

## PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR SPECIALIZAȚI PE POSTUL DE MIJLOCAȘ

**Vladislav PRODAN**, asistent universitar  
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Moldova

*Abstract: In football midfielder is the player who is placed between strikers and defenders. Its main task is to catch the ball from the opposing team to maintain possession of the ball and to pass regeneration, and score well. Some midfielders have more defensive role, while others give even more freedom, reaching the team's attack. The number of midfielders in a team varies from club to another and from one match to another, depending on the composition of tactics and roles of each player. The group of midfielders in a team called middle As said one of the most knowledgeable scholars.*

*Actualitatea.* În fotbal, mijlocașul este jucătorul care se poziționează între atacanți și fundași. Sarcina sa principală este să recupereze mingea de la echipa adversă, să mențină posesia mingii și să o paseze atacanților și să înscrie de asemenea. Unii mijlocași au rol mai defensiv, în timp ce alții au mai multă libertate, ajungând în atacul echipei. Numărul de mijlocași dintr-o echipă variază de la club la altul și de la un meci la altul, depinzând de alcătuirea tactică și de rolul individual al fiecărui jucător.

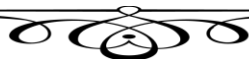
Grupul de mijlocași dintr-o echipă se numește mijloc. Așa cum spunea unul dintre cei mai informați teoreticieni „Fotbalul este astăzi un fenomen de suprastructură internațională, un sport al tuturor sporturilor, cel mai mare hobby al secolului tehnicii (XX), cel mai de preț mijloc de satisfacere spirituală a celor mai diferite categorii de oameni”.

Știința dovedește că fiecare domeniu al realității este într-o continuă dezvoltare; fotbalul supunându-se acelorași legi generale de dezvoltare, a urmat și continuă să urmeze o linie ascendentă. Fotbalul, acest joc total de astăzi revendică un antrenament total, în care se angajează toate forțele fizice și psihice fără rabateri, respectând însă legile biologice ale organismului, fără a uita că jucătorul este supus unor procese complicate, reacționând în funcție de particularitățile lui fizice și psihice.

Dacă ținem seama de faptul că jocul actual a devenit, față de trecut, mult mai dinamic, jucătorii fiind obligați să alerge în permanență, executând numeroase schimbări de ritm, că lupta a devenit mai aprigă și necesită un mare consum de energie, că sunt necesare procedee tehnice cât mai perfecționate și o gândire tactică de o mai mare complexitate, toate acestea ne pot da o imagine de ansamblu despre numeroasele calități necesare jucătorului de valoare și despre solicitările foarte mari la care este supus acesta în decursul unui an competițional.

Aceste cerințe se realizează, în primul rând, printr-o temeinică pregătire în timp, începând de la copiii, până la maturitatea sportivă, atunci când pregătirea exprimată în joc trebuie să fie conform parametrilor și cerințelor fotbalului modern.

Jocul bun este acela în care acțiunile, de atac de exemplu, se desfășoară într-o succesiune coerentă de combinații incisive sau derutante, de manevre înșelătoare, individuale sau colective, bine ritmate și cu



aplomb, fără momente de stagnare, adică acțiuni care se realizează într-o cascadă de curse și ștafete cu mingea, non-stop, de la un jucător la altul, printre adversari, între cele două porți, zona unde urmează să aibă loc deznodământul acțiunilor întreprinse, ceea ce de fapt reprezintă rațiunea întregii activități a jucătorilor în teren.

Activitatea din zonele de finalizare nu poate fi izolată în spațiu și nici socotită ca independență față de joc în ansamblul său; ea este indisolubil legată de locul de pregătire a acțiunilor, reprezentat în primul rând de mijlocul terenului, care, sub acest raport, constituie un adevărat șantier de creație, construcție și unde își desfășoară în cea mai mare parte activitatea mijlocașii.

După toți cei care au aprofundat problemele fotbalului modern, organizarea și stăpânirea la mijlocul terenului constituie însăși tăria jocului. Jucătorii care sunt la mijlocul terenului dau culoare jocului, prin impunerea de către aceștia a ritmului de joc corespunzător. Sunt cei care fac legătura între atac și apărare pentru a pregăti și construi atacul care duce la victoria echipei, scopul oricărui meci.

Pentru a obține rezultate bune este nevoie de o muncă serioasă, de eforturi intelectuale și psihice, depuse de către antrenor și o pregătire fizică, tehnică și psihică depusă de jucătorii conștienți (profesioniști). Să conchidem spunând că mijlocașul modern nu mai este astăzi un servanț între cele două compartimente (apărare-atac) ci un jucător activ, inventiv, deseori rezolvând situații limită pe cont propriu.

**Scopul lucrării.** Această lucrare are scopul de a evidenția rolul mijlocașilor în angrenajul echipei și aportul lor în cele două faze ale jocului, atunci când posibilitățile tehnico-tactice ale jucătorilor sunt susținute de o bună capacitate fizică, care să permită exprimarea în teren la parametrii cei mai înalți.

**Sarcinile lucrării.** Lucrarea are ca sarcini găsirea de noi metode și mijloace de pregătire individualizată care să confere mijlocașilor în timpul antrenamentelor, posibilitatea însușirii unor mecanisme specifice, care aplicate în joc să aibă eficiența maximă:

- Orice lucru este perfectibil în fotbal, mai ales dacă jucătorul este înzestrat cu aptitudini și abilități specifice, cumulate cu o motivație reală a jucătorului și antrenorului pentru performanță și măiestrie sportivă.
- Dacă datele tehnice despre mijlocași sunt reale și obiective, iar informațiile despre jucători sunt în cel mai mic amănunt, atunci se poate face un program de pregătire individualizat, cu cele mai bune rezultate.
- Individualizarea, atât ca principiu, cât și ca metodă, are aspect hotărâtor în eliminarea greșelilor individuale apărute nu de puține ori în joc și creșterea eficienței mijlocașilor, cu participare cât mai activă la desenele tactice și automatismele echipei.

Fotbalul de performanță modern este caracterizat prin perfecționarea lui la toți factorii antrenamentului: pregătire fizică, tehnică, tactică, teoretică și psihică. Fotbalul este singurul domeniu în care improvizația individuală devine colectivă.

Trebuie să reținem faptul că visul oricărui copil este acela de a fi selecționat în echipa sa preferată unde, trecând prin diferite etape de pregătire să ajungă pe cele mai înalte culmi ale performanței. Întreg parcursul drumului, începând cu depistarea și inițierea copilului în fotbal, continuând cu formarea și promovarea sa, este dominant incontestabil de personalitatea celui numit șlefuitor de talente, figura centrală a oricărei școli de fotbal care se respectă.

Antrenorul trebuie să-și propună formarea unui jucător care să poată gândi, adică să fie în starea să se adapteze foarte bine la diferitele situații care se verifică într-un concurs.

Antrenorul de copii și juniori este pivotul în jurul căruia se formează colectivul numit echipa, locul unde mai târziu va răsări schimbul de mâine. Antrenorul va trebui să cunoască bine problematicile legate de diferitele etape de vârstă, pentru a-și putea programa proiectul tehnico-educativ, raportat la o etapă de evoluție bine precizată a propriului grup-echipă.

Pregătirea sportivă a juniorilor va fi orientată preponderent spre îmbunătățirea și perfecționarea fiecărui element de joc în parte, în timp ce jocul propriu-zis va servi în special ca mijloc de combinare a acestor elemente în proporții cât mai precise. În fotbalul actual jucătorul care intră în posesia mingiei devine coordonator.

În condițiile evoluției jocului de fotbal modern spre angajamentul total, cu estomparea specializărilor excesive pe posturi, cu folosirea unor procedee de mare finețe și subtilitate, cu tactici tot mai flexibile și capabile de adaptări, pregătirea timpurie se accentuează, luând forme tot mai perfecționate. Se optează tot mai mult pentru soluția selecției pe seama vârstei biologice și a valorii



sportive, singurele ce pot accelera afirmarea elementelor dotate, talentate care au dobândit cu ușurința cunoștințele și deprinderile specifice jocului de fotbal.

Reușita dezideratului nu este posibilă fără angajarea unor antrenori cu dragoste de copii, calmi, răbdători, inventivi, polisportivi, cu minime cunoștințe teoretice din domeniile psihologiei, sociologiei și fiziologiei și nu în ultima instanță cunoscători (măcar citit și tradus) ai uneia sau a două limbi străine (engleza, franceza, germană, spaniola).

Metodele de antrenament din ce în ce mai perfecționate, inovațiile aduse de antrenori și jucători în tehnica și tactica jocului, apariția, modificarea și completarea regulamentului de joc, etc., toate au produs transformări în conținutul jocului. Aceasta a făcut ca fotbalul contemporan să aibă cu totul o altă înfățișare decât fotbalul practicat cu multe decenii în urmă.

O atenție deosebită se acordă pregătirii tactice colective care trebuie să contribuie la disciplinarea jocului și la valorificarea calităților individuale ale jucătorilor. Toate aceste aspecte trebuie să aibă la baza o serie de cerințe obligatorii de îndeplinit din care se desprind următoarele: stabilirea unei concepții de selecție pentru toate eșaloanele; stabilirea modelului de pregătire pe vârste în așa fel încât la terminarea vârstei junioratului sportivul să știe din punct de vedere tehnico-tactic tot fotbalul.

**Concluzii:** Prin participarea în egală măsură atât la acțiunile din atac, cât și la cele de apărare cu aceeași eficiență, fotbalul modern solicită tuturor jucătorilor un efort deosebit:

1. Pentru a concepe un program de pregătire individualizată, antrenorul trebuie să cunoască toate datele despre jucătorii săi, din punct de vedere al sănătății, biologic și de pregătire.
2. O evaluare și un control corect asupra activității în joc a mijloacilor duce la stabilirea corectă a parametrilor cu care se va lucra, astfel pregătirea individualizată capătă o mare eficiență.
3. Evaluările din punct de vedere fizic sunt mult mai corect realizate și mai obiective, pe când cele de ordin tehnico-tactic au o marjă de relativitate în înregistrarea lor.
4. Antrenorul, pentru pregătirea individualizată, poate alege exerciții speciale de acțiune de joc, care să redea fidel situația de concurs cu care jucătorul se va familiariza din timpul antrenamentelor.
5. Pregătirea individualizată este una din metodele prin care se corectează anumite neajunsuri în pregătirea fizică și insuficiențe de ordin tehnic și tactic ale unor jucători.

Ca o concluzie finală, putem spune că, în urma rezultatelor obținute, ipotezele lucrării au fost confirmate și că această formă de organizare a antrenamentului folosește mijloacilor la realizarea unei capacități de efort optimă și la perfecționarea mijloacelor tehnico-tactice necesare în rezolvarea situațiilor de joc.

Lucrarea de față poate să fie un îndrumar în ceea ce privește modalitățile de orientare a pregătirii individualizate, evaluarea mijloacilor putând fi realizată și în alte moduri, rezultatele atingând și alte aspecte ale jocului. Orice antrenor trebuie să se preocupe, mai ales la nivel de juniori, de perfecționarea propriilor jucători prin această eficientă procedură de antrenament: individualizarea.

#### **Referințe bibliografice:**

1. Achim Șt. Planificarea în pregătirea sportivă. Constanța: S.C. INFCON, 2002.
2. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993.
3. Alexe N. Raționalizarea antrenamentului sportiv. București: C.C.P.P.S., 1992. 105 p.
4. Antohi L., Antohi N. Fotbalul modern de la antrenament la joc. Iași: Fundația Chemarea, 1998.
5. Apolzan D. Fotbal 2010. Federația Română de Fotbal. București, 1998. 434 p.
6. Avram S. Fotbal. Exerciții pentru pregătirea fizică și tactică. București: Sport-Turism, 1980.
7. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. București: EX PONTO C.N.F.P.A., 2002. 435 p.
8. Bosco C., Cotelli C., Magnoni G. Antrenamentul de rezistență, forță, viteză. In: Sportul de performanță, 1995, nr. 359, p. 171-180.
9. Cernăianu C. Fotbal modern. București: Sport-Turism, 1978.
10. Cojocar V. Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică. București: Topaz, 1995. 212 p.
11. Constantinescu D. Fotbal - Tehnica și tactica jocului. Iași: Universitatea „Al. I. Cuza”, 1995.
12. Constantinescu D., Honceriu C., Enache P. Fotbal. Teoria jocului. Iași: Cantes, 2004. 141 p.
13. Csanadi A. Fotbal. Tehnica și tactica jocului. București: Tineret, 1978.