

Daniel CIOCĂNESCU

PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JOCUL DE FOTBAL

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:
colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Daniel CIOCĂNESCU

**PREGĂTIREA FIZICĂ
ÎN JOCUL DE FOTBAL**



**EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2012**

Cuprins

Cuprins	3
INDEX TERMINOLOGIC	7
CAPITOLUL 1 INTRODUCERE ȘI ARGUMENTARE	11
1.1. Introducere în tematica lucrării.....	11
1.2. Argumente științifice în promovarea conceptului de pregătire musculară în performanța sportivă în general și în fotbal în special	12
1.3. Locul și rolul pregătirii musculare centrată pe forță în procesul de performanță din fotbal	13
1.4. Scopul general și obiectivele generale referitoare la optimizarea și implementarea programului de pregătire musculară centrat pe forță la fotbaliștii juniori I	15
Capitolul 2 STADIUL ACTUAL AL CUNOAȘTERII REZULTAT DIN STUDIUL LITERATURII DE SPECIALITATE REFERITOR LA PREGĂTIREA MUSCULARĂ CENTRATĂ PE FORȚA SPECIFICĂ LA FOTBALIȘTII JUNIORI I	16
2.1. Stadiul actual al cunoașterii la nivel național rezultat din opera autorilor români privind pregătirea musculară centrată pe forță specifică la fotbaliștii juniori I	16
2.2. Stadiul actual al cunoașterii la nivel internațional rezultat din literatura autorilor străini privind pregătirea musculară centrată pe forță specifică la fotbaliștii juniori I	17
2.3. Puncte de vedere personale apreciative și critice rezultate din literatura română și străină privind pregătirea musculară centrată pe forță specifică la fotbaliștii juniori I	18
CAPITOLUL 3 ELEMENTE DE CONȚINUT REFERITOARE LA PROCESELE FIZIOLOGICE ȘI LA MECANISMELE DE DEZVOLTARE A FORȚEI SPECIFICE LA FOTBALIȘTII JUNIORI I	20
3.1. Identificarea proceselor fiziologice care conduc la stabilirea regimurilor de contracții specifice mecanismelor de dezvoltare a forței la vârsta juniorilor I	20
3.1.1. Caracteristici ale regimului concentric și metodele antrenamentului dinamic pozitiv ..	21
3.1.2. Caracteristici ale regimului excentric și metodele antrenamentului dinamic negativ ..	26
3.1.3. Caracteristici ale regimului izometric și metodele antrenamentului izometric	27
3.1.4. Caracteristici ale regimului de contracții pliometrice și procedee metodice de dezvoltare a forței în regim pliometric	29
3.1.5. Caracteristici ale contracțiilor musculare izometrice produse prin electrostimulare....	32
3.2. Identificarea mecanismelor de dezvoltare a forței musculare și efectele acestora asupra pregătirii fotbaliștilor la vârsta juniori I	34
3.2.1. Stabilirea factorilor structurali și a componentelor acestora raportate la vârsta juniori I	35
3.2.2. Stabilirea factorilor funcționali pe componente distincte ale mecanismelor de dezvoltare a forței, specifice vârstei juniori I	44
3.3. Identificarea variabilelor referitoare la alternanța regimurilor de contracție în dezvoltarea forței	47
Combinări de regimuri de contracții	48
CAPITOLUL 4 IDENTIFICAREA PROGRAMELOR EXISTENTE DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ CENTRATE PE FORȚA SPECIFICĂ LA FOTBALIȘTII JUNIORI I	49
4.1. Structura programelor identificate în practica antrenamentului	49
4.2. Funcțiile în conținut ale programelor existente referitoare la pregătirea musculară centrată pe forță la fotbaliștii juniori I	49
4.2.1. Program pentru dezvoltarea forței în regim concentric	49
4.2.2. Prezentarea programului de dezvoltare a forței prin contracții musculare excentrice..	55
4.2.3. Program de dezvoltare a forței în regim pliometric	60
CAPITOLUL 5 CONCLUZII PARȚIALE REFERITOARE LA FUNDAMENTAREA TEORETICĂ, METODOLOGICĂ ȘI CONCEPTUALĂ	65

5.1. Concluzii generale referitoare la fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală ...	65
5.2. Concluzii specifice referitoare la identificarea programelor de dezvoltare a forței folosite în prezent în antrenamentul de forță cu fotbalisții juniori I	66
CAPITOLUL 6 CERCETARE SOCIOLOGICĂ DE TIP INTERDISCIPLINAR ÎN CONSTRUCȚIA PROGRAMELOR DE EXPERIMENTAT	68
6.1. Metoda de cercetare sociologică - ancheta prin chestionar.....	68
6.2. Demersul operațional al cercetării sociologice.....	69
6.2.1. Identificarea domeniilor fundamentale de știință implicate în cercetarea propusă	69
6.2.2. Identificarea disciplinelor din cadrul domeniilor fundamentale de știință implicate în cercetarea științifică.....	69
6.2.3. Identificarea specialiștilor ca subiecți ai cercetării, din cadrul disciplinelor de știință implicate în cercetarea propusă, precum și a sportivilor ca subiecți	69
6.3. Elaborarea chestionarelor specifice domeniilor fundamentale de știință, a disciplinelor și a specialiștilor ca subiecți ai cercetării propuse.....	69
6.4. Desfășurarea anchetei prin chestionar	70
6.4.1. Aplicarea chestionarelor	70
6.4.2. Centralizarea, evaluarea și ierarhizarea rezultatelor ca opinii ale specialiștilor ca subiecți.....	70
CAPITOLUL 7 CONSTRUCȚIA PROGRAMELOR DE EXPERIMENTAT CENTRAT PE DEZVOLTAREA FORȚEI SPECIFICE LA JUCĂTORII DE FOTBAL JUNIORI I	90
7.1. Structura programelor construite în vederea experimentării.....	90
7.2. Funcțiile în conținut ale programelor de experimentat în vederea optimizării și implementării acestora în pregătirea de forță	90
7.2.1. Program construit pentru grupa martor.....	90
7.2.2. Programe construite pentru grupa de experiment	98
CAPITOLUL 8 CONCLUZII REFERITOARE LA CERCETAREA PRELIMINARĂ	111
8.1. Concluzii generale referitoare la cercetarea preliminară	111
8.1.1. Concluziile rezultate din analiza răspunsurilor oferite de către specialiștii din domeniul științelor medicale.....	111
8.1.2. Concluzii desprinse din răspunsurile antrenorilor.....	111
8.2. Concluzii specifice referitoare la construirea programelor de experimentat	112
CONTRIBUȚII PERSONALE REFERITOARE LA OPTIMIZAREA ȘI IMPLEMENTAREA PROPRIILOR PROGRAME DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ	113
CAPITOLUL 9 IDENTIFICAREA METODELOR DE CERCETARE ȘI MODUL LOR DE UTILIZARE.....	114
9.1. Metoda măsurărilor	114
9.2. Metoda testelor	114
9.2.1. Teste motrice	114
9.2.2. Teste tehnice	115
9.2.3. Testarea fiziologică.....	115
Înregistrarea semnalelor	119
9.3. Metoda de cercetare experimentală	121
9.4. Metoda grafică.....	122
9.5. Metoda statistico-matematică	122
9.6. Analiza comparativă a datelor	122
CAPITOLUL 10 DEMERSUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE	124
10.1. Scopul cercetării experimentale.....	124
10.2. Obiectivele cercetării experimentale	124
10.3. Sarcinile cercetării	124
10.4. Subiecții cercetării	124

Pregătirea fizică în jocul de fotbal

10.5. Periodizarea cercetării experimentale	125
10.6. Premise ale cercetării experimentale generatoare de ipoteze	126
10.7. Ipotezele de lucru	126
CAPITOLUL 11 DESFĂȘURAREA CERCETĂRII EXPERIMENTALE PROPRIU-ZISE ..	128
11.1. Aplicarea celor două tipuri de programe în experimentul cercetării propriu-zise	128
11.2. Efectuarea testărilor în cadrul experimentului	128
11.3. Centralizarea rezultatelor, analiza și evaluarea acestora prin metodele de cercetare specifice propuse	128
11.3.1. Analiza statistico-matematică a măsurătorilor	129
11.3.2. Analiza rezultatelor obținute la probele de forta maxima	145
11.3.3. Analiza statistico-matematică a rezultatelor obținute la testarea motrică	149
CAPITOLUL 12 ELABORAREA MODELULUI FINAL, CA REZULTAT AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE REFERITOARE LA OPTIMIZAREA ȘI IMPLEMENTAREA PROGRAMELOR DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ CENTRATE PE FORȚĂ SPECIFICĂ LA FOTBALIȘTII JUNIORI I	202
12.1. Structura modelului și a programelor finale	202
12.2. Funcțiile și conținutul programelor finale rezultate în urma cercetării experimentale	202
12.2.1. Program pentru creșterea masei musculare	202
Capitolul 13 CONCLUZII REFERITOARE LA CERCETAREA EXPERIMENTALĂ	216
13.1. Concluzii generale referitoare la contribuțiile personale	216
13.2. Concluzii specifice elaborării modelului final rezultat în urma experimentului propriu-zis	216
CAPITOLUL 14 ELABORAREA STRATEGIEI INSTRUCȚIONALE DE IMPLEMENTARE ÎN SISTEM SPECIFIC A PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ CENTRAT PE FORȚĂ LA JUCĂTORII DE FOTBAL JUNIORI I	218
14.1. Elaborarea strategiei instrucționale, concept și aplicații practice	218
14.2. Implementare și valorificare în sistem specific, în planurile anuale de pregătire la nivel de microciclu, mezociclu și macrociclu	219
CAPITOLUL 15 CONCLUZII ȘI PROPUNERI	221
15.1. Concluzii generale	221
15.2. Concluzii specifice	221
15.3. Propuneri	224
BIBLIOGRAFIE	227

Referenți științifici:
Prof.univ.dr. Ligia Rusu
Prof.univ.dr. Corneliu Ortănescu

Copyright © 2012 Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CIOCĂNESCU, DANIEL

Pregătirea fizică în jocul de fotbal / Daniel
Ciocănescu. - Craiova : Universitaria, 2012
Bibliogr.
ISBN 978-606-14-0481-0

796.332

Apărut: 2012
TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA
Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România
Tel.: +40 251 598054
Tipărit în România

INDEX TERMINOLOGIC

- **antrenament sportiv** – procesul prin care se caută obținerea unei ameliorări calitative și cantitative a capacităților și a dezvoltării deprinderilor specifice, prin normele proprii unui domeniu de performanță deosebit; un proces pedagogic complex de formare a sportivului, proces de comandă, conducere și control a sistemului hiper complex uman, proces de reglare, optimizare a conduitei sportivului¹;
- **aptitudini** – atracție înăscută (spre o anumită activitate), dispoziție firească, înclinație, vocație, facultate, capacitate²; sunt sisteme de procese fizice și psihice organizate în mod original pentru a permite efectuarea cu rezultate înalte a activității³; aptitudinile apar ca o rezultantă a interacțiunii dispozițiilor ereditare cu condițiile educative de formare a acestora și activitatea subiectului⁴;
- **aptitudini motrice** – sistem de procese fizice și/sau psihice organizate în mod original pentru efectuarea cu rezultate înalte a activității; acestea se deosebesc de aptitudinile psihomotrice care sunt mai rafinate, cuprinzând un grad superior de manifestare a funcției perceptive și a celei intelectuale⁵;
- **capacitățile coordinative** - mai au ca sinonime îndemânarea, dexteritatea și iscusința și sunt determinate de procesele de ghidare și reglare a gesturilor⁶.
- **capacitate motrică** – complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi) condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indici morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice, metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice⁷;
- **capacitatea de echilibru** presupune menținerea corpului într-o poziție stabilă și refacerea echilibrului după deplasări sau alte situații.
- **capacitate de performanță** – rezultantă a interacțiunii operaționale a unor sisteme bio-psiho-educogene, concretizată în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric; este manifestarea complexă a disponibilităților (a integralității) individului, materializată în valori obiective în puncte, locuri, clasament, goluri marcate, kilograme ridicate, drepturi câștigate etc.⁸;
- **capacitatea de reacție** - permite răspunsuri motrice rapide la diferiți stimuli.
- **contractie** - scurtarea unui mușchi sub influența unei excitații;
- **forța musculară** – capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu rezistența externă sau internă, prin contractia uneia sau mai multor grupe musculare⁹;

¹ Epuran, M. 1982 *Ghidul psihologic al antrenorului*, I.E.F.S., București

² <http://dexonline.ro/search.php?cuv=APTITUDINE> - accesat în data de 30.04.2009

³ Epuran, M. I. Holdevici, F. Tonița, 2001, *Psihologia sportului de performanță - teorie și practică*, Editura FEST, București

⁴ Dragnea, A. S. Mate-Teodorescu, 2002, *Teoria sportului*, Edit. FEST, București

⁵ Singer, R. W. Dick, citați de A. Dragnea, S. Mate-Teodorescu, 2002, *Teoria sportului*, Editura FEST, București

⁶ Tudor V., 1999, *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare - componente ale capacității motrice*, Edit. R.A.I, București

⁷ A. Dragnea, A. Bota, 1999, *Teoria activităților motrice*, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București

⁸ Dragnea, A. S. Mate-Teodorescu, 2002, *Teoria sportului*, Editura FEST, București

⁹ Dragnea, A., *Antrenamentul sportiv, Teorie și Metodică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, p.201

- **interdisciplinaritate** - transfer de concepte și metodologie dintr-o disciplină în alta pentru a permite abordarea mai adecvată a problemelor cercetate¹⁰
- **implementare** - a introduce, a integra în practica socială unele idei și invenții, a aplica și transforma în bunuri sociale ceea ce este nou
- **metodă** – totalitatea demersurilor prin care omul reușește să cunoască un anumit fenomen, să producă un obiect sau să provoace conștient modificări în realitatea materială obiectivă¹¹;
- **metodologie** – sistemul celor mai generale principii normative ale investigației, ale ceretării, deduse din sistemul legilor generale obiective stabilite de fiecare știință în domeniul său; este știința despre metode; ansamblul metodelor folosite într-o știință¹²;
- **mijloace** – sunt o categorie importantă a bazei tehnico-materială a învățământului, care cuprinde ansamblul materialelor utilizate în procesul de învățământ și care prin valoarea potențialului lor pedagogic, contribuie la realizarea eficientă a obiectivelor educației¹³
- **model** – o construcție sau o „reprezentare fizică, logică sau matematică a structurii unui obiect, fenomen sau proces”¹⁴; este un rezultat al unei structuri artificiale bazată pe raționamente de analogie, pe un efort de gândire deductivă¹⁵; oglindire a unor date și relații dintr-un domeniu anumit cu ajutorul unei structuri materiale (efective sau ipotetice) mai simple, mai ușor sesizabile¹⁶;
- **modelare** – metodă de cercetare a fenomenelor din natură și societate prin intermediul modelelor ce constă în utilizarea analogiei care se stabilește între obiectul de cercetat (originalul) și obiectul simplificat care imită, mai mult sau mai puțin exact și din anumite puncte de vedere, originalul¹⁷; orientare metodologică relativ modernă, care se manifestă pe fondul exersării – ca metodă clasică de instruire (metodă, principiu sau orientare metodologică);
- **motricitatea** – reunește totalitatea actelor motrice efectuate pentru întreținerea relațiilor cu mediul natural sau social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice ramurilor sportive¹⁸;
- **optimizare** - raționament sau calcul care permite găsirea valorilor unuia sau mai multor parametri corespunzând maximului unei funcții.
- **performanța sportivă** – desemnează atât procesul cât și rezultatul unei acțiuni, care, din punct de vedere normativ, reprezintă măiestria în îndeplinirea unei sarcini, cât mai bine posibil, fiind dependentă de interrelația factorilor endogeni (predispoziții, aptitudini) cu factorii exogeni (ambientali), exprimați în calitatea procesului de antrenament, condiții materiale și de instruire, nivelul motivației și influența factorilor sociali¹⁹;

¹⁰ <http://dexonline.ro/search.php?cuv=INTERDISCIPLINARITATE>

¹¹ Epuran, M., 2005, *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, Sport, Fitness (Ed. a 2-a)*, Edit. FEST, București

¹² Idem 9

¹³ Colibaba Evuleț D. 2007, *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Edit. Universitaria, Craiova, p.173

¹⁴ Teodorescu, S., 1993, citat de D.Colibaba-Evuleț, I.Bota, *Jocuri sportive – teorie și metodică*, Editura Aldin, București, 1998

¹⁵ Cerghit, I., 1980, *Metode de învățământ, (Ed. a-II-a)*, Editura Didactică și Pedagogică, București

¹⁶ Dragnea, A., 1996, *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București

¹⁷ Idem 9

¹⁸ Dragnea, A. Bota, A., 1999, *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București

¹⁹ Dragnea, A. S. Mate-Teodorescu, 2002, *Teoria sportului*, Editura FEST, București

Pregătirea fizică în jocul de fotbal

- **programe** – sisteme de acționare aplicate în vederea îndeplinirii obiectivelor propuse;
- **psihomotricitate** – funcție ce exprimă relațiile complexe interdeterminative între actele motrice și activitatea psihică²⁰; rezultat al integrării funcțiilor motrice și mentale sub efectul maturizării sistemului nervos, ce vizează raportul subiectului cu corpul său²¹;
- **selecția sportivă** – este procesul neîntrerupt de depistare, alegere și triere după anumite criterii bine precizate, înlesnind selecționarea tinerilor cu calități fizice și psihice pentru obținerea de performanțe ridicate pe baza unor criterii obiective²²; proces organizat și repetat de depistare timpurie a disponibilităților înnăscute ale copilului, juniorului, în baza unui sistem complex de criterii (medicale, biologice, psiho-sociale și motrice) pentru practicarea și specializarea lui ulterioară într-o disciplină sau probă sportivă²³; activitate sistematică a specialiștilor, desfășurată pe baza unor criterii biologice și psihologice în direcția depistării copiilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea diferitelor ramuri de sport²⁴;
- **talent** – este o continuare pe o treaptă superioară a aptitudinii, caracterizat nu numai prin efectuarea cu succes a unei activități ci și prin capacitatea de a crea opere originale²⁵;
- **tehnica** – este un sistem de mișcări integrate sau o înlănțuire de mișcări parțiale (acte, gesturi, priceperi, deprinderi) specializate și automatizate, cu ajutorul cărora rezolvăm scopul și sarcinile de atac și apărare ale jocului²⁶.
- **viteza** - capacitatea organismului de a executa acte sau acțiuni motrice, cu întregul corp sau numai cu anumite segmente ale acestuia, într-un timp cât mai scurt, deci cu rapiditatea maximă, în funcție de condițiile existente²⁷.

²⁰ Horghidan V., 2000, *Problematika psihomotricității*, Editura Globus, București

²¹ *Encyclopaedia Universalis*, 1999, Editura Paris, France, 1999, citată de A.Dragnea

²² Răduț, C., 1969, *Criterii de selecție*, Editura C.N.E.F.S., București

²³ Nicu, A. 1993, *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editas, București

²⁴ Dragnea A., S. Mate-Teodorescu, 2002, *Teoria sportului*, Edit. FEST, București

²⁵ Zisulescu, Ș. 1978, *Aptitudini și talente, Editura Didactică și Pedagogică, București*

²⁶ Colibaba-Evuleț, D. I.Bota, 1998, *Jocuri sportive – teorie și metodică*, Editura Aldin, București

²⁷ Manno R., 1996, *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Editura Revue E.P.S., Paris, 1992, trad. București

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE ȘI ARGUMENTARE

1.1. Introducere în tematica lucrării

Evoluția societății omenești în ultimele decenii este marcată profund și de avântul mișcării sportive pe plan mondial. Domeniu cu implicații majore în plan politic, economic, social, cultural etc., sportul a cunoscut o evoluție spectaculoasă, performanțele sportive atingând cote considerate imposibile cu ceva vreme în urmă.

La baza acestei evoluții a stat cercetarea științifică interdisciplinară care a furnizat date obiective legate de modelarea antrenamentului sportiv și de abordarea competițiilor într-o deplină cunoaștere a condițiilor de desfășurare.

Lucrări ce tratează antrenamentul sportiv acordă o atenție deosebită tuturor factorilor (fizic, tehnic, tactic, teoretic și psihologic), în funcție de specificul fiecărei ramuri sportive în parte. În toate cazurile, însă, pregătirea fizică constituie un element de bază al pregătirii sportivilor, datorită faptului că numai o dezvoltare superioară a calităților motrice generale și specifice poate asigura succesul într-un concurs.

În cadrul pregătirii fizice, antrenamentul de pregătire musculară, adaptat cerințelor probei sau ramurii sportive respective, ocupă un rol primordial, dat fiind faptul că forța joacă un rol esențial în modul de manifestare a celorlalte calități motrice. Efectuarea oricărui act motric sau acțiuni motrice, liber sau cu obiecte, cu rapiditate sau de un număr mare de ori, presupune învingerea unei rezistențe de o mărime oarecare, deci implică calități de forță a unor grupe musculare.

Locul antrenamentului de pregătire musculară în cadrul periodizării antrenamentului sportiv este mai bine sau mai puțin bine determinat, în funcție de specificul ramurii sportive și de preocupările specialiștilor din domeniul respectiv. În oricare situație, folosirea exercițiilor speciale de pregătire musculară produce o creștere mai mare a calității motrice forță, decât folosirea exclusivă a procedeelor tehnice specifice sportului respectiv, în condiții de îngreuiere oarecare.

Identificarea programelor de pregătire musculară, adaptate specificului vârstei subiecților, nivelului lor de pregătire fizică și specifică probei sau ramurii specifice practicate, trebuie să fie o preocupare constantă a specialiștilor din domeniul sportului de performanță.

Pe această linie, a identificării programelor de pregătire musculară și a stabilirii acelor care sunt cele mai eficiente în pregătirea de forță a fotbaliștilor juniori I, se înscrie și conținutul lucrării prezente.

1.2. Argumente științifice în promovarea conceptului de pregătire musculară în performanța sportivă în general și în fotbal în special

Întreaga literatură din domeniul educației fizice și sportului precizează că, pentru însușirea corectă a deprinderilor motrice și specifice unei ramuri sportive, este necesară o bună dezvoltare a calităților motrice, în general, și a forței în mod special. Niciun sportiv nu poate efectua corect un procedeu tehnic dacă dezvoltarea sa musculară nu îi permite să acționeze eficient asupra propriului corp sau a mingii. Cu cât evoluția sa în planul performanței sportive crește, cu atât mai necesară devine pregătirea de forță, ca fundament al dezvoltării altor calități motrice specifice și a perfecționării execuției procedeelelor tehnice.

Dezvoltarea la nivel înalt a calităților motrice specifice unei ramuri de sport, concomitent cu ridicarea valorilor funcționale ale diferitelor aparate și sisteme ale organismului uman, implicate în efort, se realizează prin intermediul pregătirii fizice. Pregătirea fizică joacă un rol deosebit de important în structura complexă a antrenamentului sportiv.

Nivelul pregătirii fizice a sportivilor, al pregătirii tehnice (sau, după caz, tehnico-tactic), teoretice și psihologice asigură obținerea performanțelor sportive înalte îndeplinând astfel scopul principal al antrenamentului sportiv. După cum am arătat anterior, în cadrul pregătirii fizice, un loc important îl ocupă procesul de dezvoltare a forței.

Dezvoltarea forței se realizează printr-un proces complex de metode, bazat pe o temeinică fundamentare științifică, cunoscut sub denumirea de "pregătire musculară"²⁸. Cunoașterea structurii mușchilor scheletici și a mecanismelor care stau la baza contracțiilor musculare, a diverselor tipuri de contracții musculare voluntare și a modului de recrutare a fibrelor musculare în funcție de natura și intensitatea efortului fizic depus constituie o condiție esențială în alcătuirea programelor de antrenament în concordanță cu scopul propus.

În formarea inițială a sportivilor (copii și juniori), de o mare importanță este dezvoltarea echilibrată a marilor grupe musculare, astfel încât să nu fie perturbată evoluția somatică ulterioară a acestora, cu certe influențe negative în obținerea, la vârsta senioratului, a unor performanțe de vârf.

În fotbal, dezvoltarea unilaterală a musculaturii trenului inferior, în dauna celei a trunchiului și membrilor superioare va conduce, în final, la o slabă dezvoltare a cutiei toracice, implicit a plămânilor și, prin aceasta, la o insuficientă dezvoltare ulterioară a rezistenței.

Antrenamentul de forță trebuie introdus treptat în pregătirea sportivilor începători, folosindu-se, mai întâi, exerciții libere și cu obiecte ușoare, exerciții cu greutatea propriului corp, exerciții cu mingi medicinale și, apoi, exerciții cu greutăți și exerciții pentru dezvoltarea forței specifice. Dozarea exactă a programelor de pregătire musculară în raport de particularitățile individuale ale fiecărui sportiv este condiția esențială a realizării obiectivelor pregătirii fizice, fără riscul de a influența negativ

²⁸Niculescu M. și colab., 2006, *Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare*, Editura Universitaria, Craiova.

Pregătirea fizică în jocul de fotbal

evoluția somato-funcțională și, implicit, cea a performanțelor sportive ale sportivilor juniori.

Odată cu creșterea nivelului valoric al sportivilor trebuie asigurat, de asemenea, un raport optim între pregătirea generală de forță și nivelul dezvoltării forței specifice a acestuia. Pregătirea specifică de forță urmărește antrenarea grupelor musculare implicate în efectuarea procedeelor tehnice specifice, astfel încât acestea să fie executate cu eficacitate optimă.

Periodizarea antrenamentului sportiv urmărește, în zona dezvoltării forței, trecerea treptată de la pregătirea musculară generală la pregătirea specifică.

În perioada de pregătire, în etapa de pregătire fizică generală, antrenamentele de forță, sporite ca volum, urmăresc dezvoltarea forței generale (a principalelor grupe musculare), cu accent pe dezvoltarea forței maxime, mai ales la nivelul grupelor musculare implicate în efortul specific.

În etapa precompetițională (a pregătirii fizice specifice) se realizează trecerea spre pregătirea grupelor musculare implicate în efectuarea proceselor tehnice, prin scăderea volumului de lucru și creșterea intensității acestuia.

În perioada competițională, pregătirea musculară este preponderent specifică, inclusiv prin efectuarea proceselor tehnice în condiții îngreunate. Perioada de refacere a organismului sportivilor presupune o menținere, la un nivel cât mai ridicat, a forței, mai ales prin practicarea unor sporturi complementare (alergări în teren variat, înot, ciclism, fitness, tenis de câmp etc.).

O atentă programare a antrenamentelor de forță conduce, pe termen scurt, la atingerea formei sportive în perioada prevăzută (în strânsă legătură cu programarea pregătirii tehnico-tactice și psihologice), iar pe termen lung asigură baza performanțelor individuale în etapele de vârstă următoare.

1.3. Locul și rolul pregătirii musculare centrată pe forță în procesul de performanță din fotbal

Teoria și metodică antrenamentului sportiv precizează că "antrenamentul sportiv este un proces complex bio-psiho-pedagogic planificat, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivilor la eforturi fizice și psihice intense, necesare obținerii performanței în competiții"²⁹.

Adăugăm, acestei definiții, faptul că performanțele maxime trebuie atinse într-o perioadă de timp precis determinată sau, altfel spus, că forma sportivă trebuie astfel dirijată încât să atingă maximum în perioada competițiilor considerate de vârf, de către antrenor și sportiv sau echipă, în funcție de nivelul competițional la care activează, de obiectivele propuse și de importanța competițiilor la care participă.

Realizarea acestui scop presupune acțiunea simultană asupra tuturor factorilor antrenamentului sportiv (pregătire fizică, tehnică, tactică, teoretică și psihologică), cu respectarea ponderii fiecăruia dintre ei în raport cu caracteristicile probei sau ramurii de sport practicate.

²⁹ Dragnea, A., Mate-Teodorescu S., 2002, *Teoria sportului*, Editura FEST, București, p. 18.