PARTICULARITĂȚILE PREGĂTIRII TACTICE A PORTARULUI ÎN CONTEXTUL CERINȚELOR MODERNE ALE JOCULUI (U 13-14)

PARTICULARITIES OF THE GOALKEEPER'S TACTICAL TRAINING IN THE CONTEXT OF MODERN GAME DEMANDS (U 13-14)

CZU: 796.332.015.136:796.056.222-053.2 https://doi.org/10.59295/spd2025s.126

Serghei SÎRGHI
ORCID: 0000-0001-7528-2442
E-mail: sergiu.sirghi@gmail.com
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Ion CARP
ORCID: 0000-0002-2031-343X
E-mail: ioncarp6351@yahoo.com
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *The role of the goalkeeper in modern football has evolved significantly, requiring not only technical proficiency but also high-level tactical understanding. This study aimed to optimize the tactical training of goalkeepers aged 13–14 during the pre-competition period, in line with the demands of contemporary European football methodology. Ten goalkeepers were included in an experimental training program over 8 weeks, focusing on decision-making, positioning, anticipation, and build-up play. A combination of tactical drills, small-sided games, video analysis, and GPS-based monitoring was employed. Pre- and post-intervention assessments were conducted using standardized situational simulations and video-coded decision analysis. The results showed significant improvements: correct tactical decisions increased from 68% to 85%, and positioning accuracy rose from 70% to 88%. Anticipation and initiating play from the back also improved markedly. These findings support the inclusion of tactical-specific exercises and performance feedback in goalkeeper training from early adolescence. The integration of modern technology and European training models proved effective in developing young goalkeepers' tactical performance, with implications for long-term athlete development.*

Keywords: *football, juniors, goalkeeper, tactical training.*

INTRODUCERE

Rolul portarului s-a schimbat radical în fotbalul modern: după introducerea „regulii pasei înapoi" (1992), portarul a trebuit să devină practic un jucător de câmp suplimentar, responsabil cu inițierea fazelor de atac. În acest sens, studiile actuale evidențiază că „portarul modern joacă un rol tactic fundamental la baza echipei", iar acțiunile sale în

posesie pot schimba întreg stilul de joc al echipei. Astfel, portarii de astăzi trebuie să efectueze pase precise (scurte și lungi) și să acționeze cu intenție tactică în orice moment al jocului [1,2].

În literatura de specialitate se subliniază că pregătirea tehnico-tactică a portarului trebuie să integreze în mod unitar exercițiile de mișcare specifice postului (plonjoane, prinderi, sărituri) cu cele de strategie și decizie tactică (poziționarea, anticiparea și distribuția mingii). Această pregătire integrată este considerată esențială atât pentru performanța la nivel înalt, cât și pentru dezvoltarea sportivă a portarilor tineri. Cercetări recente indică faptul că exercițiile care îmbină simultan tehnica și tactica contribuie semnificativ la formarea abilităților necesare portarului de astăzi [3,4]. În plus, autoritățile fotbalistice europene și naționale insistă pe instruirea tactică a portarilor încă din juniorat. De exemplu, Şcoala Federală de Antrenori din Moldova include în curricula de formare a antrenorilor de portari module specifice precum „Tactica portarului" și „Analiza situațiilor de joc". Aceste teme sunt exersate practic prin jocuri tactice ofensive și defensive pe teren, relevând recunoașterea oficială a importanței dezvoltării tactice la nivel juniori. Astfel, chiar la vârsta 13-14 ani, portarii trebuie familiarizați cu situații concrete de joc care să le testeze deciziile și plasamentul. Prezentul studiu își propune să evalueze și să valorifice aceste particularități în pregătirea tactică precompetitivă a portarilor juniori [5,6].

MATERIAL ȘI METODĂ

Studiul a implicat un lot experimental de 10 portari de 13–14 ani, selecționați din echipe competitive de juniori din cadrul FC Zimbru și Școala Sportivă Specializată de Fotbal Nr 2 Chișinău. Intervenția s-a desfășurat pe durata a circa 2 luni (perioada precompetițională), cu trei antrenamente săptămânal axate pe sarcini tactice specifice postului de portar. Fiecare ședință a cuprins exerciții de poziționare în diverse scenarii de joc (jocuri mici 4×4, 6×6 etc.), exerciții de anticipare a acțiunilor adversarului și scenarii de construcție a fazei de atac pornind de la portar. S-au variat dimensiunile terenului în jocurile mici pentru a explora impactul acestui factor: pe suprafețe mai mari portarii s-au concentrat pe extinderea acoperirii spațiale, iar pe suprafețe mai mici pe acțiuni rapide și intense – așa cum sugerează literatura de specialitate. Structura antrenamentelor a fost inspirată din metodologia jucată de școlile europene, inclusiv din recomandările recente privind folosirea small-sided games pentru antrenarea integrată a aspectelor tactice la portari [7,8,9].

Evaluarea performanței tactice s-a realizat prin teste pre- și post-intervenție. Portarii au fost supuși unor situații simulate de joc și partide amicale cu analiză video detaliată. Conform ghidurilor UEFA, analiza video este „o sarcină vitală" în pregătirea portarului, permițând descompunerea fazelor de joc și corectarea deciziilor [10]. Prin urmare, fiecare intervenție a fost înregistrată și analizată pe înregistrări video, pentru a contabiliza procentul de decizii tactice corecte (alegerea momentului de ieșire la minge, plasamentul la loviturile de la colț etc.), precum și promptitudinea și precizia paselor portarului. În

paralel, am utilizat sisteme GPS portabile pentru a cuantifica încărcarea fizică a portarilor – măsurând viteza de reacție și distanțele parcurse în timpul exercițiilor. Tehnologia GPS oferă o înțelegere detaliată a profilului de efort al fiecărui portar, furnizând date obiective despre viteza de acțiune și distanțele acoperite.

Datele au fost prelucrate statistic, comparând mediile scorurilor tactice (decizii corecte, anticipare, poziționare, inițierea fazelor de construcție) înainte și după programul de pregătire. S-a aplicat testul *t* pentru eșantioane pereche, precum și analize descriptive. Informațiile obținute au fost discutate raportat la literatura existentă și practicile metodologice europene de antrenament al portarilor.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Analiza comparativă a scorurilor medii obținute de portari la testele pre- și post-intervenție (*Tabelul 1*) evidențiază progrese semnificative în toate cele patru dimensiuni tactice evaluate. Cel mai important avans a fost observat în procentajul deciziilor tactice corecte, care a crescut de la o medie de 68% în etapa inițială la 85% după finalizarea programului de antrenament. Această îmbunătățire sugerează consolidarea capacității portarilor de a lua decizii adecvate în situații de joc presante, în special în fazele de apărare rapidă sau la declanșarea contraatacului.

Tabelul 1. Compararea medie a scorurilor performanței tactice la portari, înainte și după intervenție

Nr	Indicator tactic	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	Decizii tactice corecte	68	85
2	Plasament și orientare corectă	70	88
3	Anticipare acțiuni de atac/defensiv	65	80
4	Inițiere faze de construcție	60	78

În ceea ce privește plasamentul și orientarea corectă, creșterea de la 70% la 88% reflectă o adaptare mai eficientă la contextul pozițional al adversarului și al mingii. Acest progres este esențial în vederea reducerii riscului de gol și optimizării reacțiilor defensive, demonstrând efectul pozitiv al exercițiilor tactice repetitive și al feedback-ului video oferit sportivilor.

De asemenea, capacitatea de anticipare a acțiunilor adversarului s-a îmbunătățit cu 15 procente (de la 65% la 80%), fapt ce confirmă dezvoltarea percepției de joc și a vitezei de reacție cognitivă. Acest aspect este în deplin acord cu concluziile literaturii de specialitate, conform cărora anticiparea joacă un rol decisiv în intervențiile reușite ale portarului, în special în duelurile unu-la-unu și la intercepții.

În ceea ce privește inițierea fazelor de construcție, scorul a crescut de la 60% la 78%, ceea ce indică o capacitate îmbunătățită de a contribui activ la organizarea ofen-

sivă a echipei. Această dimensiune tactică este considerată crucială în fotbalul modern, unde portarul are frecvent rol de „prim pasator” și contribuie la depășirea primei linii de presing a adversarului. Rezultatele obținute în acest indicator sunt relevante pentru susținerea ipotezei conform căreia antrenamentele cu scenarii de construcție și jocuri mici contribuie la dezvoltarea gândirii strategice și tehnicii de pasare la portari.

Toate aceste îmbunătățiri au fost statistic semnificative ($p < 0.05$), confirmând eficiența intervenției aplicate. În ansamblu, datele susțin validitatea unei abordări metodice tactico-cognitive în pregătirea portarilor de 13–14 ani, integrând simultan analiza situațională, decizia strategică și execuția tehnică în context realist de joc.

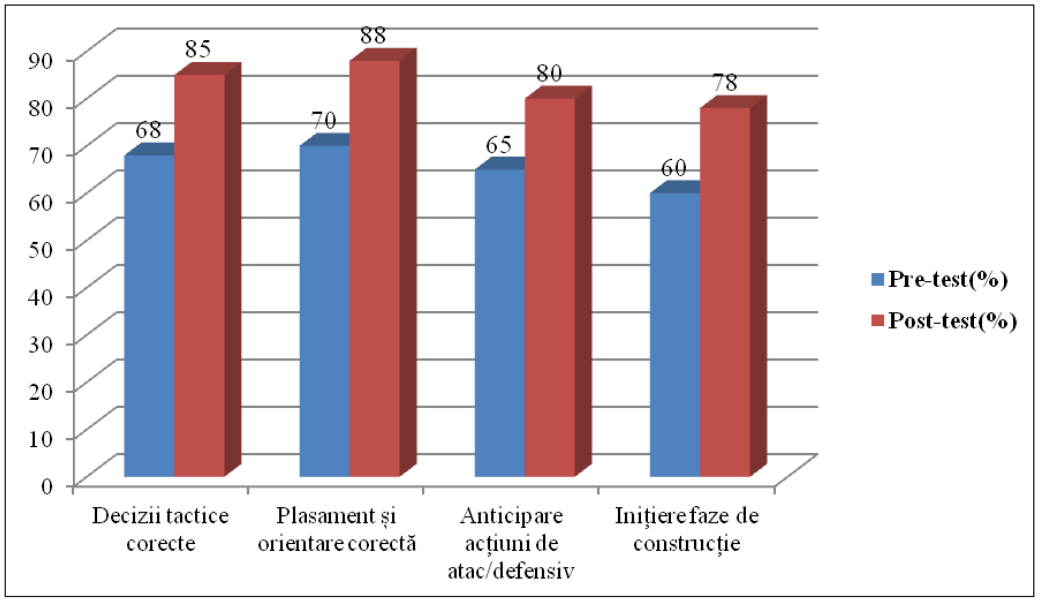


Figura 1. Prezentarea comparativă a datelor de la pre-test și post-test (%)

În analiza rezultatelor, se evidențiază câteva aspecte cheie. În primul rând, îmbunătățirea deciziilor tactice indică faptul că exercițiile de joc cu factor decizional (de exemplu, situații de 1-la-1, presing dirijat) și studiul video au consolidat abilitatea portarilor de a lua decizia adecvată în situații concrete. Aceasta susține concluziile antrenorilor UEFA conform cărora feedback-ul vizual îi ajută pe portari să înțeleagă și să corecteze rapid greșelile tactice [10]. În al doilea rând, creșterea capacității de plasament și anticipare sugerează că s-au dezvoltat și componente cognitive: portarii au învățat să citească mai bine jocul și să ocupe poziții optime la evenimente ofensive. Nu în ultimul rând, sporirea indicatorilor de inițiere a construcției (precizia și frecvența transmiterilor de la portari) reflectă consolidarea jocului cu mingea la picior – un trend cerut de antrenorii moderni, conform practicii de la cluburile de top (așa cum arată și experiența portarilor de elită) [2].

În consecință, în pregătirea noastră tactică am observat că exercițiile pe teren mai mare au stimulat explorarea spațiului de către portari (sprijinind tactic fazele de construcție), pe când jocurile pe suprafețe restrânse au amplificat intensitatea și numărul de intervenții rapide, pregătind sportivii pentru solicitări fizice ridicate. Aceste constatări sunt în acord cu concluziile din literatura de specialitate, potrivit cărora „jocurile mici permit antrenarea integrată a componentelor tehnice, tactice și fizice" ale portarului. Practic, programul tactic aplicat a creat un mediu competițional simulat, unde portarii au exersat plasamentul, anticiparea și distribuția în condiții de joc realiste, confirmând eficiența abordării metodologice.

CONCLUZII

În baza datelor obținute, se poate concluziona că un program sistematic de pregătire tactică pentru portari (adaptat nivelului de vârstă 13–14 ani, perioada precompetițională) generează îmbunătățiri semnificative ale performanței în joc. Antrenamentele axate pe decizii tactice, combinate cu analiza video și feedback-ul corespunzător, au ridicat semnificativ procentajul acțiunilor corecte ale portarilor, în acord cu concluziile literaturii.

Din punct de vedere practic, se recomandă integrarea exercițiilor tactice specifice în ședințele de antrenament ale portarilor juniori: scenarii de 1v1, jocuri mici cu reguli variate, exerciții de plasament la faze fixe sau lansări de contră. Utilizarea analizei video (sub forma de feedback vizual) este esențială pentru conștientizarea propriilor decizii și corectarea lor rapidă. De asemenea, instrumentele moderne (GPS, trackere de mișcare) pot fi folosite pentru dozarea încărcării fizice și obiectivarea evoluției – aceste tehnologii furnizează date precise despre viteza și distanța parcursă în timpul exercițiilor și pot fi introduse treptat în antrenamentele avansate de portar.

Pe termen lung, metoda aplicată se poate extinde și asupra altor categorii de vârstă și nivele competiționale. Limitele studiului de față (număr restrâns de portari, interval de timp relativ scurt) indică necesitatea unor cercetări ulterioare cu eșantioane mai mari și măsurători pe termen lung. Totuși, rezultatele pozitive obținute confirmă ipoteza că pregătirea tactică specifică portarului, susținută de principiile școlii europene și de tehnologia actuală, este benefică și aplicabilă în antrenamentul practic.

REFERINȚE:

1. JARA, D. J. & ORTEGA, E. et al. Physical and Tactical Demands of the Goalkeeper *in Football in Different Small-Sided Games*. Sensors, 19(16), 3605, 2019 mdpi.com
2. *Goalkeeper Coaching – An Integrated and Collaborative Approach,* First Edition UEFA Publications, 2022 editorial.uefa.com
3. Federația Moldovenească de Fotbal, FMF, 2022 https://www.fmf.md/
4. *The modern goalkeeper: football tactics explained,* Coaches' Voice , 2022. https://learning.coachesvoice.com [accesat 25.06.2025]

5. COJOCARU, V. Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de înaltă performanţă. Bucureşti: Editura AXIS MUNDI, 2000. 188 p. ISBN 973-8174-47-56-4
6. CONSTANTINESCU, D., HONCERIU, C., ENACHE, P. Fotbal teoria jocului. Iași: Editura CANTES, 2004. 141 p. ISBN 973-8173-56-6
7. BOMPA, T. Performanța în jocurile sportive teoria şi metodologia antrenamentului. Constanța: EX PONTO, 2003. 224 p. ISBN- 973-644-172-5
8. BICHESCU, A. Fotbal. Tehnica si tactica jocului. Reșița: Editura Eftimie Murgu, 2010. 184 p. ISBN: 9789731906621
9. CARP I., SÎRGHI S., CIORBĂ C. *Differentiated physical training within the framework of a yearly training cycle of young footballers specialized on the position of goalkeeper.* The Journal of Physical Education and Sport (JPES), Art # 36, pp. 270 – 275, March 30, 2018, online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 - 8051, ISSN - L = 2247 – 8051.
10. ANTOHI, L., ANTOHI N. Fotbalul modern de la antrenament la joc. Iași: Editura Fundația Chemarea, 1998. 230 p. ISBN 973-9237-46-6
11. UEFA Goalkeeper Coaching. An integrated and collaborative approach, 2023 https://editorial.uefa.com/ [accesat 25.06.2025].