitate din domeniul educaţiei fizice şi sportive a elevilor, de la informaţiile şi datele oferite de profesorii de educaţie fizică de la această şcoală, mi-am propus să studiez experimental anumite modalităţi, procedee metodice şi sisteme de acţionare adecvate pentru îmbunătăţirea pregătirii fizice a elevilor din ciclul gimnazial cuprinşi la cercul de fotbal, cu precădere a calităţilor motrice forţa şi rezistenţa, concomitent cu pregătirea tehnico-tactică, prin mijloace specifice de pregătire din jocul de fotbal.

Totodată am fost preocupat de studierea premiselor care stau la baza creşterii eficienţei tehnoologilor şi sistemelor de acţionare, a influenţelor educativ-formative pe care activităţile desfăşurate cu subiecţii din eşantion le determină asupra dezvoltării psiho-motrice a viitorilor fotbalişti în ascensiunea lor spre performanţă.

Desigur, domeniul investigat este relativ redus în raport cu aria largă de referinţe a temei propuse şi un număr restrâns de subiecţi au fost cercetaţi (39 de subiecţi), însă chiar dacă studiul s-a desfăşurat doar pe durata unui an şcolar (2006 - 2007), consider că datele culese, prelucrate şi interpretate, în măsura în care acestea vot fi aprofundate, sunt semnificative şi pot fi generalizate, existând încă destule posibilităţi de optimizare a procedeelor metodice şi sistemelor de acţionare propuse pentru dezvoltarea calităţilor motrice: forţa şi rezistenţa la această categorie de elevi.

Ca **ipoteză de lucru**, am fosmulat ideea potrivit căreia disponibilităţile organice şi voliţionale pentru eforturile de natură diferită solicitate în jocul de fotbal, datorită calităţilor motricee care predomină în efectuarea diferitelor

acte motrice specifice, sunt la această vârstă, într-o fază latentă, dar ele pot fi valorificate eşalonat, dacă eforturile depuse pentru dezvoltarea forţei şi rezistenţei sunt accesibile nivelului de pregătire fizică şi particularităţilor individuale ale copiilor aflaţi la această vârstă, care au optat pentru jocul de fotbal. Totodată, conţinutul lecţiilor de pregătire şi al activităţilor diferenţiate în funcţie de potenţialul biomotric al acestora, fiind condiţionat de o serie de factori, atât de natură morfo-funcţională şi psihologică, cât şi de altă natură (materială, socială, motivaţională, etc.), nu poate avea eficienţa scontată decât numai prin studierea lor atentă şi urmărirea permanentă a evoluţiei subiecţilor în planul dezvoltării calităţilor motrice pe fond aptitudinal.

Eforturile de **forţă şi rezistenţă** la această vârstă sunt recomandate în literatura de specialitate, fie cu o anumită întârziere în timp, fie cu o prudenţă izvorâtă din practica anterioară a unor cadre de specialitate pentru a preveni declanşarea unor efecte nedorite cauzate de aceste eforturi. Pe de altă parte, datele unor examene antropofiziometrice recente făcute pe mari colectivităţi de elevi de această vârstă, pun în evidenţă faptul că posibilităţile biologice latente ale preadolescentului actual sunt mai mari în raport cu generalităţile anterioare şi pot fi valorificate eşalonat, unele eforturi fiind accesibile în mai mare măsură la această vârstă, decât ulterior.

Evident, este motivată eşalonarea eforturilor în funcţie de natura lor, se consideră însă că momentul de abordare, ca şi valorile lor cantitative şi calitative optime pentru această vârstă sunt încă insuficient cercetate. Cunoaşterea şi valorificarea posibilităţilor biologice reale ale subiecţilor din eşantion vor constitui de fapt parte din sarcinile cercetării.

În contextul celor prezentate, studiul s-a referit la realizarea unor **sarcini** concrete:

1. Cunoaşterea particularităţilor psiho-fizice individuale şi de grup ale subiecţilor luaţi în studiu, considerând că acest aspect ne oferă sprijin real în elaborarea şi proiectarea unor tehnologi şi sisteme de acţionare adecvate, diferenţiate şi individualizate.
2. Pe baza acestor investigaţii premergătoare, am stabilit modalităţi de evaluare a nivelului de dezvoltare fizică şi motrică a subiecţilor, care să vizeze:

   a. – cunoaşterea nivelului de dezvoltare a calităţilor motrice dobândit în pregătirea fizică şi psortivă anterioară, a diferenţelor şi particularităţilor fizice individuale (calităţi şi deprinderi motrice) şi dinamica acestora pe durata unui an şcolar, aprecierea făcându-se în comparaţie cu baremele minimale stabilite în Sistemul de Evaluare.

   b. – cunoaşterea nivelului de exprimare motrică în raport cu modelele de instruire în jocul de fotbal pentru fiecare categorie de vârstă în vederea stabilirii subgrupelor valorice vizând tratarea diferenţiată pentru îmbunătăţirea perfotmanţelor motrice generale şi specifice jocului de fotbal.
3. În funcţie de datele şi informaţiile culese, am selectat acele mijloace şi sisteme de acţionare care să asigure atât influenţarea calităţilor motrice vizate, cât şi cerinţele programei de educaţie fizică pentru pregătirea sportivă a subiecţilor respectivi.
4. Formularea unor concluzii metodologice cu caracter mai general, care să constituie jaloane orientative pentru acţionarea asupra dezvoltării forţei şi rezistenţei prin mijloace specifice jocului de fotbal.

De asemenea, mi-am propus să studiez o serie de aspecte privind relaţiile interpersonale dintre componenţii grupelor, chiar dacă acestea au aparent, un caracter subiectiv, pentru a stabili în ce măsură aceste relaţii

(spontane sau emoţional-active) formate în cadrul fiecărei grupe, ca şi preferinţele exprimate pentru parteneri sau grupuri de colaborare pot influenţa favorabil stimularea subiecţilor în angajarea la eforturi maximale atât în cadrul pregătirii, cât şi în activităţile sportive organizate. Am observat şi înregistrat şi unele aspecte comportamentale (pozitive şi negative), unele atitudini şi manifestări faţă de pregătirea fizică generală şi faţă de pregătirea tehnico-tactică, atât în timpul lecţiilor de pregătire, cât şi în timpul competiţiilor organizate la nivel de şcoală.

Aceste date, coroborate cu informaţiile culese de la profesorii de educaţie fizică din şcoală, de la diriginţii claselor respective şi de la medicul şcolar mi-au oferit un tablou mai complet al particularităţilor individuale şi de grup la subiecţii din eşantion, necesar pentru realizarea scopului urmărit.

3.3. PROBE ŞI NORME DE CONTROL

Nu se poate acţiona asupra dezvoltării calităţilor motrice solicitate în jocul de fotbal fără a conştientiza subiecţii asupra câtorva aspecte:

- formarea unor convingeri legate de eficienţa probelor motrice pentru autoverificarea şi autoevaluarea posibilităţilor individuale;
- cunoaşterea posibilităţilor individuale şi evaluarea acestora determină o motivaţie raţională pentru angajarea la eforturile solicitate în jocul de fotbal, atât în lecţiile de pregătire, cât şi în timpul jocului;
- pe baza rezultatelor înregistrate la probele motrice se pot fundamenta criteriile valorice, cu aplicabilitate imediată în jocurile – şcoală sau în jocurile de campionat;
- prin jugestionarea posibilităţilor biomotrice individuale se poate realiza transferul şi valorificarea cunoştinţelor de anatomie, fiziologie, igienă, etc. prin care se poate influenţa angajarea la eforturi susţinute, atât în

activităţile organizate, cât şi în activităţile de pregătire individuală, în zilele de repaus săptămânal sau în vacanţele şcolare;

- efectuarea actului motric să fie făcută raţional, cât mai aproape de modelul prezent;
- să aleagă şi să folosească procedeul cel mai economic şi mai eficient pentru fiecare acţiune motrică propusă;
- să acţioneze rapid în situaţii variate şi schimbătoare, să înţeleagă scopul acţiunii şi căile propuse pentru realizarea etapelor desfăşurării acţiunii motrice;
- să analizeze detaliile şi corelaţiile acţiunilor motrice, concentrându-se asupra elementelor esenţiale, pentru unificarea componentelor acţiunii motrice în scopul reprezentării clare a mişcării;
- să-şi îmbunătăţească calitatea actului motric, corectitudinea în execuţie şi reducerea numărului de greşeli;
- să scurteze timpul de îndeplinire a acţiunii;
- să transfere calităţile şi deprinderile motrice formate şi verificate prin probe motrice, în alte acţiuni mai complexe.

Toate acestea au vizat stimularea subiecţilor pentru intensificarea activităţii de pregătire fizică şi sportivă, potrivit nivelului individual şi de grup, a conştientizării, înţelegerii, disciplinării şi corectitudinii în executarea acţiunilor motrice, atât în timpul lecţiilor de pregătire, cât şi în pregătirea independentă.

Probele motrice aplicate în timpul cercetării au vizat în principal forţa generală şi locală precum şi rezistenţa generală şi specifică, fiind eşalonate în funcţie de obiectivele fiecărei etape: evaluare iniţială, etapa experimentală şi etapa de control (evaluare finală).

Pentru **evaluarea iniţială** a potenţialului biomotric individual, efectuată în luna septembrie 2006 la ambele grupe, am utilizat probe de control prevăzute în Sistemul de evaluare pentru învăţământul gimnazial, la fiecare clasă, pentru **dezvoltarea forţei:**

- *musculaturii picioarelor*: săritura în lungime de pe loc; baremul minimal: 150 cm – clasa a V - a; 155 cm – clasa a VI - a; 160 cm – clasa a VII - a şi 165 cm – clasa a VIII - a.
- *musculaturii abdominale*: ridicarea trunchiului din culcat dorsal, cu fixare la glezne, în şezând, braţele încrucişate la piept, timp de 30 de secunde, s-a înregistrat numărul de repetări; baremul minima, în ordinea claselor: 15 – 16 – 17 – 18 repetări;
- *musculaturii spatelui*: ridicarea trunchiului din culcat facial pe o masă, cu trunchiul în afara suprafeţei de sprijin şi fixare la glezne, cu mâinile sub bărbie şi coatele la nivelul umerilor, timp de 30 de secunde; baremul minimal, în ordinea claselor: 16 – 17 – 18 – 19 repetări;
- *musculaturii braţelor*: flotări în braţe din sprijin culcat facial; barem minimal, în ordinea claselor: 4 – 5 – 6 – 7 repetări.

Pentru evaluarea nivelului de **dezvoltare a rezistenţei generale** la alergare, la **testul iniţial** am aplicat, de asemenea, proba de control din sistemul de evaluare la alergarea de rezistenţă pe categorii de clase din ciclul gimnazial: 800 m plat, clasele V – VI; barem minimal: 4'00" – 3'50" şi 1000 m la clasele VII – VIII; barem minimal: 4'55" – 4'50".

În timpul activităţilor experimentale, la începutul lunii martie 2007, am aplicat şi o **testare intermediară** pentru a conştientiza subiecţii asupra nivelului atins în dezvoltarea forţei şi rezistenţei generale, asupra achiziţiilor, dar şi asupra unor deficienţe a căror corectare şi ameliorare se va urmări în

continuare. Pe de altă parte, am căutat să evaluez pe baza performanţelor motrice înregistrate de fiecare subiect, eficienţa procedeelor metodice şi a mijloacelor foloste pentru dezvoltarea acestor calităţi, pentru a găsi alte mijloace de acţionare adecvate, diferenţiate şi individualizate şi a renunţa la cele care s-au dovedit a fi ineficiente.

Pentru **forţa generală** – un circuit scurt, cu 4 ateliere:

A.1. - sărituri la coasrdă: de 4 ori cu desprindere dublă; de 4 ori pe câte un picior, apoi cu deplasare 2 m înainte şi revenire 2 m înapoi.

A.2. - din culcat facial cu palmele pe mingea medicinală (1 kg pentru clasele V – VI şi 2 kg pentru clasele VII - VIII), îndoirea şi întinderea braţelor cu desprinderi bruşte de pe sol, prin extensia trunchiului şi tragerea mingii spre piept şi revenire, de câte 3 ori.

A.3. - din culcat dorsal, braţele sus, cu o minge de fotbal între glezne, ducerea mingii cu picioarele peste cap şi aşezarea ei pe palme, revenirea picioarelor pe sol, concomitent cu ridicarea trunchiului, aşezând din nou mingea între glezne (de 3 ori).

A.4. - din sprijin culcat facial, picioarele sprijinite pe scara fixă le nivel orizontal, deplasare pe braţele spre stânga şi spre dreapta, picioarele rămânând fixate (de 2 ori în fiecare parte).

Eforturile solicitate sunt de tipul **forţei în regim de viteză**. Am vizat două variabile: timpul în care s-a efectuat circuitul şi corectitudinea execuţiei sarcinilor fiecărui atelier, penalizând cu câte 3 secunde fiecare execuţie incorectă sau incompletă.

Proba motrică pentru **rezistenţă** a constat în alergare de durată (3' pentru subiecţii de clasele V – VI şi 3'45" pentru cei din clasele VII - VIII) cu

alergare uşoară, în tempo uniformcu conducerea mingii. Am luat în considerare distanţa parcursă. S-a alergat în circuit cu ocolirea a două jaloane situate la 50 m unul de celălalt, distanţa dintre ele fiind marcată din 5 în 5 m pentru aprecierea distanţei parcurse.

Probele motrice la **evaluarea finală** a forţei au fost aceleaşi ca la testarea iniţială cu care, de altfel, le-am comparat, la fel şi la proba de rezistenţă.

La grupele maraton, (23 băieţi din clasele a V – a C şi a VI – A; respectiv 21 băieţi din clasele a VII – a B şi a VIII – a C), am luat ca termeni de comparaţie rezultatele înregistrate la probele de control efectuat de clasele lor, protrivit Sistemului de evaluare pentru învăţământul gimnazial, pentru evaluarea forţei şi rezistenţei, potrivit programei de educaţie fizică, la fiecare clasă gimnazială, aceste rezultate fiindu-mi puse la dispoziţie prin bunăvoinţa d-lor profesori amintiţi.

Rezultatele înregistrate la probele motrice, prelucrarea şi interpretarea lor vor fi prezentate în Capitolul IV.

3.4. INDICATORI STATISTICI FOLOSIŢI ÎN PRELUCRAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

Pentru a stabili nivelul dezvoltării calităţilor motrice forţa şi rezistenţa, al gradului lor de exprimare, precum şi evoluţia potenţialului biomotric al subiecţilor din lot, am calculat şi am urmărit următorii indicatori:

a. Evoluţia mediei ponderate (Mp) la nivelul fiecărei grupe, cât şi la nivelul fiecărei probe motrice.
b. Procentul celor care au obţinut performanţe mai bune sau mai slabe decât valorile mediei ponderate (Mp) la fiecare probă în parte.

c. Diferenţa dintre valoarea mediei ponderate (Mp) şi valoarea performanţelor inferioare extreme din coloana de performanţe la fiecare grupă şi probă.

Precizez că pentru calcularea Mp, în toate cazurile, limita superioară a performanţelor (Ls) a fost stabilită prin eliminarea unui procent de 1 % din vârful coloanei de performanţe, iar limita inferioară (Li) prin eliminarea aceluiaşi procent de 1 % de la baza coloanei de performanţe. Acest procedeu este folosit în mod curent în statistica matematică pentru a feri media ponderată (Mp) de influenţele unor valori extreme, care nu apar decât în mod excepţional şi care ar putea perturba valoarea reală a mediei ponderate.

Pentru a caracteriza cât mai corect colectivele grupelor luate în studiu am operat cu valorile diferenţelor dintre mediile ponderate şi limitele inferioare (Mp - Li) şi, respectiv, dintre performanţele superioare şi cele inferioare (Ls - Li).

Am precizat în Capitolul 2.6. că am considerat Li (limita inferioară) a posibilităţilor motrice ca pe un „prag biologic" pe care toţi subiecţii din grupă l-au depăşit şi de la care încep să se ierarhizeze valorile, atribuind procente sau puncte doar pentru dimensiunea cu care a fost depăşit acest „prag", media ponderată situându-se în ansamblul acestor valori.

Precizez, de asemenea, că unul din obiectivele principale urmărite în cadrul experimentului l-a constituit apropierea valorilor, prin procedee metodice şi sisteme de acţionare specifice, nu de limita superioară, cât mai ales de nivelul mediei ponderate, considerând această medie minimul nivelului de dezvoltare a acestor calităţi motrice, necesare unui randament fizic corespunzător pentru executarea elementelor şi procedeelor tehnico-tactice specifice jocului de fotbal.

Totodată am urmărit, sub formă de grafic, distribuţia şi frecvenţa cazurilor la fiecare parametru, acestea oferindu-mi un tablou real şi exact al nivelului de dezvoltare al parametrului respectiv la fiecare subiect în parte în raport cu nivelul grupei din care face parte. Acest criteriu a stat, de altfel, şi la baza comparării rezultatelor subiecţilor luaţi în studiu cu cele ale subiecţilor din grupele martor amintite, obţinute la probele de control pentru forţă şi rezistenţă date la clasele din care fac parte, potrivit planificărilor calendaristice de la fiecare clasă. Pe de altă parte, frecvenţa şi distanţa cazurilor a permis o mai bună departajare în stabilirea subgrupelor de nivel, în vederea tratării lor diferenţiate pentru atingerea nivelului propus.

3.5. PROCEDEEA METODICE ŞI SISTEME DE ACŢIONARE SUBORDONATĂ

În prima parte a etapei experimentale, desfăşurată în perioada octombrie 2006 – martie 2007, s-a acţionat special asupra dominanţei de pregătire fizică generală şi specifică în jumătate din lecţiile de pregătire (12), iar în celelalte lecţii aceasta s-a realizat prin mijloace utilizate în partea pregătitoare. Mijloacele selectate, constituite în sisteme de acţionare, au vizat asigurarea dezvoltării calităţilor motrice de bază, cu accent pe formele de manifestare a forţei şi rezistenţei, urmărind formarea unui echilibru funcţional global corespunzător al organismului copiilor angajaţi la efort, dar şi dezvoltarea mobilităţii, supleţei şi robusteţei necesare.

Pregătirea fizică specifică am căutat să o realizez prin structuri de exerciţii specifice jocului de fotbal, prin mijloacele proprii gamei variate de execuţii tehnice şi tactice, în timpul lecţiilor de învăţare, consolidare şi

perfecţionare a procedeelor tehnico-tactice, dar şi în cadrul jocurilor-şcoală cu temă.

Din bogatul arsenal de metode şi procedee propuse pentru dezvoltarea forţei şi rezistenţei, am urmărit să utilizez experimental **metoda antrenamentului în circuit**, care după părerea specialiştilor, bine adaptată şi utilizată la nivelul posibilităţilor motrice reale ale subiecţilor din grupele luate în studiu, poate spori considerabil eficienţa lecţiilor de pregătire în direcţia dezvoltării calităţilor motrice propuse. Totodată am considerat că acel procedeu folosit de culturişti (**procedeul eforturilor segmentare – „body-building”**), pentru dezvoltarea unor grupe musculare mai slab dezvoltate, constituie un principiu metodic (**principiul priorităţii**), care poate fi folosit diferenţiat şi individual, mai ales la subiecţii care prezintă anumite carenţe în unele forme specifice de manifestare a forţei şi rezistenţei generale.

Ştiut fiind faptul că forţa şi rezistenţa nu se manifestă niciodată în stare pură, ci în combinaţie cu celelalte calităţi motrice, am ales structurile de exerciţii în funcţie de caracteristicile tipului de forţă sau de rezistenţă urmărit în cadrul lecţiei, dar mai ales în funcţie de regimul de lucru spre care tinde finalizarea pregătirii.

În condiţiile în care s-a acţionat pentru dezvoltarea forţei generale şi a celei locale (specifice), am ales următoarele variante ale antrenamentului în circuit:

- Circuit scurt: 4 – 5 ateliere;
- Circuit mediu: 6 – 8 ateliere;
- Circuit lung: 9 – 12 ateliere.

Pentru exemplificarea structurii conţinutului circuitului în scopul dezvoltării forţei generale şi locale, prezint câteva module aplicate în cadrul experimentului. Aceste module, departe de a fi singurele posibile, sunt doar

jaloane orientative, cu atât mai mult cu cât ele nu pot fi utilizate în mai mult de 4 lecţii:

CIRCUIT SCURT PENTRU DEZVOLTAREA FORŢEI GENERALE

Atelier 1. Poziţia iniţială: stând cu mingea medicinală (2 kg) ţinută în mâini.

- T1 – pas lateral cu piciorul stâng, braţele întinse înainte;
- T2 – revenire;
- T3 – pas lateral cu piciorul drept, braţele întinse înainte;
- T4 – revenire;
- T5 – pas fandar înainte cu piciorul stâng, braţele cu mingea întinse sus;
- T6 – revenire;
- T7 – pas fandar înainte cu piciorul drept, braţele cu mingea întinse sus;
- T8 – revenire.

Atelier 2. Poziţia iniţială: stând cu gantera (de la 1 kg pentru 10 – 12 ani şi 2 kg pentru 12 – 14 ani) în fiecare mână.

- T1 – săritură în depărtare cu braţele laterale;

- T2 – revenire;
- T3 – săritură cu forfecare înainte, braţele îndoite la piept;
- T4 – revenire;
- T5 – ghemuit cu braţele întinse sus;
- T6 – revenire;
- T7 – ghemuit cu braţele înainte;
- T8 – revenire.

Atelier 3. Poziţia iniţială: culcat dorsal, vârful picioarelor sprijinite la spalier, mingea medicinală (2 kg) ţinută la piept.

- T1 – ridicarea trunchiului în şezând cu răsucirea trunchiului spre stânga;
- T2 – revenire;
- T3 – ridicarea trunchiului în şezând cu răsucirea trunchiului spre dreapta;
- T4 – revenire;
- T5 = T1;
- T6 – revenire;
- T7 = T3;
- T8 – revenire.

Atelier 4. Poziţia iniţială: culcat facial, braţele înainte, ţinând mingea medicinală (2 kg) între glezne.

- T1 – îndoirea genunchilor cu ridicarea mingii la verticală;
- T2 – revenire;
- T3 – extensia trunchiului cu mâinile la ceafă;
- T4 – revenire;

- T5 = T1;
- T6 – revenire;
- T7 = T3;
- T8 – revenire.

CIRCUIT MEDIU PENTRU DEZVOLTAREA FORŢEI GENERALE

Atelier 1. Genuflexiuni cu bara (10 kg) ţinută la ceafă.

Atelier 2. Culcat dorsal cu ridicarea picioarelor la 45 grade şi forfecare.

Atelier 3. Culcat facial, cu sprijin la glezne, braţele întinse ţinând mingea medicinală (1 kg) extensii ale trunchiului cu ridicarea mingii.

Atelier 4. Poziţia iniţială: stând cu mingea medicinală (2 kg) la nivelul umărului, în mâna îndemânatică;

- arcuirea genunchilor şi împingerea mingii în sus cu o mână;
- prinderea ei cu ambele mâini;
- arcuirea genunchilor şi împingerea mâinii cu cealaltă mână;
- prinderea ei cu ambele mâini.

Atelier 5. Sărituri în genunchi pe şi de pe ladă (2 cutii).

Atelier 6. Conducerea în dribling cu ambele picioare a mingii medicinale (2 kg), printre 5 jaloane aşezate la 2 m unul de altul.

CIRCUIT LUNG PENTRU DEZVOLTAREA FORŢEI GENERALE

Atelier 1. Poziţia iniţială: ghemuit în sprijin, cu spatele la scara fixă, urcare cu picioarele din şipcă, până în stând pe mâini cu vârfurile picioarelor sprijinite pe şipcă; îndoirea lentă a braţelor şi întinderea lor rapidă, revenire din şipcă în şipcă la poziţia iniţială, în sprijin ghemuit.

Atelier 2. Culcat facial cu sprijin pe mâini, picioarele sprijinite pe scara fixă la nivel orizontal, deplasarecu braţele sprijinite pe sol spre stânga şi spre dreapta, picioarele rămânând fixate pe şipcă.

Atelier 3. Stând cu un picior sprijinit pe un obstacol (lada de sărituri – 2 cutii), ridicări succesive în vârful piciorului de sprijin; schimbarea piciorului de sprijin şi ridicări succesive.

Atelier 4. Sărituri ca mingea de 3 ori, apoi săritură cu depărtarea picioarelor în aer, iar sărituri ca mingea de 3 ori, apoi o săritură cu forfecarea picioarelor în aer.

Atelier 5. Sărituri în zig-zag peste banca de gimnastică, la capătul băncii săritură pe bancă, urmată de săritură înaltă cu extensie şi aterizare.

Atelier 6. Culcat dorsal cu mingea de fotgal ţinută între glezne, braţele lateral, ducerea mingii cu picioarele peste cap înapoi şi revenire la poziţia iniţială.

Atelier 7. Şezând cu picioarele îndoite şi braţele în sprijin ânapoi, extensia trunchiului şi revenire.

Atelier 8. Stând cu spatele la scara fixă, braţele sus apucat de şipcă, cu vârful unui picior sprijinit de şipcă la diferite înălţimi, extensia trunchiului împingând cu piciorul în scara fixă.

Atelier 9. Aruncarea mingii medicinale (2 kg) de pe loc, peste cap cu ambele mâini.

Atelier 10. Sărituri în adâncime cu aterizare prin amortizare, de pe lada de sărituri (3 cutii), apoi săritură înaltă cu atingerea unui reper suspendat la înălţime variabilă.

Cum am mai arătat, un alt procedeu metodic folosit experimental a fost şi procedeul eforturilor segmentare pentru dezvoltarea unor grupe de muşchi, efort bine localizat prin alegerea segmentelor şi prin amplitudinea de lucru a acestora. În ultimul timp, acest foarte eficient procedeu s-a extins, fiind utilizat în multe ramuri sportive, în funcţie de priorităţile angajării la efort a unor grupe musculare. Am considerat că acest procedeu, aplicat raţional în cadrul lecţiilor de pregătire fizică, potrivit posibilităţilor biomotrice endividuale, poate fi eficient pentru dezvoltarea forţei locale deficitare, constatată la unii dintre subiecţi în timpul verificărilor.

Am căutat ca încărcăturile folosite să nu depăşească 70 % din posibilităţile maxime, efectuate în grupuri de 4 – 6 exerciţii a câte 6 – 10 repatări şi a maximum 5 serii pe şedinţă. Aceasta şi datorită cerinţei respectării riguroase a regulilor şi principiilor elaborate de H. Weick privind elaborarea exerciţiilor, stabilirea încărcăturilor, a intensităţii şi volumului efortului în funcţie de potenţialul biomotric al sportivului şi de nivelul pregătirii sale fizice şi psihice.

Aceste principii am căutat să le imprim şi subiecţilor în timpul pregătirii:

- *principiul respiraţiei* (se inspiră când se contractă grupa musculară şi se expiră în extensie);

- *principiul încălzirii* (prin exerciţii libere şi cu gantere înaintea aplicării procedeului se asigură o bună încălzire a tuturor grupelor musculare, dar în special a grupei musculare ce urmează a fi prelucrată);
- *principiul încărcăturii progresive* (încărcătura va creşte progresiv până la 70 %, apoi va descreşte treptat până la valorile de lucru de la care am pornit);
- *principiul contracţiei menţinute* (pe parcursul efectuării mişcării, după 2/3 din sarcină se va menţine o poziţie statică timp de 2 – 3 secunde, după care se continuă mişcarea);
- *principiul concentrării mentale* (pe parcursul efectuării mişcării, atenţia subiectului trebuie să fie concentrată asupra modului de efectuare corectă a acesteia);
- *principiul priorităţii* (exerciţiile vor fi selectate cu prioritate pentru grupele musculare slab dezvoltate).

Am urmărit respectarea de către subiecţii studiaţi a acestor principii pentru a preveni apariţia unor factori de risc cu consecinţe imprevizibile (o insuficientă încălzire, o încărcătură a eforturilor neadecvată posibilităţilor biomotrice proprii, un număr de repetări prea mare sau prea mic în raport cu dezvoltarea lor somatică şi funcţională şi altele).

MIJLOACE SPECIFICE DIN JOCUL DE FOTBAL, UTILIZATE ÎN EXPERIMENT PENTRU DEZVOLTAREA FORŢEI ŞI REZISTENŢEI LA GRUPELE DE INSTRUIRE

Cerinţele jocului actual sunt incomparabil mai mari decât în trecutul apropiat. Dinamismul, ritm susţinut, participarea intensă a tuturor jucătorilor la desfăşurarea fazelor de joc, fac ca solicitarea să crească mult, lucru care se

realizează pe seama principalelor funcţii ale organismului, intensificându-le considerabil. Ţinând seama de specificul efortului în jocul de fotbal şi de factorii limitativi ai acestei ramuri de sport pentru copii de 10 – 14 ani, dezvoltarea forţei şi rezistenţei s-a urmărit a fi realizată eşalonat, potrivit particularităţilor de vârstă şi nivelului de pregătire fizică, atât prin mijloace adecvate pentru dezvoltarea calităţilor motrice, cât mai ales prin mijloace specifice jocului, ştiut fiind faptul că prin emulaţia pe care o crează, angajează copiii la efort susţinut chiar dincolo de nivelul submaximal al posibilităţilor proprii, de cele mai multe ori în mod inconştient, fiind necesară intervenţia pentru temperarea lor. Ori tocmai aceste solicitări susţinute influenţează considerabil dezvoltarea forţei şi rezistenţei, dacă intensitatea şi volumul eforturilor sunt dozate corespunzător.

Pe măsura realizării pregătirii fizice generale şi a adaptării organismului copiilor la eforturi susţinute, ponderea mijloacelor pentru dezvoltarea fizică generală se va reduce în favoarea mijloacelor specifice pentru pregătirea tehnico-tactică, pregătirea fizică specifică realizându-se astfel, prin mijloacele proprii oferite de gama variată de execuţii tehnice şi tactice ale jocului de fotbal.

În toate treptele de exersare a procedeelor tehnice (învăţare, consolidare, perfecţionare) am aplicat concepţia lucrului dinamic – combativ, căutând să asigure un număr din ce în ce mai mare de repetări şi un număr suficient de variante a procedeelor tehnice şi tactice respective.

Aşa de exemplu: în cadrul exerciţiilor pentru dezvoltarea procedeelor tehnice, la grupa de 10 – 12 ani, s-a început cu mişcări de imitare a procedeelor tehnice, în care dozarea efortului a crescut progresiv pe măsură ce mişcările erau executate corect şi organismul copiilor s-a adaptat la efort, însă angajarea la efort şi entuziasmul lor a crescut doar atunci când s-a trecut la

exerciţii pentru formarea simţului lingii şi exersarea procedeelor de prelucrare, conducere, fentă de depăşire, deci când acţiunile motrice au fost executate cu mingea. S-a constatat că simularea angajării la efort este determinată, în mare măsură, de prezenţa mingii.

Exersarea şi repetarea cât mai îndelungată a unei game variate de exerciţii specifice va avea ca efect aplicarea procedeelor tehnice cu un bun randament în condiţii de joc, dacă pe lângă celelalte calităţi, formele de manifestare a forţei şi rezistenţei vor fi la un nivel corespunzător posibilităţilor individuale.

În acest context am utilizat, în succesiune, pentru însuşirea **deprinderilor tehnice de bază**, vizând şi dezvoltarea calităţilor motrice studiate, următoarele structuri de execuţii:

- lovirea mingii cu piciorul (cu latul, şiretul interior, plin şi exterior); pentru dezvoltarea **forţei şi mobilităţii membrelor inferioare** am utilizat complexe de exerciţii: flexii, extensii, rotaţii, genuflexiuni din stând şi din atârnat, sărituri, căţărări, escaladări;
- preluarea mingii cu piciorul şi cu pieptul, prin amortizare şi ricoşare;
- conducerea mingii (cu latul, şiretul plin şi exteriorul); prin mărirea treptată a distanţelor şi a duratei s-a acţionat şi asupra dezvoltării **rezistenţei specifice**;
- lovirea mingii cu capul (de pe loc, din alergare şi săritură cu desprindere de pe unul sau ambele picioare); prin mişcări imitative s-a acţionat şi asupra dezvoltării **forţei generale şi a detentei**;
- mişcări înşelătoare fără minge şi cu mingea cu adversar pasiv, semiactiv sau activ; durata şi viteza de execuţie a contribuit la dezvoltarea **rezistenţei specifice**;

- protejarea mingii cu corpul şi piciorul; pentru dezvoltarea **forţei şi mobilităţii**, am utilizat diferite exerciţii executate în doi cu învingerea rezistenţei partenerului;
- aruncarea mingii de la margine, de pe loc şi cu elan; pentru dezvoltarea **forţei membrelor superioare** am utilizat exerciţii cu mingi medicinale (1 – 2 kg) şi gantere (1 kg).

Pentru dezvoltarea **rezistenţei generale**, la grupa de 10 – 12 aniam mai utilizat:

- alergări în tempori variate (1/4; 2/4, în timp de 2 - 3');
- alergări repetate de viteză pe distanţe scurte (15 – 30 m);
- alergări uşoare pe distanţe medii sau lungi;
- alergări pe teren variat, în deal-vale, pe nisip, pe zăpadă, pe scări, etc.;
- flotări, tracţiuni, genuflexiuni, exerciţii cu îngreuiere, exerciţii cu opoziţia partenerului, transport greutăţi, sărituri pe loc, săritura la aparate, etc. cu număr crescut de repetări.

Pentru grupa 12 – 14 ani:

- alergări în tempouri uniforme (1/4 şi 2/4, în timp de 2 - 3');
- alergări pe teren plat sau variat (400 – 600 m), pe nisip, pe zăpadă, pe scări, în deal-vale;
- ştafete pe distanţe de până la 80 m sub formă de întrecere.

În cadrul însuşirii **deprinderilor tactice de bază**, prin exerciţii adecvate, am acţionat şi asupra dezvoltării **rezistenţei generale şi specifice**:

- exerciţii pe grupe mici (3 – 4 jucători) sub forma unor acţiuni simple de joc de transmitere a mingii (pasă, centrare, degajare, tras la poartă), marcaj, demarcaj şi dublaj; (număr de repetări şi executarea corectă a procedeelor tehnice solicitate);

- exersarea procedeelor tactice de bază în condiţii de dificultate variabilă şi în condiţii de adversitate activă şi semiactivă; (durata şi numărul de repetări);
- exersarea relaţiilor de colaborare pe grupe de apărători şi atacanţi în condiţii de adversitate; prin creşterea treptată a duratei şi numărului de repetări s-a acţionat şi asupra **rezistenţei specifice**;
- jocuri cu temă pe spaţiu limitat şi cu număr redus de jucători, în egalitate şi în superioritate numerică;
- jocuri-şcoală vizând acţiunile de atac şi apărare.

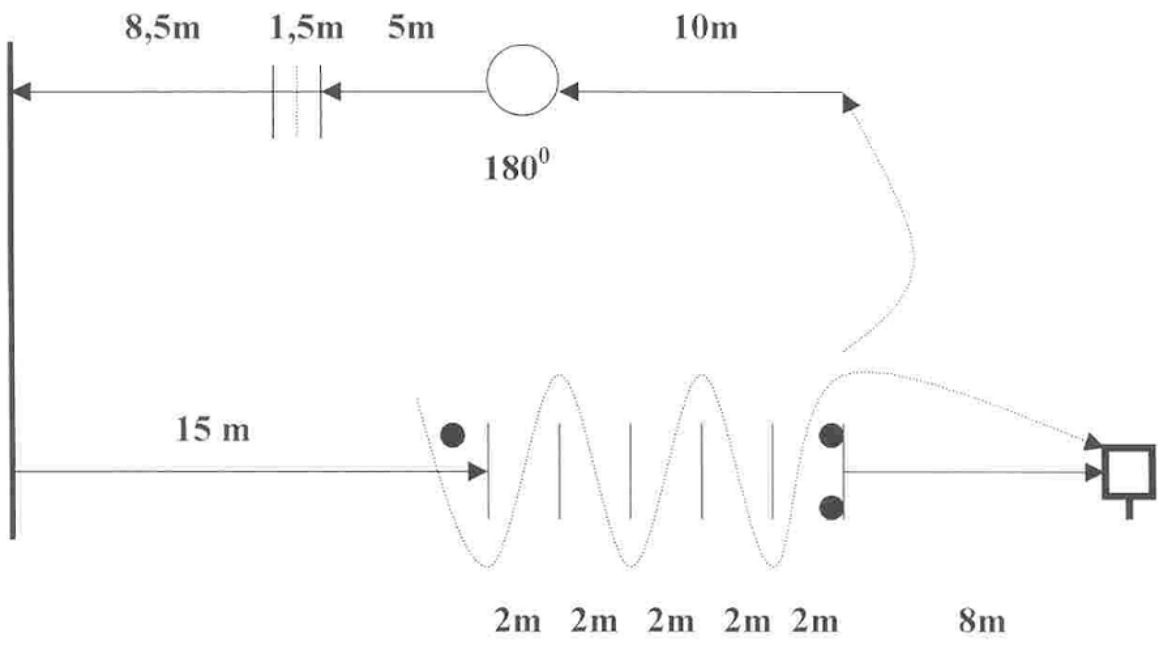
În toate cazurile, încărcătura şi dozarea eforturilor s-a făcut în funcţie de gradul de adaptare a subiecţilor la efort şi de nivelul de pregătire fizică şi tehnico-tactică a subgrupelor valorice din fiecare grupă.

Pentru a evalua formele de manifestare a forţei şi rezistenţei speciffice şi îmbinarea lor cu celelalte calităţi motrice (viteza şi îndemânarea), cu ocazia **testării intermediare** (martie 2007), am utilizat şi un parcurs aplicatic, alcătuit din:

- alergare normală, în viteză, 15 m, urmată de conducerea mingii în dribling în zig-zag printre 5 jaloane plasate la distanţa de 2 m între ele, în linie dreaptă, după care executantul trebuia să şuteze mingea de la 2 m de ultimul jalon într-un panou ţintă cu tatura de 1 m, situat la 8 m în faţa lui, după care trebuia să şuteze la ţintă de pe loc alte două mingi aflate pe linia respectivă (s-a notat câte mingi au lovit ţinta); fără întrerupere, executantul trebuia să alerge cu spatele înainte 10 m, după care urma o întoarcere de 180°, revenind cu faţa la direcţia de alergare pe care o contiuă încă 5 m, după care trebuia să sară peste un şanţ imaginar, trasat între două linii, lat de 1,5 m,

încheind proba cu alergare normală în viteză, încă 8, 5 m, până la linia de sosire-plecare.

Fig. 1. <u>Schema parcursului aplicativ</u>



Proba are 6 elemente distincte, dintre care au fost notate 3, considerate semnificative: timpul în care s-a parcurs întreg traseul, căruia i s-a acordat o pondere de 70 %; lovirea cu mingea a panoului ţintă, căreia i s-a acordat 25 % şi săritura peste şanţ, căreia i s-a acordat o pondere de 5 %. Rezultatele înregistrate şi interpretarea lor sunt prezentate în Capitolul IV.

În general, sistemele de acţionare folosite în experiment au avut ca punct de plecare acţiunile motrice specifice jocului de fotbal: poziţiile dominante ale corpului şi segmentelor în timpul jocului, natura mişcărilor şi caracterulefortului fizic solicitat, localizarea efortului pe segmente, calităţile motrice solicitate cu prioritate în diferite acţiuni motrice din timpul jocului, precum şi alte calităţi (emoţional - volitive) necesare elevului pentru angajarea sa la efort.

Voi prezenta un sistem de acţionare pentru dezvoltarea formelor de manifestare a forţei şi rezistenţei la aceste categorii de copii, atrăgând atenţia că dozarea intensităţii şi volumului efortului, ca şi structura unor exerciţii sunt doar orientative, acestea fiind diferenţiate în timpul cercetării, în funcţie de particularităţile individuale şi de nivelul performanţelor la fiecare grupă:

Tabelul 1.

Sistem de acţionare generală pentru forţă şi rezistenţă:

<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. Crt.</th><th rowspan="2">Principalele structuri de exerciţii utilizate</th><th colspan="2">Nivelul efortului</th></tr>
<tr><td>Gr. 10 – 12 ani</td><td>Gr. 12 – 14 ani</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.</td><td rowspan="2">Exerciţii libere în care îngreierea este prezentată de greutatea propriului corp şi autorezistenţa lui (flexii, extensii, rotaţii, la nivelul membrelor şi trunchiului, genuflexiuni din stând şi atârnat, căţărări, escaladări, sărituri - spate, abdomen).</td><td>2 x 6</td><td>3 x 8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Se pot exersa sub forma unor complexe de exerciţii analitice şi parcursuri aplicative.</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Exerciţii cu încărcături mici, dar cu viteză mare de execuţie.</td><td colspan="2">- sărituri;
- alergări;
- metoda culturistă.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3.</td><td rowspan="2">Exerciţii cu îngreiere în care se învinge o rezistenţă exterioară:
- greutatea obiectelor cu care se lucrează (gantere, mingi medicinale, greutăţi, bănci de gimnastică, bara de haltere, etc.);</td><td colspan="2">Pentru ambele grupe s-a folosit încărcătură mică şi mijlocie (între 15 – 50 %).</td></tr>
<tr><td>1 – 2 kg</td><td>2 – 3 kg</td></tr>
</table>

	- rezistenţa obiectelor şi instalaţiilor (scara fixă, bara fixă, etc.); - rezistenţa partenerului (diferite exerciţii efectuate în doi); - rezistenţa mediului extern (mers şi alergare, sărituri, pe nisip, pe zăpadă, pe terenvariat, pe pante deal-vale, pe scări, etc.).	4 – 5 x	6 - 8
		Cu înălţime şi greutate apropiată.	
		20 – 25 m 5 – 7 min	30 – 35 m 8 – 10 min

Structurile de exerciţii au fost stabilite în funcţie de etapa de pregătire, de condiţiile climatice, dar mai ales, de particularităţile individuale şi de nivelul de pregătire fizică şi tehnico-tactică pentru fiecare grupă.

Am urmărit, totodată, să imprim subiecţilor preocuparea pentru menţinerea şi îmbunătăţirea pregătirii fizice generale şi exersarea procedeelor tehnice şi pe timpul vacanţelor şcolare, timp în care nu s-au desfăşurat lecţii de pregătire , exerciţiile urmând a fi executate individual în perioada respectivă, ca temă pentru acasă, prin programe pe care le-am stabilit pentru fiecare subiect, diferenţiat, în funcţie de nivelul dezvoltării calităţilor şi deprinderilor motrice şi de nivelul însuşirii procedeelor tehnice de bază. Această situaţie a determinat un anumit grad de subiectivitate în eşalonarea obiectivelor cercetării privind dezvoltarea calităţilor motrice propuse, care a depins, în principal, de interesul pentru pregătire al subiecţilor şi de nivelul lor de conştiinţă.

CAPITOLUL IV

ANALIZA ŞI INTERPRETAREA REZULTATELOR

În faza constatativă a cercetării, pe lângă studierea unor lucrări din literatura de specialitate din domeniul dezvoltării forţei şi rezistenţei la această categorie de copii şi al particularităţilor psiho-morfo-funcţionale, precum şi din tematica programei de fotbal pentru copii şi juniori, am procedar la o **TESTARE INIŢIALĂ** a nivelului de dezvoltare a acestor calităţi motrice la subiecţii luaţi în studiu, pentru evaluarea potenţialului lor biomotric, în funcţie de care am stabilit etapele şi sistemele de acţionare.

Tabel nr. 2

Rezultatele la testul iniţial, grupa 10 – 12 ani

Nr. Crt.	Iniţialele subiecţilor	Clasa	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Forţa musculară abdominală (30")	Forţa musculară spate (30")	Flotări în braţe	Alergare rezistenţă (800 m)
1.	A.F.	V	172	19	21	11	3'38"
2.	C. A.	V	174	18	21	10	3'40"
3.	C. D.	VI	172	19	20	9	3'40"
4.	C. V.	V	176	18	22	12	3'38"
5.	D. C.	V	178	21	23	13	3'38"

6.	D. E.	VI	182	20	22	12	3'34"
7.	F. A.	VI	178	19	21	10	3'37"
8.	F. V.	VI	186	20	22	14	3'35"
9.	G. A.	V	178	20	20	11	3'38"
10.	G. F.	VI	192	22	23	15	3'29"
11.	J. I.	V	170	17	19	9	3'47"
12.	L. I.	V	176	18	21	11	3'40"
13.	L. M.	VI	182	20	21	12	3'35"
14.	M. S.	V	172	17	19	8	3'40"
15.	N.C.	VI	176	16	20	10	3'40"
16.	P. A.	VI	192	22	23	15	3'27"
17.	P. G.	V	186	19	20	9	3'40"
18.	R. I	VI	195	21	23	14	3'27"
19.	S. I.	VI	192	20	22	13	3'35"
20.	Ţ. D.	VI	182	21	23	12	3'32"

Tabel nr. 3

Rezultatele la testul iniţial, grupa 12 – 14 ani

Nr. Crt.	Iniţialele subiecţilor	Clasa	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Forţa musculară abdominală (30")	Forţa musculară spate (30")	Flotări în braţe	Alergare rezistenţă (800 m)
1.	B. C.	VII	192	21	24	12	4'38"
2.	B. P.	VIII	195	21	23	12	4'40"
3.	C. I.	VIII	191	22	24	10	4'34"
4.	C. P.	VIII	186	19	22	11	4'12"
5.	D. I.	VII	178	16	18	9	4'45"
6.	F. G.	VIII	179	19	19	10	4'42"
7.	E. F.	VII	188	20	23	14	4'28"
8.	K. V.	VII	194	19	23	12	4'09"
9.	L. G.	VIII	196	21	24	15	4'12"
10.	M. A.	VII	175	18	21	10	4'42"
11.	M. V.	VIII	182	17	20	12	4'35"
12.	P. A.	VII	194	20	22	13	4'16"
13.	R. F.	VII	190	19	22	13	4'12"
14.	S. C.	VII	189	21	24	16	4'06"
15.	S. M	VIII	196	22	25	20	3'52"
16.	Ş. O.	VIII	191	20	21	14	4'27"
17.	T. G.	VII	194	18	21	11	4'32"
18.	Ţ. A.	VII	186	20	23	12	4'18"
19.	U. V.	VIII	189	18	22	14	4'38"

Din analiza rezultatelor prezentate în tabele reiese că, în general, subiecţii din cele două grupe se situează, în raport cu baremele minimale

stabilită de Sistemul Naţional de Evaluare pentru ciclul gimnazial, între notele 7 – 9 la grupa de 10 – 12 ani şi 8 – 10 la grupa de 12 – 14 ani. Cu toate acestea, se pot constata şi o serie de carenţe în dezvoltarea calităţilor motrice studiate, în special privind procentul celor mai slabi ca media ponderală (Mp) pe grupă la fiecare probă în parte.

La **grupa de 10 – 12 ani**:

- la săritura în lungime de pe loc, Mp = 180,6 cm, însă procentul celor mai slabi ca Mp ested e 55 %;
- la forţa musculaturii abdominale, Mp = 19,34 repetări, procentul celor mai slabi ca Mp este de 60 %;
- la forţa musculaturii spatelui, Mp = 21,38 repetări, procentul celor mai slabi ca Mp este de 55 %;
- la forţa braţelor, Mp = 11,9 flotări, procentul celor mai slabi ca Mp este de 45 %;
- la proba de alergare de rezistenţă (800 m), distanţa cazurilor este mai bună, 13 subiecţi se situează peste Mp = 3'38" şi doar 7 subiecţi sub această medie.

La **grupa de 12 – 14 ani**:

- la săritura în lungime de pe loc, Mp = 189,05 cm, cu 8,37 cm superioară mediei înregistrată la grupa de 10 – 12 ani şi doar 40,41 % dintre subiecţi sunt sub valoarea Mp;
- la forţa musculaturii abdominale, Mp = 18,41repetări, inferioară cu 0,93 celei de la grupa de 10 – 12 ani, deşi doar 36,4 % sunt mai slabi ca Mp, datorită faptului că subiecţii din prima grupă au abordat un ritm mai alert al execuţiei în cele 30" afectate;

- la forţa musculaturii spatelui, Mp = 21,94 repetări, cu 0,58 superioară mediei celelilalte grupe, iar procentul celor mai slabi ca Mp este de doar 31,6 %;
- la forţa braţelor, Mp = 11,96 flotări, cu 0,28 superioară mediei de la cealaltă grupă, procentul celor mai slabi ca Mp este de doar 36,9 %;
- la proba de alergare de rezistenţă (1000 m), Mp = 4'27", cu 52,7 % din efectivul grupei situat sub nivelul ei, plasându-i pe subiecţi, potrivit Sistemului de Evaluare pentru ciclul gimanzial, între notele 8 – 10.

Aceste constatări m-au determinat să alcătuiesc la nivelul fiecărei grupe câte două subgrupe de nivel (subgrupa celor mai buni ca Mp şi subgrupa celor mai slabi ca Mp), pentru a putea acţiona diferenţiat asupra dezvoltării forţei şi rezistenţei, în special la subiecţii situaţi sub valoarea Mp a grupei la fiecare parametru, căutân a-i apropia cât mai mult de Mp, considerând valoarea ei minimul necesar de dezvoltare pentru a spori randamentul fizic al subiecţilor în jocul de fotbal. Am selectat şi aplicat structuri de exerciţii cuprinse în sisteme de acţionare pentru prelucrarea segmentelor şi grupelor musculare care s-au dovedit a fi deficitare, pondere mai mare având mijloacele specifice jocului de fotbal, aplicate concomitent cu însuşirea, consolidarea şi perfecţionarea procdeelor tehnice şi tactice de bază.

TESTAREA INTERNEDIARĂ a subiecţilor, efectuată la începutul lunii martie 2007, a fost relevantă pentru aprecierea eventualelor acumulări sa a unor carenţe pe linia dezvoltării forţei în regim de viteză şi a rezistenţei la alergare cu îngreiere (conducerea mingii), timp de 3' la grupa de 10 – 12 ani, respectiv 3'45" la grupa de 12 – 14 ani, dar şi pentru evaluarea preliminară a eficienţei mijloacelor utilizate. Din rezultatele înregistrate a reieşit următoarea situaţie:

- privind **timpul** în care subiecţii au parcurs circuitul, executând toate sarcinile celor 4 ateliere:
    - la grupa 10 – 12 ani limitele performanţelor au fost Ls = 39" şi Li = 58", valorile la această grupă având o medie ponderată Mp = 46,2", cu 45 % dintre subiecţii situaţi sub această medie;
    - la grupa 12 – 14 ani Ls = 37" şi Li = 55", cu o medie ponderată Mp = 44,8", însă cu 51,6 % dintre subiecţi sub media respectivă.
- privind **execuţia corectă** a acţiunilor motrice solicitate la fiecare atelier trebuie remarcat faptul că:
    - la grupa 10 – 12 ani au fost penalizaţi 8 subiecţi cu 3 secunde pentru fiecare execuţie incorectă sau incompletă, totalizând 36";
    - la grupa 12 – 14 ani au fost penalizaţi 7 subiecţi, totalizând 42".

Prin această probă de control am căutat să conştientizez subiecţii asupra nivelului posibilităţilor individuale privind forţa generală în regim de viteză pe segmente şi grupe musculare, urmărind stimularea, în special, a subiecţilor ale căror performanţe s-au situat sub valoarea mediei ponderate a grupei, pentru efectuarea unei pregătiri individuale suplimentare, vizând prelucrarea grupelor musculare care s-au dovedit a fi deficitare şi pentru autoevaluarea periodică a nivelului atins. La subiecţii care au avut penalizări pentru execuţia incorectă sau incompletă a sarcinilor de lucru, din exces de zel pentru a realiza timpi superiori, le-am explicat şi demonstrat că dacă ar fi executat corect toate sarcinile, ar fi înregistrat timpi mai buni decât cei la care s-au adăugat penalizările.

Privind proba de **rezistenţă** (alergare uşoară în tempo ¼ şi conducerea mingii, 3' la grupa 10 – 12 ani şi 3'45" la grupa 12 – 14 ani, în circuit, cu ocolirea a două jaloane situate la 50 m) s-a luat în considerare distanţa parcursă. Am urmărit prin această probă de control verificarea rezistenţei în regim de îndemânare. Limitele extreme ale valorilor înregistrate au fost:

- la grupa 10 – 12 ani Ls = 528 m şi Li = 415 m, cu o medie ponderată Mp = 466,6 m şi o distribuţie de 45 %dintre subiecţi mai slabi ca Mp;
- la grupa 12 – 14 ani Ls = 614 şi Li = 486, cu o medie ponderată Mp = 505 m, dar cu o distribuţie de 54 % dintre subiecţi mai slabi ca Mp, aceasta şi datorită diferenţei considerabile dintre Ls şi Mp.

Am putut constata o bună angajare la efort a tuturor subiecţilor ca urmare a acumulărilor privind acest parametru, realizate în perioada de iarnă, când s-a alergat pe zăpadă, dar şi prin jocurile de fotbal desfăşurate pe zăpadă. Cu toate acestea, am acţionat în continuare pentru îmbunătăţirea rezistenţei specifice, în special la subiecţii situaţi sub Mp la fiecare grupă.

Această testare intermediară prin probele de control amintite, m-am edificat asupra nivelului de dezvoltare a forţei şi rezistenţei generale atins de subiecţi, dar şi asupra unor deficienţe privind aceşti parametri la unii dintre subiecţi, asupra cărora am insiatat în continuare, concomitent cu dezvoltarea deprinderilor tehnice şi tactic.

La **TESTAREA FINALĂ**, desfăşurată în a doua jumătate a lunii mai 2007, probele de control au fost aceleaşi ca şi la testarea iniţială şi au fost înregistrate următoarele rezultate:

Tabel nr. 4

Rezultatele la testul final, grupa 10 – 12 ani

Nr. Crt.	Iniţialele subiecţilor	Clasa	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Forţa musculară abdominală (30")	Forţa musculară spate (30")	Flotări în braţe	Alergare rezistenţă (800 m)
1.	A.F.	V	174	20	22	12	3'37"
2.	C. A.	V	176	19	22	10	3'38"
3.	C. D.	VI	189	20	21	10	3'40"
4.	C. V.	V	186	18	21	14	3'38"
5.	D. C.	V	182	21	23	15	3'30"
6.	D. E.	VI	192	20	22	12	3'28"
7.	F. A.	VI	186	20	23	13	3'37"
8.	F. V.	VI	190	19	22	16	3'37"
9.	G. A.	V	182	20	21	11	3'35"
10.	G. F.	VI	196	21	23	17	3'32"
11.	J. I.	V	174	20	22	12	3'40"
12.	L. I.	V	187	18	20	12	3'31"
13.	L. M.	VI	175	18	20	11	3'35"
14.	M. S.	V	178	19	21	10	3'42"
15.	N.C.	VI	185	19	20	10	3'38"
16.	P. A.	VI	198	22	24	18	3'25"
17.	P. G.	V	176	19	21	10	3'42"
18.	R. I	VI	194	20	23	15	3'27"
19.	S. I.	VI	192	20	22	12	3'32"
20.	Ţ. D.	VI	185	19	20	12	3'30"

Tabel nr. 5

Rezultatele la testul iniţial, grupa 12 – 14 ani

Nr. Crt.	Iniţialele subiecţilor	Clasa	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Forţa musculară abdominală (30")	Forţa musculară spate (30")	Flotări în braţe	Alergare rezistenţă (800 m)
1.	B. C.	VII	194	21	24	14	4'32"
2.	B. P.	VIII	196	22	23	12	4'38"
3.	C. I.	VIII	192	20	23	10	4'34"
4.	C. P.	VIII	188	19	22	12	4'15"
5.	D. I.	VII	186	19	21	10	4'40"
6.	F. G.	VIII	194	20	23	15	4'26"
7.	E. F.	VII	189	19	21	13	4'42"
8.	K. V.	VII	195	21	24	12	4'04"
9.	L. G.	VIII	196	21	23	15	4'12"
10.	M. A.	VII	178	18	22	10	4'42"
11.	M. V.	VIII	185	18	21	12	4'31"
12.	P. A.	VII	194	19	22	13	4'16"
13.	R. F.	VII	186	18	20	11	4'25"
14.	S. C.	VII	194	19	23	16	4'02"
15.	S. M	VIII	204	20	24	20	3'50"
16.	Ş. O.	VIII	196	21	22	15	4'25"
17.	T. G.	VII	192	19	21	14	4'30"
18.	Ţ. A.	VII	190	20	23	12	4'31"
19.	U. V.	VIII	192	19	22	14	4'26"

Din analiza rezultatelor prezentate în tabele reiese următoarea situaţie:

La **grupa de 10 – 12 ani**:

- la săritura în lungime de pe loc, limitele extreme ale performanţelor sunt: Ls = 198 cm şi Li = 174 cm, cu o medie ponderată Mp = 184,72 cm şi cu procentul celor mai slabi ca Mp de 40 %;
- la forţa musculaturii abdominale, Ls = 22 repetări şi Li = 18 repetări, cu Mp = 19,55 repetări, procentul celor mai slabi ca Mp fiind de 45 %;
- la forţa musculaturii spatelui, L = 24 repetări şi Li = 19 repetări, cu Mp = 21,61 repetări, procentul celor mai slabi ca Mp fiind de 45 %;
- la forţa braţelor, Ls = 18 şi Li = 10, cu Mp = 12,44 flotări, procentul celor mai slabi ca Mp fiind de 37 %;

Trebuie precizat faptul că în toate cazurile au fost numărate şi înregistrate numai exerciţiile corecte.

- la proba de alergare de rezistenţă (800 m), valorile extreme ale timpilor înregistraţi au fost: Ls = 3'25" şi Li = 3'42", cu o medie ponderată Mp = 3'34" şi cu 50 % din efectivul grupei plasaţi sub această medie.

La **grupa de 12 – 14 ani**:

- la săritura în lungime de pe loc, limitele extreme ale performanţelor sunt: Ls = 204 cm şi Li = 178 cm, cu o medie ponderată Mp = 191,70 cm şi cu procentul celor mai slabi ca Mp de 31,57 %;
- la forţa musculaturii abdominale, Ls = 21 repetări şi Li = 18 repetări, cu Mp = 19,64 repetări, procentul celor mai slabi ca Mp fiind de 50 %;
- la forţa musculaturii spatelui, L = 24 repetări şi Li = 20 repetări, cu Mp = 22,35 repetări, procentul celor mai slabi ca Mp fiind de 50 %;

- la forţa braţelor, Ls = 20 şi Li = 10, cu Mp = 12,94 flotări, procentul celor mai slabi ca Mp fiind de 47,36 %;
- la proba de alergare de rezistenţă (1000 m), valorile extreme ale timpilor înregistraţi au fost: Ls = 3'50" şi Li = 4'42", cu o medie ponderată Mp = 4'25" şi cu 57,89 % din efectivul grupei plasaţi sub această medie.

Pentru a caracteriza cât mai corect colectivităţile de subiecţi din cele două grupe de pregătire luate în studiu şi pentru a putea evalua influenţele şi eficienţa procedeelor metodice folosite şi sistemelor de acţionare subordonate acestora, privind dezvoltarea calităţilor motrice forţa şi rezistenţa, am comparat rezultatele înregistrate la testul iniţial cu cele de la testul final, operând cu indicatorii statistici menţionaţi, testarea intermediară având doar caracter evaluativ şi orientativ pentru demersurile propuse, aşa cum am specificat în capitolul precedent.

Tabel nr. 6

Situaţia comparativă a rezultatelor înregistrate la testul iniţial şi la testul final, pentru grupa 10 – 12 ani

Testul	Nr. subiecţi	Mp	Ls	Li	% mai buni ca Mp	% mai slabi ca Mp	Mp-Li	Ls-Li
Săritura în lungime de pe loc								
Iniţial	20	186,62	195	172	55	45	8,62	23
Final	20	184,72	198	174	40,41	59,59	10,72	24
Diferenţa		**+ 4,10**	**3**	**2**	**-**	**-**	**+ 2,10**	**1**
Forţa musculaturii abdominale								
Iniţial	20	19,34	22	16	45	60	3,34	6
Final	20	19,55	22	18	55	45	1,55	4
Diferenţa		**+ 0,21**	**0**	**+ 2**	**-**	**-**	**+ 1,79**	**2**
Forţa musculaturii spatelui								
Iniţial	20	21,38	23	18	45	55	3,38	5

Final	20	21,61	24	19	55	45	2,61	5
Diferenţa		**+ 0,23**	**+ 1**	**+ 1**	**-**	**-**	**+ 0,77**	**0**
Forţa braţelor (flotări din sprijin culcat)								
Iniţial	20	11,91	15	8	55	45	3,91	7
Final	20	12,44	18	10	37,66	62,34	2,44	8
Diferenţa		**+ 0,53**	**+ 3**	**+ 2**	**-**	**-**	**+ 1,47**	**1**
Alergare de rezistenţă (800 m)								
Iniţial	20	3'38"	3'27"	3'47"	65	35	9"	20"
Final	20	3'34"	3'25"	3'42"	50	50	8"	17"
Diferenţa		**- 4''**	**- 2''**	**- 5''**	**-**	**-**	**- 1''**	**- 3''**

Din prelucrarea comparativă a rezultatelor, utilizând indicatorii statistici respectivi, reiese următoarea situaţie:

- la forţa explozivă a musculaturii membrelor inferioare valoarea Mp a crescut, în perioada de referinţă, cu 4,10 cm, întrucât a crescut şi valoarea performanţelor extreme: Ls cu 3 cm şi Li cu 2 cm, dar a scăzut diferenţa Mp-Li cu 2,10 cm, determinând o distribuţie şi frecvenţă a cazurilor, mai grupată în jurul valorii Mp, procentul celor mai slabi ca Mp scăzând de la 55 % la 40 %. Această sensibilă îmbunătăţire a performanţelor la acest parametru, chiar dacă nu spectaculară, le plasează aproape de limita superioară a calificativului „satisfăcător”.
- la forţa musculaturii abdominale, s-a înregistrat o creştere a valorii Mp cu 0,21, dar se remarcă o creştere a valorii Li cu un număr de 3 repetări, ceea ce confirmă realizarea, chiar şi parţială, a sarcinii de a aduce subiecţii aflaţi sub Mp cel puţin la nivelul acesteia, diferenţa Mp-Li fiind doar de 1,79.
- la forţa musculaturii spatelui, valoarea Mp a crescut, de asemenea, cu 0,23, datorită faptului că atât Ls, cât şi Li au crescut cu câte 1, dar

a scăzut şi diferenţa Mp-Li (0,77), pe care am considerat-o nesemnificativă.

În concluzie, forţa musculaturii paravertebrale (abdomen şi spate) poate fi considerată la limita inferioară a calificativului „satisfăcător”, urmând a se acţiona în continuare pentru îmbunătăţirea ei.

- la alergarea de rezistenţă (800 m) se constată o sensibilă îmbunătăţire a performanţelor. Astfel, valoarea Mp a timpilor înregistraţi s-a îmbunătăţit cu 4", aceasta şi datorită faptului că s-au îmbunătăţit valorile performanţelor extreme: Ls cu 2" şi Li cu 5", iar diferenţa Mp-Li a scăzut cu 1", scădere pe care am considerat-o nesemnificativă. Acest parametru poate fi considerat la limita medie a calificativului „satisfăcător”, existând încă disponibilităţi la subiecţii situaţi sub Mp pentru dezvoltarea lui şi îmbunătăţirea performanţelor.

Tabel nr. 7

Situaţia comparativă a rezultatelor înregistrate la testul iniţial şi la testul final, pentru grupa 12 – 14 ani

Testul	Nr. subiecţi	Mp	Ls	Li	% mai buni ca Mp	% mai slabi ca Mp	Mp-Li	Ls-Li
Săritura în lungime de pe loc								
Iniţial	19	189,05	196	175	59,59	40,41	14,05	21
Final	19	191,70	204	178	55	45	13,70	23
Diferenţa		**+ 2,60**	**+ 8**	**+ 3**	-	-	**+ 0,65**	**+ 5**
Forţa musculaturii abdominale								
Iniţial	19	18,41	22	16	63,6	36,4	2,41	6
Final	19	22,35	21	18	55	45	4,35	4
Diferenţa		**+ 3,91**	**+ 1**	**+ 2**	-	-	**+ 1,94**	**+ 2**
Forţa musculaturii spatelui								

Iniţial	19	21,94	24	18	68,6	31,4	3,94	6
Final	19	22,35	24	20	52,6	47,7	2,35	4
Diferenţa		**+ 0,41**	**0**	**+ 2**	**-**	**-**	**+ 1,59**	**+ 2**
Forţa braţelor (flotări din sprijin culcat)								
Iniţial	19	11,96	20	9	63,1	36,1	2,96	11
Final	19	12,94	20	10	52,64	47,36	2,94	10
Diferenţa		**+ 0,98**	**0**	**+ 1**	**-**	**-**	**0,02**	**1**
Alergare de rezistenţă (1000 m)								
Iniţial	19	4'27"	3'52"	4'45"	47,3	52,8	18"	53"
Final	19	4'25"	3'50"	4'42"	42,11	57,89	17"	52"
Diferenţa		**2''**	**2''**	**3''**	**-**	**-**	**1''**	**1''**

Din analiza datelor prezentate în situaţia comparativă reies şi la această grupă o serie de îmbunătăţiri calitative. Astfel:

- la săritura în lungime de pe loc, valoarea Mp a crescut cu 2,6 cm, dar mai evidentă este creşterea valorică a performanţelor extreme: Ls cu 8 cm şi Li cu 3 cm. Aceasta s-a datorat şi îmbunătăţirii tehnicii săriturii, dar fără îndoială, şi acumulărilor privind dezvoltarea forţei locale a membrelor inferioare, în special a detentei. De altfel şi procentul celor situaţi sub valoarea Mp a scăzut la 31,57, distribuţia cazurilor grupându-se în jurul acestei valori. Fără dubii, se poate considera acest parametru la limita superioară a calificativului „satisfăcător”.
- la forţa musculaturii abdominale, s-a înregistrat o creştere evidentă, mai ales că la testul iniţial valoarea Mp a fost inferioară mediei înregistrate la grupa de 10 – 12 ani (19,34 – 18,41), fapt ce a necesitat o abordare specială a acestui parametru prin aplicarea unor structuri de exerciţii sub forma circuitului. Astfel valoarea Mp a crescut cu 3,91, ca de altfel şi valoarea performanţelor extreme: Ls cu o repetare şi Li cu un număr de 2 repetări, diferenţa Mp-Li reducându-se la 1,94. Cu toate acestea, acest parametru poate fi

considerat doar la limita inferioară a calificativului „satisfăcător”, urmând a se acţiona în continuare pentru îmbunătăţirea lui.

- la forţa musculaturii spatelui se poate constata o oarecare îmbunătăţire a valorii Mp cu 0,41, precum şi o creştere cu 2 repetări a Li, în schimb au suferit modificări distribuţia şi frecvenţa cazurilor, procentul celor mai slabi ca Mp crescând de şa 31,6 % la testul iniţial, la 47,4 % la cel final. Şi acest parametru poate fi considerat doar la limita inferioară a calificativului „satisfăcător”, fiind necesară tratarea lui diferenţiată şi individuală, mai ales a subiecţilor situaţi sub Mp.
- la alergarea de rezistenţă (1000 m) se constată o sensibilă îmbunătăţire a performanţelor. Astfel, valoarea Mp s-a îmbunătăţit cu 2", ca de altfel şi valoarea performanţelor extreme: Ls cu 2" şi Li cu 3", chiar dacă procentul subiecţilor situaţi sub Mp este de 57,89 %.

CAPITOLUL V

CONCLUZII

Analiza performanţelor motrice realizate de subiecţi în perioada de pregătire şi la testele la care au fost supuşi în timpul experimentului, denotă deosebiri ce provin din gradul diferit de exprimare a calităţilor şi deprinderilor motrice de bază, dar şi specifice jocului de fotbal, de către fiecare subiect în parte. Am înţeles că exprimarea motrică depinde, în primul rând, de fondul psiho-motor nativ al fiecăruia, întărind supoziţia că deosebirile dintre ei se datorează nivelului diferit de dezvoltare a calităţilor, deprinderilor, dar mai ales, a aptitudinilor motrice.

Unii dintre ei pot fi incluşi în „tipul de viteză”, unii în „tipul de rezistenţă”, alţii în „tipul de forţă”, de aceea, la pregătirea lor în cadrul grupei de fotbal, trebuie să se ţină seama nu numai de tipul lor somatic sau temperamental, ci şi de „tipul de aptitudine” fizică în care aceştia se încadrează şi în funcţie de aceasta, profesorul să acţioneze în direcţia influenţării lor, pentru ca pe fondul calităţii motrice dominante să se realizeze dezvoltarea şi a celorlalte calităţi motrice, cu atât mai mult cu cât ei manifestă

tendinţa de a neglija sau de a executa superficial acţiunile motrice care nu implică aptitudinile lor.

Ceea ce trebuie subliniat ca pozitiv în modalitatea de acţionare propusă este faptul că alcătuirea şi tratarea diferenţiată a grupelor valorice, ca şi pregătirea individualizată creează o egalizare de şanse pentru toţi subiecţii, asigurându-le, astfel, condiţii pentru o dezvoltare fizică şi tehnico-tactică conformă cu particularităţile şi posibilităţile lor reale, fapt ce îi va determina să aibă încredere în forţele proprii în drumul lor spre afirmare.

Referindu-mă la calităţile motrice luate în studiu (forţa şi rezistenţa), trebuie să precizez că posibilitatea măsurării progreselor înregistrate în timpul pregătirii, referitoare la numărul de repetări, la viteza de execuţie, la încărcătura efortului, la calitatea execuţiei, ca şi motivarea şi conştientizarea efectelor şi influenţelor eforturilor asupra randamentului optim în jocul de fotbal, a stimulat dorinţa de lucru a subiecţilor pentru atingerea nivelului propriu de aspiraţie pentru performanţe motrice, dorinţă care poate fi considerată suportul pentru motivaţia dezvoltării forţei şi rezistenţei prin mijloace specifice ale jocului de fotbal.

Din studiul efectuat şi din analiza, prelucrarea şi interpretarea datelor culese am desprins câteva concluzii cu caracter mai general:

1. În primul rând, pornind de la necesitatea conştientizării elevilor, care au optat pentru jocul de fotbal, asupra motivaţiei şi valorii aplicative a pregătirii fizice generale şi specifice, trebuie să se acţioneze în direcţia complementării pregătirii fizice cu pregătirea tehnico-tactică, vizând îmbunătăţirea exprimării calităţilor şi deprinderilor motrice, pentru creşterea randamentului fizic în timpul desfăşurării jocului, forţa şi rezistenţa având în acest sens un rol determinant.

2. Elaborarea, proiectarea şi eşalonarea tehnologiilor didactice (procedee metodice şi sisteme de acţionare) trebuie să se facă riguros ştiinţific, în funcţie de legităţile biologice ce caracterizează această vârstă, particularităţile morfo-funcţionale şi psiho-sociale ale fiecărui subiect din grupa de pregătire, ca şi stabilirea unor niveluri valorice care să permită utilizarea tuturor demersurilor pentru dezvoltarea forţei şi rezistenţei în mod diferenţiat, concomitent cu pregătirea tehnico-tactică.
3. Respectarea riguroasă a principiilor de bază privind dezvoltarea forţei şi rezistenţei la această categorie de vârstă (principiile respiraţiei, încălzirii, încărcării progresive, contracţiei menţinute, concentrării mentale şi principiul priorităţii), pentru a preveni apariţia unor influenţe dăunătoare cauzate de o neadecvată intervenţie didactică.
4. Eficienţa procedeelor metodice şi structurilor de exerciţii utilizate pentru dezvoltarea celor două calităţi, nu poate fi concepută în afara participării conştiente şi active a subiecţilor la eforturi, bazată pe o puternică motivaţie interioară, la care o contribuţie esenţială şi-o poate aduce profesorul prin crearea unor relaţii de colaborare şi cooperare stimulative între el şi copii, pentru a-i determina să depăşească acea „stare de limită”, pe care o resimt la solicitări prelungite.
5. Am putut remarca, în timpul studiului, suficiente dovezi în sprijinul afirmaţiei de mai sus, constatând la subiecţi o serie de disponibilităţi (de rezervă), în ceea ce priveşte capacitatea motrică, care nu pot fi valorificate şi puse în evidenţă dacă acţiunea de influenţare motrică nu porneşte de la nevoia de mişcare a acestora şi de la aspiraţiile lor pentru performanţe superioare care să vizeze modelul jucătorului de fotbal contemporan.

6. Am constatat că nu în toate cazurile angajarea la efort a subiecţilor a fost pe măsura solicitărilor, unii dintre ei neavând o exprimare voliţională a dorinţei de a se autodepăşi, însă dezvoltarea fiecărui parametru al forţei şi rezistenţei, încărcătura eforturilor nu trebuie să depăşească 70 % din posibilităţile reale proprii, iar revenirea organismului trebuie să se facă treptat, prin acţiuni dinamice uşoare, sub formă de joc, agreate de copii, aceasta pentru a nu periclita starea de sănătate şi dezvoltarea armonioasă a organismului copiilor.
7. Pentru a spori eficienţa mijloacelor utilizate şi pentru a asigura o pregătire fizică şi tehnico-tactică corespunzătoare, în toate treptele de exersare a procedeelor tehnice (învăţare, consolidare, perfecţionare) este necesar să se acţioneze în concepţia lucrului dinamic-combativ, asigurându-se un număr crescut de repetări şi un număr suficient de variante de exersare a procedeelor tehnice respective, prin aceasta putându-se realiza concomitent atât dezvoltarea deprinderilor motrice specifice jocului de fotbal, cât şi a pregătirii fizice generale, deci şi a calităţilor vizate: forţa şi rezistenţa la această categorie de copii. Am putut constata că angajarea la efort, însufleţirea şi entuziasmul lor cresc considerabil în prezenţa obiectului de joc (mingea) şi dacă structurile de exerciţii se aplică sub formă de joc sau de întrecere şi pun în evidenţă calităţile lor tehnice şi tactice, dar şi calităţile motrice forţa şi rezistenţa în lupta cu adversarul. De altfel, cerinţa de bază a pregătirii o constituie exersarea elementelor de tehnică şi tactică cu un număr mare de repetări şi în condiţii cât mai apropiate de joc (cu adversari semiactivi sau activi).
8. Nu poate fi pus la îndoială faptul că forţa şi rezistenţa nu se manifestă niciodată în stare pură, ci în combinaţie cu alte calităţi motrice, deci şi

jocul de fotbal se caracterizează prin forme combinate de manifestare a acestor calităţi: îndemânare în specificul execuţiilor tehnice şi în forme variate de alergări, combinate cu schimbări rapide de ritm şi direcţie, ocoliri, întoarceri, opriri, echilibrări, etc., apoi, viteza de reacţie, de deplasare, de execuţie a procedeelor tehnice şi tactice în joc; rezistenţă la eforturi cu tempouri variabile, la solicitări maxime în regim de viteză, deci în condiţii anaerobe dă forţa necesară pentru lovirea mingii cu piciorul, cu capul, pentru demarări, sprinturi, întoarceri, sărituri, forţa generală corporală pentru desfăşurarea luptei regulamentare cu adversarul, etc. Toate aceste calităţi se pot dezvolta în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, dar cu mai multă eficienţă în cadrul lecţiilor de activităţi sportive sub formă de antrenament, condiţia de bază este să se asigure un raport echilibrat între volumul şi intensitatea eforturilor în timpul lucrului, în funcţie de particularităţile de vârstă şi individuale ale copiilor.

9. În activitatea de pregătire fizică generală şi specifică a copiilor se pot folosi metodele de antrenament pentru dezvoltarea calităţilor motrice (circuitele specifice, antrenamentul variabil, procedeul metodic segmentar „body-building”, etc.), iar ca probe motrice pentru evaluare pot fi utilizate cele prevăzute în Sistemul Naţional Şcolar de Evaluare la disciplina Educaţie fizică şi Sport pentru ciclul gimnazial. Bineînţeles, se va urmări dezvoltarea simultană a tuturor calităţilor motrice de bază, respectându-se nivelul posibilităţilor maximale ale vârstei respective.
10. Pregătirea fizică specială se realizează prin intermediul exerciţiilor specific fotbalului, prin gama variată de execuţii tehnice şi tactice, dar ea trebuie să formeze alături de pregătirea fizică generală, prin influenţare şi completare reciprocă, pentru a dezvolta la copii bagajul

motric şi indici cât mai înalţi de robusteţe fizică, în care forţa şi rezistenţa au un rol determinat pentru creşterea randamentului de joc. Pregătirea fizică specifică se asigură pe tot parcursul anului în etapele planului anual.

11. Menţinerea şi îmbunătăţirea pregătirii fizice generale şi speciale se va realiza, potrivit principiului comunităţii şi pe timpul vacanţelor şcolare prin programe individuale elaborate de profesorul antrenor, ştiut fiind faptul că întreruperea pregătirii diminuează substanţial acumulările anterioare.

Toate acestea, ca şi multe alte aspecte, trebuie studiate cu atenţie, însă ca o cerinţă fundamentală pentru realizarea dezideratelor, atât din unghiul cerinţelor impuse elevilor, cât şi din perspectiva autoexistenţelor unui profesor de educaţie fizică interesat de calitatea şi eficienţa muncii sale, trebuie urmărită în permanenţă asigurarea optimizării relaţiei profesor-elev şi, de asemenea, ameliorarea şi nuanţarea relaţiilor interpersonale dintre elevii din grupele de pregătire, bazate pe spirit de colaborare şi cooperare, pe prietenie şi respect în spiritul „fair-play”- ului, pe caracterul stimulativ al acestora, condiţii esenţiale pentru reuşita actului educaţional în care elevii şi profesorul sunt implicaţi.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN, TIBERIU – 1982

Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice, IEFS, Bucureşti.

2. BAROGA, LAZAR – 1986

Educarea calităţilor fizice combinate, Ed. Sport - Turism, Bucureşti.

3. CÂRSTEA, GHEORGHE – 1991

Teoria şi metodica dezvoltării calităţilor motrice, Bucureşti.

4. DRAGNEA, ADRIAN – 1991

Teoria şi metodica dezvoltării calităţilor motrice – compendiu, Bucureşti.

5. FLORESCU, C., DUMITRESCU, V., PREDESCU, A. – 1969

Metodica dezvoltării calităţilor fizice, Editia a II-a C.N.E.F.S., Bucureşti.

6. HARRE, DIETRICH – 1986

Teoria antrenamentului, Ed. Stadion, Bucureşti.

7. IFRIM, MIRCEA – 1986

Antropologia motrica, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti.

8. MITRA, GHEORGHE, MOGOS, AL.- 1980

Metodica educaţiei fizice şcolare, Ed. Sport - Turism, Bucureşti.

9. NETA, GHEORGHE, POPOVICI, CORNEL – 2000

Fotbal – 2000, Ed. J.R.C., Cluj-Napoca.

10. POPOVICI, CORNEL – 2000

Fotbal, copii şi juniori, Cluj-Napoca

11. POPOCIVI. C – 2006

Pregatirea fizică a fotbalistului, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.

12. STANESCU, V. – 1982

Ghidul antrenorului de fotbal, Ed. Sport – Turism, Bucureşti.

13. SCHIOPU, V., VEREZA, E. – 1981

Psihologia vârstelor, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.

14. SICLOVAN, I., ARDELEANU, C., TEODORESCU, D. – 1971

Fotbal la copii, Bucureşti.

15. WADE, A. – 1980
Instruirea în jocul de fotbal, C.N.E.F.S., Bucureşti.