

Paul VIŞAN

Paul VIȘAN

**ASPECTE METODOLOGICE
ALE ANTRENAMENTULUI
SPORTIV ÎN FOTBALUL ACTUAL**



Editura UNIVERSITARIA

Craiova, 2024

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Vladimir POTOP

Conf.univ.dr. Florin COJANU

Copyright © 2024 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VIȘAN, PAUL

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în fotbalul actual /

Paul Vișan. - Craiova : Universitaria, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-2081-0

796

© 2024 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.

Capitolul I

FILOZOFIA ANTRENORULUI DE FOTBAL ACTUAL

Prin complexitatea sa, acest fenomen psiho-social care este jocul de fotbal, a reușit să- și dezvolte popularitatea și atractivitatea datorită caracteristicilor sale care oferă spectacol și tensiune, mobilizare și imprevizibil, angajând deopotrivă pe cei din interiorul și exteriorul terenului de joc.

Fiind o activitate sistemică în care acțiunile individuale trebuie să se articuleze și sincronizeze între ele, după un model strategic și tactic, fotbalul se înscrie și în categoria fenomenelor culturale, prin dobândirea valențelor educative pe care le cultivă în condiții de competitivitate și rivalitate permanentă.

Armonizarea relațiilor de joc și de conviețuire în interiorul grupului de jucători, la nivelul cerințelor competitive și de maximă eficiență, revine antrenorului, care are menirea de a transforma personalitățile individuale într-una colectivă, aceea a echipei.

Dificultatea acestui proces este cu atât mai mare cu cât factorii interni și externi care-și exercită influența asupra capacității și randamentului unui antrenor sunt nelimitați. În aceste condiții, antrenorul trebuie să satisfacă în aceeași măsură cerințele de performanță (obiective de loc sau calificare), de spectacol (pentru atragerea publicului), precum și cele psiho-sociale (legate de relațiile cu mass-media, publicul, instituții, cluburi).

Implicat în complexa sa activitate cotidiană, antrenorul trebuie să știe în fiecare clipă că este **în focusul central al spectatorilor și media, este modelul jucătorilor propriei echipe de fotbal!** Formată dintr-un grup eterogen, în care relațiile între jucători sunt determinante, echipa trebuie controlată permanent. În luarea deciziilor antrenorul trebuie să se bazeze pe obiectivitate și principialitate, astfel ca grupul să adere în mod conștient la organizarea și programarea întregii activități.

1.1. Relațiile strategice ale antrenorului

Componentele strategice care jalonează dominantă zilnică a antrenorului, formează un sistem de relații pe care se bazează întreaga activitate.

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

Considerând că rolul și importanța factorilor care compun strategia antrenorului de fotbal sunt hotărâtoare pentru viața unei echipe, este necesar ca acesta să-i trateze în mod unitar și într-o relație optimă, care să favorizeze condițiile obținerii marilor performanțe. Antrenorul este astfel obligat să-și protejeze propriul statut prin evaluarea cunoștințelor sale **într-un sistem unitar de relații strategice** cu: Federația, colegiul de antrenori și arbitrii, cluburi din țară și străinătate, specialiști din fotbal și alte domenii, echipa tehnică și lotul de jucători, sponsorii și suporterii ai echipei, publicul și presa de specialitate.

Analiza atentă a acestor componente și mai ales conținutul lor până în cele mai mici detalii, oferă fiecărui antrenor posibilitatea unei sincere și reale evaluări a întregii sale capacități, în fața întregului sistem de relații sau numai parțial. Să recunoaștem că cerințele complexe ce le reclamă cotele superioare ale strategiei nu sunt la îndemâna celor mulți. De aceea, unii acced spre vârful ierarhiei profesionale iar alții încearcă de multe ori, dar fără succes.

1.2. Componentele strategiei curente ale antrenorului de fotbal

În activitatea sa cotidiană antrenorul se confruntă cu o paletă foarte largă de probleme pe care trebuie să le cunoască în totalitate, chiar dacă nu fac parte din atribuțiile personale.

Cunoașterea și coordonarea aspectelor care implică direct personalitatea sa sunt multiple și condiționează eficiența întregului proces de pregătire, inclusiv rezultatele în competițiile oficiale.

Capacitatea profesională a antrenorului, determinată de cunoștințe din multe domenii și științe de graniță, care pun baza unei pregătiri științifice, se verifică permanent prin modul în care poate cuprinde, rezolva și acționa favorabil asupra următoarelor aspecte ce-i definesc valoarea activității sale:

- raportul real al relațiilor interpersonale la nivelul conducerii clubului și cu persoanele respective (apreciere reciprocă corectă);

- condițiile materiale de pregătire și refacere, precum și cele sociale și profesionale ale jucătorilor. Îmbunătățirea condițiilor de pregătire prin amenajarea unor terenuri speciale dotate cu materiale și aparate ajutătoare;

- echipa tehnică (team-work). Componenta, valoarea și relațiile de muncă între directorul tehnic, antrenorul principal și secunzi, medicul sportiv, asistentul medical sau masorul, psihologul ș.a.

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

- selecția jucătorilor după criterii biologice, psiho-sociale, fizice și tehnico- tactice. Ponderea o reprezintă starea de sănătate față de care jucătorul are prima răspundere. În urma selecției se stabilesc și jucătorii care pot acționa pe funcții diferite;

- componenta fizică, tehnică sau tactică a jocului. Considerăm deci, că jucătorul este dominat de propriul sistem de factori, care în general se manifestă prin inconsecvență și se exprimă diferit în terenul de joc.

- stabilirea lotului de jucători care în general este eterogen și cuprinde jucători de clasă, jucători tineri și jucători “problemă” (care manifestă fluctuații în comportament și randament);

- stabilirea obiectivului de performanță se face de către club și echipa tehnică și vizează locul în clasament, promovarea și calificarea în alte competiții;

- concepția de joc se stabilește de către antrenorul principal pe baza trăsăturilor de joc actuale, pe plan internațional și național, ținând seama de valoarea și capacitatea de joc a jucătorilor proprii. Concepția de joc a echipei trebuie să aibă 2-3 variante pentru fazele de atac și apărare, inclusiv combinații pe grupe funcționale și scheme la fazele fixe, care se pregătesc în mod deosebit pentru jocurile oficiale, în funcție de adversar, condițiile de joc și caracterul jocului;

- concepția de antrenament trebuie să fie în deplină concordanță cu concepția de joc, pe care o pregătește prin mijloacele cele mai adecvate, modelate la specificul jocului competitiv. Abordând în totalitate factorii de antrenament, pe toată durata anului, prezența acestora este obligatorie în fiecare lecție de antrenament cu o pondere dirijată metodic cu maximă atenție;

- programul competițional oferă condiții reale pentru decantarea întregii activități. Cunoscând adversarii direcți (prin casete, filme, fișe de observare și înregistrare, comentarii și alte surse) antrenorul este obligat să ia toate măsurile pentru un rezultat favorabil, pregătind propria echipă pentru toate întâlnirile, un anumit adversar sau un joc special, ținând seama de calitățile și slăbiciunile adversarului;

- pregătirea psihologică este factorul determinant în comportarea și randamentul jucătorilor echipei, motiv pentru care trebuie să i se acorde o permanentă atenție, în fiecare zi, la antrenamente, jocuri și în toate împrejurările;

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

- capacitatea competițională reprezintă cumulusul întregului proces de pregătire a stării de spirit la ora jocului. În aceeași măsură, antrenorul trebuie să anticipeze și să pregătească soluții optime (variante de joc, schimbări de jucători, tactici speciale și acțiuni strategice care să surprindă adversarul) pentru a face față situațiilor critice din timpul jocului (evoluția scorului, accidentări, eliminări și schimbarea condițiilor de joc);

- individualizarea pregătirii jucătorilor este de maximă necesitate și constituie o parte importantă din cartea de vizită a antrenorului. Fiind o activitate pretențioasă se explică de ce sunt destul de puțini antrenori care o practică. Nu întâmplător randamentul unei echipe întârzie să apară, iar unii dintre tinerii jucători cu calități superioare nu reușesc să le valorifice în jocurile oficiale;

- probele și normele de control / testele specifice de verificare și apreciere, sunt indispensabile în toate perioadele anului, pentru a identifica nivelul de pregătire al jucătorilor, fiind în același timp și mijloace utile de pregătire specifică;

- forma sportivă a jucătorilor reprezintă cheia de boltă a procesului de pregătire care trebuie să se valorifice în competiție la un nivel superior. Realizarea și menținerea formei sportive la un nivel cât mai înalt, în toată perioada competițională, este o problemă dificilă și este condiționată de starea de sănătate și de spirit, cea de antrenament și joc. Un rol important revine greutateii corporale care trebuie să se mențină la parametrii optimi și administrării susținătoarelor de efort recomandate de medic;

- eficiența controalelor medicale periodice și curente se materializează în dirijarea procesului de antrenament individual și colectiv pentru reglarea acestuia în vederea menținerii unui potențial uman sănătos și a capacității de efort la nivelul cerințelor competitive;

- refacerea între antrenament și jocuri în urma solicitărilor actuale, influențează direct asupra randamentului jucătorilor și menținerii formei sportive pe o perioadă mai mare de timp - motiv pentru care trebuie tratată de echipa tehnică cu maximă exigență. De asemenea, condițiile de recuperare a jucătorilor după accidente, traumatisme și în perioadele de convalescență sunt recepționate de către jucători, producându-le o anumită stare de spirit în abordarea jocurilor;

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

- interesul pentru jucătorii de loturi naționale stimulează în special pe tinerii care aspiră justificat la marea performanță și cărora echipa tehnică trebuie să le acorde atenția cuvenită prin: individualizarea pregătirii, întocmirea fișelor individuale de joc și a unor programe speciale de pregătire, analiza periodică a evoluției la echipă și la acțiunile lotului;

- întocmirea documentelor de planificare și evidență trebuie apreciată ca o necesitate și nu ca o formalitate. Programarea și evaluarea procesului de pregătire și joc nu se poate face în mod corect fără aceste instrumente funcționale, deși unii antrenori le tratează cu indiferență. Verificarea curentă a concepției de joc și antrenament, a metodelor și mijloacelor folosite, precum și alte aspecte din activitatea echipei, impune antrenorului o susținută muncă individuală pentru a putea răspunde la propriile întrebări;

- preocuparea pentru sistemul informațional și valorificarea aspectelor nou apărute în domeniul de specialitate, aplicarea lor în mod eficient la propria echipă, respectând particularitățile individuale și colective ale acesteia;

- interesul față de științele de graniță cu implicații directe, care oferă fundamentarea științifică, necesară procesului de pregătire și joc, reprezintă o obligație majoră pentru a fi la curent cu noutățile apărute în fiziologia efortului, biochimie, sociologie, psiho-pedagogie, refacere, recuperare, alimentație etc.;

- strategia victoriei se elaborează pe baza unor criterii reale, luându-se în considerare nivelul capacității competiționale a jucătorilor proprii și echipei adverse. Pregătirea jocului următor începe imediat după cel precedent, luându-se în considerare caracteristicile acestuia (adversarul, unde are loc jocul, condițiile, implicațiile rezultatului, anticiparea jocului etc.) și posibilitatea obținerii unui rezultat favorabil.

1.3. Relațiile cu jucătorii

În relația antrenor-jucător trebuie exclusă tratarea favorizantă a unor jucători, deoarece generează inevitabil erodarea morală a grupului.

Abordând imparțial relațiile cu jucătorii, considerăm că antrenorul are obligația să:

- acorde interes pentru activitatea extrasportivă a fotbaliștilor;
- accepte discuțiile confidentiale, de orice natură;

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

- solicite și să pretindă fiecăruia să-și aducă contribuția maximă la fiecare joc;
- pregătească cu același interes pe toți componenții lotului;
- creeze atmosfera favorabilă pentru ca jucătorii să comunice între ei, omogenizare și sincronizarea relațiilor de joc între compartimente și coechipieri;
- aprecieze că valoarea echipei o asigură numai jucătorii inteligenți! Cei care sunt conectați și concentrați numai la joc și care gândesc fiecare fază;
- nu tolereze jucătorii recalcitranți și pe cei care nu se supun cerințelor marilor performanțe;
- demonstreze prin conduită și fapte că întotdeauna este un bun exemplu personal;
- explice cât mai convingător și obiectiv ceea ce urmărește, pentru ca deciziile sale să fie bine înțelese și recepționate;
- stabilească sistemul de joc, variante tactice în conformitate cu concepția actuală de joc, ținând seama de valoarea și capacitatea de joc a jucătorilor proprii;
- evite atitudinea dictatorială și deciziile subiective care pot compromite evoluția jucătorilor și să afecteze personalitatea lor;
- pregătească în modul cel mai corect și cu răspundere fiecare joc, iar atunci când ideile sale și sarcinile jucătorilor au fost greșit alese, să fie primul care să-și recunoască eroarea, în fața întregului grup;
- urmărească în orice împrejurare și situație să rămână același, pentru a-și apăra propria personalitate.

1.4. Evaluarea profilului psihologic al antrenorului de fotbal

Profesiunea de antrenor reclamă un profil psihologic cu însușiri specifice, dintre care am selecționat pe cele mai reprezentative (după autori de specialitate, Prof., Dr., Victor Stănculescu și Prof., Dr., Neța Gheorghe).

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

ASPECTE ESENȚIALE	ÎNSUȘIRI SPECIFICE	NIVEL DE APRECIERE				
		1	2	3	4	5
Aptitudini generale	Inteligență generală					
	Spirit de observație					
	Capacitate de învățare					
	Capacitate de creație					
Aptitudini speciale	Capacitatea de comunicare					
	Tact pedagogic					
	Capacitate organizatorică					
Însușiri temperamentale și caracteriale	Principialitate și corectitudine					
	Spirit de inițiativă					
	Spirit de răspundere morală					
	Sociabilitate					
	Exigență / Autoperfecționare permanentă					
	Stăpânire de sine					
Cunoștințe	Cultură generală					
	Cunoștințe de specialitate de bază					
	Cunoștințe specifice activității de instruire					
	Cunoștințe manageriale de conducere					
	Cunoștințe de limbi străine de circulație internațională					

În tabelul de mai sus oferim un model orientativ pe trei nivele: foarte bun (5), bun (4) și satisfăcător (3) care poate fi experimentat, cu bune rezultate.

Considerăm că ultimele două nivele (scăzut (2) și foarte scăzut (1)) nu pot fi luate în considerare, deoarece antrenorii respectivi nu îndeplinesc cerințele pentru a activa în fotbalul de performanță, reperele informaționale sunt emise de comisia tehnică UEFA și propagate prin FRF / SFA, în conformitate cu directivele metodologiei comune de dezvoltare a competențelor antrenorilor de fotbal prin Licențele UEFA / SFA.

Aptitudinile, însușirile și cunoștințele de bază care profilează și pot evalua capacitatea unui antrenor, prezentate în graficul alăturat, oferă și posibilitatea unei autoevaluări și premisele unei activități sistematice de autodepășire.

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

După același autor, însușirile de personalitate implicate în profesia de antrenor și care definesc valoarea sa profesională, sunt sintetizate în:

- inteligență;
- creativitate;
- sociabilitate;
- stabilitate emoțională;
- cunoștințe;
- experiență;
- prestanță

În evaluarea profilului antrenorului, menționăm unele trăsături negative care trebuie luate în considerare la angajarea acestuia:

- individualism;
- insuficient control în toate împrejurările;
- comportare, ținută și vocabular necorespunzătoare;
- gândire superficială și decizii pripite;
- lipsă de inițiativă și răspundere;
- nereceptiv la sugestii și idei noi;
- mulțumit cu ceea ce știe și cu rutina câștigată în timp;
- activitate improvizată și trecerea răspunderii personale asupra jucătorilor sau altora;
- tolerant și populist în relațiile cu jucătorii;
- tratament preferențial cu unii jucători;
- preocupări exagerate în afara procesului de pregătire și joc;
- neconcordanța între sistemul de joc practicat în fotbalul actual cu cel impus echipei;
- folosirea mijloacelor neadecvate în pregătire și lipsa modelării acestora la condițiile concrete ale jocului;
- neglijarea procesului de individualizare și a pregătirii grupelor funcționale;
- impunerea unor tactici de joc ce depășesc capacitatea jucătorilor ;
- neglijarea jucătorilor de rezervă și a celor tineri;
- folosirea exagerată a jocurilor amicale în perioada competițională;
- preocupări insuficiente pentru programarea, cuantificarea și evidența efortului;
- absența unui cod de comunicare cu jucătorii în timpul jocului;

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

- stare de permanentă agitație în timpul jocurilor, prin comentarii și intervenții verbale repetate de multe ori jignitoare.

1.5. Principiile conducerii activităților de pregătire și joc

La nivelul clubului, colectivele tehnico-administrative și antrenorii, trebuie să funcționeze în mod unitar, acționând permanent în ordine, disciplină și responsabilitate.

Subordonate realizării performanței sportive, toate acțiunile întreprinse trebuie să aibă la bază un plan strategic special, care este propriu fiecărui antrenor și care se impune la rang de principiu al activității zilnice:

- principiul previziunii se realizează prin studiul științelor de graniță ale fotbalului și cel al relativității victoriei, pentru fiecare joc în parte;

- principiul organizării reprezintă măiestria antrenorului de a organiza pe baze metodico-științifice perfecționarea calităților individuale ale jucătorilor și echipei;

- principiul comenzii se manifestă prin luarea celei mai bune decizii, în scopul realizării strategiei antrenorului. De tonalitatea, siguranța, claritatea, simplitatea, promptitudinea și utilitatea comenzilor depinde în foarte mare măsură măiestria unui antrenor și performanțele sale;

- principiul coordonării exprimă completarea și punerea de acord a tuturor elementelor ce formează strategia unui antrenor, în vederea asigurării eficienței activității. Planurile, programele, fișele și datele obținute, trebuie să coordoneze întregul proces de pregătire și joc, pentru că munca antrenorului să fie reală;

- principiul controlului pentru toate acțiunile, de la programare până la executare, de la joc la antrenament și înapoi la joc, totul trebuie controlat în scopul pregătirii în funcție de necesitățile practice, în vederea realizării unor analize obiective pe diferite perioade ale activității.

Capitolul II

REPERE PENTRU OPTIMIZAREA PREGĂTIRII JUCĂTORULUI DE FOTBAL ACTUAL

Fotbalul nostru rămâne încă tributار acestor orientări, datorită faptului că mai avem mulți antrenori care nu sunt suficient de preocupați pentru o continuă **autodepășire, de a fi mereu la cote superioare ale documentare, informare și cunoaștere**. Practica excesivă a rutinei, la care se limitează unii antrenori este de neconceput la nivelul și pretențiile fotbalului actual.

Deși fenomenul românesc al fotbalului există și ne confruntăm cu el, nu avem date suficiente a căror exactitate să valideze o tehnologie științifică-metodică, bazată pe indicatori calitativi superiori. Realizarea acestora impune, în primul rând cunoașterea jucătorului care se constituie într-o vastă sursă de informații. Dimensiunile și datele informațiilor furnizate de jucător, atât în joc cât și în antrenament, prin diversitatea particularităților specifice fiecăruia, sunt de natură biologică, fiziologică, biochimică și psihologică.

Progresele înregistrate în fotbalul actual creează o efervescență creatoare în toate țările, indiferent de tradiția sau valoarea acestuia. Nivelul atins și practicat de unii jucători și echipe a fost posibil numai datorită cunoașterii exacte a conținutului specific jocului și pregătirii lui superioare.

Stăpânirea domeniului în cele mai mici amănunte a fost deschisă pe calea unor informații care au furnizat date certe, a căror prelucrare a evidențiat cu suficientă precizie când, cum și cât trebuie pregătit jucătorul și echipa. Importanța vitală a informației permanente ne obligă deci să gândim și să căutăm noul fără întrerupere.

Recunoscând existența acestei vaste surse de informare permanentă, trebuie să recunoaștem însă că doar izolat, acestea se culeg, se studiază și se interpretează. Deși există convingerea că numai prelucrarea datelor individuale ne pot dezvălui realitatea, valoarea și capacitatea jucătorului, pe baza cărora să ne putem orienta metodică și mijloacele cele mai eficiente pentru atingerea marilor performanțe, acestea sunt neglijate.

Procesul de informații și cunoaștere a tuturor elementelor și parametrilor ce compun jocul și antrenamentul pentru joc, ne conduce la