

ILIE IONUȚ LAKOTOȘ

ILIE IONUȚ LAKOTOȘ

FOTBALUL ȘCOLAR
De la teorie la practică



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2026

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Marian DRAGOMIR

Prof.univ.dr. Gheorghe SIMION

Copyright © 2026 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LAKOTOȘ, ILIE IONUȚ

Fotbalul școlar de la teorie la practică / Ilie Ionuț Lakotoș. - Craiova :
Universitaria, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-2263-0

796.332

37

© 2026 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 rețele 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.

INTRODUCERE ÎN ACTUALITATEA TEMATICII ABORDATE

În condițiile în care sportul pentru toți practicantii și în mod deosebit cel de performanță, presupune astăzi numeroase acte socio-economice și culturale în continuă creștere, ce solicită mai multe părți ale societății cum ar fi: elemente de îndrumare și coordonare, firme specializate în organizarea și susținerea sportivilor, susținători, mass-media, sponsori, branduri de echipament, califică antrenamentul sportiv ca un proces de instruire și educație a tinerilor practicanți.

Din punct de vedere genetic se înțelege că noțiunea de antrenament sportiv presupune procesul pedagogic instructiv-educativ, organizat și desfășurat de specialiști, realizat sistematic și gradual pe mai multe perioade de timp, în vederea obținerii de rezultate sportive progresive. În ceea ce privește performanța, are nevoie de creșterea continuă a bagajului motric, precum și motivația practicanților jocului de fotbal și nu numai.

Antrenamentul athletic este considerat ca fiind un proces de predare specializat care vizează dezvoltarea și profesionalizarea personalității sportivului (individual și în echipă) incluzând perfecționarea fizică, psihică, fiziologică și athletică pentru performanța maximă a sistemului de sănătate în condițiile unui control medical și educațional aprofundat.

Prin forma lui de organizare și ca proces instructiv-educativ, antrenamentul sportiv cuprinde două părți în deplin echilibru și interdependență:

⇒ *Instruirea*, ce presupune transmiterea către sportivi a noțiunilor de specialitate și însușirea tehnicii și tacticii adecvate, educarea psihologică și teoretică a practicanților exercițiului fizic.

⇒ *Educația*, ce se referă la demersul sistematic de formare și modelare a trăsăturilor motrice morale, afective și funcționale.

Specialiștii domeniului au desfășurat cercetări actuale în care arată că: activitatea de investigație științifică a procesului de instruire a condus la noi coordonate științifice care vizează ameliorarea concepției de antrenament sportiv, concretizate printr-o evoluție calitativ superioară a sportivilor în

competiție și valorificarea rezultatelor obținute, privind toate aspectele antrenamentului sportiv modern și actual.

Remarcăm că în această perioadă antrenamentul sportiv din jocul de fotbal este supus unor schimbări sub toate formele sale. Jocul de fotbal actual presupune angajament total în teren, diminuarea specializării excesive pe posturi prin folosirea unor procedee tehnico-tactice de mare finețe și subtilitate, cu treceri de la faza de atac la apărare tot mai flexibile și capabile de adaptări, practicate în tot mai multe țări. Prin toate aceste caracteristici, fotbalul de performanță a împins tot mai sus limitele tuturor factorilor care pot contribui la obținerea măiestriei și performanței sportive.

Pe lângă alte multe beneficii pe care le oferă, antrenamentul sportiv din fotbal se îndreaptă asupra unor calități umane cum ar fi: corectitudinea, prietenia, inteligența, forța, talentul etc., marii jucători devin modele pentru milioane de copii și tineri practicanți ai acestui joc sportiv.

Un factor tot mai permanent apărut astăzi în rândul tinerilor, **obezitatea**, boala secolului al XXI-lea, 30 % din populația globului este afectată în prezent, iar prezența ei este într-o continuă creștere. În România doar 3 din 10 persoane sunt normoponderale din punct de vedere somato-funcțional.

Când se atinge pragul obezității, sănătatea este serios afectată. În cazul în care este tratată cu prea puțină atenție, greutatea excesivă a corpului trebuie să fie un prim semnal de alarmă pentru părinții și specialiștii domeniului. Obezitatea este provocată de numeroase cauze, patru dintre ele fiind cele mai frecvente și anume:

- O dietă necorespunzătoare (conținut prea mare de zaharuri și grăsimi);
- Lipsa mișcării sau practicării mișcării sau lipsa practicării unei activități sportive în mod organizat.
- Un regim de viață inadecvat;
- La vârsta copilăriei și cea post-pubertară, supraponderalii au mai multe șanse să rămână obezi decât copiii subponderali.

Obezitatea, în perioada copilăriei sau în adolescență, mărește riscul îmbolnăvirilor la vârsta adultă, indiferent de vârstă, sex, profesie sau particularități individuale.

Astăzi, tânărul trebuie să dețină o dezvoltare fizică armonioasă, o stare impecabilă a sănătății, calități motrice specifice, dezvoltate și echilibrate, o

mare capacitate de efort, precum și procese rapide de restabilire a capacității organismului de continuare sau reluare a efortului.

Procesul de antrenament astăzi are la bază realizarea unui nivel ridicat de priceperi și deprinderi de mișcare, diferit de la o perioadă la alta, durata lui manifestându-se în funcție de ramura sportivă și capacitatea motrică a practicanților și nivelul performanței.

Rezultatele sportive de valoare s-au obținut astăzi pornind de la o selecție responsabilă, în conformitate cu cerințele metodice și organizatorice ale întregului proces de instruire și care pornește de la conceptul că, paralel cu creșterea și maturizarea funcțiilor organismului, formării trăsăturilor personalității și dezvoltării naturale a motricității generale la vârsta copilăriei și adolescenței, apar condiții favorabile pentru punerea bazelor viitoarelor performanțe sportive.

Experiența profesională a specialiștilor, demonstrează că performanțele înalte în diferite ramuri de sport, nu pot fi atinse decât prin respectarea unor reguli ce trebuie respectate în activitatea de antrenament.

Un mare specialist (Verhosanski I.K., 1992, pg. 14-16) face numeroase corecții în programul de instruire al sportivilor care se pot obține pe baza testelor și probelor de control privind pregătirea fizică. Acesta sistematizează și raționalizează fiecare test de pregătire fizică de creșterea sau diminuarea solicitărilor pe care sportul le are.

Cele mai importante componente ale cerințelor antrenamentului sportiv sunt considerate de (Dragnea A., 1993, p. 65) a fi: vârsta optimă de selecție, starea de sănătate, evaluarea obiectivă a performanțelor.

În ceea ce privește selecția, aceasta nu trebuie să se limiteze doar la un proces de depistare a tinerilor cu reale aptitudini pentru practicarea unei ramuri de sport, ci ea trebuie să vizeze și orientarea spre practicarea unei anumite probe sau ramuri de sport.

Ca o consecință a acestei legitime politici a procesului de antrenament au apărut numeroase preocupări, măsuri metodice și organizatorice, menite să contribuie la sistematizarea predării componentelor antrenamentului sportiv, potrivit unei selecții adecvate a particularităților morfologice, funcționale și psihice ale organismului elevilor în dezvoltarea lui ontogenetică.

Conform acestor argumente, considerăm că pentru a diminua lipsa de activități practice încă de la vârste fragede, 8-10 ani, activitatea sportivă sub forma jocului de fotbal, va constitui un mijloc eficient de formare a unor tineri sănătoși, cu o capacitate de efort, corespunzătoare practicării în viitor a acestui sport de echipă, care cere un nivel ridicat de pregătire fizică generală pe de o parte și scăderea numărului de elevi supraponderali pe de altă parte.

Capitolul I

CE ȘTIM DESPRE INSTRUIREA TINERILOR FOTBALIȘTI

Ideea principală a motivării temei cu titlul „FOTBALUL ȘCOLAR, de la teorie la practică” este faptul că în literatura de specialitate din România ea se regăsește în proporție destul de mică și pentru că, în actualele condiții de antrenament, se simte nevoia structurării lecțiilor de antrenament pe baza jocurilor sportive, jocuri care sunt plăcute și angrenează copiii în practicarea voluntară și independentă a exercițiului fizic.

Educația Fizică și Sportul școlar devine astăzi pentru toate ciclurile învățământului, dar în special pentru cele ale celui preuniversitar, modalitatea esențială de echilibru între activitatea intelectuală și activitatea fizică a elevilor.

Diversificarea specificului noii societăți economice-sociale și culturale de astăzi, solicită din partea tineretului eforturi sporite în ceea ce privește cerințele și integrarea rapidă și fără pierderi în activitățile cotidiene. Pentru aceasta este nevoie de formarea unui tineret cu un corp sănătos, atât din punct de vedere mental, cât și fizic, capabil să răspundă tuturor cerințelor cerute pe piața muncii.

Având în vedere toate aceste aspecte, este necesar să se aibă în vedere, încă de la cele mai fragede vârste, creșterea și dezvoltarea organismului elevilor pentru a fi capabil să răspundă tuturor solicitărilor motrice, psihologice și funcționale impuse de un stil de viață.

Este astfel necesar să se aibă în vedere, în funcție de particularitățile individuale și opțiunea elevilor pentru practicarea unei anumite activități private în care un rol important îl are practicarea unor ramuri sau probe sportive.

Una din ramurile de sport îndrăgite de elevi este și jocul de fotbal, care astăzi este solicitat de tot mai mulți tineri indiferent de nivelul de instruire. Pentru aceasta, o cerință importantă o constituie cunoașterea nivelului de pregătire fizică generală, cât și modalitățile de îmbunătățire a acesteia încă de la cele mai fragede vârste.

Capitolul II

IMPORTANȚA PRACTICĂ A LUCRĂRII

Datorită creșterii continue a elevilor în ceea ce privește interesul pentru practicarea unei activități sportive, în cazul nostru jocul de fotbal, considerăm necesară realizarea unui ghid metodologic de formare a calităților motrice combinate și coordinative pentru elevii din ciclul primar, vârsta 8-10 ani care să contribuie la îmbunătățirea, la îmbogățirea cunoștințelor teoretice și practice ale specialiștilor prin punerea în discuție de programe specializate folosind mijloace preluate din diferite activități sportive.

Ca o consecință a acestei legitime politici a procesului de antrenament au apărut numeroase preocupări, măsuri metodice și organizatorice, menite să contribuie la sistematizarea predării componentelor antrenamentului sportiv potrivit unei selecții adecvate a particularităților morfologice, funcționale și psihice ale organismului elevilor, în dezvoltarea lor ontogenetică.

Pentru toate aceste argumente, considerăm că pentru a diminua lipsa de activități practice încă de la vârste fragede, 8-10 ani, activitatea sportivă sub forma jocului de fotbal, va constitui un mijloc eficient de formare a unor tineri sănătoși, cu o capacitate de efort, corespunzătoare practicii în viitor a acestui sport de echipă, care cere un nivel ridicat de pregătire fizică generală, pe de o parte, și scăderea numărului de elevi supraponderali, pe altă parte.

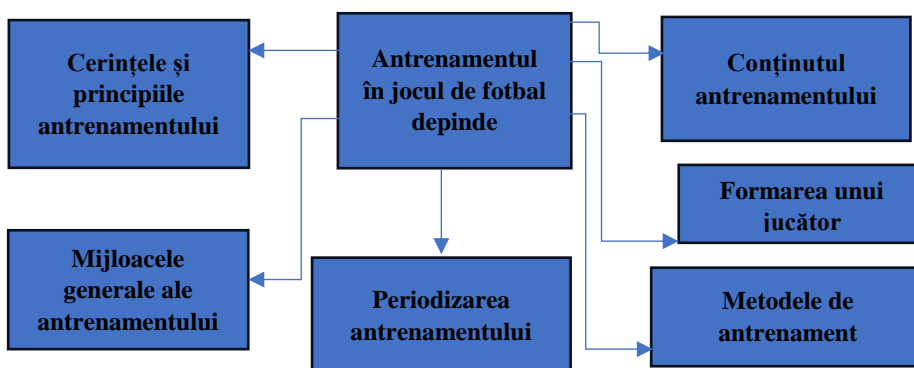


Figura 1. Aspecte importante în pregătirea echipei reprezentative de fotbal din ciclul primar.

Capitolul III

CONCEPTUL SISTEMIC AL ANTRENAMENTULUI ECHIPEI REPREZENTATIVE DE FOTBAL ȘCOLAR

3.1. Instruirea sportivă a fotbaliștilor debutanți

Prin studierea domeniului înțelegem că antrenamentul sportiv este procesul psihopedagogic desfășurat sistematic și continuu prin care se urmărește adaptarea organismului omenesc la eforturi fizice și psihice intense, în scopul obținerii de rezultate sportive înalte, într-una din probele sau ramura de sport practică. Acesta reprezintă în același timp un proces didactic cu efecte deosebite și importante în creșterea și maximizarea performanțelor sportive.

Coordonatorul acestui proces sistemic psihopedagogic este specialistul cu înaltă calificare profesională, dornic de realizarea de performanțe sportive înalte și formarea de cetățeni capabili să facă față noilor cerințe ale societății moderne. Conceptul de antrenament sportiv ca sistem de instruire în educație trebuie înțeles nu numai prin aspectele acțiunii motrice, el trebuie înțeles în sensul relației ce trebuie să existe între mai multe forme ale instrucției, care coordonează, echilibrează și completează această latură a procesului de pregătire motrică.

Performanța sportivă se realizează numai atunci când fiecare segment al instruirii sistemice se găsește în echilibru și se întrepătrunde în procesul instructiv-educativ a antrenamentului.

Pentru aceasta, în acest angrenaj, toate argumentele sportive ale sistemului, atât cele ale unor sisteme ce se regăsesc în cadrul diferitelor componente ale sportului, cu particularitățile lor: antrenorul cu bagajul său de cunoștințe, metodistul, psihologul, medicul etc., cât și sistemele artificiale, răspund în totalitate aceluiași obiectiv, și anume obținerii de performanțe.

Văzut din acest punct de vedere, antrenamentul sportiv reprezintă un sistem în care factorii săi: selecția, mijloacele și metodele folosite, efortul,

creșterea și dezvoltarea ontologică a fiecărui individ, planificarea și programarea, trebuie să corespundă atât orientărilor și tendințelor metodologice euristice, cât și celor non-euristice. Dereglarea acestui sistem conduce direct la diminuarea rezultatelor sportive, atât în antrenament, cât și în competiție.

„În domeniul Educației fizice și sportului, abordarea sistemică a antrenamentului trebuie văzută atât prin aspectele motrice, funcționale, cât și prin cele psihologice. Toate aceste segmente se bazează pe măsurări și evaluări precise, fapt ce deschide reflexia către domeniul educației fizice și sportului, cât și a celorlalte domenii complementare.

Din punct de vedere sociologic, toate aspectele specifice conceptului sistemic vor putea fi puse în discuție în funcție de aportul instituțional capabil să pună în valoare practica sportivă, indiferent de proba sau ramura sportivă practică” (Simion Gh., Mihăila I., Stănculescu G., 2011, pg. 14-15).

Dezvoltarea și atingerea performanțelor la un nivel înalt au devenit astăzi o preocupare tot mai des întâlnită datorită circumstanțelor de ansamblu, precum și a implicațiilor ce apar, atât în munca de optimizare a instruirii, cât și a lipsurilor ce apar în cunoașterea celor mai noi orientări metodologice moderne de desfășurare în procesul de instruire sportivă.

Condițiile și cerințele crescute ale activităților sportive impun o activitate de selecție riguroasă a elementelor umane care compun un organism sănătos, puternic asamblat, morfo-funcțional, încă de la vârste fragede, unde micii sportivi sunt educați și instruiți de specialiști bine pregătiți profesional, atât din punct de vedere intelectual, cât și psihologic.

Prin soluțiile caracteristice și rezultatele obținute de specialiști în diferitele probe și ramuri de sport, antrenamentul sportiv se realizează diferențiat, în funcție de planificarea și complexitatea etapei parcurse, de caracteristicile fiecărui sport de echipă, de elementele structurale implicate în obținerea rezultatelor sportive, precum și de pregătirea profesională a specialiștilor. Toate acestea pot contribui la creșterea calității procesului de instruire în fiecare ramură de sport în parte.

Structura de bază a organizării și desfășurării pregătirii sportivilor pentru obținerea performanțelor sportive o constituie sistemul lecțiilor de antrenament, care determină tipul și modul de structurare și contribuie la

creșterea calității procesului instructiv-educativ. Antrenamentul sportiv reprezintă, de fapt, o verigă a unui întreg lanț de pregătiri instrucționale anterioare. Acest proces trebuie privit ca un sistem de lecții realizate pentru atingerea unui scop bine determinat.

Prin structura lecției se înțeleg obiectivele raționalizate într-un proces pedagogic unitar, iar conținutul acesteia reprezintă suma metodelor, mijloacelor și evaluărilor pedagogice, toate îndreptate către obținerea performanțelor sportive înalte, personalizate în funcție de fiecare sportiv.

Având scopul de a realiza pregătirea fizică generală a sportivilor, tehnicienii folosesc mijloace preluate din diferite activități sportive, cum ar fi atletismul, gimnastica de bază, aerobică, diverse jocuri de mișcare și jocuri sportive. Acestea se desfășoară prin structuri sub formă de întrecere, dar practicate global pe terenuri cu dimensiuni reduse, adaptate, cu reguli minime și mingi ușoare. Astfel, în funcție de vârsta sportivilor, aceștia vor fi sensibilizați și inițiați în aceste discipline sportive, timp în care își pot descoperi, în mod natural, anumite afinități, înclinații sau chiar calități psihomotrice pentru un alt sport decât cel pentru care s-au înscris inițial, fie din dorința proprie, fie din dorința părinților.

Descoperirea organizată și angajarea tinerilor în sport nu poate fi considerată o opțiune exclusivă pentru fotbal, ci se bazează pe criterii fizice și de fitness, libertate de mișcare, viteza și coordonarea mișcărilor de alergare, precum și bucuria procesului sportiv. Joaca contribuie, de asemenea, la sporirea sensului social al activității fizice într-un mod organizat, începând de la această vârstă.

Capitolul IV

CADRUL DE INSTRUIRE SISTEMICĂ ÎN FOTBALUL ȘCOLAR

Antrenamentul sportiv în jocul de fotbal actual trebuie abordat ca un sistem complex și dinamic, în care performanța este rezultatul interacțiunii dintre mai mulți factori esențiali. Nu mai este suficientă dezvoltarea izolată a unor componente, ci este necesară integrarea acestora într-un cadru unitar de instruire.

Un prim factor fundamental îl reprezintă capacitatea biologică pentru efort a fotbaliștilor, care include nivelul de pregătire fizică, rezistența, viteza, forța și capacitatea de refacere. În contextul actual, în care ritmul jocului este tot mai intens, acest factor devine determinant pentru menținerea performanței pe întreaga durată a competiției.

Un alt aspect important este timpul de pregătire, influențat de creșterea numărului de competiții. Perioadele precompetiționale și de tranziție sunt din ce în ce mai scurte, ceea ce face dificilă refacerea completă a organismului și impune o planificare atentă a antrenamentului.

De asemenea, un rol esențial îl are capacitatea profesională, pedagogică și intelectuală a antrenorilor, care trebuie să proiecteze și să conducă eficient procesul de instruire. Antrenorul modern nu este doar un tehnician, ci și un educator și un manager al performanței.

În acest sistem se integrează și capacitatea administrativ-organizatorică, care asigură cadrul optim de desfășurare a activităților sportive, precum și baza materială, reprezentată de infrastructură, echipamente și resurse logistice.

Un element tot mai important în fotbalul actual îl constituie studiul și aplicarea datelor științifice. Utilizarea tehnologiilor actuale (analiză video, monitorizare GPS, statistici de joc) contribuie la optimizarea pregătirii și la creșterea eficienței antrenamentelor.

Nu în ultimul rând, motivația practicării fotbalului reprezintă un factor psihologic decisiv, influențând implicarea, perseverența și dorința de autodepășire a sportivilor.