



CARACTERISTICILE JOCULUI DE FOTBAL – CONȚINUTUL ȘI INFLUENȚA SA ASUPRA DEZVOLTĂRII CALITĂȚILOR MOTRICE LA STUDENȚI

Conf. univ. dr. **Mihaela NETOLITZCHI**¹

Abstract

This real social phenomenon, called the game of football, recognized as the most popular and widely loved game in the world, is currently practiced in more than 130 countries around the world, numbering over 25 million players clubs. Beauty, surprises and spectacular every year to attract hundreds of millions of people on playgrounds, not to mention the figure of billions of viewers. After evolving for over a hundred years, during which they have made continuous improvements in technical and tactical training and physical development of the modern game of football has now led to the conception stage of the sport, which refers to the fact the game is training today and will be conducted on the basis of precise ideas, outlooks and attitudes of ever more specialized, ever more professionalized.

Keywords: *driving qualities, characteristics, content, development, football, students*

Problematika abordată

Acest adevărat fenomen social numit jocul de fotbal, recunoscut ca cel mai popular, iubit și răspândit joc de pe glob, este practicat în prezent în mai mult de 130 țări ale lumii, numărând peste 25 milioane de jucători legitimați.

Frumusețea, surprizele și spectaculozitatea sa atrag în fiecare an sute de milioane de spectatori pe terenurile de joc, ca să nu mai vorbim de cifra miliardelor de telespectatori. După o evoluție de peste o sută de ani, perioada în care s-au realizat continuu perfecționări în pregătirea tehnico-tactică și fizică, dezvoltarea modernă a jocului de fotbal a condus în prezent la un stadiu concepțional al acestui sport, care se referă la faptul că jocul astăzi se antrenează și se desfășoară pe baza unor idei bine precizate, a unor mentalități și atitudini mereu mai specializate, mereu mai profesionalizate.

Stadiu cunoașterii

În urma înregistrărilor făcute, s-au evidențiat câteva caracteristici ale jocului de fotbal, și anume: fiecare echipă inițiază în medie 100-140 acțiuni de atac (1-2 pe minut), de intensitate maximală și submaximală, purtate de un număr de

¹ Mihaela NETOLITZCHI, Universitatea Politehnica București, netolitzchi_micki@yahoo.com



1-6 jucători, pe o durată variind între 1-80 secunde. S-a constatat că echipele valoroase au un număr mai redus de acțiuni, dar de durată ceva mai mare, datorită unei tehnici superioare de conducere, protejare și apărare a mingii, ca și a unei preocupări tactice mari, urmărind menținerea cât mai mult timp a mingii; timpul efectiv în care mingea este în joc variază între 55-60 minute la echipele de valoare mondială și europeană, între 40-50 minute la jocurile din campionatul nostru național. De aici rezultă că din cele 90 minute afectate unei partide, 30-35 minute în cazul echipelor mari și aproximativ jumătate din acest timp în campionatul nostru, mingea este afară din joc (pentru lovituri libere, stabilirea distanței și așezarea zidului, schimbări de jucători, mingi în out de poartă sau teren, accidentări etc.), timp în care jucătorii se află în stare de repaus relativ.

Această structură a efortului demonstrează clar că în jocul de fotbal eforturile de tip anaerob alactacid și lactacid alternează cu momente de refacere intraefort, momente în care pe baza hiperventilației pulmonare și a energogenezei aerobe se plătește o fracțiune mai mare sau mai mică din datoria contractată în timpul eforturilor anaerobe, în funcție de nivelul mai ridicat sau mai scăzut al capacității.

Deci, trăsăturile specifice jocului modern de fotbal sunt: participarea tuturor jucătorilor de câmp la ambele faze ale jocului (atac și apărare), tendința de acoperire a întregului teren și dese schimbări de locuri și sarcini în funcție de cerințele fazelor, ceea ce a făcut să dispară deosebirile esențiale ale posturilor în echipă. De aceea, tuturor jucătorilor li se cere o bună dezvoltare morfofuncțională, cât și un perfect echilibru neuromuscular și neuropsihic; angajamentul total și marea mobilitate a jucătorilor fac ca spațiile de joc, mai ales în prima treime de teren din fața porților să fie tot mai reduse. În aceste condiții, pentru a-și putea îndeplini sarcinile de joc, jucătorilor li se cere o mare viteză de reacție, detentă, forță, o tehnică specifică extrem de fină și rapidă, simț de orientare și de alegere în minim de timp a celei mai bune variante de continuare a fazei, atenție distributivă, rezistență la stres și o bună sensibilitate kinestezică.

Îmbunătățirea concepției de pregătire prin modernizarea metodelor și mijloacelor de instruire, determinând cristalizări ale concepției de joc, iar prin aceasta a nivelului de performanță, influențează asupra atitudinii și direcției intereselor și activității oamenilor care alcătuiesc sistemele de conducere sportivă, dirijează concepția acestora pe făgașul unor înțelegeri mai profunde și îndeosebi a unei atitudini angajate și constructive pentru fenomenul fotbalistic.

Disciplina tactică într-o echipă trebuie să fie colectivă, în strânsă legătură cu creativitatea, ca un rezultat parțial al trăsăturilor psihice specifice, rezultând complexitatea pe care jucătorii o manifestă în efectuarea acțiunilor. Această complexitate se referă, cu precădere, la profunzimea gândirii tactice și la posibilitățile motrice de a realiza în mod practic soluțiile găsite de gândirea tactică.

Nivelul pregătirii fizice și tehnice, ce asigură substratul material al acțiunilor tactice, constituie o condiție necesară a convergenței de joc, o condiție care face ca jucătorii să poată rezista în alergările pentru susținere, înlocuire sau



dublaj, să poată manevra balonul și să poată pasa la timp și oportun atunci când, în virtutea dorinței de colaborare, vor să manevreze sau să paseze. Fără mijloace tehnice suficient automatizate și adaptate momentului, corelarea tactică este mai greu de realizat. Alături de acestea, pentru atingerea unei valori de nivel mondial, din punct de vedere psihic, jucătorului de fotbal îi sunt necesare, în mod obligatoriu, o serie de calități psihice, cum ar fi: aptitudini – capacitatea de învățare, spirit de observație, psihomotricitate, gândire tactică și capacitate de decizie bune; calități de personalitate – curaj, dârzenie, stăpânire de sine, dăruire și motivație pentru victorie, sociabilitate și cooperare. În plus față de aceste aptitudini și calități, portarii trebuie să aibă inițiativă și spirit de organizare, capacitatea de a-și asuma riscuri majore, personalitate și un înalt grad de autocontrol în teren, viteză de reacție deosebită.

Analizând caracteristicile jocului, în special ale jocurilor sportive, psihologii și pedagogii au ajuns la concluzia că acestea sunt prilej de evaziune, desprindere și detașare de activitățile cotidiene, ca și de compensare, care formează educațional, tonifică și echilibrează psihic, integrează social. Prin urmare, jocurile sportive și-au făcut simțită prezența din ce în ce mai mult în cadrul lecțiilor de educație fizică din învățământul superior, ca mijloc de creștere și perfecționare a motricității, precum și perfecționare a unor calități intelectuale și de voință.

Dintre aceste jocuri, fotbalul s-a răspândit foarte mult în rândul studenților, devenind în ultimul timp unul din cele mai îndrăgite și atractive sporturi.

Având în vedere această evoluție, precum și gradul de maturitate atins, în cadrul lecțiilor de educație fizică cu studenții se vor stabili ca obiective:

- generale:
 - continuarea dezvoltării armonioase, multilaterale, bio-motrice;
 - creșterea capacității de efort;
 - perfecționarea capacităților psihologice;
 - completarea cunoștințelor și perfecționarea deprinderilor pentru creșterea valorii individuale a fiecărui jucător.
- pentru pregătirea fizică:
 - continuarea dezvoltării fizice generale cu accent pe psihomotricitate;
 - continuarea dezvoltării calitative a musculaturii în general și a membrelor inferioare în special;
 - creșterea capacității de efort, perfecționarea calităților motrice pentru creșterea rezistenței și a forței generale;
 - dezvoltarea calităților fizice specifice cu ajutorul mijloacelor tehnico-tactice (prin numărul de repetări și complexitatea lor).
- pentru pregătirea tehnică:
 - consolidarea, învățarea unor procedee noi și perfecționarea deprinderilor tehnice necesare realizării atacului și apărării.

Obiective pentru atac:

- o consolidarea preluărilor;
- o consolidarea șutului la poartă în forță;



- o consolidarea loviturilor libere;
- o consolidarea finalizării cu capul;
- o învățarea, consolidarea fentelor (de pasă, șut).

Obiective pentru apărare:

- consolidarea tehnicii deplasărilor din atac în apărare;
- consolidarea tehnicii presingului, a deposedărilor și a acționărilor asupra mingilor cu traiectorie înaltă și joasă.
- pentru pregătirea tactică:
 - consolidarea deprinderilor și cunoștințelor de tactică individuală și colectivă pentru atac și apărare;
 - dezvoltarea capacității jucătorilor aflați în posesia mingii să devină coordonatori de joc, determinând forma de atac (contraatac, atac rapid sau pasă decisivă pentru finalizare);
 - atacul pe toată lărgimea terenului, realizarea efectivului supranumeric, jocul fără minge;
 - dezvoltarea simțului de anticipare pentru ca jucătorii să poată acoperi în zonele sau culoarele unde adversarii ar putea acționa cu eficiență;
 - desprinderea practicării pressingului la diferite intervale de timp sau zone ale terenului.
- pentru pregătirea teoretică:
 - cunoașterea regulamentului de fotbal, a dimensiunilor terenului și mingii;
 - cunoștințe teoretice despre organizarea jocului în atac și apărare.

Evaluarea nivelului de pregătire:

La grupele de începători se va urmări gradul de însușire a procedeelor tehnice de bază și a experimentării lor în joc:

- Complex cuprinzând preluarea, conducerea mingii (printre 5 jaloane situate la distanțe diferite), pasă laterală, reprimire și șut la poartă. Se apreciază durata și calitatea execuției;
- Lovirea de motricitate exprimat prin probele SUVAD.

La grupele de inițiați: se va urmări gradul de însușire a procedeelor tehnice în diferite variante, plasamentul în teren în diferite faze ale jocului, marcajul-demarcajul:

- o Lovitură cu capul la poartă din minge centrală (se apreciază calitatea reușitelor din 5 încercări);
- o Preluarea cu pieptul sau cu coapsa a mingilor înalte, urmată de centrarea acestora (se apreciază calitatea execuției din 3 încercări);
- o Aprecierea nivelului de pregătire în condiții de joc.

Indicații metodice:

- o La grupele constituite pe profil de fotbal, activitatea se va desfășura în cea mai mare parte a anului în aer liber, în primele săptămâni de lucru prioritară fiind pregătirea fizică generală și calitățile motrice specifice, în regimul de



manifestare în joc (viteză de reacție și de repetiție, rezistență în regim de viteză, detentă, mobilitate, coordonare).

o Atât la începători cât și la inițiați, alături de aspectul formativ se va urmări satisfacția jocului cu mingea.

o În fiecare lecție, efortul va începe cu pregătirea organismului pentru efort, exerciții pentru învățarea sau consolidarea unor elemente tehnice și de tactică, se continuă cu 15' -20' joc școală (cu întreruperi și corectări) și 30'-40' joc liber.

o Ca succesiune de programare a temelor, se recomandă să se înceapă cu formarea simțului mingii (pasa, preluările simple și apoi în variante), conducerea mingii, driblingul și fentelor și, ulterior, șutul la poartă, degajarea loviturilor speciale.

o Ca elemente de tactică se va acorda prioritate mișcării în teren și protecției mingii, apoi acțiunilor de atac și de apărare, marcajul, demarcajul, dublajul.

o Pregătirea fizică, componentă de bază a jocului de fotbal, se va realiza apelând la mijloace din atletism (alergările de viteză, de rezistență, sărituri).

o În cadrul procesului de instruire, lucrul diferențiat între grupele de începători și inițiați va consta în numărul de repetări, timpul alocat pentru joc, ponderea elementelor de ordin tactic prezente în lecție, cerințele pe etape și finale.

Programa analitică

A. Obiective cuprinse în programa pentru învățarea, consolidarea, perfecționarea jocului de fotbal:

- îmbunătățirea, perfecționarea capacității motrice prin utilizarea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului de fotbal;
- învățarea, consolidarea unor procedee tehnice noi, precum și perfecționarea deprinderilor tehnice învățate anterior, necesare realizării atacului și apărării;
- însușirea și perfecționarea unor noțiuni de tactică individuală și colectivă;
- educarea unor trăsături de personalitate (dârzenia, stăpânirea de sine, voința, motivația, sociabilitatea și cooperarea);
- participarea la competițiile interne organizate pe parcursul anului universitar.

B. Conținutul programei

a) Pregătirea fizică:

- dezvoltarea forței în general și a membrelor inferioare în special (forță explozivă, detentă);
- dezvoltarea vitezei (vitezei de reacție și a vitezei în regim de rezistență și de forță);



- dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii prin realizarea eforturilor aerobe și mixte specifice jocului de fotbal.

b) Pregătirea tehnică

Procedee tehnice în atac:

- lovirea mingii cu șiretul exterior, interior și plin, de pe loc și din deplasare, către partener și spre poartă;
- lovirea mingii cu capul din deplasare și din săritură;
- preluarea mingii cu piciorul și pe piept;
- fente (de pasă, șut);
- șutul la poartă în forță;
- conducerea mingii.

Procedee tehnice în apărare:

- ✓ tehnica deplasărilor în teren;
- ✓ deposedarea din față și din lateral și acționarea asupra mingilor cu

traietorie înaltă și joasă.

c) Pregătirea tactică

Acțiuni tactice folosite în atac:

- demarcajul;
- pătrunderea;
- depășirea;
- centrarea;
- un-doi-ul;
- așezarea în teren;
- contraatacul.

Acțiuni tactice folosite în apărare:

- marcajul;
- interceptia;
- pressingul.

Joc bilateral

d) Pregătirea în plan psiho-motor:

- formarea coordonatelor de timp ale mișcării: ritm, tempou, durată, elemente ce conferă eficiența mișcării;
- dezvoltarea lateralității și armoniei laterale;
- dezvoltarea calităților atenției, memoriei, aspectelor intuitive ale gândirii, creativității (motrice).

C. Indicații metodico-organizatorice

Se va insista ca procedeele tehnice să aibă cursivitate, viteză, forță, să fie efectuate eficient în timp, să aibă coordonare, precizie, mobilitate.

Pentru o mai bună consolidare a tehnicii se vor aplica anumite strategii de simplificare care se adresează în special reducerii solicitărilor coordinative, condiționale sau senzoriale ce pot apărea în cadrul execuției unor elemente sau



procedee tehnice cu grad de dificultate crescut (modificarea parametrilor, constanța situației, reducerea contactului cu adversarul).

Un rol important îl au execuțiile în relație de adversitate, în superioritate și inferioritate numerică, exercițiile sub formă de concurs.

Mijloacele ce stau la baza consolidării acțiunilor tactice constau din exerciții cu polistrukturi sau se vor regăsi în jocul global în care se urmărește aplicarea eficientă a fazelor de atac și apărare, aplicarea unor combinații tactice, precum și luarea unor decizii rapide, corecte, eficiente, în funcție de faza de joc.

D. Evaluarea nivelului de pregătire

- complex ce cuprinde elemente ca: preluarea, conducerea mingii, pasă, finalizare la poartă;
- lovirea mingii în aer cu capul și piciorul;
- finalizarea la poartă cu capul și piciorul;
- aprecierea nivelului tehnico-tactice în condiții de joc.

Concluzii

- Jocul de fotbal și-a făcut simțită prezența din ce în ce mai mult în cadrul lecțiilor de educație fizică din învățământul superior, ca mijloc de creștere și perfecționare a motricității, precum și perfecționare a unor calități intelectuale și de voință.
- Trăsăturile specifice jocului modern de fotbal sunt: participarea tuturor jucătorilor de câmp la ambele faze ale jocului (atac și apărare), tendința de acoperire a întregului teren și dese schimbări de locuri și sarcini în funcție de cerințele fazelor, ceea ce a făcut să dispară deosebirile esențiale ale posturilor în echipă.

BIBLIOGRAFIE

1. Ciolcă, S.M., *Fotbal-curs aprofundare*, București, Editura ANEFS, 2008.
2. Cojocar, V., *Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanță*, București, Editura Axis Media, 2000.
3. Farcaș, V., „Evaluarea acțiunilor în educația fizică și sportul din învățământul universitar”, *Revista Știința sportului* nr. 4, București, 1997.
4. Netolitzchi, M., *Sisteme de acționare din atletism, gimnastică, baschet și fotbal pentru pregătirea fizică în învățământul universitar*, București, Editura Printech, 2010.
5. Tudor, V., *Evaluarea în educația fizică școlară*, București, Editura Printech, 2001.