



ASPECTE PRIVIND PREGĂTIREA JUNIORILOR U17 ȘI U19

Antrenor:
Gheorghe GHIȚ

FUNDAMENTAREA TEORETICE AFLATE LA BAZA PLANIFICĂRII

- Locul și rolul modelării în P.F. a fotbaliștilor,
- Particularitățile psiho-motrice ale subiecților,
- Particularitățile sistemului competițional,
- Condițiile materiale și organizatorice disponibile,
- Realizarea și evaluarea P. Th. și Tact. la fotbaliștii juniori,
- Realizarea și evaluarea P. F. și Ps. la fotbaliștii juniori.

Organizarea și desfășurarea activității:

- **Perioada:** sez. comp. 2007/2008
- **Locul desfășurării:** *Școala de fotbal CF Liberty Salonta,*
- **Subiecții cercetării:** jucătorii născuți 1991/1992 – C.F. Liberty
- **Condițiile de lucru:** decente pentru o echipă de acest nivel...

1. Măsurători antropometrice

1.	« T. » – Talia
2.	« P. » – Greutatea
3.	« %T.A. » – Compoziție corporală

2. Evaluarea capacității motrice

1.	« 30 m. » – alergare de viteză 30 metri s.p.
2.	« 60 m. » – alergare de viteză 60 metri s.p.
3.	« 4x10 m. » – cursa de navetă 4 x 10 metri
4.	« Nav. » – cursa de navetă 10-20-40-50 metri
5.	« VMA. » – testul 5', Brikci-Dekkar
6.	« L.f.e. » – săritura în lungime fără elan
7.	« Sj » – squatjump
8.	« A.m.f. » – aruncarea mingii de fotbal
9.	« F. » – număr max. de «flotări»
10.	« Abd. » – număr max. de «abdomene»/ 30"
11.	« S. » – număr max. de «spate»/ 30"

3. Evaluarea tehnicii și tacticii

	« » –Teste obiective.(teste motorii standard,probe practice a abilitatilor specifice,teste scrise)
1.	« » – ...Teste subiective.(Observatii directe a situatiilor
2.	de joc discutate in grup-utilizind tabele de urmarire
3.	« » –Teste situationale(Utilizind teste situationale care
4.	ne ajuta sa evaluam situatii problema in contextul jocului in
	functie de minge , adversar, poarta, portar
	« » –Evaluare tactica colectiva

Etapizarea cadru a pregătirii și planificarea testărilor:

Competiția	Campionatul Național Juniori Republicani B, ediția 2007/2008											
	TUR						T.	RETUR				
Luna	I	A	S	O	N	D	I	F	M	A	M	I
<u>Perioada</u>	P 1		C 1			T		P 2		C 2		
	9 VII - 8 IX		9 IX - 9 XII			10XII- 6 I		7 I - 8 III		9 III - 23 VI		
	9 săpt.		13 săpt.			4 s.		9 săpt.		14 săpt.		
Nr. testării	<u>T1</u>		<u>T2</u>			<u>T3</u>		<u>T4</u>				

Periodizarea pregătirii

	<u>Perioada</u>	<u>Durata</u>	<u>Nr.săpt.</u>
P 1	Pregătitoare de vară	9 iulie - 8 septembrie	9 săptămâni
C 1	Competițională toamnă (turul campionatului 2007/2008)	9 septembrie - 9 decembrie	13 săptămâni
T	Tranziție	10 decembrie - 6 ianuarie	4 săptămâni
P 2	Pregătitoare de iarnă	7 ianuarie - 8 martie	9 săptămâni
C 2	Competițională primăvară (returul camp. 2007/2008) (turneul semifinal și finala)	9 martie - 23 iunie	14 săptămâni

Concept de instruire

Conținutul, planificarea instruirii:

- *perioada pregătitoare I* (**P 1**, 9 iulie - 8 septembrie)
- *perioada competițională I* (**C 1**, 9 sept.- 9 decembrie)
- *perioada tranziție* (**T**, 10 decembrie - 6 ianuarie)
- *perioada pregătitoare II* (**P 2**, 7 ianuarie – 8 martie)
- *perioada competițională II* (**C 2**, 9 martie - 23 iunie)

Ex. de etapizare pentru perioada pregătitoare de vară (9 iulie – 8 septembrie):

- **etapa I**, durată **7 zile** în care am urmărit readaptarea la efort, efectuarea controlului medical și efectuarea testărilor inițiale.
- **etapa II**, durată **28 zile**, în care volumul și intensitatea efortului au crescut progresiv. Accentul în această perioadă s-a pus pe dezvoltarea capacității aerobe, a puterii aerobe și a forței generale (cu aplicarea unui program de musculație utilizând aparatura din sala de forță, unde s-au utilizat încărcături mici și medii cu accent pe însușirea tehnicii corecte de execuție). Secundar spre sfârșitul perioadei s-a pregătit trecerea la dezvoltarea vitezei, formarea simțului accelerării.
- **etapa III**, durată **21 zile**, de ameliorări funcționale; (cooperării neuro-musculare, aprovizionării cu energie a grupelor musculare, activității enzimelor cheie implicate în metabolismul aerob și anaerob). Accentul s-a pus din ce în ce mai mult pe dezvoltarea vitezei (de reacție și de accelerare în mod special), a forței explosive a membrelor inferioare și s-a continuat cu lucrul în direcția dezvoltării rezistenței generale și mai ales a celei specifice. Am continuat aplicarea programului de dezvoltare a forței generale,. Orientarea pregătirii s-a făcut din ce în ce mai aproape de condițiile de joc.
- **etapa IV**, durată **7 zile**, s-a dorit transformarea nivelului de adaptare ridicat în performanță în vederea reluării campionatului.

Dinamica obiectivelor, număr de antrenamente, în perioada pregătitoare de vară

Obiective		Perioada pregătitoare I, 9 Iulie – 8 septembrie								
		Iulie				August				S.
		Et.I	Etapa II				Etapa III			Et.IV
		9-15	16-22	23-26	30-5	6-9	13-16	20-23	27-2	3-9
		7 z.	28 zile				21 zile			7 z.
1	Capacit. aerobă	3	2	2	2	2	2	2	2	1
2	Putere aerobă	1	2	2	2	2	1	1	1	1
3	R. anaerobă lact.		1	1	1	1	2	2	2	1
4	Forță generală	1	2	2	2	2	2	2	2	1
5	Forță explozivă						1	1	1	1
6	Viteza de acc.		1	1	1	1				1
7	Viteză maximă	1					1	1	1	1
8	JOC			1	1	2	2	1	1	ET.1

Locul diferitelor teme în ciclul săptămânal (săptămâna standard în per. preg. I)

Ziua	<u>A.M.</u>	<u>P.M.</u>
<i>Luni</i>	Dezv. puterii aerobe (efort intermitent, circuit cu mai multe ateliere) Tehnic	Forță generală Tehnico-tactic
<i>Marti</i>	Dezv. forței explozive a membrelor inf. Dezv. vitezei de accelerare Dezv. rezistenței anaerob lactacide	Tehnico-tactic
<i>Miercuri</i>	Tehnico-tactic Dezv. capacității aerobe	
<i>Joi</i>	Dezv. coordonării în regim de viteză Dezv. puterii aerobe (efort intermitent, circuit cu mai multe ateliere) Tehnic	Forță generală Tehnico-tactic
<i>Vineri</i>	Tehnico-tactic	
<i>Sâmbătă</i>	Tehnico-tactic (Joc pregătire)	Dezv. capacității aerobe
<i>Duminică</i>		

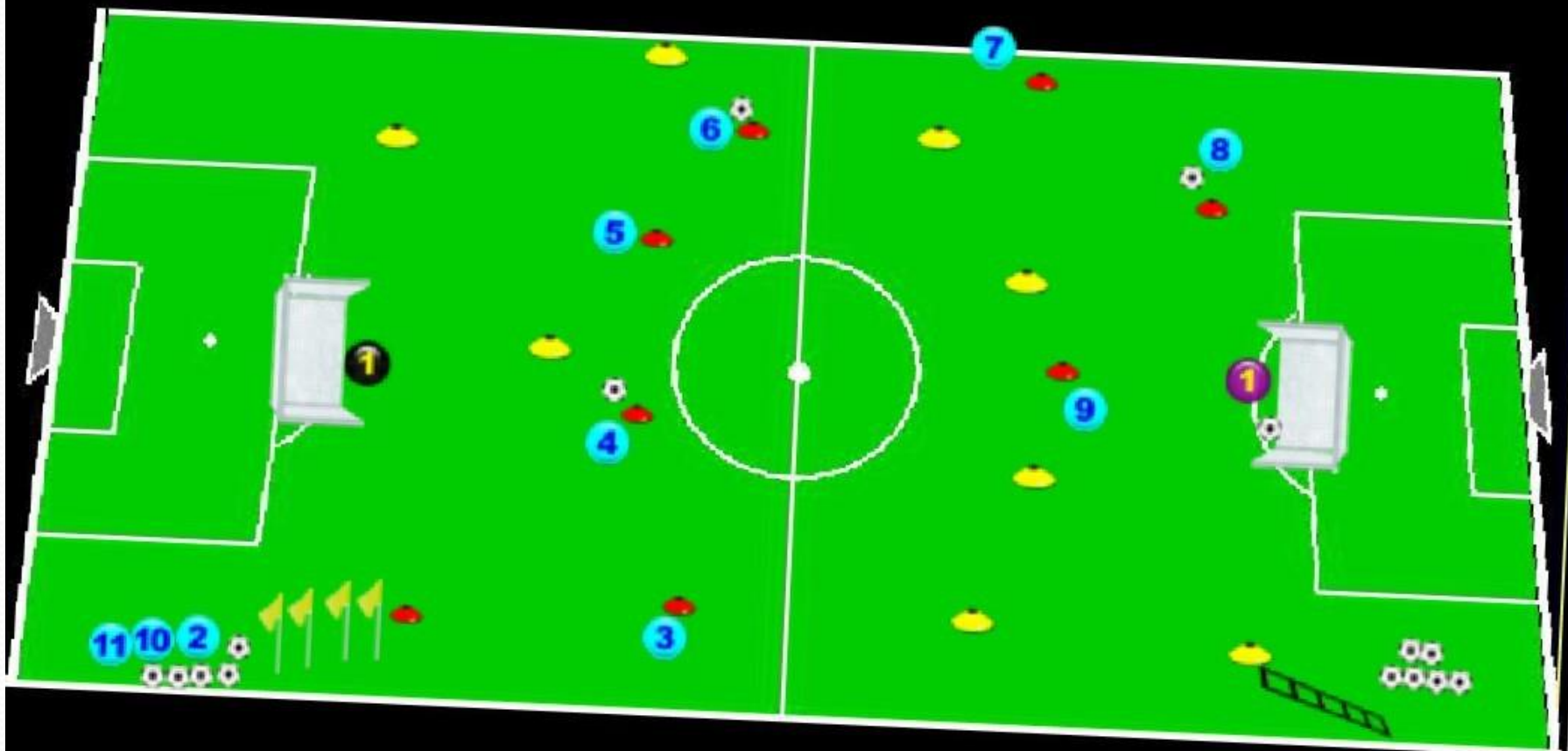
Dozarea efortului orientat în vederea dezvoltării puterii aerobe

Mijloace – metode	Săpt.	Durată (min.)	Volum (km.)	Intensit. (%VMA)	Pauza (min.)	FC (b./min.)
<i>Alergare Tu</i>	2	45'	3*2000m.	80%	3'	170-180
<i>Parcurs ateliere</i>	2	4*7'	5-6	80%	4'	170-180
<i>Alergare Tu</i>	3	40'	3*1500m.	85%	3'	175-185
<i>Parcurs ateliere</i>	3	4*6'	4-5	85%	4'	175-180
<i>Alergare Tu</i>	4	35'	4*1000m.	95%	3'	180-190
<i>Parcurs ateliere</i>	4	4*5'	4	90%	4'	175-185
<i>Alergare Tu</i>	5	25'	3*1000m.	100%	3'	185-190
<i>Parcurs ateliere</i>	5	4*5'	4	95%	4'	175-185
<i>Al. Intermitent 10''/10''</i>	6	3*5'	4	110/50%	3'	170-175
<i>Al. Intermitent 10''/10''</i>	7	2*7'	4	120/55%	4'	170-180
<i>Al. Intermitent 10''/10''</i>	8	2*6'	4	120/60%	4'	170-180

GOAL V/09



WWW.ALLENATORE.NET



Dozarea efortului orientat în vederea dezvoltării forței generale

Săptămâna	2, 3, 4, 5			6, 7,8		
Frecvența	2 antrenamente/săptămână			2 antrenamente/săptămână		
Gr. musculare vizate/antrenam.	membre infer.	trunchi	membre super.	membre infer.	trunchi	membre super.
Nr. de exerciții	5	5	5	4	4	4
Nr. de serii/ex.	3	3	3	4	4	4
Nr. repetări/serie	10	15	12	10	15	12
Încărcătura %1RM	50%	40%	30%	50%	40%	30%
Pauza între serii	1'	1'	1'	1'30"	1'30"	1'30"
Pauza între ex.	2'	2'	2'	2'	2'	2'

Media performanțelor înregistrate la cele 4 testări

Proba	Indic.	T1	T2	T3	T4	Proba	Indic.	T1	T2	T3	T4
<u>30m</u>	<i>Media</i>	4.33	4.25	4.27	4.15	<u>Lfe</u>	<i>Media</i>	2.18	2.25	2.22	2.30
	<i>Stdev</i>	0.18	0.15	0.17	0.14		<i>Stdev</i>	0.13	0.14	0.17	0.11
	<i>Covar</i>	4.16	3.53	3.98	3.37		<i>Covar</i>	5.96	6.22	7.66	4.78
<u>60m</u>	<i>Media</i>	8.40	8.17	8.25	8.01	<u>Sj</u>	<i>Media</i>	33.72	34.90	34.55	36.07
	<i>Stdev</i>	0.49	0.43	0.45	0.39		<i>Stdev</i>	2.95	2.91	3.01	2.77
	<i>Covar</i>	5.83	5.26	5.45	4.87		<i>Covar</i>	8.75	8.34	8.71	7.68
<u>4x10m</u>	<i>Media</i>	9.35	9.15	9.22	8.96	<u>Amf</u>	<i>Media</i>	16.24	16.82	16.71	17.41
	<i>Stdev</i>	0.51	0.48	0.47	0.44		<i>Stdev</i>	1.31	1.25	1.28	1.22
	<i>Covar</i>	5.45	5.25	5.10	4.91		<i>Covar</i>	8.07	7.43	7.66	7.01
<u>Nav.</u>	<i>Media</i>	46.60	45.24	45.98	44.34	<u>F</u>	<i>Media</i>	24.83	25.50	25.40	26.44
	<i>Stdev</i>	2.31	2.21	2.18	2.05		<i>Stdev</i>	1.94	1.88	1.97	2.09
	<i>Covar</i>	4.96	4.89	4.74	4.62		<i>Covar</i>	7.81	7.37	7.76	7.90
<u>VMA</u>	<i>Media</i>	16.10	16.76	16.48	17.25	<u>Abd</u>	<i>Media</i>	32.55	33.79	33.62	34.93
	<i>Stdev</i>	0.62	0.65	0.58	0.55		<i>Stdev</i>	3.43	3.31	3.37	3.23
	<i>Covar</i>	3.85	3.88	3.52	3.19		<i>Covar</i>	7.81	7.37	7.76	7.90
						<u>S</u>	<i>Media</i>	46.33	47.86	47.57	49.62
							<i>Stdev</i>	3.27	3.71	3.68	3.55
							<i>Covar</i>	7.06	7.75	7.74	7.15

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

Rezultatele obținute la testări pot fi interpretate din mai multe puncte de vedere...:

- 1). Reprezentări grafice a mediilor aritmetice ale rezultatelor obținute la cele 4 testări, la fiecare din cele 11 probe de control utilizate.
- 2). Realizarea profilului fizic al fiecărui jucător și raportarea acestuia la modelul postului de bază.
- 3). Evaluarea progresului realizat între diferitele testări.

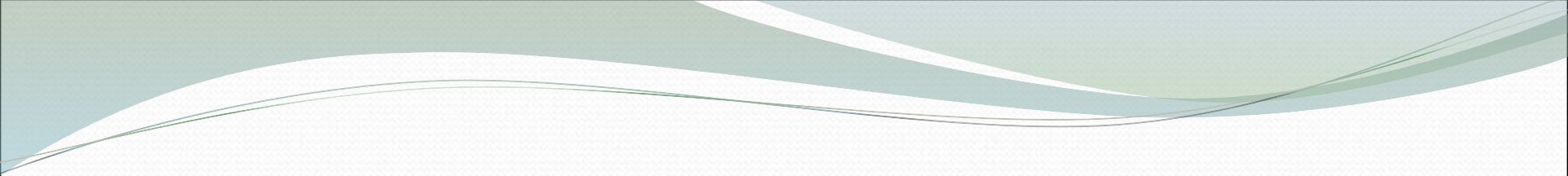
CONCLUZII

1. Rezultatele înregistrate la cele două evaluări (inițială și finală) ne permit să afirmăm că obiectivele fixate au fost îndeplinite, adică:

- realizarea unei pregătiri fizice multilaterale în concordanță cu cerințele jocului de fotbal și cu particularitățile subiecților (ca «bază solidă» pentru activit. ulterioară)**
- și ameliorarea tehnicii de alergare și de săritură.**

2. Pregătirea în direcția dezvoltării cu prioritate a rezistenței aerobe și a vitezei de deplasare, calități motrice dominante în jocul de fotbal, au condus la îmbunătățirea performanțelor individuale și a grupei experiment în ansamblu la toate probele de control cu o rată mare de progres. Calculul matematic al ES confirmă justetea mijloacelor și metodelor utilizate.

- *Prin realizarea pregătirii fizice, în procesul sistematic de pregătire a fotbaliștilor juniori republicani B și A (16-19 ani), sub forma **disociată** în perioada pregătitoare și **asociată** în cea competițională și sub conducerea unui specialist se obține un randament superior în ceea ce privește ameliorarea nivelului de manifestare a calităților motrice.*
- *Utilizarea metodelor moderne de pregătire în elaborarea, aplicarea și evaluarea unui programelor de pregătire tehnică, tactică și fizică la fotbaliștii de 16-17 ani va influența de o manieră semnificativă nivelul pregătirii fizice al acestora, reflectat prin îmbunătățirea cantitativă și calitativă a indicilor.*



PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR

JUNIORI REPUBLICANI A (U19)

Organizarea și desfășurarea activității:

- **Durata cercetării:** 2009/2010
- **Locul desfășurării:** *Școala de fotbal CF Liberty Salonta,*
- **Subiecții cercetării:** jucătorii născuți 1991/1992 – C.F. Liberty
- **Condițiile de lucru:** comparabile, decente...

Competiția		Campionatul Național Juniori Republicani A, ediția <u>2009/2010</u>											
		TUR						T.	RETUR				
Luna		I	A	S	O	N	D	I	F	M	A	M	I
<u>Perioada</u>		P 1		C 1			T	P 2		C 2			
		6 VII - 6 IX		7 IX - 4 XII			5XII- 10 I	11 I - 7 III		8 III - 13 VI			
		9 săpt.		13 săpt.			5 s.	9 săpt.		12 săpt.			
Nr. testări	Grupa Exper.	T1 T2 T3 T4											
	Grupa Control	T1 T2 T3 T4											

Campionatul Național Juniori Republicani A, ediția 2009/2010

	<i>Perioada</i>	<i>Durata</i>	<i>Nr.săpt.</i>
P 1	Pregătitoare de vară	6 iulie - 6 septembrie	9 săptămâni
C 1	Competițională toamnă (turul camp. 2009/2010)	7 septembrie - 4 decembrie	13 săptămâni
T	Tranziție	5 decembrie - 10 ianuarie	5 săptămâni
P 2	Pregătitoare de iarnă	11 ianuarie - 7 martie	9 săptămâni
C 2	Competițională primăvară (returul camp. 2009/2010) (turneul semifinal și finala)	8 martie - 13 iunie	12 săptămâni

Dozarea efortului orientat în vederea dezvoltării puterii aerobe

Mijloace – metode	Săpt.	Durată (min.)	Volum (km.)	Intensit. (%VMA)	Pauza (min.)	FC (b./min.)
<i>Al. cu repetari</i>	2	45'	6*1000m.	85%	3'	170-180
<i>Parcurs ateliere</i>	2	5*8'	6-7	80%	4'	170-180
<i>Al. cu repetari</i>	3	40'	5*1000m.	90%	3'	175-185
<i>Parcurs ateliere</i>	3	4*7'	5-6	85%	4'	175-180
<i>Al. cu repetari</i>	4	35'	4*1000m.	95%	3'	180-190
<i>Parcurs ateliere</i>	4	4*5'	4	90%	4'	175-185
<i>Al. cu repetari</i>	5	25'	3*1000m.	100%	3'30''	185-190
<i>Al. Intermitent 20''/20''</i>	5	3*5'	4	110/50%	3'	170-175
<i>Al. Intermitent 15''/15''</i>	6	2*7'	4	120/55%	3'	170-180
<i>Al. Intermitent 10''/10''</i>	7	2*6'	4	120/60%	3'	170-180

Dozarea efortului orientat în vederea dezvoltării rezistenței anaerob lactacide

Mijloace - metode	Săpt.	Volum	Intensit.	Pauza (min.)	FC (b./min.)
<i>Alergare Tu</i>	2	2*(6*200m.)	75%	p:1'30'' P:4'	180-185
<i>Alergare Tu</i>	2	3*(5*150m.)	75%	p:1'30'' P:4'	180-185
<i>Alergare Tu</i>	3	2*(5*200m.)	80%	p:1'30'' P:4'	185-190
<i>Alergare Tu</i>	3	3*(4*150m.)	80%	p:1'30'' P:5'	185-190
<i>Alergare Tu</i>	4	2*(4*200m.)	85%	p:1'30'' P:4'	180-190
<i>Alergare Tu</i>	4	3*(4*120m.)	85%	p:1'30'' P:6'	180-190
<i>Al. tip navetă</i>	5	4*180m.(10-30-50)	80%	4'	180-190
<i>Al. tip navetă</i>	6	3*200m.(10-40-50)	85%	5'	180-190
<i>Al. tip navetă</i>	7	2*240m.(10-20-40-50)	90%	6'	185-190



Dozarea efortului orientat în vederea dezvoltării forței explozive a membrilor inferioare

Săpt.	Forța explozivă	Mijloace	Volum	Intensit.	Pauza (min.)
5	<i>verticală</i>	obst. joase	4*4 gărdulețe	h=20cm.	1'
	<i>verticală</i>	garduri medii	4*4 garduri	h=80cm.	1'
	<i>orizontală</i>	plurisalturi	1*L.f.e., 2*T.f.e. 1*P.f.e.	90-95%	1'-1'30''
	<i>orizontală</i>	comb. de sărituri	2*20m. - ss-dd 2*30m. - p.săr.	-	1'
6	<i>verticală</i>	obst. joase	4*5 gărdulețe	h=20cm.	1'
	<i>verticală</i>	garduri medii	4*5 garduri	h=80cm.	1'
	<i>orizontală</i>	plurisalturi	1*L.f.e., 2*T.f.e. 3*P.f.e.	90-100%	1'-1'30''
	<i>orizontală</i>	comb. de sărituri	2*25m. - ss-dd 2*30m. - p.săr.	-	1'
7	<i>verticală</i>	obst. joase	4*6 gărdulețe	h=20cm.	1'
	<i>verticală</i>	garduri medii	4*6 garduri	h=80cm.	1'
	<i>orizontală</i>	plurisalturi	2*L.f.e., 3*T.f.e. 2*P.f.e.	95-100%	1'-1'30''
	<i>orizontală</i>	comb. de sărituri	2*30m. - ss-dd 2*30m. - p.săr.	-	1'

GOAL v/09



WWW.ALLENATORE.NET

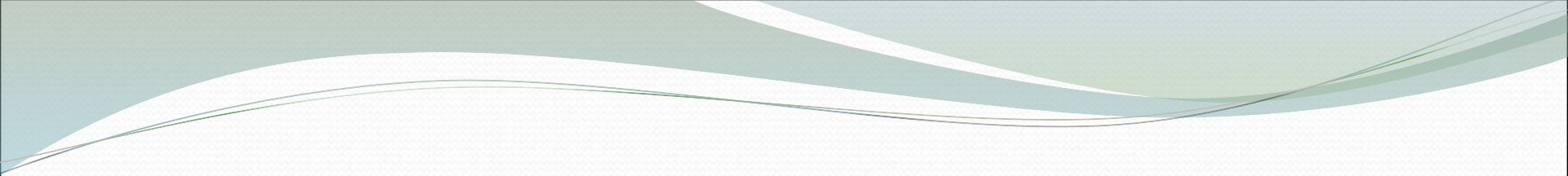


Concluzii

- **Concluzii teoretice**
- **Concluzii practico – metodice**

Concluzii teoretice

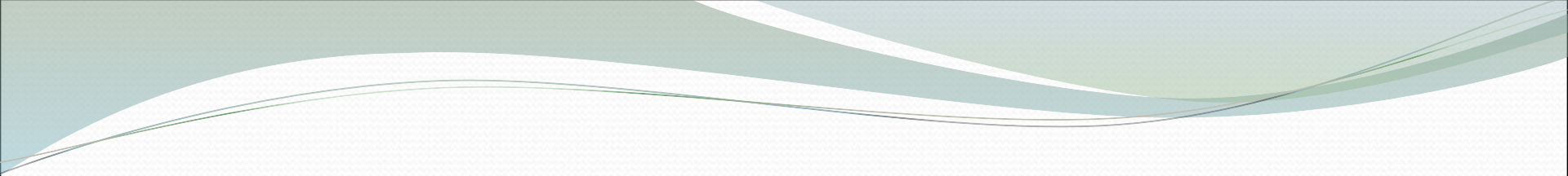
- Pregătirea fizică se bucură în ultimii ani de o atenție deosebită în lumea sportului de mare performanță, în general și în fotbal în special. În contextul în care asistăm la o uniformizarea a valorilor tehnico-tactice de multe ori nivelul pregătirii fizice este acela care realizează departajarea echipelor.
- Pregătirea fizică poate și trebuie abordată în viziune sistemică. Ea poate fi privită ca un sistem conglomerat care face parte dintr-un macrosistem denumit antrenamentul total. Principalele obiective ale pregătirii fizice sunt orientate spre creșterea potențialului fiziologic al sportivului și de dezvoltare a calităților biomotrice la cel mai înalt nivel.

- 
- Dintre cele trei modalități organizatorice de realizare a pregătirii fizice: integrată, asociată și disociată, considerăm oportună în cazul pregătirii fotbaliștilor juniori recurgerea la varianta disociată pentru perioada pregătitoare și asociată în perioada competițională.
 - Pregătirea fizică trebuie să constituie un obiectiv prioritar al pregătirii tinerilor fotbaliști juniori republicani B și A (16-19 ani) astfel încât aceasta să devină o “bază solidă” pentru activitatea lor sportivă ulterioară.

- Ameliorarea tehnicii nespecifice, a celei de alergare și săritură trebuie rezolvată în perioada junioratului astfel încât aceasta să nu ajungă să constituie un factor limitativ în exprimarea potențialului motric al fotbaliștilor. Ulterior la seniorat deprinderi greșit însușite vor fi mult mai greu de corectat, iar eventualul timp alocat unor astfel de obiective în programul de pregătire al echipelor profesioniste este extrem de limitat.
- Este necesară cunoașterea aprofundată a particularităților psiho-motrice ale copiilor încadrați ca fotbaliști juniori republicani deoarece aceștia nu trebuie tratați ca niște “*adulți în miniatură*” ci dimpotrivă, în pregătirea acestora trebuie acționat cu mijloace și metode adaptate posibilităților și necesităților lor.
- Există o necesitate de actualizare permanentă a modelului (morfologic, fiziologic, energetic și motric) jucătorului profesionist de fotbal pentru a putea orienta în consecință pregătirea fotbaliștilor juniori în vederea obținerii profilului “modelului”.

Concluzii practico - metodice

- Condițiile esențiale a unui jucător bun sunt pasarea și controlul balonului. Fotbalul modern cere ca jucătorul să aibă un bagaj tehnic variat. Fotbalistul modern trebuie să aibă în posesie cunoștințe pentru a fi capabil să atace și să se apere cu foarte mare siguranță.
- Un nivel bun al cunoștințelor de tactică individuală în posesie cit și în non posesie poate ajuta jucătorul să facă progrese.
- Cunoșterea dinamică și a principiilor de joc în sistemele de bază îl va ajuta pe jucător în activitatea sportivă ulterioară junioratului.
- O bună periodizare a obiectivelor pe perioada junioratului va pune baza calităților motrice necesare jucătorului pe viitor.



***VĂ MULTUMESC
PENTRU ATENȚIA
ACORDATĂ!***

