

CZU : 796.332

**ASPECTE DE PREGĂTIRE TEHNICĂ ȘI TACTICĂ A STUDENȚILOR LA
ANTRENAMENTUL DE FOTBAL**

***ION CEBAN, lector universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți***

Summary: Football is „Sport sports” is the mirage sport that combines strength, intelligence, courage; boldness and elegance of movement, attracting around his children from the earliest age, that the trying to imitate the idols of the arena, and remain thrilled and happy that they managed to discover beauties football game. Today football activity is organized and conducted under the guidance and coordination football federation that ensures players on a program, and we adjusted to the current game system. They are beautiful, but more important is that they are effective.

Fotbalul este „Sportul sporturilor”, este sportul miraj, care îmbină forța, inteligența, curajul, îndrăzneală și eleganța mișcărilor, atrăgând în jurul său copiii de la cea mai fragedă vîrstă, care încercă să-și emite idolii din arenă și care rămîn fericiți că au reușit să descopere frumusețile jocului de fotbal. Fotbalul este un joc sportiv ce se joacă între două echipe formate din cître 11 jucători, fiecare dintre aceștia căutînd să introducă mingea în poarta adversă, lovind-o cu piciorul sau cu orice parte a corpului, în afară de brațe [3].

Astăzi activitatea fotbalistică este organizată și se desfășoară sub îndrumarea și coordonarea Federației de fotbal, care asigură pregătirea jucătorilor pe baza unei programe și a sistemului adaptat specificului jocului actual. Putem afirma cu certitudine că echipele profesionale joacă un rol important în promovarea talentelor. Însă, trebuie să recunoaștem că majoritatea vedetelor de azi și-au început cariera în echipe amatoriști de copii și juniori. Acest fapt scoate la iveală un lucru evident – toate echipele de copii și juniori reprezintă un loc sigur de lansare a talentelor și jucători promițători. Anume aici este concentrat astăzi un potențial mare pentru un fotbal frumos și de succes al zilei de mîine [6]. Din acest considerent nici un o țară fotbalistică nu-și poate permite să ignore tendințele fotbalului internațional sau să folosească mult timp concepțiile învechite, indiferent de faptul cît de bune ele pot fi. Aceste tendințe sunt noile linii de dezvoltare a fotbalului național și mondial. Ele sunt frumoase, dar cu mult mai important este faptul că ele sunt eficiente.

Prin pregătire tehnică înțelegem o multitudine de elemente efectuate cu picioarele avînd ca scop controlarea mingii în diferite situații de joc. Tehnica jocului de fotbal are anumite particularități care o diferențiază de tehnica celorlalte jocuri sportive. Execuțiile tehnici cu

picioarele sunt mai grele, deoarece în evoluția filogenetică s-a dezvoltat mai mult îndemânarea mâinilor [7].

Echipa care deține balonul va avansa către poarta adversă și va folosi: conducerea mingii, pasa, preluarea, driblingul, șutul la poartă, demarcarea.

Echipa care nu deține balonul va căuta să recâștige mingea și în același timp să-și încetinească adversarul. Principalele acțiuni vor fi următoarele: marcaj, interceptie, deposedare, tatonare.

În timpul antrenamentului sportiv, studenții au atenție scăzută la calitatea execuției tehnicii având dificultăți, deoarece coordonarea mișcărilor nu le dă posibilitatea de a executa. Coordonarea este baza tuturor mișcărilor, dezvoltarea ei poate fi posibilă numai cu ajutorul unor exerciții speciale cum ar fi:

1. Sărituri cu coarda;
2. Alergare prin obstacole;
3. Săriturile de pe un picior pe altul în diferite direcții;
4. Înotul;
5. Dansurile ritmice [4].

Pentru a ajunge un bun jucător de fotbal, antrenamentul trebuie să fie început de la o vârstă fragedă (5-6 ani). Unde coordonarea mișcărilor și tehnica, va fi dezvoltată pe tot parcursul perioadei de practicare a acestui gen de sport.

În fotbal pregătirea tehnică este o componentă de bază a antrenamentului sportiv și reprezintă activitate de însușire, consolidare și perfecționare a procedeelelor specifice manevrării mingii și deplasării jucătorilor în teren. O pregătire tehnică de calitate presupune continuitate și progresivitate precum și aplicarea unor noi metode de lucru corespunzătoare nivelului de vârstă și pregătire fizică a studenților. În pregătirea fizică studenții trebuie să-și dezvolte calitățile de: **viteză, rezistență, forță, îndemânare** [2].

Pregătirea tactică reprezintă una din componentele cele mai dinamice ale antrenamentului fiind condiționată de pregătirea fizică, tehnică, psihică și teoretică. Prin intermediul ei studenții își însușesc modalitățile organizării, pregătirii și desfășurării acțiunilor de atac și de apărare potrivit unei anumite concepții de joc. Pregătirea tactică presupune:

1. O pregătire logică și eficientă a calităților celor 11 jucători din echipă;
2. O strategie de apărare și de atac realizată pe baza unor mijloace însușite anterior în antrenament sau a unora create spontan în joc;
3. Disciplină în deplinirea sarcinilor de joc, în relații cu partenerii și cu adversarii.

În decursul jocului studentul își pune în practică toate calitățile și deprinderile biometrice în confruntare cu adversarul din teren. Există 3 tipuri de tactică: **atac, contra-atac, apărare**.

1. Tactica de atac este folosită în potriva echipei care are o pregătire fizică și tehnică mai slabă.
2. Tactica de contra-atac este folosită în momentul când echipa adversă se află în jumătate de teren a adversarului și prin greșelile lor tehnice pot fi prinși la contra-atac.
3. Tactica de apărare se folosește în potriva echipelor care au o pregătire tehnică, fizică și psihică mai bună [1].

Actul tactic realizat în joc are următoarele faze:

- Perceperea situațiilor;
- Analiza situațiilor;
- Starea psihică;
- Starea motrică.

Perceperile tacticii constau, de fapt, în capacitatea studentului de a aplica eficient, în situațiile variate, formele de deplasare în teren și poziția corectă față de adversar când el este cu mingea. Antrenorul pune în aplicare mai multe feluri de tactică:

1. **Clasică 442** (4 apărători, 4 mijlocași, 2 atacanți);
2. **Britanică 4231** (4 apărători, 2 mijlocași la închidere, 3 mijlocași ofensivi, 1 atacant);
3. **Romb/Modernă 433** (4 apărători, 3 mijlocași, 3 atacanți) [Ibidem].

Un rol foarte important în timpul jocului de fotbal îl au factorii psihologici. Avînd o pregătire psihologică bună, jucătorii în teren pot trece ușor de perioadele în care echipa este condusă de adversar avînd putere de a juca ofensiv și de a înscrie mai multe goluri în poarta adversă. Un antrenor bun poate ajuta echipa în situațiile grele ale jocului dîndu-le indicațiile necesare și utile de pe marginea terenului astfel, încît emoțiile sale să nu fie arătate pe față ca fiecare fază de joc să fie analizată corect și liniștit.

Studentii noștri au o performanță bună în cadrul petrecerii jocului de fotbal la nivel municipal participînd la diverse competiții și jocuri amicale, însă obstacolele cele mai mari le întîlnesc în situațiile când adversarii sunt mai tehnici și au o viteză mai bună de mișcare. Pentru a depăși aceste dificultăți este nevoie de o perioadă mai lungă de pregătire a procesului de antrenament, astfel încît educația fizică să aibă o corelație cît mai aproape de fotbal. În timpul lecției de educația fizică la universitate să se ocupe cît mai mult cu dezvoltarea calităților fizice și jocurilor sportive, astfel încît educația fizică să fie numai puțin de 3 ori pe săptămîină.

Exercițiile de stretching, dacă sunt executate corect, vor îmbunătăți mobilitatea, vor ajuta la refacerea în urma efortului și vor îmbunătăți calitatea alergării. Un stretching incorect poate duce la autoaccidentare sau mai grav la o supra întinderii de mușchi. Exercițiile speciale de întindere și relaxare a mușchilor vor dura 10 – 20 de min. fiind supravegheate de antrenor sau de medicul sportiv. Aceste exerciții sunt:

1. Fandările înainte și lateral;
2. Stînd cu picioarele mult depărtate (sfoara);
3. Stînd culcat pe spate picioarele ridicate în sus vîrfurile la degete întinse;
4. Stînd culcat pe abdomen piciorul drept depărtat mult agungîd cu genuchiul la umărul drept;
5. Stînd culcat pe spate ridicăm abdomenul în sus și piciorul drept peste piciorul stîng [5].

O selectare mai amplă a tinerilor fotbaliști și oferirea condițiilor bune de antrenament ar aduce rezultate înalte în cadrul competițiilor la nivel Republican și plasarea între locurile de frunte a celor mai bune echipe.

În timpul efortului situația cea mai favorabilă este aceea în care vasele sangvine care alimentează mușchii angrenați în efort, se relaxează și se lărgesc, astfel alimentează creierul cu o cantitate bogată de oxigen și organismul devine mai puternic acumulînd o imunitate de durată.

Datorită unei discipline în teren și realizarea obiectivului pus de antrenor va duce după sine numai rezultate bune. O inteligență de joc logică, flexibilă încoronează fotbalul ca fiind cel mai popular și mai iubit gen de sport pe întreaga planetă.

Referințe bibliografice:

1. BALAJ, C. *Pregătirea tactică*. București: Sport – Turism, 1997. p. 166.
2. COJOCARU, V. *Curs de fotbal specializare, vol. I*. București: ANEFS, 1994.
3. CRĂCIUN, N.; GAVRILOV, V. *Unele aspecte psihologice ale jucătorilor de fotbal*, Chișinău: CEP USM, 2003.
4. DRAGNEA, A. *Antrenamentul sportiv*. București: Didactică și pedagogică, 1996.
5. DRAGNEA, A.; BOTA, A. *Teoria activităților motrice*. București: Didactică și Pedagogică, 1999.
6. EPURAN, M.; HORON, E. *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal*. București: Sport, 2007.
7. Grigorescu, N.; Avram, V. *Prestația tactică a jucătorilor de fotbal în terenul de joc*. Chișinău: USEFS, 2012.
8. ЛАТЫШЕВ, Н. Г. *Судейство соревнований по футболу*. Москва: Физкультура и спорт. 1977.