

Dumitru Barbu

Doru Stoica

Dumitru Barbu

Doru Stoica

***Programarea și planificarea
pregătirii fotbalistice***



**Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2020**

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Germina-Alina Cosma
Conf.univ.dr. Marian-Costin Nanu

Copyright © 2020 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BARBU, DUMITRU

Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice / Dumitru Barbu, Doru Stoica. - Craiova : Universitaria, 2020
ISBN 978-606-14-1668-4

I. Stoica, Doru

796

© 2020 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

PREFAȚĂ

Lucrarea de față evidențiază unele modalități de îmbunătățire a acțiunilor tactice ofensive și defensive, modul în care acestea influențează creșterea eficienței specifice a jucătorului de fotbal. Aceste aspecte pot fi utilizate odată cu trecerea la activitatea pe teren normal, la juniori C și puse în practică până la nivelul echipelor de seniori. După aplicarea unor modalități specifice de predare, așa cum sunt ele prezentate în acest manual, considerăm că se vor înregistra progrese semnificative la nivelul tuturor componentelor antrenamentului.

Jucătorii de fotbal care compun echipa derulează acțiuni de atac și apărare cu viteză crescută, aspect ce pune în dificultate echipele adverse. Pentru a face față acestor cerințe, jucătorul trebuie să se demarce corespunzător fiecărei situații, să execute în viteză o preluare cu orice parte a corpului, să conducă mingea în viteză, să anticipeze mișcările adversarilor, să poată depăși cu ușurință jucătorii din apărare. De cealaltă parte, apărătorii se organizează corespunzător propriei filozofii și în legătură directă cu cei care atacă. Jucătorul conștientizează fiecare mișcare și ia decizii în consecință înaintea adversarului său, execută procedee tehnico-tactice în condiții de mare rapiditate.

O pregătire integrată coerentă cu indici superiori de dezvoltare fizică și un nivel ridicat de cunoaștere a jocului, în care primordială este respectarea principiilor moderne de programare și planificare prezentate, va conduce la obținerea unor performanțe de nivelul exigențelor internaționale, în care este nevoie de reacții rapide ale jucătorilor la acțiunile adversarilor, un joc rapid desfășurat în mare viteză. În acest fel se vor înregistra rezultate concludente la toate modalitățile de acționare învățate la antrenament și puse în practică în competițiile oficiale.

Acțiunile tactice individuale și colective executate în viteză fără minge și cu mingea vor avea modalități concrete de punere în practică,

predate specific unui mod coerent de execuție în sistemul de joc propus, după o analiză atentă a pozițiilor din teren ale jucătorilor adversi.

În concluzie, prin modalitățile de realizare prezentate în cele ce urmează, propunem antrenorilor de fotbal unele modele adaptabile de punere în practică a unei filozofii unitare ce ar trebui să existe la nivelul fiecărui club de fotbal de anvergură. Rezultatele obținute vor fi pe măsura modului științific de abordare a predării, ce se poate concretiza într-un model eficient de participare în competiție a unei echipe de fotbal care își propune să obțină rezultate de înalt nivel.

I. TEORIA PROGRAMĂRII ȘI PLANIFICĂRII ACTIVITĂȚII FOTBALISTICE

1.1. Aspecte fundamentale generale ale pregătirii jucătorului de fotbal

Începerea timpurie a antrenamentului în jocul de fotbal ar putea avea efecte nefaste asupra momentului în care jucătorii ar trebui să dea randament maxim. Așadar, dacă se începe predarea jocului la vârste fragede este posibil să se obțină rezultate majore în jurul vârstei de 16-19 ani, pentru ca apoi să existe un regres considerabil ce ar putea scoate sportivul din prim planul manifestării la cel mai înalt nivel.

Practic, dacă pregătirea sportivului nu este orientată și dirijată științific pe stadii specifice pregătirii în care posibilitățile acestuia de a se manifesta corespunzător vârstei trebuie să primeze, numărul celor care vor face pasul spre marea performanță se reduce simțitor. Ar fi nevoie de aproximativ 4-5 ani de pregătire sportivă bazată pe emulație și cultivarea plăcerii de a practica jocul de fotbal. Foarte mulți copii care ajung devreme la fotbal tind să se lase destul de devreme, pentru că își pierd interesul pentru fotbal.

Mulți antrenori vor să predea aspecte ce nu pot fi rezolvate la nivelul vârstei sportivului. De-a lungul anilor am constatat o scădere a rezultatelor echipelor românești de fotbal, atât la nivelul echipelor naționale și mai ales la nivelul competițiilor europene intercluburi. Acest aspect ar putea fi datorat tocmai începerii predării de timpuriu a elementelor tehnico-tactice ale jocului, în dauna rezolvării de sarcini ce vor avea în prim plan dezvoltarea plăcerii de a juca.

Un alt aspect extrem de important îl constituie orientarea forțată a sportivilor spre obținerea de rezultate și nu spre realizarea unui proces de instruire adecvată cerințelor impuse de programul de pregătire anual (Platonov, V.N., 2015). În aceeași manieră există tendința de creștere a nivelului de manifestare sportivă, ce va fi urmat

apoi de o stagnare ce poate avea consecință plafonarea sau chiar pierderea unui sportiv de calitate.

În perioada anilor de dinainte de revoluție și zece ani după aceea (perioada generației de aur), fotbalul organizat începea pentru cei mai mulți copii în jurul clasei a cincea, deci undeva în jurul vârstei de 10 ani. În zilele noastre, selecția (atragera și depistarea) a scăzut mult, făcându-se la 5-6 ani. Am fi tentați să spunem că am câștigat pentru pregătirea sportivului în jur de 4-5 ani. Este foarte adevărat, dar lipsa unei pregătiri adecvate posibilităților de manifestare ale copilului ar putea să aibă consecințe nefavorabile pe termen lung. Se pune așadar întrebarea firească: De ce nu avem rezultatele așteptate, luând în considerare numărul mai mare de ani de pregătire? Unul dintre răspunsuri ar fi acesta: Dirijarea antrenamentului de către antrenori se va face în direcția rezolvării nevoilor interne ale copilului, cele de joacă, de întrecere cu ceilalți, fără ca aceștia să se gândească vreodată la posibilitatea unui progres tehnico-tactic. Acesta ar urma firesc atunci când copilul va conștientiza singur de ce se află la fotbal și nu ca o impunere din partea celor din jur (antrenori, părinți, conducători etc.).

Este prioritar ca antrenorii să cunoască stadiile de dezvoltare ale copilului, să-i cunoască psihologia și astfel să aplice în pregătire o pedagogie ce va avea drept urmare păstrarea sportivului în sistem un număr cât mai mare de ani și cu rezultate notabile.

Programarea se referă la elaborarea obiectivelor generale ale unui proces și a formelor prin care se organizează procesul respectiv și stabilirea mijloacelor și a modalităților de verificare și apreciere. Din punct de vedere al perioadelor de timp avem două tipuri de programare:

- perioada de programare pe termen scurt, numită și operativă;
- perioada de programare pe termen lung.

Avem nevoie de o programare dinamică ce se realizează în cazul când soluția se găsește treptat, printr-o succesiune de acte

independente de valoarea subiecților antrenați sau dependente de modul în care se realizează pregătirea.

În domeniul învățării, metodele pedagogice impun o instruire programată. În acest caz, procesul de învățare este autoreglabil, iar informarea permanentă conduce la modificarea unei etape, dacă în cea dinainte nu s-a atins obiectivul de instruire și de performanță propuse. Instruirea programată pornește de la premiza că în orice domeniu de învățare și perfecționare (deci și în antrenamentul sportiv) asistăm la un flux continuu de informații, generat de un proces, a cărui desfășurare eficientă impune exercitarea actului de conducere și control în vederea supravegherii și reglării ei prin intermediul unor conexiuni inverse - feed-back-ul (Nicu A., 1993, p. 229).

Din cele relatate desprindem că și învățarea jocului de fotbal poate deveni un proces de autoreglare, unde predarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice și învățarea lor de către jucători se reglează continuu. Pentru a realiza acest deziderat se impune ca antrenamentul fotbaliștilor să fie alcătuit după modelul algoritmizării (algoritmizarea este etapa orientărilor de tip noneuristic, o prelungire a instruirii programate, o operație de elaborare a unor soluții standardizate sau tipice).

Cele două noțiuni (programare și planificare), chiar dacă se ridică la nivel de concepte, în literatura de specialitate nu au o definiție precisă și unitară, după cum vom vedea. După Colibaba E.D. și Bota I. (1992, p. 221), programarea și planificarea sunt noțiuni sinonime. Și totuși, în cibernetică programarea se distinge prin câteva caracteristici particulare cum ar fi:

- nu are atât de-a face cu timpul, cât cu organizarea „la sânge” a procesului de antrenament;
- este totuși „constrânsă” de limitele perioadelor de antrenament, când este necesar să găsim o concordanță între timpul didactic oficial pus la dispoziție (de perioadă), timpul didactic necesar pentru

rezolvarea obiectivelor instrucționale (de către jucător și echipă) și eficiența programului de pregătire elaborat de către antrenor;

- se bazează pe principii și operațiuni cibernetice-didactice.

Prin noțiunea de program, în procesul de învățare, consolidare și perfecționare a jocului de fotbal, înțelegem o sinteză a așa-zisilor „pași”. Pasul schițează o anumită operațiune de învățare și determină însușirea unei porțiuni concrete din jocul de fotbal. Cantitatea pașilor trebuie să asigure jucătorilor însușirea deprinderilor tehnico-tactice cuprinsă în perioada respectivă.

Planificarea multianuală a antrenamentului în cazul sportivilor de înaltă performanță sau de 8-12 ani pentru echipele de juniori de fotbal, își împarte indicii de instruire și de performanță pe anumite perioade, mergând de la planificarea de 4 ani la planificarea anuală (macro ciclu) la mezociclu, microciclu, până la lecția de antrenament. „Unitățile didactice mici, simple, logice și organice înlănțuite prin nivelul de solicitare fizică și structurile biomecanice ale mijloacelor folosite prin numărul, succesiunea, gradarea și în fond înlănțuirea lor în timpul planificat, alcătuiesc programarea factorilor, acțiune subtilă a aplicării modelului de antrenament” (Nicu A., 1993, p. 229).

La prima vedere s-ar părea că programarea antrenamentului fotbalistic este o problemă dificilă de rezolvat. Lucrurile se simplifică mult când antrenorul le analizează punctual. În primul rând, antrenorul programează obiectivele de instruire și de performanță pe o perioadă de timp, (după alți autori ordinea este inversă, mai întâi obiectivele de performanță și apoi cele de instruire), sarcinile pregătirii, formele de organizare în care ia în considerație toate condițiile materiale și sociale în care urmează să-și desfășoare activitatea. Programarea antrenamentului urmărește în principal asigurarea continuității în vederea atingerii celor două obiective propuse a fi realizate.

Fundamentală pentru îndeplinirea programului rămâne prognoza, care în sinteză cuprinde: evidența posibilităților proprii

desprinse din analiza exigentă a activității, diferența dintre nivelul prezent și cel prevăzut, aprecierea cât mai exactă (obiectivă) a propriilor posibilități de progres sportiv, tempoul de evoluție a performanțelor, ierarhizarea adecvată a obiectivelor, controlul îndeplinirii programelor și planurilor pe obiective (Dragnea A., 1996, p. 322). Într-o formă sau alta, dar având același conținut, teoreticienii au stabilit legitățile elaborării unei programări, foarte simple și accesibile tuturor categoriilor de antrenori de fotbal:

a. *Verificarea prin probe și norme*, inclusiv prin cele de laborator a acumulărilor în plan biologic, al aspectelor psihologice și tehnico-tactice, ale sistemului nervos central, în urma cărora s-au format stereotipurile dinamice. În urma acestor verificări, antrenorul obține niște indici ai capacităților sportive care se constituie ca punct de plecare în vederea stabilirii noilor obiective de instruire și performanță. Dacă antrenorul a preluat echipa după un campionat sau pentru juniori la sfârșitul unei secvențe de pregătire, el trebuie să ceară conducătorilor clubului planurile elaborate de fostul antrenor, inclusiv planurile de lecții, din care se va desprinde: volumul de lucru, intensitate, dozarea, în vederea programărilor obiectivelor noi (de instruire și performanță), sau continuarea aceloră.

b. *Gradul individual de însușire a obiectivelor de instruire* a jucătorilor, care se desprinde din probele și normele de control. Acumulările se pot constata pentru fiecare jucător în parte, dar după părerea noastră, trebuie să se țină seama și de compartimentul de joc și postul în care activează, aspect din care deducem că programarea trebuie să fie flexibilă și adaptată individualității jucătorilor.

c. *Participarea activă și conștientă în "pași mici" și a realizării progresului sportiv treptat*, modalitate prin care fiecare pas cuprinde atât o informație cât și o aplicare privind abordarea fracționată, într-un mod riguros, a valorilor programării modelului de antrenament.

1.2. Metodologia elaborării programelor de pregătire

Dacă în antrenamentul fotbalistic prevederea și cunoașterea viitorului se numește prognoză, atunci trebuie menționat expres că la stabilirea unei prognoze este necesar să se pornească, pe de o parte de la modificările survenite anterior la stadiul existent în prezent, dar în principal, de la tendințele care acționează semnalând evoluțiile viitoare.

Antrenorul care întreprinde studii și cercetări după o metodologie specifică conducerii științifice, trebuie mai întâi să descopere tendințele de influențare a jocului, să cunoască dinamica, respectiv consolidarea unora și ineficiența altora în manifestarea concretă a relațiilor factorilor de care depinde o prognoză cât mai aproape de posibilitățile jucătorilor și ale echipei. Referirea face trimitere mai cu seamă la antrenorii echipelor de juniori unde stabilitatea este mai mare și se poate face o programare pentru mai mulți ani. Prognoza reprezintă punctul de plecare în elaborarea strategiei de lucru cu sportivii și se definește ca procedeu științific al desfășurării stării viitoarelor evenimente, exprimate sub formă de informații prognostice (Șiclovan I., 1997, p. 42).

Antrenorul începe programarea sa, prognozând obiectivele finale (după alți autori nivelul maxim al capacității de performanță) știindu-se că antrenamentul în jocul de fotbal, ca de altfel în toate ramurile sportive, este un proces didactic cu finalitate.

Cunoscându-se importanța majoră a obiectivelor ce stau la baza proiectării și organizării întregului proces de antrenament, se impune precizarea acestora cu maximum de claritate la toate nivelurile. „În vederea asigurării unui control sistematic, se practică raportarea permanentă a obiectivelor concrete imediate, pe termen scurt (lecție, mezociclu etc.) la cele îndelungate (ciclul anual sau multianual)” (Dragnea A., 1996, p. 323).

Obiectivul pe termen lung se exprimă prin capacități, deprinderi tehnico-tactice, calități motrice de bază și combinate, calități psihice, atât la nivelul celor de instruire cât și al celor de performanță.

Prin *obiectivele de instruire* se înțelege ce trebuie să-și însușească jucătorii și echipa sub aspectul dezvoltării fizice, psihice, funcționale și motrice pe fiecare stadiu de pregătire, până la atingerea scopului final, care este de fapt, *obiectivul de performanță*.

Este recomandat ca obiectivele să se precizeze pe factorii antrenamentului sportiv (Dragnea A., 1996):

- Dezvoltarea calităților motrice într-o dinamică ascendentă și nivelul ce trebuie atins după o perioadă de timp stabilită;
- Menținerea indicilor calităților motrice obținuți după perioada stabilită;
- Consolidarea deprinderilor tehnico-tactice ca rezultat al acumulărilor cantitative și calitative. Se realizează prin complexe de exerciții și unele structuri de joc, joc cu efective reduse pe terenuri delimitate, unde întâlnirea jucătorilor cu mingea are o frecvență mare și numărul acțiunilor tehnico-tactice foarte sporit.

Perfecționarea procedeelor tehnico-tactice cerute de jocul competițional se realizează prin complexe de exerciții analoage jocului, prin jocuri de antrenament, prin jocuri școală, jocuri cu efectiv redus, cu superioritate și inferioritate numerică de jucători.

Obiectivele de performanță se stabilesc prin locul pe care trebuie să-l ocupe echipa după o anumită perioadă de instruire. La sfârșitul unui campionat se va stabili locul ce trebuie ocupat de echipă pentru următorul sezon. Motivele sunt perioada destul de mare de pregătire ce poate avea loc între sfârșitul și începutul unui nou campionat. De asemenea, un alt motiv ar fi acela că această perioadă coincide cu cea a transferărilor (ce jucători vin și ce jucători pleacă), în funcție de care se pot stabili noi obiective.

În cazul antrenorilor de la echipele de juniori mari, pe lângă precizarea locului pe care trebuie să-l ocupe echipa, antrenorii trebuie să precizeze și numărul de juniori componenți ai loturilor naționale pe categorii de vârstă ca și pe cei promovați în echipele de seniori. Se știe că echipele din eșaloanele superioare – liga I și a II-a, trebuie să aibă juniori în componența echipei pe toată durata jocului, atingerea acestui obiectiv fiind scopul major de performanță.

1.3. Planificarea antrenamentului jucătorilor de fotbal

Conceptul de antrenament trebuie să cuprindă atât dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate cât și modalitățile de utilizare a acestora în componentele tehnico - tactice, astfel încât jucătorul să-și poată însuși următoarele:

- Capacitatea de a efectua un număr sporit de acțiuni tehnico-tactice cu indici ridicați de execuție (ceea ce înseamnă un număr limitat de greșeli);
- Executarea rapidă a soluțiilor motrice (tempoul crescut al jocului) sau viteza de joc cum i se mai spune în limbaj cotidian;
- Rapiditate în rezolvarea situațiilor tehnico-tactice apărute spontan în timpul desfășurării jocului în situațiile fundamentale de joc printr-o gândire rapidă (rapiditate în percepție, în analiza și sinteza percepției primite, a deciziei mentale și apoi motrice);
- Capacitatea de a menține ridicate eficacitatea tehnică și cea tactică, în condiții de oboseală locală și generală.

În plan biologic antrenamentul are ca obiectiv ridicarea indicilor morfo-funcționali, fiziologici și biochimici la niveluri superioare, dobândirea unei mai mari puteri aerobe și o sincronizare a unităților motorii, care conduc în final la o eficacitate mai mare a jucătorilor în competiții.

Sub aspectul caracteristicilor din plan psihologic, antrenamentul produce modificări la nivel de motivație, procese cognitive și imagine de sine pentru recunoașterea socială.

În practica antrenamentului, obiectivul utilizării unor instrucțiuni inductive sau deductive de proveniență teoretică este acela de a transmite cunoștințe de tip teoretic, dar în același timp asociate cu cele din practică, pentru a fi cât mai eficiente și pentru ca să poată fi generat un proces de învățare optim pentru fiecare jucător în parte și pentru echipă în final.

Așadar, antrenamentul sportiv al jucătorului de fotbal se definește a fi un proces complex de intervenție asupra potențialului individului în scopul învățării, consolidării și perfecționării tehnicii de execuție a procedeeleor jocului, care asociate cu celelalte componente ale antrenamentului (fizic, tactic, teoretic și mai ales mental), contribuie decisiv la obținerea de performanțe superioare în competiție.

În alcătuirea unui program de antrenament planificarea trebuie să ia în considerare conținutul, metodele, mijloacele ca și sarcinile lui. La rândul lor, sarcinile trebuie planificate astfel încât, să vizeze obiective clare și precise. Obiectivele, în special cele de instruire trebuie verificate periodic prin probe și norme de control, aspect ce va permite o mai exactă stabilire a stadiului de pregătire la un moment dat.

Planificarea progresiei sportive înseamnă, mai întâi de toate, stabilirea categoriilor de obiective instrucționale și eșalonarea lor pe perioade de timp bine stabilite (Colibaba E.D.- Bota I., 1996, p.221).

Planificarea va avea ca punct de plecare posibilitățile de valorificare a calităților umane și sportive individuale ale jucătorilor, cu precizarea metodelor de dezvoltare ale acestora, atât la nivel individual, cât și al echipei în ansamblu. Scopul trebuie să fie creșterea performanțelor și eficiența echipei, luată ca sistem. Urmează apoi descrierea detaliată a numărului și tipurilor de antrenament ce se vor efectua săptămânal în perioada pregătitoare și competițională, a